

许多讲自律的文章，都会苦口婆心地告诉你：你之所以不够成功，是因为不自律；成功没有什么秘诀，只不过是别人能够坚持而已；自律才能自由，所有的症结都是因为你懒.....

他们会告诉你：你要自律，要坚持每天健身、早起、读书、写作、学英语.....坚持下去，你就能走在别人的前列。各种随处可见的“晨读会”“共读会”“早起打卡社群”“习惯训练营”也都在提醒着你：不够自律，就会被时代抛弃。

但真的是如此吗？要成为一个优秀的人，要实现自己的目标，真的必须靠“自律”去实现吗？



《打开心智：人生破局的关键思维》，李睿秋 著，中信出版社2022年9月版。

做不到自律？这不是你的问题

我想，你可能也有过这样的经历。

看到一个“早起打卡”活动，兴冲冲地加入了。之后每天睡眠惺忪起来关闹钟、打卡、做运动，强迫自己进入清醒状态。一个月过去，活动结束，一切又回到原样，晚上熬夜，早上起不来床。



看到一个“每天一篇千字文”活动，觉得很有意义。于是报了名，每天下班后吭哧吭哧地写，哪怕没有灵感也要东拉西扯地写。一个月过去了，心里悄悄松了一口气：终于不用写了，解脱了。

看到一个“100天打败拖延症”活动.....这些活动都很好，承诺的结果都很有价值，但它们真的有效吗？

其实，如果一件事情必须让你逼着自己才能去做，那为什么要做呢？一件事情，大脑从中感受到乐趣，就会倾向于去做；从中感受到痛苦，就会倾向于逃避——这是我们的本能。从这个角度上讲，自律其实是一个伪概念。因为与自己的大脑相对抗，凡事都逆着它的本能来，其实是没有用的，这只会使你不断停留在内耗中，不断陷入自我怀疑和自我否定。

过度追捧自律，很容易导致一个结果：认为自己现在做得不好，本质原因是“不够自律”，从而对自己产生负面评价，觉得自己什么都做不好。久而久之，你很容易变得心灰意冷，愈发感到沮丧，愈发讨厌这个“不够自律”的自己。

但其实某件事你坚持不下去，并不仅是因为不够自律；别人能够成功，也并不仅因为他比你更自律。停留在“我不够好”这样的观念里，只会为自己带来阻力，更加难以付诸行动去改变。如果你也一直被这样的观念所困扰，请允许我给你一个拥抱

。我想告诉你：这不是你的错。强迫大脑去做它不习惯、不适应、感到痛苦的事，本来就是一种低效的行为。如果做不到，绝不意味着你不够好，而是因为这个方法错了。



电影《奔腾年代》（2003）剧照。

事实上，能够长期坚持良好习惯的人，绝大多数都不是通过逼迫自己来做到自律，而是因势利导，引导自己的大脑按照正确的计划和方向去行动。推动他们的不是“我必须如何”的自律，而是“我可以做到什么”的自驱。好的习惯永远都不需要刻意去坚持，更不需要虚无缥缈的自律——我们应该让习惯来适应我们，而不是我们去适应它。

那么，通常所说的自律，问题究竟出在哪里呢？我们可以从意志力入手，来探讨它的本质和作用机制。在一般的理解中，自律的本质是意志力。许多人认为，坚持一个好习惯是非常消耗意志力的事情，而正常人的意志力又是一种有限的资源，因此必须通过一些方式，不断地锻炼自己的意志力和自控力，把意志力锤炼得像钢铁一样坚硬，才能抵抗懒惰和外界的诱惑，拥有高度的行动力。如果你做不到这一点，那么你就是个意志力薄弱的人，总是很容易屈服于短期的反馈和回报，做什么事情都很难成功。



这种对“自律”的理解似乎也为我们找到了一个非常好的借口。比如，正是因为我缺乏意志力，所以，每当我制订了减肥计划，却总是抵抗不住碳水的诱惑；每当我想好好健身、锻炼，却总是三天打鱼、两天晒网；明明知道时间宝贵，该好好利用起来，却总是会忍不住去追剧、打游戏、刷手机；每当我给自己定下严格的学习计划，却总是坚持了几天就懈怠了，没办法持续下去.....我们可以把这些问题归咎于意志力，给自己打上“意志力薄弱”的标签，给“懒惰”和“懈怠”一个解释。

自我损耗理论曾是21世纪初影响力最大的心理学理论

可事实真的是这样吗？让我们把时针往回拨一点。“意志力”这一概念的提出可以追溯到1970年前后，斯坦福大学沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）博士的棉花糖实验。他把一群孩子留在一个小房间里，每个人发一个棉花糖，告诉他们：棉花糖可以吃。但如果你等待15分钟，就可以得到两个棉花糖。如果抵制不了诱惑，把手上的糖吃掉，你就什么也得不到了。

实验的结果是：那些等待研究者回来的孩子们，在今后的人生中，包括人际关系、SAT考试、同学评价等方面的表现均优于吃掉棉花糖的孩子。米歇尔认为，那些能够等待研究者回来的孩子，拥有更强的意志力，他称之为“延迟满足”的能力。因此，他们抵抗诱惑的能力更强，长大之后在社会上取得成就的可能性也会更大。



电影《奇迹·笨小孩》（2022）剧照。

1998年，心理学大师鲍迈斯特（Roy F. Baumeister）在延迟满足概念的基础上，系统发展了关于意志力的理论，提出了一个“自我损耗假说”。他声称：

- 1.意志力是一种心理资源，你每使用一点，它就会消耗一点；
- 2.它的生理基础是糖分，喝一杯加了糖的柠檬水，就能快速有效补充意志力；
- 3.它就像肌肉一样，可以通过锻炼来加强。经常训练它，就可以提高你的意志力。

鲍迈斯特是如何总结出这个理论的呢？在一系列实验中他发现，人们解决问题的能力，似乎整体上遵循着一种“守恒”的规律。他让AB两组实验参与者同时解决一个复杂的任务。但在开始之前，他先让A组的参与者回答一系列困难的题目，让B组参与者回答一系列较为简单的题目。结果发现：经历了困难题目“洗礼”的A组，在解决新任务的速度和效果上普遍不如B组。因此他认为，这背后必定存在着某种属性，决定着我们在处理问题的时候能够发挥出的实力。这种属性是有限的、守恒的，你在前一个任务中把它用掉了，在后一个任务中就不够用了。

鲍迈斯特进一步推测，这种能力与使人们克服诱惑、保持注意力的集中、聚焦目标的能力是同一种能力，也就是传统所说的“意志力”。为了验证这一点，他又设计了一系列实验。在这些实验中，A组在处理一系列复杂任务之前，需要先经历一个考验：他们需要拒绝掉眼前甜美可口、散发着诱人香味的小饼干的诱惑。结果发现：需要拒绝饼干诱惑的A组，完成任务的表现普遍不如B组。于是，他提出了关于意志力的基本理论，也就是上述三条结论。

简单来说就是，一旦一个人用完了意志力，就会出现“自我损耗”，使得自身处理问题的能力下降，难以保持注意力集中，难以坚持完成计划.....

这个理论看上去实在太简洁、太美妙，又与我们的常识相契合。因此，自我损耗理论被提出之后立刻风靡全球，被无数人奉为圭臬。说它是21世纪初影响力最大的心理学理论也不为过。

在2000至2010这十年间，“意志力”“自控力”“自律”这几个词传播甚广，许多人都认为自己找到了成功的秘诀，那就是锻炼自己的意志力。一个人的意志力越强，就越能够抵抗短期反馈的诱惑，沉下心去做更长期、更有价值的事情，克服更加困难的挑战，从而每一天都能够有充足的进步。这种思维方式非常符合中国的传统文化。人们普遍相信努力可以改变一切，如果一件事的结果不好，那就是由于一

个人不够努力。

但是，为什么说这个理论只风靡到2010年呢？因为在21世纪的第二个十年里，对这个理论的反对声开始涌现。

意志力真的存在吗？

比较早质疑自我损耗理论的是迈阿密大学的博士埃文·卡特（Evan C. Carter）。卡特在研究起步阶段想把自我损耗理论作为他的研究方向，但经过多次实验，无论如何都无法得到和鲍迈斯特同样的结论。于是，他和导师重新审视过往关于自我损耗理论的研究。他们惊讶地发现，这些研究或多或少都存在问题，得出的结论并不够有说服力。

于是，从2013年到2015年，卡特和他的团队一连发表了三篇论文，指出他们无法复现鲍迈斯特的成果。并且通过对过往研究的全面审视和分析，他们发现支持自我损耗理论的证据非常薄弱，经不起仔细推敲。



电影《奇迹笨小孩》（2022）剧照。

与此同时，其他心理学家也开始对自我损耗理论提出质疑。比如2012年的一项研究发现：让参与者用含糖饮料漱口而不喝下去，也能提高他们完成任务的表现。这一研究质疑了“意志力的基础是糖分”的观点。这一系列论文引起了轰动。于是，美国心理科学协会立刻作出反应。



2014年，在该协会的牵头下，心理学界做了一项包含了全球23个实验室的大规模实验，使用更科学、更严谨的操作方式，试图重新验证鲍迈斯特的意志力和自我损耗理论。从该机构2016年发表的论文可知，新的实验结果发现，自我存在效应几乎不存在。这些研究都经过了鲍迈斯特本人的指导，用了更加严谨的实验方式，但结果却无情地批驳了他自己的观点。这可能是心理学界近20年以来比较大的一次“翻车”。

从新的实验结果可以推断，鲍迈斯特的理论很可能是错的。它被广泛接受，很可能只是因为大众觉得“它看上去很正确”而已。

那么，如果说鲍迈斯特是错的，意志力究竟又是怎么一回事呢？

2010年，心理学家卡罗尔·德韦克（Carol S. Dweck）和她的同事再次重复了鲍迈斯特的实验。不同的是，这次他们把A组分成了A1和A2两个小组。分组的方式是这样：他们事先询问了A组的参与者：“你相信意志力是有限的吗？”随后，把回答“相信”的人员分配到A1组，把回答“不相信”的人分配到A2组。

实验过程中，德韦克让A组与B组共同先回答一系列困难题目，再处理一个复杂任务。结果发现：不相信意志力有限的A2组，处理复杂任务的速度和质量跟B组没有差别，两者都显著优于A1组。进一步的研究发现，即使是对于那些相信意志力有限的人，如果给他们呈现一些材料，暗示他们“意志力是无限的”——比如“当我聚精会神解决问题时，我感到充满活力”这样的句子，他们的表现也会有显著的提升。

也就是说：只要你相信意志力是无限的，那么对你而言，意志力就是无限的。这说明什么呢？所谓的意志力，很可能并不真实存在——只是你对自己的心理暗示而已。正因为我们相信“意志力是有限的”，才会表现出“有限的意志力”，让自己心安理得地放弃思考，屈服于眼前的休息、娱乐、即时满足……不过，鲍迈斯特本人并不这么认为。

他在2016年修正了自己的观点，认为意志力确实是有限的，只不过在大多数情况下，并不是因为意志力的耗竭让我们感到疲惫，而是因为我们认为“意志力即将耗尽”从而感到疲惫。只要我们不这样想，就可以一直使用意志力，去获得更佳的表现，直到它真正地被耗尽。这一点也可以用“预测原理”来解释：重点不是我们实际还有多少意志力，而是大脑对这一点的预测。正是因为大脑预测自己还有意志力，才不会表现出“自我损耗”。

从我的角度来看，这个解释其实和“意志力实际上是无限的，只要你不认为它有限，你就可以一直使用意志力”没有根本性的差别。

“延迟满足可以让一个人变得更优秀”的观点可能是错的

与此同时，作为自我损耗理论的基础，延迟满足理论也受到了一些质疑和批评。

一系列对棉花糖实验的复现发现：改变一些变量（比如是否对研究人员存在信任），实验结果就会改变。看似“延迟满足”能力较低的孩子，实际上可能是因为对研究人员不够信任。也就是说，我们一直所推崇的“延迟满足”，很可能只是建立在对这个世界的信任基础上的某

种结果而已。2018年，纽约大学助理教授泰勒（Tyler watts）的研究再次对棉花糖实验进行了全面的审视，发现了几个结果。

1.孩子4岁时所表现出来的延迟满足能力，与他们15岁时的学业成绩的确存在一定的相关性。但是这种相关性只有原版棉花糖实验的一半，而且在控制了家庭背景、早期认知能力和环境影响之后，这一效应下降了2/3。

2.15岁之后，孩子的延迟满足能力与他们的行为结果之间几乎没有相关性，没有统计学上的关联。

为什么会有这样的差异呢？我的看法是：这与孩子前额叶皮质的发育有关。前面讲过，抑制自己去做某事的冲动的能力主要受前额叶皮质控制，而前额叶皮质在青少年阶段是在不断发育的。幼年的时候，大家的前额叶皮质发育程度可能存在一些差异，因此在行为控制上会有所不同。而十几岁之后，大家的发育程度就比较接近了。

总而言之，被普遍认可的“延迟满足可以让一个人变得更优秀”的观点很可能是错的，延迟满足并不是一个人成功的原因。个人成长是两方面因素共同作用的结果，一是对环境和外部世界的信任，二是良好的认知能力。也就是说，一个人表现出更强的延迟满足能力与拥有更杰出的成就，这两者都是那个人成长环境良好且得到足够关爱的结果。它们本身并没有因果关系，只是二者常常同时出现，所以一直被误认为它们存在因果关系罢了。

因此，许多家长着眼于锻炼孩子的意志力、培养孩子延迟满足的能力，但正是这个培养的过程，会对孩子造成额外的压力，反过来降低孩子的幸福感，损害孩子成长过程中的大脑发育，而这才是对孩子造成负面影响的更大风险。

给孩子过多的压力，让他生活在你追

我赶的“内卷

”之中；过度地压制孩子娱乐、休闲的需求，认为这些都不重要；总是在拖延和推



迟对孩子的承诺，让他一次次满怀期望又失望……以上这些行为从表面上看都是为了孩子好，让孩子为更长远的利益放弃眼前的小利。但是，很可能会反过来加重孩子的压力，造成更长远的恶劣影响。

如何看待意志力？

迄今为止，学术界虽然还有一些争论，但越来越多的人倾向于认为意志力是一个不必要的东西，我们没有证据表明它存在，更没有证据表明它是有限的，会对我们造成影响。

我的观点也是一样的。既然比起认定意志力有限，相信意志力无限对我们更有用，并且也得到了更多研究的支撑，那么为何不相信它呢？我建议你试着告诉自己：我的意志力是无限的，只要我想去做，就能够做到。

许多研究都发现，抱着这种信念的人，表现普遍更佳，也会有更强的幸福感。甚至，当一个人完成一个艰难的任务后，再面对一个新任务，如果坚信意志力是“越用越多”，就会有更好的表现，这被称为“反向自我损耗”效应。其原理很简单，如果一个人认为意志力是有限的，那么他就更容易有放弃的理由——他会把放弃这件事归咎于自己缺乏意志力，进而因为寻找到一个解释而顺理成章地给自己的放弃一个台阶。



电影《当幸福来敲门》（2006）剧照。

但问题是，当我们总是断言“我是因为缺乏意志力，所以才放弃”的时候，这种思维方式会让我们会潜移默化地认为，因为自己缺乏意志力，所以容易放弃、容易屈

服、难以坚持一个行为等状态是很正常的。也会让人这样想：等我锻炼好了意志力，就可以做更多的事情了。但要等到什么时候，才算是“锻炼好了意志力”呢？

人是喜欢寻求解释的动物，总是倾向于把许多不足和缺陷，解释为自己缺乏某种特质，从而令这种不足和缺陷变得更容易被接受，避免产生认知失调。但这样做对于弥补不足和缺陷并没有实质性的帮助。

当我们用一个虚假的理由去获得解释和安慰时，往往就很容易忽略真正的问题，以及真正能够解决它的方法。反过来，如果你相信意志力无限，那么至少意味着：你对自己的自主性和自主能力，是有信心的。不论遇到什么样的困难和问题，你就不容易把它当成一种压力、一种不得不完成的任务；你会把它当成一种挑战，让自己兴奋起来：又有新的挑战可以让我大展身手，来帮我提升“经验值”了。

你会把每一次困难都当作一次提升自我的机会，从而充满激情。

所以，如果你一直以来的思维都是：终于干完今天的活了，不要再折腾，不要去做“烧脑”的事情，是时候让自己休息一下，恢复脑力.....那么，不妨稍微改变一下，试试让自己接受“意志力无限”的设定，将思维转变成：终于干完今天的活了，又有一段自由支配的时间，可以去做真正想做的、重要而不紧急的事情了。这会让你的生活变得更充实，更有“获得感”。

本文选自《打开心智：人生破局的关键思维》，较原文有删节修改，部分小标题为编者所加，非原文所有。已获得出版社授权刊发。

原文作者/李睿秋

摘编/安也

编辑/何安安

校对/刘军