

史丹佛大學最受歡迎的心理素質課

輕鬆駕馭 意志力

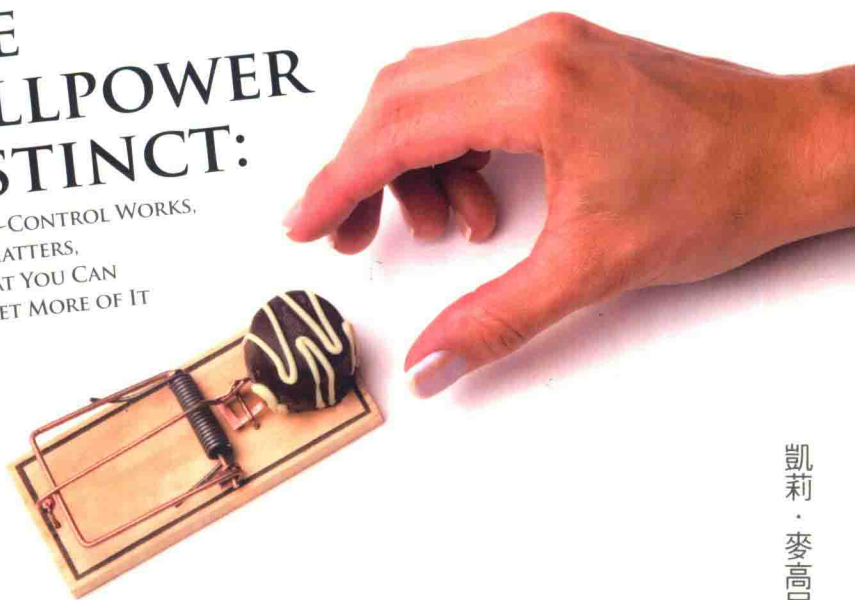
WQ

EQ

IQ

THE WILLPOWER INSTINCT:

HOW SELF-CONTROL WORKS,
WHY IT MATTERS,
AND WHAT YOU CAN
DO TO GET MORE OF IT



如果你認為IQ、EQ很重要，現在，你該把眼光轉向WQ！

Willpower=意志力，才是決勝的關鍵！

史丹佛的棉花糖實驗證明，小時候就懂得延遲享受的人，長大後成就出眾。

現在，史丹佛的意志力課程將告訴你，擁有「延遲享受的能力」，就擁有更多可能！

亞馬遜書店讀者讚嘆：

「真想給它10顆星！」「這輩子我都會用它！」「對我來說最實用的一本書！」

凱莉·麥高尼格◎著

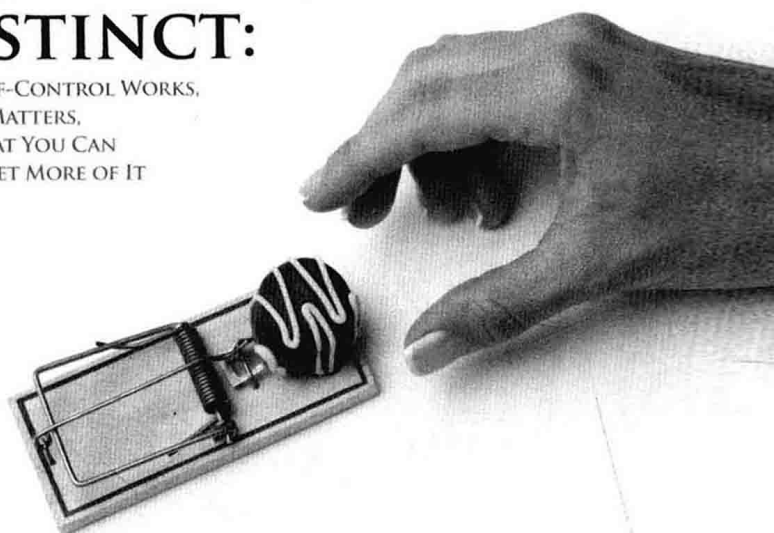
薛怡心◎譯

史丹佛大學最受歡迎的心理素質課

輕鬆駕馭 意志力

THE WILLPOWER INSTINCT:

HOW SELF-CONTROL WORKS,
WHY IT MATTERS,
AND WHAT YOU CAN
DO TO GET MORE OF IT



凱莉·麥高尼格◎著 薛怡心◎譯

輕鬆駕馭意志力——史丹佛大學最受歡迎的心理素質課

作者 / 凱莉·麥高尼格

譯者 / 薛怡心

發行人 / 簡志忠

出版者 / 先覺出版股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 19268298 先覺出版股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

資深主編 / 李美綾

責任編輯 / 李美綾

美術編輯 / 劉嘉慧

行銷企畫 / 吳幸芳 · 張鳳儀

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

排版 / 陳采淇

經銷商 / 叩應股份有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥泰印刷廠

2012年9月初版

2014年10月26刷

The Willpower Instinct © 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. arranged through

Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

Complex Chinese edition copyright © 2012 by the Eurasian Publishing Group

(imprint: Prophet Press)

All rights reserved.

智者自我控制，兒童渴求甜食。

——詩人魯米

前言 認識意志力的第一堂課

001

第1章 意志力的三種表現

013

如果想要在該拒絕的時候堅定說不，並在該去做的時候積極行動，你就必須在關鍵時刻找出自己真正的動力，也就是要善用「我真正想做」的力量。

第2章 身體裡的意志力本能

043

人的自制力與生理機能密切相關，而不只和心理層面有關。也就是說，是身心同時作用的短暫狀態給了你力量，使你冷靜下來，以克制住你的衝動。

第3章 為什麼人會累到無力抗拒？

079

意志力是一種有限的資源。無論是要控制脾氣、節制消費，還是要拒絕降價商品，意志力都來自同一種力量。意志力會漸漸耗盡，因此努力發揮自制力的結果，很可能導致你喪失自制力。

第4章 為什麼善行成了放縱自我的許可證？

117

人很容易把自我放縱視為善行的最佳報酬。「我表現得那麼好，應該享受一下。」這種「我值得」的感覺，常常成為墮落的理由，使我們忘記了真正的目標，而屈服在誘惑之下。

第5章 為什麼人們錯把渴望當成快樂？

151

欲望可以是自制力的威脅，卻也是意志力的來源。大腦透過多巴胺來創造欲望、激發行動，而面臨誘惑的我們，必須明辨渴望與快樂的差異。

第6章 為什麼壞心情會導致我們向誘惑投降？

187

大腦在我們心情差的時候最容易受到誘惑。這其實是大腦的救援任務。無論何時有壓力，大腦會指引你走向它認為會使你快樂的事物，而此時任何你遇到的誘惑都會變得更加誘人。

第7章 為什麼人會為了眼前滿足而出賣未來？

217

你是否認為，未來的自己一定比現在更有時間、意志更堅定，所以現在令人卻步的健康檢查、複雜的難題，統統留給未來的自己去去做最適合？這是普遍的錯誤心態：我們把未來的自己當成了陌生人。

第8章 為什麼意志力會互相感染？

255

我們都自認為懂得獨立思考，然而我們卻無法完全摒除想跟大家一樣的本能。這種感染是雙向的，我們會感染到自制力，也會感染到自我放縱，只不過我們似乎特別容易感染到誘惑。

第9章 請跳過本章：意志力的極限

289

愈想入睡，反而愈難睡得著；強制節食，反而成天都想吃；愈想保密，愈容易洩密。壓抑想法和情緒，會出現矛盾反彈效應。而一旦放棄控制，它們反而不再控制你。

結語 發揮自我覺察的力量

325

前言

認識意志力的第一堂課

每當我向人提起，我在教一門關於意志力的課，大家幾乎會異口同聲地說：「哦，這正是我需要的。」現在的人多半已了解到，所謂的意志力，也就是控制注意力、情感以及欲念的能力，深深影響我們的健康、財務安全、人際關係，以及工作上的成就。我們都明白箇中道理，我們都知道應該設法掌控自己人生的各面向，從我們吃的食物，到我們所做的事、說的話，還有買的東西。

然而，大多數人都覺得自己的意志力很薄弱——有時還算控制得宜，有時卻完全失控。根據美國心理學會的研究，美國人將自己難以達成目標的首要原因，歸咎於缺乏意志力。許多人因為讓自己和他人失望而感到內疚。也有人乾脆任憑自己的想法、情感和欲望所擺布，人生被短暫的衝動所主宰，無法做出理性的抉擇。而即使是自制力很高的人，也經常為了掌控自我而感到疲累，常常懷疑人生是否真的要活得如此辛苦。

我在史丹佛大學醫學院的健康促進計畫中，擔任健康心理學家與課程講師。我的職責就是幫助人們管理壓力，並做出有利身心健康的選擇。多年來，我看到許多人拚命努力要改變自己的想法、情感、身體狀況以及習慣，我發現人們對意志力的錯誤認知，反而成為他們成功的一大阻礙，製造出許多不必要的壓力。儘管現代科學研究對意志力已有深入的了解，但這些洞見顯然還未廣為大眾所知，人們只能繼續沿用那些號稱能加強自制力的老套方法。我不斷看到，大多數人採用的方法不但沒有效果，有時甚至適得其反，反而損害了他們的健康，令人生更加失控。

有鑑於此，我開設了「意志力科學」這門課，在史丹佛大學的推廣中心為社會大眾授課。這門課從心理學、經濟學、腦科學以及醫學的觀點，介紹關於自制力的最新發現，說明我們該如何改變舊習慣，並建立有益身心健康的習慣，克服拖延的習性，專注於生活的重心，並且妥善因應壓力。這門課將揭露我們抵擋不住誘惑的原因，以及該如何找出抗拒誘惑的力量。我會說明，了解自制力的極限有多麼重要，同時也將介紹鍛鍊意志力最好的策略。

令我欣慰的是，「意志力科學」已迅速成為史丹佛大學推廣中心最受歡迎的一門課程。第一次開課時，我們為了容納不斷增加的選課人數，竟換了四次教室。企業主管、教師、運動員、醫護人員，以及許許多多想了解更多意志力的學員，齊聚在史丹佛最大的演講廳。學員甚至開始攜家帶眷，呼朋引伴一起來上課，以便共享上課的心得。

我很希望這門課能幫助這群來自不同背景的學員。他們來上課的目標各自不同，有的想戒菸，有的想減重，有的則是希望還清債務或成為更稱職的父母。不過就連我自己，都對上課的成果感到意外：上課四週後的調查結果顯示，有高達九成七的學員對自己的行為有更深入的認識；八成四的學員表示，課堂上教授的方法已賦予他們更多意志力。到了學期結束時，學員紛紛上台分享親身經驗，包括如何克服嗜吃甜食三十年的習慣、如何把積累多年的稅款繳清、如何停止對小孩大吼大叫，以及如何堅持運動的計畫。他們普遍都對自己更有自信，也更能掌控自己的選擇。有學員在教學評鑑表上說，這門課改變了他們的人生。這些學員有共同而明確的心得：了解意志力的科學之後，他們更加明白該如何培養自制力，也更有力量去追求對他們來說最重要的事物。這些科學的洞見，無論是用在戒酒或戒除電子郵件上癮的問題，都相當有用。這些自制的方法能有效幫助人們抗拒五花八門的誘惑，包括巧克力、電玩遊戲、購物等，甚至能避開婚外情危機。學員們紛紛利用課堂所學來實踐個人的目標，例如參加馬拉松比賽、創業、因應失業或家庭衝突等壓力，還能幫助小孩克服週五上午令人害怕的拼字考試（這是媽媽開始帶小孩來上課後，所出現的疑難雜症）。

當然，正所謂教學相長，其實我也從學員身上學到很多。舉例來說，每當我花太多時間講解科學研究的奇妙發現，而忽略了這與學員的意志力挑戰有何關係，學員就會開始昏昏欲睡。學員們也會給我回饋，讓我知道哪些方法在現實生活中管用，哪些則效果不大。

（這些絕不可能在實驗室的研究中得知）。他們還會在每週的作業中發揮創意，為我提供許多新的方法，將抽象的理論轉變為日常生活中有用的習慣。這本書就是將卓越的科學洞見與課堂上實用的練習結合在一起，運用最新的研究成果，並融入了本課程數百位學員的智慧。

鍛鍊自制力，先了解為什麼會失控

任何一本幫助人改變行為的書，無論是新推出的節食計畫，還是實現財務自由的指南，多半會幫你設定目標，並且告訴你該怎麼做才能達成目標。然而，如果真的只要找出想改變的事，就能順利心想事成，那麼新年新希望就不會老是落空，而我的課堂上也不會擠滿學員了。很少有書能幫助讀者了解為什麼目標就是無法達成，即使自己非常清楚該做些什麼事。

我認為，提高自制力最好的方法，就是先了解你是如何失控的，而背後的原因又是什麼。許多人擔心，一旦知道自己失控的可能原因，就會更容易失敗。其實不然。了解失敗的原因，你反而更能支持自己，避免落入喪失意志力的陷阱。研究顯示，自認意志力堅強的人在遇到誘惑時，其實反而最容易失去自制力❶。舉例來說，最有自信抗拒香菸誘惑

的人，四個月後往往最容易菸癮復發；過於樂觀的節食者，反而是最難減重的人。爲什麼呢？因爲這些人未能預知他們可能會破戒的時機、地點以及原因，而將自己暴露在更多的誘惑之中，例如癮君子常和吸菸的人在一起，節食者在家中各處放餅乾。這種人也特別容易被意料之外的挫折所打敗，在遭遇困難時輕易就放棄原本的目標。

對於自我的認識，尤其是關於我們的意志力何時最爲薄弱，正是建立自制力的基礎。這就是爲什麼，本書以及「意志力科學」這門課，特別著重在人們喪失自制力時最常犯的錯誤。本書的每一章都會破除一個有關自制力常見的錯誤認知，讓你能用全新的思維，來面對自己的意志力挑戰。我將針對每一個錯誤認知，抽絲剝繭深入探討：當我們禁不起誘惑，或者一再延宕自己明知該做的事，究竟背後的原因是什麼？我們在哪一處犯的要命的錯誤，又爲什麼會犯那樣的錯？最重要的是，我們要設法不再重蹈覆轍。那麼，我們又該如何將自己對失敗原因的理解，轉化爲成功之道？

當你讀完本書，你至少會對自己的弱點有更深一層的認識，而這些弱點正是人性的共通之處。意志力科學清楚告訴我們，每個人都在努力對抗各種誘惑、令人上癮或分心的事物，以及愛拖延的習慣。這些弱點不是個人的能力不足，而是所有人都有共同經驗，更是人性的一部分。如果本書能讓讀者了解到，不是只有你一個人苦於缺乏意志力，那也算有所貢獻了。不過我當然希望本書能帶給你更多收穫，讓書中的各項方法能真實且長久地改變你的人生。

善用本書的三個方法

洞悉意志力的科學

我是一個受過專業訓練的科學家，而我很早就了解到，實驗數據比空泛的理論更管用，因此，我希望讀者能將本書視為一場實驗。用科學方法提高自制力，不能只侷限在實驗室中，大家都可以也應該將自己當作現實生活中的研究對象。當你在讀這本書時，請不要一味遵照我的說法。即便我為某個論點提出了證據，大家還是可以在自己的生活中實際驗證那個論點。請你自行蒐集資料，找出正確而且對你最有用的方式。

我會在每一章中指定兩項作業，幫助讀者成為洞悉意志力的科學家。第一項作業稱為「自我檢視時間」，這是要請你留意，書中所提到的狀況是否你自己也有。在你做出改變之前，你必須先看清自己要改變什麼。舉例來說，我會請你留意自己在什麼時間最禁不住誘惑，或是否肚子餓的時候比較容易過度消費。我會請你留意，在面對意志力的挑戰時，你是如何跟自己對話的，包括當你拖延時你對自己說些什麼，以及你如何評判自己的挑戰失敗或成功。我甚至會請你進行實地研究，例如觀察商店如何利用貨架陳列設計，來降低

你的自制力。在你進行每一項作業時，請採取客觀中立、單純探究問題的態度，就如同一位科學家透過顯微鏡仔細審視，希望能發現什麼有趣又有用的事物一樣。不過，這樣做並不是要你為每個意志力的弱點責怪自己（這完全沒必要），或是去批判現代世界為什麼存在著如此多的誘惑（我會進一步解釋原因）。

在每一章中，還會有「意志力實驗」的單元，這是根據科學研究或理論所發展出的實用方法，藉以提升個人的自制力。你可以將這些強化意志力的做法，立即套用在生活的各項挑戰中。我希望你能以開放的心態面對每一項方法，即使有些方法乍看之下不合常理（這類方法還不少）。我的學員們已經在修課期間實驗過這些方法，儘管不是每項方法對每個人都管用，但書中所列的都獲得學員們最高的評價。至於那些理論聽起來很棒，但實際上毫無用處的方法，都被我淘汰掉了。

這些意志力實驗是突破現狀的絕佳方法，能為老問題找出全新的解決之道。我鼓勵大家盡量嘗試不同的策略，自行蒐集資料，找出自己最受用的方法。這些是實驗而不是測驗，所以沒有通不通過的問題。即使你決定嘗試與科學研究結果背道而馳的做法，又有何妨？畢竟總要有人對科學抱持懷疑的論點。別忘了與朋友、家人及同事分享這些方法，看看哪些策略對他們有用。你一定會有所收穫，然後再利用你所學到的，來修正自己提高自制力的做法。

選定你自己的意志力挑戰

爲了從本書中獲得最大的成果，我建議你選定一項「意志力挑戰」，來驗證書中所提出的各項論點。我們每個人都有必須克服的挑戰，有些是共通的，例如人的生物本能是愛吃甜食與高脂肪食物，所以我們都需要克制這樣的衝動，免得餐餐跑去附近的麵包店大吃特吃。不過也有許多意志力的挑戰是因人而異。你喜愛的事物，別人可能感到厭惡；令你上癮的嗜好，旁人可能覺得無聊透頂；而你一拖再拖的事，另一個人可能爭著去做。然而無論具體事項是什麼，這些挑戰對每個人來說似乎都一樣困難。你對巧克力的熱愛，與吸菸者的菸癮或是購物狂想大肆血拚的渴望，並沒有什麼不同。你說服自己不去運動，也和另一個人找藉口不打開到期的帳單或把該讀的書再延後一晚是一樣的。

你個人的意志力挑戰，可能是你正在逃避的某件事（稱爲「我要去做」的意志力挑戰），或是某個你想要改掉的習慣（稱爲「我不去做」的意志力挑戰）。另外你也可能選擇一項重要的人生目標，希望自己能投入更多心力去專注達成（稱爲「我真正想做」的意志力挑戰），包括促進健康、管理壓力、提升教養技巧或發展職涯等。由於克服分心、誘惑、衝動以及拖延的習慣，是人類共通的挑戰，因此本書所教的方法對於你所選擇的任何目標都將大有助益。等你讀完本書，你對於自身的挑戰將有更深刻的見解，你也將學到一套新方法來加強自制力。

循序漸進慢慢來

我希望讀者運用這本書，就像是來上我為期十週的課程一樣。本書共分為十章（含結語），每一章都會解說一個重要的論點，並解釋其科學原理，以及你可以如何用它來達成自己的目標。這些論點和方法相輔相成，因此你在前一章所投入的心力，等於是為下一章預作準備。

你當然可以在短短一個週末就把整本書讀完，但我鼓勵大家實際執行做法時，一步一步慢慢來。我班上的學員會花一星期的時間，來觀察每一個論點如何應用在他們的生活。他們每星期都會嘗試一項強化自制力的新方法，然後再回課堂上來報告哪一個方法的效果最好。我建議大家也這麼做，尤其如果你打算藉由本書來達成一項特定目標，例如減輕或有效管理財務支出。不妨多給自己一點時間來練習各種實用的方法，並加以省思。你可以從每一章中挑出一項與你個人挑戰最相關的方法，而不需要一口氣嘗試十項新方法。

每當你想做些改變，或是訂定了新的目標，你隨時都能利用本書十週的架構來達成它們，就如同有些學員上這門課不只一次，每一次都著重在不同的意志力挑戰上。不過如果你想先把整本書讀一遍，就放輕鬆讀吧，不必擔心自己跟不上各章的省思以及練習。建議你把自己最感興趣的部分做記號，等到你準備好要將這些論點付諸實踐時，再回來翻閱參考。

準備上課了！

你的第一份作業就是：請為這趟意志力科學之旅，選定一項個人的意志力挑戰。然後請翻開第一章，我們將回顧歷史，探究人類的意志力從何而來，而我們又該如何強化自己的意志力。

◎ 自我檢視時間

選定你的意志力挑戰

現在，請選出你最想要套用本書的論點和方法，來達成哪一項意志力挑戰。以下這些問題可以幫你找出一些方向：

◎ 「我要去做」的挑戰：有哪些事是你想要多做一些，或者不再拖延，因為你知道這樣做可以提升自己的生活品質？

◎ 「我不去做」的挑戰：在你生活中最根深柢固的習慣是什麼？有哪件事是你想要戒除，或想要少做一些，因為它不利於你的健康、快樂或成功？

◎ 「我真正想做」的挑戰：你有哪一項重要的長期目標，是你希望能集中心力