

#6 | 存錢跟減肥是一場自制力遊戲嗎？

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

LIKE: 我們今天要來聊的主題就是跟大家講

你有聽過棉花糖實驗嗎？

史丹佛棉花實驗是一位心理學家Walter Mischel跟他的團隊他們選了上百位學齡前的小孩做測試

有人找了一批小孩

然後跟他說棉花糖在你面前

如果你現在不吃之後再吃你會得到更多的糖果

他們想要了解說在兒童時期

如果你能自我控制的話會對他接下的人生有什麼不一樣

然後他們再接接下來的40多年

也跟著這一群小孩在每個階段進行不同的分析

DEBBIE: 所謂的每一個階段就是

從幼稚園就找了這一批小孩

差不多四到五歲這之中

就花了40年從幼稚園一直到小學

高中

大學

然後進入社會了的工作

這40年同一批小孩子

他們就每一個階段就會邀他們回來進行分析

然後去深入了解他們的想法

LIKE: 我們要不要先來破題

我們先來講為什麼棉花糖實驗其實沒有那麼正確

棉花糖實驗最主要是在講說 如果我們要學會壓低自己的慾望能控制他

可以讓他推遲滿足我們的慾望之後就可以得到更好的獎勵

這件事情是錯的

這個實驗裡面的有一個東西他沒有把它講出來

他講完之後就讓人家覺得說

可能我們以後不需要再推遲滿足我們的慾望了

那個實驗他就後面就有追蹤那些有辦法忍住不吃的孩子在後面的生活中都比較大的成就

所以他們就推斷說那些有辦法推遲滿足自己慾望的人在長大會有比較好的成就

他的結論就是你小時候有自制力你長大就比較容易成功

後來他們發現他們少看了一樣東西就是這些成功小孩的家庭背景
他們一比較發現那些有辦法忍住不吃棉花糖的孩子
他們的家境是比那些沒有辦法忍住的小朋友還要好的
因為很自然的嗎？
如果你都吃飽穿暖然後也吃過各種糖果
叔叔叫你忍一下不要吃
你會覺得OK 那我等一下再吃
可是有些在以前那個那個年代
各種條件不是像現在這麼好
貧窮的人更貧窮
他們可能連白麵包都吃不起的狀況
你跟他說前面有個棉花糖他不吃嗎？
他一定會吃嗎？
所以後來發現也是大家常常會翻白眼的就原來家境好的人之後是也比較容易成功
人生比較容易成功
其實他有發現這樣的關聯
其實他們忘記算進去那些有辦法延遲的小孩 其實是家境不錯的
所以我覺得大家就不用那麼把棉花糖實驗說把它當成一個人生的規範你一定要想辦法延遲
但我覺得適度的能控制自己讓自己對未來的財務上的好規劃
我覺得這也是負責任的
我覺得自律對於人生是非常重要的
但這就跟負責比較有關係
而不是說只是你就只是想要忍
什麼東西就是忍過去
現在不吃之後再說
而是你必須要有前因後果的
你知道我現在努力做什麼或不做什麼是為了以後你想要的什麼結果
所以很多人就是說
所以我現在要想辦法就是要delay(延遲)我這些所有的gratification(滿足)是可以的
所以我以後可以有更好的成就
都不要想
說我們之後再說
之後再說

DEBBIE: 我覺得我們解釋一下推遲慾望有什麼example(例子)

譬如說先存錢

還有買保險

這兩張是最貼近我自己delay gratification(延遲滿足感)

很多人會收到一筆錢以後

你會一分一毛就馬上花掉呢？

還是你會忍住去存錢

為了以後有錢使用還有買保險

你現在買了希望你沒事可是如果以後真的發生什麼事情了
你至少有一個信託
那這就是理科剛提到的兩個delay gratification的example

LIKE: 是沒有那麼極端啦

像我覺得我們現在的確應該要為了我們老了沒辦法在工作做財務的規劃
所以很多人薪水分成三分之一是認真存起來
三分之一就是你要存活的這些基本的開銷
然後另外三分之一可能是emergency fund(緊急金錢)
可能是你的夢想
你想要去哪邊玩
那你就可以這樣子把它存起來
但在這過程之中也知道
如果我今天賺了錢或者是我今天想要犒賞自己
但又覺得我不行我應該把錢存下來的時候忍住很痛苦嗎？
那你剛好有聽過棉花糖實驗
就覺得我要成功
我要想辦法
我現在就不花
我今天要跟你講也沒有那麼誇張
我只想跟他講這個而已
我覺得這個後來很多人引用說你就是教小孩呀
你要從小教他會有自制力或什麼的
我覺得可以聽一半

DEBBIE: 那妳在教育Miles的時候

因為像我

我就非常的教我小孩要自律

我就是每天我嬰兒時期跟現在的schedule(日程)我都是有寫好

譬如說他一定要現在就是6:40要起床然後就自己去刷牙洗臉然後穿衣服

那我那個時候我就是也自己先把自己打理好

妝啊

衣服打理好以後

我們再一起吃維他命

然後就吃一些保健食品

穿鞋子

上車

出門

所以我就是by the minute (分秒)去 plan (安排) 好

所以我就認很一直以來

我都教我小孩要自律

然後有一個規定的時間做什麼

妳呢？妳教Miles會？

LIKE: 我覺得在他是幼兒的時候
讓他知道有個非常清楚一天怎麼過是讓他可以有非常安全感的事情
因為小朋友怕的是無所適從
等一下要幹嘛
不知道要幹嘛
這時間當我不知道要幹嘛的時候小孩就比較沒有安全感
所以同樣我送我小孩去的幼兒園
也是我們都可以看到他的時間表
什麼時候做什麼
什麼時候做什麼
小朋友自己都清清楚楚的
第一個是他有一個結構
他可以很清楚的去追隨
然後第二個是他自己有辦法負責任的讓他自己知道在什麼時候該做什麼樣的事情
這個觀念是必須要從小培養的比如說Miles已經在教他看時間了嗎？
他就會知道
他就問我說現在幾點了
然後我就說現在時間6:30了
我說6:30了
那就是快七點囉
快七點要去洗澡了對不對？
那就是要趕快把飯吃完
那八點要睡覺嗎？
就讓他知道說
什麼時間是他的責任
該把那件事做完不是我的責任

DEBBIE: 那很好
我們兩個育兒的方式還蠻相同的
也許現在有小孩的你 可能會給你一些inspiration (靈感)
如何去幫助你教育你的小孩
因為我真的讀這篇以後我自己也有我自己教小孩的方式
所以就希望有小孩的你聽到這一集你可能會有很多想法
那如果沒有小孩的
你就會自己想到自己有沒有在delay gratification (推遲慾望)
以後你會不會。。。。

LIKE: 應該是說會不會有罪惡感
原本你聽過棉花糖實驗
你覺得說我現在就是不應該要滿足我現在的慾望
所以我去做這件事情
我就會有罪惡感

或者是不是很多人都說有小確信
這個人就只想要小確幸來過日子
他現在能過就好了
還不擔心未來事情我覺得還是可以找到他的平衡的

DEBBIE: 對啊
其實我覺得跟現實生活有關聯
譬如說像小孩子控制他們看電視的時間
這也是delay gratification (推遲慾望)
限制他們看一天可能15分鐘30分鐘
剩下的時間可以去學習
相對的他們成績就會比較好或者是會吸收知識
就會增加知識比較聰明嗎

LIKE: 或者是說你教導小孩
你必須要負責任
你必須要把該做的事情先做完
不管你有多想去做其他你想做
譬如說我今天有功課
作業我寫完作業之後才做其他事情
而不是先把玩了放在前面
我覺他是一個教大家負責的狀況
可是回過頭來到我們大人本身呢？
你自己的生活中有什麼需要delay gratification (推遲慾望)

DEBBIE: 就是一個live in the moment的人耶
我就是。。。

LIKE: 月光族

DEBBIE: 月光族對耶

LIKE: 但妳沒有想到未來嗎？

DEBBIE: 這部分就是讓我先生
但是真的
因為他比較會精打細算
但我數學也非常差
所以我完全沒有
我就是月繳
不過我也才工作三個禮拜
所以我還沒拿到我的薪水誼老闆
那如果我收到薪水以後

我還是覺得我會全部交給他
全權去處理

LIKE: 哇
好燃燒喔

DEBBIE: 對

LIKE: 我自己的話
我會以減肥來做例子
因為太多東西想要吃了
可是我現在就會跟自己說
如果我連這個都要吃
那等到。。。
比說下午
晚上或是明天
要吃更好吃的東西的時候我怎麼辦
我已經用完我卡路里的這個quota (定額)
這個應該也算是一個很現實
成人需要面對的東西

DEBBIE: 對喔

LIKE: 因為基本上年過30之後
你很容易每年增加1公斤
如果我不找個方式停止它
逆轉它
我就一直胖下去了

DEBBIE: 可是妳不覺得胖可是沒錢還是有胖的人生或者是沒錢的過的方式

LIKE: 是這樣沒錯
但原因就是看你有沒有辦法接受啊

DEBBIE: 喔

LIKE: 有些人
像我覺得 我這樣
會對我自己比較沒有自信
我不喜歡身體重重的感覺
我就會想要
不要這樣子
或者是我擔心我會提早死亡
或者是心臟病機率增加

所以我不想要這樣子

DEBBIE: 對

LIKE: 所以我不想要這樣子

我以前曾經聽過一個

我覺得蠻殘酷的話就是連體重都管不了

你還能

就是做你人生還能幹嘛？

這樣

但我覺得真的是很殘忍

因為體重有各種原因會讓你增加

然後減肥這件事情我最近讀了好幾本書

在講大腦怎麼影響你的食欲呀

跟原來你的大腦會幫你設定你應該要的體重的

這就是為什麼現在很多人怎麼樣減肥

都減不下來

或是有人怎麼樣吃都吃不胖

因為大腦就幫你設定體重了

你吃很多東西

熱量進去之後大腦就幫你把它燒掉

你不會增加

你不會put on weight(增重)在你身上

然後如果大腦一旦有幫你設定你的體重是非常重的話

你減也減不下來

因為它會讓你的新陳代謝變慢

就會讓你很絕望

譬如說你一天只吃了1000卡

它讓你新陳代謝變成900

你還是會用不完你吃進去的東西

好，總之大家不要覺得減肥只跟意志力有關

我今天不是要談意志力

我今天反而是要談怎麼樣讓自己自律

DEBBIE: 那像妳自己本身有三個公司

然後又有自己的頻道

妳是從小都有逼自己要規劃自己每一天的schedule嗎？

LIKE: 從小是沒有的因為都在上學嗎

學校該怎麼樣就怎麼樣

我媽是完全不管我的

就是她根本譬如說我拿說段考成績單給我媽

我媽才知道說我前陣子在考試

家長會是我爸去
然後他也不太
他們都不會管我功課
所以我從小就必須要自己去處理學業
因為他們的態度很明確這是你的事不是我的事
有很多媽媽會比如說很micro-manage(事無鉅細)小孩的課業嗎
到時候小孩就會變成說是你
他有另外有一個人
第三方要來管我的功課
別人要來負責
但其實是你自己的事情

DEBBIE: 可能育兒
我可能要想一下了
就像我自己的部分我也是爸媽從小不管我的課業
只要人生開心就好了
那所以我自己沒什麼成就
所以我自己就告訴自己說
我不會這樣子育兒
我方式會稍作改變

LIKE: 但是這蠻看小孩子的個性
有些小朋友你可以放著不管他
但有些小朋友你真的放著不管
他也就不管你了
他就可能該做的事情沒做
還是要因材施教
並不是說我這樣就一定work(有效)
千萬不要聽我的

DEBBIE: 也是啦
因為像Elon Musk
他媽媽就常常分享說她如何教出三個非常優秀的孩子
那她自己也有說她是放任不管型的媽媽
那所以育兒好像真的育兒沒有一個對或錯

LIKE: 對啊
就是
你自己覺得你已經很負責了就好了

DEBBIE: 也是也是

LIKE: 像理科PD

是在講**Personal Development**

所以我們今天講棉花糖實驗是

沒錯

小孩要是能在小的時候明顯展現他的控制力是非常的好

但我想講那個實驗不是百分之百正確的

因為有家庭背景的一些其他因素沒有被討論到

所以我們今天就不如來聊聊說成人之後自律到底有多重要

自律其實是可以培養的

有人說意志力像肌肉

它可以培養

某方面我覺得自律的能力也是

然後這對我們的人生成長是必須的

因為你會有你要的目標

除非你沒有幫你自己訂目標

你不知道要去哪裡

那那可能是另外一集了

你幫妳自己訂了目標以後你需要非常多的自律你才能一直告訴自己要過去

像你訂了目標你要照顧你自己的身體

只是你得注意妳吃進去的東西

有些很想吃的 好吃的

你沒有辦法吃

或著是你必須要吃清淡一點

這個方面你需要一點妥協

而且你是要自己選擇要或不要

還有你可能不喜歡運動

但為了要讓自己有一個之後比較品質好的老年生活

甚至是你工作你必須要有體力

你必須要去運動

你只要清楚的設定你目標出來

妳自律的能力才有辦法**follow(執行)**

DEBBIE: 這就讓我想到像妳前幾集有提到妳對自己的一個activity (活動) 說不的那個

LIKE: 對

DEBBIE: 我覺得那個也蠻

就是你忍住自己

然後去對一些事情說no

我不做這件事

我要選擇另一個方向

LIKE: 但我一天只做一個NO 跟一個YES

因為超過了我沒有辦法長期的過這樣的生活

就是你會用完你的意志力
你今天如果說我人生的規則就是今天說一個YES 一個NO
我今天只要做一個我就達成了
我就可以對我自己比較寬宏大量一點
因為畢竟你活著你不這樣你可能會太辛苦
就如果你有興趣想要我這樣子
一天對自己說一個YES
一個NO 的練習的話
可以先從一個試試看
今天的YES
可能是你家住四樓你今天就不坐電梯
今天走樓梯
這就是你今天的YES
然後你先從這裡
你做得到
那你明天再增加一個NO
宵夜很想吃但我今天的NO就是給它了
什麼東西你的習慣
你的犧牲
全部都會像服應效力一樣
老掉牙的話
你一天改變1%
一年就進步37%**
這個是讓你看得出來
小小的改變有太大的成效
但我覺得在人生裡面
我覺得它帶給的好處
遠大於那些可以量化的東西
因為他會讓你過不久會變成不一樣的人
因為你都走到那邊了
你都可以看到自己真正的進步了
所以你有辦法繼續走下去
我覺得很多人他覺得這樣做很困難
第一 有可能是他自己設了一個很難的目標
第二 可能是他一直沒有看到他這樣做他得來什麼
他沒有看到他得到的東西
所以他沒有繼續延續下去
所以我覺得一直保持一個稍微的自律能力是有一些訣竅的
不要給自己訂一下子要登天的任務
把它變成小小的
我先不要說我要減兩公斤
我都覺得很多

我先從我不吃
一餐我不吃精緻澱粉
一餐而已喔
我能不能接受 可以
我昨天就這樣過了
今天也這樣過了
過一個禮拜之後我減少了
然後再來增加別的
很多時候我們因為心急
我們會一次要很多
但你一次改變太大你就沒有辦法一直去做那件事情
這就是為什麼
譬如說你要一次強迫自己做10件事跟一次讓自己一次做一件事情
那難度很明顯是不一樣的
然後重點是持之以恆的自律
像我覺得我爸超厲害的
我爸他保持體重超好
他六七十歲了他還有腹肌
還可以大概看到線條的那種
他每天早上都起來晨泳
然後他每天量體重
他只要說他過年吃多胖了一公斤
他接下來就會少一點少一點再回來
但是他的自律能力我不覺得是天生
而是因為他讓自己不要背離他的目標太多
所以他回來很容易
可是要像我一胖就是四公斤之後才驚覺重了
糟糕了
你就會很難回去

DEBBIE: 跟妳在聊的時間我一直在想我自己有沒有自律的觀念
我覺得我最近還比較好的是我以前從小學 國中 高中都有打網球
那那一段時間我很熱愛運動
可是高中一畢業之後
我真的連跑步任何的運動我就都沒有再做了
一直到生完小孩體態變了
為了健康
可以陪小孩更久一點
所以我就跟我媽媽
我媽媽先的
去健身房
找了一位personal trainer(重訓教練)

所以在那個之後
那一年開始我才regularly(持續)有去做運動
不然那之前我完全連跑步
頂多就是走幾步路
從我家走到車上
就是我最大極限了

LIKE: 辛苦了
辛苦了

DEBBIE: 所以我就一直在想我自己有沒有自律概念
那後來我只想到健身

LIKE: 但妳怎麼讓自己一直去健身
那就是自律
是妳媽逼妳嗎?
還是妳覺得人情壓力
妳媽都已經去了

DEBBIE: 我覺得都有誼
因為妳就看我媽媽體態比我好

LIKE: 恩 看得出來

DEBBIE: 我就覺得自己好拉
那就加油一點好了
然後還有另外一個觀念就是我自己想要活久一點
陪我小孩久一點
所以就push(鼓勵)自己去運動

LIKE: 所以很多時候要讓自己去做一件事的門檻
可以幫自己訂
你可以跟你自己講一下你需要這樣做的理由
你想一想你就還是會去

DEBBIE: 好誼

LIKE: 那我們今天其實是要聊的就是棉花糖實驗這件事情
因為他們忘了跟你說那些有辦法控制自己的孩子
他的家庭背景都比較好
所以後面比較成功
所以我們聽一半就好了
不是說你小時後有辦法控制你長大才有辦法成功
我們這些人其實整大之後最重要的就是自律

那我們剛也有聊了很多方式可以幫助自己自律
不管是跟自己多說一點需要自律的原因
然後搞清楚我們的goal(目標)到底是什麼
我們到底想要做什麼
我們不想要自律的時候再想一下當初要開始的原因
或著是把我今天一個YES or NO 把他切成很小塊你能做到的事情
而不是一次好像我今天什麼都不吃
把挑戰門檻再降低一點
慢慢再增加
就是不要為難自己
然後想辦法持之以恆
不管在減重上或是其他可能生活的各方面
不知道大家在自律方面有沒有正在挑戰的什麼東西
就是希望大家可以跟我們分享一下你現在
譬如說要存錢拉
希望自己可以存錢
希望自己可以運動
希望自己可以通常都是什麼啊
吃東西跟買東西

DEBBIE: 買東西
尤其最近可照可以不用帶了以後我相信大家會噴錢買一堆
對自己好的物品

LIKE: 化妝品嗎

DEBBIE: 對啊
那天新聞才報說口紅又銷售第一了

LIKE: 因為原本帶口罩的時後不需要

DEBBIE: 大家還是要控制一下自己的荷包喔

LIKE: 不知道大家是怎麼想的呢
你是因為什麼原因須要讓自己不要去得到你想要的東西
是因為那個東西不重要嗎
不需要嗎
或是因為你有另一個目標需要達成
所以你現在不能做這件事情
那今天就這樣啦
歡迎到YT或PODCAST留言跟我分享你們想聽的
謝謝收聽理科PD 喜歡的朋友們幫我到APPLEPODCAST留言加按5顆星

理科PD
我們下次見