

自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

〔美〕凯利·麦格尼格尔[®]著

王岑卉[®]译



THE
WILLPOWER
INSTINCT

只需10周

成功掌控自己的时间和生活



印刷工业出版社

微心理网: <http://www.wqxlw.com>



THE WILLPOWER INSTINCT

自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

〔美〕凯利·麦格尼格尔◎著
王岑卉◎译



吉林出版集团

微心理网: <http://www.wqxlw.com>

目录

导言 欢迎阅读意志力入门

为了成功做到自控，你必须知道自己为何失败

如何运用本书

01.我要做，我不要，我想要：什么是意志力？为什么

意志力至关重要？

我们为什么会有意志力？

“我要做”“我不要”和“我想要”的神经学原理

两个自我导致的问题

训练大脑，增强意志力

本章总结

02.意志力的本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

两种不同的威胁

意志力本能：三思而后行

训练你的身心

自控力太强的代价

充满压力的国度

本章总结

03.累到无力抵抗：为什么自控力和肌肉一样有极限？

自控的肌肉模式

为什么自控力存在局限？

训练“意志力肌肉”

自控力是否真的有“极限”？

日常消耗和文明毁灭

本章总结

04.容忍罪恶：为何善行之后会有恶行？

从圣人到罪人

关于进步的问题

今天犯错，明天补救

当罪恶看起来像美德

环保的危害

本章总结

05.大脑的弥天大谎：为什么我们误把渴望当幸福？

奖励的承诺

“我想要”的神经生物学原理

分泌多巴胺的大脑：神经营销学的崛起

让多巴胺发挥作用

多巴胺的阴暗面

欲望的重要性

本章总结

06.“那又如何”：情绪低落为何会使人屈服于诱惑？

为什么压力会勾起欲望？

如果你吃了这块饼干，恐怖分子就赢了

“那又如何”效应：为什么罪恶感不起作用？

决定改善心情

本章总结

07.出售未来：及时享乐的经济学

出售未来

没有出路：预先承诺的价值

遇见未来的自己

该等待的时候，该屈服的时候

本章总结

08.传染：为什么意志力会传染？

传染病的传播

社会中的个人

群体的一员

“我应该”的力量

本章总结

09.别读这章：“我不要”力量的局限性

这难道不讽刺吗？

我不想有这种感觉

别吃那个苹果

请勿吸烟

对内接受自我，对外控制行动

本章总结

10.结语

鸣谢

导言 欢迎阅读意志力入门

每当我提到自己在讲授一门关于意志力的课程时，人们的反应几乎千篇一律：“哦，这正是我需要的。”现在，人们比过去更关注意志力。所谓意志力，就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。我们知道，意志力会影响一个人的身体健康、经济安全、人际关系和事业成败。我们也知道，应该掌控自己生活的方方面面，包括吃什么、做什么、说什么、买什么。

然而，大多数人都觉得自己意志力薄弱——自控只是一时的行为，而力不从心和失控却是常态。美国心理学协会称，美国人认为缺乏意志力是完成目标的最大绊脚石。很多人觉得让自己和他人失望了，因此内心充满愧疚，另一些

人则觉得，自己被想法、情绪和欲望支配着，一时冲动而非审慎抉择主宰了自己的生活。即便是自控力很强的人，也觉得掌控生活是件令人筋疲力尽的事。人们不禁会问：生活真的需要如此艰难吗？

作为斯坦福大学医学健康促进项目的健康心理学家和教育工作者，我的任务是帮助人们管理压力，作出有利于健康的选择。通过多年来观察人们改变想法、情绪、身体状况和习惯的种种努力，我发现，人们对意志力的很多理解存在问题。这不仅阻碍了他们走向成功，也为他们带来了不必要的压力。尽管科学研究已经为人们解释了很多问题，但显然大众还没有接纳这些真知灼见。实际上，人们为了能够自控，仍把自己弄得筋疲力尽。我屡次发现，大多

数人采取的方法不仅毫无效果，反而会适得其反，甚至会导致自毁或失控。

因此，我决定开设“意志力科学”这门课。这门课是斯坦福大学继续教育学院的项目，面向广大公众开放。这门课汇集了心理学、经济学、神经学、医学领域关于自控的最新洞见，告诉人们如何改变旧习惯，培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。这门课还阐述了人们为何会在诱惑前屈服，以及怎样才能抵挡诱惑。此外，它还提出了理解自控局限性的的重要性，以及培养意志力的最佳策略。

令我欣喜的是，“意志力科学”很快成为了斯坦福继续教育学院迄今为止最受欢迎的课程之一。第一次开课的时候，听众纷至沓来，我们不得不换了四次教室，才为他们提供了足够的座位。

斯坦福最大的一间阶梯教室里挤满了企业高管、教师、运动员、医疗保健人员和对意志力感兴趣的听众。学生们把自己的配偶、子女和同事带进课堂，大家一起分享生活中的经验。

我的初衷是希望这门课惠及更多人，无论他们上课的目的是戒烟、减肥，还是偿还债务、做更称职的家长。但看到课程效果时，我仍然觉得很惊讶。4周的课程结束后，课堂调查显示，97%的学生表示对自己的行为有了更好的理解，84%的学生表示课上讲授的方法提升了自己的意志力。课程结束时，参与者分享了自己的经历，包括如何克服30年的嗜甜症，如何终于递交了退税表格，如何不再对孩子们大声嚷嚷，如何坚持进行一个运动项目。大家普遍认为自己状态变好了，也能作出更明智的

选择了。教学评价称这门课能改变人生。学生们则达成了清晰的共识：对意志力科学的理解有助于他们培养自控力，让他们更有精力去追逐最重要的东西。科学的洞见对于戒酒者和戒网瘾者同样有效。自控的策略有助于人们抵制各种各样的诱惑，比如来自巧克力、电子游戏、购物和已婚同事的诱惑。学生通过这门课实现了个人目标，比如跑马拉松、开创事业、应对失业和家庭矛盾的压力，以及周五早上可怕的单词测验（也有母亲把孩子带来上课）。

当然，正如任何一位诚实的老师都会说的，我也从学生身上学到了很多。如果我喋喋不休地讲述一个科学发现有多神奇，却不解释它对提升意志力有何帮助，学生们就会昏昏欲睡。他们会及时反馈，告诉我哪种方法在实际生活中

很有效，哪些方法则效果甚微。这是实验室研究无法做到的。他们创意十足地完成每周作业，向我展示将抽象理论带进日常生活的新方法。这本书结合了最优秀的科学理论和课上的实践练习，不但融入了最新研究成果，更汇集了数百位学生的智慧。

为了成功做到自控，你必须知道自己为何失败

大多数涉及改变行为的书都会帮你设定目标，甚至会告诉你如何达到目标。无论它是帮你制订新的饮食计划，还是指导你获得财务自由。然而，如果我们想做的改变都成真了，那么“新年新目标”就不再是一句空话，也就没有人会来听我的课了。很少有书会帮你分析原因，告诉你为何至今没有作出改变。当然，作者很清楚你想知道原因，但他们就是不告诉你。

我深信，提高自控力的最有效途径在于，弄清自己如何失控、为何失控，和许多人担心的不同，意识到自己有多容易失控，并非意味着你是个失败者。恰恰相反，这将帮助你避开意志力失效

的陷阱。研究表明，自诩意志坚定的人反而最容易在诱惑面前失控。比如，自信能抵制诱惑的戒烟者最容易在4个月后故态复萌，过于乐观的节食者最不容易减肥成功。这是为什么呢？因为他们无法预测自己在何时何地，会由于何种原因失控。他们会和“大烟枪”朋友出去玩，或是在家里存放饼干，也就是将自己置于更多的诱惑中。他们在面对挫折时更容易吃惊，在陷入困境时更容易放弃。

自知之明是自控的基础。认识到自己的意志力存在问题，则是自控的关键。这就是为什么“意志力科学”这门课和这本书都将重点放在我们常犯的意志力错误上。本书每一章都将破除一个关于自控的错误观念，并提供一种应对意志力挑战的全新方法。对于每个关于意

志力的错误观念，我们都会进行深入剖析，解答以下问题：当我们屈从于诱惑或拖着不做该做的事时，是什么拖了我们的后腿？哪些是致命的错误？我们为何会犯下这些错误？更重要的是，我们将寻找机会，避免将来犯同样的错误。我们怎样才能从失败中汲取经验，为成功铺平道路？

至少，当你读完这本书时，你将对自己的行为有更好的理解。你会明白，这些行为虽不完美，却是人之常态。“意志科学”明确地指出，每个人都在以某种方式抵制诱惑、癖好、干扰和拖延。这不是个体的弱点或个人的不足，而是普遍的经验，是人所共有的状态。如果这本书仅仅能帮你认识到，自己的意志力缺陷是人之常情，那么我已经很欣慰了。但我希望它的用处不止于此。我希

望本书提供的策略能帮到你，让你的生活发生真正而持久的改变！

如何运用本书

成为自控力科学家

我通过专业训练成为了一名科学家。我学到的最重要的事情就是，理论固然好，但是数据更重要。因此，希望大家把这本书看成一个实验，科学的自控法并不局限于实验室中。你们可以把自己看成是真实世界中研究的主体，也应该这样做。当你们读这本书的时候，不要把我的话当成金科玉律。我举出证据论证某个概念之后，会让大家在生活中测试这个概念，请收集你们自己的数据，看看哪些是真的，哪些对你有帮助。

你会在每一章中看到两类作业，它们会帮你成为自控力科学家。第一类作业我称为“深入剖析”。那些提示会让你

注意，某种概念是如何在你的生活中发生作用的。在你作出改变之前，你需要看清它的本质。比如，我会让你注意到，你什么时候最容易屈服于诱惑，饥饿会怎样影响你的支出情况。我还会让你试着关注，你是如何和自己谈论意志力挑战的，包括你在拖拖拉拉的时候会对自己说什么，以及你如何判断自己的意志力是失效了还是成功了。我甚至会让你开展一些实地研究，比如观察销售商如何利用店铺的设计削弱你的自控力。在做每一个作业时，试着带上观察者的眼光，没有偏见、保持好奇心，就像一名通过显微镜观察的科学家一样，期待发现有趣且有用的东西。这不是让你在每次意志力薄弱的时候有自责的机会，或是让你抱怨现代社会和其中的所有诱惑。前者不会有机会发生，而我会

针对后者提出解决方案。

你还会发现，每章都有一些“意志力实验”。这些策略基于科学研究或理论，能够切实提高你的自控力。你的意志力很快就能得到提升，以便迎接真实生活中的挑战。我希望，你们对每个策略都持开放态度，即便是那些看起来违反直觉的策略（这本书里会有很多这样的策略）。我班上的学生已经先行实验过这些策略，当然，并不是每个策略都适用于所有人，但是这些都是广受好评的方法。至于那些理论上听起来很好，实际中却不怎么管用的方法，放心吧，你不会在本书里看到它们的。

这些实验能够很好地破除陈规，帮助我们找到新方法来解决老问题。我鼓励你们尝试不同的策略，收集你们自己的数据，看看哪一个对自己最有效。它

们是实验，不是测试，所以，即便你决定和科学建议背道而驰（毕竟，科学需要怀疑精神），你也不用担心无法通过。和你的朋友、家人和同事分享你的策略吧，看看对他们来说什么是有效的。你自己也会学到点东西。你可以通过你学到的东西来完善自己的自控力策略。

你的意志力挑战

如果你想最充分地使用这本书，我推荐大家选择某一个意志力挑战，以此来测试每一个书中提到的概念，我们都面临意志力挑战，有些是具有普遍性的。例如，由于我们的生理本能渴望糖类和脂肪，我们就需要克制自己对它们的欲望，要不然，光凭一个人就能养活一家面包店了。但是，我们的很多意志

力挑战是独一无二的。你渴望的，很可能是其他人拒绝的。你上瘾的，很可能是其他人觉得无聊的。你拖拖拉拉不去做的，很可能是其他人宁愿花钱去做的。无论是多么琐碎的事，这些挑战在我们身上会产生同样的效果。你对巧克力的渴望和烟民对香烟的渴望没有什么区别，和购物狂对花钱的渴望也没什么区别。你说服自己不去锻炼，和别人劝说自己不去看过期账单没什么不同，和别人把学习计划又拖了一晚上也没什么区别。

你的意志力挑战可能是你逃避的事（我们称为“我要做”的意志力挑战）或者你想改掉的习惯（“我不要”的意志力挑战），也可以是你愿意花更多精力去关注的重要生活目标（“我想要”的意志力挑战）——无论这个目标是改善健

康、管理压力、磨炼家长技能还是拓展事业。集中注意力，拒绝诱惑，控制冲动、克服拖延是非常普遍的人性挑战，本书提供的策略会对你选择的目标有所帮助，当你读完这本书时，你会更加了解自己的意志力挑战，并拥有一套全新的自控策略。

慢慢来

我写这本书的初衷，是为了让读者看完书后像上了我10周的课程一样。本书分为10章，每章都讲述了一个中心概念和它背后的科学原理，以及如何将它应用到你的目标上，所有的概念和策略都是环环相扣的，你在前一章中做的事都是在为下一章作准备。

虽然你可以花一个周末的时间读完整本书，但我还是希望你一步一个脚印

地实施这些策略，我班上的学生会花一整周的时间，观察每个想方法在生活中的应用情况。他们每周尝试一种新的自控力策略，并在下一周上课的时候反馈给我哪个效果最好。如果你计划用这本书来解决一个具体问题，比如减肥或者控制财务状况，我推荐你采用相同的方法。给你自己充足的时间来尝试这些实际的策略，并进行反思。从每章挑选一个策略，选和你的挑战最相关的一个，而不是一次尝试10种策略。

无论何时，只要你想作出改变或者完成目标，就可以利用这本书的“10周课程结构”，就像我的一些学生会上好几遍这门课一样，他们每次都会关注一种不同的意志力挑战。但是，如果你的首要目标是舒舒服服地看完这本书，你就不用总是进行反思或锻炼了。不过，你可

以在最吸引你的地方做上标记。这样，当你准备付诸实践的时候，你就可以回头看看你的笔记。

让我们开始吧

这是你的第一份作业：挑选一个挑战，带进我们的意志力科学之旅，随后，我们会一起进入第一章，做个时空之旅，看看意志力到底从何而来，以及我们如何获得更多的意志力。

深入剖析：选择你的意志力挑战

如果你还没有作决定的话，是时候选一个你最可能用书中的概念和策略应对的意志力挑战了。以下问题能帮你找出合适的挑战：

*“我要做”意志力挑战：有没有什么事是你想多做一些的，或是停止拖延的，因为你知道这样做能提高你的生活

质量？

*“我不要”意志力挑战：你生活中最“顽固”的习惯是什么？有什么是你想放弃，或者想少做一点的，因为它妨害了你的健康、幸福甚至成功？

*“我想要”意志力挑战：你最想集中精力完成哪一项重要的长远目标？哪种当下的“渴望”最有可能分散你的注意力、诱惑你远离自己的目标？

01.我要做，我不要，我想要：什么是意志力？为什么意志力至关重要？

如果叫你说出一件最需要意志力的事，你第一个想到的是什么？对大多数人来说，最大的考验莫过于抵制诱惑，抵制来自甜甜圈、香烟、清仓大甩卖或是一夜情的诱惑。人们嘴里说“我毫无意志力”，通常是指“当我的嘴巴、肚子、心里或是全身上下都想要的时候，我没法‘说不’。”没错，这就是“我不要”的力量。

“说不”属于意志力的一部分，而且是不可或缺的一部分。毕竟，“说不”是全世界的拖延症患者和宅男宅女最喜欢的两个字。实际上，对于你打算拖到明天或是下辈子再做的事，你得学着“说要”。就算你心里再焦虑不安，就算电视

节目再魅力难挡，意志力都会逼着你“今日事今日毕”。即使你并非心甘情愿，它也会逼你完成必须做的事。这就是“我要做”的力量。

“我要做”和“我不要”是自控的两种表现，但它们不是意志力的全部。要想在需要“说不”时“说不”，在需要“说好”时“说好”，你还得有第三种力量：那就是牢记自己真正想要的是什么。你没准会说，我真正想要的是巧克力蛋糕，是再喝一杯酒，是好好休个假。但当你面对诱惑和拖延症时，你得想清楚，你真正想要的，其实是变得苗条、升职加薪、不要欠债、家庭美满、远离监狱。只有想到这些，才能遏制你的一时冲动。想要做到自控，你就得在关键时刻明确自己的目标。这就是“我想要”的力量。

意志力就是驾驭“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭得好，它就能帮你实现目标，还能让你少惹是非。人类相当幸运，因为大脑赋予了我们这三种力量。能够施展这三种力量，恰恰体现了人类的优越性。在进一步分析之前，让我们先怀着一颗感恩的心，想一想能拥有它们是多么幸运的事。然后，让我们钻进人类的大脑里，看看究竟是什么在发挥作用。本书将提出一种训练大脑的方法，让你的意志力变得更强健。本书还会回答以下问题：为什么意志力总是藏得很深？自我意识是人类另一项得天独厚的特质，怎么用它来弥补意志力的缺陷呢？

我们为什么会有意志力？

让我们来想象一下这样的画面吧。

10万年前，你是个处于进化链顶端的智人（Homo sapiens），拥有一般动物不具备的拇指、能够直立的脊椎和可以发声的舌骨。你当时已经能相当熟练地生火了，还会制造锋利的石器，用来给水牛和河马开膛破肚。

仅仅在几代人之前，人类的生活还相当简单，只需要寻找晚餐、繁衍生息和避开食人鳄就够了。智人只有互助才能求生，因此部落里人们关系密切，你的首要任务就是“别惹火其他人”。部落里人们相互合作、共享资源，因此你做事不能随心所欲。你要是偷了别人的水牛肉或抢了别人的配偶，就可能被逐出部落或杀掉。（切记：其他智人也拥有

锋利的石器，而且你的皮可比河马皮薄多了。）况且，如果你生病或者受伤了，没法出门打猎或采野果，你也需要部落的照顾。在石器时代，交朋友和与人打交道的方式和今天没什么不同：邻居需要遮风挡雨的地方时，你不妨帮他一把；别人缺吃少穿的时候，你不妨分他一点；而且千万不要对别人说“那件衣服让你好显胖”。换句话说，我们多少得有点自控力。

能否作出正确的抉择，不仅影响个人的生活，更影响部落的存亡。你得选择和谁打仗、和谁婚配（切记：千万别近亲结婚）。如果你幸运地找到一个伴儿，还得想着天长地久。现代人同样容易惹麻烦，因为人类像十万年前一样好吃、好色、好杀戮。

这不过是对意志力的基本要求。历

史的车轮滚滚向前，社会越来越复杂，人们越来越需要自控力。为了适应环境、与人合作、维持关系，人脑很早就学会了自控。现代人的大脑就是为了适应各种需求而进化出来的。只有大脑紧跟时代的脚步，我们才能拥有意志力。意志力是一种抑制冲动的能力，它使我们成为了真正的人。

为什么直到今天，意志力仍然很重要

让我们回到现代社会来看看。意志力不但区分了人和动物，也区分了每一个人。每个人的意志力都是与生俱来的，但有些人的意志力更强。无论从哪个方面看，能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为的人，都会活得更幸福。他们的生活更快乐，身体更健康，

人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功。他们能更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境，活得也更长。顽强的意志力是一个人最突出的优点。自控力比智商更有助于拿高分，比个人魅力更有助于领导别人，比同理心更有助于维持婚姻幸福。（没错，维持婚姻的秘诀就在于学会闭嘴。）如果你想让生活变得更美好，那就从意志力入手吧。首先，我们需要了解一下人脑，看看我们研究的是个什么东西。

“我要做”“我不要”和“我想要”的神经学原理

现代人拥有意志力，得益于远古时期的人类。那时，人们面临很大的压力，必须努力成为好邻居、好父母、好妻子或好丈夫。但人脑究竟是怎么进化而来的呢？答案是，我们的前额皮质进化了。前额皮质是位于额头和眼睛后面的神经区，它主要控制人体的运动，比如走路、跑步、抓取、推拉等，这些都是自控的表现。随着人类不断进化，前额皮质也逐渐扩大，并和大脑的其他区域联系得越来越紧密。现在，人脑中前额皮质所占的比例比其他物种大很多。这就是为什么你的宠物狗不会把狗粮存起来养老，而人却会未雨绸缪。前额皮质扩大之后，就有了新的功能。它能控

制我们去关注什么、想些什么，甚至能影响我们的感觉。这样一来，我们就能更好地控制自己的行为。

斯坦福大学的神经生物学家罗伯特·萨博斯基（Robert Sapolsky）认为，现代人大脑里前额皮质的主要作用是让人选择做“更难的事”。如果坐在沙发上比较容易，它就会让你站起来做运动。如果吃甜品比较容易，它就会提醒你要杯茶。如果把事情拖到明天比较容易，它就会督促你打开文件，开始工作。

前额皮质并不是挤成一团的灰质，而是分成了三个区域，分管“我要做”“我不要”和“我想要”三种力量（见图1-1）。前额皮质的左边区域负责“我要做”的力量。它能帮你处理枯燥、困难或充满压力的工作。比如，当你想冲个澡的时候，它会让你继续待在跑步机上。右边

的区域则控制“我不要”的力量。它能克制你的一时冲动。比如，你开车时没有看短信，而是盯着前方的路面，就是这个区域的功劳。以上两个区域一同控制你“做什么”。

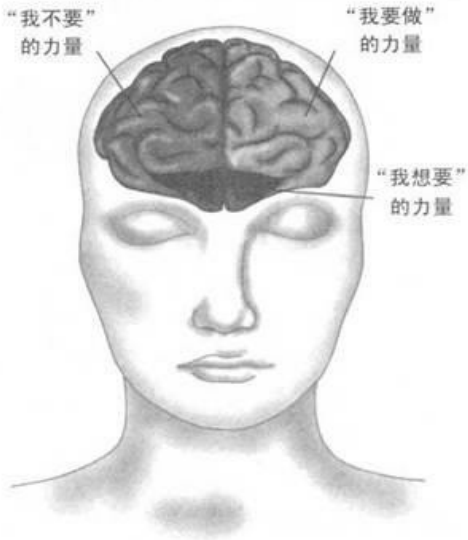


图1-1 人脑中的意志力

第三个区域位于前额皮质中间靠下的位置。它会记录你的目标和欲望，决定你“想要什么”。这个区域的细胞活动越剧烈，你采取行动和拒绝诱惑的能力就越强。即便大脑的其他部分一片混乱，向你大叫“吃这个！喝那个！抽这个！买那个！”这个区域也会记住你真正想要的是什么。

深入剖析：更难的事是什么？

总有很多难事向意志力发起挑战，比如拒绝诱惑，或是在高压环境里坚持下去。想象你正面临一个意志力的挑战。更难的事是什么？为什么它如此困难？想到它的时候，你的感觉如何？

丧失信意志力的惊人案例

前额皮质对自控力到底有多重要？

我们不妨来看看，如果没有前额皮质会

怎样。最有名的前额皮质损伤案例莫过于菲尼亚斯·盖奇（Phineas Gage）的故事。提前声明，这可是个血淋淋的案例。我劝你，最好还是先别吃东西了。

1848年，铁路领班工人菲尼亚斯·盖奇年仅25岁。雇主称他为最好的领班，工友们尊敬他、喜欢他，家人朋友都觉得他既安静又受人尊重。医生约翰·马丁·哈洛（John Martyn Harlow）认为，他是个意志力顽强、身体健壮的人，“拥有钢铁般的意志力和体魄”。

但在9月13日周三下午4点半，一切都变了。当时，盖奇和工友正在用炸药清理拉特兰郡（Rutland）到伯灵顿（Burlington）铁路的佛蒙特州（Vermont）路段。这件事他们做过无数次，但这次却出了岔子。炸药提早爆炸了，冲击波带着一条3英尺长、7英寸宽

的钢筋插进了盖奇的头骨。钢筋刺穿他的左脸，穿过他的前额皮质，飞到了他身后足有30码远的地方。那条钢筋上还粘着他的大脑灰质！

你肯定觉得盖奇横尸当场了。不过，他奇迹般地生还了。目击者称，他甚至没有昏过去。工友把他抬到牛车上，走了大约1公里把他带回住所。医生尽全力为盖奇包扎，从事发地点取回来一大块头盖骨，对他进行了头骨复原，并用头皮盖住了伤口。

两个月后，盖奇的身体机能完全恢复了（此前，盖奇的脑袋上不断长出真菌，哈洛医生采取了灌肠治疗，所以拖延了康复的时间）。到11月17日，他已经痊愈了，重新开始了工作。盖奇说自己“哪里都挺好的”，一点都不疼了。

这听上去是不错。不幸的是，盖奇

的悲剧并未到此结束。他的外伤是痊愈了，但他的大脑却发生了奇怪的变化。朋友和工友都表示，他的性格大变。哈洛医生在原始事故医疗报告上记录了盖奇的变化：

盖奇心智和身体之间的平衡似乎被打破了。他经常粗鲁地侮辱别人（他以前不是这样），总想去控制别人，极少顺从他人。如果你限制他，或是和他意见相左，他就会失去耐心……我设计了很多未来的康复计划，但还没来得及实施就不得不放弃了……从这个角度，他的性情发生了180°大转变。难怪他的朋友和熟人都说他“已经不是盖奇了”。

换句话说，当盖奇失去前额皮质的时候，他也失去了“要做”“不要”和“想要”的力量。钢铁般的意志力看似是他性格中不可动摇的一部分，却被那根刺穿头骨的钢筋击碎了。

当然，大部分人不用担心爆炸会夺

走自己的意志力。但我们多多少少有一点盖奇的影子。前额皮质并非始终可靠，醉酒、缺觉、分心等都会影响到它，使我们无法控制自己的冲动。虽然灰质还好端端地待在大脑里，但我们和盖奇已经没什么两样了。即使我们的大脑精力充沛、足够清醒，也不是不存在危险。我们有能力去选择“更难的事”，也会有冲动去做“容易的事”。我们需要阻止这种冲动，但冲动本身也是一种想法。

两个自我导致的问题

人们发现意志力不起作用的时候，比如花了太多钱、吃了太多东西、浪费了太多时间、发了太大脾气的时候，总会怀疑自己“有没有大脑”。抵制诱惑是有可能办到的，但这不能意味着我们就一定能办到。我们或许今天就能做完明天的事，但在多半情况下，我们会把事情拖到明天再做。这的确让人很崩溃！不过，我们要感谢人类的进化。在进化过程中，大脑没有因为扩大而发生剧变。进化，更多的是锦上添花。当人们需要新技能时，大脑原始的功能并没有被新功能取代。在原有的冲动系统和本能系统之上，我们进化出了自控系统。

也就是说，进化保留了曾为我们效劳的本能，即使那些本能如今会给我们

带来麻烦。不过好处在于，我们如今有了解决麻烦的能力。比如说，最美味的食物也是最能让人发胖的食物。过去食物短缺的时候，多余的身体脂肪能救人一命，爱吃甜食能让人活下去。但进入现代社会后，到处都是快餐、垃圾食品和各种各样能吃的东西，超重有害身体健康，爱吃甜食不再能救人一命。只有拒绝食物的诱惑，你才可能长命百岁。但是，由于我们的祖先曾得益于甜食，我们仍然保持嗜甜的本能。幸亏，自控系统能让我们离糖果罐远远的。即使当我们头脑发热的时候，我们也能克制冲动。

有些神经学家甚至认为，我们只有一个大脑，但我们有两个想法。或者说，我们的脑袋里有两个自我。一个自我任意妄为、及时行乐，另一个自我则

克服冲动、深谋远虑（见图1-2）。我们总是在两者之间摇摆不定，有时觉得自己想减肥，有时觉得自己想吃饼干。因此，我们可以这样来定义意志力的挑战——你一方面想要这个，一方面想要那个。当下的你想要这个，但如果不要的话，你未来的生活会更好。两个自我发生分歧的时候，总会有一方击败另一方。决定放弃的一方并没有做错，只是双方觉得重要的东西不同而已。



图1-2 两种想法

深入剖析：认清两个自我

意志力挑战就是两个自我的对抗。

你正面临什么样的意志力挑战？你如何描述两种相抗衡的想法？冲动的你想要什么？明智的你又想要什么？你可以给冲动的自我起个名字，比如把及时行乐的人叫做“饼干怪兽”，把爱抱怨的人叫做“评论家”，把总是不想开工的人叫做“拖延者”，在他们占上风的时候，你就能意识到他们的存在，这还能帮你唤醒那个明智的自己，唤醒意志力。

两个自我的价值

在自我博弈的过程中，如果自控系统能占上风，原始的本能能被你抛在一边，这听起来是不是很诱人？在茹毛饮血的时代里，这些本能使人类得以延续。但如今，它们却阻碍了人类的发

展，带来了健康问题，掏空了银行账户，酿成了需要向全国人民道歉的性丑闻。如果文明人能不再被原始冲动所累，那该有多好。

可别这么想。虽然原始冲动并不总对我们有利，但想彻底摆脱它也是不对的。医学上曾研究过因脑部受损而失去本能的人。研究者发现，对于健康、幸福和自控力来说，原始的恐惧和欲望至关重要。有个案例很有意思：一个年轻女子在癫痫手术中伤到了中脑，无法感觉到恐惧和厌恶。恐惧和厌恶正是两种自控的本能。她养成了暴食的习惯，非要把自己吃吐才罢休，而且经常对家人产生性冲动。这可不是个有自控力的典范！

继续读下去，你还会看到：如果没有了欲望，人们就会变得沮丧；如果没

有了恐惧，人们就没法保护自己、远离伤害。在意志力挑战中获胜的关键，在于学会利用原始本能，而不是反抗这些本能。神经经济学家是一群研究人们决策时大脑活动的科学家。他们发现，自控系统和生存本能并不总会发生冲突。在某些时候，它们会相互协作，帮我们作出更好的选择。比如，你正穿过一家百货商场，突然，一个明晃晃的东西吸引了你的眼球。你的原始本能大声尖叫“买下它！”你看了看标签牌——199.99美元。在看到这个惊人的价钱之后，如果你想抑制购买的冲动，就会用到前额皮质。但如果说，你的大脑会本能地对这个价钱产生疼痛的感觉呢？研究表明，事实的确如此。当你看到几位数的标签牌时，和你被人打了一拳时，大脑的反应如出一辙。这种本能的打击能让

你的前额皮质更好地发挥作用。这样一来，你根本用不上“我不要”的力量。既然我们的目标是增强意志力，那么何不寻找每一种可行的方法呢？无论是为了享乐还是适应环境，原始本能都很有用。

意志力第一法则：认识你自己

自控力是人类最与众不同的特征之一。此外，人类还拥有自我意识。当我们做一件事的时候，我们能意识到自己在做什么，也知道我们为什么这样做。但愿我们还能知道，在做这件事情之前我们需要做些什么，这样我们就会三思而后行。可以说，这种自我意识是人类独有的。当然，海豚和大象也能辨认出镜子里的自己。但没有任何证据表明，它们能理解自己的所作所为。

如果没有自我意识，自控系统将毫无用武之地。在作决定的时候，你必须意识到自己此刻需要意志力。否则，大脑总会默认选择最简单的。想戒烟的人需要第一时间意识到自己吸烟的冲动，也要知道哪里会让他有这种冲动（比如在室外、寒冷的环境里或摆弄打火机的时候）。他知道，如果自己这次投降了，明天很有可能会继续吸烟，未来很可能他会疾病缠身。为了避免厄运降临，他必须有意识地戒烟。要是没有自我意识，他就完蛋了。

这听上去似乎很简单。但心理学家知道，大部分人作决定的时候就像开了自动挡，根本意识不到自己为什么作决定，也没有认真考虑这样做的后果。最可恨的是，我们有时根本意识不到自己已经作了决定。比如，有一项研究调查

人们每天做多少和食物相关的决定。要是问你的话，你会怎么说？人们平均会猜14个。但如果我们真去数的话，这种决定大约有227个。人们是在毫无意识的情况下作出这200多个选择的。而这仅仅是和食物相关的决定。如果你都不知道自己在作决定，又怎么能控制自己呢？

现代社会充斥着诱惑和刺激，不断冲击着人们的自控力。巴巴·史乌（Baba Shiv）向我们证明了，注意力分散的人更容易向诱惑屈服。比如，让正在背诵电话号码的学生从食品车里拿些食品，他们选择巧克力蛋糕、不选择水果的概率会比一般学生高50%。商店里的促销活动更容易吸引心不在焉的购物者。他们很可能把一堆不在购物清单上的东西买回家。①

①研究人员还提出了具有实质性意义的

一点，即任何“能在购物环境中降低信息处理能力的东西都能刺激消费者的购买欲。商家.....可以用一些办法来抑制信息处理能力，并从中获利。比如，商家会在店里播放让人分心的音乐，或者摆放一些展览品。”难怪我每次走进药店时都会看见一堆乱七八糟的东西。——作者注

如果你心里在想其他事，那么冲动就会主导你的选择。你是不是在排队等咖啡的时候发短信，结果本来想点冰咖啡，却点了一杯摩卡？（你绝对不想知道那杯东西有多少卡路里。）你是不是心想着工作，结果被售货员忽悠了，不但升级了原有的设备，还买了一大堆服务套餐。

意志力实验：回忆一下你的决定
如果你想有更强的自控力，就得有

更多的自我意识。首先你得知道，什么样的决定需要意志力。有些决定比较明显，比如“下班后要不要去健身？”但有些冲动的后果可能要过些日子才会显现。比如，你是不是先装好了运动背包，以便不用回家就能去锻炼？（这是个不错的做法！这样你就没那么多借口了。）你是不是接了个电话，然后聊着聊着就饿了，没办法直接去健身了？

（哎呀！你要是先去吃饭！八成就不会去健身了。）请至少选一天，把你作的决定都记下来。在这一天结束的时候，回想你作的决定，分析哪些有利于你实现目标，哪些会消磨你的意志。坚持记录你的决定，还有助于减少在注意力分散时作决定，同时增强你的意志力。

网瘾患者康复的第一步

微心理网：<http://www.wqxlw.com>

31岁的米歇尔是电台节目制作人，她总在不停地用电脑或手机查收邮件。这影响了她的工作效率，也让她的男朋友心烦意乱，因为他从来没有得到过她百分之百的注意。课程中，米歇尔的意志力挑战便是尽可能少地查收邮件。她自己设定了一个宏伟目标，也就是一小时里最多查收一次邮件。第一周结束时，她觉得自己毫无进展。问题在于，她经常在翻看完所有的新消息后，才意识到自己又查收了邮件。只要她能意识到自己在做什么，就有可能停下来。然而，她意识不到是什么促使自己看手机、开邮箱。米歇尔又制订了新的目标，希望能尽早发现冲动的苗头。

到下一周结束的时候，在即将碰到电话或点开邮箱的时候，她已经能意识到自己在做什么了。这让她能够阻止自

己，而不是一头栽进去。查收邮件的冲动真是让人难以捉摸！在查看邮件之前，米歇尔想不到是什么促使自己非查收不可。过了一段时间，她渐渐发现，这种感觉就像挠痒一样。当她查收邮件的时候，大脑和身体的不安都得到了缓解。米歇尔非常兴奋，因为她从没想过，原来自己查收邮件是为了缓解不安。她还以为自己只是为了获取信息呢。她开始关注自己查收邮件后的感觉，并发现查邮件和挠痒一样没用，只会让她觉得更痒。米歇尔及时发现了自己的冲动，并且认识到了冲动的反应，这增强了她的自控力，也让她超额完成了目标。从此，她在工作之外都尽量不看邮件了。

利用这一周的时间观察一下，你究竟是怎样屈服于冲动的。你甚至不用设

定一个自控目标，只需要看看你能否及早意识到自己在做什么，什么样的想法、感受和情况最容易让你有冲动，想些什么或暗示什么最容易让你放弃冲动。

训练大脑，增强意志力

人类花了几百万年时间，终于进化出了能满足要求的前额皮质。如果我们不想再花一百万年时间，却想拥有更强的自控力，听上去是不是太贪心了？如果普通的人脑已经有了足够的自控力，我们能不能对它加以改进？

远古以来，至少是研究人员开始探索人脑以来，人们一直认为大脑构造是固定不变的；人的脑容量是一个固定值，不能通过外力改变；人脑唯一可能发生的变化，就是随着衰老变得迟缓。但是在过去10年里，神经学家发现，人脑像一个求知欲很强的学生，对经验有着超乎大家想象的反应。如果你每天都让大脑学数学，它就会越来越擅长数学。如果你让它忧虑，它就会越来越忧

虑。如果你让它专注，它就会越来越专注。

你的大脑不仅会觉得越来越容易，也会根据你的要求重新塑型。就像通过锻炼能增加肌肉一样，通过一定的训练，大脑中某些区域的密度会变大，会聚集更多的灰质。比如，对学习表演杂耍的成年人来说，他们大脑中用来追踪运动物体的区域会聚集更多的灰质。大脑中某些区域的连接会更加紧密，以便更快地传递信息。如果成年人坚持每天玩25分钟记忆力游戏，大脑里控制注意力和记忆力的区域就会连接得更紧密。

但是，脑力训练不只是为了表演杂耍，或者记住把眼镜放在哪里。越来越多的科学研究表明，通过训练大脑能增强自控力。那么，针对大脑的意志力训练到底是什么样的呢？你可以在家里布

满陷阱，来挑战“我不要”。比如，你可以在放袜子的抽屉里放块巧克力，在锻炼用的自行车旁边放上一杯酒，把高中时喜欢的女孩照片贴在冰箱上。你还可以设置一些“我要做”的障碍。比如，你可以偶尔要求自己喝杯大麦茶、做20次双脚跳，或者提前一点纳税。

你还可以做一件更简单、更无痛的事——冥想。神经学家发现，如果你经常让大脑冥想，它不仅会变得擅长冥想，还会提升你的自控力，提升你集中注意力、管理压力、克制冲动和认识自我的能力。一段时间之后，你的大脑就会变成调试良好的意志力机器。在你的前额皮质和影响自我意识的区域里，大脑灰质都会增多。

当然，我们不用花一辈子时间去冥想，希望以此改变大脑。有些研究人员

已经开始调查，如何用最短的冥想时间改变大脑（我的学生很欣赏这个方法，因为没有人会在今后10年里跑到喜马拉雅山某个山洞里去打坐冥想）。这项研究针对的是从来没有冥想过的人，也包括对此事持怀疑态度的人。研究人员会教他们一些简单的冥想技巧。研究发现，经过仅仅3个小时的冥想练习，他们的注意力和自控力就有大幅提高。11个小时后，研究人员已经能观察到大脑的变化。刚学会冥想的人大脑里负责控制注意力、排除干扰、控制冲动的区域之间增加了许多类神经元。

另一项研究发现，持续8周的日常冥想训练可以提升人们日常生活中的自我意识，相应大脑区域里的灰质也会随之增多。

我们的大脑竟能如此迅速地重塑自

己，这听起来有点惊人。但你可以这样理解，冥想让更多的血液流进前额皮质，就像提重物能让更多的血液流进肌肉一样。人脑在接受锻炼方面和肌肉没什么区别，它会变得更强壮、更迅速，以便应付你的需要。所以，如果你准备好了要训练你的大脑，以下冥想技巧会很有用，能充分挖掘你的大脑潜能。

意志力实验：5分钟训练大脑冥想

专心呼吸是一种简单有效的冥想技巧，它不但能训练大脑，还能增强意志力。它能减轻你的压力，指导大脑处理内在的干扰（比如冲动、担忧、欲望）和外在的诱惑（比如声音、画面、气味）。新研究表明，定期的思维训练能帮人戒烟、减肥、戒毒、保持清醒。无论你“要做”和“不要”的是什么，这种5分钟冥想都有助于你增强意志力。

让我们开始吧。

1.原地不动，安静坐好。

坐在椅子上，双脚平放在地上，或盘腿坐在垫子上。背挺直，双手放在膝盖上。冥想时一定不能烦躁，这是自控力的基本保证。如果你想挠痒的话，可以调整一下胳膊的位置，腿交叉或伸直，看自己是否有冲动但能克制。简单的静坐对于意志力的冥想训练至关重要。你将学会，不再屈服于大脑和身体产生的冲动。

2.注意你的呼吸。

闭上眼睛。要是怕睡着，你可以盯着某处看，比如盯着一面白墙，但不要看家庭购物频道。注意你的呼吸。吸气时在脑海中默念“吸”，呼气时在脑海中默念“呼”。当你发现自己有点走神的时候，重新将注意力集中到呼吸上。这种

反复的注意力训练，能让前额皮质开启高速模式，让大脑中处理压力和冲动的区域更加稳定。

3.感受呼吸，弄清自己是怎么走神的。

几分钟后，你就可以不再默念“呼”、“吸”了。试着专注于呼吸本身。你会注意到空气从鼻子和嘴巴进入和呼出的感觉，感觉到吸气时胸腹部的扩张和呼气时胸腹部的收缩。不再默念“呼”、“吸”后，你可能更容易走神。像之前一样，当你发现自己在想别的事情时，重新将注意力集中到呼吸上。如果你觉得很难重新集中注意力，就在心里多默念几遍“呼”和“吸”。这部分的训练能锻炼你的自我意识和自控能力。

刚开始的时候，你每天锻炼5分钟就行。习惯成自然之后，请试着每天做10-

15分钟。如果你觉得有负担，那就减少到5分钟。每天做比较短的训练，也比把比较长的训练拖到明天好。这样，你每天都会有一段固定的时间冥想，比如早晨洗澡之前。如果你做不到，可以对时间进行适当的调整。

冥想时感觉糟糕，有助于培养自控

51岁的安德鲁是一位电力工程师。

他觉得自己不善于冥想。他觉得：冥想就是什么都不想。即使注意力已经集中到了呼吸上，他也觉得会有别的想法溜进大脑。他没有像预期的那样很快就有进步，因此准备放弃训练了。他认为，既然自己没办法将注意力集中到呼吸上，那冥想就是浪费时间。

很多刚尝试呼吸训练的人都会有这样的错误想法。实际上，冥想时感觉“很

糟糕”才能让训练有效果。我鼓励安德鲁和很多受打击的学生，不仅要关注自己能否将注意力集中到呼吸上，还要注意观察，这种训练在其他时候是否影响了你的选择。

安德鲁发现，自己虽然在冥想训练时有些分心，但训练后更能集中注意力了。他还发现，在冥想训练里做的事正是他在生活中也要面对的——把自己的注意力收回，专注于最初的目标。（在冥想训练中，目标就是专注呼吸。）吃午饭的时候，他本想点些高盐或油炸的垃圾食品时，冥想训练就发挥作用了。他能咽下即将脱口而出的刻薄言论了，也能把注意力集中到成堆的任务上了。自控力是一个过程，在这个过程中，人们不断偏离目标，又不断把注意力收回来。看到自己走到了这一步，安德鲁再

也不担心10分钟冥想训练里如何专注呼吸了。冥想时的感觉越“糟糕”，它在现实生活中的作用就越明显。最重要的是，你在走神的时候要能意识到这一点。

冥想不是让你什么都不想，而是让你不要太分心，不要忘了最初的目标。如果你在冥想时没法集中注意力，别担心。你只需多做练习，将注意力重新集中到呼吸上。

写在最后的话

我们有现代人的大脑结构，所以有好几个自我。它们互相竞争，试图控制我们的想法、感受和行动。每个意志力挑战都是一次自我博弈。要想让更好的自己占据主导，我们就要强化自我意识和自控力。这样，我们才会拥有意志力

和“我想要”的力量，让自己选择去做“更难的事”。

本章总结

核心思想：意志力实际上是“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量。它们协同努力，让我们变成更好的自己。

深入剖析：

·更难的事是什么？想象你正面临一个意志力的挑战。更难的事是什么？为什么它如此困难？

·认清两个自我。你的意志力挑战是，如何描述相抗衡的两个自我？冲动的你想要什么？明智的你又想要什么？

意志力实验：

·记录你的意志力选择。至少选一天，注意观察你做的关于意志力的决定。

·5分钟大脑训练冥想。在脑海中默

念“呼”和“吸”，把注意力集中在呼吸上。
当你开始走神的时候，重新集中注意力。

02.意志力的本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

起初，你会感到一阵兴奋。你的脑袋嗡嗡作响，心脏怦怦跳个不停，好像你全停身上下都在说“我想要”。这时，焦虑会向你袭来。于是，你肺部紧缩、肌肉紧绷，你开始觉得头重脚轻、内心反感。你几乎要发抖了，因为你非常想要。但是你不能要。可是你又想要。但是你真的不能要！你清楚自己需要做什么，但你不确定自己能否把持得住。

欢迎来到欲望的世界。或许你的欲望对象是一支烟、一杯酒或是一杯拿铁，也许是一家清仓甩卖的店铺，一张乐透彩票或是橱窗里的一个甜甜圈。这时你就面临抉择：是屈服于诱惑，还是寻找内在力量来自控。此时此刻，即使

你全身上下都在说“我想要”，你也需要说出“我不想”。

当你遇到真正的意志力挑战时，你的身体一定能感觉到。这并不是孰是孰非这种抽象的命题，而是你身体内部的战斗，是你身体两部分之间的战斗，感觉就像两个不同的人在战斗。有时，欲望会占据上风。有时，那个更加明智、想变得更好的你会占据上风。

很难说为什么你面对意志力的挑战会有输有赢。这次你能抵抗，下次你可能会屈服。你可能会问自己：“我到底作想什么！？”其实你更应该问：“我的身体到底在做什么？”科学研究发现，自控力不仅和心理有关，更和生理有关。只有在大脑和身体同时作用的瞬间，你才有力量克服冲动。研究人员逐渐认识到这是一种怎样的状态，以及复杂的现

代社会是如何破坏这种状态的。好消息是，当你最需要意志力的时候，你能够学会将自己的生理机能调整到这种状态。这样，当你再面临诱惑的时候，自控力就成了你的本能反应。

两种不同的威胁

想要探究自控时的身体状态，我们首先要明确剑齿虎和草莓奶酪蛋糕的区别。很重要的一个方面是，老虎和奶酪蛋糕有相似之处——它们都不会让你长命百岁。但是从其他方面来看，它们是两种完全不同的威胁。人脑在应对它们时会采取完全不同的策略。幸好，通过进化，人类学会了保护自己不受它们的威胁。

危险逼近的时候

让我们溯时而上，回到凶猛的剑齿虎还在捕食猎物的时代①。想象一下，你正在东非的塞伦盖蒂大草原

（Serengeti）上盘算着找些吃的。或许，你正在横七竖八的尸体中寻找着午餐，

一切都很顺利。那边刚死掉、还没人抢的鬣狗不正是你想要的吗？突然，大事不妙了！一只剑齿虎正埋伏在附近的树林里。或许它正在回味鬣狗这道开胃菜，并在打量着下一道菜。对，就是你了。它似乎很想把11英寸长的牙齿插进你的肉里。而且，它可不像现代人一样，会在满足欲望的时候感到不安。你也不要指望它在节食，会嫌弃你的肉里有太多卡路里。

①我知道，严格来说并不存在“剑齿虎”这种动物，这种凶猛的捕食者真正的名字是“剑齿猫”。然而，此前有读者指出，“剑齿猫”会让人想到一种长毛、温顺的家养宠物，戴着万圣节用的吸血鬼利齿。所以我仍旧坚持用“剑齿虎”这个名字。虽然这个名字可能不够科学，但听起来会更恐怖一些。——作者注

幸好，你并不是第一个身处险境的人。你的祖先们早就面对过这类敌人了。你从祖先身上遗传了战斗或逃命时的本能。这种本能就是应激反应。你肯定有过这种感觉——心跳加速、下巴打战、精神高度紧张。这些身体的变化都不是偶然的。它们以某种复杂的方式与人脑和神经系统相互协调，保证你能迅速反应、全力出击。

当你看到剑齿虎时，你的生理反应是这样：信息先通过眼睛进入大脑中的杏仁体，这就是你的警报系统。这个警报系统处于大脑中部，用来探测潜在的紧急情况。当它发现威胁的时候，就会利用位于大脑中部的优势，迅速将信息传给大脑和身体的其他部分。当警报系统通过眼球得知一只剑齿虎正在盯着你的时候，它便会向大脑和身体发出一系

列信号，让你产生应激反应。你的肾上腺会释放出压力荷尔蒙。以脂肪和糖的形式存储的能量会进入你的血管和肝脏。你的呼吸系统让肺部吸入空气，为身体提供足够的氧气。你的心血管系统开足马力，保证血管里的能量顺利运送到肌肉，让你随时能战斗或逃命。你身体里的每一个细胞都得到了消息——该是战斗的时候了。

当你的身体进入防御准备的时候，大脑中的警报系统要做的就是，保证大脑不会和身体产生同样的反应。它让你的注意力和感知力集中在剑齿虎身上，集中在你的周边环境上，保证你此时不会为其他东西分心。同时，警报系统会在大脑里产生复杂的化学反应，阻止前额皮质发挥作用。前额皮质正是大脑中控制冲动的区域。是的，应激反应让你

更加冲动。原本有理智的、有智慧的、深思熟虑的前额皮质陷入了昏迷。这样一来，你就不容易退缩，或是反复思量是否要逃跑了。说到逃跑，我劝你在这种情况下还是赶快逃跑比较好。

应激反应是大自然赐予人类最丰厚的馈赠，尽全力逃命是大脑和身体的本能反应。你不会浪费能量去做那些无关生死的事，无论是体力还是脑力都不会浪费。因此，当发生应激反应时，可能前一分钟你还在消化早餐或是拔手上的倒刺，下一分钟你就开始自救了。你不会再浪费脑力去考虑晚餐或是岩画，而是一边警惕眼前的危机，一边迅速作出反应。换句话说，应激反应是一种管理能量的本能，这种本能决定了你将如何利用有限的体力和脑力。

一种新的威胁

你还在塞伦盖蒂大草原上，准备来个虎口脱险吗？抱歉，我们时间旅行的日程安排得很紧，现在得赶紧返回现代了。但是，想要了解自控的生理学原理，我们确实有必要做那么一次时间旅行。让我们回到现代，远离那种已经灭绝的危险捕食者。做个深呼吸，放松一下。让我们找个更安全、更有趣的地方待着吧。

去大街上转转怎么样？想象一下，阳光明媚，微风拂面，鸟儿歌唱。但是突然之间，在面包店的橱窗里，你看到了一块最美味的草莓奶酪蛋糕。光滑的奶油表面上闪烁着耀眼的红色光芒，几颗零星散落的草莓让人忆起童年夏日的味道。你还没来得及说出“等等，我正节食呢”，你的脚步已经移动到了门口，你

的手已经拉开了门。门铃叮咚作响。你早已按捺不住激动，口水直流了。

现在，你的大脑和身体处于什么状态中呢？首先，你脑子里能想到的就是犒劳一下自己。当你看到草莓奶酪蛋糕的时候，大脑中部会释放出一种叫做多巴胺的神经递质，它随后会进入大脑中控制注意力、动机和行动的區域。这些多巴胺会告诉你的大脑：“现在一定要吃奶酪蛋糕，要不然会生不如死哦。”这就能解释，为什么你的手和脚会自动冲向面包房。你会想：“这是谁的手啊？拉门的是我的手吗？原来是我的手呀？啊，奶酪蛋糕要多少钱？”

这一切发生的时候，你的血糖会降低。当你的大脑感觉舌尖轻触奶油时，它便会释放出一种会影响神经的化学物质，让身体开始使用血液中携带的所有

能量。为了防止可能出现的糖分昏迷和罕见的奶酪蛋糕致死时间，你需要立刻降低血液中的糖分。你看身体多会照顾你！但是，糖分的降低会让你觉得头晕目眩，这就让你更想吃奶酪蛋糕了。这可不妙，我可不想被人们当成奶酪蛋糕阴谋论者。但是，如果你把这看成是奶酪蛋糕和节食之间的斗争，那我必须得说，奶酪蛋糕大获全胜。

不过请等一下，在塞伦盖蒂大草原上，你还有一个秘密武器——意志力。意志力，就是选择去做最重要的事情的能力，即便那是件困难的事。仙子啊，最重要的的事不是奶酪蛋糕带来的一时快感。你多多少少会知道，还有更重要的事在等着你，比如健康、幸福，还有明天还能挤得进裤子里。这时，你会意识到，奶酪蛋糕威胁了你的长期目标，

因此你要不惜一切代价处理好这个威胁。这就是你的意志力本能。

但是和剑齿虎不同的是，奶酪蛋糕并不是真正的威胁，不会对你造成直接的伤害。如果你不动刀叉的话，它就不会影响你的健康或腰围。这就对了！这回，你的敌人是你的内心。你不需要逃离面包店（虽然这样做也无妨），你也不用杀掉奶酪蛋糕（或者面包师傅），但是你确实需要克制自己内心的欲望。你不可能真的消灭一个欲望，因为欲望在你的内心和身体里，没有办法自动消失。应激反应会让你面对最原始的欲望，而这正是你当下最不愿看到的。自控力需要另一种自救的方式，一种对抗这种新威胁的方式。

深入剖析：什么是威胁？

我们总觉得诱惑和麻烦来自外部世

界，比如危险的甜甜圈、罪恶的香烟、充满诱惑的网络。但自控力告诉我们，问题出在我们自己身上，是我们的思想、欲望、情绪和冲动出了问题。对你的意志力挑战来说，最重要的是认清什么是需要克制的内在冲动。哪些想法或感觉迫使你在不情愿的时候作出决定？如果你不确定的话，可以作一些实地观察。下一次你受到诱惑的时候，试着关注自己的内心世界。

意志力本能：三思而后行

苏珊娜·希格斯托姆（Suzanne Segerstrom）是美国肯塔基大学的心理学家，她专门研究压力、希望等精神状态如何对身体产生影响。她发现，自控力和压力一样都是生理指标。当你需要自控的时候，大脑和身体内部会产生一系列相应的变化，帮助你抵抗诱惑、克服自我毁灭的冲动。希格斯托姆称这些变化为“三思而后行”反应。这些反应看起来和应激反应完全不一样。

你可以回忆一下我们的塞伦盖蒂大草原之旅。当时，你一发现有外在的威胁，就立刻采取了应激反应。你的大脑和身体进入自我防御模式，准备进攻或者逃跑。“三思而后行”反应和应激反应有一处关键的区别：前者的起因是你意

识到了内在的冲突，而不是外在的威胁。你想做一件事（比如抽烟、吃大餐、工作时间浏览不良网站），但你知道自己不该做。或者，你知道你应该做什么事（比如纳税、完成项目、去健身），但你宁愿什么都不做。这些内在的冲突本身就是一种威胁，你的本能促使你作出潜在的错误决定。因此，你需要保护自己，也就是需要所谓的自控力。最有效的做法就是先让自己放慢速度，而不是给自己加速（比如应激反应）。“三思而后行”反应就是让你慢下来。当你意识到内在冲突的时候，大脑和身体会做出反应，帮助你放慢速度，抑制冲动。

大脑和身体如何发挥意志力
“三思而后行”反应和应激反应一

微心理网：<http://www.wqxlw.com>

样，都是从大脑开始的。大脑中的警报系统总是在控制你听到、看到、闻到什么，大脑的其他区域则在记录身体各部分的状态。这种自我监测系统分布在大脑的各个部分，连接着前额皮质中的自控区域，也连接着记录身体感觉、想法和情绪的其他区域。这个系统的重要功能之一就是阻止你作出错误的决定，比如打破保持了6个月的戒酒状态、对你的老板大声嚷嚷，或是对过期的信用卡账单视而不见。自我监测系统会随时探测存在于你思想、情绪和感觉中的警报信号，避免你做出很可能让你后悔的事。当大脑发现警报信号后，我们的“好帮手”前额皮质就会帮我们作出正确的决定。但是，“三思而后行”反应并不会向肌肉输送能量，它只能调整大脑状态。你自控的时候，大脑的能量供应会增

加，从而帮助前额皮质发挥意志力。

正如我们看到的，“三思而后行”和应激反应一样，活动范围不止于大脑。记住，你的身体已经开始对奶酪蛋糕作出反应。你的大脑需要让身体意识到你的目标，同时克制住冲动。要做到这一点，你的前额皮质就要传递自控的要求，降低控制心率、血压、呼吸的大脑区域的运转速度。“三思而后行”和应激反应的作用大相径庭。当你产生“三思而后行”反应时，你的心跳不会加速，而会放缓。你的血压会保持正常。

你不会像疯了一样拼命呼吸，而会深吸一口气。你的肌肉不会紧绷、随时准备采取行动，而会尽可能地放松。

“三思而后行”反应让你的身体进入更平静的状态，但不是完全按兵不动。这样做的目的不是让你在内心的矛盾面

前手足无措，而是彻底解放你。“三思而后行”反应让你避免冲动行事，给你提供更多的时间，让你深思熟虑想办法。在这种身心状态下，你能够对奶酪蛋糕说“不”。你不仅保留了尊严，还完成了节食计划。

虽然“三思而后行”和应激反应都是人类天性中的一部分，但你可能发现它们看起来不像本能。反而，吃奶酪蛋糕才更像人的本能。想了解为何意志力本能不是总能生效，我们需要深入了解压力和自控力的生理学基础。

身体的意志力“储备”

对“三思而后行”反应的最佳生理学测量指标是“心率变异度”。可能大多数人没有听说过这项指标，但它确实能反映压力状态和平静状态下不同的身体

状态。每个人的心率或多或少会有所变化。你在上楼梯的时候能明显感到心率加速。如果你很健康，即便是你在看书的时候，心率也会有一些正常的波动。我们现在说的并不是可怕的心律失常，而只是一些正常的变化。你吸气的时候心率会升高，呼气的时候心率会降低，这是正常的，也是健康的。这说明你的心脏能从交感神经系统和副交感神经系统中收到信号。前者会加速身体运动，后者会减缓身体运动。

当人们感到压力时，交感神经系统会控制身体。这种生理学现象让你能够战斗或者逃跑。心率升高，心率变异度就会降低。此时，由于伴随应激反应产生的焦虑或愤怒，心率会被迫保持在较高的水平上。相反，当人们成功自控的时候，副交感神经系统会发挥主要作

用，缓解压力，控制冲动行为。心率降低，心率变异度便会升高。此时，人们能更好地集中注意力并保持平静。希格斯托姆在一次实验中首次发现了自控力的生理学指标。在这次实验中，她要求饥饿的学生们不准吃新鲜出炉的巧克力曲奇饼。（这件事真的很难，因为学生们为了准备味觉试验早就开始禁食了。他们来到实验室后，看到屋子里摆满了刚刚烤好的巧克力曲奇饼、巧克力糖和胡萝卜。实验人员说：“胡萝卜你们想吃多少就吃多少，但不能碰饼干和糖果，那是给下一组被试者准备的。”学生们很不情愿，但又必须拒绝甜食。这时，他们的心率变异度升高了。比较幸运的另一组被试者只需要“拒绝”胡萝卜，可以尽情享用饼干和糖果，他们的心率变异度没有变化。）

心率变异度能很好地反映意志力的程度。你可以用它推测谁能抵抗住诱惑，谁会屈服于诱惑。比如，当一个戒酒的人看到酒时心率变异度升高，那么他很可能会继续保持清醒。但如果情况相反，他的心率变异度降低，那么他很可能会故态复萌。研究还发现，心率变异度较高的人能更好地集中注意力、避免及时行乐的想法、更好地应对压力。他们在困难面前不容易放弃，即便他们一开始就遭到了失败或得到了消极评价。这些发现让心理学家把心率变异度称为身体的意志力“储备”，也就是一个衡量自控力的生理学指标。如果你的心率变异度高，那么无论在何种诱惑面前，你的意志力都会更强。

为什么有人如此幸运，在意志力挑战面前有更高的心率变异度，而有些人

却有明显的缺陷？有很多因素会影响到意志力储备，比如你吃什么（以植物为原材料的、未经加工的食物有助于提高心率变异度，垃圾食品则会降低心率变异度）或是住在哪里（糟糕的空气质量会降低心率变异度）。任何给你的身心带来压力的东西都会影响自控力的生理基础，甚至会摧毁你的意志力。焦虑、愤怒、抑郁和孤独都与较低的心率变异度和较差的自控力有关。慢性疼痛和慢性疾病则会消耗身体和大脑的意志力储备。但你也可以通过一些方法，将身心调节到适合自控的状态。要提高意志力的生理基础，上一章中的冥想练习就是最简单有效的方法。它不仅能够训练大脑，还能提高心率变异度。还有一些减轻压力、保持健康的方法，比如锻炼、保证良好睡眠、保证健康饮食、和朋友

家人共度美好时光、参加宗教活动能增强身体的意志力储备。

意志力实验：通过呼吸实现

这本书不会教给你什么捷径

告诉你一种快速提高意志力的方法。呼吸频率降低到每分钟4~6次，每次呼吸用10~15秒时间，比平常要慢一些。只要你有足够的耐心必要的练习，这一点不难办到。吸能激活前额皮质、提高心率变有助于你的身心从压力状态调整力状态。这样训练几分钟之后，感到平静，有控制感，能够克制迎接挑战。①

①如果你需要科技手段来降低呼率，有很多产品可供你选择，从惠的智能手机应用软件“呼吸测速”（Breath Pacer），到先进的

