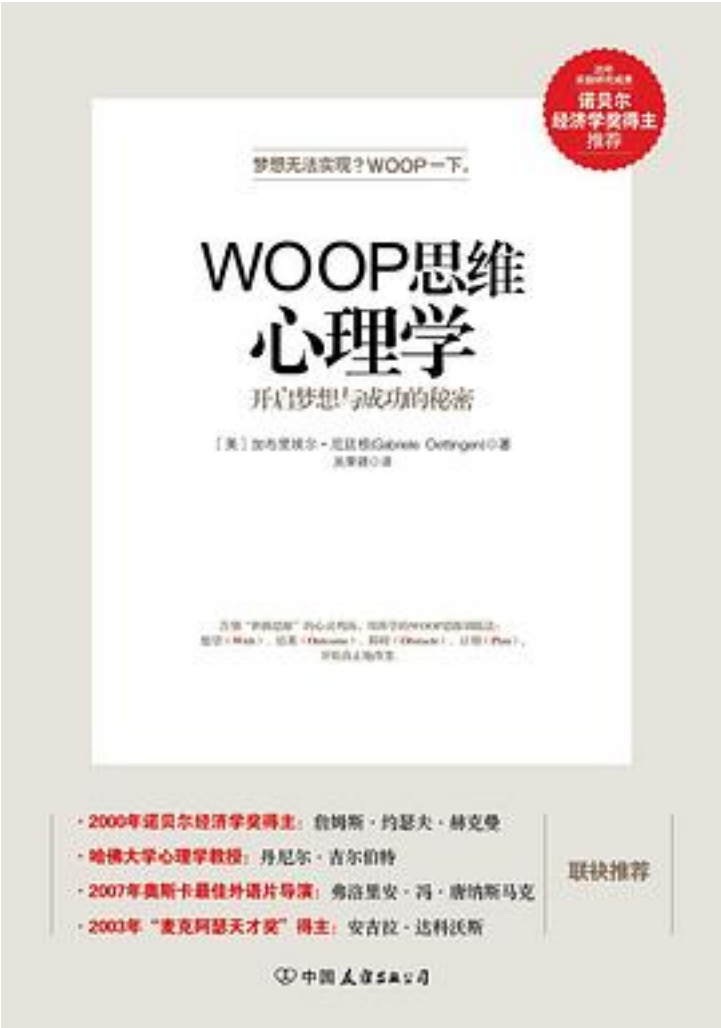


WOOP思维心理学



[WOOP思维心理学_下载链接1](#)

著者:[美]加布里埃尔·厄廷根

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787505735316

在我们的日常生活中，到处充斥着“积极思维”这样的心灵鸡汤。它们的中心思想都千

篇一律：着眼于事物好的一面，在逆境中保持乐观心态，守住梦想。不论是打算减肥，谋求升职，还是准备去跑马拉松，我们总会一遍遍听到这样的话：心想就能事成。

加布里埃尔·厄廷根教授用了20多年时间研究内心的动力，进而证明了“积极思维”这一传统思维方式的不足之处。

厄廷根教授提出了一种全新的思维方式“WOOP”，即“心理比对”——W（愿望，Wish）→O（结果，Outcome）→O（障碍，Obstacle）→P（计划，Plan），并对如何在日常生活中使用这种思维方式提供了具体建议和练习方法。

通过这种思维方式，那些参加了厄廷根教授调查研究的人员在戒烟、减肥、提高学习成绩、培养良好的人际关系、提高商业经营效率等方面都有了显著转变。

不论你是正在应对棘手问题、郁郁不乐，还是只是想有所改善、有所发现、寻求机遇，本书将会加深你对人类内心动力的理解，帮助你无所畏惧地绘制前进的路线。

1.《纽约时报》《华尔街日报》《华盛顿邮报》《大西洋月刊》《今日心理学》等众多权威媒体转载报道。

2.诺贝尔经济学奖（2000年）得主詹姆斯·赫克曼、2007年奥斯卡金像奖最佳外语片导演弗洛里安·唐纳斯马克、哈佛大学心理学教授丹尼尔·吉尔伯特、斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德威克等数十位权威专家联袂推荐。

3.美国纽约大学&德国汉堡大学心理学教授加布里埃尔·厄廷根教授综合20年实验研究成果提出WOOP思维理论：W（愿望，Wish）→O（结果，Outcome）→O（障碍，Obstacle）→P（计划，Plan），为你揭开梦想与成功的心理学秘密。

作者介绍:

加布里埃尔·厄廷根（Gabriele Oettingen）

世界著名心理学家、美国纽约大学及德国汉堡大学心理学教授，曾就乐观的幻想对人的观念、情绪和行为的影响发表过一百多篇论文和文章。她以20余年的科学研究为基础，提出著名的WOOP思维理论，帮助人们将乐观的想法付诸实践，该理论在不同的年龄段与生活领域之中，都被证明是卓有成效的。厄廷根教授的成果被《纽约时报》《华尔街日报》《华盛顿邮报》《今日心理学》等众多权威媒体转载，关于WOOP思维的最新成果，可以登录<http://www.woopmylife.org/>了解。

目录: 自序：是什么阻碍了你实现梦想？

第一章想而不做

乐观主义是主流

乐观幻想却原地踏步

惨痛的代价

第二章幻想的益处

我有一个梦想

短暂的愉悦

接触“现实”

第三章欺骗大脑

鸡肉三明治&成品三明治

4美元一杯的马提尼&乘火车轻松出行

美梦总会令我们松懈下来

上帝，我跟你什么仇什么怨？
第四章追逐梦想的明智做法
越成功越努力
求人不如求己？
评估你的恐惧
查理的故事
第五章调动潜意识
毫秒之间的改变
走楼梯还是坐电梯？
国际象棋：将死对方
在棘手的社交场合，你会……
火力全开
第六章WOOP的魔力
让你的烦恼人尽皆知
双剑合璧：心理比对&执行意图
WOOP诞生
第七章WOOP你的人生
运动多一点，吃得好一点
比健康更健康
让对方爱得更狂热
把“积极思维”放在一边
第八章生活中的好友
从起点开始
醒来第一件事，睡前最后一件事
将WOOP随身携带
调整你的愿望
再试一次
压力过大时用WOOP
从强迫性的想法中突围
你内心的障碍是什么？
用她/他最看重的愿望做WOOP
从壳里走出来2
致谢
• • • • • ([收起](#))

[WOOP思维心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

思维方式

个人成长

自我管理

积极心理学

思维

方法论

心理

评论

WOOP很实用，但是书里废话太多。

这是与 Success 类似的另一本佳作，执行意图提出者老婆写的好书。身为理论提出者，自己不写科普，老婆来帮忙，也算是学术佳话。执行意图，我个人认为应该是 21 世纪，人人都应该掌握的一个概念，是人类提高执行力之大杀器。

WOOP = 执行意图 + 心理比对。方法很好，但实际上也有适用范围和人群，而且可以测。这里我先不说。

核心思想就是“心理比对”结合“执行意图”，让人们行动起来的最最好的办法就是让他们心怀梦想，然后立刻将阻碍梦想实现的现实放在他们面前。我将二者的对峙称作“心理比对”，我可以将幻想放在现实的基础上，避开其令人松懈的副作用，将其作为一个工具，唤起人行动的动力。

给执行意图填个坑~易读，实在，小啰嗦。4月尝试 woop 习惯：w-增强行动力；o-形成良好习惯，自动化；o-忘记，没有带卡片；p-如果打开电脑，先 woop，每天用10分钟冥想 woop，如果上床睡觉，回顾今天 woop 情况

要真有这个直面虚幻的勇气和如果A就B的执行力，看需要看这书么……

这本书有点啰嗦。看后面四章应该可以了，可以和《成功目标与动机》这本书结合起来读。

自我决定论结合woop，大大提高执行力。背后的原理是，这套方法不需要意志力，只需要你给大脑事先编程。

开智学堂荐书，science-backed, statistic-backed, 鸡汤外表下其实极富实用价值，之前在南都周刊的公众号看过这个概念没在意，现在重拾。心里比对（非逆序）使障碍更敏感，现实与梦想更连结。

幻想与现实之间，其实就是...行动。

感觉看看最后一章就够了

之前只是读了一篇跟WOOP相关的文章，但使用起来总是不得其法，读了书才算是明白了奥义。那些说一篇文章足矣或者读最后一章足矣的人十有八九是没有真的使用这方法或是用了之后觉得用处不大很快就遗忘了吧。wish的精髓是找到你真正想要实现的愿望，这种愿望才能真正激励你产生动机；outcome是想象愿望达成的场景，很像是之前读过的“生涯幻游”，原理一样；obstacles，心理比对，想出实现愿望的障碍，往往也能让那些模模糊糊自己不舒服的感觉浮上水面一探究竟，更深入地了解自己；plan，执行意图，针对愿望和障碍在潜意识中写下程序，给出行动指南。

我隐隐约约地记得EdX以前有门关于改变的课程，似乎核心思路和WOOP很像，可惜当时没梯子没上完，改天找来看看或许会有惊喜。

还不错，其实一段话讲完足矣，就是里面全都是实验例子，看完理论部分稍微看一下例子懂得怎么实际操作就ok了

也太啰嗦了吧…同一个意思的话反复说…

勉强4星吧。感觉翻译有一部分问题，然后作者的叙述…心理学的科普书都有点水得感觉呢，话说最好看的还是国外心理学入门教材，既有趣又不把人当弱智。

11.30 愿望，审慎地将想像内化（自发、内源性），调高期望值，然后就是干

这本书打脸了吸引力法则，光想象成功会让人误以为已经实现了目标，反而不去行动。得用心理比对，让可能遇见的困难也进入想象，从而规划好行动，才能真正获得成功。

其实挺有用的一种行动方法，就是前面废话太多，只看后面三章就行了

woop需要反复运用，最好每天睡前做一次，睡醒来一次

实践先

也不知道是翻译，还是作者本身。。读起来就是不畅快。。而且感觉也没有写太清楚orz

[WOOP思维心理学_下载链接1](#)

书评

《WOOP思维心理学》某种程度上是颠覆传统积极心理学的一部著作。作者加布里埃尔·厄廷根以传统积极心理学的基本观点为基础，在大量实证研究的基础上，辨析了乐观主义的概念、要素构成及作用于行为及现实的路径。
以马丁·塞利格曼、肯农·谢尔顿和劳拉·金为代表的积极心理学...

Gabriele

Oettingen, 1953年出生于德国慕尼黑，在她8岁的时候，柏林墙建立。Gabriele在29岁的时候获得生物学学位，33岁获得生物学博士学位后到美国费城读心理学的博士后。在美国期间，她遇到了影响了她学术生涯的文化冲击。她发现美国人比欧洲人更推崇乐观主义和积极心态。 比...

梦想如何变为现实？很多人或多或少都想过这个问题。那么，大家思考这个问题的时候，都想些什么？想过之后，又会怎么做？

《WOOP思维心理学》的作者厄廷根，在书中提出了一个行之有效的心理学方法，作者希望通过「WOOP思维」训练，可以帮助追求梦想的人更加坚定地追求梦想直到...

心理学业余爱好者一枚，因渴望自我救赎，关注WOOP.

虽然忙成狗，还是一口气读完woop。本书内容简单，通俗易懂，却发人深省-----个人认为，WOOP不仅仅是一种科学的思维方式，更是一种启发Critical thinking意识，以及自我内心探索的过程。首先，作者辩证阐述了”乐观主义...

有一本书越看越好看，越看越想看，它不是引人入胜的小说，看得上瘾，过不了几天就完全忘记了。它不是我们每天点开的实时新闻，知道了，仍旧留不在心里。它是《WOOP思维心理学》一本真的具有魔法的科学有效的工具书，其内容和效果绝对颠覆你的一切认知观。我们是不是把大部分...

你是否曾一次次展望未来，梦想着自己开启了成功的大门，在鲜花和掌声中品味着人们的赞誉？从幻想中回到现实，你是否仍能够感受到那存留的欢愉在心中缓缓荡漾？你回想着这美好的一切，相信如果不断努力，生活定会如幻想中一般。你满怀期待着全部幻想都变为现实的那一天，然而...

第一次尝试系统的总结一遍书中内容 觉得活页纸写笔记还挺好的
读完觉得书中很大一部分都在不停的重复的举例证明 乐观幻想只是短暂愉悦
会造成长期痛苦 以及woop的成效 但我觉得这个方法还是挺新的
这类书籍对自身有多大作用 这个方法怎么样 我觉得还是要亲身实践一下才能明白 ...

The book talked a lot about our dream(mostly daydream) or fantasy and how it would affect our behaviour and motivation. First, pure fantasies (such as just daydreaming that I will get rich) will reduce the energy and action towards that goal. Our brain crea...

在我们的日常生活中，到处充斥着“积极思维”这样的心灵鸡汤。它们的中心思想都千篇一律：着眼于事物好的一面，在逆境中保持乐观心态，守住梦想。纵声歌唱的人，能把灾祸和不幸吓走。天塌下来，正好捉云雀。WOOP这本书，是唱翻反调的那一方。加布里埃尔·厄廷根教授用了20多...

核心内容：过去人们总是认为positive thinking对生活/完成目标有好处。实际上作者通过20多年的科学实验证明，单纯的positive thinking，做白日梦，空想目标完成有多好，实际上反而会让人精力降低，放松，提不起干劲，从而对达成目标不利。唯一的好处可能是会降血压。所以怎么...

非常棒的理念，与最近看的《少有人走的路》相通，但用于实现梦想，被其中一句话戳

中：
『让人行动起来的最好办法就是让他们心怀梦想，然后立刻将阻碍梦想实现的现实放在他们面前』。看整本书，我脑袋里都浮现着这句话。以下，是一点心得体会：
在中国传统文化里，『心想事成...

你好，今天妖灵灵为你解读的是《woop思维心理学》，这本书还有一个副标题——“开启梦想与成功的秘密”。本书的作者是布里埃尔·厄廷根，这本书中文版大约XX万字，我会用大约XX分钟的时间为你解读书中精髓。让你通过科学的思维训练方法，远离乐观的心灵鸡汤，克服人生困难，实...

[WOOP思维心理学_下载链接1](#)