

# 自控力： 心理学视角下的自我管理

伍华龙

2023-04-20

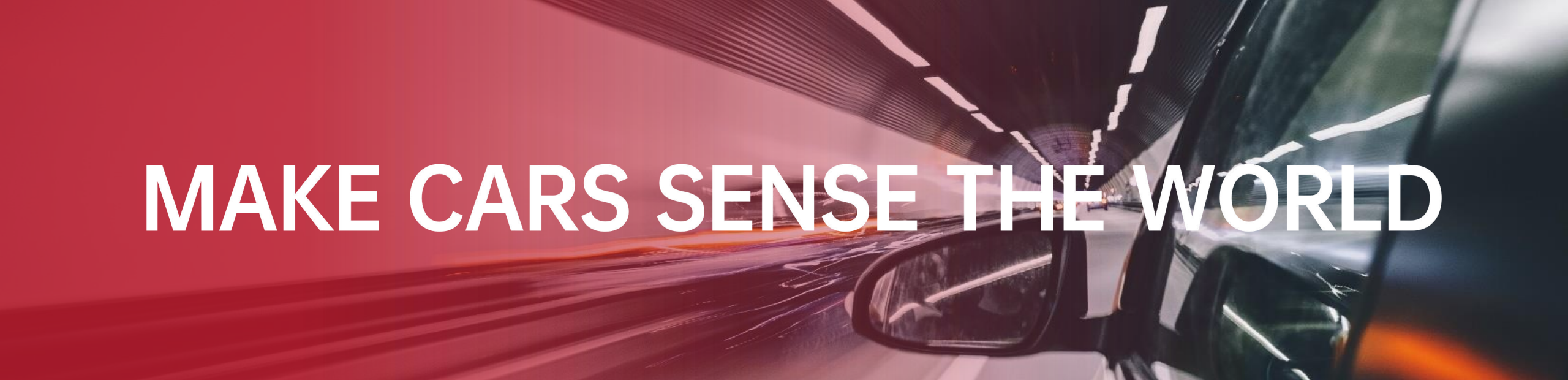


MAKE  
CARS  
SENSE  
THE  
WORLD

# MAKE CARS SENSE THE WORLD

## 目录

- 一、人的两面性
- 二、心理学三个问题
- 三、自控力八大原理



# MAKE CARS SENSE THE WORLD

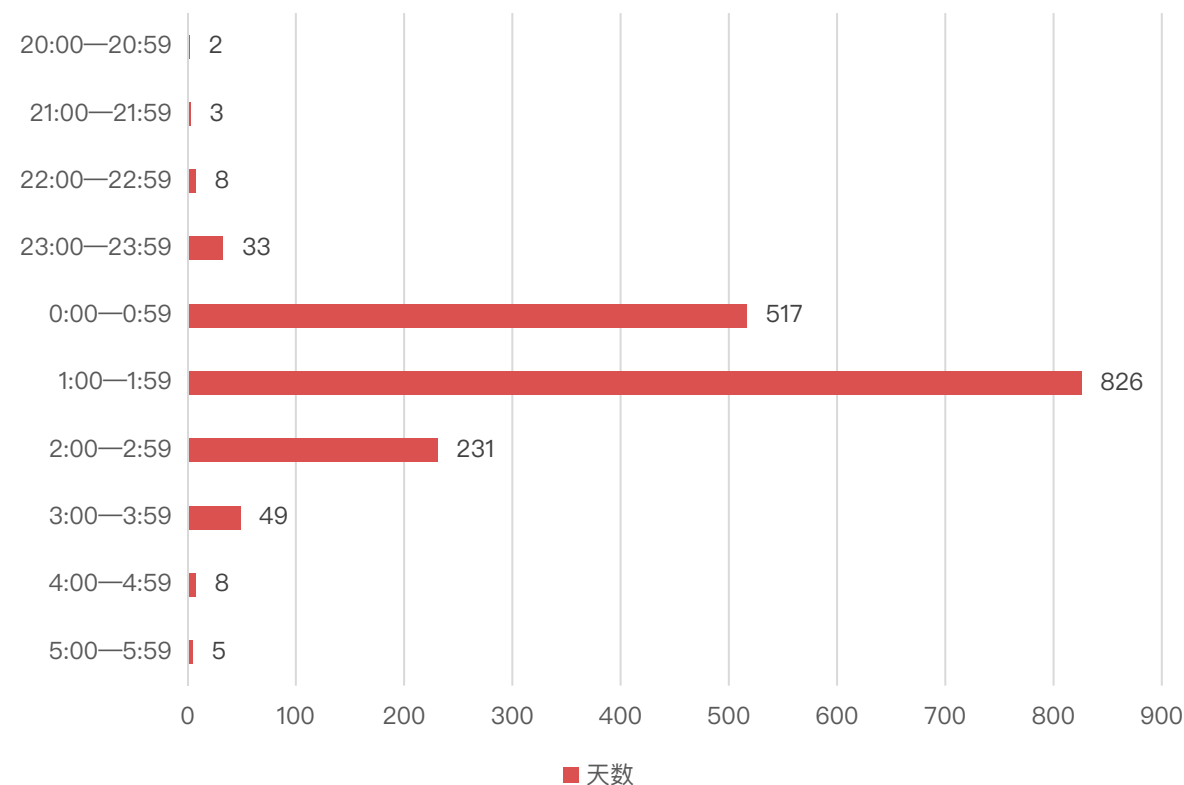
## 第一章

# 人的两面性

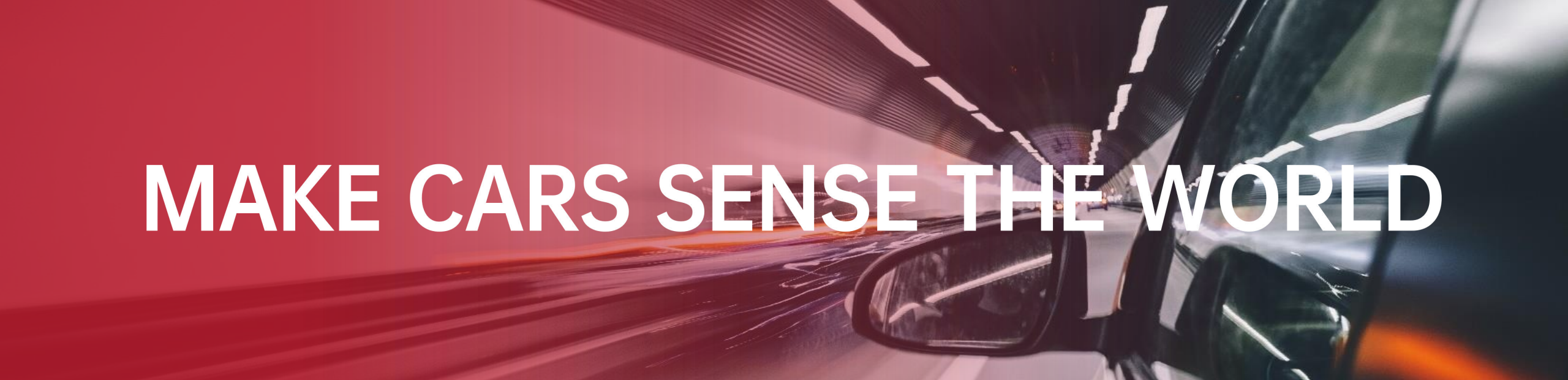
- 2020年和2022年，我记忆皇帝世系表共**46天**，背完**274位**皇帝的在位时间
- 2022年，我练习颠球共**56天**，最高颠球记录为**980个**
- 2017年至2022年，我背单词约**1643天**，背单词数量约**23654个**

# 有时候我的自控力似乎很弱

2017—2022年各个时间段入睡的天数



- 一直想看完 APUE，一直**看不完**
- 一直想捣鼓开源项目，一直**没捣鼓**
- 一直想戒掉熬夜，一直在**熬夜**



# MAKE CARS SENSE THE WORLD

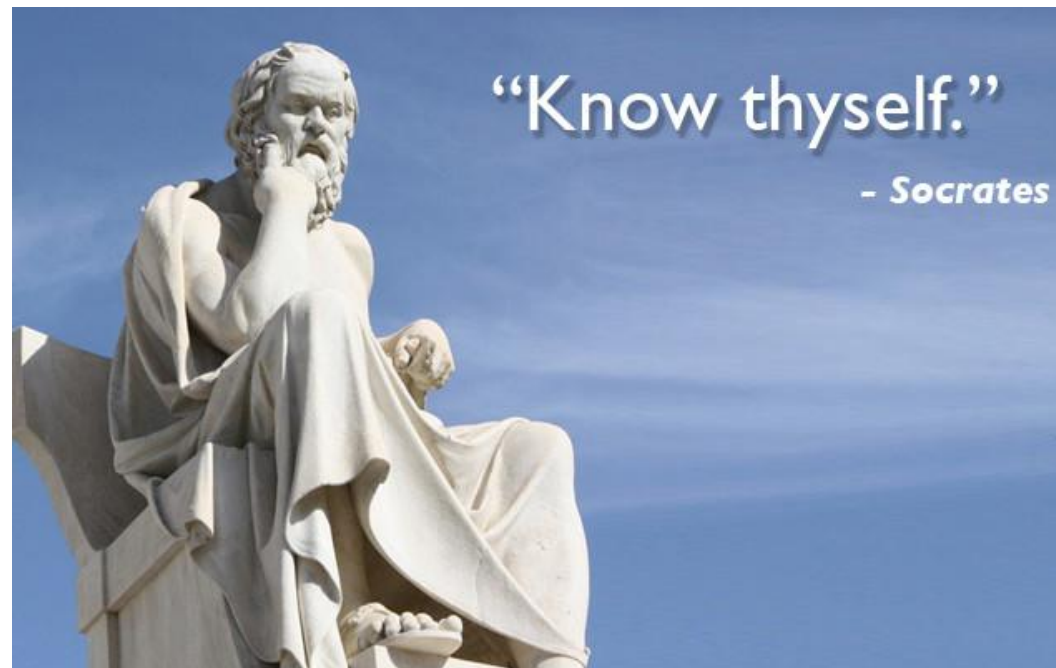
## 第二章

## 心理学的三个问题

# 问题一：心理学研究什么 (What)

心理学是研究人类、动物的意识和行为的科学

- 认知心理学：注意、记忆、学习、思维、语言
- 发展心理学：人格、智力、情感、社会发展
- 社会心理学：人际互动、群体心态、社会认知
- 教育心理学：人类学习、教学策略
- 进化心理学：从进化论的角度来研究认知和行为
- 临床心理学：心理咨询、心理治疗



## 问题二：心理学怎么做研究 (How)

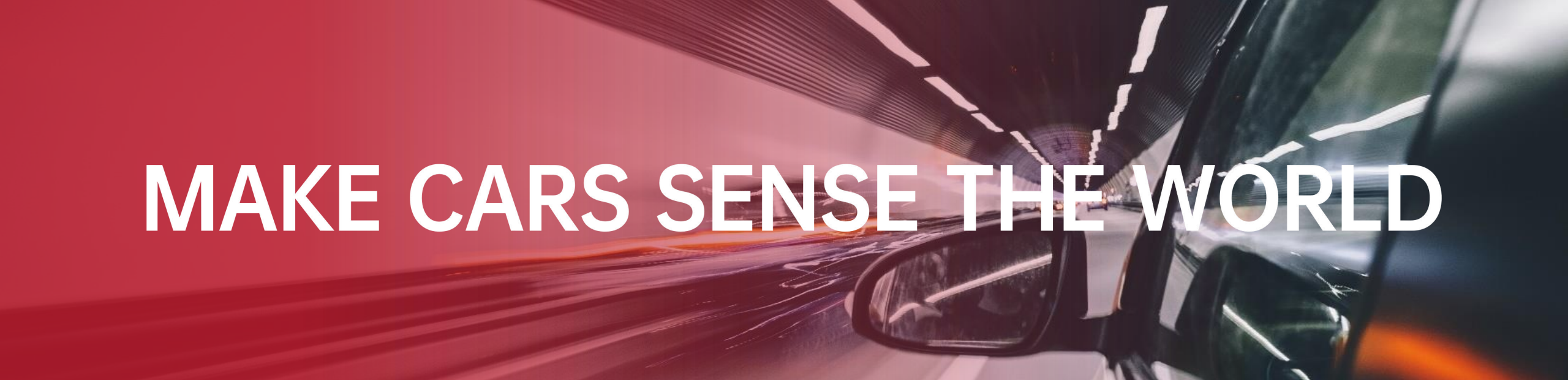
- 功能核磁共振成像 (fMRI)
- 实验法：自然实验法、实验室实验法
- 调查法：问卷法、访谈法
- 测验法：标准化量表
- 观察法
- 个案研究法

### 问题三：为什么人人都该学点心理学（Why）

- 认识自己
- 合理判断和决策
- 正确思考，避免思维谬误



心理学入门推荐读物



# MAKE CARS SENSE THE WORLD

## 第三章

# 自控力的八大原理

## 忽略视频文字实验

- 任务：看屏幕下面有一连串文字闪过的视频
- 分组：其中一组被试者忽略文字，另一组想怎么看就怎么看
- 测量：完成任务后，分别测量放松组和忽略组的葡萄糖水平
- 结果：放松组的葡萄糖水平保持不变，而忽略组的葡萄糖水平下降了很多

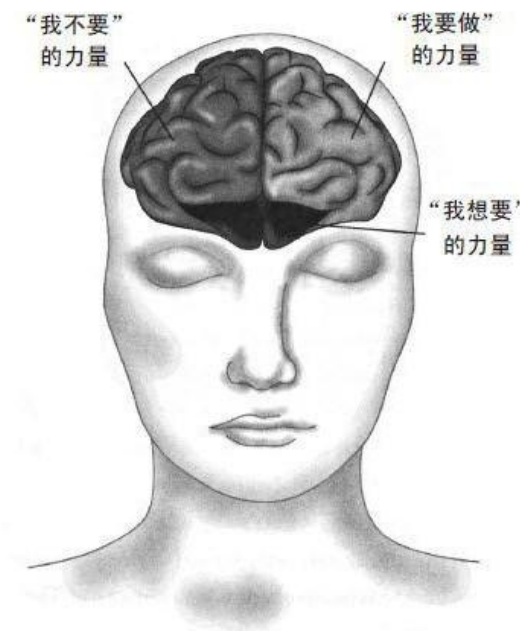
## 柠檬水实验

- 任务：玩电脑游戏，游戏起初难度适中，但是很快会变得特别难
- 分组：第一组被试者喝了加糖的柠檬水，第二组喝了加甜味剂的柠檬水
- 观察：游戏过程中被试者的行为
- 结果：第一组能够把怨言埋在心底、继续玩，第二组开始骂骂咧咧、拍电脑

## 三种自控力

- **我要做**：帮你处理枯燥、困难或充满压力的工作
- **我不要**：克制你的一时冲动
- **我想要**：记录你的目标和欲望

### 菲尼亚斯·盖奇案例



前额叶皮质的三个区域

## 启示

- **充足睡眠**

- 睡眠不足会影响葡萄糖的吸收

- **健康饮食**

- 选择[低血糖生成指数 \(Glycemic Index, GI\)](#) 的食物
- 鱼、瘦肉、坚果和豆类、粗纤维谷类和麦片、大多数的水果和蔬菜等

### 脏袜子之谜

- 目标：列一个行为清单，区分有责任心的人和没责任心的人
- 假设：「按时做作业」和「穿干净袜子」之间存在正相关的关系
- 验证：从斯坦福大学的学生收集数据并进行分析
- 结论：“Apparently, the students could either get their homework done or change their socks every day, but not both” — Daryl Bem

### 萝卜实验

- 环境：实验室的桌子上放有热乎乎的巧克力曲奇、一碗生萝卜
- 人物：之前一直在禁食的饥饿的大学生
- 分组：曲奇组，可以吃曲奇饼；萝卜组，只准吃萝卜
- 任务：吃完后，解几何题，说是看看他们有多聪明（但题目实际无解，真正目的是看他们坚持多久才放弃）

两组大学生谁能坚持得更久？

### 萝卜实验结果

- 曲奇组平均坚持了20分钟
- 萝卜组平均坚持了8分钟

**抵制诱惑会损耗自控力！**

### 自控力的4种使用场景

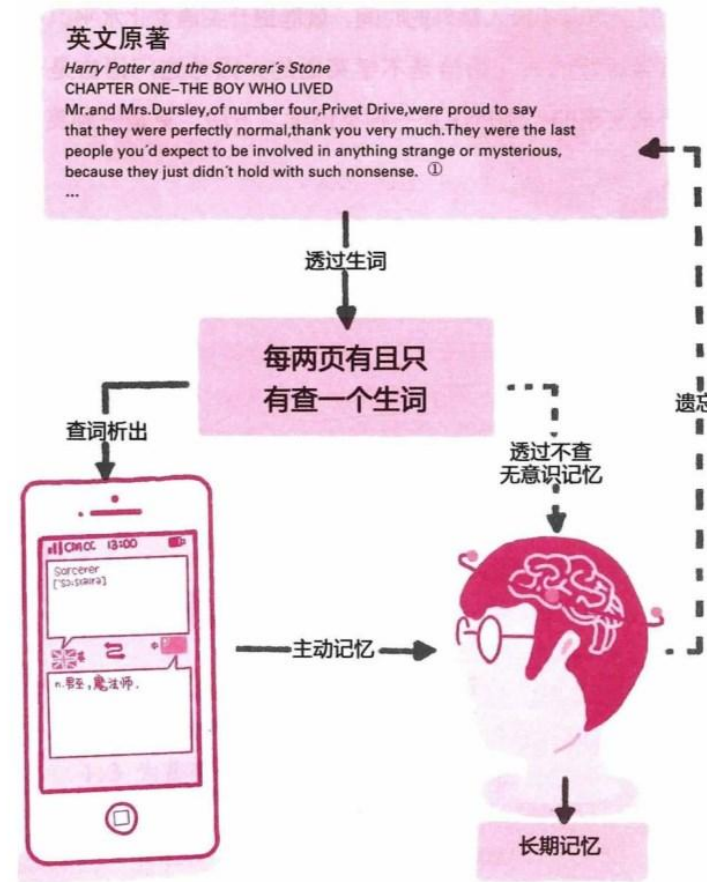
- 控制思维：忽略负面影响（如噪音）
- 控制情绪：摆脱坏心情、克制怒火等
- 控制冲动：抵制诱惑
- 控制执行：专注于工作、提高速度和准确度、坚持完成任务等

### 启示

- 减少浪费：减少诱惑、减少内心冲突、减少危机
  - 自控力的4种运用：控制思维、控制情绪、控制冲动、控制
- 做好规划：列任务清单、避免计划谬误、自我监控
- 自控力高的时候，挑选你的战斗（学习新技能、培养习惯）
- 自控力低的时候，留意你的症状（别做重要决定）

## 应用：英语学习方法

- 二语习得理论 (ESL, English as a Second Language)
  - input输入解说：听力和阅读输入量要大
  - **i+1理论**：你现在的水平为i，那输入材料难度应该为i+1
  - narrow input 假说：材料类型和难度在一定时间内要狭窄
  - 情绪机制：学习材料和环境应该有趣、轻松
- 英语透析法
  - **每两页只查一个生词**
- 我的实践
  - Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength
  - The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It



《把你的英语用起来》

## 自控力练习实验

- 目标：研究什么练习可以培养自控力
- 设计：将被试者分成三组，两周内持续做某种练习，测量自控力变化
  - 第一组：每当想到身姿，就要努力站直或者坐直
  - 第二组：记录自己所吃的任何东西，但不必改变饮食习惯
  - 第三组：每当发现自己难受，要努力让自己振作起来

两周后这三组的自控力究竟会有什么变化？

### 自控力练习实验结果

- 第一组（端正身姿）的自控力提高最多
- 第二组（记录饮食）的自控力提高次之
- 第三组（控制情绪）的自控力没有提升

## 原理三：自控力是可以提高的

### 启示

- 持续做一些改变习惯的小事
  - 冥想、端正坐姿、记录支出情况
- 行为监控

## 原理三：自控力是可以提高的

应用：本杰明·富兰克林的美德培养行动

- 提出13种德行，并按照优先级排序
- 做了一个小册子，每页画了美德检查表
- 每个检查表包括7列13行，每列代表星期几，每行代表美德
- **每周重点关注一个美德，其余美德只作记录**
- 13周完成一个循环，一年循环4次

TEMPERANCE.  
*Eat not to dulness; drink not to elevation.*

|       | Sun. | M. | T. | W. | Th. | F. | S. |
|-------|------|----|----|----|-----|----|----|
| Tem.  |      |    |    |    |     |    |    |
| Sil.  | *    | *  |    | *  |     | *  |    |
| Ord.  | *    | *  |    |    | *   | *  | *  |
| Res.  |      | *  |    |    |     | *  |    |
| Fru.  |      | *  |    |    |     | *  |    |
| Ind.  |      |    | *  |    |     |    |    |
| Sinc. |      |    |    |    |     |    |    |
| Jus.  |      |    |    |    |     |    |    |
| Mod.  |      |    |    |    |     |    |    |
| Clea. |      |    |    |    |     |    |    |
| Tran. |      |    |    |    |     |    |    |
| Chas. |      |    |    |    |     |    |    |
| Hum.  |      |    |    |    |     |    |    |

### 美国军官学校体质调查报告

- 调查对象：美国空军军官学校的3487名学员
- 调查时间：4年
- 调查方式：跟踪他们从高中一直到军官学校的例行体检报告
- 调查结论：中队里体质最弱的学员逐渐拉低了其他学员的体质

体质虚弱就像传染病一样，在美国空军军官学校中蔓延

启示：

- 每天重温目标
- 树立自控力榜样
- 公开自控力挑战
- 把它变成集体项目

## 原理五：自控力具有「道德许可效应」

- 取消许可，牢记理由

### 节食者实验

- 首先将饥饿的被试者分为两组：节食组（Y）、非节食组（N）
- 每组又分为三小组：
  - 一点奶昔也没喝（Y0、N0）
  - 喝了一小杯奶昔（Y1、N1）
  - 喝了两大杯奶昔（Y2、N2）
- 然后每个人分别被安置在小隔间，试吃各种薄烤饼和曲奇饼并打分

猜猜每个组的三小组里面谁吃饼最多？

### 节食者实验结果

- 非节食者中，之前喝奶昔越多的小组，吃饼越少。即：  $N0 > N1 > N2$
- 节食者中，之前喝奶昔越多的小组，吃饼越多。即：  $Y0 < Y1 < Y2$

“我已经喝了两大杯奶昔， **那又怎样 (What the hell)** ，既然节食失败，不如好好享受吧。”

## 原理六：自控力具有「那又怎样效应」

### 启示

- 失败的时候，请原谅自己
- 尝试有效的解压方法

## 棉花糖实验

- 实验对象：32位斯坦福大学附属幼儿园的平均4岁半的小孩
- 实验内容：每个小孩可以选择1块棉花糖，或者等待15分钟后而得到2块棉花糖
- 实验结果：只有10位小孩能够等待15分钟
- 后续跟踪：这10位小孩在10多年后的SAT分数、学历和BMI指数等方面都表现得更好



**延迟折扣 (Delay Discounting)：** 等待奖励的时间越长，奖励对你来说价值越低。

(备注：这个实验有争议，但不影响以上结论)

## 原理七：自控力具有「延迟折扣效应」

启示：10分钟法则

- 做法：在诱惑面前先等待10分钟
- 原理
  - 如果获得即时的满足感之前必须等待10分钟，大脑会把它看成是未来的奖励
  - 没有了选择「即时满足感」的强烈生理冲动，奖励承诺系统就不会如此活跃
- 实践：帮助烟民减少吸烟

## 原理八：自控力具有「讽刺性反弹效应」

### 白熊实验

- 任务：阅读一些指示然后口头表达自己的想法
- 分组：将34名参与者分为两组
  - 表达组：指示要求想到白熊
  - 抑制组：指示要求不要想白熊
- 要求：每次想到白熊都要响铃一次
- 结果：抑制组比表达组想到白熊的次数更高



讽刺性反弹（Irony Rebound）：当试着不去想某件事时，反而想得更多

## 原理八：自控力具有「讽刺性反弹效应」

### 启示

- 倾听感受
- 承认欲望
- 接受冲动
- 不要行动

「  
佑  
驾  
创  
新  
」

MAKE  
CARS  
SENSE  
THE  
WORLD