ぼくたちは習慣で、できている

佐々木の典士

自分は「意志が弱い」と思い込んでいる、すべての人へ

献给所有为觉得「自己意志力不坚强的人」而烦恼的人

一章

意志力は、生まれつき決まってる？

僕の一日の過ごし方

自由時間は多すぎない方が幸せ

ミニマリストというセーフティネット

なぜ新年の誓いは失敗するのか？

すべては「報酬」と「罰則」である

今日一個のリンゴと明日二個のリンゴ

とにかく目の前の報酬が欲しい！

マシュマロ・テストで将来が予測できる？

意志力は使えば減る？ラディッシュ・テスト

意志力は単純に減るものではない

「やらない」ことで減る意志力もある

意志力是生来就决定的吗？

我一天的时间安排

自由时间不多的话会比较幸福

极简主义者的安全网为

什么新年的誓言会失败？

一切都是报酬以及惩罚

今天一个苹果明天两个苹果

不管怎样，要得到眼前的报酬

棉花糖实验能预测未来？

意志力越用越少？拉迪许实验

意志力并不是单纯减少的东西

意志力は「感情」が左右する

不安が意志力を減らす

消耗するのは意志力ではなく感情

楽しい気分ならマシュマロも待てる

ホットなシステムとクールなシステム

ストレスで暴走するホットシステム

意志力は生まれつきの才能？

環境を変えると意志力も変わる

ドーパミンが悪さをする

「認知」は後から学べるスキル

クールシステムも嘘をつく

意志力が強い人= そもそも誘惑されていない

悩む＝意志が呼び出されること

意志決定はコイントスのように不合理

習慣＝ほとんど考えずにする行動

意志力被情绪左右

焦虑会削弱意志力

消耗的不是意志力，是情绪

愉快的心情的话能够等待棉花糖

热系统和冷系统

因为压力而失去控制的热系统

意志力是生来就有的才能？

环境改变意志力也会改变

多巴酚做坏事

「认知」是后天可以学习的技能

冷系统也会撒谎

意志力强的人= 一开始就没有被诱惑

烦恼＝意识被叫醒了

有意志来做主想抛硬币一样不合理

习惯＝下意识的行为

２章

習慣とは何か？

習慣とはほとんど考えずにする行動

スマホのフリック入力を説明できるか？

料理や運転をする夢遊病の患者

意識とは「新聞」のようなものである

今朝、左右どちらの靴から履いた？

意識が呼び出される時

人に自由意志などあるのか？

鼻歌を選曲するDJは誰なのか？

人の行動は議会制で決まる

ぼくたちは、僕たちの王様ではない

自分を習慣の動物にする

習慣の三つの要素

習慣化＝実際に脳を変化させること

习惯是什么？

习惯是完全下意识的行为

用智能手机的滑动输入能说明吗？

做菜和驾驶的梦游患者

意识是像新闻一样的东西

今天早上，先穿哪边的鞋子？

意识被唤醒的时候

人有所谓自由意志吗？

随意哼唱的歌曲是由哪位DJ选择的？

人的行为有议会制决定

我们并不是自己的国王

把自己变成习惯的动物

习惯的三要素

习惯化＝从本质上让脑发生变化

天才を作った小さな「トリガー」

ルーチンが心を調律する

ウィキペディアを書いて受け取る報酬

辛い運動には何の報酬がある？

ランニング＝エンドルフィンは嘘？

ストレスホルモンのポジティブな働き

ビル・ゲイツ、ジェフ・べゾスが働く理由

有酸素運動でニューロンが成長する

習慣は、子供にとってのビール

習慣のコツ＝マシュマロから目をそらす方法

培养了天才的小触发器

日常事务调整自己的心

写维基百科取得的报酬

痛苦的运动中有什么报酬呢？

跑步=安多芬是谎言？

比尔盖茨，杰弗·普雷斯顿工作的理由

做有氧运动神经元会成长

习惯相当于小朋友眼中的啤酒

习惯的技巧=把视线从棉花糖转移的方法

３章

習慣を身に着けるための５０ステップ

僕たちは習慣で、できている。

習慣から見えてくる「努力」の正体

イチローは努力していない？

村上春樹の努力は大したことない？

努力と我慢を分けて考える

習慣にも我慢の段階がある

自分基準の努力でいい

習慣で読み解く才能

天才には才能がない？

アインシュタインもダーウィンも凡人？

地味すぎる才能の真実

足し算の才能、掛け算の才能

才能がなかったのではなく、止まっただけ

諦めることは、明らめること

养成习惯的50个步骤

从习惯来看努力的本质

一郎没有在努力？

村上春树的努力程度没什么大不了的？

将努力和忍耐分开来看

习惯中也有忍耐的阶段

以自己的基准努力就好

用习惯来理解天分

天才没有天分？

爱因斯坦和达尔文都是普通人？

过于朴素的天分的真相

天分的加法，天分的乘法

不是没有才华，只是被限制了

放弃后看得更清晰

才能なんて言葉は、忘れてしまえばいい

遺伝か、環境かに対する答え

最大の報酬は、自分を好きになれること

なぜ人は成長を求めるのか？

幸福の財布には穴があいている

不安は消えない、不安とうまく付き合う

思考の習慣

習慣は、今この瞬間に作られている

怠ける苦しみ、活躍する苦しみ

誰しもそこそこ幸せで、そこそこに不幸

苦しみという相棒

走りながら考え、考えながら走る

天分之类的词语，忘记了比较好

关于是遗传或者环境的回答

最大的报酬是变得喜欢上自己这件事

为什么人会渴求成功？

幸福的钱包有洞

焦虑不会消失，好好和焦虑相处

思考的习惯

习惯，在当前这一时刻养成

偷懒也痛苦，努力也痛苦

谁都是马马虎虎幸福，一般般的不幸 ( 待完善 )

痛苦这一伙伴

一边奔跑一边思考，一边思考一边奔跑

はじめに

ぼくはいつも自分のことを「才能がない」と思っていた。

何をやっても真剣に続くことはなく、スポーツでも勉強でも大した結果は残せなかったからだ。しかし習慣を学んでいくにつれて考えが変わった。今の自分に才能があるかどうかなんて、大した問題じゃない。

才能は「与えられる」ものではなく、習慣を続けた果てに「作られる」ものだからだ。

ぼくは坂口恭平という作家が好きだ。書く小説は、普通の作家とは全く違う言葉の組み合わせで書かれている。そしてギターで心揺さぶる曲を作ることができるし、現代美術家顔負けの絵も描ける。最近は椅子を作ったり、編み物までしている。どう見たって天才に見える。

しかしそんな坂口さんも活動を始めた時は、父親から「才能ないんだから作家なんてやめなさい」と言われ、弟さんからは「下手な鉄砲数打しゃ当たってるだけだ！」と言われていたそうだ。そんな坂口さんが口癖のように言っている言葉がある。「才能ではなく継続だ」と。イチローも村上春樹も、第一線で活躍している人は誰だって自分のことを天才ではないという。

その一方で、僕たちが魅力されるのはいつだって天才の物語だ。怒りによって、才能が目覚める「ドラゴンボール」。ケンカしかしてこなかったはずの主人公がいきなりすごいジャンプ力を見せる「スラムダンク」。選ばれし者が、突然自分の能力に目覚める「マトリックス」のようなパリウッド映画。

現実の生活をしばらく送っていれば、才能がどうやらこういうものとは少し違うということはわかってくる。天才たちを見れば、誰でもきちんとした努力をしている。こんな言葉もある。

天才とは、ただ、努力の継続ができる人のことをいう。

エルバート・ハバード

なるほど、天才は努力を続けられる人のことなのかもしれない。ぼくが次に思ったのはこうだ。では自分には、その「努力を続けられる才能」がないのではないか？

前言

我经常认为自己没有才华。

不管做什么都没有认真的持续下去，运动也是、学习也是都没有什么值得一提的成绩。但是在研究习惯的过程中观点改变了。现在的自己有没有才华什么的，不是什么大的问题。

才华不是被赐予的，而是将习惯持续下去被创造出来的东西。

我很喜欢作家坂口恭平。他的小说使用的语汇和别的作家完全不同。然后他技能写出打动人心的曲子，又能创作出让现代美术家都自惭形秽的画作。最近又在制作椅子，甚至是用毛线编织东西。不管怎么看都像天才。

但是坂口先生在开始写作的时候，父亲说「没有天分，所以放弃当作家这条路吧」，弟弟说「瞎猫撞到死耗子而已」。坂口先生经常挂在嘴上的「不是才华，是坚持」。一郎也是村上春树也是，在第一线活跃着的人谁都说自己不是天才。

另一方面，不管什么时候吸引我们的都是天才的故事。漫画「龙珠」中因为被激怒，潜能被激发。除了吵架打架什么的不做的主人公突然展现惊人的弹跳力的「灌篮高手」。被选中的人突然潜能被激，发像黑客帝国一样的好莱坞电影。

稍微有实际的生活经验的话，才华与潜能和以上描述的是不一样的。观察一下天才的情况，谁都是非常努力的在工作。

所谓天才，不过是能持续努力的人。

——美国著名教育家

原来如此，天才可能只是能够持续努力的人。但接下来我是这样想的，但是我可能没有「能持续努力的才能」吧？

ぼくはいま、才能も努力という言葉も誤解されて使われていると思っている。才能というのは天から与えられるようなものではないし、努力は歯を食いしばるような苦しみのことでもない。それを「習慣」というテーマで明らかにしてみたい。そうして才能や努力を、もっと普通の人に取り戻したい。それは限られた人にしかできないものではなく、工夫次第で身に着けられるものである。この本の内容を簡単にまとめるとこうなる。

・才能は「与えられる」ものではなく、努力を続けた後に「作られる」ものである。

・その努力は、習慣にしてしまえば継続できる。

・その習慣の方法は、学べるものである

前作の「ぼくたちに、もうものは必要ない。」を書くことで、ぼくはお金ともののコンプレックスから解放された。そしてこの本を書くことで、僕は「努力」や「才能」というものへのコンプレックスから解放されようとしている。

どうやらこの本は僕にとって「最後の自己啓発」になりそうなのだ。

さあ、最後の準備を始めよう。

我觉得自己一直错误的在认识以及使用着才能和努力这两个词语。才能不是上天赐予的东西，努力也不是紧咬牙关痛苦的前进，用「习惯」这一主题来尝试将其阐明。这样做然后才华和努力回到更多的普通人身上。这并不是少数人才能拥有的，努力的话大家都能拥有的东西。这本书的内容简单的总结的一下的话，如下

・才华不是上天赐予的，而是通过持续的努力被创造出来的东西。

・努力，让其变成习惯就能持续

・习惯的养成方法，是可以通过学习获得的

通过写前一本书「我们不再需要更多的东西了」，我从金钱物质的复杂性中解放出来了。然后通过写这本书，我想要从「努力」和「才能」的复杂性中解放出来。

感觉这本书对我来说会变成「最后的自我启发」。

好了，开始最后的准备吧！

この本の構成について

この本の構成は、習慣を身に着けるときと同じで、最初から一番難しいです。なので手っ取り早く「習慣化のコツ」だけ知りたいという人は３章だけ読むのもおすすめです。

一章で考えるのは「意志力」の問題です。何か習慣を身に着けたくても、三日坊主になることはよくあります。そして人はその理由を「私は意志が弱い」という表現したりします。弱い強いで表現される意志力とは、一体どんなものなのかを考えます。

二章で考えるのは、習慣とは何かということ。そして「意識」の問題です。習慣とは「あまり考えずに行動」のこと、つまり僕たちが自分の心だと考えている「意識」を呼び出されずに取る行動だとぼくは考えているからです。

三章は、実際に習慣を身につけるためのステップを50に分けて段階的に説明しています。何かをやめる時、何かを始める時、両方に参考になるポイントです。習慣に関しての本はたくさんありますが、そのエッセンスを一冊にまとめたつもりです。

四章は、習慣を学ぶことで見えてきた「努力」「才能」という言葉の意味を書き換えます。そして僕が実践することから感じた、習慣の可能性の広がりについて。習慣は目標達成のために有効というだけでなく、もっと深い意味があるように思うのです。

关于这本书的构成

这本书的构成和养成习惯这件事一样，开头是最难的。所以说只想迅速知道「习惯化的技巧」的人推荐直接读第三章。

第一章谈论的是意志力的问题。虽然想培养什么样的习惯，但很快就变成三分钟热度这种事是经常有的。然后就会找借口「我意志力比较弱」。意志力强，意志力弱到底是什么东西呢，在本章进行讨论。

第二章讨论的是习惯是什么东西。然后就是意识的问题。习惯是不做思考而采取的行动，也就是我们称之为心的「意识」没有被唤醒的情况下的行为。

第三章讨论的是将养成习惯的方法分成50个部分来分别进行说明。想要放弃什么的时候，想要开始什么的时候，都可以参考的要点。关于习惯的书有很多，将他们的精华集中在这一本书中。

第四章是将前面学习养成的方法时看到的「努力」和「才能」这样的词语的意思重新审视。然后关于从我自己的实践

中感受到的习惯的可能性的扩展。习惯不仅仅是在目标达成方面很有效果，而且有更深层的意义。

習慣は第二の天性である

＿＿　キケロ

習慣は第二の天性！？

習慣の方が十倍も天性である

＿＿　ウェリントン卿

习惯是第二天资

＿＿　西方哲学家

习惯是第二天资？

习惯是比天资强十倍的东西

＿＿　西方军事家

一章

意志力は、

生まれつき

決まってる？

ARE WE BORN WITH WILLPOWER?

意志力是

与生俱来的？

必然是这样吗？

僕の一日の過ごし方

「私は、自分がなりたいと思った通りの人間だ」。こんなかっこいいことを言ったのは、ぼくが一番好きな映画監督のクリント・イーストウッドだ。

ぼくにはとてもじゃないが言えない。しかし今僕は、かつての自分がこう過ごしたいと思った通りの毎日を送っている。僕が朝起きてからの平均的な一日を紹介したい。

我一天的时间安排

我成为了以前想成为的人。说这自信十足的话的是我最喜欢的电影导演小克林顿·伊斯特伍德。

虽然不能说完全，但从某中程度上说现在的我以以前自己憧憬的生活方式生活着。我想介绍一下自己从早上开始平均一天的日程安排

平均的な一日のスケジュール

05:00 起床->ヨガ

05:30 瞑想

06:00 原稿を書くか、ブログを書く

07:00 掃除->シャワー->洗濯->朝食->お弁当作り

08:00 日記を書く->英語を話す->ニュースやSNS

09:10 パワーナップ(戦略的二度寝)

09:30 図書館に「出勤」

11:00 昼食

14:30 図書館から「退社」

15:00 パワーナップ

15:30 ジムに行く

17:30 スーパーで買い物、モールを返信、SNS

18:00 夕食後、映画を見る

21:00 ヨガマットを出しストレッチ

21:30 就寝

05:00 起床->瑜伽

05:30 瞑想

06:00 写书或者博客

07:00 打扫->沐浴ー->洗衣服->早餐->做便当

08:00 写日记->练习英语->看新闻或社交工具

09:10 睡觉(战略补觉)

09:30 去图书馆「上班」

11:00 中饭

14:30 从图书馆「下班」

15:00 睡觉

15:30 去健身房

17:30 超市买东西、回电子邮件、看手机

18:00 晚饭后、看电影

21:00 拿出瑜伽垫做拉伸运动

21:30 睡觉

土日や祝日も変わらず、ほぼ同じような毎日を過ごしている。友人と会ったり、イベントに出かけたり、旅行などの特別な予定がある時が休みの日。だいたい一週間に一日程度は休んでいる。僕は今38歳で独身。一人暮らしをしていて、書くことを仕事にしている。「独身で、自由の利くフリーランスなら誰だってこれぐらいできる」と思うかもしれない。しかし、僕が憧れた自由と時間を得たとき、状況は今とはまるで違っていた。

**しばらく楽しんだ隠居**

人間は、屋根屋だろうが何だろうが、あらゆる職業に自然に向いている。向かないのは部屋の中にじっとしていることだけだ。

＿＿　パスカル

ぼくは勤めていた出版社を2016年で辞め、フリーランスで書く仕事始めた。ボーナスや退職金をもらったばかりなので、お金のことはしばらく心配しなくてもいい。毎日どれだけ寝ていても誰からも怒られないし、毎日どこかへ遊びにいくのも自由だ。編集者として忙しなく(せわしなく)12年間も働いてきたので、しばらくゆっくりしてもバチは当たるまい、そ

节假日也是一样，基本上以相同的日程安排度过每一天。有和朋友聚会，参加活动以及旅行等一些特别的安排的话就是休息日。大致是一周一天的样子。我今年38岁，单身，一个人生活，写作是我的工作。单身自由职业者的话可能谁都可以这样生活。但是最开始拥有向往已久的自由生活时，情况和现在完全不一样。

暂时的隐居

人啊不管是在普通的房屋还是什么别的地方，所有的职业都能自然的面对，唯一不能面对的是寂静的心

＿＿　哲学家

我2016年从供职的出版社辞职，以自由职业者身份开始写作。刚刚拿到奖金和退休金，所以暂时不用担心金钱方面的问题。每天不管睡多长时间都不会被谁骂，想去哪里玩都可以自己决定。作为编辑忙碌地工作了12年，暂且安逸地生活也不会有任何的不妥的地方，我当时是这样想的。

う思っていた。

そうしてダイビング、サーフィン、マラソンなど、時間があったらやりたいと思っていたバケットリストにたくさん挑戦した。車の運転、野菜を育てること、DIYだど、新しくできるようになったこともたくさんある。東京から京都に引っ越したので、関西の見知らぬ場所に出かけていくのを楽しんだ。

これは理想的な状態に思えるかもしれない。宝くじが当たったり、リタイアしたらこんな風に過ごしたいと思っている人は多いのではないだろうか。嫌なことはせず、自分がしたかったことだけを存分にする。

**自由時間は多すぎないほうが幸せ**

編集者時代には、昼食を食べた後のわずかな休憩時間に本を読むのが大きな楽しみだった。仕事をやめればもっと楽しみの時間が増えるだろうと思ったが、実際は違った。一日中いつでも読めるとなると、手が伸びない。「時間があったらできる」と人は良く空想す

这之后，潜水、冲浪、跑马拉松等等，有时间一定要去做的愿望清单中的很多都挑战过了。车辆驾驶、种蔬菜、DIY等很多最新尝试的项目也有。因为从东京搬家到了京都，去关西以前没有到的地方游玩也是很享受的项目之一。

这可能是很理想的状态。中了六合彩、退休的话很多人也想这样吧。不喜欢的事不做，自己想要做的事情尽情去做。

自由的时间不要过多会更幸福

做编辑的时候，利用中饭之后短暂的休息时间阅读是非常享受的一件事。我想辞职之后享受阅读的时光会更多吧，实际上我错了。自由时间多，任何时候都能看书的话，就不会去碰书了。「如果有时间的话」就能…，人们经常这样假想。

るものだが、「時間がありすぎるとできない」こともある。

毎日やるべきことを見つけるのも大変だった。雑事を見つけてはこなし、面白そうな場所を見つけては見かけていたのだが、やがてそれにも飽きてくる。

そうしてぼんやりしている時間が増えた。天井に向かって、筋膜リリースに使うボールを投げて、キャッチする。最近うまくなったのはこれだけだ。ある時、近所の温泉に昼間から入っていたのだが、なぜだか全然うれしくないことに気が付いた。それもそのはず、僕には癒されるべきストレスも疲れもなかったのだから。

ある研究によると、人の自由時間はｲ1日７時間以上あると、逆に幸福が下がってしまうそうである。身に沁みて、本当にそうだと思う。時間のゆとりと、したいことができる自由は幸せの条件だと思う。しかし、浸りきることもまた、幸せではないのだ。

不自由から逃れた先には、自由の苦しみが待っていた。ガンジーはこう言った。「怠けていることは喜びかもしれないが重苦しい状態である。幸せになるためには何かをしていなくてはならない」。その通りだ、喜びはあったが、とても重苦しかった。初めて育て

「时间很多反而很多事情干不了了」这种情况也是有的。

每天要寻找该干的事也是很难受的。干些杂事也能把打发过去，去找一些好玩的地方打发时间也这样做过，但不多不久也就腻了。

然后无所事事的时间就增加了。将肌肉放松的球仍一下，又去接。最近变厉害的方面只有抛球接球。有时候，中午的时间去泡附近的温泉了，意识到自己完全没有因为享受这些而高兴。可能是因为，我身上没有任何的压力和疲惫。

有研究表明，人一天的自由时间超过7小时，反而幸福感会下降。亲身感受确实是这样。能做自己想做的事是幸福的条件，但完全自由又变得不幸福。

从不自由中逃离出来，自由的痛苦在等着你。甘地这样说到。「懒散着可能是很高兴的事情，但也是很痛苦的状态。为了变得幸福，必须要做的事是什么」。确实是这样虽然有值得高兴的地方那个，但确实也非常痛苦。

た野菜は全然成長しなかった。僕はその野菜を見て、なんだか自分みたいだと思った。

こんなはずではなかった。

「好きなことだけしよう」とよく言われる。それは正しい。しかしそれは「楽なことだけしよう」という意味とはまったく違う。

**ミニマリストというセーフティネット**

教われたのは、ミニマリストのライフスタイルを実践していたことだ。家にものが少なく、片付けも掃除も習慣づいていた。心と部屋の状態は連動している。部屋がいつでも綺麗なことは、僕の落ち込みの底をセーフティネットのように支えてくれていたと思う。本当にものを減らしてよかった。

すでにお酒を断っていたこともよかった。お酒を断っていなければ、僕は昼間からお酒をあおって、自分を紛らわせていたのではないかと思う。僕に欠けていたのは、毎日の手応えだった。自分が成長していると感じられることだった。本当は自分もわかっていたはずだ。仮病を使って学校を休めば、それが成立した一瞬はうれしくてもだんだん

19

最初尝试种的蔬菜全都长的不好。我看着这些蔬菜，感觉就像自己一样。

我们经常会从别人那里得到这样的忠告「请只做自己喜欢的事」，这是完全正确的。但这和「只做那些轻松愉快的事」意思完全不一样。

极简主义者这一安全网

极简主义者的生活方式的实践让我受益良多。房间里东西少，把房间打扫、收拾整齐变成了习惯。自己的心和房间的状态是联动的。在我心情低落的时候，整洁的房间想安全网一样支持保护着我，庆幸自己将房间里的东西减少了。

なくなってくる。仕事に気乗りしない時、適当な用事をホワイトボードに書いて退社したはいいが、帰り道に自分を苛んだことも一度や二度ではなかったのだから。

ぼくは、ミニマリズムの次に選んだテーマが「習慣」だったことに、ただならぬ運命を感じている。このテーマなしでは、僕の心はミニマリスト以前の荒れたものに戻っていたかもしれない。

もちろん、僕が今こなしている習慣は、独身で、フリーランスであるという自由な立場を活かしているし、小さなお子さんがいたりすれば当然こうはいかないだろう。しかし、習慣は時間とエネルギーがたっぷりあるだけでも身につかず、かえってそれを阻害する原因になることさえある。僕が習慣を身に着けるべく奮闘し、学んだことは仕事や子育てで忙しい人にも、何かしら役立つと信じている。

**なぜ新年の誓いは失敗するのか？**

ぼく自身がそのすべてに失敗してきた。

20

戒酒了这件事也很值得高兴。如果没有戒酒的话，白天就喝酒，然后把自己的生活弄的一团糟吧。我现在缺少的是每天感受到实际的进步。道理我都明白。装病不去学校，在得到批准的那一刻会非常喜悦，但是这喜悦会渐渐变淡。对工作提不起劲来时，工作草草了事，然后在回家的路上不停的责备自己这种事也不是一两次了。

我选择在《极简主义》之后写以习惯为主题的这本书时，仅仅是因为感觉被命运束缚着。如果不写这本书，我的心可能又会回到和写《极简主义》之前那样狂躁不安的状态。

当然我现在的习惯是在单身、自由职业这种自由的情况下培养的，如果有小孩的话肯定是不能这样的。但是习惯并不是有足够的时间和精力就能养成的，有时候反而会有反作用。我在为了培养良好习惯而努力着，我相信这里介绍的知识对忙于工作或者养育小孩的人来说一定会有一些帮助。

为什么新年计划会失败？

我自己所有的新年计划都失败了。

20

・早起きしたり、規則正しい生活をする

・部屋を綺麗な状態に保つ

・食べ過ぎず、飲みすぎず適正な体重を維持する

・運動を定期的に行う

・先延ばしせず、勉強や仕事に手を付ける

睡眠、片付け、食事、運動、勉強や仕事。身に着けたいと思う習慣は、誰でもほとんど同じ。問題はなぜそれが、こんなに難しいのかということ。

ご多分にもれずぼくも新年になると、毎年目標を立ててきた。しかし2014年に行われたある調査によれば、その目標が達成される可能性はたった8％だったという。ぼくの目標もいつも達成されない92%の一つで、「新年の誓い」の内容は毎年変わらなかった。

僕はずっと自分の「意志が弱い」のだと考えていた。「私は意志が弱い」。何かを達成できない時、みんながそう口にする。世の中には意志の強い人と、弱い人がいる、そういう考え方だ。

21

・早起、过有规律的生活

・房间保持干净整洁

・适量饮食，保持健康的体重

・定期运动

・不要拖延，着手于学习和工作

睡眠、整理、吃饭、运动、学习和工作。谁都会想要养成这样的好习惯，问题是这件事为什么会这么难。

每到新年我都会确定来年的目标。2014年做的某项调查表明，新年计划的达成率仅仅只有8% 。我的目标一直是这未达成的92%里的一个，新年计划每年内容都一样。

我一直认为我的意志力很弱。「我的意志力不坚强」。当我们没有达成目标时，总是把这句话挂在嘴上。这世上有意志力强和意志力弱的两种人，这种观点。

21

一章で考えたいのはこの「意志力」についてだ。みんなが口にするが実はあまり知られていない意志力がどんなもので、どうやって働いているのかを、少しややこしくなるが詳しく検討してみたいと思っている。

そもそも習慣を身に着けるのがこんなに難しいのは、なぜだろう？　それは目の前にある「報酬」と、将来の「報酬」が矛盾するからだ。

**すべては「報酬」と「罰則」である**

この「報酬」や「罰則」という考え方は習慣にとって欠かせないテーマなので先に一度整理しておきたい。

・美味しいものを食べる

・たっぷり寝る

・お金を得る

・好きな人や仲間と交流する

22

第一章想讨论的就是关于「意志力」这个话题。大家都挂在嘴上的意志力到底是什么样的东西，它的工作原理是怎样的，实际上并没有被清楚的认识，虽然有点麻烦，但接下来我想探讨一下这个话题。

为什么养成习惯会这么困难呢？原因在于眼前的「报酬」和将来的「报酬」之间是矛盾的。

一切都是「报酬」和「惩罚」

报酬和惩罚这个观点在习惯中是不可缺少的主题，所以整理提炼出来。

・想吃美味的食物

・充足的睡眠

・获得金钱

・和喜欢的朋友交流

22

・SNSでいいねをもらう

これらはすべて報酬だ。単に「気持ちのいいこと」と考えてもらえばよい。人間が取るすべての行動は、何かしらの報酬を求めてするものと考えることができる。問題はそれが矛盾することがあるということ。

目の前のお菓子を食べることは報酬だが、お菓子を我慢して、健康的な肉体や魅力的なスタイルを手に入れることもまた報酬だ。食べ過ぎた結果太ったり、病気になることは罰則だと言える。目の前の報酬ばかり楽しんでいると、将来報酬が得られないばかりか、いつか罰則を受けるハメになるということだ。

人は、取るべき行動自体は知っている。

・食べ物を我慢して、痩せる

・ゴロゴロしないで、運動する

・娯楽で夜更かししないで、朝早く起きる

・スマホやゲームで遊ばず、勉強や仕事に手をつける

23

・朋友圈获得点赞

这一切都是报酬。或者是看作是让人「心情愉快的事情」也可以。人的所有行为都可以看作是为了获取某种报酬。问题就在于这之间有矛盾存在。

吃面前的点心是报酬。忍耐着不吃，从而保持健康的体态也是报酬。吃太多之后变胖，导致身体的疾病等可以看作是惩罚。只顾着享受眼前的「报酬」，导致将来无法获得「报酬」，很快就会陷入不得不接受「惩罚」的困境。

大家都知道怎么做是正确的

・抵御美食的诱惑，变瘦

・不要无所事事，去运动

・不要熬夜、早上早起

・不要玩手机和游戏、着手于工作和学习

23

しかし、これがなかなかできない。早起きすれば、ゆったり準備をして混雑しない電車に乗れる(報酬)のに、目の前の「あと5分寝る」(報酬)に勝てずスヌーズボタンを連打してしまう。「これは…二日酔いになるやつや！」（罰則）とわかっていても、手に持ったワイン（報酬）を止められない。宿題や仕事を先延ばしにすれば、将来の自分があせって困る(罰則)ことはわかっているのに、スマホやゲーム（報酬）に興じてしまう。

よい習慣を身に着けられない原因は、人が目の前の報酬にどうしても屈服してしまうことに原因がある。目の前に報酬がぶら下がっていたとしても、将来の報酬を得たり罰則を避けるために、それを断てる人が「意志の強い人」と言われたりする。

**今日１個のリンゴと明日２個のリンゴ**

学校から帰宅したカツオ君が、サザエさんからこう言われたとしたらどう思うだろう？

「おかえりカツオ。遊びに行く前に、先に宿題をするなら、「１年後」にケーキを食べてもいいわよ」

24

但些这很难做到。如果早起的话，能够有充足的时间做准备，地铁也不挤，（报酬）。但还是没能战胜这眼前的「再睡5分钟」（报酬），手机闹钟一响，马上按下关闭按钮。 虽然知道再喝明天就得昏昏沉沉的度过，但是手里的酒杯就是放不下来。明明知道作业和工作拖拖拉拉的话，未来的自己肯定会变得焦虑不安（惩罚），但还是沉浸于手机游戏中（报酬）。

人们无法养成良好的习惯的原因之一在于不管怎样都会败倒在眼前的报酬之下。尽管触手可得报酬在眼前晃荡着，还是忍住去获取将来的报酬，这样的人我们称之为「意志力强的人」。

今天的一个苹果和明天的两个苹果

小爱对从学校回到家的小君说 「在出去玩之前先把作业做完的话，一年后可以吃到蛋糕哦」

，小君会怎么做呢？

24

こんなことを言われたら、カツオ君でなくても、中島君が待っている空き地へ飛んで行ってしまうのではないだろうか？

人は将来にある報酬をうまく想像することができない。だから将来にある報酬よりも、目の前にある報酬を評価してついつい選んでしまう。この問題を考えるために、行動経済学者のリチャード・セイラーが実現で使ったのはリンゴだった。自分ならどちらの選択肢を選ぶか、ぜひ考えてみてほしい。

問１

A　１年後リンゴを１個もらえる

B　１年と１日後にリンゴを２個もらえる

この質問をされたほとんどの人はBを選んだ。１年も待たされたのだから追加でもう１日待つのは苦ではない、それでリンゴが２個になるならそっちを選ぶという判断だ。しかし、

25

听到这样的话，不管是谁都会飞奔到公园和朋友去玩吧？

人都不能很好的评估将来的「报酬」。所以和将来的报酬相比，看着眼前的报酬不自觉就选择了眼前的。为了研究这个问题，行为经济学家理查德瑟拉用苹果做了实验。如果是自己的话会怎样选择，希望大家可以想一想。

问题1

A　一年之后可以获得一个苹果

B　一年零一天之后可以获得两个苹果

25

問２

A 今日、リンゴを１個もらえる

B 明日、リンゴを２個もらえる

こうなると、先ほどの選択肢でBを選んだ人でもAを選ぶ人が多くなる。「1日待てば、追加でリンゴをもう１個もらえる」という必要な行動と報酬は問１と全く同じなのに、なぜか答えだけが変わってしまった。

リンゴでは人によって好き嫌いもあるかもしれない。アダムのようにリンゴに吸い寄せられる人ばかりではない。だから誰でも好きなはずのお金でも実現が行われた。

A 金曜日に現金をもらう。例・1000円もらう。

B 翌週の月曜日（つまり3日後に）25%多い現金をもらう。例・1250円もらう

おもしろいのは、金曜日より前に尋ねた場合は、ほとんどの人は合理的にBを選んだのに、当日になると6割の人が気が変わって目先の少ないAの現金を選んだということ。

26

问题２

A 今天获得一个苹果

B 明天获得两个苹果

变成这样的话，上一题选择B的人，有一些也会选择A。虽然「多等待一天就能多拿一个苹果」这个条件和问题1完全一样，为什么结果会不一样呢。

喜欢苹果和不喜欢的人都有。不是所有人都会想亚当一样被苹果吸引。所以也用谁都喜欢的钱来做了相同的实验。

A 周五获得现金。例如50元。

B 下周一（也就是三天之后）获得多25%的现金。例如62元

有意思的地方是，周五之前做实验的话，大部分的人都会合理地选择B，但如果在周五的话60%的人会改变主意而选择现金较少的A选项。

26

この本を読んでいるような冷静な時ならBを選べるかもしれない。しかし、目の前に1000円札がヒラヒラしていたとしたらどうだろう？

１年後にもらえるリンゴなんて、うまく想像ができないし自分とは関係ない気がするから、もう１日待つほうを選べる。将来の報酬は、それが先にあるほど、価値がないように考えられてしまう。そしてこれは報酬だけでなく罰則も同じ。夏休みの宿題をコツコツやらなければ、８月末になってあせるはずだが、７月の自分からはあせっている８月末の自分が想像できない。

タバコを吸っていれば将来に肺がんになるかもしれず、甘いものばかり食べていれば糖尿病になるかもしれないが、遠い将来の罰則は軽く見積もられてしまう。それより目の前のニコチンや糖質のほうが価値が大きいというわけだ。

とにかく目の前の報酬が欲しい！

こんな風になぜか人には「目の前の報酬を過大評価し、将来にある報酬や罰則を過少評価してしまう」という性質がある。この人間に備わった性質を、行動経済学では「双曲割

28

像现在一样冷静地看书时可能会选择B，但50元的纸币在你眼前晃的时候会选择哪个呢？

一年之后的苹果，不能很好地去想象，感觉和自己没什么太大关系，所以多等一天也无所谓。将来的报酬，如果离得越远，越觉得没有什么价值。不仅仅报酬是这样，惩罚也一样。暑假作业如果不好好做的话，到了8月底肯定会焦急不安，但是7月份的自己不能很好地想象8月末的那个自己。

吸烟的话，未来可能会患上肺癌，光吃甜食的话患糖尿病的风险会增加，但遥远的将来的惩罚会被轻视，被认为所谓。和那些相比眼前的尼古丁和糖分的更加有吸引力。

无论如何更渴望眼前的报酬

为什么人会有「过高地评价眼前的报酬，而低估将来的报酬和惩罚」这种特性。人的这一特性在行为经济学中被称为「双曲线折扣」

28

引」と呼ぶ。人はコンピューターのように合理的に価値を判断することができない。目の前に置かれているリンゴは今すぐにでも食べたいし、三日後に1250円もらうより、今すぐ1000円欲しい。人はとにかく待てないのだ。

そして報酬が遥か遠くにあると、今日やろうと思えない。目の前にある美味しい食べ物を我慢しても、今日ランニングをしても明日１kg痩せているわけじゃない。1ｋｇ痩せられるのは、１ヶ月後かもしれないし、３ヶ月後かもしれない。

ダイエット、運動、規則正しい生活、勉強や仕事を先延ばしにしないなど、好ましい習慣を身に着けることが難しいのは、この「双曲割引」という人間の性質で説明できる。

なぜ、将来の報酬が待てないのか？

ではなぜ、双曲割引などというやっかいな考え方を人は大事に抱え込んでしまっているのか？それは狩猟採集をしていた頃の大昔の人間と、現代に生きる人間の仕組みに大きい違いがまだないからだ。人間の文明は5000年程度にすぎず、それは人類史の0.2%にすぎない。だから人間の体や心の99%は狩猟生活に適したように培われている。種が

29

人不能像计算机一样权衡利弊。放在眼前的苹果马上就想吃，和三天之后的62元相比，选择现在的50元。总之，人不能耐心等待。

如果报酬在遥远的以后，那今天就不想付诸行动。即使忍耐着不碰眼前的美食，即使今天去跑步明天也不会瘦下1KG。可能一个月之后才能瘦1KG，也可能三个月后。

节食，运动，有规律地生活，学习和工作不拖拉等等，养成好习惯困难的原因，可以用这「双曲线折扣」理论来解释。

为什么不能耐心等待将来的报酬？

那为什么人会沉溺于这麻烦的「双曲线折扣」理论中呢？这是因为现代人还保有着和原始狩猎时代的人一样的特性。人类文明总共才5000年历史，占整个人类史的比例不到0.2%。所以现代人的身体和心智有99%都是为了适应原始狩猎时代的生活而养成的。

29

進化するには、数万年かかる。だから、僕たちは大昔に有効だった戦略を今も無意識に取っているわけだ。

その頃生きるために必要だったのは、何より食べ物を得ることだったはずだ。そんな時代においては、次にいつ得られるかもわからない食べ物を見つけたら、見つけ次第すぐに食べてしまうのが有効な方法だっただろう。

現代では事情がまるで異なる。日本のような先進国であればほとんどの人が食べること自体には困っていない。スーパーやコンビニには高カロリーの美味しい食品があり余っている。今必要とされているのは、そんな誘惑をできるだけ避けつつ、運動をして余計なカロリーを消費すること。それが病気にならず、生き延びるための新たな秘訣となった。

本当は必要なだけのカロリーを得た後は、猫のように寝ているのが一番効率的なはずだ。しかし、人間は猫と違って、寝ているばかりでは暮らしていけない社会を作り上げてしまった。それぞれの人間がする仕事は高度に専門化されてしまったので、つまらない勉強を我慢してやったり、難しい資格試験に挑戦しなければいかなくなった。そうすれば仕事に有利な資格を手にしたり、高額の収入を得ることもできるだろう。

30

进化需要数万年的时间。所以远古时候有用的策略我们今天会下意识地使用。

在那时候生存下来最需要的是食物。下次什么时候还能获得食物完全不知道，所以最佳方法应该是一旦发现食物就马上吃掉吧。

现在情况完全不一样了。像日本这样的发达国家吃不上饭的人基本没有了。超市和便利店里高卡路里的美食太多了。

现在所需要的是，尽量避免这些诱惑，多运动将多余的卡路里消耗掉。这才是保证不生病，长寿的新秘诀。

在获取适当的卡路里后向猫一样睡觉可能才是最好的方法。但是人和猫不一样，光睡觉的话是无法在社会里生存的。因为大家的工作都是高度专门化的，不得不忍受着无聊的学习，挑战难度很高的资格考试。这样才能获得对工作有用的资格证书，获得更高的收入。

30

明日にも肉食動物に襲われて死ぬかもしれない時代の男性は、恋愛を楽しんだり、独身生活を謳歌する暇などなかっただろう。自分を受け入れてくれる女性を見つけたら、いち早くセックスに持ち込み子供を作ることが有効な戦略だったに違いない。しかし現代では、そんな性急な男性はきっと受け入れられないはずだ。

社会のゲームのルールは「目の前の報酬に飛びつかず、先にある報酬を得ること」に変更されたのに、プレイヤーの性質は変わっていない。だから「双曲割引」なんていう厄介な現象が起こる。

なぜか、マシュマロを待ててしまう子供たち

しかし、その新しいゲームのルールにいち早く対応できてしまう人たちもいる。好ましい習慣を続け、目標達成のために努力ができる「意志の強い」人たちだ。目の前の報酬に屈服してしまう人と将来の報酬をしっかり待てる人たちは何が違うのだろう？  
この問題に関して心理学者ウォルター・ミシェルが行った実験が有名な「マシュマロ・テスト」である。「マシュマロ・テスト」はこの本中心的なテーマのひとつになるので、

３１

远古时代，明天就可能被肉食动物袭击而死掉的男性，不会有享受恋爱，歌颂单身生活的工夫吧。遇到接受自己的女性后，尽快带回家生孩子毫无疑问是最有效的策略。但在现在，这么性急的男性肯定不会被接受。

现在社会的游戏规则已经变成「不要追逐眼前的报酬，更丰厚的报酬在明天」，虽然这样，但我们这些选手的性质还是没变(追求眼前的利益)。所以会有「双曲线折扣」这样麻烦的现象出现。

**为什么，为什么有能等待棉花糖的孩子们**

但是，也有尽早适应这个新的游戏规则的人也有。养成良好的习惯，为了达成目标而努力的「意志力强」的人。屈服于眼前的报酬的人和为了将来的的报酬而耐心等待的人有什么不同呢？

关于这个问题，心里学家米歇尔做了非常有名的实验「棉花糖・实验」。「棉花糖・实验」是本书最主要讲的实验之一

ぜひ注目してほしい。

このテストは1960年代にスタンフォード大学のビンゴ保育園で４～５歳の子供を対象に行われた。まずマシュマロ、クッキー、プレッツェルなどお菓子の中から子供たち自身に一番食べたいものを選ばせる。そのお菓子（ここではマシュマロを代表として挙げる）を園児が座るテーブルの上に1つ置く。そして園児たちに次の選択肢から選ばせた。はっきり言ってエグい実験だ。

A　目の前のマシュマロ一個をすぐに食べる。

B　マシュマロ一個を食べずに、研究者が戻るまでの最長２０分間、1人で待てればマシュマロが二個もらえる。

マシュマロの近くにはベルが置いてある。我慢できなくなればそれを鳴らして、すぐに一個のマシュマロを食べてもいい。研究者が戻るもでに席っ立ったり、マシュマロを食べていなければ、マシュマロ二個ご褒美としてもらえる。

このテストが重要なのは、「目の前にある報酬に誘惑されず、将来の大きな報酬を得る」という、習慣にとって必要なスキルがここに凝縮されているからだ。

32