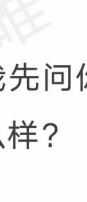
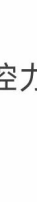


活码长期有效

(截图-识别-进群)



第16讲 | 当前偏差: 拖延症.. 23:52 33.18 MB



| 余剑峰 亲述 |

你好，欢迎来到清华五道口《行为经济学》的课堂，我是余剑峰。

今天我们要讲选择偏差这个模块里面的最后一个偏差，叫做当前偏差。如果前面我们讲的那些偏差，你觉得离你的生活比较远的话，那今天我讲的，你绝对会感同身受。

我先问你一个问题，你觉得你的自控力怎么样？

我不知道你怎么回答这个问题，反正我觉得我自己在某些方面的自控力是很差的。比如说戒酒，我经常在黑板上写着戒酒，最后发现自己戒不了，变成戒大酒。最后还是戒不了，还搞各种戒酒仪式，也是戒不了。我那些戒烟的同学也是类似的，像马克·吐温说过，戒烟太容易了，我已经戒过一千次了。所以这是很多人都共有的问题。

那我再灵魂拷问你一下，让你放下书本、放下工作，去选择打游戏、喝酒的时候，你是不是很鄙视那个自己？你有没有觉得当前的你和那个心存远大抱负的自己，是非常不一样的？但是你还是控制不住自己，还是会去做那些事情，哪怕你第二天起来后悔。

你可能会说，余老师，你真的说中了，我真的在诱惑面前会分裂出一个另外的自己，那是不是我注定就不能做大事了？或者说我如何能够提高我自己的自控力，变成一个更好的自己，这有什么科学的方法吗？这是我们这节课主要的内容，我给你讲一些科学的依据和应对方法。

拖延症是怎么来的

我们先从一个测试开始，这是哈佛大学 David Lewis教授在2007年和他的一些合作者做的研究，当时他忽悠很多哈佛的本科生，告诉他们第二天要做研究，要求做研究之前不喝水。所以这些学生很长时间都没有喝水，特别口渴。

做实验的时候，他就给这些特别口渴的学生两个选择。

- 第一个选择是现在就喝一小杯果汁，
- 第二个选择是五分钟之后喝两小杯果汁，你猜这些哈佛的学生有多少人会选择第一种？

超过了60%，大多数人都会选择第一种。也就是说大多数哈佛的学生，前五分钟的折现率超过了50%，这个比例是非常大的。

他们接着做一个相关的实验，还是这些特别口渴的学生，不是让他们现在作选择，而是说20分钟之后可以喝一杯果汁，或者25分钟之后喝两杯果汁。这个时候再让这些学生选，他们会选择什么呢？这个时候你发现，大多数人都会选择第二个，只有30%的学生选择第一个。

也就是说在第一种情况下，当你立马就有果汁喝的时候，大多数人会选择立马喝这一杯果汁，不会等5分钟。但是在第二种情况下，反正要等20分钟，那很多人就会干脆等25分钟，选择喝两杯果汁。说明当前5分钟的折现率是远远大于25分钟之后的折现率，所以折现率是随时间变动的。

刚才讲的这个现象叫做**当前偏差**，也就是说你当前的折现率远远要高于远期的折现率，当人有当前偏差的时候，那就会出现**自控力的问题**，因为当前对你的诱惑力会特别大，远期的诱惑力没有那么大。比如说你当时可能就会去打游戏，跟朋友去喝酒，放弃工作，你就放弃了远期的计划，这样会使你前后不一致，然后你会后悔，导致你的拖延症。

导致人出现自控力问题的原因之一，是人其实有两个自己，一个是现在的自己，一个是将来的自己。将来的自己总是特别完美，经常会锻炼身体，吃的也是健康的食物，你有没有觉得是这样的？其实这里有从大脑神经里面提出来的科学证据。

当我们让那些参加实验的人描述自己现在的一些特征，和想象描述自己将来的一些特征的时候，大脑反应的区域是不一样的。而**让你想象描述自己将来的特征，跟让你描述别人的特征，大脑反应的区域是非常像的**。

人有两个自己，有时候也可以在生活中应用起来。比如说你现在特别有钱，你的母校找你来捐钱，如果现在直接让你捐一亿的话，你可能会觉得我也就有两三亿，我不太愿意捐一亿。但是母校的人可以说，你现在不用捐，你将来去捐，比如说五年之后慢慢开始捐。

那你会想将来的自己好像也不是我自己，是别人，那捐吧，就同意了。然后这个学校立马就会宣布，谁谁谁已经同意了，五年之后要开始捐钱，发表在新闻上，你将来就不好意思不捐。

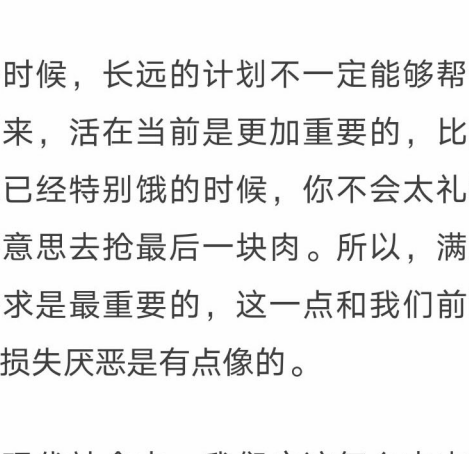
当然你可以用在存款上面，比如说你的孩子刚刚工作，乱花钱，也不存钱。你直接说，我把你工作收入的50%收走，孩子肯定不干，这是自己的钱，不行。

但是你可以跟你的孩子说，我帮你把两年之后你工资的30%存起来。你的孩子一想，这是两年之后，我肯定会很有钱。反正两年之后的钱也是别人的钱，那我就让你存起来。这样的话，你就可以帮助你的孩子存钱。

所以人都有两个自己，一个是现在的自己，一个是将来的自己。但是有的人，现在的自己跟将来的自己比较相近，有的人现在的自己跟将来的自己比较远，那我们怎么才知道将来的自己离现在的自己有多远呢？

MIU有一个著名的心理学家，发明了用圈圈去表达现在的自己和将来的自己到底离得多远。他画两个圈，一个圈代表现在的自己，一个圈代表将来的自己，然后让你描述一下哪个圈圈更像你。

比如说有的是两个圈圈基本上不相交，就表示现在的自己跟将来的自己特别远；还有的是两个圈圈交叉比较多，那就代表现在的自己跟将来的自己比较近。然后他发现，**那些认为现在的自己和将来的自己特别远，就是两个圈圈基本上不太相交的人，自控力会差很多，存钱也会存得少**。



MIU这个心理学家还设计了一种非常聪明，也非常有趣的方法去提高你的储蓄率，这里面还涉及到一些高科技。他用电脑给每个人做出一个20年之后的自己，也就是20年之后的虚拟化身，然后坐在你的对面，你跟他交流。交流十几分钟之后，再给你一千块钱，让你决定这一千块钱怎么花。你是现在去买一件衣服呢，还是搞个party呢，还是说留点钱给将来的自己？

结果发现，当你跟你将来的虚拟化身交流过十几分钟之后，大家更愿意把钱存下来留给将来的自己。差别是多少呢？一个是172，一个是80。

为什么会有当前偏差

既然这么多人都会有自控力问题，也就是当前偏差，这就引出我们这门课一直在问的一个问题，为什么我们一直能够存活到现在，是不是在远古时期当前偏差曾经帮助过我们生存和繁衍后代？

在远古时期，那个时候资源稀缺，不但资源稀缺，还有一个重要因素就是环境很不确定，你吃了这一顿可能就没有下一顿。

这个时候，长远的计划不一定能够帮你生存下来，活在当前是更加重要的，比如说当你已经特别饿的时候，你不会太礼貌、不好意思去抢最后一块肉。所以，满足当前需求是最重要的，这一点和我们前面讲过的损失厌恶是有点像的。

那在现代社会中，我们应该怎么去克服我们的当前偏差？这就说到我们前面讲过的，比较晚进化出来的前额叶皮层。**前额叶皮层让我们去做困难的、长期来讲对我们比较有利的事情，而不是容易的事情，但是真正让我们克服困难的动力是什么呢？是多巴胺**，前面我们讲过。

以前当人在草原上看到一只鹿在跑，他大脑里面就会分泌多巴胺，这样的话他就会去追它。但是当他大脑受到损伤，不分泌多巴胺的时候，就不会去追它，这就说明多巴胺是让我们行动的动力。