# 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？

自控可以分为：“我要做”、“我不要”、“我想要” 这三种情况。

前额皮质，主要控制人体的运动，比如走咯、跑步、抓取、推拉等，这些都是自控的表现。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”。比如，坐在沙发上比较舒服，它就会让你站起来做做运动。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。

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。你必须意识到它们的存在。主动提醒自己，这能帮你唤醒那个明智的自己，唤醒意志力。你在做决定的时候，必须意识到自己需要意志力，否则，大脑总会默认选择最简单的，例如，想戒烟的人需要第一时间意识到自己吸烟的冲动，而不是已经吸完一根烟后才发觉自己又吸烟了。很多时候，我们在做决定的时候根本意识不到自己正在做决定，那又怎么能控制自己呢？

强大意志力的关键是学会利用欲望控制另一个欲望，而不是反抗本能。而且，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，帮我们做出更好的选择。比如，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。

注意力分散的人更容易向诱惑屈服。如果你心里在想其他事，那么冲动就会主导你的选择。这也是为什么购物商店里总会播放音乐或摆放一些展览品，以降低人们信息处理能力，从而刺激消费者的购买欲。

大脑可以像肌肉一样得到锻炼，当大脑的某一区域经常被使用时，该区域就会聚集更多的灰质。“冥想”是一个很好的锻炼方法，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。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。。

# 02 意志力的本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

自控力不仅和心理有关，更合生理有关。只有在大脑和身体同时作用的瞬间，你才有力量克服冲动。

最有效的方法就是“三思而后行”，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，大脑的能力供应会增加，从而帮助前额皮质发挥意志力。

“心率变异度”，身体的意志力“储备”，也就是衡量自控力的生理学指标。心率变异度越高，则意志力越强。

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【正如前面所说的，自控力也与生理条件有关】。

“锻炼(运动)”是提高自控力的好方法。锻炼能让大脑里产生更多的细胞灰质和白质。其中，白质能迅速有效地连通细胞。锻炼身体像冥想一样，能让你的大脑更充实、运转更迅速。前额皮质则是最大的受益者。此外，改善心情、缓解压力的最有效的锻炼是每次5分钟，而不是每次几小时。整理花园、散步、跳舞、做瑜伽、团队运动、有用、逗孩子、逗宠物，甚至是精神饱满地打扫房间或者逛商店，都可以是有效的锻炼途径。

长期睡眠不足会让你很难拥有强的自控力。睡眠不足会影响身体和大脑吸收葡萄糖，而葡萄糖是能量的主要存储方式。当你疲惫的时候，你的细胞无法从血液中吸收葡萄糖。细胞没能获得足够的能量，你就会感到疲惫。而自控会消耗你有限的脑力。但好消息是，这些由于睡眠不足产生的影响是可逆的，只要补上一个好觉，他的前额皮质就会恢复如初。此外，每天5分钟的冥想训练能帮助睡眠。此外，压力是意志力的死敌。从长远角度看，没有什么比压力更消耗意志力了。压力和自控的生理学基础是相互排斥的，这两种反应将能力和注意力引向不同的方向。

集中注意力、权衡目标、缓解压力、克制欲望等所有这些脑力工作都需要能量，真正的身体能量。而压力过大会影响身体健康。如果你长时间处于压力状态下，身体就会不停地把能量转移到应对突发状况上。实际上，你根本不需要对这些司空见惯的压力作出应激反应。但只要你的大脑不停识别出外在威胁，你的身心就会始终处于高度紧张、冲动行事的状态。而自控需要大量能量，很多科学家认为，长时间的自控就像慢性压力一样。因此，不需要处在长时间的完全自控状态下。

放松能让你恢复意志力储备。从压力和自控力中恢复的最佳途径就是放松，即便只放松几分钟。现在说的“放松”不是让你对着电视机发呆，或者喝着红酒饱餐一顿，而是真正意义上的身心休整【类似于“二战的快速入睡方法的状态”】。

一种快速提高意志力的方法：放慢呼吸频率，但不要憋气(憋气只会让你更紧张)，每次呼吸用10~15秒时间。放慢呼吸能激活前额皮质，提高心率变异度，有助于身心从压力状态调整到自控力状态。

# 03 累到无力抵抗：为什么自控力和肌肉一样有极限？

自控力就像肌肉一样有极限。自控力从早上到晚上会逐渐减弱。记得把意志力用在刀刃上。如果你觉得自己没有时间和精力去处理“我想要”做的事，那就把它安排在你意志力最强的时候做。

很多你认为不需要意志力的事情，其实都要依靠这种有限的能力，甚至要消耗能量。比如打动约会对象、熬过无聊的会议等。这些事情或多或少都使用了意志力。甚至是很多微小的决定，例如在超市中挑选想要的洗衣粉。

自控会消耗身体的能量，而能量的消耗又会削弱意志力。当大脑感觉到能量不足时（比如自控一段时间后），大脑便会紧张——如果出现能量不足怎么办？所以，大脑会削减能量预算，不再支出所有的能量。第一项要削减的开支就是自控。为了保存能量，大脑不愿意给你充足的能量去抵抗诱惑、集中注意力、控制情绪。

突然增加的糖分会让你在短期内面对紧急情况时有更强的意志力。但从长远来说，过度依赖糖分并不是自控的好方法。更好的方法是保证你的身体有足够的食物供应，这样能给你更持久的能量。低血糖饮食能让血糖稳定，例如瘦肉蛋白、坚果和豆类、粗纤维谷类和麦片、大多数的水果和蔬菜。基本上，只要是看起来处于自然状态的食物，以及没有大量添加糖类、脂肪和化学物品的食物都行。

在一些小事上持续自控会提高整体的意志力。因此，如果你想彻底改变旧习惯，最好先找一种简单的方法来训练自控力，提高意志力，而不是设定一个过高的目标。

# 04 容忍罪恶：为何善行之后会有恶行？

“道德许可效应”，当我们为了一件相对较小的事情而自控后，接下来我们就可能在更大的事情上选择非自控，例如，控制了购买欲的消费者很可能回家多吃点美食。就像是“我已经努力过了，接下来我可以享受一下了”，这种对补偿的渴望常常使我们堕落。哪怕只是想一想自己为慈善机构捐款，而不是真的付钱，我们就可能倾向于去商场购物。

例如，当觉得锻炼就能多吃的时候，我们就在破坏自己减肥的目标。不要把支持目标实现的行为误认为是目标本身。在完成某个目标过程中取得的进步，会刺激人们做出妨碍完成目标的行为，进步可能让我们放弃曾经为之奋斗的东西，它会让你暂时感到满足，让更理智的自己闭嘴。不要把进步当作放松的借口，甚至前进一小步而后退两大步。【一个有效的方法是，记住我们为什么会拒绝诱惑，而不是去想我们取得了多大的进步。】

当沙拉成为一个选项时，人们就更有可能选择最不健康、脂肪含量最高的食物。有时候，大脑会对能完成目标的可能性感到兴奋，而错把可能性当成真正完成了目标。因此，当你准备点健康食品的时候，你就觉得压力小了很多，于是就对不健康的食品产生了强烈的渴望。我们不断期望明天能做出和今天不同的选择，但这种期望是错误的。这种乐观精神让我们能在今天放纵自己——尤其是当你确信自己下次不会做出同样选择的时候。其次，例如，当我们购买健身器材时，我们的憧憬总是在理想状态下，总是憧憬着未来，却没能看到今天的挑战。这让我们确信，未来我们会有足够的时间和精力去做今天想做的事。例如，确信下午会努力学习使我们在早上尽情地打游戏。学会制定一个规则，比如，下午必须用来学习，无论早上做了什么，将其看为理所应当的努力，而不是额外的可以有回报的努力，即尽量减少自己有选择的权力。

同样的，还有“光环效应”，当使你放纵的东西和让你觉得努力的东西同时出现时，你就会得到心理慰藉。例如，选择健康主食的人，通常会在饮料、配菜和甜点上放纵自己；淘宝的双十一津贴和各种活动让你觉得自己省钱时，你就会倾向于买更多的东西。

好的解决方法是，认准目标本身，当前进度与真正的最终目标进行对比，而非其他的衡量标准。

# 05 大脑的弥天大谎：为什么我们误把渴望当幸福？

多巴胺控制的是行动、是奖励，而并不是快乐，也不能感觉到获得奖励时的快乐。当大脑发现获得奖励的机会时，它就释放出多巴胺，促使我们期待得到奖励，让我们觉得那样做是会得到快乐的，从而控制我们的行动，就像狗听到铃铛流口水。简单来说，多巴胺使我们感受到期待，而不是快乐。

任何我们觉得会让自己高兴的东西都会刺激奖励系统，例如好吃的美食、性感的陌生人的微笑等等。当多巴胺劫持了你的注意力时，大脑只会想如何获得和重复那个触发她的东西。这是大自然的办法，保证你不会因为不愿意采集浆果而饿死，或是因为觉得很难吸引潜在伴侣而加速人类灭亡。进化根本不关心你快乐与否，但它会利用对快乐的承诺，让我们不停地为生机奔忙。而且，大脑正是靠对快乐的承诺让你不停地去狩猎、采集野果、工作和求爱，而不是让你直接感受快乐。

但在现代生活中，多巴胺就成了走向肥胖是食谱，而不是长命百岁的保障。现代科技“及时行乐”的特点，加上原始的激励系统，就让我们成了多巴胺的奴隶，从此欲罢不能。多巴胺让我们期待新消息，促使我们不停地查看、刷新我们的设备。或许手机、互联网和其他社交媒体是无意中激活了我们的奖励机制，但电子游戏则是有意识地控制人们的奖励系统，“升级”和“获胜”随时可能出现，人们期待这种具有不确定性的“收获”，这也是人们很难戒掉游戏的原因。更重要的是，如果奖励迟迟没有到来，奖励的承诺(和一想到要停下来就不断增长的焦虑)足以让我们一直上瘾，甚至渐渐患上强迫症。

当奖励的承诺释放多巴胺的时候，你更容易收到其他形式的诱惑。大量的多巴胺会放大“及时行乐”的快感，降低整体的自控力，从而也降低了在其他方面的自控，让你不再关心长期的后果。比如，色情图片使男性更容易在经济方面冒险。想从你身上赚钱的人则大肆利用这一特点，例如，乐透彩票的广告鼓励你去想象自己中大奖后的美好场景；漂亮小姐提供的免费试吃，免费、食物和异性一起发挥作用，尝试着激活你的奖励系统。大脑的奖励系统对新鲜感和多样性也会有反应。你的多巴胺神经元对熟悉的奖励反应较少。当菜单上好像有了新东西时，例如白巧克力拿铁，你的大脑就会激动，让你去尝试这一新鲜事物。还有类似“买一送一”、“减价60%”的招牌，都会打开分泌多巴胺的闸门，就像你在大草原上抢夺最后一点食物那样。

为什么有些东西在商店里看起来那么吸引人，但回到家却那么令人失望——因为家里没有扰乱你判断的多巴胺。

对于以上，解决方案就是——锻炼一下“我不要”的力量。当你知道这些暗示都是经过精心设计，提醒自己这是陷阱，看清它们到底是什么，你就能对此产生免疫力，也就能成功抵御它们了。

此外，我们还可以利用这一多巴胺的特性。将“无聊的”事情“多巴胺化”，利用好奖励机制，尤其是难以预料的奖励，我们的奖励系统面对可能获得的大奖会比有保证的小奖励更加兴奋，这也就是为什么人们宁愿买乐透彩票，也不愿意把钱存到银行赚取有保障的利息。例如，在戒酒、戒烟等的时候采用“鱼缸法”，成功自控一次，则从鱼缸中抽取一张纸。一半的纸上写着一个价格，从1块到20块不等。有一张纸上写着较大的100块。另一半的纸上则写着“继续努力”。这就意味着，当你向鱼缸伸手的时候，你有可能获得具体数额的奖励或是一句鼓励的话。这应该不算什么激励作用，但它确实能起作用。

奖励的承诺带给我们期待的时候也会带给我们压力。渴望并不是总能让我们感觉良好。多巴胺的首要功能是让我们追求快乐，而不是让我们快乐。它并不介意给我们来点压力，即便这会让我们在追求快乐的时候觉得不快乐。当你的奖励系统释放多巴胺的时候，它同样也向大脑的压力区域发出信号。结果是，当你期待目标时，你也赶到了焦虑。学会了解到底是什么让你感到期待，例如，是去商场的路上而不是在商场里购物，这时你其实就不必非要进到商场里去买东西。当你理解了所谓的“奖励”到底给自己什么感觉时，你就能做出明智的觉得，知道该怎样“奖励”自己了。不要误把渴望的感觉当作快乐的保证。当你注意到奖励的承诺不过是假象的时候，魔咒就解开了。当我们把自己从错误的奖励承诺中解放出来时，我们常常发现，我们误以为的快乐源泉，其实正是痛苦的根源。要知道，欲望没有绝对的好坏之分，重要的是我们做出了什么样的决定。

# 06 “那又如何”：情绪低落为何会使人屈服于诱惑？

情绪低落会使人屈服。通常，类似于吃东西、喝酒、购物、看电视、玩游戏等行为并不能真正的缓解我们的压力，反而会让我们更有压力。压力会带来欲望，这是大脑援救任务的一部分。人脑不仅仅会保护人的声明，它也想维持人的心情。所以，当你感到压力(包括愤怒、悲伤、自我怀疑、焦虑等消极情绪)时，你的大脑就会指引你去做它认为能带给你快乐的事情，例如上述的几种。例如，当瘾君子与家人争吵时，他大脑中的奖励系统就会被激活，这会让他强烈渴望可卡因。压力荷尔蒙，同样会提高多巴胺神经元的兴奋程度，这就意味着，当你面对压力时，你面前的所有诱惑都会更多诱惑力。当拖延症患者想到自己已经远远落后于进度的时候，他们就会万分焦虑，这时候，大脑想要维持心情，反而让他们继续拖延下去，而不去面对落后进度的事实。

最有效的解压方法包括：锻炼或参加体育活动、祈祷或参加宗教活动、阅读、听音乐、与家人朋友相处、按摩、外出散步、冥想或做瑜伽，以及培养有创意的爱好。最没效果的缓解压力的方法则包括：赌博、购物、抽烟、喝酒、暴饮暴食、玩游戏、上网、花两小时以上看电视或电影。真正能缓解压力的不是释放多巴胺或依赖奖励的承诺，而是增加大脑中改善情绪的化学物质，例如血清素、让人感觉良好的催产素，但是它们不像多巴胺那样让人兴奋，所以往往低估了它们的作用，并不是说它们不起作用，而是因为当我们面对压力时，大脑一再做出错误的预测，不知道什么才能让我们快乐。

“恐惧管理”理论，当我们感受到危险(包括看电视剧、电影和小说等)，我们就会去寻找保护伞，寻找任何能让自己觉得安全、有力量、得到安慰的东西。例如，新闻中的死亡报到会让观众对跑车、名贵手表等彰显身份地位的东西产生更积极的回应，这些商品提升了我们的自我形象，让我们感到充满力量。

“那又如何”效应，例如，当多吃了一口蛋糕，觉得自己整个节食计划都落空，于是破罐破坏，他们不会为了把损失降到最低而不吃第二口，而是会说：“那又如何，既然我已经破坏了节食计划，不如把它吃光吧。”这时候，如果我们开始自我批评，就会降低积极性和自控力，而且也是最容易导致抑郁的因素，它不仅耗尽了“我要做”的力量，还耗尽了“我想要”的力量。相反，自我同情则会提升积极性和自控力。增强责任感的不是罪恶感，而是自我谅解。在个人挫折面前，持自我同情态度的人比持自我批评的态度的人更愿意承担责任。他们也更愿意接受别人的反馈和建议，更可能从这种经历中学到东西。如果没有了罪恶感和自我批评，就没有需要摆脱的东西了，就会思考失败的原因和重新开始新的计划，否则，最紧迫的目标不是新的开始，而是安抚当下糟糕的情绪，这时，自控力会进一步下降，从而导致恶性循环。

当我们第一次面对挫折时，失望就会取代最初决定改变时的良好感觉。没能达到预期目标会再度引发曾经的罪恶感、抑郁和自我怀疑，而承诺改变的情绪慰藉作用也消失了。这时，大多数人会彻底放弃努力。只有当我们感觉失控，需要再次拥有希望的时候，我们才会再次发誓做出改变。于是，这个循环又开始了。“虚假希望综合征”总是偷偷出现，它会伪装成自控的样子。

# 07 出售未来：及时享乐的经济学

前额皮质最擅长的不是自控。它会为错误的决定寻找借口，向我们承诺明天会更好。人类总有各种各样的花招，让自己相信抵抗诱惑是明天的事情。因此，拥有巨大前额皮质的我们，会一再屈服于即可的满足感。人类是唯一会考虑未来各种可能性的物种，我们的问题不是能预知未来，而是看不清未来的模样。

我们会这么容易选择即刻的满足感，原因之一在于，我们大脑的奖励系统还没有进化到能对未来的奖励做出回应。“即时奖励”会激活更古老、更原始的奖励系统，刺激相应的多巴胺产生欲望。“未来奖励”则不太能激活这个奖励系统。好消息是，诱惑并不总会有机可乘。要战胜我们的前额皮质我们就必须立刻得到奖励，而且你最好能看到这个奖励。一旦你和诱惑之间有了距离，大脑的自控系统就会重新掌控局面。因此，只要你能创造一点距离，就会让拒绝变得容易起来。比如，把手机放到抽屉里，而不是桌子上。当你知道什么会引起欲望的时候，将它放到视线之外，它就不会再吸引你了。

想获得一个冷静明智的头脑，我们就需要在所有诱惑面前安排10分钟的等待时间。如果10分钟后你仍旧想要，你就可以拥有它。但在10分钟之内，你一定要时刻想着长远的奖励，以此抵抗诱惑。如果可以的话，你也可以创造一些物理上(或视觉上)的距离。

为什么我们会把未来的自己视为另一个人呢？原因在于，我们不知道未来自己的想法和感受。当我们想到未来的自己时，我们的欲望不会像现在一样紧迫，情绪不会像现在一样真切。直到我们真的需要选择的时候，我们才会知道当下的想法和感受。我们在考虑现在的自己和未来的自己时，运用的是大脑中不同的区域。大脑会把未来的自己当成别人，这种习惯对自控力影响极大。因此，当我们对未来做出承诺时，一定要三思。实验中，与“未来的自己”有过互动的人，更愿意将钱存起来。

其次，不要太“高瞻远瞩”，学会“及时行乐”，不要把所有东西都为未来做打算。学会将放纵自己视为一种投资，而不是只关注这么做的损失，关注这么做你能得到多少快乐。

# 08 传染：为什么意志力会传染？

我们个人的选择在很大程度上会受到他人想法、意愿和行为的影响。类似于肥胖、酗酒、戒烟等行为、习惯都具有传染性。

“镜像神经元”分布在整个大脑，帮助我们理解其他人所有的经历，它唯一的任务就是注意观察其他人在想什么，感觉如何，在做什么。例如，当看到别人的手被蛇咬时，你有时候下意识的也会缩手【更直观的，当你看到变性手术的操作示例图时，蛋蛋一阵冰凉】。

有三种形式会使我们的社会脑出现意志力失效。

* 无意识的模仿。比如和我们交谈的人靠在墙上，我们也会想要靠在墙上。
* 传染情绪。当周围的人都是很欢乐时，我们逐渐也会变得欢乐起来。
* 看到别人屈服于诱惑。当我们想象别人想要什么的时候，他们的欲望就会引发我们的欲望，例如，我们和别人一起吃饭时，往往吃得比一个人的时候多。

我们很容易感染别人的目标，从而改变自己的行为。好消息是，能够传染的目标，仅限于你已经拥有的或是和他人共有的目标。你不会因为短暂暴露在一个目标前面，就感染上这个全新的目标。例如，当朋友给你烟时，不抽烟的人不会产生对尼古丁的欲望。但是别人的行为能激发你大脑中的某个目标，只不过这个目标当时没能控制你的选择而已。正如我们看到的，意志力挑战总是包含了冲突，这种冲突来自两个相互竞争的目标。你现在想要享乐，但你又想要未来的健康等等。看着其他人追求其中一个目标，你大脑中两方的力量对比就会发生扭转(不只包括他人的具体目标，也可能转向其他方面。例如，当我们看到别人偷税漏税时，我们可能会觉得放松一下节食计划没什么大不了)。但是，我们不总是感染别人的目标，有时候，看着别人屈服于诱惑，我们的大脑可能会产生警惕和免疫力，反而能增强我们的自控力。因此，别人的行为有可能使你更加自控，也可能更加放纵。

# 09 别读这章：“我不要”力量的局限性

“讽刺性反弹”，例如，别人告诉你不要想某样东西的时候，你就越是会去想，这一现象也解释了现代人的很多失败事例，例如，失眠患者越想入睡，就发现自己越清醒。当压抑人的本能时，就会产生这种讽刺性反弹效应。

想要摆脱这种困境，最好的方法就是——放弃自控。当人们不再视图控制那些不希望出现的想法和情绪时，它们也就不会再来烦你了。一旦允许研究对象把压抑的想法表达出来，这个想法就不太容易被激活了，因此进入意识的可能性也变小了。简单来说，允许你去想一件事，反而会减少你想起它的可能性。这个方法不只是适用于上述的场景，它的范围大得令人吃惊。例如，试图压抑各种负面情绪，越可能变得抑郁。放弃控制内心感受，反而能让我们更好地控制外在行为。正确的做法是，直面自身欲望，但不要付诸行动。

许多坏习惯都是为了满足一定的需求而形成的，这些需求可能是减少压力、获得愉悦，也可能是寻求认同。大多数的癖好和消遣需要从生活的其他部分抽调大量时间和精力，你可以做其他有趣的事来代替坏习惯，把“我不要”变成“我想要”。

使用“驾驭冲动”来抵抗诱惑。当冲动占据你的头脑时，花至少一分钟去感受自己的身体，你的冲动是什么样的？试着接受这些感觉，而不是视图否认它们。

不要试图控制自己的心理活动，“堵”不如“疏”。