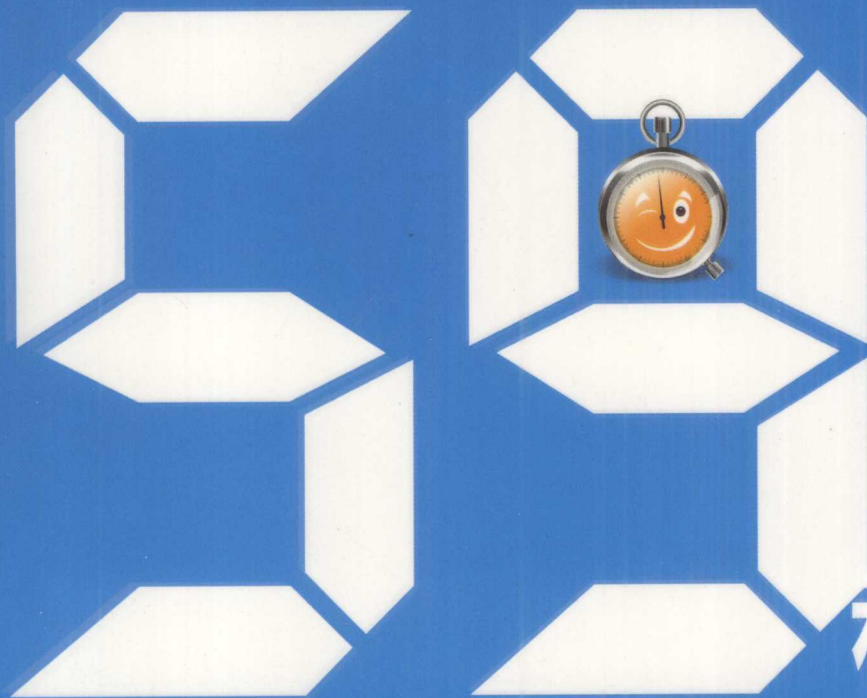


[英] 理查德·怀斯曼 / 著

冯杨 / 译

一门迅速改变生活的新科学



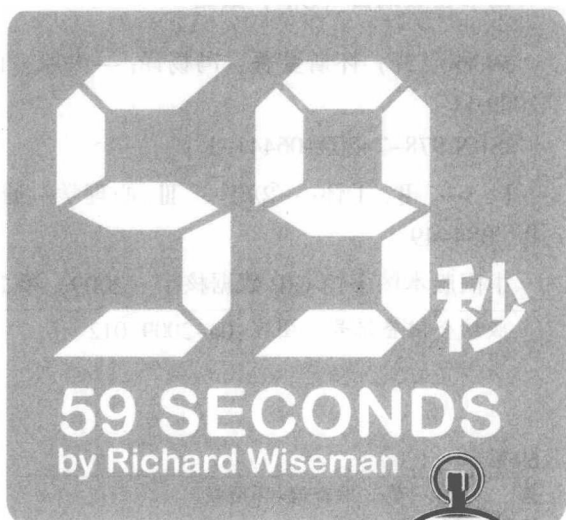
秒

59 Seconds by Richard Wiseman

Think a little
Change a lot

山西出版集团
山西人民出版社

[英] 理查德·怀斯曼 / 著
冯 杨 / 译



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

59 秒 / (英) 怀斯曼著; 冯杨译. —太原: 山西人民出版社,
2009.11

ISBN 978-7-203-06441-1

I. 5… II. ①怀… ②冯… III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202009 号

版权合同登记号 图字:04-2009-012

59 秒

著者: [英] 理查德·怀斯曼

译者: 冯 杨

责任编辑: 梁晋华

装帧设计: 思想工社

出版者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 010-62164516

0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E - mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 北京市通州兴龙印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 230 千字

印 数: 1-10000 册

版 次: 2009 年 12 月第 1 版

印 次: 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06441-1

定 价: 28.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

引言

你想改变你生活中的某个重要方面吗？比如减肥、找到完美的另一半、获得梦寐以求的工作，或者只是变得更快乐一点儿？那就试试下面这个简单的练习吧……

闭上眼睛，想象全新的你。想象身穿名牌牛仔裤的你是多么地酷，想象你在公司中身居高位，正跟大牌明星布拉德·皮特或者安吉丽娜·茱莉一起坐在豪华皮椅上，或者想象你正在加勒比海边啜饮美妙可口的“椰林飘香”（Pina Colada），温暖的海浪轻轻地亲吻着你的脚趾。

近年来，由于生活压力越来越大，一些“心灵励志”式的成功类书籍一直在向人们推荐上面这类练习，但遗憾的是，现代科学研究认为，这类练习事实上是有危害的；即便有些练习无害，也都毫无效果。比如，在脑海中幻想一个完美的自己，这种做法可能会让你感觉良好，但这种精神上的逃避也有其弊端——它使你对现实生活中布满的荆棘毫无准备，使你在第一道阻碍面前踌躇不前而不是直面困难。在现实的土地上幻想天堂，虽然能使你面露微笑，但却不大可能使你美梦成真。

有的科学实验还明确指出，一些声称能改善人们生活质量、广受欢迎的励志方法其实名不符实。比如，通过压抑负面的想法来“想象自己是快乐的”，这种做法并不能让人们摆脱不快乐的事情所产生的困惑。再比如，集体思考的头脑风暴实际上远不如个人单独

思考那么富于创意；而摔打枕头、歇斯底里地尖叫，这些方法不仅不会减少、反而会增加你的愤怒和压力。

一个声名狼藉的实验

让我们来看一个声名狼藉的实验吧——“耶鲁目标研究”。根据报道，1953年，一个研究团队采访了当年耶鲁大学的毕业生，问他们是否曾经写下此生想要达到的目标。二十年后，研究团队跟踪采访了同样的这群人，结果发现，那些多年以前就写下自己人生目标、占总人数3%的人所积累的个人财富比其余97%的人的财富总额还要多。

这是一个振奋人心的故事，它得到了很多成功励志类书籍和讲座的广为引用，以此证明设立目标的好处。然而，这里有一个小小的问题，那就是：这个实验从来就没有发生过！2007年，《福斯特》杂志的撰稿人劳伦斯·塔贝克试图追踪调查这个实验，并联系了几个引证这个故事的作者、1953年耶鲁大学的行政秘书，以及其他几个也试图查证这个实验是否发生过的研究者，^①但没有一个人能够提供这个实验曾经存在的任何证明。由此，塔贝克得出结论：这个故事原来只是一个城市神话。事实上，多年以来，很多成功学导师都捕风捉影、津津乐道地引用和鼓吹某些研究发现，而从来不去考虑这些研究的真实性。

近年来，一些现代精神神话在公众和商界中口耳相传，然而，正是这些精神神话，大大削弱了人们达成目标、实现梦想的可能性。更糟的是，由此带来的挫折感常常使人们感觉自己无法控制自己的生活。这一点尤其具有破坏力，因为它会对人们的自信、快乐和寿命产生戏剧性的影响。哈佛大学的艾伦·兰格曾经进行了一次经典的实验，他给住在疗养院里的一半老人送去一些盆栽植物，请他们照顾这些植物；另一半老人也得到了同样的植物，但是却被告知这些植物会由工作人员来照料。^②六个月后，被剥夺了照顾植物这一小小

的生活控制权的老人明显不如另一组老人那么快乐、健康和活跃。更令人遗憾的是，没有照看植物的老人中有30%的人去世了，相比之下，被允许照顾植物的老人中只有15%去世。类似的研究结果也出现在很多领域，包括教育、职业训练、健康、婚姻关系、减肥，等等。这些研究结果清晰地表明：和觉得自己能掌控生活的人相比，觉得自己无法掌控生活的人往往不太成功，而且在心理上和生理上也比较不健康。

苏菲的提议

几年前，我和一个朋友苏菲一起吃午饭。苏菲是一个三十岁左右的聪明成功的女人，她在一家管理咨询公司担任高级职务。在吃饭时，苏菲告诉我她最近买了一本关于如何增进快乐的畅销书，并问我对成功励志怎么看。我说我很怀疑这类励志书籍介绍的一些技巧是否有任何科学理论的支撑，我还向她描述了这些技巧一旦没有奏效会对人造成怎样的心理伤害。苏菲看起来很关心这个问题，她问我心理学是否研究出了一些更加科学的改善生活的方法。于是，我侃侃而谈了一些非常复杂的关于快乐的心理学研究。大约十五分钟后，苏菲打断了我，她礼貌地解释说，这些研究虽然很有趣，但她是一个大忙人，我能不能提供一些有效的并且不会花太长时间来付诸实施的建议呢？我问她多长时间才合适，她看了看表，微笑着回答说：“一分钟怎么样？”

苏菲的话促使我停下来思考。很多人之所以喜欢励志技巧，是因为它们提供了简便快捷的方法来帮助人们应对生活中的各种问题。然而，大部分心理学研究要么就是没能针对这些问题，要么就是提出的方法太过于复杂费时。所以我想，在众多的心理学学术研究中，是否隐藏着一些既有科学依据又简便易行、能帮助人们应对生活中各种问题的提示和技巧呢？

于是，在接下来的几个月里，我在浩瀚的心理学著作当中埋头钻研，经过仔细的搜索，一个颇有希望的模式出现了，实际上，有

很多研究者一直在致力于研发帮助人们在数分钟而不是数月内达成目标的技巧。我从行为科学的诸多领域中，将上百份这样的著作和文章搜集起来，通过整理发现，这些文章包含了从调节情绪到增强记忆，从如何说服他人到怎样克服拖沓的习惯，从保持愉快的心情到维系长久的婚姻关系，等等完善生活的心理学技巧。它们向我们展现了一门迅速改变生活的新科学。

锅炉应该往哪儿敲？

有一个很古老的故事，它经常被引用于各类培训课程。故事是这样的：有一个人家的锅炉坏了，尽管他费尽九牛二虎之力修了好几个月，但就是修不好。最后，他不得不请来一个专家。工程师来到他家以后，将锅炉的一侧轻轻地敲击了一下，然后往后一站，锅炉就修好了。工程师递给那个男人一张账单，上面写着应收取的费用。然而这个男人却讨价还价地说他只能付给工程师一点点钱，因为整个修理过程才花了几分钟而已。工程师平静地告诉那个男人，他之所以收取那些费用，不是因为他敲一下锅炉花了多少时间，而是因为他具备了多年的经验因而知道往哪儿敲。

和这个工程师敲锅炉一样，本书描述的改变生活的方法也非常简单、毫不费时，实际上，这些方法花费的时间还不到一分钟，但关键的是，它们也是一个知道往哪儿敲的问题，因为没有多年的研究积累和发现，你是绝不会知道这些方法的。



目 录

引 言	1
快乐：事业和生活中的原动力	1
钱真的能买到快乐——但要看你买的是什么	
别指望用倾诉来减轻你的痛苦	
“面包房现象”的提示	
为什么用牙齿咬住一支铅笔能让你感觉更快乐？	
说服：面试和社交中的影响力	25
成功面试中的一个神秘因素	
如何处理你简历中的薄弱环节？	
出一两个小丑来改善你的社交生活	
怎样提高丢失的钱包被送回来的几率？	
用你的宠物青蛙来说服别人	
魅力：恋爱和约会中的吸引力	57
为什么你不该欲擒故纵？	
最有效的搭讪技巧——轻轻碰触异性的手臂	
在过山车上约会的秘密	
和男人聊一聊比萨饼配料	

- 决策：对社会和谎言的判断力** 83
- 为什么两个头脑不如一个头脑？
 - 30秒学会讨价还价的策略
 - 用字谜游戏做决策
 - 电子邮件可以明显降低你受骗的可能性
 - 如何辨识那些正在对你撒谎的人？
- 性格：对自己和他人的洞察力** 107
- 为什么不能相信笔迹学？
 - 食指和无名指长度之比的秘密
 - 怎样从一个人的宠物和上床睡觉的时间来洞察其性格？
- 压力：对焦虑和重压的抵抗力** 129
- 为什么踢打和尖叫毫无作用？
 - 怎样在数秒钟内减少你的怨气？
 - 祈祷、古典音乐、日光浴和大笑的妙用
 - 结交四条腿的朋友
 - 用心理暗示的方法降血压
- 激励：对目标和未来的控制力** 149
- “以名人做榜样”的骗局
 - 为什么最好把你的目标公诸于众？
 - 给自己一个小奖励
 - 避免成为超过20%的拖沓人群
 - 如何用瘦杯、小碗和镜子来控制饮食？

婚姻：家庭和夫妻间的粘合力	173
“积极倾听”的危险	
为什么维可牢尼龙搭扣可以让夫妻合而为一？	
解读被女人认为最浪漫的十种行为	
为什么语言比行动更重要？	
一张照片能改变一切	
教养：养育和教育里的平衡力	195
“莫扎特效应”的神话	
怎样为宝宝取个好名字？	
预测孩子命运的棉花糖	
为什么要表扬孩子的努力而非能力？	
创意：工作和生活中的创造力	217
打破“头脑风暴”的创新神话	
创造力和无意识之间的通道	
如何只看一眼现代艺术品就唤醒你内在的达·芬奇？	
你只需躺下来，就能增加 10%的创意	
在书桌上放一盆绿色植物	
结 语	241
苏菲的答案：在 59 秒内改变生活的十个秘诀	

快乐

事业和生活中的原动力

- 钱真的能买到快乐——但要看你买的是什么
- 别指望用倾诉来减轻你的痛苦
- “面包房现象”的提示
- 为什么用牙齿咬住一支铅笔能让你感觉更快乐？



快乐真的很重要吗？当然，快乐能使你感觉良好。它不仅能让你享受到迷人的生活乐趣，更能影响到你在事业和生活中的成功。

几年前，加利福尼亚大学的索尼娅·留波米斯基及其同事开展了一项大规模的实验研究。^①在实验中，他们通过各种各样的手段来使被实验者感到高兴，比如让被实验者闻鲜花的芳香，阅读一些积极的肯定式的字句（比如“我真的是一个很不错的人”），吃巧克力蛋糕，跳舞，或者观看喜剧片。某些时候，实验者还会采取一些欺骗的方法，比如告诉被实验者，说他们在 IQ 测试中表现得非常优秀，或者让他们在大街上“意外地”捡到一笔钱。然后，实验者开始仔细观察快乐对被实验者产生了哪些效果——抛开实验所用的手段不提，整个实验的结果非常明确，那就是：快乐并不来自于成功，与此相反，是快乐导致了成功。

在对比研究了数百个涉及 20 多万人的实验数据之后，留波米斯基发现，快乐能带来令人印象深刻的几大好处，比如，快乐使人们更喜欢与人相处并乐于助人；快乐增加了人们对自己和他人的喜爱程度，改善了人们解决冲突的能力，增强了人们的免疫系统；长期保持快乐的心情将使人们拥有更美满的婚姻，能找到更加充实和实现自我的工作，并且活得 longer 更长寿健康。

快乐能够带来这么美妙的好处，难怪每个人都想拥有快乐了。

但是，让微笑一直挂在你脸上的常胜秘诀是什么呢？如果你向大部分人提出这个问题，恐怕你得到的回答将是：更多的钱。在各式各样的访问调查中，更加鼓胀的钱包一直在人们开列的“快乐必备”清单中名列榜首。^②然而，钱真的就能买到快乐吗？或者相反，对于金钱的渴望会不会反而让你走向沮丧之途呢？

1970年代，西北大学的利浦·布利克曼及其同事所做的一个研究对此提供了部分答案。^③布利克曼希望发现：当发财梦实现之后，人们会做些什么。一大笔意外之财究竟是会让人们一直乐得合不拢嘴，还是会很快变得稀松平常，而人们对金钱的原始欲望也会很快随之消退？布利克曼接触、访问了一群人，他们都中了伊利诺伊州的彩票，其中有几个的中奖额还达到了上百万美元。布利克曼又从伊利诺伊州的电话簿里随机挑选了一些人，组成一个对照组。布利克曼请每个组的人给自己目前的快乐程度打分，并说出他们希望自己在将来有多快乐。此外，每个人还要说出他们的快乐有多少是来自于每天的日常生活，比如和朋友聊天，听到一个有趣的笑话，或者受到别人的赞美，等等。最后，布利克曼的研究结果清楚地展示了快乐和金钱之间的关系。

与一般的想法相反，那些中了彩票的人并不比对照组的人更快乐，两个组的人在回答希望自己在将来有多快乐时也没有明显的区别。实际上，和那些中了彩票的人相比，对照组的人只有一处不同，那就是他们的快乐更多地来自于日常生活中的简单事物。

由于中彩票是获取金钱安全感的一种很不寻常的方式，所以，心理学家们也研究了那些靠努力工作来赚取财富的人，看看他们的收入与快乐之间存在着什么样的关系。

这一研究涉及大规模的国际调查，也就是请多个国家的人为自己目前的快乐程度打分（通常用十分制，快乐程度从“非常不快乐”到“非常快乐”不等），然后统计出每个国家的人的平均快乐程度，并与该国的GNP（国民生产总值）做对比。^④结果显示，尽管穷国

的人不如富国的人快乐，但是只要穷国的 GNP 上升到一个适度的水平，这种差别就会消失。对工资收入和快乐之间的关系进行的研究也表明了类似的结果。伊利诺伊大学的艾德·戴纳及其同事在一个研究中发现，即使是在《福布斯》杂志上排名前 100 的富豪也只会比一般的美国人快乐一点点。^⑤所有这些研究都得出一个结论：当人们已经能够支付生活必需品的时候，收入的增加并不会明显地带来快乐的增加。

为什么会这样呢？一方面可能是因为我们对于已经拥有的事物会很快习以为常。买一辆新车或者一间更大的房子也许会让我们的快乐一阵子，但是我们很快就习以为常，并回到了买车买房之前的快乐水平。正如心理学家戴维·梅尔斯曾经描述的：“真得感谢我们对名利的适应能力，它使昨天的奢侈品很快变成今天的必需品和明天的废弃物。”^⑥那么，如果金钱买不到快乐，在脸上长期保持微笑的秘诀又是什么呢？

对此，我们应该先来了解一条坏消息：大量研究已经表明，每个人的快乐感大约有 50% 是由基因决定的，这是不能改变的。^⑦不过，较好消息是，有 10% 的快乐感取决于环境（包括教育水平、收入、已婚或单身，等等），当然，这些环境并不是那么容易改变的。最好的消息是，剩下 40% 的快乐感来自于你每天的日常行为，以及你看待自己和他人的方式。因此，你只要了解这方面的一些知识，就可以在短短的数秒钟内变得更加充实快乐。

但问题在于，一些励志类书籍和课程所提供的建议与我们的科学研究是不一致的。以“积极思考”为例，是不是人们只要简单地把消极想法抛开，就能获得快乐呢？事实上，研究表明，这种压制负面想法的做法往往会增加而不是减少人们的痛苦。

在 1980 年代中期，哈佛心理学家丹尼尔·韦纳在心理学杂志上偶然读到德斯妥耶夫斯基的一个古怪但富于启发性的说法：“一旦

HAPPINESS

快乐：事业和生活中的原动力

给自己设定一项任务——不要去想北极熊，你就会发现北极熊每分钟都来拜访你的脑海。”韦纳决定做一个简单的实验来看看这是不是真的。他让每个参与实验的志愿者单独坐在一个房间内，并告诉他们可以在脑海中想任何事情，就是不能想北极熊，每当北极熊出现在他们的脑海时，他们就要按一下电铃。结果，在短短数分钟内，此起彼伏的刺耳电铃声证实了德斯妥耶夫斯基的说法——越是让人们压抑某个想法，那个想法就越会顽固地纠缠不休。

其他一些研究证明了现实生活中也会出现类似的结果。纽约州汉密尔顿大学的杰尼弗·波顿和伊丽莎白·凯西就通过研究发现这会对人们的情绪和自信产生戏剧性的影响。^⑧波顿和凯西请一群人描述最让他们困扰的事情，然后让其中一半的人在接下来的十天内努力尝试不想这些事情，另一半人则照常生活。每一天结束时，每个人都要说明他们在多大程度上想了那些困扰他们的事情，并为他们当天的情绪、焦虑状态、自信程度打分。这一研究的结果和韦纳关于北极熊实验的结果非常相似。与照常生活的人相比，被要求努力压抑想法的人显示出更多的焦虑、更深的挫折感和更低的自信度。二十多年来的相关研究都表明了，这种自相矛盾的现象发生在日常生活中的各个方面，例如，越是让节食者不要去想巧克力，就越是促使他们把巧克力吃得更多；越是呼吁公众不要选傻瓜来当总统，就越是鼓励他们投票给乔治·布什。^⑨

那么，如果压抑想法并不是我们要寻找的快乐药方，我们又该做些什么呢？有一个常用技巧就是转移自己的注意力，比如和家人待在一起，参加一个派对，更加投入地工作，或者培养一种新的兴趣爱好。但事实上，这种技巧通常只能带来短暂的快乐，却并不能使我们长久地满足。为此，我们有必要了解相关科学研究所提出的一些建议，比如怎样利用一支铅笔，怎样写出完美的日记，怎样做一些小善事，怎样培养感恩的心情，等等。

如何“写”出快乐

每个人都会在人生中经历一些不愉快的事情，比如，长期婚姻关系的破裂，所爱的人去世，被解雇，或者在某个倒霉透顶的日子，这三件事撞到一块儿发生了。大部分人的解决之道，以及很多类型的心理治疗都认为，最好的方法是找个人来共同承担你的痛苦。这种相信“分享问题使问题减半”的方法认为，将情绪发泄出来有助于你释放消极情感，从而继续前进。这是一个不错的主意，而调查也显示，90%的公众都相信向人倾诉有助于减轻痛苦。^⑩但事实果真如此吗？

为了进行调查，比利时鲁汶大学的伊曼纽尔·萨克和伯纳德·莱姆做出了一项重要的研究。^⑪他们请一组实验参与者挑选出自己过去最痛苦的一段经历。为了使研究尽可能真实，他们要求参与者们不能挑选一些琐事，比如错过火车或者找不到停车位，而必须想出“一件最令人痛苦不安的事，一件他们想向人倾诉的事”，比如有关死亡、离婚、生病、虐待等严肃的事。一组参与者可以就此向实验助手倾诉长谈，另一组参与者则被邀请谈论一些普通的话题。每个实验参与者都分别在一周以及两个月以后，回到实验室完成各种不同的问卷调查，以测量他们的情感状态。

可以向他人谈论自己不幸的参与者们都认为长谈对他们有帮助，然而，调查问卷显示的结果却得出了不同的答案。事实上，长谈根本没有产生明显的影响。虽然参与者们认为让别人分担自己的痛苦是有益的，但是如果倾听者没有相当的技巧来跟上和引导倾吐者的谈话，那么所谓的倾诉就沦为了一般的闲聊。

既然向一个富于同情心但并没有受过专业训练的人倾吐无异于浪费时间，那又有什么办法可以帮助你减轻过去的痛苦呢？正如前面所说，努力压抑消极的想法是无济于事的，^⑩相反，我们可以尝试把它们“写”出来。

在几项研究中，经历过创伤的参与者们被鼓励每天花几分钟时间用写日记的方式写出自己对所受创伤的所感所想。^⑪例如，有一项研究要求刚刚失业的参与者们写出自己内心深处对于失去工作的想法和感觉，包括失业如何影响他们的个人生活和职业生涯。^⑫研究结果显示，参与者们在写作的过程中都获得了心理上和生理上的明显改善，比如疾病减少、自信和快乐度提高等等。这一结果留给心理学家们一个谜。为什么向人倾诉自己的创伤不起作用，而将它们写出来却如此奏效呢？

从心理学的角度而言，思考和写作是两件完全不同的事。思考通常是散漫的、不成形的，甚至是混乱的。与之相比，写作却鼓励人们将自己的思考组织起来，帮助人们了解所发生的事情并寻找相应的解决方案。简言之，杂乱无章的倾诉只会增强当事人的困惑，而清晰的写作则不失为一个更为系统的、有利于寻找解决方案的方法。

无疑，这个方法对心理疗伤来说非常有用，但是，它对增进我们每天日常生活的快乐也有用吗？下面三个不同但相互关联的实验证实了这一点。

1. 写下感恩的心情

增进快乐的最重要的写作技巧之一就是表达感恩的心情。假如让一个人身处一种持续的声音、形象或者气味之中，一种特别的现象就会出现：这个人会越来越习惯这种声音、形象或气味，以至到最后完全忽略了它的存在。例如，如果你走进一间弥漫着新出炉面包香味的房间，你会很快察觉到这令人愉悦的气味。然而，在这个