

<<白熊心理學>>

图书基本信息

书名：<<白熊心理學>>

13位ISBN编号：9789862292679

10位ISBN编号：9862292679

出版时间：2010-6-15

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：植木理惠

页数：224

译者：張萍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<白熊心理學>>

前言

【作者序】 認識心中的白熊，找到幸福！

我已經準備要忘記那些討厭的事情了！

我要變身成為一個全新的自己，並且緊緊抓住幸福絕不放手！

然而，越是過於想要振作，反而越會讓那些討厭的回憶捲土重來，並且越發鮮明！

原本應該是要活得更自由、更輕鬆，如今卻變成令人提不起勁的一種「牽絆」，甚至還會讓人無時無刻感到不知所措。

這是因為人類的腦袋本身就是個性情古怪的小鬼頭，想要牢記的事情怎樣都記不住，想要忘掉的事情卻永遠也忘不了。

這到底是為什麼呢？

神哪，到底為什麼要把人類給創造成這種樣子呀？

稍微審視一下自己的週遭，比起拼命努力「想要獲得幸福！

」的人們，那些放縱自己的人們，他們的人生反而過得比較有趣、令人稱羨。

而且不知道何時開始，這些人卻也真正抓到了滿溢的幸福。

原本以為可以藉由心理諮詢工作和許多人接觸，然而...現實總是令人遺憾的。

而那些諷刺的事情，讓人有些無法接受，總覺得有點不公平。

追求幸福的行為，事實上卻是不幸的開端？

難道自己一直以來都是用錯誤的「努力方法」在生活著嗎？

...這樣說起來還真讓人感到不悅...

如果你對這種牢騷有所同感，請你一定要重頭到尾讀完這本書。

這本書能夠盡快解決你心裡的疙瘩。

告訴你該如何面對、該如何與其他人打交道，並且互相編織出幸福的感覺...這本書將可以給你最科學、最明確的指引。

我強烈地相信著，這就是所謂的「認知心理學」以及「記憶心理學」。

因為這些內容說穿了不就是這兩大學問嗎？

本書就是從這兩種浩瀚的心理學資料中，壓縮成為一天之內就能夠迅速讓你的人生變得有趣、豐富的精神內容。

然而，即便這些的內容在日本幾乎沒有受到重視，不過近幾年在美國，被稱之為「白熊實驗」的認知研究、記憶研究卻已經大為盛行。

越是強迫自己「不要去想」關於白熊的事情，反而卻會在腦袋中不時浮現出「白熊」的樣子。

也就是說，如果你發奮想要去做某些事情，反而會提高那件事情的失敗率。

這種詭異的現象，被心理學家們稱之為「心理控制的反向歷程」(Ironic processes of mental control)

努力想要清除掉的記憶，卻令人更加苦惱。

想要勉強自己，藉由克己運動的心智訓練以及自我啟發等鍛鍊，卻意外地造成了反效果。

這種情形已經逐漸形成一種常態了！

既然如此，我們必須要知道如何能夠更明確地認識心中所潛在的「白熊」，並且好好飼養牠、與牠和平共處，因為這樣的方法將會與個人的幸福程度有相當大的關連性。

這個領域的開拓者是一位我相當尊敬的心理學家 韋格納(Wegner)先生，他在先前的學術研討會中曾經講過這麼一句話：「人類若是沒有『想法』，就無法『不去想』」 我覺得這句話還真是把人類特質給一語道破的至理名言。

有意識地想要「忘了那件事情！

」，同時也會反覆、無意識地詢問自己「那個...到底是想要忘記『什麼』呀？

」我們的記憶裝置往往會在不知不覺中就任意地自行啟動「反向機關」，然後就會發現原來我們自己總是隨時欺負著自己，因而煩惱傷神。

<<白熊心理學>>

「因為不想陷入這樣的惡性循環...」、「越想忘記的事情卻怎樣也忘不了！」...我想各位或許都聽過這種言語上的單純反論吧！

然而，正因為如此，才稱得上是不折不扣的心理學實際狀態呀！

即使原本認為「原來如此，或許就是這樣呀...」，仔細思考後卻發現那竟然是相當困難的！那麼，具體來說到底怎樣才是對的呢？

當我們打開心靈、整個人感到輕鬆時，腦袋中究竟會想些什麼呢？

怎樣的動作行為才會是「正確答案」呢？

這些就都包在我身上吧！

我打算從目前最新的心理學見解切入，並且在這本書中詳盡地介紹具體的「處方籤」與「因應對策」。

別說是對其他人的態度了，意外的是我們連對自己內心的處理方法都不甚了解。

這些在心理學中所謂的實際狀態，到頭來卻大多成為一種「反方向的努力」。

如果能夠確實了解認知心理學、記憶心理學的重要精髓所在，就能夠大幅降低這些誤解。

結果在不知不覺中就能夠完全脫離那些不必要的擔心與焦慮。

因此，各位就當作是被騙也好，讀完本書所撰寫的內容後，請試著去好好實行一次吧！

這樣一來，你就會發現1找回了活力的心、2學會聰明的思考方法、3能夠叫得動他人、4讓每個人都能更加投入...，這樣堅持下去應該就能夠一步步接近「自己想要成為的樣子」。

性格必定也會被自己所改變。

只要性格一改變，人生原本所擁有的「色彩」也會隨之改變。

不論是咖啡色、橘色還是藍色，人生總是不斷地在變換色彩，一切全看你個人的心境。

期望各位的每一天都能過得更有趣、精神舒坦、神清氣爽，我由衷地期望能夠藉由這本書將這些通通傳遞給各位。

<<白熊心理學>>

內容概要

想要忘掉傷心的回憶，卻忘不了？
總是一上台就緊張發抖、常為戀愛問題煩惱不已？
終於，一切煩惱即將得解！
這是本心理學的終極生活應用祕笈！
好用到令人驚訝的地步……！

「日本教育心理學會」史上最年輕的連續得獎者，將從不一樣的觀點，給你解決人生困難問題的簡單答案！

你是否總是這樣告訴自己：我要忘記那些討厭的事情！
我要變成一個全新的自己，緊緊抓住幸福絕不放手！

然而，現實卻總無法盡如人意。

越是過於想要振作，反而越會讓那些討厭的回憶捲土重來，並且越發鮮明！

如果你對這種牢騷有所同感，請你一定要重頭到尾讀完這本書！

這本書能夠盡快解決你心裡的疙瘩，給你最科學、最明確的指引，並且能廣泛運用在你的工作以及生活當中，讓你在短短時間內，忘掉失戀的痛苦、再也不怕上台講話、開會變得很快又有效率、讓朋友愈來愈愛你、男人都對妳心動不已！

<<白熊心理學>>

作者簡介

植木理惠 (Ueki Rie) 1975年出生，心理學家、臨床心理醫師。
東京大學研究所教育心理科畢業後，即以文部科學省特別研究員的身分進行心理學的實證研究。
曾獲得日本教育心理學會最難取得的「城戶獎」與「優秀論文獎」，為史上最年輕的連續得獎者。
目前於東京都內綜合醫院心理治療內科擔任心理諮詢，並於慶應大學理工學部擔任師資培育課程講師。

主要著作有《不會看人的人》(講談社)、《把邂逅變成偶像劇2分鐘法則～第一印象的心理學》(東洋經濟新報社)、《讓討厭女閉嘴的技術》(Sunmark出版)、《「稍微依賴一下」的生活建議》(PHP研究所)、《讓員工戰鬥力加倍！主管的動機管理》(鑽石社)等。

<<白熊心理學>>

書籍目錄

第1章 瞬間恢復活力的心理學 努力想遺忘，記憶卻反而更鮮明？

【白熊實驗與精神創傷的克服方法】 如何解決恐慌的情緒？

【趨避型控制的限制與危機處理方法】 失戀夜，聽「軍艦進行曲」會比聽「中島美雪」更憂鬱！

【恢復活力的關鍵，在於「情緒不一致」的效果】 親自買樂透，中獎機率較高嗎？

【向憂鬱症患者學習！

與控制幻覺打交道的的方法】 過度幸福反而令人痛苦！

【降低壓力強度的訣竅】第2章 讓腦袋更靈光的心理學 為何老闆總是只會聽到我講他壞話？

【跳脫雞尾宴會現象與競爭對手做出差異】 為何會立刻跟聯誼的對象分手？

【跳脫偽記憶症候群，即可看透人心】 無炊卻生煙，就是「語言」的力量【吵架時的情緒化言語，正是語文遮蔽效果】 為何次男次女多是「謀生高手」？

【有能力的人，通常也是學習模仿達人】 三個臭皮匠，卻沒有諸葛亮的智慧【集體偷懶的可怕！

第3章 可控制他人的心理學 培育人才很輕鬆，超簡單的人心控制術【最好的方法不是糖果與鞭子，而是糖果與「忽視」】 連男公關也喜愛使用的技巧【以間歇性強化的方式控制人心】 坐在能掌控全局的會議位置！

【斯汀澤效果的成功魔法】 被對方「一語道破」時，為何有直指人心的感動？

【善用巴納姆效應，就能成為算命師？

】 過氣藝人又重返舞台的祕技！

【藉由敗犬效應來個大逆轉】第4章 能擷獲人心的心理學 用讚美的技巧，打造最強的人際關係【敲「喬哈里窗」的方法】 不倫戀為何能夠長長久久？

【對著心理抗拒的心態煽風點火，因而助長了它的魅力】 為何無厘頭藝人會這麼有人氣？

【認知性不協調，卻能引人入勝】 她不是美女，為何能讓男性神魂顛倒？

【如果了解自我知覺理論，將會大受歡迎】 結語 真正的心理學，是貼近生活的！

<<白熊心理學>>

章节摘录

內文試閱：努力想遺忘，記憶卻越發鮮明 【白熊實驗與精神創傷的克服方法】 如果說，研究「人類怎麼能夠記憶這麼多東西？」的是腦部科學家，那麼相對來說，不斷地反覆研究「人類要如何把一個東西忘掉」的，或許就是我們這些心理學家。

之所以需要深入研究這個課題，是因為有太多人在內心受到重創後，往往會因此而無法再往前邁進。就算內心的傷痛還不到精神創傷的地步，但是那些痛苦、悲傷的經歷，卻總教人拚命想遺忘但又無論如何也忘不了。

我想，這是每個人都曾有過的經驗吧！

但是，事實上從心理學的角度來看，假如你「努力想要遺忘、拚命壓抑、不願意想起」，反而會得到反效果！

從白熊實驗，學會「擁抱」遺忘的方法 在一九八七年，曾經進行過以下的心理學實驗。

將接受實驗的人分成三組，先不對他們做任何說明，讓他們觀賞約五十分鐘左右的白熊影片。

至於為什麼要選擇白熊呢？

這是因為在心理學中，白熊並沒有任何的象徵意義（標的），是一種形象不固定的動物。

觀賞影片後，研究人員告訴第一組的人：「請記住白熊」；告訴第二組的人：「要不要去想白熊都可以」；告訴第三組的人：「什麼都可以想，就是不要想白熊的事情」。

一年過後，你認為對於影片內容記得最清楚的會是哪一組呢？

結果竟然是當初被下了禁止指令「什麼都可以想，就是不要想白熊的事情」的那一組！

也就是說，愈是不想去想，就愈會去想，而更無法忘記。

這個實驗就是凸顯了「想要壓抑思考，反而會讓思考更加活絡」的現象。

心裡愈是努力想要遺忘，結果卻傳達給腦部想要記住的指令，這點實在令人感到相當驚訝吧！

看到這裡，感到很困惑的你，一定會想說「那麼，到底要怎樣才能遺忘呢？」

現在，就讓我傳授給各位一種能「擁抱」遺忘的方法吧！

那方法就是「乾脆就想到底、一直想到能甩開腦內的東西為止！

」也就是不要刻意地去忘記它，請各位就一直想、努力想、拚命地想。

如果是失戀，只要你想哭，最好的方法就是一直哭。

想要大鬧一場也可以，但千萬別一鬧就鬧不停喔！

「拚命想、盡情哭」都是沒關係的，因為人類本身擁有一種非常棒的機制，不論你再怎麼悲傷、再如何痛苦，只要過了半年，對失戀對象的興趣就會變得愈來愈低。

用來表示這種狀態的曲線，稱為「遺忘曲線（forgetting curve）」（次頁圖一），我們可以從這張圖中發現，人們的確只要過了半年，就會對原本的對象失去興趣。

這稱之為「厭倦」，是一種非常自然的現象，是指心理方面得到滿足了，或許也可以稱為感情淨化（catharsis，自淨作用）。

總之，這種「厭倦」機制之所以能運作，是因為人們已經仔細審視過了自己的傷口。

立刻忘掉討厭事的祕訣 即使知道可以逐漸淡忘，但我們仍然不希望拖著痛苦情緒長達半年之久，都會希望早點和縈繞在腦中的白熊說再見。

如果你也有這樣的需求，就讓我來傳授一種能更快遺忘悲傷情緒的「祕技」吧！

這祕技命名為「抹鹽療法」，就是自己在爆裂的傷口上，大膽地灑上鹽巴。

做法相當簡單，就是將痛苦、悲傷的事件詳細地記錄在日記裡，然後自虐式地拚命向他人訴說！

但是，在日記中並不只是要記錄那件事，重點是還必須寫下自己對於那件事的「心情」。

左邊寫發生的事情，右邊則寫上心情（懊悔、想死、氣死人等），會比較容易對照。

除此之外，也可以採取向人傾訴的方法。

例如，如果在工作上遇到失敗、感到挫折，不妨就找親近的同事去喝喝酒，坦白地訴說自己的失敗，誠實地面對「後悔」、「羞愧」等情緒。

要做就要做個徹底，我們在任何地方都可以進行這樣的自虐行為。

<<白熊心理學>>

更進一步來說，所謂有效的方法就是藉由每天寫日記，並且用百分比的方法，把對於該事件的情緒給記錄下來。

「今天有百分之七十五的焦躁不安、百分之十五的悲傷難過、百分之七的寂寞……」想辦法讓這些狀態合計起來達到百分之百。

比起文字，這種藉由數字化的方式，更能夠精準地表達出自己的情緒。

不論是今天、明天、甚至後天，都請各位務必持續下去。

進行這個抹鹽方法的時候，可能一時之間情緒還是怎樣都無法轉好，但一定會有那麼一天你會產生這個念頭：「啊！

還要想這些真是麻煩！

」瞬間覺得自己做這件事情很蠢。

然而，就是這個瞬間，這正是能夠完全擊退住在你內心深處那頭「白熊」的時刻。

一般來說，總是會聽到人家說女生能夠立刻忘卻失戀的痛苦，男性則會一直被牽絆住。

這就是因為女性大多能和人分享戀愛中的情事，也就是會藉由對外抒發情緒，抱持著「無論如何都希望能夠盡快拋開一切、變得更好」的心情。

如果想要立刻或盡快忘記，就必須把整個人沉浸在悲傷之中、盡情地哭泣，當個悲劇英雄，這才是消除精神創傷最極致的方法！

有些人根本不知道內心有「白熊」存在。話說回來，我認為關於自己心中住著一隻白熊（精神創傷）這件事，能夠對此有自覺的人其實並不多。

有些人每天都去尋求心理諮商，內心也確實有些傷痛，然而令人驚訝的是，也有相當多的人其實並不知道自己心裡有創傷存在。

這些人嘴上說的並非是心理上的不舒服，反而是身體上的不舒服，像是失眠、作噩夢、肚子痛之類的。

但是當我仔細去聆聽他們描述的內容時，我發現這些人幾乎都有潛在的「人際關係」煩惱。

前一陣子我曾深入去探討、聆聽一名自稱「偏頭痛很嚴重」的男性朋友的故事，結果竟然浮現出一段逐漸惡化的親子關係問題，他說：「最近，我變得不知道該如何與兒子溝通……」此時，我認為與其治療他的頭痛問題，還不如以同理心去傾聽他與他兒子之間的煩惱，才能完全治療好他的生理狀況。

某位內科醫生曾經說過，一個人若有悲傷情緒，那麼他身體上原本比較虛弱的地方就會出現病症。

內心傷痛會以各種身體不適的形式展現出來，而讓我們忽略了心裡的傷口，轉移注意去醫治外在的不適，因此我們絕對不能夠忽視這些「白熊」的存在。

然而，遺憾的是我們並不會察覺這些不適其實是因為那些已在心中根深柢固的「白熊」在作祟。比方說一名患有酒精依賴症的人，只是單純去想該怎麼做才能夠把酒戒掉，卻一直沒發現自己之所以會依賴酒精，是源自內心深處隱藏的傷痛。

是的！

治療內心傷痛的第一步，就是要先發現傷口，找出究竟是什麼東西會讓你感到痛苦？

這麼做，並不是要把你推到痛苦記憶的角落，而是要讓你先有所自覺，才能夠開始下一步。

也就是說，想克服精神創傷，就必須要先徹底傷心，並且不能勉強自己遺忘，必須勇敢凝視那傷痛，偶爾也要狠心地在傷口上灑鹽才行。

你是不是總覺得最近身體狀況好像不是很好呢？

這樣的你，搞不好在內心深處正飼養著一頭很大的「白熊」呢！

【標】她不是美女，為何能讓男性神魂顛倒？

【了解自我知覺理論，將會大受歡迎】有個女生經常會讓人送她東西、請她吃飯，甚至溫馨接送；看在同性朋友眼裡，她只不過是個任性的女生，但是不知道為什麼總是很受歡迎，向她表白的男性不計其數。

然而，她並不是什麼美女，所以也無法用外表去解釋。

這到底是為什麼呢？

<<白熊心理學>>

真是令人覺得不可思議！

於是，我們詢問一個總是在她身邊打轉的男性朋友：「為什麼你會想要對她獻殷勤呢？」他一定會回答說：「這是理所當然的事情，因為我喜歡她。」

然而，這樣的答案背後，好像隱藏著些什麼。

沒錯，其實正是隱藏著她在心理學上大受歡迎的祕密。

因為喜歡，所以獻殷勤，這樣的邏輯聽起來相當合理。

一般認為人們的內心與身體，會依照情緒（喜歡）行為（獻殷勤）的順序動作。

然而，最新的心理學研究發現，其順序卻是完全相反的。

也就是說，是先有「獻殷勤」的行為，才更加提高了「喜歡」的情緒。

是先有「哭泣」這樣的行為，才強烈地自覺「悲傷」的情緒（左頁圖十九）。

我們可以藉由行為，清楚地自覺到自身的情緒。

為了證明這個說法，讓我來介紹一個相當有趣的實驗吧！

這個實驗稱之為「過度換氣實驗」。

首先，我們強迫各式各樣的人，不論男女老少都讓他們哈哈地快速呼吸。

結果，實驗之前完全不會緊張、也沒有什麼異狀的實驗協助者，在實驗中不知道為什麼竟然開始不安、緊張了起來。

而且不論年齡及性別，任何人都會產生這樣的現象。

一般來說會認為人是因為緊張而使心臟撲通撲通跳，因為不安而使呼吸紊亂。

然而，從這個實驗所導出的結論，發現答案卻是完全相反的！

也就是說，人類是先產生「呼吸紊亂」的生理現象後，才會自覺到「我很緊張！

」這樣的情緒。

著名心理學家班姆（Daryl Bem）說過：「如果能夠爬上名為行動的梯子，就能看到被圍牆阻隔的自己」。

一個人如果正在哭泣，就會覺得「現在的我真是傷心……」如果大聲怒罵斥責別人，就會覺得：「我現在竟然這麼地生氣！

」也就是說人們都是在行動之後，自己才初次察覺情緒的那一面。

跟蹤狂會因為埋伏而愛上她 接下來各位可能會覺得相當意外，跟蹤這件事情也是因為「行動」，進而產生強烈的「情緒」的。

「之所以會像這樣埋伏、甚至打一些惡作劇電話，都是因為我太愛她了！

」在跟蹤狂的腦海中呈現的就是這種感覺。

雖然這是相當糟糕的事情，但是卻能夠點燃他們心中的熊熊烈火。

那些無法離開DV（家庭暴力，domestic violence）男身邊的女性朋友也是同樣的情形。

「我被他打成這樣，卻還是離不開他，我一定是很愛他吧！

」愈是被打，就會覺得自己愈離不開。

談到這裡，讓我們回到一開始所提到的「任性女」話題吧！

各位可以先參考一下目前為止所談的內容。

看起來那位「任性女」彷彿是最受歡迎的超人氣女，有男人買高價戒指給她、有男人溫馨接送，甚至還有男人請吃飯，大家心裡都是想說：「我這麼盡心盡力，我一定是非常愛她！

」沒錯，她之所以非常受歡迎的理由，就是會讓對方獻殷勤。

因此，如果有覺得喜歡的對象，可以試著跟他說：「人家想要一些禮物……」不用太過客氣，就盡量要求車子、土地等昂貴的東西吧！

因為禮物送得愈貴重，對方應該就愈會想說：「我連這麼高價的東西都願意送給她，我一定是超級喜歡她的！

」男人會喜歡上常見到的女人 不過，如果你「不是那種可以讓人獻殷勤的美女，也完全沒辦法要別人送東西」，也沒問題，只要稍微改寫一下「自我知覺理論（self-perception theory）」，就能夠提高讓目標對象愛上自己的機率。

事實上，會產生「情緒」的，不只是實際的「行為」。

<<白熊心理學>>

藉由「環境」變化，也會產生與「行為」類似的相同效果，並且能夠讓「感情」萌芽。

這可不是什麼困難的事情，透過接下來的實驗，你就會更加了解！

讓兩組受測者分別去看某一部電影，其中一組放入假笑的路人甲，另一組則放入假哭的路人乙，與受測者同時觀看電影。

看完電影後，分別詢問這兩組的受測者。

放入假笑路人甲的那組，大家都說：「真是一部愉快的電影！

」而放入假哭路人乙的那組，大家則都說：「真是一部悲傷的電影……」明明是在看同一部電影，差異竟然會這麼大！

也就是說，看電影的人會被「周遭笑著的人們」感化，變得「想笑」；也會被「周遭哭泣的人們」影響，而「想要哭泣」。

這樣的結果，讓人發現自己竟然會有如此怪異又可悲的情緒。

這實驗說明了現場的氣氛（環境），會改變人們對於該作品的感覺（情緒）。

有某些國家的人會用大聲哭喊的方式進行葬禮，有些地區甚至還有專業受雇可以幫忙哭泣的孝女隊，這就是利用「環境（類似行為）情緒」的系統。

為了要充分悼念過世的親人，所以先製作一個環境，以便於煽動參與者悲傷的情緒。

說到目前為止，我們還有一個懸案尚未解決，那就是與「受歡迎技巧」直接連結的「環境（類似行為）情緒」實驗。

這個實驗是給男性朋友看一個姿色一般的女性照片，並且重複看好幾次，但是卻只給他們看一次美女的照片，然後問他們哪個是美女。

結果最後男性朋友全部都指向那個一般姿色的女性，回答說「這個才是美女」！

這是因為看了好幾次照片後，塑造了那樣的「環境」（不論實際上究竟有沒有「看到」），腦袋就會開始自我解釋「既然這麼常看到這張臉，我一定是喜歡她。」

在心理學中，我們把這種現象稱之為「單純提示效果」。

也就是說，如果想要擷獲他或她的心，只要想办法找一些理由多和對方見面就好了！

有好多案例都是如此，兩個人碰了幾次面，等到回過神時卻已經開始交往了。

公司、打工地點、社團的內部戀愛之所以會很多，並不是因為「彼此吸引」，其實只是單純因為「近水樓台」的關係。

最後，彙整一下利用「自我知覺理論」，以及「單純提示效果」的終極人氣技巧！

其實就是「讓人獻殷勤」，並且「經常見面」（次頁圖二十）。

你會覺得這樣很荒謬嗎？

這可是相當有理論根據，而值得一試的喔！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>