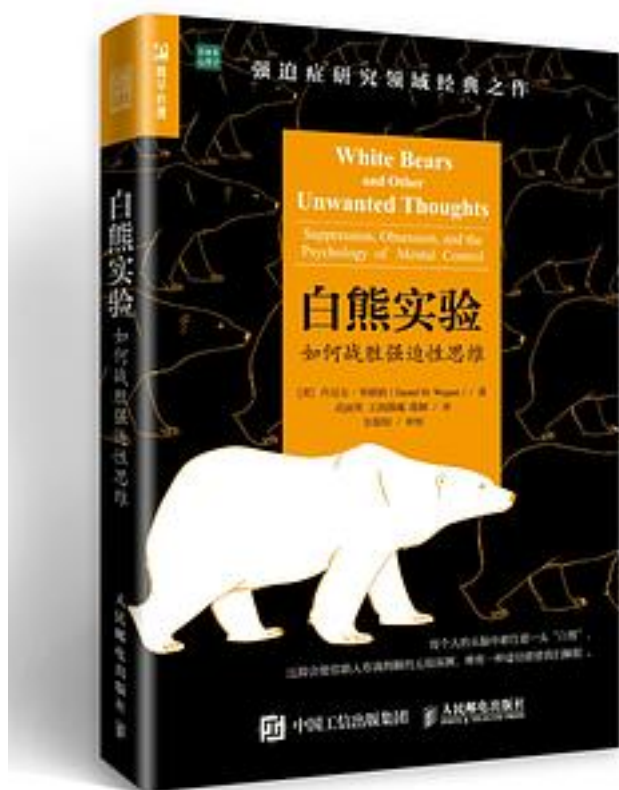


白熊实验



[白熊实验_下载链接1](#)

著者:[美]丹尼尔·韦格纳

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787115485359

为何我们越是想压抑一个想法，它就会越根深蒂固地盘踞在我们的脑海呢？为何我们对精神控制感到深深的无能呢？我们怎样才能驱逐头脑中的那头“白熊”呢？

作为知名的哈佛大学心理学教授，丹尼尔·韦格纳因其对思维压抑与精神控制的研究而享誉心理学界，他开创的“白熊实验”现已成为心理学界最经典的实验之一。韦格纳教授敏锐地观察到了一种生活中的现象，并由此开始了对强迫性思维真正意义上的研究。

如果你有一些久久挥之不去的想法，本书就是你的战斗指南；如果你想与脑中的“白熊”

来一次亲密接触，本书将是你的不二之选；如果你是心理学专业教师和学生、心理咨询师，相信本书会给你深刻的启迪。

作者介绍:

丹尼尔·韦格纳 (Daniel M. Wegner)

★著名社会心理学家

★哈佛大学心理学系教授

★美国科学促进会和美国艺术科学院的研究员

★他的研究曾由美国国家科学基金会和美国国立卫生研究院资助

★因对思维抑制与意识控制的研究享誉心理学界

毕生获得的奖项有：

★心理科学协会威廉·詹姆斯奖

★美国心理协会颁发的杰出科学贡献奖

★实验社会心理学颁发的杰出科学家奖

★人格与社会心理学协会颁发的坎贝尔奖

★SPSP颁发的理论创新大奖

目录: 第一章 精神控制 // 1

虽然现实无法被抹去，但是我们对事物的想法是可以被抹去的。通常看起来，我们可以控制自己的所思所想。不过，当我们试着不去想某件事的时候，我们的想法会像用紫色铅笔做出的标记一样无法被抹去，就如同我们无法真正驱赶盘踞在脑中的“白熊”。大多数人都报告说曾至少有一个无法摆脱的想法，这些想法通常以一天一次到每几分钟一次的频率不断冒出来，这个事实指出，人类在精神控制领域确实有一个普遍的难题。

担忧和苦闷 // 7

弗洛伊德和黑暗面 // 11

詹姆斯和光明面 // 14

杜威和实践 // 18

第二章 压抑的源泉 // 23

有些东西是令人厌恶的，不需要在这里一一列举，因为列表本身就令人生厌。比如，在一项研究中，人们被要求从一个纸盒中倒出一些橙汁，把纸盒放回冰箱，然后看着一只干的蟑螂被放进装有橙汁的杯子中。当然，他们不会喝那杯果汁了。但是，其中许多人甚至不会再喝后来另一个新杯子里装的果汁，因为之前倒进弄脏的杯子里的果汁也是这

一盒。蟑螂是如此令人厌恶，以至于会“污染”它甚至没有碰到过的东西。我们个人觉得的一些令人生厌的想法，它们甚至可以一天天地改变。我们开始想知道，到底是什么让这些还有其他一些不想要的想法冒出来的。本章就是关于这个问题的。它涉及的是压抑的源泉，压抑即尽力不去想一些东西。

最不想要的想法的清单 // 26

逐渐停息 // 29

做、说和感受 // 33

自我控制与压抑 // 36

秘密与压抑 // 42

精神的平静与压抑 // 47

第三章 精神装置 // 53

我们拥有精神，但这并不意味着我们知道如何运作它。在这一章里，我们将会考察人的精神，把它当作一台机器——这也是一些认知科学家和人工智能专业的学生采取的立场。我们会探寻它是一台什么类型的机器，研究这台机器具有的尽力控制自己的奇特的性能。和微波炉不同，精神会随着时间“烹制”它自己的说明书，学着如何操作自己。它发展出了关于自身运作模式的偏好，将一些想法判定为想要的想法，另一些为不想要的想法。要做到这一点，需要什么样的精神装置呢？

人工的疯狂 // 55

认知和元认知 // 59

元认知的逻辑 // 62

意识之窗 // 68

自动思维和控制思维 // 72

第四章 自我分心 // 79

分散自己的注意力似乎是一件很容易的事，自我分心是我们拥有的关键能力之一，它使我们得以熬过成年期——熬过挤满了别人的小孩的航班。首先，我们必须了解直接压抑和自我分心的不同，它们是我们努力避免不想要的想法的两种方法。我们通常是从压抑开始，然后改变策略使用自我分心的。下一个关键问题是，自我分心是否及何时会按我们的预期起作用。有时它会帮助你，有时又不会。因此，我们需要研究不同类型的自我分心，以及它们在对抗不想要的想法的过程中是否有不同的效果。最后，我们会考虑这种可能性，即人们把整个生活方式构建成一种分散自己注意力的方法。在追求内心的平静时，也许人们会完全沉浸在某些事物中而又奇怪地忽视掉其他事物。

改变计划 // 82

分心能有用吗 // 86

集中的和分散的自我分心 // 90

红色大众汽车 // 93

追求专注 // 97

追求遗忘 // 101

第五章 思维的远程控制 // 105

我们通过安排外部事件来控制自己，以便我们在之后的行动必须与它们保持一致。因此，这是一种远程控制，一种操作自己——为想法选择方向——的方式，我们选择随后会遇到的环境，并相信这些环境会影响我们。

控制的代价 // 108

人、地点和事物 // 113

运用有序和无序 // 118

连接和断开 // 121

稳定和变化 // 123

压抑的背景 // 129

第六章 不相信的意愿 // 135

当你在杂货店结账的时候，你瞥见一份小报，读了上面的标题“母亲用餐叉刺伤儿子”

，这时候会发生什么？这个念头在你的头脑中回荡，创造出一个特别的“缝隙”，一个奇怪的形象。然而，假设后来你读到一个故事，它追溯了那个标题新闻，揭发了那个残忍的事件其实是恶作剧，照片中是一对快乐的母子，而且也看不到任何餐具。这种解释真的能消除最初的印象吗？

通过影射控告 // 138

虚假的反馈 // 142

下一个想法 // 146

无知的问题 // 153

克服有偏见的信念 // 161

第七章 心境控制 // 165

尽管在对抗消极心境的时候我们努力逃脱，但我们并不十分清楚往哪个方向去。所以我们试遍每一个来到脑海里的方向，而只有在偶然的情况下，才能找到正确的路然后走出去。心境是如何运作的？它们是如何时刻支配着我们的思维的色彩的？想法本身是怎么产生心境的？人如何使自己从糟糕的心境中解脱出来？我们会发现，解决办法很明显：运用积极思维。而我们将会了解到，困难在于，在绝望的痛苦中，我们很难如我们期望的那样将这种解决办法付诸实践。

情绪和目的 // 168

自动思维循环 // 171

消除消极的 // 176

强调积极的 // 184

自动屏障 // 189

第八章 令人兴奋的想法 // 193

想象一下你在一个非常有魅力的人面前，一个你愿意永远与之相拥的人。你很激动，沐浴在那个人的光芒中，但是你却不好去说什么或者做什么。可能你结婚了，或者这个人是你老板的配偶，或是有其他因素阻碍着，所以，你扼制住自己的欲望，试着无视这次浪漫际遇。实际上你可以跟他聊聊天气，这一时半会儿或许有用。但是你的身体忘不掉。你面红耳赤，可能还有点紧张不安，手一直颤抖。如果你像我一样，这时候你可能会弄洒什么东西，或者踩进狗的餐盘里。你的头脑不受控制，身体在支配着你的表演。

爬上楼顶 // 195

令人兴奋的想法和唤醒 // 200

压抑令人兴奋的想法 // 204

被剥夺的习惯化 // 211

放松时间 // 215

第九章 人为制造的强迫性思维 // 223

单是压抑某个想法的欲望就可以诱发一种强迫性思维。我们已经看到，思维压抑通常似乎是最合适的选择。在努力获得自我掌控的时候，我们可能会压抑与我们正在回避的行为或事物有关的想法。在尽力保守秘密的时候，我们可能会压抑自己在隐瞒着其他人的这种念头。在想忍住不表达自己的情绪的时候，我们可能也会试图压抑想法——在这种情况下，指的是那些一般会使情绪自己冒出来的想法。这些压抑的源泉中，每一个都能以它自己的方式产生不想要的想法。

创伤性强迫观念 // 226

强迫性思维的人为制造 // 233

一个觉察不到的过程 // 239

停止阻断 // 243

译后记 // 251

• • • • • (收起)

[白熊实验 下载链接1](#)

标签

心理学

强迫症

强迫性思维

精神控制

意识控制

白熊

社会心理学

心理学人丹尼尔·韦格纳

#

评论

最近也不知道怎么了，看的书都有股机翻味儿。好多句子的语序完全就是英文语序，非常生硬拗口。

译的太差了，仿佛机翻般拗口，还是英文语序，措辞直译得莫名其妙。10页就可以说清楚的，拉成了250页。因为强迫症来求医问药，约等于没有收获，结论就是不要压抑想法……

翻译够差

内容很好，但是翻译的实在太烂，不如看英文原版的了。

书的内容本身有一定价值，翻译水平直逼翻译机，不走心得让人想撕书

完全不单单是一本战胜强迫症的书。启发颇多。

用白熊实验，对想法有更深入的了解。

强迫症思维的解决方案

强迫源于压抑，思考那些你拒绝的想法，并放大那些想法造成的负面影响，并最终消除那些排斥情绪，消除压抑便能消除强迫，是一部值得一看的关于强迫思维的研究著作。

听书，待详解

拥抱你的白熊。接纳，包容。

我真的是有强迫症的

白熊揭开了一个不为人注意的小事，也从而探索了人类是否完美的话题

一次对强迫性思维真正意义上的研究。

有关于很多的一本书，会让你想到目前自己的生活

白熊实验，一个陌生的名词，一本趣味横生的心理学科普。

我最感兴趣的心理学方面了，很通俗易懂。

本书对于想在心理学门口逛逛，不需进门的爱好者，对于强迫症的轻度患者，对于想看些不同方面理论专著的读者，都很有帮助，个人觉得这本书还是值得花钱购买的。

转换一种新的思维方式，有种豁然开朗的感觉。

强迫症也是一种精神控制，很多人不知道其中的心理机制，作者从心理学角度来讲解这些问题！

[白熊实验_下载链接1](#)

书评

不知道大家有没有这样的经历，身边人遇到感情问题来找你吐槽，他们经常会说，我很受伤很难过，我会努力忘记他的，会忘记这段感情的。我曾质疑过，忘记不该是一件自然而然的事吗？为什么要努力忘记？努力告诉自己忘记，不是在不断提醒自己记住吗？那是一时的感慨。不曾想哈佛大...

[白熊实验_下载链接1](#)