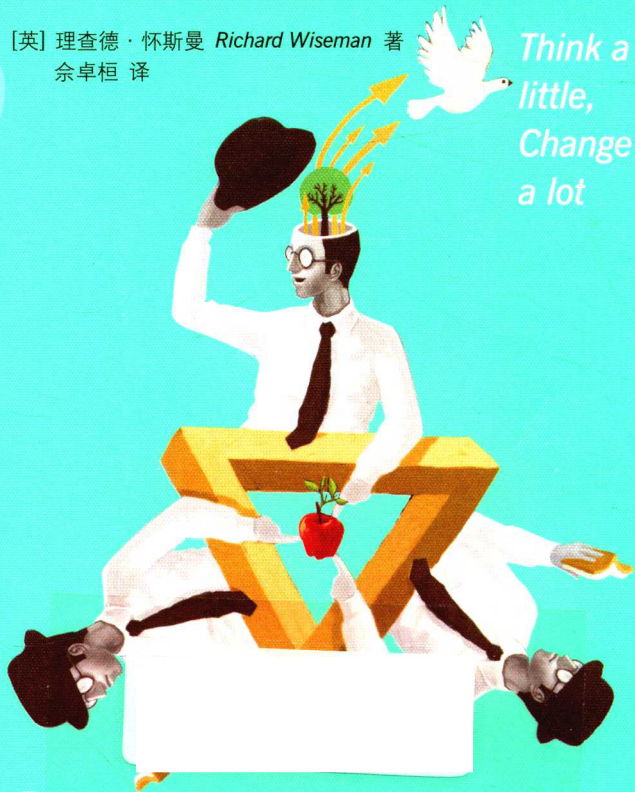


一本正经又怪诞的 行为心理学

[英] 理查德·怀斯曼 Richard Wiseman 著
余卓桓 译

*Think a
little,
Change
a lot*



CTS
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

一本正经又怪诞的

行为心理学

〔英〕理查德·怀斯曼 Richard Wiseman 著

余卓桓 译



59
S
E
C
O
N
D



CBS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

一本正经又怪诞的行为心理学 / (英) 怀斯曼 (Wiseman, R.) 著; 余卓桓译.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2016.1

书名原文: 59 Seconds

ISBN 978-7-5404-7416-4

I. ①—… II. ①怀… ②余… III. ①心理学分析—通俗读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 316660 号

著作权合同登记号: 图字 18-2015-169

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志·心理

Copyright © by Richard Wiseman

This edition arranged with Conville & Walsh Limited

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

一本正经又怪诞的行为心理学

作者: [英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman)

译者: 余卓桓

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 潘良

选题策划: 李娜

特约编辑: 温雅卿

版权支持: 辛艳

封面设计: 壹诺

版式设计: 张丽娜

营销推广: 桂欣 李群

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 10

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7416-4

定 价: 38.00 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



数百个另类好玩的心理学实验，拿来即用却反常规的
心理学技巧让你的工作和生活瞬间发生改变
本书将为你揭晓：

- ◆ 为什么偶尔出个小丑，会令你更讨人喜欢？
- ◆ 为什么面试时先摆出弱点，别人会更愿意给你一份工作？
- ◆ 为什么丢失的钱包里放婴儿的照片会增加被返还的概率？
- ◆ 为什么轻轻碰触手臂就能吸引异性？
- ◆ 为什么使用细长的酒杯就能减少酗酒的行为？
- ◆ 为什么电子邮件会降低你受骗的可能性？
- ◆ 为什么只要想象一下健身房就能保持身材苗条？
- ◆ 为什么只要躺下来，大脑的创意就能增加 10%？

.....

目录

Contents

引 言 — 001

第一章 快乐 — 007

为什么积极的思考会失效

钱真的能买到快乐——但要看你买的是什么

别指望用分享减轻你的烦恼

“面包房现象”的启示

用牙齿咬住铅笔，就能让你更快乐

第二章 说服 — 037

为什么奖赏会失效

面试时先摆出弱点，别人会更愿意给你一份工作

出一两个小丑，改善你的社交

怎样提高丢失的钱包被返回来的概率

用你的宠物青蛙说服他人

第三章 魅力 — 079

为什么你不该欲擒故纵

诱惑的艺术——轻触对方的手臂

闪电约会的科学

和男人聊聊比萨饼的口味

过山车上约会的奥秘

远离假的圣诞树

第四章 决策 — 113

为什么三个臭皮匠比不上一个诸葛亮？

59 秒之内学会讨价还价的策略

怎样做到永远不为一个决定后悔

用字谜游戏做决策

如何辨识那些对你撒谎的人

电子邮件可以明显降低你受骗的可能性

第五章 个性 — 145

为什么不能相信笔迹学

食指和无名指长度之比的秘密

如何通过一个人的宠物、上床时间洞察其个性

第六章 压力 — 173

为何大喊大叫毫无作用？

如何在几秒钟之内减少你的怨气？

利用“四条腿”朋友的积极力量

用心理暗示法降血压

第七章 动机 — 197

视觉化想象的阴暗面

“以名人为榜样”的骗局

如何避免成为超过 20% 的拖沓之人

使用细长的酒杯，减少酗酒的行为

利用小碗和镜子控制饮食

第八章 婚姻 — 225

“积极聆听”的危害
为什么尼龙搭扣能帮助夫妻们继续在一起
解读在女性看来最浪漫的十种行为
言语要比行动更有效
一张图片能改变一切

第九章 教养 — 253

“莫扎特效应”的神话
如何给孩子取个好名字
能预测孩子命运的棉花糖
为何要赞美孩子付出的努力而非赞美他天生具备的能力

第十章 创意 — 279

打破“头脑风暴”的创新神话
如何唤醒你内心的“达·芬奇”
你只需躺下来，就能增加 10% 的创意
在你的桌面上放一盆绿色植物

结 语 — 307

感 谢 — 311

引言

Introduction

你有没有想过让自己的人生变得更完美？比如减肥成功、找到完美的人生伴侣、得到一份梦寐以求的工作，或是活得更快乐一点？你可以简单地做如下尝试：

闭上眼睛，想象一个全新的你。想象满身名牌的你是多么有魅力，想象你身居公司高层，正跟布拉德·皮特或是安吉丽娜·朱莉坐在舒适的皮椅上，或是想象自己正在加勒比海边品尝一杯勾兑上佳的朗姆酒，海水轻轻拍打着你的双脚，这感觉是多么的美妙！

在当前的高压环境里，一些自我激励行业不停向人们推荐这种练习，遗憾的是，现代科学研究表明，

它们非常低效且容易误导读者。想象完美的自我，会让你感觉良好，但这种让心灵沉湎于逃避现实的状态，会给你带来严重的副作用——使你在面对困难时习惯性地选择逃避。在丑陋的现实前想象虚无的美好，虽然能让你获得些许慰藉，却无法让你美梦成真。

有的科学实验明确指出，一些流行的、标榜可以改善生活的激励方法根本名不副实。比如，通过压制消极思想“让自己感受快乐”，并不能使人摆脱负面情绪的困扰，反而会让人更沉迷其中。再比如，集体头脑风暴其实远不如个人的独立思考更容易产生创意；用力摔打枕头或大声尖叫，只会增加你的愤怒和压力。

◎ 自控力好的人更容易成功？

1953年，一个研究团队在耶鲁大学毕业生中做了一个抽样调查，询问他们是否写下了未来人生的目标。二十年后，研究人员追踪当年那些接受调查的人，发现曾写下人生具体目标的学生（占比3%）所积累的财富，比剩余97%的学生所积累的财富总和还要多。

这是个振奋人心的故事，很多图书和讲座都曾引用，力证设定目标的神奇力量。而事实上，这个实验根本没发生过。在2007年，作家劳伦斯·塔巴克，这位来自《快公司》杂志的撰稿人，试图追踪这次实验，他联系了几位曾引用这个故事的作家以及当时耶鲁大学的秘书，还有其他方面的研究人员，想了解这个研究是否真的开展过，结果找不出任何证明。由此，塔巴克得出了一个结论，这不过是一则带有鸡汤性质的“传说”而已。多年来，自我激励方面的专家都会津津乐道地灌输某些研究

成果，却从未探究它们的根源和来路。

哈佛大学的艾伦·兰格曾做过一个经典的实验，他给疗养院的一半老人送去了盆栽，请他们帮忙照顾这些植物；另一半的老人也得到了同样的盆栽，却被告知工作人员会负责料理，无须他们插手。六个月后，相比于那些被告知要照顾盆栽的人而言，无须插手的人变得比之前更不快乐，身体状况更差，也更缺乏积极性。让人感到不安的是，在那些无须照看植物的人当中，有30%的人去世了，而被告知需要照看植物的人当中，死亡率只有15%。类似的实验还有很多，涉及教育、职业训练、健康、人际关系与饮食等各方面。

这些研究结果清晰地表明：和那些感觉无法掌控人生的人相比，那些游刃有余的人会更成功，身心也更健康。

◎ 苏菲的问题

几年前，我与一位叫苏菲的朋友一起吃午餐。苏菲30多岁，她是一位聪明、成功的女性，在一家管理顾问公司任高管。吃饭时，苏菲告诉我，她最近买了一本关于如何提升幸福感的畅销书，并问我对于自我激励的看法。我说我对市面流行的大部分方法是否科学持怀疑态度。

苏菲很关心这个问题，她问我理论心理学是否研究出了更科学的改善生活之道，于是我滔滔不绝地讲了些关于找寻幸福的理论。大约15分钟后，苏菲打断了我。她礼貌地说，这些思想虽然很有趣，但她很忙，问我是否能给出一些不需耗费太多时间去执行的有效建议。我问她多

长时间合适，苏菲看了一眼手表，微笑着回答：“一分钟可以吗？”

苏菲的话促使我停下来认真思考。很多人之所以对心理自助类的技巧感兴趣，是因为它们能提供解决人生各种难题的简单快速的方法。遗憾的是，绝大多数心理学研究都无法解决这些难题，或者只能提供极为耗时与复杂的解决方法。所以我想，在众多心理学研究中，是否隐藏着既经过了科学论证，又简单便捷、能帮人们解决生活中各种问题的方法呢？

接下来的几个月，我一直在心理学的浩瀚海洋里搜寻，终于，一种充满希望的新模式出现了。实际上，很多心理学研究者都在努力研发能够帮助人们在数分钟内（而非数月）就实现目标与梦想的方法。我将数以百计的研究收集起来，它们涉及行为心理学的各种细分领域，从如何调节情绪到如何增强记忆，从如何说服他人到如何克服拖延，从如何保持愉快的心情到如何维持长久的恋爱关系……这些内容构成了一门能够快速改变生活的全新科学。

◎ 水壶该敲在哪个位置

一个古老的故事经常被各种培训课引用。

它是这样的：某人想修理一个出现问题的烧水壶，虽然他在过去几个月尽了最大努力，却依然没有将水壶修好。最后，他选择了放弃，决定打电话找一位专家过来。工程师来了，只是在烧水壶的一边轻轻地敲了一下，它就神奇地好了。看到账单那人大吃一惊，说自己只应该付很少一笔钱，因为工程师只花了几秒钟就修好了。工程师淡定地向他解释

说，这笔钱并不是付给他刚才敲的那一小下的，而是付给他多年来努力学习、知道该在哪个位置下手的经验。正如这位工程师所说的，有效的改变无须耗时。事实上，你可以在不到一分钟的时间里改变自己的人生，因为这只是从哪里下手的问题而已。■



第一章 快乐

Chapter 1

为什么积极的思考会失效

钱真的能买到快乐——但要看你买的是什么

别指望用分享减轻你的烦恼

“面包房现象”的启示

用牙齿咬住铅笔，就能让你更快乐

快乐真的很重要吗？当然，快乐不仅能让我们感觉良好，享受生活的乐趣，还能真切地影响到我们在职业生涯和个人生活中能否取得成功。

几年前，加州大学的心理学家索尼娅·柳波莫斯基与她的同事进行了一项漫长而规模宏大的实验研究。在实验中，他们想尽各种办法使被实验者心情愉悦，比如让被实验者闻鲜花的芳香，阅读一些积极的肯定式的句子（像“我真的是一个好人”），吃一些巧克力蛋糕，跳舞或者观看一场搞笑的电影。有时，研究人员也会利用一些小伎俩，比如告诉被实验者他们在智商测试中表现极为优异，或是让他们“意外”地在大街上捡到一些钱。然后，研究人员开始观察快乐对参与者产生了哪些影响。结果发现，不管使用的实验手段如何，所产生的效果都是一样的，可见快乐并非来源于成功，恰恰与之相反，是快乐带来了成功。

在对涉及 25 万名参与者的数百次研究报告进行对比之后，柳波莫斯基发现，快乐能带给人几大明显的好处。比如，快乐能让人更喜欢与

人相处并乐于助人；快乐能增强人们喜爱自己与他人的程度，提升解决冲突的能力并增强人体的免疫能力。长期保持快乐的心情能使人拥有美满的婚姻关系，找到更心仪的工作，过上更长寿与健康的生活。

快乐能带来这么多美妙的好处，难怪每个人都想要快乐。然而，怎样才能维持快乐呢？若是你向身边人发问，可能得到最多的答案是“有钱”。在各式各样的调查中，“富有”一直高居人们列出的“快乐必备清单”的榜首。而金钱真的能买到快乐吗？

20世纪70年代，西北大学的菲利普·布里克曼与他的同事开展了一项著名的实验。布里克曼试图研究，当发财梦实现，人们会做些什么。一大笔意外财富到手，是会让人一直亢奋，还是很快就习以为常，内心的愉悦感渐渐消失呢？布里克曼联系到了一些在伊利诺伊州中过大奖的人，其中几位还曾拿到过百万美元奖金。接着，布里克曼又从伊利诺伊州的电话簿里随机挑选了几个人，组成了实验对照组。布里克曼请每个组的人给自己目前的快乐程度打分，并说出他们希望自己将来有多快乐。除此之外，每个人还要说出他们从日常生活中的一些活动中得到的快乐，比如与朋友聊天、听到一个有趣的笑话或者得到别人的赞美等。最后，布里克曼的研究结果清楚地展示了快乐与金钱之间的关系。

与一般的想法相反，那些赢得彩票大奖的人并没有比实验对照组的人感觉更快乐。而且，两组人在回答对未来的展望时，也没有任何明显的差异。事实上，这两组只存在一点差别——相较那些赢得大奖的人，

实验对照组的人能从生活琐事中获得更多的愉悦感。

由于中彩票是获取金钱的一种很不寻常的方式，所以心理学家们也研究了那些靠努力工作赚钱的人，看看他们的收入与快乐之间有何关联。

这一研究涉及大规模的国际调查，也就是让多个国家的人对自己目前的快乐程度进行打分（通常采用10分制，快乐程度从“极度沮丧”到“非常快乐”），然后统计出每个国家的平均快乐程度，并与该国的GNP（国民生产总值）做对比。研究结果发现，尽管贫穷国家的国民不如富裕国家的国民快乐，但只要贫穷国家的GNP上升到适度水平，这种差异就消失了。对工资收入和快乐之间的研究也表明了类似的结果。伊利诺伊州立大学的埃德·蒂耶内与他的同事进行的一项调查发现，即便是那些位列福布斯富豪榜前一百名的人士，也不过比一般的美国人稍微快乐一点。所有这些研究都得出一个结论：当人们能满足日常生活所需之后，快乐并不会随着收入的增加而线性上升。

为何会这样呢？一方面因为我们对已然拥有的东西习以为常。购买一辆新车或是大一些的房子，也许能让我们高兴一阵子，但我们很快就会习惯这些事实，从而回到购买前的快乐水平。正如心理学家大卫·梅耶斯所说的：“真得感谢我们对名利的适应能力，它使昨天的奢侈品很快变成今天的必需品和明天的废弃品。”那么，如果金钱买不到快乐，怎样才能让快乐持久呢？

坏消息是，大量研究结果表明，每个人的快乐感觉大约有50%是由基因决定的，这部分无法改变。较好的消息是，有10%的快乐感觉受制