



**

**

85%



克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则

动机心理学

ADDICTION,
PROCRASTINATION,
AND
LAZINESS



[美] 罗曼·格尔佩林——著
(Roman Gelperin)

张思怡——译



雄踞亚马逊行为心理学
分类榜 **TOP3** 作品

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

美国认知心理学家
格尔佩林 20年经验大公开

目 录

引言

第一章 人类行为中的反常

吉姆把论文拖到最后期限

安玛丽去健身房的次数越来越少

约翰忽然发现自己嘴里有一支香烟

俊熙决定再玩十分钟就放下游戏

汤姆不想一天睡十一个小时

第二章 揭开人类行为动机的神秘面纱

人们要的是结果，而不是行动

分清行动和结果的动机有何不同

结果的动机：焦虑是来自未来的使者

两种力：当前的诱惑和对后果的焦虑

两种动机在这里较量：活动的准备工作

目前的情形：进入对人类行为动机的深入分析

第三章 深入分析：动机的心理本质

人类有减少不悦的心理冲动

人类有寻找快感的深层动机

我们的日常动机：让快乐增加，让不快减少

动机的根源：动物的快乐无意识

快乐无意识的动机原理

快乐无意识经常控制我们的注意力

让意志力和快乐无意识握手言和

第四章 快乐无意识是如何运作的

不悦感引发的动机和快乐引发的动机

不同来源的快乐动机

高层次的成就感产生更大的快乐动机

利用活动过程中产生的快乐动力

积极的情绪可以无视快乐无意识的绝对指令

充分利用人际交往中产生的动力

第五章 动机的心理框架

我们筹划一件事，已经包含了三种动机

开始还是放弃：不同动机的角色

意志力也符合快乐无意识的动机原理

第六章 我们的工具箱：十五种策略

良心有愧的不悦感

记住目标

不要权衡利弊

习惯和联想的力量

控制我们的环境

运用社会性动机

分配注意力

引导注意力

运用情绪的动力

运用想象的力量

使用咖啡因和其他药物

抑制当下的需求

监控你的专注能力

以轻微的快乐开始一天

借助提示物件

第七章 带你走出困境

用快乐的方法终结拖延症

活力满满地去健身房

愉快地戒烟

轻松戒掉电子游戏

用愉快的事代替嗜睡

总结

版权信息

书名：动机心理学

作者：(美)罗曼·格尔佩林著;张思怡译

出版方：天津科学技术出版社

出版时间：2020年03月01日

ISBN：9787557668631

版权所有 侵权必究

引言

这本小书是我于2013年写成的。在很长一段时间里，我都面临各种写作动机的问题，为此十分苦恼。但我最终还是理解和接受这一切，并获得自律。我应对这些动机问题的方法，与我现在应对及推荐给大家应对各种心理问题的方法相同，那就是自省：通过观察一个人具体的心理活动，找出问题的根源，然后调整应对措施。

这本书是一份自助式的指南，帮助人们解决当今世人普遍面临的动机问题。人们常常采取自毁式的方法解决这些问题，其实如果能正确理解自己的心理，人们就能够轻松又高效地解决这些问题。除了戒烟外，我亲身经历了这本书中描述的所有动机方面的问题。

第一章中的五个例子来源于许多人，它们基于我对自己的审视，以及对于身边的人进行的大量观察，我和身边的人都在与各种动机问题做斗争。至于第一章中关于抽烟的故事，我从不吸烟，所以也不用戒烟，但是我发现周围试图戒烟的人总是在尝试戒烟，常常失败，然后再戒。我发现他们的困境与其他的动机问题，在本质上有着相似的决定因素，所以也可以共享相同的解决方法。

在写这本书的过程中，我一直尝试将我写的这些方法应用到自己的生活中，结果取得了惊人的成功。现在，我只希望书中这些来之不易的想法也能够帮到你。

第一章 人类行为中的反常



在一生中，我们常会发觉自己有一些反常行为。许多心理学专业的学生和心理学发烧友可能会由此而夸大其词，措辞浮夸地宣称“人类行为是非理智的”。这种说法仅仅流于表面，并未对一直作用于人类理智的古老心理机制有深刻的认识。

反常行为并不意味着人们的行为或思考是非理性的，而是意味着人类控制自我行为的意识有时是十分局限的，有时是微弱的，有时是与自身的所作所为毫无关联的。若我们曾留心观察过，我们就会发觉，不管意识层面的企图是什么，我们的内心都会有一些反面的力量在不断推动、诱惑甚至决定我们的行为，哪怕我们曾有意识地去抵抗这些力量。绝大多数会自省的人都会承认，他们并不能完全控制自己的行为。在很大程度上来说，他们的这一结论是正确的。

吉姆把论文拖到最后期限

六周前，吉姆就知道美国文学课需要上交一篇八页篇幅的论文。其实，他早已经开始构思这篇论文了，估计只需不到十个小时就可以写出来。他曾好几次下决心开始写作，希望早点写完，但是他又总是逃避这件事，始终一个字都没写。直到现在，时间已经到了深夜，距离交作业的时间只剩十个小时。他着急了，开始疯狂地拼凑字数。在这十个小时里，他争分夺秒地写作，十分专注。他不休息，不看电视，也不玩游戏，这些都是他平常最喜欢做的事情。他感到巨大的压力，总是发脾气，也觉得十分疲倦。十个小时后，他完成了论文，并按时上交了作业。

之后，吉姆整个人都很开心，巨大的压力消失，他一下子就轻松了。他甚至感到一种狂喜，即使是熬夜十个小时赶论文，他现在也觉得疲惫。他觉得，他可以把握任何事情，克服任何障碍。

吉姆暗暗下决心：“从现在起，我再也不会把事情留到最后了，我再也不想像疯了一样赶时间做事，这简直是种煎熬。”但是，吉姆注定会一次又一次地重复这个过程。在开始做事前，他依然会拖延上几天、几周，甚至几个月，直到最后期限在即，再拖延一秒都不行，他才不得不开始。

毫无疑问，这种情况很常见，我们每个人都会碰到。为什么会这样呢？为什么我们明明知道有事要做，却还要在一些无意义又琐碎的事情上浪费时间呢¹？

为什么我们不能抑制拖延的冲动呢？那些仅仅是做完工作的人，与那些勤奋地提前或及时完成工作的人，有什么不同呢？为什么我们明知

道拖延到最后一秒，一边要承担着压力和焦虑，一边要突击完成任务，却还是无法提前开始工作呢？况且，拖延还会导致工作质量大打折扣。许多人都觉得自己缺乏意志力。然而，最后期限帮我们唤起的意志力并不十分可靠。在这种时候，我们会觉得，只要有了动力，就没有什么难事。但是没有人想持续处于一种焦灼的压力状态来完成时间紧迫的任务。那些常因工作而陷入这种状态的人，通常也会讨厌他们的工作。而且，这种高压状态还会对心理和身体造成很多负面影响。

事实上，人们有可能享受一种高效率、高产出的工作状态，从而避免最后期限带来的压力和紧张感，但这与所谓的意志力无关。在这本书中，我们会认识到，意志力是一种不稳定且不太重要的因素。要想实现上述理想的工作状态，我们必须理解什么是动机。不过，我们先读完下面几个例子，再来看看动机到底是什么。

安玛丽去健身房的次数越来越少

安玛丽在努力减肥。她在当地健身房办了健身卡，刚开始的两周，她每天都迫不及待地去健身房健身，完成一系列的锻炼。到了第三周的周一，她开始有点不想去，但最终仍然要求自己出门去了健身房。一天后，她突然觉得，自己偶尔一天不去，也没什么关系。自从有了这种想法，她就像很多人一样，每次去健身房前都得花不少时间说服自己。大多数时候，她都受这种想法影响，最终没有去健身房。不久，她便发现自己每周只去一次健身房，接着是两周一次，直到最后，她完全不去健身房了。

这是一个关于失去动机的典型案例，在现实生活中十分普遍。

约翰忽然发现自己嘴里有一支香烟

约翰今年36岁。他在一家会计师事务所工作，正在努力戒烟。他有18年的烟龄，每天吸半包烟，现在他想彻底戒掉抽烟的坏习惯。一天下来，他有许多时刻都特别想抽一支烟，但是一想到戒烟的誓言，他就忍住了。第一天，他成功地抑制住了烟瘾，一支烟都没抽。第二天，在下班回家的路上，他惊讶地发现自己嘴里有一支点燃的香烟。

他其实是从口袋里拿出了烟盒，从中抽出一支，放入嘴里，接着又从口袋里拿出打火机，点燃香烟，再把烟盒和打火机放回口袋。吸了几口后，他才突然意识到他的行为已经违背了戒烟的誓言。接着，他猛吸了一口，便把烟扔了。

接下来的一天，为了防止这种情况再次发生，他把口袋里的烟锁在了办公室的抽屉里。他非常想抽一支烟，但他想到自己必须打开抽屉才能拿到烟，便忍住了。

又过了一天，他在室外散步，猛然意识到自己的手里正拿着一支点燃的烟。原来，他把抽屉里的烟拿出来了，走到室外，点燃了一支。其实，他很清楚自己在干什么，但直到吸了几口之后，愧疚感才油然而生，他意识到自己违背了戒烟的誓言，于是猛地把烟丢了。

后来，他索性把烟全扔了，杜绝任何吸烟的可能。他感到烟瘾十分

强烈，但没有烟，他只能忍住了。然而，他的工作效率十分低，他总想着去买烟。最终，他觉得戒烟这一痛苦的尝试会给他的工作带来难以接受的后果，于是买了一包烟，并决定推迟戒烟的计划——或许，应该等到假期再戒烟。于是，约翰又回到了每天抽半包烟的状态。

在这个例子中，约翰实际上很努力地戒烟，比起大多数戒烟的人，他付出了更多的努力。但是，哎，他戒烟的策略中少了非常重要的一点。在这本书的最后，我将会给约翰一些建议，帮他下次成功戒烟。

俊熙决定再玩十分钟就放下游戏

寒假来临，俊熙回家了。假期里，除了要完成学校布置的作业和几件想做的事之外，俊熙没什么特别紧急的事需要做。寒假的第一天，他早上八点就醒了，家人都还在睡觉，他也没想好要做点什么。为了打发时间，他打算重拾童年时的娱乐活动——玩电子游戏。他好长时间都没有玩电子游戏了，上大学后也没想再玩。小时候玩的PS2游戏主机还在他房里，他点进了一个早已忘记玩法的游戏，怀着一丝怀念童年的感伤，重新开始玩起来。接下来的几个小时，他玩得很开心，并渐渐熟悉了游戏的玩法。

十点，他吃完早餐，感觉有点困，发觉没有什么事可做，于是又开始玩游戏。他玩了几个小时，乐在其中。他看了下时间，发觉已经是下午一点半了。他想：不玩了，我得开始我的一天了。我应该去跑跑步，快点做完寒假作业，或许还可以见见老朋友。正准备出门时，他又打算

再玩十五分钟。十五分钟过去了，他仍觉意犹未尽，决定再玩十分钟。就这样，他一直推迟出门的时间，有时是忘了时间，有时是意识到已经超出了规定的时间，便又加时十分钟。直到下午五点，他感到饿了，才放下游戏机，走出房间。

他打算跑会儿步，到附近的一家餐馆吃个汉堡包。他确实按计划做了，但等回到家后，他完全没有心情写作业，便又开始玩游戏。他一口气玩到深夜，直到深夜两点，他感觉自己已经筋疲力尽，倒头便睡着了。

接下来一天，他在十点半醒来，吃完早餐，又很想玩游戏。之前，他就和几个朋友约好傍晚七点在酒吧见面。他打算先玩一会儿游戏，反正离聚会时间还有整个下午呢。玩着玩着，他忘记了时间，整整玩了八个小时。直到傍晚七点整，他突然意识到得去见朋友了，才匆忙地换好衣服，朝酒吧奔去。

他和朋友一起玩的时候，心里还想着游戏，隐隐约约想再玩玩。回家路上，他十分期待再玩会儿游戏。不一会儿，他回到家，马上又开始玩起游戏，并再一次玩到深夜。

接下来的几天，情况一直如此。俊熙忍不住一直玩游戏，除非有什么必要的事情去做，他才会停止游戏。

在假期前几天，俊熙几乎所有的时间都在玩游戏，平均每天会玩十二个小时。他反复下决心要戒掉游戏：再玩最后十五分钟，再玩二十分钟吧，再玩最后一个小时吧，就再也不玩了。可他总是违背规定，或是玩起来就忘了时间，不知不觉又玩了几个小时。等他终于停下来，他才会出门吃点东西，或是出门办点事，但是只要一回家，他便又回到游戏

世界，玩的时间越来越长。

这样的状态持续了六天。在第六天快结束的时候，俊熙终于通关了。他马上对游戏失去了兴趣，平静地将PS2放到了一边，没有任何不舍。在此之后，他没有再玩这个或者其他游戏，而是按照之前的计划过完了寒假：做家庭作业、和朋友出去玩、投身于一些更为有益和成熟的兴趣活动中。

在俊熙的故事中，我们需要注意三个问题：一是俊熙在什么情况下开始玩电子游戏；二是俊熙在什么情况下完全放弃玩电子游戏；三是俊熙有没有可能再去寻找一个电子游戏玩下去，继续之前的经历。

任何一个玩过或还在玩电子游戏的人，或是任何一个有朋友喜欢玩电子游戏的人，都知道俊熙的故事十分常见。这是拖延带来的另一方面的影响，但是这种行为有独特之处，耐人琢磨。从心理学的角度看，电子游戏本身就十分有意思。在后文中，我们将会读到，电子游戏所创造的一种特殊的动机条件。

汤姆不想一天睡十一个小时

汤姆睡得太多了，他每天平均要睡十一个小时。虽然他并不喜欢这种状态，但他总是由于各种各样的原因，每天都要多睡几个小时。他的身心都很健康，唯独早上起床十分艰难。即使醒来时觉得休息够了，他仍会赖在床上，然后又睡着了，最终多睡一个甚至三个小时。他除了工作没有太多的事，而且可以根据自己情况安排一天的工作。他在自己

的小公寓里用电脑工作，也在这里睡觉。每次吃完饭，他常常会躺在床上，然后打个盹。他完成一部分工作，就走向床边，一不小心就又睡着了。他几乎每天都会离开家见见朋友，或散步，或去健身房锻炼，但除此之外，他大部分时间都待在小公寓里。除了躺在床上睡觉之外，他有时在电脑前工作，有时在狭小的公寓里踱步，偶尔看看书或电视，也是躺在床上完成的。即使每天睡得过多，他也有时间来完成需要完成的事情，甚至还能分出时间来进行一些休闲活动。

那么，嗜睡是怎么回事呢？通俗来说，嗜睡要么是因为懒惰，要么是因为抑郁，要么是由一些生理疾病导致的。毫无疑问，这些原因肯定说得通。然而，即使是想睡觉这样直接的行为，首要的决定因素也往往是动机，这个因素常常被人们完全忽视。

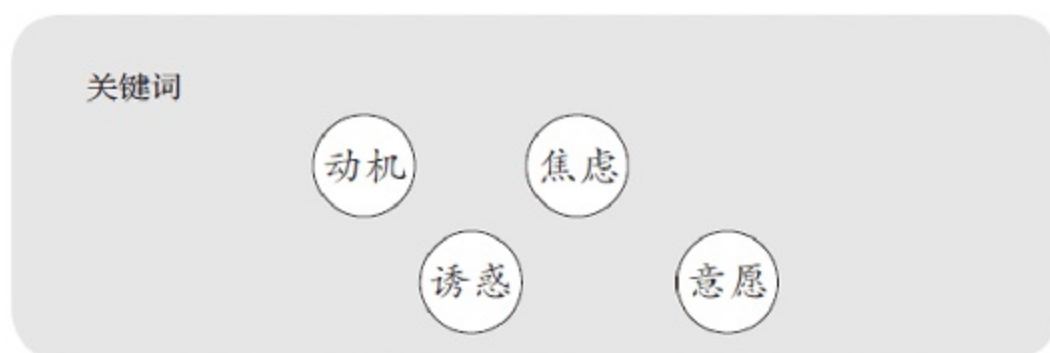
我认为，这些例子充分展现了我们面临的情境和问题。我们想知道，这些与意志完全相反的行为背后，究竟隐藏着怎样难以捉摸的心理机制。我们也想知道，为什么我们不能让自己去做某些事情，也不能阻止自己做另外一些事情。此外，为什么这样的行为如此普遍？为什么有些任务对于我们就像是抬起巨石那么难，有些事情却充满诱惑，让我们无法控制自己远离它们。最后，我们还想知道，我们有时能够克服这些行为的原因和方法，我们能从中学到什么，以及我们需要学习哪些知识，来帮助自己更好地把握命运。

注：

1.这一例子，以及接下来的四个例子，皆基于真人真事。除了第三个例子，它们都是源于我个人经验和我身边遭遇同样问题的人。第三个

例子是关于抽烟的，首先是基于我对人们的观察，其次是基于我自己的类似经验。

第二章 揭开人类行为动机的神秘面纱



在探讨任何心理功能或心理理论前，我们最好先对上述事例背后较为复杂的原因进行初步分析。在这里，我们可以了解到一种很深刻的见解，在讨论行动和结果的差异性上，这种见解获得了广泛的认可。

人们要的是结果，而不是行动

乍听上去，吉姆似乎想完成他的论文，安玛丽想减肥，约翰想戒烟，俊熙想戒掉电子游戏，汤姆想睡得少一些。但是，他们的行为是不可理解的。如果仔细观察，我们就会发现这些人想要的不是这些行动，而是结果。吉姆并不想写论文，他只是想要写论文带来的结果，即通过文学课的考核。安玛丽并不想去健身房，至少在健身两周后是这样想的，她想要的也是结果，也就是减到她理想的体重。约翰并不想不抽

烟，因为抽烟给他带来了巨大的满足感，他爱烟草的味道以及烟草带来的镇静感。他想要的结果是身体健康，节约开支，更受亲朋好友的欢迎。俊熙也一样，他不想戒掉电子游戏，事实上，他玩起游戏就乐此不疲。他仅仅是想要获得戒掉游戏带来的结果，即有更多的时间去做其他有益的事情。汤姆也是，他仅仅是想要通过少睡三个小时，来做其他事情。但是睡眠对于他来说实在是太诱人且难以抗拒。

这种区分方式似乎很好地解释了这些例子，我们最初的疑惑也似乎完全得到了解答。然而，不要高兴得太早了。我们现在还未得出应对这些人类行为背后的心理机制的方法，而只是处于理解这些机制的起点。毕竟，简单地区分行动和结果无法告诉我们人们是否行动的决定因素，或者是行动时间的决定因素，或者是影响最终是否行动的因素。比如，吉姆确实完成了他的论文，至少在最初两周内安玛丽确实非常勤奋地健身，俊熙确实戒掉了电子游戏，约翰也确实坚持了一段时间不抽烟。我们的思路已经在一条正确的路上了，所以让我们继续前行吧。

分清行动和结果的动机有何不同

若是将吉姆写论文这一活动与结果分开考虑，则我们可以说，吉姆之所以最终能写完论文，是因为他知道不完成论文的结果十分可怕。吉姆一旦再拖延就会无法通过文学课考核，这一后果仅促使他开始写论文，同时，后果的严重程度超过了他对写作的厌恶，并最终使他克服了这种厌恶。

由此我们可以得出，一个人对行为本身（对吉姆来说，是写作的过程）的意愿和他对于行为带来的结果（通过文学课考核）的意愿，两者都是一个人最终是否行动的动机因素。每一个因素都有自身的拉力，若两个力是相对的，则其中更强大的因素将会决定一个人的行为。但是，促使人们最终做出选择的心理机制到底是什么呢¹？

结果的动机：焦虑是来自未来的使者

在权衡行动和结果时，我们需要区分两种不同的情况。第一种情况是，一个人还未开始行动，比如吉姆开始写论文之前。在这种情况下，行动和结果都仅仅是一种将来的可能性。两者都仅是吉姆脑海中的想法，是对将来情况的估计。第二种情况是，一个人已经开始行动，投入其中，比如俊熙一直在玩电子游戏。在这种情况下，行动和结果之间产生了差异，因为这个正在发生的行动是现实的、实时的和正在进行的。行为结果却是一种可能性，也是一种对将来的预期。

对吉姆来说，写作这一行动与不完成论文的后果仅是他脑海中的可能性，并不会在当下真正地实现。我们知道，最终激发吉姆写作的动力是焦虑。

所以，我们可以得出结论：焦虑的情绪是一个来自未来的使者，它是吉姆对于行动后果的焦虑，即若不能上交论文将会发生什么。我们可以假定，对行动本身的预期，也存在一个未来的使者。在吉姆的案例中，这一使者表现为吉姆每次打算写论文时就会感到的恐惧²。

据此，我们可以得知，情感和情绪对一个人的动机有巨大的影响。在任何情况下，将来或者说预期发生的事情，都会通过它们被想起时引发的想法、联想和情感，对一个人当下的行为产生影响。

两种力：当前的诱惑和对后果的焦虑

在类似俊熙的案例中，对将来的预期与当下投入的活动（即电子游戏）发生冲突，我们可以想象这两种因素对一个人的行为产生的影响。俊熙已经牢牢地被电子游戏吸引，他对未来的预期很难促使他放弃玩游戏。既然长时间玩电子游戏的后果（或者说做更有益的事可能带来的结果），无法让他停止玩电子游戏，那么即使这种停下来的想法经常出现，也无法让他有所改变。我们可以得出结论：与他当下玩游戏的体验和快乐相比，那些未来的快乐预期显得十分无力。即使是一些未来的安排的确让他放下了游戏机，比如他计划去见朋友，这就像是一个拖延症患者在截止日前开始行动，他也是在最后一分钟才开始实施计划。在这种情况下，人们的行为是由同一种因素促成的，即焦虑。俊熙的焦虑是爽约引起的后果，而让他放下游戏的另一件事便是他觉得非常饿。

这种情况与一项还未做的行动的情况是相似的。俊熙的故事仅仅与吉姆的故事相反，对此我们不该太感惊讶。吉姆想努力开始行动（写论文），而俊熙是想停止行动（玩电子游戏）。我们只需重新叙述他们的故事，就能看到他们相同的本质。可以说，吉姆在努力克服拖延的行为（不论这会引发其他什么活动，有可能恰好是一档电子游戏）。也可以说，俊熙在努力做其他的活动（不论他希望做什么，比如见朋友）。每

一种情况都可分为两部分，即停止一种活动，开始另一种活动。时刻记住这一点是十分有用的。

同时，我们可以清晰地看到，未来的一件具体的事情及这件事情将会产生的影响，能最有效地促使人们做出与他们当下的意愿相悖的行动。对许多人来说，他们只会在成败在此一举的时刻感受到动力，因为只有在这时，人们才能真正感受到即将到来的后果。

然而，这并不是因为人们只有在最后关头才能感到焦虑。对于未完成的职责，人们总会感到焦虑（只是在最后时刻，这种焦虑感是最明显的）。我们需注意到，强烈的饥饿感与强烈的焦虑感有非常相似的心理机制，饥饿让俊熙放下了游戏去吃饭，而焦虑则让他放下游戏去见朋友。

两种动机在这里较量：活动的准备工作

正如我们在例子中看到的，许多非自愿的行为是由于一个人对行动与结果有不同的意愿：（1）要么是某个活动的诱惑超过了活动可能带来的消极影响；（2）要么是一个好的结果激发的动力不足以消除一个人对活动本身的反感。然而，这不能解释许多不具备条件却有相同行为的情况，同样，这也不足以解释具备上述条件却没有相同行为的情况。这是因为我们还未考虑许多其他的因素。

举个十分简单的例子：一个人对某一行动及该行动的结果都有十分积极的意愿。克里斯喜欢打篮球，然而，他步行三十分钟才能到篮球

场。每次想打球的时候，想到要步行三十分钟，他便在沙发上无法动弹。

在这个例子中，打篮球及打篮球的结果都是克里斯想得到的。他不要的是开始这项活动前的准备工作。不论什么样的情况，所有活动都会有这种入门障碍，这也需要一种激活能量。这种入门障碍往往会阻止一个人开始一项活动，即使这项活动是诱人的，而且这项活动的结果从长远来看是有益的。

所以，我们最好将一项活动的执行过程分为两部分，即开始一项活动前的行动和活动本身。当一项活动本身及活动的结果开始在我们的脑子里较量时，我们必须把活动开始前需要完成的行动考虑在内。这些准备活动常常是比较辛苦和消耗性的，所以它们总是成为开始一项活动的阻碍因素。

如果一项活动本身使人抵触，但活动的结果十分诱人，那么活动前的入门障碍将只会成为附加的消极因素。如果一项活动本身令人向往，但活动的结果有害，那么开始这项活动前的准备行动就能成为决定性的阻碍因素，最终让天平倒向放弃行动这一端。即使活动及活动的结果都是诱人的，活动前的准备工作也同样能成为阻碍最终行动的决定因素。

总之，在一项活动与活动的结果之间进行一番心理较量后，胜出者必须与活动开始的准备动作这一因素再战一回合。

如果一个人努力想要停止已经开始的某项活动，则停止所需要的步骤也将会起到同样的作用。

目前的情形：进入对人类行为动机的深入分析

到此为止，我们对人类行为动机的描述已经有了不错的进展。更为重要的是，我们从心理上分清了每一个活动的三个部分——活动本身、活动的结果和活动需要的准备工作。最后一个因素或许会与前两个因素相悖，最终将人的决定拉到相反的方向。这一发现如下一页中的图一所示。

现在，我们似乎走到一个死胡同里，并对接下来该如何继续探索十分茫然。毕竟，按照一些一般性的心理知识来分析人类行为，比如心理斗争、心理意愿与心理障碍，只能让我们的分析走到这里。

要想更深入地理解现在的问题，我们必须对一个人在考虑行动及行动结果的心理过程，进行更为细致的考察。只有这样，我们才能够发现决定最终行动的最为重要的因素。只有这样，我们才能学会有意识地调控这些因素，让自己更能把握行动。



图一

事实上，在科学研究中，要想对一个精细的问题提出解决方案，我们必须从不同的角度进行研究。

接下来，我们将从内省心理学的角度出发，以便获得对人类行为动机最为深入的理解，以及伴随而来的对各种上瘾的克服能力、激励效果的提升、对懒惰的规避等。所以，让我们开始走这条邻近的小路吧，它能够帮我们直接找到关于动机的解决方案。在这个过程中，在这两条小路相交的地方，我们也将会获得目前这些探索的答案。

注：

1. 毕竟，每一个行为仅仅是使行为发生的心理过程的症状。

2. 为避免接下来可能的误会，我想要解释下原文中“affect”的意思。

“affect”，作为名词，意思是“感觉、情绪”。这个单词贯穿于这本书中，它指的是人的任何一种感受，这种感受常常是出现在人们认知一事物后的结果。请不要与动词“affect”混淆，动词“affect”的意思是“影响”。

第三章 深入分析：动机的心理本质



在这一章，我将提出一个新的概念：快乐无意识。这是一种平时不易被觉察却时时在起作用的古老心理机制。通过对这一概念的理解，我们将可以理解人类各种各样的、复杂的动机因素。

人类有减少不悦的心理冲动

首先，我们将分析生理感受的激发（或阻碍）作用。让我们先举一个基础性的例子，以两个膝盖疼痛的人为例：A和B在走路的时候，A的膝盖更疼。在其他的因素相同的情况下，我们可以十分有把握地预测，在疼得不能再走路只能停下休息之前，B将会比A走得更远。若是C一个人在不同时间里面临这两种情况，我们也能给出相同的预测，即在其他因素相同的情况下，C在某一次走路的时候，感到膝盖比另一次更疼，那么我们可以预测，他感到膝盖更疼的那一次步行将更早结束。除此之

外，不可能再有其他的可能了。疼痛感是最终影响我们的因素。不论造成疼痛的原因是什么，疼痛都会促使我们停止步行。疼痛越剧烈，停止的动机越大。

在诸如此类的情境下，一个人的真正动机就是简单地摆脱或至少是减少疼痛。这种动机不仅出现在生理疼痛的时候，因为每件会造成痛感和不悦感的事情，都存在这样的动机。一个人越感到饿，他就越有动力进食来缓解饥饿。一个人越感到冷，他就越有动力寻找温暖。一个人的皮肤越感到痒，他就越发被迫去挠痒。

我们也能很明显地看到，疼痛感不仅让我们产生缓解它的行为动机，而且会降低其他无法缓解它的行为动机，这种动机的增强和减弱都与疼痛感的强度相关。用较为通俗的话来描述动机：一个人肠胃感染，呕吐发烧，十分不适，他会暂时失去所有的热情，对一切活动都不感兴趣，除非这些活动能帮他治病。即使他接到了总统的电话，他可能也会让总统明天再打来。

现在，让我们看看是否可以将这个原则应用到人类的感情方面。没有人能否认情感的动力作用。想象一下，一个演员在屏幕前问自己：“我的动机是什么？”我们已经在这本书的开头读到一些例子，它们阐述了焦虑感如何激发拖延症患者最终写成论文，如何激发游戏玩家暂时放下游戏。

但是，毫无疑问，诸如悲伤、焦虑和愤怒这样的情感，不论它们的作用是什么，本质上，它们都是作为一种不悦的情感在起作用。受这些不悦的情绪激发，人们采取的行动能够缓解和消散这些情绪（有时甚至能用一种愉悦的情绪代替）。一个愤怒的人将会试图报复惹怒他的人，当他实现报复后，愤怒就消失了。一个饱受焦虑折磨的人通常会试图避

免任何让自己感到焦虑的事物，于是焦虑感就消失了。悲伤的作用更为复杂，但是通常来说，悲伤情绪会让人从悲伤的环境里走出来，从某种程度可以缓解这种情绪。

由此，我们可以得出结论，虽然不能说得那么绝对，但在很大程度上，情感带来的动力也是由生理上的不悦导致的。按照最为基础的因果原则，我们可以确信，如果这些情绪的唯一作用就是引发他们标志性的不悦感及潜在的缓解方式（比如报复），它们就像引发这些不悦感一样，会在人们身上激发同样的动力，这些动力至少在特质上是相同的。我们来看看，以下例子的本质区别到底在哪里。一个正在生气想要报复的人（或者饱受焦虑折磨想要寻求安全感的人）与一个肚子饿了想要食物的人，或是一个感到疲惫想要休息的人，或是一个感到恶心想要呕吐的人，或是充满性欲想要做爱的人，他们的区别到底在哪里呢？

日常生活中有数不清的事例可以证明，情绪与生理的不悦，是在公平竞争的环境里势均力敌的对手，它们决定人类最终的行为。一个害羞的小孩，由于过于焦虑以至不敢询问老师是否可以上厕所，但当他憋不住尿的时候，他便克服了焦虑感。一个生气的少年拒绝吃饭，存心激怒他的母亲，最终他的愤怒屈从于更强烈的饥饿感。在绝大多数案例中，有很深道德感或有宗教信仰的人将会遭遇更多这样的时刻，当他自然的性欲变得比对性本身的负罪感更为强烈时（自身的性欲会给他们带来一种不悦感或冲突感），他们会通过性交或手淫来缓解性欲¹。

由此，我们自然会认为，我们刚发现了人类动机中最为重要的心理机制，即人类内心深处企图减少不悦或疼痛的心理需要。更为准确地说，人类的冲动会激励或驱使人们做出一些行为来完成自身最基本的生理功能。更令人吃惊的是，这种冲动机制的作用范围非常广泛，其中包括许多更为复杂的行为、非基本的行为，甚至一些非常表象的行为。

但是，在总结概括这些发现之前，我们必须认识到，我们还只认识到了其中一半的真相。人类除了有减少痛苦的需求外，还渴望增加快乐。

人类有寻找快感的深层动机

如果让一个人处于一种平和的状态中，不悲不喜，我们就会发现他所做的一切事情都没什么特色。在这种状态中的人实质上是很无聊的²。

在这种状态下的人，会被那些带来快感的事情吸引，并为此痴迷。这个问题不仅仅是指带来快感的实际行动，因为如果一个人无法亲身经历令人愉悦的活动，他就会通过思维来获得。他会沉浸于想象或回忆中，或是思考一些有意思的事情。若是出于某些原因，他连这些也无法做到，则他的大脑无意识的部分就会通过联想和幻觉来获得快感。他的脑子里会开始响起一首歌，让他想起鼓励人心的圣歌或是个人的格言，或者是让他处于一种令人愉悦的幻觉中（这一点在无意识的白日梦中是非常普遍的）。

对任何一个有过以下疑问的人来说，原因都是相同的。比如，为什么在一个人感到无聊的时候，一些歌或调子常常会不受控制地在脑海中回响；一个人会纳闷，为什么自己心里一直重复某一个短语或句子（而且，这些短语或句子常常是自我劝诫或是克服困难的鼓励）；为什么一个人总会被动地陷入一些幻想中；为什么一个人的思想有时会被某些活

动深深吸引（比如玩电子游戏，看电影或是黄色小说），因此我们会断定这个人对这个活动上瘾了。因为，所有出现在一个人脑中的思绪、想法或是其他事情，本质上都是令人愉快和能产生快感的事物。一个人的心理在潜意识的驱使下在取悦自己，把自己带到更为快乐的地方。

但是人的心理不会是简单地想要获得快感，他还想要增强快感。一个人在一种平和的状态中醒来，对一些快感不明显的活动也会感到满意，比如说读一本书（读书不会是一项非常令人兴奋的活动，读教材更是如此），或者是开始一项创造性的活动（这或许会带来一定的快感）。然而，当一个人完成了一些更为刺激的活动，比如玩游戏或看电视综艺节目，他会发现自己很难再投入上述的那些快感不足的活动。他感到的无聊和抗拒等同于他在平和的状态时面对一件令人不悦的活动时的感受（比如一件不太紧急的日常琐事）。

我们能从大多数人读书时的心理状态中观察到这种心理现象，这种心理现象一直令人困惑且令人不悦。我们注意到，在读书的过程中，人们会突然沉浸在自己的思绪中，而不再去理解书中的意思。一旦走神，我们就很难再次开始阅读，因为不一会儿我们又会开始想自己的事情。原因是侵占大脑的那些思绪往往比读书能带给我们更多的快感。一旦一本书的内容引起了一连串更为吸引人且令人愉悦的想法，玩味这些想法就会无意识地代替阅读。然而，如果一本书的内容让人想起一些令人焦虑或愤怒或悲伤的想法，或是带来任何的不悦感，我们就会自然而然地试图缓解不悦。

在每一种情况下，我们的注意力都不由自主地偏离了阅读，要么是为了思考一些更为愉悦的事情而放弃了阅读，要么是因为阅读的内容引发了一些不愉快的感受。这可以解释同种性质的所有场景，比如在听演讲或讲座的时候，我们开始走神，想一些其他的事情。

我们的日常动机：让快乐增加，让不快减少

目前，我们所有的证据都证实了一种深层次的心理影响的存在，它由快感和不悦两种感觉作用于人类的各种认知和行为。这种心理影响可以描述为：增加快感和减少不悦。

在19世纪末20世纪初的心理学家看来，这已是被广为接受和认可的观点。自那时起，寻求快感、规避不悦就被认为是人类心理最为基本的动机，是其他一切心理功能的基础。弗洛伊德将这称作“快乐原则”。但是，对于今天的当代心理学，一切都变了³。然而，基于我们现有的证据，我们仍然可以得出结论：不可否认，人类的大部分动机是由快乐原则决定的。

对理解人类心理和行为来说，这一步本身就是很大的收获，然而，随着进一步的探究，我们有了一个更为惊人的发现，那就是快乐原则无处不在，它出现在人类功能运转的方方面面，而且在每种情况下，它对人们的行为和思考都起主导作用。

如果我们学会观察自己身上的这种影响，我们就会发现，即使是微不足道的行为，比如说早晨起床，也是由快感或不悦的动机决定的。若是躺在床上能够提供快乐，一个人要么会因为其他活动能创造更多的快乐而起床（比如，新一天即将开启的兴奋、晨跑、对一项体育赛事结果的好奇、喜欢的节目又更新了一集），要么就是因为其他一些迫切的动机而起床（比如，尿急、饥饿、闹钟恼人的声音、躺太久而带来的不

适、对需要完成的事情的焦虑、对睡太久突然产生的厌倦⁴）。另外，即使躺在床上已不能带来任何快乐，甚至还让人有些不悦（当一个人不困后，躺在床上就让人觉得不舒服），人们还是需要另外的动机促使他起床，因为起床这个动作本身往往是令人不悦的⁵。

这告诉我们，增加快感和缓解不悦的需求，不仅是动机的主要类型，而且是动机的本质。我们能在所有的动机背后找到这种心理上的力量（19世纪的心理学家做了大量这方面的研究），任何能被称为动机的因素都源于此。然而，尽管增加快感和减少不悦的需求如此普遍，而且控制着人类认知和行为的所有方面，但除非它们清晰地显示出来，不然很多人就会忽视快感和不悦在生活中扮演着多么重要的角色。对他们来说，这一切都是无意识的。而那些留意到自己感觉的人，却将快感和不悦当作他们的想法或行动的结果（副作用）。事实上，快感和不悦应该是原因。

现在，我们意识到这一因素的影响是广泛且复杂的。它在基本功能上的二元论，以及神秘地属于人们大脑无意识的性质，让我们确信，我们讨论的是人类大脑中的一个独特且无意识的机制：它最为古老又最为重要。在心理学理论的范围内，我们必须承认它是人类心理的一个独特的无意识系统⁶。

现在，在广为人知且被大量研究的联想无意识之外，我们可以加上第二个完全独立的系统——“快乐无意识”。

动机的根源：动物的快乐无意识

在将快乐无意识这一独立的系统作为影响人类机能运作的一大关键因素时，我们不能忽视，在它控制下的许多功能以及它的控制方式，毫无疑问都适用于动物。事实上，有意识的意志力在某种程度上独立于快乐无意识，它会抑制快乐无意识发挥作用，而低等动物完全缺乏这种意志力。所以说，如果快乐原则只是大致引导和控制人类行为，我们就能够推出，快乐原则对动物的行为也起到同样的作用。这一原则从生物进化的最初阶段便一直有效。

这一点十分有意义。快乐无意识只认可两种刺激——快乐和不悦，它的唯一功能就是驱使有机体寻找快乐，避免不悦。这种最基本的二元功能可以追溯至快乐和不悦原始的起源。

或许，我们今天仍然可以看到，在最初等生命体里起作用的二元功能，一个单细胞只需要辨认出哪些是必需的营养物质，然后用菌毛带动自己靠近这些物质；哪些是有毒有害的不利物质，然后用菌毛带动自己远离这些物质。即使这不是快乐无意识最初的进化起源（事实上，我们也很难想象这就是起源），它的起源与细胞的选择也出于同一种原因。一个初级简单的有机体仅需避免不好的物质，找到营养物。这是进化的必要开端。

更为复杂的有机体的进化需要更多样的功能。所以，自然进化的历程就会（而且似乎已经是）建立在这个二元系统的基础上。在进化历程的某一个节点，我们可以发现，直觉和情感或许是遵循某种顺序发展的，而这种顺序便是基于快乐原则来帮助有机体适应周围的环境²。

我们可以看到，更为复杂的有机体不仅需要趋利避害，而且需要完

成许多不同的任务。自省并不能让我们得出任何关于动物直觉的知识，我们首先讨论下情绪及情绪的功能吧。情绪建立在快乐原则的基础上，在快乐无意识的规则下，情绪驱动我们的行为。这些情绪激发的行为毫无疑问也是有利于进化的。

以愤怒的情绪作为例子：一个愤怒的人会对惹怒他的人进行报复或实施暴力。愤怒本身是不悦的，人类固有的消除愤怒的方式就是报复，进行报复会带来一种宣泄的满足感和一种巨大的愉悦。愤怒是对伤害的抵抗，是对施害者的报复。然而它无法弥补已经承受的伤害，它只能通过警告施害者施害的后果，来保护一个人免于将来的伤害。我们能够从动物世界中清晰地观察到这一点。

或者，我们拿焦虑举个例子：一个焦虑的人想要摆脱焦虑，因为焦虑让人痛苦，所以他会努力规避那些引起焦虑的事物。如果焦虑是由一件未来要做的事情引起的，他可能就会选择不去做那件事情。但是，如果焦虑是由不去做某件事情引起的，焦虑就会驱使他去做那个事情。焦虑情绪给进化带来的好处是避免危险，我们可以从动物身上观察到这一点。

所有的情绪所激发的行为以及带来的好处，是较为复杂的话题，我们在此无法全面地开展讨论。但是我在此还是要强调，所有的情绪都是在快乐原则的基础上运作的。

至于本能，我们能不能推测动物在受到刺激时，会感到一种强烈的煽动，一种令它们不安的不快，所以才会促使它们做出某种特定的行为或动作？当一只鸟看到红色的时候会忍不住啄食，是因为不这样做它就会产生一种不愉快的紧张感吗⁸？当一只小鸭看不见妈妈的身影时，它会感到不悦（或焦虑）吗？鱼有保护卵的冲动，不然它会感到不适或痛

苦，它这样做是出于快乐吗？只要有机会，任何动物就会准确地知道如何交配，这是因为交配这一动机刺激了内在的兴奋点吗？或者说，动物发出求偶信号吸引配偶，当然不是一件毫无感情的事，而仅仅因为这种叫唤是它们对性渴望的自然流露？

让我们进一步讨论大脑进化的历程：我们能够推断，直觉和情绪的进化发展了联想记忆，给了大脑保留印象和联想的能力。联想的能力，即把曾经唤起的快乐、痛苦、情绪和本能与刺激源联系起来的能力。这种发展模式能够让生物按照过去的经验调整自己的行为，也就是说，这种发展模式让生物能够学习。

当然，大脑通过联想引发相关记忆和感觉，这种运作模式是人类的显著特征。而正是由于这一点，在进化史上，人类特有的理性、明晰的思维和想象力才最终得以发展。

快乐无意识的动机原理

在列举了这些之后，我们现在可以进一步分析人类行为背后的各种动机因子的复杂互动。外部世界带来的感觉、情绪、本能、喜好及清晰的想象都是造成快乐和不悦的缘由，它们都以某些方式影响着人们的认知和行为。但是最终，所有这些是直接作用于表层的动机，对于人类心理和生理最高层的吸引是：快乐的无意识。

基于这一证据，我们可以得出一个结论：人类思想和行为的主要决定因素不是认知，而是意欲。如果我们考量每一种生理感觉和精神世界

的元素（思想、主意、记忆、信仰），以及考量我们的行为活动，观察它们是让人愉快还是让人沮丧，是带来了快乐还是减少了不悦，我们就能够对人类行为背后的影响因素获得更根本的了解⁹。

再回到拖延的例子，我们可以很清楚地看到这一原则在行动中的作用。之前，我们可能感到困惑：为什么使人逃避的焦虑感，竟让拖延患者（在最终期限前）突然爆发，一心只为完成任务？更别提，为什么在最后期限来临前，虽然他已经感受到了很大的焦虑，却仍不付诸行动。如果我们将拖延产生的焦虑看作是由想到未完成任务的后果引起的不快，就有了解决问题的办法。

只要还有时间可以偷懒，我们就能轻松地消除想到不能完成任务时的不悦及伴随而生的焦虑，方法就是把做这件事的日程定得靠后一些，然后将这件事暂时抛之脑后（担心的想法和焦虑感就会暂时消失），直到再也没有时间可以浪费，抛之脑后的做法无法再起作用，唯一可以缓解焦虑的方法（这时的焦虑感最为强烈）就是赶快做这件事情¹⁰。

另外一个可以观察到的有趣的事实是，一个人对未来事件的情绪反应与他的现实期待息息相关。比如说，不管一个拖延者如何努力（也没有能够让他改变想法的事物），他决不能成功骗自己已经完成了任务或者压根就没有什么任务。同样，一个尽力给自己定时间期限的人，知道这个期限其实不会带来什么结果，就很难说服自己相信或者让自己感受到那种真正面临最后期限及逾期导致后果时的焦虑感。事实上，我们很多人都会遇到这个情况：没有外在时间约束，只需对自己负责，去尝试做仅靠意志完成的事业。

快乐无意识经常控制我们的注意力

在结束这一讨论前，我还想讨论一个问题，它关乎我们执行多重任务时的情况。事实上，如果一个人能给予每一个任务必要的注意力，就说明他具备同时处理多重任务的能力。

这实际上是一个非常重要的心理因素，但我在此只会简单地描述一下。众所周知，一个人的注意力是有限的。而且，每个人每天能支配的注意力也是随时变化的。一些活动会比其他活动需要更多的注意力¹¹。

我们的注意力能够发挥两大功能：感知和行动。事实上，我们的感官一次摄取到的信息是有限的，且只能感知到有限的刺激源。另外，我们不仅会感知到外界的刺激，而且会感知自己意识层面的思考和想象，以及一些无意识的想法、联想和幻想，因为我们用同一个感知系统来体会所有这些¹²。它们都争夺着我们有限的注意力。我们无法同时听两个演讲，看书时无法再与人聊天或者思考另外的问题。如果我们边下象棋边看电视，对于棋局的分析就会受到影响。同样的，我们听音乐时肯定难以解决一道数学难题。当完全被外部世界吸引，我们就很难充分地思考，反之亦然。当做梦的时候，我们很少甚至完全没有清晰的思考，所以，产生幻觉的精神分裂症患者无法真正看清楚这个世界，或控制好有意识的思维。

但是，人们自发的行动也需要等量的注意力。比如，感受某部分肢体需要的注意力，移动某部分肢体也需要同等的注意力。事实上，这两者是不可分割的。不论什么时候，只要我们的某一部分肢体失去了感觉，我们就会发现同时失去了移动它的能力¹³。事实上，大多数人在进

行一项体育活动的时候，如果脑子里还在想其他的事情，也就是说注意力还在其他地方，他们就会发挥得不好，或者是反应慢半拍。若走路的时候还留心其他事物，则我们常常会绊倒。

我们或许会把观察世界和幻想看作人类被动的感知行为。然而，这些行为也存在着人类有意识的思考过程。我们会发现有意识的思考和推理确实需要大量的注意力，尽管它的感性内容（通过它所操纵的可听的文字和可见的图像）对我们的感官并不产生多大的影响。

我提及注意力这个话题的原因在于快乐无意识控制了注意力，以便增加快感和减少不悦。它强制性地我们的注意力转移到许多能够给我们带来快乐和减少不悦的想法、行动、联想和幻觉上。

最后，我们必须认识到，我们常常强烈地需要利用我们所有的注意力。比如说，当感到非常不悦时，我们就无法集中注意力做别的事情上了。

在这种情况下，我们会为未被利用的注意力寻找出口。如果我们与一个棋艺低的人下国际象棋，我们就会分心做点别的事情，比如说看电视、听音乐，或者同时再下一盘棋。这些常体现在无意识的过程中，比如说在掌心玩弄某个东西或是在房间里踱步。如果这种行为会带来快乐和缓解不悦，就更好了¹⁴。

让意志力和快乐无意识握手言和

这里有一个不可否认的事实，即人们能够有意识地控制注意力的方向。我们将人们能在多大程度上运用这种控制力的能力，称为意志力。意志力与快乐无意识总是处于激烈的竞争中，而且意志力常常被快乐无意识击败。一个人很难把注意力集中在那些不会带来快乐或者减少不快的事情上。即使他想把注意力放在这样的事情上，通常也不会保持长久¹⁵。

在面对许多想法和外界事物时，虽然注意力会被快乐无意识干扰，但是我们能够通过控制注意力，反过来间接地控制快乐无意识。换言之，一个人能够通过意志力把注意力集中在他所感知的事物上，从而调节他所感到快乐和不悦的强度。这样一来，一个正经历多重不悦的人可以选择一种他首先想要面对的不悦情绪，而不是让自己不可避免地陷入最为强烈的不悦之中——因为他其实可以控制那些不悦的强度

[illegible]

16

see more please visit: <https://homeofpdf.com>

1.当然，在极少数病态的例子中，一些人的情绪变得十分强烈，并最终抑制了他满足生命最基本的生理需求的最强动机。

2.当然，无聊自身也有一种令人不悦的特质。

3.在20世纪中期所谓的行为主义革命之后，所有早期的心理学著作、理论和发现都被贴上了不科学的标签——因此被错误地捏造出来，与今天的心理学毫不相干。

4.这对大多数人来说，在大多数情况下都是成立的。但是仍存在其他一些认知因素，人们可以运用它们来帮助自己完成一些类似的行为。我们将在后面的章节讨论这一点（见“运用想象的力量”一节）。

5.事实上，我们人类所有的努力，不论程度大小，在实施的时候都会唤起一定的不悦，这种不悦必须由某些动机来克服。需要付出的努力越大，我们需要越多的动力来克服对这种努力的恐惧。

6.它最有可能也处于大脑的一个专门的区域。

7.然而，直觉与情绪之间的界限较为模糊，我们很难判断二者是不是同一件事。

8.银鸥的雏鸟会啄鸟妈妈喙上的红斑，让鸟妈妈反刍食物到它的嘴里。然而，小鸡会啄任何类似的红斑，而不管红斑长在什么地方。

9.这与行为主义者以学习、强化和刺激—回应为⑩主的方法不同。事实上，行为主义者获得的成就、理论的普适性（能够将任何事情分成两类：对积极的加以强化，对消极的加以惩罚），其实也是遵循了快乐和不悦的生理反应的二分法则，以及对快乐无意识的影响（这是行为主义者无法认识的）。

[10.](#)我们也可以在其他拖延事例中看到这种效果。比如，一个人不到最后一天就不还信用卡。这个人之前会对还信用卡产生莫名其妙的抗拒。因为不还信用卡的后果会带来焦虑，这个人实际上是选择了不想（还信用卡这件事），来逃避不悦，而不是通过还信用卡来缓解不悦感（因为停止想这件事当然比完成支付这个肢体动作要容易得多）。支付停车费也是同样的道理。

[11.](#)疲劳和大吃一顿都会极大地使我们的注意力下降。

[12.](#)我们确实能够听见和看见它们。至于幻觉，我们有时候也能感觉到，它甚至会出现我们的味觉和嗅觉里。

[13.](#)或许有一天我们会发现，在进化史上的某个时间点上，人类的自发运动和行为与感知的区别。到目前为止，它还只是被看成神经系统里感知系统的一种特殊形式。

[14.](#)无意识地打破或撕碎某个东西会缓解沮丧；让东西归置整洁有序可以缓解不适；抚摸皮肤或头发能缓解焦虑，减少紧张感。

[15.](#)然而，当他的快乐无意识的需求被暂时满足时，有时候他能做到这一点。之后，我将讲到这一点。

[16.](#)通常情况下，一个人越是注意某种感受，这种感受就会变得越强烈；相反地，随着注意力的转移，一个人对皮肤的痒感或生理的痛感会变弱或部分消失。这种现象可以用来解释催眠可显著地缓解疼痛的原因。

第四章 快乐无意识是如何运作的



我们现在知道了，动机的心理因素在最基本层面上可分为：快乐和不悦。在这种新的思路下，我们可以试图去理解和纠正类似本书开篇提到的有害行为。解决问题的关键并不在于用逻辑说服或培养意志力，而在于唤起一个人内心深处的快乐无意识来发挥作用¹。但在处理这一问题前，我们得先来仔细探究下快乐无意识到底是如何运作的，也将运用许多心理学的方法来引导、控制和探索快乐无意识。

不悦感引发的动机和快乐引发的动机

减少不悦感引发的动机与增加快乐引发的动机之间存在一个根本的差异。不悦感会激发人们采取一种非常明确具体的行动，那就是摆脱或至少是缓解这种不悦感。相比之下，快乐的获得却来源丰富。

即使帮助一个人摆脱不悦的事情不只一件，通常也只有少数几件事情能做到。饥饿感能够由吃东西消除，寒冷能够由加热消除，疲倦能够由睡眠消除，僵硬感能够由舒展身体消除，皮肤瘙痒能够由挠痒消除，尿意能够通过撒尿消除，生理疼痛能够通过移除制造疼痛的事物消除，诸如此类。对情绪来说，情况也是如此：悲伤的人想要快乐，愤怒的人想要报复，焦虑的人想要逃离引起焦虑的环境等。很显然，一个人会设想行动的过程，然后开始全神贯注地思考行动该如何执行，以及如何处理好所有的问题。一个饥饿的人会发现自己想着食物，以及想着该怎么得到它。一个疲惫的人会想补觉，一个性欲很强的人想要性交，一个生气的人想要报复等²。

而增加快乐又是另一回事了。不论是读新闻带来微小的愉悦，或是听音乐带来中等程度的愉悦，或是做爱带来的巨大愉悦，通过任何一种方式增加愉悦，都能很大程度上满足这种冲动。一个情绪平和的人会被这些活动吸引，即使它们带来的愉悦感十分有限，而他最终的选择很大程度取决于其他的一些因素。比如，需要花多大的努力才能开始这项活动，可能从中获得什么。他面前有许多可选择的行动，这些行动能让他获得快乐，也就是在这种情况下，他的意志力和理智会对他的行为产生最大的影响。

我们能从中获益的一点是，我们需要知道自己努力把握的行为的动机是出于减少不悦感，还是寻找快乐。当然，在不同情况下，抽烟或自慰的动机可能是两者兼备或者是出于其一。我们需要区分这两种不同的动机，因为这关系到我们采取的不同方法。

不同来源的快乐动机

这里有个非常重要的问题，即人们的控制力到底有多大？人们常常觉得能够完全控制自己的思想和行动，是自己的主人，能把握自己的命运。这是幻觉吗？

在很大程度上来说，这就是一种幻觉。快乐无意识是极其隐秘的，发现并且清晰地描绘它的存在简直难于上青天。它隐匿于我们的意识领域，以至于我们把它对我们的所有影响，以及对大脑的完全控制都看成是理所当然的。它不提供任何解释，而且直观看来，它是不言而喻的。正如一个人没有意识到情绪在引导认知的过程中所起的作用，它是突然降临的。他根本不会去思考为什么，（比如危险来时）他躲避，击打或退缩到一个洞里去，但是他毫无疑问地知道确实要这样做，并能够运用任何理智的工具将这种需求合理化。一个人很难辨认出自身更为基础和根本的部分，而这一部分就是快乐无意识，它可以解释所有这些欲望。同时，这种无意识系统总是力图让自己得到满足，这种动机一直存在，它不似人类的情绪那样仅是即时发生，它是一种生命中常在的力量。

然而，人类虽确实有能力控制注意力，但是这种有意识的控制与快乐无意识之间存在着非常激烈的竞争。人们很难对一些无法为我们带来快乐或减少不悦的事物集中精神。在大多数时候，虽然我们能够感到自己拥有控制力，但同时默许了快乐无意识与之竞争。如果我们正努力回忆一段痛苦的过去，或是说正努力读一本无法提供丝毫阅读乐趣的书，一些更为有趣的联想会随时趁机而入。我们一般无法终止这些令人愉悦的联想，除非另外一些更为有趣的联想吸引了我们。

然而，我们也能够将注意力（或至少一部分注意力）集中在一些不悦或中性的事情上，这种情况并不少见。毕竟，我们的注意力并不是只

能集中于一件事情。它可以继续拆分，同时关注不同的想法、活动和感知。如果一个人当前并没有不悦情绪，快乐无意识只是单纯想要增加快乐，这样一来，一部分注意力就可以使他得到满足。

快乐无意识其实并不难取悦。虽然人类大脑在没有感受到快乐的时候，会去寻求快乐，但是只要有了一点快乐，或者是只要增加了一点快乐，大脑在很大程度上就会感到满足。一个人只要花一小部分注意力来完成这件事情，就能享受这种感觉。我们有许多获得快乐的方法：闻令人愉悦的气味，观赏美景或艺术，听音乐，沐浴在微风中，洗热水澡，吃美味的食物，完成一项细致的工作，玩游戏，锻炼，读一本有意思的书，体验一种愉悦的情感，思考一个有意思的想法，沉浸于幻想，听喜剧，和朋友闲逛等。其中一些活动所需要的注意力较之其他会更高，带来的快乐也会更多。不同的活动所需要的注意力和带来的快乐不会完全相同。

当我们能够通过投入一部分的注意力来获得快乐，就能够将剩余的注意力用来思考问题或者完成我们所选择的任务。毕竟，下面这些也不是什么不快的事情：听音乐的时候做一些杂活，游泳的时候想一些无聊的事情，喝咖啡的时候写篇论文。在体验快乐的同时，我们充分利用了剩余部分的注意力。正是在这类经历中，我们才能逐渐能够获得更大的成就。

高层次的成就感产生更大的快乐动机

我们需要记住非常重要的一点是，快乐无意识不仅是寻找快乐，而且是寻求增加快乐。这对人们的行动产生了非常有意思的影响。如果一个人正在经历一种微微的快乐，比如在完成一项令人不悦的家庭作业的同时，听一首喜欢的歌，他就不会刻意想要放下当下的活动，去做一些更令他快乐的事情。即使他能够轻易地将目前用于完成作业的精力用于玩电子游戏，而且电子游戏显然会让他更为开心，他也不会做出这个改变。

关于这个现象，一个原因是他的注意力已经用于听音乐和写作业这两项活动中，根本无暇思考更有趣的活动；另一个原因是，他对电子游戏带来的更大快乐的预期没有强大到令他放下正在体验的快乐，所以电子游戏不能驱使他转移注意力。俗话说：“一鸟在手，胜过双鸟在林。”但是，如果一个人的注意力出于某种原因（比如接电话）被动地发生了转移，或者说整个活动体验变得让人不悦（比如他厌烦了音乐或作业，或同时厌烦了两者），他就会被驱使着换一个更为有趣的活动，也会较容易服从于那种冲动。

反之，一个人想从一个好玩的活动转到一个没那么好玩的活动，即使后者也能让他开心，就会出现一种与之前完全相反的情况。这种变化减少了快乐，所以快乐无意识会让他十分反感这种变化。放弃之前更大程度的快乐，来体验一种小的快乐，是非常困难的。这时，只有当一个人突然体验了另外一件不悦的事情，这种从大到小的转换过程才能完成。

正是因为这一点，我们才说快乐有高低之分。这也是为什么当一个人的生命充满了各种各样令人激动的成就和胜利时，那些低层次的消遣，比如玩电子游戏、喝酒便不会对他产生吸引力。

利用活动过程中产生的快乐动力

我们需要理解，当一项活动令人快乐的时候，所谓快乐只是对活动中所有细节的一个概括。快乐是对气氛起起伏伏的活动的一个平均值的描述，因为在所有的活动中，快乐的和不悦的体验总是连续发生。

许多活动之所以令人快乐，是因为它们消耗了人们大量的甚至是所有的注意力。前文曾提到过，这是人类大脑非常重要的工作，而它同样是由快乐无意识驱使的。玩游戏（比如说国际象棋）、造桌子、创作油画、写论文、搭建网站、煲汤，诸如此类的活动都需要我们十分投入，且进行深入思考。当然，我们知道有导向性的思考需要极大的注意力。

在上述的每一项活动中，一个人需要持续思考他接下来要做什么。他需要将大问题拆分成容易处理的多个部分，接着，他该思考如何完成每一个部分，然后才开始采取必要的行动，在完成后又开始面对下一个问题。虽然这个过程并不总是令人愉悦的，但是每当他完成一小步，特别是在克服了一定的困难才完成之后，他会自然地感到一种快乐的情绪——一种满足、一种成就感，这毫无疑问是令人愉悦的³。同样，他感受到了一种期待中的放松感，以及对自己将完成目标这一预期结果感到激动。这是令人愉悦的，所以会促使着他继续行动。

关于投入一项活动，一个十分有意思的细节是，一个人能从投入一项活动中得到多少的快乐，在很大程度上取决于他与这项活动发生深刻联结的能力。反过来说，这同样取决于一个人能够为这项活动投入多少

注意力。但这是会变的，一个人的注意力在一天后会自然地下降了，比如说他变得疲惫或是吃得太多了；或是他的注意力被其他事物打断，比如出现更令人愉悦的事情让他分了心；或者是一些不悦的事情占据了他的一些注意力。在这些情况下，一项之前令他愉快的活动，现在却让他觉得十分不悦。

对于这个现象，部分原因是他现在没有足够的精力投入这项活动，所以他不再能成功地完成任务中的每一步。这让他失去了活动中高潮的那部分，也就是当他成功地完成每一步时感受到的幸福。另一部分原因是他现在无法清晰地思考接下来需要完成的步骤，或者判断这些步骤的正确性，这还带来了不确定、恐惧感，甚至是对最终结果的焦虑。这一切都与之前预期的放松感以及有信心获得成功时的激动感截然相反⁴。

游戏能够体现一项活动让人愉悦的所有细节，电子游戏更是如此。

一档电子游戏的每一部分都是新的，它让人兴奋又惊奇（只要是好的电子游戏都具备这一特质）。玩家必须不断地实现一个个小目标，克服重重困难才能向最终目标前进，最终赢得胜利。他被游戏中的不断进步所激励，这让他感到兴奋，他既对接下来游戏带来的快乐充满期待，又对接下来的游戏情节感到好奇⁵。许多游戏并不会要求玩家为了通关而投入过多的注意力，所以即使玩家累了，注意力不集中或是根本心不在焉，游戏也一样很好玩（只不过好玩程度可能会打折扣）。

正是由于这些令人愉悦的特质，电子游戏才会让人如此着迷。有趣的是，一旦玩家通关或是已经知晓游戏的套路，这些令人愉悦的效果大部分就会荡然无存。

积极的情绪可以无视快乐无意识的绝对指令

积极的情绪是快乐的一种特殊来源。从动机的角度看，它们的持久性让它们变得独特且耐人寻味。也就是说，它们可以带来快乐，却不用占据人们任何注意力。相对消极的情绪来说，积极情绪并不太多，它们包括幸福、兴奋、喜欢或爱。

在一个事件圆满结束后，幸福感能够作为一种快乐延续几小时，甚至几天。它还能让人将注意力集中在感兴趣的事情上，不去来自快乐无意识发出的绝对命令，因为快乐无意识早已经得到满足了。另外，这些情绪带来的快乐比其他来源所带来的快乐更大。的确如此，这些情绪是人类体验的最高峰。

其实，毒品也有类似效果。但是，毒品能让我们不用集中注意力就感到快乐，但也会损伤我们的注意力和认知功能。

充分利用人际交往中产生的动力

敏锐的读者可能会发现，我在这本书中几乎没有提到人际交往的因素。在本书最开始讲述的五个事例中，主人公们都是孤立的状态，都在独立解决各自的问题。他们之所以这样做是有原因的。

事实上，社会因素，即他人给我们的经历和动机带来的影响，让始

终存在的快乐无意识的推力和拉力变得更加难以琢磨。社会交往的影响是最大的。人际关系中充满着各种情绪以及很多的快乐和不悦，而我们常常将它们的影响视为理所当然的。在很多社交场合，人们行为的动机是复杂的：我们或许会努力让别人发笑，别人或许也会努力让我们发笑。我们会担心自己让人失望或被别人批评。我们或许会向某人展示自身的吸引力，或至少在想如何做到这一点。我们发现自己必须勉强同意去参加一些集体活动，而在一些感兴趣的集体活动中，我们会玩得很开心。总之，社交的范围涉及一场复杂活动的许多方面。

大多数人的生活都持续处于社交网络中，他们总能发现自己以一种理智的、环境导向的方式来行动。这是因为社会环境中的动机多样、有力且复杂，这让人们很少会去思考自身行为背后更为基本的心理因素。其次，人类的自省意识在最初阶段是很弱的。

一个人若是摆脱了所有的社会影响，就会经常发现自己再也没有动力完成之前认为重要的事情。他不用焦虑别人要求他完成的任务（比如工作、上学或是履行家庭责任），或不用竭力得到他人赞美（吹嘘、炫耀成就或是讲述自己的善行）。如此一来，他很有可能发现自己完全被寻找快乐的需求占领，迅速地倾心于面前那些最低级、最容易获得的快乐。

一个人用这种方式让自己沦为自己的工具，完全受快乐无意识的支配，这种状态至少会持续一段时间，直到他开始自我厌恶，或者是其他因素最终让他走出这种状态。很多人都陷于这种泥沼中，我也曾是其中之一，真的想要吃了自己。

注：

1.我们知道，前面两种方法并不奏效，除非它们也满足一个条件，即唤起了快乐无意识的功能。

2.当然，有时候一个人完全不知道自己能够采取什么行动来消除不悦感，尤其是在不悦感的缘由十分复杂的时候。比如说一个沮丧的人或者是一个饱受焦虑之苦的人常常不知道这种情绪的起因是什么。他的注意力将一直沉溺于这种不悦的情绪中，他很有可能会为此想出一些行动或解决办法。我们可以推断，他将花很多时间思考如何解决这个问题。

3.幸福的情绪是自然而然的，一个人只要认识到自己通过努力获得了一种快乐或缓解了不悦感，就说明他是一个主动的个体，能够为自己的幸福负责。

4.这通常会让一个人不再那么关注他手头的任务，因为手头的任务不再令他愉悦，这本来是一种积极的反馈循环。

5.通常，一个人在玩电子游戏的时候会对游戏中的人物产生共情，感觉自己住在一个激动人心、充满行动与冒险的世界里，而不仅仅是在屏幕外控制角色的游戏玩家。无论如何，这都让人十分开心，且让人成瘾。

第五章 动机的心理框架



现在，我们充分地了解了快乐无意识的各种细微差异，以及它如何作用于人类的行为。理解了这一系统的运作方式，我们将继续讨论利用快乐无意识起作用的方式，并最终从中获益。我们发现，首先要考察人类意识的心理框架及其应用，因为各种动机之间的冲突正是在这里发生的。

我们筹划一件事，已经包含了三种动机

最终，我们又要重新开始最初的调查。此前，我们将一项未来的活动分成三个独立部分，即开始一项活动需要完成的准备工作、活动本身、活动的结果。毫无疑问，这是在人类心理意义上的真实分层，而不仅仅是为了更好地描述这一现象，就随便选择了一个有用的工具。我们对待大脑的每一个方面的方式都是不同的，然后它们都以一种特殊的快

乐或不悦影响我们。现在，我想告诉大家这个过程是如何进行的。

当一个人想到一项活动的三部分时，这三个部分会分别让他感到快乐和不悦。这是因为当人们想到它们时，预期的未来或者想象中的活动与场景就变得真实了，所以这三个部分能够在当下唤起快乐或不悦¹。当然，所有的快乐和不悦都只能在当下体验，一个未来的想法（比如我们在这里说的未来任务）影响人的方式，等同于人们当下对外部世界的一些感官感受。一项未来的任务引起的快乐或不悦，会驱使人们展开行动或消极逃避，这些都是基于快乐无意识的影响。比如，快乐无意识会让这个人努力从寒冷的阴影走向温暖的阳光，前提是这样做不会要求他经过污秽的地带或暴露在危险中。

有一个说法可以解释快乐无意识的强制效果，即我们对一项任务预期的快乐和不悦，与我们真正经历过的快乐和不悦十分相符。这是因为我们的预期在无意识中已经与过去相类似的经历联结，也就是说，我们的预期其实与现实之间有十分紧密的联系，或至少与我们的经验有十分紧密的关联。事实上，这是无法避免的。我们已经提到，人们无法说服自己去相信一个行动的结果会比他们事实上要差（例如自己设置的最后期限）。在预估快乐的程度时，也是同样的情况，我们会按照已有的认知来描绘一个未来情境。

毫无疑问，我们在无意识下做出的关联和重现是有缺陷和不准确的，接下来，我们就来讨论这是如何发生的。实际上，未来的经历和我们心里的预设相关，而且我们对于某项活动越有经验，脑海中呈现的图景就会越真实、具体。若是我们对某项活动几乎没有什么经验（或者所有的经验都只来源于书本），则另当别论。我们只能完全虚构未来的场景，这与现实毫无联系，这会让我们感到非常焦虑²。虽然大脑仍会试图无意识地去呈现我们毫无经验或知之甚少的活动，这种情况下，大脑

通常会找到一种最类似的经验进行类比，其实这种类比的结果与真实的情况相去甚远，现实情况或许完全出于偶然。

现在，我们来具体分析一项未来的任务会唤起的几种具体影响。虽然具体情况不同，但是每一项未来活动的三个组成部分给我们带来的快乐和不悦的类型是相同的。

开始一项任务：开始一项任务是否让人快乐取决于开始阶段需要的努力程度，或者说快乐程度与努力程度是成反比的³。所以，这一环节只会唤起不悦的感受，因为开始任何一项活动都需要我们付出努力。

任务本身：任务本身能否让人快乐取决于一个人对任务的预期，这种预期基于他过去相关的经历⁴。而且这种快乐在很大程度上取决于一个人正在经历的快乐和不悦（我们还会讲到，快乐是相对的）⁵。通常来说，这很好地体现了一个人投入某项活动时实际上能获得快乐。

然而，这种再现可能并不准确，因为人们潜意识里会维护最近的经历而非遥远的经历，更偏重不快乐的经历而非快乐的经历。最不准确的情况是，一个人从未亲身体验某一项活动，便将自己对这项活动的预估都建立在十分有限的信息上。在这些情况下，人们还会感受到焦虑带来的不悦。

任务的结果：任务的结果常常让我们产生许多情绪。对结果的预期不是让人兴奋就是焦虑，它同样能让人产生厌恶情绪，或是对解脱的期待，或是恐惧感。

图二即表现了每一项任务的三个部分，以及这三个部分各自带来的影响。

需要注意的是，在图二中，我们试图仅在两种维度上来呈现这个三维结构。虽然大多数思维活动运行在大脑的潜意识层面，人们在决定是否采取一项行动时，大脑还是会考虑每一项任务的三个部分。当然，人们在思考时并不会同时想到这三个部分。这三个部分会交替出现在脑海中，有时候，它们会在短短几秒钟内迅速地接连出现。

大多数情况下，人们脑海中最先想到的要么是任务本身，要么是任务的结果，其后才想到开始一项任务需要做的准备工作。在做决定前，一个人并不会总是想到这三个方面。有时候，如果一项任务是令人愉快的，人们就只会想到任务本身；如果这项任务的结果令人备感压力，人们就只会想到任务的结果。这两者都足以促使人们采取行动。即使一个人知道行动的结果，他有时也会毫不顾及结果，开始行动。这种情况是因为他当时没有想起这些结果，或者是他刻意避免考虑这些结果。

一项要完成的任务

开心和不悦的主要因素：
致使人是否开始任务的所
有快乐和不悦的因素



开始任务的困难程度：
（对付出努力的恐惧与任
务的难度成比例）



+

快乐和不悦的程度（或看
上去的程度）
（或许还有焦虑感）



+

任务完成后得到的奖励或
者是没有完成任务带来的
害处（常常作用于情绪层
面：焦虑或者恐惧）



图二

然而，绝大多数时候，一项任务的三个部分确实会出现在人们的思考中，促使人们投入或拒绝某项任务。人们在考量是否要做某件事情的过程中，正是在不断地考量这三个部分。人们会认真地权衡这三者的影

响。比如，一个人在考虑一件需要完成的琐事，他开始想象做这件事多么不开心，随后又觉得完成这件事还是有意义的，然后开始想象开始这项活动所需付出的努力，最终一事无成。他或许会常常记起这件琐事（也就是没有完成这件琐事的结果），然而一次又一次地经历相同的考虑过程，得到同样的结果，使他长时间陷入一种停滞的状态。还有一些时候，一个人正在考虑一件令人愉快的行动，但是想起了一些负面的影响，或者开始行动需完成的一些步骤，于是就泄气了，最终一事无成。这似乎是大脑里一个经常存在的思路循环，大多数情况下，这会导致人们始终处于一种停滞状态。

开始还是放弃：不同动机的角色

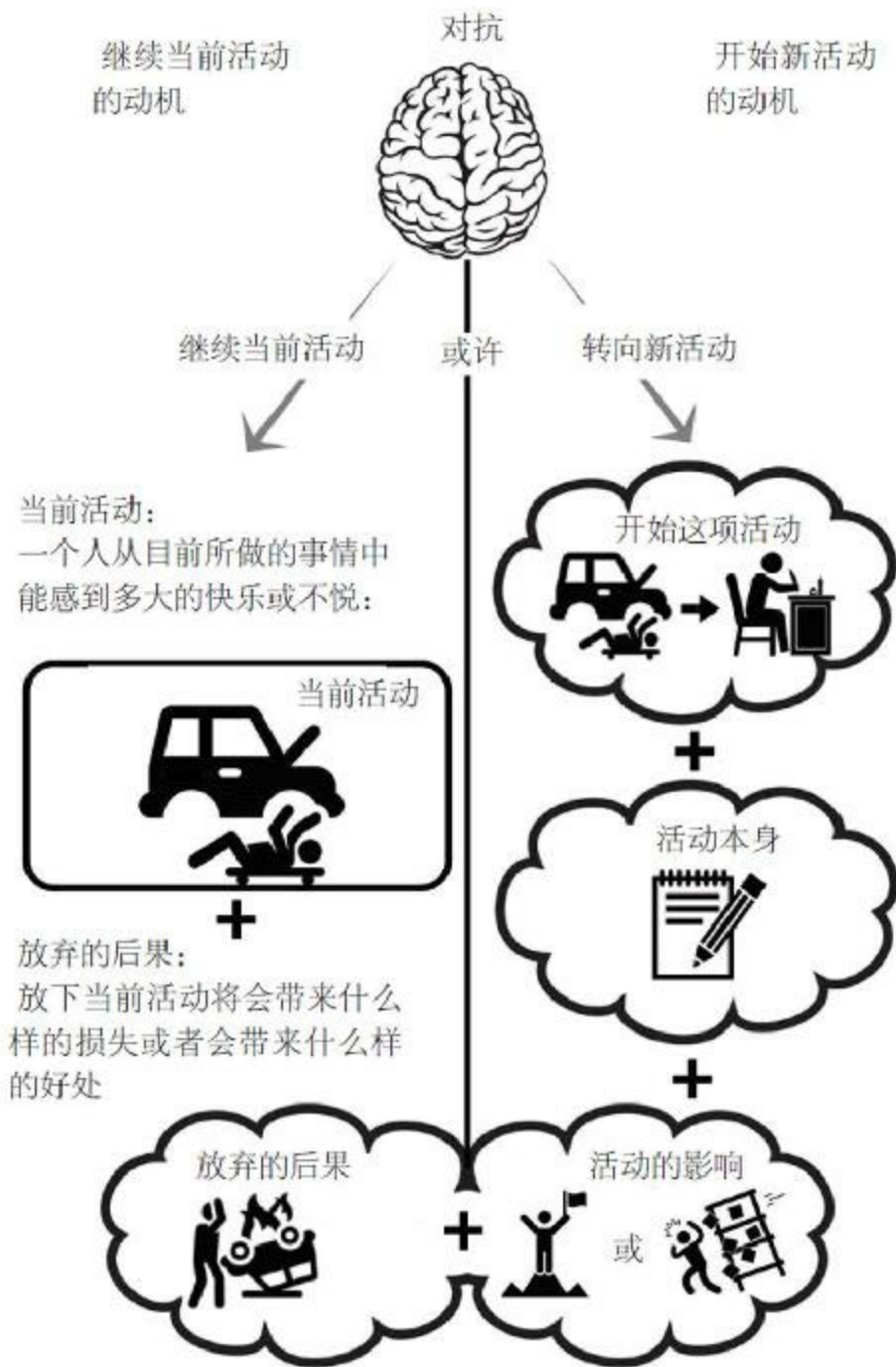
图二为我们描述了关于一项未来活动的愉悦—激励模式，我们可以把它当成一个模型来预估一个新任务的吸引力。然而，如果我们想预测一个人是否会真正开始一项活动，我们就必须将另外两个因素纳入这个模型⁶。这缘于我们在第二章中提到的一个情况，即开始一项活动，意味着放弃另一项活动。

我们可以把一个人目前所做的任何事情看成是一项活动，即使他仅仅是躺在沙发上无所事事。让我们来计算一下这个人目前所投入的注意力以及他感受到的快乐，然后再将他目前的快乐和不悦，与开始一项新的活动将获得的快乐做比较。更重要的是，放弃当前活动产生的影响，会成为一个人最终放弃还是继续活动的一个主要激励因素。

我们知道，拖延者在最后一秒才开始写论文，而不去做一件自己更喜欢的事情，是因为他深知不交论文的后果是拿不到学分。在这种情况下，焦虑扮演了一个监督者的角色，一旦拖延者考虑不写论文或是去做点别的事情，焦虑就会抓住他。所以，焦虑感不仅让拖延者最终完成了任务，而且阻止他中途去做别的事情。

当然，我们也可以将放下当前活动的后果看成是开始一项新活动的影响因素的一部分，但是这两者在人们的思考过程中不同。虽然人们偶尔会同时想到这两种影响，更常见的情况是，人们会单独地考虑这两者，在潜意识里将这二者看成相互独立的部分。这似乎容易让人觉得二者只是语义层面的区别，那么图三会更好地呈现我们刚才讨论的问题。

如图三所示，一个人是否会从一项活动转换到另一项活动，取决于新活动的三个部分能给他带来快乐的总量，这要与他当前活动的快乐以及放弃当前活动带来的快乐的总量做比较。



图三

在下一章中，这将成为一个非常有用的模型，帮助我们研究和寻求影响快乐无意识的各种心理方法，以便最终间接地控制我们的行为。

意志力也符合快乐无意识的动机原理

在研究图三这个新模型时，我们会自然而然地想到这本书的一个中心问题，即意志力到底发挥着什么作用。在目前通过图三呈现的对动机的理解中，我们并没有找到意志力的位置。毫无疑问，人类并不是毫无节制盲目追求快感的机器，我们有自己的意志。我们碰到的那些拥有超强意志力的人是什么样的呢？他们能够持续地推后或是放弃快乐，或是面对不悦的困境依然十分坚强。更不用说那些禁欲主义者、苦行者，还有那些道德虔诚、坚定地追求正义的人，他们对个人生活中的辛苦和快感不太在意。让我们来分析一下他们的内心世界吧！

看起来，这些人的意志力超乎常人，他们似乎能够成功地战胜和抵抗快乐无意识的诱导。然而，事实并非如此。人类的确能够有意识地让注意力独立于快乐无意识的引导（这种能力即意志力）。同时，按照人类差异性的原则，我们能够假定，某些人的意志力高于另一些人，但他们并不曾拥有一种超脱于快乐原则之上的能力²。然而，所有的事实都告诉我们，认为这些人只依靠意志力来持续战胜快乐无意识仅仅是一种错觉。首先，这些人的不同寻常之处并不在于他们有能力不听从自己的动机行事，而在于他们经历的动机类型，以及他们在应对特定情况时受影响的程度。

我们知道，那些宗教上很虔诚的人会明显地抑制自身那些基于快乐无意识的冲动，他们这样做实际上是出于焦虑。比起没有信仰的人，他们有一种特殊的焦虑：恐惧上帝。我们已经知道，一个人会对他认为真会产生的后果感到焦虑，却不会为他自认为不会出现的后果制造焦虑。一个相信上帝的教徒，或者至少对上帝的存在有过认真思考的人，他如

果做了一些，甚至是想了一些有违教义的事情，就会感受到一种真实的焦虑。他会感觉自己正在被上帝注视和审判，很有可能会因为自己的所作所为而注定被永远判入地狱。他的这种恐惧，就像是有一把斧头真的架在他的头上。正如一个人面对截止日期的焦虑最终会开始行动，信徒们的焦虑也会使他们做被教育的正确的事情，以免受到上帝的惩罚。他们肯定不是生活在快乐无意识的力量之外，而只是看起来依靠意志力克服了快乐无意识的驱动。

对一些不信教的人来说，他们的意志力体系里也有一种类似的因素在起作用。即使他们不用担心来世的惩罚，他们在自己的生活里也或许会有一些其他人没有的强烈动机来源（经常是来自社会层面）⁸。同样非常重要的是，人们之间的差异，可能不仅在于各自生活里的动机类型，而且在于人们所感受到的这些动机的强烈程度。

许多意志力强的人能够卓越地执行信念而不受困于快乐无意识的冲动，他们并非凭借意志力，而是因为一想到行动的结果就会受到强烈的影响。毕竟，信念和快乐无意识之间的冲突，本质上是快乐激励的行动本身与行动结果之间的冲突⁹。同样，按照人类差异性原则，我们可以假定，一些人可能会体验到更为强烈的情感，感到更强烈的愤怒、更沉重的悲伤、更明亮的快乐、更焦灼的焦虑等。这或许是他们先天的性情。

我们是否可以认为，那些具有超强意志力的人为了一个满意的结果愿意开始一项令人不悦的任务，这是因为他们想到任务的结果时，能够比常人感受到更强烈的兴奋呢？或者说，意志力强的人能够放弃一项会带来负面影响的活动，是因为他在想到这些结果时，会比一般人感受到更多的焦虑、更为强烈的羞愧和自我厌恶呢？还是说，意志力强的人天生在令人愉快的活动中感受不到那么多的快乐，在一些令人不悦的活动

中也感受不到那么多负面的不悦情绪呢？无论如何，所有这些猜想都是可能的，而且可能同时在一个人的身上发生，因为它们并不矛盾。我们很容易相信，同时具备这几种因素的人是一个具备超乎寻常意志力的人，他与只在某一方面展示出高意志力的人是有区别的。

当然，这些都能很好地解释有些人似乎依靠意志力就能抑制快乐无意识。然而，我们仍然可以假定，存在一种能有意识地引导自己注意力的更为强大的能力，它也在一些方面帮助人们拥有更强的意志力。事实很有可能就是如此。但如果说它是唯一的决定因素，就违背了快乐无意识的最基本、最古老的心理逻辑功能。

对于意志力如何影响人们决策，我们已经提到过以下一些情况，在这些情况下，人们的意志力能够把握全局，不受快乐无意识的控制。

1. 如果有多项活动可供选择，而且所有这些活动都能带来更多的快乐，一个人就能够相对自由地其中选择。

2. 如果一个人只投入少量的注意力，就能让自己的快乐需求得到满足，他就可以随心所欲地运用自己剩余的注意力。

3. 如果一个人正在同时经历多种不快乐的事情，他就能决定自己先处理哪一种。

当然，这三种情况都是与图三模型相符合的。由于图三模型的有效性再一次被验证，因此，我们会在下一章中，借助这一模型来考察一些能够用来影响快乐无意识，最终达到目标的方法。事不宜迟，我们现在就开始吧！

注：

1.人类想象力的一大功能，就是当人们沉浸在那些想法和幻想中的时候，即使这些都是观念层面的事物，人们也会觉得它们与外部世界关系紧密，因而感觉它们如同真实发生在身边的事物一样真实。

2.如果我们无法完全想象出将来的场景或活动，开始担心潜在的危险，自然会感到焦虑。

3.假定人们知道自己需要付出哪些努力才能开始一项活动，但是，如果这项活动完全是新的，我们就很有可能会根据已知的信息，高估或低估它所需要的努力。

4.我应该说明下，这与一项任务的高潮低谷的平均值是不一样的，我在“利用活动过程中产生的快乐动力”一节中提到过这一平均值，指的是一个人在完成一项任务的过程中情绪的平均值。基于此，我们可以将一项任务总结为令人愉悦的或者是不悦的。而我们现在探讨的仅仅是对未来的设想，即一个人在脑海中对未来活动潜在的快乐想象和呈现。它是对一项任务的预期中而产生的愉悦（兴奋）和不悦（恐惧）。

5.有时，对一个尿急的人来说，排尿的想法会让他十分愉悦。有时，玩电子游戏的想法也会变得不太令人愉悦（当这个人已经在做更快乐且更具有成就感的事情时）。

6.当然，要做到这一切，我们需要充分了解一项任务的每一部分会带来哪些开心或不悦的体验。若我们评估的是其他人，这种行为可能没有那么容易和精准，但是如果我们评估自己的情感和行为，那么这种行为还是值得信任的。

7.人类差异性原则指的是，通过对大范围人群进行实验，科学家们发现，人类生理和心理的每个方面都不一致，且呈正态曲线分布。人类在生理上、心理上或者是行为上的特征，都由多重因素决定，是多种不同因素影响的结果，所以都存在差异性。比如，多种不同因素决定了一个人的某个特征，这个特征不可能只保留了那些积极的因素。通常情况下，这个特征是有益的和有害的因素的结合，所以也就呈正态曲线分布。在统计学中，这被称为中心极限定理，即随机抽取不同的变量，若这些变量是互相独立的，则它们的平均值一般会呈整体曲线分布。我们可以用这一原理来看待人类的许多特征，而不用再去分析影响这些特征形成的因素，不论这些因素是基因性的，还是后天习得的。

8.这些动机有可能是寻找快乐，也可能是逃避不悦。一个人或许会特别想要得到家长的赞赏和认可，或者想要在有可能成为恋人的人面前展现他的能力，或者被某一个集体接受，或者完成一件自己特别在意的事情。相反，一个人也有可能特别害怕来自家长、朋友、恋人或老师的惩罚，害怕被某个集体排挤，害怕无法完成自己在意的事情。当然，所有这些也会发生在宗教信徒身上。

9.一个人在按照自己的信念做事时，他会认为，从长远来看，他在做一件对自己来说，或对他周围的人来说最好的事情。

第六章 我们的工具箱：十五种策略



这一章的目标是列出一些方法，让我们能够抑制一些由快乐无意识激发的行为。我们会讨论每一种方法影响当下或未来活动的哪一个方面，以及它们是如何做到的。

良心有愧的不悦感

一个人用来抑制那些由快乐无意识激发的有害行为的第一件心理武器，就是当他做了自己不认可的事情，当他违背了自己的良心后，将会体验到强烈的自责。这是由愧疚或负罪感产生的特别不悦的情绪。很多时候，如果一个人自认为做事与他认为的道义相悖，他在做事的过程中或之后就会自然地体验到愧疚和懊悔。

毫无疑问，这属于行动结果的心理范畴。一个人在从事某项令人后

悔的活动的过程中就会有愧疚感（比如玩电子游戏，或者是自慰，或者是不去健身房）。这种愧疚感就可能成为促使他放弃当前活动，开始另一项有益活动的动力。一项未来的活动，这同样有用。正如一个人可以想象自己在完成了一件有益的活动后，收获了兴奋感或放松感一样，也可以想象在自己完成了一件低级或令人不齿的事情后，会产生羞耻和惭愧。这种想象的负面影响就会成为他真正开始这项活动的阻碍因素。

事实上，羞耻或惭愧的情绪本质上是我们潜意识的快乐——以有意识的意图为使者——通过影响快乐无意识来影响我们实际行为。毕竟，我们的主观意图和目标是与行动的结果紧密相关的。

一个严肃的问题是，虽然羞耻和愧疚能够成为一个人不去做某件事情的因素，但是它们却不足以真正阻止人们去做某件事情。我们都听说过负罪带来的快感。

本书开篇的五个故事中，每个主人公都体验到了这种负面情绪。然而，非常明显，这并未成功地阻止他们继续做一些无益的事情。在其他一些类似的情境中，情况也是如此。许多时候，这种情绪反应并没有什么实际作用，它对一个人的一些负面行为并不会产生实际效果，而只是作为实施行动后的一种遗留情绪，仅仅会削弱一个人的信心和自尊。

然而，愧疚感仍是一个十分有用的动力来源，或者是阻力来源，促使我们去选择那些有益的活动，而规避无益的活动。动机是可以积累的，是快乐与不悦之间的一场量的战争，所以愧疚感也算是迈向正确方向上的一步，可以补充其他的动机来源，共同促使一个目标的达成。

记住目标

还有一点非常重要，因为我们意识里的欲望常常与行动的结果相符合，所以记住行动的结果是什么，在考虑未来的行动时，时刻考虑到行动的结果，会是非常有用的。我们并不总是能够做到这一点，而且大脑不会自动这样思考，所以有意识地记住需要执行的行动的结果，是一个非常好的习惯。

不要权衡利弊

或许对理性思维来说，最不正常的一点就是，它会完全默许快乐无意识的指令。如果我们只想要用理智来处理一个问题，而不借助任何既定的信念或消极的联想，我们就常常会非常不理智地推断出一个能够带给我们快乐或者是消除不悦的结论。这就是大家都知道的将事情合理化的过程，当我们想要理智地去分析某个行动的正确性时，它的影响就再明显不过了。

这种合理化的过程，常常是通过权衡一个行动相对于另一个行动的利弊，最终在权衡的基础上得出结论。然而，大多数时候，我们的思考会不可思议地符合快乐无意识的冲动，致使我们相信那些令人愉悦的活动同样也是有益的，令人不悦的活动则是无益的。然而，往往客观情况并非如此。

在权衡利弊的过程中，面对一项令人愉快的活动时，一方面，人们内心往往会觉得这项活动的好的方面完全能够自圆其说，即使它们在客

观上站不住脚或者毫无价值；另一方面，这项活动的弊端是完全不重要的，即使客观来说它们是十分有利的。我们再一次发现了一个十分隐蔽的事实，那就是人类的心理机制的运作主要就是在处理快乐和不悦的关系。

比如说，对一个感觉疲倦躺在床上的人而言，比较起床然后开始有效率的一天，他还是选择待在床上再睡一会儿。对于躺在床上的考量，不管他想到的正面因素有多么微弱，这些因素都会产生很大的决定作用，因为它们关乎一个人迫切需要好好睡一觉这一需求。这些正面的因素可能是，多休息会让人更加健康，或者是睡四个小时后也可以再开始工作，或者是太累不适合做任何事，或是早上的鸟叫吵得他无法工作等。虽然他知道早起能够带给他更多的满足感，比如他在早上工作的状态最好，他的睡眠时间已经足够了，更多的睡眠反而会让他觉得疲倦，醒来后做所要做的事情才是最好地利用时间，睡觉在客观上来说毫无意义，所有这些让他起床的因素却只能在很小程度上，甚至根本无法影响他起床的行动，因为他并没有真正地感受到这些好处带来的快乐。

迫切性的性交即是最为常见的例子。关于想与前女友做爱这一想法，我的一个十分有洞察力的朋友曾说过，不管客观上来说这是不是最好的选择，我做不到说服自己相信那真的不是最好的选择。在这类情况下，我们被一个自知不正确，而且会为之后悔的行动吸引，我们要做的并不是试图重新评估是否它真的不正确。我们会颠覆自己之前的判断，最终选择做这件事情。在这种情况下，我们最好提前下结论，然后对它们坚定不移（记住，这些结论比我们一时冲动所做出的任何推理都更有效）。

习惯和联想的力量

为了能够利用在得知行动结果后产生的影响，又避免经历上文中阐释的一个错误的权衡利弊的过程，我们最好在活动的本身与活动的结果之间建立很强的关联。要在这两者之间形成一种强的联结需要一定的时间，而且需要反复多次练习。这个过程实际上是在养成一种思维习惯：可以在想到其中一个时，也想到另一个（一般是由结果想到行动本身）。在这样思考多次后，这种思维过程就会在很大程度上变成一种自发行为。结果就是，想到一个令人不悦的想法，内容常常是一个带有负面情绪的场景或画面，然后很快就联想到产生这种不悦情绪的有害活动本身；或者是由一个令人快乐的想法联想到一个令人不悦的活动。这种思维习惯会成为一种以快乐为基础的力量，来抵制那些诱惑性的有害行为。

我之所以推荐这种联想的习惯，是因为它发生得迅速而且几乎是无意识的。正是因为它的发生是无意识的，所以我们才能够避开在权衡利弊的过程中产生的有意识的审查和重估。我们知道这个过程是非常有害的。不过，它的最大好处是它可以迅速做出自动反应，因为在许多情况下，时间是影响我们决定是否行动的重要因素。有时，在还没有时间考虑一个行动的结果时，我们发现自己已经开始行动了，而这种自发的联想则可以阻止这样的行为。然而，有时候这种自发的联想显得太慢，以致无法阻止一些行动的发生，就像我们之前讲的那个戒烟者的经历。

控制我们的环境

控制环境似乎是行为主义者的一个过时的概念，但是改变行为的最有力和有效的方法就是改变环境。事实毫无疑问就是如此。然而，不同于许多行为主义者的是，我们十分明智地看到，这是影响行动的一种间接方式：周围的环境的确与我们的想法相关，而我们的想法又会影响我们的行为。然而，比起直接刻意地去控制我们的想法，控制环境更为有效。

这并不是什么新的观念。事实上，我们在承认以下两个概念时，就已经得出了这一结论。

1. 注意力的分配和思考的内容，在更大程度上是由快乐无意识决定的，而非我们的主观努力和意图决定的。
2. 占据着我们大脑的那些寻找快乐的想法不得不深深植根于现实之中¹。

由此可见，对外部环境的操控会深刻地影响我们开始哪些活动，以及最终会采取何种行动。而且，事实证明情况的确如此。

通过刻意操控生活的环境，一个人可能改变他任何一项活动的动机。如果 he 不想投入一项活动，他就可以通过改变环境，使开始这项活动需要付出的努力更大²。他可以增设一些因素让一项活动的过程变得没那么有意思³，也可以自己强加各种各样的后果，让一项活动的结果变得失去吸引力⁴。当然，一个人如果想投入某项活动，就可以反着做一些事情，比如让一项活动更加容易开始，让活动本身更加有趣，或者让活动结果更加有益。

改变一项任务的开始是十分有效的。改变环境可以让任务开始的过程变得更容易或更难，这会对实际行动产生很大的影响：它能让我们开始做一些此前不会去做的有益活动，也会让我们放弃那些本来会做的有害活动。这种方法往往会被大多数人忽视，尤其是在面对一些有害活动的情况下。

就好比我们之前谈到的电子游戏上瘾者的例子，他只要有时间便忍不住开始玩那一档电子游戏。根据现在所知，我们可以肯定地说，他上瘾的一个很大因素是这款游戏非常容易上手，因为他根本不需要花什么力气便可以开始玩，或许他要做的就只是打游戏机。

但是，如果他设置一些障碍呢？比如把电子游戏机放在离家两英里外的保险柜里。他肯定会十分挂念这款游戏，毕竟玩游戏让他感到快乐。但是他现在想玩的话，就会想到自己得走好长一段路才能拿到电子游戏机，他就很有可能放弃了。有时候，他会穿好衣服准备去保险柜拿回游戏机，但是他又会想起来他正在努力戒掉游戏，如果去拿，自己就太没用了，于是最终作罢。有时，他已经走到一半的路，但是又会转身回来。有时，他真走到了保险柜那里，拿到了游戏机，但最后又决定放下。还有的时候，他确实屈服了，拿着游戏机回家，然后开始忘情地玩耍。但是总的来说，他玩的次数已经比之前游戏机连在电脑上时的次数少太多了。最终，由于玩这款游戏遇到了阻碍，他玩的冲动减弱了。

在这个例子中，我们可以看出，时间起到了抑制的作用。改变一个人的环境，能够让一项活动的开始耗费更多的力气和时间，这个人就会有更多机会考虑是否真的要做这件事，以及这件事的结果到底会如何。这样一来，他就更有可能放弃这件事。确实，许多活动只需要花费很少的精力和时间就可以开始了，特别是那些只需在电脑上点击两下的活动，所以人们根本没有时间来考虑它们的结果（或考虑任何事情），就

发现自己已经在做这些活动了。

当然，同样的方法在其他方面也会奏效。一个人可以预先将活动开始需要的时间和精力减少，这样就更容易真正开始这项活动⁵。一个人如果要花大量的时间才能去他想去的地方，那么他的动力肯定会被时间所消耗。一个人如果在每一次看书的时候都需要把许多杂物从桌子上移开，然后吃力地把台灯插头插到一个很难够到的插座上，那么他很可能打消看书的念头，即使他很喜欢那本书。但是，如果他提前就把桌子清理干净，然后为台灯接一根延长线，他就不会感觉到阻碍，而更加愿意读书了⁶。

对环境做出预防性改变的主要技巧是，我们首先要知道这些改变需要在什么时候进行，然后这种改变的环境才能成为阻止或促成一项活动的因素。电子游戏玩家等到忍不住要玩游戏的时候才决定把游戏机储存起来，这明显很难做到，所以储存游戏机这件事需要在没打算玩游戏的时候做。一个打算开始阅读的人不想为了阅读而打扫书桌，或者说，打扫书桌将会大大降低他的阅读动机，所以打扫书桌等这类有利于阅读的事，就应该在没有打算阅读的时候做。

人们拖着不做这些有用的改变，或者最终没有成功改变，原因就在于此：他们只在因为没有改变环境而失败时，才会想起需要改变环境。也就是说，只有在恰当的时间，他们才想要恰巧的改变。一旦一项开始阶段需要大力气的活动已经让他的冲动受限，或者是他已经屈服于一件可以轻松上手的事情，他就失去了要改变这些环境的迫切需求，就会暂时忘掉改变环境这一想法，直到下一次又碰到类似情形才会想起。结果就是人们总是在一项活动的开始阶段遭遇相同的动机问题，却从来不做任何改变。

对此，我们的解决办法当然是认识到这些改变的必要性及绝对的益处，然后记住这一点。当一个人有足够的动力去做这些改变，他就会刻意地改变。比如，当一个电子游戏玩家对玩游戏的行为反感，或者对游戏感到疲倦，他就应该抓住机会把游戏机锁起来，而不是像大多数人那样只是下决心再也不玩了，因为这种决心都会被打破。同样，在上文中，当那位读者感到十分愉快的时候，他最好放下书，马上打扫桌子以改善读书环境，并将这看成是必须做的事情。

我需要重申一个十分重要的事实：对于大多数人，如果他们从来没有为了开始一项活动而首先去改变环境，那么他们在需要主动行动去改变环境之前，他们会完全地麻痹无知。如果一个人从来没有为了看书而打扫桌子，他就不可能提前去做一些改变，来让阅读更容易。如果一个人从来不能忍住不玩电子游戏，他就不可能把游戏机锁起来的。相反，那些经常能够付出努力打扫桌子的人，和那些努力地尝试并且偶尔成功不玩游戏的人，实际上更可能提前采取一些措施，为实现他们的目标而改变环境。

那些每次努力开始或者抑制一项活动，而不得不体验一些不悦的人，会很自然地去寻求采取一些方法来让自身的体验更好。一个人如果在阅读前花时间和精力打扫桌子，他就会找到方法让这个准备过程变得更为轻松。一个有瘾的电子游戏玩家，为了不玩游戏而痛苦地和想玩游戏的冲动做斗争，那么他很有可能会做一些其他的事情来让自己戒瘾，不久就会把游戏机锁起来或丢掉。在这些例子中，如果一个人不愿意在努力开始或抑制一项活动时花一些力气，而是直接退缩，那么他也不会通过改善环境来让这些挣扎更为轻松，甚至没有意识到这样做会有什么不一样。然而，现实生活中到处都是这样的例子。

通过改变环境来改变动机的第二个办法，是针对任务本身的快乐

（或不悦）的。

远足这项活动本身可能是令人愉悦的，但是穿一双不合脚的鞋走路，就会不断地增加脚部的疼痛，使远足不那么愉快。如果一个人只有不合脚的鞋，他以后就不会想远足，因为他能够预想到这会是一个痛苦的旅途。一双舒适的鞋当然能实际地解决动机问题。实际上，人们十分热衷于做出这样的改变，因为改变能让一些他们期待的或者是被要求完成的任务更为容易或令人愉快⁷。

但是，如果反过来想，人们的思路就有点跟不上了。比如，一个人如果不想去远足，他就可以只给自己留下一双不舒适的鞋子。如果一个人在节食，他就可以故意只买一些乏味的食物。如果一个人想多待在室外，他就可以故意让家里的环境不舒服。

让自己的生活难过，这完全与人的直觉相悖。普通人会觉得这种做法十分荒唐，然后仍凭借自己的意志力来抑制那些不健康的冲动，而完全不会采取如此荒唐的措施。我们当然知道意志力的作用是非常脆弱的，而且一般都会失败，尤其是如果一个人总是碰到同样的动机障碍。改变环境的方法则直接而有效，而且会产生实际的效果。

最后，我们还可以针对各种活动的实际结果来改变动机。对大多数人来说，这绝对不是能自动完成的。通常情况下，人们接受和处理行为的既定结果由环境规定。然而，人们也有可能操纵或者创造行动的结果，而且这将不可避免地未来的行为和动机产生影响。

通常情况下，这是通过金钱的参与来实现的，下赌注就是一个典型的例子。当一个人正在努力达成一个高难度的目标或是完成一项任务，比如建造门廊或是减肥，如果他聪明，他就会通过与朋友打赌来增加动

力。他当然要赌自己赢，这样一来，他就会备受鼓舞要完成这项任务，因为他想要赢得赌筹；同时他坚决不想放弃这项任务，因为他输了就得支付赌金。当然，假设有人愿意跟他赌，赌得越大，他的动力就越足。那些不赌钱的赌一般被认为是“友情打赌”，实际上不会产生任何动力，因为这样的打赌行为根本没有创造什么结果⁸。

当然，赌注并不一定是金钱。人们可以为自己创造一种有趣的结果就是尴尬。如果他不想参加一个令他感到羞耻的活动，但是他参加了，而且被朋友发现了，他就会感到尴尬。这样一来，他就可以设置一些条件，使自己无法对朋友隐瞒。如今有许多在线应用程序可以实现这一点：它们可以自动将他的活动发布到社交媒体上，或者允许人们访问他的浏览器历史记录等。这样的策略确实有效。如果一个人预料到他的行为会导致不可避免的尴尬，他就会更有动力去避免。

事实上，所有自我强制设置结果的行为都需要他人的参与。比如，所有的打赌都至少需要两个人的参与。一些情况是，一个人把处置自己的某些权力交给了别人，如果他没做该做的事或做了不该做的事，别人就可以根据约定惩罚他⁹。还有一种情况，当一个人按约定做了恰当的事，没做有害的事，他就会得到奖赏。本质上，这些情况都是单向的赌注，这个人要么是冒着受惩罚的风险，要么是得到奖赏的激励¹⁰。这些都是属于自我设置结果的情况，它不像那些矫正行为的自动反应装电设备，比如在你挖鼻孔的时候会电击你一下，或者其他令人抓狂的巧妙机械，比如说你一自慰，它就会把悬在汽车上方几厘米的大石头放下。

我还想提出最后一点策略：我们可以通过改变周围的环境，来抑制快乐无意识激发的某些冲动，这些冲动会让我们做那些不想做却又十分具有强迫性的活动。在整整一天里，人类的大脑都是骚动不安的，情绪、认知、欲望以及其他因素都影响着人类的动机。有时候，一个人会

冲动强烈得无法抑制，有时候又感觉意志力薄弱得根本无从抑制冲动。他会感到诱惑力巨大的时刻、意志力薄弱的时刻、完全没有理智的时刻、理智薄弱的时候、情绪爆发的时刻、无聊至极的时刻，所有这些体验都会偶然却不可避免地出现在人类的思想中。

为了抑制不健康的冲动，我们试图在思维中做的任何改变，都很容易受到来自内心不服从力量的影响。这些力量会篡夺我们的认知和意志，或凌驾于它们之上，并将我们行动的控制权交给头脑中更基本、更古老的系统。所以我们应该明白，我们对大脑的控制比我们最初想象的少得惊人，那些控制大脑的时候仅仅是那些快乐无意识允许我们控制的时刻。我们也应该明白，心理不健康和患神经症的人，有可能是那些希望通过自我意志，不惜一切代价压抑潜意识冲动的人¹¹。他可能知道自己大脑念头多变的特质，当他压抑的那些冲动正蠢蠢欲动想要爆发，他的意志已经决定要背叛他时，他就能切实感到这种多变，这样的人是不可能真的相信大脑的¹²。用意志进行压抑的后果，通常会使人产生焦虑，其实他是用焦虑在抑制潜意识冲动，来避免让这种冲动俯首称臣。这样有可能会造成一些广场恐惧症、偏执症和一些强迫性障碍¹³。

精神状态的改变是不定期发生的，这使我们对精神的控制非常无力。但周围的实际环境是静态的，我们对环境的控制受到生理的局限。

我们可以下决心按照某一种方式行事，但这并不能确保我们会记住这一点，更别说到面对真实情景时做到真正执行。但是，一旦我们为环境做出了一点改变，这种改变就会实际存在。比如一个人决心下次要忍住不看电视而是看书，但无论他感到多么无聊，他都完全想不起他还可以看书，或者即使记得，也无法执行¹⁴。然而，一个冷酷的事实是，在他想看电视的时候，真正能够帮助他实现决心的是：电视已经被提前锁在柜子里，用两本书来代替了。许多不健康的冲动能够通过这种方式

得到消除，即消除那些使人顺从冲动的机会¹⁵。

运用社会性动机

我们还可以从他人那里得到动力，来应对自身变化多端的快乐无意识，从而实现目标。

1. 和朋友一起做事能让一些无聊的活动变得刺激好玩。这能让活动更容易开始或者减少开始时的不悦情绪，比如一段原本漫长无聊的通勤，因为和朋友在一起就会变成美好的时光。

2. 社会性动机也能让行动本身更令人快乐。比如说，如果增加一些期待的声音，那么我们策划或者整理出一个陈述将会更加令人愉快。

3. 社会性动机同样影响行动的结果：答应朋友的事情会让你担心自己完成不了，于是开始着手做事了。想要给朋友展示自己好的一面会促进你更好地行动。对抗和竞争也常常能促进你提高自己，促使你行动起来，促使你尽力。

毫无疑问，我们有许多机会能够从他人那里获得社会性动机，来帮助我们达到目标。

分配注意力

我们已经提到过，可以通过分而治之的策略来征服潜意识中的快乐需求。总体而言，就是用一小部分注意力来满足快乐的需求，剩余的注意力则由意志力支配，比如做一些有用的但是比较辛苦的工作，像打扫卫生、做饭、健身等。这样，我们就可以用别处得到的快乐，中和这些工作带给我们的不悦情绪。当然，这种方法是在活动过程中发挥作用的。

通过切分注意力，把一部分注意力放在一些乏味的、不需要非常投入的任务上，把另一部分注意力放在一些愉悦的、同样不需要非常投入的活动上，这样不仅让前面的任务变得更有兴趣，还有助于让我们全神贯注，这一点是我们潜意识重点努力的方向。快乐的有效来源并不需要太多注意力，比如听音乐、玩机动操作游戏、嚼口香糖、吃美食、喝好喝的饮料。人们常常一边完成一些必要的但大多令人不悦的日常活动，一边做一些快乐的事情，好让做这些不悦活动的过程更容易接受。

对一些不需要太多注意力的事情而言，这是一个重要的方法。然而，这种方法并不适合那些需要我们全身心投入的活动，比如阅读、写作、运算等，我们很有可能会从这些事情中分心¹⁶。我们必须得注意，那些快乐的活动不能占据我们所有的注意力，不然我们将没有精力继续完成那些更为重要和优先的活动。比如，一个人边打扑克边听演讲，他可能会发现扑克逐渐占据他太多的注意力（这一点出于多种原因），导致他漏掉了演讲中的很多内容。又比如说，一个人边听音乐边写作，他可能会发现思绪老是跑偏，因为音乐占据了他越来越多的注意力。

引导注意力

在此，我想提到第三章结尾处的一点。我们知道，虽然人们有可能引导自己的注意力，但是大多数情况下，人们的注意力总是会被快乐无意识的力量引开，开始期待一些愉快的事情或关注一些明显不愉快的情绪。然而，感知快乐和不悦同样需要注意力，所以我们实际上可以有意识地引导注意力，来操纵情感的强度，并最终操纵快乐无意识。当需要同时体验来自不同方面的快乐和不悦时，我们可以借此机会开发引导注意力的能力，并且让这种能力促使我们执行一些与目标更符合的行动。

当我们刻意把注意力集中在某种快乐或痛苦的感觉上时，这种感觉就会变得很强烈，但如果把这种注意力转移一下，这种感觉就会变弱。就好比如果我们一直想着皮肤上的疥疮，那么它会变得让人更难受，虽然我们知道搔痒会有害，但还是忍不住想搔痒。这时，我们可以将注意力转移到一些轻微的快乐和不悦的事情上，就可以降低搔痒的强烈程度。

比如，一个要起床的人却被躺在床上的生理愉悦麻痹，这时，他可以增加一点不悦感来促使完成起床行为。若是他感到肋骨有些不适或紧张，虽然难受的程度不足抵消躺着的愉快程度，他却可以将注意力转移到这一点轻微的不悦上，从而让躺着的愉悦减轻，让肋骨的不适感增强¹⁷。当然，这种方法需要应用于当下的活动引起的快乐或不悦上。

运用情绪的动力

情绪是动力的一大来源，也能导致大量的快乐和不悦。我们可以通过有意识地引导情绪从事一些有益的行为，掌握情绪具备的强大动力。本质上，情绪是可塑造的。虽然它们可能会引发一种特定类型的行动，比如愤怒会引发我们伤害他人，但是在很大程度上，我们可以有意识地选择采取什么行为。

一位丈夫因为受到妻子的轻视非常生气，他可以通过许多手段报复她，比如反唇相讥，摔坏她的东西，甚至拳脚相加¹⁸。他也可以压制愤怒，把怒气憋在心里。很明显这些做法都不好。然而，他还可以将愤怒转化到有用的事务上，比如安装渔具，换自行车轮胎，或者是其他喜欢做的体力工作。通过工作，他可以暂时远离配偶。虽然这以后，他还可能在某种程度上报复妻子，但这些工作毕竟减少了他的愤怒。反过来，愤怒成为动力，促使他进行那些枯燥乏味的工作。

这种情绪引导的方法对于积极情绪同样有用，但引导方式存在关键性的差别。愤怒和嫉妒等消极情绪可以被引导服务于一个积极的目标，但同时，这些目标也得满足这些消极情绪自然本能的冲动（比如报复或赔偿）。然而，幸福和兴奋等积极情绪却不限于导向一个特定的目标，因为它们本身就是目的，它们都是自然的快乐。幸福确实会让人下意识地细细回想幸福来源，兴奋也会让人下意识地计划和考虑能引起兴奋的办法，但是这两者同时都是快乐的剩余来源。反之，人们可以开始其他任务，这时，人们会发现其他任务同样令人愉悦，这是因为他们已经从那些情绪药剂中感受到了快乐。

对消极情绪来说，这种引导的方式与行动的后果相关，因为这种方式最终满足了行动的目的（比如生气的丈夫逃离了他的妻子）。然而，

对积极情绪来说，这种引导方式是对行动过程起作用，因为那些源自积极情绪的自然快乐，让这项行动现在或是在预期中都变得更令人快乐。

运用想象的力量

接下来介绍的这种方法极为关键，它有着非常特殊的心理学意义。这种方法属于一项活动的开始。如果开始一项活动只需要完成一些体力上的动作，比如从沙发上起身、穿上衣服、从沙滩上走入水里，那么，简单地想象自己完成这些动作，对真正地开始这些活动有不可思议的作用。我们知道，如果一个人对某项任务缺乏开始的动力，那么不论这项任务开始时的动作有多么容易，比如从沙发上起身，走到书桌前，都会使人觉得自己实在无法完成这些动作。有时候，即使他有足够的动机开始这项任务，或者已经到了开始行动的关键时刻，准备阶段需要完成的简单体力动作也往往是令人不愉快的，开始做这些动作所需要的能量就足够抑制他开始这项任务。如果通过想象来获得这种能量，人们就不会体验任何不悦的情感。

窍门是这样的，我们最好以第一人称视角出发，尽可能具体地想象自己在执行需要完成的一些身体动作，比如想象移动自己的手臂、腿、身体等。一般我们需要一两秒的时间来完成想象，然后将会非常惊讶地发现自己居然自动地真正开始行动了。我们毫无杂念地完成了这些动作，而且毫不费力（这常发生在我们的意识不在主题上的时候）。快试试吧，这真的是个神奇的窍门，是拥有很多行动开始时需要的动力的捷

径。

有两点可以解释这一窍门为何奏效。第一，在想象自己完成一些身体动作后，我们的身体如果不真正执行这些行动，就会感到一种不适的紧张感。按照快乐原则，我们会努力完成这些动作来缓解紧张。第二，在执行前先想象这些行动，尤其是动作，其实是连接身体和意识的标准做法。曾经有多少次，我们都不假思索地自动沿着一条路行走，这往往是因为在开始这段路程的时候，我们已经想象了前往目的地的路径，这个过程往往发生在几秒之内，有时候甚至完全是下意识的。到达了错误的目的地，尤其能体现这一点：我们走路的时候突然决定要去另一个地方，却发现自己无法寻得路径，结果到达了原来的目的地，可我们并不是要来这里。请再想一想，我们又不假思索地自动完成了去洗手间或从冰箱里拿食物的必须动作，直到开始拉、尿或者是吃食物时，我们才意识到自己确实完成了这些动作。这是因为，我们在做这些动作之前就已经想象了需要完成的路径和动作。还有，当和别人聊天时，我们考虑是否要说出想说的话，这话有可能是一句冒犯性的评论，最终我们决定还是不说了，却发现自己在某个时候突然说出来了。

使用咖啡因和其他药物

前文已经提到过，我们可以借助一些化学手段获得快乐。许多药物和物质能够带来快乐，而且能限制注意力和认知功能，这就是这些药物起初如此有吸引力的原因。酒精就是一个例子。若你正在做一件需要高度注意力和高水平认知能力的工作，则喝点酒来助兴绝不是一个好主

意。但是如果你要做一些基础性的任务，比如做家务，那么喝点酒也没什么。

有一些药物在能够提供快乐的同时，不会对我们的认知产生任何影响。咖啡因和烟草就是此类药物，而且它们效果十分明显¹⁹。我们可以把咖啡因或烟草的效果看成是一种化学等价物，就像听音乐一样，几乎不用分散注意力。在完成一项又大又辛苦且令人不悦的任务的过程中，借助咖啡因或烟草是非常有用的。而且，它们还有一个优点是，在摄入过程中，它们会使人感到生理上的愉悦。比如说，喝咖啡让我们快乐，因为咖啡味道尝起来很不错；吸烟或者是嚼烟草让我们快乐，因为这样做能带来身体上的满足。

很明显，这种借助药物的方式也是对活动本身起作用，它们让当前的活动更加愉悦，或者让一项未来的活动看起来更令人期待²⁰。

抑制当下的需求

另一种有趣的操纵动机的技巧就是，抑制当下的需求或欲望，让它成为另一件缺乏动力的活动的奖赏。吃东西、休闲、抽烟和性欲等需求都渴望满足，让你从当前的工作中分心。虽然如此，它们未必会成为你工作的阻碍，反而可能成为一种激励。窍门就是你需要将满足它们看成完成工作后的奖励，而非工作的替代项目。要做到这一点，我们需要在当前的任务中设置目标，写完多少页文字，完成哪一块区域的家务，完成哪项任务等，然后再去满足一些需求或欲望，作为对前段工作的奖

励。在处境中设置这类未来的奖励，对促使我们完成一些任务是非常有帮助的²¹。

虽然这种方法十分有效，但是我们应该有节制地使用它，因为这可能产生大量的压力。而且，类似持续饥饿的事情也会给身体带来害处。抑制某种需求的方法是对活动本身起作用，它至少部分地去除了一个任务的消极影响，同时为这项任务的结果带来了激励，即满足自己的一种欲望。它让分心的事物变成了当前活动新增的动力。

监控你的专注能力

在尝试理智地调节实现目标的动力时，非常重要的一点是，你不仅要了解目前动力的状态，也要了解自己的专注能力。在一天中，你的专注能力变化会很大，它受到疲劳、消化和血糖浓度等因素的影响。有些工作确实需要大量的注意力，比如解决困难的物理问题，阅读大量的文献，或者是编写一个复杂的程序。

如果你没有足够的注意力来投入一项工作，则即使有动力也帮不了你。另外，因为你无法完成这项工作，所以它毫无疑问会迅速变得让人不悦。同时，如果你的注意力对你在做的工作来说绰绰有余，这项工作会迅速变得无聊，接着你会转向其他一些令人更愉悦的活动。这个时候，你可以同时做一些补充性的、自己喜欢的活动，比如听音乐，或者开始做一项不同类型的、吸引人的活动。

监控专注能力需要一些练习，但是你会做得越来越好。了解自己的

注意力，并根据当前从事的活动展开行动，会帮你找到一项任务令人不悦的原因。

以轻微的快乐开始一天

在一天中，开始一项有用的且复杂的活动有几个最好的时机，其中一个便是在醒来之后。通常情况下，在清晨醒来后，一个人会处在一种较为平和的状态，没有太多快乐或不悦的情绪，或者有一丝从睡眠中醒来的愉悦。这时候，他能够开始任何一项愉悦的活动，即使这项活动只有一丝丝的愉悦，也能增加他的快乐。如果他还留有一丝从睡梦中醒来的愉悦，或者是醒来后情绪还不错，他就可以开始做一些令人不悦的活动。在这类情况下，比较糟糕的是，他开始一些十分令人愉快又没用的活动，比如看电视或者玩电子游戏。即使只做了几分钟，这种体验也设置了一个快乐的高阀门，让他发现自己很难开始做一些有用但没那么快乐的事情。

当然，醒来后以轻度的愉悦开始一天的工作是一个很好的选择。即使人们以一项高度愉悦的活动开始新的一天，也并不意味着在那天剩下的时间里，他就只能继续做一些轻松又高度愉悦的事情。因为人们还可以通过许多方式让自己回到平静状态，比如散步、洗澡、吃饭、打盹或是冥想。但是，我们确实常常见到，一开始便做高度愉悦的事情会像滚雪球一样，让人很容易把一天时间都浪费在休闲娱乐上。无论如何，在做一件有用的而且不是那么愉悦的事情之前，先做无用且比较愉悦的事情，都是一个十分糟糕的做法。这种做法常常阻止一个人开始他起初计

划的任务，一整天都在拖延。

需要注意的一点是，如果人们醒来后处于一种不悦的情绪中，比如他们头痛、骨头疼、浑身乏力，那么用一项有用的且并不十分愉悦的任务来开始一天，很有可能效果不佳。他们的主要动机应该是摆脱不悦的情绪，因而用一件轻松愉快的活动开始一天会是最好的选择。因为这样的活动能够减少他们的不悦，帮助他们为做有用的事情做好准备（这包括观看令人感到愉快和刺激的视频，以缓解疲劳或改变昏昏沉沉的状态，以及散步或洗个热水澡，以缓解身体疼痛）。

这种调适快乐的方法与未来活动中的快乐激励有关。这是因为快乐的相对性，根据这一概念，对一个状态平静的人来说，一项稍稍令人愉悦的活动也具有吸引力，然而这项活动在一个从其他活动中体验到更大愉悦的人眼中，则是无聊且毫无吸引力的。

借助提示物件

现在我们清楚了，除了不受驾驭的快乐无意识的潮汐，达到目标的主要要求都在于我们的大脑状态是否能与一项任务所要求的大脑状态匹配，这种大脑状态包括目前的认知能力和专注能力，以及目前经历的快乐或不悦。然而，一道经常被忽视的障碍是我们记忆的无意疏漏，让我们最终没有达成目标。

大多数人都有过一种体验，总认为在完成最紧急的任务之后，还有足够的时间、动力和认知能力去完成另外一些有意义的事情，但是我们

根本想不起来还可以做什么。然后，等我们把这些精力和时间浪费在一些无聊的休闲活动之后，我们又突然记起来好多次级优先的任务和责任，比如听一堂讲座，回邮件，开始一个副业，改善居住环境，这些事情都是我们一直想做却往往忽视的事情。

问题在于，对于大多数人，除了那些最重要的事情，大脑不能保证会提醒他们在有时间的情况下去做一直想做的事。幸运的是，最好的解决方法也是最简单的，那就是在身边设置一些提醒物件，来辅助记忆。

在家里或者办公室的显眼位置放一块黑板，就能完美地解决这个问题。我们一旦想到了要做或想做的事情，就记在黑板上。这件事情花不了什么力气，但我们建立了一个外在的记忆辅助器，让我们在每天都会看到它。

如果想记起还有哪些任务要做，只需看看黑板上列出来的项目就好，这比绞尽脑汁地想要轻松有效得多。还有一点好处是，当看黑板时，我们势必会看到那些快速潦草记下的点，从而想起许多短期目标。这样一来，在没有意识到自己还可以做些有益的事情的时候，那些有可能被闲散浪费掉的时间就可以被充分利用了。

然而，需要确保这块黑板上的信息常常更新。我们得常常记得擦去那些已经完成的任务，写上新任务。如果写上任务就再也不擦掉，黑板就会很快变成一件被忽视的家具，而且因为对它太熟悉了，我们甚至都不会注意到它。毕竟，人们总是会被环境中新鲜的事物吸引，而无意识地忽略那些熟悉的事物。换句话说，黑板比较适合短期的任务，对于那些长期在进行的项目并没有用。

除了黑板，我们还可以用便利贴或者应用程序来起到提醒作用，但

是站得太远可能就看不清便利贴上的内容了。一些程序应用需要先打开电子设备，一系列操作本身就需要消耗很多额外的精力了。黑板既方便查看又能自动呈现，是最好的工具。

这种方法也对一项未来活动的快乐动机起作用。它提醒我们一些要完成的活动，我们或许已经有足够的动机来完成它们，如果我们还没有去做，则仅仅是因为我们忘了它们的存在。

注：

1.这里的第二个概念指的是，我们对一项活动的三个部分的预知，以及每一部分的影响，与我们期待它们在现实中的情况是紧密一致的。

2.本书开始的那个戒烟者的故事就是一个很好的例子，我们看到他让自己不容易接触到烟，以此来阻止自己吸烟。

3.比如，一个人要想改变咬手指甲的习惯，可以涂上苦味的指甲油，让咬指甲这个行为变得不悦且令人讨厌。

4.比如，一个人希望自己不再喝醉，可以和朋友打赌只要喝醉一次就输给朋友20美元。

5.时间和精力当然是不可分割的。一项活动需要的时间量与这项活动需要的精力之间有很强的关联。

6.对于一些需要长时间旅行或通勤的活动，我们必须承认，除了改变住所或者借助新型的交通工具，我们很难缩短这些活动需要的时间。处理这类问题的一个很好的办法就是，当一个人因为重要的原因需要去

距离远的活动地点，他可以告诉自己，顺便也来这个地方旅游。这样，一个人就可以将这次旅行规划到更大的出行计划里，就让自己更有动力去这个地方。

7.事实上，人类历史上许多科技进步都是为了达到这一目的：更舒适的鞋子，更高效的犁，更迅速的交通，更锋利的刀，等等。从史前文明中的工具制作到工业机器和现代电力，我们都可以看到这样的例子。

8.一个真正的朋友就是愿意陪你打赌的人。如果这个朋友是因为你才这样赌的，那么赌得越多越好，当然前提是他的赌注是和你一起下的。

9.比如，让你的朋友有权力拿走你的钱，或者是可以做一些其他让你不开心的事情。

10.然而，对动力来说，传统的赌注是一个更好的选择，因为它在两个方面都提供了动力：风险和奖赏都指向同一行动。

11.比如说，一个人道德上非常排斥任何性冲动，或者是他时刻保持防御状态，所以从来都不提关于性的秘密。

12.在一定程度上，我们可以说他是错的。

13.当然，能引起如此强烈不安的情况不太可能会通过简单的环境改变而被抑制住。

14.这种事情时常发生。

15.我们通过想象唤起的愉快情绪一定是与现实紧密相关的，大脑不会在不可能的情況中得到多少快乐。占据大脑的大多数令人愉悦的想

法都是有可能实现的。一个电子游戏成瘾者只会在有机会玩电子游戏的时候狂热地想着它。一旦根本没有机会玩，他就无法在幻想中获得一种期待的快乐，从而避免幻想如此强制性地占据他的思绪。提前预料结果：如果根本没有行动的可能，想法也就失去它的诱惑了。就像一个人无法对不可能的结果感到焦虑一样，他也不能为无法玩到的游戏感到兴奋。

16.在完成这些事情的过程中，其实也有其他一些活动可以为我们带来快乐，同时又不占据我们的注意力。从大自然获得审美愉悦就属于这种活动，欣赏大自然的美丽，闻一闻芳香的气味，用皮肤感受微风或阳光等。毋庸置疑。人们在一个好天气进行户外工作时，会感觉更有工作动力。在美丽的自然环境中，人们能收获更多的灵感。

17.类似的例子是，当母亲抚摸她生病孩子的头发时，母亲通过让孩子将注意力从疼痛或恶心转移到母亲爱抚的愉悦感上，就能让孩子感到安心。

18.通常，这是愤怒激发出的一些自然且无意识的行为。在潜意识里，一个人会被驱使着去以牙还牙地报复惹怒他的人。

19.长期来看，烟草不利于身体健康。在这方面，咖啡因的危害则小很多。

20.咖啡因独有的一个副作用，就是在摄入几小时后，会让人无法避免地“坠落”。它会减弱人们的认知能力，但是这得在摄入几小时后才起作用。但是，如果我们安排合理，大多数情况下，咖啡因的优点还是会远远大于它的缺点。

21.比如，让你的工作区域远离你吃东西或抽烟的区域。

第七章 带你走出困境

关键词

快乐

活力

愉悦

现在终于回到本书开篇的几个例子，让我们一起来看看，运用新发现的知识，是否能够提出建议，来帮助那些事例的主人公摆脱在动机方面的窘境。

用快乐的方法终结拖延症

我们先从拖延者吉姆说起。吉姆不到最后期限就不开始写论文，这种做法给他带来了巨大的压力，最终导致让他的论文质量很糟。所以，吉姆的动机问题在哪里呢？

首先，我们应该清楚地知道，在吉姆眼中，写论文这件事从一开始就是令他不悦的。我们无法知道他对这项任务的焦虑程度，但可以确定的是，即使这项任务没有让他感到强烈的不悦，也不能给他带来任何快

乐。

完不成论文的后果可能确实会使吉姆产生一些动力，但是正如之前提到的，这种动力只有在最后一秒才奏效。在此之前，这种动力只是让吉姆推迟写，而不是开始写。

我们可以假定，开始写作需要的准备是非常少的，无非就是打开电脑，点开word 软件。

既然任务开始的部分已经再简单不过，那么我们可以将解决这个问题的突破口放在活动本身的过程和结果两点上。

我们首先得弄清楚，是否有办法能让写论文的过程，确切地说，是让吉姆对写论文的期待变得稍微愉悦。对于这个问题，我们最好首先列出多方面的因素，正是这些因素让写论文的任务看起来比实际上要令人难以接受得多。这种情况之所以发生，一般是因为人们没有充分想清楚他在实际执行任务时必须做什么，导致形成行动障碍。通常情况下，一个人对一项巨大的、似乎难以完成的任务的恐惧，以及他对自己无法完成或者是可能做得糟糕的焦虑，都让他对活动的预期毫无快乐可言。

要解决这个问题，我们可以在开始活动前就做好计划，或者是将巨大的任务分成多个更小、更容易管理、更容易想象的部分。吉姆可以将论文按照章节或者是主题分成几个部分来完成。这会让他更容易想象出每一个部分需要做的事情，以此来减轻在面对整个任务时感到的不必要的恐惧与焦虑。当然，由于吉姆每次只需要完成一节，所以这不会让他的任务变得更难（或许会难一点点，因为他得努力思考该如何分节并且做出计划），但是这肯定会让他心理上感觉更加轻松。

其次，非常重要的一点是，我们建议吉姆不要以令人愉悦或者是娱

乐性的活动开始写作的尝试，不管借口是说让他为写作做准备，或者是其他类似的误导性原因，肯定都会适得其反。记住这一点后，我们还建议吉姆在情绪比较好或者比较平和的时候写论文，这样我们可以确定，相对来说，他写作的过程不会更加令人不悦（他可以立一块小黑板来提醒自己哪些时候写论文是不错的选择）。然而，即使按照这种相对性的原则，吉姆做了所有可能的事情，来确保写作不会与其他活动对比而显得令人不悦，也不能减弱写作本身带来的不悦感¹。

既然我们不能改变写作本来的过程和写作的内容，那么我们必须寻找一些辅助方式来让写作过程变得让人愉悦。我们假定写作要求吉姆投入全部的注意力，所以音乐就不能作为辅助。吉姆最好的武器是咖啡因，它带来的快乐将减弱写作本身的不悦。在写作前或者是开始写作时喝一杯咖啡是最为推荐的，也可能是最为有效的方式²。与朋友一起写是另一个比较好的方法，这能让写作过程更加快乐，如果这位朋友还能给吉姆提出一些写作建议，就会让写作过程变得更容易。

假设我们采取了所有上文中的措施，只是让吉姆感到轻微的快乐或者还有轻微的不悦。没关系，吉姆还可以在任务的结果部分，得到另外一些未被开发的动机来源。

吉姆还可以在结果部分找到许多动机。与朋友打赌（即使是单向的赌）也会是一个好办法。提前为完成论文的行为许下一些积极的承诺，或是主动接受朋友的监督，都是不错的办法。同样，他也可以运用“抑制需求”的方法，比如，让看电视、与朋友出门逛街、喝醉酒或做爱等成为一种对完成任务的奖励，以此来激励自己一步一步完成论文。

所有这些措施加起来应该可以让吉姆比较顺利地写论文，不至于等到最后期限的利斧悬挂在他的上方。但是如果这些措施被证明都不够，

或许吉姆还是适合最后一刻写论文，因为没有其他事情比一场灾难更能激励人开始行动。

然而，这里还要提出一条警告。假定吉姆的确听从了我们的建议，这些措施也确实让他获得了足够的动力开始写论文，不至于拖延到最后一分钟。但是，这并不会确保他能自动地把事情做下去。他十分有可能在开始写作不久，便开始做另一项更为愉悦的活动，然后再也无法回到论文上。开始一项任务是一回事，坚持一项任务且不会在五分钟或十分钟后放弃是另一回事。不过，我们也有办法来解决放弃的问题。

在这里，我们遇到了一个典型的问题，即调节一个人的动机，以便让他不会放弃当前的活动而开始另一项更为有趣的活动。我们已经知道，问题的关键是当前活动的快乐加上放弃当前活动的后果，要超过一项新活动的三个部分的快乐值。这三部分即开始一项活动的准备工作、活动本身、活动结果（见第80页图三）。既然我们已经尽一切可能让当前活动更为令人愉悦，让活动结果尽可能地富有意义，那么还可以做的就是减少对任务外的活动的快乐预期。幸好，吉姆并不用像我们详细描述的那样去调控每一项比写论文更为有趣的活动的动机，他要做的只是把自己与其他活动隔离开来。

吉姆若要坚持任务，不至于转向其他更为愉快的活动，则最简单的办法是把所有其他活动都排除在他能触及之外。这样一来，开始其他活动需要的努力就会让其他活动变得不再诱人。在一个没有任何机会做其他活动的地方工作，比如图书馆或者是地下室，便是一种标准且有效的帮助吉姆完成论文的方式。但也不是一定要像隐士一样，通常，一些简单的办法就能制造障碍，比如说拔掉电视电源或网线。

至此，我们可以结束对吉姆的讨论了。如果他听从我们的建议，他

就很有可能获得成功。这是我们能为他所做的最好的事情了。

活力满满地去健身房

现在让我们来谈谈安玛丽的故事，她找不到动力继续去健身房锻炼。

安玛丽在任务的三个部分都碰到了动力问题。第一，她需要离开家，然后走一段不近的路程才能到健身房。我们不知道她具体得走多远，但是这毫无疑问是一件费力的事。第二，锻炼身体这项活动本身在一定程度上是让人不悦的，毕竟它会让人感到身体的疼痛，而且也有些单调。第三，锻炼的实际结果对于安玛丽来说并不具体。我们可以假定，在最初几周，她之所以非常勤奋地每天去健身房锻炼，是因为她得到了想要的结果。但是自从她没有再看到明显的效果后，那些预期的结果就变得不再真实，反而成为一种抽象而且无法达到的目标。本质上来说，她失去了活动结果部分的动机。

而且，健身规定的那些肢体动作会渐渐变得更加单调和令人不悦³。

安玛丽为了去健身房必须付出的努力就是走一段长路，对此她没有办法减少自己需要付出的努力。然而，她可以想办法减少这一过程的不悦感。去健身房的路上欣赏音乐或者看电子书，是一种公认的好方法，能让路程变得愉快。

此外，与友人一起去健身房也会有同样的效果。另一件安玛丽可以做的事情就是，若是她已经在健身房附近做别的事情，她就可以顺便去健身房锻炼。比如，她从朋友家回来的路上经过健身房，或者是她能找其他的理由走完这段路程。比如，她要在健身房附近的超市里买菜。

因为她的任务并不是一次就能完成的任务，而是一个持续的项目，所以小黑板并不是有效的辅助方式。相反，她会逐渐习惯小黑板上的提醒，很快就不再看它了。

如果要想让锻炼的过程变得更令人愉快，安玛丽就可以利用很多相似的方式。听音乐肯定会让锻炼的过程更加愉悦，但是单凭音乐很有可能是不够的。听书或许是可以的，但是听书需要投入很高的注意力，这样会让安玛丽从锻炼中分心，变得心不在焉。和朋友一起锻炼或许是最好的方式，给锻炼增加一项社交属性，会让这项活动变得愉悦，同时不会影响锻炼的成绩。另一种方式是，从超市的货架上挑选一种搭配健身的食品，这种食品实际上是能够提供快乐的药物，或许还可以抑制某些身体的疼痛，以此来解决锻炼产生的单调感和肢体不适感。

我们不能确定是否可以帮助安玛丽恢复她最初对锻炼结果的热切期待，至少在她看到这样做的显著成果之前无法保证，但我们仍可以从其他方面来增加活动结果部分的动机。如果她听取了我们的建议，和朋友一起健身，这件事情本身就是一个有效的结果部分动力的来源：不去健身房会让朋友失望，也使她在朋友面前显得懒惰或差劲，这样一来，她就会感到愧疚和尴尬。找一位私人教练也是个不错的选择，尤其是如果安玛丽无法找到一个合适的朋友与她一起常去健身房，或者是那位朋友不能给她带来足够的动力。私人教练扮演了健身伙伴的动力因素，只是他必须是个重量级的伙伴，因为比起一般的朋友，他可能更容易动气，对安玛丽的表现更挑剔⁴。当然，安玛丽也可以和其他人打赌：自己一

定会去健身房（否则是赌输了，必须付出承诺的代价）。这也会成为一种很好的结果方面的动力来源。

只要安玛丽累积了足够的动力去健身房，她就不用担心中途放弃锻炼而转移到其他更愉悦的事情上。因为，健身房是相对隔绝的地方，安玛丽并不能接触到其他的娱乐活动。同样，如果她在健身房是与朋友或私人教练在一起，那么中途停止锻炼并不是明智的选择。如果她放弃了却没有告诉他们，或者在他们面前解释，她就会因此而承受很多负面情绪，比如尴尬、焦虑或者是羞愧。

安玛丽的故事至此就已经讲完了，能提出的建议我们都已经提了。

愉快地戒烟

吸烟的约翰是个尤其有趣的例子。大多数人可能会觉得他的处境与其他故事主人公的情况不一样，毕竟烟瘾是生理性的，而其他故事主人公的问题完全是心理性的。现在，在知道了动机的本质之后，我们就应该知道这种差异仅仅是表面的现象。

一个人会因为缺乏快乐，在心理上对某些物质或活动上瘾，并去寻求它。或者是，一个人在生理上对某种物质（几乎都是物质）上瘾，通常是因为当他在远离这种物质时会体验到一种不快。这两者间的差异当然是存在的，但归根结底都是快乐和不悦的机制在起作用，所以完全可以通过控制动机来与这两种成瘾做斗争。

约翰其实已经将我们的一些方法应用于戒烟的开始部分，那就是让抽烟这个动作在他的生活中变得更难实现。他尽其所能，把阻碍拿到一支烟的事都做了。虽然这是值得称赞的尝试，却被证实是不够的。

约翰到底缺乏哪方面的动力呢？答案肯定不是在准备戒烟的部分，因为他已经完成了这部分的行动。他似乎也不缺乏行动结果部分的动机，毕竟这一个部分也已经很好地抑制了他抽烟的冲动。抽烟对于约翰来说确实十分诱人，可能为他带来快乐和缓解不悦，但是开始抽烟需要的努力和抽烟的负面影响都抑制了他抽烟的冲动。而约翰之所以戒烟失败，是因为不吸烟的不悦和吸烟的欲望影响了他的工作，这给戒烟带来了巨大的负面影响，约翰终于屈服了。

约翰改善自己处境的第一步，也是最显而易见的一步，就是要去除戒烟带来的负面影响。我们建议他休息一段时间，把时间用在休闲上，这样他就能集中精力和戒烟进行斗争，而不会因为戒烟影响重要的事情。这将使约翰的问题减少到仅仅是克制一种强烈的冲动去寻求快乐（在吸烟中）和减少不满（由于缺乏尼古丁产生的不满），而不必处理其他问题。但即便如此，这种冲动仍有可能变得过于强烈，尽管约翰必须尽一切努力来满足它，并承担由此带来的种种不利后果，但是他无法抗拒。

当然，约翰还有办法让自己更难获得烟，同时增大抽烟的后果，但是这些做法带来的好处会迅速减少。或许，最好的办法就是让约翰的身边完全没有烟的存在，使得烟成为一种根本不可能的事情。第二好的方法就是约翰去做其他事情，得到更大的愉快。

约翰吸烟的冲动是由于缺少快乐，这一点是可以由其他事情来弥补的；而因为没有尼古丁感到的不悦，却只能用香烟和其他的化学物质来

缓解。他吸烟冲动的第一部分，可以由其他愉悦的事情来代替，比如听音乐，远足或游泳，或喝思慕雪，或看电视，甚至是消化其他一些化学物质，比如说咖啡因⁵。首先，这将有助于减轻他对快乐通常的来源

（香烟）的需求；同时，这样做的另一个好处是，他通过其他活动变得更为快乐，让抽烟相比之下不再那么快乐可期，从而缓解了戒烟的不悦。一位母亲的抚摸之所以能让病中的孩子感到好受一些，是因为母亲的抚摸令孩子感到快乐，也会让孩子的注意力从疼痛上转移。同样的道理，约翰可以做一些快乐的事情缓解缺少尼古丁时感到的不悦，如果吸烟曾是他唯一做过的用于缓解不悦的事情，现在他就不那么迫切地想要通过吸烟来减轻压力了。

如果约翰不想用尼古丁替代品，如吃口香糖或用贴片，我们就没有其他建议了。这样的话，他就不能做什么事情来缓解不悦，只好忍受着它，同时抑制住抽烟的冲动。如果他听从我们的建议，成功抑制住了烟瘾，那么这种缺少尼古丁而感受到的不快将会迅速减弱，直到最终消失⁶。我们需要意识到的非常重要的一点是，只要不是让自己沉迷于此，烟瘾就能够随着时间减弱，而这也让戒烟成为可能。如果这是一种被忽视就会变得越来越强烈的冲动，比如性欲，戒掉它的努力就是白费，我们需要付出大量努力将会是抑制它⁷。

然而，吸烟的冲动很有可能会回来，特别是在抽了一支之后。许多戒了烟的人，在几个月或几年的时间里没抽烟也不想抽烟，可无意抽了一根烟之后，突然发现自己特别想抽烟，于是又有了烟瘾。

面对这种情况，我们的解决办法当然是戒烟成功后，坚决不再抽烟。如果一个人想避免烟瘾复发，就要拒绝戒烟后的任何一支烟。与其他事情一样，要做到这一点，我们可以运用动机的策略。其中最有效的一点，就是尽全力让烟变得难以获得，比如绝不买烟、绝不在想抽的时

候让手里有烟。

轻松戒掉电子游戏

电子游戏玩家俊熙完全被游戏迷住了，除了玩，他几乎什么都做不了。我们或许可以说，他的表现体现了典型的对游戏心理性成瘾，只是这只持续了六天。俊熙能够在六天后戒瘾的唯一原因是，他成功地通关了。之后，他再也无法对这个游戏提起兴趣，因为这个游戏再也无法给他在游戏世界里的使命感、期待感和新鲜感。

现在，根据对动机的了解，我们可以有把握地推测，如果俊熙的游戏需要十二天才能通关，他就会玩十二天的游戏，他的游戏瘾就会持续十二天⁸。如果这款游戏没有设置什么结局，或者说在结束这款游戏后，他很容易就能接触到同样好玩的游戏，则很有可能他对这款游戏或这类游戏的热情会一直持续下去⁹。

无论如何，我们认为俊熙的情况十分特殊，简单地碰一下这个游戏竟会让他上瘾，虽然这只持续了六天。但是，我们必须意识到“上瘾”这个词是非常流于表面的描述，尤其是“心理性上瘾”这种词汇。毕竟，俊熙对游戏短期内上瘾的根源仍然是人类对快乐的普遍需求。事实上，可以说，人的本质就是一个成瘾者，每个人都对快乐上瘾。只是，如果一个人获得快乐的来源是唯一的且不健康的，就像俊熙沉迷游戏一样，在传统意义上，就会被称之为上瘾。

非常明显，俊熙在动机方面的问题在于游戏对他来说太好玩了。

之前，我们已经提到过一些方法来解决这类问题，那就是将游戏机放到很远的地方，让上瘾的人必须得花很大的力气才能拿回游戏机继续玩。这种方式同样适用于俊熙的情况，做一些类似的事情将是帮助俊熙摆脱游戏的不错方法。当然，俊熙之所以最终放弃游戏是因为他通关了。这也是戒掉游戏的另一个有效方法，只是它需要大量的时间和精力。

现在，对于俊熙的处境，我还想提出另一条建议，那就是删掉保存的进度，这样在玩了大半（或许是四分之一，或一半，或四分之三）之后，必须得从头开始玩。这样一来，游戏变得不再那么好玩，因为俊熙必须重新玩一遍那些不再具有新鲜感和刺激感的部分，才能玩到游戏后面更刺激且从未玩过的部分。俊熙必须花上好几个小时或好几天，来重新玩一遍之前玩过的部分，这对他来说十分无聊。这种对无聊的恐惧会胜过对游戏后面部分的刺激感和新奇感。如果他妥协了，决定重新玩一次，之前他删掉游戏进度来戒掉游戏的经历，就会让他产生一种羞愧和耻辱感。

另外，在打完一款游戏后，人们会去寻找类似的游戏。毕竟人类对快乐的需求一直存在，而这款游戏已经无法满足这一需求了。消费完的游戏无法再占据玩家的思绪，寻找同类型的快乐的动力促使他寻找下一款游戏。这种寻找快乐的动机十分强烈，第一款游戏本就十分好玩，所以他会非常积极地寻找替代游戏，最终很有可能会找得到。然而，如果第一款游戏删除了保存进度，玩家的动机就不一样了¹⁰。第一款游戏占据玩家的脑袋，但是之前提到的那些抑制他继续游戏的因素会让他不再重新玩这款游戏。所以开始寻找新的游戏与重新玩之前的游戏，两者都会对玩家产生同样的吸引力¹¹。但是，他最终可能都不选择。

这样一来，如果一个人想玩某款曾玩过的游戏，通过限制他再开始

玩这款游戏，就可以有效地让他对所有类似的游戏免疫。将这款游戏放在难以够到的地方也同样有效。毕竟，这两种方法具备一种非常类似的因素，即都提供了障碍。这两种方法下，玩家都必须完成大量耗时耗力且无聊的努力，才能进入游戏真正吸引他的部分。这是处理这一问题最有效的两个方法。当然，外部的一些动机也同样可以帮助俊熙不再沉迷游戏。

用愉快的事代替嗜睡

最后，我们该分析嗜睡者汤姆的故事了。汤姆的情况不同于之前的四个故事，因为他并不是要与某种特定行为的冲动斗争，他只是在环境中的动机力量的潜在影响下，过分地默认了最基本的生理功能之一：睡眠。

为了真正理解汤姆的案例，我们必须先放下之前那种过于粗糙的观念：睡眠是由独立于心理之外的生物钟决定的，一般人每天睡七到八小时，少于或多于这个时间，这个人就可能患有一些心理或生理疾病。与其他行为一样，睡觉也有各种各样的动机因素，且遵循快乐无意识的原则。毕竟，难道睡眠不是件令人快乐的事情吗？难道它不能有效缓解疲倦这种不悦的感受吗？

即使一个人没有疲劳，睡眠也是愉悦的行为。但是，我们先来分析一下心理的疲劳，看它是否是让汤姆嗜睡的原因¹²。

大多数人不知道，疲倦感并不是保持清醒一天之后的结果，它其实

是一种独特的心理现象。一个人若是被迫去关注那些无聊、令人不悦或单调的活动，就会感到疲倦。我们知道，快乐无意识会努力让注意力远离无聊的事情，但是有时候其他的动机会促使我们去完成一些无聊的事情，这些动机一般是结果带来的动机。所以我们的内心一直处于挣扎状态，必须得把注意力集中在一些不悦的事情上，它们往往无趣，如果不找些愉快的事情来缓解这种情绪话，我们就会感到疲倦。

比如，你正好在读一本书中较为无聊的部分，但是你强迫自己继续读，以便能够快点进入精彩的部分。这个过程会让你感到极度疲倦。比如，你在听一堂讲座，教授无精打采地、不停地讲，你只能继续听下去，因为教授所讲的内容将会被考到，可不久你可能就会坐着睡着了。我常在一些无聊的讲座上看到有一半的人睡得特别沉，他们来的时候往往是背了很多书，而且此前睡眠很充足。或者说，你坐在一个催眠师的办公室里，看着他金色的怀表在你眼前单调地摆动，但是你却不得不一直盯着它看，不然催眠师便会责怪你走神了。不久，你便会如他所愿地变得十分疲倦。基于同样的原理，在我最近参与的一次出海观鲸活动上，船上六十位睡眠充足的游客为了观看幼年座头鲸每五到十分钟跃出海面一次，盯着单调的海面一个多小时，后来几乎全都睡着了。催眠师正是利用了人们很少关注的人类大脑这方面的特点，才会用一种低沉单调的声音说话，并同时让人们关注某一物体有节奏地运动或是完全地静止以此来制造疲倦感。

汤姆的嗜睡症也有可能是出于同样的原因。如果汤姆日常生活的主要工作，因为上述的原因让他感到疲倦，他就会比正常情况睡得多。由此可见，罪魁祸首有可能是汤姆的工作。我们知道，一个人从某项活动中获取的快乐程度决定了他能在多大程度上投入这项活动。如果一个人的注意力逐渐降低，那么他投入一项高要求的脑力活动的能力也就降低

了。汤姆是在家里通过电脑工作，即使注意力已经变得不集中，他也能继续工作，只是工作过程会变得无聊且难以应对。这肯定会让他感到非常疲倦，他越是努力集中注意力，就越觉得疲倦。当一项脑力型任务在当下变得难以应对时，最让人在心理上感到精疲力竭的事情就是努力执行这项任务¹³。

我们应该注意到，当人们从事一份朝九晚五的工作，他们也会在同样的环境下感疲倦。但是他们无法在办公室入睡，所以他们会找一些其他的方式来消除疲劳。如果必须在某个截止日期前完成某项任务，焦虑感会让他们保持清醒。

对汤姆而言，工作的地方与他的床距离十分近，又因为他可以自由地安排工作计划，所以他可以随时通过睡觉来缓解疲倦。因而，他可以将任务分配到几个小时内完成，或是分配在几次打盹之间完成，却根本没有注意到睡眠浪费了他多少额外的时间。我自己决定每天把所有的时间都用来阅读《悲惨世界》的时候，也有过类似的经历，直到我最终读完了这本书为止。我必须在读了两三天后放弃这本书，因为我突然发现自己每天都睡了十四个小时。根据这本书对于我的吸引力，我每次看这本书最多只能持续几个小时，一旦我努力地继续阅读，就会无法抑制睡觉的冲动。

是否这就是汤姆和他工作的处境呢？还是说其他因素导致的疲倦，才是汤姆嗜睡的原因呢？可是，不管汤姆的疲倦感是因为工作，还是因为休闲的生活，还是因为他的饮食习惯（我们知道，吃得太多常常会导致疲倦，因为这会让大脑供血不足，注意力无法集中），我们建议汤姆留意让他感到疲倦的事物。在这些事物变得令人不悦的时候，他要么选择不再继续做，要么运用上文提供的动机方面的策略，让这些事情变得更令人快乐。或者他也可以在感到疲倦的时候出去走走，从而避免躺到

床上睡觉¹⁴。

汤姆久坐的生活方式根本不需要那些催眠方式，久坐在不知不觉之中产生催眠作用，最终让他一天睡了十一个小时。睡眠本身是一件令人愉悦的事情。即使汤姆并不疲劳，睡眠也会吸引汤姆过度睡眠，因为它可以获得快乐，而不是消除不快。所以，在汤姆没有感受到任何疲劳的时候，我们可以断定，获得快乐是汤姆嗜睡的动机。

只要稍微看一眼汤姆的动机地图，我们就知道是什么情况让汤姆选择睡觉，而不去做其他有意思的活动。最大的原因在于，睡觉是汤姆最容易办到的事情。他一天的大部分时间都是在公寓里度过的，他的床就在旁边，他随时都有机会放下手中的事情去床上睡觉。这件事情对他来说毫不费力，也就是说，这件事情完全不需要任何激发能量。

现在，我们已经知道，对汤姆来说，睡眠是一项愉悦的活动，它不需要花费任何力气开始，而且唾手可得。然而，这些也不会让他每天多睡三个小时。许多人都有类似的情况，但却没有多睡三小时。假设疲倦不是主要原因，汤姆与他们的差异在于结果动机。虽然我们还未分析汤姆的结果动机，但是我们可以得出推论，即结果动机也会促使汤姆睡觉。

首先，我们知道，即使汤姆每天多睡了几个小时，他仍然有时间来履行各种义务、享受空闲时光，还有许多时间可以浪费。所以，嗜睡根本不会给汤姆带来直接的后果，也没有什么事情会因此而对造成伤害或打击，而且没有任何促使他无法入睡或者是早早起床的焦虑。汤姆可能有一丝羞愧，这或许会让他想要减少睡眠时间，但是显而易见，这种影响不足以制衡睡眠带给他的愉悦。

从结果的角度看，唯一能够真正抑制睡眠的结果是机会成本。也就是说，如果不睡觉，则汤姆本来可以用这些时间做其他事情。比起睡觉，汤姆似乎对很少的活动抱有相同的热情。即使他真的去做其他事情，也会发现这些活动需要付出更多的努力或激活能量，因为这些活动需要他去一些地方，以及付出一些努力，然而扑通倒在床上则只需完成这个动作就好了。至少在这一方面，睡觉是个更吸引他的选择。因此，只要睡觉仍是他生活中最容易进行的开心事，睡眠就会十分稳固地占据他的一大部分时间。

面对这种情况，我们有什么办法来帮助汤姆呢？我们希望汤姆能够睡得更少，而且能够更早地醒来。首先，他需要让睡眠变得不再那么宜人。比如，汤姆可以把床垫换成直接铺在地板上的粗糙的垫子，或者换一条让皮肤感到瘙痒的、有异味的床单；或者把枕头换成又小又硬、非常不舒服的枕头，甚至是直接拿掉枕头。请注意，这些方法只能用于一些极端的情况，而且这些方法很容易弊大于利。一张不舒适的床很有可能让汤姆晚上也休息不好，以至于他为了补觉而睡得更多。事实上，最初汤姆有可能就是因为没有从睡眠中得到真正的休息，不论这种不充足的休息是肉体上的、心理上的，还是生理上的，都会导致汤姆睡得更多。

我们的第二个办法就是让睡觉的准备工作变得更复杂。比如，我们建议汤姆在床上放许多杂物，所以他得先把东西清理走才能躺下。或者，汤姆也可以把床换成上铺的床，这样他得爬上梯子才能躺下。可是，每天在床上铺满杂物就需要一些努力，而且，如果我们通过爬梯子让上床变得困难，那么下床也会同样困难。所以，这些方式都无法奏效。最好的方法是让汤姆的生活环境发生大的改变。

与其费尽心思让汤姆少花时间在床上，还不如想办法让汤姆少点时

间待在公寓。最基本的方法就是前文提到过的，让汤姆的公寓变得不那么宜居。汤姆面临的一个巨大的问题是，除了睡觉，他喜欢的其他一些娱乐方式也可以在床上完成，例如汤姆会把很多休闲时间用于躺在床上阅读或看电视，这很有可能导致汤姆直接入睡。因为一旦他对这些活动感到无聊，睡眠就成为他最轻松、最容易办到、最愉悦的选择。如果汤姆不再继续在房间里阅读或看电视，而且在无聊的时候通过其他方式获得快乐，他就不再那么容易上床睡觉。如果汤姆的房间不再那么舒适，以至无法满足他的快乐无意识，他就有可能花更多时间待在外面¹⁵。

一旦我们成功地搬走了汤姆的电视，或者是他的书（至少运走他读书用的台灯），以及其他一些在房间里容易做到的娱乐活动，睡眠就会变得不再那么有吸引力。因为有了让汤姆容易入睡的其他娱乐活动，单纯的睡觉带给他的快乐程度就会变得非常低。于是睡觉就会直接与一些十分令人愉悦的事情对立，他必须在单纯的睡觉与许多愉悦的事情之间选择，而不是像过去那样使两者能够连接得上。

我们不知道这是否能够让汤姆走出房门，我们还要给的一条重要的建议是，无论如何都不要睡觉的地方工作。

如果汤姆没有必要出门，他就可以去某些办公场所或图书馆工作，这同样能让他长时间地离开床。办公场所离他家越远越好，这样的话，他就不敢轻易回家睡觉了。此外，其他需要出门完成的任务也有同样的效果。比如，报班学习，而且提前交钱，这样他就无法不出门上课了。

如果汤姆能够到不一样的环境居住，最好是与室友或女朋友一起住，则也会有同样的效果。而且这种方式有双重的好处，他的行为不仅可以受人督促，而且可以让他即使在家，也能够与他人一起度过一些快乐的时光。

现在，我们已经尽可能地给出了最好的建议，是时候以他的故事来结束这一章，也结束这本书了¹⁶。

注：

¹毕竟，让一个中性的或者是令人不悦的活动变得稍微让人愉悦，与让一个十分令人不悦的活动变得没那么不悦，这两者之间在心理上存在一个关键的差异。前者是可接受的，因为它满足了快乐无意识的需求，增加了快乐。而后者只是用一种不悦替换了另一种不悦，快乐无意识没有被满足，会需要不断地减小不悦，进而增加愉悦（哪怕只是很小的愉悦）。

²积极的情绪，比如说幸福、兴奋和爱都能被应用于此，但这些情绪比较难以获得。

³事实上，想象自己向着一个目标努力会让一个人感到活动带来的快乐，并且伴随着兴奋和使命感。然而，如果把同样的活动看成是一项责任，是出于一些抽象或缥缈的原因而必须完成的事情，这种想法就会带来一些负面的影响。

⁴私人教练提供的锻炼技巧和健康生活方面的建议是十分有价值的，包括有一个翔实的锻炼计划，以及对一段时间后能达到的效果的展望。

⁵然而，人们必须要避免一种风险：在人们的大脑中，抽烟这个行为会与抽烟前、抽烟时或抽烟后的行为相联系，所以，当人们在做那些相关的活动时，就会被引发出强烈的冲动想抽一支。所以，在戒烟的时

候，人们不能用这些与吸烟有联系的活动来作为抽烟的代替活动，因为这只会导致他们更想抽烟。比如，有一些烟民会边抽烟边喝咖啡，那么用喝咖啡来代替抽烟将会是一个非常糟糕的想法。所以，最好使用一种新的、令人愉快的，最好是从未尝试过的活动来代替抽烟。

6.如果约翰选择通过其他一些方式摄入尼古丁，我们列举的这些方式对戒烟仍是完全有效的。同样，我们也需注意，其他摄入尼古丁的方式不能够一次性地完全取代抽烟，我们应该逐渐减少剂量，来摆脱对尼古丁的依赖。如果每一块尼古丁贴（戒烟贴）或者是口香糖的尼古丁含量越来越低，伴随着时间的推移，会将巨大的不悦分散成许多小的、轻微的不悦。这样一来，人们就更容易战胜不悦感。然而，我们却推荐使用这种逐渐减量的方法来戒烟。抽烟的数量不会成为一件由自己决定的定量指标，因为如果烟就在人们身边，人们抽完烟后总是太容易再拿起第二支烟。但是再来一片尼古丁贴就不那么容易了。如果你真的没有其他方式戒烟，那么建议你一次性地完全停止抽烟，而不是尝试让自己逐渐远离它们。

2017年补充：这本书写于2013年，这几年有一种新的方法让戒烟变得更加容易，那就是电子烟。电子烟是一种类似烟的电子产品，内置加热设计，来让一种含有尼古丁的溶液雾化，人们吸入这些蒸气来代替吸烟。这种方法本质上类似尼古丁贴和口香糖。首先，人们使用尼古丁浓度高的溶液，然后再逐渐降低浓度直到降为零。电子烟的戒烟效果十分明显，人们的使用体验也非常好，因为它既能提供尼古丁，又能带来生理上的愉悦感。

然而，使用电子烟戒烟时需要避免的陷阱是：抽电子烟的同时还抽一两支真正的烟。因为电子烟其实不会消除抽烟的冲动，戒烟者必须做到抽电子烟而不碰香烟，直到抽传统香烟的烟瘾消失。不能同时抽电子

烟和传统的香烟，否则只会让你最终抽了两倍的烟。

7.如果像戒烟一样去消除性欲，就肯定会导致精神问题。

8.这样的情况十分常见，人们在短期或长期内对某款游戏上瘾，只有在逐渐厌倦游戏时，这种痴迷才会消失。

9.直到他内心对于他的瘾症感到一种强烈的反感，这种反感是一种愧疚或羞耻感。或者他经历了生活环境的重大变化，使他不管是否出于自愿，都无法再继续游戏了。

10.我发现，在讨论动机的时候，可以把能做的所有令人愉快的活动想象成分布在平原上的一座座高山，人就站在中间。每座山的高度代表每项活动能够提供的快乐程度，人与山的距离代表开始这项活动的难度。这个人肯定想要爬上山顶。这样的一幅“动机地图”展现了每项活动的快乐程度，以及开始每项活动的难度。我们能够很明显地看出来一个人在无聊的时候，最有可能选择的的活动，以及改变这一结果的最好的方式，即通过砍掉一些山，或者是让它们离这个人更远。

11.他心里可能会想：如果我开始尝试一个新的游戏，或许也会重新开始玩之前的那款，因为之前那款才是我真正想玩的。

12.以下对疲倦机制的分析，以及疲倦背后的心理分析，都是2017年版本的新增内容。因为我后来意识到，疲倦其实是大多数嗜睡案例背后的主要原因，有时候甚至是唯一的原因。

13.这一点的影响最为关键。毕竟是睡眠在帮助人恢复自己的注意力，从而让自己有能力投入脑力要求高的任务中。

14.除此之外，汤姆也应该注意其他两种纯粹的生理疲劳：一是身

体疲劳，二是眼疲劳。上文中的疲劳是一种精神疲劳，会让人产生一种不悦的情绪，消除它最好的方式就是睡眠，所以精神疲劳是睡觉的最大动力来源。而身体疲劳是由于肌肉的过度使用造成的。肌肉感到疲劳时，人们就会休息，最终导致入睡。而后一种疲劳，即眼部疲劳则是用眼过度的结果，有可能是因为眼睛长时接触亮光，或者是投入一项非常耗费眼力的任务，或者仅仅是因为一天都在用眼。这些情况下，人的眼睛会感受到灼热感或痛感，或感到眼皮沉重，以至于什么都不想干，只想让眼睛休息，最终导致入睡。这有可能是汤姆嗜睡的诱因。如果是这样，这就很容易觉察到的，而且也很容易调节。比如，汤姆可以去配一副新的眼睛，或者是拉上窗帘，或者是调低电脑屏幕的亮度。催眠师们充分利用了疲倦的这几种诱因，比如让来访者举起手臂，举高几分钟；或要求来访者的眼珠跟随一个不在正前方的物件，同时保持脑袋不动（这也会造成眼部紧张）。

15.2017年版本增加的内容：我在第一次完稿时，不知道躺下这一姿势也是十分催眠的。它会给我们的意识施加一种心理暗示，让我们感到疲劳，闭上眼睛，最终入睡。我们坐着、站着或者是走动都没有躺下的效果。比如，你正在躺着看一本十分无聊的书，你会感到十分强烈的睡意。但是，如果你坐着看一本书，催眠的效果就会非常弱（如果你站着读书，催眠的效果就会更小；如果你边走边读，你就几乎不会感受到任何催眠的效果）。这里的关键建议是，不要在躺在床上时，做一些无聊的、费力的或者是不悦的活动（或者是那些会变得无聊、费力或者不悦的活动）。

16.在这里，我们其实忽略了汤姆喜欢睡觉的其他因素。事实上，过长时间的睡眠，在更多时候会让人越发感到疲劳，导致接下来一天的睡眠时间更长，从而形成一个恶性循环。我们可能会觉得，汤姆可以连

续几天都只睡正常的量，来强制性地打破这个循环，改变他的处境。即使这个做法真的有效，效果也不会太好，因为只要这个恶性循环的诱因还在，即使他努力打破了固有循环，随后也会重新开始多睡，最终重复恶性循环。也有可能，汤姆嗜睡根本就不是外部环境造成的，而是汤姆的遗传基因造成的。如此一来，按照快乐无意识的原理，汤姆就会睡得更多。在这种情况下，动机管理就是一个问题，汤姆能做的就是用足够强烈且持久的情绪与疲劳感抗争，比如工作的焦虑或者是履行义务的焦虑。但是，一旦这些任务完成，他又会睡得多了。如果汤姆嗜睡的原因真的是基因，汤姆就无法避免比常人多睡（或许咖啡会有帮助）。

总 结

我希望我的读者在看完这本书后，对在生活中发挥作用的各种动机，获得一个有价值的理解，在将来的生活里，学会运用本书详细介绍过的方法，也能够从我们给予五个故事主人公的建议中汲取经验。这些方法都是一些类似绷带或拐杖的工具，帮助我们应对各自生活中缺乏足够热情的领域，让热情最终超越行动本身，变成生活中重要且富有激情的一部分。

我们有必要找到自己生命的使命，它让我们充满热情，感到振奋。最能让我们产生激情和动力的，是那些我们热爱且有益的事情。目标与动机相互契合的时候，就是最好的时刻，这使我们能够向着正确的方向，轻松地前进。

但是我们很难找到这样的事情，即使找到了，它们也会不可避免地存在各种的问题和让我们泄气的时刻。即使是最有内驱力且动力十足的人也会发现自己在某些领域和时刻里，缺乏动机或动力不足。这时，他就可以运用我们的方法来解决问题。

最好是追随我们的激情，找到我们热爱的事物，永不停止追求。生活总是有许多意外和阻碍，我们即使不能飞着去追求，也要跛足前行。