

动机心理学:深度剖析影响人类行动的思想动机, 运用15种策略高效解决各类成瘾、拖延和懒惰问题(竹石图书)

作者: 罗曼·格尔佩林

目录

[引言](#)

[第一章 人类行为中的反常](#)

[吉姆把论文拖到最后期限](#)

[安玛丽去健身房的次数越来越少](#)

[约翰忽然发现自己嘴里有一支香烟](#)

[俊熙决定再玩十分钟就放下游戏](#)

[汤姆不想一天睡十一个小时](#)

[第二章 揭开人类行为动机的神秘面纱](#)

[人们要的是结果,而不是行动](#)

[分清行动和结果的动机有何不同](#)

[结果的动机:焦虑是来自未来的使者](#)

[两种力:当前的诱惑和对后果的焦虑](#)

[两种动机在这里较量:活动的准备工作](#)

[目前的情形:进入对人类行为动机的深入分析](#)

[第三章 深入分析:动机的心理本质](#)

[人类有减少不悦的心理冲动](#)

[人类有寻找快感的深层动机](#)

[我们的日常动机:让快乐增加,让不快减少](#)

[动机的根源:动物的快乐无意识](#)

[快乐无意识的动机原理](#)

[快乐无意识经常控制我们的注意力](#)

[让意志力和快乐无意识握手言和](#)

[第四章 快乐无意识是如何运作的](#)

[不悦感引发的动机和快乐引发的动机](#)

[不同来源的快乐动机](#)

[高层次的成就感产生更大的快乐动机](#)

[利用活动过程中产生的快乐动力](#)

[积极的情绪可以无视快乐无意识的绝对指令](#)

[充分利用人际交往中产生的动力](#)

[第五章 动机的心理框架](#)

[我们筹划一件事,已经包含了三种动机](#)

[开始还是放弃:不同动机的角色](#)

[意志力也符合快乐无意识的动机原理](#)

[第六章 我们的工具箱:十五种策略](#)

[良心有愧的不悦感](#)

[记住目标](#)

[不要权衡利弊](#)

[习惯和联想的力量](#)

[控制我们的环境](#)

[运用社会性动机](#)

[分配注意力](#)

[引导注意力](#)

[运用情绪的动力](#)

[运用想象的力量](#)

[使用咖啡因和其他药物](#)

[抑制当下的需求](#)

[监控你的专注能力](#)

[以轻微的快乐开始一天](#)

[借助提示物件](#)

[第七章 带你走出困境](#)

[用快乐的方法终结拖延症](#)

[活力满满地去健身房](#)

[愉快地戒烟](#)

[轻松戒掉电子游戏](#)

[用愉快的事代替嗜睡](#)

[总结](#)

版权信息

书名：动机心理学

作者：(美)罗曼·格尔佩林著;张思怡译

出版方：天津科学技术出版社

出版时间：2020年03月01日

ISBN：9787557668631

版权所有 侵权必究

引言

这本小书是我于2013年写成的。在很长一段时间里，我都面临各种写作动机的问题，为此十分苦恼。但我最终还是理解和接受这一切，并获得自律。我应对这些动机问题的方法，与我现在应对及推荐给大家应对各种心理问题的方法相同，那就是自省：通过观察一个人具体的心理活动，找出问题的根源，然后调整应对措施。

这本书是一份自助式的指南，帮助人们解决当今世人普遍面临的动机问题。人们常常采取自毁式的方法解决这些问题，其实如果能正确理解自己的心理，人们就能够轻松又高效地解决这些问题。除了戒烟外，我亲身经历了这本书中描述的所有动机方面的问题。

第一章中的五个例子来源于许多人，它们基于我对自己的审视，以及对于身边的人进行的大量观察，我和身边的人都在与各种动机问题做斗争。至于第一章中关于抽烟的故事，我从不吸烟，所以也不用戒烟，但是我发现周围试图戒烟的人总是在尝试戒烟，常常失败，然后再戒。我发现他们的困境与其他的动机问题，在本质上有着相似的决定因素，所以也可以共享相同的解决方法。

在写这本书的过程中，我一直尝试将我写的这些方法应用到自己的生活中，结果取得了惊人的成功。现在，我只希望书中这些来之不易的想法也能够帮到你。

第一章 人类行为中的反常



在一生中，我们常会发觉自己有一些反常行为。许多心理学专业的学生和心理学发烧友可能会由此而夸大其词，措辞浮夸地宣称“人类行为是非理智的”。这种说法仅仅流于表面，并未对一直作用于人类理智的古老心理机制有深刻的认识。

反常行为并不意味着人们的行为或思考是非理性的，而是意味着人类控制自我行为的意识有时是十分局限的，有时是微弱的，有时是与自身的所作所为毫无关联的。若我们曾留心观察过，我们就会发觉，不管意识层面的企图是什么，我们的内心都会有一些反面的力量在不断推动、诱惑甚至决定我们的行为，哪怕我们曾有意识地去抵抗这些力量。绝大多数会自省的人都会承认，他们并不能完全控制自己的行为。在很大程度上来说，他们的这一结论是正确的。

吉姆把论文拖到最后期限

六周前，吉姆就知道美国文学课需要上交一篇八页篇幅的论文。其实，他早已经开始构思这篇论文了，估计只需不到十个小时就可以写出来。他曾好几次下决心开始写作，希望早点写完，但是他又总是逃避这件事，始终一个字都没写。直到现在，时间已经到了深夜，距离交作业的时间只剩十个小时。他着急了，开始疯狂地拼凑字数。在这十个小时里，他争分夺秒地写作，十分专注。他不休息，不看电视，也不玩游戏，这些都是他平常最喜欢做的事情。他感到巨大的压力，总是发脾气，也觉得十分疲倦。十个小时后，他完成了论文，并按时上交了作业。

之后，吉姆整个人都很开心，巨大的压力消失，他一下子就轻松了。他甚至感到一种狂喜，即使是熬夜十个小时赶论文，他现在也觉得疲惫。他觉得，他可以把握任何事情，克服任何障碍。

吉姆暗暗下决心：“从现在起，我再也不会把事情留到最后了，我再也不想像疯了一样赶时间做事，这简直是种煎熬。”但是，吉姆注定会一次又一次地重复这个过程。在开始做事前，他依然会拖延上几天、几周，甚至几个月，直到最后期限在即，再拖延一秒都不行，他才不得不开始。

毫无疑问，这种情况很常见，我们每个人都会碰到。为什么会这样呢？为什么我们明明知道有事要做，却还要在一些无意义又琐碎的事情上浪费时间呢？[1](#)？

为什么我们不能抑制拖延的冲动呢？那些仅仅是做完工作的人，与那些勤奋地提前或及时完成工作的人，有什么不同呢？为什么我们明知道拖延到最后一秒，一边要承担着压力和焦虑，一边要突击完成任务，却还是无法提前开始工作呢？况且，拖延还会导致工作质量大打折扣。许多人都觉得自己缺乏意志力。然而，最后期限帮我们唤起的意志力并不十分可靠。在这种时候，我们会觉得，只要有了动力，就没有什么难事。但是没有人想持续处于一种焦灼的压力状态来完成时间紧迫的任务。那些常因工作而陷入这种状态的人，通常也会讨厌他们的工作。而且，这种高压状态还会对心理和身体造成很多负面影响。

事实上，人们有可能享受一种高效率、高产出的工作状态，从而避免最后期限带来的压力和紧张感，但这与所谓的意志力无关。在这本书中，我们会认识到，意志力是一种不稳定且不太重要的因素。要想实现上述理想的工作状态，我们必须理解什么是动机。不过，我们先读完下面几个例子，再来看看动机到底是什么。

安玛丽去健身房的次数越来越少

安玛丽在努力减肥。她在当地健身房办了健身卡，刚开始的两周，她每天都迫不及待地去健身房健身，完成一系列的锻炼。到了第三周的周一，她开始有点不想去，但最终仍然要求自己出门去了健身房。这一天后，她突然觉得，自己偶尔一天不去，也没什么关系。自从有了这种想法，她就像很多人一样，每次去健身房前都得花不少时间说服自己。大多数时候，她都受这种想法影响，最终没有去健身房。不久，她便发现自己每周只去一次健身房，接着是两周一次，直到最后，她完全不去健身房了。

这是一个关于失去动机的典型案例，在现实生活中十分普遍。

约翰忽然发现自己嘴里有一支香烟

约翰今年36岁。他在一家会计师事务所工作，正在努力戒烟。他有18年的烟龄，每天吸半包烟，现在他想彻底戒掉抽烟的坏习惯。一天下来，他有许多时刻都特别想抽一支烟，但是一想到戒烟的誓言，他就忍住了。第一天，他成功地抑制住了烟瘾，一支烟都没抽。第二天，在下班回家的路上，他惊讶地发现自己嘴里有一支点燃的香烟。

他其实是从口袋里拿出了烟盒，从中抽出一支，放入嘴里，接着又从口袋里拿出打火机，点燃香烟，再把烟盒和打火机放回口袋。吸了几口后，他才突然意识到他的行为已经违背了戒烟的誓言。接着，他猛吸了一口，便把烟扔了。

接下来的一天，为了防止这种情况再次发生，他把口袋里的烟锁在了办公室的抽屉里。他非常想抽一支烟，但他想到自己必须打开抽屉才能拿到烟，便忍住了。

又过了一天，他在室外散步，猛然意识到自己的手里正拿着一支点燃的烟。原来，他把抽屉里的烟拿出来了，走到室外，点燃了一支。其实，他很清楚自己在干什么，但直到吸了几口之后，愧疚感才油然而生，他意识到自己违背了戒烟的誓言，于是猛地把烟丢了。

后来，他索性把烟全扔了，杜绝任何吸烟的可能。他感到烟瘾十分强烈，但没有烟，他只能忍住了。然而，他的工作效率十分低，他总想着去买烟。最终，他觉得戒烟这一痛苦的尝试会给他的工作带来难以接受的后果，于是买了一包烟，并决定推迟戒烟的计划——或许，应该等到假期再戒烟。于是，约翰又回到了每天抽半包烟的状态。

在这个例子中，约翰实际上很努力地戒烟，比起大多数戒烟的人，他付出了更多的努力。但是，哎，他戒烟的策略中少了非常重要的一点。在这本书的最后，我将会给约翰一些建议，帮他下次成功戒烟。

俊熙决定再玩十分钟就放下游戏

寒假来临，俊熙回家了。假期里，除了要完成学校布置的作业和几件想做的事之外，俊熙没什么特别紧急的事需要做。寒假的第一天，他早上八点就醒了，家人都还在睡觉，他也没想好要做什么。为了打发时间，他打算重拾童年时的娱乐活动——玩电子游戏。他好长时间都没有玩电子游戏了，上大学后也没想再玩。小时候玩的PS2游戏主机还在他房里，他点进了一个早已忘记玩法的游戏，怀着一丝怀念童

年的感伤，重新开始玩起来。接下来的几个小时，他玩得很开心，并渐渐熟悉了游戏的玩法。

十点，他吃完早餐，感觉有点困，发觉没有什么事可做，于是又开始玩游戏。他玩了几个小时，乐在其中。他看了下时间，发觉已经是下午一点半了。他想：不玩了，我得开始我的一天了。我应该去跑步，快点做完寒假作业，或许还可以见见老朋友。正准备出门时，他又打算再玩十五分钟。十五分钟过去了，他仍觉意犹未尽，决定再玩十分钟。就这样，他一直推迟出门的时间，有时是忘了时间，有时是意识到已经超出了规定的时间，便又加时十分钟。直到下午五点，他感到饿了，才放下游戏机，走出房间。

他打算跑会儿步，到附近的一家餐馆吃个汉堡包。他确实按计划做了，但等回到家后，他完全没有心情写作业，便又开始玩游戏。他一口气玩到深夜，直到深夜两点，他感觉自己已经筋疲力尽，倒头便睡着了。

接下来一天，他在十点半醒来，吃完早餐，又很想玩游戏。之前，他就和几个朋友约好傍晚七点在酒吧见面。他打算先玩一会儿游戏，反正离聚会时间还有整个下午呢。玩着玩着，他忘记了时间，整整玩了八个小时。直到傍晚七点整，他突然意识到得去见朋友了，才匆忙地换好衣服，朝酒吧奔去。

他和朋友一起玩的时候，心里还想着游戏，隐隐约约想再玩玩。回家路上，他十分期待再玩会儿游戏。不一会儿，他回到家，马上又开始玩起游戏，并再一次玩到深夜。

接下来的几天，情况一直如此。俊熙忍不住一直玩游戏，除非有什么必要的事情去做，他才会停止游戏。

在假期前几天，俊熙几乎所有的时间都在玩游戏，平均每天会玩十二个小时。他反复下决心要戒掉游戏：再玩最后十五分钟，再玩二十分钟吧，再玩最后一个小时吧，就再也不玩了。可他总是违背规定，或是玩起来就忘了时间，不知不觉又玩了几个小时。等他终于停下来，他才会出门吃点东西，或是出门办点事，但是只要一回家，他便又回到游戏世界，玩的时间越来越长。

这样的状态持续了六天。在第六天快结束的时候，俊熙终于通关了。他马上对游戏失去了兴趣，平静地将PS2放到了一边，没有任何不舍。在此之后，他没有再玩这个或者其他游戏，而是按照之前的计划过完了寒假：做家庭作业、和朋友出去玩、投身于一些更为有益和成熟的兴趣活动中。

在俊熙的故事中，我们需要注意三个问题：一是俊熙在什么情况下开始玩电子游戏；二是俊熙在什么情况下完全放弃玩电子游戏；三是俊熙有没有可能再去寻找一个电子游戏玩下去，继续之前的经历。

任何一个玩过或还在玩电子游戏的人，或是任何一个有朋友喜欢玩电子游戏的人，都知道俊熙的故事十分常见。这是拖延带来的另一方面的影响，但是这种行为有独特之处，耐人琢磨。从心理学的角度看，电子游戏本身就十分有意思。在后文中，我们将会读到，电子游戏所创造的一种特殊的动机条件。

汤姆不想一天睡十一个小时

汤姆睡得太多了，他每天平均要睡十一个小时。虽然他并不喜欢这种状态，但他总是由于各种各样的原因，每天都要多睡几个小时。他的身心都很健康，唯独早上起床十分艰难。即使醒来时觉得休息够了，他仍会赖在床上，然后又睡着了，最终多睡一个甚至三个小时。他除了工作没有太多的事，而且可以根据自己的情况安排一天的工作。他在自己的小公寓里用电脑工作，也在这里睡觉。每次吃完饭，他常常会躺在床上，然后打个盹。他完成一部分工作，就走向床边，一不小心就又睡着了。他几乎每天都会离开家见见朋友，或散步，或去健身房锻炼，但除此之外，他大部分时间都待在小公寓里。除了躺在床上睡觉之外，他有时在电脑前工作，有时在狭小的公寓里踱步，偶尔看看书或电视，也是躺在床上完成的。即使每天睡得过多，他也有时间来完成需要完成的事情，甚至还能分出时间来进行一些休闲活动。

那么，嗜睡是怎么回事呢？通俗来说，嗜睡要么是因为懒惰，要么是因为抑郁，要么是由一些生理疾病导致的。毫无疑问，这些原因肯定说得通。然而，即使是想睡觉这样直接的行为，首要的决定因素也往往是动机，这个因素常常被人们完全忽视。

我认为，这些例子充分展现了我们面临的情境和问题。我们想知道，这些与意志完全相反的行为背后，究竟隐藏着怎样难以捉摸的心理机制。我们也想知道，为什么我们不能让自己去做某些事情，也不能阻止自己做另外一些事情。此外，为什么这样的行为如此普遍？为什么有些任务对于我们就像是抬起巨石那么难，有些事情却充满诱惑，让我们无法控制自己远离它们。最后，我们还想知道，我们有时能够克服这些行为的原因和方法，我们能从中学到什么，以及我们需要学习哪些知识，来帮助自己更好地把握命运。

注：

[1](#).这一例子，以及接下来的四个例子，皆基于真人真事。除了第三个例子，它们都是源于我个人经验和我身边遭遇同样问题的人。第三个例子是关于抽烟的，首先是基于我对人们的观察，其次是基于我自己的类似经验。

第二章 揭开人类行为动机的神秘面纱



在探讨任何心理功能或心理理论前，我们最好先对上述事例背后较为复杂的原因进行初步分析。在这里，我们可以了解到一种很深刻的见解，在讨论行动和结果的差异性上，这种见解获得了广泛的认可。

人们要的是结果，而不是行动

乍听上去，吉姆似乎想完成他的论文，安玛丽想减肥，约翰想戒烟，俊熙想戒掉电子游戏，汤姆想睡得少一些。但是，他们的行为是不可理解的。如果仔细观察，我们就会发现这些人想要的不是这些行动，而是结果。吉姆并不想写论文，他只是想要写论文带来的结果，即通过文学课的考核。安玛丽并不想去健身房，至少在健身两周后是这样想的，她想要的也是结果，也就是减到她理想的体重。约翰并不想不抽烟，因为抽烟给他带来了巨大的满足感，他爱烟草的味道以及烟草带来的镇静感。他想要的结果是身体健康，节约开支，更受亲朋好友的欢迎。俊熙也一样，他不想戒掉电子游戏，事实上，他玩起游戏就乐此不疲。他仅仅是想要获得戒掉游戏带来的结果，即有更多的时间去做其他有益的事情。汤姆也是，他仅仅是想要通过少睡三个小时，来做其他事情。但是睡眠对于他来说实在是太诱人且难以抗拒。

这种区分方式似乎很好地解释了这些例子，我们最初的疑惑也似乎完全得到了解答。然而，不要高兴得太早了。我们现在还未得出应对这些人类行为背后的心理机制的方法，而只是处于理解这些机制的起点。毕竟，简单地地区分行动和结果无法告诉我们人们是否行动的决定因素，或者是行动时间的决定因素，或者是影响最终是否行动的因素。比如，吉姆确实完成了他的论文，至少在最初两周内安玛丽确实非常勤奋地健身，俊熙确实戒掉了电子游戏，约翰也确实坚持了一段时间不抽烟。我们的思路已经在一条正确的路上了，所以让我们继续前行吧。

分清行动和结果的动机有何不同

若是将吉姆写论文这一活动与结果分开考虑，则我们可以说，吉姆之所以最终能写完论文，是因为他知道不完成论文的结果十分可怕。吉姆一旦再拖延就会无法通过文学课考核，这一后果仅促使他开始写论文，同时，后果的严重程度超过了他对写作的厌恶，并最终使他克服了这种厌恶。

由此我们可以得出，一个人对行为本身（对吉姆来说，是写作的过程）的意愿和他对于行为带来的结果（通过文学课考核）的意愿，两者都是一个人最终是否行动的动机因素。每一个因素都有自身的拉力，若两个力是相对的，则其中更强大的因素将会决定一个人的行为。但是，促使人们最终做出选择的心理机制到底是什么呢¹？

结果的动机：焦虑是来自未来的使者

在权衡行动和结果时，我们需要区分两种不同的情况。第一种情况是，一个人还未开始行动，比如吉姆开始写论文之前。在这种情况下，行动和结果都仅仅是一种将来的可能性。两者都仅是吉姆脑海中的想

法，是对将来情况的估计。第二种情况是，一个人已经开始行动，投入其中，比如俊熙一直在玩电子游戏。在这种情况下，行动和结果之间产生了差异，因为这个正在发生的行动是现实的、实时的和正在进行的。行为结果却是一种可能性，也是一种对将来的预期。

对吉姆来说，写作这一行动与未完成论文的后果仅是他脑海中的可能性，并不会在当下真正地实现。我们知道，最终激发吉姆写作的动力是焦虑。

所以，我们可以得出结论：焦虑的情绪是一个来自未来的使者，它是吉姆对于行动后果的焦虑，即若不能上交论文将会发生什么。我们可以假定，对行动本身的预期，也存在一个未来的使者。在吉姆的案例中，这一使者表现为吉姆每次打算写论文时就会感到的恐惧²。

据此，我们可以得知，情感和情绪对一个人的动机有巨大的影响。在任何情况下，将来或者说预期发生的事情，都会通过它们被想起时引发的想法、联想和情感，对一个人当下的行为产生影响。

两种力：当前的诱惑和对后果的焦虑

在类似俊熙的案例中，对将来的预期与当下投入的活动（即电子游戏）发生冲突，我们可以想象这两种因素对一个人的行为产生的影响。俊熙已经牢牢地被电子游戏吸引，他对未来的预期很难促使他放弃玩游戏。既然长时间玩电子游戏的后果（或者说做更有益的事可能带来的结果），无法让他停止玩电子游戏，那么即使这种停下来的想法经常出现，也无法让他有所改变。我们可以得出结论：与他当下玩游戏的体验和快乐相比，那些未来的快乐预期显得十分无力。即使是一些未来的安排的确让他放下了游戏机，比如他计划去见朋友，这就像是一个拖延症患者在截止日前开始行动，他也是在最后一分钟才开始实施计划。在这种情况下，人们的行为是由同一种因素促成的，即焦虑。俊熙的焦虑是爽约引起的后果，而让他放下游戏的另一件事便是他觉得非常饿。

这种情况与一项还未做的行动的情况是相似的。俊熙的故事仅仅与吉姆的故事相反，对此我们不该太感惊讶。吉姆想努力开始行动（写论文），而俊熙是想停止行动（玩电子游戏）。我们只需重新叙述他们的故事，就能看到他们相同的本质。可以说，吉姆在努力克服拖延的行为（不论这会引发其他什么活动，有可能恰好是一档电子游戏）。也可以说，俊熙在努力做其他的活动（不论他希望做什么，比如见朋友）。每一种情况都可分为两部分，即停止一种活动，开始另一种活动。时刻记住这一点是十分有用的。

同时，我们可以清晰地看到，未来的一件具体的事情及这件事情将会产生的影响，能最有效地促使人们做出与他们当下的意愿相悖的行动。对许多人来说，他们只会成败在此一举的时刻感受到动力，因为只有在这时，人们才能真正感受到即将到来的后果。

然而，这并不是因为人们只有在最后关头才能感到焦虑。对于未完成的职责，人们总会感到焦虑（只是在最后时刻，这种焦虑感是最明显的）。我们需注意到，强烈的饥饿感与强烈的焦虑感有非常相似的心理机制，饥饿让俊熙放下了游戏去吃饭，而焦虑则让他放下游戏去见朋友。

两种动机在这里较量：活动的准备工作

正如我们在例子中看到的，许多非自愿的行为是由于一个人对行动与结果有不同的意愿：（1）要么是某个活动的诱惑超过了活动可能带来的消极影响；（2）要么是一个好的结果激发的动力不足以消除一个人对活动本身的反感。然而，这不能解释许多不具备条件却有相同行为的情况，同样，这也不足以解

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

文档名称：《动机心理学_深度剖析影响人类行动的思想动机，运用15种策略高效解决各类成瘾、

请登录 <https://shgis.cn/post/1263.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

