

20年
实验研究成果

诺贝尔
经济学奖得主
推荐

梦想无法实现？WOOP一下。

WOOP思维 心理学

开启梦想与成功的秘密

[美] 加布里埃尔·厄廷根(Gabriele Oettingen)◎著
吴果锦◎译

告别“积极思维”的心灵鸡汤，用科学的WOOP思维训练法：
愿望（Wish）、结果（Outcome）、障碍（Obstacle）、计划（Plan），
开始真正地改变。



梦想无法实现？WOOP一下。

WOOP思维 心理学

[美] 加布里埃尔·厄廷根(Gabriele Oettingen)◎著
吴果锦◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

WOOP思维心理学 / (美) 厄廷根著 ; 吴国锦译. --
北京 : 中国友谊出版公司, 2015.6
ISBN 978-7-5057-3531-6

I. ①W… II. ①厄… ②吴… III. ①思维心理学
IV. ①B842.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第110932号

著作权合同登记号: 01-2015-4944 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Current, a member of Penguin Group (USA) LLC, a
Penguin Random House Company, arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

书名 WOOP 思维心理学
作者 (美) 厄廷根 著 吴国锦 译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷 北京富达印务有限公司
规格 690×980 毫米 16 开
15.5 印张 146 千字
版次 2015 年 8 月第 1 版
印次 2015 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3531-6
定价 36.80 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

赞 誉

加布里埃尔·厄廷根的这本著作发人深省，有理有据，是一本内容上佳的自助类书籍，书中为大家介绍了一种有趣的思维方式，可以帮助任何年龄段的读者克服生活中的艰难困苦，值得一读。

——詹姆斯·约瑟夫·赫克曼，2000年诺贝尔经济学奖获得者
美国芝加哥大学经济学讲座教授

本书充满智慧，读来令人愉悦。乐观的思维方式，有些是有益的，有些则是有危害的；加布里埃尔·厄廷根教授所开展的科研事业，就是要把这两者区分开来。她的研究成果意义深邃、内容丰富，每个人都能从中有所收获。

——丹尼尔·吉尔伯特，哈佛大学讲座教授
《撞上快乐》一书作者

从幻想当中你能获得什么？本书内容令人振奋、颇有分量，它将教会你怎样将梦想变为现实。你一定会惊讶于它对传统思维方式的颠覆。

——卡罗尔·S·德威克，美国斯坦福大学讲座教授
《心态》作者

曾经有教育工作者问我，最有效的提高自制能力的措施是什么。我跟很多科学家交流过这个问题，而他们给出的回答在这本精彩绝伦、慧眼独具、热情洋溢的书里都能找到。读一读这本闪烁着智慧的书，再按照加布里埃尔·厄廷根教授的讲解去实践一下，它会改变你实现梦想的思维方式。

——安吉拉·达科沃斯，美国宾夕法尼亚大学心理学副教授
2003年“麦克阿瑟天才奖”获得者

你想戒烟？减肥？提高学习成绩？维持和谐的人际关系？或把公司经营得更有效率？若是如此，这本基于20多年实证研究、通俗易懂的书就是你的最佳选择。设立一个目标，设想会遇到的障碍，再设计前进的路线——这种方法似乎没什么神奇的，可是你猜怎么着？还真有效！

——加里·莱瑟姆，加拿大多伦多大学罗特曼管理学院
组织效能讲座教授

加布里埃尔·厄廷根教授是全世界研究人类内心动力的心理学家中的佼佼者，在这里，她对“积极思维的益处”这一传统观念提出了强有力的、基于科研的挑战。本书极富实用价值，可谓生逢其时，也欢迎读者朋友批评指正。

——劳伦斯·斯坦伯格，美国宾夕法尼亚州天普大学
心理学特聘教授，《机遇时代》作者

在每天的生活中，我们的脑子里充盈着各种想法——对将来的向往，对以往所犯错误的后悔和反思，对明天志忘的展望……加布里埃尔·厄廷根的这本书就是一个绝佳的向导，它将集结这些思绪的力量，将其引领到最佳的结果上去，大家将从中学到如何更好地思考。

——波·布朗森，《让人震撼的育儿术》及《优胜者》作者

在身作为一名科学家的强烈好奇心驱使下，加布里埃尔·厄廷根教授对“积极思维”进行了研究。她虚心接纳任何研究发现，并真心探究究竟孰是孰非。她的研究成果定会让大家眼前一亮，正如我在读过本书后的感受一样。而在读完之后，大家也定会急切想去试一试她的理念。

——弗洛里安·汉克尔·冯·唐纳斯马克，作家，导演
（《窃听风暴》、《致命旅伴》）

2007年第79届奥斯卡金像奖最佳外语片获得者

谨以此书献给我的两个儿子——
安东和雅各布，还有我的丈夫彼得

是什么阻碍了你实现梦想？

你最大的愿望是什么？你对未来的期待是什么？你想变成什么样的人、想做什么样的工作？想象一下自己梦想成真的情形。那该是多么美妙啊，多么心满意足啊。

是什么阻碍了你实现梦想？在你的内心深处，是什么绊住了你，使你无法迈开步子？

《WOOP思维心理学》是一本关于“愿望”和“实现愿望”的书，它以20年的内心动力研究为基础，向大家阐述了一个简单而令人惊讶的理念：追梦路上的障碍，其实是实现梦想的台阶。

在遇到一个正在追逐梦想的人时，我们大都会给出这样的建议：往好处想！别老想着那些困难，它们会让你泄气；乐观一点，把心思放在要做的事上；展望一下美好的未来，那时你将是多么积极活跃；想象一下，减掉20磅肉之后你会变得多么漂亮；想象一下，得到晋升之后你会变得多么快乐；想象一下，戒酒之后在恋人眼里你会变得多么迷人；想象一下，开创了这个新业务之后你会变得多么事业有成……保持积极的思维方式，眨眼之间，你的愿望和梦想就都实现了。

然而，“想”并不意味着“做”。我的研究已经证实，仅

有幻想反而会影影响愿望与梦想的实现（过度纠结于实现梦想过程中的种种障碍，也会有同样的结果）。无视现实，只有向往是不可能梦想成真的，其中原因有多个。幻想所带来的愉悦感似乎会在我们脑中形成美梦成真的假象，如此一来就虚耗了我们的干劲，从而导致在现实中我们无法全力以赴，应对困难。

通过研究人类内心动力，一个更为复杂的思维模式浮现出来。这是一种全新的“憧憬”方法，我将其称作“心理比对”。通过“心理比对”，我们在憧憬未来的同时，一并考虑到实现梦想过程中会遇到的“路障”或阻碍。大家也许害怕，一旦将梦想与现实对接，我们的满腔抱负就会碰上一盆冷水，我们会变得没有干劲、萎靡不振、裹足不前。可事实并非如此。在使用“心理比对”的时候，我们会从中得到干劲并行动起来；并且，随着障碍一个个出现，我们的应对也一个个出台，从而在梦想的道路越走越远。

在我的研究中，被调查的对象使用过“心理比对”思维方式之后，在戒烟、减肥、提高学习成绩、维持和谐的人际关系、有效经营商务等方面均变得干劲十足。简言之，通过往人们对未来的乐观幻想中加入一点现实因素，“心理比对”这种思维方式会使人“想”与“做”二者兼顾。

在《WOOP思维心理学》这本书里，我首先将向大家证明，美好的憧憬（乐观的幻想）对实现梦想的作用并非像人们鼓吹的那样好。接着我将检查、验证一个简单的假设——让梦想与困难“齐头并进”会是什么效果。接着，我将对“心理比对”这

一理念做深入研究，重点研究它在我们的潜意识层面的作用。在本书最后两章，我将向大家介绍“心理比对”应用于3种常见的个人愿望的情况——想要更健康的身体、想要更和谐的人际关系、想在学习工作中表现得更好，并且就如何开始在自己身上应用这一思维模式提出建议。尤其要指出的是，我将基于“心理比对”的4个步骤称作“WOOP”，即“愿望（Wish）、结果（Outcome）、障碍（Obstacle）、计划（Plan）”4个英文单词的首字母。WOOP易记易学，可随时用在各种长短期愿望上面，并且已经被科学实验所证实，能够帮助大家变得目标明确、更有干劲。

写作本书，旨在为陷入困境、无所适从的人以启迪；当然它也可以帮助那些人生尚属顺利、但希望锦上添花的人；此外，如果有人正面对某种艰难的挑战、此前的应对尝试以失败告终、不知该如何是好，那么这本书也是有用的。说到底，这本书是写给每一个人看的，因为我们每个人都需要激发内心的动力，沿着人生的轨道继续向前。

为什么这么说呢？原因在于，传统社会有着太多的“规矩”：惯例、习俗、规章、法律、规范……这些规矩限制了个体的自主性，给人套上了枷锁和责任。在某些高压的社会里也是这样的，我们就会受外力左右，做什么或不做什么，由不得自己选择。在这样的社会环境下，人们所面临的主要问题是保持斗志、不屈不挠。

现代西方社会则不是这样。我们面对的是某些人所说的“自由的诅咒”，再没有什么外界权威左右我们的决定。很多人都

享受着前所未有的自由。但同时我们得靠自己，从自己身上找到方法，保持前进的动力、劲头，不卡壳、不熄火。日复一日，没有人给我们指引——教我们如何保持健康的体魄、如何追求事业抱负、如何组建家庭；没有人监督我们的人生是否富有意义……全靠我们自己了。我们得保持人生少走弯路、不脱轨，我们得尽己所能、在受困时能有效地应对。

沉迷于对未来的幻想是没有益处的。虽说它能在短期内令人愉悦，“幻想”只会虚耗我们付出的努力、一次次把我们绊倒在地。最终我们会变得优柔寡断，麻木不仁，一次次贸然行动却徒劳无功，力不能及，满心沮丧，陷入我们自己都搞不懂的沮丧之中……但是，如果能够一边在脑中“做梦”，一边立足现实的话，我们就能振奋精神，直面人生——抓住人生里最真切、最持久的东西。

也许你正过得不快乐、在某些重大问题上苦苦挣扎；也许你只是想发现、发掘、利用潜在的可能或机遇。不论是哪种情况，本书都能加深你对内心动力的理解，帮助你理清前进的方向。在读完本书之后，你将会像很多本书科研的参与者一样，在与人交流、融入周围世界、付诸行动等方面变得前所未有地劲头十足。而所有这一切都源自一个简单而深奥的问题：是什么妨碍了你实现梦想？

目录 | CONTENTS

自序：是什么阻碍了你实现梦想？

第一章 想而不做

- | | |
|-----------|-----|
| 乐观主义是主潮流 | 004 |
| 乐观幻想却原地踏步 | 008 |
| 惨痛的代价 | 022 |

第二章 幻想的益处

- | | |
|--------|-----|
| 我有一个梦想 | 035 |
| 短暂的愉悦 | 044 |
| 接触“现实” | 047 |

第三章 欺骗大脑

- | | |
|-------------------|-----|
| 鸡肉三明治&成品三明治 | 058 |
| 4美元一杯的马提尼&乘火车轻松出行 | 061 |
| 美梦总会令我们松懈下来 | 065 |
| 上帝，我跟你什么仇什么怨？ | 069 |

第四章 追逐梦想的明智做法

越成功越努力	088
求人不如求己?	094
评估你的恐惧	102
查理的故事	109

第五章 调动潜意识

毫秒之间的改变	117
走楼梯还是坐电梯?	127
国际象棋：将死对方	132
在棘手的社交场合，你会……	138
火力全开	142

第六章 WOOP 的魔力

让你的烦恼人尽皆知	150
双剑合璧：心理比对&执行意图	156
WOOP诞生	163

第七章 WOOP 你的人生

运动多一点，吃得好一点	177
比健康更健康	187
让对方爱得更狂热	192
把“积极思维”放在一边	194

第八章 生活中的好友

从起点开始	204
醒来第一件事，睡前最后一件事	206
将WOOP随身携带	209
调整你的愿望	211
再试一次	215
压力过大时用WOOP	219
从强迫性的想法中突围	221
你内心的障碍是什么？	223
用她/他最看重的愿望做WOOP	225
从壳里走出来	228

致谢

231

WOOP 思维心理学
RETHINKING POSITIVE THINKING

第一章
想而不做

我有一个朋友——姑且称之为“本”吧，他今年40来岁，他回忆说，20世纪80年代末他上大学的时候，曾对一位女同学暗恋不已。他跟朋友在学校餐厅里吃饭的时候，曾经好几次见到过这个女生。不论是早晨起床后，还是上课听讲的时候，他总是会忍不住浮想联翩，想象自己与那个女生恋爱的情景。在他的想象中，那个女生是学艺术的，于是他们俩就一起到罗马旅游，游览那里的古建筑遗迹，一起瞻仰西斯廷大教堂……也许他们俩都待在一个四方院里，他躺在阳光下看书，她则在一旁给他画素描；或者更好的，他不是在看书，而是在用钢琴弹奏爵士乐，就像他经常在周末出去演出挣外快一样……要是能与一位异性知己共度温馨时刻，那该多好？放在本这件事上来说，倘若有这样一个美妙的女友，两个人一起看电影、看日落，一起搭乘公交车去附近城市游玩，那岂不是人生一件乐事？

本并没有跟朋友们谈过自己的绮丽幻想，他将其作为自己的一个小秘密。这是他称心如意的美妙想象，而可悲的是，它也只能是