

积极诠释力

思路决定出路，3大方法，
带你走出人生困境！

THE SURPRISING NEW SCIENCE OF
PSYCHOLOGICAL CHANGE

TIMOTHY D. WILSON

[美] 蒂莫西·D. 威尔逊◎著 黄珏苹◎译

积极诠释力

THE SURPRISING NEW SCIENCE OF
PSYCHOLOGICAL CHANGE

TIMOTHY D. WILSON

常州大学图书馆
藏书章

[美] 蒂莫西·D. 威尔逊◎著 黄珏苹◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

积极诠释力 / (美) 蒂莫西·D. 威尔逊著; 黄珏苹译. —杭州:
浙江人民出版社, 2018.4

ISBN 978-7-213-08689-2

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2014-90 号

I . ①积… II . ①蒂… ②黄… III . ①心理学—通俗
读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050406 号

上架指导: 职场 / 心理学

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

积极诠释力

[美] 蒂莫西·D. 威尔逊 著
黄珏苹 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平 胡佳佳

责任校对: 杨帆 朱志萍

印刷: 石家庄继文印刷有限公司

开本: 720mm × 965mm 1/16

印张: 14.75

字数: 184 千字

插页: 1

版次: 2018 年 4 月第 1 版

印次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-213-08689-2

定价: 62.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

湛庐文化
Cheers Publishing



a mindstyle business

与思想有关

献给我的父母，

伊丽莎白·德康·威尔逊 (Elizabeth DeCamp Wilson)

和杰弗里·威尔逊 (Geoffrey Wilson) 。





REDIRECT

目 录

THE SURPRISING NEW SCIENCE OF
PSYCHOLOGICAL CHANGE

01 小改变，大影响 001

诠释世界的方式

故事编辑

持久的改变

有效吗？

02 检验干预项目的有效性 019

常识的错误

改变的目标

不要问，说不准

实验的关键

统计的魔术

从小规模开始

窥探黑箱

03 用积极诠释增加我们的幸福感 035

心理自助的迷思

幸福的源泉

策略空间

寻找意义

希望的积极力量

目标感

方法园地

04 用积极诠释成为更好的父母 069

放弃控制型教养

温和的威胁

奖励的限度

给孩子贴正确的标签

核心关系叙述

防止虐待孩子

方法园地

05 用积极诠释防止青少年怀孕 103

性教育与节欲教育

知道了就会拒绝吗？

无效的干预

志愿活动的好处

未学到的教训

方法园地

06 用积极诠释减少青少年暴力 121

青少年训练营

贴错了标签

有效的方法

还有什么是有用的？

志愿活动

破窗效应

方法园地

07 用积极诠释减少酒精与药物滥用 139

减弱同伴压力

生活技能培训

无药物滥用项目

中西部预防项目

想象的压力

高估他人的酒量

抽烟并不会更受欢迎

志愿活动

方法园地

08 用积极诠释减少偏见 161

多元化培训与多元文化教育

有利条件下的交往

他们能，我也能

方法园地

09 用积极诠释缩小成绩差距 181

驳斥基因差异

低期望

贫困与社会阶层

缩小学业成绩差距的大型干预

刻板印象威胁与学业成绩

用故事编辑干预缩小成绩差距

方法园地

10 持久改变的方法 211

解决方案

方法回顾

注释与参考文献 / 218

致谢 / 219

译者后记 / 221

EDIRECT

THE SURPRISING NEW SCIENCE OF PSYCHOLOGICAL CHANGE

小改变，大影响

01





警言

员加里·费利斯 (Gary Felice) 和普林斯·琼斯 (Prince Jones) 最先响应了佛罗里达坦帕市 (Tampa) 德利昂街 (De Leon Street) 的火警。当他们抵达时，听到了每一位急救队员都害怕听到的声音，那就是熊熊大火吞噬的房子里传出的呼救与惊叫声。透过一扇窗户，他们隐约看到一个人，先是跌跌撞撞，然后摔倒，他没有逃生的出路。费利斯和琼斯疯了似的想打破被防盗铁栏加固的大门。他们使劲地连拽带推、又撞又砸，几分钟后，门终于被打开了，但为时已晚。“那个人像妈妈子宫中的胎儿一样蜷缩着，”琼斯说，“被烧死的人就是那个样子。”¹

第二天，费利斯在报纸上看到了遇难者的照片，惊恐地发现自己认识那个人。他叫汤米·舒普 (Tommy Schuppel)，42岁，是当地医院一位很受欢迎的X光技师。眼睁睁地看着朋友死去的事时常萦绕在费利斯的心头，令他寝食难安。他的上司深表同情，想帮他一把，所以像许多警察部门一样，他们为

费利斯安排了严重事件应激晤谈（Critical Incident Stress Debriefing，以下简称 CISD）。

CISD 的假设前提是，如果人们经历了创伤性事件，他们应该尽快把自己的感受表达出来，以避免这些感受被压抑，防止最终发展为创伤后应激障碍。典型的 CISD 治疗会持续 3 到 4 个小时，来访者被要求从他自己的视角来描述这个创伤性事件，表达他对此的想法和感受，以及与此相关的生理或心理症状。安抚者会强调，对创伤性事件产生应激反应是正常的。接着，他们会评估来访者是否需要进一步的服务。很多消防和警察部门在治疗情况类似费利斯警员的员工时，已经将 CISD 列为选项之一。确实，一些部门需要 CISD。它也被广泛应用于经历了创伤性事件的平民。“9·11”恐怖袭击后，9 000 多名咨询师赶赴纽约，帮助幸存者应对创伤，防止创伤后应激障碍的出现。其中，很多咨询师采用了心理减压技术。²

心理减压听起来像是一种有效的干预方法，难道不是吗？预防胜于治疗。让人们说出自己的感受而不是压抑它，难道不是一件好事吗？

让我们暂时把 CISD 放到一边，考虑另一种方法。我们不让费利斯去描述目睹汤米死去的可怕经历，而是就这样过上几个星期，看看他是否还在为这个悲惨的事件感到特别痛苦。我们可以让他在连续 4 个晚上的时间里完成一个简单的练习。在练习中，他要写下对这次事件最深切的想法和感受，以及这次事件与他的余生有什么关系。他不需要与受过训练的安抚者会面，也不需要压力管理方面的建议，只需要在连续 4 个晚上的时间里自己做书写练习。

你认为哪种方法更有效呢？是在训练有素的安抚者的帮助下，在创伤性事件刚一发生后就把想法和感受表达出来，还是在事件发生几周后，让当事者自己做书写练习？如果你和我以及几百个警察和消防部门一样，那么便会把钱

花在 CISTD 上。你会想，早干预总比晚干预强，训练有素的专业人士的服务总比自己坐在那里写一写更好，但是我们都错了。

心理学家们颇费了一段时间来检验 CISTD，部分原因在于它看起来显然应该是有益的。不过，心理学家们通过检验发现了一些意想不到的事情：CISTD 不仅是无效的，而且还可能导致心理问题。在一项研究中，研究者把在火灾中严重烧伤的人随机分配到 CISTD 组和另一组。几个月后，研究者到被试家里对其做了一系列心理调适测量，此时研究者不知道哪些被试接受过 CISTD 干预。在采取干预的 13 个月后，CISTD 组的被试出现创伤后应激障碍的比例显然更高，他们更焦虑、更抑郁，对自己的生活较不满意。针对急救人员的 CISTD 效果的检验，也发现了类似的结果。因此，在发生创伤后马上对人们采用 CISTD 干预，这其实妨碍了自然的疗愈过程，甚至可能“固化”了对事件的记忆。费利斯的情况可能就是如此。在那次火警的 4 年后，一位记者采访了他，他似乎无法忘记汤米蜷缩在地上惨死的情形。

2003 年，在回顾了所有心理减压技术的有效性检验后，哈佛心理学家理查德·麦克纳利（Richard McNally）及其同事提出：“出于科学及伦理的原因，专业人员应该停止对经历创伤的人采取强制性的减压干预措施。”不过，这个提议没有被广泛传播或引起广泛的注意。2007 年，弗吉尼亚理工大学一名心理失常的学生枪杀了 32 名学生和教职人员，事件发生后，学生和急救人员接受了类似 CISTD 的减压干预。³

书写练习又如何呢？最先提出这种技术的是社会心理学家詹姆斯·彭尼贝克（James Pennebaker）。检验书写练习的实验有几十个。在这些实验中，被试被随机分配到两组，一组写个人的创伤，另一组写日常经历，如那天他们做了什么。从短期来看，人们一般觉得表达创伤经历的感受是痛苦的。但是，随

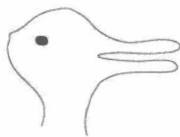
着时间的流逝，这样做的人在一些方面的情况会更好。他们的免疫系统的功能有了改善的迹象，他们也较少去看医生，在大学里的学业成绩更优异，而且工作中也较少请假。⁴

诠释世界的方式

为什么 CISD 的方法会没有效果？为什么书写练习会如此有效？这与人们诠释事情的方式有着必然的联系。正如我们很快将看到的，书写练习帮助人们将诠释引导到了更健康的方向上。但是，我们首先要了解个人诠释的重要性。

几个世纪以来，哲学家认识到，影响我们的并非客观世界，而是我们表征和诠释世界的方式。社会心理学家对此做了重要补充：主观诠释的形成是快速且无意识的。

当某事发生在我们身上时，大脑开始转动，并尽可能地去理解它。这个过程非常迅速，结果我们以为自己是在观察世界而不是在诠释世界。例如，从相反的方向看一看下面这幅图。你看到了什么？从右侧看是一只鸭子，从左侧看是一只兔子。那么它到底是哪个？客观地说，它哪个也不是，这取决于大脑诠释它的方式。而且，在观察的时候，我们通常不知道自己在诠释。你第一眼看这幅图的时候，也许只看到了鸭子或兔子，没有意识到自己正在以某种方式为这幅图赋予意义。



我们的大脑怎么知道如何来解释某件事？一种方式是依赖过去的经验。

如果你有一只宠物兔，便很可能在图中看到一只小兔子。另一种方式是利用我们体验某件事时所处的背景。如果人们在复活节看到类似上面那幅图，82%的人会把它看成小兔子。如果人们在10月的一个周日看到同一幅图，90%的人会把它看成鸭子或类似鸭子的某种鸟。⁵

这里还有一个例子。看一看下面这两个大号字体的单词。识别它们对你来说有困难吗？“噫，”你心想，“第一个单词显然是‘THE’，第二个单词显然是‘MAT’。”不过仔细看看每个单词的第二个字母。这个字母实际上是一个图形，看上去就像足球场的球门柱，上部向内倾斜。当看T和E之间的那个图形时，你的大脑立刻把它诠释成了字母H。但在看M和T之间的图形时，你的大脑又立刻把它诠释成了字母A。

TAE
MAT

这种瞬时的诠释，不仅在诠释图形时会出现，在我们理解他人的行为和言语时也会出现。当你的老板严肃地说公司正处于艰难的时期，她不得不给你一份解雇通知书（pink slip）时，你知道应该收拾东西走人了，而不是感谢她体贴地送给你女士内衣^①。

然而，情况通常比上面的例子更晦涩不明。设想一下，在开完员工会议后，老板告诉一名老员工杰克下午可以休半天假。你会怎么理解这件事？也许老板在奖励杰克的努力工作，因为他一直加班到很晚；也许老板决定解雇杰克，那天下午要面试替代杰克的人。人们作出某种行为的原因通常很神秘，我们不得不做完形填空。我们的诠释很重要，因为它决定了我们的感受和行为，

① pink slip 在英语中有解雇通知书的意思，其中 slip 也有女士衬裙的意思。——编者注

决定了我们是嫉妒杰克还是为他感到难过。

没有什么比我们对事情的诠释更真实了。设想你是一名大学一年级新生。你坐在微积分的课堂里，等着教授公布第一次测验的成绩。你有点紧张，因为测验很难，但你上高中时数学很好，你对自己的分数有信心。当教授把试卷发给你时，你惊呆了，因为你只得了不太理想的 D。

你的个人诠释会立即开始运作，试图解释考得这么差的原因。你得到的答案将会决定接下来发生的事。也许你认为自己学习不够刻苦，并将这次挫败看成是催你奋发的号令；也许你认为这次糟糕的成绩表明你不是上大学的料，由此证实了自己最害怕的事情，那就是你的能力不足。你开始翘课、不完成作业。毕竟，如果你显然不是上大学的料，那何苦还要去撞南墙呢？

很多人会采用第一种诠释，将糟糕的成绩看作督促我们要更加发奋的动力。研究表明，绝大多数人对未来有着积极的展望，相信自己前途光明，能够掌握自己的命运，即使其中包含了夸大和自我感觉良好的成分。用积极的视角看世界，人们会变得更快乐，当他们在前进的道路上遇到障碍时，会激励他们更努力地去尝试。这不意味着我们会无视现实，或在五音不全的情况下，还自以为拥有成为著名歌剧演唱家的天赋。然而，尽量积极地看待事件对我们非常有益⁶，例如把一次糟糕的成绩看成是需要更努力的提醒，而不是应该就此放弃。

不过，我们并非总会采用这种积极的视角，我们有时也会陷入消极的思维框架中。我们的诠释源于我们的自我叙述，这些叙述并不总是积极的，如有些青少年会毫无缘由地作出反叛行为；有些大学生确信自己不是上大学的料；有些成年人总认为自己会有最糟糕的人际关系。正如我们将在第 4 章中看到的，对于人际关系，人们有一些“核心叙述”，它取决于人们在幼年时与第一

位照顾者之间的互动。这些叙述的作用就像过滤器，影响了成年后对人际关系的诠释，有时这种诠释方式是不健康的。

总之，我们诠释世界的方式极其重要。这些诠释来自我们所构建的、对自我以及对社会的叙述。有时，就像那位悲观的微积分考生，我们以不健康的方式诠释事物，并导致消极的结果。如果我们能改变人们叙述的方向，让其变得更健康，我们便能解决很多问题。

你也许会想，这一切听起来很好，但它不算什么新闻。有些人对自我和社会持有消极的思维方式，让他们构建更好的叙述当然会有帮助。而且，还有一种著名心理疗法的目的就是如此，那就是认知行为疗法。认知行为疗法认为，消极的思维模式导致了很多心理健康问题。治疗这些问题最好的方法是让人们意识到自己的思维模式，并学会改变它们的方式。例如，对一次糟糕的成绩立即推断出最坏结论的学生，他很可能抑郁，而认知行为疗法对他可能会有益。当采用认知行为疗法时，他可以学会识别并改变对自我的消极假定。⁷

心理疗法对有此需要的人非常有帮助，特别是对有严重心理问题，如患有抑郁症或抑制性焦虑症的人来说更是如此。然而有一种新方法，能够更快地改变个人的诠释，不需要一对一的治疗，并且能解决各种个人和社会的问题。它能够帮助像费利斯那样目睹了创伤性事件的人，也能帮助像那位爱胡思乱想、对自己的能力作出最糟糕判定的学生，还能帮助有青春期问题的孩子，以及像你我这样想过得更幸福的人。这听起来很神奇，但在本书中，我将告诉你它发挥作用的方式，以及它会有有效的原因。