

《自控力》——凯利·麦格尼格尔

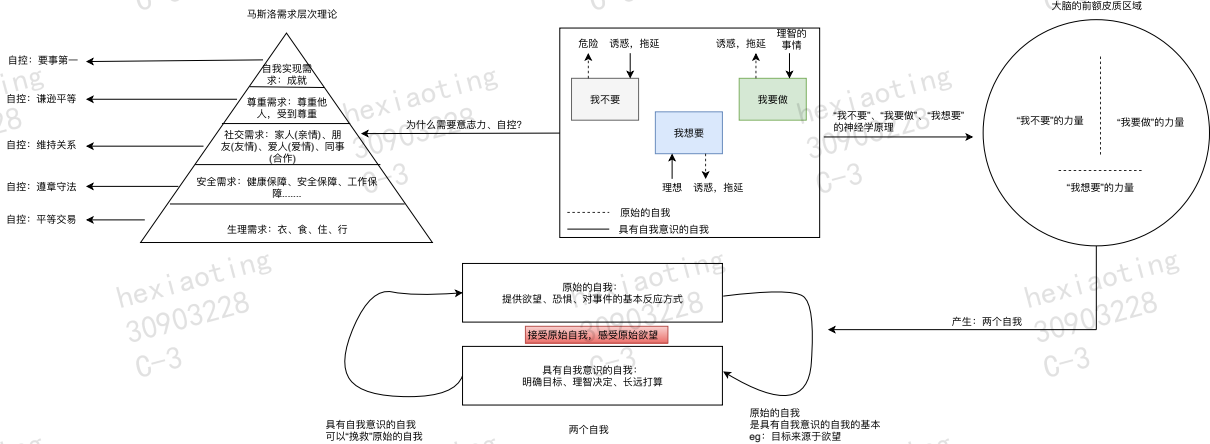
C-3 创建:何晓婷, 最后修改: 何晓婷 今天 13:46

目录

- 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?
- 02. 意志力的本能: 人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑
- 03. 累到无力抵抗: 为什么自控力和肌肉一样有极限?
- 04. 容忍罪行: 为何善行之后会有恶行?
- 05. 大脑的弥天大谎: 为什么我们误把渴望当幸福?
- 06. “那又如何”: 情绪低落为何会使人屈服于诱惑?
- 07. 出售未来: 及时享乐的经济学
- 08. 传染: 为什么意志力会传染?
- 09. 别读这章: “我不要”力量的局限性
- 10. 总结

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?

(1) 总结



(2) 什么是意志力?

控制自己注意力、情绪和欲望的能力

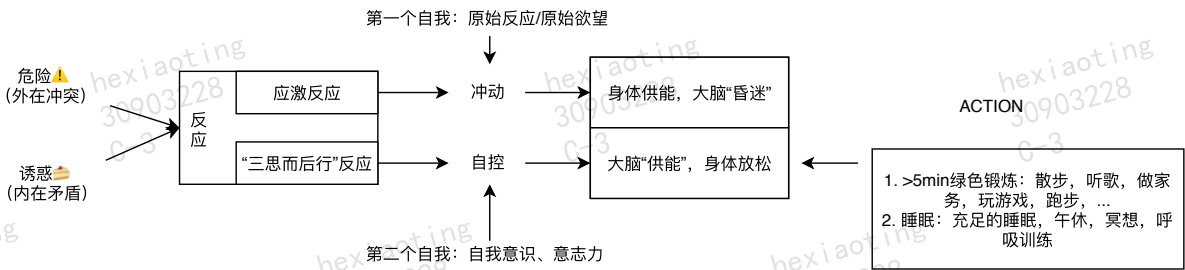
(3) 简单的ACTION

- 意识、接受、感受原始冲动
- 意识到自己在做选择
- 训练大脑作出正确选择: 冥想、10s暂停法、假象未来法

记录: 大部人做决定的时候就像开了自动挡!!!

02. 意志力的本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

(1) 总结



(2) 两种威胁的举例分析

• 第一种：塞伦盖蒂大草原上遇到剑齿虎

大脑：信息通过眼球传送给大脑，触发身体的警报系统；注意力集中在剑齿虎身上；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；原本有理智的前额皮质陷入昏迷

身体：肾上腺释放压力荷尔蒙；以脂肪和糖的形式存储的能量会进入你的血管和肝脏；心血管系统马力全开，保证血管能量运送到肌肉

• 第二种：面包店里看到草莓奶酪蛋糕

大脑：大脑释放一种叫做多巴胺的神经递质会进入大脑控制注意力、动机和行动的区域

身体：血糖降低，糖分的降低会让你感觉头晕目眩，让你更加想吃奶酪蛋糕

(3) ACTION的原理

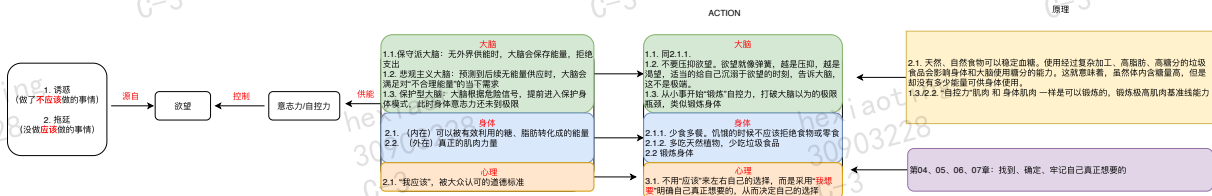
• >5min的绿色锻炼

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逃跑。心率升高，心率变异度会降低。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，心率变异度会升高。此时，人们能更好地集中注意力并保持平静。而5min的绿色锻炼能够改善心情，缓解压力，提高心率变异度的基准线，从而改善自控的生理基础。

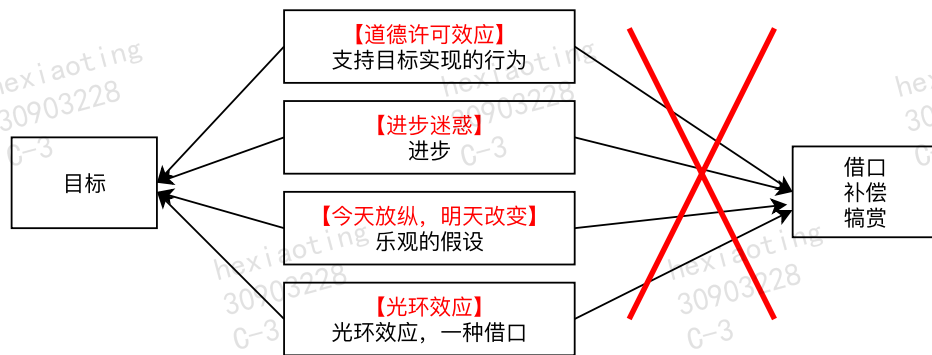
• 睡眠

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。由于你的身体和大脑急需能量，你就开始想吃甜食，想摄入咖啡因。但即使你食用了糖类或咖啡，你的身体和大脑也没办法获得能量，因为它们无法对其有效利用。

03. 累到无力抵抗：为什么自控力和肌肉一样有极限？



04. 容忍罪行：为何善行之后会有恶行？



1. 道德许可效应

• 解释

当自己对某事有一个明确的道德标准之后，在做出与这项道德标准相关的行为和判断时，反而更倾向于违背这项道德标准的行为

• 举例

如果你去锻炼了就说自己‘很好’，没去锻炼就说自己‘很坏’，那么你很可能因为今天去锻炼了，明天就不去了

如果你去处理了一个重要项目就说自己很“好”，拖延着不去处理就说自己很“坏”，那么你很可能因为早上取得了进步，下午就变懒散了

如果你去锻炼了就觉得自己很“好”，就放纵自己多吃——你需要将锻炼看作是保持身材的必要手段，而更健康的饮食是另一个独立的手段。它们是不能互换的善行，即使一个取得了成功，也不能对另一个放松要求。

• 策略

不要把支持目标实现的行为误认为是目标本身。

2. 进步迷惑

• 解释

过度关注进步会让你离成功越来越晕啊。这不是说进步本身是个问题，问题在于进步给我们带来的感觉

• 举例

采用待办事项清单列出了自己一天想要做的事情，获得了满足感，然后下午开始看剧

• 策略

不要把实现目标过程中取得的进步误认为是目标本身。不应该想着“我取得了多大的进步”，而要牢记“我这样做是因为我想要XXX”

3. 今天放纵，明天改变

• 解释

在想到未来选择时，期望明天能作出和今天不同的选择

策略

不要把可能性当成目标本身。今天和明天毫无区别。【参考“虚假综合症”】

当你想改变某种行为的时候，试着减少行为的变化性，而不是减少那种行为。把你今天作的每个决定都堪称是对今后每天的承诺。举例，不要问自己“我现在想不想吃这块糖”，而要问自己“我想不想在一年里每天下午都吃一块糖”

4. 光环效应

解释

因为关注一个事物，而为另一件事找借口

举例

选择主食的人，通常会在饮料、配菜和甜点上纵容自己

出于慈善目的购买巧克力的人，会吃更多的巧克力来奖励自己的善行

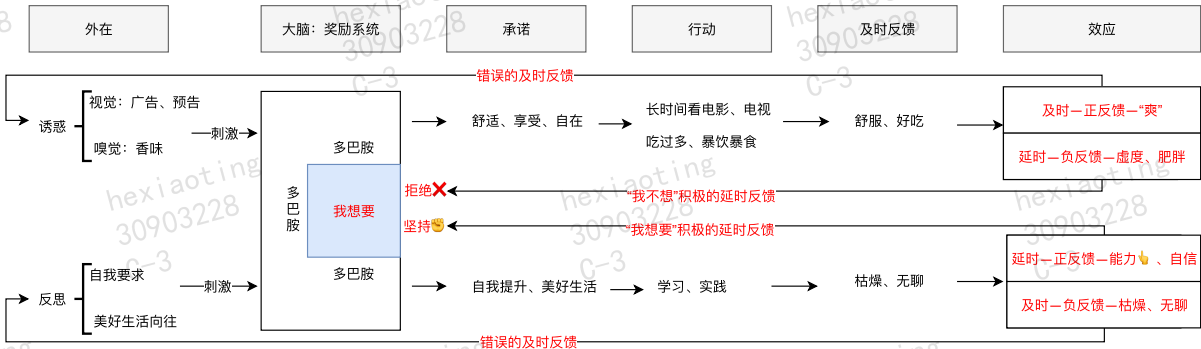
因为“零脂肪”、“有机”等，肆无忌惮的食用

策略

别被“光环效应”笼罩。当“光环效应”影响到你的意志力挑战时，你需要找到最具体的测量标准（比如卡路里、花费、消耗或浪费的时间），以此判断这个选择是否和你的目标相符

牢记：最能带给我们动力的事是获得我们想要的，避开我们不想要的！！

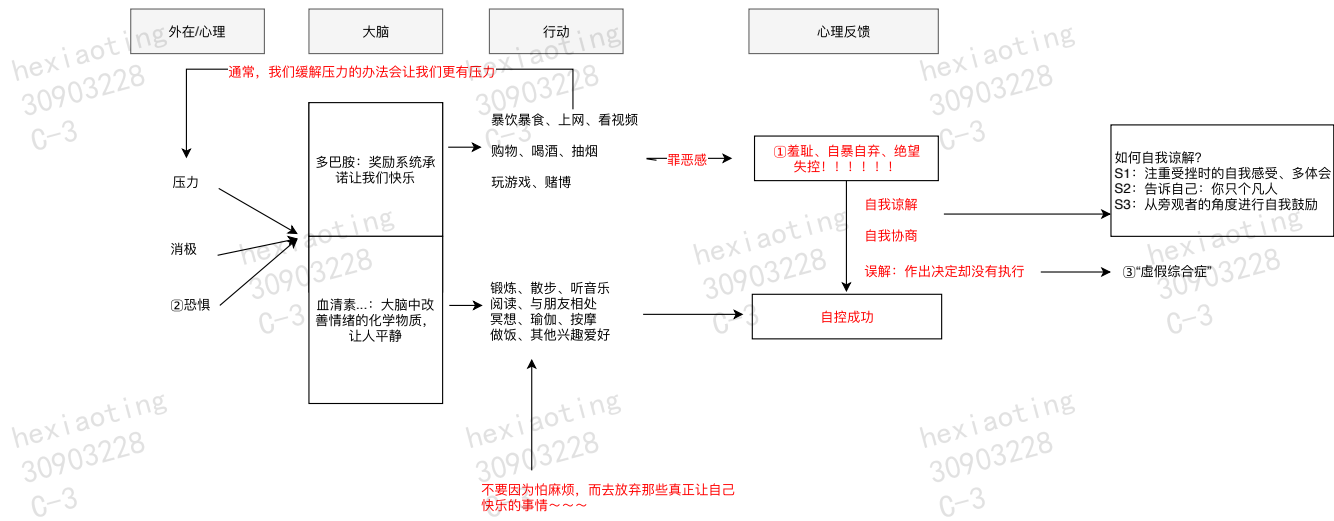
05. 大脑的弥天大谎：为什么我们误把渴望当幸福？



解决思路

- “多巴胺化”：通过给予自己正确的及时奖励，或者幻想最终奖励，将想要的坚持的东西“多巴胺化”
- 牢记多巴胺的本质：让我们追求暂时的快乐，而不是让我们获得最终真正想要的快乐

06. “那又如何”：情绪低落为何会使人屈服于诱惑？



①

- 理解：导致更多堕落行为的并不是第一次的放弃，而是第一次放弃后产生的羞耻感、罪恶感、失控感和绝望感。一旦你陷入了这种循环，似乎除了做下去，就没有别的出路了。当你（又一次）屈服诱惑（又一次）责备自己，往往会带来更多意志力的失效，造成更多的痛苦。
- 事实说明：很多节食者会为了自己的失误，比如多吃了一块披萨或是一口蛋糕，而感到情绪低落，他们会觉得自己的整个节食计划都落空了。但是，他们不会为了把损失降到最低而不吃第二口。相反，他们会说：“那又如何，既然我已经破坏了节食计划，不如把它吃完吧”

②

- “恐惧管理”：恐惧管理的方法让我们不去想那个不可避免的死亡，但我们在慰藉中寻找安慰的时候，我们在不自觉的加速迈向坟墓的脚步。

③

- “虚假综合症”：下定决心会让我们立刻有了放松感和控制感。发誓改变会让我们充满希望。作出改变的决定是最典型的即时满足感——在什么都没做之前，你就感觉良好了。而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，我们才会再次发誓作出改变。

07. 出售未来：及时享乐的经济学的

(1) 实验

- 实验对象：19只来自灵长类动物研究中心的黑猩猩对抗40个来自高校的学生。
- 实验内容：每个参赛者都有机会立即吃掉两份他们爱吃的食物，或者等两分钟，然后有机会吃到六份他们爱吃的食物。
- 实验结果：72%的黑猩猩选择了等待，而只有19%的人愿意等待。

为什么人类会惨败给黑猩猩呢？这里涉及到一个核心问题——人如何看待自己的未来。

(2) 问题：人类是怎么看待自己的未来的呢？

• “延迟折扣”效应

延迟折扣：来自于经济学，意思是等待奖励的时间越长，奖励的价值对你来说就越低，很小的延迟就能大幅度降低我们感知到的价值。

举例：在上面的对抗中，两分钟的延迟，在大多数人看来，六份食物的价值已经比不上两份食物的价值了。

今朝有酒今朝醉：还不起的花呗、负债累累的信用卡

• “有限意志力”

有限意志力：在需要作出选择之前，我们不是没有自控力，而是自控力有限，即“有限意志力”。

根本原因：我们的大脑奖励系统还没有进化到能对未来的奖励作出回应。“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。

举例：我知道吃太多甜甜圈会让我高血糖，但是我还是想吃。

• “避免失败”

避免失败：避免失败是人们看待问题的一种方式；大部分人都想避免失败，这是因为他们认为未来的事情具有很大的不确定性。

举例：当前立马得到20元钱，相比于未来可能得不到50元钱，就会给人一种带来损失的假象。

• “虚假综合症”

虚假综合症：对未来的自己过于理想化。我们会把未来的自己想象成完全不同的人。我们把未来的自己理想化了，希望未来的自己可以做到现在的自己做不了的事情。

根本原因：因为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。当我们考虑未来的自己时，大脑的活动和我们考虑别人的特征时如出一辙。大脑会把未来的自己当成别人，只有当下的自己才是自己。

举例：我今天多吃一块蛋糕没关系，我明天少吃点减肥。

• “高瞻远瞩”

高瞻远瞩：“高瞻远瞩”的人习惯于看的更远，而看不到屈服于诱惑的快感。

举例：你是否有过这样的感觉：因为总有更多的事情要做，似乎没办法放下工作休息一下？你是否对花钱产生太多的罪恶感，以至于除了购买生活必需品，你觉得自己很难再去买别的东西？你会不会希望当时你更关注及时的快乐，而不总是去推迟享乐？

(3) 问题2：如何提高自控力？

• “延迟折扣”效应：降低你的折扣率

解决问题的本质：改变自己对选择的看法，降低折扣率

具体方法：通过想象自己得到长期奖励的快感和骄傲，同时扪心自问，“你愿意放弃它，来换取正在诱惑你的短暂快感吗？”

· “有限意志力”：“10min法则”

解决问题的本质：拉长与诱惑的距离，减少冲动

具体方法：在诱惑面前等待10min。如果10min后你仍旧想要，你就可以拥有它。但在10min内，你一定要时刻想着长远奖励，以此抵抗诱惑。

· “避免失败”：“小赌怡情”

解决问题的本质：不要把小事的得失看的过于重要

具体方法：以长远的眼光看待问题，问一问自己，这个风险值不值的冒，冒风险的话是否会产生自己无法承受的损失，如果可以承受，那就多冒险，练练“胆量”。

· “虚假综合症”：“遇见未来的自己”

解决问题的本质：将现在的自己和未来的自己建立联系

具体方法：1) 做选择之前，创造一个未来的自己，保证现在做的决定不会让未来的自己后悔；2) 给未来的自己“发”条信息，写出自己的希望，并从现在做起；3) 想象未来的自己，会因此选择变得如何

· “高瞻远瞩”：合理“及时享乐”

解决问题的本质：把放纵视为一种投资

具体方法：问一下未来的自己，现在不及时享乐以后是否会后悔？

08. 传染：为什么意志力会传染？

(1) 实验

实验：18岁刚刚高中毕业的约翰进入了美国空军军官学校，他自身体质虚弱。在和其他学员一起训练的一年里，他的虚弱体质逐渐拉低了其他学员的体质。

调查结果：通常，我们认为受自控力所影响的行为，也会收到社会控制力的影响；即意志力也会传染。

坏习惯和积极的改变都能像细菌一样在人群中传播，而且没有人能完全不受其影响！

(2) 问题：为什么意志力会传染？

· 镜像神经元的三种行为

- 无意识的模仿/被模仿

举例：交谈的两个人最终可能会保持姿势一致

- 传染情绪/被传染情绪

举例：会看着电影又哭又笑

- 欲望/目标相互传染

举例：减肥潮流-过度减肥

(3) 问题：如何增强自我控制力？

- 想想自己的真正处境
- 想想自己真正的追求
- 想想未来的自己
- 想想自己的榜样

《高效能人士的七个习惯》中对自我的三个要求：

- **积极主动**：个人愿景的原则
- **以终为始**：自我领导的原则
- **要事第一**：自我管理的原则

09. 别读这章：“我不要”力量的局限性

- “讽刺性反弹”：当人们试图摆脱某种想法时，它却像飞镖一样“嗖”的飞回来了。这种效应在人处于紧张、疲劳或烦乱状态时最为严重。
- “压抑”：压抑=操作+监控。当一个想法频繁出现，难以摆脱时，人们会很自然的认为它是需要关注的信息，其实这种想法是错误的。
- 解决方法：欲望/冲动——>一开始就不能过度压抑，允许自己沉溺——>用心感受沉溺的感觉——>转移兴趣，将“我想要”/“我不要”转移为“我不要”/“我想要”

10. 总结

接受自己的欲望/冲动，感受自己的欲望/冲动，然后再思考/反省。

🔒 仅供内部使用，未经授权，切勿外传