

# 【模型082】“坚持”的骗局：你所谓的意志力薄弱，只是系统设计缺陷 | 福格行为模型

月见

2025-10-29

34岁的杨开明，定居成都，一家不大不小的软件公司B组负责人。

他的电脑D盘塞满了G级的课程资料，从《Python从入门到精通》到《数据分析实战》，从《某某商学院管理100讲》到《樊登读书会精华包》。他的Kindle里躺着一百多本“已购买”但“未打开”的书。健身卡办了三年，去的次数一个手数得过来，以至于私教都懒得给他发推销信息了。

杨开明总是在深夜11点半，刷完最后一个短视频，放下手机的那一刻，陷入一种对自己的强烈鄙视和深深的焦虑。

他想不通。

为什么自己明明那么想进步，甚至能感受到那种“再不学就废了”的强烈恐惧（动机），却总是在“开始”那一刻泄气？为什么每次下定决心“明天开始跑步”，第二天早上闹钟响时，那个“再睡10分钟”的念头总是能轻易获胜？

他翻阅了所有关于“自律”的文章，尝试了各种时间管理法。结论只有一个，他颓然地在日记本上写下：

“我这人，就是意志力不行。”

他把一切归咎于此。**意志力，成了他人生困局的唯一解释。**

杨开明，你不是意志力薄弱，你只是**不理解行为发生的机制**。

你不是缺乏上进心，你是用错了力气，你把所有的宝，押在了一个你根本无法掌控的东西——“动机”上。

你仔细想想，你和那些真正能“做到”的人，差距真的在“意志”这种虚无缥缈的东西上吗？他们难道是超人，天生就比你更“能扛”？

不。

你掉进了一个陷阱，一个我们所有人从小被灌输的“意志力崇拜”陷阱。

我们这代人，从小听着“头悬梁锥刺股”的故事长大，我们误以为“改变”是一场意志力的拔河赛，赢家靠的是“坚持”、“忍耐”和“自律”。当行为没有发生时，我们就像杨开明一样，第一时间反省自己：“我是不是不够狠？我是不是太懒了？”

说白了，我们试图用意志力这根时灵时不灵、脆弱不堪的绳子，去拉动“行为”这辆沉重无比的卡车。

拉不动，才是常态。

我们都搞反了。行为的发生，从来不是一个单一变量（意志力）的问题。

斯坦福大学行为设计实验室的创始人，B.J. Fogg博士，用了20年时间，研究了数万个行为案例，得出了一个颠覆性的结论。

这个结论，就是福格行为模型（Fogg Behavior Model）。

公式极其简单： $B = MAP$

**B (Behavior)**，行为的发生。**M (Motivation)**，动机。**A (Ability)**，能力。**P (Prompt)**，提示（或称触发器）。

这个公式石破天惊的地方在于，它告诉我们：行为 = 动机 x 能力 x 提示。

三者必须同时具备，缺一不可。

你看，意志力（动机）只是其中一个要素。当你的行为没有发生时，你有三个方向可以去检查，而不是只盯着“意志力”那一个点死磕。

Fogg博士进一步指出：动机（M）是最不靠谱的，能力（A）才是你最应该下功夫的杠杆，而提示（P）则是那个发令枪。

别再自我PUA了。你所谓的“坚持不住”，根本不是意志力薄弱，而是你的“系统设计”一塌糊涂。你只是一个糟糕的“行为设计师”。

我们对“坚持”的理解，从根上就是错的。

我们总以为，改变的过程是线性的、是爬坡。就像周启明，他以为学Python，应该是这样的：买课 -> 每天坚持2小时 -> 90天后精通 -> 升职加薪。

这是一个完美的“英雄剧本”。在这个剧本里，主角（周启明）凭借强大的意志力，克服了重重困难（加班、疲惫、诱惑），最终登顶。

但现实是什么？

现实是，杨开明加完班回到家，晚上9点，只想躺在沙发上。他需要对抗的，不是Python的难度，而是“打开电脑”这个动作本身。

我们对“坚持”的迷恋，其实是一种病。我称之为“英雄式努力”依赖症。

我们迷恋的不是结果，而是那个“正在努力”的悲壮姿态。我们感动于自己“下定决心”的瞬间，却对“如何让决心落地”毫无规划。

说白了，我们沉迷于“打鸡血”的快感，却逃避“搭系统”的枯燥。

为什么？因为“打鸡血”（提升动机）太容易了。看一场励志演讲，买一门新课，立一个Flag，瞬间就能让动机爆棚。这种感觉，和购物的快感一样，是一种即时满足。

而“搭系统”（提升能力、设置提示）是反人性的。它需要你放下身段，承认自己“不行”，然后像个工程师一样，去设计一个“傻瓜式”的流程。

周启明的问题，不是M（动机）不够。他花钱买课时，动机是100分。他的问题是A（能力）太低，P（提示）为零。

他的A（能力）为什么低？注意，这里的“能力”不是指他“学Python的智商”，而是指他“开始学Python这个行为的容易程度”。

Fogg博士把“能力”（Ability）分成了六个维度：

1. **时间**：我做这件事要花多久？
2. **金钱**：要花多少钱？
3. **体力**：要多累？
4. **脑力**：要多费神？
5. **社会常规**：这事会不会让我显得很傻？
6. **非常规**：这事偏离我平时的习惯多远？

我们来诊断杨开明：他想“学Python”，这是一个多么模糊而庞大的目标。

- **时间**？不知道，感觉要很久。
- **体力**？加班后很累了。
- **脑力**？学编程，想想都头大。
- **非常规**？是的，这严重偏离了他“回家就躺平”的习惯。

你看，他的A（能力）被这六个因素死死地卡住了。他启动这个行为的“摩擦力”大到惊人。

而P（提示）呢？他的课程在D盘的某个文件夹里，他的Kindle在抽屉里，他的跑鞋在鞋柜最深处。

零提示。

一个高摩擦力的A（能力），一个为零的P（提示），就算他有爆棚的M（动机），B（行为）也绝无可能发生。

当动机这股浪潮退去（通常在付款后48小时内），一切回归平静，行为自然就搁浅了。

从这个“英雄式努力”的陷阱里爬出来，是认知觉醒的第一步。

你必须转向一种新的认知：我不要做意志力的英雄，我要做行为的设计师。

这意味着，你的焦点要彻底转变。从“如何提升动机”转向“如何降低摩擦力”。

这是一种极其痛苦但高效的转变。

痛苦在于，它“不好看”。

周启明如果开始转变，他的目标不该是“90天精通Python”。他的目标应该是：“今晚8点，打开Python编辑器，打出‘Hello World’，然后立刻关掉电脑，去打游戏。”

这算什么努力？这简直是自我放纵！

是的，这就是“行为设计”的反直觉之处。它要求你把A（能力）的门槛降到低无可低，低到你根本不需要M（动机）就能完成。

Fogg博士管这个叫“微习惯”。

做1个俯卧撑。看1页书。用牙线剔1颗牙。

这种行为，简单到荒谬。但正是这种“荒谬的简单”，绕过了你大脑里那个“好难啊，明天再说”的警报器。

当你开始做第1个俯卧P撑，你可能会想：“既然都趴下了，不如做5个吧。”砰，行为发生了。

杨开明如果把目标设为“打一行代码”，他打开电脑的阻力就几乎为零。而一旦他打开了，他就可能顺手看10分钟视频。

别骗自己了，你不是在“坚持”，你只是在“启动”。

高手和普通人的区别，不在于意志力，在于他们都是“启动”大师。他们深谙B=MAP的原理，他们毕生都在做两件事：

1. 疯狂简化A（能力），让启动变得像呼吸一样简单。

2. 精准设计P（提示），让环境替自己发号施令。

当一个行为被简化到极致，并被一个可靠的提示所触发时，它就不再消耗你的意志力，它变成了“惯性”。

你需要的不是“坚持”，你需要的是“上轨道”。

一旦行为上了轨道，动机（M）反而会成为一个“结果”。

杨开明如果真的每天只写一行代码，坚持一周后，他会获得一种“掌控感”。这种掌控感（“我竟然做到了！”）会反过来滋养他的动机。

这是一个正向循环：简单（A）->触发（P）->行为（B）->成就感（反哺M）。

而我们大多数人，卡死在了一个负向循环里：高动机（M）->高难度（A）->零触发（P）->行为失败（B）->自我否定（摧毁M）。

这就是普通人与高手的真正分野。

现在，你站在了这个分水岭上。你是继续崇拜那个悲壮的“意志力英雄”，还是转身成为一个务实的“行为设计师”？

如果你选择后者，那么欢迎来到“系统”的世界。

我们不需要更多的意志力，我们需要的是更好的设计。

这里，我给你一套我称之为“B=MAP”行为设计三步锚的落地方法。别再空想了，拿一个你最想做但一直没做成的事（比如杨开明的“学Python”），我们来解剖它，设计它。

## “B=MAP”行为设计三步锚

这套方法的核心，就是停止“内耗”，开始“外包”。把对意志力的依赖，外包给“系统设计”。

### 第一锚：动机（M） - 锁定你的“渴望锚点”

我们承认动机不靠谱，但不代表它不重要。你必须找到那个“真正”的动机，而不是一个模糊的、被社会灌输的动机。

- **错误示范**（杨开明）：“我想学Python。”（太模糊）
- **行动指令：**问自己三个“为什么”。
  1. 为什么学？“因为我想升职加薪。”（还是模糊）

2. 为什么升职加薪？“因为我想让老婆孩子过得好点，也想在同事面前更有底气。”（开始具体）
3. 为什么想有底气？“因为我受够了现在会被老板怼，而我毫无还手之力的感觉。”（痛点！）
- “渴望锚点”：找到了。杨开明的锚点不是“学知识”，而是“摆脱当下的无力感”。
  - **设计心法：**动机（M）不是用来“启动”的，而是用来“校准”的。当你的A和P都到位时，这个“渴望锚点”会确保你的方向是对的。
- ### 第二锚：能力（A） - 搭建你的“傻瓜坡道”
- 这是B=MAP里最重要的一环。不要建高墙，要建坡道，一个极其平缓的、傻瓜都能滑下去的坡道。
- **错误示范**（杨开明）：“我今晚要看2小时视频课。”（高墙）
  - **行动指令：**Fogg的“微习惯”原则——**把目标缩减到“荒谬的简单”**。
    - “学Python” -> “打开Python编辑器，打出‘Hello World’”
    - “跑5公里” -> “穿上跑鞋，走出家门”
    - “看一本书” -> “翻开书，看1页”
  - **设计心法：**你的目标不是“完成”，而是“启动”。你必须100%确保自己能启动。
  - **“傻瓜坡道”六个检查点（对应Fogg的6个维度）：**
    1. **时间：**启动这个行为，是否能在2分钟内完成？（杨开明：打开软件打代码，可以。）
    2. **金钱：**是否需要花钱？（杨开明：不需要。）
    3. **体力：**我最累的时候能做吗？（杨开明：能，比刷短视频省力。）
    4. **脑力：**需要动脑吗？（杨开明：几乎不用。）
    5. **社会：**会让我尴尬吗？（杨开明：不会。）
    6. **常规：**和我现在的习惯冲突吗？（杨开明：冲突。他习惯躺沙发。**这是关键阻力！**）
  - **解决方案：**既然和“躺沙发”冲突，那就**把新行为和旧习惯“嫁接”**。比如，他可以规定：“我可以在沙发上刷短视频，但必须先把电脑打开，放在茶几上。”

### 第三锚：提示（P） - 植入你的“环境扳机”

别靠你的大脑。人脑是用来思考的，不是用来记事的。你必须把“提示”外包给你所处的物理环境。

- 错误示范（杨开明）：“我要记住，每晚9点学Python。”（靠记性，必败）
- 行动指令：Fogg的“珍珠习惯”——把新习惯（小珍珠）“粘”在旧习惯（牢固的贝壳）上。
- 设计心法：“在…之后，我将…”
  - “在我刷完牙之后，我将做1个俯卧撑。”（刷牙=提示）
  - “在我泡好咖啡之后，我将翻开书看1页。”（咖啡=提示）
  - “在我打开电脑之后，我将先打开Python编辑器。”（开机=提示）
- “环境扳机”设计：
  - 杨开明（学Python）：把Python编辑器的快捷方式，放在桌面正中央。把电脑休眠前的最后一个动作，设置为“打开Python编辑器”。这样他第二天开机，扑面而来的就是这个提示。
  - 杨开明（跑步）：把跑鞋、袜子和运动服，在前一晚睡觉前，整齐地放在床边的地上。这样他早上闹钟响（旧提示），一睁眼（视觉提示），脚一落地就会碰到跑鞋（触觉提示）。他启动“穿衣服”这个行为的摩擦力就降到了零。

你看到了吗？

整个过程，我们没有谈一次“意志力”，没有打一句“鸡血”。

我们只是像一个冷静的工程师，识别了M，降低了A，植入了P。

我们再回到杨开明。

后来，他真的这么干了。

他卸载了D盘里90%的课程，只留了一个。他不再逼自己“学2小时”，他的目标是“每天写3行代码，然后心安理得地去玩”。

他把跑鞋放在玄关，回家换鞋时，必须先把跑鞋拿到一边（P）。他觉得烦，索性就直接换上跑鞋，下楼走10分钟（A）。

一个月后，他居然真的跑完了第一个3公里。

又过了三个月，他用Python帮同事写了一个自动化处理Excel的小脚本，获得了老板的公开表扬。

他没有成为“意志力英雄”。他只是停止了自我攻击，开始尊重“行为发生”的客观规律。他成了一个聪明的“行为设计师”。

他做到的，不是因为他意志力变强了，而是因为他把“开始”这件事，设计得比“躺平”还要简单、还要顺理成章。

别再崇拜意志力了。

**意志力是昂贵的、不稳定的消耗品；而“系统”才是廉价的、可靠的可再生资源。**

你人生的丰盛与否，不取决于你“坚持”了多少，而取决于你“设计”了多少。

真正的自律，不是“坚持”的结果，而是“设计”的产物。

### 【实战工具包：“福格行为模型”落地诊断器】

这是一个你可以立即用来诊断和设计你下一个“微习惯”的工具。

**工具目标：**诊断一个你想养成但屡屡失败的行为，并重新设计其B=MAP系统。

**适用场景：**拖延症、三分钟热度、习惯养成失败。

诊断模块	核心问题(请写下来)	诊断与分析
B: 行为 (Behavior)	你要养成的“最小行为”是什么？(注意：不是“健身”，而是“做1个俯卧撑”)	(示例：杨开明)  错误B：精通Python  正确B：每天打开Python编辑器，运行一次“Hello World”
M: 动机 (Motivation)	我有多想做这件事？(1-10分) 1. 我真正的“渴望锚点”是什么？(是快乐/希望，还是痛苦/恐惧？) 2. 这个动机清晰吗？	(示例：杨开明)  得分：9分(动机很强)  锚点：摆脱开会时的“无力感”和“被动感”。(清晰)  结论：M不是主要问题。

诊断模块	核心问题 (请写下来)	诊断与分析
A: 能力 (Ability)	做这件事有多容易? (1-10分, 10为极易)(对照检查: 时间、金钱、体力、脑力、社会常规、日常规)	(示例: 杨开明, 针对“错误B”)  得分: 3分 (很难)  阻力: 时间 (要2小时)、脑力 (很累)、常规 (打破了躺平习惯)。  结论: A是核心障碍!
P: 提示 (Prompt)	是否有明确的“扳机”来触发这个行为? (是靠记性, 还是靠环境?)	(示例: 杨开明)  扳机: 无。全靠“自觉”。  结论: P是0。

优化路径	行动设计 (基于上述诊断)
优化A (能力)	把A的得分提到9分以上! (使用“微习惯”原则) (示例: 杨开明) 将B (行为) 重新设计为: “每天打开编辑器, 运行一次Hello World”。  新A得分: 10分 (2分钟搞定, 不费力, 不费脑)
优化P (提示)	设计一个“自动扳机”。(使用“嫁接”原则: “在[旧习惯]之后, 我将[新微习惯]”)

一句话心法: 停止内耗你的意志力, 开始设计你的行为系统。