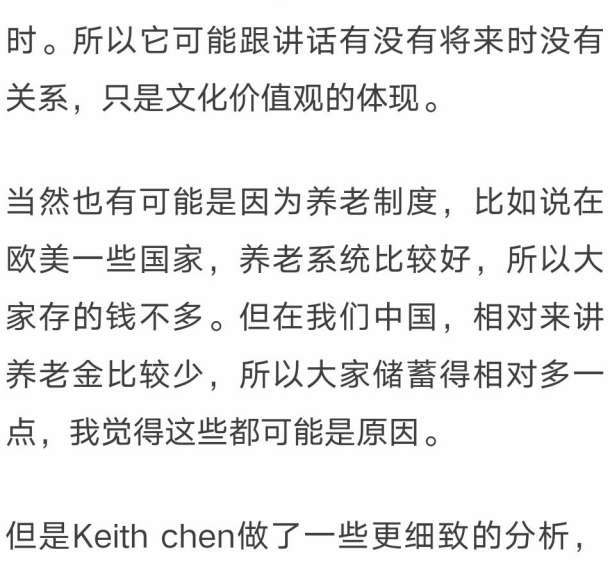


讲话没有将来时的国家，它们的储蓄率是非常高的，大约是每年GDP的30%左右。这里面还没有把中国加进去，把中国加进去说不定这个效果更大。

但是讲话有将来时的这些国家，比如说美国、英国和希腊，这些国家的储蓄率也就是GDP的15%左右，相差了15%。而且在储蓄率排名最靠后的那16个国家里面，有14个国家都是讲话有将来时的，只有两个国家讲话没有将来时，那就是德国和冰岛。



当然你可能会说，余老师，这可能是一个统计上的假象，对吧？因为你看亚洲文化，像日本也受我们中国文化的影响，在我们的价值观里面，储蓄就是很重要的，这些国家储蓄率高，正好讲话又没有将来时。所以它可能跟讲话有没有将来时没有关系，只是文化价值观的体现。

当然也有可能是因为养老制度，比如说在欧美一些国家，养老系统比较好，所以大家存的钱不多。但在我们中国，相对来讲养老金比较少，所以大家储蓄得相对多一点，我觉得这些都可能是原因。

但是Keith chen做了一些更细致的分析，这里面就涉及到一些比较复杂的统计工具，我就不细讲了，大概就是做一些回归分析，把刚刚说的那些因素全都加进去，比如说价值观的问题。

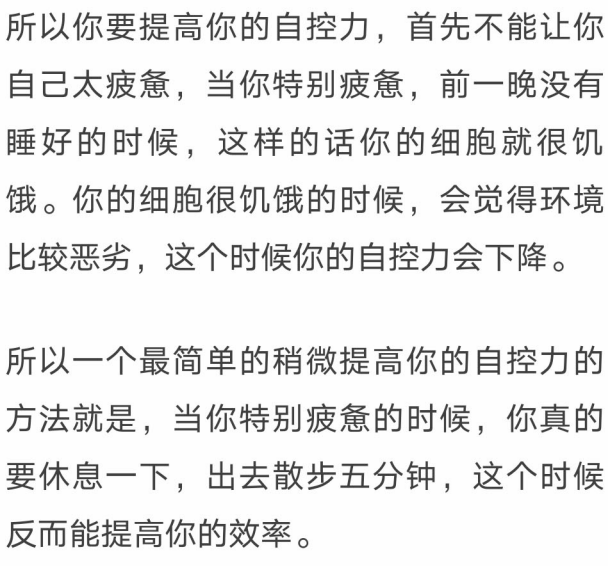
在一些国家的价值观里面，教小孩储蓄是很重要的，那这些国家的储蓄率确实会高一些。但是你把这些因素全都控制住，你会发现讲话有没有将来时，影响储蓄率的效果基本上是一样的。

Keith chen不光做了储蓄率的研究，因为自控力还有在其他维度的体现，所以他也做了一些其他维度的研究。比如说他发现在讲话有将来时的这些国家里面，20%~30%的人更加容易变得极度肥胖，更加可能吸烟，而且更加可能不使用避孕套。

在Keith chen这个研究之后，其他的研究人员也在研究，语言时态是不是也会影响公司的现金持有比例？因为现金持有越多，越是谨慎的一个表现。

研究确实发现有类似的效果，讲话有将来时的那些国家或者地区，公司持有现金的比例是少很多的；而讲话没有将来时的国家和地区，公司持有现金的比例是高很多的。

比如说在中国还有新加坡、日本这些国家和地区，公司持有现金的比例大约是16%左右。而在讲话有将来时的那些国家，比如说葡萄牙和泰国，公司持有现金的比例只有大约7%，相差9%。



好，听完上面这个例子，是不是你还有点庆幸？感谢我们的老祖宗，我们的中文里面没有这个时态，导致我们的自控力至少比美国人还是要高一些的。而且我们发现，提高美国人的储蓄率一个非常有效的办法是什么呢？让他们多学中文就行了。

## 怎么提高自控力

但是你是不是又有点绝望？为什么呢？你想，我们的自控力原来受这种微妙因素的影响，很多时候你根本就控制不住，而且你都没有意识到。其实也不完全是这样的，我们还是有些办法去提高我们的自控力，但是讲到提高我们自控力的时候，我们先要理解自控力是会变动的。

**首先，自控力是非常费能量的，因为你要克制自己，这个时候需要用你大脑的前额叶皮层去做长远的计划。但是前面讲过，前额叶皮层会让你仔细思考，所以它是非常费能量的。**

一旦你感到特别疲惫的时候，你的自控力又会变得很差，所以说这也是导致自控力很难的一个原因。你要自控会很费能量，费了能量之后你疲惫了又不能自控，这不就是一个死循环了吗？

**研究发现，当你的血糖水平下降之后，就是说你特别疲惫之后，你的自控力确实会变得更差。你这个时候会更加喜欢冒险，哪怕在投资上面也会更加喜欢冒险。**

所以你要提高你的自控力，首先不能让你自己太疲惫，当你特别疲惫，前一晚没有睡好的时候，这样的话你的细胞就很饥饿。你的细胞很饥饿的时候，会觉得环境比较恶劣，这个时候你的自控力会下降。

所以一个最简单的稍微提高你的自控力的方法就是，当你特别疲惫的时候，你真的要休息一下，出去散步五分钟，这个时候反而能提高你的效率。

我再讲两个简单的可以提高你的自控力的方法。

**第一个就是每天静坐冥想五分钟，静坐冥想的时候你只关注自己的呼和吸。**有研究发现，你每天只要坚持五分钟的冥想，可以增加你的前额叶皮层的一些灰物质，而且大脑中和自我认知相关的那部分区域也会变得更大。更多的血液冲到你的大脑前额叶皮层，就相当于我们在卧推的时候，更多的血液会到你的肌肉里，这样的话你的肌肉会变得更加发达，自控力就像肌肉一样，是可以锻炼的。

**第二个非常简单有效的方法，是训练你的呼吸，你要做深呼吸、慢呼吸，做到大概每分钟只呼吸四到六次。**研究发现，当你做慢呼吸的时候，你的心跳频率的波动性会变大，有时候会比较快，有时候会比较慢。有很多科学研究发现，心跳的波动性变大，是能够提高你的自控力的。同时，深呼吸可以减压，你的压力会感觉更小，这也是为什么人们有压力的时候，会深呼吸一下。

## 教你一招：利用当前偏差提高收益

前面讲了几个简单的方法去提高我们的自控力，克服当前偏差。那下面我们再回到前面讲的自控力，它会随时间而变动，那是不是我们能够从自控力在时间的变动上导出一些有意思的投资策略？

比如说在穆斯林国家，它们有斋月，是在八月份，一个月从早到晚都不吃东西，很难受，那是需要自控的。这个时候，如果全民都在自控，是不是就像我前面讲过的，大家更愿意去做一些冒险的事情，比如说在股票市场上做一些交易，把股票市场的价格给推上去？

这就涉及到最近在《银行业与金融杂志》（journal of banking and finance）上发表的一篇学术论文，这篇学术论文研究了十四个穆斯林国家，发现这些国家所产生的股票收益率基本上全都发生在斋月那一个月。

比如说土耳其和阿曼，在斋月那一个月，它们的股票年化收益率超过百分之百，但是在其他的月份基本上就是零。这是一个很好的交易策略，因为资金是有成本的，如果你要投资那些国家，基本上你只投资那一个月就够了，其他十一个月你可以把钱拿出来，投资在别的资产上面，这可以降低你的资金成本。

不光是土耳其和阿曼，在其他穆斯林国家也是类似的结果，只不过没有土耳其这么强而已，但是基本上这个结果是存在的。

在斋月时期，不光是这些穆斯林国家的股票市场收益率更高，而且我自己正在做的一些研究发现，在那一个月长得像彩票的股票，收益率会更加高；长得不像彩票的股票，收益率也会变高，但是没有像彩票型股票变得那么高。这也说明那一个月大家更加喜欢冒险，买彩票一样的股票。



当然《银行业与金融杂志》那篇论文，它的观点不是这样的。虽然它发现了这个结果，但是它觉得在斋月，穆斯林是一个团体，更加团结，更加有集体感，所以大家的心情变得更好。心情变得更好，当然股票市场上的收益率会更高了，这是下节课我们要讲的东西，这可能也是其中的一个原因。但是我觉得这个结果也是我刚刚说的，由于大家自控力变差的原因。