

科学解读心理学实验丛书

BOOKS
普华心理



自控力 实验

谷元音 / 著



助你告别**失控**、**拖延**及**消极情绪**
重塑**超强自控力**



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

科学解读心理学实验丛书

自控力 实验

谷元音 / 著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

自控力实验 / 谷元音著. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 1

(科学解读心理学实验丛书)

ISBN 978-7-115-50533-0

I. ①自… II. ①谷… 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(2018)第300171号

内容提要

你为何总是拖到最后一分钟才完成工作? 你为何时常情绪失控, 对身边的人大发脾气? 你为何会把信用卡刷爆, 买一堆将会让自己后悔的东西? 究竟如何才能增强我们的自控力?

作者在本书中通过深入浅出地介绍与自控力相关的心理学实验研究, 为读者揭示了人们失控、拖延或情绪低落的根本原因, 系统地分析了实验结论及其对人们增强自控力的指导意义和启示。本书旨在为读者解释那些看似高深、实则浅显易懂的自控力观念, 进而为读者提供科学地增强自控力的方法。

如果你想更好地掌控自己的行为、提升生活品质, 以及做出更理性的人生决策, 相信本书将为你带来有益的启示。

◆ 著 谷元音

责任编辑 曹延延

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15.5

字数: 300千字

2019年1月

2019年1月第1版



定 价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字20170147号

A dark circular logo with the text "SEE WOW!" in white, bold, uppercase letters.

享受悦读

“知识始于惊奇。”

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。它坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一种阅读体验——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒和智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个标点，我们都希望赏心悦目、温暖动人。书就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的；我们更知道，阅读有时也是无趣的。因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。于我，这是一个挑战；于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性和优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着，更富有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约和有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”之声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美丽，感受来自心灵的惊喜和欢呼。

“Wow！”这是我们的约定！

“哇唔！”这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。

“哇唔图书”创意部

这本书对你有什么用

本书较全面地收录了与自控力相关的心理学研究成果。在本书中，我们为您呈现了众多与自控力和意志力相关的心理学实验，并细致地介绍了千奇百怪的实验过程，系统地分析了实验结论及其对人们增强意志力、提高自我控制效果的指导意义和启示。

为什么很多人总是把事情拖到最后一分钟才完成？为什么有些人会突然情绪失控，对身边的人大发脾气？为什么有些人会把信用卡刷爆，然后买一堆将让自己后悔的东西？到底是哪里出了问题？是什么让他们的生活变得如此糟糕？

我们在本书中用心理学大师们的实验研究成果向读者说明，疲劳、逃避和外界刺激都只是表面现象，人们失控、拖延或情绪低落的根本原因是意志力衰竭。要想重新掌控自己的行为 and 决策，形成健康而又活力充沛的生活方式，你就需要从培养和锻炼自己的意志力入手，提升自我控制能力。

本书的价值可以归纳为以下几个方面。

(1) 原汁原味地阐述有关自控力的心理学实验，让你了解心理学家眼中的自控力。

(2) 深刻、系统地讲解有关自控力的心理学理论，解释那些看似高深、

实则浅显易懂的自控力观念。

(3) 提供科学的自我控制和意志力锻炼方法，有效提升你的自控力。

总之，拥有良好的生活与工作状态离不开自我控制，而本书将使你重新认识自己的自控力。

本书是我们观察自我、反思自我以及提升自控力的一个入口。近年来，自控力已然成为心理学领域的核心话题之一，这也表明，我们普遍缺乏自控力。

细心的读者自然会发现，这本书的主要特点是收录了 50 多个经典的心理学实验案例。这可能是本书的最大价值，但也可能是本书给读者制造的一个障碍，因为毕竟要将实验“转化”为我们对日常的理解以及应用，中间尚需一个“自省而明觉”的过程。

但我们认为，没有反思的人生不值得过。

知道自己的问题，这是第一层；能够对自己的不足有明晰的认识，这是第二层；进而能够知道如何调整自己以规避问题，这是第三层。这个过程就是提升自控力的过程。

也许人生中最可怕的不是问题本身，而是不敢直面问题或根本意识不到自己的问题，这样的人生将于当下止步，这是可悲的。同样，也许我们能够直面它，但往往缺乏冷静和理性的态度去了解“问题的基本情况”。我曾跟很多人说过，无论从心理学上还是从哲学上，“问题”都不可能是抽象的、虚无的，它必然是具体的。你也只有把这个问题描述得更真切、更具体，它才可能成为一个“可以解决”的问题。否则，我们的头脑中、意识

中都将充满迷雾，从而变得一团混乱，在这种情况下，要想解决问题是不可能的。

以压力为例。

我们内心常常有莫名的压力，包括沮丧的情绪等。然而，当我们这么描述这个问题时，我们其实是不知道怎么解决的。只有当你认真思考这种压力背后究竟存在什么问题以及这个问题究竟为何会产生时，才能更轻松一些，或者更有效地处理它，而不是莫名地陷入消极情绪之中。

这正是我们要强调的观点：把问题当成具体的东西，然后我们才能找到自身的突破路径。

本书的所有实验案例都可以被看作一个个“问题”的经典再现。心理学的任何一个实验都是从“问题假设”开始的，它必然也是具体的。但这些问题都有共通性，它们对我们每个人都有借鉴意义。所以，我们完全可以耐心一点去观察、去体悟，形成自己的心灵感悟。

再次感谢。愿每位读者都能够更智慧、更清醒。

第 1 章 究竟是谁在控制你——意志力从哪里来 / 1

1. 自控力是先天遗传，还是后天习得 / 2

心理观察：双生子自我监控调查实验

2. 是什么影响着你事业的高度 / 5

心理观察：延迟满足实验

3. 是什么让你的生活一团糟 / 8

心理观察：新西兰调查实验

4. 无时不在的力量 / 11

心理观察：BP 机调查实验

5. 为什么坚强的你也会觉得累 / 14

心理观察：萝卜和巧克力饼干实验

6. 用什么补充你枯竭的意志力 / 19

心理观察：糖水实验

7. 你需要的不仅仅是一颗糖果 / 24

心理观察：计划坚持实验



8. 其实，事实比你想象中的积极 / 28

心理观察：意志力分配实验

第2章 靠什么抵制诱惑 / 33

1. 为什么你总是禁不住诱惑 / 34

心理观察：面孔识别实验

2. 状态不好，更经不起诱惑 / 38

心理观察：香烟实验

3. 小诱惑易挡，大诱惑难防 / 42

心理观察：短信金钱实验

4. 是什么影响你的坚持 / 46

心理观察：交往实验

5. 大家都选择的东西，你会放弃吗 / 50

心理观察：从众实验

第3章 从哪里增强你的力量感 / 55

1. 你的想法决定你的自制力 / 56

心理观察：意志力观点的影响

2. 假如你不用再对自己负责 / 59

心理观察：疗养院实验

3. 签名带来的约束力 / 63

心理观察：签名实验

4. 寻找一种成功的思考方式 / 67

心理观察：握柄与健康思考实验

5. 和别人的关系如何，也会影响你的自控力 / 71

心理观察：操纵孤独实验

6. 为什么早起这么难 / 74
 心理观察：睡眠和反事实思维的调查
7. 让事情变得有趣些 / 78
 心理观察：兴趣与坚持实验
8. 宗教信仰能提高自控力吗 / 81
 心理观察：橙汁醋实验

第 4 章 如何让自己不去想 / 85

1. 你的思维不可能完全受你控制 / 86
 心理观察：白熊实验
2. 不可控的信念和看法 / 90
 心理观察：刻板印象内隐测验
3. 无法更改的错误信念 / 94
 心理观察：看法改变实验
4. 控制脑补，不要对事情胡乱猜测 / 98
 心理观察：转盘实验和竞拍实验
5. 积极的思维方式帮你掌控幸运 / 103
 心理观察：数照片实验
6. 怎样做，才能让自己的思维更积极 / 106
 心理观察：仿造生活环境实验
7. 什么都不想，你做不到吗 / 110
 心理观察：思维控制实验

第 5 章 战胜坏情绪 / 115

1. 谁能摆脱情绪的困扰 / 116
 心理观察：情绪控制实验



2. 坏情绪来自哪里 / 120
心理观察：苹果和巧克力实验
3. 太兴奋也容易失控 / 122
心理观察：虚拟捕鱼实验
4. 不要让惊喜冲昏了你的头脑 / 127
心理观察：字母识别实验
5. 情绪控制不等于情绪压抑 / 131
心理观察：情绪与沟通实验
6. 情绪控制依靠的不只是意志力 / 136
心理观察：情绪启动效应实验（1）
7. 悄悄地改变你的情绪 / 139
心理观察：情绪启动效应实验（2）
8. 接纳自己的情绪 / 143
心理观察：离婚后调查
9. 假装自己很开心 / 146
心理观察：情绪假装实验

第6章 预防失控——寻找心理平衡 / 151

1. 行为何时会失控 / 152
心理观察：意志力耗竭与行为实验
2. 行为决定习惯，习惯同样影响行为 / 156
心理观察：迷宫实验
3. 破“界”后的失控 / 161
心理观察：奶昔实验
4. 借用别人的监督力量 / 165
心理观察：储蓄监督实验

5. 是分摊，还是集中叠加 / 170
 心理观察：日历实验
6. 下一次，你会怎么选择 / 173
 心理观察：胡萝卜与巧克力的选择实验

第 7 章 用计划打败拖延 / 179

1. 即使拖延，也逃不开决策 / 180
 心理观察：拖延决策的相关研究
2. 左顾右盼，最终什么也得不到 / 182
 心理观察：布利丹效应
3. 拖延症，越拖越累 / 186
 心理观察：论文实验
4. 拖延之累，究竟为何 / 189
 心理观察：电影选择实验
5. 不要让拖延成为你的借口 / 192
 心理观察：自我妨碍实验
6. 不要让你的计划看不到头 / 195
 心理观察：界碑实验
7. 计划并不是越详细越好 / 199
 心理观察：学习计划实验
8. 不需要意志力的自我控制 / 203
 心理观察：词语影响力实验

第 8 章 放松下来，别与自己对抗 / 207

1. 将自己的坏情绪写下来 / 208
 心理观察：书写表达与焦虑情绪实验

2. 太累了，大脑也会罢工 / 210

心理观察：脑电图监测实验

3. 情绪敏感不仅仅是性格原因 / 214

心理观察：自控后的情绪和欲望测验

4. 意志力消耗过量时，容易养成坏习惯 / 218

心理观察：一学期的自控力调查

5. 事情做不好，也许是休息不够 / 221

心理观察：题目解析实验

6. 决策很费神，留点精力做好决策 / 224

心理观察：决策选择实验

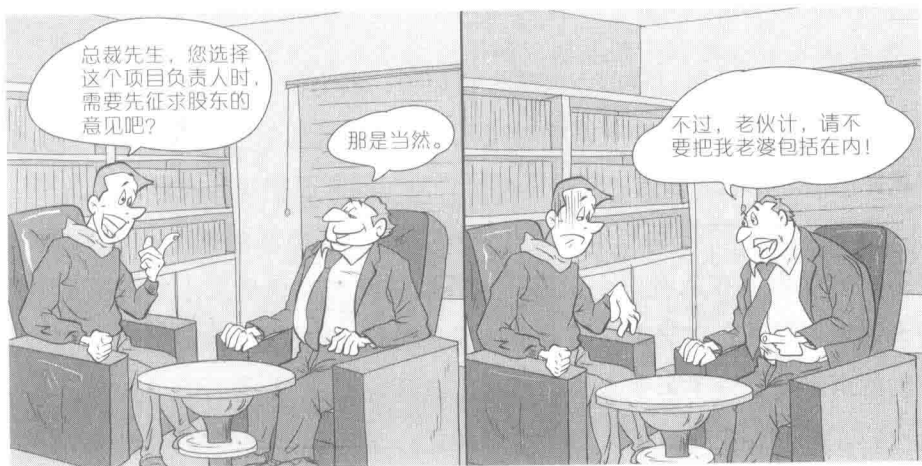
7. 怎样恢复你的意志力 / 228

心理观察：冥想实验

后 记 / 233

第1章

究竟是谁在控制你——意志力从哪里来



是“谁”在控制你的言行和决定？

1. 自控力是先天遗传，还是后天习得



心理观察

双生子自我监控调查实验

1.1 我们是否天生就会控制自己

在幼儿园中，孩子们有一大半的课程是用来玩耍的，尤其是小班的学生。

针对他们好动、不能长时间坚持的天性，每节课的时间都被安排得比较短。幼儿园小班的课时大约为 15 分钟，中班的课时为 20 分钟，而大班的课时则为 30 分钟。当幼儿园的孩子们升入小学后，他们每节课的时长将变为 40 分钟或 45 分钟。

为什么学校要做这样的安排呢？很简单，因为孩子小的时候自我控制能力较弱，能够集中注意力听课的时间很短。而随着他们年龄的增长，他们的自我控制能力也随之增强，能够坚持更长的时间学习相同的内容。

可见，自我控制能力是随着年龄的增长而逐渐加强的。正因为如此，很多心理学家都在思考一个问题：自我控制能力究竟是天生的，还是个体后天锻炼习得的？它是否会随着个体成长经验的积累而逐渐变强？接下来，我们就来看看心理学家是怎样破解这个谜题的。

1.2 心理实验：遗传与环境，谁在影响你的自控力

1948 年，美国数学家诺伯特·维纳（Norbert Wiener）出版《控制论》一书。随着该控制理论的广泛应用，自我监控理论也开始发展起来。1972