



正能量的理论源头

理查德·怀斯曼最佩服的心理学大师詹姆斯巨著

BEHAVIOR CHANGE THEORY

行为改变思想

表现原理

William James

[美] 威廉·詹姆斯◎著

龙湘涛◎编译

南海出版公司

BEHAVIOR CHANGE THEORY

行为改变思想

表现原理

William James

[美] 威廉·詹姆斯◎著

龙湘涛◎编译

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目(CIP)数据

行为改变思想:表现原理/(美)詹姆斯著;龙湘涛编译. —海口:南海出版公司, 2014.9

ISBN 978-7-5442-7126-4

I. ①行… II. ①詹… ②龙… III. ①行为主义-研究 IV. ①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第084522号

XINGWEI GAIBIAN SIXIANG: BIAOXIAN YUANLI

行为改变思想:表现原理

作者 [美]威廉·詹姆斯

译者 龙湘涛

策划 李异鸣 高雅哲

责任编辑 张媛 雷珊珊

装帧设计 华夏设计

出版发行 南海出版公司 电话:(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)

社址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经销 新华书店

印刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/32

印张 8.75

字数 210千

版次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-7126-4

定价 29.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

第一章 行为改变思想

- 1. 趋向感受的来源 2
- 2. 行为下的自我变化 7
- 3. 让身心沐浴正能量 13
- 4. 假装开心收获开心——角色扮演的结果 18
- 5. 身体与头脑运作的神秘联系 23
- 6. 握手与言谈隐含着能量 29

第二章 激发良好自我意识的行为

- 1. 良好自我感受的来源 36
- 2. 不同自我的竞争与冲突 42
- 3. 自爱，你爱的是哪个我？ 47
- 4. 获得自信的方法 53

5.自信心训练法	58
6.爱的发现和创造	62
7.“一见钟情”和“日久生情”，哪种爱更可靠？ ...	67
8.如何留住爱	74

第三章 行为引导注意

1.快乐传递的能量持久度	82
2.持久注意的效果	89
3.持久注意训练法	95
4.引导重塑全新的自己	99
5.如何减肥	105
6.破除负面导向——消极行为的破除	110

第四章 习惯控制下的思想

1.控制情绪的秘密	116
2.摆脱恶性循环	121
3.行为催化	126
4.习惯让一切变得简单	131
5.初期的坚忍带来的成效	137
6.粉碎陋习	142

第五章 改变行为的心灵要素

- 1. 身体活动影响情绪感受 148
- 2. 如何抑制疼痛、愤怒和焦虑等负面情绪 154
- 3. 行为与意识的关系 159
- 4. 行为如何改变意识 164
- 5. 认知失调与“表现”原理 170
- 6. 如何保持行为与意识的一致性 176

第六章 对心灵以外世界的感知

- 1. 恐惧是如何产生的 182
- 2. 系统脱敏的奥秘 189
- 3. 消除恐惧 196
- 4. 与世界联接 203
- 5. 罪恶感 210
- 6. 如何快速摆脱罪恶感 216
- 7. 改变消极的认知 223

第七章 有效练习提高辨别力

- 1. 通过练习提高辨别力 230

2.监听你自己的行动	237
3.别成为习惯的奴隶	244
4.思想和身体的游戏	251
5.打破常规，做出改变	258
6.挣脱“命运”的枷锁	265



第一章 行为改变思想



1. 趋向感受的来源

中学课堂上，一位刚刚大学毕业的年轻语文教师在讲课，由于经验不足，她的语速有些缓慢，说话也有些支支吾吾。最令人尴尬的是她说完前半句话，后半句被一个词卡住了，像是一条小河中间突然横了一块大石头，硬生生地截断了水流。台下众多学生当中，有一个学生正在认真听课，在老师的思维被那个不知名的词卡住时，他却喃喃地念出了老师无法说出来的后半句话，一字都不差。

这是心理学家以听课老师的身份潜入学校的课堂中发现的现象。你可能也有类似的经历，两个不同的人，在同一个地方，关注着相同的内容，他们的思想可能是相同的。

其实，正如世界上没有完全相同的两片树叶，世界上也没有完全相同的两个思想。“每一个心灵都守着它自己的思想。心灵之间没有给予或交换。思想甚至不能进入并非他自己的、而是另外一个人意识中的思想的直接视域。”詹姆斯如是定义

思想趋向于个人的形式。并且，看起来，“同时性，空间上的接近，性质和内容的相似性，都不能将思想融合在一起，思想由不同的个人心灵这道屏障给分离了开来。这些思想之间的裂缝是自然中最绝对的裂缝。”

那么为什么不同的人能够说出一模一样的语言呢？我们先来看两个例子。

假如，我们突然被问到一個我们认得但此刻却忘了怎么书写的字，我们完全不记得这个字的偏旁部首，甚至不肯定第一笔到底应该怎么写。但在我们奇特的意识里，我们对这个字却有着一种几乎是执拗的印象，使得我们不经思考便断然否定这个字的结构既不是上下结构，也不是左右结构，只有半包围的结构，才是它的框架模子。我们在头脑中搜索着，但并非漫无目的地搜索。实际上，我们会有意识地搜索与那个字相类似的字形。尽管此刻我们并不知道这个字到底怎么写，但在冥冥中，似乎有一条路引领着我们越来越靠近真实的答案，直到我们头脑中出现与这个字相类似的结构，或是更加接近的字形，我们愈加兴奋的神经几乎要跳起来提醒我们答案即将揭晓。

假设你突然记起无意中听过的一支曲子中的某一句，当然，只是十分模糊的记忆，你甚至无法哼出这支曲子的任何一个音符。因为太渴望回想起这支动人的曲子，你便努力在头脑中搜索，尝试着哼唱出来。但当曲子从你口中哼出来时，几乎



不用思考，你便可判断我们刚刚哼出的曲子与头脑中想要搜寻的曲子是不同的。也许是曲风的差别，也许是声调的高低，也许是节奏的快慢。你无法肯定，但无论如何，你就是能够果断分辨出它们之间不是等同的。于是你会继续回想，继续哼唱，哪怕最终想不起自己要回忆的内容，也绝对不会将一支错误的曲子当成正确答案。

以上两种状况出现的原因，其实并不难解释。詹姆斯认为，我们的神经在第一次感受某种事物的时候，就会留下一种经验，也可以说是留在我们神经上的细微的痕迹。比如，一个曲调、一点气味、一种味道、一个字的笔顺等等，会将一种未经表达的熟悉的感觉植入我们的意识中。在以后的生活中，当同一种事物再出现时，我们的意识便能辨认出熟悉的感觉，知道那是同一个经验。这是一种趋向感受。

詹姆斯认为，趋向不仅仅是来自外部的描述，还是思想的对象。我们的思想从内部感觉和认知到它们。思想对于到达感觉的终点的预示，来源于某些神经束或者过程的渐渐增强的兴奋，这些神经束或者过程，在片刻之后就将是某种稍后就会生动呈现给思想的事物的大脑相关物。这便是趋向感受的来源。

我们所有的思想，其实都是有一定的方向的。即使是那些突发的、随意的、不带明确目的性的思想，也都必然有一个主

题。哪怕这个主题还未被我们用明确的语言和思维定义下来，但它一定存在着，以使得我们的思想能够围绕着它旋转。之后，与我们的主题相关的思维碎片，会被吸引过来，被我们感受到，被我们接受。而那些与主题无关的碎片，会自动受到排斥，被归类为“异类”。

欧洲最伟大的古典主义音乐作曲家莫扎特曾经形象地描述过他的作曲方法。在他的脑子里，最初只是些零星的碎片冒出来，但这些碎片似乎天生有着某种关联，他能感受到它们的存在，并知道它们都是好东西。它们虽然只是些看似不相关的碎片，但他就是有一种感觉，知道它们是他伟大作品的组成部分。几乎有一种神奇的力量，驱动它们在他心中运动，随着神经束的传达，渐渐地连接在一起，就像自动列队的士兵。然后，他的灵魂感受到那种队列，开始兴奋地工作，他脑子里的队伍越排越像样。于是，他像个检阅士兵的长官一样，清晰地在他头脑中看到这个作品的全部，就像观看一幅美丽的绘画，或是欣赏一个相貌英俊的人。当作品终于完成时，他满意地发现，它与他脑子里最初看到的是一模一样的。

对于伟大的艺术家是如此，对于普通人，这种感受的趋向性是否同样存在呢？

人们曾对幼龄儿童做过观察。他们发现，幼龄儿童在倾听大人朗读故事的时候，即使他们有一半的词语根本不知道其意



义，却仍然能够全神贯注地倾听，并且不会每隔一会儿就发问来打断朗读者。难道这些幼龄儿童的思维都不正常吗？通过测试，人们发现，他们的思维是完全正常的。他们与我们一样，偏向于关注语句各处的实质性的起点、转折点和结论，其余部分则被当成了无关紧要的过渡材料，几乎没有被感受到。

詹姆斯认为，“人的思想似乎是在处理独立于它自己的对象。也就是说，它是认知的，或者具有认识的功能。”并且，“在思想时，它总是对其对象的一个部分比对另一个部分更感兴趣，并且始终在迎接和排斥，或者说选择。”

让我们回到“表现”原理上来。以上所述的所有思想、感受，在最初的阶段，是如何被我们发现的呢？其实，还是通过身体和运动。我们的器官似乎天生就带有选择的功能，在所有无限混乱的运动中，我们的每一个器官都在挑选某种速度范围之内运动，对它们作出反应，自动而完全地忽略其他的运动。更形象地说，就好比天生一对的男人和女人，他们在遇到彼此之前，并不知道对方长什么样。但一旦他们相遇了，他们便知道对方是自己的最爱，除了对方，他们不能再爱其他人。

那么，我们的身体和运动是不是可以被自己控制呢？我们内在的自我，是一成不变还是可变的呢？这个问题，我们将在后面作出解释。

2.行为下的自我变化

威廉·詹姆士早就提出，思想并非一成不变的，我们的心理状态也不是完全一样的。事实上，随着时间和外界环境的改变，我们的思想呈现出一种流动的状态，就像一条河流，每个地方的水，虽然都被称为“水”，它的基本结构也都是一样的。但水与水之间，到底还是有细微的差别，这个地方的水与那个地方的水，所含的矿物成分不一样，流动的速度不一样，形状不一样，水流发出的声音也不一样。当上游的水流到下游时，又会发生变化。这种变化当然不是实质性的改变，水不会变成啤酒或是咖啡。但下游的水早已经不是上游的水了，它有了某些只有跟同样是水的物质才能对比出来的细微的变化。

思想也是如此。在不同的阶段，面对不同的事物，我们的思想是断然不会完全相同的。我们的思想里会不断被添加进新的东西，也有一些观念甚至是观念中的某个细小分支随时在被改变着；或者，我们的某个大观念发生了根本性的扭转。总



之，即使是面对同一事物，我们的思考方式也是不同的。既然思想是流动变化的，那么自我的可变性，就已然成了一个不争的事实。

正因为如此，在生活中我们能经常听见类似这样的感叹：那个谁谁真是变化太大了，跟以前的感觉完全不一样，虽然外表还是原来的样子，灵魂却像是被换掉了一样！我们常常惊异于某个人的巨大变化，就像我们从不曾认识他一样感到陌生。

人真的可以发生如此巨大的变化吗？让我们先来看看著名的津巴多监狱实验。

美国著名心理学家，前美国心理学会主席菲利普·津巴多在1971年受聘担任斯坦福大学心理学教授。为了验证“表现”原理，他花大量的心血在斯坦福大学心理系研究室改造了一个模拟监狱。这个经过精心改造的模拟监狱，除了建筑特征很像监狱之外，还安装了双面镜以及隐蔽的相机，用于实验人员观察和记录整个实验过程。之后，津巴多招募了24名心理状况稳定、无犯罪史的男士作为实验参与者，并随即将他们分配为模拟监狱中的“囚犯”和“狱警”这两种不同的角色，津巴多自己则亲自扮演监狱长。

实验参与者们很快进入了自己所扮演的角色，身着制服的“狱警”看守着身着宽大罩衫的“囚犯”们，威严地坚守着自己的岗位，在不知不觉中与自己所扮演的角色越来越接近。随着

实验时间的推移，实验参与者们似乎无师自通地学会了角色调换：“狱警”逐渐显示出虐待狂病态人格，从开始坚决地与“囚犯”隔离到后来辱骂、殴打“囚犯”；而“囚犯”显示出顺从和沮丧的罪犯姿态，畏惧地缩在那套不合身的“囚服”里，不敢直视“狱警”，即使面对无理的辱骂和殴打，也不敢反抗，几乎是自然而然地低下了他们“犯罪”的头颅。

实验的进展速度出乎意料地快，仅仅几天时间，实验状况便超出了预设的界限，通向危险和造成心理伤害的情形。实验参与者两方的心理走向越来越呈现两极分化的极端。其中，1/3的“狱警”表现出真正的虐待狂倾向，并在心理上认为自己有资格斥骂和殴打“囚犯”。而许多“囚犯”则在情感上受到创伤，有两名扮演“囚犯”的实验参与者因心理再也无法承受而不得不提前退出实验。

在实验进行的第六天，实验的总设计师津巴多本人也意识到了这个实验的危害性。加之来自外界的谴责声越来越大，他不得不停止了实验。随后，这个实验和津巴多本人受到了来自社会各界更为激烈的否定和谴责。但这个声名狼藉的斯坦福监狱实验却成为心理学史的一个重要实验教材，引导人们认识和理解行为与心理之间的微妙关系。

津巴多的斯坦福监狱实验虽然遭到了否定，却在客观上证明了行为对自我的巨大影响。“狱警”们原本是性格温和的普



通人，但在进入狱警的角色后，他们开始表现出专制的一面，只叫“囚犯”的编号，不叫他们的名字。他们似乎在一夜之间就抛弃了多年文明教化的成果，退变回野蛮凶狠的“奴隶主”。而“囚犯”们则更加无辜甚至是值得同情，他们只不过是关在铁栅栏的内侧，扮演一个虚拟的角色，情绪却不知不觉变得卑微和沮丧，俨然真的犯了弥天大罪。不仅如此，他们的内心也产生出负罪感，变得胆小而顺从。他们对“狱警”的命令言听计从，即使是侮辱性的命令，也不敢去反抗，甚至根本没有反抗的意识。

实验结果显而易见，连实验参与者自己都为其在实验中的表现感到惊讶万分，一些扮演狱警的人事后根本不敢相信自己居然会对另一个人做出那样残暴的、有违人性的行为。可见，一个人的可变空间可以达到多么令人惊叹的程度。

既然我们已经证实了，自我是可以改变的，那么人们是否可以利用这一点，用之于积极的一面，避免消极的一面呢？比如说，通过一些行为引导自我发生变化，让自己朝内心所期望的方向改变，最终变成想要成为的样子。

在这方面，早已经有心理学家实践过。

一个心理学专栏上曾记录过这样一个案例：一位觉得自己过于散漫的女性十分愁苦地求助于某位著名的心理学家，请求他帮助自己改变散漫的状态，以便于她成功管控自己，完成研