

# 《WOOP思维心理学》

## 图书基本信息

# 《WOOP思维心理学》

## 内容概要

# 《WOOP思维心理学》

## 作者简介

## 书籍目录

自序：是什么阻碍了你实现梦想？

第一章想而不做

乐观主义是主潮流

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

# 《WOOP思维心理学》

## 精彩短评

- 1、阳志平，mp推荐。随便总结个过程就是心理执行模型了，我觉得大部分人都有这个思路，主要是辅助的调试心理状态和行动策略的trick不够多吧
- 2、不单是一本方法论，也是作者20年的研究历程，当故事书看也很吸引人。
- 3、通篇一个母题 比对原则
- 4、非心理学的人看了应该会觉得废话太多，不过本业的可以学习怎么做研究，怎么做出能用在生活实际里的成果的研究。
- 5、Wish Outcome Obstacle Plan，一本用鸡汤高速大家不要听鸡汤的书
- 6、这是我在豆瓣
- 7、看到开智的阳志平对woop“执行意图”评价很好，甚至比卡尼曼的理论还要高，真这么神吗？积极幻想的“白日梦”对目标完成没什么好处，让人松懈。
- 心理对照 + 执行意图
- 翻阅后却对此书没什么感觉，怎么回事？
- 8、也是花了几天时间读完，前边几章描述的是WOOP的发展历程，最后两章是具体的应用方法，感觉整书一般，不过方法正在试用，希望能对执行能力的提高有些帮助。
- 9、描述了“心理比对”和“执行意图”的方法和效果，列举了大量实验来支撑研究结论。但是对WOOP为何会起作用模糊带过，所以阅读时智力刺激少了点。
- 10、有助思维拓展
- 11、MCII策略的第一篇实证研究2009年才发布，所以《成功，动机与目标》没来得及把这种策略写进去吧。考研结束以后才看的这本书，感想是……妈蛋！我怎么没早点看
- 12、take away message: dream big, work harder
- 13、方法很好，而且真的很实用，推荐下载woop app.方法介绍跟具体实施章节可以细看，我会抽时间做这部分的笔记~整本书的思维理念也不错，只是前面用了太多太多的篇幅去证明光想不做没有效果，不要当白日梦想家，要去做心理对比：一方面乐观的想象你梦想完成，一方面客观评估你实施过程中会遇到的困难，并安排好对策~其实这个理念很好，因为打气的书看多了，你潜意识里真的以为自己已经做到啦，从而拖慢你的行动，这时候需要woop一下，只是作者用了大量的篇幅去让别人相信她，这让我这种本来就相信她的人有些尴尬^\_^\_^不错的方法
- 14、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。
- 15、这本书其实可以浓缩成一篇文章的。方法论的书读读就好。
- 16、书确实啰嗦，所以我飞快地浏览，然后认真读方法操作。
- 实践出真知。
- 17、心里比对结合执行意图，让你不再只有空想，梦想可期，切实执行；梦想无期，果断放弃。
- 1.追梦路上的障碍，其实是实现梦想的台阶。
- 2.WOOP，即愿望（wish）、结果（outcome）、障碍（obstacle）、计划（plan）：首先发现渴望，然后想象可能的结果，接着确定实施过程中的困难，最后建立一个克服计划。
- 3.当人们不停在幻想一个积极的未来时，这个未来在我们脑海里仿佛已经变成了一个现实，而我们就不再去为之努力奋斗了。在幻想的同时，我们的大脑会受到迷惑，以为成功已是掌中之物，如此一来，我们会失去动力和劲头，无法将梦想真正付诸行动。一个人的人生历程取决于他对世界做了什么。一旦沉湎于乐观的幻想，这个人的行动能力就会大打折扣。
- 4.毋庸置疑，少数思虑深远又意志坚定的人就能够改变世
- 18、来改分了，其实看完之后一直没有实践，因为心里害怕，感觉这就是最后一颗救命稻草，如果还是治不了拖延就感觉无望了。但是在没有好好实践的状况下，我觉得这个方法有效的，结合逆向日程法是个利器。
- 19、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。

- 20、幻想是阻碍成功的行为
  - 21、一种新的思维方式，对以前所谓的积极心理，有着更深层次的思考，自己觉得确实有道理，人的大脑和思考本来就是挺奇怪的。自我安慰与欺骗。所以我们就要利用这个新的思维方式来明白自己的愿望，结果，障碍，计划。但本书实验太多，干货其实没那么多，适合自己学习心理学实验。
  - 22、沉浸工作法说：“像我这么吊的还有6个。”WOOP算一个。
  - 23、虽然啰嗦，但是不错！
  - 24、实验过程有些枯燥，但通过实验描写更能看出作者的严谨态度，后面的结论也更有说服力。方法很棒。
  - 25、愿望——结果——障碍——计划，也就是“如果（出现意外情况），那么我就……”
  - 26、设定目标的工具
  - 27、没看过已经写出了书评，哈哈哈
  - 28、可操作性很强！难点是如何找到正确的障碍！
  - 29、给了我一些启迪，
  - 30、对我而言，不太喜欢前面的各种实验哈哈比较偷懒想直接看如何操作。2016-11-30/mark一下，作者说效果很好啊，那就开始尝试一下。2016-12-01
  - 31、基于对“积极思维”反思的基础上提出了“WOOP”方案以提高个体的行动力：1.幻想会降低个人行动力；2.WOOP计划能有效的提高个体的行动力；3.动起来吧。长书评<https://book.douban.com/review/8050710/>
  - 32、有点啰嗦，几次想放弃，最后直接跳转到重点才看完。
  - 33、很棒的实证文章，实验的对象、方法、对照组、目标都很明确，大量的实验使得结果更可靠，影响了可读性，总的来讲是本好书。从“心理比对”到“执行意图”到WOOP，想想事情的另一面，无论是膨胀还是沮丧，都会更加冷静；制定计划有助于落实；由此推出了WOOP：愿望、结果、障碍和计划
  - 34、工具型
  - 35、目标达成方法论——心理比对 + 执行意图，略啰嗦，结合《成功，动机与目标》对照着读效果可能更好~
- 这本书同时也让我从根本上明白了，鸡汤什么时候是有用的，什么时候是有毒的。
- 36、对我来说，很难读的一本书，感觉太冗长了。用了无数的例子来证明乐观的幻想有好有坏，以过去经历为基础的乐观期待有益，而以愿望和欲望为基础的无拘无束的憧憬则并没有什么用处，然后又通过无数的例子得出了“心理比对”（未来——现实，而且不能弄反顺序）对人的行动有促进作用；后来又用无数的例子证明“心理比对”和“执行意图”（针对如何实现某个目标而制定计划）结合起来更有效果，而结合的产物就是WOOP方法。然后再用几个例子证明了WOOP的实用性……从梦想变为现实，不是一定需要WOOP一下，其实行动就好！
  - 37、因为“乐观”，所以失败——作者从行为实验出发，为思维方式纠偏；从行动的角度，让目标落地。所谓WOOP，即在做事的时候既要有目标，有幻想，更要盘点障碍（心理对比），制定计划（行为意图）。本书有启发，略啰嗦。20161103
  - 38、执行意图的影响力貌似比心理对比要高，先去看一下执行意图的论文吧，感觉书里写的有点啰嗦
  - 39、本书首先否定了传统积极心理学，然后用一系列实验来解释“心里比对”和“行动意图”的效果，最后介绍了生活中的具体运用。我想把这本书称作“科学工具书”，全书230页的内容只专注于讲清楚一个概念，读这类书的最好方式是几个小时内看完，然后立刻开始实践，用书中所写的详细步骤实际操作一段时间，这样效果最好。花时间看书不如花时间用来实操。
  - 40、梦想，结果，障碍，计划，即WOOP理念，心里比对结合执行意图，让你不再只有空想，梦想可期，切实执行。实践中。
  - 41、把woop和meditation结合起来会很有趣
  - 42、WOOP很实用，但是书里废话太多。
  - 43、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。
  - 44、其中最有价值的就是第六章，前边都是在佐证，后边的应用场景

## 《WOOP思维心理学》

45、woop确实是合璧之作——心理对照和执行意图的提出者原来是夫妻。

46、如果（障碍）...那么（行动）=目标达成。对实现目标的障碍要刨根问底地一个个问下去，直到终极答案出现。三星因为作者太啰嗦！受不了

47、前半段是woop逐渐形成的“推理”，最后是方法论。前面是很长略显啰嗦，但是是有启发的。我们对大脑的决策和感受太容易“信任”，终归是那句话，让理想照进现实。

48、Wish outcome obstacle plan 愿望，结果，障碍，计划 如果出现障碍，那么我就行动来克服障碍

49、本书就是WOOP的一个次序来思考问题，其余的都是废话，搞不懂为什么写这么多。这个思路我觉得还是有借鉴意义的，但我不会完全实践。本书对我的意义是1，应该结合梦想和现实来思考问题，提供更多的动力。2，在行动上要把执行力提到议程。看着这两点，感觉不就是废话吗？第一点对现有的积极心态的成功学有利的批判，第二点老生常谈，实践才是根本，总是要一次次的督促才能继续。对于这点结合这几个月看的一些书，应该要 明确目标，制定计划，努力实施，总结改进。这也是这两个月在实践且有自我提升的方式。

50、简单易懂，非常实用，值得一读



1、WOOP思维心理学，读这本书的一个过程差不多就是理所当然到懵懂迷惘再到恍然大悟的一个过程；乐观主义理所当然的论调，到懵懂迷惘的“心理对比”测试，再到最后WOOP的恍然大悟，给你一种“原来就这样”的透彻感，本书的结论就像是一个长者常年在耳边唠叨一样，道理其实也就是这个浅显的道理，但是你总是听不进去。阅读完本书，相信能给你一种紧迫感，说一句心灵鸡汤“你从未失去梦想”。作者开篇提出了一个重要论点，判断是积极/消极的乐观幻想，区别就在于是否“向幻想索取它无法提供的东西”；是否“让幻想成为我们的助手或者束缚”。生活中，处处都能听到乐观主义的论调，这似乎也成了主流价值观，让你无从辩驳；当你高考失意，乐观打气大学在努力；当你即将毕业工作，满怀信心一定可以找个好工作；当你失业改行，自信满满工作手到擒来；当你遇到任何挫折困难，身边或自己也总是有论调的说一切都会好起来...这似乎就是理所当然，让你感受到成功总是在向你挥手，触手可及，安慰自己事实已经这样，不必为难自己。那么，真的是这样吗？！乐观幻想就像温水煮青蛙般的让你看不清现实的重要症结所在，被自己的盲目乐观所迷惑，最终导致消沉、放纵和堕落。这本书会对你盲目的乐观幻想扇一记响亮的耳光，书中所列举的事例无论从时间年代的跨度到触及各行各业的研究测试，成年累月的“心理比对”和“乐观幻想”实验总结，不论深度和广度都有一定的科学说服力。通过对事例的研究，作者得出了结论WOOP--愿望、结果、障碍、计划。针对一个目标做出一个愿望，想想愿望达成的结果，愿望达成的最大阻力，针对阻力我们在制定相应的计划；这就是一个简单WOOP指导手册。书中所列举了各种WOOP的心理测试的实验以及说明；从身体健康，到男女爱情，生活琐事，日常开销，事业工作，家庭教育等方面都证明其价值所在，让你瞠目结舌。我想拥有并掌握WOOP的思维方法---W我已经掌握并运用了WOOP的思维方式，开始了明确有目的的生活---O可是我现在都还不知道什么是WOOP---O那就好好来阅读这本《WOOP思维心理学》---P

2、向前看，多想想好的方面，生活总会好起来的。不要有消极情绪，更不要与消极的人为伍.....乐观主义已成为我们时代的主潮流，我们怀着对未来美好的愿望，艰难的度过当下的每一天。对于乐观主义的两个不同研究方向，一是以过去经历为基础的乐观期待，二是以愿望和欲望为基础的，无拘无束的憧憬。在这本书中，作者侧重于探究与过去经历相脱节的积极心态，是否会影响人的意愿和行动能力。研究证实，乐观的愿望并不总是裨益的，与以往经历脱离情况下，乐观的幻想梦想和希望并未转化为动力，反而成了阻力。前提是如果这种思维变得信马由缰，失去控制，长远看来就会影响人的进步。我坐在大学教室里，思绪早已飞到十年后，我会拥有一个房子，从事自己喜欢的工作，夫妻恩爱，孩子健康成长，甚至想好了生活中的诸多细节，家里有哪些家具，房子的结构布局等等，我沉浸在这美好的景象里不愿回来。回到现实中，我还在大学的阶梯教室里准备期末考试，我想象的这些美好景象，怎么实现，何时实现，从来没想到，只有心想并不能事成。或许这就是人们常说的白日梦吧。愿望很美好，现实很骨感。希望是人间至美，从来不会消失。乐观的幻想会在短时间内让人感到愉悦。需求是通往乐观未来的可变的影响因素，当幻想需求得到满足时，我们会投入更多注意力，对其更加关注。幻想还能帮助我们等待的琐碎无趣中转移开来，

3、这是一本在朋友的推荐下才有幸能阅读到此书，如果是我自己的话想必一定错过这本令人深思的书籍。我是一枚看书困难户又是对看书偏好的人，此书让我对心理学书籍有了一个重新认识，之前是看类似的书籍是为了满足工作与情感上的需要，如何在面对人际交往和爱人的一种沟通和不同环节怎样了解对方的需要，达到成为爱人心中美好的型男，朋友中的好人缘，但是我似乎并没有发现任何一本有利于达成我梦想的书，或者说是对我实现我所朝思暮想的时候没有思想上的冲击和改变，但是woop心理学在阅读的是时候深深的吸引着我，似乎是我开启梦想的一把钥匙，让我明白能够正确的修正我的目标，书中说：要实现梦想,不是摒弃乐观的幻想,而是将其改进、完善,好好利用,用它来对抗我们久已忽视或蔑视的东西:梦想路上的障碍。本书作者提出的很多观点和之前所了解的截然不同，经过作者研究：乐观幻想过后，我们做事行动力低了，反而进入了一种欣喜，沉迷状态。我现在很坚信书中所说的观点，第一因为我觉得作者所说的情况和我自己能对上号，其次作者采取了大量的科学实现研究来反复论证他的观点，敬佩，！本书提出了很多让我觉得新奇的观点，幻想可以短暂的消除沉迷情绪，幻想是有帮助的等等，这本书让我对于自己设想美好的未来，为何从未接近过有一种全新的认识，让我知道怎样才能有效的行动.....我从来没有写过书评，我写的看上也很有逻辑，但是我对这本书的认可可是发自内心的，千八百字的书评真的不能把整本书带给我的震撼表现出来，认真的推荐大

家来看看，是一本有思考有信任的书；希望我的推荐献给处在梦想中徘徊的自己。总而言之，梦想到实现之间到底相差多远？就是行动的距离！

4、要想解决“杂难拖”事，本书是一剂良方。前半部分，作者以很多生活实例与试验为背景，说明如今极受欢迎的“积极心理”对于解决问题，并没有很大的成效。反之，作者多年来实践的“心理比对”与“执行意图”收效颇丰。短期来看，woop可以帮助解决手头上的一些难事，尤其是那些可以完成，但是心理不想去完成的事。长期来说，其实这种方法会有意识地帮助人培养一种思维习惯，随着反复练习、融会贯通后，最终成为人潜移默化的一种意识，进而影响到我们的行为。借用本书中针对woop一个形象的比喻：woop就好比一只导盲犬，而你我们都是盲人——懵懵懂懂开始一天的生活，却不知道自己是誰，不知道自己想要什么，也不知道前面会遇上什么阻碍。当我们不能立刻达成愿望时，往往会藉着借口，使我们在歧路上越走越远。而此时，woop就如一直导盲犬，它不在情绪和思想上纠缠，也不提供特定的解决方式或结果，它是一个过程，帮你找到自己的路，过上充实的生活。理论最终是要归于实践的，所以自己还需要更多的时间来做一做，个人感觉“心理比对”挺适合我的，就是要想到做这个事情时的障碍。虽说自己是“比赛型”选手，不在最后一刻不出活类型，但是日渐感觉这个还是不负责任的方法，希望以后要积极分析自己拖延的原因，把woop应用成一个按步骤进行的解决方法，迎面困难，真实面对。

5、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空闲的时间都用在手机上网上面了；我们是不是有很多臭毛病要改；我们是不是需要建立说了好多次要实行的有益的良好行为习惯；说好的每晚花一个小时时间学习单词……说好的每天阅读书籍多少……说好的与家人来一段甜蜜时光……说好的坚持锻炼、减肥、健康饮食……说好的再也不酗酒……说好的戒烟呢？我们却总是没有去做，总是说：“我没有那么多时间。”可我们又问问自己：时间都去哪儿了？时间为什么不够用呢？我们每天都烦躁不安，莫名其妙的焦虑，惯性的恐惧心理。无关紧要的、乱七八糟的强迫性思维，一天到晚总是火急火燎、高度紧张，却发现生活还是一成不变，环境还是一潭死水，干什么都没有劲头。一天累得要死，却又好像什么都没有做，却还有一大堆未处理事项！什么情况！！？？我多么希望工作顺心一些，报酬丰厚一些，要做的事情都超级如我所愿，我鹤立鸡群、光彩夺目。我是业界精、我是商业经营的大赢家！我多么希望自己美丽动人，气质非凡，甩掉这糟糕的身材，我健康、漂亮、自信又充满活力。我多么希望家里井井有条，一尘不染，家人和朋友都爱待在这里。我多么希望在与他人相处的各种人际关系上，游刃有余，如鱼得水，大家都接受我，喜欢我。我们总是幻想或做着“白日梦”这都是对消极现实的弥补，可是作者通过大量的样本数据科学研究之后告诉我们：乐观幻想过后，做事的动力反而降低了，我们转而进入了一种欣喜，平静，昏沉的状态中。那么有什么方法补救吗？能有奇妙的翻天覆地的转机吗？我能改变我目前这裹足不前的现状吗？我能看清楚自己最真实的需要吗？我怎样才能不只是幻想，更是去成功实现？那追逐梦想的明智的做法到底是什么？答案就在这本魔法书里，这位心理学教授花了20多年的心血，做了不计其数的调查、试验、对比、总结向我们诠释了科学的魅力！我写到这里，我也是运用了作者的WOOP的方法，做一次想做却没做过的事情：第一次认真写一篇读后感。作者：加布里埃尔·厄廷根是一位女巨人，谁不愿意站在巨人的肩膀上采摘有益的果实呢？

6、他与女朋友如胶似漆，两人正在热恋之中。恨不得所有时间，都将两人浇铸在一起。有一次，他刚刚将上司交办的任务完成，累成了狗。回家路上，他一直想象着她温柔的拥抱、舒爽的饮料、轻柔的按摩……但开门的一瞬间，他呆了：她正和另一个男人在床上缠绵！这不是真实发生的故事，只是心理学家在一个实验中，要求所以参加实验的被试在头脑中想象的情景。接下来，心理学家要求一部分被试想象，自己对这个奸夫进行报复，一个拳头抡过去，狠狠地踢得他躲到床底下……想象结束后，所有被试都要进行一项辨词测试，电脑屏幕上有一几个字母快速闪过，有些是一些不规则的字母，有些则是一些跟报复有关的词汇，如“残暴”、“拳头”等等。被试看到词汇时，要按下“是”的按钮。实验的结果表明，那些想象过殴打奸夫场面的人，在辨别词汇时速度下降了！这个结果的意义在于：人们在潜意识之中，对想象与真实发生的事情是一致的。用通俗的话说，就是人脑无法区分想象与真实。因为辨词实验是心理学家广泛用于测试潜意识中认知关联的方法。大量实验已经表明，一旦潜意识认为目标已经完成，那么大脑对与目标相关的词汇认知就会减弱。在上述实验中，被试在想象过报复场面后，对“残暴”、“拳头”之类的词汇反应慢了。就是因为他们在潜意识里，认为已经对

奸夫进行了报复。反过来，大量的辩词实验也证实，一旦人们想象正在完成目标，那么人们只愿意注意到与目标的信息，对其他信息会更不在意。比如，让一群少女想象穿高跟鞋的好处，如身材会更高挑、更有魅力，然后请她们浏览介绍穿鞋的网站，这个网站既介绍了穿高跟鞋的好处，又介绍其危害。结果这群少女在介绍好处的页面上停留的时间更长。这样，心理学有就得出一个结论：我们在大脑乐观地想象成功的情景，很有用，也不完全有用。有用是因为你会注意到与成功相关的信息，四处捕捉成功的机会。不完全有用是因为如第一实验所显示，人们的大脑会误以为真的成功了，整个人会处于松弛状态。2要是在想象乐观的成功情景之后，我们再来想象可能遇到障碍，效果会怎么？心理学家的研究表明，这会让潜意识将成功的未来与现实障碍联结起来。于是，大脑开始产生巨大动力去超越障碍。这种思维工具被称为“心理比对”。大量的辩词实验显示，当以目标为基础词时，被试能更快地辨认出实现该目标的障碍词。这表明，潜意识将里“目标”与“障碍”完成了联结。更重要的是，当超越障碍的可能性较高时，这联结非常强大。当成功的可能性太低时，这种联结会非常脆弱。这个结果，就使得心理比对可以让人将在想到成功可能性较高的目标时，就联想起有什么障碍。目标太大，不可能实现时，就会放弃。此外，心理比对还将与超越障碍、完成目标的工具性行为产生联结。意思是，那些能够克服障碍的方法、途径、工具会在潜意识里出现。例如，当你想过要多运动，保持健康的场景之后，你走到电梯口时，会很自然地想到还是要爬一下楼梯比较好。同时，对于那个失败、挫折，你会因为做了心理比对之后，更加倾向于将其解释为对成功的一种有益提示。3尽管，你做完了心理比对，知道在现状与目标之间，那么，横亘着障碍。要越过障碍，就必须行动！这时，建立执行意图就是最好的策略。其做法是，在制定计划时，将完成目标做为导向，告诉自己：“如果某一障碍出现时，那么就采取某一行动”这一心理工具，会把障碍与行动在潜意识里联结起来。Oettingen将心理比对与建立执行意图整合在一起，提出WOOP这一十分强大的心理思维工具。其执行程序如下：Wish：找出你要实现的愿望。Outcome：尽量想象愿望实现的情景。越具体越好，调动视觉、味觉、嗅觉、触觉等感官，将那个情景在脑中想象出来，不要受到理性的束缚。Obsacle：问一下自己，在现状与愿望之间，有什么障碍！要不断地、真诚地追问自己、拷问自己。一起追问到自己恍然大悟，顿悟：“原来问题在这里！”Plan：如果障碍X出现（时间地点），那么我就采取Y行动（方式）这就是WOOP。这一过程要注意：要在放松状态下进行，不要受外界影响，远离手机、电脑，尽量放飞想象的翅膀。要按顺序进行，不可遗漏、颠倒。要真诚追问自己，才能找到关键的、真正的障碍。当然，这个障碍是离着情况变化的，当下最为真切的就是真实的！在日常运用中，可以将WOOP养成一种习惯，每天进行，并在日记中记录过程和效果。可以将WOOP运用到一个个分解开来的小目标、小障碍上。

7、WOOP思维心理学，读这本书的一个过程差不多就是理所当然到懵懂迷惘再到恍然大悟的一个过程；乐观主义理所当然的论调，到懵懂迷惘的“心理对比”测试，再到最后WOOP的恍然大悟，给你一种“原来就这样”的透彻感，本书的结论就像是一个长者常年在耳边唠叨一样，道理其实也就是这个浅显的道理，但是你总是听不进去。阅读完本书，相信能给你一种紧迫感，说一句心灵鸡汤“你从未失去梦想”。作者开篇提出了一个重要论点，判断是积极/消极的乐观幻想，区别就在于是否“向幻想索取它无法提供的东西”；是否“让幻想成为我们的助手或者束缚”。生活中，处处都能听到乐观主义的论调，这似乎也成了主流价值观，让你无从辩驳；当你高考失意，乐观打气大学在努力；当你即将毕业工作，满怀信心一定可以找个好工作；当你失业改行，自信满满工作手到擒来；当你遇到任何挫折困难，身边或自己也总是有论调的说着一切都会好起来...这似乎就是理所当然，让你感受到成功总是在向你挥手，触手可及，安慰自己事实已经这样，不必为难自己。那么，真的是这样吗？！乐观幻想就像温水煮青蛙般的让你看不清现实的重要症结所在，被自己的盲目乐观所迷惑，最终导致消沉、放纵和堕落。这本书会对你盲目的乐观幻想扇一记响亮的耳光，书中所列举的事例无论从时间年代的跨度到触及各行各业的研究测试，成年累月的“心理比对”和“乐观幻想”实验总结，不论深度和广度都有一定的科学说服力。通过对事例的研究，作者得出了结论WOOP--愿望、结果、障碍、计划。针对一个目标做出一个愿望，想想愿望达成的结果，愿望达成的最大阻力，针对阻力我们在制定相应的计划；这就是一个简单WOOP指导手册。书中所列举了各种WOOP的心理测试的实验以及说明；从身体健康，到男女爱情，生活琐事，日常开销，事业工作，家庭教育等等方面都证明其价值所在，让你瞠目结舌。我想拥有并掌握WOOP的思维方法---W我已经掌握并运用了WOOP的思维方式，开始了明确有目的的生活---O可是我现在都还不知道什么是WOOP---O那就好好来阅读这本《WOOP思维心理学》---P

8、《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家对乐观主义的定义是，乐观主义是基于以往成功经历上的，对未来的信念和期待。这是积极心理学理论的出发点，以此项认识为前提，塞利格曼等人认为当人们对未来有“积极的心理预期”的情况下，他更有可能走向成功。厄廷根则通过大量的实验与调查，对这项观点提出了质疑。他用整整20年时间，对德美两国不同年龄、不同背景的人进行了观察，优化了乐观主义发生作用的原型。他认为：基于生活经验的乐观致使成功的作用机理并非是心理学的作用，而是从个人的能力、品质、环境等因素综合发生作用的结果；而在于以往的经历脱离的情况下，乐观的幻想、梦想、希望，并未转化为动力、进而促使人行动起来、获得更积极，反而变成了阻力。在厘清乐观主义的作用机理后，他进一步进行了梳理。首先肯定了幻想、愿望在催人奋进方面有积极作用，但它发生作用必须具有一定的规制及方向的引导，而决不能是盲目的、纯粹出于欲望的。这种引导就是组织化，将某种理想的、模糊的愿望转化为明确的结果预期，并且充分将愿望、幻想转化为能行的动力。厄廷根提出了非常重要的理论，即心理比对。这种理论将帮助人们把幻想转化为做事的动力。有动力、有目标还不够，他引入了障碍和计划的方法，作为心理比对这一自我调控工具的子项目。这和目标管理有所不同，这正是这部心理学著作的高明的地方。此处的心理比对的侧重点不是教人怎样去“实施”目标，而是介绍如何克服心理盲目、迷蒙的状态，使人清晰、自信、明了，达到虽无成功经历依然可以通过乐观的心理状态达到理想目标的方法。准确的说，厄廷根的WOOP思维心理学，是尝试构建有益处的乐观主义的头脑风暴的路径。它基于大量的实证研究，从原理角度出发，并且提出切实可行的改造心灵的状态——将人从盲目乐观或过度悲观的状态转化为积极自信。其中，既有对传统积极心理学的批判、继承和完善，又有独特的创造，是将积极心理学理论的精细化和实用化。人的思维心理能够控制吗？人能够通过改造自我意识来增强动力、提高目标实现的可能性吗？WOOP思维心理学作为一部严肃的心理学著作，用深入浅出的方式，给了人们明确并且肯定的答案。

9、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“的利弊。我想，或许是生活的不易，促成了整个社会对乐观的向往。其实，事情本身是客观的，只是文化的差异，影响我们对同一件事情的不同态度。例如，法国人。据《环球时报》消息，在英国媒体在2010年底的”全球悲观国民“调查中，法国人是全球最悲观的人。所以，在法国，充当“现实主义”角色的你，没那么容易被贴上“衰神”或“扫把星”的标签。我想，如果说在了解基本情况的前提下的乐观是自信，那么盲目的乐观不是自大就是自我安慰。其次是幻想。第一，幻想的作用。有些人，理所当然地认为，幻想就是白日做梦，毫无意义可言。然而，本书提出”当事情的关键不是坚决主动地采取行动，而是咬牙坚持，被动地听天由命，乐观的幻想是很有帮助，甚至必不可少的”这样令人耳目一新的观点。本书从时间的维度说明乐观的幻想在短期内会缓解消沉情绪，但是时间长了，反而会增加消沉成程度。于是为了最大限度的发挥幻想作用，规避幻想负面影响，本书提出相应的解决方案：让幻想与现实接轨。把幻想作为手段，倾听自己内心的声音，从而为后面的路做出判断与选择。第二，个人认为，进行真正意义上的幻想，实际操作起来并非易事。进入幻想的状态，听起来既像催眠，又像唤醒潜意识，前提都是要完全的放松。然而，作为一个成年人，要进入完全放松的阶段本身就不是件容易的事。再次是障碍。如作者所言，人们在产生情绪或感受时，不自觉的会加入理性成分，影响人们对内心体验的正确判断。对于障碍而言，客观上有根据的，唯一正确的障碍是不存在的。你要寻找的障碍，应该是此刻感觉最贴切的，它比任何借口都真实。本书的内容很丰富，后面的部分不再剧透。如果感兴趣，可以自己找书来读一下，或许会有不一样的收获。只是想聊一下个人对本书的感受：关于内容，大部分都看过，没有太大新意，但是没有这么系统。在我看来，系统并不仅仅意味着全面，还有逻辑。逻辑性也是我认为本书最有价值的地方。关于语言，可能“文似看山不喜平”，个人不是太倾向于这种风格。不过，也无所谓好坏，毕竟萝卜青菜各有所爱。每一颗土豆都是高傲的，每一本书都是有价值的。期待渴望自我救赎的我与同样心灵探索的你在书中相遇，共鸣。

10、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，你却

迟迟没有做出任何行动。随着时光的流逝，蓦然发现现实和幻想的差距越来越大，甚至连一个交点都不曾拥有。于是，你将那馨甜的幻想永远地留在了幻想之中。你想知道明明已看到美好的未来，自己却不曾有过任何实际行动的原因吗？你想知道如何才能更加积极有效地行动起来吗？你想知道在人类的大脑中，怎样思考才能将未来和现实两者之间建立更为紧密的联系吗？《WOOP思维心理学》能带给你这一切的答案。利用作者基于“心理比对”原理所提炼的愿望（Wish）、结果（Outcome）、障碍（Obstacle）和计划（Plan）四个步骤，将帮助我们克服障碍，迈开步子，不断地调整方向，在通往成功的道路上稳步前行。WOOP思维可以应用于生活的各个方面，让我们获益。大量的实验调查研究，加之缜密的思考和推理，作者从科学的角度为众人展示了“心理比对”发挥作用的原理、方式和对人们现实生活的影响，其结论具有比较高的可信度。在本书中，作者使用朴实简约的言语来介绍每一个实验设计，没有刻意使用任何绚烂华丽的辞藻渲染自己的研究成果，体现出一名科学家的朴素求实态度。在此，将这本书推荐给那些心怀梦想，却迟迟难以行动的朋友们，愿他们从中有所体会有所获得，愿他们的憧憬在自己坚实的脚步下得以实现；也将此书推荐给那些心理学学者和爱好者们，希望他们可以从另一角度来理解乐观幻想对于人类心理的影响和作用，有更多深入的思考并应用其来帮助更多的人。文中提及的很多著名的心理学家及其理论编辑都给予了注释，让读者了解相关背景，扩展自己心理学方面的知识。但这些注释都直接放在了需解释的词条之后，有些影响语句阅读的连贯性和完整性，如果将其改为脚注，可能会带来更好的阅读体验。真心的希望WOOP思维方法可以领航我们的梦想，抵达成功的彼岸。

11、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实现。WOOP是wish（愿望）、outcome（结果）、obstacle（障碍）以及plan（计划）的首字母缩写。这也是作者提出的「心理比对」方法的四个步骤，可以随时用于各种长短期愿望的评估上。作者认为，追求梦想的人，每个人都需要激发出内心的动力，以便沿着自己理想的人生轨道继续前进。但是周遭的许多因素，限制了许多人追求梦想，在没有人可以给我们指引的情况下，「心理比对」的方法，就可以派上用场了。这个方法运用得宜，就能使我们在受到困扰的时候进行有效地应对。毕竟，采取行动的第一步，需要先有准备好的内心。作者及其研究团队发现，不论是个人、大型企业抑或整个社会，若想保持干劲、达成目标，乐观的幻想都不是明智之举。乐观的幻想过后，当心理上沉湎于达成目标的美梦之中，想当然以为自己已经迈进成功门坎，做事的动力就降低了，转而进入一种欣喜、平静、昏沉的状态之中，解构了我们在行为上的进取之心。当然，作者也不完全否定乐观幻想的一些积极因素。书中也承认，乐观的幻想能够消除当前的担忧与痛苦，能够给予我们逃避现实的愉悦，还能让我们在无形中探索更加深层的渴望。只要不向幻想索取其无法提供的东西，只要能够把握好乐观幻想能达到的效果、了解其局限，我们就可以变束缚为我们实现心愿的助手。通过大量的实验，作者发现，让人行动起来的最佳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。这两者的对峙，就是「心理比对」。「心理比对」作用于人的潜意识层面，如果他们认为成功的可能性较大，就越能将眼前的现实因素认定为障碍；而如果他们觉得想法实现的可能性不大，将现实因素视为障碍的程度就明显低得多。研究表明，「心理比对」能够帮助人们做两件事：一是在愿望讲得通时让其快马加鞭，二是在愿望不合理时抽身而出。它就像是自我调控工具，帮助大家合理分配智力、精力、体力，不仅是追求梦想，而是明智地追逐梦想。阅读这本书，帮助我了解了自己在过去的生活中遇到困扰时的心理机制，也给我提供了将来继续追求理想时很好的心理应对策略。

12、通读本书有两三遍了，根据自己的实践，谈一点个人的理解。本书的核心在于“提高个人的行动力”（将行动力替换为执行力也行），即全书核心所在就是如何提高个人的行动力去实现梦想。有别于其他行为心理学派通过改变（部分改变）个体的认知信念或者目标系统去改变他们的行为（提高行动力），本书介绍的WOOP方法通过提供一种有序的步骤，通过利用潜意识去提高个体的行动力，而这有序的步骤仅为四步：确定愿望 体验圆梦（想象愿望达成的场景） 认清障碍（自己梳理达成梦想路上可能遇到的障碍——心理比对的核​​心） 拟定计划（计划的拟定用“如果……那么……”句式——执行意图的核​​心）。在前三章，讨论了时下最为流行的“积极思维”对人行动力提高是否有帮助？研究结果发现，虽然幻想能给我们带来一些益处（短暂的愉悦感、想想未来的行动、对需求满足的因素更为关注）但是在需要付出精力、做出努力、做出承诺的需求面前，幻想无能为力。此外由于幻想能令人放松，以至于人会变得过于松懈，不去采取行动。（当然，需要指出的是作者书中第一章

明确指出了乐观主义，其实有两个不同的研究方向：一是以过去经历为基础的乐观期待，二是以愿望和欲望为基础的、无拘无束的憧憬。本书对“积极思维”的反思更多集中在后者身上。)四五两章，强调的是在实现梦想的道路上，我们既应该关注愿望同样也需要考虑现实的障碍，具体讲的是“心理比对”（让人行动起来的最好的办法就是让它们心怀梦想，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”-Mental Contrasting）能有效的提高个人的行动力，很有可能是因为心理比对在潜意识层面上加深了“实现愿望”和“现实障碍”的联系。最后的六七八三章，则是介绍了WOOP计划（wish、outcome、obstacle、plan的首字母拼音）的缘由，如何实施以及其广泛的应用范围。具体的书面版的WOOP计划见文后附一。也就是说，整本书讲的其实是：基于对“积极思维”反思的基础上提出了“WOOP”方案以提高个体的行动力，从这个角度讲我觉得英文版的

《Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation》更为厚道一些。国内翻译为《WOOP思维心理学：开启梦想与成功的秘密》多少带了些国内励志鸡汤常有的俗味，不过书中打鸡血的段落也不少写的也还行，我摘录了最后那一部分放在附二。整本书看完，自己最有感触的是三点：其一是关于对“积极思维”的反思，尤其是对于“幻想降低个人行动力”的论述，给了我很大的反思，因为自己确实很爱幻想，也确实觉得自己曾经有过多次数因为幻想某事成功的样子而迁就于各种借口致使某事最终并未如愿，现在我总是警醒自己不要想太好，先做再说。其二是最近的经历，其实仔细看的话会发现书中的每个实验，完成率都不到100%，也就是说从实验结果来看，即使WOOP计划能有效的提高个体的行动力，但是对于极个别的人也不一定适用（是否有悖书中的乐观结论？）说到底，实现梦想的道路上终究是要靠我们去行动，去做，去落实，去完成。本书只是提供了一个方法去提高我们可能采取行动的概率，但最终还是要我们自己去落实。我会努力将WOOP计划用于自己的生活中，但不会完全依赖于他，不会因为用了WOOP就觉得万事大吉自己一定能完成plan计划的。其三，你的计划那一部分的行动或者行为必须是你自己可以掌控可以完成的，而不是对别人或是环境的期待，这很重要。反正不管怎样，在WOOP的光环下，我算是顺利完成了这篇书评了。最后，不得不提的是为了加强各章结论的说服里，作者几乎用了一半以上的篇幅为我们介绍了大量相关的心理学实验（粗略统计书中前后介绍了37个实验，平均每章4个），虽然论证效果似乎不错，不过也确实降低了一点阅读的快感以至于我偶尔会怀疑这是否有充字数的嫌疑。====附一：WOOP计划书面版个人整理====

找张白纸，用3~6个词把你愿望写出来，写下这个愿望的最佳结局（同样是3~6个词）；  
笔随着思路游走想到什么写什么；  
想象一下达成愿望的关键障碍，笔随心走；  
写下你为克服障碍采取的特定行动，再写下你认为这个障碍下次出现的时间、地点，最后写出“如果.....那么.....”计划，即“如果障碍X出现了，那么我就采取行动Y”  
一些要点：制定的计划应该根据障碍或情况的不同而不同，以目标为导向的某种应对，此外行动Y应当是自己（希望）可以掌控、采取的行为，而不是臆想。====附二：鸡汤====  
1.即使是在一个自由得到保障、有很多选择的社会里，由于受到各种烦心事或忧心事的困扰，我们真正享受到的自由也不算多。我们跟自己说，不能做这个，不能做那个。我们不敢直视自己的不安，将挫败归咎到别人或外部环境上面。我们得解放自己。我们得调整自我，这样才能始终追求自己的梦想，而不是被别人的想法或言语所左右。我们还要管好自己，这样才能在千千万万条路里做出明智的选择。花一点时间，想象一下自己渴望的未来，再想一想妨碍了愿望实现的内部因素，这么一个简单的行为就能有天翻地覆的影响。透过层层借口和未经证实的信念，筛选种种彼此冲突的选择，从不切实际的愿望里抽身而出，向着可以达成的愿望前进。  
2.有一件事我们很清楚：要想活得明白、活得充实，就必须勇敢面对在妨碍实现愿望这件事上自己所扮演的角色。====最后的分割线====  
下一步阅读的心理学的读物：《mindset》《成功、动机与目标》《创造力：心流与创新心理学》三者之一，争取在豆列<https://www.douban.com/doulist/45007503/>更新。



# 《WOOP思维心理学》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)