

# Сила воли

Как развить  
и укрепить



Келли [Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

<b>Предисловие</b>	Ознакомительное занятие по курсу «Наука о силе воли»	<b>13</b>
<b>Глава 1</b>	«Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли и почему она важна	<b>24</b>
<b>Глава 2</b>	Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным	<b>51</b>
<b>Глава 3</b>	Устал и не устоял: почему самоконтроль похож на мышцу	<b>86</b>
<b>Глава 4</b>	Разрешение на грех: почему хорошим дозволяется быть плохими	<b>120</b>
<b>Глава 5</b>	Величайший обман мозга: почему мы принимаем желание за счастье	<b>156</b>
<b>Глава 6</b>	Какого черта: как раскаяние подталкивает нас к соблазну	<b>192</b>

Глава 7	Будущее на продажу: экономика сиюминутных наслаждений	222
Глава 8	Заразно! Почему сила воли заразительна	262
Глава 9	Не читайте эту главу: пределы силы «Я не буду»	296
Глава 10	Мысли напоследок	331
Благодарности		334
Примечания		337
Об авторе		374

# Ознакомительное занятие по курсу «Наука о силе воли»

Кому я ни скажу, что читаю курс о силе воли, мне почти всегда отвечают: «О, ее-то мне и не хватает». Сегодня больше, чем когда-либо, люди понимают, что сила воли — способность управлять вниманием, чувствами и желаниями — влияет на физическое здоровье, финансовое положение, близкие отношения и профессиональный успех. Нам всем это известно. Мы знаем, что должны полностью контролировать свою жизнь: то, что едим, делаем, говорим, покупаем.

Однако большинство людей чувствуют себя на этой стезе неудачниками: в один миг они владеют собой, а в другой — их захлестывают чувства и они теряют контроль. По данным Американской психологической ассоциации, общество считает, что нехватка силы воли — главная причина трудностей на пути к цели. Многие люди испытывают вину за то, что подводят себя и окружающих. Многие оказываются во власти собственных мыслей, чувств, пристрастий — их поведение продиктовано скорее импульсами, чем

осознанным выбором. Даже наиболее поднаторевшие в самоконтроле устают держать оборону и спрашивают себя, неужели жизнь и вправду должна быть так тяжела.

Моя задача как специалиста по психологии здоровья и преподавателя, ведущего занятия по программе оздоровления на медицинском факультете Стэнфордского университета, — учить людей управляться со стрессом и принимать здравые решения. Я годами наблюдала, как люди боролись с собой, чтобы изменить свои мысли, чувства, тела и привычки, и поняла, что представления этих страдальцев о силе воли мешали их успеху и вызывали ненужное напряжение. Хотя наука могла им помочь, люди плохо воспринимали сухие факты и продолжали полагаться на старые стратегии, которые, как я вновь и вновь убеждалась, были не просто неэффективны — они выходили боком, вели к саботажу и потере контроля.

Это подвигло меня на создание курса «Наука о силе воли», который я читаю в рамках программы дополнительного образования в Стэнфордском университете. Курс обобщает результаты новейших исследований психологов, экономистов, нейробиологов и врачей и объясняет, как разрушить старые привычки и выработать полезные, побороть медлительность, научиться сосредоточиваться и справляться со стрессом. Он раскрывает, почему мы поддаемся искушению и как найти в себе силы устоять. Он показывает, насколько важно понимать пределы самоконтроля, и предлагает лучшие стратегии для воспитания силы воли.

К моему восторгу, «Наука о силе воли» быстро стала одним из самых популярных курсов, которые когда-либо

предлагала стэнфордская программа дополнительного образования. На первом же занятии нам пришлось четырежды менять аудиторию, чтобы вместить непрерывно прибывающую публику. Управляющие корпораций, учителя, спортсмены, медицинские работники и прочие любопытствующие заполнили одну из самых просторных аудиторий Стэнфорда. Студенты начали приводить супругов, детей и коллег, чтобы приобщить их к заветным знаниям.

Я надеялась, что курс будет полезен этой разношерстной компании. Цели людей, посещавших занятия, разнились: кто-то хотел бросить курить или сбавить вес, а кто-то — вылезти из долгов или стать хорошим родителем. Но результат поразил даже меня. Спустя четыре недели при опросе 97 процентов студентов сообщили, что стали лучше понимать собственное поведение, а 84 процента — что благодаря предложенным стратегиям их сила воли окрепла. К концу курса слушатели рассказывали, как преодолели 30-летнюю тягу к сладостям, наконец-то заплатили налоги, перестали орать на детей, начали регулярно заниматься спортом и ощутили, что в целом больше довольны собой и отвечают за свои решения. Их оценка курса: он изменил их жизни. Студенты были единодушны: «Наука о силе воли» дала им четкие стратегии развития самоконтроля и силы добиться того, что так много для них значило. Научные выводы были одинаково полезны и выздоравливающему алкоголику, и человеку, который не мог оторваться от электронной почты. Стратегии самоконтроля помогали людям избегать искушений: шоколада, видеоигр, шопинга и даже женатого коллеги. Студенты посещали занятия, чтобы достичь таких личных целей, как пробежать марафон,

открыть бизнес, справиться со стрессом от потери работы, семейных конфликтов и страшного пятничного диктанта (вот что бывает, когда мамы приводят на занятия детей).

Конечно, как и всякий честный преподаватель, я признаюсь, что тоже многому научилась у студентов. Они засыпали, когда я слишком долго гундосила о чудесах научных открытий, но забывала упомянуть, при чем тут сила воли. Они быстро сообщали мне, какие стратегии работали в реальном мире, а какие проваливались (лабораторным экспериментом никогда этого не добиться). Они творчески подходили к еженедельным заданиям и делились со мной новыми способами, как превращать абстрактные теории в полезные правила для повседневной жизни. Эта книга совмещает лучшие научные достижения и практические упражнения курса, основывается на новейших исследованиях и опыте сотен моих студентов.

## ЧТОБЫ УСПЕШНО ВЛАДЕТЬ СОБОЙ, НАДО ЗНАТЬ СВОИ СЛАБОСТИ

Большинство книг о жизненных переменмах: новых диетах или способах обретения финансовой свободы — помогут определить цели и даже укажут, как их достичь. Но если бы нам хватало осознания того, что мы хотим исправить, сбывалось бы каждое данное себе новогоднее обещание, а мой класс пустовал бы. Редкая книга подскажет, почему вы не заняты тем, чем нужно.

Я верю, что лучший способ развить самоконтроль — понять, как и почему вы его теряете. Знание того, что скорее побудит вас сдаться, не настроит вас на неудачу, как боятся многие. Оно послужит вам опорой и поможет обойти ловушки, в которых сила воли склонна вам изменять. По результатам исследований, люди, которые думают, будто у них крепкая воля, в действительности гораздо чаще теряют самообладание при искушении\*. Например, курильщики, особенно радужно оценивающие свою способность воздержаться от сигареты, с гораздо большей вероятностью принимают за старое четыре месяца спустя, а у чрезмерно оптимистичных худеющих минимальная вероятность сбросить вес. Почему? Им не удастся предсказать, когда, где и почему они поддадутся искушению. Они подвергают себя большим соблазнам, например зависают в курящих компаниях или расставляют по дому вазы с печеньем. Срывы их искренне изумляют, и они сдаются при малейшей трудности.

Знание о себе — особенно о том, как мы ведем себя, когда сила воли нас подводит, — основа самоконтроля.

---

\* Это искажение распространяется не только на силу воли. Например, люди, которые считают, что легко могут делать несколько дел одновременно, легче других отвлекаются на посторонние раздражители. Это явление известно как эффект Даннинга — Крюгера, и впервые о нем сообщили два психолога из Корнелльского университета. Они обнаружили, что люди переоценивают разные свои способности, например чувство юмора, грамотность, рассудительность. Этот эффект наиболее выражен у людей, чьи навыки особенно слабы: те, чьи оценки за тест попадают в 12-й процентиль, в среднем склонны оценивать свой результат на уровне 62-го процентиля. Это объясняет, помимо прочего, большой объем прослушиваний на шоу талантов.

Поэтому курс «Наука о силе воли» и данная книга посвящены распространенным сбоям самообладания. Каждая глава разоблачает общепринятое заблуждение о самоконтроле и предлагает новый подход к волевым испытаниям. Мы произведем своеобразное вскрытие каждой нашей оплошности. Что приводит к неудаче, когда мы поддаемся соблазну или откладываем то, что должны сделать? Что это за фатальная ошибка и почему мы ее совершаем? Самое главное, мы найдем способ спасти себя от злого рока и превратим знания об ошибках в стратегии успеха.

Я надеюсь, что, прочитав книгу, вы поймете свое несовершенное, но совершенно человеческое поведение. Наука о силе воли показывает, что каждый из нас так или иначе борется с искушениями, зависимостью, рассеянностью и медлительностью. Все эти слабости не изобличают в нас личную несостоятельность — это универсальные явления, часть нашей человеческой сущности. Если моя книга всего лишь поможет вам увидеть, что вы далеко не одиноки в своей «волевой борьбе», я буду счастлива. Но мне бы очень хотелось, чтобы дело продвинулось дальше и стратегии из этой книги дали вам возможность по-настоящему и надолго изменить свою жизнь.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

### СТАНЬТЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ СИЛЫ ВОЛИ

Меня обучали как исследователя, и первое, что я усвоила: теории — хорошо, но факты — лучше. Поэтому я попрошу вас отнестись к книге как к эксперименту.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

