

专家带你
解锁新名词——你立 Flag 了吗?
“新年决心效应”

本报记者 张丽 通讯员 李则宣

新年伊始，破旧立新。很多人又萌发出新年的希望，他们通常对未来信心满满，拉了好长的任务计划单，立了很多 flag，譬如“今年我要读完 30 本书”“今年我要减肥健身”“今年我要攒钱买房”“今年一定要考编上岸”……或大或小的目标饱含着他们对打破旧舒适圈的期许，也反映出他们想换一种更为积极生命态度的内在动力。遗憾的是，这种绮丽的憧憬带来的行动不持久，从失去动力到行动拖延再到无果而终，似乎是一个固定完成不了的循环。

那么，新的一年，我们如何打破这个令人困惑的循环，真正实现计划而不留遗憾？记者就此采访了湖南第一师范学院心理学系硕士研究生导师、教授黄任之。

据黄任之介绍，新年立 flag，兴致勃勃地做了一小段时间的改变后，慢慢地陷入“一而鼓、再而衰，三而竭”的心理困境，豪情壮志过了几个月就烟消云散，拖延症发作只想着“等下次再努力吧”，最终的结果是“年年许愿，年年没实现”。可以预测，明年的年初，这种定目标和自我表决心的行为还会再次出现。因为不死心，重新给自己许愿，期待来年可以突破自我设限，实现理想自我的涅槃——这种心理反应被心理学家命名为“新年决心效应”。

黄任之表示，不仅在学生人群中，成年人群也习惯于一开始乐观过头，高估了自己的意志力，在新年内制定任务清单。以下为她给读者朋友带来的“新年决心效应”心理解读及应对方法。

探究难以坚持背后的原因

制定一份任务清单，这是一种外显的行为标准，以“我要减肥健身”为例，这还隐藏着一份“不能做的很多行为清单”，比如“平时我不能碰高糖高脂的食物”“放弃泡吧、熬夜和夜宵”“不能拒绝吃蔬菜、粗粮等健康食物”“不能逃避每天保持足够的运动量”“不能

遗忘每周体重监控和定期体检”等。这些不能做的事情叠加在一起，我们被强力地束缚住了，感觉很难坚持，硬着头皮做几次，就容易懈怠而最终决心衰减到完全放弃。

这种不容易坚持下来，不仅仅是个人意志力不足，心理弹性不高的心理缺陷，还包括以下因素：

1. 任务规划有误

人们在确定任务量和完成时间时，对未来可能出现的干扰因素估计不足，没有制定意外出现的补救方式和降低工作的考核标准。这种过于乐观的心理机制会使得我们的任务进程一次次地被干扰和中断。比如有人想要学一门乐器，需要持久的练习来提高演奏技能。但总会冒出一些事情来，让他的练习时间被反复地挤占，比如被要求出差、各种加班和自己疲累后的生病，即使他惦记着该练习乐器了，但总是心有余力不足。

2. 任务难度不适宜，成就动机遭到破坏

有些任务比较耗时耗脑，会超越心理负荷而破坏自我效能感，进而降低我们的成绩意愿和行动力。比如，有人打算 6 个月背完 3000 个单词，计划每天记忆 16 个单词。坚持不到 3 周，他发现完成起来很困难，新学的单词记不住，背过的单词又很容易遗忘，导致学习挫败感很强。后来，他不得不降低学习要求，每天只需记住 5 个单词，这样才能坚持更持久。

3. 外部环境的巨变

这是一个高度转型和生活日新月异的社会，各种突发事件会颠覆性地改变我们的外部环境，每个人的新计划随时都可能面对巨大的外部冲击，完不成实属正常。

借鉴 SMART 原则
为来年做计划

因为计划常常落空，很多人干脆不抱希望，选择我行我素，主打一个随性洒脱，但又震惊和羡慕那些坚持到底的强者，他们到底掌握了哪些实用的心理窍门，是怎么做



到的？归纳起来，核心的积极的心理法宝有 4 条：

1. 用管理学的思维去避免规划谬误，增强目标的可得性

美国管理学家彼得·德鲁克提出的 SMART 原则，是一种目标设定和管理工具，拆解开来就是目标设定五项原则：具体、可测量、可实现、结果导向、时限。以健身减肥为例，制定目标需要目标具体，将抽象的要求转为 12 个月减重 5 公斤；可测量目标为平均每月减重量为 0.42 公斤，只需在科学健身和健康饮食指导下成为可操作性的目标，最终成果预计会令人满意的，大概率能在年底实现。

2. 任务难度要适合个人，建立弹性的计划方案

新年任务必须要立足个人现实，通过头脑风暴把个人现有的资源、条件和潜在风险考虑在内，还要预估到环境中的其他的人、事、物等各个要素，以及可能会遇到的障碍，不要盲目求大、求多，制定出可操作、基本可以控制住的计划，并留出充足的时间来完成它。当然，我们要把精力用在重要的计划目标上，但也必须设计出替代的方案 1、方案 2 和方案 N 来主动、灵活地应对各类意外之事。

3. 建立外部提醒和监督机制，促进积极心理品质

个人经常会出现意志薄弱犯懒

的心力衰退、注意力涣散和反应迟钝，如果有外部的及时提醒和有效监督，就能让我们克服“三分钟热度”的惰性而保持较强的成就动机，维持对目标的热情和探索精神。生活中很多人采用了行为学的各种技巧来获取外部助力：愿意在朋友圈里打卡、建立学习互助小组，导师查学习进度、增加考核密度、甚至实施自我奖惩等手段，都是为了把外部动机转为内部动机，提高心理弹性和大脑神经系统的耐受力，促进高效率的心流，塑造出理性、坚韧和高效能的成功型人格特征。

4. 增强个人的钝感力，接受外部环境对计划的消极影响

新年计划无法一一完成，这可能不是我们自己的错误，但会破坏我们的心理秩序和情绪的稳定性，让我们降低对外界环境的信心和控制感。这需要我们打开内心开放得更多，不要过度焦虑或抑郁目标受阻，接纳各种变故和非预期得结果，不要让个人心理世界保持太多“一定要怎样的”非理性信念，而是调整个人的期待，把计划调整得更贴近现实。

制定新年计划是渴望涵育出一个更优质的自己，这种自我勉励本身就是一种鞭策，用好心理妙招就是更深入地去优化自己，去追逐更多的美好远景。

你能过桥吗？心态决定你的行为

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响，于是他做了一个实验。

首先，他让 10 个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这 10 个人皆成功地穿了过去。然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏暗的灯光下，这些人看清了房子内的一切，都惊出一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有十

几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才，他们就是从这座小木桥上走过去的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。过了很久，有 3 个胆大的人站了出来。其中一个小心翼翼地走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个颤颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟只能趴在小桥上爬了过

去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。

心理学家又打开房内的另外 9 盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，只由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。

“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次又有 5 个人站了出来。

“你们为什么不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人。

“这张安全网牢固吗？”两个人异口同声地反问。

很多时候，成功就像通过这座小木桥一样，失败恐怕不是力量薄弱、智力低下，而是周围环境的威慑。面对险境，很多人早就失去了冷静的心态，慌了手脚，乱了方寸。

心理咨询师 静荷