gustav / April 09, 2020 01:58PM
Week 6: 意志力 - 可以鍛鍊心靈肌肉嗎？

Youtube頻道：Better Than Yesterday

影片簡介：

Do you like or enjoy my videos? Then consider buying me a coffee:

https://www.buymeacoffee.com/u...

Willpower by Roy Baumeister (animated book summary) - How to Have More Self Control

You can get the book here:

EU: http://amzn.to/2lxIUJn

US: http://amzn.to/2loAN16

影片來源連結：

https://youtu.be/O0e6KA8iD0k

[hr]

一、自我控制（self-control；意志力 will power）與成就的關係？

Walter Mischell「棉花糖實驗」：延宕滿足(delay gratification)

假設：較高的自我控制可以導向較高的成就。

實驗：以兒童為實驗對象，分別給予以下兩個給予棉花糖的選項：

A: 馬上拿到少數的棉花糖。

B: 需等待一陣子，但是可以得到較多的棉花糖。

結果：等到成年之後，統計該受試者社會成就，發現能夠抵抗棉花糖誘惑願意等待的小孩，擁有較高成就。

二、自我耗損（ego deplation）。自我控制是否如同肌肉一樣，運用過後會疲乏？

Roy Baumeister「自我耗損」實驗：

假設：運用過意志力自我控制之後，會出現意志力缺乏的意志疲乏狀態

實驗：選擇兩組受試對象，控制以下變因，再令其解謎：

A: 一段長時間在美味點心（如巧克力、餅乾）前面但抵抗不吃

B: 一段長時間在美味點心（如巧克力、餅乾）前面，但要吃不吃隨心所欲

結果：A組在解謎表現上較早放棄，「意志肌肉疲乏」。

----------佛洛伊德：自我的一部分像個「能量儲藏池」

三、意志力可以如同肌肉一樣透過規律訓練加強嗎？

Mark
Muraven，肌肉訓練時，運用肌肉使其疲乏後通過休息復原，再繼續運用，可以逐步使肌肉強壯。意志也是嗎？

實驗：受試者進行長達兩週之正式口語訓練（或者美姿美儀），模擬肌肉訓練方式增進自我對正式口語（或者儀態）的控制

結果：經過訓練者，在其他需要展現自我控制能力時有明顯進步。

四、意志與葡萄糖（能量）

Matt Galliot的「基督徒之懺悔星期二理論」：先滿足慾望緩解意志力的疲乏狀態之後，是否有助於意志力之強度？

實驗：給兩組受試者解謎（亂數中找尋數列規則），然而：

A: 解謎前先給予美味奶昔

B: 解謎前沒有給予美味奶昔

結果：A組堅持比較久，B組較早放棄解謎。

變形：將美味奶昔改為無糖全脂奶拌無糖鮮奶油，噁心的奶糊。

結果：A組仍然堅持比較久，B組較早放棄解謎。

>>>> 不是意志力之舒緩，而是能量補給（葡萄糖）造成掌控意志力大腦部組織有更充足的能量。

>>>> 其他實驗：血糖濃度較低的受試者自我控制度下降。

你支持Roy Baumeister的心智肌肉理論嗎？

[hr]

問題一：

實驗觀察到，腦中葡萄糖消耗量雖有變化，但變化幅度不大；且現今社會營養充足，很難有血糖耗盡的機會，更何況在前述許多實驗中許多受測者都是營養充足的大學生，仍然在意志力疲乏狀態下展現自我控制能力降低的現象。是否大腦真的會有耗盡意志力能量的情況嗎？

Baumeister回應：身體有自我調節營養儲存與運用的機制，因此應該可以主張：意志力是需要謹慎使用且會有耗盡之可能。至於單純主張自我耗盡等於大腦用光所有能量的主張是錯誤需要修正的。

問題二：

只要把意志力疲乏的人置於可以激發決心的環境，如位高權重之人受金錢與權力誘使時，或者有擔當的人在危機當中，即便已經意志力耗損、疲乏，仍然可以展現強大的意志力。

實驗：

史丹佛大學Veronika Job與Carol

Dweck：只要提供一個人充足的動機，這個人就會持續堅持發揮自我控制的意志力。

>>> 自我耗盡的想法是幻覺，並不實在。

實驗：明尼蘇達大學Kathleen Vohs與佛羅里達州立大學Sarah Ainsworth：持續提供一個人充足的動機，且長時期地使這個人進行一連串嚴苛的活動，意志力耗損的情況會越來越嚴重，自我控制力也會越來越差。

>>> 動機、信念短期有效，但是長期來說會反噬。

書目：

Baumeister, Roy et al. "The Strength Model of Self Control" in Current Directions in Psychological Sciences, vol. 16, no. 6, pp. 351-255.

Edited 1 time(s). Last edit at 04/09/2020 01:59PM by gustav.