

棉花的糖

我们为何**羊群**，又如何**自控**

诱惑

(德) 尤阿希姆·鲍尔 (Joachim Bauer) 著

王荣辉 译 张红川 审订

原著销售突破**90**万册

自我控制预测一切
德国《明镜周刊》畅销书



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

棉花的糖 诱惑

我们为何狂热，又如何自控

(德) 尤阿希姆·鲍尔 (Joachim Bauer) 著

王荣辉 译 张红川 审订



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

棉花糖的诱惑: 我们为何失控, 又如何自控 / (德) 尤阿希姆·鲍尔 (Joachim Bauer) 著; 王荣辉译. —北京: 化学工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-122-29498-2

I. ①棉… II. ①尤…②王… III. ①自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080775 号

Selbst Steuerung: die Wiederentdeckung des freien Willens by Joachim Bauer

ISBN 978-3-89667-539-2

Copyright©2015 by Karl Blessing Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München. All rights reserved.

本书中文简体字版由 Karl Blessing Verlag 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-1915

责任编辑: 赵玉欣 王新辉

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京新华印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张6¹/₂ 字数122千字

2017年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

序

2015年3月，我去阿姆斯特丹参加第一届心理科学国际会议（the International Convention of Psychological Science, ICPS）。会议第二天，来自杜克大学的特蕾·莫菲特（Terrie Morffitt）教授做主旨报告。她在报告中不断向我们呈现一个模式：横坐标是幼年时期的自我控制能力，纵坐标则是每个人的一生成就，从个人的收入到生理老化的速度。她最后用一句颇具震撼性的话结束她的报告：自我控制预测一切（self-control predicts everything）。

她所讲到的这些数据来源于新西兰南岛的第二大城市但尼丁。1972年，这个城市出生的1000名孩子被选中，开始参加一项名为“但尼丁多学科健康与发展研究”（Dunedin multidisciplinary health and development study）的项目。从那时起，这些孩子每隔一段时间就会回到但尼丁，参加各类测试。他们对此非常自豪，认为自己如同去参加奥林匹克运动会的国家代表队一样。在这些孩子还在学龄的时候，研究者详细地评估了他们的自我控制能力，或者自我节制（self-discipline）能力；现在这些孩子已经步入中年，但是所有的研究结果都显示，他们在幼年时期的自我控制能力，依然能够预测他们如今的生活质量与状态。

这就是自我控制的力量。近年来，自我控制、意志力（willpower）、复原力（resilience）、韧性（grit）这些概念日益被中国读者所了解，各类书籍也纷纷被列入畅销书的榜单，真是给人“忽如一夜春风来”的感觉。这说明，自我控制的重要性已经得到了充分认可与接受。但是，作为一名心理学研究者，我发现我们的读者对于自我控制依然存在一些误解与偏差。有的时候，这些误解与偏差甚至完全偏离了自我控制的科学认识。

首先，自我控制并不是如同电源插座一样，随时可以支取的心理资源。我们经常会看到这些场景：当孩子已经非常疲惫的时候，家长依然会督促孩子完成学习任务；当

员工已经陷在如山一般的工作任务中，领导依然会不断指派各种任务与目标；当一个创业者已经累得筋疲力尽，依然强迫自己继续投入新的工作。我们似乎相信，我们的能量就像海绵里的水一样，挤一挤总是还会有有的。

事实上，今天大多数研究者都相信，自我控制能力的真正比喻应该是我们的肌肉。尽管我们可以通过训练，让自己的肌肉变得更加强壮，但是肌肉迟早会感到疲惫，达到一个极限。比如当你面对着一块散发着诱人香气的巧克力饼干，却只能吃点胡萝卜之后，再去做一个解题任务，能够坚持的时间往往比那些直接吃掉饼干的人会更短一些。这个实验尽管受到一些挑战，但是依然得到了较多的重复验证。

另一些研究结果则发现，如果我们过度使用自我控制资源，甚至还会影响我们的健康。在美国南部的阿拉巴马州与密西西比州，有着大量的黑人贫困家庭。一些研究者在这些家庭的孩子幼年时的自我控制能力进行了考察，然后在他们即将步入成年期时再来考察他们的身体健康状况，结果发现在那些极端贫困家庭的孩子身上，上述二者表现出负向相关：孩子自我控制能力越强，成年时的身体健康状况也就越差。我们自己在流动人口中也发现了类似的现象，我们将其称之为“蜡烛效应”。这种效应的存在说明，我们也许不能一味夸大自我控制的积极效果，而是要将其用在“刀刃”上。

其次，我们往往容易错误理解自我控制对于我们的意义。在大多数情况下，我们都是将自我控制与个人成功联系起来，当谈到这个词的时候，不免带有那些坚韧不拔、克服险阻的个人英雄色彩。然而，对自我控制这个词语其实可以有两种理解：“自我去执行控制”或者“将自我置于控制之下”。我们往往关注的是前一种意义，而忽略了后一种意义。

加州大学洛杉矶分校的马修·利伯曼教授曾经打过一个比喻，我觉得很形象地说明了我们为何需要自我控制。假设在一个深夜，你被一群外星人绑架了，要对你进行一个手术。你可以在手术的两个结果中进行选择：失去你的自我控制能力，保留各种冲动

与欲望：或者保留你的自我控制能力，失去各种冲动与欲望。你会选择哪一个呢？相信大多数人会选择前一个结果。换过来，此时外星人绑架了你的邻居，对他们进行手术，你同样可以选择他们的手术结果。那么，你会选择保留他们的自我控制能力，还是他们不受控制的冲动和欲望呢？估计大多数人会选择前者，因为没有人愿意跟一群失去自我控制能力的疯子住在一起。

这个故事实际上是在告诉我们，比起对于个人的价值，自我控制对于社会的价值要重要得多。理解这一点，对于这个社会的每一位成员来说都具有重要的意义：我们之所以能够获取个人成功，往往在于我们具有较好的自我控制能力，更能够适应社会生活。冯仑曾经讲过他跟李嘉诚一起吃饭的体验，出乎我们意料的是，他在李嘉诚身上发现的居然是一种时时刻刻能够“让人舒服”的能力。这种感觉恰好与李嘉诚自己的一条格言“建立自我，追求无我”相映成趣。我们越是想要获得个人成功，就越发需要将自我置于控制之下，眼里只有别人，时刻让人舒服。这样一条颇具吊诡性的“成功学”路径恰恰是自我控制研究的科学结论。

最后，我们应该通过何种途径，才能获得自我控制能力？在意志力、韧性之类的名词开始大行其道之后，“虎妈”“狼爸”这样的教养方式似乎也越来越多地进入我们的眼帘。的确，当我们在思考自我控制的时候，首先会想到的就是今天的孩子们太娇生惯养，因此需要经历挫折，接受磨炼。仿佛只有如此，我们才可能培养出精神与身体都格外强悍的下一代。

在自我控制研究中，最早也是最著名的一项研究就是“斯坦福棉花糖实验”。在20世纪70年代，斯坦福大学的沃特·米歇尔教授招来了一批四五岁的孩子，让这些孩子单独待在一个房间里，面前有一块柔软而香甜的棉花糖。实验员告诉这些孩子，她会离开一段时间，如果他们在这段时间内能够忍住不吃掉这块棉花糖，等她回来后就会再奖励一块。研究的结果和之前说到的但尼丁研究一样，越能够忍住不吃掉棉花糖的孩子在随后发展中的各项指标上都有着更为优异的表现。但是，我们如何才能培养这种延迟

满足（delayed gratification）能力呢？很多父母在听完这个研究结果后，第一个反应就是不能孩子要什么就给什么，不要随便满足孩子的愿望。

在这个研究之后，许多研究者开展大量的研究来考察上面这个问题。在其中一个研究中，实验员在棉花糖实验之前，先让孩子做另一个实验：实验员告诉孩子们在一个柜子里有一些好看的彩笔，请孩子们去拿一下。一种情况下，孩子会发现彩笔；另一种情况下，孩子在柜子里找不到彩笔。在随后的棉花糖实验中，后一组孩子的坚持时间明显缩短了，说明他们的自我控制能力受到了削弱。事实上，很多研究结果都发现，父母是否能够为孩子提供一个富于安全感的环境，是孩子自我控制能力水平提高的关键。

从上面的讨论可以看到，在自我控制开始成为社会关注的热点后，为公众提供科学而正确的信息是有多么的重要。这正是我接到《棉花糖的诱惑：我们为何失控，又如何自控》这本书时，有种眼前一亮的感觉。这本书没有丝毫“成功学”或者“心灵鸡汤”的味道，甚至于其行文带有不容易讨好大众的“科学腔”，但是这无疑是一本认认真真为我们讲述自我控制科学研究的来龙去脉，这些研究能够为我们提供何种启示的好书。作者尤阿希姆·鲍尔（Joachim Bauer）是德国弗赖堡大学的神经生物学教授，并非严格意义上的心理学者。然而，恰恰也正是这样一种距离感，反倒使得本书读起来别有一种趣味。我诚恳地将这本书推荐给各位关心孩子成长的家长、每位想要更加成功的职场人士、心理学研究者和实践者。

是为序。

张红川

中央财经大学社会与心理学院心理学系主任

中央财经大学经济心理研究所所长

第一章 自控，所以自由

人类有自由意志吗？人类可以自主决定吗？只要我们能够静下心来思考，比较不同状况中各个选项的利弊得失，再做出选择，我们就拥有“自由意志”。

没有自我，何谈自决 12

自我控制是完整的自我关怀 16

良好的自控力能够习得吗 18

激情与冲动的神经生物学基础 110

自由意志的神经生物学基础 111

接纳他人观点是良好自控力的前提 113

哲学家怎么看待自由意志 114

自由意志与大脑研究 115

潜意识并非自由意志的敌人 118

对自由意志的危险否定 120

除此之外，别无选择吗？ 122

对自由与自控的渴望 124

本章注释 125

第二章 学习如何自控

人类天生就具有习得自控的能力，前额叶皮质里的神经网络是自控力的神经生物基础；两岁以前的教养，对良好自控力的养成格外重要。

社会经验塑造大脑 140

国际知名的但尼丁研究 142

棉花糖的诱惑：儿童自我节制的压力测试	144
大人不可靠，何谈儿童自我节制	146
儿童如何形成“我”“你”和“我们”的概念	148
良好自控力的养成步骤	152
自由源于自控	156
艰困处境下的自我节制	158
我们的教养方式是否为良好自控力的养成提供了前提？	160
新型的黑教育还在大行其道？	163
全日制学校不该只是“寄存处”	164
学校里的正念练习	166
有益于自控力养成的教养方式	167
本章注释	168

第三章 自控力让人生不随波逐流

自控力并不违背人类的真实天性，它是我们人类的一大生物功能，使我们在满足立即需求与达成长期目标之间取得健康的平衡。

自控力与幸福感	180
个人如何抵御重重社会压力	182
我们正在迈向成瘾社会？	184
德国人自我节制能力的现状	185
为何要控制现代媒体的使用	189
相信未来的重要性	192
更多自控、更少压力	195
有益自控养成的社会条件	197
本章注释	198

第四章 自由意志的潜移默化

“启动效应”“反射与感染机制”和“刻板印象威胁”可能会潜移默化地改变人类行为，认识其所带来的影响，可以让我们更为警敏，免受外界刺激的操控。

“本我所在之处，自我必将随行” /104

启动效应 /105

镜像神经元系统 /109

刻板印象威胁 /111

自由意志的形成也是社会理解过程 /114

本章注释 /117

第五章 自控力：激活身体的自愈力

优良的医学体系不应仅止于为患者提供药物、手术等治疗，而应帮助患者增强心理上的自控潜能，启动病患生理上的自愈能力。

现代医学有待开发的潜能 /120

“那是建构了身体的精神”——心理如何控制生物功能 /121

“他人”是最强效的药物 /124

社会环境与人体生物功能的接口 /126

沟通也可致病 /127

唤醒病患的“内在医生” /130

医生的言语对患者自控力的影响 /132

诊断是答案，还是问题？ /135

本章注释 /138

第六章 自控力的至高点：应对重大疾病

疾病的挑战促使我们重新探索人生，若能以此为契机强化自我力量的觉醒，就能化危机为转机，激发我们对抗阿尔茨海默症、癌症等重大疾病的潜能。

无须问责患病者 /142

基因如何控制人际关系与生活方式 /143

癌症与心血管疾病：有益与保护的因素 /145

墨守成规与成瘾的人不具自由意志？ /147

提升自控力的有效策略 /149

贯彻行为改变，落实于日常生活 /151

疾病的挑战 /152

自我控制力量的觉醒与强化 /155

永不放弃实证医学 /156

疾病是改变的契机 /158

重新探索人生，关怀自我 /159

以自控力预防阿尔茨海默症 /163

本章注释 /166

第七章 自我观察与总结

自控力帮助我们走出一段从自知、自决到自由的理想人生。

本章注释 /178

致谢 /179

参考文献 /180

第一章

自控，所以自由

人类有自由意志吗？

人类可以自主决定吗？

只要我们能够静下心来思考，
比较不同状况中各个选项的利弊得失，

再做出选择，

我们就拥有“自由意志”。

没有自我，何谈自决

有了自控力，我们可以达成人生中的很多目标；缺乏自控力，我们会一事无成。自我控制真正的意义并不在于要迈向崇高或伟大的目标，它的深层内涵其实是“活出完全属于自己的真实人生”，寻找我们的自我以及自己最原始的身份认同。那些行为如同幼儿的人，只会屈从于自己的一时冲动，未经理解或判断，不管碰上什么都加以蚕食鲸吞、照单全收，毫无自我可言^[1]。

民俗智慧告诉我们：我们有可能会迷失自我。我们不仅会迷失于自己的冲动和激动的情绪之中，还会在对产生刺激作用的事物中迷失自我。唯有当我们有能力与自己的情绪及外界的对象和刺激保持距离时，唯有当我们有能力静下心来好好思考什么才是我们真正想要时，“自我”才会产生。这一点，我们也可以在成长中的幼儿身上观察到。因此，制订一个计划，并以此为基础，谋求那些能让自己幸福的事物，换言之，为自身筹划一个自己的、完全属于个人的未来，是“自我”中不可或缺的一部分。

我想说明的不仅仅是人类具有“自由意志”，在面对那些一再愚弄我

们的事物时，可以凭借自由意志控制自己，活出个人的自我；我还想明确地阐述，良好的自控力如何有益于我们的健康。

没有自我，就没有自我控制可言，几乎每个人都曾经有过“感觉到了自我”的幸福，虽然有些人或许再也想不起这种感觉。我们究竟是何时在人生中首次感受到“自我存在的愉悦感及伴随而来的自由”？我们所能回想起最早的这种时刻，所描绘的多半是极其简单和自然的状态。无论如何，在那样的状态里，现今富裕社会中形形色色的消费品几乎无足轻重。

有些人所能回忆起的最初时刻，可以早至婴幼儿时期，大约在开始蹒跚学步之时；大多数人则是在青春期结束时，才首次深深体验到自我存在的感觉。这些例子都很常见，比如首次自助旅行，自己必须想办法筹措最基本的旅费；再比如自立门户、第一次拥有自己专属的房间、第一次性行为，或让我们首次体验到自控力的大自然深度体验等。

耐人寻味的是，对于很多人而言，首次深入的自决感通常与反抗常规的刻意行为，或故意制造出的放弃经历相联系。自我的存在也意味着，以有别于他人存在的方式存在。然而，我们究竟造就了什么？生活让我们成为了什么？我们又通过生活让自己成为了什么？

在日常生活中，我们的行为通常倾向于不遵循那些真正适合我们身份的事，换言之，不遵循我们真正想做或认为正确的事。取而代之，我们往往因循苟且、墨守成规。我们的行为大多在迎合他人，或是屈从于刺激与反应

的反射动作。只要媒体工具一发出讯号，我们会立即回应，或是别人给我们免费的小点心，我们就立刻吃掉。我们的生活究竟如何才能跨越诸如此类的狭隘？

除了沉浸在洪水般的刺激与物质享受之中，我们也被欢乐所淹没。在七十多亿人口都想在地球有限的资源里分一杯羹的情况下，我们每个人都不得不努力工作，这也导致了各式各样不易受影响的依赖关系^[2]。工作的必要性，带给了我们一种被称为“压力”的持续性忙碌状态。如同习惯于顺应潮流与持续消费，许多人也早已习惯了这样的状态，于是，就算改变是可能的，他们也不想去改变。

我们的自决可能性不仅被剥夺，甚至还自行将其舍弃。我们屈从于顺应潮流的压力与迎合他人可能的期待，远远超过势所必需。劣质、廉价且有害健康的食品与享乐品，它们四处泛滥且随手可得，助长了依赖关系与成瘾行为。诸如计算机、智能手机或社群网络等工具，它们所提供给我们的各种原本立意良善的功能，反倒让我们的自由与自决能力退缩到近乎奴隶一般。

美国的民意调查显示，超过 4/5 的人再也完全无法放松或无所事事；因为某些突发事件被迫放下手边的工作（更不用说闲着没事做），反倒会让某些人觉得困难重重。因此，在某个科学实验中，为数众多的受试，在给予他们的 15 分钟休息时间里，为了避免无聊，他们宁可自愿接受电击试验，也不愿坐在一旁干等^[3]。那些没有自我的人，宁可不要揭露这种令人不堪的事实而处在一个被形容成“丧失自我”“失去自决”或“压力”的境况里。

我们该如何找到出路呢？

面临我们让自己陷入的诸多从属与压迫，许多人都希望快刀斩乱麻。事实上，生活习惯与行为模式在我们的大脑里盘根错节地占据着，唯有通过长期的学习和演练才有办法得以改变。那么，这样的改变过程该朝什么方向进行呢？

我们的目标应该是“提高自由度、强化自主性”，并且再次让自己感受曾经拥有过的幸福。这种幸福并非是由商品世界所兑现的消费性幸福，并非是纯享乐的快餐幸福，换言之，并非只是通过获得满足所换来的一时快感，而是一种更深刻的“基于意义”（*eudaimonia*）的幸福^[4]，所涉及的是，设定更崇高的长期目标，获取深刻且意义深远的经验，启程进而开创属于自己的道路，增进个人的成长。

读者可不要误会我在劝世，我想指出的其实是，致力于追求意义式幸福的人，他们的基因会带有某种十分特别的活动模式，这样的模式有益于维护健康。相反，那些眼里只有（局限于快速、消费性的满足）享乐式幸福的人，会有另一种基因活动模式在他们体内活跃着，这种模式不仅容易引发心血管疾病、癌症或阿尔茨海默症，还会提高感染病毒的风险（Frederickson et al., 2013）。

因此，在我们这项最初的观察里，最终我们遇到了一种辩证的关系：能够拒绝无意义的消费与持续性的刺激，能够取而代之地自我约束甚至忍受放弃的痛苦，这样的能力有助于我们赢得自控力与自由，能扩增我们的行为

选择，帮助我们达成更崇高、更有价值的目标。

自我控制是完整的自我关怀

什么是“自我控制”呢？“自我控制”（Selbststeuerung）与“自我节制”（Selbstkontrolle）和“纪律”（Disziplin）这两项在 19 世纪 70 年代到 20 世纪 50 年代末期德国最被推崇的美德，又有怎样的关系呢？在第二次世界大战结束后不久度过童年的人，或许见识过代表那个时代的父母或祖父母。在当时，人们通过形形色色的管教暴力，将严格的自我监督与绝对的纪律烙印打在幼儿身上^[5]。

以男性来说，这样的教育方式在当完兵后才会告一段落，友善与温柔被视为多愁善感而遭到贬低，享乐的性爱更被彻底压抑。唯有自我节制与纪律，才被认为是正派生活的象征，它们为服从权威而服务，促成了盲从因袭的态度；正如弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）等所指出的那样，这导致了大规模的精神障碍。

在这种局势下长大的人，他们的情感遭到剥夺，心灵受到严重扭曲，心灵严重受创的案例更是不在少数。正如这样的年代（许多老一辈的人，在童年时还曾痛苦地亲身经历过这样的时代）明白昭示我们，自我节制实际上会导致荒谬的结局。在 20 世纪六七十年代的德国，当时年轻的一