

《自控力》

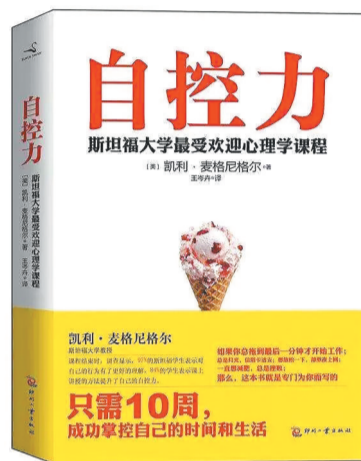
只需10周,成功掌握自己的时间和生活

作者:凯利·麦格尼格尔(美) 译者:王岑卉

凯利·麦格尼格尔教授是斯坦福大学备受赞誉的心理学家,也是医学健康促进项目的健康教育家。她为专业人士和普通大众开设的心理学课程,包括“意志力科学”和“在压力下好好生活”,都是斯坦福大学继续教育学院历史上最受欢迎的课程。她还为《今日心理学》杂志网站开设了“意志力科学”博客。

作为一名健康心理学家,凯利·麦格尼格尔博士的工作就是帮助人们管理压力,并在生活中做出积极的改变。多年来,通过观察学生们是如何控制选择的,她意识到,人们关于意志力的很多看法实际上妨碍了我们取得成功。例如,把意志力当作一种美德,可能会让初衷良好的目标脱离正轨。所以,麦格尼格尔深入了解了影响自控的生理学基础、心理陷阱和各种社会因素之后编写了这本书。

凯利·麦格尼格尔博士在写作中不但吸收了心理学、神经学和经济学等学科的最新洞见同时也融合了实践结果。她在斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做《自控力科学》的课程,参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。《自控力科学》课程告诉人们如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。这门课还阐述了人们为何会在诱惑面前屈服,以及怎样才能抵挡诱惑。此外,它还诠释了为什么自控力非常有限,以及培养自控力的最佳策略。



意志力是一种抑制冲动的能力,它使我们成为真正的人。

本来以为“我要做”和“我不要”就是自控力,但作者告诉我们,要想在需要“说不”时“说不”,在需要“说好”时“说好”,你必须要有第三种力量:那就是牢记自己真正想要的是什么——“我想要”。

牢记自己真正想要的,否则,当我们遇到事情时,大脑就像开了自动挡,往往选择简单的、诱惑的,容易让我们内疚的事情。

人生来就有推卸责任的能力,所以当我们遇到问题时,总喜欢抱怨,将责任推给别人和外面的世界,这时候,自控力会告诉我们,真正的问题,来源于我们本身,是我们的思想、欲望、情绪和冲动出了问题。

对你的意志力挑战来说,什么最重要的呢?答案是:认清什么是需要克制的内在冲动。

原来很多时候,我们自己才是最重要的。很多时候,我们习惯了别人,应该做什么事情,做什么事情最有效,其实更应该问问自己,“我喜欢做什么?”“我真正想做的是什么?”这样的思考模式,更容易找到真正的自己。

书里明确指出,睡眠不足是不好的,长期睡眠不足让你更容易感到压力、萌生欲望、受到诱惑,同时,你还会很难控制情绪,难以集中注意力。因为睡眠不足会影响身体和大脑吸收葡萄糖,而葡萄糖是能量的主要储存方式。当你疲惫的时候,你的细胞无法从血液中吸收葡萄糖。这样就会导致恶性循环,能量不足,注意力不集中,焦躁,拖延症,接着熬夜,身体变垮……

同时,作者通过调查发现,我们的自控力就像肌肉一样有极限,它被使用之后就会渐渐疲惫。所以做事高效率的人,总是把最重要的事放在第一位。

在书中,作者也经常告诫我们,自控力并不是万能的,它随时可能崩塌,同时还会引导我们做一些不好的事情。

善行之后总会有恶行,因为暂时的道德良善给我们带来的满足感,往往会让我们得意忘形;同时,暂时的进步可能让我们放弃曾经为之奋斗的东西,让你暂时感到满足,从而放弃长远的目标。

作者解释道:当你取得进步的时候,你的大脑就停止了思维进程,而这个进程正是推动你追求长远目标的关键。然后,那个放纵自我的声音就会响起来,你就会转而关注那些还没有得到满足的目标,即我们身边的诱惑。

心理学家称之为“目标解放”,你曾经努力克制的目标会变得更强,诱惑也会变得更加难以抵挡。那么如何呢?

一句话——多关注自己真正想要达成的目标,而不是暂时取得的成绩。

另外,一些时候,我们明明有一些比较不错的选择,但总交给明天,错误地认为自己明天会有比今天更多的空闲时间。我们觉得,推迟到以后再做是理所应当的。我们相信,未来不仅能弥补今天没做的事,还能做到更多。

其实,明天和今天毫无区别。这就像我们经常想,我要是回到过去一定可以做成什么事情一样,说不定,还不如现在。

在平时刻意锻炼自己自控力的时候,我们也要警惕挫折,很少有人能有百分之百的自控,完成自己的所有目标。所以,当我们偶尔遇到小挫折时,要学会适当原谅自己。

作者指出,如果对自己太苛刻,挫折会导致恶性循环,导致更多堕落的行为并不是第一次的放弃,而是第一次放弃后产生的羞耻感、罪恶感、失控感和绝望感。一旦我们陷入了这样的循环,似乎除了继续下去,就没有别的路了。当你责备自己又一次屈服于诱惑的时候,往往会带来更多意志力的失效,造成更多的痛苦。

另外,意志力还有一个特性——传染性,也就是说,我们一般会学习自己身边的人和想要学习的人身上的品质。简单来讲,尽量和优秀的人在一起,这样也可以带动我们更加积极向上。

本版未署名文章由凡真工作室主笔

本版观点仅供参考不构成投资建议

让认知链接财富 让财富创造生活

信用卡透支利率正式放开

央行放大招,互联网巨头们的“花呗”“借呗”要颤抖了?

新年伊始,央行放大招!

信用卡利率市场化改革今年有了大动作,此前信用卡在逾期还款、信用卡取现、分期还款时应付的计息利率将彻底放开,取消日利率0.05%~0.035%的区间限制,由各家发卡行和持卡用户自主协商确定。

“信用卡利率市场化后,定价差异化能力得到提升,使其更容易对抗消费金融公司产品以及花呗、白条为代表的互联网金融产品的利率。”一位业内人士表示,同时用户回归到银行业体系后,也利于监管更直接地把脉次级借贷市场,从而管控相关风险。

央行取消信用卡透支利率上下限管理

日前央行下发《关于推进信用卡透支利率市场化改革的通知》(银发〔2020〕327号)(下称《通知》),决定自2021年1月1日起,信用卡透支利率由发卡机构与持卡人自主协商确定,取消信用卡透支利率上限和下限管理(即上限为日利率万分之五、下限为日利率万分之五的0.7倍)。该举措为2017年起央行设置信用卡透支利率上限和下限后的政策延续,即全面实施信用卡利率市场化发展,以进一步完善信用卡利率市场化机制。2020年10月16日,央行发布的《中华人民共和国商业银行法(修改建议稿)》也显示,“商业银行可与客户自主协商确定存贷款利率”。

所谓信用卡透支利率,目前主要是指信用卡持卡人的当期账单金额未按时全额还款,所产生逾期计息的利率,分期还款,以及持卡人使用信用卡取现时应付的计息利率。

长期以来,不管是大行股份行,还是城农商行发卡行,通行的信用卡透支利率标准在日化0.05%~0.035%(即万分之五0.7倍),这也是业内统一严格遵照的执行规则。也正因此,1月8日晚间,上述《通知》在业内传开后,引发广泛关注。

“多年来,信用卡业务在与其他信用消费产品的竞争中,尽管透支利率相同,但是信用卡却由于在政策合规、交易场景、业务流程等诸多方面缺乏竞争优势而处于下风,而《通知》的发布正是让信用卡业务重新获得市场主流地位的重要举措。”资深信用卡观察研究专家董峥分析。

在他看来,这次央行《关于推进信用卡透支利率市场化改革的通知》的突然出台并紧急实施,直接取消了信用卡透支利率上下限,可以视为在2020年底,针对网络小贷市场清理整顿之后,再次为信用卡业务强力解绑,彻底放开了信用卡在透支利率上的束缚。

“此次《通知》的出台,反映了央行重塑信用卡业务在消费金融领域中心地位的强烈决心。不过,信用卡业务能否借助《通知》重整旗鼓,重新夺回已失去的市场位置和空间,更多的还是取决于发卡银行在信用卡业务经营策略实现与时间

俱进的调整,提升自身业务实力,以及提升产品的市场竞争力。”董峥表示。

推进利率市场化 银行能否夺回“失地”?

《通知》于2020年末下发,并于今年1月1日起施行。央行表示,该举措为深入推进利率市场化改革。

央行同时要求,发卡机构应通过本机构官方网站等渠道充分披露信用卡透支利率并及时更新,应在信用卡协议中以显著方式提示信用卡透支利率和计息方式,确保持卡人充分知悉并确认接受。披露信用卡透支利率时应以明显方式展示年化利率,不得仅展示日利率、日还款额等。

“消费信贷市场足够大,这肯定有利于充分竞争,未来不同银行信用卡可以利用不同的利率策略来吸引用户。”数位行业内人士表示,虽然各家银行尚未公布信用卡透支的利率新标准,但透支部分利率实施自主定价后,逾期还款计息尤其是信用卡取现部分的计息水平逐渐市场化,将是今后的大方向。

另外值得注意的是,去年8月份推出的民间借贷利率司法解释上限4倍LPR的新规(按最新一期LPR定价测算为年化利率15.4%),虽然从目前多数地方判例来看,该新规并未覆盖持牌消费金融金融机构的合法借贷行为,但是当前,消费金融公司、持牌小贷公司部分信贷产品的下调利率以合规化,已经非常普遍。

也因此有支付行业内人士认为,“信用卡利率灵活变动,反而能有效应对4倍LPR新规之后民间借贷利行为对信用卡领域的渗透。”

将冲击互联网金融平台的“花呗借呗”们?

另一个广为市场关注的是,信用卡透支利率取消了区间管理,市场化、差异

化定价能力得到提升,是否将更容易对抗消费金融公司产品以及蚂蚁花呗、借呗等为代表的互联网金融产品?

面向广阔的C端用户人群,在基于消费交易的基础上,直接提供各类资金融通(含借钱、分期、贷款等)的业务,长期以来都是金融机构,尤其是新兴的互联网金融大公司激烈竞争的市场。

而它们在发力消费金融领域时,往往会推出“花借组合”,花是消费分期(类信用卡功能),借是消费信贷,比如当前市场上蚂蚁集团的花呗、借呗,京东数科的白条、金条,去哪儿网的拿去花、借去花,苏宁金融的任性付、任性贷,美团的月付、生活费借钱组合等等。查阅这些产品的信用分期或者借贷的利率水平,不难发现也多在日化0.05%~0.035%。

“信用卡可以灵活定价后,以利于信用卡业务在信用消费领域,与其他互联网信用消费产品的对手展开正面交锋中占得有利位置。”董峥的观点是,松绑之后,银行通过信用卡和金融科技消费信贷产品有了正面PK的可能性。

不过也有华东的某金融科技平台支付方面的资深产品人士表达了不同的观点,“互联网大公司的产品和银行和信用卡竞争,靠的从来都不仅仅是价格。一来,要获客、留存、消费交易、提高账单厚度、场景金融竞争,不仅仅是在银行信用卡之间,在互联网大公司的金融产品之间,竞争已经白热化了,要改变既有的格局、地位,不是没有可能性,但是首先就得突破渠道、场景、获客等限制,挑战不小,而且这都需要时间;”更何况,这方面又恰恰是自有生态和流量渠道们的

互联网大公司们的护城河所在。”

该人士称,上述推出“花借组合”产品的其他家大公司,多是电商、O2O平台,消费金融业务背后,往往都有着强黏性消费场景、高消费支付跳接的联结关系。以蚂蚁集团花呗、借呗为例,背后就有阿里系的天猫、淘宝、饿了么、盒马等等高频消费平台,且日均消费金融相对较高,能优选支付宝作为交易结算方式;而2020年5月份推出来的美团月付,虽然日均消费额度低,但是美团生态内低客单价、高黏性、高频次消费,近来发展也非常迅猛。

一直以来,信用卡都是银行零售业务的重要抓手之一,在2015年~2019年出现了发卡量的快速上升。而信用卡的收入来源主要是三处:息费收入(含分期或逾期)、刷卡回佣和年费收入。此前刷卡回佣是信用卡收入的主要来源,但近年已悄然生变。2019年初,银联发布统计,2018年全年银联数据客户银行信用卡业务收入整体同比增长36%,53家银行信用卡收入过亿元;在收入结构方面,分期收入占比提升高达36.7%,为信用卡业务第一大收入来源。

翻阅财报发现,有代表性的招商银行2018年667亿元总收入中,信用卡利息收入459.79亿元,占比已近7成;2019年工行信用卡透支增加514.65亿元,比年初增长8.22%。

而此次《通知》直接将挂钩的正是信用卡息费收入,利率定价问题,后续将引起信用卡收入、消费信贷、银行信用卡和互联网消费金融产品市场产生哪些新动向,值得持续关注。

波动进一步加大 个股分化明显

截至1月8日下午3时,上证指数报3570.11点,当日下跌0.17%,当周涨幅2.79%;深成指报15319.29点,当日下跌0.24%,当周涨幅5.86%;创业板指数报2687.78点,当日下跌0.37%,当周累计涨幅6.22%。

元旦以来,市场连续上涨,表现良好。周四沪指震荡上行,实现六连阳。目前我国新冠疫苗开始量产,经济复苏确定性增强。另外,财政政策利好信号明确,短期将利好A股市场情绪。世界银行预测2021年全球经济增长4%,中国达7.9%。

板块方面,消费和成长题材板块上

涨,板块和题材轮动明显,不建议投资者追涨操作,可持有主线板块内优质标的,等待轮动上涨机会。

中信证券认为,商务部印发的促进消费文件或对A股市场行业板块中期表现产生影响,可关注其中涉及的汽车、家电、食品饮料、农林牧渔等板块机会。另外,光伏龙头标的再度上涨,建议中长期重点持续关注新能源板块核心标的。长期依旧看好高科技和新基建主线,未来数年或将持续有较高的投资增速和较高的业绩增速,盈利预期和盈利确定性上升后的新一轮投资机会或将临近。

新年新气象,总体上是股指保持较好的势头,而个股分化越来越明显,投资者操作难度增大,但切忌追涨,投资者和行业基金,收益或许更有保障,也更省心、更稳健。

兴业证券认为,当前指数层面没有结束上涨信号,但切忌追涨,投资者可以关注核心资产是否调整到位,关注行业细分领域的龙头,估值相对低估的进行埋伏。

长江证券义乌营业部的看法是,投资真正赚钱的往往是普天同庆的那种机会,而不是靠局部性机会赚到的。

要重点关注最近一直在圈子说的基金发行速度,如果政策层面周末出现降温的信号,容易出现情绪共振。

指数走到3587附近,分歧也越来越大,这时候K线出吊颈线的话,要高度重视。市场的涨跌比从周三的1:3,变成周四的1:4,跌停超过涨停。此时指数上涨越是加速,结构就越不稳定,风险也越发明显。

一切的信号,预示着市场可能出现短期的风格变化,等大、小共振出现中阴线后,小票接力的春天就来了。

特约记者 杨庆文

期货点评

纸浆原油涨幅领先 苹果玻璃下跌靠前

元旦后的第一周,商品期货多头氛围浓厚。纸浆、原油、铁矿石涨幅均在8%以上,幅度领先;少数品种如苹果、玻璃等下跌。金融期货方面,三大股指显著上行,三大股指均连创近期新高,国债期货依然维持震荡。

当周美国政局变化对市场风险嗜好影响较大,美股上行突破历史新高,商品市场也出现连续上涨。

疫情方面,变异病毒继续扩散,不过市场对此已有一定预期,短期反应不大。沙特意外宣布在2-3月额外减产,原油市场迎来利好大幅上涨,对大宗商品市场也起到了带动作用。

国内方面,当周公布了去年12月财新PMI数据,与官方PMI趋势一致,制造业和服务业PMI均较上月小幅回落,

但整体仍明显处于50上方,反映年末国内经济依然保持平稳增长势头,对大盘资产继续构成支撑。

中期货义乌营业部认为,周五,备受市场关注的生猪期货正式上市,受存栏预期进一步回升,以及产业套保锁利影响,上市首日生猪期货价格大幅下行。短期内,预计生猪期货仍有下行空间,建议以逢高抛空思路对待。

商品多头方面,值得关注的是焦炭,第十二轮提涨落地范围加大,河北受疫情影响,汽运受阻,可能使全省的产销存数同步下降。当周焦炭产量小幅上涨,但焦化厂及钢厂库存持续下降,港口库存虽有所增加,但被出口增加抵消。整体看,焦炭供需错配的缺口,当下已达到最大,叠加产业链上、下游绝

对低库存的局面。预计焦炭上行趋势延续,继续关注多单机会。

动力煤方面,主产地价格持续上涨,下游需求良好。山西近期环保趋严,加上交通限制等因素,开工率不高。港口依然资源紧缺,主流报价继续上涨,刚需补库增强。目前市场上现货仍维持一定升水,加之气温大幅下降,煤日耗居高不下,预计未来仍有上行空间。

商品空头方面,值得关注的品种是白糖,成本端支撑仍在,冷空气南移给市场提供了不确定的霜冻炒作。白糖现货供应压力较大,进一步上涨有困难,在近期商品整体多头氛围下,或可考虑作为空头对冲配置。

商品套利方面,建议继续关注玉米淀粉2105月抛玉米2105月,以及买热卷

2105月抛螺纹2105月跨品种套利机会。

大越期货义乌营业部对铁矿石的看法是:上半年大幅下跌可能性不大。进口方面,随着全球经济复苏,海外矿山货源一部分将分流至国外,各大矿山发往中国比例将回归正常。淡水河谷2021年产量目标不及预期,海外供应增量集中在二季度以后。国产方面,单纯依靠增加产能利用率来提高产量,全年增量维持在1%~2%水平。需求端大幅缩减概率不大,若明年高炉利用率仍保持在今年平均水平,线性外推之后,需求增量正好与海外进口总增量维持大致相同的水平。

短期看,需求驱动作用减弱,价格以弱势整理为主,但下方钢厂补库需求巨大,盘面不具备大幅回落条件,适合短线回落做多。

特约记者 杨庆文