

强迫症研究领域经典之作

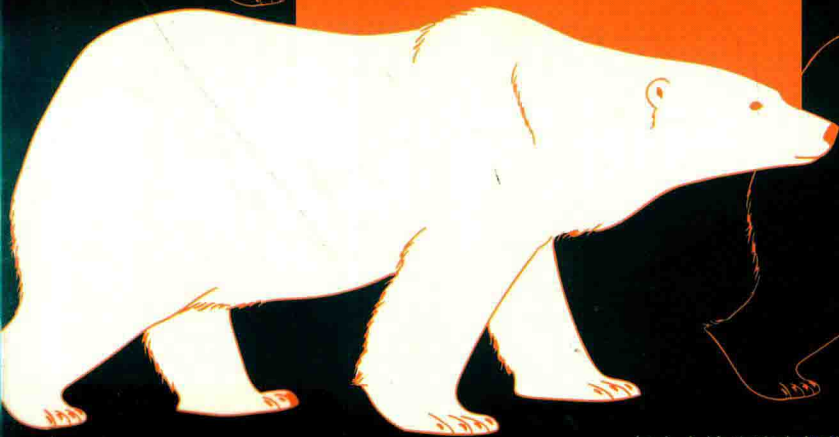
White Bears  
and Other  
Unwanted Thoughts

Suppression, Obsession, and the  
Psychology of Mental Control

白熊实验

如何战胜强迫性思维

[美] 丹尼尔·韦格纳 (Daniel M. Wegner) / 著  
武丽侠 王润晨曦 陈颖 / 译  
东振明 / 审校



每个人的头脑中都住着一头“白熊”，  
压抑会使你陷入布满荆棘的无限深渊，唯有一种途径能使我们解脱。



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

White Bears  
and Other  
Unwanted Thoughts

Suppression, Obsession, and the  
Psychology of Mental Control

白熊实验

如何战胜强迫性思维

[美] 丹尼尔·韦格纳 (Daniel M. Wegner) / 著

武丽侠 王润晨曦 陈颖 / 译

东振明 / 审校



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

白熊实验：如何战胜强迫性思维 / (美) 丹尼尔·韦格纳 (Daniel M. Wegner) 著；武丽侠，王润晨曦，陈颖译。—北京：人民邮电出版社，2018.7 (2018.7重印)  
(治愈系心理学)  
ISBN 978-7-115-48535-9

I. ①白… II. ①丹… ②武… ③王… ④陈… III. ①强迫症—精神疗法 IV. ①R749.990.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第109798号

### 内容提要

为何我们越是想压抑一个想法，它就会越根深蒂固地盘踞在我们的脑海呢？为何我们对精神控制感到深深的无能呢？我们怎样才能驱逐头脑中的那头“白熊”呢？

作为知名的哈佛大学心理学教授，丹尼尔·韦格纳因其对思维压抑与精神控制的研究而享誉心理学界，他开创的“白熊实验”现已成为心理学界最经典的实验之一。韦格纳教授敏锐地观察到了一种生活中的现象，并由此开始了对强迫性思维真正意义上的研究。

如果你有一些久久挥之不去的想法，本书就是你的战斗指南；如果你想与脑中的“白熊”来一次亲密接触，本书将是你的不二之选；如果你是心理学专业教师和学生、心理咨询师，相信本书会给你深刻的启迪。

---

◆ 著 [美] 丹尼尔·韦格纳 (Daniel M. Wegner)  
译 武丽侠 王润晨曦 陈颖  
审校 东振明  
责任编辑 曹延延  
责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32  
印张：9 2018年7月第1版  
字数：200千字 2018年7月河北第2次印刷  
著作权合同登记号 图字：01-2017-5409号

---

定价：49.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号



## 推荐序 1

在 1989 年我初学骑自行车的时候，有两件相似的事情让我记忆深刻，而且让我为之困惑百思不得其解了十几年，直到多年后了解到本书作者丹尼尔·韦格纳的开创性的白熊研究时，我才明白了其背后的道理。那时我刚刚可以勉强东倒西歪地骑行一小段距离，然后发现在七八米远处的路边有一棵树，我马上集中全部注意力，调动全部精神能量，协调全部身体动作以免自己撞到这棵树上。结果，正如你所猜中的，毫无悬念，我分毫不差地撞到了这棵树上。相同的事情还发生过一次，只是主角由树变成了马路中间的一块石头。

每个人都会有不想要的想法、情绪和身体感受，人们在对待这些不想要的內容时态度往往是严肃认真的，但就像上面的

故事一样，也会因此成为一个反讽的笑话。当失败的时候，具有反思能力和战斗精神的人类会更多地认为是自己努力得不够，而很少会想到也许是最初的方向错了。人们严肃认真地努力去压抑这些不想要的想法、情绪和身体感受，当压抑失败时，便会想方设法去寻找更多压抑的办法，而不会想到压抑本身才是问题的成因。当自己尝试了所有能想到的压抑的办法还是不能成功时，有些人就会想到去寻求专业人士（如心理咨询师）的帮助，他们会认为专业人士有更专业的办法帮助自己成功地压抑那些不想要的想法。就像很多强迫症来访者找到我时会对我说：“你有什么办法能让我不想那些烦人的想法吗？”

哈佛大学的丹尼尔·韦格纳教授因对思维抑制与意识控制的研究享誉心理学界，他通过经典的“白熊实验”说明了压抑本身才是最大的问题。简单地说，“白熊实验”告诉我们，当你压抑自己，努力不去想一头白熊的时候，你会不可避免地更多地想到一头白熊。人们更多时候需要的不仅仅是一个答案或者结论，而是需要一个信服的理由。本书提供给大家的正是这样的理由，作者逻辑清晰、层层递进地阐述了为什么越是压抑就越会想到想要远离的想法。书中引用了很多极具创意且设计严谨的心理学实验，结合作者通俗易懂的语言让读者明白压抑之所以会失败的背后的心理学原理。

当我们想去压抑一个想法的时候，首先需要的是一个对“压抑”本身的想法或指令，人们无法做到在不知道要去压抑“什么”的时候，又成功地对这个“什么”进行压抑，我们首先需要清楚地知道自己要去压抑的内容到底是“什么”，悖论是你一旦确定了你要压抑的内容是什么，这个内容就已经出现在你的头脑里了。压抑的元想法（“我不想想到一头白熊”）在这里，但是想法（“白熊”）同时也在这里了。本书的第三章非常清晰地揭示了这个道理。

请试着完成下面的填空题：我喜欢的动物是\_\_\_\_\_。在横线上你可以填写任何一种动物，唯一的要求是不能写“白熊”。看看你填上了什么？也许是大象、老虎或者野猪。现在稍微回忆一下你是如何选择这个答案的，也许你会说“是因为我真的喜欢”，但你是否真的喜欢绝不会是选择这个答案的真正原因，唯一重要的原因是你所选择的答案不是“白熊”。在你选择这个答案的过程中，不管你是否觉察到了，你的心理一定有这样一个思维过程：你一定把你选择的答案和“白熊”进行了对比，并且在确定了“它”不是“白熊”的情况下才会填上这个答案。也就是说在这个过程中，你一定也必须要想到“白熊”。所以，无论你填的答案是什么，这个“非白熊”必然是“白熊”的提示物。在本书的第四章作者通过这个原理向我们证明

了“分心”为什么达不到想要的效果。这也是认知疗法会遇到的一个问题，原来歪曲的认知就是“白熊”，认知重构后合适的认知就是“非白熊”。

本书的最后一章详细介绍了强迫症个体是如何自己一步一步地创造自己的悲惨世界的，把一个原本正常的想法经由自己的压抑转变成为令自己痛苦不堪的强迫性思维。这对强迫症的研究来说是一个深刻的洞见，为强迫症个体指明了最基本的方向：对待强迫性思维应该允许它的存在，而不是一味地压抑它（注意这不适用于强迫行为和回避行为）。虽然，作者在“再版前言”里说此书不是一本关于自助的书，但毫无疑问，此书为帮助有强迫困扰的个体提供了最基本最重要的理论方向！

最后，根据这本书的理论及其提到的科学证据，我不得不某些电视节目提出质疑，那些写着“专业表演，请勿模仿”的节目，有可能会起到适得其反的效果。至少它会在某些人身上制造新的痛苦：想去尝试又必须克制不要去尝试的冲突。

感谢人民邮电出版社编辑曹延延的邀请，让我有机会为丹尼尔·韦格纳——这位素不相识但对我的工作影响至深的心理学家的著作的中文版著作作序！

我的朋友郜春山说：“开卷有益已经不适用于当下，因为很多书开卷实无益！”我深表赞同！此书是真正的开卷有益之

书！我诚挚地把这本书推荐给患有强迫症的朋友们！推荐给正遭受恐惧症、惊恐障碍、创伤后应激障碍折磨的朋友们！推荐给那些受困于各种各样不想要的想法的朋友们！推荐给心理咨询师和心理治疗师等相关专业人士！

正念体悟疗法（MEIT）创始人 东振明

2018年5月22日于上海盖德





## 推荐序 2

### 我不要想法，我不想强迫

在发明万有引力定律之前，牛顿的大脑里一定闪过无数次苹果为什么落地的想法，不过那是他想要的想法。生活中我们遇到更多的是一些不想要的想法，我们称之为杂念或强迫念头，譬如反复回忆过去的失误，反复预测将来的结果等。假如同时伴随着后悔自责和恐惧忧虑的情绪，就会引发当事人近乎本能性的压抑和排斥，进而导致想法的强烈反弹和负面情绪不断出现的恶性循环，这是强迫症形成的机制之一。

托尔斯泰当年被哥哥要求站在那里不要去想一只白熊，我

们都知道答案，但没有人追问为什么。美国人崇尚科学，科学的国王是数据。本书作者丹尼尔·韦格纳教授把这个司空见惯的现象搬到了实验室，并让数据说话。实验结果验证了作者的一个观点：想法不是问题，问题在于压抑。

不要想一只白熊！这个指令为什么会反弹，让人近乎疯狂地想起白熊呢？马克·吐温虽然也不知道为什么，但他却是发现并利用这个奥妙的天才。当他不得不更正他说过的“美国国会议员有一半是傻瓜！”这句话时，他说道：“本人对这次的言论深感抱歉，因为美国国会议员有一半不是傻瓜！”看到这句话，你想到了什么？是什么原因让你会心地笑出声来？

人的潜意识喜欢情感内化，而拒绝发号施令，潜意识只接受肯定句式，因为只有肯定句式才能形成打动潜意识的意象，这就是全世界的恋人之间会说“我爱你”却不说“我不是不爱你”的原因所在。只要我们对某个对象或想法赋予情感，不管是积极的还是消极的，它就会持续地吸引我们的关注。你在乎一个人，不管是爱还是恨，你都没法忘记他。不要想白熊！当我们执行这个命令时就已经赋予其情感了，因为我们总是怕想起白熊。在压抑想法和情感时，短时间内似乎风平浪静，但人的身体反应是骗不了人的，皮肤电导水平的上升预示着火山即将爆发。

杜威强调方法的重要性，并认为如果没有行之有效的方法，压抑和转移（自我分心）都会变成问题。书中介绍了应对不想要的想法的具体操作方法，比如为自己找到一个能吸引注意力的分心物，使大脑皮层产生一个新的兴奋灶。作者倡导要时刻提醒自己把不想要的想法抛诸脑后，这正契合了强迫症自我疗法中的基本操作：觉知—拦截—回当下，即觉知想法，实施拦截，立刻回当下。注意，拦截是防守而不是进攻（驱逐和消灭），不停地默念当下，就是筑起防守工事，御“敌”（不想要的想法）于门外。既然要守，就一定要有一个防守的阵地，这个阵地就是当下。意念或注意力持续指向当下，它称为守，凡是与当下无关的一切想法都是需要防守的杂念。中国传统的修心功法“守玄门”就是觉知—拦截—回当下的具体应用。

请读者注意，书中谈到的自我分心是指从不想要的想法中分心，而非通常意义上的分心或分神。这提醒我们阅读时一定要先厘清某些术语的定义，以免误解，譬如“精神控制”，也许大多数人会认为其与自己无关，但其实它与我们息息相关。

但是，以上处理不想要的念头的操作或许只对正常人的杂念和中轻度的强迫念头有效，如果遇到强迫症严重发作，情绪反应强烈，此时就很难守住了。怎么办呢？

丹尼尔·韦格纳教授告诉我们：“当我们转身朝向这些东

西（想法和情绪），正视它们时，它们就会消失了。”但请注意，思考想法其实是一种认知过程，而不是逻辑链的展开，此时我们定义的当下就是思考想法，与此无关的反而都变成杂念了。对这一点作者也适时地做了提醒：“每次只想一个想法。不然的话，我们就处在同时思考所有想法的危险中。”而控制自身每次只想一个想法，而且是积极的想法所需要的心理能量往往是强迫症患者不具备的，所以相对而言，思考不想要的想法有一定的危险性，把握不好就容易陷进强迫思维的圈套里。此时的觉知就显得尤为重要。

东西方文化各有长短，但有时候只是取向不同，路径不同，而二者所指向的目标却是一致的，譬如对想法（念头）做出适当的处理，以达到当下心安的目的。以数据为王的分析法与以感受为主的领悟法，犹如从不同的侧面爬山，虽然路上的风景不同，但登顶后的感受无异。这本书就为国内的读者开辟了一条通往高峰体验的山路，对强迫症患者也有一定的启迪和指导意义。请打开这本书，从当下出发吧，亲爱的读者朋友！

知名强迫症咨询治疗专家 孟 刚

2018年5月



## 再版前言

起初，一个不想要的想法的反复出现只是件令人讨厌的事情。你把它从你的脑海删除，之后它突然又浮现了。虽然你的思绪被它打乱了，但是你还是试着将注意力重新集中在你刚才努力思考或者谈论的事情上。但是随后，也许是立刻，也许是晚些时候，这个想法又一次闯入你的脑海。如果你足够幸运，做了正确的事情驱除它，你也许会发现这个想法不再干扰你了，它消失了，这个令人烦恼的阶段就结束了。不过，如果你犯了几个简单的错误——在合适的条件下每个人都会犯的那种，那么这个想法就总是会不断地涌现。

它从哪儿获取的能量？为什么一个不想要的想法有时会以这种方式回归——起初它只是一件讨厌的事情，最后却成了负

担，有时在极端形式下对一些人来说，它成了比任何疾病都糟糕的一种毁灭性的折磨。人怎样才能做到成功地避开一个不想要的想法呢？本书基于思维压抑（thought suppression）的实验研究，提供了对这些问题的一些解答。研究表明，压抑想法的欲望产生的原因是抑制。是的，我知道这听起来是错的。事实上，把我们解决问题的尝试在某种意义上归咎为制造这个问题的原因，这看起来确实是种悖论，但是结果表明，有大量的证据支持这种怪异的压抑的力量就是罪魁祸首，而本书就介绍了这些证据。

除了更新了这篇序言，本书的新版本（由 Guilford Press 出版）和第一版的内容基本相同。我想讲述一下自本书第一版出版以来发生的许多事情。比如，我成了与白熊有关的物品和信息的收集者。当然，有许多白熊填充玩具进入了我的家里，现在由我的孩子们照看它们。人们也给我寄来或者为我找到了与本书相关的新信息，它们堆起来有 30 厘米高。比如，单是每种主要的连环画，似乎都至少有一次提出了思维压抑的徒劳，此外我还收到了许多其他物品。我还从几位学者那儿获知了一种明显的俄式强迫观念——不想白熊。陀思妥耶夫斯基（Dostoevski）就一度提到过这一点，当然还有托尔斯泰（Tolstoy）的故事，他在孩提时也被要求不去想白熊。在这些

作者生活的时代，白熊一定是当地一个广泛传播的文化习语。

其他一系列关于思维压抑的、引人入胜的文学论述也来到了我的桌上。人们使我想起埃德加·爱伦·坡（Edgar Allen Poe）的耳熟能详的短篇故事，如《泄密的心》（*The Telltale Heart*）、《悖理的恶魔》（*Imp of the Perverse*），它们阐明了人们可以从压抑一个想法的欲望中衍生出可怕的强迫性思维。豪尔赫·路易斯·博尔赫斯（Jorge Luis Borges）也写过一个有趣的故事，叫作《扎伊尔》（*The Zahir*），讲的是有一枚阿根廷硬币，因为它太引人注目了，以至于人们无法将之驱逐出脑海。从马克·吐温（Mark Twain）、约翰·斯坦贝克（John Steinbeck）、欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）及许多其他作家处引用的故事，或长或短，也来到了我的邮箱里。而关于思维压抑，文学上的反响远没有完结。继本书的第一版出版之后，琳达·比尔兹（Linda Bierds）很快就在《纽约客》（*New Yorker*）上发表了名为“白熊：在阿斯塔波沃的托尔斯泰”的诗歌，以这种方式回应了一个人试着不去想的、奇怪的意识流。

所有文学上相关的论述似乎都没有提及到底如何才能使人们远离思维压抑。“不要去想它”的建议总是反复出现。比如，在我的文件夹里，有一篇发表于1989年5月1日《时代》

(*Times*) 杂志的故事对此做出了总结：“总之，对于掠地小行星，最明智的做法就是尽力不去想它们。”与此同时，几本不同的心理学著作——包括一些心理学领域最受尊敬的科学家的著作——仍然在建议人们将“思维阻断法”(thought stopping) 作为强迫性思维、恐惧和抑郁的治疗方法。我写本书的意图，就是讲述那些专门质疑人类停止一个想法的能力的研究。虽然有些人认为这是显而易见的，但是也有人对此表示怀疑。

自本书第一版出版以来，无论是在我的实验室，还是在世界其他地方的许多实验室开展的研究，都未和本书的主题相违背。我们现在了解了思维压抑运作的更多细节，也有证据表明，源自思维抑制的反讽效应(ironic effects) 同样也可以出现在其他多种控制内心的企图中。在我们试图专注、获得快乐、放松、保持善良、公正，或者只是保持静止不动时，都会产生反讽的精神运作(ironic mental process)，使我们恰恰背道而驰——特别是当我们有压力或者心里装有很多事情的时候。就如同白熊回归一样，我们希望抛开的许多其他的想法和精神状态也会回归，表面上，这只是因为我们实际上在尽力避开它们。心理学家们还在累积科学的证据，以证实本书提出的观点。

在听到许多人的讲述之后，我意识到本书可以帮助一些读



者。我写它原本就是为了普通的读者，无论这位幸运儿是谁，让他认识到，每个人都有不想要的想法，而且观察这种想法也许既有趣又有益。我也希望本书能够对我的同事们有帮助，希望它可以作为这一领域的研究和理论的参考，以及初始的指引。我希望思维压抑这个主题能获得其他心理学家的关注，他们或许会对这一主题产生兴趣，继续研究我在工作中的不足之处。不过，回想起来，我不确定自己曾计划试着让本书变得像它看起来一样有用。已经有很多心理学工作者——临床心理学家、精神科医师和心理治疗师——给我打电话或者写信说，他们将本书作为心理治疗的重要参考，这让我现在确信它是能够以这种方式对读者有所裨益的。

我最乐于服务的读者是那些遭受不想要的想法困扰的人群。我收到了许多来自不同地区的电话和信件，主要涉及症状的解脱、对强迫问题的洞见和对本书激动人心的回应，我对此很开心。不过，当我充分意识到，那些认为本书无用或乏味的读者几乎不可能费尽周折跟我取得联系来告诉我时，我会抱持怀疑的态度看待这些认可。我所听到的评价大都趋向于种种褒奖，大部分人都说本书里有些东西是非常有用的，尤其是对于那些遭受着恐惧症的人、忍受着悲伤或抑郁的想法的人、有奇怪想法的人、有关于不道德的行为或不良行为想法的人、有