

但是很多人可能不知道,在当年让我们有

多巴胺是让我们行动的动力。

 $\leftarrow$ 

动力克服困难的多巴胺,到现在可能是导 致我们有当前偏差的一个主要原因。为什 么会这么讲呢? 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。 但是现在不一样,你随可以看到很多看起 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。 所以刚刚你也看到了, 多巴胺这个东西是

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

那为什么会这样呢?还记得前面我们讲过

-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,

猴子就可以去吃。因为灯一亮,猴子就会

分泌很多多巴胺。这是剑桥大学一个教授

我们更加努力地工作呢?

做的实验。

候会分泌一点点。

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 的过程中、工作结束之后、等待的过程 中,不会分泌多巴胺,猴子吃葡萄干的时

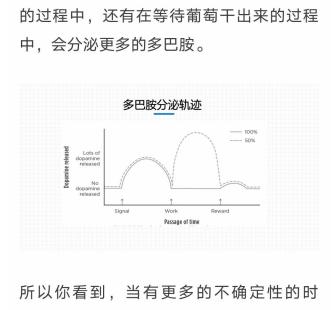
他现在改成,不是百分之百会有这个葡萄

干,灯一亮拉十下杠杆,拉完之后只有

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



候,我们分泌的多巴胺会更多,我们可能

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

会更加努力地工作。

更多的快乐。

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 那刚才讲了当前偏差的原因,是不是当前 偏差在生活中普遍存在呢?非常遗憾,它 真的是这样的,有时候你可能都没意识 到。下面我要讲一个研究,这是加州大学 伯克利分校的一对夫妇教授在健身房里做 的一个研究。喜欢健身的人可能知道,健

身房有好几种收费规则,一般来讲你可以

如果办年卡,每个月大概是75美元的费

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

为什么会出现这种现象呢?当你办卡的时

候,你会觉得将来的自己经常会去锻炼身

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,

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

那现在你给你的员工两个合约,第一个合

约是员工做一双鞋,就给他100块钱,如

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

所以最后你其实花了很多钱。

鞋,平均一个月做100双鞋。

那在现实生活中,你总是会决定,今

去付钱,可以省下大约50%的钱。

每次去付钱,或者是办一个年卡、月卡。

## 果这一个月做了100双鞋,就有一万块 钱,做了120双鞋就有一万二千块钱,做 了80双鞋就有八千块钱。

钱,包括前面那99双鞋。比如说你做了 100双鞋, 你就有一万块钱; 做了120双 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 助他们克服困难,努力工作,超过100双 鞋。 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

好,上面还是一些小例子,下面要讲的例

子可能超出你的想象。你知道吗?你的自

控力跟你讲话的语言还是很有关系的,尤

下面这个研究还是Keith chen的,他自己

其中一个最大的区别就是汉语没有时

汉语就

是华裔。他知道汉语跟英文是非常不一

比如说就以"下雨"为例子,

是"昨天下雨"、"现在下雨"、

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

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

一直强调将来,那你觉得将来是更远

然是厂家和员工都开心了。

其是语言的时态。

态,但英文是有时态的。

为什么语言也能影响储蓄率

## 加个"ing"; 那"明天下雨", rain tomorrow, 一定要强调"will"

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? 下面我就讲一个Keith chen一个比较惊人

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 的国家去比,每年要差GDP的5%,20年 就差一个GDP,这是非常大的一个差距。 比如在卢森堡、挪威、瑞士和日本,这些

讲话没有将来时的国家,它们的储蓄率是

23

写留言

[1]

请朋友读

Aa

字号