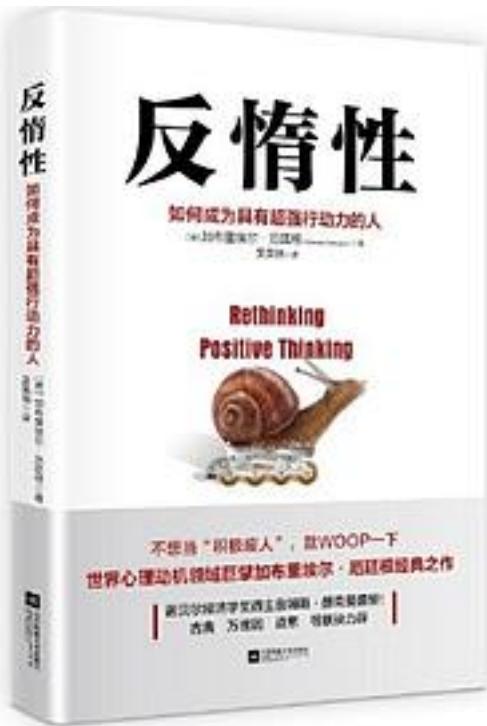


# 反惰性



[反惰性 下载链接1](#)

著者:[德]加布里埃尔·厄廷根 著 时代华语 出品

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787559446954

“心想，事才能成”，积极心理学的信条自其诞生之日起，就开始在普通大众的意识中刮起了乐观主义的旋风。“乐观幻想能够带给帮助人们洗涤负面情绪，能够帮助人们培植正向能量，能够促进人们达成自己的愿望……”然而，看起来无所不能的乐观幻想真的“百利而无一害”吗？知名心理学家厄廷根从幻想的真实效果入手，通过大量的实验，发现了乐观幻想的弊端。它不但会通过欺骗大脑，腐蚀人们的内在活力，还会制造出自欺欺人的过滤层，以排除那些会拆穿自己的真实信息。

如何不让美好愿望沦为“白日梦”呢？厄廷根根据自己20余年的研究成果，创造了全新的工具WOOP。将“乐观幻想”与“事实障碍”牢牢绑定，由幻想催生的惰性就会被破

除，接着再与明确的计划密切关联，人们的行动力就会大幅提升。

作者介绍：

世界著名心理学家、德国汉堡大学以及纽约大学心理学教授，曾就乐观幻想对人的观念、情绪和行为的影响发表过100多篇论文和文章。她以20余年的科学的研究为基础，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。

目录: 第一章 惰性：太多的愿望，太少的实际行动

抵制负面：浸泡在“鸡汤”中的世界

副作用：被乐观幻想消解的行动力

惨痛的代价：从企业失败到美国经济危机

第二章 幻想：愿望越清晰，行为动机越强

集中营中的菜谱：人们因幻想变得坚韧

情绪“创可贴”：幻想能带来短期愉悦

探索工具：让梦想在现实细节中显影

第三章 催眠：愿望达成了，行动就没必要了

过期的折价券：惰性是如何形成的

4美元的马提尼：内心活力水平的比对

受欺骗的大脑：行动力变得多余了

被圈养的惰性：行动会打破幻境

第四章 唤醒：利用幻想的优点，规避幻想的问题

过滤：清理扰乱动机的各种杂念

杠杆：期望值越高，行动力越会被放大

正反馈：突破“自我限制”的窗口

平复恐惧：过度紧张会抑制行动力

心里比对：激发行动力的高效方法

第五章 潜意识：将愿望和障碍牢牢绑定

本能：利用愿望和障碍的落差

认知：激活跨越障碍的理性行为

感受：放大克服障碍的意义感

信心：化解消极反馈所隐含的矛盾

顿悟：释放所有潜在的行动力

第六章 工具：用WOOP开启超强行动力

行为调控：心理对比能整体提升人的活力

触发器：明确的计划会减少行为阻力

WOOP：简单方法带来巨大变化

第七章 应用：WOOP可以改变你的人生

锻炼与饮食：用实际行动提升人们的健康水平

戒烟与戒酒：去除不良嗜好的高效手段

情感问题：如何让对方爱得更疯狂

学习和工作：效率决定成功的概率

第八章 指南：如何使用WOOP这只“导盲犬”

起点：从隐藏在心底的夙愿开始

使用时间：醒来第一件事，睡前最后一件事

日常习惯：将WOOP装在口袋里

校正：挖掘内心中深层障碍

评估：WOOP是一种综合解决方法

案例1：在压力过大时如何使用WOOP

案例2：在焦虑不安时如何使用WOOP

案例3：在思路模糊时如何使用WOOP

案例4：未成年人如何使用WOOP

结语：每个人都需要从壳里走出来

· · · · · (收起)

[反惰性](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

自我管理

个人成长

个人管理

好书，值得一读

行动障碍

行动力

自我提升

## 评论

通过进行了很多一开始就知道结果的实验。验证了一个看似高效，万能的工具。

---

观点安排太过稀疏，过多篇幅在写自己的研究历程。

-----  
异常的啰嗦，结论却异常的简单。问题是能够直面自己的缺点和恐惧，挖掘出真正的障碍物吗？

-----  
每个人都需要从壳里走出来。心理对比和执行意图，“如果遇到情况X，那就采取行动Y”。WOOP，简单的工具，才能让人产生自动化的思维方式，弥补“想”和“做”之间的隔阂。

-----  
Woop，期望，幻想，障碍，计划。如果障碍，做什么。

-----  
前2/3絮叨了上百个实验只为告诉读者，不要仅仅“积极思考”（所谓乐观幻想），而应该进行心理比对（即乐观幻想之后紧跟着考虑现实障碍），这样才不至于因幻想而怠惰。好吧，后1/3他把自己另一本书关于WOOP的内容复述了一遍，呃。奇怪的是，书中一再提及“厄廷根教授认为”，然后我一翻封面发现作者自己不就姓厄廷根吗？！啥意思啊自己反复尊称自己？！

-----  
为了证明“乐观会消解行动力”的观点，作者还是下了不少功夫去进行研究和实验的。只不过这书里列举的实验也太多了点…

-----  
一直想看《woop思维心理学》一直没看成，这本新书一了心愿。从心理机制说到woop思维的具体实践，还是值得一看的

-----  
光是凡事往好处并不能帮助我们实现愿望，因为它常常伴随着我们放松自我与放弃目标。我们需要在乐观幻想的同时，认识到实现愿望的障碍——这就是心理比对，则能显著帮助人达到自己的目标。伴随大量的多场景的实验，作者给我们论证了运用心理比对这一工具对我们认知到进而到行动的影响。最后介绍WOOP (Wish - Objective - Obstacle - Plan) 是个很容易使用的提升行动力的工具，感觉很可一试。

-----  
其实早几年看的话这本书对我会很实用

从第六章开始看就可以了。

这本书正如其书名所说，是一本关于如何提高自己行动力，克服拖延的书籍。全书的核心思想就是先确定目标，然后幻想，再考虑实际障碍，最后进行计划，行动，提炼为“WOOP”方法。这个方法虽然看上去好像大家都懂，但是作者关于如何实践这四个步骤，以及为什么要按这四个步骤走都有详细的阐述，可以让读者更好地应用到实际生活中。更难能可贵的是，作者还制作了这样的一个app，可以直接利用app进行实践，非常的棒！唯一的不足是本书的理论其实还是蛮浅显易懂的，但是作者为了论证自己理论的正确性，举了大量实验的数据与事例，虽然很有说服力，但是确实影响阅读的体验。而且本书最为重要的就是第六章，前面5章都是在铺垫讲理论，有些啰嗦。总体给个4星吧！

试试woop，可惜没得安卓app

从幻想到实现的方法论，推荐

厄廷根教授通过一系列的实验证明纯积极幻想会削弱人的行动力、在积极幻想中加入现实障碍比对能将人集中于实现愿望或抛弃不切实际的理想，由此提出从潜意识影响人行为的woop方法，即愿望、结果、障碍、计划，通过提出一个愿望，想象其可能的结果，找出实现这个愿望的障碍，并制定如果……那么的计划，这样潜意识就会助你克服障碍实现愿望。全书观点并不多，主要是作者进行的一些实验，当成一篇论文看差不多，略显拖沓。

在读书前有过woop的过程，但只是偶尔且确实觉得有用，读了本书之后更加觉得可以woop下去，毕竟一个简单的过程就能帮你理清思路摒弃不切实际的理想抛弃摒弃削弱行动力的幻想形成好习惯，为什么不呢？

读完修改，app是精华。虽然介绍了woop，也介绍了作者的数据如何准确。似乎为了说明其合理性与正当性，研究的科学性，如果作为新的方法似乎可以，但对于想摆脱拖延症的我学习行动力没有很大帮助，鸡汤味道也不够正。

woop看似简单，其实不容易掌握。很多人可能认为四个步骤有道理，但有多人仅仅只是认为有道理而已。如果想真正地把这个工具运用到生活当中，核心还是透彻地理解这个工具背后的原理。明白自由图像流和动机之间关系。

比较重要的就是认清正面幻想降低行动力的事实。而我需要一本解决负面幻想...

下定决心要解决自己的拖延症后读的一本书，这本书里介绍的方法论目前还在实践中，  
不予置评

；但是从本书可读性的角度来说，首先，为了论证这套方法论是有效果的，大量着墨实验过程及实验数据——啰嗦又让人容易分心；其次，着重讲各种实验的结果表象，但是对心理层面的诱因却没有解释透，文章结构有些失衡，总体来说，大家即便直接跳到介绍方法论的章节开始阅读，问题也不是特别的大

[反惰性 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灵学方法，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...

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的功效 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 ...

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？你回味着这美好的一切，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...

这篇书评主要包括两个部分，前半部分是每一章节的概述和阅读建议。

后半部分是我做了第一个 WOOP 的心路历程。在这次 WOOP 中，我澄清了一直以来困扰自己的问题，并且制定了切实可行的计划。正如作者所述，有的时候 WOOP 的过程好像一次顿悟。感兴趣的同学可以参阅。第一章 想...

---

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...

---

[反惰性 下载链接1](#)