

# 认知努力有什么用

下班的时候，坐在车上或者地铁上，你是无意识地玩手机，睁着眼睛发呆，还是在看一篇心理学的文章呢？到家吃完饭，你是喜欢追剧，还是浏览社交媒体，还是玩一个策略游戏呢？有些人有一种“认知努力”的偏好，就像有些人喜欢锻炼肌肉一样，他们喜欢锻炼自己的思考能力，比如喜欢玩数独、喜欢猜谜，或者喜欢心理学、喜欢数学，根据涉及不同程度的认知努力——花费的时间，投入问题的难度，人与人之间表现出一种认知需求上的隐秘差异。你可以把它想象成一个光谱，一端是尽力做最低限度的思考，另一端是像健美运动员锻炼肌肉那样锻炼自己的思考。

最近有一个纪录片叫《解释鸿沟》，你可以从中看到哲学家和哲学专业的学生是怎么锻炼自己的认知，相比较而言，我们看看这样的片子，也算是在锻炼自己的认知了。我们不是把“认知”当成一种职业，而是一种休闲活动，“认知努力”是一种心理特征，也可以通过问卷来评估，比如说，“你更喜欢复杂的而不是简单的问题”“你愿意更努力地思考”，你可以从1分到9分来评估。有些人就是对认知有更高的需求，他们不那么容易沮丧，不那么疲惫，更自信。但并不一定更聪明，他们享受学习和解决问题的过程。

德国德累斯顿理工大学心理学系认知情感神经科学的几位研究人员，最近发布了认知需求和幸福感之间的关系，其中有令人鼓舞的迹象，也有一点警示。从积极的方面来说，寻求和享受认知挑战的人在许多方面自我感觉更好。许多人倾向于陷入重复的、往往是消极的心理循环中，但

认知努力的人更有可能将他们的想法引向解决问题，以更健康的方式反思他们的经历。这种趋势导致更稳定的自我意识，他们在各种环境下的焦虑程度更低，对社交互动更有信心。当一个具有“认知努力”特质的人面临一项非常苛刻、时间敏感的任务时，他们可能会特别有动力思考如何降低他们的压力水平，例如确定优先级，将情况评估为增长的机会。目标导向启动了积极的应对形式，这反过来又增加了积极结果的可能性。

喜欢思考就一定能解决问题吗？研究人员说，如果你经历过理性思考帮助你解决问题的情况，那么你将来更有可能这样做。随着时间的推移，

您会将认知努力与有用的解决方案联系起来。每次解决问题都会变得更容易，也更快乐。

然而，喜欢思考的人往往容易产生虚假的安全感。喜欢思考的人可能会吸收知识，甚至对自己解决问题的能力充满信心——但实际上可能什么都不做。

话虽如此，德累斯顿理工大学的研究人员认为，认知努力还是一个非常积极的特质。如果你不回避努力思考，你可能会更有动力获得知识，思考问题，找到解决方案，并在生活的许多方面达到更高水平的幸福感。研究人员说，成年人对认知的需求都不同，我们不知道一个人对认知的需求水平是否可以提高，但有证据表明，自我控制和认知努力的偏好可能会相互影响，就是说，你有自制力，你就会在思考上投入更多精力。你在认知上越努力，你的控制力就越强。从这个角度上，我们可以看看那些让我们失去自控力的东西都是什么，他们要毁掉的就是我们的认知努力。📖

**有些人对认知有更高的需求，他们不那么容易沮丧，不那么疲惫，更自信。**



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼