

自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

[美] 凯利·麦格尼格尔[®]著
王岑卉[®]译



THE
WILLPOWER
INSTINCT

只需10周

成功掌控自己的时间和生活

100万册
精装
纪念版



自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

[美] 凯利·麦格尼格尔®著 王岑卉®译

THE WILLPOWER
INSTINCT

图书在版编目(CIP)数据

自控力 / (美) 麦格尼格尔著; 王岑卉译. —北京:
印刷工业出版社, 2013.7
书名原文: The willpower instinct: how self-control
works, why it matters, and what you can do to get more of it.
ISBN 978-7-5142-0878-8

I. ①自… II. ①麦… 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(2013)第115405号

版权登记号 图字: 01-2012-6153

The willpower instinct: how self-control works, why it matters, and what
you can do to get more of it by Kelly McGonigal, Ph. D.
Copyright © 2012 by Kelly McGonigal, Ph. D.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or
in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin
Group (USA) Inc.

自控力

作者: (美) 麦格尼格尔
译者: 王岑卉

责任编辑: 王彦

特约策划: 王澜樾 韩宇

特约监制: 王澜樾 胡瑞婷

特约编辑: 尹晓梦

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网址: www.pprint.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 三河市万龙印装有限公司

开本: 700mm×980mm 1/16

字数: 220千字

印张: 17

印次: 2013年7月第1版 2013年9月第2次印刷

定价: 49.80元

ISBN: 978-7-5142-0878-8



欢迎阅读意志力入门

每当我提到自己在讲授一门关于意志力的课程时，人们的反应几乎千篇一律：“哦，这正是我需要的。”现在，人们比过去更关注意志力。所谓意志力，就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。我们知道，意志力会影响一个人的身体健康、经济安全、人际关系和事业成败。我们也知道，应该掌控自己生活的方方面面，包括吃什么、做什么、说什么、买什么。

然而，大多数人都觉得自己意志力薄弱——自控只是一时的行为，而力不从心和失控却是常态。美国心理学协会称，美国人认为缺乏意志力是完成目标的最大绊脚石。很多人觉得让自己和他人失望了，因此内心充满愧疚。另一些人则觉得，自己被想法、情绪和欲望支配着，一时冲动而非审慎抉择主宰了自己的生活。即便是自控力很强的人，也觉得掌控生活是件令人筋疲力尽的事。人们不禁会问：生活真的需要如此艰难吗？

作为斯坦福大学医学健康促进项目的健康心理学家和教育工作者，我的任务是帮助人们管理压力，作出有利于健康的选择。通过多年来观察人们改变想法、情绪、身体状况和习惯的种种努力，我发现，人们对意志力的很多理解存在问题。这不仅阻碍了他们走向成功，也为他们带

来了不必要的压力。尽管科学研究已经为人们解释了很多问题，但显然大众还没有接纳这些真知灼见。实际上，人们为了能够自控，仍把自己弄得筋疲力尽。我屡次发现，大多数人采取的方法不仅毫无效果，反而会适得其反，甚至会导致自毁或失控。

因此，我决定开设“自控力科学”这门课。这门课是斯坦福大学继续教育学院的项目，面向广大公众开放。这门课汇集了心理学、经济学、神经学、医学领域关于自控的最新洞见，告诉人们如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。这门课还阐述了人们为何会在诱惑前屈服，以及怎样才能抵挡诱惑。此外，它还提出了理解自控局限性的重要性，以及培养意志力的最佳策略。

令我欣喜的是，“自控力科学”很快成了斯坦福继续教育学院迄今为止最受欢迎的课程之一。第一次开课的时候，听众纷至沓来，我们不得不换了四次教室，才为他们提供了足够的座位。斯坦福最大的一间阶梯教室里挤满了企业高管、教师、运动员、医疗保健人员和对意志力感兴趣的听众。学生们把自己的配偶、子女和同事带进课堂，大家一起分享生活中的经验。

我的初衷是希望这门课惠及更多人，无论他们上课的目的是戒烟、减肥，还是偿还债务、做更称职的家长。但看到课程效果时，我仍然觉得很惊讶。4周的课程结束后，课堂调查显示，97%的学生表示对自己的行为有了更好的理解，84%的学生表示课上讲授的方法提升了自己的意志力。课程结束时，参与者分享了自己的经历，包括如何克服30年的嗜甜症，如何终于递交了退税表格，如何不再对孩子们大声嚷嚷，如何坚持进行一个运动项目。大家普遍认为自己状态变好了，也能做出更明智的选择了。教学评价称这门课能改变人生。学生们则达成了清晰的共识：对自控力科学的理解有助于他们培养自控力，让他们更有精力去追逐最重要的东西。科学的洞见对于戒酒者和戒网瘾者同样有效。自控的

策略有助于人们抵制各种各样的诱惑，比如来自巧克力、电子游戏、购物和已婚同事的诱惑。学生通过这门课实现了个人目标，比如跑马拉松、开创事业、应对失业和家庭矛盾的压力，以及周五早上可怕的单词测验（也有母亲把孩子带来上课）。

当然，正如任何一位诚实的老师都会说的，我也从学生身上学到了很多。如果我喋喋不休地讲述一个科学发现有多神奇，却不解释它对提升意志力有何帮助，学生们就会昏昏欲睡。他们会及时反馈，告诉我哪种方法在实际生活中很有效，哪些方法则效果甚微。这是实验室研究无法做到的。他们创意十足地完成每周作业，向我展示将抽象理论带进日常生活的新方法。这本书结合了最优秀的科学理论和课上的实践练习，不但融入了最新研究成果，更汇集了数百位学生的智慧。

为了成功做到自控，你必须知道自己为何失败

大多数涉及改变行为的书都会帮你设定目标，甚至会告诉你如何达到目标。无论它是帮你制订新的饮食计划，还是指导你获得财务自由。然而，如果我们想做的改变都成真了，那么“新年新目标”就不再是一句空话，也就没有人会来听我的课了。很少有书会帮你分析原因，告诉你为何至今没有做出改变。当然，作者很清楚你想知道原因，但他们就是不告诉你。

我深信，提高自控力的最有效途径在于，弄清自己如何失控、为何失控。和许多人担心的不同，意识到自己有多容易失控，并非意味着你是个失败者。恰恰相反，这将帮助你避开意志力失效的陷阱。研究表明，自诩意志坚定的人反而最容易在诱惑面前失控。比如，自信能抵制诱惑的戒烟者最容易在4个月后故态复萌，过于乐观的节食者最不容易减

肥成功。这是为什么呢？因为他们无法预测自己在何时何地、会由于何种原因失控。他们会和“大烟枪”朋友出去玩，或是在家里存放饼干，也就是将自己置于更多的诱惑中。他们在面对挫折时更容易吃惊，在陷入困境时更容易放弃。

自知之明是自控的基础。认识到自己的意志力存在问题，则是自控的关键。这就是为什么“自控力科学”这门课和这本书都将重点放在我们常犯的意志力错误上。本书每一章就将破除一个关于自控的错误观念，并提供一种应对意志力挑战的全新方法。对于每个关于意志力的错误观念，我们都会进行深入剖析，解答以下问题：当我们屈从于诱惑或拖着不做该做的事时，是什么拖了我们的后腿？哪些是致命的错误？我们为何会犯下这些错误？更重要的是，我们将寻找机会，避免将来犯同样的错误。我们怎样才能从失败中汲取经验，为成功铺平道路？

至少，当你读完这本书时，你将对自己的行为有更好的理解。你会明白，这些行为虽不完美，却是人之常态。“自控力科学”明确地指出，每个人都在以某种方式抵制诱惑、癖好、干扰和拖延。这不是个体的弱点或个人的不足，而是普遍的经验，是人所共有的状态。如果这本书仅仅能帮你认识到，自己的意志力缺陷是人之常情，那么我已经很欣慰了。但我希望它的用处不止于此。我希望本书提供的策略能帮到你，让你的生活发生真正而持久的改变！

如何运用本书

成为自控力科学家

我通过专业训练成为一名科学家。我学到的最重要的事情就是，理

论固然好，但是数据更重要。因此，我希望大家把这本书看成一个实验。科学的自控法并不局限于实验室中。你们可以把自己看成是真实世界中研究的主体，也应该这样做。当你们读这本书的时候，不要把我的话当成金科玉律。我举出证据论证某个概念之后，会让大家在生活中测试这个概念。请收集你们自己的数据，看看哪些是真的，哪些对你有帮助。

你会在每一章中看到两类作业，它们会帮你成为自控力科学家。第一类作业我称为“深入剖析”。那些提示会让你注意，某种概念是如何在你的生活中发生作用的。在你做出改变之前，你需要看清它的本质。比如，我会让你注意到，你什么时候最容易屈服于诱惑，饥饿会怎样影响你的支出情况。我还会让你试着关注，你是如何和自己谈论意志力挑战的，包括你在拖拖拉拉的时候会对自已说什么，以及你如何判断自己的意志力是失效了还是成功了。我甚至会让你开展一些实地研究，比如观察零售商如何利用店铺的设计削弱你的自控力。在做每一个作业时，试着带上观察者的眼光，没有偏见、保持好奇心，就像一名通过显微镜做观察的科学家一样，期待发现有趣且有用的东西。这不是让你在每次意志力薄弱的时候有自责的机会，或是让你抱怨现代社会和其中的所有诱惑。前者不会有机会发生，而我会针对后者提出解决方案。

你还会发现，每章都有一些“意志力实验”。这些策略基于科学研究或理论，能够切实提高你的自控力。你的意志力很快就能得到提升，以便迎接真实生活中的挑战。我希望，你们对每个策略都持开放态度，即便是那些看起来违反直觉的策略（这本书里会有很多这样的策略）。我班上的学生已经先行实验过这些策略，当然，并不是每个策略都适用于所有人，但是这些都是广受好评的方法。至于那些理论上听起来很好，实际中却不怎么管用的方法，放心吧，你不会在本书里看到它们的。

这些实验能够很好地破除陈规，帮助我们找到新方法来解决老问题。我鼓励你们尝试不同的策略，收集你们自己的数据，看看哪一个对自己最有效。它们是实验，不是测试。所以，即便你决定和科学建议背道而驰（毕竟，科学需要怀疑精神），你也不用担心无法通过。和你的朋友、家人和同事分享你的策略吧，看看对他们来说什么是有效的。你自己也会学到点儿东西。你可以通过你学到的东西来完善自己的自控力策略。

你的意志力挑战

如果你想最充分地使用这本书，我推荐大家选择某一个意志力挑战，以此来测试每一个书中提到的概念。我们都面临意志力挑战，有些是具有普遍性的。例如，由于我们的生理本能渴望糖类和脂肪，我们就需要克制自己对它们的欲望。要不然，光凭一个人就能养活一家面包店了。但是，我们的很多意志力挑战是独一无二的。你渴望的，很可能是其他人拒绝的。你上瘾的，很可能是其他人觉得无聊的。你拖拖拉拉不去做的，很可能是其他人宁愿花钱去做的。无论是多么琐碎的事，这些挑战在我们身上会产生同样的效果。你对巧克力的渴望和烟民对香烟的渴望没有什么区别，和购物狂对花钱的渴望也没什么区别。你说服自己不去锻炼，和别人劝说自己不去看过期账单没什么不同，和别人把学习计划又拖了一晚上也没什么区别。

你的意志力挑战可能是你逃避的事（我们称为“我要做”的意志力挑战）或者你想改掉的习惯（“我不要”的意志力挑战），也可以是你愿意花更多精力去关注的重要生活目标（“我想要”的意志力挑战）——无论这个目标是改善健康、管理压力、磨炼家长技能还是拓展事业。集中注意力、拒绝诱惑、控制冲动、克服拖延是非常普遍的人性

挑战，本书提供的策略会对你选择的目标有所帮助。当你读完这本书时，你会更加了解自己的意志力挑战，并拥有一套全新的自控策略。

慢慢来

我写这本书的初衷，是为了让读者看完书后像上了我10周的课程一样。本书分为10章，每章都讲述了一个中心概念和它背后的科学原理，以及如何将它应用到你的目标上。所有的概念和策略都是环环相扣的，你在前一章中做的事都是在为下一章做准备。

虽然你可以花一个周末的时间读完整本书，但我还是希望你一步一个脚印地实施这些策略。我班上的学生会花一整周的时间，观察每个想法在生活中的应用情况。他们每周尝试一种新的自控力策略，并在下一周上课的时候反馈给我哪个效果最好。如果你计划用这本书来解决一个具体问题，比如减肥或者控制财务状况，我推荐你采用相同的方法。给你自己充足的时间来尝试这些实际的策略，并进行反思。从每章挑选一个策略，选和你的挑战最相关的一个，而不是一次尝试10种策略。

无论何时，只要你想做出改变或者完成目标，就可以利用这本书的“10周课程结构”，就像我的一些学生会上好几遍这门课一样，他们每次都会关注一种不同的意志力挑战。但是，如果你的首要目标是舒舒服服地看完这本书，你就不用总是进行反思或锻炼了。不过，你可以在最吸引你的地方做上标记。这样，当你准备付诸实践的时候，你就可以回头看看你的笔记。

让我们开始吧

这是你的第一份作业：挑选一个挑战，带进我们的自控力科学之

旅。随后，我们会一起进入第一章，做个时空之旅，看看意志力到底从何而来，以及我们如何获得更多的意志力。

深入剖析：选择你的意志力挑战

如果你还没有做决定的话，是时候选一个你最可能用书中的概念和策略应对的意志力挑战了。以下问题能帮你找出合适的挑战：

* “我要做” 意志力挑战：有没有什么事是你想多做一些的，或是停止拖延的，因为你知道这样做能提高你的生活质量？

* “我不要” 意志力挑战：你生活中最“顽固”的习惯是什么？有什么是你想放弃，或者想少做一点儿的，因为它妨害了你的健康、幸福甚至成功？

* “我想要” 意志力挑战：你最想集中精力完成哪一项重要的长远目标？哪种当下的“渴望”最有可能分散你的注意力、诱惑你远离自己的目标？

目

录

导 言 欢迎阅读意志力入门

为了成功做到自控，你必须知道自己为何失败 // 003

如何运用本书 // 004

01 我要做，我不要，我想要： 什么是意志力？为什么意志力至关重要？

我们为什么会有意志力？ // 004

“我要做”“我不要”和“我想要”的神经学原理 // 006

两个自我导致的问题 // 010

训练大脑，增强意志力 // 016

本章总结

02 意志力的本能： 人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

两种不同的威胁 // 026

意志力本能：三思而后行 // 030

训练你的身心 // 035

自控力太强的代价 // 042

充满压力的国度 // 045

本章总结

03 累到无力抵抗： 为什么自控力和肌肉一样有极限？

自控的肌肉模式 // 052

为什么自控力存在局限？ // 055

训练“意志力肌肉” // 061

自控力是否真的有“极限”？ // 064

日常消耗和文明毁灭 // 070

本章总结

04 容忍罪恶： 为何善行之后会有恶行？

从圣人到罪人 // 078

关于进步的问题 // 084

今天犯错，明天补救 // 087

当罪恶看起来像美德 // 093

环保的危害 // 097

本章总结

05 大脑的弥天大谎： 为什么我们误把渴望当幸福？

奖励的承诺 // 106

“我想要”的神经生物学原理 // 110

分泌多巴胺的大脑：神经营销学的崛起 // 115

让多巴胺发挥作用 // 119

多巴胺的阴暗面 // 122

欲望的重要性 // 127

本章总结

06 “那又如何”： 情绪低落为何会使人屈服于诱惑？

为什么压力会勾起欲望？ // 136

如果你吃了这块饼干，恐怖分子就赢了 // 140

“那又如何”效应：为什么罪恶感不起作用？ // 144

决定改善心情 // 152

本章总结

07 出售未来： 及时享乐的经济学

出售未来 // 160

没有出路：预先承诺的价值 // 169

遇见未来的自己 // 174

该等待的时候，该屈服的时候 // 183

本章总结

08 传染： 为什么意志力会传染？

传染病的传播 // 190

社会中的个人 // 192

群体的一员 // 200

“我应该”的力量 // 206

本章总结

09 别读这章： “我不要”力量的局限性

这难道不讽刺吗？ // 218

我不想有这种感觉 // 223

别吃那个苹果 // 229

请勿吸烟 // 236

对内接受自我，对外控制行动 // 240

本章总结

10 结 语 // 243

拓展阅读 // 249

鸣 谢 // 257



01

我要做，我不要，我想要：
什么是意志力？为什么意志力至关重要？

