

意志力:关于专注、自控与效率的心理学

作者: 罗伊·鲍迈斯特

意志力
——关于专注、自控与效率的心理学

[美] 罗伊·鲍迈斯特 约翰·蒂尔尼

中信出版社

图书在版编目（CIP）数据

意志力：关于专注、自控与效率的心理学 /（美）
鲍迈斯特（美）蒂尔尼著；丁丹译.—北京：中信
出版社，2012.6

书名原文：Willpower:Rediscovering the Greatest
Human Strength

ISBN 978-7-5086-3368-8

I. 意...?II. ① 鲍...?② 蒂...?③ 丁...?III. 自我控制—
通俗读物?IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第099975号

**Willpower: Rediscovering the Greatest Human
Strength by Roy F. Baumeister and John Tierney**

**Simplified Chinese translation rights ? 2012 by
China CITIC Press**

**All rights reserved including the right of
reproduction in whole or in part in any form.**

**This edition published by arrangement with The
Penguin Press, a member of Penguin Group (USA)**

Inc.

本书不在港澳台地区发行销售

意志力——关于专注、自控与效率的心理学

YIZHILI

著者：[美] 罗伊·鲍迈斯特 约翰·蒂尔尼

译者：丁 丹

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

**出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市
朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座？邮编？100029）**

**版次：2012年6月第1版 印次：2012年6月第1次印
刷**

京权图字：01-2012-0543

书号：ISBN 978-7-5086-3368-8/ F·2638

定价：39.00元

版权所有·侵权必究

《意志力》所获赞誉

意志力几乎影响着我们生活的每个方面，从拖延工作到存养老钱，到锻炼身体等等。蒂尔尼和鲍迈斯特呈现给我们一本好书。在这本书中，他们不仅与我们分享了有趣的研究，而且提供了简单的技巧，帮助我们修炼这个重要品质。

——丹·艾瑞里（Dan Ariely），杜克大学教授，《怪诞行为学》（Predictably Irrational）作者

《意志力》简直太有意思了，你一读就停不下来。它引人入胜地介绍了自我控制这门振奋人心的新学科，它的作者就是建立这门学科的科学家的记者。

——丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert），哈佛大学教授，《哈佛幸福课》（Stumbling on Happiness）作者；美国公共电视台（PBS）电视系列节目《情感生活》（This Emotional life）主持人

谁知道讨论这么一个枯燥话题的书竟然如此具有启发意义，而且非常精彩迷人！蒂尔尼和鲍迈斯特创作了一部智慧含量很高的作品，该作品满是有关现代生活核心要素的有趣信息和伟大建议。好！

——戴维·艾伦（David Allen），《搞定：无压工作的艺术》（Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity）和《搞定：平衡工作与生活的艺术》（Making It All Work: Winning at the Game of Work and the Business of Life）作者

意志力研究介于科学和行为学的交叉处。《意志力》是极富创造力的科学家罗伊·鲍迈斯特和极富新闻嗅觉的记者约翰·蒂尔尼的合作结晶。错过它，后果自负。

——斯蒂芬·都伯纳（Stephen Dubner），《魔鬼经济学》（Freakonomics）和《超爆魔鬼经济学》（Super Freakonomics）的作者之一

意志、意志力和心智能量一直是现代心理学回避的东西。世界最杰出的实验社会心理学家罗伊·鲍迈斯特和著名记者约翰·蒂尔尼合作，让意志回到了原本属于它的地方——舞台中央。对我们所有想健身、节食、管理时间、做到节约或者抵制诱惑的人来说，这是一本必读书。

——马丁·塞利格曼（Martin Seligman），宾夕法尼亚大学教授，美国心理学会前会长，《真正的幸福和兴旺》（Authentic Happiness and Flourish）作者

对每个想减肥、戒烟、少喝酒或者更高效、更省力地工作的人来说，这是来自天堂的手册。《意志力》精妙绝伦又浅显易懂，探寻了人类心理比较难以捉摸的领域之一：为什么我们明知道不好却偏偏要做。除此之外，《意志力》具有很强的趣味性，就经过漫长进化变得超级复杂的人类大脑讲了很多引人入胜的故事。从各方面来说，《意志力》都是一项杰出的成就。

——克里斯托弗·巴克利（Christopher Buckley），《谢谢你抽烟，还谢谢你把妈妈和狗狗丢了》（Thank You for Smoking and Losing Mum and Pup）作者

本书引人思考地深入分析了人们与诱惑的斗争，对有关意志力的问题形成了专业的看法：为什么我们有意志力，为什么我们没意志力，如何培养意志力。了不起！

——拉维·达尔（Ravi Dhar），耶鲁管理学院教授，用户观察中心（Yale Center for Customer Insights）主任

如果幸福是快感的总和，那么获得幸福人生的秘诀就是吸毒。但问题是，要获得更深刻的幸福，我们不能总是选择容易的那条路。有时候，我们需要咬咬牙，走上那条荆棘密布的路。坚强的意志才是能够帮助我们笑到最后、笑得最好、笑得最有意义的秘诀。在人生中，在事业上，在家庭中，只有意志力顽强的人，才能走得更远。

——周欣悦，中山大学心理学系教授

目录

[序 周欣悦](#)

[引言](#)

[第1章 意志力不只是个传说](#)

[第2章 驱动意志力的能量来自哪里？](#)

[第3章 任务清单简史，从上帝到凯里](#)

[第4章 决策疲劳](#)

[第5章 钱花到哪儿了？QS知道](#)

[第6章 意志力可以培养吗？](#)

[第7章 深入黑暗之最战胜自己](#)

[第8章 超能量帮克莱普顿和卡尔戒酒？](#)

[第9章 养出强大的孩子：自尊对自制](#)

[第10章 节食风暴](#)

[结语 意志力的未来：收获更多，压力更少——只要你不拖延](#)

[致谢](#)

序

罗伊·鲍迈斯特对我来说，亦师亦友。他是社会心理学的泰山北斗之一，位列全球高引用率心理学家榜，开辟和拓展了社会心理学的很多研究领域。我有幸跟他一起合作作了很多有趣的研究。

几天前，我在芝加哥和他一起吃饭，恭喜他获得美国心理科学学会（Association for Psychological Science）的威廉·詹姆斯奖（这个奖是美国心理学界的最高荣誉之一）。我们聊到这本书即将在中国出版。我告诉他，这本书应该也可以在中国畅销，因为中国文化是非常强调意志力的。事实上，我们文化当中的一些思想跟他的研究不谋而合。例如，孟子说：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

世界是个很奇妙的地方。有些地方气候温暖，物质丰富，土地肥沃，撒把盐都能开花，偏偏那些地方的人民懒到不可思议，整天对着大海跳舞唱歌，不思劳作，哪怕经济崩溃也不愿意节衣缩食。可是另外一些地方呢？气候恶劣，物质匮乏，偏偏有一批勤劳坚韧的人民。我印象比较深刻的那些拥有强大意志力的民族（如日本和芬兰），偏偏都环境恶劣。不过话又说回来，如果不是这样的文化、这样的人民，它们又如何能在这样贫瘠的土壤上繁荣富强呢？跟罗伊快吃完饭时我们产生了一个有趣的想法，如果能够把《意志力》这本书在全球各个国家的销量跟每个国家的经济水平或者增长水平做一个相关，那是不是能说明点什么呢？

1972年，美国斯坦福大学校园的一家幼儿园里，心理学教授沃尔特·米歇尔做了这样一个有趣的实验，被称为斯坦福棉花糖实验。研究者找来了一些4岁的小孩，让他们单独待在一间小房间里，桌子上的托盘里有一样那个年代的小孩子很难抵御的诱惑——一颗棉花糖。研究者告诉孩子们说她要离开一会儿，如果孩子们想要在这期间吃掉桌子上的那颗棉花糖，那他们就需要摇一个摆在桌子上的铃铛。但是，如果他们能忍住暂时不吃这颗棉花糖，坚持等到研究人员15分钟回来后再吃，那么研究者就会再给这些孩子每人一颗棉花糖作为奖励。这个任务是考察孩子的意志力的。用心理学的术语来描述，是一种延迟满足能力。

你大概已经猜到了，这些小孩在意志力上差异很大。有些压根儿无法抵制诱惑，有些坚持不到3分钟就放弃了，有些甚至没有按铃就直接把糖吃掉了。而另外一些孩子则比较能忍，成功延迟了自己对棉花糖的欲望，他们用意志力战胜了诱惑，等到研究人员回来兑现了奖励。

有趣的是，研究者追踪了这群小孩很长一段时间，发现那些在4岁时就能够用意志力抵抗诱惑的小孩进入青少年时期后心理调节能力更强，也更值得人信赖，参加“美国高考”SAT的分数更高，成年后的人生也更加成功。也就是说，成功和意志力是分不开的。我们需要意志力来抵御即时诱惑。我们每天早上都咬着牙起床来辛勤工作，但只有月底才能拿到薪水。我们寒窗苦读十几年，只为了十几年之后能找到工作，获得成功。只有意志力坚强的人，才能为了将来的收获克己忍耐，收获长远的成功。最近发表在《美国科学院院报》上的一项研究表明，高延迟满足者在完成意志控制任务时前额叶皮质兴奋度更高，而低延迟满足者纹状体（与成瘾有关的区域）兴奋度更高。算是为这个现象找到了神经机制。

有些人说人生苦短，及时行乐又何妨。何必要那么苦苦地约束自己呢？但事实上，及时行乐的人生不见得是幸福的人生。多年来，我通过对幸福感的研究得出了一个有趣的结论：快感不等于幸福。即使我们每时每刻都在享乐，都在满足自己的欲望，这样的人生，也不会是幸福的人生。反过来，意志力会让我们去抵御诱惑，为了某个目标去做一些艰苦的事情。虽然这听起来很“苦逼”，但是在这个过程当中，我们的生活拥有了意义，我们的人生得到了升华。如果幸福是快感的总和，那么获得幸福人生的秘诀就是吸毒。但问题是，要获得更深刻的幸福，我们不能总是选择容易的那条路。有时候，我们需要咬咬牙，走上那条荆棘密布的路。坚强的意志才是能够帮助我们笑到最后、笑得最好、笑得最有意义的秘诀。在人生中，在事业上，在家庭中，只有意志力顽强的人，才能走得更远。

中山大学心理学系教授

引言

不管你如何定义成功——家庭美满，拥有知己，腰缠万贯，经济有保障，做自己喜欢做的事情，想成功等等，往往都需要具备几个品质。心理学家在寻找能预示成功的个人品质时一致发现，智力和自制力最能预示成功。到目前为止，研究者仍然不知道如何永久性地提高智力，但是他们发现了，或者至少重新发现了，提高自制力的方法。

我们认为，研究意志力和自我控制，是心理学家最有希望为人类幸福作出贡献的地方。意志力让我们在大大小小的方面改变自己和社会。达尔文在《人类的起源》里写道：“当我们认识到应该控制自己思想的时候，便是道德修养到达了最高阶段的时候。”维多利亚时代的意志力理念后来不再受欢迎了，因为20世纪有些心理学家和哲学家认为意志力连存在与否都值得怀疑。鲍迈斯特本人最初也对意志力持怀疑态度，但是他后来在实验室观察到了意志力：意志力如何让人有力量坚持下去，意志力耗尽的人如何失控，血液里的葡萄糖如何给心智能量补充燃料。他和合作者发现，意志力像肌肉一样，过度使用就会疲劳，长期锻炼就会增强。自从鲍迈斯特的实验首次证明了意志力的存在，意志力就成了社会科学领域被人研究最多的主题之一（而那些实验现在是心理学中被人引用最多的研究之一）。他和世界各地的同行发现，增强意志力是让生活变得更好的最保险的方式。

他们认识到了，最主要的个人问题和社会问题，核心都在于缺乏自我控制：不由自主地花钱借钱，冲动之下打人，学习成绩不好，工作拖拖拉拉，酗酒吸毒，饮食不健康，缺乏锻炼，长期焦虑，大发脾气……自制力差几乎与各种人生悲剧都有关：失去朋友，被炒鱿鱼，离婚，坐牢……它会让你输掉美国公开赛，就像著名网球运动员塞雷娜·威廉姆斯（小威廉姆斯）曾经发生的悲剧；它会毁掉你的事业，就像一个又一个卷入性丑闻的政客。摧毁整个金融体系的过度借贷和过度投资，要部分归咎于人们的自制力太差；很多人没有存够养老钱，前景凄凉，也要部分归咎于人们的自制力差。

让人们说说自己最大的优点，他们往往会说自己诚信、善良、幽默、勇敢、富于创造力，甚至谦虚等，但是很少有人说自己的优点是自制力强。研究者在问卷中列出了二十来个“性格优点”，在世界各地调查了几千人，发现选择“自制力强”作为自身优点的人最少。不过，当研究者问到“失败原因”时，回答“缺乏自制力”的人最多。

当今人们面对的诱惑比以往任何时候都多，让人防不胜防。你的身体也许在尽职地上班，但是你的思想却可能随时开小差。你可能查看电子邮件、上脸谱网、聊MSN或者玩游戏，磨磨蹭蹭，就是不想干活。一个典型的计算机用户每天登录不止三打网站。你也许疯狂购物10分钟就用完甚至超过1年的预算——诱惑无时不在。我们经常认为意志力是临时动用处理紧急事件的力量，但是鲍迈斯特及其同事在最近的一项研究中发现，事实并非如此。他们在德国中部招募了200个配有BP机（传呼机）的男女，每天从早到晚不定时传呼他们7次，让他们报告自己当时是否正在体验某种欲望或者刚刚体验过某种欲望。这项辛苦的研究，由威廉·霍夫曼（Wilhelm Hofmann）主持，一共收集了1万多次报告。

原来，有欲望才是正常的。BP机响起的时候，10次中大约有5次，人们正在体验某种欲望；还有2次，人们在几分钟前刚刚体验过某种欲望。这些欲望，很多是人们努力抵制的。结果表明，人们醒着的时候，把大约1/4的时间用来抵制欲望——每天至少4小时。换句话说，你随便哪个时间碰到的4个人当中就有1个正在用意志力抵制欲望，但那并不涵括所有运用意志力的情况，因为有时人们也运用意志力做其他事情，比如决策。

在BP机研究中，人们最常抵制的欲望，首先是食欲，其次是睡欲，然后是休闲欲——像工作期间休息一下，猜猜谜语、玩玩游戏，而不是整理备忘录。接下来是性欲，再往后是其他各种交往欲——像查看电子邮件、上社交网站、浏览网页、听音乐或看电视。人们报告说，为了抵制欲望，他们使用了各种各样的策略。最普遍的是找些什么事做以分散注意力，不过有时候会直接压抑或者苦苦忍受。这些策略能否成功，因具体欲望而异，对抵制睡欲、性欲或购物欲来说，效果非常好，对抵制看电视或上网的欲望或者一般休闲欲来说，效果不是太好。平均而言，用意志力抵制欲望，10次当中只有5次是成功的。

50%的失败率听起来让人灰心，而且根据历史标准来看这个失败率也许还要更糟。我们无法知道，BP机和实验心理学家出现之前的时代，人们是如何运用自制力的，但是那时的人所承受的压力普遍小于现在的人。在中世纪，大部分人是农民，在田地里长时间干着单调的农活儿，身边经常备着大量麦芽酒。他们不会削尖脑袋往上爬，所以不记考勤（也不是非常需要保持清醒）。除了酒、性、闲散以外，他们的村庄也没有多少显而易见的诱惑。人们之所以修身养性，主要是因为不想在公众面前丢脸，而不是因为热衷于追求完美。中世纪天主教的救赎，更多地在于敦促人们加入教会、遵守教规，而不是在于运用意志力做出英勇之举。

但是，到了19世纪，农民迁入工业城市，不再受村庄教会、社会压力和普世信念的约束。宗教改革让宗教变得更个人主义，启蒙运动弱化了人们对所有教义的信仰。随着中世纪欧洲的道德确然性和僵化制度渐渐消逝，维多利亚人认为自己生活在一个过渡时代。当时有个流行的辩论话题，即道德能否离开宗教存活下去。维多利亚时代的很多人开始怀疑基于神学的宗教原则，但是他们假装自己是忠实信徒，因为他们认为维护道德是他们的公共职责。今天，我们很容易嘲笑他们的虚伪和假正经，就像嘲笑他们套在桌腿上的花边套子一样——不准裸露脚踝！不准挑逗人！如果你读过他们最诚挚的有关上帝和职责的布道，或者他们比较古怪的性理论，你就可以理解为什么那个时代的人转向奥斯卡·王尔德的哲学寻求解脱：“我可以抵制一切，诱惑除外。”但是，因为新的诱惑不断出现，他们自然而然地寻找新的力量源泉。随着城市集中出现的道德败坏和社会病让维多利亚人担忧，他们开始寻找某种比神恩更有形的东西，某种连无神论者都保护的内在力量。

他们开始使用“意志力”一词，因为他们普遍认为其中涉及某种力量——某种内在的等价于工业革命时代蒸汽机的东西。为了增加意志力储备，人们听从英国人塞缪尔·斯迈尔斯（Samuel Smiles）在《自助》（Self-Help）中的劝勉。塞缪尔·斯迈尔斯的《自助》是19世纪大西洋两岸最受欢迎的一本书。“天才就是耐力”，他提醒读者，然后从伟大科学家牛顿列举到美国内战期间著名南军将领“石墙”杰克逊（Stonewall Jackson），解释说每个人的成功都是“自我克制”和“坚持不懈”的结果。维多利亚时代的另外一位大师，美国牧师弗兰克·钱宁·哈多克（Frank Channing Haddock）出版了一本后来畅销国际的书，书名很简单——《意志的力量》（The Power of Will）。为了显得具有科学性，他把它称为“一种量可以增加、质可以发展的能量”，但是他不知道——更没有证据证明它到底是什么。在这个问题上更有发言权的西格蒙德·弗洛伊德也有类似看法，他提出理论说自我依靠的是涉及能量转移的心智活动。

但是，后来的研究者一般并不理会弗洛伊德的能量自我模型。直到最近，在鲍迈斯特的实验室，科学家们才开始系统地考察这个能量源泉。之前几个世纪的大部分时间，心理学家和教育家等一些饶舌的人，一直在寻找各种各样的理由来证明它并不存在。

意志的衰退

不管是查阅各种学会年鉴还是阅读机场励志书，你都会清楚地发现，19世纪的“修身养性”（character-building）理念早过时了。20世纪的人之所以不再那么迷恋意志力，部分是因为维多利亚人太过迷恋意志力，部分是因为经济变化和世界大战。“一战”持续很久的流血杀戮，似乎就是因为太多固执的绅士恪守“职责”直到枉死。美国以及大部分西欧的知识分子提倡更轻松的生活观——不幸的是，德国的知识分子没有。相反，他们发展出了“意志心理学”（psychology of will），在惨淡的战后恢复期引导德国走下去。那个主题后来得到了纳粹的拥护，臭名昭著的政治宣传片《意志的胜利》（The Triumph of the Will）就是最好的证据。这部片子是德国女导演莱妮·里芬斯塔尔（Leni Riefenstahl）为纳粹拍摄的，专门记录了1934年的纳粹集会。纳粹人“广大民众服从一个反社会者”的理念，实际上就是维多利亚人“个人道德力量”的理念，只是前者没有后者光彩。如果纳粹代表了意志的胜利……好吧，说到对公众的坏影响，没人堪比阿道夫·希特勒。

意志的衰退好像不是一件那么坏的事情，而且，“二战”过后又有其他力量让意志继续变弱。技术进步让商品越来越便宜、人们越来越富裕，因此刺激消费对经济的增长至关重要，广告催促大家立即就买。社会学家识别出新一代“受他人引导的人”，引导这些人的，不是他们内心强烈的道德信仰，而是周围人的看法。维多利亚时代严肃的励志书，渐渐被人视为坐井观天。新的畅销书是欢快的，像戴尔·卡内基的《人性的弱点》和诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）的《积极思考的力量》（Power of Positive Thinking）。卡内基花了7页笔墨教人如何微笑。他解释说，正确的微笑能赢得别人好感，而赢得了别人好感，成功就有了保障。皮尔和其他作者想出了更简单的办法去获得成功。

“物理学的基本因素是力，心理学的基本因素是可以实现的愿望，”他说，“坚信自己会成功的人，已经成功了一半”。拿破仑·希尔的《思考致富》（Think and Grow Rich），卖了几万本。在书中，他首先让读者决定自己想要多少钱并把答案写在纸上，然后让读者“相信你自己已经拥有了那么多钱”。这些大师们的书会继续卖到本世纪末，他们的成功学可以浓缩成一句口号：“只要相信，就能实现”。

人们性格的这种转变被一位精神分析师注意到了。这位精神分析师名叫艾伦·惠理斯（Allen Wheelis），他于20世纪50年代末揭露了精神分析行业的一个小秘密（他认为是肮脏的小秘密）：弗洛伊德学派的治疗方法变样了。在划时代巨著《身份的追寻》（The Quest for Identity）中，惠理斯介绍了自弗洛伊德时代以来人们的性格变化。弗洛伊德的病人，大多是维多利亚中产阶级公民，意志非常坚强，治疗师很难瓦解他们的牢固防御、改变他们的是非观。弗洛伊德治疗方法的核心在于，瓦解病人的防御，让病人明白自己为什么神经质、为什么痛苦，因为病人一旦获得了那些领悟就会相当容易地作出改变。然而，到了20世纪中叶，人们的性格变了。惠理斯及其同事发现，与弗洛伊德时代的人相比，现代的人能更快获得领悟，但是病人获得领悟后，治疗往往就会陷入僵局、最后失败。现代人不如维多利亚人坚毅，因此没有力量在领悟之后改变自己。惠理斯使用弗洛伊德学派术语讨论西方社会超我的衰退，但是他说的实际上是意志力的衰退。在意志力衰退的同时，出现了一句反主流文化口号——“只要觉得好，那就做吧！”所有这一切都发生在20世纪60年代，即婴儿潮出生的那代人成年之前。

大众文化一直在为20世纪70年代出生的“唯我的一代”（Me Generation）庆祝自我放纵，而且意志力再次遭到批判。这次批判来自社会科学家，他们的人数和影响力在20世纪末急剧增加。大多数社会科学家从非个人因素那里寻找品行不端的原因：贫穷，相对地被剥夺、压迫，环境或者说经济政治体系的失败。寻找外部因素，能让每个人都更舒服一些，特别是能让很多学者舒服一些。这些学者担心，暗示人的问题是由人的自身原因造成的，就有可能犯下政治上不正确的罪孽——“责怪受害者”。而且，社会问题好像比性格缺陷更容易解决，至少那些提出新的政策方案来解决社会问题的人是这么认为的。

“人可以有意地控制自己”的理念，曾经一直受到心理学家的怀疑。弗洛伊德学派宣称，成人的很多行为是无意识的力量和过程造成的。伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（Burrhus Frederick Skinner）根本不尊重意识等心理过程的价值，认为只需把它们看做强化的权变因素。他在《超越自由与尊严》（Beyond Freedom and Dignity）中说，为了理解人性，我们必须超越书名中那些过时的价值观。斯金纳的很多具体理论都被弃而不用了，不过他的一些思想在那些坚信意识服从无意识的心理学家中间却获得了新生。意

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《意志力_关于专注、自控与效率的心理学》罗伊·鲍迈斯特 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/982.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

