

# 如何控制自己的欲望？

这个故事是出自于希腊神话。在一个遥远的海面上有一座岛屿，岛屿上住着海妖三姐妹，她们的名字叫做塞壬。这些海妖唱歌非常好听，极具诱惑，她们会对过往的船只唱歌，凡是被她们的歌声诱惑的船只，都会被吸引到她们所住的岛，然后撞上礁石，船毁人亡，没有一个人可以活下来。

英雄奥德修斯要经过这片海域，为了防止自己被歌声诱惑，就提前命令自己的手下把他用绳子栓在桅杆上，然后吩咐手下用蜡把他们自己的耳朵塞起来，告诉他们到时候无论他怎么哀求都不要给自己松绑。最后，他们成功抵御了海妖的歌声，顺利通过了海域。

这个故事告诉我们的是，诱惑的力量非常强大，如果我们没有像英雄奥德修斯那样的决心，坚固的绳索，那么最后我们就会走向灭亡。

在现实生活中，我们也会遇到各种各样的诱惑。比如说要减肥，那么那些高热量的食物吃还是不吃？要学习，那么游戏玩还是不玩？要早点睡觉，那么手机看还是不看？相对减肥、学习、早睡，高热量的食物、让人上瘾的游戏、一刷就停不下来的手机，都是诱惑。如果我们缺乏抵制诱惑的能力，那么可能最后我们的生活就会毁于一旦。

心理学上把这种控制自己抵御冲动和诱惑，从而达到目标的过程，叫做自我调节。自我调节能力越强，就越能够抵制诱惑，自我调节能力越弱，就越不能抵制诱惑。

这个概念最早是起源于对幼儿园小孩子的研究。斯坦福大学的心理学家沃特米歇尔，他拿小孩子都喜欢吃的棉花糖，跑到了斯坦福大学附属幼儿园去，然后给所有的儿童面前放一颗棉花糖，然后告诉他们说，现在我有事，马上要走，走完了之后啊，如果你想吃这个棉花糖，你可以直接吃。但是如果要是没吃的话，那么等我回来之后，就会再奖励你一颗，你有两颗棉花糖可以吃。这个时候你就会发现，这是一个要控制诱惑的过程，有的孩子控制不住诱惑，就马上就把糖吃了，有的孩子却能够坚持主试回来，得到另一颗。

后来沃特米歇尔做了追踪研究，结果就发现，这些当时能够忍住不吃棉花糖的小孩子，他在成长过程中的学习成绩更好，有更好的适应能力和社交技能，可以更好的应对挫折和失败。而且大学毕业之后赚的钱也更多，成就也更大。如果你是一位小孩子的父母，可以对你的孩子做一做这个测试，看看他抵制诱惑的能力怎么样？

这就是自我调节，它对于我们每个人的成功都是非常重要的。

其实呢，我们每个人都有自我调节的能力，只不过有高有低，有的人可以抵制住诱惑，有的人不能抵制住诱惑。这中间的机制是什么呢？心理学家罗伊·鲍迈斯特就认为，这种机制可能是我们的一种心理的力量，他把这种心理的力量就叫做自我调节的力量。听起来比较抽象，这是一种什么样子的力量呢？打个比方，这种力量，就像人的肌肉一样，有的人肌肉发达，有

的人没有什么肌肉。那些肌肉发达的人，可以举 10 分钟的哑铃，都不会累，而那些没有什么肌肉的人，举 1 分钟就不行了。

我们都知道，每个人的体力是有限的，无论我们是去举哑铃，还是搬东西，都要耗体力，体力耗光了，我们就做不动了。同样的道理，我们的心理力量也是有限的。不管我们是去做任何事情，这些事情都会或多或少的让我们心里有那么一些不爽，当你心里有那么一点点不爽，或者抗拒或者延迟想要去做它的时候，这种东西啊它就会耗费我们的心理力量，心理力量耗光了，我们也就没有办法再抵制其余的冲动和诱惑了。

为了证明这一点，罗伊·鲍迈斯特做了一个非常有趣的实验。这个实验是怎么做的呢？罗伊鲍迈斯特找来一群饥饿的被试，把他们随机分成两组，来了之后呢，他拿出胡萝卜条和巧克力糖放在被试面前，很显然，巧克力糖比胡萝卜条更好吃。一组被试只准吃胡萝卜条，不准他们吃巧克力糖，因此他们就需要自我调节，那就要花力量。另一组被试呢可以随便吃，所以他们不需要进行自我调节。

完了之后呢他让这些被试去解几何题，说是看看他们有多聪明，实际上这个鲍迈斯特很坏啊，这些几何题根本无解，让他们做几何题的目的是想知道他们可以坚持多久才放弃。结果发现，之前可以随便吃的那些人，坚持了更长的时间，而那些需要进行自我调节来抵制巧克力糖诱惑的人，分分钟就放弃了。因为之前他们的心理力量已经消耗了，没有更多的力量来做剩下的任务。

这个实验说明自我调节力量的有限性，我们每个人一早上起来力量就那么多，你用着用着他就没了，所以说，为什么我们下班之后会对亲近的人发脾气，就是因为白天你上班的时候，自我调节力量被一堆破事消耗的得差不多了，没有多余的力量再来控制自己了。同样的道理，正是因为我们的自我调节力量是有限的，所以我们每次定目标定计划的时候，不要定得太多，一次就完成一个，这样才更有可能实现它。

说到这里，也许你就会问了，既然自我调节力量这么重要，那我们这个力量怎么恢复和增加呢？这是两个问题。第一个问题是自我调节力量怎么恢复，第二个问题是，自我调节力量怎么提高。我一个一个来说。

第一个问题，我们每天都在用自我调节力量，用着用着它就减少，那么它怎么恢复？

## 2 种方式。

第 1 种方式叫做摄入葡萄糖。研究发现，体内的葡萄糖含量，与我们的自我调节非常有关系，如果你补充葡萄糖，就能够恢复自我调节的力量，如果你体内缺少葡萄糖的话，更有可能会情绪失控，出现攻击行为。你看那些饿的人，实际上一般都是面容非常烦躁的人。所以说，如果你要戒烟的话，最好多吃点糖，这样更有可能会戒烟成功。

第 2 种方式是睡觉。这个比较好理解，一个人睡好了觉，就非常的充盈，他自我调节力量充盈，他就会感到非常的舒服。一个人睡不好的时候，第二天你看他工作，都很难集中注意力。

为什么？因为他自我调节能力不好。这也是为什么午觉要睡一睡原因。

第二个问题，怎么提高我们的自我调节力量？虽然它会递减，但是总量能不能增加呢？答案是可以。身体力量，你去健身房健身，通过举哑铃，举着举着，你虽然在消耗，但是手臂的肌肉它慢慢就变大了，心理力量也是这样锻炼。

三种练习方式。

第一个练习叫做：身姿练习。具体的操作是这样的，有意识地注意自己的身姿，每当想到身姿，就要努力地站直或者坐直，因为大部分人都习惯懒洋洋地站着或者坐着。研究发现，通过身姿练习，人们在其他与身姿没有任何关系的任务上自我调节的能力也变得更好了。这说明，我们只要坚持做一个练习，我们的意志力就会全面增强。

第二个练习叫做：换手练习。这个练习也很简单，如果你是个左撇子，那就用右手做常做的事情，如果你是个右利手，那么就用左手做常做的事情。比如你可以训练自己用左手刷牙、开门、控制鼠标、吃饭等等。

第三个练习叫做：说话练习。我们每个人的说话习惯都是根深蒂固的，比如各种口音，各种口头禅，要么讲得太快，要么讲得太慢。这个方法就是要尝试改变这种说话习惯，比如不说脏话，不说口头禅，把句子说完整，慢点讲话等等。这个练习对于提高我们自我调节力量也有作用。

概括总结：

我们通过自我调节来帮助自己抵制诱惑，达到目标。每个人自我调节的力量是有限的。我们可以通过吃饭、睡觉、这 2 种方式来恢复自我调节能力，同时，可以通过身姿练习、换手练习和说话练习，这 3 种方式来提高自我调节能力。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 [www.zhihu.com](http://www.zhihu.com) 所有