

发现你的行动力

[英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著 李磊 译

为什么我们经常陷入订计划却完不成的死循环?

因为思维惯性在我们大脑中根深蒂固, 我们一直受其摆布

RIP IT UP



CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

发现你的行动力

[英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) ◎ 著

李磊 ◎ 译



RIP IT UP



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

发现你的行动力 / (英) 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著 ; 李磊译 .
— 长沙 : 湖南文艺出版社 , 2018.2

书名原文 : rip it up

ISBN 978-7-5404-8443-9

I. ①发… II. ①理… ②李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 313044 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-263

Copyright © Richard Wiseman 2012

This edition arranged with PEW literary Agency Limited, acting jointly with C+W, a trading name of Conville & Walsh Ltd through Andrew Nurnberg Associates International Limited

上架建议: 心灵励志·成功心理

FAXIAN NI DE XINGDONGLI

发现你的行动力

作 者: [英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman)

译 者: 李 磊

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍 潘 良

特约编辑: 温雅卿

版权支持: 辛 艳

营销编辑: 姚长杰 李 群 张锦涵

封面设计: 仙 境

版式设计: 潘雪琴

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 2018 年 2 月第 1 版

印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8443-9

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

序 开始行动吧！

激励大师和商业导师们经常向人们传播这样一个简单的理念：要改变自己的生活，就要先改变自己的思维方式。创造快乐的情绪，你会感到更幸福；想象完美的自己，你会越来越成功；像一个百万富翁一样思考，你会奇迹般地致富。理论上说来，这一理念相当合理。然而，实际生活中，这种方法往往行不通。调查显示：现实生活中，人们往往很难保持快乐的情绪；员工们无论怎样在脑海中想象完美的自己，还是无法得到职位上的提升；梦想拥有无尽荣华的人，还是赚不到理想的财富。

100多年前，卓越的维多利亚时期哲学家威廉·詹姆斯提出了一个革命性的改变方法。从此以后，来自世界各地的研究者们就此做了千百个实验，发现詹姆斯的理论可以应用在人们生活的方方面面。更重要的是，在这一理论指导下，许多简便有效的方法可以切实帮助人们变得更加快乐，摆脱烦恼与焦虑，享受爱情的甜蜜，保持身材，增强意志力与自信心，甚至能延缓衰老。关于这一理论的



实验，在无数科学研讨会上得到关注与讨论，许多学术期刊上也发表了相关的文章。遗憾的是，这一理论尚未进入公众的视线。

在我的上一本书《59秒》中，我曾写到过对这一理论的诸多应用。建立在之前的基础上，我致力于将本书打造成首本深入浅出地向读者全面介绍詹姆斯革命性理论的读本。本书将告诉你，现在你所相信的关于你思维的说法是错误的，改变不一定要充满挑战性，并向你介绍一系列简单易行但卓有成效的方法，帮助你轻松改善生活中的各个方面。

在这本书里，你会被要求改变自己的行为。为强调其重要性，现在，我想请你做一件也许你从来都没做过的事情：阅读本书的过程中，将你读过的部分撕掉。

1. 现在你也许会想：“不！绝不！我可不愿意这样干！”当然，这才是练习的重点。当被要求改变自己的行为时，人们会很快列出诸多理由，强调自己为何要保持原有的做法。当然，这可以理解（毕竟，行为方式会很快根植于我们的头脑，就像老朋友一样）。但是，这也许才是改变的最大障碍。克服这一问题的最有效的方法是：做之前没做过的事情，那些让你感觉不那么舒服但其实没什么害处的事情，

比如——撕掉一本书。

2. 如果你读的是电子书，你会发现你根本没法这么做。这没关系。随便找一本那种教你如何改变思维模式的书，然后撕掉它吧。当然，这只是个玩笑。你可以登录网站 www.Ripitup.biz，下载一份本书的练习手册，打印出来。这本练习手册包含你需要的所有东西，并配合有互动练习。

那么，我们现在就开始吧。请先跟着我一起做一个小小的改变。下下一页上有一张图，是“规则手册”。请现在就把它撕下来，将其撕成四份，并把每一份都团成一个球。这应该不是很难，你也许感觉到了，你的头脑经历了一个小小的但是真正的变化。我希望你喜欢这个练习，因为整本书中，我会让你改变其他许多方面的行为方式，并且，每一次改变，你都会感受到自己在思想上、感受上正发生越来越重大的转变。

是接受一种新的改变方式的时候了！这是一种基于科学的方式，它颠覆了传统思维，提供了一个更简单、快捷、有效的方式，改善你的生活。

好，现在，坐直了，深吸一口气，跟我一起开始奇妙的改变之旅吧！

序 开始行动吧！

第一章 行为改变情感

心理学天才威廉·詹姆斯将颠覆你的世界观，教你学会随心所欲地培养乐观的情绪，想办法制造欢乐……

1. 改变一切简单理念 / 002

情绪与行为的关系 / 006

2. 伟大理论的发现 / 013

立刻就快乐起来的方法 / 015

身体如何影响头脑的运作 / 018

提升人的快乐指数 / 020

3. 快乐是可以被创造的 / 023

这样握手才快乐 / 025

快乐地与内心交谈 / 028

大笑吧，像不曾受过伤一样 / 030

你快乐，所以我快乐 / 032

如果你想变得快乐 / 035

第二章

吸引力与人际关系

解开心灵的奥秘，提升你的吸引力，教你如何过上幸福的生活……

1. 爱是什么 / 042

友谊、吸引力、爱的秘密 / 043

爱的真相 / 047

你是否活在爱中 / 050

寻找真爱的历程 / 052

2. 身体感受能量 / 054

身体语言与情绪 / 058

“怦然心动”的真真假假 / 063

得不到的永远在骚动 / 065

3. 实验室里的爱情 / 069

亲密关系的诞生 / 071

假戏真做的奥秘 / 073

开始全新的生活 / 079

快速爱情实验 / 080

制作爱情手册 / 082

看手相的魔力 / 085

打造幸福的结局 / 089

如何收获爱 / 091

第三章

对抗负面情绪，获得心理健康

如何更好地对抗恐惧、焦虑、抑郁……抑制负面情绪，
获得内心的宁静……

1. 身体活动对情绪的影响 / 096

2. 消除疼痛、愤怒和焦虑 / 101

生气和引发生气的举动 / 104

释放怒气的学问 / 110

如何让心态平复 / 113

恐惧产生的原理 / 115

人的焦虑序列 / 120

克服恐惧症 / 122

按下“恐慌”键 / 123

摆脱罪恶感 / 126

3. 用行为对抗抑郁 / 131

心理暗示的作用 / 133

让行为影响情绪 / 136

做法改变想法 / 138

行为催化：第一阶段 / 141

行为催化：第二阶段 / 144

粉碎练习：第一部分 / 148

第四章 打造你的超级意志力

了解奖励为何常常适得其反，发现鼓舞自己和他人的方法，帮助你克服拖延症，帮助你戒烟、减肥……

1. 奖励无效论 / 152

神奇的驱动力 / 154

“角色扮演”的作用 / 158

用“角色扮演法”戒烟 / 160

咨讯和台词 / 160

2. 小改变引发大效果 / 164

粉碎练习：第二部分 / 167

承诺的力量 / 168

改变你的生活 / 170

承诺卡 / 172

评估你的自控力 / 175

3. 重塑全新的自己 / 179

离食物远一点 / 180

用眼睛吃饭 / 182

坐姿端正，增强自制力 / 187

别做习惯的俘虏 / 189

肌肉的魔术 / 191

打破一切常规 / 194

第五章 行为增强说服力

探索改变别人主意的秘诀，发现操纵大众心理的“元凶”，了解控制思维的方法……

1. 改变世界的力量 / 198

为何我们会忽略事实 / 199

人们经常“说一套，做一套” / 202

如何改变意识 / 204

制造认同——第一部分 / 207

2. 是什么在影响人的信念 / 208

评论与承诺 / 211

拇指和中指实验 / 215

3. 意识如何被操纵 / 218

制造认同——第二部分 / 222

4. 消极行为是怎样产生的 / 224

温暖的力量 / 227

魅力、同情心，和“表现”原理 / 232

5. 行为影响人际关系 / 235

现在，团结起来 / 240

“拼图”先生 / 241

第六章

行为改变自我

教你如何变得更加自信，改变性格，延缓衰老……

1. 行为能改变性格吗 / 246
2. 如何变得更自信 / 251
 - 强有力的姿势 / 253
 - 提高自信心实验 / 258
3. 着装隐含的能量 / 260
 - 跳出传统思维 / 266
4. “新的自我”的神奇转化 / 271
 - 遇见另一个自己 / 275
 - 你认为你是谁 / 278
 - 选择决定命运 / 284
5. 重新掌控生活的秘密 / 287
 - 如何永葆活力 / 292

结束语

抛弃旧的行为习惯，重新开始吧！

窥探大脑的奥秘，突破旧有的条条框框，教你如何快速用身体改变思想……

脑中的“老板”和“观察者”并存 / 298

用身体改变头脑的十个快速方法 / 303

致谢 / 306



第一章 行为改变情感

心理学天才威廉·詹姆斯将颠覆你的世界观，教你学会随心所欲地培养乐观的情绪，想办法制造欢乐……

“始物于行”
——歌德《浮士德》

1. 改变一切简单理念

1879年，德国心理学教授威廉·冯特成为世界上首位在实验室中进行心理学实验的人。这一历史性事件发生在莱比锡大学的一个小房间里，这个实验向我们生动地展示了维多利亚时代的科学家们是如何研究人类大脑的。

冯特在这场标志实验心理学诞生的实验中，本可以选择研究任何一个吸引人的主题：关于人类为何坠入爱河，为何会相信上帝，甚至为何有时会自相残杀。但是，“毫无幽默感且不知疲倦的”冯特偏偏选择做了一个奇怪，甚至可以说是诡异的小铜球实验。

冯特和他的两个学生凑在一张桌前，将计时器、开关和一个精心设计的金属台连在一起。金属台上放有一个铜球，一个学生将手放在开关之上几毫米处。几秒钟后，铜球自动从台子上下落，同时计时器开始启动。当听到铜球掉到桌上时，学生触动开关，计时器停止工作。通过仔细记录计时器上显示的数据，冯特创造了心理学上的第一个数据点。

你也许会想，一天或者几天的实验后，冯特最终将合上他的笔记本，撰写实验报告，继续下一个更有趣的研究。这想法很不错，但是很遗憾，你想错了。事实上，未来几年，他一直在观察数以百计的人对于

这个实验的反应。就像物理学家试图鉴定一种物质的基本成分一样，冯特和他的团队试图发现人类意识的基本组成。冯特要求部分实验参与者在听到球碰到桌面的声音时立即按开关，要求另一些实验参与者在完全意识到球撞击桌面的声音后再按下开关。在第一种情况下，观察者们要将注意力集中在铜球上；而在第二种情况下，他们要将注意力集中在自己的思想上。当实验参与者较好地达到相应要求时，冯特认为，他们的第一个反应是简单的反射，而第二个反应则牵扯了人们有意识的决策。当然，不出意外，许多实验参与者一开始无法分辨这两种不同情况的细微区别，所以他们往往会被要求完成上万次测试后才能进入实验阶段。

通过对铜球实验数据认真、艰苦的整理，冯特最后得出结论，反射反应平均需要十分之一秒，但参与者们留下的关于球落地声音的印象非常模糊。与之相对，有意识地听球声音时，参与者的平均反应时间是十分之二秒，但他们对于球落地的声音的印象清晰得多。

在解开了以上关于人类反射反应的谜团后，冯特后来又投身于数百个相似的实验中。他的研究方法意外产生了极大的影响力，19世纪几乎每个涉足探索人类大脑研究的学者都会承袭他的方式。在全欧洲的心理实验室中，研究人员几乎想都没有多想，就延续了那样的实验。

但是，在美国，一位叫威廉·詹姆斯的年轻哲学家、心理学家没有这么做。

威廉·詹姆斯是个非凡的人物。他于1842年生于纽约，父亲是一位独立、富有、人脉广泛、有点怪癖的独腿宗教哲学家，致力于五个孩子的教育。因此，他的童年时光多数接受的都是私人教育：参观欧洲顶尖



博物馆和画廊，与作家亨利·梭罗^①、诗人阿尔弗雷德·丁尼生^②、新闻主笔霍勒斯·格里利^③等文化名流交游。

威廉·詹姆斯早年习画，但在20多岁的时候放弃艺术，进入哈佛医学院学习化学与解剖学。1872年，时任哈佛校长，同时也是詹姆斯家族多年好友的查尔斯·艾略特聘请詹姆斯在哈佛讲授脊椎动物生理课程。在那里，詹姆斯很快发现，自己被人类心理之谜深深吸引。于是，1875年，他参与了美国首个心理学课程学习。此后他评价说：“我听过的第一节心理课是我自己教授的心理课。”

詹姆斯认为冯特的研究工作过于琐碎，为此甚感惊愕。他坚信心理学研究应该与人们的生活相关。詹姆斯彻底背离铜球实验、反应时间等传统实验做法，转而将精力集中在一系列更加有趣并且实用的主题上，如：信仰上帝是否正确，生命的意义是什么，自由是否真的存在。

冯特和詹姆斯的不同，不仅仅表现在他们研究人类思想的方法上。冯特比较死板沉闷，其课程严肃庄重，作品乏味拖沓。而詹姆斯则不拘小节，朴实无华，穿着随性（戴着大礼帽，拄着手杖，身穿及膝大衣和红格纹裤子）。他经常会开些玩笑，说些轻松幽默的题外话，以至于他的学生甚至觉得该建议他严肃一点。并且，他还会写一些浅显易懂、幽

① 亨利·梭罗（1817—1862），美国著名作家、自然主义者、改革家，代表作为《瓦尔登湖》。

② 阿尔弗雷德·丁尼生（1809—1892），维多利亚时代最具特色的诗人，代表作品为组诗《悼念》。

③ 霍勒斯·格里利（1811—1872），美国报业家、新闻评论家，《纽约每日论坛报》的创办者。

默诙谐的文章（他曾经写道“如果连可怜的蟑螂都能感受到单恋的痛苦，这就是个没良心的世界”）。

并且，詹姆斯和冯特的工作方式也截然不同。冯特招募了一大群学生做他精心设计、严密操控的实验。新人们到冯特实验室的第一天，要先排好队站着，然后由冯特依次向队伍中的学生们发放实验操作要求说明。一周结束后，冯特会像一个法官或评审一样，听取学生汇报实验结果，如果学生的实验结果与导师的理论不相符，就有可能被判不及格。与此形成鲜明对比的是，詹姆斯喜欢鼓励学生自由思考，讨厌将自己的想法强加给学生，他曾经抱怨他的同事“以自己最虚伪的一面对待学生”。

这两位伟大的思想家丝毫不掩饰他们对彼此的憎恨。詹姆斯文风颇具诗意，甚至有评论说他把心理学论文写得跟小说一样，他哥哥亨利则把小说写得跟心理学论文一样。对此，冯特完全不为所动。当应邀评价詹姆斯的作品时，他说道：“美则美矣，但那不是心理学。”对此詹姆斯做出回应，指责冯特的理论前后不一，每本书讲得都不一样，“不幸的是，他永远也不会遭遇自己的滑铁卢……如果将他像虫子一样切成很多段，他的每一段肯定都能自己爬行……你杀不死他”。

尽管冯特的追随者众多，詹姆斯寡不敌众，但后者坚持自己的立场。当几乎欧洲的每个心理学家都沉迷于研究各种根据冯特经典的铜球实验演变而来的奇怪实验时，詹姆斯仍穿着他的红格纹裤子游荡在哈佛校园里，鼓励学生们思考人生的意义。

詹姆斯的坚持没有白费。如今，翻开任何一本当代心理学课本，你很难发现关于冯特或者他的铜球的记载。然而，詹姆斯的思想至今仍然