

动力克服困难的多巴胺，到

你想，在远古时期，你一看到食物，就会分泌多巴胺，然后努力工作，去得到这个食物，这样才适合你的生存。因为在那个时候食物稀缺。

来特别诱人的食物，这个时候你会分泌很多多巴胺，多巴胺分泌得越多，你越会控制不住去吃它。不但食物会导致你分泌多巴胺，你看到很好看的衣服，打游戏，都会导致你分泌多巴胺。这样的话，就导致你上瘾了。

让我们克服困难的动力、源泉，同时也是让我们上瘾、失去自控力的原因。那我们怎么才能好好地利用这个东西，使得我们更加努力地工作，有长远的计划，而不是完全失去自控力，对一些东西上瘾。

我不知道你身边有没有一些人，这些人的自控力特别强，我身边就有。我发现这些人特别强，经常像打了鸡血一样，天天在那儿特别卖命地工作。

我觉得他们有一个共同的特点，什么特点呢？他们的工作中有很多不确定性。创业有很大的不确定性；写文章的话，虽然写好了，但是能不能发表出来也有很大的不确定性。那是不是不确定性，反而会带动我们更加努力地工作呢？

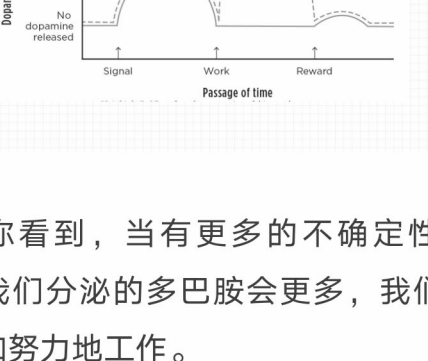
那为什么会这样呢？还记得前面我们讲过一个关于猴子的实验吗？灯一亮，猴子去工作，拉十下杠杆，就会有一个葡萄干，

分泌很多多巴胺。这是剑桥大学一个教授做的实验。

他后来把这个实验变动了一点，前面是你拉十下杠杆，就肯定会有一个葡萄干给猴子吃。这个过程是，灯一亮，猴子就会分泌很多多巴胺，然后它就去工作，在工作

他现在改成，不是百分之百会有这个葡萄

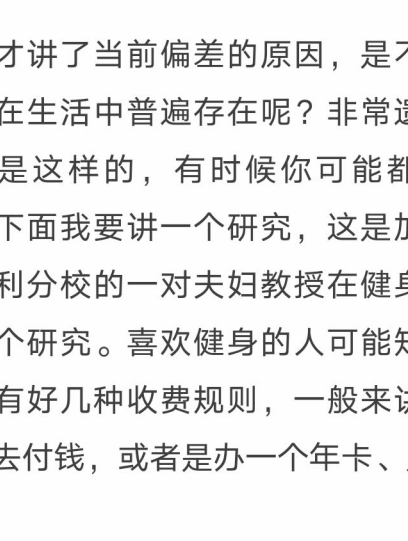
50%的概率会有葡萄干。这样发现了有意思的结果，灯一亮猴子还是会分泌很多多巴胺，跟前面差不多。但是猴子在拉杠杆的过程中，还有在等待葡萄干出来的过程中，会分泌更多的多巴胺。



哈佛大学有一个著名的笑话，这个研究结果出来之后，哈佛大学就制定了一个政策，这些教授们努力工作九年、十年，天天没日没夜地工作，最后他们有50%的概率能留下来，并拿到终身教授，这也是为了他们的快乐，因为你的工作过程中会有

我稍微小结一下，我们讲了，当前偏差是有进化论的依据的，而且也提供了一些微观的依据，因为多巴胺这个东西的存在。而且我们还讲了如何利用多巴胺，使得我们有长远的计划努力工作，一个重要原因就是不确定性。当然公司管理上也可以引进一些不确定性，增加员工工作的动力。

当前偏差怎么被商用



用。然后你发现这些办了年卡的人，平均每月去健身房的次数差不多也就四次左右，也就是说每次要花差不多19美元；但是如果你每次去付钱的话，其实也就是10美元一次。也就是说不用办年卡，每一次去付钱，可以省下大约50%的钱。

为什么会出现在这种现象呢？当你办卡的时候，你会觉得将来的自己经常会去锻炼身体，那在现实生活中，你总是会决定，今天晚上我是去锻炼呢，还是去看个电影呢？很可能你就看电影去了，由于当前偏差的原因，导致你去健身房的次数很少，所以最后你其实花了很多钱。

那既然大多数人都会有当前偏差，那是不是公司可以设计一些很聪明的合约，帮助员工去克服当前偏差和自控力的问题？确实是可以设计一些很聪明的合约，下面我举个例子，就是以做鞋为例子。假设你有一个做鞋的工厂，你的员工给你不停地做鞋，平均一个月做100双鞋。

了80双鞋就有几千块钱

但第二个合约是没有第一个合约好的。如果你做的鞋少于100双，那每双鞋就是80块钱，所以如果你做了99双鞋，你只有 99×80 这么多的钱。但是一旦你做的鞋高于或者等于100双，那每一双鞋就是100块钱，包括前面那99双鞋。比如说你做了

鞋，会有一万二千块钱，跟前面一样。

现实生活中你会发现，你给员工第二个合约，生产效率会高出13%，而且他们做的鞋基本上都会超过100双。因为中间有个断点，导致大多数人会特别难受，而这帮

所以你能看到，有时候这些限制自我选择的产品或者是合约，对厂家、对商家、对消费者、对工人，可能都是有益的。像刚刚那个例子，工作效率提高了13%，那当然是厂家和员工都开心了。

下面这个研究还是Keith chen的，他自己是华裔。他知道汉语跟英文是非常不一样的，其中一个最大的区别就是汉语没有时

比如说就以“下雨”为例子，汉语就是“昨天下雨”、“现在下雨”、“明天下雨”。但是英文就完全不一样了，“昨天下雨”怎么说？It rained yesterday，要加个“ed”；“今天下雨”或者是“现在下雨”怎么说呢？It's raining now，要

rain tomorrow，一定要强调“will”。

所以，如果你每次都讲英文的话，你会每次都强调将来的事情是will happen、will do something。那如果你几十年一直这么讲，一直强调将来，那你觉得将来是更远还是更近？应该是觉得更远，对吧？因为你每一次中间都隔了一个will，如果没有那个will，就像我们汉语，那可能觉得将来离现在稍微近一点。

这样的话，会不会导致这些人的自控力不一样？因为他们每次都觉得将来特别远，是不是在讲英文的那些人看来，将来的自己跟现在的自己也会离得比较远？那我们讲汉语是不是觉得将来的自己跟现在的自己离得比较近？

的发现，他研究的自控力的维度是大家的储蓄率。

他研究了35个国家的储蓄率，最后发现什么呢？那些讲话有将来时的国家，就像讲英文的国家的储蓄率，跟讲话没有将来时

就左一个GDP，这是非常人的

讲话没有将来时的国家，它们的储蓄率是
非常高的。大约是每年GDP的30%左右。