

的，由于大家自控力变差的原因。

总结

好，讲到这里，我给你总结一下这节课的主要内容。

- 第一，我们给出了当前偏差的定义，当前偏差的学术定义是指，当前5分钟的折现率是要高于20分钟之后的折现率，我们更在乎当前的快乐，抵挡不住当前的诱惑，这样会导致我们失去自控力，有拖延症，将来还会后悔。
- 第二，我们讲了当前偏差产生的原因，而且当前偏差跟进化论是一致的，在远古时期环境比较恶劣，有很多不确定性，只在乎当前可能更适合我们长期生存和繁衍后代。
- 第三，我们讲了当前偏差可能跟我们的语言的时态有关系。
- 第四，我们讲了当前偏差是会随着时间变动的，这也让我们找出一些克服当前偏差的方法。
- 最后，我们从当前偏差会变动，导出了一些股票市场上投资的策略，可以是择时，也可以是选股。

好，到现在为止，我们已经讲完了所有的偏差，预期中的偏差和风险偏好中的偏差。我们也讲了一些应用，比如说在二级市场中的应用，但是我们讲的应用大多数都比较简单，也就是一个偏差导致出一个策略，或者一个策略的改进。

从下一个模块开始，我们会讲在股票市场上更复杂的应用，比如说我们把两三个偏差结合在一起，或者把偏差和交易制度结合在一起，这样会导出一些非常有意思的交易策略。当然这也更加专业一点。

作业：非常简单，就是你有什么提高自控力的好方法吗？给大家分享一下。

我是余剑峰，咱们下节课再见。

划重点

添加到笔记

1. 拖延症的根源：我们内心有一个未来的自己，一个现在的自己，但当前偏差，会让我们屈服于现在的自己。
2. 不确定性会刺激多巴胺分泌，从而导致上瘾。
3. 提高自控力的方法：首先认识到自控力耗能巨大，需要注意休息；其次可以练习冥想和呼吸。

