

克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则

# 动机心理学


ADDICTION,  
PROCRASTINATION,  
AND  
LAZINESS



[美] 罗曼·格尔佩林 著  
(Roman Gelperin)  
张思怡 译

雄踞亚马逊行为心理学  
分类榜 **TOP3** 作品

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

美国认知心理学家  
格尔佩林 20年经验大公开


ADDICTION, PROCRASTINATION,  
AND LAZINESS

# 动机心理学

克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则

[美] 罗曼·格尔佩林 (Roman Gelperin) —— 著      张思怡 —— 译

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

著作权合同登记号：图字02-2019-127

Addiction, Procrastination, and Laziness: A Proactive Guide to the Psychology of Motivation Copyright © 2017 Roman Gelperin.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews. Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by Beijing Bamboo Stone Culture Communication Co., Ltd. Simplified Chinese edition published by arrangement with Roman Gelperin.

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

动机心理学：克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则 /  
(美) 罗曼·格尔佩林著；张思怡译. — 天津：天津科学技术出版社，2020.3

ISBN 978-7-5576-6863-1

I. ①动… II. ①罗… ②张… III. ①动机—心理学—研究 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第261913号

---

动机心理学：克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则

DONGJI XINLIXUE: KEFU CHENGYIN、TUOYAN YU LANDUO DE KUAILE YUANZE

责任编辑：布亚楠

出版：天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

地址：天津市西康路35号

邮编：300051

电话：(022) 23332695

网址：www.tjkjcb.com.cn

发行：新华书店经销

印刷：唐山富达印务有限公司

---

开本 880×1230 1/32 印张 5.5 字数 100 000

2020年3月第1版第1次印刷

定价：42.00元

## 引言 | PREFACE

这本小书是我于2013年写成的。在很长一段时间里，我都面临各种写作动机的问题，为此十分苦恼。但我最终还是理解和接受这一切，并获得自律。我应对这些动机问题的方法，与我现在应对及推荐给大家应对各种心理问题的方法相同，那就是自省：通过观察一个人具体的心理活动，找出问题的根源，然后调整应对措施。

这本书是一份自助式的指南，帮助人们解决当今世人普遍面临的动机问题。人们常常采取自毁式的方法解决这些问题，其实如果能正确理解自己的心理，人们就能够轻松又高效地解决这些问题。除了戒烟外，我亲身经历了这本书中描述的所有动机方面的问题。

第一章中的五个例子来源于许多人，它们基于我对自己的审视，以及对于身边的人进行的大量观察，我和身边的人

都在与各种动机问题做斗争。至于第一章中关于抽烟的故事，我从不吸烟，所以也不用戒烟，但是我发现周围试图戒烟的人总是在尝试戒烟，常常失败，然后再戒。我发现他们的困境与其他的动机问题，在本质上有着相似的决定因素，所以也可以共享相同的解决方法。

在写这本书的过程中，我一直尝试将我写的这些方法应用到自己的生活中，结果取得了惊人的成功。现在，我只希望书中这些来之不易的想法也能够帮到你。

# 目录 | CONTENTS

引言	I
<b>▶ 第一章 人类行为中的反常</b>	<b>001</b>
吉姆把论文拖到最后期限	003
安玛丽去健身房的次数越来越少	006
约翰忽然发现自己嘴里有一支香烟	007
俊熙决定再玩十分钟就放下游戏	009
汤姆不想一天睡十一个小时	013
<b>▶ 第二章 揭开人类行为动机的神秘面纱</b>	<b>015</b>
人们要的是结果，而不是行动	017
分清行动和结果的动机有何不同	019
结果的动机：焦虑是来自未来的使者	020
两种力：当前的诱惑和对后果的焦虑	022
两种动机在这里较量：活动的准备工作	024
目前的情形：进入对人类行为动机的深入分析	026

▶ <b>第三章 深入分析：动机的心理本质</b>	029
人类有减少不悦的心理冲动	031
人类有寻找快感的深层动机	035
我们的日常动机：让快乐增加，让不快减少	038
动机的根源：动物的快乐无意识	041
快乐无意识的动机原理	045
快乐无意识经常控制我们的注意力	048
让意志力和快乐无意识握手言和	051
▶ <b>第四章 快乐无意识是如何运作的</b>	053
不悦感引发的动机和快乐引发的动机	055
不同来源的快乐动机	057
高层次的成就感产生更大的快乐动机	060
利用活动过程中产生的快乐动力	062
积极的情绪可以无视快乐无意识的绝对指令	066
充分利用人际交往中产生的动力	067
▶ <b>第五章 动机的心理框架</b>	069
我们筹划一件事，已经包含了三种动机	071

开始还是放弃：不同动机的角色	078
意志力也符合快乐无意识的动机原理	082

**▶ 第六章 我们的工具箱：十五种策略** 087

良心有愧的不悦感	089
记住目标	092
不要权衡利弊	093
习惯和联想的力量	096
控制我们的环境	098
运用社会性动机	110
分配注意力	112
引导注意力	114
运用情绪的动力	116
运用想象的力量	118
使用咖啡因和其他药物	121
抑制当下的需求	123
监控你的专注能力	125
以轻微的快乐开始一天	127
借助提示物件	130

▶ **第七章 带你走出困境** 133

用快乐的方法终结拖延症 135

活力满满地去健身房 141

愉快地戒烟 145

轻松戒掉电子游戏 150

用愉快的事代替嗜睡 154

▶ **总 结** 164



0%

.....

...

.....

...

15%



## 第一章 人类行为中的反常

关键词



备忘录



在一生中，我们常会发觉自己有一些反常行为。许多心理学专业的学生和心理学发烧友可能会由此而夸大其词，措辞浮夸地宣称“人类行为是非理智的”。这种说法仅仅流于表面，并未对一直作用于人类理智的古老心理机制有深刻的认识。

反常行为并不意味着人们的行为或思考是非理性的，而是意味着人类控制自我行为的意识有时是十分局限的，有时是微弱的，有时是与自身的所作所为毫无关联的。若我们曾留心观察过，我们就会发觉，不管意识层面的企图是什么，我们的内心都会有一些反面的力量在不断推动、诱惑甚至决定我们的行为，哪怕我们曾有意识地去抵抗这些力量。绝大多数会自省的人都会承认，他们并不能完全控制自己的行为。在很大程度上来说，他们的这一结论是正确的。

## 吉姆把论文拖到最后期限

六周前，吉姆就知道美国文学课需要上交一篇八页篇幅的论文。其实，他早已经开始构思这篇论文了，估计只需不到十个小时就可以写出来。他曾好几次下决心开始写作，希望早点写完，但是他又总是逃避这件事，始终一个字都没写。直到现在，时间已经到了深夜，距离交作业的时间只剩十个小时。他着急了，开始疯狂地拼凑字数。在这十个小时里，他争分夺秒地写作，十分专注。他不休息，不看电视，也不玩游戏，这些都是他平常最喜欢做的事情。他感到巨大的压力，总是发脾气，也觉得十分疲倦。十个小时后，他完成了论文，并按时上交了作业。

之后，吉姆整个人都很开心，巨大的压力消失，他一下子就轻松了。他甚至感到一种狂喜，即使是熬夜十个小时赶论

文，他现在也觉得疲惫。他觉得，他可以把握任何事情，克服任何障碍。

吉姆暗暗下决心：“从现在起，我再也不会把事情留到最后了，我再也不想像疯了一样赶时间做事，这简直是种煎熬。”但是，吉姆注定会一次又一次地重复这个过程。在开始做事前，他依然会拖延上几天、几周，甚至几个月，直到最后期限在即，再拖延一秒都不行，他才不得不开始。

毫无疑问，这种情况很常见，我们每个人都会碰到。为什么会这样呢？为什么我们明明知道有事要做，却还要在一些无意义又琐碎的事情上浪费时间呢<sup>①</sup>？

为什么我们不能抑制拖延的冲动呢？那些仅仅是做完工作的人，与那些勤奋地提前或及时完成工作的人，有什么不同呢？为什么我们明知道拖延到最后一秒，一边要承担着压力和焦虑，一边要突击完成任务，却还是无法提前开始工作呢？况且，拖延还会导致工作质量大打折扣。许多人都觉得自己缺乏意志力。然而，最后期限帮我们唤起的意志力并不十分可靠。在这种时候，

---

① 这一例子，以及接下来的四个例子，皆基于真人真事。除了第三个例子，它们都是源于我个人经验和我身边遭遇同样问题的人。第三个例子是关于抽烟的，首先是基于我对人们的观察，其次是基于我自己的类似经验。

我们会觉得，只要有了动力，就没有什么难事。但是没有人想持续处于一种焦灼的压力状态来完成时间紧迫的任务。那些常因工作而陷入这种状态的人，通常也会讨厌他们的工作。而且，这种高压状态还会对心理和身体造成很多负面影响。

事实上，人们有可能享受一种高效率、高产出的工作状态，从而避免最后期限带来的压力和紧张感，但这与所谓的意志力无关。在这本书中，我们会认识到，意志力是一种不稳定且不太重要的因素。要想实现上述理想的工作状态，我们必须理解什么是动机。不过，我们先读完下面几个例子，再来看看动机到底是什么。

## 安玛丽去健身房的次数越来越少

安玛丽在努力减肥。她在当地健身房办了健身卡，刚开始的两周，她每天都迫不及待地去健身房健身，完成一系列的锻炼。到了第三周的周一，她开始有点不想去，但最终仍然要求自己出门去了健身房。这一天后，她突然觉得，自己偶尔一天不去，也没什么关系。自从有了这种想法，她就像很多人一样，每次去健身房前都得花不少时间说服自己。大多数时候，她都受这种想法影响，最终没有去健身房。不久，她便发现自己每周只去一次健身房，接着是两周一次，直到最后，她完全不去健身房了。

这是一个关于失去动机的典型案例，在现实生活中十分普遍。

## 约翰忽然发现自己嘴里有一支香烟

约翰今年36岁。他在一家会计师事务所工作，正在努力戒烟。他有18年的烟龄，每天吸半包烟，现在他想彻底戒掉抽烟的坏习惯。一天下来，他有许多时刻都特别想抽一支烟，但是一想到戒烟的誓言，他就忍住了。第一天，他成功地抑制住了烟瘾，一支烟都没抽。第二天，在下班回家的路上，他惊讶地发现自己嘴里有一支点燃的香烟。

他其实是从口袋里拿出了烟盒，从中抽出一支，放入嘴里，接着又从口袋里拿出打火机，点燃香烟，再把烟盒和打火机放回口袋。吸了几口后，他才突然意识到他的行为已经违背了戒烟的誓言。接着，他猛吸了一口，便把烟扔了。

接下来的一天，为了防止这种情况再次发生，他把口袋里的

烟锁在了办公室的抽屉里。他非常想抽一支烟，但他想到自己必须打开抽屉才能拿到烟，便忍住了。

又过了一天，他在室外散步，猛然意识到自己的手里正拿着一支点燃的烟。原来，他把抽屉里的烟拿出来了，走到室外，点燃了一支。其实，他很清楚自己在干什么，但直到吸了几口之后，愧疚感才油然而生，他意识到自己违背了戒烟的誓言，于是猛地把烟丢了。

后来，他索性把烟全扔了，杜绝任何吸烟的可能。他感到烟瘾十分强烈，但没有烟，他只能忍住了。然而，他的工作效率十分低，他总想着去买烟。最终，他觉得戒烟这一痛苦的尝试会给他的工作带来难以接受的后果，于是买了一包烟，并决定推迟戒烟的计划——或许，应该等到假期再戒烟。于是，约翰又回到了每天抽半包烟的状态。

在这个例子中，约翰实际上很努力地戒烟，比起大多数戒烟的人，他付出了更多的努力。但是，哎，他戒烟的策略中少了非常重要的一点。在这本书的最后，我将会给约翰一些建议，帮他下次成功戒烟。