

惊讶，到底是一种神秘的情绪还是难以捉摸的认知状态？
你可知道，人类真正的快乐之源正是享受未知？
揭开惊讶的奥秘，拥抱不可预测性，建立你的惊讶档案
学会制造惊喜，开启人生的震撼与惊奇之旅

惊讶心理学

拥抱不可预测性并策划
让人意想不到的事

[美] 塔妮亚·露娜 Tania Luna

莉安娜·伦宁格博士 Dr. LeeAnn Renninger

全球唯一一家专门从事惊讶事件策划的公司——**惊讶产业公司**
创始人首次向世界展示**惊讶心理学智慧结晶**的精华作品

SURPRISE

[中英文版全球同步上市]

Embrace the
Unpredictable and
Engineer the
Unexpected

心理学领域
首部关于
惊讶学的
重磅之作



卓越教师网



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联

惊讶心理学

拥抱不可预测性并策划
让人意想不到的事

[美] 塔妮亚·露娜 Tania Luna

莉安娜·伦宁格博士 Dr.LeeAnn Renninger

SURPRISE

Embrace the
Unpredictable
Engineer the
Unexpected



卓越教师网



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

惊讶心理学：拥抱不可预测性并策划让人意想不到的事 /

(美)露娜, (美)伦宁格著; 汪建军译

—北京: 中国青年出版社, 2015.6

书名原文: Surprise: embrace the unpredictable and engineer the unexpected

ISBN 978-7-5153-3283-3

I. ①惊… II. ①露… ②伦… ③汪… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071018号

Surprise: Embrace the Unpredictable and Engineer the Unexpected by Tania Luna and Dr. LeeAnn Renninger

Copyright © 2015 by Tania Luna and LeeAnn Renninger

Simplified Chinese translation copyright © 2015

by China Youth Book, Inc. (an imprint of China Youth Press)

Published by arrangement with Curtis Brown Ltd. through Bardón-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

惊讶心理学： 拥抱不可预测性并策划让人意想不到的事

作 者: [美]塔妮亚·露娜 莉安娜·伦宁格

译 者: 汪建军

责任编辑: 肖 佳 庞冰心

美术编辑: 李 甦

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwt.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 140千字

印 张: 8

京权图字: 01-2014-2737

书 号: 978-7-5153-3283-3

定 价: 35.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

SURPRISE

Embrace the Unpredictable and
Engineer the Unexpected

目录

前言 / 我们的故事	009
决心迈进黑暗之门：塔妮亚的故事 / 010	
从规划惊讶事业到制造事件让他人惊讶 / 014	
只有无聊的小孩才感到无聊：莉安娜的故事 / 017	
在意料之外的地方寻找真实的快乐 / 020	
美好前景：塔妮亚与莉安娜携手共创 / 023	
第一部分 / 了解惊讶	025
第一章 / 大脑中的惊讶	027
惊讶程序 / 029	
惊讶程序的第一部分：僵滞阶段 / 030	
惊讶程序的第二部分：寻找阶段 / 031	
惊讶程序的第三部分：转换阶段 / 033	
惊讶程序的第四部分：分享阶段 / 036	
总结四个阶段 / 037	

规避惊讶 / 039

强化情绪：惊讶事件会让人更…… / 039

制造脆弱感：惊讶事件会让人尴尬为难 / 040

惊讶的强度 / 041

第二章 / 世界中的惊讶 045

一个更让人惊讶的未来 / 048

不那么让人惊讶的未来 / 052

无聊流行病 / 054

控制脱瘾 / 057

适应新生态系统 / 059

第二部分 / 拥抱不可预测性 061

第三章 / 培养反弹力 065

反弹力是什么，为何重要 / 068

培养反弹力的工具 / 070

打好坚实的基础 / 071

重塑自我 / 073

找到正确的成功和挣扎模式 / 077

学会转身，发现新的可能 / 081

第四章 / 重塑自我的脆弱面 084

脆弱 = 弱点 / 085

脆弱 = 弱点 脆弱 = 开放 / 086

冷静是成长的敌人 / 087

防卫是关系的敌人 / 088

距离是影响力的敌人 / 089

主动展现脆弱 / 091	
承认错误 / 094	
提高一个档位 / 096	
请求帮助 / 098	
第五章 / 巧妙应对未知	101
不确定性 / 104	
中间之道 / 105	
把做决策当作一次实验 / 107	
情景规划 / 108	
即兴表演 / 109	
模糊性 / 111	
你是否具备认知弹力 / 114	
挖掘尴尬事件另一面的财富 / 116	
投入反向思考 / 117	
第三部分 / 策划让人意想不到的事	121
第六章 / 提升创造力	125
创造性成为主流 / 127	
培养创造力的工具 / 128	
产生好奇心 / 128	
在迷雾中不断探索 / 130	
练习想法混合术 / 132	
反复尝试 / 135	
记住惊讶跷板效应 / 136	

第七章 / 掌控注意力 140

注意力经济 / 142

大脑专注力：吸引并保持注意力 / 144

吸引注意力 / 146

打破模式 / 146

创造知识缺口 / 149

保持注意力 / 150

制造可预知的不可预测性 / 150

逐步揭秘 / 154

第八章 / 制造愉悦感 158

期望值 / 162

制造愉悦感的工具 / 164

低许诺 / 高兑现 / 165

埋藏曲奇饼 / 167

给一个“不为什么”的解释 / 170

可持续的愉悦感 / 172

第九章 / 制造体验 176

体验是什么，为何重要 / 178

制造体验的工具 / 180

制造一条串起体验的红线 / 181

激活感官 / 183

共同创造 / 184

绘制体验旅程图 / 187

第四部分 / 天天有惊喜	191
第十章 / 培养日常关系	193
培养日常关系的工具 / 194	
保持复杂性 / 194	
平衡同一性和差异性 / 198	
平衡新奇和常规 / 202	
遵循魔法比例 / 204	
讲恰当的惊讶语言 / 205	
追踪行为模式 / 208	
第十一章 / 给自己制造惊喜	213
制造日常惊喜的工具 / 214	
收集新奇感 / 215	
开启惊奇之旅 / 216	
寻找震撼感 / 219	
扩大舒适区 / 220	
学会感恩 / 223	
像惊讶学家一样思考 / 225	
惊讶档案	231
致谢	233
注释	237

惊讶心理学

拥抱不可预测性并策划
让人意想不到的事

[美] 塔妮亚·露娜 Tania Luna

莉安娜·伦宁格博士 Dr.LeeAnn Renninger

SURPRISE

Embrace the
Unpredictable
Engineer the
Unexpected



卓越教师网



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

惊讶心理学：拥抱不可预测性并策划让人意想不到的事 /

(美)露娜, (美)伦宁格著; 汪建军译

—北京：中国青年出版社, 2015.6

书名原文：Surprise: embrace the unpredictable and engineer the unexpected

ISBN 978-7-5153-3283-3

I. ①惊… II. ①露… ②伦… ③汪… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071018号

Surprise: Embrace the Unpredictable and Engineer the Unexpected by Tania Luna and Dr. LeeAnn Renninger

Copyright © 2015 by Tania Luna and LeeAnn Renninger

Simplified Chinese translation copyright © 2015

by China Youth Book, Inc. (an imprint of China Youth Press)

Published by arrangement with Curtis Brown Ltd. through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

惊讶心理学： 拥抱不可预测性并策划让人意想不到的事



作 者：〔美〕塔妮亚·露娜 莉安娜·伦宁格

译 者：汪建军

责任编辑：肖 佳 庞冰心

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京中科印刷有限公司

版 次：2015年6月第1版

印 次：2015年6月第1次印刷

开 本：880×1230 1/32

字 数：140千字

印 张：8

京权图字：01-2014-2737

书 号：978-7-5153-3283-3

定 价：35.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

SURPRISE

Embrace the Unpredictable and
Engineer the Unexpected

目录

前言 / 我们的故事	009
决心迈进黑暗之门：塔妮亚的故事 / 010	
从规划惊讶事业到制造事件让他人惊讶 / 014	
只有无聊的小孩才感到无聊：莉安娜的故事 / 017	
在意料之外的地方寻找真实的快乐 / 020	
美好前景：塔妮亚与莉安娜携手共创 / 023	
第一部分 / 了解惊讶	025
第一章 / 大脑中的惊讶	027
惊讶程序 / 029	
惊讶程序的第一部分：僵滞阶段 / 030	
惊讶程序的第二部分：寻找阶段 / 031	
惊讶程序的第三部分：转换阶段 / 033	
惊讶程序的第四部分：分享阶段 / 036	
总结四个阶段 / 037	

规避惊讶 / 039	
强化情绪：惊讶事件会让人更…… / 039	
制造脆弱感：惊讶事件会让人尴尬为难 / 040	
惊讶的强度 / 041	
第二章 / 世界中的惊讶	045
一个更让人惊讶的未来 / 048	
不那么让人惊讶的未来 / 052	
无聊流行病 / 054	
控制脱瘾 / 057	
适应新生态系统 / 059	
第二部分 / 拥抱不可预测性	061
第三章 / 培养反弹力	065
反弹力是什么，为何重要 / 068	
培养反弹力的工具 / 070	
打好坚实的基础 / 071	
重塑自我 / 073	
找到正确的成功和挣扎模式 / 077	
学会转身，发现新的可能 / 081	
第四章 / 重塑自我的脆弱面	084
脆弱 = 弱点 / 085	
脆弱 = 弱点 脆弱 = 开放 / 086	
冷静是成长的敌人 / 087	
防卫是关系的敌人 / 088	
距离是影响力的敌人 / 089	

主动展现脆弱 / 091	
承认错误 / 094	
提高一个档位 / 096	
请求帮助 / 098	
第五章 / 巧妙应对未知	101
不确定性 / 104	
中间之道 / 105	
把做决策当作一次实验 / 107	
情景规划 / 108	
即兴表演 / 109	
模糊性 / 111	
你是否具备认知弹力 / 114	
挖掘尴尬事件另一面的财富 / 116	
投入反向思考 / 117	
第三部分 / 策划让人意想不到的事	121
第六章 / 提升创造力	125
创造性成为主流 / 127	
培养创造力的工具 / 128	
产生好奇心 / 128	
在迷雾中不断探索 / 130	
练习想法混合术 / 132	
反复尝试 / 135	
记住惊讶跷板效应 / 136	

第七章 / 掌控注意力 140

注意力经济 / 142

大脑专注力：吸引并保持注意力 / 144

吸引注意力 / 146

打破模式 / 146

创造知识缺口 / 149

保持注意力 / 150

制造可预知的不可预测性 / 150

逐步揭秘 / 154

第八章 / 制造愉悦感 158

期望值 / 162

制造愉悦感的工具 / 164

低许诺 / 高兑现 / 165

埋藏曲奇饼 / 167

给一个“不为什么”的解释 / 170

可持续的愉悦感 / 172

第九章 / 制造体验 176

体验是什么，为何重要 / 178

制造体验的工具 / 180

制造一条串起体验的红线 / 181

激活感官 / 183

共同创造 / 184

绘制体验旅程图 / 187

第四部分 / 天天有惊喜	191
第十章 / 培养日常关系	193
培养日常关系的工具 / 194	
保持复杂性 / 194	
平衡同一性和差异性 / 198	
平衡新奇和常规 / 202	
遵循魔法比例 / 204	
讲恰当的惊讶语言 / 205	
追踪行为模式 / 208	
第十一章 / 给自己制造惊喜	213
制造日常惊喜的工具 / 214	
收集新奇感 / 215	
开启惊奇之旅 / 216	
寻找震撼感 / 219	
扩大舒适区 / 220	
学会感恩 / 223	
像惊讶学家一样思考 / 225	
惊讶档案	231
致谢	233
注释	237

S U R P R I S E

Embrace the Unpredictable and
Engineer the Unexpected

前言

我们的故事

亲爱的读者朋友们，你们好。虽然我们只是刚刚相识，但我们已经可以对你做一些预测了。你的生活肯定充满了不确定性和复杂性（即使看起来简单的事情，实际上从来都不简单），你发现它们神秘难解，让你心烦不已。但是，它们也会激起你的兴趣，有时候甚至会激励你。你希望生活中让你感到惊讶的事情少一点，但有时，当你发现日历上排满的聚会档期尽管自己似乎忘了，但它们正在进行着，你又会希望让你感到惊讶的事情多一点，希望充满惊奇、活力以及冒险的事情多一些。我们懂得你的感受，因为我们也曾经历过。正是我们个人的关于惊讶的故事改变了我们的生活，才得以写成这本书。