

直觉心理学

罗俊龙 著



上海社会科学院出版社

直觉心理学

罗俊龙 著



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

直觉心理学 / 罗俊龙著. —上海: 上海社会科学院出版社, 2019

ISBN 978 - 7 - 5520 - 2709 - 9

I. ①直… II. ①罗… III. ①直觉—研究 IV.
①B017

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 042027 号

直觉心理学

著 者: 罗俊龙

责任编辑: 周 霏

封面设计: 周清华

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021 - 63315900 销售热线 021 - 53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海新文印刷厂

开 本: 720×1020 毫米 1/16 开

印 张: 14.75

字 数: 201 千字

版 次: 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5520 - 2709 - 9/B • 259

定价: 68.00 元

版权所有 翻印必究

前言

思维是人类智慧最集中的体现。一般而言,思维过程可分为直觉过程与分析过程,其中直觉过程以其快速、不可觉察性而充满神秘色彩。比如,生活中我们常常有这样的体验:当发现某个问题的时候,解决问题的答案也随之浮现于脑海,究其原因,往往是直觉在起作用。对个体而言,直觉影响着生活的方方面面,它的力量是无穷的。另一方面,直觉又是令人困惑的,因为我们不知道它是如何形成、如何发挥作用的。

正是由于直觉的优势及其神秘性,心理学界的众多研究者对其展开了探索,并在行为层面取得了丰硕成果。近年来,随着认知神经科学的发展,研究者对直觉的研究开始向脑机制层面拓展,该领域研究呈现出全新的面貌。基于此,笔者希望借助于本书来展示直觉研究的发展进程及其最新成果,促进直觉研究的进一步深入,同时帮助读者消除对直觉的困惑,探寻更好地利用直觉解决问题的方式,从而发挥它的最大功效。

本书共八章,详细介绍了直觉的形成、发展过程及其在生活中各方面的应用。前两章主要描述直觉的特征及其形成原因,并从先天及后天两个角度阐述直觉的形成过程;第三章探讨直觉与分析过程的区别和联系,进而从两者可以相互转化的角度提出如何利用分析过程更好地构建直觉的方式;第四章以人格理论为基础,从气质、思维风格等角度揭示直觉型人格的特征及其影响因素;第五、第六两章主要阐述了直觉在特定领域(创造性、学习、文艺创作)中的具体表现;第七章从直觉

的利与弊两个方面分析其在人类思维过程中可能出现的效应,以期寻求最大程度地发挥其优势、避免其劣势的有效途径;第八章以直觉在商业、教育、身心治疗及军事决策中的应用为主线,总结梳理了直觉在不同领域中是如何展现其作用的。

本书在编写过程中力图体现以下两个原则:

一、理论性与应用性相结合。知识的形成与发展最终是为了更好地应用于社会。在内容编排上,本书一方面以现有的研究进程为基础,向读者真实地反映当前的理论成果,以期最大程度保障书中内容的真实性及可靠性,使读者对直觉形成科学、客观的认知,如本书的前三章对理论研究进行了重点阐述;另一方面,探寻已有研究在生活中各方面的应用,拉近理论与生活之间的距离,帮助读者提升理论到实际应用的转化能力,如本书的第五、第六、第八三章着重介绍了直觉在不同领域中的应用。

二、学术性与趣味性相结合。在表达方式上,本书力求以学术性为核心,通过趣味、生动的表现形式增强内容的可读性。首先,对于客观的研究过程及结果,本书遵循学术性态度,以严谨的表达方式真实地描述实验细节。其次,本书通过知识窗、小故事以及生活案例等形式,以生动形象的语言增加内容的趣味性,在坚持学术的基础上希望能够帮助读者更好地理解研究内容。

本书的完成需要感谢团队成员的共同努力。研究生殷悦、于婷婷、王舒、杨秋菊、许郡婷、刘悦雯、罗莎、曹孟、卢富丽、石海宇、程璐做了大量的资料搜集和校对工作,并对部分章节的内容做了丰富和补充,没有他们的支持,本书的付梓可能还遥遥无期。

当然,由于时间及水平的限制,本书必定存在一些缺陷与不足,欢迎广大读者及同行专家批评指正。

罗俊龙

2018年12月



目 录

前 言	i
第一章 冲动的直觉	1
第一节 斗争中的大脑：冲动系统与反思系统	3
第二节 受冲动驱使的直觉	5
第三节 可控的直觉——心流体验	11
第二章 直觉的产生	14
第一节 先天直觉	15
第二节 后天直觉	22
第三章 如何构建直觉	34
第一节 推理决策中的直觉	35
第二节 逻辑性直觉	44
第三节 分析向直觉转化	52
第四节 分析与直觉的合作	59
第四章 直觉型人格	69
第一节 直觉型人格	70
第二节 直觉型人格的特点	74
第三节 直觉型人格的积极发展及影响因素	80
第五章 创造性中的直觉	85
第一节 创造性与直觉	86

第二节	创造性思维过程中直觉作用的机制	96
第三节	运用直觉提高创造性	107
第六章	学习与艺术创作中的直觉	113
第一节	学习中的直觉	114
第二节	艺术创作中的直觉	127
第七章	正视直觉的利与弊	140
第一节	直觉的优势	140
第二节	正视直觉的陷阱	151
第八章	直觉的应用	169
第一节	直觉在商业中的应用	170
第二节	直觉在教育教学中的应用	174
第三节	直觉在身心治疗中的应用	178
第四节	直觉在军事决策中的应用	189
参考文献		194



第一章

冲动的直觉

“老张，你怎么又抽烟了？我在备孕，你就不怕影响孩子的健康吗？”客厅里，年轻的张太太生气地埋怨着自己的丈夫。

“我也想戒烟啊，可是，只要一天不抽烟，我就觉得浑身不舒服。上班的时候集中不了注意力，总是出错。领导批评我的时候，我就很烦躁，想和他吵架。而且，我夜里总是辗转反侧，很晚才能睡着……”老张有些委屈地说。

看着丈夫委屈的样子，张太太也不忍心再指责。她灵机一动，想出一条妙计。

第二天，老张一回家，发现卧室里贴满了可爱的宝宝的照片。

“这些都是我从报纸、杂志上找的，你看，这一家三口，多么温馨呀。如果你戒烟成功，我们也能有一个这么可爱的小宝贝，你经常想一想这个目标，是不是更有利于你戒烟呢？”张太太温柔地劝说道。

看到妻子为了帮助自己戒烟而绞尽脑汁，老张十分感动：“戒戒戒，我这就戒烟！”

“另外，考虑到你烟瘾比较重，一下子戒断肯定是不行的。我给你制订了一个计划，逐渐地减少吸烟的次数和吸烟量，这样，在半年之后就可以完全把烟戒断。”张太太说着，拿出一个笔记本，上面写着详细的计划。

“谢谢老婆。”老张看着墙上的照片，想象着以后一家三口温馨和谐的画面，下定了决心。

半年之后,老张成功地戒了烟。又过了一年,他们的宝宝呱呱坠地。因为老张有了宝宝就不再想着香烟,他们给这个宝宝起名叫“张不思”。

成瘾是一种难以克制的冲动行为,它是怎么形成的呢?

我们如何利用理性战胜成瘾呢?

经济学理论中有一个理性人假设,即每一个从事经济活动的人通常都会以最小经济代价去获得最大经济利益。这就意味着,纯理性的人甘愿为了长远意义上更有价值的结果而放弃即时满足的选项,成为一个会延迟满足的人。可事实并非如此,人类有一种本能,就是将奖赏最大化,并极力回避没有奖赏的状况。这些奖赏可能是原始的刺激,例如食物、水以及性刺激;也有可能来源于后天因素,例如地位、金钱等。总之,人们通常会下意识地选择能够取悦当下自己的选项。例如选择先玩半小时游戏就开始工作,可不知不觉就玩到了深夜,或是在商场买许多看似便宜的大包装的商品,而不是只在需要的时候选择合适的产品。有些人看似理性,会在新年时制定一个宏大长远的目标,又为这个目标列出详细到每一个小时的规划,却因为根本无法实施而使计划和目标搁置了一年又一年。在上述情况中,无论是让人深陷其中的游戏,还是商品上方醒目的折扣,抑或是一个个只有计划而从未实现的目标,都满足了人们当下的欲望。在获取即时满足时,人们常常逃避一些虽然当下可能不怎么愉悦,但长远看来十分有意义的行动。人们获取即时满足的过程与直觉十分类似,是一种快速的、不加思考的、与过往经验相关,往往使人们一步一步陷入其中的自动化过程。然而,在享乐结束后,也有另一种声音在头脑中出现——我们应该控制冲动,我们本应该完成更加重要的任务。大脑中总有两种声音在对抗,这究竟是什么在起作用呢?本章我们将从大脑的功能展开,阐述我们屈服于即时满足的原因、它给我们带来的困扰,以及如何更好地应对这一现象。



第一节 斗争中的大脑：冲动系统与反思系统



发展心理学史上曾有过一场充满争议的实验。斯坦福大学的沃尔特·米歇尔(Walter Mischel)教授对学龄前儿童进行了一项研究：孩子们的面前放着1粒棉花糖，他们可以选择立即得到它，或是独自等待20分钟后，得到2粒棉花糖。每个孩子都想得到更多的棉花糖，因此在等待的过程中，他们使出浑身解数让自己分散注意力，不去看眼前的糖果。当然，一些孩子成功了，而另一些孩子失败了。在后续的追踪研究中，米歇尔教授发现，当时能够延迟满足的儿童在考试中能获得更好的成绩，成年后有更稳定的人际关系。诚然，棉花糖实验的结果让一些家长对孩子的教育理念变了味，比如刻意训练孩子们延迟满足的能力而不是顺应儿童自然发展的规律。然而这个研究也开启了科学家们对人类大脑中这一矛盾性的兴趣，人类为何既冲动，又理性？

很多时候人们在推理过程中会得出两个不同的答案，基于直觉的答案往往受到已有经验或是刻板印象的驱动，而基于分析的答案则根据逻辑规则得出。当基于直觉和基于分析得出的答案不一样时，个体就会产生认知冲突，并体现为反应时增加，决策信心下降。不仅启发式加工和分析式加工会在大脑中产生冲突，当人们在面对诱惑时，基于当下的冲动系统和基于未来的反思系统也形成了两股截然相反的强大力量，在大脑中产生碰撞。在大脑复杂的结构中，**边缘系统**掌管着人类的本能与冲动，同时也满足着所有物种最原始的需求：生存与繁衍。它在人类进化的早期就已形成，是大脑中许多无意识冲动（比如攻击和性）的来源。边缘系统遵从奖赏机制，它会快速调动人类的情绪与行为，不给大脑多加思考的机会，它会告诉面对糖果的孩子：赶紧咽下眼前的糖果。位于**前额叶皮层**的反思系统就显得冷静多了，也是人类区别于其他生物的重要因素，它是大脑中进化程度最高的区域。反思系

统负责决策与计划,它能调节情绪,控制冲动,是人类社会化进程中的重要保障,可是,反思系统的反应相对于冲动系统可就慢多了。延迟满足的能力就是从反思系统中而来,它告诉孩子:等一等还有更好的。

米歇尔教授的研究发现,反思系统对抗冲动系统的能力随着年龄增长和性别差异而有所不同。总体而言,年龄更大的孩子拥有更强大的意志力,能够等待更长的时间。实际上,4岁不到的孩子几乎无法做到延迟满足,而60%的12岁儿童则能为了多一块糖果,等待长达25分钟的时间。这是因为个体的自我控制能力一直处于发展之中,刚出生的婴儿几乎完全由冲动的本能支配,他们在感受到任何不舒服时都会通过哭声表达需求,这也是婴儿提高自身生存概率的有效武器。随着年龄与技能的增长,反思系统也开始逐步掌握了主动权,使人们不再以自我为中心,学会暂时妥协,为个体和集体取得更长远持久的利益。然而,许多成年人仍然存在自我控制方面的障碍,这是因为他们的反思系统出现了问题,从而导致冲动系统又夺回了主动权。

知识窗: 延迟满足与跨期选择任务

跨期选择任务要求被试在大而迟(Large-Later, LL)的收益或小而早(Smaller-Sooner, SS)的收益中做出选择。让人们判断,你究竟愿意立刻满足眼前的小利益还是等待长远的大利益?在跨期选择任务中,选择LL收益的被试需要克服SS收益的诱惑,这种坚持过程就是延迟满足的过程。通常,随着延迟时间的增加,被试的主观收益也会随之减弱,这种现象被称为时间折扣(time discounting)。

试想以下场景,在完成试验任务后,你愿意现在立刻获得100元的奖励(SS)还是4周后获得110元(LL)的奖励呢?相信大多数人都会选择前者。这是由于,个体常常高估立即奖赏而低估延迟奖赏,因为在短期选择中,冲动系统起了主导作用。有趣的是,当两个奖励同时延迟一个共同的时间段后,个体倾向选择LL奖赏。例如,在26周后获得100元或30周后获得110元中做出选择。尽管相对时间

不变,大多数人又会选择后者,这种现象又称之为偏好反转(preference reversals)。原因很简单:在两个长期抉择中,个体趋于理智和冷静,反思系统又占据了主导作用。

第二节 受冲动驱使的直觉

一、注意缺陷多动障碍

冲动是一种可怕的直觉,冲动系统掌控大权的极端情况便是注意缺陷多动障碍(attention deficit hyperactivity disorder, ADHD),也就是我们常听到的多动症。据估计,世界范围内的 ADHD 发病率为 5.3%。ADHD 多发于儿童期,部分患者的病症会延续至成年,甚至终生存在。其主要表现为注意力难以集中,活动过度以及行为冲动。当前对 ADHD 的研究发现,患者存在大脑功能与结构的异常,可能与包含前额叶的大脑皮层异常有关。ADHD 患者常常出现一些常人认为“不经大脑”的举动,例如行事鲁莽,与人发生冲突。这是因为在他们的反思系统中,最重要的自我控制功能出现了状况。由此,ADHD 患者的行为往往直接受事物本身的特性影响,而缺少了反思、计划、自我调节等中间步骤的加工(赵俊秀,徐雯,孙锦华,2018)。

注意缺陷多动障碍的认知机制

Barkley(1997)认为,ADHD 患者的症状主要以反思系统中的行为抑制不足为代表。一个经典的测试抑制能力的范式是威斯康辛卡片分类测验(Wisconsin card sorting test, WCST),它需要受试者不断地转换任务规则。前额叶受损的患者往往在这项任务中表现出困难,而大量研究也证实,ADHD 患者在此项任务中也会遇到同样的问题,例如他们在任务规则转换后依然只能按照原有的规则作答。ADHD 患者的自我抑制能力失败还体现在无法抑制干扰上,在经典的颜色

Stroop 任务中(即刺激材料的颜色和意思相矛盾,让被试说出字的颜色而不是读音),比起正常儿童,ADHD 儿童往往错误率更高,并且需要花费更多的时间。基于磁共振成像的研究印证了这些观点,患有 ADHD 的儿童和青少年在一些认知控制能力测试中,前额叶和额叶纹状体表现出了低激活状态。而成年 ADHD 患者的脑机制也与儿童接近(Barkley, 1997)。

然而,ADHD 患者的冲动系统并非比普通人更为发达,相反,ADHD 患者对奖赏更加的不敏感,一旦奖赏延迟,奖赏所带来的强化效果就会失效(Plichta & Scheres, 2014)。研究者们认为,ADHD 患者遵循着一套独特的激励规则,他们总是避免等待,因为一旦等待,就会遭遇到极大的负面情绪。因此,ADHD 患者看起来无法摆脱眼前的诱惑,如果在上文中所提及的棉花糖实验中,ADHD 患者总是会选择更小的,但马上能得到的激励,而放弃需要等待一会儿的更大奖赏。研究者们将奖励的大小和延迟的时间一再调整,却发现,在 ADHD 患者心中,需要延迟满足的奖励总是大打折扣。Scheres 等人(2007)的进一步研究发现,尤其是在奖赏的预期阶段,ADHD 患者的冲动系统(主要表现在腹侧纹状体)激活降低了。

综上,ADHD 患者在大脑功能上存在反思系统与奖赏(冲动)系统的双重失效,一方面,他们无法抑制自己的行为;另一方面,他们对未来的奖赏敏感度远远低于常人,转而更容易追寻即时、强烈的刺激。

二、成瘾行为

相比于 ADHD,成瘾现象就更为常见了。成瘾是一种内隐、自动化、无意识的过程。比如吸毒者无法控制对毒品的渴望,老烟民总是在不知不觉中抽完一整包烟,网瘾少年在游戏中的时间总是过得很快。世界卫生组织将成瘾界定为:对某种物质或行为具有强烈的渴求和冲动,并且在减少该物质或行为时产生一系列戒断反应,例如身体不适、注意力不集中、烦躁、睡眠障碍等。成瘾一旦形成,就很难戒除。近期,研究者们也开始从双加工的角度解释成瘾行为,并提出成瘾是大脑中的

反思系统和冲动系统失衡的结果(严万森,张冉冉,刘苏姣,2016)。

(一) 成瘾行为的认知机制

处于成瘾状态的个体往往表现出“高冲动”且“低控制”的特质。物质或行为成瘾的人群常常为了即时的享乐而放弃长远的利益,例如家庭、社会关系的和谐,或是自己的健康。大量研究发现,与执行控制能力较好的个体相比,执行功能更弱的个体容易受到内隐认知过程的驱动,并且反映在吸烟、饮酒等易成瘾的行为上。与 ADHD 患者类似,在大量反映抑制能力测试中,相比于普通人,毒品、酒精依赖者需要更长时间来抑制反应,且错误率更高。在跨期选择任务中,各种成瘾者均表现出了比正常人更高的时间折扣,即表现出比正常人群更明显的冲动。并且,成瘾者往往对特定的物质和对象更加敏感,例如,毒品成瘾者对毒品的时间折扣高于对金钱的时间折扣,而赌博成瘾者与金钱延迟的折扣则最为密切(彭娟,冯延勇,2014)。一系列神经机制的研究也揭示了成瘾人群在寻求奖赏与认知控制之间存在着制衡关系。一方面,成瘾性刺激会增加纹状体,伏隔核所在的奖赏区域的激活。另一方面,成瘾性刺激也会使前额叶皮层的认知控制能力失调。

成瘾行为的产生还是先天遗传和后天干预共同作用的结果。Ersche 等人(2013)的研究发现,药物成瘾者的兄弟姐妹也具有更高水平的冲动特质以及糟糕的反应抑制能力,在前额叶-纹状体回路存在结构异常。不仅如此,青少年期间的一些冲动性特质也能够预测成年之后的吸烟、药物滥用、赌博行为。另一方面,也有研究显示成瘾行为能够改变人们的大脑。一项功能磁共振成像研究分别测试了大学生连续 6 周玩游戏前后的大脑活动,发现仅仅 6 周的网络游戏就能够改变人们的大脑激活模式,相比于没有网络成瘾的大学生,6 周以后发展为网络成瘾的游戏者看到与游戏相关的线索时,冲动系统都有着更大的激活(李琦,齐玥,田莫千,张侃,刘勋,2015)。

(二) 成瘾行为的干预

成瘾类疾病目前没有确切的疗法,但通过干预个体的冲动性,进行冲动行为抑制训练能够有效地阻止成瘾行为继续发展。例如采取认知

行为训练能够有效降低毒品成瘾者的冲动选择,还能改善酒精依赖者对酒精的认知偏差。还有一些临床研究发现治疗 ADHD 的药物能够有效降低严重的酒精滥用情况。此外,通过预期想象训练能够有效降低或增加受训者对未来奖赏的主观价值,研究发现,通过预期想象后,被试能够有效地降低之后在跨期选择任务中的冲动(Peters & Büchel, 2010)。同样,通过提高成瘾人群对未来目标的感知能力,也能够有效降低他们的冲动行为,例如 Black 和 Rosen(2011)发现给予被试金钱管理指导,帮助他们细分短期消费计划,考虑长远目标,能够有效减低可卡因成瘾者的冲动行为。

以上研究表明,成瘾人群往往受到冲动系统驱使,而反思系统的执行控制能力失效。成瘾的发生机制从先天的冲动特质转变为后天的强迫特质,使得个体不得不屈服于成瘾刺激。对成瘾群体进行冲动行为抑制训练,增加反思系统的执行控制能力能够有效地阻止成瘾行为继续发展。

三、拖延行为

拖延症这个概念看似新潮,拖延可是一个古今中外一直困扰着人类的问题。明代诗人钱鹤滩写下“明日复明日,明日何其多”的诗句告诫后人不要拖延,而马克·吐温也曾调侃道:“别把事情拖到明天,还可以留到后天去做。”研究表明,有 15%~20% 的成年人存在慢性拖延,而超过 75% 的学生存在学业上的拖延行为(张顺民、冯延勇,2017)。拖延影响到包括学业、事业、经济、健康等个人生活的方方面面,并对人们的情绪乃至主观幸福感产生巨大的影响。本质上,拖延者的共性在于无法为了长远的收益而忍受当下的痛苦,从而选择一些能够带来即时满足的活动去暂时逃避那些会带来焦虑的任务。同时,拖延症患者也被冲动系统所支配。如同皮尔斯·斯蒂尔在其《拖延方程式》这本书中说的一样,“没有什么地方比大学更能找到拖延症患者了”,尤其是在写论文这件事上,这不仅仅是因为完成论文是件没什么乐趣的事,也不止是因为大学生对自己写论文的信心不够。实际上,导致论文拖延最

主要的原因是其遥不可及的截止日期,和这段时间内促使大学生逃避写作的各种诱惑。相比于精彩纷呈的大学生活,写论文确实算得上是一件苦差事。尽管一篇优秀的论文能给你的大学生活画上一个完美的句号,可这个深刻却遥远的使命完全没有临时弹出的广告页面带来的诱惑大。同样在拖延列表中名列前茅的事件还有健身、早睡早起、就医等。

在工作与学业上的拖延,也许会为你的成就和经济带来危机,但在健康上的拖延可能是致命的。人们不仅会追求即时满足,还会逃避短时间可能给自己带来痛苦的事物。许多人宁愿陷于身体上的慢性痛苦中,也不愿意定期看牙医或是做体检。人们无疑知道这些事是在长远看来是十分有意义的事,可仍然没有动力。让我们具体来看看,问题究竟出在哪里?

(一) 拖延行为的认知机制

拖延看起来使你在无限期的延迟做某件事,但许多研究却表明,拖延与冲动相关,拖延症患者往往缺乏抑制冲动的能力,并且对于当下的时间感知要远远强于未来。有研究指出,拖延和冲动有遗传学上的相关性,同卵双生子、异卵双生子间的拖延程度显著相关(Arvey, Rotundo, & Johnson, 2003)。并且, Gustavson, Miyake, Hewitt 和 Friedman (2014)等人的研究发现拖延和冲动在基因水平上的相关高达 1.0。我们的大脑中有两套系统,一套是掌管本能,奖赏的冲动系统;另一套是基于理性分析,主要具备执行功能的反思系统。Cardinal 等(2001)也认可这样的分类,提出拖延可能与多巴胺掌管的奖赏系统以及认知控制脑区相关。Timurban 是一名资深的拖延症患者,他在自己的网站(wait but why. com)中更新了许多有关拖延症的漫画。他形象地将人类的大脑比作一艘船,非拖延症患者的大脑由理智的反思系统掌舵,而拖延症患者的大脑里则多了一只代表着冲动的小猴子,这只猴子的行动宗旨就是永远去做让自己能够即时满足的事情。每当反思系统决定开始干正事时,冲动系统的小猴子就会嚷嚷道:“先清理清理你的邮箱吧!去视频网站看看有什么有趣的新视频!还有一会儿就到饭点了,

剩下的时间你什么也做不了!”并且把掌舵的理智的反思系统赶走,直到截止日期的来临。

(二) 拖延行为的干预

强化理论告诉我们,人们之所以总是摆脱不了冲动的控制,是因为人们总是受结果驱动,想要快速的行动起来,那结果最好来临得越快越好。可惜,强化与行为一旦联结形成,就形成了惯性行为。要知道,坏习惯容易养成,可改掉它则很困难。如同我们习惯了精彩纷呈的网络游戏,眼前的工作就显得枯燥麻木。当我们习惯了高热量食物带来的味觉刺激,清淡的蔬菜尝起来便索然无味。因此,摆脱拖延的关键在于,切断诱惑与你之间的强化联结,并建立新的联结。切断之前的强化联结在于改变不合理的认知,包括对未来任务的价值提升以及对短期诱惑的价值降低。而建立新联结的关键则是制订合理的计划,并在执行过程中进行自我管理 with 监控。

拖延症的世界最不缺的就是计划。甚至,许多拖延症患者拖延时间的方式,就是在制订和修改计划中而无法自拔。然而这些计划从来没能实施下去,因为这些计划不满足即时满足的条件,自然也战胜不了日常生活中的大多诱惑。一个糟糕的计划往往从一个太过宏大的目标开始,比如,“我想有个健康的生活方式”“我需要写完一本书”。这些目标很模糊,所以使人无从下手。一个合理的目标,应该像心理学概念中的“操作性定义”一样,是可观察、可测量、可实施的。因此,上述模糊的目标应该分解成一步步,可实施、可观察的小步骤完成。例如一个健康的生活方式可以被分解为,每天在8点之前起床,傍晚出门散步半小时,在12点前睡觉。当你把一个遥远的大目标分解为一个个容易达成的小目标后,也能更快地从自己的计划中受益,获得即时满足。

太过模糊的目标使人无从下手,太过详细的计划有时也是使人拖延的陷阱。一方面,拖延症患者总是太过沉迷于做计划了,恨不得把今后每一天每一分钟的计划都详细地列出来。这会给人一种做完计划就完成使命的错觉,虽然你什么也没做,但因为那些事已经在脑海里预演了一遍,甚至你还幻想了完成任务后的满足感,提前预支了满足的人往