

《稀缺大脑》1：注定陷入的循环

万维钢·精英日课 6（年度日更）

今天开始我们来讲一本 2023 年 9 月出版的书，叫做《稀缺大脑：修正你的渴望心态，重塑习惯，拥抱够用的生活》（*Scarcity Brain: Fix Your Craving Mindset and Rewire Your Habits to Thrive with Enough*）。

Fix Your Craving Mindset
& Rewire Your Habits
to Thrive with Enough

SCARCITY BRAIN

M I C H A E L
E A S T E R

Author of THE COMFORT CRISIS

这本书的作者迈克尔·伊斯特（Michael Easter）是一个科学记者，
同时也是内华达大学拉斯维加斯分校的教授。

栗渺社分享网盘号昵称为“栗渺社小群主”和“低调酱油”
其余均为N手，微信 jnztxy 进首发群



伊斯特这几年风头正劲，2021 年刚出了一本书叫《舒适危机》（*The Comfort Crisis*），认为现代人的生活过于舒适，应该主动锻炼和冒险，影响很大。他研究的主要课题是现代科学视角下的健康生活和巅峰表现。

这本《稀缺大脑》可能会让你想到十年前的一本书，一个经济学家和一个心理学家合著的《稀缺》[1]，我们专栏曾经讲过 [2]。那本书说贫困带给人的不仅仅是物质上的限制，更是心智上的窄化。这里有一种「管窥效应」：穷人遇到什么事都会想到没钱，

忙碌的人遇到什么事都会想到没时间，他们的思维带宽严重不足，以至于整天对眼前的小事儿斤斤计较，就不会琢磨大事了.....

《稀缺》还提出一个重要概念叫「余闲」：你要给自己留下一些富裕的、可以任意支配的金钱或者时间，这样才能气定神闲地把日子过好。

伊斯特完全没有引用那本《稀缺》，但是他说的是一个相似的意思。稀缺感 —— 或者说「匮乏感」—— 会让我们的心智窄化，去做傻事。不过伊斯特说的不是穷人和忙碌者，而是所有的人。

他描述了一个特别常见的局面。当事人可能并不自知。

这又是一个你不知道就不知道，一旦知道了就会发现在生活中到处都是的道理。我希望这本书能让你脑子里从此多这么一根弦：有这样一个局面，你见到就应该心生警觉。



这是一个什么局面呢？我说几个例子。

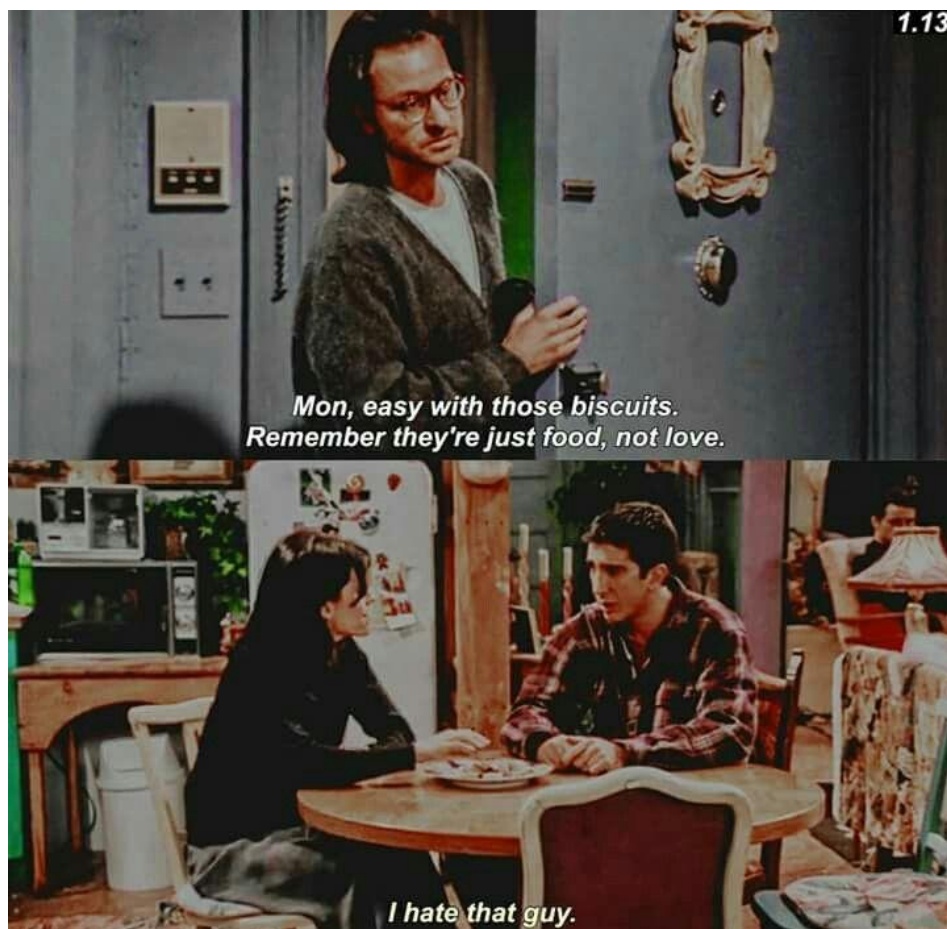
最近有个新闻 [3]，说有一艘从上海出发的豪华游轮，票价挺贵的，上面各种设施和服务也都挺好，但是一趟玩下来所有游客都很不满意。因为游轮上有很多大爷大妈的行为过于极端，主要表现是在自助餐厅争抢食物，不但不排队，而且根本吃不了的东西拿一大堆，简直斯文扫地。

你说这帮人坐得起豪华游轮肯定收入水平不低，改革开放这么多年早就吃饱饭了，看年龄都退休了而且拿着高额退休金，可谓是中国最有余闲的人，怎么面对自助餐就变得如此不堪呢？

直观的解释是「穷怕了」。这些人现在的生活是很好，但是早年物质匮乏的经历在他们的心智中留下了过于沉重的烙印，以至于他们最敏感的词就是“免费”——不管是商场搞活动还是游轮自助餐，哪怕仅仅是形式上的免费，也会让他们蜂拥而至。

但是喜欢囤积东西的可不只是老人。年轻人不至于被“免费”吸引，但很多年轻人的敏感词是“打折”。一听说“打折”就想买，尤其在直播间见啥买啥，就好像强迫症一样，买一大堆最后根本用不上，这不也是贪便宜吗？他们可没过过贫困生活啊。

其实人人都会如此。电视剧《老友记》中有个经典场面。当时菲比的男朋友是个心理医生，他看见莫妮卡捧着一盘饼干不停地吃，就对她说：“莫妮卡，你别吃那么多饼干，好吗？记住，它们只是食物，不是爱。”



莫妮卡是在用食物填补自己缺爱的心理空间。

《稀缺大脑》这本书说， 只要有匮乏感 —— 不管匮乏的是
什么，是自己缺爱也好，是新闻里说宏观经济衰退也好，是有一
种传染病正在流行也好 —— 只要你感到匮乏，你都会想多吃。
有研究发现，实验对象在匮乏感的暗示下能比正常时候多吃一倍
的高热量食物。

稀缺让人想要。

再进一步，你说你要减肥，你不吃饼干。但是你特别在意社交网络有多少人给你点赞，你为了获得点赞而去拍一些搞怪的、甚至是危险的照片，这难道不也是稀缺大脑在作祟吗？

人会被稀缺大脑所驱使，这就是为什么打车和外卖公司能用算法把人“困在系统里”。你感觉已经很累了，系统说只要再做一单，你今天的收入就突破 500 元了；有时候你意识到再做下去已经不值得，系统说只要再做一单，你的每小时工资就会上一个档次……驱使你工作最好的办法就是提醒你缺钱。

你说这些人大脑被编程了，属于是“掉到了钱眼里”，那为了谋求一个官职而丧失良知，为了出名而投机造假，种种不管不顾的行为背后，不也是稀缺大脑给人的执念吗？



已经吃饱了还要继续吃，已经有很多了还要继续买，已经有点醉了还要继续喝，已经很累觉得不爱还要继续刷，所有这些行为都是在追逐什么东西，而为此所做的事情已经对自己其实没有多大的好处，很可能还有很大的坏处，但是还非得继续做。

不是你*需要*做这些，而是你*想要*做这些。当 want 大于 need，你就要警觉了，这是毒瘾的症状 [4]。

吸毒者并不“享受”毒品。不吸会很难受，但吸上也不是享受。毒品并不会让人真的身心愉悦。这和购物欲的道理一样，那些其实

没啥用的东西就在那里，不买，百爪挠心；买了，只感到空虚。完了你恨不得剁手，但是下一次你还是想要买。你被执念所控制。

怎么对抗稀缺大脑呢？一个流行的办法是搞“极简主义”生活，用“少”的纪律对抗对“多”的渴望，如同强制戒毒。伊斯特不看好这个办法，其实极简也是一种执念，极简主义者家里的东西一般都特别贵。

社会科学之所以是科学，就是它能找到客观的规律。不管你用哪一派的方法，你必须尊重这个规律。伊斯特总结了一套稀缺大脑的规律，叫做「**稀缺性循环（The Scarcity Loop）**」。



稀缺性循环分为三步。

第一步是「机会（Opportunity）」。也就是眼前出现这么一个场景，你觉得你可以得到一个你喜欢的东西。

也许看到了什么好吃的，也许是可能赢钱，也许是什么商品。你想要行动。

第二步是「不可预测的奖励（Unpredictable Rewards）」。采取行动之后，你可能会得到想要的那个东西，也可能得不到，还可能得到一个超出你预期的更好的东西。

各家研究都发现，固定的回报次数多了就会让人感到无聊，而像赌博一样不可预测的奖励则能一直把我们的大脑强烈地吸引住。在自助餐厅抢食物比坐在那里等着服务员给发食物有意思太多了，我们太喜欢悬念了。

赌场老虎机有个设定。比如三个数字能决定你赢没赢，出第一个数字之后，第二和第三个数字会刻意地出得很慢，一边出还一边配上音乐效果，就是为了让你更长的体验那个悬念即将揭晓的一刻。

第三步是「快速的重复性（**Quick Repeatability**）」。一局结束马上就开始下一局。

比如你刷短视频，看了这个不管好不好看，手指一划马上再来一个。不要一分钟的洗牌，不要喝水上厕所，立刻马上再来一局。

机会 → 不可预测的奖励 → 快速重复性。

只要某项活动具备这三个特点，就一定能让人上瘾。

最早是一个研究老虎机的人从小孩玩的电子游戏中获得了灵感，然后在老虎机上把这个规律发扬光大。以前的赌场里老虎机属于非常边缘化的设施，不怎么赚钱，因为人们更喜欢跟真人互动——但是从 1980 年代开始，老虎机成了最赚钱的项目，现在已经占到赌场总收入的 85%。为什么？因为老虎机是可编程的，最容易充分部署稀缺性循环。

从理性来说，赌场早就把概率设定好了，你玩老虎机的长期结果只能是输钱。但是因为稀缺性循环，你一边输钱还一边想要继续玩，明明是输钱还以为自己差一点就赢了。

这就好像狗听见铃声就流口水的条件反射一样。

被编程的不是老虎机，而是你。



稀缺性循环是进化给大脑的设定。

农业革命之前的人类从来都没有过每天固定收入的生活。我们在漫长的演化史中习惯了饥一顿饱一顿的日子，我们通常不知道下一顿食物在哪里，不知道什么时候能吃上，也不知道到时候吃的是什么。

采集狩猎者每天需要步行或者奔跑一二十公里寻找食物。这个地方一找果然有，你很高兴；到下一个地方找没有，再下一个地方还没有，难道你就会放弃吗？

只有那些不放弃的人，那些始终期待下一个地方的人，那些不计较小失望、永远心存希望的人，那些对这种行为上瘾的人，才能够生存下来，以至于把基因传到今天。

大脑的兴奋和奖励回路中最关键的是一种神经物质，也就是著名的「多巴胺」。多巴胺的作用不是*传递*快乐 —— 而是让我们

*追求*快乐。当大脑大量释放多巴胺的时候，你精确的感觉不是快乐，而是*想要*去做一件可能会带来快乐的事。

多巴胺的原理是让大脑记住做什么事容易得到回报，然后下一次更想做这个事。比如有一天你心情不好，吃了点冰淇淋感觉就好多了，那么多巴胺就会让你记住“吃冰淇淋会让你感觉好”。下次感觉不好的时候，你一看见冰淇淋，多巴胺就会大量释放，提醒你这东西能解决问题。

多巴胺释放最多的时刻，不是在得到奖励之后，而是在得到奖励之前。

这就是为什么悬念即将揭晓但还没有揭晓的那个时刻最吸引人。这也是为什么“差一点就能得奖”这个感觉那么能激励你。这一局你明明输了钱，但老虎机的设定会故意把输钱包装成“差一点赢钱”，目标仿佛就在眼前，多巴胺大量释放，你必须再玩一把。

不管不顾地玩一把再玩一把，都是因为陷入了稀缺性循环。



历史上绝大部分时候，我们都生活在匮乏状态之中，稀缺大脑习惯于囤积更多的东西，我们想要奖励，我们希望赶紧开下一局。

也许不该苛责那些大爷大妈，稀缺性循环对人很有用。

但是今天的世界变了。古老的大脑如何在现代世界中生存？我们后面会讲稀缺性循环的更多应用，以及怎么应对它。



注释

[1] 塞德希尔·穆来纳森 / 埃尔德·沙菲尔，《稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的》，湛庐文化（2014）。

[2] 精英日课第三季，怎样不做“必须做的事儿”

[3] 奇思妙想草叶君，"上海豪华游轮首航吐槽！大爷大妈扎堆，自助食物疯抢，干架好几回." 网易新闻, April 4, 2024.

<https://www.163.com/dy/article/IUV65J6M055640NQ.html>

[4] 精英日课第四季，“想要”还是“喜欢”：什么是上瘾

划重点

1. 稀缺感---或者说「匮乏感」---会让我们的 心智窄化，去做傻事。
不只是穷人和忙碌者会这样，而是所有的人都会。

2 稀缺大脑的规律，叫做「稀缺性循环」：机会→不可预测的奖励→快速重复性。

3 稀缺性循环是进化给大脑的设定。