



- ➡ 为什么老板只会听到我讲他坏话
- ➡ 为什么婚外恋总是欲罢不能
- ➡ 为什么座椅的位置能决定谈判的结果
- ➡ 为什么丑女也是人气王
- ➡ 为什么失恋的夜晚听《马赛曲》比听陈奕迅的歌更忧伤
- ➡ 为什么在联谊会上结成的情侣多以分手告终



シロクマの
ことだけは考えるな!

写给上班族的 解忧心理学

| 让朋友越来越爱你 让男人越来越疼你 让老板越来越看好你 |

[日]植木理惠◎著 袁光 王薇◎译

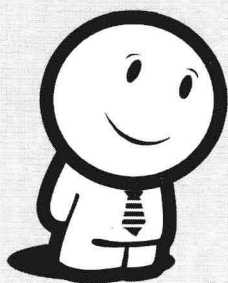


印刷工业出版社

写给上班族的 解忧心理学

シロクマの
ことだけは考えるな!

[日]植木理恵◎著 袁光 王薇◎译



印刷工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

写给上班族的解忧心理学 / (日) 植木理惠著 ; 袁光, 王薇译.
—北京: 印刷工业出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5142-0269-4

I. 写… II. ①植… ②袁… ③王… III. ①压抑 (心理学) —
通俗读物 IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 167424 号

写给上班族的解忧心理学

[日] 植木理惠 著
袁光 王薇 译

责任编辑: 王彦

特约编辑: 艾思思

装帧设计: 向丽蓉

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 145mm×210mm 1/32

字 数: 70 千字

印 张: 5.375

印 次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 28 元

ISBN: 978-7-5142-0269-4

◆如发现印装质量问题请联系: 010-64979547。

前言

“真想快点忘了那件烦心事!”

“忘了它我就能以崭新的姿态去追逐幸福了!”

有些事你越想忘就越忘不掉。你本可以过得更舒心更快乐，结果却被心头的巨石压得喘不过气来。

不光是你，大家心里都有块或大或小的石头。

可人的大脑就是这么古怪。你想让它记住某事它却记不住，你想让它忘掉某事它又忘不了。

这究竟是为什么呢？上帝为什么要把人的大脑设计成这样啊？

生活中，有些人迫切地“想过上幸福的生活”，也在为之而奋斗，可结果却不尽如人意。有些人整天一副吊儿郎当的样子，活得稀里糊涂的，却非得

到幸运女神的垂青。

你不觉得上述情况有点不公平吗？可遗憾的是，就心理咨询案例来看，这都是千真万确的事实。

追求幸福有错吗？追求幸福就只能得到不幸的下场吗？会不会是你“努力的方法”不对头呢？那到底怎样才能得到幸福呢？

你如果正为找不到幸福而苦恼，我建议你把本书从头到尾好好地读一遍。

本书能清除掉你心头的巨石。它会以最科学最明了的方式告诉你应该如何面对自己，如何对待他人，如何制造出让双方都满意的幸福感。

本书用通俗易懂的语言阐述了“认知心理学”与“记忆心理学”的精华。希望你在阅读之后能早一天过上多姿多彩的生活。

近几年，心理学界十分关注被称为“白熊实验”的认知研究与记忆研究。

心理学家把想忘记的事称为“白熊”，“白熊实验”就是探讨怎样才能让人彻底忘掉某事的实验。

实验结果表明，你越告诉自己“不要去想白熊”，“白熊”的形象就越会在你的头脑中时隐时现。也就是说，你越想忘掉某事，记住它的概率就越高。

心理学家把这种奇怪的现象称为心理过程的逆加工理论（Ironic processes of mental control），即，如果你强迫自己做些禁欲精神训练和自我启发，也许到头来只能起到反作用。“越想做好越做不好”的现实会让你倍感痛苦。而这种“有心栽花花不开”的痛苦却理直气壮地折磨得你痛不欲生。

抛开这些理论不说，你想获得幸福，首先就得清醒地认识到自己心中存有“白熊”的事实，其次你还得掌握驯养它的方法。

尊敬的心理学家魏格纳先生是该领域的开拓者之一，他在前些天召开的学术会议中发表了这样一段讲话：

人如果没有“可想”的事，也就没有“不要去想”的事了。

我认为这句至理名言一针见血地指出了人的

特点。

你要是想着：“赶紧把那件事忘了吧！”就等于在提醒自己：“哎？我想忘掉‘什么事’来着？”这样一来你就又把想忘掉的事回忆了一遍。

记忆的“讽刺机关”会在你不知不觉的情况下悄悄开启，你如果总这样自虐地回忆那件事，时间久了就会形成精神创伤。

因此，为了不陷入这个恶性循环，你就得牢牢记住那件你想忘掉的事。这句话听起来很矛盾，不过从心理学的角度上来讲，它绝对是正确的。

即便你能对此产生“原来如此”或者“也许真是那么回事”的同感，但仔细想来也会觉得很棘手。那么，具体的解决方法又是什么呢？究竟怎样做才能赶走心中的“白熊”，让自己过上幸福的生活呢？

放心，有我在你还怕什么！

我会用最新的心理学知识向你详细介绍具体的“对策”。

如果你连自己的心理问题都解决不了，还怎么

和别人相处呢？更遗憾的是，不少时候你的处理都产生了“南辕北辙”的效果。

你如果能掌握认知心理学与记忆心理学的精华，就能大大降低错误处理问题的概率。只有对症下药才能消除焦虑与不安。

照我说的去做吧，错不了！

做到下列四步你就能变成“理想中的自己”了。

1. 振作起来
2. 正确地看待问题
3. 成功地与人交往
4. 变得人见人爱

你必须改变自己的性格，性格改变了，人生的“色调”才会改变。你可以把仅有一次的人生渲染成黑、橙、蓝等各种颜色。

在此，我真挚地祝福你拥有多姿多彩的每一天和一个幸福快乐的人生。

第 1 章



瞬间振作 忘记伤痛的解忧术 /1

3

越想忘就越忘不了

[“白熊实验”与精神创伤疗法]

12

如何解决恐慌的情绪

[趋避型控制的限制和危机处理方法]

21

失恋夜，听“马赛曲”会比听“陈奕迅”更忧郁

[利用“情绪不一致效应”重拾快乐]

26

亲自买乐透，中奖概率更大吗

[向抑郁症患者学习如何摆脱控制性幻觉]

33

你有“贫穷妄想症”吗

[降低压力强度的诀窍]

第2章



头脑灵光 审时度势的解忧术 /43

45

为何老板总是只会听到你讲他坏话

[用鸡尾酒会效应甩掉对手]

53

为什么在联谊会上结成的情侣多会以分手告终

[用虚假记忆看人]

60

“无风却起浪”的语言

[吵架时的气话不能当真，因为这是“语言遮蔽”]

67

为什么老二“善于处世”呢

[事业上成功的人，都是学习模仿达人]

74

三个臭皮匠，却没有诸葛亮的智慧

[集体偷懒的可怕]

第3章



成功与人交往 不被他人控制的解忧术 /83

85

培育人才很轻松，超简单的人心控制术

[只给“甜枣”不打“巴掌”的调教才是上上策]

90

人气牛郎悄悄使用的“偶尔不给甜枣”术

[以间歇性强化的方式俘获人心]

- 96 坐在能掌控全局的会议位置上
[巧用斯汀泽效应的魔法分区术]
- 100 自己的私事为何被陌生人「一语道破」
[善用巴纳姆效应，就能成为算命师?]
- 108 过气艺人重出江湖的秘诀
[借由败犬效应来个逆转]

第4章



俘获人心 调节自我的解忧术 /115

- 117 用赞美的技巧，打造最强的人际关系
[推开“乔哈里窗”的方法]
- 125 婚外恋为何屡禁不止
[让魅力倍增的逆反心理]
- 135 为何无厘头艺人会这么有人气
[Lady Gaga 般的认知不协调]
- 140 她不是美女，为何能让男性神魂颠倒
[如果了解自我知觉理论，将会大受欢迎]

结语 / 149

译者后记 / 153

瞬间振作
忘记伤痛的解忧术

第

1

章

越想忘就越忘不了

[“白熊实验”与精神创伤疗法]

如果说脑科学家研究的多是“人如何才能记住那么多的东西”，那么心理学家研究的则多是“人如何才能忘记一件事情”。

受伤的心灵会让许多人在生活中止步不前。那些算不上精神创伤的痛苦经历和让人难过的事件，为什么我们越想忘就越忘不了呢？而且我们似乎都有那种想忘掉却忘不掉的经历。其实，那种“努力

忘记某事，拼命不让自己回忆起痛苦经历的抑制”，从心理学的角度来看只能起反作用。

从“白熊实验”中学到的极品遗忘法

1987年，心理学家曾做过一个实验。

实验前心理学家没有对被试验者作任何说明，只把他们分成三组，然后给他们播放长约50分钟的关于白熊的影片。顺便说一下为什么要选关于白熊的影片，因为白熊在心理学上没有任何象征意义，它只是个意象不固定的动物。

看完影片之后，心理学家分别对三组被试验者说：

- “你们要记住那只白熊。”
- “你们可能会喜欢上那只白熊。”
- “你们千万别去想那只白熊。”

一年之后，哪组被试验者对心理学家说的话最有印象呢？结果竟然是被告知

“你们千万别去想那只白熊”的一组。

由此可见，被试验者越不让自己去想那只白熊就越会想到它，到后来根本就无法忘掉它了。这个实验表明，抑制思考反而会激活思考。不可思议吧，你本想忘记某事，却向大脑发出了“记住它”的命令。困惑的你可能会问：“如何才能忘了它呢？”我来教你一个很管用的遗忘法吧。

简单地说，就是把那件事想到不能再想的地步。别忘了它，一直一直想着它，尽可能地想着它。

如果你失恋了，就痛痛快快地大哭一场吧。请扫尽淤积在心中的不快，发泄到心满意足为止。无论你现在多悲伤、多难受，都没关系，半年之后，你就会对那些曾让你耿耿于怀的东西失去兴趣，因为人本身就有这种自我调节功能。

描绘遗忘过程的图表叫遗忘曲线（图1—1）。你看了图就会明白，人的确是半年后才对曾经执迷的东西彻底失去兴趣的。

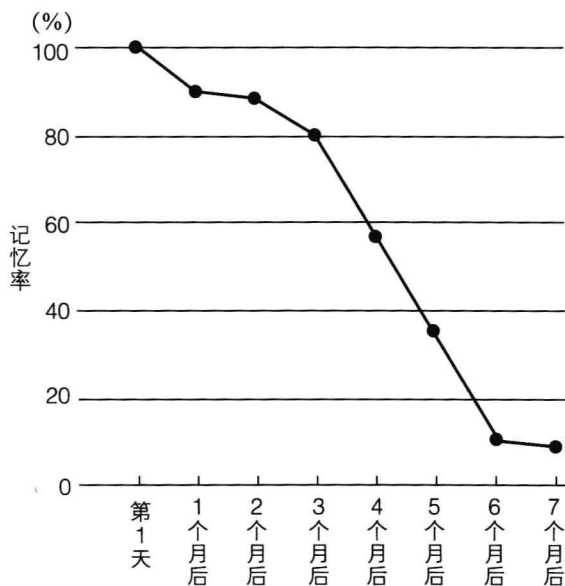


图 1—1 消极事件的“遗忘曲线”

由图可知，人是没法在三个月以内忘记曾经的伤痛的。一旦过了第三个月，记忆率就会骤降，半年之后人就很难再回忆起那些让他难过的事了。这就是我们俗称的“厌倦”，它是一种极自然的现象。“厌倦”意味着你已经心满意足了，我们也可以称其为“精神发泄”（自净作用）。总之，你只有一直盯着伤口，才能让这个功能很好地发挥作用。