**3.2 总是忍不住去刷朋友圈？试试这三个方法吧**

其实忍不住去刷微信朋友圈的背后隐藏着更加深刻的原因：我们 的大脑里存在着一个奖励系统。这个奖励系统总是在四处寻求潜在的 奖励来犒劳我们自己。 一旦发现有潜在的奖励，我们大脑中的奖励系统就会释放出一种 叫作“多巴胺”的神奇物质。这种神奇物质的作用就在于会让人感到 兴奋，而且还会劫持一个人的注意力，促使人们马上采取行动去得到 那个奖励。

**3.2.1 “忍不住刷朋友圈”背后的原因**

之所以有很多人总是会忍不住去刷朋友圈，就是因为手机上的朋友圈可以给我们带来一些奖励，而且得到这些奖励非常便捷，几乎是 触手可及。你需要做的就是掏出手机，点开微信，然后就可以开始你的探寻奖励之旅了。

下面，我们就来看一下微信里面存在着哪些奖励。

第一，社交类奖励。 有些暗藏的奖励可能是有人会为你所发的图片或状态点赞，或是 你能抢到一个1块钱的“巨额”红包，或是在新建的朋友群当中热火 朝天地聊天。总之，此类奖励会让你获得一种成就感、归属感以及与 他人之间的联结感。 其实，朋友圈就是个小社会，它能够满足你的诸多社会需求。实 际上，人际交往类奖励是玩微信的人最渴求的一类潜在奖励，这也是 由微信本身的社交媒体属性所决定的。

对我来说，最难忍住去刷朋友圈的时候，就是自己刚刚发布一条最新状态的时候。这时，自己总会忍不住频繁地去刷微信朋友圈，急切地看有多少人会为我点赞，看有多少人会认同我的观点。一旦看到有很多人点赞，我就会感觉很有成就感，感到虚荣心得到了极大的满足。

第二，娱乐类奖励。

有些暗藏的奖励也可能是通过刷朋友圈，你会发现一些好玩儿的图片、段子或视频。也许是一张萌萌的宠物图片，也许是一个无底线的重口味段子，也许是一段让人忍俊不禁的搞笑视频。总之，一旦碰到此类好玩儿的东西，都可以让人快速感到愉悦、立马感到开心。这些暗藏的奖励可以总结为娱乐类奖励。

第三，知识类奖励。

有些暗藏的奖励还可能是通过玩微信所获取的一些新知识、了解到的一些劲爆的信息甚至是一碗热乎乎的心灵鸡汤，例如，《如何在一个月练出魔鬼身材？》《上海哪里吃饭，可以打一折？》《没有得到想要的，即将得到更好的！》等文章。我们可以把这一类的奖励概括为知识类奖励。

**3.2.2 三个方法，让你不再对朋友圈上瘾**

我们已经对人们会控制不住玩微信的原因进行了分析。不难看出，只要微信里存在着潜在的奖励，我们就很容易忍不住去玩微信。在这里，我们就不介绍类似把智能手机换成蓝屏手机之类的变态玩法了。下面我们着重推荐三个靠谱的方法，来帮助重度手机微信玩家走上康复之路：

第一，以事后悔悟之心，破临时之痴迷。

根据大脑奖励系统的运转规律我们可以知道，大脑只要发现有潜在的奖励机会就会分泌多巴胺，刺激人们马上去采取行动去得到奖励。

但是请注意，潜在的奖励机会并不等于最终就一定能得到真实的奖励。

也就是说，你很可能会在玩了一两个小时的微信朋友圈之后，却忽然发现没有得到任何奖励——既没有人给自己新发的状态点赞，也没看到搞笑的段子，更没读到什么干货文章。你只是得到了一些毫无意义的碎片化信息，最后反而是越刷朋友圈就越感到空虚。

但是，如果我们能够牢记每次长时间玩完微信之后的那种空虚感和悔恨感，那么在下一次忍不住玩微信的时候，我们就会多出几分自控力。也就是说，在每次忍不住刷朋友圈的时候，先在心里重温一下那种刷完朋友圈的空虚感和悔恨感，我们就很有可能会放下手机。

正如古语所说，“以事后悔悟之心，破临时之痴迷。”你甚至可以尝试把每次玩完微信之后的那股空虚感用语言表达出来，然后用手机录下来警示自己。例如，你可以这样在手机中录音：“搞什么东西！今天又瞎玩了好几个小时的微信，大好的时光都被这样浪费了， 好有罪恶感，真想砍断我这双罪恶的双手……”当下次在控制不住玩手机微信的时候，你就可以先掏出手机，播放一遍上述录音来提醒一下自己。

第二，把玩微信当作是对自己的一种奖励。

大脑中奖励系统的存在，意味着人们总是渴望着得到奖励。这是科学规律，并不以人的意志为转移。人性不可灭，但是我们却可以顺势而为，把“玩微信”当作是一种奖励，来激励我们完成那些不太喜欢去做但是却非常有价值的事情。说得学术化一些就是，我们可以把不喜欢做的事情给“多巴胺化”。

还记得我们在文章开头所提到的多巴胺的神奇作用吗？这种神奇的化学物质可以让人的大脑变得兴奋，会劫持人们的注意力，会促使人们马上采取行动去获得奖励。

所谓“把不喜欢做的事情给‘多巴胺化’”，就是指为那些我们不太情愿去做但是却非常有价值的东西赋予一定奖励，从而让原本没有吸引力的事情变得更加具有吸引力。这个方法的原理就有点像给一粒苦涩的药丸包上一层甜滋滋的糖衣，从而让良药变得不再苦口。

由于玩微信本身就可以作为一种奖励，因此玩微信就可以成为一种“多巴胺化”的有效工具。具体来说，我们可以给自己规定：如果自己坚持读了1个小时的书，那就准许自己玩10分钟的微信；如果自己今天能够顺利完成写作任务，那么就可以允许自己在完成任务之后多玩一会儿微信；或者是，如果自己今天坚持健身计划了，那么就准许自己多玩一会儿微信。这时候，玩微信就变成了一个有效的激励工具，可以帮助我们攻坚克难，去完成很多看起来没有什么趣味但是却非常重要的事情。

第三，只在特定的时间内玩微信。

很多事情往往看起来很难坚持，但是一旦形成习惯，就会容易很多。和微信和平共处的第三个办法就是只在特定的时间内玩微信。例如，规定自己只在吃完饭后的那一小会儿时间玩手机，或者是只在工作感到特别疲惫的时候去玩手机。

如果不在特定的时间内玩手机，我们就很容易在不知道该干什么的时候，下意识地掏出手机来玩微信。这种做法简直就是时间的隐形杀手。本来我们的初衷是充分地利用碎片化时间，但是最终的结果往往是我们的时间被碎片化了。

由于我们总是忍不住玩手机，因此丧失掉了太多整块儿的时间， 于是，我们就开始变得难以集中注意力去完成那些看似艰巨的任务， 开始变得拖延起来。

另外一点就是，随时随地玩手机会让我们的注意力不停地被分散。当我们完成一个任务的时候，一旦注意力被分散，再回到任务上往往需要耗费更多的时间才能重新找回原来的思路，这都意味着时间成本的上升。

因此，给自己立个规矩，在学习的时候坚决不玩手机，只限制自己在特定的时间内玩微信。

我拿自己做了很长一段时间的实验，在早上这段宝贵的时间段内，我只规定自己在吃完早饭后玩会儿手机。一是因为刚刚吃完早饭 就投入学习或工作，很容易导致精神过于紧张，不利于胃部消化；二 是因为早饭前，我往往已经完成了一个多小时的紧张学习，这时大脑 也需要放松休息一下。

在特定的时间内玩微信，还要注意一点：千万不要在自己精力最 旺盛的时候去刷朋友圈。这时我们应该把时间用在最有价值的事情 上，例如读书、运动、写作等。而玩微信这种看起来不需要太多意志 力的事情，应该放在一天当中的“垃圾时间”内去做，并且限定好时 间，例如吃完饭后犯困的时候，长时间的工作之后感觉到很疲惫的时 候准许自己玩手机，每次玩手机的时间不能超过20分钟，等等。

如果能够做到以上三点，我们便可以战胜微信朋友圈的诱惑，不 必沦为多巴胺的奴隶。进而，提升时间利用的效率，促进工作业绩的 不断提升。