



ヤバい集中力

1日ブツ通してアタマが冴え  
わたる神ライフハック45

# 驯服你的 脑中野兽

「巨」鈴木祐 著  
すずき・ゆう  
孙颖 译

提高  
专注力  
的45个  
超实用技巧



机械工业出版社  
China Machine Press

# 驯服你的脑中野兽：提高专注力的45个超实用技巧

（日）铃木祐 著

孙颖 译

ISBN: 978-7-111-67128-2

本书纸版由机械工业出版社于2021年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地

# 目录

推荐序

前言

序章 野兽和驯兽师——激发出400%潜能的思维框架

01 效率是普通人4倍的高效能人士有什么不同

02 一举解决专注力问题的思维框架

03 野兽单纯且敏感，但力量超绝

04 饭量大但力气小的驯兽师

05 驾驭野兽的力量

第1章 给野兽喂食——提高脑力的饮食法

01 正确喝咖啡，让觉醒作用倍增

02 能提高专注力的饮食法

03 效果惊人的饮食日记法

第2章 获得回报的预感——设定目标的奥秘

01 游戏的力量

02 影响注意力集中的两个要素

03 赋予你成就感的任务管理法

第3章 创造仪式——通过仪式快速集中注意力

01 效果惊人的仪式

02 创造能促进多巴胺分泌的仪式

03 用小小的不快刺激野兽

04 用仪式叠加引导野兽

05 一周四次，坚持两个月就能使仪式自动化

第4章 编故事——改写自我形象

01 故事能使我们成为想成为的人

02 改写自我形象的五种方法

第5章 观照自我——借助正念找回平静与专注

01 关于意志力的两个观点

02 要想自控，就要观照自我

03 解离：助你找回平静的自己

第6章 学会放弃和休息——缓解疲劳和压力的方法

01 专注力是个淘气鬼

02 自我接纳：能快速扭转消极思维

03 缓解疲劳和压力的科学方法

结语

附录A 提高专注力的45个技巧

附录B 实践路径图

参考文献

## 推荐序

### 像特工一样筛选情报，武装自己

高地清风

拖延干预与自我管理专家

受训中的正念教师

战拖®社群创始人

几周前，华章心理的邹老师找到我，邀请我给这本书写封底推荐语，理由是它跟拖延关系密切。我翻看了一下，书中很多方法的确让人倍感亲切，也是我在战拖®社群中一直倡导的，就答应了。

然后，作为拖延症咨询师，我把这件事“拖”了十多天，因为我发现，这本书太特别了，是本难得的好书。只写两句推荐语是不够的，我自告奋勇写一篇推荐序。

难得在哪里呢？在我看来，最难得的是，它示范了在信息过剩、知识匮乏的时代，我们如何筛选情报，用以武装自己。这是一种特工般的技能，非常有用。但在自我管理领域里，有这种意识的人还不多，做到的人更少，所以我想借这篇推荐序展开说说。

### 饿死在面包堆里：心智层面的赛博朋克

行动力和专注力密不可分，每一个曾因拖延而备感困扰的人，都希望改善它们。

2008年，我在“拖延症”这个网络流行词的发源地——豆瓣网“我们都是拖延症”小组里，带领大家一起活动时，市面上关于行动力和专注力提升的技巧，还不算很多。质量上乘、条理清晰的中文资料，更是少之又少。



少到什么程度？那时我们不得不自己动手，主动搜罗并翻译国外的图书。《终结拖延症》等几本经典的“战拖”读物，就是那时的作品。

十余年过去，情况已经全然不同。自媒体浪潮、知识付费、短视频轰炸……在移动互联网和人工智能步步紧趋的时代，内容生产已经工业化，提升行动力和专注力的各种指南也俯拾皆是，令人应接不暇。

那么，在这样一个美丽的新世界里，普通人的拖延减少了吗？行动力增加了吗？答案恐怕并不乐观。问题不但没有缓解，在有些人那里，反而愈演愈烈。

一种“饿死在面包堆里”的奇观出现了：看了一大堆方法，懂得了很多道理，却没能付诸应用，见证效果。相比于原先没了解那么多方法的时候，人们反而更加沮丧，甚至绝望，因为没了解那么多方法时，反而还有一点希望。

有些时候，甚至阅读和观看这些内容本身，都成了一种拖延，成了消解而不是培育行动力的过程。

这让我想到了一个词，叫作赛博朋克。在技术日新月异的时代，我们的生活和幸福感是不是必然能改善？答案是未必。科幻作者使用的赛博朋克一词，现在被越来越多的人用来形容科技先进，普通人却没能从中获利，反而备受压榨的状况。

在信息爆炸的时代，多数人却没能在自我管理领域掌握适合自己的知识，这多少也有点赛博朋克的味道。不是物理环境层面的赛博朋克，而是心智层面的赛博朋克。

## 这不是你的错

这种状况带来的挫败感不言而喻。许多人就此失去信心，放弃学习和尝试，甚至责怪自己，怪自己没有努力去实践。

但我想说，这种局面未必是你的错，至少不全是。

方法遍地走，行动力不如狗——未必是因为你不够努力，反而在很

大程度上是这个时代的必然。

许多所谓的方法，仍然局限于内容生产者的个人经验，并没有经受随机对照实验和统计分析的检验。

影响人的心理和行为的因素实在是太多，如果没有严格的实验和统计，就无法分辨出那些成功人士和高效能人士获得成就和行动力的真正原因。

真正的原因，是他们所宣称的方法，还是他们所处的环境？是他们面临的机会和运气，还是个人的性格和习惯？甚至干脆是遗传基因？

在这种情况下，就难以保证那些有效的方法也适用于你。

更有甚者，许多追求“效率”的方法传播者，并不一定亲身实践过这些方法，而是人云亦云，用餐桌拼菜的方式，快速攒了一大桌。不求有持久和真实的帮助，但求有销量，但求吸引人，但求刺激购买欲，制造获得感。

如果你深入了解内容生产和知识付费行业，了解许多“爆款”课程的炮制过程，了解这些课程背后是怎样的一群打工人，资本又是怎样用KPI考核的压力驱使着他们，精准地算计着目标用户群的多巴胺释放点，你或许就知道，你陷入了一场难以取胜的战局。

以常规手段，几乎毫无胜算。

## 从三个角度入手，筛选情报

要动用非常规手段，就需要一种冷峻的视角。

冷眼看到至少三样东西：

- 这个方法对大多数人来说，真的能带来不同吗？
- 这个方法带来的不同，足够大吗？

·这个方法带来的不同，全是好的，或者全是我需要的吗？

由此，才能筛选出可信度更高的方法，然后开始实践。

许多方法都需要实践一段时间（甚至很长时间）才能见效，但如果效果真的好，时间的投入就值得。方法已经不再是稀缺资源，真正稀缺的是时间，不是吗？

如果你能接受这个逻辑，剩下的事情就明白多了。无非是怎样获得这种冷峻的视角，看到那三样东西。

这方面最可靠的，当然是科学。这是目前人类所拥有的最讲求可证伪性的知识体系，也是遵循可证伪性的动态过程。你会发现，“如何看到三样东西”的问题，已经有现成的答案。

1.“方法有没有带来真正的不同”，就是研究实验结果中的统计显著性。

这个筛选标准在实验研究中已经太成熟了，成熟到如果没有带来真正的不同（阴性结果），论文都发表不了。这甚至让许多想如实报告阴性结果的研究者，都觉得有些不公平，毕竟诚实的阴性结果也可以是值得参考的信息。

这本书介绍的绝大多数方法，都是有实验证据的，而且经受住了统计显著性的检验。这就使得这些方法的可信任性大大增加。

也有些时候，单纯的一项研究，针对的群体不够全面，说服力不够，或者不同的研究结果有差异，甚至有局部的自相矛盾。那怎么办呢？

在这种情况下，这本书的作者使用元分析来判断。

元分析是一种把多项研究结果汇集起来，按照规范，得出总体结果的统计技术。在心理科学的一线研究中，元分析得到了越来越多的应用。但在科普层面，元分析可能还没有得到足够的重视。毕竟，科普靠近媒体一端，而媒体的本能之一就是吸引眼球，于是抓住个别研究的结果，做极端解读和过早结论的“越位”科普，屡见不鲜。在这一点上，作



为科普读物，这本书挺特别的。

## 2.“方法带来了多大程度的不同”，就是研究实验结果中的效应量。

就好比喝咖啡提神，假如一种咖啡只能防止你睡着，另一种咖啡则是喝一口就能让你从座位上跳起来，那这二者的效应量当然不同。

效应量的应用没有统计显著性那么普遍，但它越来越受到重视。许多新近且优质的研究，都报告了效应量。于是我们就能够比较不同的方法，哪些效果大，哪些效果小。

这本书同样提供了许多方法在实验检验中的效应量（即你会经常读到的d值）。对那些效应量大的方法（例如执行意图等），作者就像喝了神奇咖啡从座位上跳起来一样，绝不吝惜笔墨，有重点地介绍，甚至详述操作步骤。

这一点是相当难能可贵的，目前在同类书中，做到这一点的实在不多。

同时，有一些方法，一方面看起来很有前途，另一方面，关于其背后秘密的研究目前还比较有限，或者质量不高。对于这类方法，作者会在介绍的同时，诚实地加以提醒，请读者用自己的体验来判断。

## 3.“方法带来的，是不是全是自己想要的”，这个问题关乎方法的副作用。

这个方面，很难像统计显著性（例如论文中的p值）或者效应量（例如d值）那样，仅凭数据就一目了然，而是必须具体分析。

不过，根据我对这个领域多年的关注和实践，有一些初步规律可以剧透给你。例如：许多侧重于实现目标的短效方法，特别是那些借助外部压力，而不是挖掘内心动力的方法，的确是有风险的。

单纯依赖这类方法，你可能会在短期内迅速尝到甜头，并且把预期拉高，开始憧憬美好的未来，期待每天都这样行动力满满。但终有一天，你会发现，这种状态是无法永久持续的。如果事先没有心理准备，你可能会失望、沮丧、心灰意冷，然后重蹈覆辙。动力甚至还不如一开

始多。

这其实不是坏事，你只是进入了新的阶段。高年级的课程，与情绪、波动和无常相处的课程，才刚刚开始。

这方面，并不是这本书的重点，但答案其实就在华章心理的其他书里。无论是正念冥想，还是自我决定理论，都是适用于这一阶段的良药。华章心理在这些领域出版的好书实在太多了，像《幸福的陷阱》和《内在动机》，就很适合这个阶段的你。

## 抽丝剥茧：找出这本书有趣的根本原因

科学实证的来源，可衡量的采信度，并不是这本书唯一的优点。实际上，这本书也很有趣。

说一说书中各部分吸引我的点，也结合我自己的背景知识，做一些点评。其中有很多是我的个人观点，你可以现在阅读，作为开胃小菜，也可以先跳过，为本书正文留出更多的阅读新鲜感。

下面，我会揭开一个谜——本书似乎比很多同类书都有趣，根源是什么？在思考这个问题时，我还发现了这本书的一条暗线，这一点后面再说。

### 走脑之前先走胃

这本书是什么做法呢？第1章居然就绕开了头脑，转向嘴巴和胃，讨论起如何科学地吃喝。咖啡、地中海饮食、得舒（DASH）饮食……这样的打开方式可能会让你略感意外，但绝对不会难以理解。咖啡提神不必多说，因经常吃加工食品和高碳水化合物食物昏昏欲睡的人也不在少数。这一章立刻就吸引了我的注意力。

短短20来天后，书里推荐的地中海和得舒饮食，已经占据我日常餐数的一大半。意外的是，这两种健康的吃法，原来并没有想象中那么贵，也无损口舌愉悦。沙拉拌上橄榄油醋汁，照样可以有滋有味。一种新的饮食习惯就此养成。

有意思的是，2020年下半年我在研发尝试“正念番茄工作法”，挑战1000个规范的番茄（每个番茄是25分钟的专注工作），目前已完成900多个。番茄量的积累，加上贯穿其中的正念觉察，让我对精力、状态的影响，有了一次又一次的切身体会。同样长的时间，精力、状态不同，工作成效可以有天壤之别。

实践了这本书介绍的饮食方法后，我的精力的确有所增加。特别是在蔬菜、坚果和白肉的比例增加，碳水比例下降后，白天的疲倦感和昏沉欲睡的次数，都变少了。

### 戏精们私藏的方法

第3、4章里对仪式和故事这两类方法的介绍，也有些出乎我的意料。让我意外的倒不是这两类方法以及它们的效果。我在自己职业生涯的转折点上，曾经多次深有体会。让我意外的是，作者居然花了如此长的篇幅来介绍。

这两类方法似乎有一个共同点，就是不那么诉诸“理性”，所以尽管很多人用过，但有些时候似乎不太好意思公开说、反复说。甚至一些非常有用的仪式和故事，在自己眼里也多少有点“中二”，或者担心被别人看作迷信，当作神神道道分子。

在这两章里，充分的研究证据或许能打消你的疑虑，随之而来的具体步骤则能让你投入练习，尽快确定你的“英雄超能力”和“神秘仪式”。按我的体会，这两类方法有时会让你觉得自己有点戏精，有点自作多情。这可能是好事，说明你的方向对了。你并不需要把属于你自己的方法公开，有时候，做个低调的戏精，私藏这些有效的方法也不错。

### 21世纪智人必修技能

第2章里介绍的执行意图，第5章里介绍的正念，经常阅读华章心理图书的人，可能已经比较熟悉了。一个速效立竿见影，一个治本减少反弹，在我看来，这些都是我们作为智人，立身于21世纪的必修技能。近几年，这两类方法迅速普及，得到了越来越多人的使用，足以为证。

在正念方面，这本书只是做了简单的介绍，提供了一些入门练习。不过华章心理推出了太多太多好书，特别是《幸福的陷阱》等书，从接

纳承诺疗法（ACT）的角度，介绍了如何借助正念，更好地投入有意义的行动。如果短短一章的正念介绍无法解开你的困惑，那么相信读完《幸福的陷阱》之后，你的许多问题可以得到满意的解答。

在执行意图方面，本书作者介绍的方法，是把它跟提问句式结合起来。这种把许多符合心理与认知科学的做法叠加起来，形成合力的做法，也让人眼前一亮。叠加后的效果，或许还需每个人自己去试，不过这提供了一种很好的思路——如果你喜欢吃肉，又喜欢红烧的食物，为什么不直接吃红烧肉呢？

在自我管理领域，有许多关于方法好坏的比较，甚至争论，但人们常常忽略了一点：很多方法不是互斥的，可以结合起来使用。我正在研发的“正念番茄工作法”，也是这条思路上的一个尝试，看能否把正念跟经典的自我管理方法结合起来，让它们更好地发挥效力。

### 聪明学习，懂得放弃

几章下来，恐怕你也发现，虽然只是本薄薄的小书，作者的涉猎面却足够广泛，角度多元，视野开阔。那么，怎样掌握这些方法，就成了一个新的挑战。在附录里，作者提供了实践路径图，给出了练习顺序的建议，按见效速度由快到慢来排列，这本身就是有利于专注度的设计。

对复杂或多元技能的学习，进阶制是很好的安排。很多人都知道番茄工作法，却不知道在方法发明者西里洛的原版设计里，其实也有六个阶段的设计。每个阶段聚焦于一个目标，效果比较好。

这本书的第6章，介绍了一些休息和放弃的使用方法，这无疑非常必要。当然，卡住很多人的点，不在于缺少休息的方法，而是心态上难以自我接纳，不知道什么时候选择放弃或休息。这部分的介绍只是个入门，如果你需要更有效地培育自我接纳的态度，可以选择深入的正念练习。

### 暗线：具身认知带来的有趣

在读完全书之后，我突然想到一个问题：这本书是怎样吸引住我，

让一个有ADHD<sup>[1]</sup>的人，在忙碌当中逐字读完预印本，甚至划线旁批的呢？

这要归功于这本书里既让人耳目一新，又于我心有戚戚的切入角度。

在阅读这本书之前，说到增强专注力和行动力，你首先想到的会是什么？或许是定出合理的目标与计划；或许是列清单，使用任务管理软件；或许是寻找行动的理由，来增强动力.....

这些方法管不管用？很多时候挺管用的，但往往起效比较慢，要学习并掌握一大堆要领。而这些学习的过程，本身就需要专注力。所以能掌握它们的，多是原本专注力就不错的人。起点比较低的人呢，要么是还没学会就放弃了，要么是付出了足够惨痛的代价，才终于下了足够的决心最终学会。即使学会了，效果也常常不稳定。

归根结底，这些我们很容易想到的办法，还是在头脑的内部打转，在“软件”层面上处理问题，而饮食、仪式和故事、连接身体感觉的正念以及有效的休息，绕过了它们，在更加基础的层面上用力。这种一反常规的做法，你反而容易心领神会，因为身体的感觉是相通的。

这种绕过头脑、连接身体的做法，让人想起近些年备受关注的具身认知理论。它强调生理功能对心理状态的影响，认为人的认知不能脱离身体和环境存在，身体和环境本身就是认知的一部分。从这本书的章节安排来看，我看到了一条具身认知的暗线，穿插其中，于是书中的方法令人意外却又常常唤起我从前的体验，这或许正是这本书有趣的根源。

## 假如你拖着没读完

最后，我们还要假设一种可能。

假如你在阅读这本书的过程中，因为种种原因，再次碰到拖延，怎么办？

有一个兜底的办法，就是找一群人来陪你读。战拖<sup>®</sup>社群里的许多



伙伴都是华章图书的老读者，跟你一样喜欢阅读。通过网络视频会议，你不需要出门，就可以跟大家一起，在互相陪伴中阅读和讨论。

这种“云读书会”，已经帮许多伙伴读完了一本又一本书。如果你想成为下一个受益者，请添加“战拖小管家”的微信15120097687，验证语填写“驯服脑中野兽”，我们就知道你是同类了。

期待社群里与你见面。

## 致谢

在写这篇推荐序的过程中，我回顾了这几年深入学习和体验的几个理论和流派：自我决定理论、执行意图技术、正念和接纳承诺疗法、大五人格模型，还有具身认知理论。拖延问题，专注力问题，都在召唤这些知识在自我管理中的更深入应用。拖延“久治不愈”的人，更需要一种新型的自我管理系统，而新系统可以以这几个理论和流派为基础。

对我们战拖®社群来说，这本书可以帮助很多人理解这些理论和流派，获得初步体验，节省我们的许多工作。所以非常感谢这本书的作者，也非常感谢华章将这本书引入国内。

与此同时，我想表达对几位师友的特别感谢：开智学堂创始人阳志平老师，资深正念教师和心理咨询师周玥老师，接纳承诺疗法（ACT）在国内的领航人祝卓宏教授，还有各色科技“暂停实验室”的主创、我的校友窦泽南师弟。在心灵特工之路上，诸位师友是我至关重要的盟友。如果没有他们的帮助，对许多秘密的深入洞察，将成为不可能。

[1] 注意缺陷与多动障碍，俗称多动症，因为大脑的特点，更容易分心、走神和拖延，但许多人在创造力和智力方面有优势，所以ADHD现在越来越多地被看作一种人格特质而非疾病。

## 前言

据说，历史上第一个有名的无法集中注意力的人，是古希腊的珀尔赛斯。

珀尔赛斯是古希腊著名诗人赫西俄德的弟弟，以天生注意力不集中出名，他不干农活，整天吃喝玩乐、无所事事。赫西俄德对此十分恼火，他给珀尔赛斯写下了这样的诗句：“今天的工作不要拖到明天，不能专注工作的人总是摆脱不了失败。”

虽然赫西俄德的说教是对的，但也有不少人会对珀尔赛斯的拖延行为产生共鸣。

“快到截止日期了，工作却拖拖拉拉……”

“本来想学习的，结果却去玩游戏了……”

“刚刚还觉得有干劲，但认真工作了5分钟，就又去上网了……”

现代人的大部分烦恼，本质上和公元前700年的古希腊人的烦恼是完全相同的。怎样才能专注地做眼前的工作呢？千百年来，这个问题一直困扰着人类。

毋庸置疑，专注力是人们不可或缺的能力。如果能专注地做重要的工作，我们应该能取得比现在更好的成绩，也能高效地完成工作和学习任务，还有空余的时间做自己喜欢的事情。

事实上，近年来，有关“专注力影响成功”的研究数据越来越多了。

2016年，美国著名计量经济学家詹姆斯·赫克曼（James Heckman）对“人生成功的要素是什么”这一问题进行了分析。他分析了在英国和美国出生的几万个孩子的IQ测试和性格测试结果，并分析了他们几十年后的收入和健康状况。

分析的结果如下。

·人生成功的要素中最重要的不是脑子聪明，而是“尽责性”。

这里所说的“尽责性”是指能抵抗住眼前的诱惑，专注于重要事情的能力，也就是专注力。虽然脑子聪明与成功也有一定的相关性，但其重要性远不及专注力。比起IQ高的人，专注力高的人收入更多，身体不好的概率也更低，最重要的是，他们心理健康、生活幸福的概率更高。可以说，专注力是现代社会的核心能力。

那么，怎样才能提高专注力呢？以下是一些常见的建议。

·做好任务管理。

·创造不容易分心的环境。

·思考进入状态的方法。

以上这些方法都有效果。这些方法都是评价很高的技巧，如果我们能付诸实践，应该能感受到某些变化。

但这些方法也有缺点，它们往往治标不治本。虽然努力提高专注力是件好事，但很多情况下这些方法只在刚开始的时候有效，过不了多久我们就又和以前一样开始拖延了。

同样的烦恼想必很多人都有过。我的博客也经常收到类似的咨询私信：“专注力暂时提高了，但马上又恢复原样”“最终还是没能抵挡住眼前的诱惑”……到底应该如何解决这个问题呢？

要想解决这个问题，最重要的是要深入探讨“专注力究竟是什么”。如果不能弄清楚专注力是什么，我们就无法熟练运用这种能力。

你可能会想“专注力的意思我还是知道的”，但下面这些问题你能立刻回答出来吗？

·为什么几千年来人类都为缺乏专注力而烦恼？

·既然专注力如此重要，那为什么人类没能提高专注力？

·为什么不能将用在玩游戏和玩手机上的专注力用于工作？

·为什么一流的运动员能通过日常训练来提高专注力？

如果我们不弄清楚这些问题，那么无论使用什么样的技巧都不会有效果。如果不了解产生专注力的基本系统，我们就不能根据情况灵活运用技巧。这就像如果不能正确理解公式，即使我们记住了大量的数学公式，也无法正确运用它们一样。

在本书中，为了让你弄清楚专注力的本质，我会从人类心理的基本机制开始谈起。能够调动你内心的积极性的机制是什么？这个机制和专注力的增减有什么关系？本书会在介绍完这些基础知识之后，再介绍那些已被现代科学所证实的有助于提高专注力的最佳技巧。

为写作本书，我参考了近年来发表的数千篇脑科学、心理学和健康领域的相关论文，遴选了其中可信度较高的数据，我还采访了美国和亚太地区约40位著名的心理学家和健康专家。

在做这些工作的时候，我发现本书中所提到的提高专注力的技巧是非常有效的。

我一边作为科学作家写书，一边进行企业咨询和调研、撰写博客等工作，也就是说，在平均一天读15篇论文和3本书的同时，我还每天坚持写2万~4万字的书稿。如果抵挡不住眼前的诱惑，我就做不好工作。本书能顺利完成正是因为我深刻地理解了专注力的本质。

我相信只要读完本书，无论是谁都能获得这样的专注力。

你之所以有拖延的习惯，既不是因为你懒惰，也不是因为你没有才能，你只是不了解人的心理机制。所有人的体内都沉睡着惊人的专注力。

你真正需要的是了解人的心理机制，学习提高专注力的方法。一旦掌握了这方面的知识，无论发生什么事情，你都能保持高度的专注力。

让我们跟随本书的脚步，开始对专注力的学习吧。

# 序章 野兽和驯兽师——激发出400%潜能的思维 框架

## 01 效率是普通人4倍的高效能人士有什么不同

### ◎连天才都无法克服的专注力问题

仔细想来，人类的历史也是与涣散的注意力做斗争的历史。在对4000年前诞生于波斯的琐罗亚斯德教的相关记载中，已经出现了“能使人类注意力涣散和倦怠的恶魔”，在3400年前的埃及古书中也有“拜托了，集中注意力完成工作吧”的记述。

而且，历史上的天才们也因为注意力涣散而痛苦不堪。

众所周知，被称为“万能之人”的达·芬奇，一生留下了1万多页的手稿，但他实际完成的作品总数不超过20件。

因为注意力涣散，达·芬奇经常会在画作有些进展时，就开始在手边的速写本上画些不相关的涂鸦，回过神来以后再继续创作。因此，他的创作总是拖延，《蒙娜丽莎》大约花了16年才完成。

为专注力问题而烦恼的名人很多。卡夫卡在写小说的时候多次被恋人的信分散注意力，以至于其大部分作品没能完成。英国作家伍尔芙一直被电话铃声影响注意力，她在日记中写道：“那个电话铃声仿佛要吞噬我的大脑。”天才们苦于无法集中注意力的故事不胜枚举。

但是，事实上，无论哪个领域都有被称为“高效能人士”的人。他们保持着高度的专注力，产出远比别人多，是行业的佼佼者。

例如，一生创作了约13500张油画和素描作品的毕加索、发表了1500多篇论文的数学家保罗·埃尔德什、获得1093项专利的爱迪生等，都是很有代表性的高效能人士。

我们也很容易想到自己身边的高效能人士，虽然他们不是那么了不起的伟人，但他们大概率是我们身边的“明星人物”。



## ◎专注力并非只取决于才能

2012年，印第安纳大学以63万人为研究对象，进行了有史以来规模最大的高效能人士研究。这项研究调查了企业家、运动员、政治家、艺术家等，发现了高效能人士的特征。<sup>1</sup>

研究结果显示，**高效能人士的劳动生产率通常是普通人的400%以上。**

经济合作与发展组织（OECD）的调查显示，日本人平均每小时创造的价值约为5000日元，而高效能人士每小时能创造出2万日元的价值。这么算下来，高效能人士一年能比普通人多创造约3000万日元的价值。

在印第安纳大学的研究中，高效能人士创造出的利润约占各企业利润的26%。假如一个公司有20个员工，年利润1亿日元，那么高效能人士一个人就创造了2600万日元的利润，而剩下的19人每人创造了390万日元的利润。

高效能人士究竟有什么不一样的特质呢？他们是如何保持高度的专注力，取得4倍于常人的成果的呢？

天生的才能是很重要的因素之一。

一个关于工作效率受遗传影响的著名案例，来自密歇根州立大学开展的以4万人为研究对象的元分析，分析结果显示，**对工作的热情和专注力约50%可以用先天的因素来解释。**<sup>2</sup>的确，人的专注力在很大程度上是由天生的才能决定的。

虽然这一结果会让人不由得失去干劲，但请不要灰心丧气。遗传因素只构成了决定专注力的因素的一半，剩下的一半是由后天也能改变的“某种要素”构成的。

很多关于高效能人士的研究表明，高效能人士或多或少都会无意识地使用相似的技巧，这使他们能够拥有高度的专注力。也就是说，从现在开始学习这些技巧是有用的。

这里所说的“某种要素”，本书称之为“野兽和驯兽师”。

## 02 一举解决专注力问题的思维框架

### ◎野兽≈本能，驯兽师≈理性

“野兽和驯兽师”是对“人的内心分为两派”这一事实的比喻。

这一观点本身不是新鲜的东西，很久以前人们就知道，人的内心不是一个统一的存在。基督教的天使和恶魔就是典型的例子。注重自制的天使与引诱人类堕落的恶魔战斗的场景已经太过老套，一般故事中已经不太会使用这个例子，但它是描写人分裂的内心的典型例子。

在17世纪，启蒙思想家将人的心理活动比喻成“理性”和“冲动”的矛盾冲突，认为理性的生活方式才是最为真实的。在近代，弗洛伊德以“本我”和“超我”的矛盾为中心描述了精神疾病。在科学方法还未成熟的时代，博学的人就已经知道人的内心是分裂的了。

现代关于“分裂的内心”的研究更加精细。

20世纪80年代发展起来的脑科学领域为“分裂的内心”这一说法提供了有说服力的证据。很多研究人员在反复进行脑扫描的过程中，发现了这样一个事实：在人的大脑中，前额叶皮层和边缘系统的“想法”不一样，它们经常围绕着身体的支配权展开斗争。

前额叶皮层是在人类进化晚期形成的，擅长进行复杂的计算和解决问题。而边缘系统是在人类进化初期形成的，控制吃饭和做爱等本能的欲望。例如，当你为“本应该去工作，却想去喝酒”而烦恼的时候，前额叶皮层主张“去工作”，边缘系统则会一味地撒娇说“去喝酒吧”。面对“需要存钱，却想去旅行”的情况，前额叶皮层是“存钱派”，边缘系统则是“旅行派”。

现在，前额叶皮层和边缘系统“想法”不一样这一结论被用于各个学科领域，心理学将人的思考模式分为“启发式思考”和“分析性思考”，行为经济学将人的大脑系统分为“系统1”和“系统2”等。虽然这些分类在语言表述上有微妙的差异，但无论哪种分类法都是把人的内心分成了两部分。

本书中所说的野兽相当于冲动和边缘系统，驯兽师相当于理性和前额叶皮层。它们之间的关系就像驯兽师想要驯服天生好动的野兽一样。

## ◎专注力这种能力不存在吗

关于专注力已经有了很多相关论述，本书之所以创造出“野兽和驯兽师”这一表达，是因为现有的表达方式不能足够好地说明人的专注力。

我们先来想象一下必须集中注意力学习的场景。这是很平常的场景，要想在这种场景中达到与高效能人士同等水平的专注力，我们需要多种能力。

最初的障碍出现在学习前的准备阶段。我们来想象一下下面这种情况。

“虽然打开了课本，但是怎么也提不起干劲，先看一下邮件吧，就这样，30分钟过去了……”

对眼前的任务不感兴趣，就连站在工作的起跑线上都做不到，这种状态大家都很熟悉。工作的准备阶段需要的是“自我效能感”和“动机管理能力”这两项能力。

所谓自我效能感，是指能自然地认为“即使是困难的事情，自己也能做到”的心态。如果没有自我效能感，即使是简单的工作我们也会觉得很难，无法迈出第一步。

动机管理能力就不需要多加说明了吧，即为了着手做不感兴趣的任務，我们能想办法鼓起干劲，提高工作的积极性。

拥有以上这些能力还不够，你还需要“持续性注意力”。这是一种能专心致志地做事的能力，专业术语叫注意力控制（attention control）。

持续性注意力水平因人而异，成年人集中注意力的极限平均只有20分钟。<sup>3</sup>就算顺利进入专注模式，也肯定会在20分钟左右的时候无法继续保持专注。要突破这个极限很难，基本上只有学习有效使用大脑的技

巧才有可能突破这个极限。

在突破这个极限的路上，最大的障碍就是诱惑。我们会在不经意间产生近在眼前的欲望，想看看手机，想玩玩刚买的游戏，想吃冰箱里的点心，被这些诱惑分散注意力是很常见的情景。

削弱专注力的不仅仅是外部的诱惑，你的大脑也很容易因为内部的记忆而走神。

例如，假设你在学习的时候读了《成吉思汗在1211年开始远征》这篇文章。然后，你的大脑就会唤起和“成吉思汗”有关的记忆。如果是“忽必烈”等与学习有关的内容倒还好，但有的人会唤起“前几天吃的成吉思汗火锅真好吃”这种无关的记忆，这种情况并不少见。一旦成吉思汗火锅的记忆被唤起，大脑就会由此开始进一步的联想。“再找找其他好吃的店吧”“有没有能自己在家做的菜谱”……就这样一发不可收拾，你的专注力崩溃了。

这个阶段需要的是自我控制能力。为了对抗无意识中蠢蠢欲动的无数记忆，持续自我控制能力是必需的。

总而言之，我们日常称之为“专注力”的能力，是多种能力的结合。

在工作开始前需要自我效能感和动机管理能力，一旦开始工作后持续性注意力就是不可或缺的，最终，要完成任务还需要持续自我控制能力。

很多人把专注力当成一种特定的能力，但其实，专注力这种单一的能力是不存在的。因为专注力是多种能力的复杂集合，所以要想更好地理解专注力，就需要更加全面的框架。从各个学科对专注力的定义中挖掘出被遗漏的有关专注力的要素，构建基于多种能力的表达方式是很有必要的。“野兽和驯兽师”就相当于这样的表达基础，也是能使我们更好地理解专注力本质的思维框架。



## 03 野兽单纯且敏感，但力量超绝

### ◎野兽的第一个特性：讨厌难的事物

潜藏在我们体内的野兽是一种什么样的存在呢？它究竟有什么力量？它和专注力有什么关系呢？我们先来观察一下野兽的特点。

潜藏在你体内的野兽，大体上有三个特性。

①讨厌难的事物。

②对所有刺激都有反应。

③力量强大。

野兽的第一个特性是讨厌难的事物。野兽喜欢尽可能具体且易懂的事物，想避开抽象且难以理解的事物。

关于野兽喜欢易懂的事物的著名例子，是一项关于人名的研究。<sup>4</sup>

这项研究调查了数百名学生，研究团队给学生们一个名单，上面有大量的人名，问学生们“名单里的人你喜欢谁”。这项研究主要是为了调查，抛开长相是否好看和衣着是否时尚，名字能否凭一己之力使人们的喜好发生改变。

研究结果很明确。学生们的喜好与“名字难读的程度”相关，使用像“Vougiouklakis”这样发音难的名字的人，比使用像“Sherman”这样发音简单的名字的人更容易被学生们讨厌。此外，甚至有研究表明，“名字越难读的人越容易违法，名字容易读的人在社会上更容易取得成功”。<sup>5</sup>就像这样，我们都是喜欢容易理解的事物、光靠名字难读的程度就决定自己喜好的生物。

野兽之所以讨厌难的事物，是因为要防止浪费能量。

在原始世界里，我们的祖先能否有效地利用宝贵的能量决定了他们能否在险恶的环境中生存下来。那时，他们极易遭遇什么食物都找不到

只能挨饿的困境，以及被猛兽袭击、患传染病等情况，如果在关键的时刻没有能量储备，人类早就灭亡了。

进化的压力迫使我们尽可能地保存能量，进化还在我们体内“安装”了一个基本程序，这个程序会使我们反射性地远离难以理解的事物，以便在从事大量用脑的工作时，大脑有足够的能量可以用。

不幸的是，这个程序会对专注力产生巨大的损害。

在日趋复杂的现代社会，人们每天都有很多繁重的任务，人们的认知一直承受着巨大的压力。而人类体内的基本程序是为了逃避困难的工作而运行的，所以人们不可能自然而然地专注于眼前的工作。

## ◎野兽的第二个特性：对所有刺激都有反应

野兽的第二个特性是对所有刺激都有反应。

前面已经提到人的大脑禁不起诱惑，不过，分散野兽注意力的并不仅仅是点心和手机等身边的因素。

我们在不知不觉中就暴露在无数的小刺激中，据推算，大脑每秒处理的信息量超过1100万比特。<sup>6</sup>远处传来的隐隐约约的汽车引擎声、显示器的坏点、两小时前陌生号码的来电、让人烦恼的腰痛等，人的大脑总是不断地接收着海量的信息。

在你专注于眼前的工作时，这些刺激不会成为问题，但在你专注力突然下降的瞬间，这些刺激会无意识中引起野兽的注意。如果之前一直专心学习，但突然觉得头痒，或不知为什么突然对明天的工作感到不安，此时我们就无法预料到野兽会做出怎样的反应。从这个状态中脱离，重新集中注意力是一件相当困难的事情。

之所以会出现这样的问题，是因为野兽非常擅长信息的并行处理。如果没有并行的数据处理能力，人类就无法正常生活。

举个例子，我们来想象一下在街上遇到熟人的情景。

在这个情景中，野兽首先启动识别程序，根据相貌、声音等信息判

断眼前的人是谁，然后启动搜索程序，搜索自己过去和这个人说过什么话、这个人是什么样的性格等。

这是一种令人惊叹的能力，如果你要有意识地处理所有的信息，可能还没等对话开始，天就亮了。野兽就像有多个CPU的计算机。但是，这种能力也会给专注力造成很大的不利影响。野兽为了适应原始世界，变得对食物、性爱、暴力等肉体上的刺激非常敏感。在原始世界里，人们会尽可能地获取大量食物，降低生病和受伤的风险。越是能做到这些，人就越能适应原始世界，这是不言而喻的。因此，野兽在进化的过程中，会优先将注意力转向来自视觉、嗅觉、听觉、触觉、味觉这五种感觉的信息。

因此，不管你多么专注，只要一想到在意的人和喜欢的点心你就会走神。历经600万年进化而来的生存程序会自动启动，瞬间切换意识状态。

## ◎野兽的第三个特性：力量强大

野兽的第三个特性是力量强大。

前面提到过，野兽每秒能处理1100万比特的信息，拥有瞬间支配你身体的力量。野兽的速度快得惊人，例如，看到美味的饭菜的照片后，它只需要0.01秒就可以唤醒你的食欲，“劫持”你的意识。野兽的速度如此之快，以至于我们几乎不可能有意识地阻止野兽的活动。

被野兽“劫持”的人会有什么样的行动，看一下十几岁的年轻人就知道了。明明是未成年人却总是吸烟，毫无顾忌地到处追求异性.....

在青春期，大脑的发育顺序如下：首先发育的是掌管肌肉运动的小脑，然后是和快乐中枢相关的伏隔核，最后是前额叶。因此，十几岁的人的大脑还处于野兽的强力支配之下，很容易做出一些让人觉得很愚蠢的行为。十几岁的时候性激素的分泌也会增加，所以人们很难控制野兽，此时的大脑就像只有油门没有刹车的车。

当然，即使前额叶已经成熟，也不意味着我们能完全控制自己，这是显而易见的。无论多么成熟的人，只要一喝醉，就会马上失去理性。

约600万年前，人类进化到猿人阶段，约20万年前人类进化到智人阶段，并获得抽象思维能力。也就是说，在大约96.7%的时间里，人类是处于野兽的控制之下的，野兽有大量的时间来积蓄力量。

一旦被野兽“劫持”，我们就什么都做不了。被野兽操纵的人，就像失去理性的木偶。

## 04 饭量大但力气小的驯兽师

### ◎驯兽师的第一个特性：以逻辑性为武器

相比于力量如此强大的野兽，进化给了驯兽师怎样的力量呢？我们来看看驯兽师的情况。

驯兽师有着和野兽相对应的镜像特性。

①以逻辑性为武器。

②能量消耗大。

③力量弱。

为了阻止凶猛的野兽，驯兽师以逻辑性为武器，用理性的思考去应对。

例如，假设你在专注地学习的时候，突然想到冰箱里的蛋糕。你体内的野兽发出这样的指示：“马上把蛋糕吃了吧！”眼看着专注力濒临崩溃。此时，驯兽师提出合理的反驳，试图阻止野兽暴走。

“现在吃的话会胖的，会后悔的！”

“一旦注意力分散，下周的考试就糟糕了！”

像这样，驯兽师会马上设法用理智的思考把野兽的注意力拉回来。但是，在有着超绝的速度和力量的野兽面前，驯兽师处于绝对不利的地位，这是因为野兽能并行处理信息，而驯兽师只能对信息进行串行处理。

当大脑收到“冰箱里有美味的蛋糕”的信息时，驯兽师首先会问“如果吃了蛋糕会怎么样”这样的问题，并给出“变胖的可能性会变大”的回答。接着，驯兽师开始思考“胖了会怎么样”，最终得出“会在意他人的看法”“会觉得难为情”等结论。



像这样，按顺序处理信息是串行处理的一大特征。如果用电脑硬件来比喻，那野兽的CPU就是多核的，驯兽师的CPU则是单核的。因此，驯兽师的反应必然比野兽慢。

虽说如此，串行处理也有优点。

野兽可以同时处理大量的信息，但不能将多个数据联系起来。虽然野兽一想到“有蛋糕”就能马上给出“吃吧”的回答，但是它不擅长把“现在停止学习会怎么样”“吃蛋糕对体形有什么影响”这样不同的信息组合起来，创造出情节合理的故事。

野兽的反应是缺乏远见的，会把你引入歧途。本来需要存钱却去旅行了，本来应该专注地学习却去玩了，这些不合理的行为都是因为野兽无法对信息进行串行处理。

## ◎驯兽师的第二个特性：能量消耗大

能量消耗大是驯兽师的第二个特性。野兽的行动成本低，几乎不需要思考，但驯兽师需要进行思考，相应地，驯兽师会消耗更多的能量。这是理所当然的。野兽只要追逐眼前的欲望就可以了，而驯兽师需要对多项信息进行多方面的思考，因此，驯兽师花费的脑力也多。

驯兽师的工作很大程度上依赖大脑的工作记忆。

工作记忆系统是一种对信息进行暂时加工和存储容量有限的记忆系统。人们先接收外界信息，对其进行加工处理后，再将其放入长时记忆。此后，当人们进行认知活动时，所需的长时记忆中的某些信息被调出来，并处于活动状态，它们只是被暂时使用，用过后再返回长时记忆中。处于这种活动状态的信息，就叫工作记忆。也就是说，工作记忆就像大脑中的记事本一样，在想要进行长时间对话的时候，想要记住购物清单的时候，想要进行心算的时候，工作记忆都是不可或缺的。

要对输入的信息进行串行处理，需要运用工作记忆。因为从“冰箱里有蛋糕”的信息，到产生“如果吃了蛋糕就会变胖→不想变胖→还是忍忍吧”的思考过程，需要大脑在短时间内暂时存储多项信息，一步一步地推理直至得出最终结论。

遗憾的是，工作记忆容量有限，一次只能保存三四项信息。<sup>7</sup>比如，对于“吃了蛋糕会怎么样”这样的输入信息，有“变胖”“难为情”“满足”“后悔”这4项输出信息，如果输出信息再多，大脑就很难对输出信息进行进一步的处理了。

然而，野兽不需要工作记忆。野兽的反应总是很简单，比如“蛋糕→吃”“猛兽→逃走”，不用对信息进行复杂的处理，野兽就能立刻做出反应。这也是让驯兽师陷入不利境地的原因之一。

工作记忆容量有限的原因不明确，但是，不管怎样，驯兽师必须在有限的工作记忆容量的制约下处理信息，也需要比野兽更多的能量。为了保持专注，驯兽师必须克服不利的状况驯服野兽。

### ◎驯兽师的第三个特性：力量弱

驯兽师的第三个特性“力量弱”就不需要多加说明了。驯兽师的速度不够快，无法应对突发状况，为对抗野兽需要消耗大量的能量，最强的武器——逻辑性的刀刃也很脆弱，所以结果很明显——驯兽师力量弱。这一进化结果对现代人来说是非常不利的。

## 05 驾驭野兽的力量

### ◎驯兽师无法战胜野兽

从以上的论述中，我们可以得到关于专注力的三个重要的结论。

- 第一个结论：驯兽师无法战胜野兽。
- 第二个结论：世界上不存在擅长集中注意力的人。
- 第三个结论：如果能引导野兽，就能获得巨大的力量。

首先应该铭记在心的是，驯兽师是无法战胜野兽的。

正如前面说的那样，野兽和驯兽师在战斗力方面的差距是显而易见的，其差距比大人和小孩的战斗力差距还要大。如果驯兽师同野兽正面战斗，最终只会以失败结束。

干脆地承认这一事实吧，不承认的话，即使学到提高专注力的技巧也不会有什么效果，只会越来越沮丧。请牢记“没有能轻松提高专注力的方法”。

从第一个结论中，必然会得出下一个结论，那就是“世界上不存在擅长集中注意力的人”。

正如前面提到的那样，即使是硕果累累的名人也在与野兽的战斗中不断失败。所以，为专注力的问题而烦恼是很正常的。

野兽和驯兽师的战斗，就是人类大脑600万年的进化过程史。在今后的进化过程中，驯兽师的力量可能会增强，但是，活在当下的我们无法预测将来会怎样，我们只能用驯兽师现有的力量和野兽战斗。

所谓的天生就擅长控制注意力的人，只不过是他们大脑中的战斗没那么激烈而已。所有人的大脑中都有野兽和驯兽师的战斗，没有人例外。

有些人会感到绝望。他们会觉得如果连驯兽师都无能为力，那要提高专注力简直是不可能的。高效能人士之所以高效，是因为他们有天生的才能，而没有才能的我们只能任凭野兽摆布。不是这样的，虽然正面对决没有胜算，但弱者也有弱者的战斗方式。运用驯兽师的武器——逻辑性，时而安抚野兽让野兽成为自己的伙伴，时而对野兽施展计谋攻其不备，驯兽师就是以这样的方式与野兽战斗的。

因此，第三个结论是“如果能引导野兽，就能获得巨大的力量”。

野兽并不是想伤害我们。在原始世界中，野兽强大的力量把人类从危险中拯救出来，给了人类获得必要能量的动力，也成为现代社会繁荣的推动力。

然而，在信息激增的现代社会，这种野兽的力量给我们带来了麻烦。

原始时代所没有的丰富的食物、大肆渲染危机的新闻、助长身份认同需求的社交网络、瞬间就能让人感到愉悦的购物网站、刺激原始欲望的网络色情内容.....现代社会中的各种强烈刺激，都会引起野兽激烈的反应，使你的专注力崩溃。

因对经济组织内决策过程和认知心理学的研究获得诺贝尔奖的天才赫伯特·西蒙（Herbert Simon），在30年前就预见了这一情况：

接收信息消耗了人们的专注力。因此，信息越多，人们的专注力就越弱。而且人们还需要进一步分配本来就很弱的专注力，这使人们的专注力变得更弱了。

就像扑火的飞蛾<sup>[1]</sup>，过去运转良好的程序在现代无法很好地运转。我们能做的只有一件事，那就是放弃与野兽正面对决，正确地和野兽相处，巧妙地引导野兽，寻找有效使用野兽力量的方法。

## ◎驯服野兽，获得力量

引导野兽和防洪相似。

一旦河水泛滥，我们就束手无策，只能眼睁睁地看着电力系统和自来水管被破坏，房屋和桥梁被冲走。那种破坏力是没有上限的。但是，在河水泛滥之前就筑起一道长长的堤坝，再在上游建造一个水坝，就可以引导水流的方向。利用水库蓄水能把水的重力势能转换成电能。

和野兽相处也是如此。如果驯兽师事先设计好路线，就能将野兽巨大的力量引向想要的方向。

从下一章开始，我们将介绍以科学依据为基础的引导野兽的技巧，也就是所谓的“野兽驯养指南”。当然，驯服野兽不是一项简单的工作。在前面提到的高效能人士的研究中，能够全神贯注地工作的商务人士只占样本总量的5%，这说明和野兽相处是一件很困难的事情。

但是，驯服野兽是很有价值的。前面提到的认知心理学家赫伯特·西蒙指出：

在信息量激增的社会中，专注力是最重要的资产。

接收的信息越多，野兽就越容易失控，我们的专注力就越弱。在信息量激增的社会中，最重要的资产既不是金钱，也不是权威，而是专注力，只有专注的人才称得上是最大的“资本家”。

按照本书说的做，你就会获得驾驭内在的野兽的力量，获得现代社会最重要的资产——专注力。

[1] 在亿万年前，没有人造火光，飞蛾在夜间活动时完全靠天然的光源（如日光、月光、星光）来判断飞行方向，这是生物进化的结果。后来人类学会了使用火，飞蛾错把火光当月光，它们用这种“假月光”来辨别方向，结果离火越来越近，最后扑火身亡。——编者注

# 第1章 给野兽喂食——提高脑力的饮食法

## 01 正确喝咖啡，让觉醒作用倍增

### ◎提高专注力，喝咖啡就管用

要和野兽好好相处，我们首先应该做的是“填饱肚子”。改变饮食习惯，正确地给野兽喂食，是提高专注力的基础。

正如序章中所说，野兽与生俱来的使命之一就是获取“食物”，获得适当的能量和营养来满足身体的需求。如果没吃到正确的食物，野兽就不会将注意力转向其他任务。

在给野兽正确地喂食之前，我们先来看一下更简单的提高专注力的技巧——喝咖啡法。虽然有很多营养品宣称自己“对提高专注力有效”，但实际上，没有比喝咖啡更有效的了。

比如，作为合法提高专注力的“智能药品”而流行的吡拉西坦被认为只是安慰剂，在日本人气很高的银杏叶提取物的适用范围非常有限，为了提高专注力而吃这些东西没有任何好处。<sup>1</sup>但是，咖啡因是不一样的。咖啡因的优点已被多项研究证实，科学界的共识如下。<sup>2</sup>

- 摄入150mg~200mg的咖啡因约30分钟后，人们的疲劳感会得到缓解，专注力持续的时间会变长。

- 咖啡因能使专注力提高5%左右。

能起作用的咖啡因的摄入量并没有一个绝对标准，基本上喝一瓶罐装咖啡，从中获取的咖啡因就足以提高专注力了。

虽然专注力提高5%左右好像没什么了不起，但事实不是这样。德国一项以39名国际象棋选手为对象的研究表明，摄入200mg咖啡因的选手的专注力都有所提高，他们的获胜概率比服用安慰剂的选手的获胜概率高6%~8%。<sup>3</sup>在现实的比赛中，胜率提高6%~8%相当于在国际象棋领域的世界排名从第5000名上升到第3000名。即使只有百分之几的差



异，现实的回报也是不可估量的。

## ◎正确喝咖啡的五个原则

因为咖啡因的效果很明显，且如果咖啡因使用不当，其效果就会减半，并且会有很多副作用，所以我们在喝咖啡时需要注意以下几点。

### ①不要一次喝2瓶以上罐装咖啡（约含有400mg咖啡因）

大部分研究表明，一次摄取咖啡因超过300mg，咖啡因的效果就会变弱，超过400mg就会产生副作用，如不安和焦虑加重、头痛、短期记忆力下降等。摄入咖啡因后的感受因人而异，很难对这些感受进行概括，总而言之，不推荐一次喝2瓶以上罐装咖啡。

### ②在咖啡中加入牛奶或奶油

天生对咖啡因很敏感，稍微喝点咖啡就会心跳加速……这样的人，在咖啡里加入牛奶或奶油就可以，因为脂肪能适当地缓和咖啡因的刺激<sup>4</sup>。你也可以往咖啡里加酸奶和芝士，只要是脂肪类食材均可。

### ③起床后90分钟以内不喝咖啡

很多人刚起床就喝咖啡以让自己清醒，从提高专注力的角度来看，这不是好办法。

人的身体会从早上6点左右开始分泌一种叫皮质醇的觉醒荷尔蒙，这种荷尔蒙能使人一点一点地清醒过来，是人体内天然的闹钟装置。但是，如果一起床就马上喝咖啡，咖啡因的作用就会与皮质醇的觉醒作用相叠加，对大脑的刺激就会变强，容易导致心率升高、焦虑、头痛风险上升等副作用。

通常，皮质醇会在人们起床90分钟以后开始减少，所以最好在起床90分钟后再喝咖啡，这样不会干扰皮质醇的觉醒作用，也能发挥出咖啡因的效果。

### ④使用美国陆军开发的“2B-Alert”算法

在喝咖啡时，最让人烦恼的就是摄入量和摄入时机。

如果咖啡因摄入过多，大脑就会慢慢产生耐受性。由于持续饮用咖啡或含咖啡因的能量饮料，咖啡因的效果会变弱，为了保持清醒，有人会选择进一步增加咖啡因的摄入量，在咖啡因爱好者中，这种“恶性循环”很常见。

时机也非常重要，如果什么都不考虑，只是隔一段时间就喝一定量的咖啡，咖啡因的效果也会减弱。在血液中咖啡因浓度过高的情况下再摄入咖啡因，身体是无法完全吸收这些咖啡因的。为了使咖啡因的觉醒作用最大化，我们有必要理解咖啡因效果的半衰期并适时补充适量的咖啡因。

这时候可以使用“2B-Alert”算法。这是美国陆军的研究机构开发的自动优化算法，目的是将单次咖啡因摄入量减少到极限，同时使咖啡因的觉醒作用最大化。他们总结了咖啡因的相关研究，开发出了使咖啡因的觉醒作用最大化的算法。

他们还进行了实验来检验这个算法的效果，结果发现，使用“2B-Alert”的被试专注力提高了10%~64%，并且咖啡因的使用量减少了65%，这个结果令人吃惊。<sup>5</sup>

只要用邮箱注册并登录“2B-Alert”网站就可以使用该方法。进入网站后，请在网页右侧的“睡眠时间表”中输入前一天晚上的睡觉时间和今天早上的起床时间。然后，在屏幕下方的“时间表”一栏中，会显示出你应该摄入咖啡因的时间段和剂量。这个算法是以睡眠负债量<sup>[1]</sup>为基础来判断最适合你的咖啡因摄入量的。

一直以来习惯喝咖啡的人，可以尝试用“2B-Alert”找出最合适的咖啡因摄入量和摄入时机。借助这一方法，咖啡因的觉醒作用应该会比之前更强。

### ⑤和绿茶一起饮用

绿茶中含有茶氨酸。茶氨酸自古以来就是以放松和镇静作用而出名的，服用50mg~200mg茶氨酸大约40分钟以后， $\alpha$ 波<sup>[2]</sup>就会增加，心情也会开始平静下来。

近年来，越来越多的研究表明茶氨酸和咖啡因的组合能更有效地提高专注力。佩拉德尼亚大学的实验结果显示，同时服用茶氨酸和咖啡因的被试比只服用咖啡因的被试专注力多提高了4%左右。<sup>6</sup>这种现象的原因被认为是茶氨酸具有放松作用。茶氨酸消除了咖啡因的副作用，只给人们留下了清醒的感觉。这个实验规模较小，其实验结果有必要做进一步的验证，但是如果你想提高专注力，这个方法还是值得一试的。

实验中使用的分量是200mg咖啡因和160mg茶氨酸。绿茶中也有这两种成分，但要想摄入200mg咖啡因和160mg茶氨酸，大概需要一口气喝6~10杯绿茶。虽然不是不可能，但这意味着要想通过喝茶提高专注力并不容易。想要再现实验中的效果，可以使用营养品。咖啡因和茶氨酸都有胶囊类型的在售商品，读者可以在网上搜索一下。

[1] 即实际睡眠时长减去应睡时长。——译者注

[2]  $\alpha$ 波是脑电波的基本波形之一，当人们清醒、安静、闭目时出现。  
——译者注

## 02 能提高专注力的饮食法

### ◎通过地中海饮食法提高专注力

在了解喝咖啡的方法后，我们再来看看能提高专注力的饮食法。如果没有获取正确的营养成分，我们的大脑就不能正常运转，如果没有先采用正确的饮食法，那些提高专注力的心理技巧就不能充分发挥作用。

虽然咖啡因的效果确实很棒，但把它作为专注力的助推器使用才是正确的方法。请用下面介绍的饮食法，给野兽适当地“喂食”至少两周，观察自己的专注力发生了怎样的变化，然后再使用咖啡因。

在繁忙的现代社会，我们很容易忽视饮食问题。午饭是现成的便当和快餐，工作时肚子饿了就吃点心，回家以后就吃速食食品……虽然这么做能暂时缓解饥饿，但是这些食物无法给我们提供必要的营养，再怎么吃也无法满足野兽的胃。如果能量不足，野兽就无法发挥出自己的力量。正如古罗马哲学家塞涅卡所说：“走向专注是从满足的胃开始的。”

近年来，关于饮食和专注力的研究不断发展，出现了很多高信度的论文。其中最有意思的是迪肯大学在2016年做的研究。<sup>7</sup>研究团队总结了有关地中海饮食的18项研究，针对“饮食能提高专注力吗”这个问题给出了准确的答案。

地中海饮食法是意大利和希腊的传统饮食法，这种饮食法主张多吃蔬菜、水果、海鲜、橄榄油等，避开快餐和速食食品。在地中海饮食法的菜单里，全麦千层面、水煮三文鱼、菲达芝士和番茄沙拉等都是招牌食物。

地中海饮食法是对健康有益的饮食法，它不仅能改善人们的身体状况，还能提高专注力。让我们来看一下迪肯大学研究的主要结论。

- 越是能坚持地中海饮食法，大脑功能越能得到改善，工作记忆、持续性注意力、自我控制能力等就越能得到提高。

- 不分国籍、性别、年龄，地中海饮食法在各类人群中的效果已被

证实。

正如前面所讲的，专注力是动机管理能力和持续性注意力等能力的复合体。也就是说，这项研究表明，只要坚持健康的饮食，任何人都能提高专注力。

需要注意的是，这个研究中的数据都是通过观察得来的，不能百分之百地证明地中海饮食法对提高专注力有效，但大脑的功能会被饮食影响是几乎可以肯定的。这对“我们应该给野兽吃什么”这一问题很有启发。

## ◎增强脑力所必需的营养素

关于饮食能提高专注力的原因还有很多不明确的地方，但现在的科学界认为下面这些营养素很重要。<sup>8</sup>

- 铁、锌、镁等矿物质
- 维生素D
- 叶酸、维生素B12
- ω-3脂肪酸
- 胆碱
- 必需氨基酸
- S-腺苷甲硫氨酸（SAM-e）

这些都是大脑运转所必需的成分，如果摄入不足，会引起抑郁症或使你不能很好地控制情绪，有可能对你的精神产生很大的负面影响。正确的饮食是保持高专注力的基础。当然，只是说“吃让大脑愉悦的东西吧”这样的话没什么用。为了满足大脑的需求，我们需要更加具体、更容易实践的饮食指南。

本书将介绍一种叫作“MIND”的饮食法。“MIND”饮食法的全称

是“Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay”，翻译过来是“为了减缓神经退行性改变的地中海式和DASH饮食干预”。这个名字听起来很夸张，我们可以把它理解为“为了防止大脑退化而开发的饮食法”。“MIND”饮食法从营养学的观点出发，对前面介绍的地中海饮食进行了改进，能最大限度地发挥饮食的作用。

作为能使人们免于认知机能退化的方法，“MIND”饮食法得到了一定的认可。例如，拉什大学的实验结果显示，“MIND”饮食法能使人们患抑郁症的概率降低11%，使阿尔茨海默病的发病率降低53%。<sup>9</sup>如果你想用科学的方法来“保养”你的大脑，可以先尝试一下“MIND”饮食法。

## ◎“MIND”饮食法的三条规则

“MIND”饮食法有三条规则。

①多吃对大脑有益的食物。

②少吃对大脑有害的食物。

③不限制卡路里。

没有必要减少饭量，吃饱也没关系。少吃对大脑有害的食物就可以了，不需要完全不吃。

“MIND”饮食法所说的对大脑有益的食物如表1-1所示。

如果我们坚持吃“MIND”饮食法推荐的食物，即使我们没有严格地按照推荐摄入量去吃，我们也能摄取到大脑运转必需的成分。

表1-1 对大脑有益的10类食物



类别	例	推荐摄入量	用手测量的分量
全谷物	糙米、燕麦、藜麦等	一周吃 21 份 (一日三餐各 1 份, 1 份=125g)	约一个拳头大小的量
绿叶蔬菜	菠菜、甘蓝、茼蒿等	一天吃 1 份 (1 份=150g 生的蔬菜或 75g 熟的蔬菜)	约为双手捧起来的量
坚果类	核桃、夏威夷果、巴旦木等	一天吃 1 份 (1 份= 20g)	约为拇指大小的量
豆类	小扁豆、大豆、鹰嘴豆等	一天吃 1 份 (1 份= 60g)	约为单手捧起来的量
浆果类	蓝莓、草莓、树莓等	一周吃 2 份 (1 份=50g)	约为一个拳头大小的量
禽肉	鸡、鸭等	一周吃 2 份 (1 份=85g)	约为单手捧起来的量
其他蔬菜	洋葱、西蓝花、胡萝卜等	一天吃 1 份 (1 份=150g 生的蔬菜或 75g 熟的蔬菜)	约为双手捧起来的量
海鲜类	三文鱼、鲭鱼、鳟鱼、鲱鱼等	一周吃 1 份 (1 份=120g)	约为单手捧起来的量
葡萄酒	主要是红酒	每天最多一杯 (150ml), 如果不能喝酒, 不喝也可以	—
橄榄油	—	用来烹饪或调味	约为拇指大小的量

只看克数的话很难把握1份的分量，所以实践的时候请用自己的手估计一下大致的分量，这就是所谓的“用手测量的分量”。

“MIND”饮食法所指的1份的标准如下。

- 全谷物/浆果类=约为一个拳头大小的量
- 绿叶蔬菜/其他蔬菜（生的蔬菜）=约为双手捧起来的量
- 禽肉/海鲜类/豆类=约为单手捧起来的量
- 坚果类/橄榄油=约为拇指大小的量

虽然只用手无法测量出精确的克数，但误差能控制在25%左右。很多研究都提到，对于“MIND”饮食法推荐的食物，如果我们能吃够70%左右的推荐摄入量，我们的大脑功能就能得到改善，因此，用手测量食物分量这一方法的实用性应该不成问题。

接下来我们来看一下表1-2，表1-2是“MIND”饮食法所说的对大脑有害的食物。

表1-2 对大脑有害的7类食物

类别	摄入量上限
黄油和人造黄油	每天最多一小勺
点心或零食	一周最多吃 5 份（1 份相当于一袋薯片的量）
红肉或加工肉	一周最多吃 400g
奶酪	一周最多吃 80g
油炸食品	一周最多吃 1 份
快餐	一周最多吃 1 次
在外面吃饭	一周最多吃 1 次

请尽量少吃表1-2中的食物。虽然没有必要完全戒掉拉面和汉堡等，但还是要控制摄入量，一周最多吃1次。另外，“MIND”饮食法并没有明确指定吃饭的时间（不过按时吃饭是最好的）。如果不想吃早饭，不吃也没关系，工作到太晚的话，深夜吃饭也可以。请注意调节对大脑有益的食物和有害的食物之间的平衡。

临床试验的数据显示，坚持“MIND”饮食法4~8周，被试的大脑功能得到了改善。<sup>10</sup>请将“MIND”饮食法作为通过饮食“保养”大脑的指南来使用。

### “MIND”饮食法示例

#### ⊙ 早餐

钢切燕麦粥加蓝莓和巴旦木

意式菠菜甘蓝蘑菇蛋饼

#### ⊙ 午餐

糙米

炒鸡肉、西红柿、大豆和薯类

沙拉（用甘蓝、藜麦、巴旦木、西红柿、西蓝花制作并加入橄榄油和苹果醋）

### ⊙晚餐

撒有碎核桃的烤三文鱼

一杯红酒

鸡胸肉、西蓝花、腰果沙拉

## 03 效果惊人的饮食日记法

### ◎不再暴饮暴食，养成良好的饮食习惯

了解能提高专注力的食物后，你接下来要尝试的是记录。每天都记录下自己能将“MIND”饮食法实践到什么程度，能让自己的成果一目了然。

虽然你可能会觉得麻烦，但是，是否记录会使“MIND”饮食法的效果有很大的差别。

我们看一下谢菲尔德大学的一项研究。<sup>11</sup>这项研究是基于“记录效果”的相关文献的元分析，此研究对19951人的数据进行了再次统计分析，可信度很高。这项研究聚焦于“记录能改善健康吗”这一问题，统计了记录对减肥、戒烟和饮食习惯的影响。研究的结论可概括为以下两点。

- 记录每天行动的人，健康饮食的次数增加了。
- 记录的次数越多，越容易养成良好的饮食习惯。

每天记录一些数据，肯定能提高保持健康行为的效果。研究显示，这一方法的统计效应量为“ $d=0.40$ ”，这在心理学研究中是很高的水平。

记录之所以有如此显著的效果，与野兽所具有的“讨厌难的事物”的特性有关。

对于喜欢简单易懂的事物的野兽来说，“给大脑吃好的食物”的指示过于抽象，最重要的是，“MIND”饮食法的效果显现需要一定的时间。这对于只拥有短期视角的野兽来说是痛苦的，也会让野兽有“吃更容易补充能量的东西更好”“平时的饮食就足够了”的感觉。

而且，因为野兽对长期目标不感兴趣，所以它很快就会忘记“MIND”饮食法的目标，这也是一个难点。不管驯兽师再怎么发出“提高专注力”的指令，野兽还是会问“为什么必须改变饮食习惯”，就这

样，带着这样的疑问，这次尝试结束了。不久，你就会被野兽牵着鼻子走，恢复原来的饮食习惯。

记录可以解决这些问题。

如果将每天的行动记录下来，我们会更加清楚自己的进展，即使是在等待效果显现的这段时间，我们也能保持精力旺盛。因为我们每次记录的时候都会提醒野兽终点的存在，所以野兽不会忘记我们的目标。

如果能坚持“MIND”饮食法，我们就能养成良好的饮食习惯。能马上改变习惯的人不多，请务必将记录变成一种生活方式。

## ◎三种记录方法

我们来看一下具体的记录方法。

提高“MIND”饮食法效果的记录方法有几种，这里按从易到难的顺序介绍三种有代表性的方法。刚开始做记录的人，可以从简单的方法开始。

### 方法① 简单记录

最简单的方法是在日历上圈出遵守“MIND”饮食法的日期，这能使我们更容易掌握自己的进展，能看到自己离目标还有多远，也能提高野兽的积极性。在日历上圈出“没吃对大脑有害的食物”的日期也可以。多吃对大脑有益的食物很重要，但少吃对大脑有害的食物更重要，后者对提高专注力更有帮助。

另外，很多数据显示，比起用电子设备记录，用纸和笔记录效果更好。<sup>12</sup>你可以在自己喜欢的笔记本或日历上做记录。但是，如果手写让记录变得麻烦，那么用电子设备记录也没关系，可以尝试一下“Streaks”“Momentum Habit Tracker”等做记录用的App。

### 方法② “MIND”记分板法

针对自己每天的饮食情况，根据表1-3，给自己的饮食情况打分，这就是“MIND”记分板法。如果吃了对大脑有益的食物就加分，如果吃



了对大脑有害的食物就减分。各类食物的分值如表1-3所示。

表1-3 “MIND”记分板

对大脑有益的食物	分值	对大脑有害的食物	分值
全谷物	+1	黄油和人造黄油	-3
绿叶蔬菜	+5	点心或零食	-5
坚果类	+2	红肉或加工肉	-3
豆类	+3	奶酪	-1
禽肉	+2	油炸食品	-5
其他蔬菜	+5	快餐	-5
海鲜类	+4	在外面吃饭	-3
葡萄酒（1杯以内）	+1	葡萄酒（1杯以上）	-3

按照表1-3做记录的时候，不需要精确地量出食物的量，比如“这些蔬菜多少克”，按表1-1的提示，用手测量食物的量即可，比如以“因为吃了大约双手捧起来的量的莴苣，所以今天做到了吃绿叶蔬菜”为标准进行评分。

野兽很健忘，它总是记不清我们吃了什么。“这周吃了很多蔬菜，很健康啊……”虽然它这么想，但实际上它只是夸大了吃了正餐附带的小份沙拉的记忆，而忽略了我们吃的薯片。

有一项研究对因减肥不顺利而烦恼的人进行了调查，详细记录了他们每天的饮食情况。调查结果显示，虽然大部分被试说“我每天摄入的热量不超过1200大卡”“我没吃点心，吃了很多蔬菜”，但他们实际摄入的热量比他们以为的平均多47%，实际吃的蔬菜的量比他们认为的少51%。<sup>13</sup>

你体内的野兽会歪曲你与饮食相关的记忆，要解决这个问题，我们只能记录下每天的饮食情况。

### 方法③ 专注力日志+记分板

这是在“MIND”记分板法的基础上记录专注力变化的方法。

请每隔一个小时就思考一下“自己专注多久了”，以10分为满分给自己打分。根据主观判断给自己打分就可以，“完全不在意周围发生的事情，全神贯注地工作”是10分，“几乎没能着手工作”是0分，如果觉得“专注度和平时一样”，就给自己打5分。像这样，写出你的专注力日志。

你可能会想：“根据主观判断打分没问题吗？”其实，主观判断法是心理治疗中常用的一种方法，我们能根据主观判断在一定程度上正确判断自己的专注程度。

顺便说一下，我在实践这个方法的时候，用Excel将我记录下的数据做成了折线图。虽然只看我们记录下的数据也可以，但折线图能使我们更直观地看出我们的专注力的变化情况。大家方便的话可以尝试一下。

至少要坚持写一周的专注力日志，然后把它和用“MIND”记分板法做的记录进行对比。这里想让大家关注的是两者变化的对比。

吃了对大脑有益的食物后，专注力发生变化了吗？如果专注力提高了，那是在吃了特定的食物多久以后发生的？吃了对大脑有害的食物后，效率是提高了还是下降了？吃了零食后，比之前更有精力了吗？

把两份记录对比几次，你会越来越深刻地理解饮食习惯和专注力之间的关系，这能激发你努力实践“MIND”饮食法的动力。

## 第2章 获得回报的预感——设定目标的奥秘

### 01 游戏的力量

#### ◎扰乱人类历史的骰子、扑克牌和稀有道具

2011年，一名20岁的英国男子在玩电脑游戏时失去了意识，就这样失去了生命。由于长时间以同样的姿势持续玩游戏，他体内的水分减少，凝固的血液堵塞了肺动脉，最终导致休克死亡。

近年来类似的死亡事故不断增加。2002年，一名韩国男子连续玩了86小时游戏并因此死亡。2015年，俄罗斯也有一个少年，他在连续玩了22天游戏后突然死亡。在这些事故中，玩家除吃饭和上厕所外，几乎没有活动过身体，最终因下半身淤血而死。

世界卫生组织意识到了事态的严重性，在2019年将“游戏障碍”纳入《国际疾病分类》，将因沉迷于游戏而妨碍日常生活的情况认定为疾病的一种。虽然对这个决定有不少反对意见，但现在各国相关机构都在忙于应对游戏障碍。

暂且不论玩游戏是好是坏，人们沉迷游戏甚至因此死亡难道不是一个奇怪的现象吗？正如序章中所提到的，野兽本是为了保护自身生命不受威胁、担负起人类繁荣的使命而诞生的，为什么要驱使玩家玩游戏玩到丧命呢？对于偏离原本目的的行为，为什么野兽要向其倾注几乎所有的力量呢？从消极的意义上来讲，这样的专注力是危险的。

为了理解这个问题，我们来看一下人类的娱乐史。

最容易理解的是赌博。赌博历史悠久，在古罗马，有记载称卡利古拉和尼禄等皇帝每天都玩骰子，且因此荒废了朝政。在16世纪的英国，由于扑克和赛马过于流行，政府甚至制定了只有周末才能赌博的法律。

赌场经营者注意到了赌博的魔力，20世纪60年代，美国的赌场经营者想出了刺激野兽的办法。用绚丽多彩的霓虹灯做装饰，吸引野兽的注意；拆除窗户和时钟，让野兽脱离现实；用浮夸的音乐和华丽的灯光刺

激野兽；用免费的酒精扰乱驯兽师的工作；偶尔搞个大奖，让野兽燃起希望。

赌场里的所有设置都是为了让野兽失控。赌场使原本为了保护人类而诞生的力量强大的野兽失控，把我们变成了只会掏钱的人偶。

现代游戏让我们离赌博更近了。通关升级给了玩家虚无的成就感，随机出现的稀有道具提高了玩家的期待，活动的通关奖金激发了玩家的积极性。近年来的社交游戏的收费机制，和赌场中收益率最高的赌博机的运作机制一样。

美国教育学家威廉·巴格利在其于19世纪初写的《教育的技巧》中指出，“有趣的小说”和“令人快乐的朋友”是妨碍注意力集中的典型因素。在此之后的100年里，人们好像离掌控注意力这一目标越来越远了。

## ◎让大脑感觉良好的游戏设计技巧

长久以来，游戏之所以受欢迎，是因为游戏设计者彻底地研究了“如何做好奖励设计”这一问题。世界上很少有人讨厌奖励。升职加薪、考核优秀、比赛获奖，没有比看着自己的付出得到回报更令人高兴的事情了。在不断改进赌博游戏的过程中，游戏设计者得出的最重要的结论是：真正重要的不是奖励本身，而是“就要中奖的预感”。

毋庸置疑，没有比有庄家参与的赌博游戏更不合理的了。赌场、赛马、彩票等大部分有赌博性质的游戏的期望值都是负数。即使有些玩家在短时间内中了大奖，最终也会因为大数定律而输钱。

即便如此，沉迷于赌博的人依然络绎不绝，这并不是因为奖励本身有吸引力，而是因为奖励设计得太高明。赌博机吸引玩家的手法有很多，其中最具有吸引力的是“接近中奖”和“速度感”。

“接近中奖”会让玩家有种“中奖的画面马上就要出现了”的感觉，这能激起玩家的斗志。“离三张七就差一张”的情况，想必赌博的人都很熟悉。

这个结论有很多实证数据。如果使用“让玩家觉得更接近中奖”的赌博机，每个玩家玩的时间会延长10%~20%。一项以赌博者为被试的实验显示，看到“接近中奖”画面的玩家大脑和中了大奖的玩家大脑的兴奋程度几乎是相同的。

另外一个激发玩家斗志的重要因素是“速度感”。虽然大部分的赌博机玩一次只需要几秒钟，但在这几秒钟的时间里也可能会赚一点钱。以这个速度反复玩的话，玩家就会条件反射地想“就差一点就要中大奖了吧”，从而燃起斗志。“就差一点”反复积累的结果，就是在赌场里度过几十个小时。

从赌博机的设置中我们可以看出，最吸引玩家的并不是奖励本身，而是“就要中奖的预感”。

奖励金额大肯定要比奖励金额小好，但仅靠这个是打动不了玩家的。让玩家觉得“再努力一下就中大奖了”“就差一点就要中大奖了”，这种就要中奖的预感能最大限度地激起玩家的斗志。

“全力以赴追逐马上就要到手的回报”，自诞生起，野兽就有这种特性。在几百万年前的世界里，只有什么都不考虑直接扑向眼前的猎物的动物才能生存下来。比如，即使几公里外有大群的猎物，但只要眼前有一只小动物，野兽也应该先抓住那只小动物，因为野兽只要先抓到一只小动物就能暂时抵挡饥饿。

在这种环境下进化的大脑具备下达这样的指令的程序，即应该全力以赴追逐马上就要到手的回报，不管回报的种类和多少。对“即将获得回报的预感”快速做出反应，这一过程是无意识的。

本章的重点就是如何正确应对“即将获得回报的预感”。不是像在赌场中或玩游戏时那样被别人操控，而是你自己掌握主动权。

虽然要做到这一点有无数需要注意的细节，但其基本战略很简单。

①增加有效的获得回报的预感。

②减少无效的获得回报的预感。

尽量远离对达成目标没有帮助的回报，只专注于能够帮你达成目标的回报。只有做好这两点才能走上成功之路。



## 02 影响注意力集中的两个要素

我们先来看一下增加有效的获得回报的预感的方法。

加拿大卡尔顿大学的蒂姆·皮切尔（Tim Pychyl）博士在拖延症的心理研究方面很有名。2000年，他以学生为被试进行了一系列研究，发现了影响注意力集中的两大要素。<sup>1</sup>

①单调乏味的任务。

②难度设定错误。

第一个要素“单调乏味的任务”是指让人不由得产生“为什么要做这个工作呢”“这个工作能得到什么呢”等疑问的任务。感受不到回报的意义，当然没有干劲。

在工作内容复杂的现代社会，很多人都难以从工作中感受到工作的意义。一项大型调查显示，只有31%的劳动者能从工作中感受到工作的价值。目的不明确的浪费时间的会议、与项目无关的结算、意义不明的文书工作……一直做这样的工作，谁都会失去动力。

第二个要素“难度设定错误”是指任务的难度与自己的能力不匹配。越是有兴趣的游戏，难度越是逐渐上升的。如果突然出现终极BOSS，玩家就会吃不消，但玩家也不想玩总是出现史莱姆的RPG游戏<sup>[1]</sup>。如果眼前的工作难度设置得不恰当，人们就会失去动力。

关于第二个要素，值得参考的是哥伦比亚大学2016年的研究。研究者让被试学习西班牙语单词，并将单词分为“难”“勉强能记住”“简单”三种类型。<sup>2</sup>研究者检测被试在学习过程中的专注力水平，结果发现，学习“勉强能记住”的单词的小组成员的注意力最集中，其次是学习“难”的单词的小组，注意力最不集中的是学习“简单”的单词的小组。可见，工作的难度过高或过低，都会导致我们的专注力下降。

这就是“专注力的最佳区间”问题，如图2-1所示，大部分人的专注力会随着任务难度的变化而变化。要想拥有高专注力，就得让任务难度落在“最佳难度区间”。

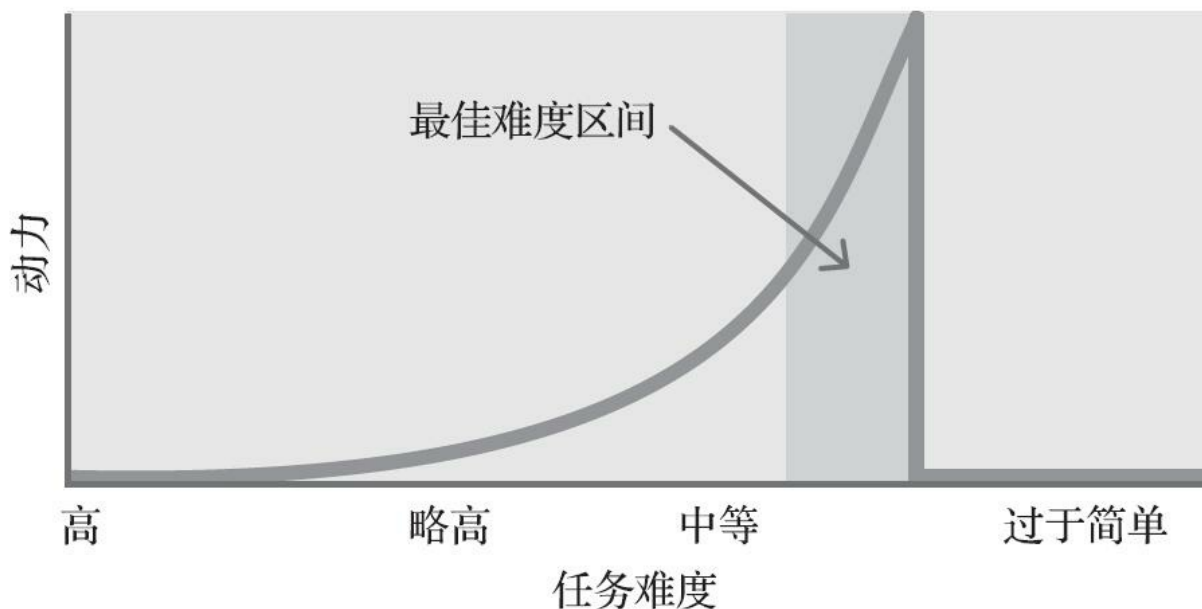


图2-1 专注力的最佳区间

- 难度过高=即使努力也得不到回报，先放着吧
- 难度过低=好像随时都能得到回报，先放着吧

难度过高和难度过低都会让人失去干劲，最终都会导致专注力下降。研究团队表示，“学生无法集中注意力不是因为学生能力不足，而是因为任务的难度设定错了”。反过来说，注意力不集中是任务难度不合适的信号。

**[1]** RPG游戏即角色扮演游戏，史莱姆是RPG游戏中较弱的生物。——译者注

03 赋予你成就感的任务管理法

◎回报感觉计划① 基本设定表

“单调乏味的任务”和“难度设定错误”的问题都很难解决，好在很久以前就有很多心理学家给出了一些好的解决办法。本章总结了其中效果显著的解决办法，并在此基础上制作了“回报感觉计划 基本设定表”（见表2-1，后文简称为基本设定表）。表中是根据1970年后的相关研究总结出效果显著的解决办法。如果你按照这个表去做，就能让自己一直有即将获得回报的预感，表2-1可以说是科学认可的提高专注力办法的精华。

表2-1 回报感觉计划 基本设定表

Q1. 目标	请从不能集中注意力去做的任务中选出对自己来说最重要的任务并将其写下来
Q2. 重要度检查	请写出要完成上述任务的最重要的理由
Q3. 具象想象	将 Q1 中的目标转换成更加具体的、更容易被记住的内容
Q4. 反向规划	请从最终目标开始倒推，将 Q1 中的目标分解成几个短期目标
Q5. 每日任务设定	请从 Q4 的短期目标中选出离截止日期最近的短期目标，思考要完成短期目标，每天需要完成什么任务

我来说明一下表格中每项的填写方法及科学依据。

第①步 目标

从不能集中注意力去做的任务中选出对自己来说最重要的任务并将其写下来。除“完成企划书”这样的工作任务外，“多运动”“改善饮食”这样的日常任务也可以。

“很容易就走神了，不知道为什么，先放着吧”“总觉得不想做”，请选择一个让你有这样的感觉的任务。

## 第②步 重要度检查

写出要完成上述任务的最重要的理由。

以“完成企划书”为例，有的人可能会写“为公司做贡献”这种大的理由，也有人会写“为了赚钱”或“在公司里获得好评”这种小的理由。什么理由都可以，请直面自己的内心。这在心理咨询中被称为“基于价值的目标设定”，用于提高来访者的积极性。

## 第③步 具象想象

将第1步中的目标转换成更加具体的、更容易被记住的内容。

例：

**完成企划书** 把企划书交给上司以后松了一口气，并去看了电影

**每天跑步** 每天跑步增强体魄，总是头脑清醒地完成工作

这个步骤是为了解决“野兽难以理解抽象事物”的问题。如果目标一直是抽象的，野兽就无法理解目标，人们也就没有干劲。

关于“具象想象”的效果，有一项比较有名的研究。这项研究以加利福尼亚的医院员工为研究对象，<sup>3</sup>研究团队将医院员工分成两组，分别给这两组员工设置抽象目标和具象目标。

**抽象目标** 让所有患者都能得到最好的治疗

**具象目标** 能让所有患者都自豪地对朋友说“那家医院是最好的”

一段时间后，研究团队调查了各家医院的情况，结果和预想的一

样，拥有具象目标的医院员工的注意力比以前集中了，患者的满意度也明显提高了。

在进行具象想象的时候，有两点需要注意。

**第一，不要用专业术语。**不要说“建设可持续发展的社会”，而要用“建设混合动力汽车变多的社会”这样的表达。

**第二，不要用数字。**不要说“一年瘦10公斤”，而要用“能穿上20多岁时买的牛仔裤”这样的表达，后者的效果更好。当然，数字对我们了解自己的完成度来说很重要，但在这一阶段，还是要更加重视目标的具象性。

#### 第④步 反向规划

在这一步中，需要设定在完成最终目标前需要完成的子目标和完成子目标的日期。要注意的是，不是以通常的从现在到未来的方式设定目标，而是从最终目标开始倒推，设定短期目标。

例：

**具象目标** 把企划书交给上司以后松了一口气

**反向规划** 在交企划书的前一天把企划书再看一遍→在交企划书的三天前完成企划书→在交企划书的五天前提出解决方案→在交企划书的七天前完成调查

例：

**目标具象** 每天跑步增强体魄

**反向规划** 3个月后累计跑100千米→1个月后累计跑25千米→14天后累计跑10千米

对于应该设定多少个子目标没有明确的标准，一般来说，设定3~5个子目标为宜。当达成最终目标需要1年甚至更久的时候，请每隔2~3个月设定一个子目标。

设定子目标的效果不需要多加说明。如果不知道目标的截止日期，讨厌抽象事物的野兽就会拖延，人们的动力就会下降。

对于只对眼前的回报感兴趣的野兽来说，“遥远的未来”是模糊的概念。很多人只有快到截止日期时才能集中注意力，因为他们对“遥远的未来”这种抽象的东西不感兴趣。如果用从现在到未来的方式设定子目标，野兽就会感觉离最终目标越来越远，从而失去干劲。以终为始，从未来开始倒推设定子目标的话，野兽就会有一种回报近在眼前的错觉，会更有动力。

统计数据显示，对复杂的目标来说，“反向规划”的效果尤其显著。<sup>4</sup>请将它用在资格证考试的准备、大项目的推进、饮食习惯的养成等耗费时间的项目上。

### 第⑤步 每日任务设定

请从“反向规划”设定的子目标中选出离最终目标的截止日期最近的子目标，思考要完成这个子目标，每天需要完成什么任务。

例：

**子目标** 在截止日期七天前完成调查和分析

**每日任务** 对专业人士进行访谈，从网上收集必要的资料，阅读收集的资料等

例：

**子目标** 14天后累计跑10千米

**每日任务** 在跑步机上跑1千米，沿着平时的跑步路线跑2千米等

把目标进行细化是任务管理的基本原则。对将目标细化到什么程度没有固定的标准，以“能在几分钟到一个小时内完成这个目标”为宜。

以上就是基本设定表的填写方法。这张表并不是填一次就可以了，我们需要根据项目的情况定期修改。其中修改最多的是“每日任务设



定”。很多人不能集中注意力是因为在这一步没有合理地细化任务。当出现这种情况的时候，先回到“每日任务设定”这一步，对任务进行再一次细化。如果“写企划概要”的任务不能让你集中注意力，就把它分解成2~3个子任务，如“从资料中提取有用的信息”和“整理提取的信息”。

把大任务分解成一个个小任务，任务的难度就会降低，人们也更容易有即将获得回报的感觉。请试着调整几次，合理地细化任务。

## ◎ 回报感觉计划② 实践设定表

在第2阶段，我们要完成基本设定表中的每日任务，将计划付诸行动，并填写表2-2“回报感觉计划 实践记录表”。因为这些“每日任务”只需要几分钟到几个小时就能完成，所以表2-2每天都会用到。

### 第①步 每日任务选择

请从基本设定表中的每日任务中，选出3~5个“当天必须着手做的事情”或“最长也只需要2~3小时就能完成的事情”。虽然选几个每日任务都可以，但选太多任务会导致混乱，正如第1章所讲的，驯兽师无法同时处理3个以上的信息。总之，一天最多给自己设定5个任务，如果还有多余的时间再追加。

### 第②步 对比目标与障碍

写出在完成每日任务时可能会发生的问题。例如，如果每日任务是“在跑步机上跑1千米”，至少写出一个会妨碍你完成此任务的因素，如“工作太累，不想跑了”“想去看电视”等。想不出障碍因素的时候，请思考下面这些问题。

- 有没有什么想法会妨碍你完成任务？
- 有没有什么行为会妨碍你完成任务？
- 有没有什么习惯会妨碍你完成任务？
- 有没有什么惯性思维会妨碍你完成任务？

·有没有什么情绪会妨碍你完成任务？

这一步用的是“心理对比”（mental contrasting）的技巧。心理对比原则指在达成目标的过程中，不但要想象目标实现后的美好感觉，还要思考实现过程中可能遇到的障碍和困难。人们对这一技巧进行了长达20年的研究，数据表明，心理对比能够提高人们完成目标的积极性，有助于提高人们的专注力。

分析妨碍目标完成的障碍因素能够提高目标达成度。心理对比的效果是惊人的，使用这一技巧以后，目标达成度可提高200%~320%。<sup>5</sup>

表2-2 回报感觉计划 实践设定表

Q1. 每日任务选择	请从基本设定表中的每日任务中，选出 3~5 个“当天必须着手做的事情”或“最长也只需要 2~3 小时就能完成的事情”
Q2. 对比目标与障碍	请写出在完成每日任务时可能会遇到的问题（即障碍因素）
Q3. 克服障碍的对策	请思考并写出 Q2 中的问题的对策
Q4. 提问	请将 Q1 中的每日任务转换成以下格式： [ 自己的名字 ] 在 [ 时间 ] 在 [ 地点 ] 执行 [ 每日任务 ] 吗？
Q5. 现实想象	请尽可能真实地在脑海中描绘出完成 Q4 的提问任务之前的过程
Q6. 固定式视觉提示	把能让你联想到 Q4 的提问的东西放在你能看到的地方

心理对比之所以如此有效，是因为野兽有“不擅长区分想象和现实”的特征。这个特征对于提高专注力来说是一把双刃剑。

其积极的一面是能提高动力。正如“反向规划”中所说的那样，由于野兽会被想象深深吸引，因此它容易将自己的能量用于达成目标。

其消极的一面是，野兽有可能会产生这样的想法：“已经达成目标了，所以可以什么都不用做了吧。”因为想象出了通往终点的路，所以野兽误认为已经达成目标了。这在心理学上被称为“积极思考的陷阱”，在这种状态下，野兽的反应到底是积极的还是消极的，我们无法事先判断。<sup>6</sup>“想象理想的未来吧”“要无条件地自信”，像这样的自我启发式建议容易以失败告终，也是因为人们陷入了积极思考的陷阱。

心理对比可以解决这个问题。因为有意识地想象了可能会发生的问题，所以野兽会意识到还没到达终点，从而找回前进的动力。

在积极思考的时候，请一定用消极思考与之对比。

### 第③步 克服障碍的对策

请思考并写出解决Q2中的问题的对策。

例：

**障碍因素** 因为手机的消息提醒而心不在焉

**对策** 把手机的消息提醒全部关掉

**障碍因素** 不管怎样都提不起干劲

**对策** 先工作5分钟

**障碍因素** 偷懒不去运动

**对策** 规定“偷懒的话，要向朋友交罚款”

这个步骤是为了加强心理对比。就像在讲赌博机的例子时所提到的，野兽最喜欢的是事情顺利进行的状态。如果不能不断体会到接近终点的小小的成就感，野兽就会突然失去干劲。总而言之，为了保持野兽的动力，有必要事先思考可能会遇到的问题。如果问题真的出现了，野兽有可能会不听话。因此，我们还要思考相应问题的对策。虽然很麻

烦，但这一步是必要的。要想正确地照顾野兽，就需要费这么多工夫。

#### 第④步 提问

对于在第1步中选择的每日任务，分别设定相应的“提问”。请把每日任务的内容转换成以下格式。

·[自己的名字]在[时间]在[地点]执行[每日任务]吗？

让我们来看一下具体的例子。

**每日任务** 修改企划书

**提问** 山田太郎上午9点在公司坐在自己的座位上修改企划书吗？

**每日任务** 跑2千米

**提问** 铃木一郎下午7点在健身房跑2千米吗？

自己的名字可以写全名，也可以用昵称，只要知道这些问题是在问自己就可以。

把任务变成“提问”形式，是基于一种叫作**问题-行为效应**（question-behavior effect）的心理现象，它表示疑问句比陈述句更有影响力。在过去的40年里，这个技巧的有效性被多次证明。一项基于51篇相关文献的元分析指出，“比起陈述句，疑问句更有改变行动的力量，其作用在6个月后仍会持续”。<sup>7</sup>疑问句的效果是毋庸置疑的。

“提问”之所以能提高专注力，是因为疑问句对野兽的号召力更强。例如，看到“明天要跑步”这样的任务时，野兽虽然能理解句子的意思，但它不能完全明白这件事是“自己的事情”。因为句子到此就结束了，所以这个句子对信息接收者的推动力很弱。而“明天去跑步吗”这样的疑问句中有能调动我们行动积极性的要素。被提问的野兽会反射性地开始寻找答案，在你没有意识到的时候，野兽就已经把“明天去跑步”当作自己的事情了。

在“提问”中设定“时间”和“地点”是使用了设定执行意图这一技巧。

设定执行意图指写出什么时间、在哪里、打算怎样执行特定的任务，其效果已被数百项研究证实。有一项基于94篇相关文献的元分析指出，“设定执行意图对于达成目标具有 $d=0.65$ 的效应量”。<sup>8</sup>和前面提到的其他技巧的效应量相比，这是非常高的数值。

如果不给每日任务规定“时间”和“地点”，野兽就无法理解自己什么时候该行动，就会尽可能地拖延。没有明确“时间”“地点”的任务，对野兽来说过于抽象了。为了解决这一问题，一定要给所有的任务都设定执行意图。

### 第⑤步 现实想象

请尽可能真实地在脑海中描绘出完成Q4的提问任务之前的过程。

例：

**提问** 铃木一郎下午7点在健身房跑2千米吗？

**现实想象** 我在家门口穿跑步鞋→我经过附近的便利店去附近的健身房→我在健身房，将跑步机设定时速为6千米，跑20分钟

**提问** 山田太郎上午9点在公司坐在自己的座位上修改企划书吗？

**现实想象** 我将必要的资料整理成一个文件夹→我打开平时用的编辑器调整资料的内容格式→我粗略浏览资料概要→我修改企划书

不需要特意把这个步骤写出来，重要的是在脑海中想象这一过程，能多具体就多具体。

“傍晚，夕阳西下，我穿好跑步鞋出门，经过摆放着新杂志的明亮的便利店，走向健身房。我走进健身房，把包放在专门的架子上，在平时用的那台跑步机上跑步……”

越是在脑海中真实地描绘走向目标的过程，就越能提高自己的专注力。有了逼真的想象，野兽就更容易理解走向目标的过程。

一项基于26篇相关文献的元分析指出，如果将设定执行意图和现实



想象相结合，目标达成率会大幅提高（效应量 $d=0.23$ ）。<sup>9</sup>

想象得越具体，你完成任务时的专注力就越强。“在跑步机上跑步时脚的感觉”“在写企划书时听到的周围的噪声”等，请像这样试着在脑海中想象完成任务的情景。

## 第⑥步 固定式视觉提示

最后，设定一个提示。野兽只对眼前的事物有反应，如果不能让它定期地想起“提问”的内容，它很快就会忘记。用什么提示方法都可以，可以用手机App，也可以将“提问”的内容写在笔记本上。更重要的是，要把提示物放在能经常看到的地方。

正如序章中所讲的，野兽很容易转移注意力。本来应该在工作的，突然被网上的名人照片所吸引，不知不觉地开始浏览在搜索名人的名字时搜到的维基百科，觉察到自己走神的时候已经过了一个小时……这种情况再熟悉不过了，没有能解决这一问题的灵丹妙药，只能把提示物放在你能看到的地方。也就是说，比起提醒野兽开始工作，更重要的是让注意力分散的野兽重新集中注意力。

因为智能手机的提醒和App等不能被经常看到，所以它们很难使野兽重新集中注意力。我选择在平板电脑的备忘录中记录自己的“提问”，并将备忘录中的内容同步到工作用的电脑上。把实践记录表放在显眼的地方也不错。即使在工作的时候走神了，看到“提问”的内容后，野兽也能很容易地重新专注于工作。

同时，你也可以给提示加入视觉要素。虽然句子也有一定的提醒效果，但加入视觉要素效果会更好。这一技巧已被哈佛大学的研究证实，研究团队首先把被试分为两组，然后分别给这两组被试看纯文字提示和带有《玩具总动员》中的卡通人物图片的提示，并提醒他们不要忘记填写问卷，结果发现两个小组有很大的差异。<sup>10</sup>

看了纯文字提示的小组的任务完成率为78%，看了带有卡通人物图片提示的小组的任务完成率为92%。<sup>[1]</sup>

因为纯文字提示很抽象，所以野兽理解纯文字提示的速度较慢。而且，容易理解的东西也更容易引起野兽的注意，从而让野兽重新把注意



力集中到工作上。

什么视觉要素都可以，请自由地选择你喜欢的人物照片、宠物照片、插图等。

◎回报感觉计划③ 速效简易版

如果我们能按照回报感觉计划做到最后，我们的专注力的确会提高，但完整版回报感觉计划（基本设定表及实践设定表）是为了应对需要几周到几年才能完成的中长期目标的技巧，用它来处理短期工作就有点麻烦了。比如，你可能突然被要求明天把文件做好，在此类情况下，使用速效简易版回报感觉计划更好（见表2-3）。

表2-3 速效简易版回报感觉计划

Q1. 积极想象	请想象一下完成眼前的任务后会发生什么积极的事情，并将其写下来
Q2. 积极选择	请从 Q1 列举的事情中选出最积极的事情并将其写下来
Q3. 对比目标与障碍	请写出在完成任务的时候可能会遇到的问题（即障碍因素）
Q4. 消极选择	请从 Q3 列举的问题中选出最难解决的问题
Q5. 提问	请将应该完成的任务转换成以下格式： [自己的名字]在[时间]在[地点] 执行[每日任务]吗？

第①步 积极想象

请想象一下完成眼前的任务后会发生什么积极的事情，并将其写下来。例如，完成“明天之前把文件做好”这一任务后“会有成就感”“会得到上司的表扬”“会有做好紧急工作的自信”，等等，把你能想到的可能会发生的积极的事情都列出来。

## 第②步 积极选择

请从第①步列举的事情中选出最积极的事情并将其写下来。在脑海中想象一下在第①步列举的事情，选出你认为的最积极的事情就可以。

## 第③步 对比目标与障碍

请写出在完成任务的时候可能会遇到的问题（即障碍因素）。例如，对于“明天之前把文件做好”这一任务，可以列出“同事突然和我聊天”“因想看新闻而浏览网站”“去看SNS<sup>[2]</sup>了”等障碍因素。

## 第④步 消极选择

请在第③步列举的问题中，选出最难解决的问题。

## 第⑤步 提问

最后，把应该完成的任务转换成“提问”的格式，如“山田太郎上午10点在公司做文件吗”，然后把写好的句子放在显眼的地方。

这就是速效简易版回报感觉计划。速效简易版中的技巧都是在短期内就能看到显著效果的技巧，这些技巧也能提高我们的专注力。

你可以在使用回报感觉计划的完整版本之前，先尝试一下简易版本。如果你在使用了几次简易版本后感受到了心理对比和设定执行意图的效果，请使用完整版本。

需要注意的是，虽然回报感觉计划是很棒的技巧，但是，即使你完成了回报感觉计划，也不一定能拥有惊人的专注力。我们的专注力是建立在野兽和驯兽师之间微妙的平衡上的，很容易就会崩溃。

虽说如此，也要试着做做看。沉迷于游戏和网络的人生是被他人操

控的人生，这样的人生不是真正自由的人生。只有自己掌控一切，才能获得真正的自由。

[1] Todd Rogers and Katherine L.Milkman(2016)Reminders Through Association

[2] 指社交网络服务，包括社交软件和社交网站。——编者注

## 第3章 创造仪式——通过仪式快速集中注意力

### 01 效果惊人的仪式

#### ◎ 考试前打十下响指，成绩就能提高21%

自古以来，人类就有各种各样的仪式，如从农耕社会流传至今的驱除厄运的仪式、在亚欧各民族中流传的祭祀守护神的活动等。

没有人知道这些仪式是从何时开始的，有报告称，在原始时代，尼安德特人就已经举行了祭奠死者的仪式。人类和仪式有着密不可分的关系。多年来，我们有时会通过仪式尝试与神建立联系，有时也会通过仪式确认和伙伴之间的羁绊。仪式在现代也很重要，如婚礼、葬礼、拜年等传统仪式。

本章要讲的是我们独创的仪式的作用。例如，俄罗斯宇航员在火箭发射前一定会在院子里种树，美国著名高尔夫球手泰格·伍兹每逢大赛最后一轮必穿红色polo衫，英国作家狄更斯下午一定要散步三小时。每个领域都有很多坚持自己独创的仪式的人。

将仪式与迷信区分开很容易，实际上，在现代科学中，仪式的有效性正逐渐被认可。

我们来看一下上海大学以93名肥胖女性为被试进行的实验。<sup>1</sup>研究团队告诉所有的被试“一天摄入的热量不要超过1500大卡”，然后将被试分成两个小组。

①吃饭时不干别的，专心致志地吃饭。

②举行仪式后吃饭。

第一组被试用的是正念饮食法。正念饮食指吃饭时不看电视和手机等其他东西，专心致志地吃饭。已有的研究指出，正念饮食法能使人们摄入更少的热量。<sup>2</sup>近年来，正念饮食法已被肥胖门诊的医生采纳。

第二组被试被要求在吃饭前举行研究人员创造的饭前仪式。

·步骤1：把食物切成小块。

·步骤2：将切成小块的食物左右对称地摆在盘子上。

·步骤3：在吃之前，用叉子或勺子轻轻敲三下盘子。

当然，这个仪式没有降低食欲的魔法效果，人们认为这不过是类似泰格·伍兹穿红色polo衫的迷信行为，即使举行了这个仪式，也不会有什么变化。但是，结果出乎所有人的意料。举行了饭前仪式的被试，摄入的热量比使用正念饮食法的被试少20%，而且他们选择蔬菜、水果等健康食物的概率也增加了。

研究团队还做了其他类似的实验，结果表明，举行了“吃饭之前轻轻敲几下桌子”“吃巧克力之前闭上眼睛数三秒”等仪式的被试的自我控制能力提高了，其选择更健康的食物的概率也增加了。

近几十年来，类似的研究越来越多。有研究指出，高尔夫运动员亲叻球之后，把球打进高尔夫球洞的概率提高了38%。还有研究指出，在做认知测试前打10次响指，测试成绩能提高21%。<sup>3</sup>

看起来毫无意义的神秘仪式中似乎隐藏着某种东西，显然，我们无法将其完全归于迷信。

## ◎仪式让人类生存下来

仪式并没有一个统一的定义。心理学将仪式定义为有着“明确的规则”和“反复”这两个特征的、事先定好的系统化行为。

基于某种明确的规则重复做同一件事情是仪式的核心特征。仪式与是否对目标有直接影响无关，只要有固定的、重复的系统化行为，就可以将其认定为仪式。

为什么仪式有提高人的自制力和认知能力的作用呢？换句话说，为什么通过做看似不合理的行为，更容易控制野兽呢？为了寻找答案，我们先来想象一下原始的生活。

几十万年前，我们的祖先生活在一个充满不确定性的世界：出去打猎也不一定能找到猎物，多变的天气让人束手无策，不知道什么时候会被可怕的瘟疫袭击……那时与能轻易获得丰富的食物、有房屋遮风避雨的现代完全不同。

为了在这种看不见未来的环境中生存下去，原始人类开始关注某种简单的指标，这就是“反复”。为了在不知道明天会怎样的原始环境中获得能量，避开猛兽和传染病，人们必须关注生物与自然环境的特定节奏。在特定时期结果的猴面包树，在特定区域周期性迁徙的大羚羊，在特定季节就会卷土重来的传染病……在不确定性高的环境中，只有关注总在特定时间出现的现象，做出更准确的预测的人才能生存下来。

讨厌抽象事物的野兽把“反复”理解为具象的信号。野兽在感受到重复出现多次的东西的魅力后，在体内“安装”了能对“反复”产生强烈反应的程序。

## ◎让我们反复往好的方向自我洗脑吧

和获得回报的预感一样，“反复”对现代人来说也是有利有弊的。

“反复”的积极作用的代表性例子是音乐。重复一定节奏和旋律的音乐能刺激人们体内对“反复”产生强烈反应的程序，给人们带来各种好处，例如，使人们更团结、更有动力，缓解人们的压力等。<sup>4</sup>

“反复”的消极作用的代表性例子是宣传和假新闻。人类的大脑有认为经常看到的东西一定是事实的倾向，这一点自古以来就被人们利用，尤其是在宗教和政治领域。例如，纳粹宣传部部长戈培尔曾说：

“宣传必须简单和反复，只有能把问题用简单的语句表述出来并且有勇气不断重复讲的人才能影响舆论。”

正如这句话所言，众所周知，纳粹的宣传取得了史无前例的成功。无论多么不符合事实的话，只要重复几千次，就会变成事实。

令人沮丧的是，近年来的实验心理学指出，无论智商多高的人，都可能被假新闻所骗。<sup>5</sup>即使大脑的信息处理速度很快、分析能力很



强，我们也无法保证自己不被假新闻所骗。无论是谁，只要反复看假新闻，都可能会把假新闻当成事实。

人脑的这种倾向使人类创造出了各种各样的迷信活动。消灾仪式、相信灵气存在、顺势疗法、触摸疗法等，都是人的理性被轻易地攻破的证据。

这是一个令人沮丧的事实，但反过来说，我们一定要学会利用“反复”的力量。如果像被纳粹的宣传蛊惑那样，让他人来操纵我们脑中的野兽，我们就永远无法掌握主动权。为了防止出现这个问题，我们最好自己确定“反复”的内容，不断地给自己洗脑。我们可以创造专属自己的仪式，把“反复”所激发的野兽的力量往好的方向引导。

## 02 创造能促进多巴胺分泌的仪式

### ◎创造仪式的两个要点

正如前面所讲的，野兽对任何仪式都会做出反应。就像网球选手纳达尔总是用两个瓶子交替喝水，澳大利亚跨栏运动员米歇尔·詹尼克在比赛前跳神奇的舞蹈一样，做与实际任务没有直接关系的动作也可以帮助你达成目标。

创造仪式时最重要的是以下两点。

①决定“做了这个动作以后就要做重要的工作了”。

②多次重复固定的步骤。

只要满足这两点，不管是什么内容的仪式都会有效果。像“嚼口香糖”“转10次笔”等，将固定的动作作为仪式来使用也是可以的。你可以自由地将任何动作作为仪式。但是，我们不应该只是重复无意义的步骤，而应该把对现实有用的动作编入到仪式中。这样能更大限度地激发野兽的动力，最终提高专注力。

下面我们来看两种效果显著的创造仪式的策略。

### ◎从简单的任务做起

本来应该学习的，却不知不觉地去回复不必要的邮件，或者继续看YouTube.....这种现象可能出现在任何人身上，心理学称之为“任务完成偏差”（task completion preference），指人们没有将注意力集中在耗时长且重要的任务上，而是集中在耗时短且重要性低的任务上。

任务完成偏差对专注力的负面影响是不言而喻的。

有一项研究从美国的医院收集了约4万份治疗数据，结果显示，当患者数增加时，医生的任务完成偏差就会激增。据说在这种情况下，医生会优先处理轻症患者，把重病患者的治疗推后。<sup>6</sup>

很多人都有类似的经历：工作堆积如山，却不知不觉开始打扫房间或埋头看漫画，把注意力集中在手边的简单任务上。我们有一种心理倾向，它使我们越忙越想回避重要的工作。因此，自古以来在商业图书里就有“先做难的工作”的建议，完成难度高的任务后，就可以放松下来专心做剩下的工作了。最具代表性的例子来自博恩·崔西（Brian Tracy）的著作，他主张“早上醒来先吃一只青蛙”（从艰难且辛苦的工作开始着手）。

“先做难的工作”似乎是有说服力的建议，但实际上这几年，越来越多关于正确使用任务完成偏差的报告指出，不要从难的工作着手，先做回复邮件这样的简单工作，更容易提高专注力。

我们来看一下哈佛商学院的一项研究。研究团队从各行各业召集了500名商业人士，将他们分成三组。<sup>[1]</sup>

①早上把一天的任务全部写出来，从重要且难的任务开始处理工作。

②早上把一天的任务全部写出来，按照清单上的顺序处理工作，每完成一个任务就在该任务后打个钩。

③早上把一天的任务全部写出来，把简单的任务放在清单的最前面，按清单上的顺序处理工作。

研究团队记录了所有被试的工作情况，发现任务完成量最多的是使用了任务完成偏差的第三组。从完成简单任务开始的被试，其专注力都提高了，工作满意度也提高了。

任务完成偏差之所以能提高专注力，很大程度上是因为它能影响脑内荷尔蒙的分泌。完成简单的任务后，野兽会有很大的成就感，人们的大脑会释放大量多巴胺。而多巴胺有增强注意力和激发动力的作用，所以顺利完成某项任务之后你的专注力一下子就提高了。这会影响到接下来的任务的完成，最终使我们的工作效率提高。总而言之，正确使用任务完成偏差能提高人们的专注力。

每天最先做什么简单的任务都可以，只要是5分钟左右就能完成的任务就好，例如回复邮件、制作单据等，如果是能推进工作进度的任务

就更好了。你可以从基本设定表的“每日任务设定”中选出马上就能完成的工作，在一天的开始做这些工作也不错。仅仅这样，任务完成偏差就能作为野兽力量的助推器发挥作用。

## ◎坚持记录

创造仪式的第二个策略是记录。记录的内容和形式不限，记日记、写博客、记账、记录体重变化等都可以。定期记录一些数据的行为能作为提高专注力的仪式发挥作用。

“为了提高专注力，我们来记账吧！”虽然很少有人会这么说，但是已有多项研究表明记账是有效果的。例如，在一项研究中，被试被要求使用记账网站记录每天的支出。四个月後，研究者对他们进行了认知测试，结果显示，记账越仔细的人主观压力越小，平时工作时也更专注。<sup>7</sup>只要记录就能提高专注力，这真是不可思议。

出现这样的情况的原因之一是多巴胺。像记录这样简单的任务就能给野兽带来成就感，提高其专注力。更重要的原因是自我效能感的提升。坚持记录能让你越来越相信自己是个能干的人。我来简单地说明一下其中的机制。

一方面，不管你记录的事多么琐碎，只要坚持下去，野兽就会觉得“这个工作肯定非常重要”。这是前面介绍的反复法则在起作用，一开始没太放在心上的记录变得更重要了。另一方面，反复记录会让野兽产生一种感觉：“这么重要的事情我都能坚持下去，我一定有很强的能力。”坚持记录会让你更自信，进而提高你每天工作的积极性。

记录的内容最好是与有助于提高专注力的方法相关的数据。第1章中提到的MIND记分板和第2章的回报感觉计划等，都是记录训练的好选择。记录自己的进展情况也是非常好的选择。利兹大学进行的元分析显示，在记录任务进展的情况下，目标达成率变高了，效应量为 $d=0.40$ 。<sup>8</sup>

记录自己的进展情况时，请注意以下要点。

①想改变行动的时候，只记录自己采取的行动。

## ②想得出结果的时候，只记录得出结果的过程。

如果你的目标是减肥，就记录体重。如果你想改变饮食习惯，记录下吃过的食物效果会更好。如果你以减肥为目标，却记录了自己吃过的食物，减肥失败的概率就会变高。再举几个例子。

- 如果你想增加存款，就只记录存款的增减。
- 如果你想戒烟，就只记录不吸烟的天数。
- 如果你想坚持运动，就只记录去健身房的天数。

如果弄错，记录的效果就会骤减。记录的时候，请一定将行动与结果相对应。

记录的效果显现至少需要2个月。因为记录不是一种立竿见影的技巧，所以即使几天内感受不到效果，也请不要放弃，请继续坚持记录。

[1] Diwas S.KC,Bradley R.Staats,Maryam Kouchaki,and Francesca Gino(2017)Task Selection and Workload:A Focus on Completing Easy Tasks Hurts Long-Term Performance

## 03 用小小的不快刺激野兽

### ◎小小的不快会让内心变得强大

希望大家能在坚持记录的同时，将小小的不快加入你创造的仪式中。所谓小小的不快，是指给你的身心带来轻微压力的事情，例如以下行为：

- 面对喜欢的酒时保持克制。
- 用平常不习惯用的那只手使用鼠标。
- 发觉自己驼背的时候把背挺直。

很多人认为这样做不可能提高专注力，其实不是这样的，这里列举的所有例子都被研究证实有提高专注力的效果。<sup>9</sup>

我们来看一项关于酒和专注力的研究。<sup>10</sup>这是一项以477名男女为被试的研究，研究团队通过皮肤测试测量了被试的酒精代谢水平后，将被试分成两组。

①酒量大且喜欢喝酒。

②酒量小但喜欢喝酒。

“酒量小但喜欢喝酒”的被试，很可能平时就忍受着小小的不快。因为天生酒量小，所以即使想再喝一杯，也只能忍耐。研究团队认为，这种差异可能会影响被试的专注力。

研究团队对被试进行了专注力测试，发现两组被试的专注力水平有明显差异。越是能抵挡住酒的诱惑的人，越不容易被眼前的诱惑所吸引，专注地工作的概率越高。

这一研究结果表明，平时能忍受小小的不快的人，在工作和学习的时候更容易集中注意力。面对喜欢的酒时保持克制，用平常不习惯用的那只手使用鼠标，这种乍一看没有任何意义的忍耐，能为你更好地集中



注意力打下基础。

小小的不快提高专注力的机制和前面提到的记录一样，它们都能使我们更自信。

在日常生活中忍受小小的不快，会让野兽逐渐坚定“自己能掌控未来”的想法。像抵挡住诱惑这样的小小的成功体验，会让人们觉得自己对人生更有控制感。这种控制感会让人们意识到“决定未来能否成功的是自己”，进而增强忍受眼前诱惑的动力，最终提高专注力。

忍受小小的不快就像心灵的锻炼。就像不能忍受训练带来的暂时的不适就不能锻炼肌肉一样，如果不给心灵施加一定程度的压力，它就无法成长。

选择什么样的小小的不快因人而异。“忍住不吃夜宵”“买了新东西就要扔点旧东西”等，什么都可以，请选一些对你来说稍微需要忍耐力的行为。最重要的就是难度的设定。比如，对于“忍住不吃夜宵”，可能有人怎么都忍不住，有人很轻松就能做到。如果设定错了“不快”的难度，可能会适得其反。

很多数据显示，最合适的“不快”难度系数为0.8~0.9（即成功率为80%~90%）。如果高于这个难度，你的心情就会低落，如果你一直成功，就起不到训练野兽的作用。请选择大部分情况下能忍受、很少会失败的“不快”。

## ◎巧用“5的法则”

如果找不到难度合适的“不快”，可以试一下“5的法则”。这是咨询行业使用的应对拖延症的技巧，其基本规则很简单。

- 想停下工作休息的时候，再坚持5分钟。
- 想看手机的时候，再工作5分钟。
- 想停止腹肌锻炼的时候，再做5次锻炼动作。
- 无法集中注意力读书的时候，再看5页。

只要遵守“5的法则”，你的效率就会大大提高。

我们的注意力非常脆弱，一旦分心，我们就需要20~30分钟的时间才能恢复到原来的状态。<sup>11</sup>这么算下来，一天浪费3~4小时也不稀奇。“5的法则”能使我们集中注意力，克服“想停止工作”“想看手机”这样的小小的不快的体验，会让野兽更自信。

当然，也有天生就不擅长开始工作的人。有的人实践了第2章中将任务转换为“提问”和设置“提示”的方法，也无法开始工作。遇到这种情况，请像下面这样使用“5的法则”。

**情况** 必须做文件了，却无法开始工作

**对策** 在脑海里倒数“5、4、3、2、1”，数到1的时候开始打字

**情况** 想运动却没有干劲

**对策** 在脑海里倒数“5、4、3、2、1”，数到1的时候开始下蹲

不想工作的时候，请立刻在脑海里倒数“5、4、3、2、1”，数到1的时候开始打字。虽然这样不一定能让你开始工作，但是总比不采取任何对策只是拖延要好。研究表明，这么做能在一定程度上提高你的工作效率。<sup>12</sup>

倒计时之所以有效，是因为它能刺激野兽的时间知觉。野兽一般不会对遥远的未来的任务感兴趣，会尽可能地拖延。倒计时能让野兽认识到“原来这项工作这么紧急啊”，从而让人们集中注意力去工作。

建议大家在使用“5的法则”时，把提示放在能经常看到的地方。在纸条上写下“想停下工作休息的时候，再坚持5分钟”“无法开始工作的时候，在脑海中进行5秒钟倒计时”等，并把提示纸条放在能经常看到的地方。

## 04 用仪式叠加引导野兽

不管什么样的仪式，一定要长期坚持下去，多次重复仪式会让野兽认识到“这个行为很重要”。让仪式自动化，就是把仪式“安装”到野兽体内的过程。

创造出一个仪式后，请尝试仪式叠加。这是斯坦福大学的行为科学实验室推荐的方法，是将不同的仪式叠加起来的技巧。<sup>13</sup>我们来看几个例子。

例：

仪式1 每天早上8点，从每日任务中选一个最简单的任务优先处理

仪式2 完成简单的任务后，开始做难的工作

仪式3 完成难的工作后，出去跑步10分钟

例：

仪式1 吃完晚饭后，冥想15分钟

仪式2 结束冥想后，在回报感觉计划表上写下明天的计划

仪式3 完成回报感觉计划表后，不要拖拖拉拉，马上睡觉

在进行仪式叠加的时候，请使用下面的句式。

·[旧仪式]结束后，接下来进行[新仪式]。

可能大家已经注意到了，这是第2章提出的设定执行意图的方法扩展。设定执行意图指给每日任务设定“时间”和“地点”，仪式叠加指用一个仪式引发另外一个仪式。

进行仪式叠加的时候，在已有的仪式中加入新的步骤也是有效果的。比如，如果现在仪式的步骤是“运动→冥想”，那么可以加入一个新的步骤，把原有的仪式改为“运动→读书→冥想”。

## 05 一周四次，坚持两个月就能使仪式自动化

最后，我们来谈一下大家最关心的问题：在仪式完全自动化之前，需要重复这个仪式多少次？

让仪式变得像呼吸一样自然需要多长时间呢？对于这个问题还没有确定的答案。2015年，维多利亚大学做了一项有趣的调查<sup>14</sup>。研究团队对刚加入健身队伍的人进行了12周左右的观察，调查了坚持运动的人和没坚持运动的人的区别。

调查结果如下。

- 一周去健身房4次以上的人，很可能会坚持锻炼。
- 一周去健身房少于4次的人，坚持锻炼的可能性大幅降低。

虽然从调查开始到第6周，两个小组坚持锻炼的概率都在增加，但从第7周开始，两个小组出现了很大的差异。一周去健身房少于4次的小组从第7周到第12周坚持锻炼的概率开始下降，而一周去健身房4次以上的小组从第7周开始坚持锻炼的概率仍继续增加。

总结一下，研究结论的重点如下：

- 想要某仪式自动化，至少需要一周重复4次该仪式。
- 如果在第6周之前做不到一周重复4次以上，之后就会恢复原状。

当然，上述结论仅限于健身，复杂的仪式需要重复更长时间。

伦敦大学的一项研究指出，像“早上喝水”这样的简单动作坚持2~3周就能自动化，而像“每天做50次仰卧起坐”这样的困难动作最长需要坚持254天才能自动化<sup>15</sup>。在野兽体内“安装”仪式，需要一定的时间。

多项研究显示，大部分仪式只要坚持40~60天就能使其自动化。不必过分追求精确的数字，总之，请先把一个仪式以每周4次以上的频率坚持6~8周吧。

以上就是训练野兽的方法。让我们总结一下。首先用正确的食物给野兽提供营养，为提高专注力打好基础，接着使用控制回报的预感的技巧引导野兽的力量，最后创造仪式，有效利用野兽的力量。这些都是被科学研究所证实的能有效地提高专注力的技巧，如果能将这些技巧付诸实践，我们就能感受到某种变化。

难的是，即使用了这些技巧，野兽也可能不会乖乖听话。因为野兽生来就具有使注意力分散的系统，所以无论用什么技巧都无法完全控制野兽。失败的时候，我们只能一边思考失败的原因，一边反复调整。

以上并不是我们提高专注力的全部技巧。对一般的放置类游戏来说，准备工作做完后，我们只能在旁边看着，等系统自动运行并得到游戏结果，但是野兽的放置类游戏不同，即使游戏已经开始，玩家也能介入，我们依然有机会驯服野兽。

接下来，轮到驯兽师出场了。

## 第4章 编故事——改写自我形象

### 01 故事能使我们成为想成为的人

#### ◎故事的力量

故事是驯兽师所能使用的最强武器，编故事可以锻炼驯兽师的能力。

对于人类来说，故事究竟意味着什么呢？

有一项研究对居住在卡拉哈里沙漠，至今仍过着原始生活的桑人进行了调查，结果发现，他们每天晚上都和同伴围着篝火，一直聊到睡前。他们聊天的内容涉及面很广，从关于他人的传言到金钱纠纷等话题都有。他们聊得最多的是故事，从类似《李尔王》这样充满暴力的悲剧，到类似《三人同舟》这样的荒诞喜剧，故事占据了桑人全部对话时间的81%。

一些人类学家认为“人类的文化是建立在夜间故事上的”。我们不知道人类学家的这一猜测是否正确，但桑人等采集狩猎者花大量时间在故事上是铁的事实。故事还为全世界的人们提供电影和小说的素材。可以说，在人类历史上，故事的确发挥了很大的作用。

为什么人类需要故事呢？桑人为什么把81%的宝贵的交流时间都花在讲故事上呢？要弄清楚其中的原因，我们得先想象一下下面的场景。

生活在原始世界中的人类可能会被瘟疫侵袭，因突然发烧而丧命。突如其来的惨剧使人们感到害怕，他们想要弄明白为什么会死这么多人。但是，在科学不发达的时代，人类对瘟疫完全没有认知，不可能想到人们是因瘟疫而丧命的。

临死之前，这个男的有没有什么奇怪的行为？以前也有人以同样的方式死去吗？他们依靠过去的记忆不断思考原因，不久，他们得出了结论：因为死者生前惊扰了湖里沉睡的精灵，受到了惩罚；也可能死者是被死去的人召唤走了；或者被动物的灵魂附体，发生了意外……



这是故事的早期形态。故事最初是用来解释难以理解的现象的，它能使人类的心灵在复杂的世界中保持平静。在朝不保夕的原始社会中，不管故事是否合理，只要想到“是因为这样的原因才出现了这种现象”，人们就能获得心灵上的安慰。

## ◎在故事中找到自我

故事最初是用来解释难以理解的现象的，后来，它的作用发生了变化。

希腊神话告诉人们世界是众神的舞台，《达洛维夫人》等近代文学作品描绘了人类错综复杂的心理，《离散之民》等科幻作品为我们构造出了一个想象中的世界……虽然每个故事给我们带来的感觉不同，但它们都清晰地描绘了复杂的世界，这有助于消除人类的无助感。

在现代社会中，故事最重要的作用是使人们找到自我。最具代表性的例子是《圣经》。众所周知，西方人一直把《圣经》中的故事作为心灵的支柱，有人从《创世纪》中找到自己的起源并因此感到安心，还有人从耶稣的故事中找到了行动指南。

狩猎采集者也在故事中寻找自我，很多人类学的研究表明，几乎所有的原始部落里都流传着创世神话。通过和同伴讲述“世界形成之初，精灵们以动物的形态出现”这样的故事，狩猎采集者拥有了更强的归属感和身份认同感。

如今，在人们已经不相信精灵和神的现代社会，“我是谁”这个问题再次浮现。在玛丽·雪莱的小说《弗兰肯斯坦》中，丑陋的怪物这样问自己：“我很迷茫，我形单影只、孤苦伶仃。这到底是怎么回事？我是谁？”

毫无疑问，怪物的话从侧面反映了身份认同危机。

现代人依靠某些东西来获取身份认同感。有人通过SNS的点赞寻求认可，有人用奢侈品来衬托自己，也有人把自己定义为爱国者。人们通过“我收到的点赞多，我很受欢迎”“我买得起奢侈品，我很优秀”“我很爱国”等简单的故事获取身份认同感。

在原始世界中，人们的身份（职责）很简单，男人负责狩猎，女人负责采集果实。人们的生活方式也相对单一，孩子在玩耍中学习狩猎，长大成人后努力养育自己的孩子，把人生经验传给后代然后死亡。在人生的所有时刻，人们都清晰地知道自己的职责，不会遭遇身份认同危机。

总之，人类在很长一段时间里都没有为“我是谁”的问题而烦恼（因为那时候的选择很少），而是一直在进化。如今，我们生活在有着诸多选择的现代社会，在身份认同问题上感到迷茫是很正常的。

## ◎明确自己的身份，就能驯服野兽

之所以讲这么多有关身份认同的话题，是因为身份认同对专注力至关重要。虽然提高专注力和明确身份看上去没有任何关系，但实际上两者密不可分。

举个例子，我们来想象一下下面的场景。

你在读工作方面的书，内容很难，你稍微一放松就会走神。你打起精神，告诉自己“要坚持读下去”，最终你读完了书。

能做到这一点是很了不起的。就像第3章中所说的那样，反复将注意力拉回到你想关注的事情上，你的专注力就会有所提高。

在这个例子中，你无意识地将自己定义为“只要努力就能读完书的人”。每次你无法集中注意力的时候，你的这种想法都会强迫野兽努力去读书，长期来看，这种做法失败的可能性很大。但是，如果你把自己定义为“我是个爱读书的人”，事情就会发生很大的变化。即使在无法继续保持专注的时候，你也会反射性地产生保护“爱读书的人”这一自我形象（即身份）的意识，你重新集中注意力去读书的概率就会增加。

人类的这种行为，被称为**认知失调**（cognitive dissonance）。认知失调指处于矛盾状态的人会本能地感到不愉快，会在自己都没意识到的情况下改变自己的态度。

吸烟是一个关于认知失调的著名例子。很多调查显示，虽然人们都

知道吸烟对身体有害，但忍不住吸烟的烟民还是没有任何根据地认为“我以前就吸烟，所以吸烟对身体应该没有那么大危害”，他们会低估吸烟的危害。因为想继续吸烟，所以烟民编造了错误的故事。

认为自己是“爱读书的人”就能提高专注力，这一例子和吸烟的例子背后的机制大致相同。

当你无法集中注意力读书的时候，你的内心就会分成“不想读书的自己”和“爱读书的自己”两部分，从而引发认知失调。只有认清并坚持自己的身份，野兽才能重新集中注意力去读书，才能消除这种“分裂”的感觉。

本章的目标就是重新定义你的自我形象。

如果你想集中注意力去跑步，就把自己定义为“跑步运动员”。如果你想集中注意力去工作，就把自己定义为“能出色地完成工作的人”。根据目标构建最佳身份，不需要有意识地努力，我们的专注力就会得到提升。

要重新定义自我形象，我们需要借助驯兽师的力量。

正如前面所讲的那样，故事的作用是解释难以理解的现象。野兽无法将原因和结果连贯地串在一起，而驯兽师能对信息进行串行处理，将零散的信息整合起来，编造出一个完整的故事。

总结一下，本章的目标如下：

①创作有助于集中注意力的新故事。

②按照故事行动，说服野兽。

驯兽师要耐心地向野兽讲述新故事，直到野兽接受新故事。野兽接受新故事后，就能最大限度地防止专注力的下降。达到这种状态后，我们就没有必要再依赖其他小技巧了。从某种程度上来说，这种方法是提高专注力的最棒的方法。

## 02 改写自我形象的五种方法

在借助故事的力量说服野兽时，我们需要用到第4章介绍的仪式，这是一种很有效的方法。要改变野兽内心深处的旧的自我形象，不是一朝一夕能做到的，我们需要不断向野兽讲述新故事，重复多次，直至野兽接受。

自我启发的书中有类似“只要放下执念，任何事情都能顺利进行”的建议，如果人们的世界观能被这么简单地重新定义就好了。和改变在生活中逐渐养成的习惯一样，改变世界观是需要时间的。

事实上，对于图式治疗这样的旨在治疗人格障碍的心理疗法，治疗时间超过5年的情况并不少见。改变形成已久的世界观，是一项艰巨的工作。

前面所说的回报感觉计划和仪式叠加等技巧都可以用来编故事。因为这两种方法都有故事的基本结构，即“如果发生了这件事，接下来就会发生另外一件事”。编故事使我们的日常工作变得明确，借助编故事的方法，我们能较容易地说服讨厌抽象事物的野兽。

每天重复特定的仪式，野兽一定会发生一些变化。野兽会逐渐接受要认真完成工作和学习的事实，“自己是有专注力的生物”这样的新故事被“安装”在大脑的深处。要重新塑造自我形象，仪式是不可或缺的。

因为仪式的效果显现需要一定的时间，所以有不少人会在中途气馁。专注力是逐渐提高的，我们很难立刻感受到效果。要重新塑造自我形象，反复进行仪式、不断积累才是王道，不过也有更加简便的方法。我们接下来按照从易到难的顺序介绍五种具体的方法。

### 方法① 类属性思维

只要想象着有能力的人，成绩就会提高，这种现象背后隐藏着的就是类属性思维。

萨尔茨堡大学的一项研究指出，想象着“优秀的大学教授”形象的被试比其他被试更加自信，比以前更专注，常识测试的成绩也比以前

好。<sup>1</sup>在之后进行的研究中，想象着“一流的运动员”形象的被试，体育测试的成绩有所提高。这个研究表明，想象着有能力的人的形象能提高我们的专注力，进而提高我们的成绩。<sup>2</sup>

类似的研究有很多，比如想象着英国数学家艾伦·图灵这样的天才数学家，数学考试的成绩就会提高；想象着甘地这样的博爱主义者，对他人就会更加热情。<sup>3</sup>只要脑海中想象着优秀人物的形象，我们就很容易更加积极地行动。

类属性思维能为你创作的故事增添色彩。

要想创作出有趣的故事，有个性的角色是不可缺少的。让野兽接受“我是有专注力的人”这一故事是一项孤独的工作，我们很容易感到无聊。在这种情况下，如果有像尤达和甘道夫这样能引导我们的角色，我们的故事就会更加引人入胜。

如果想提高在演讲时的专注力，就先想象一下乔布斯的样子；如果想认真工作，就先想一下自己身边的高效能人士。请在开始工作前花15～30秒的时间，想象一下高效能人士的样子吧。

## 方法② 加头衔

加头衔是为了提高工作积极性而设计出来的技巧，来自组织行为学领域的研究。这个技巧非常简单，即给自己加一个新头衔。

虽然这个方法可能会被认为是骗小孩子的手段，但实际上，它有着不可小觑的效果。

在一项以美国的医院为对象的研究中，医院告诉缺乏干劲的清洁工：“清洁工作是治疗的过程之一，你们是‘医院的大使’。”医院授予了这些清洁工一个新头衔。令人没想到的是，这些清洁工的积极性在一夜之间发生了很大的变化。大家比以前打扫得更认真，以前一直到半夜都打扫不干净的地板和厕所，到了傍晚就被打扫得干净整洁、闪闪发亮。<sup>4</sup>

耶鲁大学的研究团队是这样评价头衔的作用的：



新头衔具有改变思维的效果。新头衔使人们的工作方法发生了变化，进而使专注力也发生了变化。<sup>5</sup>

当清洁工认为自己是“医院的大使”时，医院的清洁工作就从“单纯的工作任务”变成“治疗的过程之一”。头衔激发了工作人员的责任感，也提高了他们在工作时的专注力。

需要注意的是，不是喜欢什么头衔就可以给自己加什么头衔，必须符合实际情况。就像不会画插画却自称插画家毫无意义一样，无法集中注意力完成工作却自称高效能人士，对于这样的头衔，野兽是不会接受的。

前面提到的给清洁工加头衔之所以有效果，是因为它从另外一个角度描述了清洁工的工作，“清洁工作是治疗的过程之一”这句话没有错。要想正确地给自己加头衔，必须以事实为基础。

如果觉得自己没有任何头衔可加，你可以把本书的实践内容作为头衔，比如，如果你决定实践“MIND”饮食法，那么你可以是“MIND饮食者”，如果你决定实践回报感觉计划，那么你可以是“回报感觉计划的设计者”“提问设计者”“心理对比实践者”等。像这样，每个头衔都是以事实为基础的。

确定了自己的新头衔以后，请在开始工作之前，再次告诉自己“我是回报感觉计划的设计者”。只是做到这些，就能有效果。

### 方法③ 指导型自我对话

指导型自我对话也能提高我们的专注力，这一技巧被体育界长期使用。

指导型自我对话的效果在多项研究中得到证实。2011年的一项基于32篇相关文献的元分析指出，指导型自我对话对于提高工作效率有“ $d=0.43$ ”的效应量。<sup>6</sup>

顾名思义，指导型自我对话就是通过自我对话来提高专注力的。比如，如果你想通过深蹲来锻炼肌肉，那么在锻炼的时候你可以在心里这样说：“杠铃放在肩膀上了吗？注意膝盖的角度！注意大腿的肌肉！”像



这样，以向自己提问和发出指令的形式说出你想集中注意力做的动作就是指导型自我对话。

在国外的电影中，主人公对自己说“把枪瞄准目标.....”等场景很常见，这也是一种指导型自我对话。指导型自我对话的应用范围很广，可以用来提高学习和工作时的专注力。

**学习时** “刚刚停止学习是因为哪个地方不明白吗？试着想一下其他解决问题的方法！如果实在不明白，就进入下一个问题吧！”

**工作时** “为了轻松完成这个文件，能不能找到其他可用的资源？努力从已有的信息中提取重要的内容！”

需要注意的是，不要用像“我没问题”“今天的状态很好”这样的激励型自我对话。这种类型的自我对话被称为激励型自我对话，它虽然能暂时提高我们的专注力，但是它不适用于工作和学习等复杂的任务。完成这类任务时，应使用指导型自我对话。

使用指导型自我对话的时候，关键是把应该做的事情用语言表述出来，如使用“这个问题的重点是什么”“解题的步骤是什么”这样客观的提问。觉得自己专注力下降时，像“再坚持5分钟吧”“再做一道题吧”这样的能激励自己的自我对话是有效的。

如果想不出好的自我对话，可以尝试问自己以下问题。这些问题都是在教学场景中为了提高学生成绩而使用的，已被证实有提高专注力的作用。<sup>7</sup>

·为什么专注力下降了？是因为任务太难吗？还是因为被什么干扰了？

·有没有解决办法？

·我享受眼前的任务吗？如果不享受，是什么原因呢？

·我是否因接触了大量的信息而感到混乱呢？有没有从大量的信息中提取重要信息的方法呢？

·为了完成眼前的任务，能否使用其他资源？为了得到有用的资源，我能做些什么？

·这个任务最大的难点是什么？有没有办法能解决这个难点？

·最难理解的地方是什么？

·对于无法集中注意力的问题，是否需要向他人寻求帮助？

·知道自己为什么而烦恼吗？如果不知道，怎样才能知道呢？

·现在的任务难度合适吗？是不是太难了？还是太简单了？

·有没有能让自己对任务感兴趣的方法呢？

这些问题之所以有效，是因为在新故事被牢固地“安装”进大脑之前，野兽会想马上回到以前的做法，而这些问题可以让大脑牢牢地记住新故事。

喜欢用自己习惯的方法是人类的共性。在野兽还没有接受新的自我形象的时候，无论驯兽师怎样强调“这是新的自我形象”，以前的习惯行为都会立刻卷土重来。因此，在刚开始的那段时间，每次发生问题时，驯兽师都必须不断地对野兽下达详细的指令。指出具体的步骤，告诉野兽“这是通往正确的自我形象的路”。

重复这个过程，不久之后你就会发现，你无须做任何事情，野兽会自动行动。在此之前请不要气馁，坚持自我对话。

## 方法④ VIA SMART

美国北方中央大学的研究证明VIA SMART方法有提高专注力的效果。<sup>8</sup>这个技巧的关键是运用自己与生俱来的优势，结合SMART原则来达到目标。研究结果显示，使用了VIA SMART的被试的专注力明显提高了，其最终目标的达成度是原来的2~3倍。

上述研究的数据质量不高，要想精确地测出VIA SMART方法的效果，有必要进行追加实验，但是这个方法还是值得一试的，毕竟它的效

果如此显著，即使有偏差，也不会差到哪里去。我们来看一下具体的步骤。

### 步骤① 选择优势

首先，请打开VIA网站，进行免费性格测试（<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>）。这是一份基于积极心理学数据设计的测试，它可以免费帮你判断出你与生俱来的优势。

回答完所有的问题以后，网站会显示出“好奇心”“思维能力”等五个你最有优势的方面，请根据直觉从中选出你最认同的一个。

### 步骤② 思考运用优势的方法

接下来，请思考如何将步骤①中的优势运用到每天的目标和工作中。我来举几个例子。

·如果想将“创造力”这一优势运用到“提高学习时的专注力”上，请试着思考新的学习方法并付诸实践（例如，之前一直是从第1页开始看参考书的，下次可以尝试从随机翻到的一页开始看）。

·如果想将“批判性思维”这一优势运用到“提高工作时的专注力”上，请思考现在的工作方法有没有问题，并试着改进它（例如，因为接了太多订单，所以下次接受订单之前要制订周密的计划）。

·如果想将“好奇心”这一优势运用到“提高运动时的专注力”上，请尝试一下迄今为止没做过的运动（例如，因为之前跑步比较多，所以想尝试一下藤球）。

不管你的优势是什么，一定有能达成目标的方法。请仔细阅读“VIA”测试给出的优势“说明书”，深入挖掘自己的能力。

### 步骤③ 用SMART原则制订计划

知道运用优势的方法后，接下来请用SMART原则来制订实践计划。很多人都知道SMART原则。SMART原则是在制订具体计划时使用

的目标管理原则，它的名字是由以下单词的首字母构成的。

- Specific（具体的）=目标必须是具体的
- Measurable（可以衡量的）=目标必须是可以衡量的
- Achievable（可以实现的）=目标必须是可以实现的
- Related（相关的）=这个目标必须和其他目标相关
- Time-bound（有时间限制的）=目标必须具有明确的截止日期

请用SMART原则来制订具体计划以运用你的优势。例如，如果要将“好学”这一优势运用到“提高学习时的专注力”上，你可以考虑以下方案。

- 具体的=为了发挥“好学”这一优势，学习统计学的教材
- 可以衡量的=1天学3页
- 可以实现的=如果1天学3页，6个月就可以看完一本书
- 相关的=如果学会统计学，就能解决现在工作中不懂的问题
- 有时间限制的=今年7月底之前学完一本书

你与生俱来的优势就像是电影或动漫中的角色所拥有的超能力，超能力会对故事产生很大的影响。无论是《X战警》还是《复仇者联盟》，如果这些电影中的角色没有超能力，故事就不会精彩。

从这个意义上来说，VIA SMART是帮你正确运用你的超能力，为你的人生故事增添色彩的技巧。请一定要坚持做擅长的工作，不断积累小的成功，而不是做不擅长的事情，反复失败。

## 方法⑤ 同辈压力

在创作新故事的时候，效果最显著的技巧是利用同辈压力，即你从朋友或同事等同辈人那里感受到的心理压力。

这说起来像是坏事，但不是这样的。如果使用方法正确，同辈压力就可以作为提高效率的最强技巧发挥作用。

我们来看一项哈佛大学在2012年做的研究。研究小组首先调查了多个投资分析师的数据，选出了业绩最好的1052个投资分析师。当然，这些被选中的投资分析师都认为是高效能人士。然后，研究小组从这些投资分析师中挑出了跳槽去其他公司和自己开公司的人，调查了他们能否做出和过去一样好的业绩。

结果令人意外。在工作环境发生变化的投资分析师中，能做出与过去同等水平业绩的约占一半，另一半人的业绩不增反降，甚至5年后都没能恢复到原来的业绩。<sup>9</sup>即使排除这个调查中分析师的工资和个人身体状况等多个变量，也依然存在这个倾向。

类似的研究还有很多，哈佛大学做的另一项以约2000名白领为对象的研究表明，我们效率水平的10%以上是由我们身边的人的水平决定的。<sup>10</sup>影响我们效率的不仅有团队成员，还有我们周围的朋友和同事的水平。总之，靠近能干的人，你也会成为能干的人，如果周围的人效率低，你的效率也会下降。

同辈压力之所以有如此显著的效果，是因为人类是作为社会性动物进化而来的。

人类没有狮子的獠牙和斑马强有力的后腿这样的武器，弱小的人类要想在原始世界中生存下去，最好的方法就是和同伴保持密切的联系，用集体的力量对抗威胁。进化在我们的大脑中“安装”了一个特殊的系统，这个系统使我们容易被同伴的想法和行动影响。

非洲的桑人每天晚上聚在一起讲故事也是延长整个团体寿命的重要生存战略之一。他们特别重视“因为我们存在，所以我存在”这一格言，最大限度地发挥共同体的优势。

同辈压力和故事碰撞产生回声室效应<sup>[1]</sup>。人们互相交换故事并产生共鸣，在这个过程中，故事的影响力进一步增强。

这种心理机制对我们的行动也有很大的影响。



在心理学中，“专注力会传染”这一现象很久以前就被证实了。在某项研究中，研究者让学生两人一组一起玩测试专注力的简单游戏，结果显示，如果一个人专注，另一个人的专注度就会自动上升。有趣的是，研究者在两个学生之间放一个隔板，使学生无法看到对方，结果发现，即使在看不到彼此表现的情况下，专注力也会传染。也就是说，我们不以他人的成果和进度等显而易见的要素为参考标准调整自己的专注度，我们依靠看不见的信息来调整自己的专注度的。<sup>11</sup>

目前我们还不知道这种看不见的信息是什么，可能是他人的姿势和呼吸等，也可能是我们无意识中嗅到的体味的变化。不管怎样，你的大脑里有着让你与他人保持相近的专注力的系统。

正确使用同辈压力的规则只有一个：

- 靠近专注力高的人。

只要遵守这个规则，不管采取什么方式都会有效果。

- 去勤学者多的咖啡厅。

- 加入有相同的目标、成员之间互相竞争的团体。

- 和公司里的高效能人士成为朋友。

以上这些行为都会给你带来适当的同辈压力，你的专注力也会得到明显提高。

如果你身边没有合适的对象，在网络上和他人有接触也可以。即使你在现实世界中和网友没有联系，你也会产生“自己是高效能人士的一员”的想法，你的内心也会产生有积极作用的压力。

借助故事的力量创造出新的自我形象是一项非常耗费时间的工作。在能自动保持专注之前，我们必须一边使用本章中的技巧，一边不断向野兽讲述新故事。因为这个过程伴随着痛苦，所以有时我们会想逃进舒适的故事里。这样的故事里有安慰我们“愿望会实现”的精神导师、主张“重置潜意识，改变人生”的倡导者、告诉我们“做自己就好”的大众心理学指导者等。



的确，在这些故事里你很容易找到自己，但因为这些故事不是基于现实的，所以它们只能在短期内提高人的干劲。想要重新构建自己的身份，只能脚踏实地地重复日常的工作。

如果总是被别人编的故事影响，你就无法确定自己的身份。自己的故事应该由自己来定义。

[1] 回声室效应指在一个相对封闭的环境里，一些意见相近的声音以夸张或其他扭曲的形式重复出现，令处于相对封闭环境中的大多数人认为这些扭曲的故事就是事实。——译者注

## 第5章 观照自我——借助正念找回平静与专注

### 01 关于意志力的两个观点

#### ◎意志力不会越用越少吗

“意志力会越用越少。”或许很多人都听过这句话。有一种心理学理论叫自我损耗理论，大致内容如下。

- ①人脑中的能量是有限的。
- ②当我们试图使用意志力控制自己的行为时，就会消耗能量。
- ③一旦能量消耗殆尽，自制力就会失效。

这个理论很好理解。一下班就彻底放松；明明在减肥，却吃了一大盒冰激凌，也不想出去跑步……这样的情况大家都很熟悉。自我损耗理论能很好地解释这些现象。

从20世纪90年代开始，自我损耗理论在世界范围内传播开来，该理论还获得了斯坦福大学等一流机构的认可，现在已成为商业图书中的经典理论。从该理论的流行可以看出，有很多人因意志力薄弱而烦恼。

但是，你知道这几年出现了“意志力不会越用越少”的观点吗？

2014年，迈阿密大学的研究人员收集了已经出版和发表的有关自我损耗的图书和论文，对其中的近200份数据进行了再分析，认为之前人们给出的结论是有出版偏差的。<sup>1</sup>出版偏差是指专业期刊只刊登符合特定假设的论文的倾向。总之，迈阿密大学的研究人员认为“自我损耗理论没有科学依据”。

2016年，以科廷大学为主的多个实验室联合对2141名被试进行了追加实验，<sup>2</sup>这次实验的被试数比以往任何研究都要多，旨在验证自我损耗理论是否正确。结果出乎意料，研究者发现自我损耗现象并不存在。在参与该研究的23个实验室中，研究者都没有发现意志力减退的现象。

争论还在继续，人们仍旧无法确定自我损耗理论是完全错误的。近年来，其他追加实验也相继指出在实验中没有发现自我损耗现象，很多心理学家对“意志力会越用越少”的观点提出了质疑。<sup>3</sup>

## ◎意志力与糖分无关吗

现在几乎完全被否定的观点是“为了保持意志力，需要补充糖分”。

人们之所以重视血糖，是因为人们认为自我损耗和血糖有关。“葡萄糖是大脑的能量来源，为了保证大脑正常运转，必须定期补充糖分，稳定血糖”，这个观点也是商业图书中的经典观点，我们经常能看到“为了保持专注力，每3~4小时就要吃一次东西”“用低血糖生成指数食品来维持血糖稳定”等建议。

然而，2015年，这个观点也被质疑了。一项基于36篇相关文献的元分析指出，“血糖值只影响与饮食有关的事情”。<sup>4</sup>比如，血液中的葡萄糖减少会使人们对“想吃巧克力”这样的诱惑的抵抗力减弱，但是对“必须集中注意力读书”这样与饮食无关的事情不会产生任何影响。总之，血糖值和意志力的增减没有关系。

脑科学指出，不管使用多少意志力，葡萄糖的消耗量都是不会改变的。大脑的运转方式和肌肉不同，不管是在努力学习的时候，还是在上网看视频的时候，大脑消耗的葡萄糖都一样多。大脑每分钟消耗的热量只有25大卡，即每分钟只消耗约1/10片MINTIA饼干所含的葡萄糖<sup>5</sup>。虽然大脑消耗的热量比较少，但如果一整天什么都不吃，也会引起能量不足，因此，正常吃饭就好。

也许有很多人不同意上述观点。谁都有“努力工作后，吃了甜食就能恢复干劲”的经历，如果意志力真的没有减少，就不会动力不足，我们也就不会有这种经历。这又该如何解释呢？

其实，自我损耗理论说的是情绪控制问题，即如何控制拒绝完成特定任务的野兽。<sup>6</sup>

这听上去很复杂，其实非常简单。

对于“吃了甜食就能恢复干劲”这一现象，我们可以这么理解：集中注意力会给我们带来压力，吃甜食可以缓解压力，有助于我们恢复干劲。

再举个例子，假设你现在不想学习，但如果被喜欢的人邀请“一起做作业”，你就会一下子充满干劲。感觉“今天已经无法集中注意力了……”，但一想起来“2小时后有文件要交”，你就会立刻打起精神。这是因为你体内的野兽会因外部刺激而产生动力。佐治亚大学的实验得出了这样的结果：用糖水轻轻漱口能使被试的注意力更集中，从而提高被试的工作效率。<sup>7</sup>如果你真的需要通过摄取葡萄糖来恢复意志力，就不会出现这种现象。

总之，没有意志力是因为我们情绪消极而不想控制自己，是因为野兽调整了任务的优先顺序，而不是因为大脑的燃料箱空了。

## 02 要想自控，就要观照自我

我们的日常生活充满着与情绪的斗争。

在集中注意力工作的时候，如果被朋友邀请参加派对，内心就会动摇；在背负着债务和就业压力的状态下，我们很难专注于眼前的任务。如果每次都冲动行事，就很难提高专注力。要想保持专注，必须控制激烈的情绪。

要控制自己的情绪，观照自我是必不可少的。为了说明这一点，我先简单地解释一下情绪的特性。

正如序章中所说，野兽会对所有刺激都产生反应，这些反应会引起情绪波动从而操纵我们。例如，在工作很难并且没有进展的情况下，野兽首先会产生“焦虑”“厌倦”等情绪，想要逃离眼前的任务。接下来，野兽会产生对刚买的游戏的“兴趣”和对SNS更新的“期待感”等，分散你的注意力。如果不采取任何对策，我们瞬间就会被这些“兴趣”和“期待感”所支配。

微软的研究显示，我们以平均40秒1次的频率被分心物所吸引，每次我们都被迫与情绪斗争。<sup>8</sup>如果斗争失败，我们需要20分钟以上才能重新集中注意力，没有比这更浪费时间的了。

幸运的是，野兽产生的情绪虽然强烈，但持续时间短。

在一项以因暴饮暴食而烦恼的人为被试进行的研究中，每当被试“想吃点什么”时，研究团队就让他们玩俄罗斯方块游戏，结果显示，仅过了1~3分钟，被试分泌的多巴胺的量就减少了，食欲也下降了24%。<sup>9</sup>俄罗斯方块游戏让被试暂时对食物失去了兴趣，从强烈的食欲中脱身。

多项研究的数据表明，冲动最长只能持续10分钟左右。只要熬过这段时间，野兽的力量就会减弱，驯兽师就能恢复对野兽的控制。<sup>10</sup>

话虽如此，我们也不能每次走神的时候都玩俄罗斯方块，为了在日常生活中集中注意力，需要别的策略，即强化观照自我的能力。

### 03 解离：助你找回平静的自己

观照自我指仔细审视自己的内在思维和情绪，即让自己进入以下状态：

**情况** 工作的时候，突然想玩手机游戏。

**状态** 啊，野兽又被眼前的乐趣吸引了，它想要操纵我……先不管它，再坚持工作5分钟。这么想着，又回到原来的工作中。

**情况** 明天必须交文件，但刚完成了一项重要的工作，没办法集中注意力写文件。

**状态** 因为不想破坏完成了重要工作的成就感，所以驯兽师要压制野兽的力量，坚持写文件。先不管它，先写一行字吧。这么想着，开始写文件。

只要继续观照情绪，直到神经递质的影响减弱，就能顺利将注意力拉回本来的工作中。也就是说，驯兽师要暂时与狂暴的野兽保持距离。如果这时候不和野兽保持距离，弱小的驯兽师很快就会被野兽产生的冲动挟裹。

想去看推特的时候，先别理会这种冲动，让注意力回到工作上。因突然出现的噪声感到烦躁的时候，先别理会这种感觉，让注意力回到眼前的任务上。如果不想出去运动，就先别理会“出去运动太麻烦了”的想法，出去运动。

这样过几分钟，神经递质的影响力就会自然减弱，驯兽师就会恢复对野兽的控制。这种方法在心理学上被称为解离（detached mindfulness）。

很多人都知道正念（mindfulness）。正念是指专注于当下的精神训练法。

·工作的时候，不要想今天早上看到的新闻和午饭，要专心致志地工作。



·吃饭的时候，不要一边看手机一边吃，要专心地品尝饭菜。

像这样，专注于眼前的事情是正念的特征。

而“detached”有“分离”“分开”等意思，指与想法和情绪保持距离，即驯兽师要与“想玩”“麻烦”等想法和情绪保持距离，继续观察这些想法和情绪。一句话概括解离：

·与想法和情绪保持距离，继续观察这些想法和情绪。

暂时与想法和情绪保持距离，不做分析，只是观察，这就是解离的基本特征。为了更好地理解解离，我们来做一个实验。请放松地坐着，默读以下词语。

苹果—生日—海岸—自行车—玫瑰—猫

这时，你的脑海中浮现出了什么？也许是苹果和猫的形象，也许是生日的回忆，也许什么都没浮现出来。什么都没浮现出来也没关系，重要的是，你要注意到你是如何对平常的词语做出反应的。

请反复读几遍这些词语，观察自己有没有产生什么想法、情绪或想到什么形象。这种自我观照就是解离。

这是曼彻斯特大学的阿德里安·韦尔斯教授提倡的方法，被称为自由联想<sup>11</sup>。他将解离引入心理治疗，在抑郁症的治疗等方面取得了很大的成就。

下面介绍掌握解离的方法。要掌握解离，大致有三个步骤。

### 步骤① 用隐喻帮助理解

隐喻是正念疗法中有名的技巧，是为了让来访者理解“观察”这一概念。我们来看三个有代表性的隐喻。

#### ①云的隐喻

“解离就像你在一朵云里面看着另一朵云从你身边路过。云是地球的天气管理系统的一部分。改变云的形状、控制云的运动是不可能的，

试图这么做的人纯粹是在浪费时间。请像观察路过的云并据此写一本日记一样来对待自己的想法和情绪。不久，云就会过去，天空中有云的时候请不要伸手。”

请多读几遍上面的句子，尽可能清晰地想象出云和自己的关系。解离意味着你就像一个记录云的运动的科学家，你的情绪和想法就是从你身边路过的云。

## ②电车的隐喻

“把自己的内心想象成站台，想法和情绪是经过站台的电车。电车只是暂时停在站台上，一定会在不久后开走。你是站在站台上的人，只是看着电车经过。只要不坐上电车，你就不用担心自己会到别的地方。”

这个隐喻的重点是把想法和情绪当作“一定会过去的东西”。我们来想象一下自己站在站台上，看着自己不乘坐的电车经过的感觉也接近于解离。

## ③牧场的隐喻

“假设你在牧场上养了一头不听话的牛。如果紧贴着牛围上一道栅栏，牛就会为了追求自由而发狂，这反而会造成更大的损失。我们应该做的是给牛提供足够大的牧场，让它能够自由活动。接纳就像扩大牧场面积的行为。虽然牛照样不听话，但至少不会出大问题。”

有趣的是，大多数人在理解了这些隐喻以后，就能在某种程度上使用解离了。驯兽师理解了他与野兽相处的方式后，才开始努力地、有意识地与野兽保持距离。

在你体内的野兽暴躁的时候，请回想你喜欢的隐喻，回想一下看云和养牛时你有什么感觉，保持这种感觉，并观察你的情绪。请回想进行自由联想任务时你的感觉，保持这种感觉，观察你内心发生的变化。做到这一点，你控制住冲动的概率就会大大增加。

## 步骤② 创造圣地

不管什么样的禅师，都是在静谧的禅堂进行平时的训练和工作的。据说创作了《悲惨世界》等著名作品的法国作家雨果曾让管家把他的衣服藏起来，赤身裸体地写作，这样他写作时就无法外出了。由此可见，环境是多么重要。

知道了解离的感觉后，接下来我们要为掌握新技巧创造环境。在这一步，我们要预先清除可能引起野兽注意的东西，把工作场所变成专属于自己的圣地。当然不是说我们要模仿雨果，但是要想和野兽好好相处，创造有利于工作的环境是绝对必要的。创造圣地在行为经济学中被称为选择架构（choice architecture），这对有效使用解离这一技巧是不可或缺的。

创造圣地的方法有很多种，在这里我们只介绍基本的指导方针。

### ①环境的管理

首先应该做的是整理工作环境。脏乱的工作场所或学习房间，会极大地分散野兽的注意力。

放在地板上的漫画、药、毛巾等，这些工作不需要的东西会引起野兽的注意，削弱驯兽师的力量。其中，与食欲和性欲相关的东西容易导致野兽失控，请彻底清除工作环境中的这类东西。

使用第3章中介绍的创造仪式的技巧，将“每天早上开始工作之前先整理工作环境”作为仪式就很不错。工作场所除工作用的资料外什么都没有是最理想的。

下面是一些具体的建议。

### ⊙准备专用空间

在整理房间的同时，请根据自己要完成的任务的种类，准备专用的工作区。举几个例子：

- 只在客厅学习。
- 只在自己房间的桌子上工作。

- 在家运动时只在厨房附近运动。

给一个任务分配一个特定的地方，这项任务必须在这个地方进行。怎么都无法集中注意力的时候，请暂时离开这个地方，去别的地方休息。

特意为每个任务设置专用空间，是为了提醒野兽“这里是进行重要工作的地方”。人的大脑有把“场所”和“信息”联系起来并将这种联结储存在脑内的数据库的功能。如果你去反复做同样事情的地方，就会自然而然地采取平时的行动。

专用空间的效果在近30年的研究中被多次证实。一项以学生为对象进行的研究发现，在专用空间里学习的被试比其他被试的成绩高20%~40%。<sup>12</sup>因为野兽记住了“这里是学习的地方”，所以我们比平时更不容易走神。

### ◎个性化管理空间

家里没有足够多的房间作为专用空间，或者公司提供的是开放式办公室，没有特定的工作区域，这种情况很常见。现代的办公室问题其实很多，有数据显示，在开放式工作区工作比在格子间工作注意力分散的概率要高64%。<sup>13</sup>

在这种情况下，请对工作区进行“符号化”。所谓的符号化，具体指以下行为。

- 用隔板和家具把房间分隔成几个区域，像“在这里学习”“在这里放松”“在这里读书”这样，给每个区域分配特定的功能。

- 对自己的办公桌进行个性化管理，使自己的办公桌能和同事的办公桌明显地区分开（如果同事的办公桌很乱，就把自己的办公桌整理得非常整洁；摆上自己专用的、有特色的笔记本和文具等）。一旦完成了个性化管理，你就会意识到不能在自己的工位上吃饭和打盹，这里是用来工作的地方。

以上方法能使你的大脑清楚地区分工作区和学习区，起到和专用空间相似的效果。如果你觉得很难用家具来分隔房间，可以在地板上贴上

胶带。只是做到这一点，野兽就会理解“这个区域和其他地方的用处不同”。

## ②电子产品的管理

毋庸置疑，在现代社会，电子产品是分散注意力的主要诱因之一。SNS的消息提醒、突然弹出的窗口、打到一半的游戏等，这些都能吸引野兽的注意力，让你的专注力瞬间崩溃。

近年的研究显示，从收到手机的消息提醒到我们注意力分散只需2.8秒。<sup>14</sup>看到手机的消息提醒和弹出的窗口后，你的认知功能会下降，工作效率也会减半。

让我们来看看如何管理电子产品。

### ⊙准备专用设备

最理想的是，分别准备工作专用和私人专用的电脑和手机等。请从工作专用的设备上删除与工作无关的收藏夹、App、视频、文档等，从私人专用的设备上删除所有与工作有关的文件和App。

和前面说的个性化管理空间一样，准备专用的电脑和手机是为了让野兽意识到“这个设备是工作专用的”。一般来说，个性化管理空间的效果更好，因为某些原因无法实践个性化空间管理的人，可以使用“准备专用设备”这个方法。

### ⊙区分账号

如果不能准备新的手机，可以尝试注册多个账号，将账号分为工作专用账号和私人专用账号。

请把工作专用的账号权限设定成不能访问与工作无关的文件，换上与私人专用账号完全不同的壁纸，以便野兽能马上辨别出这是哪一个账号。同时，为了避免账号混用，请设置复杂的密码。

这个技巧比“准备专用设备”效果弱一些，但也能在一定程度上防止注意力分散。如果你工作的公司不允许你布置个性化管理空间，请至少

把账号区分开。

### ⊙降低手机的吸引力

像苹果手机这样不能登录多个账号的手机，需要其他对策——如果不能区分账号，就只能降低手机本身的吸引力。解决这个问题最好的对策是，把手机交给朋友或同事，拜托对方在工作结束前先替自己保管手机。如果没有这样的朋友或同事，请关机，把手机放到壁橱、柜子里等拿起来比较麻烦的地方。

如果在工作时必须使用手机，可以先删除桌面中与工作无关的App，使手机桌面接近空白状态。特别是游戏和SNS等App，可以把这些App放在一个文件夹里，然后将这个文件夹尽可能放在后面的页面上。

如果想进一步降低手机的吸引力，可以把画面调成单色。在苹果手机的设定中打开“灰度”开关，所有画面都会变成黑白的。只是这么做，手机的吸引力就会下降很多。因为野兽有被强烈的色彩吸引的特点，所以它对朴素的黑白画面没什么反应。<sup>15</sup>

稍微想象一下就能理解，你没那么想看黑白的游戏和黑白的Instagram。为了防止你依赖手机，我建议你把手机的画面设置成黑白的。

### ⊙使用内容拦截器

不管使用什么工作设备，都会出现不得不使用网络的情况。这时候如果能无限制地访问网站（即想访问什么网站就访问什么网站），专注力就会被削弱。

在现代社会最应该避开的是新闻网站和SNS。正如大家所知道的那样，现在的新闻往往偏向于煽动我们的情绪，新闻会优先报道容易引起愤怒的信息、放大他人的纠纷等，用各种方法来吸引我们的注意。

以Twitter为代表的SNS上充斥着不礼貌的发言。即使矛头不是指向你的，只是看到一些消极的语言或别人的争吵，你的专注力也会锐减。



一项基于1900万条Twitter数据的研究指出，能使用户的消极情绪增强，只需一句谩骂或煽动的话语就能让温和的用户变得过激。要避免这个问题，只能减少信息的接收量。

使用Freedom等内容拦截器可以拦截Windows PC、苹果电脑、苹果手机等设备上的新闻网站和SNS（<https://freedom.to/downloads>）。我就是这么做的，我在内容拦截器上输入主要的SNS和新闻网站，将其设定为工作开始后的8个小时内不能访问。

### ③声音的管理

在现代社会，声音的管理也很重要。邻居的说话声、空调室外机的声音、街头的宣传广播、建筑工程的噪声等日常生活中的噪声，都会引起野兽的注意。

关于噪声问题，目前最好的对策是戴降噪耳机。这几年降噪技术突飞猛进，索尼、BOSE等高端耳机，可以把在附近行驶的卡车的引擎声屏蔽大半，让你觉得自己宛如置身于安静的图书馆。

如果没有高端降噪耳机，你也可以听音乐。很多人会一边听音乐一边工作。自古以来，人们就知道音乐的功效，超过400项研究证明音乐能减压和促进多巴胺分泌。<sup>16</sup>如果能正确地使用音乐，专注力肯定能提高。

为了更好地使用音乐，有几个地方需要注意，否则音乐的效果就会骤减。

### ⊙弄清楚自己的性格是外向型还是内向型

首先要弄清楚自己的性格是外向型还是内向型。能否在听音乐时集中注意力，取决于你的性格。<sup>17</sup>

- 外向的人：在工作时听音乐会使专注力提高。
- 内向的人：在工作时听音乐会使专注力降低。

性格外向的人在受到外部刺激时会更有动力，在工作时听音乐会使

他们的专注力提高。而内向的人对外界刺激很敏感，在工作时听音乐会使他们的专注力降低。

判断你的性格是外向还是内向很简单，如果你觉得自己善于交际、热情，你就是外向的；如果你觉得自己内敛、安静，你就是内向的。

如果你性格内向，在工作的时候，请用河流的流水声、风声等自然的声音或者白噪声来遮盖噪声。想听音乐的时候，就只听像布莱恩·伊诺这样的音乐家的氛围音乐（ambient music）。

### ⊙ 严禁有歌词的曲子

听有歌词的曲子会降低人们的专注力，性格外向的人也不例外。<sup>18</sup>如果在工作时听到人类的声音，野兽会反射性地试图解读声音的内容，这会影响大脑的信息处理能力。

此外，没有歌词但曲调和节奏复杂多变的音乐也不适合用来提高专注力。因为这种曲子的信息量大，所以也容易吸引野兽的注意力。

这个问题目前还没有解决的办法。总而言之，请选择简单的伴奏作为工作时听的音乐。

### ⊙ 在工作的间隙听音乐

多伦多大学的一项著名的实验指出，完成一项工作后听听音乐，处理下一项工作效率会提高。<sup>19</sup>最好选择你耳熟能详的曲子。听喜欢的曲子，野兽就会感到安心，容易专注。休息的时候，请专心听自己喜欢的曲子。

## 步骤③ 克服冲动

调整好环境后，最后一步是培养观照自我的能力。培养观照自我能力的方法有很多，在这里只介绍元认知疗法和ACT这两种最先进的心理疗法中的技巧。以下是具体做法。

### ① 情绪评分

情绪评分是指在做重要工作的过程中走神的时候，用百分比来记录你内心发生的情绪变化。比如，如果在工作中突然想浏览与工作无关的网站，你就可以像下面这样诊断自己的内心世界。

总是觉得无聊，想上网。无聊的强度在40%左右。除了无聊好像还有点焦虑.....焦虑强度在20%左右。仔细想想，还有一种想逃避工作的感觉，这种感觉的强度大概是10%。想到这里，我的焦虑减少到10%左右了。

请像上面这样如实地记录情绪的变化。情绪强度最大为100%，没有任何感觉为0。

人们注意力不集中的时候，其情绪或多或少都会发生变化。虽然不知道是野兽厌倦了眼前的工作，还是对其他事物产生了兴趣，但不管怎样，此时你的情绪使你的注意力分散了。如果这时候不采取任何对策，就会被“无聊→想打游戏”“焦虑→想吃点心”这样的冲动控制。如果这时候使用情绪评分法，就可以客观地观察并记录自己情绪的变化。这样一来，驯兽师就能克服冲动，不会失去理性。

## ②情绪的物质化

情绪评分是一种简单有效的方法，但有一个小问题——在实践的时候，有可能出现一时无法用语言描述自己的情绪的情况。“我有一种消极的感觉，但这种感觉和无聊还有焦虑都不一样.....”，像这样，找不到合适的表达方式。

这时候，请尝试一下情绪的物质化。如果你在工作中产生了某种情绪，就问自己“如果把现在的情绪比喻成某种物质，那会是什么东西呢”。比如，在工作中想玩手机的时候，请像下面这样描述情绪。

“现在的情绪好像是深灰色，感觉胸口附近有网球大小的物体在微微地震动.....脖子处有像毛衣上的毛球一样的东西.....”

这个技巧的重点是一边想象着“如果情绪是某种物质”，一边像科学家一样观察自己的情绪。想象不出来的时候，请尝试问自己以下问题。

·这种情绪是什么颜色的？

·这种情绪的大小是什么样的？黄豆大小？网球大小？还是高楼大小？

·这种情绪位于自己身体的哪个部位？占了多少空间？

·如果触碰这种情绪，会有什么样的感觉？是硬还是柔软？是粗糙还是光滑？

·这种情绪有温度吗？是热？是冷？还是常温？

·这种情绪有什么动作吗？是在振动？静止？还是在跳动？如果在动，速度大约是多少？

坚持以上训练的时间越长，你对野兽的反应的理解就越深刻。“工作稍微有点多，野兽就会想上网”“不管做什么工作，一个小时左右的时候野兽就会食欲大增”，像这样，你会知道在什么情况下野兽容易变得注意力不集中。但是，事先做好思想准备，驯兽师就很难被冲动所挟裹。今后如果再出现类似的情况，请把它当作锻炼驯兽师的机会。

与情绪保持距离是提高专注力的有效技巧。想看SNS的时候，工作进展不顺、想摆脱焦虑的时候，只要暂时与分散你注意力的情绪保持距离，你就能迅速回到原来的工作中。

但是，请不要在这种时候刻意控制自己的情绪。

“因为无聊，所以想更开心”“必须控制住焦虑”，即使这么想，野兽也绝不会答应。不仅如此，正如在“牧场的隐喻”中所说的，强行压抑自己的情绪，会激起野兽的逆反心理。观照自我时最重要的一点就是持续对情绪进行评分，等待野兽的力量减弱。

如果感到无聊想停止学习，就给这种情绪评分，然后淡定地继续学习；因为工作难而焦虑的时候，就给这种情绪评分，然后淡定地继续工作……

一开始可能很难，但反复几次之后，驯兽师就能学会与情绪保持距离。一旦具备了这种能力，即使在专注力快要耗尽的情况下，你也会从容地想“这只是平时经常出现的无聊”“又出现了熟悉的焦虑”，你会比以

前更容易重新集中注意力。

远远地看着野兽狂暴的身影，等待野兽自然地恢复平静，只要做到这一点，保持专注的概率就会大幅上升。

## 第6章 学会放弃和休息——缓解疲劳和压力的方法

### 01 专注力是个淘气鬼

在本书的最后，让我们来看一下在提高专注力的过程中最容易被忽视的一个要点。如果不注意这一点，之前介绍的提高专注力技巧的效果就会骤减。那么，这个要点到底是什么呢？

答案是“暂时放弃提高专注力”。

要想长期保持高度的专注力，就要学会放弃。之所以这么说，是因为无法集中注意力的人大多有以下心理特征：

①过分追求专注力。

②过于责备自己没有专注力。

越是想要提高专注力，专注力越会下降。当然，不是说“提高专注力，成为高效能人士”这样的目标不好，我的意思是，这样的目标会妨碍你集中注意力。

佛罗里达州立大学的一项研究显示，越是“想要高度的专注力和自制力”的被试，越难以专注于眼前的任务。<sup>1</sup>越是追求专注力的人，实际效率越低。

我来简单地解释一下。无论怎么科学地使用正确的技巧，人们肯定都会有不能集中注意力的情况。正如前面多次提到的，野兽对集中注意力的影响非常大，没有人能永远专注。但是，如果过于在意专注力，不久，驯兽师就会开始觉得自己没有能力，会放大自己的不足之处。

这种想法出现几次后，你就会编造出“我是没有专注力的人”的新故事，野兽也会接受这个新故事，并将其内化为自己的新身份。在这样的心理状态下，我们自然不会对重要的工作有积极性。专注力就像青鸟，越想追越追不到。



再来说说过于责备自己没有专注力的问题。虽然讨厌失败是人的天性，但如果每次注意力不集中的时候都责备自己，我们会吃不消。在近年来的心理学研究中，自责对人的效率造成的负面影响已经被多次证实，其中最具有代表性的是萨尔茨堡大学在2014年做的一项研究。<sup>2</sup>

在萨尔茨堡大学做的这项研究中，研究团队问被试“你尊敬自己吗”“你對自己抱有多少消极的情绪”等问题，并让被试报告自己自责的频率，然后将结果与被试的磁共振成像数据进行对照，结果发现，自责次数越多的人，大脑特定区域的灰质体积越小。

驯兽师要顺利工作，与情绪控制相关的脑区的支持是必不可少的，如果这些区域灰质体积减小，专注力就会下降。

被别人骂的压力、不喜欢现在的公司的压力、和朋友吵架的压力等，任何类型的心理负担都可能会对大脑造成伤害。

在众多的压力中，自责是伤害最大的。

如果是他人或环境带来的压力，只要暂时和压力源保持距离，就可以暂时躲开压力。如果是讨厌的人，避开他就好了；如果实在不喜欢现在的公司，最坏不过辞职。而如果带来压力的想法源于自己的内心，要躲开想法实在不容易。

如果不采取任何对策，每次工作失败的时候，脑海中就会浮现出“注意力又不集中了”“不够努力”等想法，于是我们把自己当成了自己的敌人。

对于这个难题，现代科学给出的建议是“放弃”。无法达成目标、无法集中注意力、抵挡不住眼前的诱惑，除接纳自己的这些不足之处外，没有其他解决办法。

这种办法名为自我接纳，即停止无用的抵抗。

正如前面所提到的，没有人能永远专注。无论多么科学地使用正确的技巧，都会有失败的时候，即使做好万全的准备，也有可能出现注意力不集中的情况。野兽总有一天会失控，每次野兽失控我们都叹息的话，只会浪费时间。所以，从一开始就做好失败的心理准备，培养一颗

不因纷扰轻易动摇的心才是我们应该做的。即使失败了，也淡定地继续工作，这才是最好的解决办法。

常见的误解是把自我接纳理解为“不要在意失败”和“做真实的自己”。当然，我们还是有必要在意失败的。过分追求“做真实的自己”的话，人也无法成长。重要的是，在承认自己不完美的前提下冷静地分析为何失败，这是达成目标的基础。也就是说，自我接纳是一种重新建立与自己的关系的方法。

## 02 自我接纳：能快速扭转消极思维

锻炼自我接纳能力的方法有很多，这里介绍四个经典的方法。心理治疗也使用这些方法，它们已被证实对提高焦虑症患者的专注力和改善减肥困难者的自制力有很大的效果。请先粗略地读到最后，然后找出你觉得自己能做到的方法并付诸实践。

### ◎自我想象

首先介绍一下加利福尼亚大学开发的自我想象法。在因失败而闷闷不乐的时候，或被消极的想法所困扰而不能很好地集中注意力的时候，这个方法很有效。

请按以下步骤进行自我想象：

①想象自己因失败而烦恼时，朋友理解和体谅自己并给自己提出建议。

②仔细想象朋友说了什么话，将这些话写在纸条上。

虽然这个方法很简单，但是使用这个方法的被试，与使用积极思维法的被试相比，自我接纳的程度有了很大的提高，克服失败继续前进的动力也提高了。<sup>3</sup>

即使是对自己严格的人，也会对朋友说一些温柔体贴的话。自我想象法的重点是，想象有他人为自己着想，体会这种被关爱的感觉，从而振作起来面对失败。没能达成目标而心情低落的时候，请立刻用自我想象法，接受失败，然后继续前进。

### ◎解离

在接纳与承诺疗法这样的第三代心理疗法中，解离是常用的方法。这个方法很简单。当你自责时，请问自己以下问题。

·目前糟糕的状况能证明“我没有专注力”“感觉没法完成目标”等想法

是正确的吗？

一般来说，仅仅因为一次失败就可以断定一个人“没有专注力”“没法完成目标”的情况几乎没有。尽管如此，人们还是会因为一次挫折心情沮丧，会认为自己生来就是个失败者。

如果放任这种状态不管，野兽就会逐渐相信“我没有专注力”的故事，问题就会越来越难解决。所以，当消极的想法出现的时候，问问自己“现在的想法有什么依据吗”，不要过分自责。

## ◎2分钟承诺

这也是在心理治疗中被使用的方法，指事先设定自我接纳的时间段。具体步骤如下：

①设定一天中6个必须自我接纳的时间段（起床后或睡觉前等，每次2分钟）。

②在这些时间段里回想过去的失败经历和消极的想法，在这2分钟内不对这些经历和想法做任何评判，任其来去。

事先设定好一天中“决不评判自己”的时间段，在这个时间段里，不管你产生了多么消极的想法，也都请任其自由来去，如其所是。这也可以作为第5章中提到的锻炼观照自我能力的方法之一使用，练习这个方法的次数越多，越能掌握和野兽保持距离的技巧。

## ◎积极资源法

想更加积极地面对失败的人，请尝试一下积极资源法。这是密歇根大学发明的一种方法，它的基本原理很简单：

·因不能达成目标而感到自责的时候，尝试一些对工作和学习有帮助的新事物。

不要想太多，在失败的时候，尝试去挑战新事物吧。因错过了交企划书的截止日期而失落的时候，尝试用一下以前没用过的会计软件；因

学习没有按预定计划进行而着急的时候，尝试一下以前没用过的学习方法。请选择对你来说新鲜的事物，尝试去挑战一下。

在密歇根大学的研究中，使用了积极资源法的被试，比使用“听喜欢的音乐”“按摩”等普通娱乐方式放松的被试，从失败中恢复得更快，并能在之后的工作中保持高度专注。<sup>4</sup>

关于这个结果，研究团队解释说：“要想对抗消极情绪，重要的是要学习新的东西，寻找积极的资源。”普通的娱乐方式只能缓解由压力引起的紧张，而尝试新事物这一行为有积极的因素，能使情绪低落的驯兽师获得能量，重新振作起来。

使用积极资源法的时候，请注意以下两点。

### ①选择能发挥自己优势的任务

正如“VIA SMART”方法所说的，越是在日常生活中发挥自己的优势，我们就越自信。这对自我接纳也很有效，选择能发挥自己优势的任务更容易让你不再自责，并最终提高你的专注力。请一定通过VIA测试了解自己的优势是什么。

### ②选择能学到东西的任务

选择能够让你学到新知识和新技能的任务也是积极资源法的重点之一。请选择学习新软件的使用方法、阅读与统计学相关的图书等对自己的将来有帮助的任务。这能让你获得更多积极的资源，增强你抵抗挫折的能力。

## 03 缓解疲劳和压力的科学方法

在学会放弃的同时，我们还要学会正确地休息。

一方面，专注力是有极限的，不管怎么补充营养和使用驾驭野兽的技巧，我们都无法超越这个极限。身体疲惫的时候，想要保持专注是不可能的，如果精神压力过大，大脑就无法运转。

另一方面，驯兽师的抗压能力比较弱，如果不定期休息，驯兽师被野兽打败的概率就会急剧增加。因为工作劳累，吃了很多垃圾食品，或者因为学习压力过大，看了两个小时的视频，这都是典型的例子。

2016年，庆应大学和墨尔本大学进行了一项有趣的调查。研究团队调查了约6500名被试平时的工作情况，然后对这些被试进行了专注力和记忆力的测试，调查结果如下。<sup>5</sup>

- 每周工作超过30小时，会对认知功能产生消极影响。
- 平均每周工作22~27小时的情况下，女性的认知能力最强。
- 平均每周工作25~30小时的情况下，男性的认知能力最强。

这项研究进行了三项认知测试，结果显示，每周工作时间控制在25~30小时的人，认知能力最强。如果每周工作时间超过50~60小时，记忆力就会下降，大脑运转速度就会变慢，专注力也会骤降。

很多研究都表明“工作时间越长，认知能力就越弱”，过度疲劳肯定会给专注力带来不好的影响。就像达·芬奇所说的那样，“因过度工作而劳累的人会失去判断力”。

这是非常正常的。根据人类学的研究，在非洲过着原始生活的狩猎采集者的劳动时间平均每周只有20~28小时，剩下的大部分时间他们都在睡觉、休息和玩。<sup>6</sup>在人类进化的历史上，每周工作40小时是最近才发生的事情。

虽然热带草原的生活条件既艰苦又严酷，但狩猎采集者的休息时间



比现代发达国家的人更充足。我们的身体和心灵还没有适应每周工作40小时以上。

在现代社会，一周的工作很难在30小时以内完成。经济合作与发展组织的调查显示，日本人平均每周工作45小时左右，30多岁的人每周工作60小时左右也很常见，只是说“不要过度劳动”解决不了任何问题。

接下来我将介绍几个已被科学证实有效的休息方法。这些方法是按照从易到难的顺序排列的，如果你现在还没有找到合适的休息方法，请从方法①开始尝试。

### 方法① 微休息

微休息是指休息几十秒到几分钟的方法。当然，休息得再久一点更好，但是无法长时间休息的时候，微休息一下也不错。

在一项研究中，研究团队让被试一直盯着电脑屏幕工作，在这期间让他们看40秒有花草的自然风光的照片，结果显示，在他们工作时，他们的专注力保持在较高水平，出错的概率也大大降低。<sup>7</sup>虽然微休息不足以治愈身体上的损伤，但如果只是为了暂时缓解压力，那么即使只休息40秒，也能有效果。

如果感觉大脑很疲惫，可以看看自然风光的照片，或者看看窗户外面大朵的云朵。只是做到这一点，就能防止效率低下。

### 方法② 任务休息

对不擅长休息的人来说，最常发生的情况就是在停下来休息的时候野兽失控了。本来只想玩5分钟游戏，结果却上瘾了，等察觉的时候已经过了30分钟，对工作也再提不起干劲。有这种经历的人可以尝试一下任务休息，即在做重要且困难的工作的间隙，完成简单的任务。

什么简单的任务都可以，如看邮件、在业务单上盖章、制定日程表、在网上买日常用品等，只要是不需要深入思考就能马上完成的工作就可以。

简单的任务有暂时降低大脑运转速度的作用，这能在一定程度上缓

解驯兽师的疲劳。同时，因为简单的任务没有让我们完全脱离工作，所以我们也能保持工作的积极性。<sup>8</sup>

在进行重要的工作之前，先列出几个简单的任务吧。

### 方法③ 积极休息

积极休息指在休息的时候做温和的运动，以使大脑恢复清醒。很多人都会在休息的时候选择散步，最近的研究表明，无论多么温和的运动都有超出想象的效果。

有一项以学生为被试的研究显示，以最大心率<sup>[1]</sup>30%的强度运动10分钟，可以改善被试的脑功能——被试的专注力和记忆力显著提高了。<sup>9</sup>

最大心率的30%的强度与散步的强度基本相同。这个强度的运动能提高专注力的原因尚不明确，很多研究人员认为，是血液流动和脑内荷尔蒙的变化使得人们的专注力变高了。只是轻松散步10分钟就能提高专注力，所以请定期散散步吧。

### 方法④ 超积极休息

超积极休息是指在休息时做比散步更剧烈的运动，以让大脑得到休息。

你可能会觉得剧烈运动会令人疲惫，但对提高专注力来说不是这样的。麦吉尔大学的研究数据显示，玩动感单车15分钟的被试，在之后进行的认知任务中，成绩有了很大提高。<sup>10</sup>由此可见，剧烈运动能提高专注力。

之所以会出现这种现象，是因为剧烈运动能使人们释放自己的压力。在玩动感单车或做其他运动的时候，心率达到极限，没有人会在这种时候想困难的事情。剧烈运动过后，人们积累的压力得到释放，驯兽师放下了装满压力的包袱，重新变得专注。剧烈运动可以使人们清醒，也会提高驯兽师在进行下一个任务时的专注力。

所谓的剧烈运动，就是让你累到呼吸急促、无法说话的运动。不管

是跑步、跳绳还是其他运动，只要运动强度达到这个标准就可以。

需要注意的是，睡眠不足和身体极度疲劳的时候，严禁剧烈运动。如果在身体尚未恢复的状态下做剧烈运动，压力会变大，人们的认知能力也会减弱。请在状态好的时候使用这个方法。

## 方法⑤ 美军快速睡眠法

良好的睡眠是缓解压力和疲劳的必要条件。如果睡不好，大脑就无法正常运转。

一般来说，睡眠质量不好导致的睡眠不足会让专注力下降，在这种情况下，我们只能通过补觉来提高专注力。因瞌睡而无法集中注意力工作的时候，请重新审视每晚的睡眠时长，然后至少睡30分钟的午觉以恢复体力。

改善睡眠的方法有很多，这里只介绍美军快速睡眠法。正如其名，这是美军为了改善飞行员的精神状态而发明的方法，这个方法的理论基础是运动心理学的知识。<sup>11</sup>

美军的研究发现，在使用这种方法的飞行员中，有96%的人能在2分钟内入睡，效果惊人。夜里睡不好的人和午休时睡不好的人，一定要尝试一下这个方法。

美军快速睡眠法包括以下五个步骤。

### 步骤① 放松脸部

坐在椅子上或躺在床上，放松，把注意力集中在脸部。一边慢慢地呼吸，一边按照下列顺序放松你的脸部肌肉。

·额头→眉间→太阳穴→眼睛周围→脸颊→嘴周围→下巴

如果你找不到肌肉放松的感觉，请先让脸部肌肉用力收缩，然后试着完全放松。眼睛周围的肌肉很难放松，在放松眼睛周围的肌肉时，可以在脑海中想象自己的眼球下沉到头部深处，这可能会有所帮助。

## 步骤② 放松肩膀

放松完脸部后放松肩膀。在放松肩膀时，请一边想象肩膀像失去生命一样沉入地下，一边慢慢地呼吸。

## 步骤③ 放松手臂

接下来将注意力集中在手臂上。就像放松肩膀一样，一边想象两臂沉入地下，一边放松。如果无法放松手臂，可以先紧紧握住双手然后再打开。放松完手臂后，用同样的方法放松手掌和手指。

## 步骤④ 放松双腿

请想象双腿下沉，腿的重量全部压在地板上。如果无法放松双腿，请先试着让整条腿用力再放松。

## 步骤⑤ 放空大脑

最后，花十秒钟时间停止思考。因为野兽很容易被消极思维干扰，所以当脑海中浮现出明天的工作和过去发生的不愉快经历时，我们的肌肉是无法放松的。为了防止这种情况发生，请花十秒钟停止思考。

当被要求停止思考时，有的人反而会有所防备，头脑中会出现消极的想法。这时，可以尝试以下技巧：

- 反复对自己说“不要思考，不要思考”，重复大约十秒钟。
- 想象有一个平静的湖面，你正躺在湖面上的独木舟上，头顶是湛蓝的天空。
- 想象你在黑暗的房间里，你躺在吊床上，轻轻摇晃。

美军快速睡眠法到这里就结束了。这个方法的效果因人而异，有人只是放松脸部就能睡着，有人即使放空了大脑也无法入睡。如果到最后一步还没睡着，也没关系，从第一步开始再重复一遍这五个步骤即可。在反复练习的过程中，你的身体会逐渐放松，睡眠质量也会提高。

在过度工作被视为理所当然的现代社会，“放弃”和“休息”是重要的

自我保护策略。如果继续用自责和疲劳欺负驯兽师，不久就没有人能阻止失控的野兽了。

“放弃”和“休息”这两个方法用哪个都可以，如果烦恼很多，就放弃，如果身体过度疲劳，就先休息，比如，白天感觉特别累的人，应先通过美军快速睡眠法来改善睡眠质量。

在漫长的人生中，有时候先暂时放弃提高专注力、好好休息一下会更好。如果已经竭尽全力，再怎么担心也无济于事，就只能“三十六计，休息为上计”了。

[1] 最大心率指人们在运动的时候，心脏能承受的极限心率。——译者注

## 结语

要获得惊人的专注力是一件非常困难的事情。

为了在与野兽的战斗中获胜，我们每天都需要进行细微的调整，让自己始终有即将获得回报的预感。我们还必须反复举行仪式，改写自己的故事。在这个过程中，我们还需要学习并使用一定的技巧来应对激烈的情绪变化，这些都会消耗我们的能量。

“压抑欲望会令人快乐吗？”读了本书后，也许有人会发出这样的疑问。说到底，人天生就是注意力散漫的动物。那么，我们为什么不放弃提高专注力，按照野兽的指示生活呢？遵从原始的欲望生活不是本来的生活方式吗？

有这种想法并不奇怪。自古以来，类似的思想有很多。例如，古希腊的昔勒尼学派主张，只有瞬间的快乐才是“善”，尽可能地寻求眼前的快乐，才是最好的人生，相比于为了克制自己而失去自由，还不如享受这种瞬间的快乐。

我并不完全否定这种想法，过于禁欲的生活是很不快乐的，如果无法获得眼前的快乐，也不会产生追求长期目标的想法。事实上，在进化的过程中，能够生存下来的，大部分都是活在当下的生物。但是，在商品和服务高度发达的现代社会，持续追求瞬间快乐的人生，反而会剥夺你的自由。

想吃美食的时候就吃，想玩游戏的时候就玩，没有干劲就不工作，过着没有任何束缚的自由自在的生活……也许很多人向往这种生活，但实际上，在这种生活里你几乎没有自由意志。

这种所谓的“自由自在的生活”，意味着你任由食品供应商刺激自己的食欲，被游戏设计者随意操纵侥幸心理，以没有干劲为借口束缚自己的行动。“没有任何束缚的自由自在的生活”听起来很棒，实际上，这样的生活意味着我们被他人操纵了。

从这个角度来说，获得惊人的专注力能让你获得真正的自由。与脑中野兽好好相处，能帮你摆脱一直被他人操纵的状态，重新获得人生的



主导权。

要想获得真正的自由，就要自己控制自己。这绝不是死板的生活方式，而是夺回人生控制权，引导你获得更大的幸福的过程。

## 附录A 提高专注力的45个技巧

章	主题	技巧	序号
第 1 章 给野兽 喂食	咖啡	不要一次喝 2 瓶以上罐装咖啡	1
		在咖啡中加入牛奶或奶油	2
		起床后 90 分钟以内不喝咖啡	3
		使用美国陆军开发的“2B-Alert”算法	4
		和绿茶一起饮用	5
	MIND	通过地中海饮食法提高专注力	6
		坚持“MIND”饮食法的三条规则	7
	饮食日记	方法 1 简单记录	8
		方法 2 “MIND”记分板法	9
		方法 3 专注力日志 + 记分板	10
第 2 章 获得回报 的预感	回报感觉 计划	基本设定表	11
		实践设定表	12
		速效简易版	13
第 3 章 创造仪式	多巴胺	从简单的任务做起	14
		坚持记录	15
	小小的不快	巧用“5 的法则”	16
	仪式巧用	仪式叠加	17
	仪式固定	一周四次，坚持两个月	18
第 4 章 编故事	自我形象	方法 1 类属性思维	19
		方法 2 加头衔	20
		方法 3 指导型自我对话	21
		方法 4 VIA SMART	22
		方法 5 同辈压力	23



(续)

章	主题	技巧	序号
第 5 章 观照自我	解离	云的隐喻	24
		电车的隐喻	25
		牧场的隐喻	26
	创造圣地	准备专用空间	27
		个性化管理空间	28
		准备专用设备	29
		区分账号	30
		降低手机的吸引力	31
		使用内容拦截器	32
		严禁有歌词的曲子	33
		在工作的间隙听音乐	34
	元认知	情绪评分	35
		情绪的物质化	36
第 6 章 学会放弃 和休息	自我接纳	自我想象	37
		解离	38
		2 分钟承诺	39
		积极资源法	40
	休息法	方法 1 微休息	41
		方法 2 任务休息	42
		方法 3 积极休息	43
		方法 4 超积极休息	44
		方法 5 美军快速睡眠法	45

## 附录B 实践路径图

本书提到的大部分方法，已被多项元分析和随机对照试验（RCT）证实有效果。哪怕只是尝试其中的一个方法，也能提高你的专注力。每种方法的证据质量都有差异，其效应量也各不相同。因此，最好先尝试从数据上看效果显著的方法，观察这些方法能使你的专注力提高到什么程度。

在这里为大家介绍一个关于本书提到的方法的路径图，这个路径图中的方法是按照从易到难的顺序排列的。建议大家从简单的方法开始，熟练以后，再尝试比较难的方法（如需要长时间才能看到效果的方法）。要做到不因微小的情绪波动而动摇，驯兽师需要长期练习。

### 准备工作 调整身体状态

好的身体状态是大脑顺利工作的基础。如果身体状态不好，无论使用多么正确的方法，也无法取得好的效果。

因身体状态不好而无法集中注意力的人，请尝试一下“MIND”饮食法（至少实践到70%的程度）、超积极休息法和美军快速睡眠法，来增强体魄、改善睡眠质量。顺便说一下，摄取咖啡因只是众多方法中的一种，没必要强行使用这个方法。

### 等级① 贯彻提问

在众多的心理技巧中，在信度、见效速度和效应量三方面都较好的是提问。没办法一下子掌握多个技巧的时候，请先学会提问。

设定好每日任务后，将每日任务的内容转换成提问的格式。

### 等级② 对比目标与障碍

对比目标与障碍是效应量较高的方法之一。推荐大家参考速效简易版回报感觉计划中的对比目标与障碍这一步的做法，与提问配套使用。

### 等级③ 创造圣地



用速效简易版回报感觉计划养成设定每日任务的习惯后，就可以用创造圣地的方法了。尤其是环境的管理和电子产品的管理，这两种方法简单并且效果显著，请优先使用这两种方法。

此外，如果你还有时间，可以尝试把情绪评分和情绪的物质化这两个方法结合起来。这些方法比较难，属于等级⑦，如果你觉得实践起来太麻烦，不实践到等级⑦也没关系。

### 等级④ 完整版回报感觉计划

如果觉得速效简易版回报感觉计划太简单，你可以转向完整版回报感觉计划，也可以将微休息、任务休息、积极休息等简单的休息法与其结合使用。

### 等级⑤ 在记录的基础上坚持进行仪式

在“创造仪式”这一章中提到的方法，都是需要一段时间才能看到效果的。不要期望短期内有效果，至少要坚持八周。

在有关仪式的技巧中，效应量最大的是记录。请先养成记录的习惯，不管你是在实践回报感觉计划还是“MIND”饮食法，记录什么都可以。

在能不费力地坚持记录后，请尝试用仪式叠加来完成更多的任务。请将正确利用任务完成偏差和小小的不快作为辅助方法来使用。

### 等级⑥ 以同辈压力为中心编写故事

接下来进入锻炼驯兽师的阶段。这一阶段的很多方法比前面介绍的方法花费的时间更多，要做好打持久战的准备。

锻炼驯兽师的时候，效果显现得最快的方法是同辈压力。推荐大家找一个和你志同道合的团体，积极参与进去。如果找不到合适的团体，请按先指导型自我对话后VIA SMART的顺序使用这两种方法。类属性思维和加头衔这两个方法的研究数据质量比较差，将它们作为备用方法比较好。

## 等级⑦ 掌握与情绪保持距离的技巧

观照自我是最难的方法。要让驯兽师学会与情绪保持距离需要很长时间，在这个过程中，我们可能会反复失败。掌握观照自我这一方法后，你的专注力会有很大提高。如果你想把专注力提高到惊人的程度，这是一条必经之路。

请按照先情绪评分后情绪物质化顺序锻炼观照自我，这两种方法的信度差不多，但情绪评分见效快一些。当然，请不要忘记同时配合解离和积极资源法，并做好失败的准备。

## 参考文献

### 序章

1. Ernest O. Boyle Jr. and Herman Aguinis (2012) The Best and the Rest: Revisiting the Norm of Normality of Individual Performance
2. Henry R. Young, David R. Glerum, Wei Wang, and Dana L. Joseph (2018) Who Are the Most Engaged at Work? A Meta-Analysis of Personality and Employee Engagement
3. McKay Moore Sohlberg and Catherine A. Mateer (2001) Cognitive Rehabilitation: An Integrative Neuropsychological Approach
4. Simon M. Laham, Peter Koval, and Adam L. Alter (2011) The Name-Pronunciation Effect: Why People Like Mr. Smith More Than Mr. Colquhoun
5. David E. Kalish and Daniel Y. Lee (2009) First Names and Crime: Does Unpopularity Spell Trouble?
6. Timothy D. Wilson (2004) Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious
7. Nelson Cowan (2000) The Magical Number 4 in Short-Term Memory: A Reconsideration of Mental Storage Capacity

### 第1章

1. Natascia Brondino, Annalisa De Silvestri, Simona Re, Niccolò Lanati, Pia Thiemann, Anna Verna, Enzo Emanuele, and Pierluigi Politi (2013) A Systematic Review and Meta-Analysis of Ginkgo biloba in Neuropsychiatric Disorders: From Ancient Tradition to Modern-Day Medicine
2. Tad T. Brunyé, Caroline R. Mahoney, Harris R. Lieberman, and Holly A. Taylor (2010) Caffeine Modulates Attention Network Function

- 3.Andreas G.Franke,Patrik Gränsmark,Alexandra Agricola,Kai Schühle,Thilo Rommel,Alexandra Sebastian,Harald E.Balló,Stanislav Gorbulev,Christer Gerdes,Björn Frank,Christian Ruckes,Oliver Tüscher,and Klaus Lieb(2017)Methylphenidate,Modafinil,and Caffeine for Cognitive Enhancement in Chess:A Double-Blind,Randomised Controlled Trial
- 4.Haley A.Young David Benton(2013)Caffeine Can Decrease Subjective Energy Depending on the Vehicle with Which It Is Consumed and When It Is Measured
- 5.Francisco G.Vital-Lopez,Sridhar Ramakrishnan,Tracy J.Doty,Thomas J.Balkin,and Jaques Reifman(2018)Caffeine Dosing Strategies to Optimize Alertness During Sleep Loss
- 6.Chanaka N.Kahathuduwa,Tharaka L.Dassanayake,A.M.Tissa Amarakoon,and Vajira S.Weerasinghe(2016)Acute Effects of Theanine,Caffeine and Theanine–Caffeine Combination on Attention
- 7.Roy J.Hardman,Greg Kennedy,Helen Macpherson,Andrew B.Scholey,and Andrew Pipingas(2016)Adherence to a Mediterranean-Style Diet and Effects on Cognition in Adults:A Qualitative Evaluation and Systematic Review of Longitudinal and Prospective Trials
- 8.Jerome Sarris,Alan C.Logan,Tasnime N.Akbaraly,G.Paul Amminger,Vicent Balanzá-Martínez,Marlene P.Freeman,Joseph Hibbeln,Yutaka Matsuoka,David Mischoulon,Tetsuya Mizoue,Akiko Nanri,Daisuke Nishi,Drew Ramsey,Julia J.Rucklidge,Almudena Sanchez-Villegas,Andrew B.Scholey,Kuan-Pin Su,and Felice N.Jacka(2015)Nutritional Medicine as Mainstream in Psychiatry
- 9.Martha Clare Morris,Christy C.Tangney,Yamin Wang,Frank M.Sacks,David A.Bennett,and Neelum T.Aggarwal(2015)MIND Diet Associated with Reduced Incidence of Alzheimer’s Disease
- 10.Martha Clare Morris,Christy C.Tangney,Yamin Wang,Frank M.Sacks,Lisa L.Barnes,David A.Bennett,and Neelum T.Aggarwal(2015)MIND Diet Slows Cognitive Decline with Aging

11. Benjamin Harkin, Thomas L. Webb, Betty P.I. Chang, Andrew Prestwich, Mark Conner, Ian Kellar, Yael Benn, and Paschal Sheeran (2016) Does Monitoring Goal Progress Promote Goal Attainment? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence

12. Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer (2014) The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand over Laptop Note Taking

13. Steven W. Lichtman, Krystyna Pisarska, Ellen Raynes Berman, Michele Pestone, Hillary Dowling, Esther Offenbacher, Hope Weisel, Stanley Heshka, Dwight E. Matthews, and Steven B. Heymsfield (1992) Discrepancy Between Self-Reported and Actual Caloric Intake and Exercise in Obese Subjects

## 第2章

1. Allan K. Blunt and Timothy A. Pychyl (2000) Task Aversiveness and Procrastination: A Multi-Dimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personal Projects

2. Judy Xu and Janet Metcalfe (2016) Studying in the Region of Proximal Learning Reduces Mind Wandering

3. Andrew M. Carton, Chad Murphy, and Jonathan R. Clark (2014) A (Blurry) Vision of the Future: How Leader Rhetoric About Ultimate Goals Influences Performance

4. Jooyoung Park, Fang-Chi Lu, and William M. Hedgcock (2017) Relative Effects of Forward and Backward Planning on Goal Pursuit

5. Anton Gollwitzer, Gabriele Oettingen, Teri A. Kirby, Angela Lee Duckworth, and Doris Mayer (2011) Mental Contrasting Facilitates Academic Performance in School Children Angela Lee Duckworth, Heidi Grant, Benjamin Loew, Gabriele Oettingen, and Peter M. Gollwitzer (2011) Self-Regulation Strategies Improve Self-Discipline in Adolescents: Benefits of

## Mental Contrasting and Implementation Intentions

6.Heather Barry Kappes and Gabriele Oettingen(2011)Positive Fantasies About Idealized Futures Sap Energy

7.Eric R.Spangenberg,Ioannis Kareklas,Berna Devezer,and David E.Sprott(2016)A Meta-Analytic Synthesis of the Question-Behavior Effect

8.Peter M.Gollwitzer and Paschal Sheeran(2006)Implementation Intentions and Goal Achievement:A Meta-Analysis of Effects and Processes

9.Dominic Conroy and Martin S.Hagger(2018)Imagery Interventions in Health Behavior:A Meta-Analysis

10.Todd Rogers and Katherine L.Milkman(2016)Reminders Through Association

## 第3章

1.Allen Ding Tian,Juliana Schroeder,Gerald Häubl,Jane L.Risen,Michael I.Norton,and Francesca Gino(2018)Enacting Rituals to Improve Self-Control

2.Eric B.Loucks,Willoughby B.Britton,Chanelle J.Howe,Roe Gutman,Stephen E.Gilman,Judson Brewer,Charles B.Eaton,and Stephen L.Buka(2015)Associations of Dispositional Mindfulness with Obesity and Central Adiposity:The New England Family Study

3.Lysann Damisch,Barbara Stoberock,and Thomas Mussweiler(2010)Keep Your Fingers Crossed!How Superstition Improves Performance

4.Enrique Octavio Flores Gutiérrez and Víctor Andrés Terán Camarena(2015)Music Therapy in Generalized Anxiety Disorder

5.Jonas De keersmaecker,David Dunning,Gordon Pennycook,David G.Rand,Carmen Sanchez,Christian Unkelbach,and Arne



Roets(2019)Investigating the Robustness of the Illusory Truth Effect Across Individual Differences in Cognitive Ability,Need for Cognitive Closure,and Cognitive Style

6.Diwas S.KC,Bradley R.Staats,Maryam Kouchaki,and Francesca Gino(2017)Task Selection and Workload:A Focus on Completing Easy Tasks Hurts Long-Term Performance

7.Megan Oaten and Ken Cheng(2007)Improvements in Self-Control from Financial Monitoring

8.Benjamin Harkin,Thomas L.Webb,Betty P.I.Chang,Andrew Prestwich,Mark Conner,Ian Kellar,Yael Benn,and Paschal Sheeran(2016)Does Monitoring Goal Progress Promote Goal Attainment?A Meta-Analysis of the Experimental Evidence

9.Mark Muraven,Roy F.Baumeister,and Dianne M.Tice(1999)Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice:Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise

10.Jianxin Wang,Yulei Rao,and Daniel E.Houser(2016)An Experimental Analysis of Acquired Impulse Control Among Adult Humans Intolerant to Alcohol

11.McKay Moore Sohlberg,Catherine A.Mateer(2001)Cognitive Rehabilitation:An Integrative Neuropsychological Approach

12.Mel Robbins(2017)The 5 Second Rule:Transform Your Life,Work,and Confidence with Everyday Courage

13.BJ Fogg(2019)Tiny Habits:The Small Changes That Change Everything

14.Navin Kaushal and Ryan E.Rhodes(2015)Exercise Habit Formation in New Gym Members:A Longitudinal Study

15.Phillippa Lally,Cornelia H.M.Van Jaarsveld,Henry W.W.Potts,and

Jane Wardle(2009)How Are Habits Formed:Modelling Habit Formation in the Real World

## 第4章

1.Ap Dijksterhuis and Ad van Knippenberg(1998)The Relation Between Perception and Behavior,or How to Win a Game of Trivial Pursuit

2.Jochim Hansen and Michaela Wänke(2009)Think of Capable Others and You Can Make It!Self-Efficacy Mediates the Effect of Stereotype Activation on Behavior

3.Cheryl A.Taylor,Charles G.Lord,Rusty B.McIntyre,and RenéM.Paulson(2011)The Hillary Clinton Effect:When the Same Role Model Inspires or Fails to Inspire Improved Performance Under Stereotype Threat

4.Amy Wrzesniewski,Clark McCauley,Paul Rozin,and Barry Schwartz(1997)Jobs,Careers,and Callings:People's Relations to Their Work

5.Amy Wrzesniewski,Nicholas LoBuglio,Jane E.Dutton,and Justin M.Berg(2013)Job Crafting and Cultivating Positive Meaning and Identity in Work

6.Antonis Hatzigeorgiadis,Nikos Zourbanos,Evangelos Galanis,and Yiannis Theodorakis(2011)Self-Talk and Sports Performance:A Meta-Analysis

7.Kimberly D.Tanner(2012)Promoting Student Metacognition

8.Benjamin L.Butina(2016)An Investigation of the Efficacy of the Using Your Signature Strengths in a New Way to Enhance Strengths Use in Work Settings

9.Boris Groysberg,Ashish Nanda,and Nitin Nohria(2004)The Risky Business of Hiring Stars

10. Bersin by Deloitte(2014)The Corporate Learning Factbook  
2014:Benchmarks,Trends,and Analysis of the U.S.Training Market

11. Kobe Desender,Sarah Beums,Eva Van den Bussche(2015)Is mental  
effort exertion contagious?

## 第5章

1. Evan C.Carter and Michael E.McCullough(2014)Publication Bias and  
the Limited Strength Model of Self-Control:Has the Evidence for Ego  
Depletion Been Overestimated?

2. M.S.Hagger,N.L.D.Chatziparantis,H.Alberts,C.O.Anggono,C.Batailler,  
Ridder,S.Dewitte,M.Elson,J.R.Evans,B.A.Fay,B.M.Fennis,A.Finley,Z.Francis  
Inzlicht,S.L.Koole,L.Koppel,F.Kroese,F.Lange,K.Lau,B.P.Lynch,C.Martijn,H  
M.Zwienenberg(2016)A Multilab Preregistered Replication of the Ego-  
Depletion Effect

3. Xiaomeng Xu,Kathryn E.Demos,Tricia M.Leahey,Chantelle  
N.Hart,Jennifer Trautvetter,Pamela Coward,Kathryn R.Middleton,and Rena  
R.Wing(2014)Failure to Replicate Depletion of Self-Control

4. Jacob L.Orquin and Robert Kurzban(2016)A Meta-Analysis of Blood  
Glucose Effects on Human Decision Making

5. Robert Kurzban(2010)Does the Brain Consume Additional Glucose  
During Self-Control Tasks?

6. Michael Inzlicht,Brandon J.Schmeichel,and C.Neil Macrae(2014)Why  
Self-Control Seems(but May Not Be)Limited

7. Matthew A.Sanders,Steve D.Shirk,Chris J.Burgin,and Leonard  
L.Martin(2012)The Gargle Effect:Rinsing the Mouth with Glucose Enhances  
Self-Control

8. Gloria Mark,Shamsi Iqbal,Mary Czerwinski,Paul Johns,and Akane  
Sano(2016)Neurotics Can't Focus:An in situ Study of Online Multitasking in

## the Workplace

9. Jessica Skorka-Brown, Jackie Andrade, Ben Whalley, and Jon May (2015) Playing Tetris Decreases Drug and Other Cravings in Real World Settings

10. Nicole L. Mead and Vanessa M. Patrick (2016) The Taming of Desire: Unspecific Postponement Reduces Desire for and Consumption of Postponed Temptations

11. エイドリアン・ウェルズ (2012) メタ認知療法うつと不安の新しいケースフォーミュレーション

12. Frederick G. Lopez and Cathrine A. Wambach (1982) Effects of Paradoxical and Self-Control Directives in Counseling Gregg Mulry, Raymond Fleming, and Ann C. Gottschalk (1994) Psychological Reactance and Brief Treatment of Academic Procrastination

13. Laura Dabbish, Gloria Mark, and Victor Gonzalez (2011) Why Do I Keep Interrupting Myself?: Environment, Habit and Self-Interruption

14. Erik M. Altmann, J. Gregory Trafton, and David Z. Hambrick (2014) Momentary Interruptions Can Derail the Train of Thought

15. Ravi Mehta and Rui (Juliet) Zhu (2009) Blue or Red? Exploring the Effect of Color on Cognitive Task Performances

16. Mona Lisa Chanda and Daniel J. Levitin (2013) The Neurochemistry of Music

17. Anneli B. Haake (2011) Individual Music Listening in Workplace Settings: An Exploratory Survey of Offices in the UK

18. Yi-Nuo Shih, Rong-Hwa Huang, and Hsin-Yu Chiang (2012) Background Music: Effects on Attention Performance

19. E. Glenn Schellenberg, Takayuki Nakata, Patrick G. Hunter, and

Sachiko Tamoto(2007)Exposure to Music and Cognitive Performance:Tests of Children and Adults

## 第6章

1.Liad Uziel and Roy F.Baumeister(2017)The Self-Control Irony:Desire for Self-Control Limits Exertion of Self-Control in Demanding Settings

2.Dmitrij Agroskin,Johannes Klackl,and Eva Jonas(2014)The Self-Liking Brain:A VBM Study on the Structural Substrate of Self-Esteem

3.Jia Wei Zhang and Serena Chen(2016)Self-Compassion Promotes Personal Improvement from Regret Experiences via Acceptance

4.Chen Zhang,David M.Mayer,and Eunbit Hwang(2018)More Is Less:Learning but Not Relaxing Buffers Deviance Under Job Stressors

5.Shinya Kajitani,Colin McKenzie,and Kei Sakata(2017)Use It Too Much and Lose It?The Effect of Working Hours on Cognitive Ability

6.田中二郎(2016)アフリカ狩猟採集民ブッシュマンの昔と今—半世紀の記録—

7.Kate E.Lee,Kathryn J.H.Williams,Leisa D.Sargent,Nicholas S.G.Williams,and Katherine A.Johnson(2015)40-Second Green Roof Views Sustain Attention:The Role of Micro-Breaks in Attention Restoration

8.Magdalena M.H.E.van den Berg,Jolanda Maas,Rianne Muller,Anoek Braun,Wendy Kaandorp,René van Lien,Mireille N.M.van Poppel,Willem van Mechelen,and Agnes E.van den Berg(2015)Autonomic Nervous System Responses to Viewing Green and Built Settings:Differentiating Between Sympathetic and Parasympathetic Activity

9.Kazuya Suwabe,Kyeongho Byun,Kazuki Hyodo,Zachariah M.Reagh,Jared M.Roberts,Akira Matsushita,Kousaku Saotome,Genta Ochi,Takemune Fukuie,Kenji Suzuki,Yoshiyuki Sankai,Michael A.Yassa,and Hideaki Soya(2018)Rapid Stimulation of Human Dentate Gyrus Function

with Acute Mild Exercise

10. Fabien Dal Maso, Bennet Desormeau, Marie-Hélène Boudrias, and Marc Roig (2018) Acute Cardiovascular Exercise Promotes Functional Changes in Cortico-Motor Networks During the Early Stages of Motor Memory Consolidation

11. Bud Winter and Jimson Lee (2012) Relax and Win: Championship Performance in Whatever You Do