“一个向上的人生，需要强大的意志力。”

什么是意志力？意志力的形成过程是什么样的？影响因素有哪些？

看看来自Scott Alexander的理论是否能带给你启示。

### **一、**

何谓意志力？

五年前，我对Baumeister和Tierney有关这一主题的书做了一次点评。他们初步得出的结论是，****这是给大脑分配葡萄糖的一种手段****。但是他们的关键结果没法复现，而对葡萄糖生理学有比较多了解的人说，这种说法缺乏理论意义。

Robert Kurzban是葡萄糖理论最靠谱的质疑者之一，他给出了自己的意志力模型：****这是把机会成本降至最低的一种手段****。但是，为什么我的大脑会相信，玩《文明》10个小时都没有机会成本，但花5秒钟收拾一下餐具却会有如此巨大的机会成本，以至于可能会让我永久性地陷入贫困的地步呢？在意志力或需要努力的主观现象与实际机会成本之间，我找不出任何的关联。

源自心理治疗的一个传统（Kaj Sotala等人曾做过很好的表述）将把意志力解释为****心理主体之间的冲突****。一个“子主体”（“我”）也许想坐下来为了考试而学习。但是，一个子主体可能代表了父母给你施加的压力，要求你在学校要好好学习，这样将来才有可能成为一[名医生](https://36kr.com/projectDetails/49404" \t "https://36kr.com/p/_blank)，有一份稳定的工作，而另一个子主体则代表了你自己想要辍学，去当个音[乐家](https://36kr.com/projectDetails/84161" \t "https://36kr.com/p/_blank)的愿望，就算“在学校好好学习”这个子主体现在排在最前面，但“成为音乐家”这个子主体依然非常强大，强大到会蓄意阻挠你，让你觉得难以理解地没法安下心去学习。这种局面到头来往往是这样结束的：你需要进行充分的心理治疗，帮助调解你内心的这些子主体，从而让你再次拥有强大的意志力。但这种说法的效用主要体现在心理治疗的书本上，在现实生活当中则要低得多。还有，童年受到了什么样的创伤才会导致我的子主体那么地不喜欢洗碗呢？

上述这些说法我都不同意。我认为****意志力最好看作是一个贝叶斯过程，比方说对不同类型的证据进行统计的一次尝试****。

### **二、**

我的模型里面会有几种不同的心理过程，这些心理过程会互相竞争，看谁能够确定你的行为。一个是先验的静止。****如果你根本就没有理由做任何事情，那就呆在原地不动****。第二个是****纯粹的强化学习者****——“做过去为你带来最大回报的任何事情”。第三是你对该做什么样的事情进行的****高级的，有意识地计算****。

这些都会向你的基底神经节（做出行动选择的大脑结构）提供“证据”。就像你用来将含糊的感觉材料（sense-data）解析为感觉，或者将冲突证据解析为信念一样，它用的是同样的证据处理结构。它会用这些结构来处理有关哪件事情价值最大的冲突证据，提出接下来哪件事情的价值最大的假设，然后行动。

我之前曾引用过Stephan Guyenet关于七鳃鳗（用作[模式生物](https://36kr.com/projectDetails/161516" \t "https://36kr.com/p/_blank)的一种简单的鱼类）的动机系统的说法。Guyenet说，****不同的大脑区域会对基底神经节进行“竞标”：谁的出价最高，谁就能决定七鳃鳗下一步的行动是什么****。而它们的“货币”就是多巴胺。他写道：“如果附近有一个掠食者，那么远离掠食者区域就会给纹状体开出极高的价格”。

这里的经济比喻很有趣，但是预测编码社区打的比方却不一样：他们把它表述成特定计算的“置信度”或“证据等级”。所以，关于七鳃鳗，另一种思考方式是，远离掠食者区域说：“我有非常有力的证据表明，远离掠食者现在会是最好的选择。” 其他区域也会针对自己的首选任务提交自己的证据，而基底神经节则会用[贝叶斯](https://36kr.com/projectDetails/589309" \t "https://36kr.com/p/_blank)来分析证据的权重，然后逃跑，远离捕食者。

这就把决策过程跟大脑的其余部分联系在一起了。从最深层次而言，大脑并不是真正的拍卖会或经济体。但可以算****是个推理引擎，是一台权衡证据并得出结论的机器****。你的感知系统就是这样——它们会权衡各种证据，从而确定你所看到或听到的东西是什么。你的认知系统也是这样，它们权衡各种证据，从而发现哪些信念是正确的或错误的。多巴胺会以可预测的方式影响所有这些系统。我的意志力理论断言，它也会以相同的方式影响决策——****它代表的是一个假设的证据量****。

### **三、**

实际上，我们可以看一下多巴胺能药物的某些效用，从而进一步充实这一画面。

****兴奋剂会增加额叶皮层的多巴胺****。这会让你对自己的信念（比方说，可卡因药物使用者确信自己跑得比那辆警车快）和某些时候的感知（例如，某些兴奋剂滥用者会产生声音幻觉）更有信心。但它也会改善意志力（比方说阿得拉可帮助学习）。我认为所有这些都是增加附属于“信念”（表面上）的证据强度的结果。****额叶皮层包含的高级意识过程占比高得不成比例****，它会告诉你（比方说）去做功课，因此药物人为地使得这些过程跟与边缘系统中的低级强化学习过程相比显得“更有说服力”。这也使得他们能更好地克服玩电子游戏这种强化类的事情的欲望，也能让他们更好地克服先验的呆着不动（这会让你只想躺在床上什么都不干）。于是你就会选择做功课。

****抗精神病药物可降低多巴胺****。在服用低剂量的抗精神病药时，患者可能会感觉自己的意志力稍微差了点。如果剂量太高，高到我们不再服用时，患者可能就会一动不动地坐在椅子上，不起床吃饭喝水或上洗手间，甚至连避免压疮的挪动都不做。现在，额叶皮层的意识过程不仅不能收集到足够的证据来克服静止的先验，甚至边缘系统的本能过程（如“你应该吃东西”和“你应该避免痛苦”）也无法说服你了。你就这么入定了，永远地保持着一动不动（或者直到你的医生降低了抗精神病药的剂量）。

相比之下，服用兴奋剂的人坐立不安，嘴里嚷嚷着“我得出去走走，现在就出去”之类的话。他们的系统里面含有大量的多巴胺，多到任何暂时的冲动都足以克服之前的一动不动，并引发行动。如果你通过使用大量的甲基苯丙胺或者掩盖安定药的副作用导致某人的多巴胺系统瘫痪，就会让人产生不自觉的抽搐，抽动以及运动障碍——现在，哪怕是随机的神经噪声就足以克服以前的症状。

（不妨做个快速实验：请你转动食指一秒钟。然后整个手臂在空中挥舞一秒钟。现在请上下跳跃一秒钟。再在地板上打滚一秒钟。如果你跟我一样的话，你可能转了下食指，也可能挥舞了一下手臂，但是站起来跳一下似乎要做的事情太多了，在地上打滚就更不用说了，所以你没有去做这些。但其实这些动作并不需要占用你多少有用资源——比方说时间，金钱或机会成本。****只不过最后两个动作需要的移动幅度更大，需要牵动更多的肌肉，所以你没那么情愿去做****。

### **四、**

当我在运用意志力遇到困难时，我认为这一理论跟我的内心体验是相符的。我的智力/逻辑大脑过程有做某事的证据（“知道教育系统是怎么运转的，知道做功课很重要，这样我才能进入一所好大学，然后[得到](https://36kr.com/projectDetails/95377" \t "https://36kr.com/p/_blank)自己想要的工作”）。我的强化学习者/本能的大脑过程的看法有点不一样（“过去做功课也从来没给我强化的感觉啊，倒是玩电脑游戏有感觉！”）。这两个心理过程会相互斗争。如果其中一个变得更强（比方说，[老师说](https://36kr.com/projectDetails/52651" \t "https://36kr.com/p/_blank)我必须明天交作业否则就不及格），它就会有更多的“证据”来支撑自己的观点并胜出。

这也解释了意志力的另外一个奇怪特征：****足够的证据并未必会让你做某事，但是有时候压倒性的证据却可以****。比方说，很多酗酒的人都知道自己需要戒酒，但却发现戒不了。他们只有在“触底”之后才能成功，也就是说，只有等到事情已经变得太过糟糕，以至于反对喝酒的证据已经多到“超出合理的怀疑范围”。酗酒会导致大脑区域出现部分失衡，以至于酒精的强化作用变得异常的强。强化系统对酒精的信念总是压倒理智系统对酒精的质疑——直到理智一方的证据已经强大到不成比例，超过原本不成比例强大的强化系统的证据时。

既然这样，****为什么基底神经节不干脆自动赋予理智/逻辑过程特权，让你拥有无限的意志力呢****？你可以给出一个进化论的解释——在过去，动物没那么聪明，它们的直觉更适应环境，因此，相对于强化/本能过程，当时的理智/逻辑过程不像今天的那么精确。只要那个系统演进了，对它们进行加权就是正确的，不管加权了多少。

但这也许给了我们太多的信任了。哪怕是在今天，逻辑/智力过程也可能是愚蠢的。因为错误的宗教去当了和尚/修道士，人类历史有数百万人没有自己的后代。如果他们听从自己内心的那个强化/本能过程而不是智力/逻辑过程的话，本来是可以避免这个问题的。道德法则说，我们应该把钱花在拯救挨饿的孩子身上，而不是为自己购买美味食物与名贵商品。我们的强化/本能过程让我们内心喊出，去你的道德法则，吃好喝好，有地位，适应进化才是正事。任何能说会道的诡辩者都可以通过智力/逻辑过程发动攻击；当他们这么做时，强化/本能过程会出来拯救我们；海因里希认为，我们成功的秘诀在于避免太过被逻辑思维所困扰。不过，如果你有家庭作业要做的话，那就太可惜了。

这个理论是不是可以告诉我们怎么才能得到更多的意志力？不，这没法立竿见影。我认为 “提供更多证据”来表明某种行动是好的的这种幼稚尝试终将失败。****大脑没那么好愚弄，比你想象的要难****。而且我也认为提高生产力这个领域进行的探讨其实已经非常深入了，如果一种理论方法马上就能战胜现有的非理论性的方法的话，那一定是会让人大吃一惊的。

我认为有一套一致的意志力理论最直接的收益，是能够更有效地反驳那些假设意志力不存在的观点，比方说Bryan Caplan的精神疾病理论。如果我是对的话，****应该将意志力的缺乏看作是两个大脑区域之间出现失衡（理智跟直觉的不一致），从而放缓了让智力证据产生行动的速度****。这个问题要想解决可不是小事一桩！

原文 | 神译局 | 36kr

编辑 | 南海国际商学院