TED演讲人作品

积极心理学之父塞利格曼最新著作

《真实的幸福》之后，积极心理学里程碑式的经典

Flourish

A Visionary New Understanding
of Happiness and Well-being

持续的幸福

[美] 马丁·塞利格曼（Martin E.P. Seligman）◎著　赵昱鲲◎译

苏德中　主编

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

Flourish

A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福就像瘦身，只不过是暂时的改变，还是可以长久有效？
只有幸福还不够，持续的幸福才是人生追寻的目标。

任志强

华远地产股份有限公司董事长

不同的人对幸福有着不同的理解，乐观地认识世界和自己才能找到对幸福理解的共识。《持续的幸福》不是心理学教科书，而是生活实践中的心灵体验，或许能帮助更多的人从迷茫的困惑中走出物质陷阱，从而回归生活的自然本质。

林正刚

前思科中国区总裁，刚逸领导力公司CEO
企业教练和管理专家

塞利格曼提出了如何使财富与幸福同步的具体方法，想知道如何追求持续幸福的朋友，应该好好看看这本书。

张妙清

香港中文大学心理学系主任
香港亚太研究所所长

本书结合积极心理学的科研成果，提供了可信和有效的方法，让个人、社群、国家和人类拥有谋求幸福和丰盈生活的能量。

谢家华

美捷步公司CEO，畅销书《三双鞋》作者

《持续的幸福》提出了一个引人注目的观点，它着眼人类的未来，与个人、企业和国家息息相关。

[redacted]

[redacted]

[redacted]一词。
[redacted]充满质
感，是能看到、听到、嗅到、触到的生命体验。它让幸福这个抽象的词生动具体起来。“持续的幸福”，谁不想要呢？读读这本书吧。

彭凯平

清华大学心理学系主任
加州大学伯克利分校心理学系终身教授

在一味追求GDP的今天，我很希望人们能停下脚步，反思一下，到底什么能给自己带来真正的幸福感，并让这种幸福感持续下去。

阿伦·贝克

认知疗法创始人

这本《持续的幸福》清晰易懂，堪称积极心理学的里程碑。

乔纳森·海特

坦普尔顿积极心理学奖获得者
畅销书《象与骑象人》作者

有史以来，没有一位心理学家，像马丁·塞利格曼那样发现并传播了如此多有关幸福人生的要领。

湛庐文化 Cheers Publishing

上架指导：幸福学 / 积极心理学

ISBN 978-7-213-05127-2

9 787213 051272 >

定价：49.90元

Flourish

A Visionary New Understanding
of Happiness and Well-being

持续的幸福

[美] 马丁·塞利格曼（Martin E.P. Seligman）○著
赵昱鲲○译

苏德中 主编

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

Flourish:A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being
By Martin E. P. Seligman.
Copyright © 2011 by Martin Seligman, Ph.D.
This edition arranged with InkWell Management, LLC.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.
All rights reserved.

本书中文简体字版由作者授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

持续的幸福 /（美）塞利格曼著；赵昱鲲译 . —杭州：浙江人民出版社，2012.11

ISBN 978-7-213-05127-2

Ⅰ. ①持…　Ⅱ. ①塞… ②赵…　Ⅲ. ①幸福–应用心理学

Ⅳ. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 224395 号

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字 :11-2012-183 号

版权所有，侵权必究

本书法律顾问　北京诚英律师事务所　吴京菁律师

北京市证信律师事务所　李云翔律师

持续的幸福

作　　者：[美] 马丁·塞利格曼　著

译　　者：赵昱鲲　译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号　邮编　310006）

市场部电话：（0571）85061682　85176516

集团网址：浙江出版联合集团　http://www.zjcb.com

责任编辑：金　纪

责任校对：鞠　朗

印　　刷：北京京北印刷有限公司

开　　本：720 mm × 965 mm　1/16　　**印　　张：**17.5

字　　数：23.2 万　　**插　　页：**2

版　　次：2012 年 11 月第 1 版　　**印　　次：**2012 年 11 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-213-05127-2

定　　价：49.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

Flourish | 繁盛

A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

| 各界人士倾力推荐 |

任志强，杨澜，林正刚，彭凯平，苏德中，任俊，
张妙清，阿伦·贝克，乔纳森·海特，谢家华，
索尼娅·柳博米尔斯基，爱德华·哈洛韦尔，
理查德·莱亚德，约翰·瑞迪，雅科夫·斯米诺夫

| 知名媒体赞誉不绝 |

《自然》《科克斯书评》《旁观者》
《新科学家》《心理学》《图书馆杂志》
《出版人周刊》《星期日泰晤士报》
《金融时报》《赫芬顿邮报》

世界上也许没有另一个词像“幸福”这样被诸多谈论，又有着如此多不同的含义。在英语里，它是 happiness，也是 well-being。前者强调快乐的情绪，后者则是身心和谐的状态。而我，更喜欢马丁·塞利格曼先生提出的 flourish 一词。它充满动感，是心灵之花的美丽绽放；它充满质感，是能看到、听到、嗅到、触到的生命体验。它让幸福这个抽象的词生动具体起来。“持续的幸福”，谁不想要呢？读读这本书吧。

知名媒体人 | 阳光媒体集团主席
杨 澜

我一直都认为，财富与幸福不是对等关系，我个人一直都是追求快乐的，财富从来都不是我追求的目标。在《持续的幸福》里面，我这个个人的意见已被心理学家通过科学方法证明了，但更有意思的是，作者提出了如何使财富与幸福同步的具体方法，想知道如何追求持续幸福的朋友，应该好好看看这本书。

前思科中国区总裁 | 刚逸领导力公司CEO | 企业教练和管理专家
林正刚

在一味追求 GDP 的今天，我很希望人们能停下脚步，反思一下，到底什么能给自己带来真正的幸福感，并让这种幸福感持续下去。塞利格曼在《持续的幸福》中告诉你，只有具备足够的 PERMA，才能拥有蓬勃的人生，即，要有积极的情绪、要投入、要有良好的人际关系、做的事要有意义和目的、要有成就感。

清华大学心理学系主任 | 加州大学伯克利分校心理学系终身教授
彭凯平

《史记》有云："民以殷盛，国以富强。"这，就是先人心中理想国度的模样。大师马丁·塞利格曼《持续的幸福》的英文书名*Flourish*一词，正是为幸福殷实、蓬勃盛放、完满快乐做了全面的诠释。在书中，他借助心理学的研究成果，为"Flourish"赋予了丰富的内涵与具体的实践方法。我认为，Flourish就是幸福殷盛，也是21世纪的你我最最需要的理想状态。来吧，透过此书用心体验我们都渴望的幸福殷盛吧！

全球华人积极心理学协会主席 | 剑桥大学幸福研究院亚太主任
苏德中

《持续的幸福》的英文书名是*Flourish*，寓意人生蓬勃绽放，令我想起每次我进入停车场时，见到女管理员向我和每位司机挥手时的灿烂笑容。在日常生活中，有人累积怨愤和痛苦，也有人选择和学习积极面对人生，感染周围的人。本书结合积极心理学的科研成果，提供可信和有效的方法，让个人、社群、国家和人类拥有谋求幸福和丰盈生活的能量。

香港中文大学心理学系主任 | 香港亚太研究所所长
张妙清 | Fanny Cheung

马丁·塞利格曼，这位世界上最顶尖的心理学家，运用他的智慧与经验，不仅为增强每个人的健康、复原力与幸福贡献力量，还为国家的政策制定者提供了一个蓝图，以提升学校、军队的心理健康，并为医学实务指明了方向。这本《持续的幸福》清晰易懂，堪称积极心理学的里程碑。

认知疗法创始人
阿伦·贝克 | Aaron T. Beck

《持续的幸福》提出了一个引人注目的观点，它着眼人类的未来，与个人、企业和国家息息相关。

美捷步公司CEO |《三双鞋》（*Delivering Happiness*）作者
谢家华 | Tony Hsieh

有史以来，没有一位心理学家像马丁·塞利格曼那样，发现并传播了如此多的有关幸福人生的要领。在这本书中，你会发现许多能用来改变自己、改变人际关系及组织的具体方法。更重要的是，塞利格曼教会我们如何看待生活，看到可能性，不受生活所限。无论在工作中，还是在生活中，《持续的幸福》对每个人都会有所帮助。

坦普尔顿积极心理学奖获得者 | 《象与骑象人》（*The Happiness Hypothesis*）作者
乔纳森·海特 | Jonathan Haidt

也许你觉得自己了解幸福和积极心理学，但这本书会让你有很多新的收获。它融合了塞利格曼非凡的智慧、严谨的研究和引人入胜的故事，将他学术生涯中的所有精华凝聚在其中。如果你喜欢《真实的幸福》，你会更加喜欢《持续的幸福》。它不仅是知识的来源，也是激励与启发的源泉。

积极心理学家 | 《幸福的神话》（*The Myths of Happiness*）作者
索尼娅·柳博米尔斯基 | Sonja Lyubomirsky

这是一本才华横溢、美好而实用的著作。只要遵从书中睿智的、具有突破性的建议，你就会拥有蓬勃的人生。事实上，你可以据此规划获得快乐圆满人生的路径。

全球最具影响力的分心研究者 | 《分心不是我的错》（*Driven to Distraction*）作者
爱德华·哈洛韦尔 | Edward Hallowell

积极心理学的传播是世界文化发展的关键一步。书中讲述了很多不同寻常的故事，还谈及了积极心理学在美国军队中的应用。

伦敦经济学院教授 | 《幸福经济学》（*Happiness*）作者
理查德·莱亚德 | Richard Layard

《持续的幸福》是达到真正的蓬勃状态、发挥最大潜能、收获甜美生命的向导。它使读者能够投入地关心他人、关心自己，获得最丰盈的生活。它是每个人的必读书。

哈佛医学院精神科临床教授 | 《5公里的快活与智慧》（*Spark*）作者
约翰·瑞迪 | John Ratey

这本书太棒了！它是积极心理学的经典！

乌克兰喜剧演员
雅科夫·斯米诺夫 | Yakov Smirnoff

这本《持续的幸福》，是到目前为止塞利格曼最个人化的、最大胆的著作。这是应用科学的一曲赞歌，亦是如何将实验室观察所得的证据转换成真实世界体验的指导书……塞利格曼与其他作者不同的是，他为我们提供了详细且经过检验的解答，还有大量令人信服的论据。他向政策的指导者倡议：应将目光更多地聚焦于提高人们的积极情绪、意义、良好的人际关系及成就……每个人都可以从中获益。

《自然》| *Nature*

塞利格曼为“真实的幸福”重新铺就了一条道路，在发掘并获得幸福这方面，这是本锲而不舍的积极指南。

《科克斯书评》| *Kirkus*

为什么西方决策者会对塞利格曼提出的方法趋之若鹜？是因为，他找到了一个方向，将旧有的人生课题扭转成有据可证的科学。

《旁观者》| *Spectator*

塞利格曼这本改变了我们对幸福观念的书，不再那么学术或偏重疗效，而是变成了一场足以改变游戏规则的圣战。

《新科学家》| *New Scientist*

塞利格曼倡导积极心理学运动十余年，他的方法吸引了全球的跟随者，包括英国前首相卡梅伦。积极心理学的崛起风起云涌，过去人们追随塞利格曼那本《真实的幸福》……现在则是信奉《持续的幸福》——幸福 1.0 理论已经过时，幸福 2.0 时代驾到！

《心理学》| *Psychologies*

塞利格曼这本有关积极心理学的书超越其以往的著作，书中阐释如何以掌控 PERMA 的 5 个元素来赢得幸福——积极的情绪、全心的投入、良好的人际关系、意义与目的，以及成就。塞利格曼详述其对个人的幸福所开的处方，并说明如何教导在军队中及职场中的年轻人拥有复原力，帮助他们在创伤后成长。那些想知道如何学习积极心理学，以及在不同立场上创造双赢的人，在读罢这本书后，都会受益匪浅。

《图书馆杂志》| *Library Journal*

绝对好书！

《出版人周刊》| *Publishers Weekly*

塞利格曼的观点令人钦佩且振奋人心。他充满了使命感，将心理学从传统上减轻痛苦的角色拓展至积极心理学——借助与以往完全不同的方法，教导我们如何更睿智、更强壮、对别人更宽容、更能律己、更有能力应付危难和逆境……关于积极的态度为什么能带给人们帮助，这本书满是智慧箴言。

《星期日泰晤士报》| *The Sunday Times*

塞利格曼对积极心理学的关注，为世界做出了重大贡献，让人们远离消极的情绪，增进积极的心态……蓬勃，是一种令人愉快的人生状态。

《金融时报》| *Financial Times*

塞利格曼可谓绝对的大家……他的某些洞见足以让我们的社会赢得更多的幸福。

《赫芬顿邮报》| *Huffington Post*

你如何理解幸福

任志强

华远地产股份有限公司董事长

基督教用今天的苦难唤醒人间的爱，而将“幸福”寄托于死后能进天堂；佛教用今生的禁欲和苦行拯救心灵，而将“幸福”寄托于来世的重生；道教用今世的清修和自恋远离人世的红尘，而将“幸福”寄托于长寿成仙；现实生活中的人们常在对比中寻找“幸福”，对物质的追求超越了对精神享受的追求。

马丁·塞利格曼先生则从心理学的角度将精神与物质结合，提出了对“真实的幸福”与“持续的幸福”的不同理解。前者是用生活满意度作为量度的标准，后者则用积极的情绪、自主的投入追求人生的意义，处理好社会中的人际关系以换取相应的成就来度量。

幸福没有统一的标准，但却随着精神的投入而有着不同的蓬勃程度。当人

积极心理学的“登月计划”

苏德中

全球华人积极心理学协会主席，剑桥大学幸福研究院亚太主任

我总是感觉自己没有资格为塞利格曼教授的著作写序，但塞利格曼教授及湛庐文化的邀稿盛情难却，此外，作为塞利格曼教授唯一的华人博士生，我认为我也有责任和大家分享我从他那里多年来得到的启迪。

塞利格曼教授对于心理学领域的贡献并不需要我们去做注释，但是对于中国现今的高速发展而言，他的价值却难以估量。我强调的价值，并不是他作为如今世界上最著名的心理学家的光环，而是他那探讨人生美好之处和寻找人生美好方法的幸福心理学学说，将使中国发展变得更卓有成效，令国人更完满地释放自己的价值，造就持续幸福、成绩斐然的社会及人生。

在剑桥大学指导硕本学生，或是好友聚会时遇到的共同问题，就是被问及

生丰盈时，才会充满生机和充满快乐的情绪。

不同的人对幸福有着不同的理解，乐观地认识世界和自己才能找到对幸福理解的共识。《持续的幸福》不是心理学教科书，而是生活实践中的心灵体验，或许能帮助更多的人从迷茫和困惑中走出物质陷阱，回归生活的自然本质。

推荐一本最棒的积极心理学或幸福学著作。要知道，在过去 20 年里，积极心理学发展百花齐放，现在全世界已有数以千计的学者、专家在这个领域内努力，要找一本总揽全局的书谈何容易？而塞利格曼教授这本书，出色地为心理学在幸福领域的成果做了一个全面和极有深度的总结，更为读者提供了崭新的幸福心理学理念——经由 well-being 实现 flourish，本书译者将 well-being 译为“幸福 2.0”，并在书中做了连贯而系统的介绍。书中提供的有效积极心理学练习，以及在顺境、逆境、婚姻、职场、家庭、教育、健康、政治、经济，甚至军事上的最新研究、发展及应用，让我可以毫不犹豫地说，如果想只看一本能全面了解这个领域精髓的书，那么这本《持续的幸福》就是你的必然之选。

经典之所以能成为经典，是因为它能经得起时间的考验，能反映出作者的智慧和精神；读者常读常新，能助人理清思路，启迪人生。在书中，我们不难察觉到在文字智能的背后，塞利格曼教授的人文关怀，以及对心理学的发展、对国家的发展、对人民成就幸福人生的向往，都有着伟大的盼望和心胸。这些精神愿景一直都是激励和支持我前进的动力。我的许多设想和工作，包括把心理学研究应用在政治和企业层面，从而推进社会国家幸福，都有塞利格曼教授的启蒙。我亦感谢他将我在剑桥大学的理论研究，在本书中推广并命名为积极心理学的“登月计划”。

最后，我殷切寄语每一位读者能在阅读此书掌握幸福人生真缔的同时，把其中的智慧付诸实践，并推广到生活和工作中以及身边的每一位身上，一起努力构建蓬勃的和谐人生与殷盛社会。

2012 年 7 月 20 日　写于剑桥大学达尔文学院

幸福是一种持续的战斗力

任俊

国际积极心理学协会理事，浙江师范大学心理学系教授

可能你认为对幸福已经了解得够多了，形形色色的自助书籍教给你太多看上去很对的道理，诸如："要宽容别人的错误，要从积极的角度思考问题，要坚持自己的梦想……"这些教条式的人生真理往往最终会成为你的负担，用事后成功和所谓的"幸福"作为诱饵，抹杀了一切个性，这样按图索骥，是否能找到真实的幸福?

事实上，我们常常在欢笑过后觉得空虚，我们花时间寒暄和关爱他人也并不总是那么有趣，我们并不喜欢的工作有时却也能带给我们喜悦。从《活出最乐观的自己》到《真实的幸福》，塞利格曼教授从学术象牙塔中走进了真实的生活，他以扎实的科研证据和洞悉人心的智慧给人们的生活带来了真正的改变。《真实

的幸福》曾带给我巨大的启发，在生活中所有的幸福片段似乎都可以拆解成积极情绪、投入和意义。

10 年前，塞利格曼在学生的诘问下开始重新思考幸福的定义和衡量幸福的标准。本书是他对幸福理解的分水岭。在经过了数年的思考以后，塞利格曼认为幸福应该作为一种构建出来的概念，其内涵应包括所有人们在追求的东西。他发现人们为维持人际关系和追求成就付出的努力并不能简单地归结到积极情绪、投入和意义中去，虽然对它们的追求往往伴随着以上三个元素，但它们却并非追求快乐或意义时偶然得到的副产品。幸福在舞台的聚光灯下熠熠生辉，而积极情绪和投入、意义、人际关系以及成就一起支撑起了整个舞台，它们是使生命丰盈的坚实基础。

除了帮助个体探索自身的积极力量，本书在教育、经济、心理治疗和医疗以及公共政策方面也能给人以启发：美国军队正在接受情绪复原力的训练以对抗心理障碍；学校不只是一个传授知识的工具性场所，还是一个能激发学生精神成长的生命力场所；企业以提升员工的幸福感为目的却收获了更高的工作效率——这些科学的证据给我们提供了持续的幸福的承诺以及可实现的人类蓬勃的愿景。幸福不仅是目的，还是一种持续战斗力，以幸福为武器，我们可以获得更多、更持久、更真实的幸福。

塞利格曼延续了一贯严谨而不失温情的风格，在阐述严密的理论之余，用自身的经历和触动过自己的故事来启发读者探索自己的态度和目标，帮助读者拥有蓬勃人生。另外，塞利格曼在普林斯顿大学获得哲学学士学位，其用语精妙而富逻辑，谆谆道来，引人入胜，相信阅读他的文字本身就是一种积极的心理体验。

幸福2.0缘起

翻译这本书对我有着特殊的意义，因为我亲眼目睹了塞利格曼的幸福 2.0 理论从孕育到成形的过程，并且亲身参与到其中，还贡献了一点儿小小的力量。

2009 年 9 月，我进入宾夕法尼亚大学学习应用积极心理学硕士课程。这门课程是塞利格曼创办的，开学第一课自然由他来讲。在开场白之后，他就直奔主题："我在《真实的幸福》这本书中说，积极情绪、投入和意义这三个幸福的核心元素贯穿本书始末，但现在看来，这个理论是不完善的。经过慎重思考，我认为积极心理学的主题应该是幸福 2.0，而非幸福 1.0。幸福 2.0= 积极情绪 + 意义 + 人际关系 + 成就。"

在这里，他用 happiness 指幸福 1.0，well-being 指幸福 2.0。在英文中，这两个词的意思都是"幸福"，但 happiness 更侧重于感觉上的幸福，而 well-being 则更侧重于人生繁荣、蓬勃发展的幸福。由于《真实的幸福》里的"幸福"是用的 happiness，所以我原本想在这本书继续用"幸福"来翻译 happiness，而另用一词来翻译 well-being，但无论是和编辑的反复讨论，还是在网上的公开求助，考虑

了“福祉”、“殷盛”、“康福”等很多候选词，还是没能找到合适的方案。最后，我们把它们意译成“幸福 1.0”和“幸福 2.0”，虽然有些不便，但已经是我们能想到的区分两个词的最好办法。其中曲折区别，希望读者在阅读时留意。

再回到我在三年前的班上，当时已经炸开了锅。总的来说，赞同的少，反对的多。尤其是我，可能是出于对中国最流行的成功学和关系学的逆反心理，成为反对的急先锋，以至于塞利格曼在接下来解释他的理论时，整整一堂课都不停地点我的名，反复对比说：“像昱鲲这样的人会认为……但我认为……”

这其中的思想交锋，正是本书第一章的内容。说实话，即使上完了那一课，我仍然不能接受塞利格曼的新理论，在跟同学们的讨论中，我发现大部分人也和我一样，心存疑虑。后来，塞利格曼又把投入加回到福祉的元素中去，但仍然不能服众。

奇妙的是，等我带着疑虑上完全部课程，写毕业论文时，从进化心理学的角度梳理积极心理学，才发现我梳理出的框架，竟跟塞利格曼的 PERMA 理论不谋而合。此时，我才彻底服膺于他的洞察和远见。随后，在我以毕业论文为基础，写积极心理学普及书籍《消极时代的积极人生》时，也完全以 PERMA 为框架。

当然，塞利格曼在课堂上提到我时，也不总是批评。有一次，他给我们讲人类的性格力量与美德，我问了个问题：“这些性格力量中，哪些与人类的幸福更相关？”

他回答说：“没有这方面的研究。幸福是难以测量的，因此这个相关性很难研究。”

我追问：“为什么幸福难以测量呢？如果我们不能测量幸福，那么积极心理学的很多研究都难以展开。”

他愣了一下，说：“幸福大部分是主观感受，对于这方面的测量没有意义。”

我有些不解，但作为一个中国来的好学生，就没有再追问下去。不料到了第二天，他一上课就走到我的桌前，对全班说：“昱鲲昨天问我有关幸福的测量

问题，我回答说幸福不应该被测量。今天早上醒来后，我重新考虑了这个问题。我认为他是对的，幸福应该被测量，而且可以被测量。”说到这里，他转向了我：“昨天我否定了你的问题，昱鲲，但我现在觉得，我是错的。”

大概是因为我真的是个从中国来的好学生，我忽然觉得说不出话来，只能轻轻地说了一句：“谢谢你，马丁。”

他笑了笑，转过身去开始上课了。

这件事当然给我留下了深刻的印象，但让我更惊讶的则是，这本《持续的幸福》出版前，塞利格曼委托出版商给我寄来一份征求意见稿，在书的最后，我惊喜地发现自己竟然也名列于他的致谢名单之中，理由是“对第 1 章的幸福 2.0 理论和最后一章以及全书主题的 51 目标做出了贡献”。他没有特别说我的贡献是哪一条，但想来仅仅是那几句话的讨论吧。

“《诗》有之，‘高山仰止，景行行止。’虽不能至，然心向往之。”这是太史公司马迁对孔子的评价。当我想起在塞利格曼门下求学的这些细节时，这段话油然浮于我的心头。

因此，我由衷感谢湛庐文化，让我来翻译这本书，这实现了我的一个心愿。正如塞利格曼在中文版序中所说，中国对于他的 51 目标来说至关重要。但愿我的工作能够帮助 51 目标往前小小地前进一步，也算是我小小地表达了对塞利格曼的感激之情。

在翻译过程中，南京大学的刘亚子老师帮助做了大量工作，特此感谢。同样需要感谢的是李云、唐鹏程、王福华、路超、李世芳，也给了我很大的帮助。另外，我的妻子王婉在生活上给予了我大量支持，是我特别需要感谢的。湛庐文化的季阳、黄珏苹、郑悠然、关雪菁、韩焱等编辑老师也为本书的翻译提供了大量帮助，一并致谢。

最后，由于这是我翻译的第一本书，水平、经验所限，错误在所难免，请广大读者、同行不吝指出。谢谢！

PERMA与中国

当我写这篇序言时，我的家人正忙着为我们在2012年11月第一次访问中国做准备。我最小的两个女儿，12岁的卡莉和9岁的珍妮，正在上中文课，而我的妻子曼迪，正在筹划我们应该参观哪些旅游景点和历史遗迹。不过，我关于中国的思绪，远远超出了旅游。现在，我更在乎的是2051年的中国。

我在这本书中提出，全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。这是积极心理学的“登月计划”。我把这个目标称为“51”。

一个人想要达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这5个字母分别代表幸福人生的5个元素。

P = 积极情绪（positive emotion）

E = 投入（engagement）

R = 人际关系（relationships）

M = 意义和目的（meaning and purpose）

A = 成就（accomplishment）

正如本书所阐释的，这里的每个元素都有准确定义，而且可以精确测量。更重要的是，每个元素都可以通过学习来加强。你可以在生活中有更多的积极情绪；你可以在工作中、与你爱的人在一起时更投入；你可以有更好的人际关系；你可以有更多的人生意义；你可以取得更多成就。

到 2051 年，全世界将近 20%的成年人是中国人，因此，要实现“51”的目标，不能没有中国的参与。除非大部分的中国人能大幅提高 PERMA，否则这个目标将无法实现。苏德中博士的研究表明，在欧洲，实现蓬勃人生比例最高的是丹麦，大约有 33%；而最低的则是东欧国家，只有大约 7% 的成年人实现了蓬勃人生。苏德中研究团队在中国的初步实证研究发现，中国成年人实现蓬勃人生的比例不超过 15%。因此，我们应该大力推行构建 PERMA 的项目，并把 PERMA 列入中国国家发展的议程。比如，创办从娃娃抓起 PERMA 的学校，引导父母更加积极，建立促进 PERMA 的企业职场，甚至是开发促进 PERMA 的电子游戏，都能起到一定的作用。

然而，目前在中国，经济发展无论在个人还是社会的层面上，都有着更高的优先权，挣钱比提升幸福更重要，这是构建 PERMA 的一大障碍。 有一种看法认为，钱是提升个人和国家 PERMA 的最好途径，这种看法多半是陷阱和幻觉。有确凿的证据表明，一旦达到一定的生活安全水准，财富对幸福的提升作用就会大幅减少。世上最富有的人，只比普通人幸福一点点，并且也有越来越多的证据表明，当一个国家变富时，抑郁症和其他精神疾病的比例也随之飙升。

我在本书中提到，有一个更好的办法——对世界更好的办法，对中国而言更是好上加好的方法，可以在积累财富的同时提升 PERMA。你将读到一个大胆的宣言：增加 PERMA 不仅是帮助人们笑得更多，感到更满意、满足，还能带来更高的生产力、更多的健康，以及一个和平的世界。

马丁·塞利格曼

温尼伍德，宾夕法尼亚

2012 年 7 月 6 日

赞誉 I

推荐序一
你如何理解幸福 VII

任志强
华远地产股份有限公司董事长

推荐序二
积极心理学的“登月计划” IX

苏德中
全球华人积极心理学协会主席，剑桥大学幸福研究院亚太主任

推荐序三
幸福是一种持续的战斗力 XI

任俊
国际积极心理学协会理事，浙江师范大学心理学系教授

译者序
幸福2.0缘起 XIII

赵昱鲲
全球华人积极心理学协会副主席
清华大学心理学系发展研究中心副主任

中文版序
PERMA与中国 XVII

马丁·塞利格曼
美国心理协会前主席，宾夕法尼亚大学应用心理学系教授

序
愿你的人生蓬勃绽放 001

第一部分
如何让幸福长久

第1章
重新思考幸福
幸福2.0 005

我以前一直认为积极心理学的主题就是幸福，它的测量标准就是生活满意度，而今幸福的含义变得更加丰富，它的目标是让生命变得更加丰盈、蓬勃。

- 幸福1.0 vs 幸福2.0
- 幸福2.0的5个元素
- 被人爱的能力
- 测量23个国家的幸福度

第2章
不反弹的幸福
有效的积极心理学练习 027

我们总是在想生活中有什么不满意的地方，却很少花时间去想生活中有多少福赐。为了克服大脑的负面偏好，我们必须练习去想美好的事情。

- 感恩拜访练习
- 三件好事练习
- 突出优势练习

第3章

幸福可以持续改善
打破65%的极限 042

到目前为止，所有药物和绝大部分心理治疗法都只是治标，是像化妆术一样的障眼法，做到最好也不过是65%而已。积极的介入有可能打破65%的极限，超越治标的症状消除，朝向治愈前进。

- 如何庆祝比如何斗争更能揭示婚姻的幸福度
- 消极主动式回应 vs 积极主动式回应

第4章

接受幸福的感召
从盖洛普主管到《幸存者》的获胜者 058

学习有关抑郁症和自杀的课程会使人心情不好，光是上课就会使你情绪低落。相反，学习积极心理学除了有挑战性，可应用，很有趣，最主要的是，你会感到被积极心理学所感召。

- 职场洛萨达比例3:1
- 家庭洛萨达比例5:1
- 课间活力运动对抗BRAC低谷期

第二部分

用积极铸就幸福的社会

第5章

幸福是教育的本质
积极的学习力 075

父母最希望孩子得到的，往往是“自信”、“善良”、“健康”等，简言之，就是幸福；学校最希望孩子学会的，则往往是“成就”、“工作”、“考试”等，简言之，就是成功的方法。

- 减少抑郁的复原力项目
- 让学生爱上学校

* 最佳实践——澳洲顶级贵族学校中的积极教育
* 帮助他人比什么游戏都爽
* facebook，积极教育的一支奇兵

第6章
幸福离不开成就
成就公式 094

成就的定义不仅是行动，还必须是朝固定、特殊的目标前进，所以它不只要计算距离。通常有好几条路能够通向目标，有些比较近，有些比较远，有些是死路，决定走哪一条路是一个缓慢的历程，叫做计划。此外，当然可以发明新的路，那就是所谓的创意。

* 造成犯罪的不是坏品格而是坏环境吗
* 学习不是越快越好
* 自律与智商，谁能更好地预测学习成绩
* 天才分布曲线与毅力测试

第7章
幸福是一种战斗力
积极铸就力量 119

如果陆军现在还把关注点聚焦在病态的抑郁症、焦虑症、自杀和创伤后应激障碍就是摇尾求怜，应当把应对负面事件的力量转到复原和成长之上。PERMA 不仅能防止创伤后应激障碍，还可以增加遭遇不幸事件时复原的士兵数，最重要的是，它能让士兵从严酷的战事中获得心理成长。

* 打造一支心理与身体同样健康的军队
* 110万士兵参加的GAT测试
* 发现自杀与杀人意念之前的关键事件
* 上司下达罪恶命令时，是否执行的抉择

第8章
幸福是怎样炼成的
将创伤转变为成长 143

有许多人在经历重大打击后，显现出沮丧、抑郁、焦虑的行为，通常达到了创伤后应激障碍的程度，但是他们不但没有被打倒，反而成长了。就长期来说，他们甚至拥有了比以前更强的心理功能。尼采说："那些杀不死我的，必使我更强大。"

- 人生中可能发生的15件最糟糕的事情
- 创伤往往能带来成长
- 促进创伤后成长的5个要素
- 营造寻求帮助的文化
- 拯救复原力

第9章

幸福由内而外

健康决定幸福，还是幸福决定健康 171

我们研究了心血管疾病、肾衰竭以及所有原因的死亡率，发现所有研究都指向一个结论：乐观保护人们，而悲观伤害人们。健康的人有着良好的幸福感，他们死于各种原因的概率比较低。幸福感是原因吗？它怎么可能提供保护？

- 不同于弗洛伊德，幸福不是幻觉
- 为什么乐观的人不容易生病
- 运动带来健康，也带来幸福

第10章

为幸福而服务

积极的政治与经济 207

为什么要汇集财富？财富应该为幸福服务。经济学的教条用 GDP 告诉我们这个国家发展得非常好，但生活满意度 50 年没有任何提升，尽管 GDP 提高了三倍；不幸福的感受却没有因为 GDP 上升而下降，甚至比以前更糟。

- 修补GDP的遗憾
- 伊斯特林悖论
- 培育积极商业
- 创造佛罗伦萨时刻

附录

了解你的突出优势 225

致谢 243

愿你的人生蓬勃绽放

本书将帮助你的人生蓬勃绽放。

好了，我终于把这句话说出来了。

在我的职业生涯中，我一直都在避免说这种漫无边际的大话。我是个科学家，而且是个保守的科学家。我的著作都立足于严密的科学，比如统计实验、经过检验的问卷调查、经过透彻研究的练习、有代表性的大样本研究等。与大部分流行心理学和自助励志类书籍不同，我的著述有科学依据，是坚实可信的。

自从《真实的幸福》[①]一书出版以来，我对心理学的目标已经有了不同的想法。更可喜的是，心理学自身也在发展。我将一生大部分时间用于减少人类的苦难和祛除人生的困境之上，这也是心理学的光荣目标。不过说实话，这可不轻松。当

---

① 塞利格曼的四本著作——《真实的幸福》《活出最乐观的自己》《认识自己，接纳自己》《教出乐观的孩子》，简体中文版由湛庐文化策划，已由万卷出版公司出版。——编者注

你研究抑郁症、酗酒、精神分裂、创伤和痛苦等传统心理学的主要对象时，你的心灵必须承受苦难的心理，会成为你的精神负担。当我们努力帮助人们，使他们变得更幸福时，传统心理学却帮不了我们。如果要说心理专家自身的心理有什么变化，那就是性格更抑郁了。

我参与创建了心理学的一场运动——积极心理学。1998 年，我当选美国心理协会主席，呼吁心理学在它的光荣目标之外，应当再补充一个新目标：探讨人生的美好之处和使人生美好的有利条件。理解幸福和人生的有利条件，这个目标绝不等同于理解苦难和祛除人生不利条件的目标。现在，全世界已有数以千计的人在这个领域内努力推动实现这些目标。这本书讲述的就是他们的故事，至少是其中公开的一面。

不过，故事的另一面也应该为人所知。积极心理学让人们更幸福。教授积极心理学、研究积极心理学、作为一名教练或治疗师实践积极心理学、给学生布置积极心理学练习、用积极心理学抚育儿童、指导军队里的士官如何教导创伤后成长、与其他积极心理学家探讨，乃至只是阅读积极心理学读物，都可以使人更幸福。积极心理学人是我所知道的最幸福的人。

本书的内容本身——幸福、心流、意义、爱、感恩、成就、成长、更好的人际关系，也会使人生蓬勃绽放。认识到你能增加它们，就是一种人生的改变。看到蓬勃发展的人类愿景，便可以改变你的人生。

所以，这本书会增加你的幸福，帮助你的人生蓬勃绽放。

FLOURISH

a

Visionary

第一部分

New

如何让幸福长久

Understanding

of Happiness

and

Well-being

第1章

重新思考幸福

幸福2.0

我以前一直认为积极心理学的主题就是幸福，它的测量标准就是生活满意度，而今幸福的含义变得更加丰富，它的目标是让生命变得更加丰盈、蓬勃。

对于积极心理学兴起的内情，我以前一直守口如瓶。

在1997年当选为美国心理协会主席后，我的电子邮件多了两倍。我很少接电话，也不再寄慢如蜗牛的信件，但由于有一个全天24小时开放的网络桥牌游戏，我回电子邮件倒是很勤快。不过我只是在轮到玩明手牌时回信，因此回复都不长（我的电子信箱是seligman@psych.upenn.edu，如果你不介意简短的回复，欢迎你给我发电子邮件）。

1997年年底的一封电子邮件让我感到莫名其妙。它很简洁，只写着“你可以来纽约见我吗”，而且只用姓名的缩写签名。几个星期后，我在鸡尾酒会上遇到了朱迪·罗丁（Judy Rodin），她当时是宾夕法尼亚大学的校长，而我在宾大教了40年的书。朱迪现在是洛克菲勒基金会的主席。当我在宾大上一年级时，她上三年级，我们一起在理查德·所罗门（Richard Solomon）的动物实验室共事过。我们很快成为朋友，然后我就又羡又妒地看着她年纪轻轻地就历任东部心理协会主席、耶鲁大学心理系主任、院长、教务长，直至宾大的校长。在此期间，当朱迪负责麦克阿瑟基金会的一个心理神经免疫学大项目时，我们还携

手做过关于老年人的乐观与免疫力的相关性的研究。

“你知道哪个名字缩写是 PT 的人可能会给我发电子邮件，邀请我去纽约吗？”我问朱迪。她知道所有的大人物。

她倒吸一口冷气：“去见他！”

于是，两个星期后，我来到曼哈顿下城腹地的一座小而脏的办公楼里，在 8 楼的一个没有标记的门前，我被领进一间没有窗户的简朴房间，里面只有两个灰头发、灰西装的男子，还有一部免提电话。

“我们是一个匿名基金会的律师，”一位自称就是 PT 的人说，“我们在寻找成功者，而你是一位成功者。我们想知道你的计划。我们不会事事插手，但有言在先，如果你对外泄露我们的身份，我们给你的所有资助都将终止。”

我简要地解释了一个美国心理协会的提议——种族战争（没有什么比这更不积极心理学的了）。我说我要召集 40 名研究种族屠杀的顶尖学者，找出种族屠杀会在什么情况下发生，在什么情况下不会发生，然后通过比较 20 世纪的十几场种族屠杀和 50 多场极为危险但幸免于种族屠杀的种族仇恨，编写一本如何在 21 世纪避免种族屠杀的书。

“谢谢你告诉我们这些，”短短 5 分钟后，他们说，“你回到办公室后，可以给我们一份一页纸的报告吗？别忘了把你的预算也写上。”

两个星期后，一张超过 12 万美元的支票出现在我桌上，这可真是个惊喜，因为我所知道的几乎所有的科研经费，都来得很不容易：乏味的申请、烦人的同行评议、无处不在的官僚主义、无端的拖延、折磨人的反复修改，最后却换来无情的拒绝或者经费削减。

由于北爱尔兰的德里具有象征意义[①]，因此我选它作为会址。在一周的会议中，40 位对种族暴力最有研究的学者出席了会议。大家都是社会科学圈的熟人，除了两个人——我的岳父丹尼斯·麦卡锡（Dennis McCarthy），他是一个退休的英国实业

① 德里的天主教徒和新教徒之间有过长期暴力冲突。——译者注

家；还有一名匿名基金会的财务主管，他是康奈尔大学退休的工程学教授。

大约半年后，这位财务主管给我打电话时，我几乎已经忘记了这个慷慨的基金会，当时我仍然不知道它的名字。

“马丁，德里的会议很不错。那么，你下一步的打算是什么？”

“下一步？”我完全没想到还可以要到更多的钱，有点儿反应不过来，“嗯，我在思考一样我称之为‘积极心理学’的东西。”然后，我花了约一分钟去解释。

“你可以来纽约见我吗？”他说。

在出发前的那个早上，妻子曼迪把我最好的白衬衫递给我，但我说：“我想我应该穿那件有点儿旧的衬衫。”我们这次见面的地点改在了曼哈顿最拉风的大楼之一，会议室位于顶楼，很大，有窗户。在场的，仍然是那两位律师，还有那部免提电话，门上仍然没有标志。

“积极心理学是什么？”他们问。经过约 10 分钟的解释，他们送我出去，说：“你回到办公室后，可以给我们一份三页纸的报告吗？别忘了把你的预算也写上。”

一个月后，一张 150 万美元的支票出现在我桌上。

这个故事的结尾和它的开头一样奇怪。积极心理学在这笔钱的资助下开始蓬勃发展，而这个匿名基金会一定也注意到了，因为两年后，我又收到了 PT 的一封只有一行的电子邮件：“从曼德拉到米洛舍维奇，这是一个连续的维度吗？”

现在我已经知道这个人的分量了，于是立即回了一封学术长信，概述了目前学术圈对圣徒和恶魔、先天与后天的看法。

他回信说：“你可以来纽约见我吗？”

这一次，我穿上了我最好的白衬衫，来到一扇标着“大西洋慈善基金会”的门前。原来，这个基金会是一位叫查尔斯·菲尼（Charles Feeney）的慈善家创办的。他开免税商店发了大财，并将所有财产——50 亿美元，全部捐给受托人去做好事。

“我们希望你能召集一批顶尖的科学家和学者，用遗传学、政治学和社会学的方法来探究善恶，并回答曼德拉－米洛舍维奇的问题，”他们说，“我们打算给你2 000万美元。”

这对学术界来说，可是一大笔钱，至少比我的收入多得多，因此我紧紧抓住了这个机会。在接下来的半年里，我和两位律师、学者们举行会议，起草并改写提案，使它具有相当的科学性，就等董事会盖个橡皮图章了。

“真不好意思，马丁，”PT在电话里说，“董事会破天荒地第一次拒绝了我们。他们不喜欢遗传学的那一部分，政治上太敏感了。”这两位杰出的管家，就像来自《百万富翁》（*The Millionaire*，20世纪50年代的一部电视连续剧，里面有人会在你门口送上一张100万美元的支票，这个节目给少年时的我留下了深刻印象）的人物，在此后一年内都辞职了。

在接下来的三年里，我继续做着大西洋慈善基金会资助的好事，帮助非洲的人、爱尔兰的人、年长的人，还在学校等地做事。后来，我决定给基金会的新CEO打个电话。当他拿起电话时，我几乎可以感觉到，他已准备好了应付又一个来要钱的家伙。

“我打电话只是为了说声谢谢，并请你向菲尼先生转达我最深切的谢意。你们出现在恰当的时间，对一个另类的想法给予了恰当的资助，即心理学也应该研究人生的价值在哪里。你在它刚刚诞生时帮助了我们，现在我们不需要任何资金了，因为积极心理学已经能够自给自足。不过，要是没有大西洋慈善基金会，就不会有这一切。”

“我以前可从来没接到过这样的电话。”这位CEO大惑不解地说。

幸福2.0理论的诞生

我与这个匿名基金会的故事，是过去10年里我在积极心理学领域中的一段美好记忆，而本书要讲的，正是这个故事的后续部分。为了解释积极心理学的现

状，我先是彻底重新思考了积极是什么，蓬勃是什么。不过最重要的是，我必须告诉你我对幸福的新想法。

泰勒斯认为，万物都是水。
亚里士多德认为，所有的人类活动都是为了获得幸福。
尼采认为，所有的人类活动都是为了获得权力。
弗洛伊德认为，所有的人类活动都是为了避免焦虑。

这些伟人都犯了一元论的大错，即把人类所有动机都归结为一个元素。一元论能用最少的变量做出最多的推导，由于符合“简约”的哲学观念，即最简单的答案就是正确答案，因此它们广为流行。然而，简约也有一个下限：如果用过少的变量来解释有关现象的微妙差别，那么最后往往什么都解释不出来。一元论是上述这 4 位伟人的理论的致命弱点。

在这些一元论解释中，我原来的观点最接近亚里士多德，即我们所做的一切都是为了幸福。其实我讨厌“幸福”这个词，因为它已经被滥用到几乎毫无意义。它无法作为一个科学术语付诸研究，也不能用做教育、医疗、公共政策，或是你个人生活等的实际目标。积极心理学的第一步就是，把“幸福”这个一元论概念分解成若干可以研究的术语。这远非文字游戏，幸福需要一个理论来解释，这一章就是我的新理论。

“你 2002 年的理论肯定不对，马丁。”塞尼亚·麦敏（Senia Maymin）在 2005 年第一届应用积极心理学硕士班的“积极心理学入门”课的讨论中这样说道。32 岁的塞尼亚是哈佛大学数学系的荣誉毕业生，能说流利的俄语和日语，经营着自己的对冲基金，堪称积极心理学领域的典范。她的笑容甚至能使亨茨曼

大楼（Huntsman Hall）巨洞般的教室里充满温暖——这可是被沃顿商学院的学生们称为“死星”[①]的大楼。这个硕士班的学生很特别：35 名来自世界各地事业有成的成年人，每个月飞到费城一次，来赴一场学习积极心理学最前沿研究和实践的盛宴。

“《真实的幸福》里的理论，照理说应该是一个关于人类追求的理论，但它有一个巨大的漏洞——它忽略了成功与掌控。人会为了赢而追求赢。”塞尼亚继续说。

就在这一刻，我开始重新思考幸福。

10 年前，在我写《真实的幸福》时，我想叫它《积极心理学》，但出版商认为，书名里有“幸福”这个词能卖得更好。我曾在与编辑的多场小战斗中胜利，但从来没有在书名方面获胜，于是这个词就硬塞给了我。这个书名以及“幸福”这个词的主要问题，不仅在于它无法充分解释我们追求什么，还在于现代人会由“幸福”立即联想到高涨的情绪、欢乐、喜悦、微笑。每当积极心理学上新闻时，那个可怕的笑脸就会被硬塞给我，着实恼人。

以前，“幸福”的含义并没有与愉悦这么近。当托马斯·杰斐逊在《独立宣言》中宣称人们有“追求幸福的权利”时，它与快乐或者高兴相去甚远，而当我发起积极心理学运动时，我的初衷就与此相去更远了。

从幸福1.0说起

我的初衷是，积极心理学应该研究人类的终极追求。最近在明尼阿波利斯机场候机时，我做了一次背部按摩，因为这让我感觉舒服，而不是因为它让我的人生更有意义，或是其他什么原因。我们常常会做出让自己感觉良好的选择，但也

---

① 应用积极心理学硕士班和沃顿商学院都在亨茨曼大楼上课。“死星”是电影《星球大战》中邪恶帝国一方的大本营。——译者注

必须认识到，我们的决定经常不是为了感觉良好。昨天晚上，我选择听 6 岁女儿糟透了的钢琴练习，不是因为它让我感觉良好，而是因为那是我作为父亲的责任，而且那还是我人生意义的一部分。

在《真实的幸福》中，我将幸福分为三个不同的元素——**积极情绪**、**投入**和**意义**。这三个元素都比幸福更容易明确定义和测量。

第一个元素是积极情绪，也就是我们的感受：愉悦、狂喜、入迷、温暖、舒适等。我把在此元素上成功的人生称为“愉悦的人生”（pleasant life）。

第二个元素是投入，它与心流（flow）有关，指的是完全沉浸在一项吸引人的活动中，时间好像停止，自我意识消失。我把以此为目标的人生称为“投入的人生”（engaged life）。投入与积极情绪是不同的，甚至是相反的，因为如果你问一个正在体验心流的人“你在想什么，你感觉怎么样”，那么他们通常会说：“什么也没想，什么感觉也没有。”处于心流状态中，我们人、物合一。我认为，由于心流需要集中全部的注意力，因此它动用了我们全部的认知和情感资源，让我们无暇思考和感觉。

体验心流没有捷径。要达到心流，你需要投入你最强的优势和才能。获得积极情绪则是有捷径的，比如手淫、逛街、吸毒、看电视。这也是积极情绪和心流之间的另一项差异。因此，你需要找出你的品格优势，学习如何更多地使用它们以达到心流（可参见 www.authentichappiness.org[①]）。

幸福还有第三个元素，那就是意义。我在打桥牌时会达到心流，但在每次漫长的比赛后，当我看见镜子里的自己时，我会担心自己是在虚度人生。对投入的追求往往是孤独的、自我中心的，而人类不可避免地要追寻人生的意义和目的。“有意义的人生”（meaningful life）意味着归属于某些超越你自身的东西，并为之奋斗。为此，人类创立了许多积极组织：宗教、政党、环保运动、童子军及家庭。

“真实的幸福”理论可以总结为：积极心理学探讨的是幸福的三个方面——

① 此网站有中文版测试，在首页选择语言为“中文”即可。——译者注

积极情绪、投入和意义，这就是幸福 1.0。

塞尼亚的提问结束了我这 10 年来对此理论的教学、思考和检验，迫使我进一步发展它。从那个 10 月份在亨茨曼大楼的课开始，我对“积极心理学是什么”的想法改变了。我对积极心理学的要素是什么以及积极心理学的目标应该是什么的想法也改变了。

从满意的生活到蓬勃的生活

我曾经认为，积极心理学的主题是幸福 1.0 理论，衡量它的黄金标准是生活满意度，而积极心理学的目标是提高生活满意度。我现在认为，积极心理学的主题是幸福 2.0 理论，衡量的黄金标准是人生的蓬勃程度，积极心理学的目标是使人生更加丰盈蓬勃。这个理论，我称之为幸福 2.0 理论，与幸福 1.0 理论截然不同（参见表 1—1）。下面就是我的解释。

表 1—1　　幸福 1.0 与幸福 2.0 的比较

真实的幸福	重新思考的幸福
主题：幸福 1.0	主题：幸福 2.0
量度：生活满意度	量度：积极情绪、投入、意义、积极的人际关系、成就
目标：提升生活满意度	目标：提升积极情绪、投入、意义、积极的人际关系、成就，使人生丰盈蓬勃

幸福 1.0 理论有三个不足之处。首先，人们已经牢牢地把“幸福”的含义与快乐的情绪联系在一起。积极情绪是“幸福”的基本含义。有人中肯地批评说，幸福 1.0 理论武断地重新定义了“幸福”，把投入和意义拖进来补充积极情感。投入和意义都和我们的感觉无关，而且，虽然我们可能希望拥有投入和意义，但它们不是，也永远不会是“幸福”的含义的一部分。

幸福 1.0 理论的第二个不足之处是，对幸福的测量太偏重于生活满意度。幸福 1.0 理论中的幸福，由生活满意度来表示，具体测量方法是一个被广泛测试过

的自我报告问卷，让你把你对生活的满意程度，从 1（非常糟糕）到 10（理想）打分。于是，积极心理学的目标也就顺势成为提高全球的生活满意度。不过，人们报告的生活满意度其实取决于回答问题时的感觉良好程度（超过 70%），以及我们对未来生活的判断 (少于 30%)。

因此，积极心理学原有的黄金标准过多地与情绪联系在了一起，而这种幸福观被古人嗤之以鼻地认为是粗鄙的。不过，我要把情绪拉下神坛的原因却不是出于鄙视，而是为了解放。如果幸福要靠情绪，那么全世界“低积极情绪”的那一半人就都只好堕入不幸福的地狱了。尽管这些低积极情绪的人缺少快乐，他们却可能比那些快乐的人有更多的投入和人生意义。内向的人远没有外向的人活泼，但如果公共政策（我们会在最后一章详细讨论）是以最大限度地提升情绪层面的幸福为目的，那么外向的人就会比内向的人获得更多好处。如果只考虑这种幸福，政策就会更倾向于那些快乐的人，从而决定建马戏场而不是建图书馆。一个不仅要考虑积极情绪，还要考虑投入和人生意义的理论，对公共政策来说，会像民主那样带来道德意义上的解放。事实证明，生活满意度并没有计入我们的人生有多少意义、我们在工作中有多投入、我们有多喜欢与挚爱的人在一起。生活满意度基本上只测量快乐情绪，所以不应该在任何理论中占据中心位置，除非这个理论只是想建立一门快乐学。

幸福 1.0 理论的第三个不足之处是，积极情绪、投入、人生意义不能包括人们所有的终极追求。“终极追求”在这里是指一个理论中的基本元素，你不是为了其他元素而追求它。

这就是塞尼亚的质疑，她认为，很多人是为了成就而追求成就。一个好理论应该可以更完整地定义人们追求的元素。下面的新理论，可以解决以上三个问题。

对幸福的重新思考

幸福 2.0 是一个构建出来的概念，而幸福 1.0 是一种真实的东西，是一种可以直接测量的实体。这种实体可以被“操作”—— 这意味着一个可以定义它的

非常具体的测量方法。例如，在气象学中，“风寒效应”由水结冰（和霜害发生）时的温度和风速共同定义。幸福 1.0 理论试图解释真实的幸福，因为它可以用从 1 到 10 的生活满意度来定义。拥有最积极的情绪、最多的投入和最大的人生意义的人们最幸福，而且对生活的满意度最高。幸福 2.0 理论认为，积极心理学的主题不应该是一种真实的东西，而应该是一个构建的概念，由若干可测量的元素组成，每个元素都是一种真实的东西，每个元素都能促进幸福，但没有一种可以单独定义幸福。

在气象学中，“天气”就是这样一个概念。天气本身不是一种真正的东西，而是由若干元素组成，比如温度、湿度、风速、气压等，每个元素都可被操作，因此都是真实的东西。试想一下，如果我们不是在讨论积极心理学的研究，而是在研究“自由”，那我们该如何科学地研究自由呢？自由是一个概念，而不是一种真实的东西。它由若干元素组成：公民感觉有多自由、新闻审查的程度、选举的频率、代表与人口的比例、官员腐败程度等。这些元素不像自由那样虚无缥缈，是可以测量的，而且也只有通过测量这些元素，我们才能知道一个地方有多少自由。

幸福 2.0 理论在结构上就像“天气”和“自由”一样——没有单独哪一样标准可以完全定义它（“完全定义”的术语就是“操作”），但有若干东西可以组成它。对于幸福 2.0 理论来说，就是那些可测量的元素。相比之下，幸福 1.0 理论中的幸福用生活满意度来操作，就像用温度和风速来定义“风寒效应”一样。重要的是，幸福 2.0 理论的元素们本身是不同的东西，它们不像幸福 1.0 理论里的积极情绪、投入和意义那样，都是关于想法和情绪的自我报告。因此，**积极心理学的焦点主题不是生活满意度，而是构建幸福 2.0 理论这个概念。**下面我们就来看看幸福 2.0 理论的各个元素。

幸福2.0的5个元素

在幸福 1.0 中，幸福由生活满意度来操作或定义，这与亚里士多德的一元论

接近到危险的地步。幸福 2.0 由几个元素组成，因此可以安全地免于一元论。它本质上是一种自由选择的理论，它的 5 个元素构成了自由人的终极追求，每个元素都必须具有以下三个特征：

- 它对幸福 2.0 有所贡献；
- 许多人都把它当做终极追求，而非追求其他元素的途径；
- 它的定义及测量与其他元素无关（排他性）。

幸福发现：幸福2.0的5个元素

幸福 2.0 理论有 5 个元素，它们是：积极情绪、投入、意义、积极的人际关系、成就。

要记住幸福 2.0 理论的 5 个元素，一个方便的记法是 PERMA。下面，就让我们从积极情绪开始，来讲讲这 5 个元素。

积极情绪（positive emotion）。幸福 2.0 理论的第一个元素是积极情绪（快乐的人生）。这也是幸福 1.0 理论中的第一个元素。它仍然是幸福 2.0 理论的基石，但有一个关键的改变——幸福感和生活满意度，从整个理论的目标，降低为包含在积极情绪里的一个因子。

投入（engagement）。投入仍然是一个元素。就像积极情绪一样，它也只能靠主观的评估。（“有没有感觉到时间停止？”“你完全沉浸在任务中了吗？”“你忘了自我吗？”）积极情绪和投入是幸福 2.0 理论里两个靠主观来评估的元素。积极情绪是快乐（或愉悦）的元素，包含了主观幸福感的所有常见因素：高兴、狂喜、舒适、温暖等。不过要记住，处于心流状态时，通常没有思想和感情，我们只会在回顾时说“那真好玩”或者“那真棒”，因此，对快乐的主观感受是在现在，而对投入的主观感受只能靠回顾。

积极情绪和投入显然满足幸福 2.0 理论元素的三个标准：（1）积极情绪和投入有助于幸福；（2）很多人把它们当成终极追求，而不是为了要获得其他任何元素（就算背部按摩不能带来任何意义、成就、人际关系，我也想要它）；（3）它们的测量与其他元素无关（事实上，的确有一小群科学家致力于这些主观幸福变量的测量工作）。

意义（meaning）。意义指归属于和致力于某样你认为超越自我的东西，我保留它作为幸福的第三个元素。意义有主观成分（“昨夜宿舍里的通宵畅谈难道不是最有意义的吗？”），因此它有可能被纳入积极情绪。如前所述，主观成分是积极情绪的决定性因素。人们对自己的快乐、狂喜或舒适不会感觉错。你觉得是什么，就是什么。不过，意义则不是这样的：你可能会认为这个通宵卧谈会非常有意义，但是当多年以后，你在没吸大麻时重新想起它来，就会认识到它很显然只是青春的呓语。

意义不是单纯的主观感受。从历史、逻辑和一致性的角度出发的冷静客观的评判，很可能会与主观的判断不同。林肯非常忧郁，也许在绝望的时候，他会认为自己的人生毫无意义，但我们认为他的人生充满意义。在萨特（Jean-Paul Sartre）和第二次世界大战后他的那些追随者们看来，他的《禁闭》（*No Exit*）是有意义的，但今天人们一致认为，与他人的交往和关系能带来意义和目的。因此现在看来，《禁闭》（“他人即地狱”）是错误的，而且几乎毫无意义。意义也符合幸福 2.0 理论元素的三个标准：（1）它有助于幸福；（2）它往往是终极追求，例如，你一心一意地倡导艾滋病研究，得罪了别人，让你感到痛苦，并丢了《华盛顿邮报》的记者工作，但你无所畏惧地坚持下来；（3）意义的定义和测量与积极情绪和投入无关，和其他两个要素——成就、关系也无关。

成就（accomplishment）。塞尼亚认为，有人为了成功、成就、胜利、成绩和技艺本身而追求它们，她对真实的幸福理论的这一质疑带来了这个元素。我逐渐相信她是对的，前面提到的那些暂时的状态（积极情绪和意义，或者进一步说，愉悦的人生、有意义的生活），不能包括人们所有的终极追求。还有两样东西也

对“幸福 2.0 理论”有所贡献，但并不是追求快乐或意义的副产品。

成就（或成绩）往往是一项终极追求，哪怕它不能带来任何积极情绪、意义、关系。最终改变我想法的是，我经常打复式桥牌，和许多最伟大的牌手一起打过。有些人打桥牌是为了提高、学习、解决问题、享受心流。他们胜固可喜，败亦欣然，打牌的目的是感受投入，获得积极情绪，甚至是直接的快乐。不过，另一些人打牌则就是为了赢。对于他们来说，如果输了，无论他们发挥如何，都是一场灾难；相反，如果赢了，哪怕是“卑劣的胜利”，也是好的。有些人甚至会为了赢而作弊。胜利似乎并不能为他们带来积极情绪（许多冷静的高手说他们获胜时什么感觉都没有，只是迅速冲向下一把牌，或者下下棋以等待牌局再开）。胜利也不会带来投入，因为他们太在乎胜负。这当然也和意义无关，因为桥牌不可能是什么可以超越自我的东西。

为了赢而赢，也常见于对财富的追求。有些富豪积累财富，然后举办惊人的慈善活动，把它散去，比如从最开始的约翰·洛克菲勒和安德鲁·卡内基，到现代楷模如查尔斯·菲尼、比尔·盖茨和沃伦·巴菲特。洛克菲勒和卡内基的后半生都在忙着把他们前半生赚来的钱捐给科学、医药、文化和教育事业。他们为自己的后半生创造了意义，但在前半生，他们是为了赢而赢。

与这些“捐赠者”不同，还有一些“积累者”，他们相信，谁在最后积累的东西最多，谁就赢了。他们的生活是以赢为中心。他们输的时候，简直一切都完了，而且他们从不会把东西给出去，除非是为了赢得更多的东西。不可否认，这些积累者和他们建立的公司帮助许多人谋生计、建立家庭、创造自己的意义和目的，但是，这些只是他们追求赢的副产品。

综上，我们要提到幸福 2.0 理论需要的第 4 个元素：其短暂的形式是成就，长期的形式是“成就人生”，即把成就作为终极追求的人生。

我完全知道，几乎没有只存在第 4 个元素的人生（其他三种人生也是如此）。追求成就人生的人们，经常会完全投入到他们的工作中，也常如饥似渴地追求快乐，并在胜利时感受到积极情绪（虽然它们转瞬即逝），还有可能是为了更大的

目标而赢。《烈火战车》（*Chariots of Fire*）里的埃里克·利德尔（Eric Liddell）说过："上帝让我跑得快；当我跑得快时，我能感觉到他的喜悦。"不过，我仍然认为成就是幸福 2.0 理论的第 4 个基本独立元素，它能使幸福 2.0 理论进一步阐述人类的终极追求。

将成就作为终极追求，也源于我读过的一篇最有影响力的文章。20 世纪 60 年代初，我在普林斯顿大学拜伦·坎贝尔（Byron Campbell）的老鼠实验室工作，当时的动机总理论是"驱力降低理论"（drive-reduction theory），即动物的行为只是为了满足其生理需要。1959 年，罗伯特·怀特（Robert White）发表了一篇离经叛道的文章——《对动机的再思考：竞争力的概念》，认为老鼠和人的行为经常是为了控制环境，这给驱力降低理论泼了一大盆冷水。当时我们对它嗤之以鼻，但后来，经过了漫长而曲折的道路，我才发现怀特是对的。

把成就人生加进来，也表明了积极心理学的任务是描述人们追求幸福的实际方法，而非规定这些方法。因此，添加这个元素绝不等于是推荐成就人生，或是建议你放弃自己追求幸福的路径而去追求成就。我把它加进来，是为了更好地描述人类在无强迫的自由状态下会选择追求什么。

人际关系（relationships）。有人曾经要求积极心理学的创始人之一——克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson），用两个字来描述积极心理学是讲什么的，他回答说："他人。"

积极很少见于孤独的时候。你上一次开怀大笑是什么时候？上一次喜不自禁是什么时候？上一次感觉到深刻的意义和目的呢？上一次为成就而极端自豪呢？即使我不知道你在生活中何时经历过这些闪光点，我也能知道它们的特点——它们都与他人有关。

他人是人生低潮最好和最可靠的解药，所以我才会在前面对萨特的"他人即地狱"的观点给予如此劣评。我的朋友史蒂芬·普斯特（Stephen Post）讲过一个有关他母亲的故事。他小时候，当他母亲看到他心情不好时就会说："史蒂芬，你看上去好像心情不好，你出去帮助别人吧。"他母亲的智慧已经得到了严格的

实证研究的证实。科学家发现，在我们测试过的所有方法中，帮助别人是提升幸福感最可靠的方法。

助人练习

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

“邮票又涨了一分钱！”我怒气冲冲地说。当时我已经排了45分钟的队，终于站到了这个蜿蜒长队的前列，打算买一张有100枚一分钱邮票的连张邮票。在我身后，人们烦躁不安地排着长队。最后，我买了10张连张邮票，每张都有100枚邮票。不过10块钱而已。

“谁需要一分钱的邮票？”我大喊，“不要钱！”人群中爆发出一阵雷鸣般的掌声，他们纷纷聚集到我周围，不到两分钟，大部分邮票都发完了，邮局里的人也都走光了。这是我一生中最满意的时刻之一。

做个练习：想一件别人没有预料到的好事，明天就去做，然后观察一下你的情绪变化。

葡萄牙马德拉岛附近有一座岛，形状像一个巨大的圆柱体，顶部是几亩大的大平台，上面生长着制造马德拉酒的最好的葡萄。这个平台上只有一头大型的动物，就是一头耕地的牛。去山顶的路，只是一条羊肠小道，那么，老牛死后，新牛怎么上山呢？原来是由一个工人背着一头小牛爬上去，然后它要在那里孤零零地耕40年的田。

如果这个故事让你心有所动，那么请想一想为什么。

你的生活中有没有一个人，可以让你在凌晨4点仍然敢打电话过去倾诉烦恼？如果有，那你很可能会比回答“没有”的人活得长。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福发现：被人爱的能力

哈佛大学精神病学家乔治·瓦利恩特（George Vaillant）发现，被人爱的能力是关键。社会神经科学家约翰·卡乔波（John Cacioppo）则认为，孤独对生活产生的消极作用极大，这让我们不能不相信，对人际关系的追求是人类幸福的基石。

积极的人际关系对幸福带来的深刻正面影响，以及在这种关系欠缺时带来的负面影响，都是无可否认的。但理论上的问题是，积极人际关系是否能作为幸福2.0理论的元素之一。积极关系显然符合其中的两条标准：它有助于幸福，还可以独立于其他元素而被测量。不过，我们会为了关系而追求关系吗？还是为了积极情绪、意义或成就而追求它？如果它不能带来积极情绪、意义或成就，那么我们还会追求积极关系吗？

我不能肯定地回答这个问题，甚至都想不出一种严格的实验方法，因为我所知道的所有的积极关系，都伴随着积极情绪、意义或成就。不过，最近有两种关于人类进化的思潮，都讨论了积极关系自身的重要性和意义。

人类的大脑为什么会这么大？如今人类的头骨颅容量，比大约500万年前的人类祖先的头骨颅容量增加了一倍，从600立方厘米增加到目前的1 200立方厘米。对此的流行解释是，是为了让我们能够制造工具和武器，只有非常聪明才能处理好物质世界的工具。英国心理学家尼克·汉弗莱（Nick Humphrey）提出了另一种解释：**大脑是用来解决社会问题的，而不是物质问题**。

当我和我的学生们交谈时，我如何才能让玛吉觉得很有趣，令汤姆不会生气，又可以让德里克意识到他错了？这是些非常复杂的问题，计算机可以很快地设计出武器和工具，但是解决不了这些问题。然而，人类每时每刻都在解决社会问题。

我们巨大的前额叶皮层不断地用它数十亿个连接，模拟着各种可能的社会情形，然后决策出最佳行为。因此，巨大的大脑是一个社会关系模拟机，为了能设计和开展和谐而有效的人际关系，它得到了进化。

另一种把大脑与社会关系模拟机联系在一起的进化观点是群体选择（group selection）。理查德·道金斯的“自私的基因”理论认为，个体是自然选择的唯一单位。世界上两位最杰出的生物学家——埃德蒙·威尔逊（Edmund O. Wilson）和戴维·威尔逊（David S. Wilson，虽然两人都姓威尔逊但他们并不是亲戚），最近提出了大量证据，证明群体是自然选择的一个主要单位。他们的论据源自社会性昆虫：黄蜂、蜜蜂、白蚁和蚂蚁，它们都有工厂、要塞、通信系统，而且就像人类主导着脊椎动物世界一样，它们主导了昆虫世界。社会性是人类已知的最成功的高等适应形式，我猜，它甚至比眼睛的进化作用还要大。社会性昆虫在数学上最合理的选择机制应该是通过群体，而非个体。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

社会性是人类已知的最成功的高等适应形式，它甚至比眼睛的进化作用还要大。

群体选择在直觉上很简单：假设有两组灵长类动物群体，都由基因多样的个体组成。试想一下，其中一组的大脑结构在感情上能促进爱、同情、善良、团队合作和自我牺牲等“蜂巢情感”，在认知上有能模拟他人心思的镜像神经元，我们把它们称为“社会组”。另一个“非社会”组在认识物理世界上和“社会组”一样聪明，身体也一样强壮，但没有这些“蜂巢情感”。现在这两组动物进入了一种你死我活的竞争关系，比如战争或饥荒。最终，社会组会赢，因为它们能够合作、团体狩猎、发明农业。这一组的基因会被保存和复制下来，包括那些产生“蜂巢情感”和理解他人的能力的基因。

我们永远也不会知道社会昆虫到底有没有“蜂巢情感”，也不知道它们用来维持群体合作的方法是否不牵涉情感，但我们深知，积极的人类情感在很大程度上是为了社会和人际关系。在感情上，我们是群体动物，不可避免地寻求与群体内其他成员的积极关系。

因此，社会大脑、蜂巢情感和群体选择，让我相信积极关系是幸福 2.0 理论的 5 个元素之一。虽然积极关系总伴随着情绪、意义或成就，但这并不意味着人们为了积极情绪、意义或成就而追求关系。相反，正因为积极关系对人类太重要了，进化才让其他那 3 个元素也参与支持积极关系，以确保我们一定会追求积极关系。

满意的生活不是幸福

幸福 2.0 理论认为，幸福是一个概念，包括 5 个元素（即 PERMA）：

- 积极情绪（快乐、生活满意度都在其中）
- 投入
- 人际关系
- 意义和目的
- 成就

没有哪个元素可以单独定义幸福 2.0 理论，但每个元素都对幸福有贡献。某些元素可以用自我报告的方法来做主观的衡量，其他元素则可以用客观的衡量方法。相比之下，在幸福 1.0 理论中，幸福 1.0 理论是积极心理学的核心，它是一个可以通过测量生活满意度来定义的真实的东西。幸福 1.0 理论有三个方面——积极情绪、投入和意义，每一个都是通过完全主观的报告来测量，而且都可以被计入生活满意度中。

还有一点必须澄清：在幸福 1.0 理论中，仁慈、社会智慧、幽默、勇气、正

直以及其他类似的（共有 24 个）优势与美德，是投入的基石。当你使用你最强的优势去应对最大的挑战时，你能体验到心流。在幸福 2.0 理论中，这 24 个优势支撑着所有 5 个元素，而不仅仅是投入——它们运用你最强的优势，以获得更多的积极情绪、更多意义、更多成就以及更好的关系。

幸福 1.0 理论基本上只有“良好的感觉”这一个维度，并认为我们人生做出的各种选择都是为了使自己的感觉尽量最好。幸福 2.0 理论则有 5 个支柱，它们的基石是品格优势。幸福 2.0 理论是多维的：积极情绪是一种主观的变量，由你的想法和感受决定。投入、意义、关系和成就则兼有主观和客观的成分，因为你可以自认为你拥有投入、意义、良好的关系和杰出的成就，但其实却是错的，甚至是自欺欺人的。这就使得幸福 2.0 理论不能只存在于你的脑袋里，因为它不仅包括良好的感觉，还包括你真实存在的意义、良好关系和成就。这样一来，我们人生做出的各种选择，就是为了尽量得到所有这 5 个元素。

幸福 1.0 理论和幸福 2.0 理论之间的这种区别有现实意义。幸福 1.0 理论认为，我们需要做出选择时，会估计行为能带来多少生活满意度，然后采取行动来最大化未来的幸福：幸福最大化是个人选择的最终共同目标。英国顶尖经济学家理查德·莱亚德（Richard Layard）[①]认为，这就是个人做出选择的方式，而且幸福最大化应成为政府各项决策的黄金标准。

理查德是托尼·布莱尔和高登·布朗这两任英国首相的失业问题顾问，也是我的好朋友和好老师。作为一名经济学家，他的观点是非同寻常的，明显背离了典型的经济学家财富观，即财富的目的是为了产生更多的财富。对理查德来说，增加财富的唯一原因是为了增加幸福，所以，他提倡不仅要把幸福作为个人选择的标准，还应该作为衡量政府公共决策的唯一标准。虽然我欢迎这一看法，但这其实是另一个赤裸裸的一元论，我不同意把幸福当成福祉的唯一的元素、最终的元素以及最好的尺度。

这本书的最后一章是关于幸福的政治经济学，但现在我要先举一个例子，来

① 理查德·莱亚德的《幸福经济学》（*Happiness*）的简体中文版即将由湛庐文化出品。——编者注

说明为什么拿幸福 1.0 理论来作为人类选择的唯一解释会糟糕透顶。大量研究表明，有孩子的夫妇的平均幸福感和生活满意度比没有孩子的夫妇低。如果进化是靠幸福最大化，那么人类在很久以前就该灭绝了。因此，很显然，要么是人类在孩子能带来多少生活满意度的问题上普遍自欺欺人，要么就是在选择生儿育女时，我们考虑了一些其他因素。同样，如果个人的未来幸福是我们的唯一目标，我们就应该把自己年迈的父母都扔到浮冰上，任其自生自灭。

因此，幸福 1.0 理论不仅与事实冲突，还是一个糟糕的道德准则：如果用幸福 1.0 理论来指导人生，有些夫妇可能就会选择终生不育。在我们扩大幸福观，把意义和人际关系也包含进来后，才能解释为什么我们选择要孩子，为什么要照顾老人。

幸福感和生活满意度只是幸福 2.0 的一个元素，它们作为主观量度是有用的，但幸福 2.0 不能只存在于你自己的脑袋里。只针对主观幸福感的公共政策很容易导致《美丽新世界》（*Brave New World*）[①]中讽刺的场景，由政府给人们发一种叫“索玛”（soma，意为“身体”）的安乐药来提升幸福感。正如我们选择用复合式的准则来指导生活，而非单一的幸福最大化一样，**真正有用的公众政策衡量标准也应该既有主观成分，也有客观成分，包括积极情绪、投入、意义、良好的人际关系和积极的成就。**

积极心理学的目标是蓬勃人生

在幸福 1.0 理论中，积极心理学的目标和理查德·莱亚德的目标一样，是为了增加生活中和全世界的幸福总额。然而，在幸福 2.0 理论中，积极心理学的目标是多元的，它们的区别很重要——幸福 2.0 理论是为了提高你的生活和全世界的蓬勃程度。

---

① 英国作家阿道斯·赫胥黎（Aldous Huxley）的反乌托邦小说，描述了政府用强制手段提高人民幸福的后果。——译者注

什么是蓬勃?

剑桥大学的苏德中和费利西亚·于佩尔（Felicia Huppert）定义并测量了23个欧盟国家的幸福度，即蓬勃程度。他们对蓬勃的定义与幸福2.0理论一致：一个人必须有以下所有的“核心特征”和6项“附加特征”中的3项，才能称得上“人生蓬勃”（参见表1—2和表1—3）。

表1—2　　蓬勃人生的特征

核心特征	附加特征
积极情绪	自尊
投入、兴趣	乐观
意义、目的	复原力
	活力
	自主
	积极关系

表1—3　　关于蓬勃人生的各项特征的解释

积极情绪	总体而言，就是你觉得自己有多幸福
投入、兴趣	喜欢学习新事物
意义、目的	通常为觉得自己的行为是有价值的
自尊	通常为自我感觉良好
乐观	总是对自己的未来持乐观态度
复原力	身处逆境时，通常需要很长时间才能恢复（此为反向计分）
积极关系	在生活中，有人真正关心你

他们在每个国家都统计了2 000多名成年人的以下各项幸福2.0指标，对各国人民的蓬勃发展做了比较（参见图1—1）。

欧洲得分最高的是丹麦，有33%的人拥有蓬勃人生，英国有约18%的人拥有蓬勃人生，而最低的是俄罗斯，只有6%的人在蓬勃发展。

这类研究引出了积极心理学的“登月计划”，它也是最后一章的内容以及本书真正的目标。我们测量积极情绪、投入、意义、成就和积极关系的能力越来越高，因此，我们也可以严格测量在一个国家、城市、公司内有多少人在蓬勃发展；可以严格测量一个人在人生中的什么时候在蓬勃发展；可以严格测量一家慈善机构是否真的使其受益者的人生更加蓬勃；可以严格测量教育系统是否正在帮助孩子蓬勃发展。

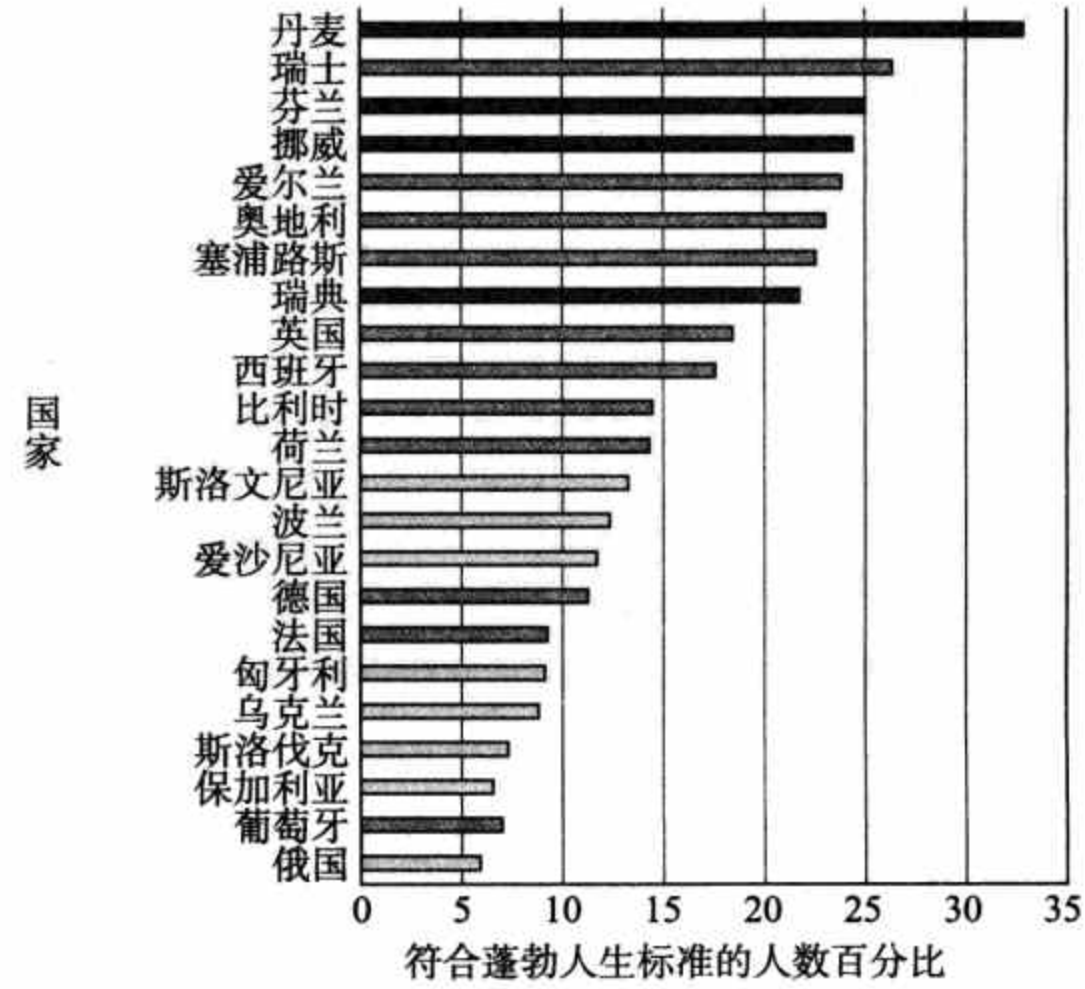


图 1—1　欧洲各国蓬勃人生调查结果

公共政策来自测量数据，而我们以前一直只测量金钱、国内生产总值（GDP）。因此，政府的得失只能用它对创造财富的帮助来衡量。不过，到底什么才是财富呢？在我看来，财富的目标并不只是为了生产更多的财富，而是为了使人们蓬勃发展。现在，针对公共政策，我们可以问，建一所新学校，而不是新公园，能增加多少蓬勃程度？我们可以问，一个麻疹疫苗接种项目与另一个成本相同的角膜移植项目，哪一个能带来更多的蓬勃发展？我们可以问，一个通过为家长提供补贴以鼓励他们花更多的时间在家里抚养子女的项目，能增加多少蓬勃？因此，**在幸福 2.0 理论中，积极心理学的目标是测量和发展蓬勃人生。**要想实现这一目标，首先要问：是什么能真正地让我们幸福？

第2章

不反弹的幸福
有效的积极心理学练习

我们总是在想生活中有什么不满意的地方，却很少花时间去想生活中有多少福赐。为了克服大脑的负面偏好，我们必须练习去想美好的事情。

有一个简单的练习可以提升你的幸福感，减轻抑郁。

感恩拜访练习

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

闭上眼睛。想出一个依然健在的人，他多年前的言行曾让你的人生变得更美好。你从来没有充分地感谢过他，但下个星期你就会去见他，想到谁了吗?

感恩可以让你的生活更幸福、更满足。在感恩的时候，我们对人生中好事的美好回忆能让我们身心获益。同时，表达感激之情也会加深我们与别人之间的关系。不过，我们有时说“谢谢”说得很随意，使得感谢几乎变得毫无意义。在这个叫做“感恩拜访”的练习中，你可以用一种周到、明确的方式，体验如何表达你的感激之情。

你的任务是给这个人写一封感恩信，并亲自递送给他。这封信的内容要具体，大约有 400

字左右。在信中，你要明确地回顾他为你做过的事，以及这件事如何影响到你的人生。让他知道你的现状，并提到你是如何经常想到他的言行的。要写得能拨动心弦！

写完这封感谢信后，打电话给这个人，告诉他你想要拜访他，但是不要告诉他这次见面的目的。当一切都在意料之外时，这个练习会格外奏效。见到他后，慢慢地念你的信，并注意他和你自己的反应。如果在你念的过程中，他打断了你，那就告诉他，你真的希望他先听你念完。在你念完每一个字后，你们可以讨论信的内容，并交流彼此的感受。

从现在开始的一个月内，你将会觉得更加幸福、更少抑郁。

能不能永久地提升幸福感

如果积极心理学旨在推进全球幸福，那么幸福必须得是可推进的。这个听起来很简单，但其实并非如此。20 世纪上半叶的行为主义者们都是乐观主义者，他们相信，如果你可以消除世界上所有的人生困境——贫穷、种族主义、不公平，人类生活就会变得更美好。然而事实与这些粗放的乐观主义正相反，人类行为的很多方面并没有得到持久的改变。

你的腰围就是一个很好的例子。节食是一个骗局，每年都要从美国人的钱包里忽悠走 500 亿美元。你可以随便挑一本最畅销的节食书，按照上面的食谱进食，然后在一个月内减掉 5% 的体重。我坚持了 30 天的西瓜食谱，最后体重轻了 9 公斤，因为我腹泻了一个月。而且跟 80%~95% 的节食者一样，在接下来的三年内，

我又长回到原来的体重（甚至更多）。

与之类似，我们将会在下一章看到，很多心理疗法与药物都只会起到表面作用，它们会在短时间内缓解症状，但一段时间后，你会沮丧地发现又回到了原点。

幸福感会像你的腰围一样吗？暂时的提升后是会再度返回困境，还是能够被持久地改变？ 10 年前，在积极心理学出现之前，大多数心理学家对幸福感的永久改变都持悲观态度。有一项对彩票中奖者的研究发现，他们在中奖后的几个月里会感觉很幸福，但很快就又跌回到他们惯常的快乐和抑郁水平，这项研究打破了改善外部环境以增进持久幸福的希望。理论家们由此认为，我们能很快适应发财、晋升或结婚这样的喜事，因此必须继续收获更多的好事，才能提升我们已经开始下降的幸福感。如果我们持续得到了，便能维持在“幸福的跑步机”[①]上，但总是需要下一件好事。

这样追求幸福可不是个办法。

如果幸福感不能持久提升，积极心理学就只能放弃自己的目标，但我相信，幸福感能被稳定地提升。因此，这一章就要介绍一些能切实并持久地提升我们幸福感的练习。从佛祖到现代的流行心理学，至少已有 200 多种方法号称能解决这个问题。如果真的有，那么到底哪些练习能切实并持久地提升幸福感呢？哪些只是暂时地提升，又有哪些只是忽悠？

我是倡导科学的实证主义者，换句话说，我促使人们注意那些只有用实证方法才能获取到的真相。在科学生涯的早期，我曾检验过减轻抑郁的疗法和药物。这些检验的黄金法则是随机分配、安慰组对照组的研究。研究者把志愿者们随机分配到治疗小组（这一组的人会接受我们正在检验的治疗方法）和所谓对照组（这一组的人会接受消极治疗或目前的标准疗法）。将人们随机分配到治疗小组和对照小组，可以控制那些容易混淆的内部因素，比如想要被治好的愿望。那些愿望不太强烈的人和愿望强烈的人，在理论上会被随机地平均分配到两组中。对照

① 幸福的跑步机是塞利格曼在《真实的幸福》中提出的一个比喻。指人们需要不停地遇到好事，才能维持原来的幸福水平，就像在跑步机上不停地奔跑，却停留在原地。——译者注

组的安慰疗法则控制了外部因素：不论是阴雨天还是晴天，每组都会有相同数量的人接受治疗。因此，如果疗法起作用，治疗组的效果就会比随机分配的安慰对照组好。该疗法符合黄金法则，被认为是“有效的”，这的确是病人改善的真实原因。

检验那些旨在提升幸福感的练习，也是用同样的道理。从 2001 年起，宾夕法尼亚大学的积极心理学中心（网址是 www.ppc.sas.upenn.edu）开始研究究竟是什么可以使得我们更加幸福。在这些研究中，我们没有测量有关幸福的所有元素，而只是研究了其中的情绪元素——提升生活满意感、降低抑郁。

多想想好事

我们太过注意生活中的坏事，对于好事却关注不多。当然，有些时候我们需要分析坏事，以便从中吸取教训，并避免将来重蹈覆辙。然而，人们去想生活中的坏事的时间，经常多得没必要。更糟糕的是，这种对坏事的过度关注会加剧我们的焦虑和抑郁。避免这种情况的一个办法，就是更多地去关注并去品味那些生活中的好事。

由于进化方面的原因，大部分人对好事的思考能力都远不如对坏事的分析能力。那些整天为一些好事沾沾自喜、疏于准备灾荒的人类祖先，是活不过冰河世纪的。因此，为了克服大脑中天生的负面偏好，我们需要提高并练习关注好事的技能。

下面的练习可以帮助你进一步了解这些干预方法，它已通过了我们随机分配、安慰组对照组设计的测试。

我不仅是个实证主义者，还会拿自己做实验。45 年前，当我做电击狗的实验时，我先电击了自己，又尝了一口狗粮，结果比电击还可怕。因此，当我想出这个寻找好事的练习时，我也先拿自己做实验品，果然奏效了。然后，我又让我的妻子和孩子来做，结果也有效。接下来，就轮到了我的学生。

三件好事练习

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

在下个星期的每天晚上，都请你在睡觉之前花10分钟写下今天的三件好事，以及它们发生的原因。你可以用日记本或电脑来写下这些事件，重要的是，你要有这些记录。这三件事不一定要惊天动地（“今天丈夫在下班回家的路上，买了我最喜欢的冰激凌”），也可以是很重要的（“我姐姐刚刚生了一个健康的男孩”）。

在每件好事的下面，都请写清楚“它为什么会发生”。比如，如果你的丈夫买了冰激凌，你就可以说“因为我丈夫有时候真的很体贴”，或是“因为我记起来在他下班前打电话给他，提醒他顺便去一下杂货店”。如果你写了“我姐姐刚刚生了一个健康的男孩”，你可以把原因写成“上帝保佑着她”，或是“她在怀孕期间的一切措施都很正确”。

写下生活中好事的原因在一开始也许会让你觉得有点儿别扭，但请你一定要坚持一个星期，它就会逐渐变得容易了。一般来说，6个月后，你会更少抑郁、更幸福，并会喜欢上这个练习。

在过去的45年中，我几乎教过心理学的每门课，但要依据教课的乐趣和学生给我的打分来看，积极心理学这门课的得分才是最高的。在我教异常心理学的25年里，我都无法给学生布置体验性作业——他们不能当一个周末的精神分裂症患者！这门课只能是纯书本教学，他们永远也不能亲身体会到异常心理。然而在教积极心理学的时候，我可以安排学生做一次感恩拜访或者做寻找好事的练习。

很多有效的练习都源于我的课。例如，在我们读完感恩方面的学术文献后，

我要求学生设计一个感恩练习的作业：这才有了感恩拜访，创意源自玛丽莎·拉希尔（Marisa Lascher）。在我教过的 5 门积极心理学课中，我都要求学生在课后去做我们想出来的那些练习。接下来的变化很惊人。我从未见过学生在生活中有那么多积极的转变，也没听到过学生那么频繁地用“改变人生”来形容这门课程，这对教师来说是最高的赞誉。

然后，我又尝试了一个新领域。原先我是教大学生，现在我把积极心理学教给来自全世界的专业心理工作者。本·迪恩（Ben Dean）博士专门给有执照的心理医生开有关人生辅导的继续教育电话课程，在他的主持下，我也开了 4 次现场电话课程。每门课程持续 6 个月，每周两个小时，有 800 多名专业人士（包括心理学家、人生教练、咨询师以及精神科专家）上了课。每个星期，我先讲课，然后从十几个积极心理学练习中挑一个布置给他们，让他们回去跟他们的病人、来访者一起练习，同时也在自己的生活中实践。

有效的积极心理学干预

我非常惊讶地发现，这些干预方法在深度抑郁病人的身上也产生了很大的效果。我知道个例不足为据，但它们确实非同寻常，作为一名有 30 年经验的治疗师和治疗师培训者，以及有 14 年经验的医疗培训主管，我从没见过这么多的正面反馈。以下三个故事都来自刚刚接触积极心理学的治疗师们。

故事 1

客户是一位 36 岁的职业女性，目前正接受门诊咨询，并服用抗抑郁药。我已经对她进行了 8 个星期的辅导，而且基本已经带她按顺序学了一遍电话课程。有一项作业的效果特别好——“三个幸福时刻”（三件好事）。

她说她已经完全忘了过去所有这些好事。我们把这些好事转化为“福分”，也就是我们说的“每天的幸福时刻”，帮助她

更积极地感受日常生活。

简言之，一切都进行得非常顺利。她现在在网上的积极得分比以前高了很多，她把这归功于这个辅导过程。

故事 2

来访者是一名有抑郁症状的中年妇女，病态肥胖，健康和减肥问题使她内心抑郁。在治疗了大约三个月后，她做了“通向幸福之路”测试（可以到 www.authentichappiness.org 测试），还接受了一些干预方法。她努力用心流、意义以及快乐的理念来平衡自己的生活。她意识到，她从一开始就知道自己的生活中没有心流，生命意义都是来自于帮助他人，而与她自身、她的需要以及愿望（快乐）无关。在努力了三个月之后，她重做了测试，很高兴地发现这三个方面相当平衡了，得到了 3.5 分（满分 5 分）。由于有这样一个衡量方法可以显示出她的进步，她非常高兴，备受鼓舞，并制订了关于这三个方面的更多的计划，加入其他新方法，为她的生活注入更多的心流与意义。

治疗师向我汇报说，让病人更多地了解他们的优点，而不是一味地要改正缺点，是格外有益的。其中关键的一步开始于病人做“突出优势行为的价值”（Values in Action Signature Strengths，VIA）测试，这一步将带来系统性的改变。（测试在附录中有简版，在 www.authentichappiness.org 有完整版。）

故事 3

我辅导艾玛已经差不多 6 年了，中间中断了一年。两年前，艾玛为数不多的朋友中有一个去世了，她又回来找我。最近，我对她用了几个积极心理学的练习和干预。她极度抑郁，有自杀倾向，从婴儿期开始就遭受过各种虐待，直至今日仍然会受到虐待。在过去的几个月中，我决定使用积极心理学的一些材料。先是做 VIA 测试，以帮助她看清自己真实的内心，纠正她对自我的一贯印象（这个印象比“烂泥”好不到哪里去）。这项测试

是一个开始，建立了清晰反思的基础。我把这个工具比喻成一面镜子，我为她举着镜子，让她可以看到自己的清晰形象。这是一个渐进的过程，但很快她就能谈论自己的优势，并认为每一项都是她真正的优势，看到自己如何用这些优势做利人利己的事情，看到其中一些优势如何反倒是给她惹了麻烦，也清楚了哪些优势能够帮助她进一步发展，还有那些相对较弱的方面。

三天之后，她如约前来，手里拿着两页纸……上面有7个条目以及她愿意采取的行动步骤。在读这两页纸的过程中，我一直在哭，而她一直在笑——她可是难得笑一次！这是庆祝的一刻，在那之后，她跃过了习得性无助，以及困扰她治疗的个人生活中的一些最大最难的“障碍”。

我希望你做一下艾玛做过的那个 VIA 测试，你可以在后面的附录中做，也可以在我的网页上做，然后我们就可以做那些引导艾玛走向康复之路的练习。

我要告诉你，我为什么要创建这个网站。它包括所有经过验证的主要的积极心理学测试，还有针对你个人的反馈。这个网站是免费的，并计划成为一项公共服务。它也是积极心理学研究者的金矿，心理学家一般只能在大学二年级学生或医疗志愿者那里做有效的研究，这个网站可以帮助他们获取好得多的结果。

到目前为止，已经有 180 万用户在该网站上注册、做测试。每天有 500~1 500 个新用户注册，我不时地会加一些链接。有一个链接是关于练习的，点击这个链接的人会被邀请来帮助我们测试新练习。首先，他们要做抑郁和幸福测试，比如流调中心（the Center for Epidemiological Studies）的抑郁量表，以及“真实的幸福”的基本测试，这些测试在 www.authentichappiness.org 上都有。接下来，我们把他们随机分配到积极干预组或者安慰对照组中，所有的练习都为时一周，需要两到三个小时。在第一个网络研究中，我们尝试了 6 种练习，其中包括感恩拜访与寻找好事。

在完成了基本调查问卷的 577 个参与者当中，有 471 个人完成了随后所有的 5 次后续评估。我们发现，在参加练习的一周后，所有条件下的参与者（包括安

慰对照组，他们一周之中的每天晚上都要写一段童年回忆）都变得更快乐、更少抑郁。不过再往后，控制组的参与者就保持在他们的幸福基准线水平左右了。

有两个练习——三件好事以及下面要介绍的突出优势练习，显著降低了三个月及六个月后的抑郁水平。这两个练习还在六个月内大幅度提升了幸福感。感恩拜访大幅度降低了一个月后的抑郁，也大幅提升了幸福感，但三个月后，效果就消失了。我们发现，在超出练习规定的一周时间后，参与者是否还继续做练习，能预示他们幸福感持续的时间，这当然并不令人意外。

突出优势练习

A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

Flourish

这个练习的目的是通过发现你的突出优势，使你更频繁、更有创造性地使用它们，以鼓励你发挥自己的优势。突出的优势具有以下特点：

- 拥有感和真实性（“这是真正的我”）；
- 使用时有兴奋感，特别是在开始时；
- 第一次使用优势时，学得非常快；
- 渴望找到新的途径来使用它；
- 使用优势时有不可阻挡的感觉（“没有什么能阻止我”）；
- 使用优势时满怀激情，而非身心疲倦；
- 你会制订并施行围绕该优势的个人计划；
- 使用时会感觉到欢乐、热情、激情，甚至狂喜。

现在请做这个优势测试。如果你不想上网做或是上网不方便，那么你可以到本书附录里做简版的测试。你在网站上能立即得到结果，如果需要还可以打印出来。这些调查问卷是由密歇根大学的克里斯托弗·彼得森教授设计的，已经有来自 200 个国家的 100 多万人参加了这项测试。

由此带来了一个好处：你可以把自己的结果与其他与你类似的人进行比较。

在你完成这项测试后，请注意优势的排名顺序。你会对其中的几项感到惊讶吗？接下来，逐一拿你最强的5项优势问自己："这是一项突出的优势吗？"

然后进行下面的练习：在这个星期里，我希望你能抽出一段时间，用一种新的方式，在工作中、在家里或者在闲暇时，练习你的一项或多项突出优势，一定得是明确使用它的机会。例如：

- 如果你的突出优势是创造性，那么你可以每晚留出两个小时来写剧本；
- 如果希望、乐观是你的一项突出优势，那么你也许可以向当地报纸投稿，表示你对太空计划的未来发展满怀希望；
- 如果你觉得自我控制是你的优势，那么你可以在某一个晚上去健身房锻炼，而不是在家看电视；
- 如果你的优势是欣赏美与卓越，那么你可以选择一条更长但风景更好的上下班路线，哪怕这会多用20分钟。

最好的方法是创造性地使用你的优势。写下这个过程。你在做它之前、之中以及之后分别有什么不同的感受？该活动有挑战性吗？容易吗？时间过得很快吗？你是否忘记了自我？你想再来一次吗？

突出优势练习

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

这些积极心理学练习对我有效，对我的家人有效，对我的学生有效，传授给专业人士后，在他们的来访者身上也有效，甚至包括那些极度抑郁的来访者。这

些练习还通过了安慰对照、随机分配的黄金法则的检验。

积极心理疗法小试锋芒

积极心理学家在正常人群中继续施行这些练习，最终大约有十几种练习被证实是有效的。在本书中，我会在适当的地方陆续介绍其中的一部分练习。

我们接下来的研究是在抑郁人群中测试那些效果最好的练习。我当时的研究生阿凯西亚·帕克斯（Acacia Parks，现任教于里德学院）开发出一个为期 6 周的治疗方案，其中包括 6 种集体治疗形式的练习，主要针对轻度至中度抑郁的年轻人。我们发现它的效果惊人：与随机分配的控制组相比，这些练习大幅降低了被试的抑郁程度，使他们不再抑郁，并且在随后一年的跟踪调查中，我们发现他们一直没有再抑郁。

最后，宾尼法尼亚大学咨询与心理服务中心的塔亚布·拉希德（Tayyab Rashid）博士为寻求治疗的抑郁症病人创建了积极心理疗法（positive psychotherapy，PPT）。想要达到最佳效果，积极心理疗法与其他心理疗法一样，也需要一套基本施行技巧，比如温暖、准确的共情、基本的信任和真诚、共鸣。我们认为，这些基本因素可以让我们更好地调整技术手段，以符合抑郁者的不同需求。首先，我们会仔细评估客户的抑郁症状以及他们在 www.authentichappiness.org 上的幸福分数，然后讨论他们的抑郁症状是由于缺乏幸福的哪一种元素所致——积极情绪、投入还是生命意义。如下面的大纲所示，我们根据不同来访者的特点，在随后的 13 次疗程中，为他们提供恰当的积极心理学练习。具体细节可见我与拉希德博士合著的《积极心理疗法：治疗手册》（*Positive Psychotherapy: A Treatment Manual*）一书。

疗程 1：缺少或缺乏积极资源（积极情绪、品格优势以及意义）会引起并维持抑郁，使人虚度一生。

作业：来访者写下一页纸（大概 400 字）的“积极介绍”，讲述一个具体的故事来展示自己最出色的一面，说明自己如何使用了最强的品格优势。

疗程 2：来访者从积极介绍中找出自己的品格优势，并讨论这些品格优势曾经如何帮助了他。

作业：来访者完成 VIA 在线测试，以找到自己的品格优势。

疗程 3：专注于一些特定的场景，讨论他的品格优势可以如何促进愉悦、投入以及意义的培养。

作业：客户开始写“福分日记”，即每晚写下这天发生的三件好事（事件无论大小），这个作业要一直做下去。

疗程 4：讨论对好事和坏事的记忆在抑郁症中分别起的作用。对怨恨和痛苦往事念念不忘会使抑郁持续，同时降低幸福感。

作业：来访者写下怨恨和痛苦的感受，以及它们如何加剧了抑郁。

疗程 5：我们向来访者介绍宽容的作用，它是能将怨恨和痛苦的感受转变成中性，甚至有时能在最终变成积极情绪的一种强有力的方法。

作业：来访者写一封宽恕信，描述他曾遭受的伤害及相关情绪，并（仅在合适的情况下）表示要宽恕这个罪人，但不需要寄出这封信。

疗程 6：我们探讨感恩，将它看做持久的感谢。

作业：来访者给一个他从没有充分感谢过的人写一封感恩信，我们鼓励他将这封信亲自递交给那个人。

疗程 7：讨论来访者的福分日记以及如何发挥他的品格优势，再次强调培养积极情绪的重要性。

疗程 8：我们讨论这样一个事实："知足者"（这已经够好了）比"完美者"（"我必须找到最完美的妻子、洗碗机或旅游景点"）能带来更多的幸福感。我们鼓励来访者做个知足者，而非完美者。

作业：来访者总结提高满足感的方法，并设计一项个人满足计划。

疗程 9：我们用解释风格来讨论乐观与希望：乐观风格总是把坏事视为暂时的、可以改变的、局部的。

作业：来访者回顾三个塞翁失马、因祸得福的例子。

疗程 10：来访者找出对他很重要的其他人的品格优势。

作业：我们辅导来访者来对别人的好事做出积极主动的回应，来访者还要和自己的重要他人安排一次会面，称赞自己和他人的品格优势。

疗程 11：我们讨论如何找出家人的品格优势，并找到自己的品格优势的来源。

作业：来访者邀请家人做 VIA 在线测试，然后画一棵树来表示所有家人的品格优势的关系。

疗程 12：我们讨论品味，将它作为一项使积极情绪更多更持久的技巧。

作业：来访者计划一些愉快的活动，并按计划开展这些活动。我们向来访者提供一系列具体的品味技巧。

疗程 13：来访者可以给别人一份最重要的礼物——时间。

作业：来访者通过做一些需要一定的时间并且能使用其品格优势的事情，来赠予别人时间的礼物。

疗程 14：我们讨论愉悦、投入和意义相结合的完整人生。

在我们进行的一项针对严重抑郁的积极心理疗法测试中，患者被随机分配到两个组，一组接受上述总结的个人积极心理疗法，另一组接受常用的抑郁心理疗法。还有一个匹配组，由同等抑郁程度的病人经过非随机分配组成，接受常用的抑郁心理疗法加上抗抑郁药物治疗（我不认为随机分配病人服药是道德的，因此我们只在病人背景和抑郁程度上做了匹配）。结果，无论是哪一种衡量方法，积极心理疗法都能比常用方法和药物更好地减轻抑郁症状。我们还发现，在使用积极心理疗法的组中，有 55% 的病人没有复发，在使用常用疗法的组中，比例是 20%，而在常用疗法加药物组中，只有 8% 的病人没有复发。

积极心理疗法还处在实践和应用的起步阶段，这些初步结果还急需进一步重复验证。重要的是，要根据客户的反应来调整这些练习的顺序以及时间。不过，尽管这还是一个新疗法，但其中的个人练习本身已经得到了很好的验证。

2005年1月，这些练习产生了最为惊人的结果。当时《时代周刊》刊登了关于积极心理学的封面故事，我们预期随后会有洪水般涌来的请求，于是开设了一个网站，提供一项免费的练习——寻找好事。成千上万的人在网站上注册。我最感兴趣的是抑郁程度最严重的那50个人。他们登陆网站，做了抑郁和幸福的测试，然后做了寻找好事的练习。这50个人的抑郁得分平均为34分，显示他们已经属于“重度”抑郁了，可能勉强才起了床，上网做这个测试，然后又回到床上。他们每个人都做了寻找好事的练习——一周内每天记录三件好事，然后汇报到网上。

幸福实验

结果，他们的平均抑郁程度从34陡降到17，抑郁程度从重度降到轻-中度之间，他们的幸福得分从最低的15%跳到了50%。这50个人中，有47个人现在变得更少抑郁、更加幸福了。

和前面的两项研究一样，这绝不是一项对照研究：没有随机分配，没有安慰组，还存在着潜在的偏差，因为大多数来到该网站的人就是想要变好的。[①]不过从另一方面说，我已从事抑郁症的心理疗法与药物治疗长达40年，这样的结果却还是第一次看到。这也引出了我们的下一个话题——心理疗法与药物的肮脏小秘密。

① 在该研究中，前文提到的“内部因素”没有得到控制，因此作者在此特别指出该网站研究的受众与理想受众有偏差，不能算严格的科学研究。——译者注

第3章

幸福可以持续改善
打破65%的极限

到目前为止，所有药物和绝大部分心理治疗法都只是治标，是像化妆术一样的障眼法，做到最好也不过是65%而已。积极的介入有可能打破65%的极限，超越治标的症状消除，朝向治愈前进。

根据世界卫生组织的报告，抑郁症是世界上花费最高的疾病。通常治疗方法就是药物与心理疗法。在美国，每年都有约一千万个这样的病例。平均而言，一例抑郁症每年要花约 5 000 美元的治疗费。抗抑郁药产业已经成为一个价值数百亿美元的产业。

请想象一下：有一个便宜得不可思议的疗法——在网上布置积极心理学练习，可以大规模实施，而且它至少跟常用疗法和药物一样有效。因此，当我三次向国家心理健康研究所申请拨款，却三次都连初审都没有通过时，我极为震惊。（本章并非特意呼吁个人捐款，我要很高兴地承认，我现在的资金多得不知道该怎么去花。这一章主要是讲政府和产业界错误的策略。）为了让你理解这项申请为什么会被否决，我必须告诉你那两大产业——制药公司与心理疗法，对付包括抑郁症在内的情绪障碍的绝招。

第一个肮脏小秘密：只缓解症状不治愈疾病

生物精神病学与临床心理学的第一个肮脏小秘密是，它们都已经放弃了治愈的念头。即便疾病能被治愈，需要的时间也太长，而只有短期治疗可以在保险公司报销。因此，疗法和药物现在完全是在短期内控制问题，治标不治本。

药分两种：治标药与治愈药。如果你服用足够多的抗生素，它就能通过杀死体内的细菌来治愈疾病。在你停止使用抗生素后，疾病不会再复发，因为体内的病原体已经死亡。因此，抗生素是治愈型药物。如果你服用奎宁来对抗疟疾，那么你只能得到暂时的症状缓解。在你停止服用奎宁后，疟疾会卷土重来。奎宁属于治标药——只能缓解症状。

所有的药要么是以治愈为目的，要么是以治标为目的。虽然症状缓解也是好的（比如我戴助听器），但它不是最好的，也不是干预的最终目的。缓解症状应当只是通往治愈路上的一站。

然而，如今似乎症状缓解后就万事大吉了。精神病药物货架上的每一种药都是治标的。目前还没有能够彻底治愈的药物，而且据我所知，连开发治愈药的计划都没有。生物精神病学已经放弃了治愈。

我绝不是弗洛伊德派，但我发现弗洛伊德有一点堪称楷模——他以治愈为目标。弗洛伊德希望心理治疗能像抗生素一样；他的精神分析疗法是想通过洞察与宣泄，使得病人永远摆脱疾病，彻底治愈。弗洛伊德不追求症状缓解，有些症状缓解甚至可以被视为所谓的“假装病愈”（flight into health），是疾病保存自己的一种防御手段。治标并不是弗洛伊德精神动力学心理治疗的主要目标。不过，诱使心理学和精神病学治标不治本的主因，远非弗洛伊德影响力的下降，而是医疗管理的严格性。

第二个肮脏小秘密：传统疗法无法逾越65%的障碍

我这辈子花了很多时间来评估心理疗法与药物的效果，发现了它们的第二个肮脏小秘密——从统计学上看，它们的治疗效果几乎都是“微弱”的。抑郁症就是个典型，比如大量文献证实“有用”的两种疗法：抑郁症认知疗法（它改变你对坏事的看法），选择性血清素再摄取抑制剂（SSRI 类药物，如百忧解 [Prozac]、左洛复 [Zoloft]、依地普伦 [Lexapro] 等）。将浩瀚的文献平均一下，这两种疗法都有 65% 的缓解率，而安慰剂效应的范围则为 45%~55%。安慰剂越真实、越复杂，它的效应就越高。在美国食品和药物管理局（Food and Drug Administration，FDA）正式审批抗抑郁药物时所依据的那些研究中，有一半的安慰剂效应竟然与药物一样大。

幸福实验

最近对抗抑郁药物的研究甚至更让人扫兴。一个由备受尊重的心理学家与精神病医生组成的团队，进行了 6 项药物与安慰剂的最佳对比研究，他们将所有的 718 名病人按照抑郁症的严重程度划分。结果发现，对于重度的抑郁症（如果你有重度抑郁症，你大概就不会读类似本段这么难读的文字），药物起到了可靠的效果，但对于中度或轻度抑郁症而言，效果基本不存在。不幸的是，绝大多数的抗抑郁药处方都是开给这些人的——中度和轻度抑郁症患者。因此，药物超出了安慰剂的效果，顶多就是 20%。不论你是查看病情好转的病人的百分比，还是病人症状缓解的百分比，65% 这个数字都会一遍遍地突然跳出来。我把这个问题称为“65% 障碍”。

为什么会有 65% 的障碍？为什么疗法和药物的效果会这么小？

从我开始学滑雪的第一天起，直到 5 年后停止滑雪，我一直在与山搏斗。滑雪从来都不容易，而我看到的每种心理疗法、每种练习，都是在“与山搏斗”。

换言之，这些疗法不能自我强化，因此它们的好处也会随着时间的推移而消退。一般来说，谈话疗法都具有这些共性：很难做、不好玩、难以融入生活。事实上，我们就是通过了解来访者在疗法结束后能坚持多久会再次崩溃，来衡量谈话疗法的效果的。所有的药也都如此：一旦你停止服用，你就又会回到原点，旧病复发，再度恶化。

积极主动式回应

有一个奇怪的现象：婚姻咨询通常都是教人如何在婚姻中更好地斗争。这可能会将令人难以忍受的夫妻关系转变为勉强可以忍受。那也不坏。不过，积极心理学更感兴趣的是，如何将原本就不错的关系上升为更好的关系。

加利福尼亚大学圣巴巴拉分校的心理学教授雪莉·盖博（Shelly Gable）已经证实，如何庆祝比如何斗争更能揭示婚姻的幸福度。我们关心的人经常会告诉我们他们的胜利、成功以及其他一些好事。我们应对的方式可以加强这种关系，也可以破坏它。表 3—1 列出了 4 种基本的应对方式，其中只有一种是可以建立良好关系的。

表 3—1　　4 种基本的回应方式

伴侣与你分享好事	回应类型	你的反应
“我升职加薪了！”	积极主动	“太棒了！我太为你骄傲了。我知道这个晋升对你有多重要！快告诉我当时的情况——你的老板在哪儿告诉你的？他说了些什么？你是什么反应？我们应该出去庆祝一下！” 非语言的反应：保持目光接触，表达积极的情绪，比如真诚的微笑、触摸、大笑。

续前表

伴侣与你分享好事	回应类型	你的反应
	积极被动	“这是个好消息。这样的提升是你应得的。” 非语言的反应：很少甚至没有积极的情绪表达。
	消极主动	“好像要担很多的责任啊，你晚上在家的时间会更少了吧？” 非语言的反应：表现出消极情绪，比如不快、皱眉。
	消极被动	“晚饭吃什么？” 非语言的反应：几乎没有任何目光接触，转身离开房间。
“我刚刚抽奖中了500美元！”	积极主动	“哇，真幸运！你要给自己买点儿好东西吗？你是怎么买到那张彩票的？中奖是不是感觉很棒？” 非语言的反应：保持目光接触，表达积极情绪。
	积极被动	“挺好。” 非语言的反应：几乎没有任何积极的情绪表达。
	消极主动	“我看你要为此交税。我从来没中过奖。” 非语言的反应：表达消极情绪。
	消极被动	“我今天工作很不顺。” 非语言的反应：几乎没有眼神接触，转身离开。

积极主动式回应练习

以下是你本周的练习：当你关心的人告诉你他们的好事时，你要认真倾听。改变你的习惯，用积极的、主动的方式来回应他们。请他们与你重温事件，重温的时间越长越好。在这个星期，你每天都要寻找周围人的好事，并在每晚将它们记录在下面的表格中。

别人的事件	我的回应（精确完整的记录）	别人对我的回应

如果你发现自己对此不太擅长，可以提前规划。写下你最近听到的一些好事，以及当初应该如何回应。你早上醒过来时，花5分钟想一下你今天可能会碰到谁，他们可能会告诉你什么好事，然后计划好你的积极主动式回应。在这个星期，每天都请对别人用各种积极主动式回应。

这种技术不是“与山搏斗”，因此会越做越顺。不过，对大多数人来说，它不是与生俱来的能力，只有勤奋练习，才能使它变成一种习惯。

2010年7月，我在柏林举办一个工作坊时，很高兴地看到我16岁的儿子达里尔坐在前排，因为我终于可以让达里尔看到我的工作到底是什么了，而不只是看到我整天坐在电脑前写作或玩桥牌。在第一个小时里，我让600名听众做积极主动式回应的练习，两人一组轮流说好事、做回应。我看到达里尔与一个陌生人组成一组，做得很好。

第二天，我们全家去了一个很大的跳蚤市场，分头购买饰品和各种纪念品。我的两个小女儿——9岁的卡莉和6岁的珍妮，

兴高采烈地从一个货摊冲到另一个货摊。那天是柏林创纪录的高温天——38℃，我们不久就花光了钱，筋疲力竭，在附近的咖啡馆里享受空调和冰咖啡。卡莉和珍妮玩弄着镶有珠宝的塑料金冠。

“我们花了 13 欧元买的。”卡莉自豪地说。

“你没还价？”我脱口而出。

“这可真是个消极主动式的绝佳例子，爸爸。”达里尔评论道。

看来，我仍需练习这项技巧，还需要获得许多指导。

一旦你开始了这项练习，你就会发现，别人更喜欢你了，他们更愿意跟你在一起，也更愿意与你分享他们生活中更多私密的细节。你的自我感觉会更好，而所有这一切又会反过来提高你的积极主动式回应技巧。

像狙击手那样应对消极情绪

在我们刚刚经历过的那个注重治疗的世纪里，治疗师的工作是尽量减少消极情绪——用药物或者心理干预，减少人们的焦虑、愤怒或抑郁。今天也是如此，医生的工作仍是减少焦虑、愤怒和悲伤；家长和老师们也在做同样的事。我不看好这种做法，因为对付这些心理问题，还有另一个更好用的方法——学着在悲伤、焦虑或生气时仍然“运转”良好。换句话说就是，**应对它**！

我的这个立场源于 20 世纪最后 25 年里，人格领域中最重要的研究发现。这项确凿的发现打破了整整一代的环境主义者（包括我在内）的幻梦，事实证明，大部分的人格特征都具有高度遗传性，也就是说，一个人可能从基因上遗传了一种强烈的悲伤、焦虑或宗教狂热的倾向，心理问题经常但并非总是来源于这些人格特征。强烈的生物基础决定了我们中的一些人会容易悲伤、焦虑和愤怒。治疗师可以改变这些情绪，但能改变的程度有限。抑郁、焦虑和愤怒很有可能来自可遗传的人格特征，它们只能得到缓解，却不能完全消除。这意味着，作为一个天

生的悲观者，虽然我知道并使用书中各种反驳自动悲观念头的治疗方法，但仍会频繁地听到一个声音在告诉我，“我失败了”以及“活着没意思”。我通常可以通过反驳来降低它们的音量，但它们总是挥散不去，潜伏下来，随时准备抓住我的任何挫折来反攻。

如果导致 65% 障碍的原因之一是心理问题的遗传性，那么治疗师该怎么办？你也许会感到奇怪，治疗师可以学习狙击手以及飞行员的训练方式（顺便说一句，我并非推崇狙击，只是想说明训练是如何进行的）。一名狙击手大约要用 24 个小时才能进入位置，然后又要花 36 个小时才会开枪。这意味着，狙击手在真正开枪之前经常有两天不能睡觉，他们会非常疲劳。现在，假如军队去问一名心理治疗师，如何去训练狙击手？他很可能会使用抗睡药或者减轻睡欲的心理干预（手腕上套一根橡皮筋是一个好方法，弹一下就可以让你警觉一阵子）。

不过，狙击手并不是这样被训练出来的，而是让他们保持清醒，连续熬三天，然后当他们累到极点时再练习射击。也就是说，要教狙击手应对他们所处的不利状态——即便是在极度疲劳时也能运转良好。类似地，战斗机飞行员均选自不会轻易感到恐慌的猛人，但是即使是其中最勇猛的人，也会遇到吓得要命的事件。跟训练狙击手一样，飞行员教练不会让治疗师教学员减少焦虑的技巧，好让他们成为心情放松的飞行员。相反，教练会让飞机直冲地面，把学员吓得魂飞魄散，然后让他在惊吓之中练习飞机拉升。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

消极情绪和消极人格特征都有很强的生物局限，如果医生用治标的方法，那么最多就是让患者达到他们天生抑郁、焦虑或愤怒的最低点。因此，鉴于人类疾病的高度遗传性，临床心理学需要发展一种心理学上的“应对”，帮助病人学会即便是在极为抑郁的时候也能运转良好。

虽然林肯和丘吉尔有严重的抑郁症，但成就巨大，因为他们都会应对那些“黑狗”[①]和自杀的念头（林肯在 1841 年 1 月差点儿自杀）。因此，心理学医生们需要告诉病人：“你看，事实就是不管我们的治疗多成功，你都经常会在醒来后感到抑郁，觉得人生毫无希望。你的任务不仅是要与这些感觉作斗争，还要像英雄那样，即便在你非常难过的时候，也要运转良好。”

消除痛苦不是全部，更要幸福

如前所述，所有的药物和大多数心理疗法都只能治标，最好也就是 65% 的症状缓解。教患者如何应对，效果可以超过 65%。更重要的是，积极心理干预可以突破 65% 障碍，推动心理疗法超越治标，实现治愈的可能性。

现在使用的心理疗法和药物是半成熟的，它们只有在极少数情况下是完全成功的，能使病人摆脱痛苦、悲伤以及消极的症状，消除了人们生活中的不利条件。然而，消除生活中的不利条件与构建生活中的有利条件远远不是一码事。如果想要幸福和蓬勃发展，我们确实必须减少痛苦；但除此之外，我们还必须有积极情绪、投入、意义、成就和积极的人际关系。构建它们的技巧和练习，完全不同于减少痛苦的技巧和练习。

假设我是一名玫瑰园园丁，花了很多时间清理灌木、锄草，杂草阻碍玫瑰的成长就是一种不利条件。然而，你如果想要玫瑰花，那么仅仅靠清理和锄草是远远不够的。你必须用泥煤苔来改善土壤，给它浇水、施肥。你必须提供能使花木繁茂的有利条件。

同样，作为治疗师，我会时不时地帮助病人祛除他们的愤怒、焦虑以及悲伤。我以为病人会从此幸福起来，但这从来没有实现过。病人会变得空虚，因为蓬勃发展的技巧——拥有积极情绪、投入、意义、成就和积极的关系，超越了减轻痛

① 丘吉尔将抑郁症称为“黑狗”，他曾向民众坦言：“心中的抑郁就像只黑狗，一有机会就咬住我不放。”想了解该如何驯服“黑狗”，可参见首本由抑郁症患者及其陪伴者共同完成的疗伤绘本——《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》。本书简体中文版由湛庐文化策划，已由中国人民大学出版社出版。——编者注

苦的技巧。

大约 40 年前，在我刚成为一名治疗师时，我的病人常跟我说："我只是想快乐、幸福，医生。"我将这句话转换为"你的意思是，你想摆脱抑郁症"。那时我不知道构建幸福的方法，还盲目地相信弗洛伊德和叔本华（他说，人类最多也就是尽量减少自己的痛苦）。每个人、每一位病人，都想要"幸福"，但我只知道缓解抑郁的方法。人们这个正当的目标包括减轻痛苦和构建幸福。在我看来，治愈是集合了所有减少痛苦的武器，并加上了积极心理学。

下面就是我对未来、对治愈的展望。

第一，患者应该被告知，药物和疗法都只能暂时缓解症状，一旦治疗终止，他们就要做好病情复发的准备。因此，有效地帮助病人在出现症状的时候也能应对并运转良好，必须是治疗中重要的一部分。

第二，不能在痛苦减轻时就结束治疗。患者应当学习积极心理学的具体技能：如何拥有更多积极情绪、更多投入、更多意义、更多成就、更好的人际关系。与那些减少痛苦的技能不同，这些技能会越做越顺。它们不仅能治疗抑郁症和焦虑，还有助于预防这些问题。比减轻病症更重要的是，这些技能就是蓬勃人生的含义所在，对每个人的幸福都至关重要。

不过，谁能将这些技能传播出去？

实用的心理学 vs 装饰性的心理学

2004 年，当宾夕法尼亚州大学的高层讨论是否要设置一个新的学位，以满足公众对积极心理学的需求时，自然科学院院长有点儿不怀好意地说："我们一定得在这个学位的名称里加上'应用'。毕竟心理学系是研究纯科学的，我们不想把别人搞糊涂了，对不对？"

"塞利格曼教授会同意吗？"社会科学院院长担心地问道，"这

可是一种侮辱。加上‘应用’——应用积极心理学硕士学位？”

我却一点儿没觉得被侮辱了，相反，我欢迎“应用”。本杰明·富兰克林创办宾夕法尼亚大学时提出，既要教“实用性的”，也要教“装饰性的”(ornamental)，他的意思是“目前没有用的”。事实上，“装饰性的”一直占主导，而我也在一个几乎完全“装饰性的”的系里当了40年“实用性的”异类。巴甫洛夫条件反射、色觉、串行与并行心理扫描、老鼠学习T型迷宫的数学模型、月亮错觉……这些都是在系中极受尊重的课题。在心理学的学术高塔中，研究现实世界是有些令人不齿的，院长们关于新学位的争论使这种鄙夷显露无遗。

我研究心理学原本是为了减轻人类痛苦、提升人类幸福。我原以为自己已为此做好了准备，但实际上，我受到的却是错误的教育。我花了几十年的时间才从中摆脱出来，并如下文所述，找到了自己的方法去解决问题，而非解决谜题。事实上，这个主题贯穿我的整个职业发展与认知成长过程。

我错误的教育经历很有启发意义。20世纪60年代初，我怀揣着改变世界的梦想，激情澎湃地进入了普林斯顿大学。一只暗箭射中了我，但这只暗箭太微妙了，以至于20年来我都不知道自己中了暗箭。我被心理学吸引，但它的研究看起来却乏善可陈：实验室研究对象是大学二年级学生与白鼠。普林斯顿大学里那些世界一流的重量级学者都在哲学系。因此，我选择了哲学系作为专业，然后，正如许多聪明的年轻人一样，我在那里被维特根斯坦（Ludwig Wittgenstein, 1889—1951）的鬼魂迷住了。

积极心理学的诞生

剑桥大学的哲学大师维特根斯坦是20世纪哲学领域里最有魅力的人物，开创了两次重要的运动。他出生于维也纳，曾为奥地利英勇作战，结果成为意大利人的战俘。1919年，身为战俘的他完成了《逻辑哲学论》（*Tractatrs Logico-Philosophicus*），这本书由编着号的一系列警句组成，它导致了逻辑原子论和逻辑

实证主义的形成。逻辑原子论认为，可将现实理解为一个终极事实的层次结构，而逻辑实证主义认为，只有重复和实证检验过的命题才有意义。20 年后，他对于哲学的使命又有了新想法。他在《哲学研究》（*Philosophical Investigations*）中提出，这个使命不是分析现实的结构单元（逻辑原子论），而是分析人类玩的“语言游戏”。这吹响了普通语言哲学的号角，开始系统地分析普通人的言语。

维特根斯坦两大运动的核心都是分析。哲学的任务是对现实和语言的基础进行严格而细致的分析。哲学关心的那些更宏大的问题——自由意志、上帝、道德、美，要在这个初步分析成功之后才能得到解决（如果能解决的话）。“凡是我们不能说的，我们必须保持沉默。”这是《逻辑哲学论》中的著名总结。

与维特根斯坦的思想一样重要的是，他还是一位魅力十足的老师。他在空旷的房间里踱步，吟诵着警句，追求道德纯洁，轻松驳回学生的问题，又自责于自己的表达不清，引来无数剑桥最聪明的学生们前去瞻仰。他的才华、惊人的美貌、磁铁般的魅力、非同寻常的性取向，再加上独特的身世（他放弃了一份庞大的家产），都极为诱人，让学生们纷纷爱上了他及他的思想（一旦学生爱上老师，就会取得最好的学习效果，这是普遍现象）。这些学生在 20 世纪 50 年代分散到整个知识分子群中，在随后的 40 年中统治了英语国家的哲学界，并把这份迷恋又传递给自己的学生们。显然，维特根斯坦学派也统治着普林斯顿大学哲学系，而我们这些学生的脑袋里也灌满了维特根斯坦的教义。

我之所以把它称为“教义”，是因为它赏罚分明。我们做严格的语言分析能得到回报，比如我的毕业论文，就是对“相同”（same）和“一样”(identical) 的仔细分析，后来我的导师还就这个主题，以他的名字发表了一篇惊人相似的文章。同样，我们也会因为试图谈论“我们不能说的”而受到惩罚。如果学生把尼采那充满魅力的老师沃尔特·考夫曼（Walter Kaufmann，他认为“哲学的意义在于改变你的生活”）当回事，就会背上思维混乱及一知半解的罪名而被开除。没有人问过“皇帝的新装”式的问题，比如“为何一定要先做语言分析”。

老师肯定不会教我们 1947 年 10 月维特根斯坦和卡尔·波普（Karl Popper）

在剑桥道德哲学社的历史性会面[①]。波普责备维特根斯坦误导了整整一代的哲学家，让他们研究谜题——初始条件的初始条件。波普认为，哲学要研究的不应该是谜题，而应该是问题：道德、科学、政治、宗教和法律。维特根斯坦勃然大怒，将一根拨火棍朝波普扔去，然后拂袖而去。

我真希望自己在大学时曾质疑过，也许维根斯坦不是现代哲学的苏格拉底，而是牛魔王。我真希望自己当时有足够的智识，能看出他是一个装腔作势的学者。最后我终于意识到，原来我一直在朝错误的方向走。为了纠正这个错误，我在 1964 年拒绝了牛津大学分析哲学的奖学金，去了宾夕法尼亚大学，成为一名心理学的研究生。哲学是一个脑筋急转弯式的游戏，而心理学不是游戏，它可以切实地帮助人类，至少我是这么热切希望的。这个转变是在罗伯特·诺齐克（Robert Nozick，我在本科阶段教授笛卡尔课的老师）的帮助下实现的。我获得牛津大学的奖学金后，去征求他的意见。诺齐克给了我得到过的最残酷的也是最睿智的职业建议："哲学是对其他事情的很好的准备，马丁。"诺齐克后来在哈佛做教授时挑战维特根斯坦，开拓了一套他独有的方法，以解决哲学问题，而非语言谜题。他做得很巧妙，因此不曾有人拿着拨火棍威胁他，他也为朝着波普倡导的学术方向推进哲学出了一份力。

出于同样的原因，我拒绝了成为专业桥牌选手的机会，因为桥牌也是个游戏。然而，即使我的研究领域已经从哲学换到心理学，我接受的也仍然是维特根斯坦式的培训。事实证明，我进入的是一个类似的系，一个务虚的、研究心理学谜题的圣地。宾夕法尼亚大学的学术声望来源于对谜题的严谨研究，但我更渴望研究实际生活中的问题，例如成就、绝望，这让我时刻难安。

我读博士时研究的是小白鼠。我发现，不可预测的电击比可预测的电击更让它们害怕，因为它们不知道什么时候是安全的。编辑学术期刊的谜题大师们对这项研究很满意，但它无法直接解决问题。我也研究过习得性无助，它是由不可控

① 大卫·埃德蒙德（David Edmond）和约翰·艾丁诺（John Eidinow）在著名的《维特根斯坦的拨火棍》（*Wittgenstein's Poker*）一书中讲述了这次会面。——作者注

制的电击带来的消极感。不过，那也只是个实验室里的模型，高等学术杂志会接受它，但对人类的问题没有直接帮助。1970—1971 年出现了转折点，我师从精神病学教授阿伦·贝克（Aaron Beck）和阿尔伯特·斯图卡德（Albert Stunkard），相当于做精神科住院医生。作为抗议，也是为了和贝克、斯图卡德一起学习一些实际的精神病学知识，以使我的解决谜题能力更靠近真实世界中的问题，我辞去了康奈尔大学的副教授职位，这是我 1967 年博士毕业后的第一份工作。1972 年，在我回到宾夕法尼亚大学的心理学系后，有一天在当地一家熟食店里吃午餐时偶遇贝克。

“马丁，如果你还继续做与动物打交道的实验心理学家，你就是在浪费生命。”贝克盯着我说。我被口中的食物噎住了，这是我所听过的第二好的建议。于是，我成了一名应用心理学家，明确地以问题为目标。我知道，从那时候起，我就被视为异类、“大众化者”，在我的同辈中，我是披着羊皮的狼。我作为一名基础学术科学家的日子屈指可数。

让我惊讶的是，尽管我听说在不公开的教员辩论中，大家说我有向应用方向转变的可怕倾向，但宾夕法尼亚大学还是给了我终身教职。从那时起，我在宾夕法尼亚大学就打起了攻坚战，但直到 1995 年，参加一个招聘社会心理学家的委员会时，我才明白自己要攻克的是何等的坚关。我的同事约翰·巴伦（John Baron）提出了一个革命性的点子——招聘一个研究工作、研究爱或玩的人。“这才是生活。”他说。对此，我热烈同意。

结果，那一夜我都没睡着。

我在脑中扫描了 10 位世界上顶尖的心理学系的终身教授，结果没有一个是研究工作、爱或玩的。他们都在研究“基本”过程——认知、情感、决策理论、知觉。可以指导我们的、让人生有价值的学者在哪里？

第二天，我正好与心理学家杰罗姆·布鲁纳（Jerome Bruner）共进午餐。他当时 80 岁，近乎失明，整个人就是部美国心理学史。我问他，为什么这些著名大学的教授们都只研究所谓的基本过程，而不关注现实世界？

“这要追溯到过去的一个决定性时刻，马丁，”杰罗姆说，“当时我也在场。那是 1946 年，在实验心理学家协会（Society of Experimental Psychologists）的会议上，哈佛、普林斯顿、宾夕法尼亚三所大学的心理学系系主任埃德温·伯林（Edwin Boring）、赫伯特·朗菲尔德（ Herbert Langfeld）、萨缪尔·费恩伯格（Samuel Fernberger）在午餐时会晤，一致认为心理学应该更像物理和化学——只做基础的研究。因此，他们将不再聘请应用心理学家。整个的学术界随即也纷纷效仿。”

这项决定是一个重大的错误。1946 年，心理学还是一个不稳定的学科，模仿物理和化学也许可以给系主任加点儿分，但它在科学上完全说不通。物理学之前有古老的工程学为基础，在转变成抽象的基础研究之前是解决实际问题的。应用物理学预测日食、洪水以及天体运动，还铸造钱币。牛顿在 1696 年主管英国的铸币厂。化学家制造火药，哪怕是在炼铅为金这种不可能的任务里，也积累了很多科学事实。这些现实世界中的问题和应用，为应用物理学划出了要解决的基本谜题。与此相反的是，心理学没有被现实世界证实的心理工程，没有基础来引导和规划它的基础研究。

良好的科学需要分析和综合的相互作用。谁都不知道基础研究是否确实是基础性的，除非我们知道它的基础是什么。现代物理学取得如今的地位，不是因为它的理论——这些理论可能与直觉格格不入，还具有很多争议（介子、波粒二象性、超弦、人择原理等），而是因为造出了原子弹和现代核电站。免疫学在 20 世纪 40 年代的医学研究中是一个相对落后的领域，但在沙克（Salk）和沙宾 (Sabin) 的小儿麻痹症疫苗问世后渐成体系，随后才有基础研究的蓬勃发展。

19 世纪，物理学中爆发了一场关于鸟儿如何飞行的争论。这场争论在 1903 年 12 月 17 日短短的 12 秒内结束了——莱特兄弟驾驶着他们自己建造的飞机飞了起来。然后，很多人得出结论说，所有鸟类肯定都是以这种方式飞行的。这也是人工智能的逻辑：如果基础科学仅仅通过将一堆开关电路连在一起，就能造出可以理解语言、会讲话或者感知物体的计算机，那么这一定是人类创造出这些奇妙事物的方式。实际应用经常能引导基础研究，而埋头不问窗外应用的基础研究则无异于自慰。

良好的科学必然有应用与纯科学之间的活跃互动，纯粹的科学家与一流的应用者却都不太认同这一原则。我作为宾夕法尼亚大学心理学系里的异类，几乎每个星期都会见到纯科学家们对应用的不以为然，但直到我在 1998 年成为美国心理协会的主席后，才体会到应用者们对科学的怀疑。我是以美国心理协会有史以来最高得票当选的，我把这一压倒性的胜利归功于这样一个事实：我的工作处于科学与应用之间，因此在科学家和临床医生两个方面都吸引了很多人。其中，具有代表性的工作是帮助 1995 年的《消费者报告》（*Consumer Reports*）研究心理治疗的有效性。《消费者报告》使用复杂的统计工具，在大规模调查中发现，心理治疗总体上效果不错，但奇怪的是，这种好效果并非某种疗法或某种疾病特有。那些针对各种疾病实施各种疗法的心理学应用者们很欢迎这个结果。

在赴华盛顿履任美国心理协会主席一职后，我才发现那些应用心理学的领袖们对我的看法，与我的那些纯粹的科学家同事们如出一辙——披着羊皮的狼。我作为主席的第一项提议是以实证为基础的心理治疗，结果它胎死腹中。当时美国国家心理健康研究所所长史蒂文·海曼（Steve Hyman）告诉我，他能筹到约 4 000 万美元来支持这项提议。备受鼓舞的我与专业实践提高委员会（Committee for the Advancement of Professional Practice）碰面，它是独立心理学实践者的最高委员会，牢牢控制着美国心理协会主席的选举（除了我这次外）。我向 20 位意见领袖描述了我的提议，大谈疗法立足于科学实证的好处。他们的脸色越来越不好看，最有威望的老前辈之一——斯坦·莫多斯基（Stan Moldawsky）直接否定了我的提议，他说："如果最终的研究结果对我们不利，怎么办？"

后来，斯坦的盟友之一罗恩·列文特（Ron Levant）在一次喝酒时告诉我："你麻烦大了，马丁。"事实上，积极心理学正是因为我的这次碰壁而诞生了，因为独立心理学实践者对它不像对实证疗法那样抵触。

我正是看到了应用与科学之间的这种紧张关系，才在 2005 年愉快地同意了执掌宾夕法尼亚大学的积极心理学中心，并创建了一个新的学位——应用积极心理学硕士（master of applied positive psychology，MAPP）。它的使命就是，将最新研究与现实应用结合起来。

第4章

接受幸福的感召

从盖洛普主管到《幸存者》的获胜者

学习有关抑郁症和自杀的课程会使人心情不好，光是上课就会使你情绪低落。相反，学习积极心理学除了有挑战性，可应用，很有趣，最主要的是，你会感到被积极心理学所感召。

我要发起一场世界教育的革命。所有的年轻人都需要学习工作技能，这一直是近 200 年来教育系统的主题。此外，我们现在还可以教授幸福的技能——如何获得更多的积极情绪、更多的投入、更多的意义、更好的关系和更积极的成就。各级学校都应该教这些技能，本书后面的 5 章也都将围绕这一想法展开。在本章中，我会讲研究生层次的应用积极心理学教学，以及谁可以来教授幸福。第 5 章主要讲在学校教幸福。第 6 章是一个有关幸福的成就公式，而第 7 章和第 8 章是讲在军队中教授幸福。所有这些目标都是为了下一代年轻人的蓬勃发展。

尽管我在大学、研究生院和高中都教过书，但在我至今的经历中，最近这 10 年的积极心理学教学才是最特别的。这也不仅仅是我个人的感觉，其他世界各地的积极心理学教师也都有着类似的精彩故事。我想通过讲这些故事来弄清楚它为什么如此特别，以及那些常规的教学为什么经常会失败。以下讲的是 MAPP 课

程，并揭示了是什么让它有“魔力”。魔力的组成部分包括：第一，内容有深度、信息量大且令人振奋；第二，积极心理学能使个人生活和职业发生很大改变；第三，积极心理学是一项事业。

出乎意料的成功开端

2005 年 2 月，宾夕法尼亚大学带着些迟疑，正式批准了应用积极心理学硕士这个新学位。申请的截止日期定为 2005 年 3 月 30 日。我们要招的不是那些大学刚刚毕业的年轻本科生，也不是心理学家，而是已经在现实世界中取得成功，并希望把积极心理学研究引入职业中的成年人。他们需要有优异的教育背景。以培训课程的形式进行教学——每年 9 个长周末和一个毕业设计项目。课程非常贵——仅学费就 4 万多美元，还要加上酒店、餐饮和机票的费用。

我们搞了一场突袭，从范德堡大学（Vanderbilt University）挖来了宗教、哲学以及心理学的优秀教师詹姆斯·帕维尔斯基（James Pawelski）博士。他随后又招募了在那里刚刚读完 MBA 的黛比·斯维克（Debbie Swick）。他们主管这个 MAPP 项目。黛比、詹姆斯与我乐观地希望，在仅剩下的一个月时间里，我们可以招到 11 位学生来申请我们的第一期 MAPP。院长几次提醒过我们，想要财务平衡，就至少要招 11 个学生。

令人惊讶的是，我们共收到 120 多份申请，其中约 60 个达到了宾夕法尼亚大学那相当苛刻的常春藤大学录取标准。在这么短的时间里，在几乎没有做任何广告的情况下，申请人数达到我们预期的 5 倍多。我们录取了 36 人，其中 35 人接受了录取。[①]

9 月 8 日上午 8 时，这 35 个人聚集在休斯顿大厅的富兰克林室内。他们中包括：

---

① 在美国教育制度下，一个学生可以申请多所大学，然后从录取的学校中挑一所。36 个学生中有 35 个接受了录取，这是极高的接受率，所以作者在此特别指出。——译者注

- 汤姆·拉斯（Tom Rath），畅销书作家及盖洛普公司（Gallup Corporation）资深主管；
- 肖娜·米切尔（Shawna Mitchell），坦桑尼亚金融研究员，真人秀《幸存者》中的决赛选手；
- 安格斯·斯金纳（Angus Skinner），苏格兰社会服务处处长（director of social services），每月从爱丁堡飞来；
- 雅科夫·斯米诺夫（Yakov Smirnoff），著名喜剧演员、艺术家，刚演完他的独角百老汇剧；
- 塞尼亚·麦敏，热情奔放的哈佛大学数学系毕业生，管理着她自己的对冲基金（我在第 1 章中提到过她）；
- 彼得·米尼克（Peter Minich），加拿大神经外科医生、博士；
- 胡安·杨（Juan Humberto Young），一家成功的财务咨询公司的主管，每月从瑞士苏黎世飞来。

应用积极心理学的第一个魔力要素

我们组织了来自世界各地积极心理学领域的一流教授。他们也像学生一样，每个月来费城参加这场知识盛会。第一次上课的“适应周”在 9 月，为时 5 天，介绍积极心理学的内容，主讲是芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）[①]，积极心理学的实验天才，第一届邓普顿积极心理学研究奖 10 万美元大奖的获得者。积极心理学的内容是形成 MAPP 魔力的第一要素。

芭芭拉首先详细阐述她的积极情绪“扩展和建构”理论。消极的、应对危机的情绪能确定并分辨外部的坏事，还能去应对它们，而积极情绪则能扩展和建构持久的心理资源，供我们在今后的生活中使用。比如，当我们眉飞色舞地跟最好的朋友聊天时，我们也在发展将来可以用到的社交技能。当孩子高兴地追逐打闹时，他正在锻炼身体的协调性，这将有助于他在学校的体育运动。

---

① 芭芭拉·弗雷德里克森，著名心理学家，积极心理学领域的先峰人物，其代表作《积极情绪的力量》的简体中文版，由湛庐文化策划，已由中国人民大学出版社出版。——编者注

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

积极的情绪远非仅仅使人感到愉快，还能扩展和建构持久的心理资源，供我们在今后的生活中使用。它点亮了一盏指示灯，表明了人生在成长，心理资本在积累。

职场洛萨达比例 vs 家庭洛萨达比例

“这是我们的最新发现，”芭芭拉对听得了迷的 35 名学生和 5 名老师解释道，“我们录下了 60 家公司开会时所有的对话，其中 1/3 的公司生意红火，1/3 的公司运转得还不错，而剩下的 1/3 正面临破产。我们将每个句子根据积极或消极的词语进行编码，然后直接算出积极与消极的比例。”

“其中存在一个明显的分界线，”芭芭拉继续说，“当积极与消极的比例大于 2.9:1 时，公司就会蓬勃发展。低于这个比例，公司的经济就不好。我们称之为‘洛萨达比例’，它是以其发现者——我的巴西同事马塞尔·洛萨达（Marcel Losada）命名的。不过，也不要过度追求积极。生命是一艘船，积极情绪像船帆，消极情绪像船舵。比例超过 13:1，船就没有了船舵，再积极的船也会飘浮不定，会让人觉得不可靠。”

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福发现：洛萨达比例

当积极与消极的比例大于 2.9:1 时，公司就会蓬勃发展；低于这个比例时，公司的经济就不好，这就是“洛萨达比例”，又称“洛萨达线”。

“等一下。”戴夫·希伦（Dave Shearon）带着他那平静的田纳西州口音提出反对。戴夫是一名新生，职业是律师，负责田纳西州律师协会的教育活动。“我们

律师整天与人争斗，我敢打赌，律师的比例会非常消极，也许只有 1:3，这是诉讼业的本质决定的。你是说，我们必须一天到晚笑口常开吗？”

“消极的洛萨达比例也许能造就一名高效的律师，”芭芭拉反驳说，“但它可能让你个人失去很多。在各个行业中，律师行业的抑郁率、自杀率及离婚率位居榜首。如果你的同事将办公室中的积极消极比例带回家，那他们就麻烦大了。约翰·戈特曼（John Gottman）用同样的方法统计了夫妇在一个周末里的谈话[①]，发现如果积极和消极的比例低于 2.9:1 就意味着你们快离婚了。要想获得紧密和充满爱的婚姻，两者的比例需要达到 5:1——你对配偶的每句批评都要配有 5 句积极的话。两者的比例长期为 1:3 的夫妇则将面临一场绝对的灾难。”

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

为了获得紧密和充满爱的婚姻，你需要 5:1 的比例——你对配偶的每句批评都要配有 5 句积极的话。

另一个学生后来向我坦白说：“尽管芭芭拉在谈论工作团队，我却只想到我在家里的‘团队’——我的家人。在她讲的过程中，我的眼泪已经出来了，因为我突然意识到，我与我大儿子的交流比例大约是 1:1。我们已经陷入了一种固定的交流模式，我总是关注那些他没有做好的事，而没有注意他做得好的事情，因此我们的关系很紧张。芭芭拉还在讲课，但我的头脑中却在放电影——我与 16 岁的儿子拥有至少 5:1 的比例，享受着轻松、互爱的关系。我当时只想合上书，立即开车回家，因为芭芭拉启发了我如何换一种方式来处理它。我设想以真诚的赞扬与轻快的内容来开始谈话，然后再谈学校的功课、开车太快或者其他一些我要批评的事情。我真想立刻回家试一下。”

---

① 更具体的内容，可参见约翰·戈特曼的著作《获得幸福婚姻的 7 法则》，本书简体中文版由湛庐文化策划，已由万卷出版公司出版。——编者注

最近，我问这个学生结果如何，她说："他现在20岁了，我们的关系从来没有这么好过。积极比例改变了这一切。"

被这个讲座改变了人生的，不仅是这些学生，还有我。

"爸爸！你能开车送我到亚历克西斯家去吗？我有重要的事情，求求你了！"我14岁的女儿妮可恳求道。

我在《真实的幸福》里讲过我们的一次重要交流，当时她刚过5岁生日不久，正在花园里跟我一起锄草。她干活三心二意的，于是我吼了她两句，她反驳我说，她曾经是一个爱哭闹的孩子，但在她5岁生日时，她决心要克服了这个毛病。"那是我做过的最难的事情，"她自豪地说，"如果我可以不再哭闹，你就可以改掉坏脾气。"

妮可的反驳中孕育出了积极心理学。我这才意识到在过去的50年里，我的确一直脾气暴躁，关于养育孩子，我的方式一直都是纠正弱点，而不是加强优势。而我刚刚当选为其领袖的心理学则几乎完全是为了消除不利条件，而不是帮助人们创造有利条件来蓬勃发展。

当时已经是星期五晚上的11:15分了，我一整天都在绞尽脑汁地想芭芭拉·弗雷德里克森在MAPP课中介绍的新理论的意义。她关于最低积极比例的观点在我的脑海中挥之不去，在我与家人共进晚餐时还在讨论它。

"妮可，现在都快半夜了。难道你没看到我在工作吗？去做你的作业，或者去睡觉！"我吼道。我在妮可的脸上里看到一种难过的表情，就像10年前我在花园里看到过的一样。

"爸爸，你的洛萨达比例糟透了。"她说。

课间活动运动对抗BRAC低谷期

MAPP魔力的第一要素就是积极心理学的内容本身。就像大多数学术科目一样，它有高深的知识；但与大多数科目不同的是，它对个人也有用，甚至能改变

你的人生，同时又很有趣。我已经教了 25 年的抑郁与自杀，对它们的研究、教学和学习会令人沮丧；你会在惊恐中度过很多时间。与之相反，学习积极心理学很有趣，不仅仅是一般的学习乐趣，还有学习令人快乐的内容所带来的乐趣。

说到乐趣，MAPP 重新发现了“课间活力运动”的重要性。“课间活力运动”是指那些能让刻板的院长感到尴尬的课堂体育运动。“基本休息和活动周期”（basic rest and activity cycle，BRAC）是人类及其他昼行性动物的特点。平均而言，我们的警觉性在上午以及傍晚时最高。在下午 3 点左右及凌晨，我们通常处在周期的最低谷，会感到疲劳、脾气不好、注意力涣散并变得悲观。这个周期对我们身体的影响非常大，以至于在低谷期时，死亡率会高得不成比例。在 MAPP 中，“基本休息和活动周期”的低谷尤为严重，因为课程是每月一次，每次上三天，每天 9 个小时，非常紧张，而且有些学生经过艰苦的飞行，从遥远的基隆坡、伦敦与汉城而来（去年有一个学生创造了新西兰航空的里程记录，而在前年，另一个学生创造了澳航的里程记录）。

因此，当处在“基本休息和活动周期”的低谷时，我们会做体育活动。积极心理学目前仍处于初级阶段，参与者主要是一群头脑发达的中老年人。然而，至少有一半的积极心理学与身体有关，因此我们要保证每年都有几名 MAPP 学生是运动专家，比如瑜伽教练、舞蹈治疗师、体育教练、马拉松以及铁人三项运动员。每天下午 3 点，运动专家领着我们跳舞、运动、冥想或快走。刚开始，那群头脑发达的人红着脸躲开来了，但当他们看到运动使疲劳消失了，心智活力得到恢复时，也都积极地参加进来。我认为无论如何大力推广经常在教室里做“课间活力运动”都不过分。不仅幼儿园的孩子需要它，而且随着年龄增长，它对我们学习和教学的帮助会越来越大。

应用积极心理学的第二个魔力要素

MAPP 魔力的第一个要素是，其内容有深度，但对个人又是实用而有趣的。第二个要素是，MAPP 对个人和职业有脱胎换骨的作用。

从积极心理学对教练们的影响上可见一斑。在美国，现在有 5 万多名职业教练——人生教练、行政辅导以及私人教练。我为教练界乱七八糟的现状而感到担心。大约 20% 的 MAPP 学生是教练，我们的目标之一就是引导并转变教练行业。

如何促成教练行业的转变

教练这个行业需要两大支柱：一个是科学的、基于实证的支柱；另一个是理论的支柱。这两大支柱，积极心理学都能提供。积极心理学能给教练行业提供一个行业界限、有效的干预与测量方法，以及成为一名教练的资格。

我告诉学生，教练行业的现状是，它是个没有界限的行业，什么都能辅导：怎样整理衣柜；怎样把照片贴到剪贴簿中；怎样要求提薪；怎样成为更有权威的领导；怎样激励排球队员；怎样在工作中体验更多的心流；怎样与悲观的念头做斗争；怎样使人生更有目标感。它使用的技巧也几乎同样毫无界限：肯定、形象化、按摩、瑜伽、自信训练、认知扭曲修正、香薰、风水、冥想、寻找好事等。没有任何法规会来管教练，因此它才如此紧迫地需要科学与理论上的支柱。

要促成教练行业的转变，你首先需要理论，然后是科学，最后是应用。

首先，需要理论。积极心理学研究积极情绪、投入、意义、积极成就和良好的人际关系。它试图衡量、划分及构建生活的这 5 个方面。你可以把职业范围定义在这 5 个方向，将它与其他相关职业，如临床心理学、精神病学、社会工作、婚姻及家庭生活顾问区分开，为这个混乱的行业带来秩序。

其次，需要科学。积极心理学根植于有效的科学证据。它使用久经考验的测量、实验、纵向研究、随机分配、安慰剂对照研究等方法，来评估哪些干预确实有效，哪些是忽悠。它把无法通过黄金法则的方法列为无效，同时推广那些通过法则的方法。用这些基于证据的干预方法、得到验证的幸福提高措施，可以为负责任的教练行业建立一个边界。

最后，我们在 MAPP 中的工作将有助于建立培训和认证的指导方针。你肯

定不需要一张心理学执照来从事积极心理学工作或成为一名教练。弗洛伊德的追随者犯了一个严重的错误——将精神分析限定到医生的范畴，而积极心理学则无意于建立又一个自我保护的工会。如果你在指导技巧、积极心理学理论、积极状态及特点的有效衡量、干预等方面都受过足够的训练，你也知道何时该将来访者转给更适合的专家，那么在我看来，你将成为积极心理学的真正传播者。

积极心理学带给你的蜕变

卡罗琳·米勒（Caroline Adams Miller）大概是第一期 MAPP 学生中最引人注目的成员，她身高 1.8 米，健壮、豪爽。她同意我的观点："我是一名职业教练，马丁，我为自己的职业感到很自豪。令我不满的是，我们得不到尊重。在一些专业会议上，人们无视我们。我在为教练行业争取更多的尊严，而你已经给了我弹药。"

卡罗琳实现了她的目标。在拿到 MAPP 学位之后的这几年里，她为教练行业填补了一项重要的空白。MAPP 教给她目标设定理论，她在从前的教练培训中从来没听说过。在毕业设计项目中，她将目标设定理论与幸福研究、教练技巧联系在一起。然后，她出版了《创造最好的人生》（*Creating Your Best Life: The Ultimate Life List Guide*）一书，面向教练及一般读者，以研究为基础，讨论目标的设定，这在自助书籍中是前所未有的。她的演讲总是座无虚席，她的书也被世界各地的学习小组推崇。

卡罗琳谈到她的职业蜕变时说："MAPP 把我的工作变成了一项事业，让我能够帮助别人追求有意义的目标，理解自己在日常幸福中的作用。我觉得自己在以一种以前从来没感受过的方式，发挥着巨大的作用。每天早上醒来时，我都会觉得自己是全世界最幸运的职业人士。"

大卫·库柏里德（David Cooperrider），欣赏式探询（appreciative inquiry）的共同创始人，是 MAPP 中最受欢迎的老师之一。他的故事更好地诠释了积极心

理学是如何使职业脱胎换骨的。

“我们作为个人，什么时候会发生改变？组织什么时候会发生改变？”大卫在课上问道。

前摩根大通执行副总裁、充满活力的盖尔·施耐德（Gail Schneider）回答了这个问题：“当遭遇失败、事情一团糟时，我们会改变。别人无情的批评驱使我们去改变。”

“这正是我想听到的，盖尔，”大卫回应道，“几乎所有人都是这样看待变化的——穷则思变。正是出于这个原因，许多企业使用360度考核法，让同事们讲你最糟糕的事。然后，你会看到这个有关你缺点的360度考核结果，因为他们认为当你被这么多批评吓倒时，你就会改变自己。”

“欣赏式探询的做法则与360度考核法完全相反。无情的批评常常使得我们出于自卫而固执己见，或者更糟糕的是，让我们变得绝望，令我们不会改变。然而，当发现自己最好的部分时，当有具体的方法可以更多地发挥优势时，我们反倒会做出改变。只有感到有安全感，我们才能放下戒心，听取批评，并创造性地采取行动。”

“我来到一些大企业，让全体员工关注他们做得好的方面。他们详细讲述了公司的优势，告诉我同事们的好事例。密歇根大学的积极组织研究中心甚至开发出了积极360度考核法。”

“了解自己做得好的方面，可以为改变做好准备，”大卫继续说道，“这与洛萨达比例有关。只有感到有安全感，我们才能放下戒心，听取批评，并创造性地采取行动。”

重新思考幸福

当发现自己最好的部分时，当有具体的方法可以更多地发挥优势时，我们反倒会做出改变。只有感到有安全感，我们才能放下戒心，听取批评，并创造性地采取行动。

这个深刻的见识促成了米歇尔·麦克奎德（Michelle McQuaid）的蜕变。这位年轻女士从澳大利亚的墨尔本飞过来，她是普华永道会计师事务所 CEO 的左膀右臂。“为何普华永道不能遵循积极心理学及欣赏式探询的原则呢？”她问 CEO。

于是，米歇尔与鲍比·多曼（Bobby Dauman，米歇尔的 MAPP 同学，多年的路虎车销售冠军）增加了一天 MAPP 课程，主办了一场多人参与的讨论会，讨论“积极的商业有什么好处”。他们的会议围绕着这样一个主题：如今的经济侧重点已经超越了金钱，转向了生活满意度，因此，一个企业要蓬勃发展，必须培养关系并创造意义。为此，他们举办工作坊，讲授如何达到更好的洛萨达比例，感恩和积极主动式回应，创造心流、希望、目标设定的机会，以及把工作转化为事业。由于参加者踊跃，他们于 2009 年 12 月在墨尔本由普华永道赞助，举行了另一次会议。

学习积极心理学会使职业发生改变。以下是爱伦·科恩（Aren Cohen）描写的她的个人蜕变。

2006—2007 年学习积极心理学期间，我还是一个单身女孩。当教授们列举有关婚姻好处的种种研究时，我常常感到沮丧。已婚的成年人，尤其是处在稳定婚姻状态中的人们，往往要比单身一族更健康，寿命更长。塞利格曼解释说，婚姻给了我们三种爱：别人对我们的关爱、我们对别人的关爱，还有爱情。

这正是我想要的。坐在满是幸福的积极心理学家的教室里，作为一个 30 多岁仍然单身的少数派，我被迫问自己：如何才能结婚，如何才能得到所有这些情感上、身体上的好处？

当然，我并不是那么算计的人，但我是经验丰富的 34 岁的纽约人，看过太多遍《欲望都市》，已经开始担心自己在走向独身。这些年我赴过很多次约会，但不知怎么回事，就是没有成婚。在 MAPP 中学了积极干预方法之后，我决定将积极心理学知识付诸实践。令人惊讶的是，安德烈——我现在的丈夫，恰恰就

在这个正确的时刻出现在我的生活中。

我是如何改变生活，使它成为“正确的时刻”的？首先要感谢从MAPP中学到的东西，它们让我渐渐成为一个更快乐的人，与自己的精神世界更契合，发现更多的理由去感恩。我保持着写感恩日记的习惯，并开始对未来使用目标设定方法，想象自己想要的东西。我写下清单，从刚开始的“我会找到一个……的男人”到后来的“我的他将会是……”因为不同的语言表达方式，也许会对我的个人前景和追求更有帮助。还有，我戒掉了《欲望都市》。

我运用了想象技巧，包括冥想与拼贴。我的拼贴中有文字和图像，表达了我向往的生活。最后，我选择了我最喜爱的情歌，詹姆斯·泰勒（James Taylor）版的《多么甜蜜》（*How Sweet It Is*）。在遇见我丈夫之前的三个月中，每晚睡前我都会非常虔诚地听这首歌，仿佛是将爱情小夜曲带入我的生活。“多么甜蜜”这几个字同样也在我的拼贴画中，就在“蜜月套房”这个词的上方。

这些都是我为了获得爱情所做的种种改变。今天是我们结婚一周年的纪念日，我现在生活中最大的改变是什么？有好几个改变：我妥协得更多、拥抱得更多、笑得更多；我说和听到的“我爱你”更多了；我有一个新的昵称；最重要的是，我有了一个可信的、我爱的、也爱我的人。

还有一点改变：我现在经常做饭了！在家充满爱意地精心准备一顿饭菜，能给我带来无与伦比的积极情绪。我们尽可能多地在一起实践积极心理学，其中一项内容就是在家里共进晚餐。按照积极心理学的传统，我们总会用某种方式来感恩，以记得我们有太多的东西要感谢——尤其是彼此。

MAPP除了内容有深度、实用以及有趣外，还能使个人生活以及职业发生蜕变。最后还有一个要素，即MAPP的学生是受到某种召唤而学习积极心理学的。

应用积极心理学的第三个魔力要素

我没有选择积极心理学，是它召唤了我。这是我从一开始就想要的，但当时与我的使命感还算搭界的，只有实验心理学和随后的临床心理学。我必须用“召唤”这种神秘的方式来描述它。使命是被召唤的结果，而不是选择的结果。它虽然是一个陈旧的词，但确实存在。积极心理学召唤着我，就像燃烧的灌丛召唤摩西一样。①

社会学家认为，工作、职业和事业是不同的。你为了钱而工作，如果没有钱，你就不工作了。你为了晋升追求职业，当晋升中断或到顶时，你要么退出，要么失去了动力和方向。与之相反，人们听从召唤是为了事业本身。哪怕没有任何回报和晋升，你也会去做它。当你遭遇挫折时，“没有什么可以阻挡我”会是你内心发出的呼喊。

每次上课，我都会举办一场选修的“电影之夜”，有爆米花、葡萄酒、比萨相伴，枕头横在地板上。与那些只有文字、缺乏影像的课程相比，电影更能传达积极心理学的信息。我们放的第一部电影总是《偷天情缘》（*Groundhog Day*），尽管我已经看过 5 遍了，但它对积极的个人蜕变的促进，还是让我惊叹。我也放过《穿普拉达的女王》（*The Devil Wears Prada*），这是一部有关正直与诚实的电影；还放过《肖申克的救赎》（*The Shawshark Redemption*），这里的“救赎”不是指被冤枉的银行家安迪·迪弗雷纳（Andy Dufresne），而是叙述者瑞德（Red）；也放过《火战车》（*Chariots of Fire*），因为它体现了求胜的三个动机——伊利克·里达尔（Eric Liddell）为了上帝而跑，安德鲁·林利爵士（Lord Andrew Linley）为了美而跑，哈罗德·亚伯拉罕（Harold Abraham）则是为了自己和部落；还有《星期天与乔治同游公园》（*Sunday in the Park with George*），即使我已经看过 25 遍了，也还是会被第一幕最后一个超越性镜头感动得热泪盈眶，艺术、孩子、巴黎、人生中的恒久与短暂，都包括在其中。

---

① 在《圣经》中，上帝化身为燃烧的灌丛，召唤摩西。——译者注

去年的电影系列以《梦幻之地》（*Field of Dreams*）结束，这是一部天才的作品，甚至比金塞拉（W.P.Kinsella）令人难忘的原著小说《赤脚乔》（*Shoeless Joe*）还要好。我第一次看这部电影时，情况有点儿奇怪却又令人感动。

1989年一个下雨的冬夜，我回家时发现在我家门口的台阶上坐着一个邋遢的、疲惫不堪的心理学家。他用结结巴巴的英语介绍自己说，他叫瓦迪姆·罗滕伯格（Vadim Rotenberg），来自莫斯科，刚刚从苏联逃出来，而我是他在美国唯一认识的人。所谓“认识”，是指我曾经给他写信，请他寄给我他对动物突发死亡的卓越研究的副本。1979年，他邀请我参加阿塞拜疆巴库的会议，但由于当时冷战突然升温，在美国国务院的建议下，这次行程被迫取消。

他上气不接下气地解释说，他刚从苏联惊险逃脱。他断断续续地讲了他的故事：由于政治局认为他对习得性无助和突然死亡的研究具有重要的军事意义，因此他成了勃列日涅夫时期唯一一个有自己实验室的犹太人。勃列日涅夫在1982年去世之后，罗滕伯格的运气开始转坏，反犹太主义再次抬头，现在大势已去。

与他在一起时，我觉得比接触陌生人时还拘束，于是就带他去看电影。《梦幻之地》正好在上映。我们沉浸在剧情中，看着一块棒球场从艾奥瓦州的玉米地里脱颖而出，芝加哥黑袜棒球队在玉米地里梦想成真，而波士顿芬威球场的记分牌上闪烁着“月光格雷厄姆”（Moonlight Graham）。[①]罗滕伯格向我侧过身来，就像金塞拉已经去世很久的父亲问他是否想要玩棒球一样，这位心理学家含着泪水，低声说：“这电影不是讲棒球的！”

---

①《梦幻之地》讲述的是，艾奥瓦州的农民金塞拉在梦中听见一个声音，让他建一个棒球场，并承诺他说：“你建立球场，他们就会来。”于是，他不顾众人反对，在自家玉米地里建起一个球场，结果已去世的“赤脚乔”、“月光格雷厄姆”等著名球员的鬼魂都来打球了。——译者注

确实，它不是讲棒球的。这部电影讲的是使命，是召唤，是在一无所有的基础上建立一样东西。“你建立球场，他们就会来。”召唤，这就是我一直以来的感觉。在院长、心理学系以及理事们的一致反对下，MAPP 在费城贫瘠的玉米地里闪亮登场。那么，有谁来了？

“你们中有多少人是被召唤到这里的？”我小心翼翼地问。每个人都举起了手。

“我为了来这里，卖掉了奔驰。”

“我就像《第三类接触》（*Close Encounters of the Third Kind*）里的主角一样，一直在寻找我反复梦到的山冈。然后，我看到了 MAPP 的广告，现在我就站在山冈上。”

“我丢下了我的诊所和病人。”

“我讨厌坐飞机，但我每月坐一次该死的飞机，从新西兰来回飞 60 个小时来到这里。”

MAPP 充满了魔力，在 45 年的教学中，我从未见到过这种魔力。以下是对其要素的总结。

- **学术内容**：有深度，对个人具有可用性，有趣。
- **蜕变**：能引发个人生活及职业生涯的改变。
- **召唤**：学生和教师都被召唤。

这意味着，只要有这些要素，对所有年龄段的学生都可以进行积极教育，在接下来的章节中，我就要来描述这个更宏大的愿景。

FLOURISH

a

Visionary

第二部分

New

用积极铸就幸福的社会

Understanding

of Happiness

and

Well-being

第5章

幸福是教育的本质
积极的学习力

父母最希望孩子得到的，往往是“自信”、“善良”、“健康”等，简言之，就是幸福；学校最希望孩子学会的，则往往是“成就”、“工作”、“考试”等，简言之，就是成功的方法。

首先，我们来做一个测试。

问题一，用一两个词来回答：你最想让你的孩子得到什么？

如果你像我曾经问过的数以千计的家长一样，你会说“幸福”、“自信”、“知足”、“自我实现”、“均衡”、“善良”、“健康”、“满足”、“爱”、“文明”、“意义”等。总而言之，幸福是你最想给孩子的。

问题二，用一两个词来回答：学校教什么？

像其他家长一样，你会回答“成就”、“思考技巧”、“成功”、“服从”、“语文”、“数学”、“工作”、“考试”、“纪律”等。总而言之，就是教会孩子成功的方法。

请注意，这两个清单互不相干。

一个多世纪以来，学校教育都是在为成年以后的工作铺平道路。我完全支持成功、读写、恒心、守纪律，但我希望你能想象一下，学校可以同时教你幸福的技巧和取得成就的技能，两者毫不冲突。我希望你能想象一种积极教育。

应该在学校教授幸福吗

全世界青少年人群中，抑郁症的患病率高得惊人。据估计，抑郁症现在比50年前要常见10倍左右。这并不是由于人们对作为一种精神疾病的抑郁症有了更多的认识，而且大部分数据是经过对成千上万的人进行逐户上门调查得到的，问的是诸如“你曾自杀过吗”，“你有没有曾经两个星期里，每天都在哭”这样的问题，而不会提及抑郁症。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

如今，抑郁症在青少年中肆虐横行，第一次发病的平均年龄为15岁以下。而在50年前，抑郁症第一次发病的平均年龄为30岁左右。

当人们还在争论是否应该把抑郁症贴上可怕的流行病标签时，我们这些圈内人士却因抑郁症的广泛蔓延，以及有那么多人没有得到治疗而万分焦急。

这是一个悖论，尤其是如果你相信幸福来自于好环境。除非你被意识形态蒙蔽，否则你一定看到了，在富裕的国家里几乎所有一切都比50年前更好：现在美国人的实际购买力提高了约3倍；房子的平均面积翻了一番，从111平方米变成现在的232平方米；在1950年，每两名司机才有拥一辆汽车，现在汽车数量比有驾照的司机还要多；过去只有20%的青少年能接受高等教育，现在这个比例则达到了50%；衣服，甚至人本身似乎都更好看。而且，进步并不仅限于物质方面：现在我们有更多的音乐，妇女有更多的权利，种族偏见减少了，娱乐生活增加了，书籍也更多了。当年我与父母、姐姐贝丝住在一个111平方米的房子里，如果你告诉他们50年内就能实现这一切，他们会说：“那就是天堂啊！”

不过，它不是天堂。

现在得抑郁症的人多了很多，影响的人群年轻了很多，同时也影响了国民平

均幸福感。半个世纪以来我们一直都在测量它，但它远远赶不上客观世界进步的步伐。就算幸福感有所提高，也是参差不齐的。平均而言，丹麦人、意大利人和墨西哥人对生活比 50 年前更满意，但美国人、日本人和澳大利亚人没有提高，英国人和德国人比从前更不满意，而俄罗斯人的幸福感大幅下降。

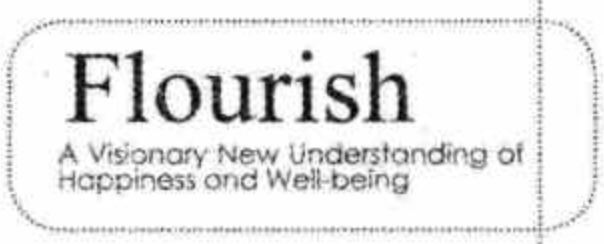
没有人知道为什么会这样。不过可以肯定的是，一定不是生物或遗传原因——我们的基因和染色体在 50 年里没有发生改变。也不是生态方面的原因；兰卡斯特市（Lancaster County）的阿米什人（Amish）依然过着传统的生活方式，就离我家 48 公里，抑郁症患病率却只有费城的 10%，而他们与我们呼吸着同样的空气（同样有废气排放），喝着同样的水（同样含有氟化物），并生产了我们吃的大部分食物（同样含有防腐剂）。这种现象与现代性有关系，也就是我们错误地称为“繁荣”的东西。

为什么应该在学校教幸福？一是因为当前抑郁症泛滥横行；二是因为过去两代人中幸福感有名无实的提升；三是因为教育的传统目标是学习，而更高的幸福感能提升学习能力。

当你心情不好时，你会更多地想“哪儿出问题了”。而当你心情好时，你会更多地想“哪儿很顺利”。更糟糕的是，当你心情不好时，你会对自己的见解失去信心，人云亦云。在适当的情况下，积极、消极的思维方式都是重要的，但学校通常过于强调批判性思维与听话，却忽略了创造性思维与学习新东西。结果，上学对于孩子的吸引力仅仅略高于去看牙医。

积极情绪能产生更全面的注意力、更多的创造性思维以及更全面的思维。这与消极情绪正好相反，消极情绪会产生更狭窄的注意力、更具批判性的思维以及更多的分析型思考。如果有可能，应该在学校教授幸福，因为这将会是一剂降低抑郁症发病率的良药，一种提高生活满意度的方法，并且有助于更好地学习，培养更具创造性的思维方式。

我相信，现代社会终于到了更多创造性思维、更少机械性服从，甚至更多享乐才会更成功的时代。



重新思考幸福

如果有可能，应该在学校教授幸福，因为这将会是一剂降低抑郁症发病率的良药，一种提高生活满意度的方法，并且有助于更好地学习，培养更具创造性的思维方式。

减少抑郁的复原力项目

在凯伦·里维奇（Karen Reivich）与简·吉勒姆（Jane Gillham）的带领下，我的研究小组在过去的 20 年里，花了大量时间用严格的方法研究了是否能将幸福教给学生。我们相信，幸福项目与任何医疗干预一样，也必须以实证为基础，因此我们在学校里测试了两组不同的方案：宾夕法尼亚复原力项目（Penn Resiliency Program，PRP）与斯特拉思黑文学校积极心理学课程计划（Strath Haven Positive Psychology Curriculum）。以下是我们的研究结果。

宾夕法尼亚复原力项目

我先来介绍一下宾夕法尼亚复原力项目。它的主要目标是提高学生处理青春期日常常见问题的能力。该项目通过教学生更现实、更灵活地处理他们遇到的问题，提升学生的乐观态度。该项目也会教学生果断、创造性、决策、放松和其他几种应对技巧。它是世界上得到最广泛研究的预防抑郁症项目。在过去的 20 年中，已经有 21 项对照研究评估过宾夕法尼亚复原力项目，其中很多研究采用随机分配的方法。这些研究总共包括了 3 000 多名儿童以及 8~22 岁的青少年。该项目的研究有如下特点。

- **样本的多样化。**宾夕法尼亚复原力项目的研究包括了来自不同种族、民族背景和社区背景（市区、郊区、农村；白人、黑人、西班牙裔；

富人和穷人）及国家（例如，美国、英国、澳大利亚、中国和葡萄牙）的青少年。

- **施行人员的多样化。**施行人员包括学校教师、咨询顾问、心理学家、社会工作者、军队士官、教育和心理学专业的研究生。
- **独立的评估程序。**我们进行了多项评估。一些独立的研究小组也评估了宾夕法尼亚复原力项目，其中包括英国政府一次大规模的实验，涉及100名教师与3 000名学生。

以下是一些基本发现。

- **减少并预防了抑郁症状的出现。**一项对所有研究的“元分析”[①]表明，宾夕法尼亚复原力项目与对照组相比，在所有后续评估中（包括项目后的立即评估和随后6个月、12个月的评估）都表现出显著的益处。效果至少持续两年。
- **减少绝望。**元分析也发现宾夕法尼亚复原力项目能显著降低绝望、增加乐观、提升幸福感。
- **预防需要就医治疗的抑郁和焦虑。**几项研究显示，该项目预防了中度到重度的抑郁症状。例如，第一次宾夕法尼亚复原力项目的研究发现，在后续两年中，该项目减少了一半的中度到重度抑郁症。在医疗环境中，该项目防止有严重抑郁症状的青少年发展成抑郁症或焦虑症。
- **减少并预防焦虑。**宾夕法尼亚复原力项目对焦虑症状的影响的研究没有那么多，但其中大部分研究都发现，这个项目具有显著且持久的效果。
- **减少行为问题。**宾夕法尼亚复原力项目对青少年行为问题（如攻击、犯罪）的影响的研究更少，但其中大部分研究发现，这个项目有显著的效果。例如，在最近一项大规模实施中，父母在子女完成项目后报告说，他们的行为有了显著改善。
- **对不同种族或民族的儿童同样适用。**

① 元分析是指将整个科学文献中所有方法合理的同主题研究进行平均总结。——译者注

- **改善与健康相关的行为**。完成该项目的年轻人较少出现身体疾病症状，较少去看医生，饮食更健康，锻炼更多。
- **施行人员的培训与监督很关键**。宾夕法尼亚复原力项目在各研究中的成效有很大的差别。这至少在某种程度上与教师接受培训与监督的程度有关。当教师是该项目小组的成员，或受过项目小组的培训及随后的密切监督时，效果会比较好。如果教师接受的培训与监督较少，则效果不明显、不持久。
- **项目施行的精确性也是关键之一**。例如，一项在基层医护服务中的研究显示，在高度遵从程序的小组中，抑郁症状显著减少。与此相反，在那些不太遵从程序的小组中，宾夕法尼亚复原力项目未能减少病人的抑郁症状。因此，我们建议对该项目的老师进行大量培训与监督。

总之，宾夕法尼亚复原力项目确实可以预防抑郁、焦虑和年轻人的行为问题。不过，复原力只是积极心理学的一个方面（情绪）的内容。我们设计了一个更全面的课程，能够塑造品格优势、人际关系和意义，同时还能提升积极情绪、减少消极情绪。我们得到了美国教育部 280 万美元的拨款，对这门中学积极心理学课程进行了一次大型随机对照评估。在费城郊外的斯特拉思黑文高中，我们将 347 名九年级的学生（14~15 岁）随机分配到两个不同的语言艺术班中：一个嵌入了积极心理学课程的学习；另一个没有。在该项目开始之前、之后和两年后的在追踪过程中，学生、家长和老师分别做了标准调查问卷。我们测试了学生的优势（比如爱学习、友善）、社交技巧、行为问题和他们对上学的态度。此外，我们还记录了他们的学习成绩。

这一全面项目的主要目标有三个：一是帮助学生识别自己的突出优势；二是增加他们在日常生活中使用这些优势的能力；三是促进复原力、积极情绪、意义和目的以及积极的社会关系。课程由 20 多节课组成，每节课 80 分钟。课程在九年级中开设，包括讨论优势和其他一些积极心理学的概念与技巧、每周一次的课堂活动、让学生能够在现实生活中应用这些技巧的家庭作业，还有反思日记。以下是我们在课程中使用的两个练习的例子。

三件好事练习

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

我们指导学生在一周内，每天写下当天发生的三件好事。这三件事可以无关紧要（“我今天在语言艺术课上回答出一个超难的问题”），也可以非常重要（“我暗恋了好几个月的帅哥居然约我出去”）。在每件好事旁边，回答下列问题之一：“这件好事为什么会发生？”“这对你意味着什么？”“如何才能让这样的好事在未来更多地发生？”

使用突出优势的新方式

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

世界上每种文化都推崇 24 种品格优势，如诚实、忠诚、毅力、创造力、善良、智慧、勇气、公平等。我们相信，如果你能找到自己拥有哪些品格优势，并在学校里、业余爱好中以及与亲朋好友的交往中尽量使用这些优势，你就会获得更多的满足感。

学生完成 VIA 测试（在 www.authentichappiness.org 上可以找到测试题），并在接下来的一周内，以一种新的方式来使用他们最突出的优势。有几节课的重点就是如何找到他们自己、朋友和文学人物的品格优势，并利用这些优势来战胜挑战。

斯特拉黑文学校积极心理学课程计划

以下是斯特拉思黑文学校积极心理学课程计划的基本成果。

投入地学习，喜欢学校，取得成绩。根据老师报告，积极心理学项目提升了好奇心、创造力以及对学习的喜爱等优势，而这些老师并不知道哪些学生上了积极心理学班，哪些上了对照班。同时，该项目使学生在学校里更开心、更投入。这些效果在非尖子班尤为明显，积极心理学提高了这些学生的语言艺术成绩和作文技巧，使他们达到了十一年级的水平。在尖子班，分数本来就很高，几乎所有

学生都能得到 A，因此几乎没有提高的空间。重要的是，提升幸福感并没有削弱传统的学习目标，反而加强了学习目标。

社会技能与行为问题。根据孩子母亲和不知道实验安排的老师的报告，积极心理学项目改善了社会技能（共情、合作、自信、自我控制）。母亲们报告说，它减少了孩子们的不良行为。

由此我得出结论：我们应当也可以在教室里教授幸福。是否有可能，让整个学校都充满积极心理学？

澳洲顶级贵族学校中的积极教育

2005 年 1 月，当我在澳大利亚进行巡回演讲时，接到了一个电话，电话里传来我从未听到过的声音。“您好，”他说，“我是您的学生，特伦特·巴里博士。”

“我的学生？”我觉得很奇怪，因为我不知道这个名字。

“对啊，我上的是那门 6 个月的现场电话课程，当时我每周都是早晨 4 点就起来听您的课，因为我住在墨尔本郊区。[①]那课太棒了，但我从没发过言。我们想用直升机接您来基隆文法学校（Geelong Grammar School）。我是学校理事会的成员，我们正在为幸福中心进行筹款，希望您能来跟我们的校友讲一讲，帮助我们筹到款。”

“鸡笼文法学校是什么？”我问道。

“首先，它叫基隆，不是鸡笼，马丁。它是澳大利亚最古老的寄宿学校之一，150 多年前就成立了。它有 4 个校区，包括木顶校区——它在山上，所有的九年级学生都得在那里住一年。如果想在木顶校区洗一个热水澡，他们就得自己砍柴。查尔斯王子在木顶校区待过一段时间，他对学校的美好记忆都是关于那里的。主校区科里奥在墨尔本以南 80 公里的地方。我们一共有 1 200 名学生、200 名老

① 墨尔本与费城有 14 个小时的时差。——译者注

师，学校非常有钱。”

他接着说：“学校需要一个新的体育馆，但理事会认为，我们不仅想要一栋楼，还希望孩子们得到幸福。我向他们介绍了您——塞利格曼教授，他们以前从来没有听说过您，现在他们希望您能来说服那些有钱的校友，告诉他们幸福其实是可以教授的，并开一门这样的课程，让这座名为‘幸福中心’的大楼名副其实。我们已经在短短 6 个月内筹集了 1 400 万美元，目前还需要 200 万美元。”

于是，我和家人在墨尔本雅拉河中游一个摇摇晃晃的平台上登上直升飞机，6 分钟后，降落在特伦特的豪宅前的草坪上。我的妻子曼迪在降落时低声对我说：“我有一种不可思议的感觉，我们要在这里休假了。”

当天下午，我在一个约有 80 名老师出席的会上发言，他们大多心存怀疑。我特别注意到，新校长史蒂芬·米克是最不以为然的人之一。他高大英俊，穿着非常得体，声音很有磁性，像我一样低沉，他是个非常典型的英国人，也是场上最强硬的人。当天晚上，在史蒂芬的介绍下，我向大约 50 名衣着同样讲究的校友介绍了积极心理学，然后看到大家当场签写支票，顺利达到了 1 600 万美元的目标。有人告诉我，这些捐款中有很大一部分是新闻大亨默多克的姐姐海伦·汉德伯瑞捐的。此后不久，在她弥留之际时，她说：“不要再建体育馆了，我希望年轻人能得到幸福。”

我回到费城一个星期之后，史蒂芬·米克打电话过来：“马丁，我想派一个代表团到费城去见你，讨论在整个学校教授幸福的事情。”几个星期后，三位决策者，也是资深的老师——课程负责人黛比·克灵、教务长约翰·亨德利、科里奥主校区校长查理·斯库达摩尔，来到宾夕法尼亚大学，进行为期一个星期的“幸福之行”。

“如果享有全权委托和无限资源，”他们问凯伦·里维奇和我，“你打算如何向整个学校教授积极心理学？”

“首先，”凯伦说，“我会对所有老师进行为期两周的培训，主要是积极心理

学的原理和练习。我们一直在对很多英国老师进行这种培训。老师们要先学会在自己的生活中使用这些技巧，然后才能教学生。”

“好吧，”查理说，“然后呢？”

“然后，”凯伦接着说，“我会让一两名美国最好的积极心理学高中老师留在基隆，协助纠正你们在教授幸福时出现的问题。”

“好，还有吗？”

“是的，”我插了进来，并异想天开地说，“我们可以邀请积极心理学的明星们——芭芭拉·弗雷德里克森、史蒂芬·波斯特（Stephen Post）、罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）、黛安·泰斯（Diane Tice）、乔治·范伦特（George Vaillant）、凯特·海斯（Kate Hays）、弗兰克·莫斯卡（Frank Mosca）、雷蒙德·福勒（Raymond Fowler），一个月邀请一位，为老师、学生和社区举办演讲系列。然后，请他们每个人在学校里住一两个星期，继续教授学生和老师，为课程提供咨询意见。”

“好。”

“如果这一切基隆都能负担，那么我与家人就到基隆休假，住在学校里，指导这个项目。什么都阻拦不了我！”

这一切居然就这么发生了。2008 年 1 月，我和凯伦、宾夕法尼亚大学的 15 名培训人员（主要是 MAPP 毕业生）飞往澳大利亚，为 100 名基隆的老师做培训。在为期 9 天的培训中，我们先教老师在他们自己的生活中使用这些技巧——既包括个人生活，也包括职业生活。然后，我们举例说明如何将这些技巧教给孩子，并提供了详细的课程指导。在全体会议中，在我们介绍了原理和技巧后，把他们分成 30 人一组、两人一组和其他小组，请他们练习并应用以加强这些技巧。老师给了我们极高的教学评分（满分 5.0 分，我们得了 4.8 分），为了培训，老师们放弃了两个星期的暑假，也没有加班费。最具代表性的转变是，校长史蒂芬·米克的变化。

在第一天，校长毫无表情、冷冰冰地致了欢迎辞，毫不掩饰他对整个项目的

怀疑。史蒂芬是一名牧师的儿子，极为坦诚。不过，当时我还不知道他的这一特点，因此在他致“欢迎”辞时，我都想就此收手，打道回府了。结果到了第二天，用史蒂芬自己的话说，他被这个项目打动了。到第 9 天，他热情洋溢地拥抱了我的部下（他们当然非常讨人喜爱，但英国校长一般不会这么做）。他还告诉他的老师们，这是学校历史上的第四大事件：第一件是 1910 年，学校从基隆城搬到乡下的科里奥校区；第二件是 1955 年廷伯托普校区的开辟；第三件是 1978 年的男女同校；第四件就是现在的“积极教育”。

培训之后，我们中有几个人在那里住了整整一年，有十几位访问学者来过，每个人都至少待了一个星期，在他们各自擅长的积极心理学领域为老师们做指导。下面就是我们设计的积极教育，基本上可以分为“教授积极”、“嵌入积极”、“活出积极”三个部分。

教授积极

有好几个年级开设了独立的课程和单元，传授积极心理的元素，如坚韧、感恩、优势、人生意义、心流、积极人际关系、积极情绪等。科里奥校区（高年级校区）十年级的 200 名学生都上了积极教育课，一周两次，由校区负责人讲授。访问学者也为学生们讲了几堂课，课程的核心内容是如何发现与使用突出优势。

十年级的积极教育课程

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

第一堂课上，在学生做 VIA 测试之前，先要写下他们处于最佳状态时的故事。在得到 VIA 结果后，学生们要对照着自己的突出优势，重读以前的故事。几乎每个学生都能从中发现两个突出优势，大部分人则发现了三个。

其他突出优势的学习包括，采访家庭成员以发现优势的“家族历史”、学习如何使用这些优势来战胜困难、开发不在前五名的优势。在最后一堂课上，学生们从校区领袖中推选各种优势的典范。如今，老师和同学们有了一

种有关优势的共同语言。

在突出优势的学习之后，十年级接下来的课程是关于如何培养积极情绪。学生给家长写感恩信，学习品味美好记忆、克服负面偏好，并通过善意帮助他人获得满足感。在好事日记中，学生们每晚写下白天的好事，这种做法已经推广到全校的所有年级。

木顶校区建在维多利亚州曼斯菲尔德市旁的一座山上，九年级的所有 220 名学生都得在那里过上一年艰苦的户外生活，最终以绕山马拉松赛结束。

木顶校区积极教育课的重点是坚韧。学生先是学习 ABC 模型：你对不好的事（adversity，A）的想法（beliefs，B），而不是事情本身，会带来怎样的情绪后果（consequence，C）。[①]学生们会恍然大悟地发现：情绪并非来自外界事件，而是来自于你对这些事件怎么想，而你的想法又是可以改变的。然后，学生将学习如何通过更加灵活、更加准确的思考，放慢这个 ABC 过程。最后，学生们学习“实时的坚韧”，以处理木顶校区九年级学生经常要面对的逆境。

在学习了坚韧之后，木顶校区的下一个课程是对朋友的好事给予积极主动式回应，并意识到积极情绪与消极情绪的比例达到 3:1 的重要性。第一和第二个单元由健康与体育教师教授，使之与木顶校区的整体目标形成自然的契合。

① 这一模型是美国心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）提出的，其理论被称为“理论情绪疗法”或“合理情绪疗法”。在《让你快乐起来的心理自助法》（*How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable*）一书中，你可以了解有关该理论的更多内容。本书简体中文版由湛庐文化策划，已由中国人民大学出版社出版。——编者注

这些独立的课程教授幸福的内容与技巧，但积极教育远不止这些简单的独立课程。

嵌入积极

基隆的老师们已经开始把积极教育嵌入到课堂上、运动场上、生活辅导中、音乐中以及教堂里。首先，我举几个课堂上的例子。

英语老师用突出优势和复原力来讲授小说。尽管莎士比亚的《李尔王》是一部相当抑郁的作品，但学生们仍然找出了主要人物的优势，并讨论这些优势如何既有好的一面，也有不好的一面。在讨论阿瑟·米勒（Arthur Miller）的《推销员之死》和卡夫卡的《变形记》时，英语老师还用复原力的概念来展示人物的灾难性的想法。

老师布置的演讲题目，从“当你很尴尬或做了蠢事时”，变为“你给别人带来价值时”。学生们很快就准备好了演讲，他们讲得更加热情洋溢，而且老师们说，听演讲的学生也变得不那么烦躁了。

宗教老师让学生探索伦理和愉悦的关系。最新的关于愉悦和利他主义的大脑研究显示，利他主义和同情都有着自然选择进化出来的大脑回路。学生们在这个基础上，讨论亚里士多德、杰里米·边沁（Jeremy Bentham）和约翰·穆勒（John Stuart Mill）的哲学。学生们还讨论了是什么给予了生活的目标（包括他们自己的），与父母进行一次关于意义的对话，从有关意义的 60 条名言出发，用电子邮件讨论是什么使生活有意义。

地理老师一般教授的是一些负面因素——贫穷、干旱、疟疾，但基隆的地理老师让学生讨论一个国家的幸福指数，以及从澳大利亚到伊朗到印度尼西亚的幸福标准的区别。他们还研究一个地区的自然地理（比如绿地）对幸福可能的影响。外语老师让学生分析日本、中国和法国民间传说中的人物的品格优势。

小学老师以“有什么好事”开始每一天的教学，学生们推选出那些展现了“本

周优势”的同学。音乐老师用培养复原力的方法来帮助学生从频繁的演奏失败中建构乐观。不同年级的美术老师教授品味美好。

在体育比赛中，学生们常常会埋怨表现不佳的队友，为此，体育老师教学生们“抛开埋怨”的技巧。一些教练用引导注意力的方法来提醒队员回忆以前的卓越表现，他们总结说，能克服负面偏好的学生会表现得更好。

有个教练发明了一种方法，用品格优势来总结比赛。在总结会上，学生从品格优势的角度来总结比赛的成功与挑战。队员从自己、队友、教练身上找出在比赛中表现出了特定优势的例子。此外，学生还会找出错失掉的使用优势的机会，以增加将来使用这些机会的主动性。

教堂成了另一个积极教育的场所。在每日礼拜中，牧师都会提及关于勇敢、宽恕、毅力以及其他优势的《圣经》篇章，以与课堂讨论相呼应。比如，当十年级在课堂中讲感恩时，牧师的布道和《圣经》诵读的内容就是关于感恩的。

除了独立课程和嵌入课程的积极教育外，师生们还会惊喜地发现，他们也生活在积极教育中。

活出积极

和所有基隆学校6岁的孩子一样，凯文身穿校服与同学们一起开始了新的一天。当老师问“孩子们，昨晚过得好吗”时，凯文举起了手。还有几个一年级的孩子也渴望回答这个问题，分享他们好事，比如“我昨晚吃了最喜欢的意大利面条”或者“我昨晚和哥哥玩跳棋赢了”。

凯文说：“我姐姐和我在饭后打扫庭院，扫完后，妈妈拥抱了我们。”

教师接着问凯文：“为什么分享我们的经历很重要？”

他毫不犹豫地说：“因为这么做使我感觉很好。”

“还有什么其他原因吗，凯文？”

“噢，还有，我每天回家妈妈都会问我过得怎么样。当我告诉她时，她会很开心。妈妈开心，每个人都开心。”

五年级伊莉斯刚从养老院回来，她和同学们在那里完成了“面包工程”。一位经常上电视的知名厨师和我们的一位访问学者教学生们怎么做传统面包，并把面包送个养老院里的老人。

伊莉斯解释着这个工程：“我们先是学习营养学，然后学怎么做健康食品，但我们并没有吃那些面包，而是送给了其他人。”

“你花了那么长时间做面包，却没有吃到，你不觉得不开心吗？面包闻起来那么香。”

“没有，恰恰相反，”她大笑着说，“开始我有点儿怕那些老人，但是后来就像有光亮照进了我的心中。我希望还能再去。”

伊莉斯的好朋友迅速插话道：“帮助别人，比玩什么电子游戏都爽。”

凯文和伊莉斯只是基隆文法学校“活出积极”教育中两个真实的小案例。凯文每天在学校里都以“有什么好事”开始，回家后，他仍然生活在积极教育里。“有什么好事”并没有取代任何课程，但是由于这个活动，每天都有了一个好开端，甚至连教职工也深有同感。

基隆文法学校的积极教育只是刚刚起步，而且也不是严格的对比控制实验。旁边的墨尔本文法学校（Melbourne Grammar School）不愿意成为对照研究的被试，因此我只能讲述一些故事而已。不过，实施积极教育前后的变化是显而易见的，根本不需要统计学来验证。2009 年，我又回去待了一个月，发现这所学校具有在其他学校中看不到的高昂士气。后来我都不想离开它，回到我那所郁郁寡欢的大学去了。这个学年结束时，基隆文法学校的 200 名员工没有一人离职，大学升学率、学生申请率、捐款额都直线上升。

积极教育能在全世界传播幸福，但这是一个缓慢积累的过程，受制于训练有素的老师、愿意进行积极教育的学校的数量。积极的信息技术也许能奇兵制胜。

用facebook和游戏构建幸福

“我们拥有 5 亿用户，其中有一半人每天至少登录一次，有 1 亿用户会通过手机登录。”facebook 那异常英俊的研发主管马克·斯利（Mark Slee）说。

我们惊讶得合不拢嘴。这一幕发生在 2010 年 5 月上旬，宾夕法尼亚大学积极心理学中心召开的一次积极的信息技术会议上。与会者是微软、麻省理工学院媒体实验室、斯坦福说服实验室（Stanford Persuasion lab）的顶级研究人员，还有几位视频游戏的设计师，以及 6 位积极心理学家。我们的主题是如何越过积极教育的缓慢过程，从而大规模传播幸福。新的计算机技术也许是关键所在。

会议的组织者是托马斯·桑德斯（Tomas Sanders），一位来自惠普、颇有远见的隐私研究者。他定下了本次会议的基调：“大规模蓬勃发展需要的必要条件是，由积极心理学开发出全球化的交付模型，用以推广提升幸福感的措施，尤其是在年轻人当中。信息技术在协助个人以一种有效的、可升级的以及具有道德责任感的方式获得蓬勃发展方面，拥有独特的优势。”托马斯随后定义了积极的信息技术———一种尊重个人与社区对美好生活的不同看法，以支持心理蓬勃发展为目标的信息与通信技术的研发。

我们花了很多时间来讨论如何具体地调整现有的技术以适合个人的蓬勃发展。情感信息技术的领先研究者罗莎琳德·皮卡德（Rosalind Picard），曾推广为了更好的情感生活而使用计算机。她介绍了“个人蓬勃发展助理”（personal flourishing assistant，PFA）的理念。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

个人蓬勃发展助理

“个人蓬勃发展助理”是一个手机应用软件，用地图表示你在哪里，你与谁在一起以及你的情绪唤醒水平如何。然后会为你提供有关资料与练习，比如，“上一次在这里时，你的幸福达到了最大值。照一张日落的照片，并发给贝基和卢修斯。”“个人蓬勃发展助理”将标记你的经验，之后你可以进行搜索，比如“显示从上周以来，4 次最幸福的时刻”，建立一个“积极档案”。

一次偶然的机会，当我们正在讨论时，查克·安德森（Chuck Anderson）少将碰巧经过。他说："这太不可思议了，我们在阿富汗的士兵，在战斗结束后，找我要的第一件东西居然不是汉堡包，而是 Wi-Fi。乔治·凯西（George Casey）将军决定在军队中加强心理训练，因为心理健康与身体健康一样重要。士兵们每天都要做俯卧撑，都要慢跑，这突显了身体健康的重要性。我反复思考如何使心理健康达到像身体健康一样的重要性。我想应该将每个周四的上午设定为'心理健康上午'，并让我的旅进行积极心理学的练习。士兵们都能上网——每个人都有手机，大部分用的是黑莓手机或者 iPhone。听了你们的讨论，我认为军队可以做的更好。我们可以设计'复原力应用软件'，甚至可以开发出某种游戏，来教授优势、社交技巧以及坚韧。"

简·麦戈尼格尔（Jane McGonigal）[①]接着说："我开发了一些可以构建人生中积极方面的游戏。"（到 www.avantgame.com 去玩吧！）在简的游戏中，以拯救世界的游戏为例，玩家面临着解决真实世界中的问题，如食物短缺和世界和平。她告诉我们："我们可以通过游戏教授优势，学校的孩子们可以分辨出自己的突出优势，同时在游戏中解决问题，以此来加强这些优势。"

伴随着游戏的开发，facebook 似乎成了衡量蓬勃发展的天然之选。它拥有大量用户和空间，而且正在开发一个有关全球幸福的发展与评估的应用程序。我们能够在全世界范围内每天监控幸福吗？这里正是一个开始：马克·斯利统计了每天 facebook 中"失业"一词出现的次数，并将其与全球失业人数进行比较。毫无疑问，它们的步伐是一致的。也许你会认为，这没有什么了不起。

不过，现在请回过头来想一想幸福的 5 个元素：积极情绪、投入、意义，积极的关系以及成就，每个元素都有一个相关词汇的词汇表。例如，英语大约仅有 80 个单词可以用来描述积极情绪。facebook 的数据库可以累计每天表达了积极情绪的单词的数量，这些单词代表了意义、积极的关系以及成就，它可以作为某个

① 简·麦戈尼格尔，美国著名游戏设计师、未来主义者，其著作《游戏改变世界》（*Reality Is Broken*）的简体中文版由湛庐文化策划，已由浙江人民出版社出版。——编者注

国家幸福情况的近似值或是一些重大事件的函数。

facebook 以及其他类似的网站不仅能够衡量幸福，还能提升幸福。马克继续说道："我们有一个新应用程序——goals.com。在这个程序中，人们可以记录他们的目标以及取得的进展。"

关于 facebook 使人们逐步获得幸福的可能性，我的观点是，从目前的情况来看，facebook 也许正在构建幸福的 4 个元素——积极情绪、投入（分享美好时刻的照片）、积极的关系以及成就，所有都是好的。然而，对于幸福的第 5 个元素，他们还需要做一些工作。特别是 facebook 上蔓延着自恋的气息，因此这种工作显得很急迫，那就是提供意义的元素——属于并服务于比自我更宏大的事物。facebook 的确可以帮助 5 亿用户在生活中建立意义。

衡量成功的新标准

我们创造那么多财富究竟是为了什么？正如大多数经济学家的观点，这肯定不仅仅是为了创造更多的财富。GDP 在工业革命时期，可近似地被看做是一个国家运转良好的象征。然而，GDP 只是用来衡量有多少商品及服务正在被使用，因此即使建造一个新监狱，发生一次离婚、一起交通事故或自杀事件，GDP 依然会上升。**追求财富的目的不应当是盲目地创造更高的 GDP，而是创造更多的幸福。**全面的幸福——积极情绪、工作的投入度、积极的关系、充满意义的生命，现在是可以量化的，它应该成为 GDP 的补充。公共政策的制定可以以提升全面的福祉为目的，政策的成功或失败应以这个标准来衡量。

意义上的成功通常等同于财富。基于这一模式，在富裕的国家中，人们一般认为最近一代人应该比他们的父母更成功。从钱的角度来说，这也许是对的，但是每位父母都希望自己孩子得到的只是更多的金钱吗？我认为不是这样。我认为父母希望孩子比自己更幸福。如果用这种方法来衡量，那么我们的孩子肯定有希望比他们的父母做得更好。

对于认真对待蓬勃发展并将其视为教养子女的目标的人，他们迎来了一次新的成功的机遇。重视并学习蓬勃发展的方法必须尽早开始，比如从学校教育的早期阶段开始，这是由积极教育而引发的新的繁荣与成功。蓬勃发展的 5 个元素之一就是成就。下一章将探讨成就的基本组成，它展示了成功与智能的新理论。

第6章

幸福离不开成就
成就公式

成就的定义不仅是行动，还必须是朝固定、特殊的目标前进，所以它不只要计算距离。通常有好几条路能够通向目标，有些比较近，有些比较远，有些是死路，决定走哪一条路是一个缓慢的历程，叫做计划。此外，当然可以发明新的路，那就是所谓的创意。

宾夕法尼亚大学心理学系的博士学位竞争越来越激烈。每年有几百名申请者，但我们只招收 10 个左右。积极心理学专业每年大约有 30 名申请者，但我们只录取一名。典型的被录取者是这样的：美国或欧洲名校的心理学系毕业生；本科时学分接近完美；GRE 考试每部分的成绩都超过 700；有三封推荐信，每封推荐信都说该申请人“真的很杰出，是多年来最好的学生”。系里的招生委员会很传统，拒绝过一些极为优秀的申请人。

我想到的一个例子是最早赢得扑克比赛冠军的女性之一。她在申请信里说自己攒了很多钱，乘飞机到拉斯维加斯，打赢了锦标赛，成了世界冠军。宾大校长谢尔登·哈克尼（Sheldon Hackney）和我都认为应该录取她，因为她不仅有潜力，还表现出了真正的世界级的表现，但这一切都无济于事。招生委员会说，她的 GRE 成绩不够高。不过我至今仍要感谢她，因为她在面试时纠正了我玩扑克的错误，为此，在接下来的 10 年中我节省了数千美元。她说：“勇气是玩高赌注扑克的关键。你必须把筹码单纯地看做一个筹码，不管这个筹码值 5 美分还是 1 000 美元。”

一封非凡的入学申请信

入学申请截止期为每年的 1 月 1 日，然后，在一系列紧张的面试之后，录取书在 2 月下旬时发出。我进入心理学系的 45 年来，招生过程一直如此。据我所知，只有一个例外，那就是安吉拉·达克沃思 (Angela Lee Duckworth)。

2002 年 6 月，我们收到了一份迟来的申请材料。如果不是因为当时的研究生培养主任约翰·萨比尼 (John Sabini) 从中干预，这份申请一定会被立即拒掉的。约翰一直是个异类，曾研究过一些不靠谱的问题，比如八卦流言。他认为八卦是一种合理的道德制裁形式，没有法律制裁那么强的惩罚性。他总是与主流的学院派社会心理学对着干，而我则是系里的另一个异类，一般都站在非主流的阵营里。约翰和我闻得到一公里以内的异类。

“我知道这份申请晚得离谱，但是马丁，你必须读一读这封申请信。”约翰在给我写的电子邮件中这样写道。

我觉得，最好还是不要把自己在 1964 年发给宾大的申请信找出来，与这封申请信相比较了。以下是安吉拉申请信的节选。

到毕业时，我在坎布里奇公立学校的教室里做志愿工作的时间，一点儿都不比在哈佛大学的课堂和实验室里的时间少。在亲眼看到衰败的市区公立学校里失败的学生后，我选择了良心而不是好奇心。我决心在毕业后从事公众教育改革。大四时，我创办了一所非营利性暑期学校，招收低收入家庭的中学生……如今，我创办的坎布里奇夏桥学校（Summerbridge Cambridge）已成为全国公立学校中的模范，被全国公共广播电台（NPR）和许多报纸报道，还被肯尼迪政府学院（Kennedy School of Government）作为案例研究，并赢得了马萨诸塞州的“更好政府奖”（Better Government Competition）。

之后，我获得了马歇尔奖学金（Marshall fellowship），在牛津大学学习了两年。我的研究集中在阅读障碍中视觉信息的大

小细胞通路……当时我决定不读博士……接下来的6年，我做过公立学校的教师、非营利性组织领导、特许学校顾问、教育政策撰写者。

经过这么多年的工作，接触过极好和极差的学生之后，我现在对学校改革产生了一种在本质上不同的看法。我认为，问题并不仅与学校有关，也跟学生自己有关。理由很简单：学习很艰苦。没错，学习可以是有趣的、令人振奋和欣慰的，但是，它往往也是艰巨的、令人疲惫的，而且有时会让人沮丧。总的来说，无论学校和老师有多好，那些不想再学习、认为自己学不好、觉得学习没意义的学生，就是不肯去学习。

要帮助那些长期表现不佳但聪明的学生，教育工作者和家长必须首先认识到，品格至少与智力一样重要。

将近一个世纪以来，传统智慧和政治正确[①]一直把学生的失败归咎于教师、学校、教室大小、教材、经费、政客以及父母，总之是责备学生之外的所有人和所有事情。什么？责备受害者？责备学生的品格？发什么神经！品格在社会科学领域里早就过时了。

重新树立品格的重要性

19世纪，政治、道德和心理学都以品格为中心。在林肯的第一次就职演说中，他呼吁“我们天性中的善灵”（better angels of our nature），充分显示了当时的美国人如何看待善行和恶行。1886年芝加哥秣市广场（Haymarket Square）的暴乱是一个转折点。在大罢工中，有人扔了一颗炸弹，然后警察开了枪。在5分钟的混战中，8名警察和人数不详的平民被打死。德国移民被说成是罪魁祸首，媒体

---

① “政治正确”（political correctness）是在近代思想及政策研究中的专业名词，指的是在某个时刻，由于各种条件配合，加以存在一个共同愤恨的目标，于是某种认知或主张，就会取得政治态度上的正当性。——译者注

谴责他们为“嗜血”、“妖怪”和“恶魔”。在大众看来，是这些移民道德败坏，才酿成了这桩惨祸。他们被称为“无政府主义者”，4 人被绞死，还有一人在行刑前自杀。

左派对此义愤填膺，伴随着抗议，诞生了一个理念——对坏品格的另一种解释。被谴责的总是最底层的工人，他们目不识丁、绝望无助、食不果腹，居住环境拥挤（一家人挤在一间小小的廉租房内）。这个新理念宣称，引发犯罪的不是坏品格，而是坏环境。神学家和哲学家们纷纷响应，最终诞生了一门新的科学，说明环境比品格或遗传更能解释人类行为，这就是“社会科学”。几乎整个 20 世纪的心理学，以及社会学、人类学、政治学等姊妹学科，都是在这个前提下展开的。

塑造品格，让世界更美好

用环境取代品格来解释人的不良行为，引起了一系列改变。首先，人们不再需要对自己的行为负责，因为根源在于环境，而非个人。这意味着干预方法也必须改变——要建设一个美好的世界，你应该消除产生不良行为的环境，而不是浪费时间去试图改变人的品格，或是奖善罚恶。其次，科学必须能分辨造成犯罪、无知、偏见、失败和所有其他人类弊病的环境条件，才可以纠正环境。花钱纠正社会问题成了主要的干预方法。最后，研究的重点只能是坏事，而不会是好事。社会科学会说，应该原谅某个学生在学校的失败，因为他挨饿，或被虐待了，或是他的家庭不重视学习。与此相反，我们不会去寻找好人做好事的社会原因，因为没必要把好的行为归因为环境。我们不能说，某个学生今天的演讲很好，因为他上了好学校，父母慈爱，而且营养良好。最后，环境决定论有一个前提假设：我们被过去驱使，而非被未来吸引。这是环境决定论的基本假设，但很少会有人注意到。

传统的心理学研究受害者、消极情绪、精神错乱、病理及不幸。积极心理学对此有非常不同的看法：有时人们确实是完全的受害者（行文至此，正值可怕的

海地地震，成千上万的人们遭受灾难，他们毫无疑问是受害者），但有些错误的行为和选择也经常是由人们的品格造成的。责任与自由意志都是积极心理学的必要成分。如果什么都怪环境，那么责任和个人意志就会被忽略。相反，如果行为源自性格和选择，那么责任和个人意志就至少是部分根源所在。

这对于如何干预有直接影响。**积极心理学认为，要让世界变得更好，可以通过消除恶劣的环境**（我绝非主张放弃社会改革），**也可以通过发现品格和塑造品格来实现**。奖励与惩罚不仅能矫正行为，也能塑造品格。好事、成功、积极情绪，与坏事、失败、消极情绪一样，都是积极心理学的合理研究对象。一旦把正面事件作为科学对象来认真对待，我们就会发现，我们不会因为一个学生的营养良好、老师优秀或者家庭重视教育，就不把他的好成绩归功于他自己。我们关心他的品格、天赋与优势。最后，人类经常被未来吸引，而且次数可能比被过去驱使的还要多。因此，关于测量和构建期望、自主选择的科学，会比关于习惯、驱动力及环境的科学，更强有力。我们被未来吸引，而不是被过去驱使，认识到这一点极为重要。它与社会科学的传统和心理学的历史完全相反，它是积极心理学的基本和隐含的前提。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

责任与自由意志都是积极心理学的必要成分。如果什么都怪环境，那么责任和个人意志就会被忽略。积极心理学认为，要让世界变得更好，可以通过消除恶劣的环境，也可以通过发现品格和塑造品格来实现。

安吉拉的研究提案认为，成绩差可能不仅仅是由于体制出了问题，还可能与学生的品格缺陷有关，这对我这样的积极心理学家是很有吸引力的。约翰·萨比尼的教育学理念就是培养独立思考，因此他也很感兴趣。高智商、高学历、没有

被政治洗过脑的安吉拉，正是这样一个特立独行的人，敢于对导致学生成败的品格进行认真的科学研究。

成功的要素

我们随即面试了安吉拉。她给我的第一印象让我回想起一段往事。20 世纪 70 年代，我和阿兰·科斯（Alan Kors）教授创办了宾夕法尼亚大学的“学院楼系统”（college house system）。阿兰教的是欧洲现代思想史，他认为大学教育从本质上讲是心灵的生活。不过在教学中，我们看到有一道鸿沟隔开了课堂与现实生活：他们可以在课堂上努力思索，以取得好成绩，但一旦下了课，就是派对、派对、派对。20 世纪 60 年代初，阿兰和我在普林斯顿大学的宿舍里体验过这种动物式的生活，但我们被赐予了一个避风港，它改变了我们的生活，那就是威尔逊小屋——普林斯顿大学的一个食堂。虽然我一生都浸淫在智力活动中，但直到今天，那段时光仍然是我有生以来最棒的智力体验。三年级的主席——达尔文·拉巴特（Darwin Labarthe），在大学校长罗伯特·戈亨（Robert Goheen）的感召下，领导人们走出普林斯顿大学那种根深蒂固的反智、反犹太人的俱乐部系统，一起创建了对所有师生开放的威尔逊小屋。有 100 多名最聪明的学生以及 40 名最敬业的教师加入其中。

阿兰和我认为，让敬业的教师与大学生混住在宿舍，是宾夕法尼亚大学动物式生活的解药。因此，我们在 1976 年创办了宾夕法尼亚大学的“学院楼”。范·培尔特（Van Pelt）楼是第一栋学院楼，我们无法鼓动那些已有家室的教师放弃家庭生活，因此单身的阿兰同意做第一任楼长，与 180 名大学生住在一起。我离婚后，也在 1980 年继任了楼长。我不能假装这是一件容易的事，事实上，它是我所做过的工作中，唯一一个我认为是失败的。我不知道该如何扮演一个每天 24 小时照看年轻人的养父，更无法解决室友之间无休止的争吵、自杀倾向、约会强奸、恶作剧、没有隐私，最糟糕的是，不通人情的管理人员不把常住教师当教授，而把他们当成钟点工，这一切都使我担任楼长的日子如同陷入无底洞。

不过，我们创造的智力生活的确是一种改进，它被保留至今。楼里的派对更棒，学生们称之为“达人冲击波”。派对的核心是一个名叫丽莎的学生，她的舞跳得惊人的曼妙。我们通常放摇滚乐，拍子又重又快。丽莎却能在每一拍跳两步，还一直以别人两倍的速度跳到深夜。

心智速度

我对安吉拉·达克沃思的第一印象是，她的语速跟丽莎的舞步一样快，速度是我所认识的其他人的两倍，毫不疲倦，而且逻辑清晰。

速度在学术生活中既有好处，也有坏处。我认为它是智能的核心。我的父母和老师们一直高度赞赏智力活动上的速度：这方面的榜样是迪基·弗里曼（Dickie Freeman）和乔尔·库珀曼（Joel Kupperman），他们是在 20 世纪 50 年代初的一个每周广播节目《答题神童》（*Quiz Kids*）中引人注目的神童。他们能比其他选手更快速地回答问题，比如“哪个州的最后两个字母是 ut”。我知道这些，是因为小学四年级时，我就在当地的电台里参加过类似比赛，把这个问题答对了，还猜中了《小辣椒》系列图书共有 5 本，但最后被“谁写了《甜美的阿夫顿河慢慢流》（*Flow Gently Sweet Afton*）”这个问题难住了，只得了第二，因而未能上全国节目。

父母和老师们对待速度的偏见不是偶然。事实上，速度和智商之间的关系大得惊人。有一个叫“选择–反应时间”的实验，被试坐在一个有一盏灯和两个按钮的面板前。当灯光是绿色时，他们需要按下左边的按钮，当灯光变成红色时，则需要按下右边的按钮，并且要尽可能快。智商与操作速度的相关性几乎达到了 0.50。在这个实验中，反应迅速并不是简单的运动天赋，它与“简单反应时间”的相关性（即当我说“开始”时尽可能快地按下按钮）是可以忽略不计的。

为什么智能与心智速度如此密切相关呢？我的父亲，艾德里安·塞利格曼，是纽约州上诉法院判决报告的撰写人。他的工作是把高等法院 7 个法官的那些词不达意、语无伦次的意见，翻译成人们能读懂的法律文书。他的速度快得惊人。

我的母亲艾琳是法庭速记员，具有敏锐的观察力。据她说，我父亲能在一个小时内完成其他律师一整天才能完成的工作。这使得他能腾出 7 个小时来检查并提高他的工作，通过改写和重写，使他的作品在最终比其他撰写人要好很多。

任何复杂的心智任务——重写法律意见、三位数相乘、心算你小时候住的房子的窗户数目、决定首先缝合哪条血管或者附近的山顶是否适合伏击，都既有快速自动化过程，也有需要更多投入的慢速“手动”过程。假设你是一位经验丰富的军士，正要迅速冲上阿富汗的一个山顶。你扫视了一下路线，根据经验，你立刻发现了危险的迹象：刚刚被翻过的土地，静寂一片，连动物的声音都没有。一项任务中，越多的过程是自动化的，你就会有越多的时间来完成更费力的慢速过程。你现在有两分钟的时间可以用无线电与基地联系，要求得到关于敌人的最新报告。基地告诉你，最近的村庄里今天早晨出现了三个陌生人。所有这些都告诉你，这里可能有埋伏或土炸弹，因此你最好绕着小山走。虽然绕路会多花两分钟，但它能救命。

你的心智速度表明了你有多少任务能进行自动化的处理。每次参加正式的桥牌比赛时，我都能体会到这一点（我平均每天约有 3 小时在网上玩桥牌）。我打过的桥牌超过 25 万手，所有的 4 个选手、13 张牌的组合（在桥牌中，有 4 名选手，每个选手都有 13 张牌），现在对我而言都是自动的。因此，如果我发现对手有 6 张黑桃、5 张红桃，我会立刻知道，他要么有两张方片、没有梅花，要么有两张梅花、没有方片，或者每种各有一张。经验不足的选手要计算其余的牌，有的甚至需要自言自语。事实上，我也是差不多到第 10 万手时，才不用再在心里默念：“要么有两张方片、没有梅花，要么有两张梅花、没有方片，或者每种各有一张。”打桥牌和大多数生活一样，都是有时间限制的。在复式桥牌比赛中，每局只有 7 分钟，因此你自动记得的组合越多，你就有越多的时间来做更复杂的计算。

杰出的桥牌选手、外科医生或飞行员，与我们这些凡人之间的区别在于，自动化过程的多少。大部分专家的工作都是自动完成的，人们会说他有“杰出的直觉”，因此，我对速度非常重视。

以下是安吉拉的解释（她的理论是本章的基础）。

我们大多还记得高中物理课上讲到的距离与速度公式：距离=速度×时间。这个等式表明，速度和时间的效果是相互促进、相乘的关系，而不是独相互立、相加的关系。如果时间为零，那么无论速度是多少，距离都是零……

对我而言，距离似乎是成就的一个贴切比喻。成就不就是从起点前进到目标的距离吗？目标离起点越远，成就就越大。正如距离是速度与时间相乘的结果一样，假设机遇是固定不变的，那么说成就是技能与努力相乘的结果，似乎也合情合理。要是不考虑系数，成就就等于技能和努力之积。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福发现：成就公式

成就 = 技能 × 努力

巨大的努力可以弥补技能的不足，正如强大的技能可以弥补努力的不足一样，除非有一个是零。而且，对于高技能的人来说，额外的努力会带来更大的回报。

技能的一个重要组成部分是，任务中有多少已经自动化了，这决定了你完成基本步骤的速度有多快。年轻时我的速度很快，惊人的快，刚开始学术生涯时，我说话的速度几乎与安吉拉相当。我很辉煌地一路从研究生毕业，不仅说话很快，研究也很快。我本科毕业后仅用两年零八个月就获得了博士学位。为此，曾教过我的布朗大学的教授约翰·科比特（John Corbit）很是恼火，因为我打破了他的旧记录——三年整。

缓慢的益处

智能和高成就不仅仅只需要速度。速度的确给了你额外的时间，以执行任务的非自动化部分。然而，智能和成就的第二个组成部分是慢下来，以及你在由于速度快而省下来的时间里做了什么。

心智速度是有代价的。我发现自己在本该放慢速度时却走了捷径，并忽略了细节。我发现自己在本应该细读每一个字时却只是粗读和快速扫描。我发现自己无法很好地聆听别人：在他们刚说出几个字时，我就会猜出他们下面要说什么，然后打断他们。我对时间感到非常焦虑——速度与焦虑并存。

1974 年，我们聘请了埃德华·皮尤（Edward Pugh）。他是一名知觉心理学家，专门研究一些精准的问题，如需要多少光子才能激发一个视觉受体。埃德华很慢，这并不是说他行动缓慢（他曾在高中校队里打四分卫），也不是说他说话慢吞吞的，而是指他讲话的速度以及对问题的反应时间。我们认为，埃德华“考虑周全”。

埃德华是传奇人物威廉·埃斯塔（William K. Estes）的“宾夕法尼亚大学版”。威廉是最伟大的数学学习理论家，也是我见过的最慢的心理学家。与威廉交谈非常痛苦。我曾经花了一两年的时间研究梦，特别是研究人类做梦的功能是什么，因为在每晚约两个小时的快速眼动睡眠中，我们都是瘫软地躺在那里，很容易受到掠食者的攻击。大约 30 年前，我在一次会议上遇到威廉，问他：“你认为做梦的进化功能是什么？”

威廉一直盯着我，足足 5 秒、10 钟，30 秒都没有眨眼睛（你可能不信，但我确实数了）。整整一分钟过去了，他说：“马丁，你认为醒来的进化功能是什么？”

我在一次聚会上碰到了埃德华，他的一次长久停顿让我想起威廉在类似的停顿之后会说出些深奥的道理，于是我问他：“你是怎么变得这样慢的？”

“我并不总是这么慢，马丁。我过去很快，几乎像你一样快。我只是学会了变慢。在读博士之前，我是耶稣会信徒。我的社

会导师（该导师教导耶稣会学生如何社交，而非指导学业）告诉我，我太快了。所以他每天都会让我读一个句子，并让我整个下午都坐在树下想这个句话。”

“你能教我变慢吗，埃德华？”

事实证明，他可以。我们一起读索伦·基尔克果（Soren Kierkegaard）的《恐惧与颤栗》（*Fear and Trembling*），每周一页。同时，我的妹妹贝丝教我超越冥思（Transcendental Meditation，TM）。20 年来，我每天花 40 分虔诚地练习超越冥思，逐渐慢了下来，我现在甚至比埃德华当时的速度还要慢。

你有没有想过，缓慢在“成就 = 技能 × 努力”的公式中意味着什么呢？

执行功能

英属哥伦比亚大学（University of British Columbia）发展心理学教授阿黛尔·戴蒙德（Adele Diamond）是我最欣赏的神经科学家之一，她教幼儿园的小朋友如何放慢节奏。众所周知，冲动的儿童会随着年龄的增长表现越来越差。沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）的经典研究表明，那些吃掉眼前一颗棉花糖的孩子，比那些愿意在等待几分钟后得到两颗棉花糖的孩子的表现要差。10 多年后，他们的学习成绩以及 SAT 分数比那些能够等待的孩子们要低。阿黛尔认为，学业失败的祸根在于儿童不能控制自己的快速情绪和认知冲动。教师对这样的孩子感到恼火和沮丧，这些孩子也会对上学失去兴趣。他们不能遵守规则，会变得更加焦虑，喜欢逃避。教师对他们的期望也会越来越少，上学变成了一件痛苦的事，失败的恶性循环由此开始。

阿黛尔认为，中断这些快速过程，促使这些孩子们放慢节奏至关重要。放慢使得执行功能开始发挥作用。执行功能包括集中注意力、忽视干扰、记住并使用新的信息、规划行动、修改计划，并抑制冲动的想法和行动。

阿黛尔使用黛博拉·梁（Deborah Leong）和埃琳娜·波德洛娃（Elena Bodrova）的心理工具课程（Tools of the Mind curriculum）提供的技巧，来帮助冲动的孩子放慢节奏。其中一项技巧是有组织的游戏。当老师要求一个4岁的孩子尽可能地长时间站着不动时，他平均大概只能站一分钟，但在游戏中，为了扮演一名工厂的门卫，孩子可以坚持4分钟站着不动。阿黛尔发现，上过心理工具课程的孩子们在需要执行功能的测试中得分较高。

迅速自动完成大量的任务，能为哪些缓慢的过程腾出时间呢？创造力肯定是其中之一。在公式“成就 = 技能 × 努力”中，成就并不是任何简单的前进，而是朝着某一具体固定的目标的前进——一个矢量，并非绝对距离。达到一个目的地通常有多种路径，有些能快速到达，有些很慢，还有些路径是死路一条。决定走哪条路是一个缓慢的过程，我们称之为“规划”。除此之外，发现新途径则代表着创造力。

学习速度

你在一项任务上的心智速度，反映了你已经在多大程度上自动化了此任务的相关材料。我们称这些材料为“知识”，即你已经知道的东西。一项任务的速度可以随着时间变化，这与力学中速度的派生物“加速度”类似。是否也存在随着时间的增加而变化的心智速度——“心智加速度”？也就是你获取新知识的速度，即随着时间和经验的推移，一项给定任务中可以转化成自动部分的比率的增加。我们称之为“学习速率”，即单位时间内可以学到多少。

安吉拉很快，她的心智速度应该是人类能够达到的最快速度。她在面试中完全征服了我们，招生委员会做出让步，破例接受了她。她立即开始了学生品格的大型研究，但随后一些令人尴尬的事发生了。为了说明这一点，我们需要更深层

次地去了解成就的本质。

虽然安吉拉很快，但她对心理学一无所知到可悲的地步，可能是因为她此前的教育都与心理学无关。为了让她熟悉积极心理学，我在 2002 年 8 月邀请她参加了一次高端活动。每年夏天我都会举办为期一周的会议，邀请 20 名来自全世界的非常优秀的研究生、博士后以及几位资深积极心理学家。参加这个会议的竞争非常激烈，对学术修养的要求也很好。对发表意见从来都不怵的安吉拉也参加了交谈，但我得到的关于她的反馈却都很令人失望。“你塞给我们的那个无可救药的家伙是谁？”有位资深心理学家对我说。

评价一辆汽车质量的标准之一是它的速度。心智速度是非常好的指标，因为它表明有多少旧知识已处于自动化状态。不过，获取尚未自动化的新知识可慢可快。每单位时间内提升了多少速度——即加速度，也是汽车质量一个标准。类似地，心智加速度——即学习过程中每单位时间内所学到的新东西，也是“智能”的一部分。结果证实，安吉拉的心智加速度与她的速度一样惊人。

每个研究生都要学习，我们预计一名研究生很快会成为他所在的小小领域中的专家。安吉拉的学习速度比我所知道的任何学生都要快，她很快就掌握了那些庞大复杂的关于智能、动机和成功方面的文献。几个月后，其他学生和我开始去找安吉拉询问有关智能的文献和方法的建议。仅仅 12 个月，她从一个无可救药的人变成了法拉利。

到目前为止，我们已经在成就理论中讨论了以下内容。

- **速度**：自动化的东西越多，速度越快，我们对该任务的知识就越多。
- **缓慢**：成就中举足轻重的、有意识的过程（如规划、精细化、检查错误和创造），速度越快，知识越多，留给这些执行功能的时间就越多。
- **学习速度**：新的信息能以多快的速度变为自动知识，以留给缓慢执行过程更多的时间。

自律

上面描述的三个认知过程组成了我们的基本“技能”公式：成就＝技能 × 努力。不过，安吉拉研究的不是学业中的认知过程，而是品格起到的作用，以及品格与“努力”的关系。努力是我们在工作任务上所花费的时间。正如她在申请信中所说，她决心要探索的是非认知成分。成就的非认知成分可总结为努力，而努力又常被简化为“花在任务上的时间”。佛罗里达州立大学教授安德斯·埃里克森（Anders Ericsson），一个高大、害羞但不屈不挠的瑞典人，他是研究努力方面的权威。

一万小时天才理论

埃里克森认为，高深的专业知识的基石并不是上帝赐予的天才，而是有意的练习——你在练习中所花费的时间与精力。

莫扎特之所以能成为莫扎特，主要不是因为他在音乐方面有独特的天赋，而是因为他从幼儿时期开始就把所有的时间都用来练习他的天赋。世界级国际象棋选手并不是思路比别人快，他们对于棋路也并非有着非同寻常的好记性。他们只是经验太丰富了，能比一般的象棋选手更好地识别出棋盘布局的模式。世界一流的钢琴家在 20 岁时已经有 10 000 小时的练习，对比之下，次一级的钢琴家只有 5 000 小时的练习，而那些业余级别的钢琴家只有 2 000 小时。有意识练习的原型来自埃里克森的一名中国研究生吕超，他是背诵圆周率的吉尼斯世界纪录保持者——67 890 位！此间的建议很简单：如果你想在任何一个方面达到世界一流的水平，你必须在 10 年内每周花 60 个小时来练习。[①]

---

① 如果想全面了解这个流行最广的成功秘诀，可以参考由湛庐文化策划，中国人民大学出版社出版的《一万小时天才理论》。——编者注

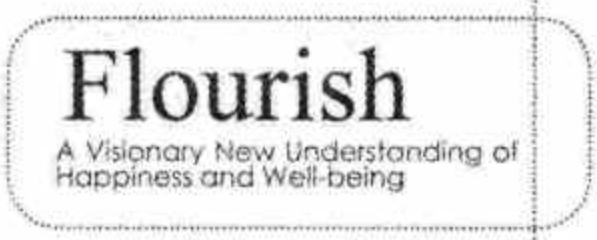
自律与智商，谁能更好地预测学习成绩

是什么决定了一个孩子愿意花时间去为成就而练习？完全取决于他的品格吗？**自律，是促成有意识练习的品格特征。**安吉拉第一次投身自律方面的研究是以马斯特曼高中（Masterman High School）的学生为研究对象，马斯特曼高中是费城市中心很有吸引力的一所学校。它从五年级开始招收有潜力的学生，但其中许多学生都会被淘汰，真正的竞争从九年级开始。安吉拉希望探究自律与智商哪个更能预测成功。

智商和学习成绩是一个已被透彻研究的领域，但自律不是。安吉拉设计了一个综合评价，包括八年级学生自律的各个方面：埃森克初级冲动量表（Eysenck Junior Impulsiveness Scale，用“是”或“否”来回答关于冲动的问题）、家长和教师的自我控制能力评定量表（“大多数孩子的分数是4分，极度冲动评为7分，极度自我控制评为1分”）、延迟满足评价。结果显示，到第二年时，高度自律的八年级学生表现如下。

- 平均学分更高。
- 成绩更好。
- 进入好高中的可能性更大。
- 花更多的时间做功课，每天能够较早地开始做作业。
- 较少缺课。
- 较少看电视。

在预测成绩方面，智商与自律有什么关系呢？答案是，**智商和自律之间没有显著的相关性。**换句话说就是，有许多低智商的孩子是高度自律的，同样也有许多高智商的孩子是高度自律的，反过来也一样。自律对于学业成绩的预测性要比智商高出约两倍。



幸福发现：智商 vs 自律

智商和自律之间没有显著的相关性，也就是说，无论智商高低，都可能很自律或很不自律。自律比智商更能预测学业成绩。

自律的力量

关于的自律的项目是安吉拉第一年的论文研究内容，我鼓励她发表这篇论文，她也这样做了。对于在杂志上发表文章，我经验丰富，但这还是我有生以来第一次看到一本顶级刊物通过回复邮件来接受论文，而且没有要求任何重大的修改。安吉拉在文章结尾处写下了以下的动人句子。

美国青年的低成就常被归咎于缺乏教师资源、课本枯燥、班级人太多。对于那些未能充分发挥其智力潜能的学生，我们认为还应该再补充一个原因：他们缺乏自律……我们相信，对于许多美国孩子来说，要他们选择为了长期收益而牺牲短期快乐是一件很难的事，建立自律项目也许是获得学业成就的星光大道。

这也揭开了一个长久以来男女生学习成绩的差距之谜。从小学到大学的每一门主课中，女孩通常比男孩成绩更好，尽管平均而言，女孩的智商并不比男孩高。事实上，男孩往往在智力和能力测试中还要略胜女孩一筹。既然智商不能解释男孩与女孩之间成绩的差距，那么自律是不是这个谜题的答案呢？

安吉拉测量了八年级开学时学生的自律情况，以预测年底的代数成绩、上课出勤率和数学成就测试分数。女孩的成绩确实比男孩好，但数学成就测试的分数没有显著差异。与预期的一样，成就测试低估了女孩的成绩。重要的是，女孩在

自律的各个方面都比男孩要强很多。那么，问题是：女孩在成绩上的优势是否可以归因于自律？要回答这个问题，所谓的“分层多元回归”的统计方法就能派上用场了。也就是说，当消除自律方面的差别时，成绩的差距也会消除吗？ 答案是肯定的。

第二年，安吉拉在马斯特曼中学以智商为研究对象，重复了这项研究。女孩们再一次在代数、英语和社会研究中获得了较好的成绩，而且更加自律。男生们比这群女孩有着更高的智商，同样，女孩的成绩再一次被智商和标准化测试低估了。采用多元回归后，我们发现，**女孩的自律依然是其成绩好的主要因素。**

虽然它解答了为什么女生直到上大学成绩都比男生更好的问题，但毫无疑问，它没能告诉我们，为什么此后男性在专业学位以及研究生学位中表现更好，并能比女性拿到更高的工资。女性卓越的自我控制能力并没有随着成熟而减弱，但在大学毕业后，很多女性被文化因素左右，从而削弱了女性自律的优势。

自我控制能预测学习成绩，其他方面又如何呢？比如肥胖，其根源可能在于青春期时的体重增加。安吉拉在 2003 年进行自律研究时，从学校取得了学生们五年级时的体重记录，算出来他们到八年级时增长了多少体重。自律对于体重和成绩有同样的威力。**自律的孩子没有像不够自律的孩子那样增加太多的重量。**智商对于体重增加没有什么影响。

毅力

如果想要最大限度地实现孩子们的成就，就需要提高他们的自律。我最欣赏的社会心理学家罗伊·鲍迈斯特相信，自律是所有美德的皇后，这种品格能够提升其他品格。自律的特征是毅力，即对一个目标的坚持不懈与高昂激情的结合。事实上，安吉拉已经在研究毅力了。我们看到，一点点自律就可以取得相当的成就，但取得真正非凡的成就要靠什么呢？

非凡的成就是非常罕见的。这可能听起来像是同义反复，但这不是。为什么

呢？答案揭示了天才背后隐藏的奥秘。在这里，我用“天才”作为真正非凡成就的代名词，大多数人认为它不过是成功的钟形曲线或正态分布右侧尾部的极限值。钟形曲线对于普通的东西很有用，如魅力、美丽、成绩、身高，但它完全不能用来描述成就的分布。

天才分布曲线

著名的社会学家查尔斯·默里（Charles Murray）在他的巨著《人类成就》（*Human Accomplishment*）中，以体育为例展开讨论。大多数职业高尔夫球员在他们一生中赢得过多少次美国 PGA 锦标赛[①]？平均值在 0~1 之间（出现最多的值是 0）。然而，有 4 位职业球手赢得了 30 次以上，其中，阿诺德·帕默（Arnold Palmer）赢了 61 次，杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus）赢了 71 次（到我写这本书时，他与泰格·伍兹赢得的次数相同）。一个球员赢得的 PGA 锦标赛数量的分布远非钟形，而是凹面向上并且左边极度倾斜如悬崖般的曲线（参见图 6—1）。

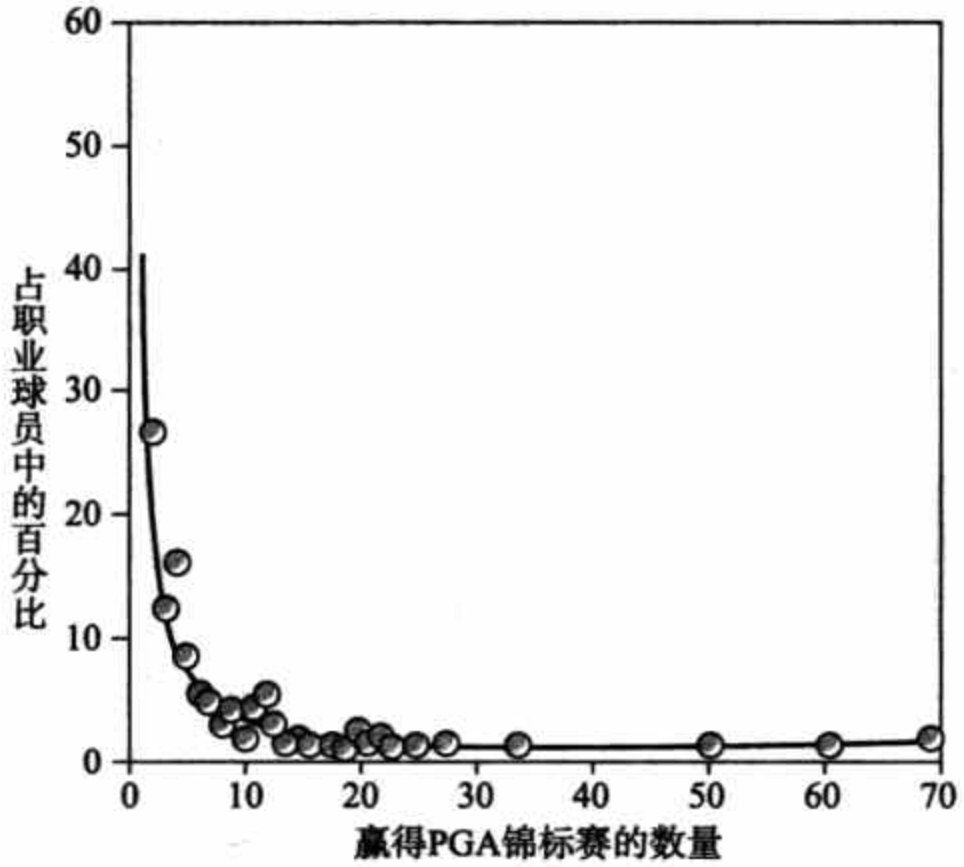


图 6—1　职业球员赢得 PGA 锦标赛的数量分布

① 这是在美国举行的每年一度的高尔夫球顶级赛事，其主办方为美国职业高尔夫球协会。——编者注

这种曲线的专业名称为对数正态分布，这意味着变量的对数呈正态分布。与之非常类似的模式还有网球、马拉松、国际象棋、棒球等，而且成就的取得越艰辛，其曲线左边的倾斜度就越陡。在这些领域中有许多出色的选手，但只有两三位卓越的人物包揽了所有的奖项，而且比其他出色的球员优秀得多。社会财富也是一样：极少数人比其他人富有太多。企业中也有类似的情况：20%的员工创造了80%的利润。

默里量化并画出了21个知识领域的天才曲线，包括天文、音乐、数学、东西方哲学、绘画和文学等。在这些领域中，领军人物的引用率远不是钟形，两三位巨头在荣誉和影响力上占尽风头。中国哲学领域的巨擘是孔子；西方音乐方面是贝多芬和莫扎特；西方文学方面是莎士比亚；技术方面是瓦特和爱迪生。

看完这段之后，你的反应很可能跟我一样："当然了，我早就知道。"不过，为什么呢？为什么所有的领域都是如此？

因为天才的分布曲线是相乘得来的，而不是相加，这才是天才的根本原因。发明晶体管的诺贝尔物理学奖得主威廉·肖克利（William Shockley），在科学论文中发现了这样一种模式——极少数人发表了很多论文，而大多数科学家没有发表过或只发表了一篇。肖克利写道：

发表一篇科学论文时可能涉及的因素有（这里列出一部分，先后顺序与重要性高低无关）：（1）提出一个好问题的能力；（2）研究该问题的能力；（3）识别一个有价值的结果的能力；（4）有能力决定何时停止研究、总结结果；（5）充分的写作能力；（6）从批评中获益的能力；（7）将论文提交给某一杂志的决心；（8）坚持不懈地修改（如果杂志认为有必要）……现在，如果一个人在这8个因素上均超过其他人50%，其生产力就会比别人高25倍。

毅力测试

这是永不放弃的自律，是毅力的潜在道理。高度的努力来自于高度的毅力。你的毅力越高，你就会在工作上花越多的时间，这些时间不是加到你的天赋中，而是乘进去的。于是，安吉拉开发出一种关于毅力的测试。做一做这项毅力测试，让你的孩子也做一下。

参照下列评分标准，回答以下 8 个问题，将分数填在每道题前面的方框中。

1= 根本不像我，2= 不太像我，3= 有点儿像我，4= 大部分像我，5= 非常像我

注意：带 * 的项目是反向计分。

□ 1. 新的想法和项目有时会将我的注意力从那些旧的当中转移走。*

□ 2. 挫折不会让我气馁。

□ 3. 我会在短时间内迷上了一个想法或项目，但后来便失去了兴趣。*

□ 4. 我是一个努力工作的人。

□ 5. 我经常设定一个目标，但后来会选择另一个不同的方向。*

□ 6. 对于需要花费几个月的时间才能完成的项目，我觉得比较难集中精力完成。*

□ 7. 无论我开始做什么，我都会坚持做完。

□ 8. 我很勤奋。

计算分数

1. 汇总 2、4、7 和 8 项的分数_____。

2. 汇总 1、3、5 和 6 项的分数，并用 24 减去得到的总分_____。

3. 将以上两步得到的分数相加，并除以 8 _____。

做完了毅力测试了吗？你的结果如何呢？表 6—1 为安吉拉在给众多受测者施测后，得到的男性和女性的得分对比表。

表 6—1　　男性、女性毅力得分表

十分位数（十分之一）	男性（4 169 人）	女性（6 972 人）
1st	2.50	2.50
2nd	2.83	2.88
3rd	3.06	3.13
4th	3.25	3.25
5th	3.38	3.50
6th	3.54	3.63
7th	3.75	3.79
8th	3.92	4.00
9th	4.21	4.25
10th	5.00	5.00
平均标准差	3.37 0.66	3.43 0.68

关于毅力，安吉拉发现，受到的教育越多，毅力越强，但其中的原因仍是未知数。更令人惊奇的事实是，在教育相同的情况下，年长者比年轻人更有毅力，65 岁以上的人比其他年龄组的人的毅力都要强很多。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

受到的教育越多，毅力越强。在教育相同的情况下，年长者比年轻人更有毅力。

毅力的好处

毅力强的人成绩好

宾夕法尼亚大学心理学专业的 139 人参加了毅力测试。我们知道他们的 SAT 成绩，这是一个对智商评估的不错的标准。安吉拉追踪了他们的学习情况及之后的分数。较高的 SAT 分数能预测较好的成绩，较强的毅力同样能预测未来的好成绩。更重要的是，在 SAT 分数相同的情况下，更强的毅力仍然能预测更高的成绩。在 SAT 成绩的每一个级别中，毅力较强的学生往往都比其他人的成绩要好，而同一级别中 SAT 分数较低的学生往往有更强的毅力。

毅力强的人淘汰率低

2004 年 7 月，进入西点军校的 1 218 名一年级学生参加了一大堆测试，其中包括毅力测试。军队计算了得分，非常认真地试图通过心理测试预测其成绩。有趣的是，毅力测试似乎是一个独特的测试，因为它与“学生整体得分”无关。整体得分是 SAT 分数、领导潜能评级以及身体资质的总和。毅力测试在预测哪些新生能完成艰苦的夏季训练（人称“野兽营”）、哪些人会被淘汰方面，比其他任何测试都要准确，而且优于其他所有测试的组合。毅力测试还能预测他们第一年的平均成绩和军事表现得分，不过那些较传统的测试也能做到这一点，毅力测试并没有超过它们。事实上，一个简单的自我控制测试比毅力测试更能预测平均成绩。安吉拉于 2006 年在西点军校重复了这项研究后发现，毅力测试也能预测美军特种部队以及房地产销售行业中的淘汰情况。

毅力强的人能胜出

来自世界各地的几千名 7~15 岁的孩子参加了世界拼字大赛。2005 年，有 273 人最终入围在华盛顿举行的决赛，安吉拉对其中很多孩子进行了智商测试和

毅力测试。她还记录了孩子们在拼写这些晦涩单词时花了多长时间。毅力测试能预测谁会进入最后一轮，而自我控制测试则不能。智商中有关文字的部分——语言智能，同样也能预测谁会进入最后一轮。

在年龄和智商相同的情况下，毅力水平远高于平均的孩子进入最后一轮比赛的可能性会高出 21%。统计表明，坚毅的人比其他参赛者表现更好，至少部分原因是他们花了更多的时间来学习单词。第二年，安吉拉重复了这一研究，发现比别人花了更多的时间来练习确实是有毅力的人能够胜出的原因。

构建成功的要素

让我们从“成就 = 技能 × 努力”的公式出发，总结一下成就的要素。

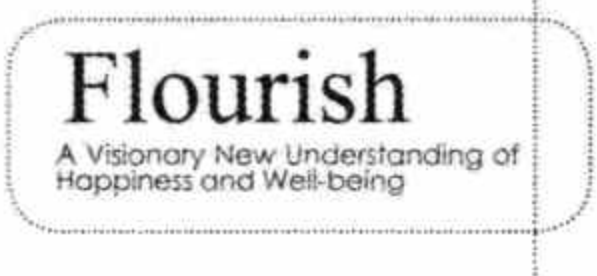
- **快**。思考一项任务的绝对速度反映了该项任务有多少是自动完成的，你拥有多少与这项任务相关的技能或知识。
- **慢**。与基本技能或知识不同，计划、检查、唤起回忆以及创造都是缓慢的执行功能。获得的知识和技能越多，你就会有越多的时间留给那些缓慢的过程，结果也会越好。
- **学习速度**。你的学习速度越快，你在单位时间内能积累的知识就越多。学习速度与你思考任务的绝对速度不是一回事。
- **努力等于花在任务上的时间**。你花在任务上的时间能成倍放大你的技能。它也会影响第一项要素——花在任务上的时间越多，你的知识与技能就越能逐渐增加。你投入到任务中的时间的多少主要取决于自律和毅力。

如果你想让自己或孩子取得成就，你该怎么办？

对于如何发展第一要素——思考速度，我们还知之甚少。速度带来的是知识，你的速度越快，知识就越多，单位时间里的自动化程度就越高。因此，在任务上

花更多的时间会带来成就，即使你的孩子不是那么有天赋，后天有意的练习也可以构建他的知识库，这会起到极大的作用。练习，练习，再练习。

减慢速度可以提高执行功能——计划、记忆、抑制冲动以及创造力。正如精神医生爱德华·哈洛韦尔（Edward Hallowell）[①]博士对患有注意力缺陷多动障碍（ADHD，即我们常说的“多动症”）的孩子们所说：“你的脑子里有一辆法拉利，而我擅长用刹车，我要帮助你们学会刹车。”冥想或培养审慎的态度都会有帮助，比如放慢说话速度，放慢阅读速度，放慢吃饭速度，别人说话时不要打断。对于孩子，“心理工具”课程也许会有用。对于培养耐心，我们知道的还太少，人们现在不太推崇这项美德，但它很重要。



重新思考幸福

为了获得更多的成就，你真正可以控制和改变的是付出更多的努力。努力，也就是你花费多少时间在这项任务上。你愿意花费多少时间来努力完成任务，至少取决于两种积极品格——自我控制和毅力。

据我所知，学习的速度，即单位时间内能获取多少知识，一般无法脱离知识本身的数量而进行独立测量。因此，我们对该如何提高学习速度一无所知。

时间以两种方式增加成就：它把现有的技能和知识成倍放大，同时也直接提升技能和知识。更妙的是，努力和天赋不同，它是可变的。你将花多少时间投入到一项任务中，取决于你的有意选择——自由意志。

---

① 爱德华·哈洛韦尔有关注意力缺陷多动障碍的 4 本著作——《分心不是我的错》《分心也有好人生》《分心的孩子这样教》《分心也有好婚姻》的简体中文版由湛庐文化策划，已由山西教育出版社出版。——编者注

高成就是蓬勃人生的 5 个组成元素之一，也是意志和品格成为积极心理学不可或缺的研究对象的另一原因。我希望（实际上，是我预测），这 10 年中将会出现关于如何提升毅力与自我控制的重大发现。

我以前一直认为积极教育是一种有价值的理想，但不知道它是否能够在现实世界中推广。如今，积极教育出现了重大拐点，这就是接下来两章的内容。

第7章

幸福是一种战斗力
积极铸就力量

如果陆军现在还把关注点聚焦在病态的抑郁症、焦虑症、自杀和创伤后应激障碍就是摇尾求怜，应当把应对负面事件的力量转到复原和成长之上。PERMA 不仅能防止创伤后应激障碍，还可以增加遭遇不幸事件时复原的士兵数，最重要的是，它能让士兵从严酷的战事中获得心理成长。

2009 年玫瑰碗（Rose Bowl）美国大学橄榄球赛的南加州大学特洛伊人队得主，主教练皮特·卡罗尔（Pete Carroll）说："用不超过 25 个字，写下你的人生哲学。"

我们只有两分钟。近百名听众，包括特种部队士兵、情报官员、心理学家，还有几位将军。大部分人和我一样，坐在那里目瞪口呆。只有少数几个人在写，其中一个是朗达·科纳姆（Rhonda Cornum）准将。

皮特让朗达讲一讲她的人生哲学。她说："把目标按优先级排序——一、二、三。舍弃三。"

与朗达在一起工作是我今生最大的乐趣之一。我们的合作始于 2008 年 8 月，当时我去五角大楼见退伍老兵负责人吉尔·钱伯斯（Jill Chambers）。

打造一支心理与身体同样健康的军队

吉尔上校生得娇小玲珑，她说："我们不希望华盛顿街头挤满乞讨的老兵，也不希望他们被创伤后应激障碍、抑郁症、吸毒、离婚、自杀困扰。我们读过你的书，想知道你对军队有什么建议。"

到 2008 年 11 月底时，我几乎已经忘记了吉尔。之后我受邀到五角大楼，与陆军参谋长、传奇人物乔治·凯西（George Casey）共进午餐。凯西曾任伊拉克多国部队司令，是当年三角洲特种部队的英雄，他个子不高，动作轻巧，五六十岁的样子，剪着寸头，头发花白。他走进来时，大家都起立致敬。当我们坐下时，我注意到左边的三星将军在笔记本上写着："塞利格曼午餐。"

"我想让军队的心理像身体一样健康，"凯西将军开口说，"你们的任务就是提出建议，该如何去实现这一文化转型。"

的确是"文化转型"，我想。作为一个外行，我对未来战争的看法受到美国陆军战争学院已退休（U.S. Army War College）的院长鲍勃·斯克尔斯（Bob Scales）少将的极大影响，他是一名军事历史学家，也是刊登在《武装力量杂志》（*Armed Forced Journal*）上才华横溢的文章《克劳塞维茨与第四次世界大战》（*Clausewitz and World War IV*）的作者。斯克尔斯将军认为，第一次世界大战是化学战争，第二次世界大战是物理和数学战争，第三次世界大战是电脑战争，第四次世界大战（已经开始）将是一场有关人本身的战争。没有哪个头脑清醒的敌人会在空中、海上，或用导弹对抗美国。我们能在那种战争中得满分，但不幸的是，最近的所有战争都是有关人本身的战争。在这方面，我们只能得零分。越南和伊拉克就是例子。因此，斯克尔斯认为，军队必须要严肃对待人文科学了。如果一支军队能心理与身体一样健康，就会领先一步。

"心理健康的关键是复原力，"凯西将军继续说，"从现在开始，美国陆军要全面教授和测量复原力。这位塞利格曼博士是复原力方面的世界级专家，他将告诉我们该怎么做。"

我当初受邀时，还以为是要讨论创伤后应激障碍以及老兵待遇的问题。现在，

我对会议的方向感到有点儿吃惊。我先真诚地说，与这些人在一起开会是我的荣幸。然后，重复了以前跟吉尔说的话：把抑郁、焦虑、自杀和创伤后应激障碍作为重点，是本末倒置。我们可以使所有官兵对逆境的反应都变得更有复原力、更成熟。这不仅有助于预防创伤后应激障碍，还能使更多士兵从低谷中复原。最重要的是，它能使更多士兵在残酷的战斗中获得心理成长。

复原力至少在年轻人中是可以教授的，这是积极教育的主要推力。我们发现，青少年、儿童能够通过复原力训练减少抑郁、焦虑以及行为问题。

小布什任总统时的美军总医官理查德·卡莫纳（Richard Carmona）突然插话说："这与军队的使命一致，凯西将军，我们每年在健康上花费两万亿美元，其中 75% 都被用来治疗慢性病，为塞利格曼博士和我这样的老年人提供医疗服务。民用医药业被不恰当地刺激了起来。如果想要健康，我们就应当注重培养心理方面和生理方面的复原力，尤其是在年轻人当中。我们希望有一支能够从逆境中恢复的军队，以应对下一个 10 年里持续不断的战争。这才是军用医药业的动力。如果复原力训练奏效，它就将成为民用医学的榜样。"

"让我们将这个项目从医疗体系中推广出去，去掉精神病学的烙印，在教育与培训中发展人性，"现任美军总医官、军医总指挥埃里克·舒麦克（Eric Schoomaker）中将建议说，"我知道，如果它行之有效并能预防疾病，我的预算就会被削减，因为没有那么多病要医治了。不过，这样做是对的。"

参谋长解释说："这正是我们现在要做的，塞利格曼博士。两个月前，在康纳姆将军的指挥下，我们展开了一个'士兵综合健康'项目。美国士兵在家与战场之间轮转战斗了 8 年多，积累了相当的压力，这导致士兵能力下降，并在很多情况下破坏了他们在前方与后方之间的平衡。我不知道这样的持续战斗什么时候才会结束，但我确信，在可预见的未来，美国军人将不堪其苦。我有责任来确保我们的士兵、他们的家人在生理和心理上都能为继续服役做好准备。康纳姆将军，我希望你和马丁紧密合作，具体实施'士兵综合健康'项目，60 天后向我报告。"

朗达在下个星期来到我在宾夕法尼亚大学的办公室。"60 天，"她告诉我，"对

于我计划的士兵综合健康的三大部分而言，时间不多。我希望你能助我一臂之力的三个方面是，心理健康测试、与测试配合的自我改进课程，还有复原力训练的一个前导性研究。”

110万士兵参加的心理测试

我们开始建立“全球评估工具”（Global Assessment Tool,GAT）。这是一份自我报告的调查问卷，旨在衡量士兵在 4 个方面的健康情况——情绪、社会、家庭以及精神。GAT 可以用来决定让士兵进入哪个培训计划——基础的还是高级的，也可以用来衡量项目是否成功。它还能告诉我们，陆军作为一个整体的心理健康情况如何。

何为GAT

GAT 的模型来自朗达做过的“财务健康”。由于士兵退役时常会有财务问题，因此朗达设计并推广了一项针对财务健康的测试，配合一门金融辅助课程。她发现，这一举措减少了退伍军人不良贷款的数目。我们的工作就是要设计这 4 个心理健康方面的测试，找到提高这 4 项健康的方法，就像身体测试和用训练提高身体素质的方法一样。

在这方面，军队有着悠久的历史：创造心理测试，并将它们作为民用测试的标准。第一次世界大战期间，有针对识字的士兵的 Alpha 测试，还有针对文盲士兵的 Beta 测试。200 万士兵参加了这些测试,其目的是要将智力上“合格的”与“不合格的”士兵区分开，然后选择合格的士兵担任相关职务。虽然这种测试广受争议，但团体智力测验在民用领域迅速蔓延开来，而且在几乎一个世纪之后，智力测验依然占有一席之地。在第二次世界大战中，军队编制了各种测试来考查更具体的能力。其中一项是航空心理项目，它开发出了挑选和划分飞行人员的新方法。它是由 20 世纪美国心理学大腕们开发的。第二次世界大战前，飞行员是通过教

育来挑选的，但仅仅用教育作为标准，无法筛选出足够多的人选。因此，军方开发了一个全面的方法，包括智力测验、人格、特殊兴趣及生平记录，再加上对警觉性、观察敏锐度、知觉速度、协调性的测试。这个方法行之有效：虽然它在识别王牌飞行员方面不像一般飞行员那么有用，但它能预测实际的飞行失误。

如果基础研究和应用研究配合得当，彼此就能互相促进。两次世界大战之后心理学都有突飞猛进的发展，这也许不是巧合。第一次世界大战期间的评估重点集中在综合能力方面，而第二次世界大战期间的评估重点则集中在态度与特定能力上。“士兵综合健康”的重点集中在优点上，如果它能在评估和预测哪些士兵会出类拔萃上取得成功，心理学也许会产生突飞猛进的发展。在这种情况下，我们预计 GAT 将成为对企业、学校、警察、消防部门以及医院都有用的工具，因为在这些地方，人们不仅要努力消除或减少坏的表现，还要认可、赞扬和鼓励好的表现。

这是朗达和我对健康心理测试的期望。鉴于此，我们找到 10 位测试专家——一半平民、一半军人，组成了一支由密西根大学著名教授、VIA 测试的发明者克里斯托弗·彼得森与卡尔·卡斯特罗（Carl Castro）上校一起领导的小组。他们与克里斯托弗在密歇根大学的同事朴兰淑（Nansook Park）一起，在后来的几个月里忙得热火朝天。他们梳理了数以千计的经过千锤百炼的测试项目，创建了只需大约 20 分钟就能完成的 GAT。

朗达的领导既体现了泌尿外科医生的行动力，又体现了军人敏锐的直觉，这在创建 GAT 的过程中表现得淋漓尽致。在构建好评估工具并对数千名士兵进行试点测验后不久，一位好心的平民心理学家给她写信抱怨，建议在某些问题上加以改善。在给我们所有人的一封简短邮件中，朗达说：“‘好’的敌人是‘更好’。”

GAT举例

下面是 GAT 的一些例子。请注意，跟许多心理测试不同，这个评估工具既测量优点，也测量弱点；既关注成就，也关注问题；既有积极的东西，也有消极

的东西。而且，它是完全保密的——只有士兵本人知道他的成绩。士兵的上级不会看到评估结果，原因有两点：一是，即便在军队里也要尊重法律赋予的隐私权；二是，为了促使士兵诚实回答。

GAT 首先是测试总体满意度（以下是一些示例）。

生活满意度测试

全面考虑在过去的 4 周里，你对生活中这些部分的满意度如何。

从 1 到 10，满意程度逐渐增加。1 为非常不满意，10 为非常满意。将数字写在每项前面的方框里。

☐ 我的生活的方方面面

☐ 我的工作

☐ 我的朋友

☐ 我所在单位的士气

☐ 我的家庭

想一想在过去的 4 个星期里，你在遇到以下描述的情况时你是怎么做的。请如实回答（在附录中，你可以看到 GAT 中突出优势测试的完整版本）。请在每项前面的方框中填写你的分数，评分标准如下。

从不　　总是

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

优势测试

☐ 想一想你有机会做出新颖或创新之举的真实场景。在这些情况下，你有多少次使用了创造性或独创性？

☐ 想一想需要做出复杂、重要决定的真实场景。在这些情况下，你有多少次使用了批判性思维、开放的态度或良好的判断力？

☐ 想一想你经历过的恐惧、威胁，尴尬或不适的真实场景。在这些情况下，你有多少次是勇敢和充

满勇气的?

- ☐ 想一想你面临过的困难且耗时的任务的真实场景。在这些情况下，你有多少次发挥了持之以恒的毅力?
- ☐ 想一想你原本可以撒谎、欺骗或误导别人的真实场景。在这些情况下，你有多少次是诚实的?
- ☐ 想一想你的日常生活。当有可能时，你有多少次感觉并表现出激情和热情?
- ☐ 想一想你的日常生活。当有可能时，你有多少次表达出对他人（朋友、家人）的爱和关心，并接受他人的爱?
- ☐ 想一想你需要了解别人的需要并做出反应的真实场景。在这些情况下，你有多少次使用了社交技能、社会意识或日常智慧?
- ☐ 想一想你是团队中的一员，团队需要你的帮助与忠诚的真实场景。在这些情况下，你有多少次表现出了团队合作精神?
- ☐ 想一想你对两个或更多的人使用权力或施加影响力的真实场景。在这些情况下，你有多少次是公平的?
- ☐ 想一想你是团队中的一员，团队正需要有人来指引方向的真实场景。在这些情况下，你有多少次发挥了领导力?
- ☐ 想一想你受到诱惑，想去做一些以后可能会后悔的事情的真实场景。在这些情况下，你有多少次是谨慎小心的?
- ☐ 想一想你想要控制欲望、冲动或情绪的真实场景。在这些情况下，你有多少次运用了自我控制?

生活满意度及突出优势测试

Flourish

A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

以下是一些情绪健康题目的例子，其中 1~3 项对于测试创伤后应激障碍及抑郁症很重要。它们是导致灾难化的认知思维陷阱，我们在复原力训练中会特别注意来改变它们，对此我会在下一章中讨论。

如果你对它们的回答是“非常像我”，那么你就有焦虑、抑郁以及创伤后应急障碍的危险。其中第 4 项至第 7 项是乐观测试，它可以预测承受压力时的坚韧性以及体质状况。第 8 项至第 12 项是投入测试，可以用来预测工作表现。

请根据以下的情境，在前面的方框中填入符合你的情况。

1= 根本不像我　2= 有一点儿像我　3= 有些像我

4= 大部分像我　5= 非常像我

□ 1. 当我遇到不好的事情时，我会预感将有更多的坏事发生。

□ 2. 我无法控制发生在我身上的事。

□ 3. 面对压力时，我会使事情变得更糟。

□ 4. 在不确定的时候，我通常怀着最好的预期。

□ 5. 如果有什么不好的事情要发生在我身上，我就是躲不过的。

□ 6. 我很少指望会有好事发生在我身上。

□ 7. 整体来说，我预期发生在我身上的好事多于坏事。

□ 8. 我的工作是我生命中最重要的事情之一。

□ 9. 如果有机会让我重新选择，我仍会选择现在的工作。

□ 10. 我很敬业。

□ 11. 我在工作中的表现会影响我的感受。

□ 12. 我会对某个想法或项目很着迷，不过短时间之后就会失去兴趣。

以下是其他的测试，包括社会健康测试、精神世界测试和家庭健康测试。

社会健康测试

请在每项前面的方框中填写你同意或不同意下列陈述的强烈程度。

1= 非常不同意　2= 不同意　3= 中立　4= 同意　5= 非常同意

☐ 我的工作使世界变得更好。

☐ 我相信战友们会在意我的幸福与安全。

☐ 我最亲密的朋友就是我的战友。

☐ 总体而言，我信赖我的直接上级。

精神世界健康测试

请在每项前面的方框中填写你同意或不同意下列陈述的强烈程度。

1= 非常不同意　2= 不同意　3= 中立　4= 同意　5= 非常同意

☐ 我的人生有持久的意义。

☐ 我认为我的人生以某种方式与全人类、全世界紧密相连。

☐ 我在军队所做的工作具有持久的意义。

家庭健康测试

请在每项前面的方框中填写你同意或不同意下列陈述的强烈程度。

1= 非常不同意　2= 不同意　3= 中立　4= 同意　5= 非常同意

☐ 我与家人非常亲密。

☐ 我坚信军队会照顾我的家庭。

☐ 军队给我的家庭带来了很多负担。

☐ 军队帮助我的家庭过得更好。

大规模推行GAT

由于 GAT 是基于优势的，因此它引入了一套能描述士兵们在哪方面做得好的表达方式。随着人们对这套表达方式变得越来越熟悉，它成了一种人们谈论自己和他人优势的方法。由于所有士兵都必须参加这项评估，因此这减少了心理健康服务通常会引起的不安。没有哪个士兵会感到被排斥，每个人都会收到关于他们优势的反馈。最终，将根据评估结果来确定士兵们参加哪些针对他们心理健康状况设计的网络课程。

2009 年的秋天，这个评估工具最终设计完成，随后开始了大规模测试。所有士兵至少一年要参加一次测试。2010 年 9 月，在我写这本书时，有超过 80 万的士兵参加了这一测试。初步结果显示，测试是有效的：级别越高、经验越丰富，心理健康情况也越好。情绪越健康，创伤后应激障碍的症状就越少。随着情绪健康的改善，健康成本下降了。陆军中有 20% 是女性，她们的心理跟男性一样健康。不过，她们与男性士兵之间有一个突出的区别——在信任感方面，女性的分数低于男性。

由于陆军中有 110 万士兵，还有更多的家属，因此这个评估将创建历史上最大的也是最完整的心理与生理数据库之一。随着时间的推移，军队会将心理情况联系到表现与医疗结果上。这涉及合并 29 个大型数据库的艰巨工作。这将是惊人的。想象一下，我们将得到一些问题的明确答案，而这些问题在这之前是从来没有人能够回答的，以下是一些列子。

- 哪些优势可以预防自杀?
- 高度的意义感会使身体更健康吗?
- 积极情绪多的士兵，其伤口会愈合得更快吗?
- 仁爱善良的士兵是否会获得更多表彰勇气的奖章?
- 良好的家庭健康状态是否意味着更快的提升?
- 良好的婚姻能预防传染性疾病吗?
- 心理健康能否降低医疗保健的成本?

- 是否存在“超级健康”的士兵，他们身心都非常健康，很少生病？即使生病，恢复得也很快，在压力下表现得很出色？
- 指挥者的乐观情绪能否感染部属？

GAT 与士兵健康跟踪系统（soldier fitness tracker,SFT）结合在了一起。士兵健康跟踪系统耗资 130 万美元，提供了一个无可匹敌的信息技术平台，是凯西参谋长为了实现士兵的全面健康，专门创建的大型数据记录系统。这个系统为 GAT 提供了一个灵活的传递机制，还有强大的数据收集和报告能力。它的目的是测量、追踪和评估所有美国陆军士兵的心理健康程度，不只是现役士兵，还包括国民警卫队和预备役。在完成评估后，士兵可以立即参加网上培训，以提高其健康状况。我马上就会讲到这些培训模块。士兵的家属以及军队的民用雇员也可以使用一个修订版评估工具和这些培训模块。士兵健康跟踪系统从新兵入伍之初就开始实施评估，每隔一段适当的时间就会重新评估，一直持续到士兵退伍后重新回归平民生活的过渡期。

所有士兵都必须参与全面评估，为了确保贯彻实施，军官可以“看到”谁完成了评估，不过，成绩是保密的。军官还可以按照单位来查看完成的百分比。士兵健康追踪系统也可以跟踪不同领域内网上培训模块的使用情况。在陆军部这一层级，系统可以根据级别、性别、年龄、完成评估的平均时间、不同地点的成绩分布来生成报告。

在你读到第 9 章探讨积极健康的时候，请回顾这个了不起的数据库以及匹配技术。这个数据库可以精确地揭示，在通常的风险因素之外，哪些特点可以预测健康和疾病。

在线课程

军队会把军事历史、经济学等课程计入大学学分。士兵全面健康的第二个重点是针对 4 个健康领域开设在线课程，并为全体士兵开设创伤后成长课程。朗

达邀请了顶尖的积极心理学家来上每一门课：芭芭拉·弗雷德里克森负责情绪健康；约翰·卡乔波（John Cacioppo）[①]负责社会关系健康；戈特曼夫妇负责家庭健康；肯尼斯·帕尔加蒙特（Kenneth Pargament）与帕特里克·斯威尼（Patrick Sweeney）[②]负责精神健康；理查德·泰代斯基（Richard Tedeschi）与理查德·麦克纳利（Rich McNally）[③]负责创伤后成长。士兵在完成全面评估后，会得到评估分数、分析和课程推荐。

图 7—1 是一位男性中尉借助 GAT 得到的分数，以及他与别人的比较。

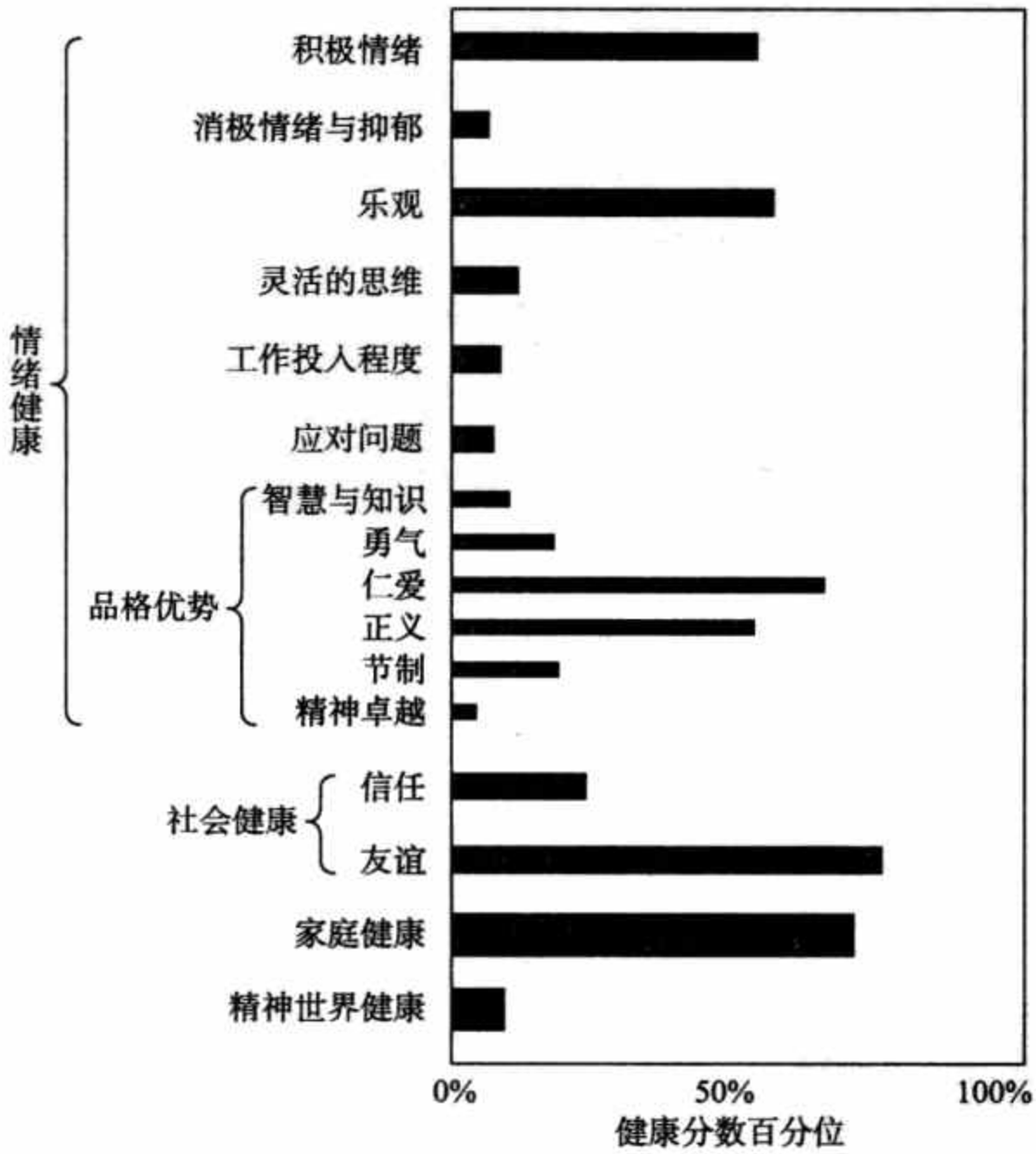


图 7—1　一位男性中尉心理健康状况分析图

① 著名社会神经学家，美国心理协会前主席、芝加哥大学认知和社会神经系统科学中心主任、芝加哥大学心理学教授。——编者注

② 前者是鲍林格林州立大学的心理学教授，后者是西点军校行为科学与领导力教授。——编者注

③ 前者是北卡罗来纳大学夏洛特分校心理学教授，后者是哈佛大学心理学家。——编者注

以下是这位男性中尉从这些分数得到的分析。

他是一个开朗乐观的人，很看重朋友和家庭，这些是他显著的优点。不过，与其他士兵相比，他对工作的投入程度不够，似乎缺乏一种强烈的使命感。他在应对压力时不太主动，也不是一个灵活的思考者。这些特点可能会妨碍他有效处理压力和逆境的能力。

因此，这名士兵可能会受益于引导灵活思维与积极解决问题的培训，比如为军队设计的宾夕法尼亚复原力项目，以及网上精神世界健康培训课程，以帮他意识到工作的重大意义。鉴于他与朋友和家人的关系已经颇为牢固，网上家庭健康课程的高级培训可能会使他进一步受益，还可以利用此项优势来提高他在其他方面的健康状况。

情绪健康模块

萨拉·阿尔戈（Sara Algoe）与芭芭拉为士兵们展示了情绪的作用，以及如何善用情绪。消极情绪是对我们的警告：我们通常是先意识到危险，才会感到恐惧；通常是先有失去，才会感到悲伤；通常是受到伤害在先，之后才感到愤怒。当消极情绪与现实的危险、丧失或侵害不成比例时，我们应该从消极情绪中抽身出来，确认到底发生了什么，然后调节我们的情绪反应，使之与现实相协调。这是认知疗法的精髓，但却是来预防用的。

该模块里有关积极情绪的内容，都来自芭芭拉对洛萨达比例的最前沿的研究。建立强大的洛萨达比例（即积极想法多于消极想法），能够构建心理与社会资本。它在军队中的重要性，不亚于在会议室中、婚姻、青少年成长中的重要性。该模块教士兵获得更多积极情绪的策略。以下摘录了一些阿尔戈和芭芭拉关于如何建

立积极情绪的课程内容。

今天我们要讨论如何利用你的积极情绪。

“利用积极情绪”，并不是建议你在人生旅程中始终只看到事物积极的一面，而且任何时候脸上都要挂着灿烂的笑容。

我们的目的不是黄色的笑脸图标，而是通过了解情绪的机制和含义，学习如何善用积极情绪里蕴含的机会；如何增加积极情绪的数量和质量；如何成为社区的好公民。

本培训能帮助你积极地参与到自己的情绪生活中去……事实上，积极情绪在情绪系统中至关重要。通过培养积极情绪，我们才能学习、成长、蓬勃发展。注意，这不是追求“幸福”之类的大概念，而只是简单地培养不同类型的积极情绪，它可以带领你走向成功。

利用积极情绪的关键，是将它们视为“资源建构者”。请回想一个你清楚地感觉到自豪、感激、快乐、满足、兴趣和希望等积极情绪之一时的情境，无论它发生在今天或是上个星期。在你回忆起该事件的一些细节后，给它取一个名字（例如“畅想未来”），并指出这是什么情绪。

现在你有了一个例子，让我们返回有关情绪的知识。感情（情绪）以两种方式起作用：一是吸引注意，二是协调反应。积极情绪引导我们发现那些正在发生或可能发生的好事，这些事与我们的目标是一致的。例如，如果你觉得有兴趣或受到启发，或者你觉得某个人特别和善，那么这都可以被看成是建构资源的机会。

让我们来看一些例子。

- 如果你对某个人很敬仰，这就意味着你认为他们做了某些能展示高超技巧和天赋的事情。作为一个成功的典范（至少在那个领域），如果你注意观察他，你就会发现他是如何运用这项技巧的。这肯定会减少你未来犯错误的可能。你的敬仰提醒你要抓住机会，迅速掌握一项有价值的技能。

- 如果你觉得非常高兴，这就意味着你已经得到了（或正在得到）你想要的东西。也许你得到了一次晋升，有了第一个孩子，或只是跟好朋友一起共进晚餐。喜悦代表了一种满意的状态，它提供了发展的机会。在那一刻，你不再为其他事情担忧，而是感到安全和开放。你的喜悦提醒你获取新体验的机会。
- 如果你感到自豪，这就意味着你相信自己展示出了有价值的技能或天赋。自豪的名声不好，因为事情总是过犹不及，如果人们过度沉迷于自豪感，就会变得自吹自擂、狂妄自大。然而，适当的自豪感可以提醒你去了解自己的技能和天赋，使你获得良好的自我感觉，为未来的成功铺好路。
- 最后，如果你觉得感激，这就意味着你认为有人在真心地关心你，并在将来也会关心你。感激让我们巩固与关心你的人之间的关系。

综上所述，积极情绪非常有用。不过，我们要暂停一下，重点强调这样一个事实：**人们常常不知道自己有这种力量。**你自身有一股力量，可以弄清楚是什么在激励着你，是什么使你大笑，是什么给了你希望，是什么培养了那些情绪……这股力量可以帮助你培育你的积极时刻，优化你的生活。别小看这样做的好处。这些时刻可以帮助你建立个人和社会的资源，以备将来使用。此外，情绪的积极影响可以传播给其他人。当你变得更快乐，对自己的生活更满意时，你可以有更多的东西给予他人。

家庭关系健康模块

目前，几乎所有的美国士兵都拥有手机、互联网以及网络摄像设备，这意味着士兵可以随时与家人联系。因此，即使在战区，士兵们也仍然能享受到家庭的

温暖，但同时也不幸地要忍受家庭的困扰，这些困扰是造成抑郁症、自杀、创伤后应激障碍的重要原因。士兵在伊拉克自杀的大部分原因与配偶或情侣的关系破裂有关。

约翰·戈特曼与朱莉·戈特曼夫妇是美国如今杰出的婚姻心理学家，他们同意为士兵综合健康（Comprehensive Soldier Fitness，CSF）项目建立家庭健康模块。以下是他们的报告。

战区压力诊所发现，在伊拉克与阿富汗，自杀与杀人意念之前的一个关键事往往是关系紧张的感情事件。我们调查到的此类事件包括：在激烈的争吵中结束电话；因家庭的控制权而争斗；使双方都感觉被遗弃、彼此疏离的交流；伴侣之间无法像好朋友一样进行相互支持的交谈；子女表示在非常思念父母时，不知道如何应对；一方或双方威胁说要分手；突然的信任危机与背叛。在外作战时，网络色情可以使士兵得到暂时的自慰满足。然而，在士兵回到家后，这些与网络有关的性行为又会成为他们与军属要面临的主要问题。信任与背叛是士兵与伴侣发生争吵的普遍原因。

戈特曼的模块教授士兵如何处理有关婚姻与夫妻关系问题的技能，这些技能已经在平民生活中得到过检验。它包括以下技能：建立并维持信任与安全感；建立并维持友谊与亲密感；提升信任与忠诚；进行互相支持的电话交谈；以建设性的、缓和的方式处理冲突；避免冲突升级至暴力；通过认知方法，进行自我安慰；抑制并处理生理与认知危机；抚慰伴侣；处理两性关系之外的压力；应对背叛以及背叛后恢复；用亲密关系将创伤后应激障碍转变成创伤后成长；创造并维护共同的人生意义；建立并保持与每个孩子的积极关系；对孩子实施有效的管教；辅导孩子的学业；支持孩子形成健康的同伴关系；摆脱不健康关系的技巧（例如了解不健康关系的迹象）；寻求家人和朋友的帮助；在需要时寻求专业支持；分手

时给孩子一定的缓冲，避免负面影响；为孩子及自己提供积极的新关系的选择。

社会关系健康模块

> 如果一个部落的很多成员都拥有高度的爱国主义、忠诚、服从、勇敢以及同情心，总是愿意帮助他人，愿意为共同利益而牺牲自己，他们就能战胜大多数其他部落，这就是自然选择。
>
> 达尔文

芝加哥大学的心理学教授约翰·卡乔波是美国著名的社会心理学家、神经学家，也是世界上有关孤独研究的顶尖专家之一。[①]正是因为有了他的研究，孤独对心理健康和生理健康的灾难性影响才被世人所知。在一个过分尊重隐私的社会，他的工作开始重新恢复了孤立个体与繁荣社区之间的平衡。约翰同意将他的研究用于改善士兵的健康，并创建了在线社会健康模块，他称之为社会复原力。

社会复原力是“培养、投入并维持积极的社会关系的能力，是承受应激事件和社会隔离并从中恢复的能力”。这是一种将群体连接在一起的黏合剂，它比孤立的个人具有更宏大的目标，并使群体团结起来应对挑战。

近 50 年来，进化论中有一种流行的观念，认为人类从本质上来说是自私的。理查德·道金斯（Richard Dawkins）在《自私的基因》（*The Selfish Gene*）一书中集中阐述了这一想法：自然选择的优胜劣汰是通过个体进行的，该个体的生存和繁殖能力在基因上胜过其他竞争个体。个体选择能很好地解释动机与行为的很多方面，但利他主义却是自私基因理论中的一个障碍。他们的解释是“亲属利他主义”假设，即你与利他主义的对象拥有越多相同的基因，你越有可能表现出利他

① 约翰·卡乔波对“孤独”问题有长达 15 年的深入研究。其著作《孤独是可耻的》简体中文版由湛庐文化策划，已由中国人民大学出版社出版。——编者注

主义。你也许可以为你的同卵双胞胎手足放弃生命，但不太会为你的兄弟姐妹（或者是异卵双胞胎手足）或父母这样做，为表亲这么做就更不会了，为一个毫无关系的人则压根不可能。

这种令人费解的说法无法解释普通的利他主义（其实是帮助其他人令我们感觉良好）以及英雄的利他主义（例如，第二次大战期间，在被德国占领的欧洲国家，基督教徒将犹太人藏匿在他们的阁楼上）。对陌生人的利他主义很常见，以至于伯克利大学教授达契尔·克特纳（Dacher Keltner）在他令人耳目一新的书中宣称我们“人性本善”。

达尔文本人则认为存在一种额外的进化压力——种群选择。我认为这是问题的真正答案。他假设，如果一个种群（由基因无关的个体组成）的生存能力或是繁殖能力超越其竞争种群，胜出一方的整个基因就将得到广泛传播。因此，合作，以及如爱、感激、敬仰和宽恕等合作性的蜂巢情感，使该种群拥有了生存优势。一个合作的种群比不合作的种群更容易击败庞然大物。一个合作的种群在战斗中会形成一种罗马式的进攻队列，虽然会牺牲两侧的士兵，但很容易击败一个自私的种群的士兵。合作的种群可以创造农业、城镇、技术和音乐（歌曲、进行曲、笑声可以使群体保持协调）。假如合作与利他主义可以遗传，那么这个群体在传递基因方面会比缺乏合作与利他主义的群体更成功。戴维·威尔逊与埃蒙德·威尔逊是种群选择的大力提倡者，他们让我们想一想不起眼的小鸡。

如何挑选出产蛋量最大的母鸡？自私的基因理论认为，农民会选出第 1 代中产蛋最多的母鸡，饲养它们生出的小鸡，然后重复几代。到第 6 代时，鸡蛋产量会高得多，对吗？错！到第 6 代时，如果仍然使用该方案，那么产蛋量几乎为零，因为大部分母鸡已经被那些具有高度侵略性、产蛋高的竞争对手抓死了。

母鸡有社会性，它们生活在鸡群中，因此群体选择理论建议用一种不同的方式来提高产蛋量，即饲养繁殖每一代中能生产出最多鸡蛋的鸡群。使用这种方法，产蛋量果然大增。自然选择的逻辑似乎也适用于社会性昆虫。这些极其成功的物种（有一半昆虫是社会性的）拥有工厂、要塞以及通信系统，其进化更支持了群

体选择理论，而非个体选择理论。人类也是社会性的，因此社会性正是我们的秘密武器。

在社会复原力模块中，卡乔波强调："人类并没有引人注目的身体，没有进化出天生的武器、盔甲、力量、飞行能力、隐身能力，或是比其他物种更迅速。人类与其他动物的区别在于推理、计划与合作能力。人类的生存取决于集体能力，即与其他人一起追求某一个目标的能力，而不是依赖于个人的力量。因此，群体的凝聚力和社会复原力具有重要的作用。那些相互理解、交流顺畅、具有凝聚力、相互喜爱、合作愉快、求同存异、能为别人两肋插刀的士兵们最有可能生存并取得胜利。"

社会复原力模块强调共情，即能够知道另外一个士兵感受到的情绪。要想提高共情的能力，士兵先要学习关于反射神经元的知识，将自己遭受痛苦时与观察到另外一个人处在痛苦中时的反射神经元大脑活动对比。两者的活动类似但不完全一样，这让他们可以共情，但也知道自身的痛苦与别人的痛苦的区别。然后发给士兵们一些照片，用以练习如何准确地识别他人的情绪。该模块强调种族与文化的多样性。在美国军队中，多样性是一个悠久而又神圣的传统，也是军队力量的支柱，而不仅仅是一个便利的政治口号。

社会关系健康模块的另一个核心主题是，有关情绪感染的重要新发现。50 多年前，马萨诸塞州弗雷明汉市的 5 000 多名居民接受了生理健康方面的调查。以心血管疾病为主要对象的追踪调查在此后持续进行。正是这项研究，告诉了我们有关高血压以及胆固醇对心脏危害的相关知识。由于这些追踪调查非常精细密集，因此其他非心脏病领域的研究者同样也来开采这个数据库金矿。

数据库中除了生理数据之外，还有几项心理方面的数据（悲伤、幸福、孤独等）被多次调查。由于，所有住宅的真实位置是已知的，因此研究者们可以画出一个情绪的"社会分布图"——地理位置的接近对未来情绪的影响的图表。与孤独的人住得越近，人们就越会感到孤独，抑郁也是如此。不过，最令人大吃一惊的还是幸福感——**幸福感比孤独或抑郁更具有感染力，而且它的作用还能穿越时**

空。如果甲的幸福感在 A 时刻上升，住在隔壁的乙就会在 B 时刻上升，而隔了两家的丙也一样，但是程度有所下降，甚至隔了三家的丁也会感受到更多的幸福。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福发现：幸福感

幸福感比孤独或抑郁更具有感染力，而且它的作用还能穿越时空。因此，一直被严重忽视的幸福感的培养其实至关重要，甚至是决定性的。

这对于鼓舞军队的士气以及加强领导力具有重要意义。从消极的一面来说，它意味着几个悲伤、孤独或生气的家伙有可能毁掉整个群体的士气，指挥者从来都知道这一点。不过好消息是，积极的士气甚至会更有影响力，并能提升整个群体的幸福感与表现。因此，一直被严重忽视的幸福感的培养其实至关重要，甚至是决定性的。

欧洲航空局在荷兰召开了一个太空心理学家的会议，该会议对 2020 年的欧洲火星任务做出了规划。我在会议上指出了有关情绪感染力的研究。太空心理学家习惯性地关注减少太空中的消极情绪——自杀、谋杀、恐惧和哗变。他们在地面上等着给陷入情绪麻烦中的宇航员出谋划策。我们听说，有一位美国宇航员因为愤怒而关闭数个轨道的通信，几乎中断了整个地球轨道的任务，而愤怒的原因只不过是因为他反复要求修理音乐播放器，但一直没修好。然而，火星任务不可能依靠坐在诺德韦克（Noordwijk）或休斯敦控制中心的心理学家，因为火星太遥远，与地球轨道之间的通信有 90 分钟的延迟。

宇航员："狗娘养的队长！我要关掉他的氧气！"

(90 分钟的延迟)

休斯敦的心理学家："也许你该仔细想一想队长是否真的惹你了。"

控制中心："队长！队长！……快回话，队长！"

对抗消极情绪的确有其重要性，但在我看来，幸福在太空几乎同样重要。本书的全部主旨就是，最佳表现与幸福感联系在一起；士气越高，表现越好。这意味着，在太空培养幸福感——欢乐、心流、友谊、目标感及成就，在为期三年的任务中更是成败的关键。尤为糟糕的是，目前 6 名机组成员的选择不是通过心理相容性来确定的，而是由政治决定的——民族、种族和性别要保持平衡。

说来有些让人难为情，是我提出在太空应该有恰到好处的性别组合。安排好性别的相容性似乎相当重要，但在休斯敦，没有人敢把这个提出来，不过在诺德韦克，至少这还是可以谈的（这里到阿姆斯特丹只有一个小时车程）。他们称之为“塞利格曼的问题”，随后我们详细地讨论了这个问题。我们清楚地知道，南极探险、攀登喜马拉雅山、俄罗斯太空任务，都曾毁于性别冲突。那该怎么办？该如何策划性别的匹配？需要禁止什么？怎样选择性取向？群交、同性恋、双性恋、一夫一妻，还是无性行为？我没有听到任何解决“塞利格曼的问题”的办法，毕竟这不符合政治原则，他们才不管下半身的事。不过至少，欧洲人现在开始考虑这个问题，而且“太空幸福感”现在已经被排到了训练表上。

既然有新的数据证明积极的士气具有感染力，那么正确的领导方式就是至关重要的。20 年前，凯伦·里维奇和我想要预测 NBA 中哪些队在失败后会东山再起，哪些队会一蹶不振。为此，我们收集了整个赛季里各队的每一个队员的言论，然后对每一条言论的乐观或悲观性进行打分（“我们打得糟透了，所以输了”得到了悲观的最高分，而“裁判做出了愚蠢判罚，所以我们才输了”得到了乐观的最高分）。于是我们得到了每支队的平均分，并试着预测在下一赛季中，各队在失败后的表现。拉斯维加斯的赌球专家会预测每场比赛的双方最后得分差异，这叫“分差”。正如我们预测的，波士顿凯尔特人（乐观队）一贯在失败后的下一场比赛中扳回“分差”，而费城 76 人（悲观队）则会在失败后的比赛中拉大“分差”。在失败后，乐观球队的表现会好于预期，悲观球队的表现则会比预期还要糟。

要抽取、评定整整一个赛季中这两支球队每一个队员在每一份报纸上的言论，是一项极其艰苦的研究。即使是对最敬业的科学家或赌徒而言，工作量也是

太大了。事后，我们决定只看教练的言论。果然，教练的乐观性也像所有队员的乐观性一样，能够预测球队的复原力。也许我们早就知道，但现在可以确信的是，**幸福具有感染力，领导的情绪能够影响全队。**因此，选择积极的军官、培养军官的幸福感，就显得尤为关键。

精神健康模块

1968 年 3 月 16 日，是全美军难忘的一天。中尉威廉·卡利（William Calley）和他的排在越南南部的美莱村（My Lai）屠杀了 347 名手无寸铁的平民。当屠杀发生的时候，一级准尉休·汤普森（Hugh Thompson）正驾驶一架直升机盘旋在村庄上方。他冒着被送进军事法庭的风险，也没多顾及飞机上两名队员的生命危险，着陆来制止事情的发生。他下令，如果那些美军士兵继续枪杀平民，他就会向他们开火。愤怒的汤普森随后将这个可怕的事件报告给了他的指挥官，后来又在国会以及军事法庭上作证。“美莱悲剧”凸显出士兵们可能面临的巨大困境：在上级下达罪恶的命令后，是否要执行？当他们心中有更好的判断时，是否可以违抗纪律？

为全面士兵健康创建精神世界健康模块，有两个基本原因。第一，军队确实希望士兵心中有一个更高的道德秩序，因此，通过加强士兵的道德和伦理观念，使得军队即使在遇到棘手的道德困境时，也能够执行符合道德的行动。第二，有大量证据表明，更高尚的精神生活与更多的幸福感是互相促进的，而且具有高尚心灵的人通常较少患精神疾病、较少酗酒吸毒、有更稳定的婚姻，还有更好的军事表现。这种优势在人们面对逆境（如战斗中）时，显得尤为突出。当休·汤普森准备向美国士兵开火时，他的内心斗争可能是他人生中的十字路口。他的决定是成长的一个先决条件，如果他对屠杀放任不管，就可能导致精神生活的倒退。在下一章中探讨创伤后成长时，我们应当始终记着这一点。

宪法第一修正案禁止政府建立国教，因此在这个模块中，精神世界与神学无关，而是基于人性。它在宗教与世俗之间保持中立。相反，它支持和鼓励士兵寻求真理、自我、正确的行动以及人生目的，以建立根植于归属感、超越自己的目标感的生活准则。

鲍林格林州立大学的心理学教授肯尼斯·帕尔加蒙特与西点军校行为科学与领导力教授帕特里克·斯威尼上校设计了该模块。它聚焦于士兵的“精神核心”，由自我意识、主导感、自我调节、自我激励以及社会意识组成。

士兵的精神内核构成了精神世界的基础，它由最核心的价值观和信仰组成，涉及人生目的与意义、有关世界的真理以及实现全部潜力与目标的理想……

自我意识包括反思和反省，以获取对生命中紧迫问题的洞见。这些问题涉及身份、目的、意义、真理、活出真我、创造有价值的人生、发挥潜力……

主导感是指承担持续拓展自我精神生活的责任，它要求我们接受自己的缺点和不完善之处，并认识到人生是由自己书写……

自我调节包括理解和控制个人情绪、思想和行为的能力……

自我激励在精神方面意味着通过引导期望，使人们逐渐实现最深切的渴望……

社会意识是指认识到人际关系在精神世界中的重要性……尤为重要的是，它使我们能够认识到，别人有权持有不同的价值观、信仰与习俗，而且我们必须在不放弃自己信仰的同时，对他人的不同观点表现出应有的体谅与宽容。

该模块包括三个越来越难的层次。第一个层次是为一位阵亡的战友写悼词，以表现出这位战友的价值观与人生意义。这项任务是交互的，士兵也要为自己写下类似的悼词，指出自己的长处，并强调自己的精神核心中的价值观。第二个层

次通过互动的军事场景故事，面对道德困境，经历精神斗争引发的成长或后退。第三个层次帮助士兵找到与其他人、其他文化的价值观及信仰之间更深的联系。士兵会认识不同背景的人，并与他们互动，以发现彼此生活经验及价值观的共同点。

上述 4 个模块都是选修课，士兵们可以根据自己的选择参加基础班或者高级班。不过，有一个模块是最基本的，因此所有士兵都必须学习，那就是如何应对创伤后应激障碍以及如何做到创伤后成长。

第8章

幸福是怎样炼成的
将创伤转变为成长

有许多人在经历重大打击后，显现出沮丧、抑郁、焦虑的行为，通常达到了创伤后应激障碍的程度，但是他们不但没有被打倒，反而成长了。就长期来说，他们甚至拥有了比以前更强的心理功能。尼采说："那些杀不死我的，必使我更强大。"

"这是一个很不错的想法，塞利格曼博士，"戴维·彼得雷乌斯（David Petraeus）将军说，"要更多地致力于创伤后成长，而不是侧重于创伤后应激障碍，要更多地培养并强化士兵的优势，而不仅仅是找出他们的弱点。"当时，我刚刚给凯西将军手下的12位四星将军介绍了复原力训练，以及它对士兵战斗反应的效果。

下面让我们先来了解创伤后应激障碍，这是创建全面士兵健康项目的基本理由之一。之后你会理解，我为什么会对这些四星将军们说，只关注创伤后应激障碍是本末倒置。

战争与灾难造成的心理创伤

炮弹休克、战斗疲劳症是源于两次世界大战的精神病学诊断。然而，关于战

斗引起的心理伤痛的现代观点却源于一场洪水，而不是战争。

1972 年 2 月 26 日清晨，西弗吉尼亚州煤矿区布法罗河（Buffalo Creek）上的大坝坍塌了。几秒钟内，60 万立方米充满污泥的黑水呼啸而下，到达阿巴拉契亚山脉下的居民区。凯·埃里克森（Kai T. Erikson），著名心理学家埃瑞克·埃里克森的儿子，写了一本有关这场灾难的里程碑式的著作《荡然无存》（*Everything in Its Path*）。这本书于 1976 年出版，标志着人们对创伤的看法的根本性改变。书中的一些内容很快就将被纳入第三版美国精神病学协会的《精神疾病诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual, DSM*），成为诊断创伤后应激障碍的标准，并立即被随意地（有人说“胡乱地”）应用到越战退伍军人身上。以下是埃里克森记载的布法罗河幸存者的口述。威尔伯、他的妻子黛博拉和他们的 4 个孩子都活了下来。

我开门抬头一看路上——它来了，就像一大块黑云，看上去水有四五米深……

我邻居的房子沿着河被一直冲到我们所住的地方……这一切来得并不迅猛，但我的妻子还在陪孩子睡觉，孩子那时大约 7 岁；其他孩子也在楼上睡觉。我高声对妻子大叫，想立即引起她的注意……我不知道她怎么能那么快地把所有的孩子都集中到楼下，她可是穿着拖鞋跑上楼的……

我们沿着路往前走……我的妻子和几个孩子在铁路缆车之间走；我抱着宝宝在他们下面走，因为我们没有太多的时间……我环顾四周，我们的房子不见了。它没有被完整地冲走，而是被冲下约四五户人家那么远后，变成了一片废墟。

灾难过去两年后，威尔伯和黛博拉对他们心理创伤的描述，符合创伤后应激障碍的定义。首先，威尔伯反复梦见他再次经历灾难。

布法罗河上的经历是问题的根源，甚至在梦中，也会梦见这件事。我梦到我在水里不停地跑，不停地跑。整个事件一遍又一遍地在我的梦里发生……

其次，威尔伯和戴博拉的心理已经麻木。他们的情绪反应变得迟钝，在感情上对周围世界的悲欢已经变得麻木。

威尔伯说："我父亲去世时（大约在洪水后一年），我甚至没有去墓地。我并没有意识到，他已经永远地离去了。现在周围人的逝去不再像灾难之前那样触动我……甚至是在我父亲去世时，我也没有任何感觉。我对死亡这样的事情不再有以前那种感受，这些事不再像从前那样影响我。"

德博拉说："我正在渐渐忽略孩子们，不再做饭，不做任何家务。我就是什么也不想做。我睡不着，吃不下，我只想吞下一大把药片，然后长睡不醒。我很喜欢我的家、我的家人，但除此之外，对我来说，生活中曾有过的乐趣都被破坏了。我以前喜欢做饭、喜欢缝补、喜欢整理房子；我每天勤勤恳恳，让家变得更温馨。然而现在，我觉得这些东西对于我来说没有任何意义。我已经有近三个星期没有为孩子们做过一顿热饭了。"

最后，威尔伯出现了焦虑症状，对那些会让他想起洪水的事情草木皆兵，例如下雨、即将到来的坏天气。

我关注新闻，如果有暴雨警报，我整晚都不会睡觉，就坐在那里。我告诉妻子："不要给孩子们脱衣服，让他们和衣躺上床睡觉。如果我看到有情况，就会有充足的时间叫醒你们离开房子。"我不睡觉，整夜守着。

我的神经出了问题。每次下雨、刮风打雷，我都无法忍受。我像热锅上的蚂蚁，非常紧张，结果出了一身疹子，最近正在为此打针治疗……

威尔伯也有幸存者的内疚。

那时，我听到有人在叫我，我向四下看，看见康斯泰伯尔夫人……她抱着一个小婴儿，她喊道："威尔伯，快来救我！如果你救不了我，就请把我的孩子带走吧！"……但我根本没想过回去救她，为此我一直很自责。她抱着孩子，简直像要把孩子扔给我似的。可是，我压根就没有想过要去帮她。我在想我自己的家人。他们一家六口都在那个房子里淹死了。她那时站在齐腰深的水中，最后他家所有人都被淹死了。

在1980年第三版的《精神疾病诊断与统计手册》中，这些症状被正式地采纳为心理障碍。以下是第四版《精神疾病诊断与统计手册》对创伤后应激障碍的最新诊断标准。

A. 经历了创伤性事件。
B. 该创伤性事件被不断反复体验。
C. 持续逃避与创伤相关的刺激，通常的反应是麻木。
D. 持续过度警觉。
E. 困扰（标准B、C及D的症状）持续时间超过一个月。
F. 困扰导致了需要临床医治的显著痛苦，或造成了社交、职业或其他重要领域功能方面的损害。

还有一个重要的限制标准，那就是这些症状在创伤之前不存在。

创伤后应激障碍是在越南战争结束之际开始提出的，并立即得到了广泛应用。以下是伊拉克战争中的一个创伤后应激障碍的合成病例。

K先生是一名38岁的国民警卫队士兵，他被派到伊拉克的逊尼派三角地带（Sunni Triangel）作战12个月，那是他当了10年的国民警卫队士兵后首次接触到战斗。回家几个月后，他在精神病诊所接受了评估。此前，他曾是一名成功的汽车推销员，婚姻美满，有两个孩子，分别是10岁和12岁，社会关系广泛，喜欢结交朋友，有一个很大的朋友圈，积极参与社区与教会活动。在伊拉克，他经历了激烈的战斗。他所在的排遭受过严重炮击，被多次伏击，他的兄弟们很多非死即伤。有一次，他搭乘巡逻车时，炸弹炸毁了车辆，炸伤炸死了一些他的亲密战友。他杀了不少敌人，担心自己也可能误杀过平民。他最好的朋友被狙击手打死，他深感自责。当问起战场上最难过的时刻时，他立即说，那是在一次特别血腥的袭击中，他眼睁睁地看着一小群伊拉克妇女和儿童在双方火力中被打死，自己却又无能为力。

回国以后，他一直焦虑、易怒，大部分时间都会感到紧张不安。他变得过于关注家人的人身安全，随时随地都携带着一支上了膛的9毫米手枪，夜里就放在枕头下面。睡眠对他来说已成了一种折磨，就算睡着了，也常常被栩栩如生的噩梦惊醒，然后就是辗转反侧，或者跳下床去开灯。孩子们抱怨说，他变得过度谨慎，甚至不让他们离开他的视线。他的妻子说，自从他回来后，他在情感上与她已渐渐疏远。她觉得，如果她在开车时他坐在副驾驶的位子上，开车就会变得很危险，因为他有时会突然伸出手来抓住方向盘，以为自己发现了路边有炸弹。他的朋友不再邀请他参加聚会，因为他总是拒绝所有的邀请。他的老板原本一直很耐心地支持他，但现在也说，他的工作表现一落千丈，似乎只在乎自己的想法，对客户不耐烦，常犯错，业绩不佳，而他以前是一位顶级推销员。K先生承认，作战以后，他的整个人都完全变了。他说，强烈的恐惧、恐慌、内疚和绝望有时会汹涌而来，而其他时候，他又觉得自己在情感上已经死了，无法回报家人和朋友的爱与温暖。活着已成为一种可怕的负担。虽然他并没有主动想过自杀，但坦白地说，他有时觉得如果自己死在伊拉克，也许对每个人而言都是更好的结局。

美国医疗团在整个伊拉克和阿富汗战争中的一项重要任务就是诊断创伤后应激障碍，据说多达 20% 的士兵患有创伤后应激障碍，这正是将军们请我共进午餐的原因。

我告诉将军们，人类对严酷逆境的应对情况，呈现一种钟形分布。在极其脆弱的一侧，结果是病理性的，包括抑郁、焦虑、酗酒吸毒、自杀以及创伤后应激障碍的那些症状。每一个前往伊拉克或阿富汗士兵都听说过创伤后应激障碍。不过，人类是从几千年的逆境中进化而来的，自古以来，人类对待逆境的通常反应都是复原——先是一段相对较短的焦虑、抑郁，随后又恢复到他们先前的功能水平。

在西点军校，我们发现超过 90% 的学员听说过创伤后应激障碍，这在外界并不常见，但只有不到 10% 的人听说过创伤后成长。知识的普及很重要。如果士兵只是知道创伤后应激障碍，而不是复原力和成长，就会造成一个自我实现的恶性循环。你的战友昨天在阿富汗丧生了，今天你泪流满面，心想：我完了；我已经得了创伤后应激障碍；我的生活全毁了。这些想法会加剧焦虑与抑郁的症状。的确，创伤后应激障碍是焦虑与抑郁的魔鬼组合，这样就形成了恶性循环。哪怕仅仅是明白，流泪不是创伤后应激障碍的症状，而是正常的悲伤与哀悼，那么复原力也往往会紧随其后，帮助人们从恶性循环中脱身。

这种使人悲观并相信自己会得创伤后应激障碍的恶性循环是自我实现的，它必然会增加得创伤后应激障碍的可能性。那些刚开始就惶恐害怕的人更容易患创伤后应激障碍。有项研究在 2002—2006 年间，追踪了 5 410 名士兵的军旅生涯。在这 5 年中，有 395 人被诊断患有创伤后应激障碍。其中一半以上在刚开始时，就处在心理和身体健康的后 15%。最可靠的、也是最少被引用的事实是，那些刚开始就状况不佳的人，患创伤后应激障碍的风险比那些心理健康的人大很多。因此，把创伤后应激障碍看成是已经存在的焦虑和抑郁的恶化，而不是另一种病，往往更恰当。这些研究结果构成了全面士兵健康项目中复原力训练的逻辑依据：通过加强士兵作战前的心理，我们可以防止创伤后应激障碍。

在这里，我必须当一次坏人，提出我的疑问。水灾的灾民起诉大坝的业主——皮茨顿公司（Pittston Company），要价超过 10 亿美元。虽然从文献上看，

灾民们并没有装病，但在我看来，这么多钱会让他们把症状夸大和说得更持久。他们最终赢了官司，所以我们永远无法知道金钱产生了什么样的影响。不幸的是，同样的事情正在军队中发生。一个严重的创伤后应激障碍诊断会给退伍军人的余生带来约每月 3 000 美元的伤残金。一旦找到工作，或者症状得到缓解，补偿就会终止。退伍军人一旦被诊断为创伤后应激障碍，并且开始获得这笔伤残金，其中 82% 的人就不会回来接受治疗。我们不清楚这一大笔钱对创伤后应激障碍的诊断会产生什么样的影响，但伊拉克和阿富汗战争的创伤后应激障碍诊断率是 20%，远远高于以往，也高于那些不补偿创伤后应激障碍的军队。从伊拉克和伊朗回国的英国士兵的创伤后应激障碍的患病率只有 4%。我梳理了有关南北战争的著作，发现在那个可怕的时代，几乎没有有关创伤后应激障碍或任何相似的症状的记载。

不过，我要表明的是，我相信存在一个核心的创伤后应激障碍，不认为症状是装出来的。我只是怀疑有些人被过度诊断了。我相信，相对于通过感恩和金钱的方式给予退伍老兵的补偿而言，社会还是亏欠他们太多。然而，我不认为感恩应当通过对残疾的诊断以及剥夺退伍军人的骄傲的制度来实现。

那些杀不死我的，必使我更强大

现在，我终于可以讲一讲创伤后成长了。很多人在经历极端的逆境之后，表现出强烈的抑郁和焦虑，经常接近创伤后应激障碍的水平，但随后，他们成长了。从长远来看，他们比以前达到了一个更高层次的心理功能。“那些杀不死我的，必使我更强大。”尼采说。海外作战退伍军人协会（Veterans of Foreign Wars）里那些讲战争故事的老兵并没有说谎，战争确实是他们生命中最好的时光。

几年前，克里斯托弗·彼得森、朴兰淑和我给“真实的幸福”网站 www.authentichappiness.org 加了一个链接。这份新的调查问卷列出了人生中可能发生的 15 件最糟糕的事情：受折磨、患重病、孩子夭折、被强奸、入狱等。一个月内，1 700 个人报告说，他们曾经历过至少其中一件可怕的事件。他们也参加了我们

的幸福感测试，令我们感到惊讶的是，那些经历过可怕事件的人们，比那些没有经历过的人拥有更强的优势（因此有更多的幸福感）。那些经历过两件可怕事件的人比只经历过一件的人更坚强，而经历过三件的人又比那些经历过两件的人更坚强。

朗达·科纳姆准将是创伤后成长的一位榜样。我曾在 1991 年读过有关朗达的事迹，那时她是一名少校，被萨达姆·侯赛因俘虏。朗达是一名泌尿科医生、生物化学博士、飞行外科医生、大型飞机和民用直升机的飞行员，她在飞越伊拉克沙漠执行救援任务时，直升机被敌人击中。当飞机坠落时，尾桁被炸飞了，飞机上的 8 个人中只有 3 个人活了下来。

朗达的双臂和一条腿断了，被敌人俘获。她受到了性侵犯和暴打。8 天后她被释放，作为一名战争英雄归来。她在描述自己的创伤后体验时说到了以下几点。

- **对病人的理解**："我感觉自己比以前更适合做一名医生，因为我对患者的感受已不再是纸上谈兵。"
- **个人的力量**："我觉得自己能够成为更出色的领导和指挥官。战俘经历改写了我的标准，现在面临挑战时，我不再感到那么焦虑和恐惧。"
- **对家庭的感激**："我成了更好、更体贴的母亲和妻子。我努力记住家人的生日，常去看望祖父母……毫无疑问，想到自己差点儿和他们永别，使我更加珍惜他们。"
- **精神世界的变化**："灵魂出窍的经历改变了我的人生观。相对于物质生活，我现在看到了精神生活的可能性。"
- **优先级**："我一直将生活按一、二、三的优先级排列，现在我学会放弃优先级为三的事情（我总是会去观看女儿的足球比赛）。"

在她获释后，一位上校对她说："你偏偏是个女人，少校，否则你很可能成为一位将军。"后来，我亲眼见到了这位传奇人物。2009 年 8 月，在我们都要发表演讲的大礼堂中，当她走进来时，1 200 名少校和上校都为她起立鼓掌。作为负责全面士兵健康项目的将军，朗达对于创伤后成长模块有着非同寻常的专业兴趣。

促进创伤后成长的5个要素

朗达聘请了两位心理学教授来负责创伤后成长模块：来自北卡罗来纳州大学夏洛特分校的理查德·泰代斯基（Richard Tedeschi），创伤后成长领域的学术带头人以及哈佛大学的理查德·麦克纳利。该模块从传统智慧出发，认为个人转变的特点是：对生命更加珍惜、个人优势的提高、根据新的可能性采取行动、更好的人际关系和精神世界的深化，所有这些往往发生在悲剧之后。

有数据可以支持这一点，举一个小例子：61.1%在越南战争中被监禁、受到折磨的飞行员说，他们在心理上因此而受益。而且，他们受到的折磨越严重，创伤后的成长越显著。这绝不是说，我们应该庆祝创伤，而是说创伤往往能带来成长，我们应该充分利用这一事实，教士兵们如何才能获得这样的成长。

泰代基斯博士采用创伤后成长清单（Post-Traumatic Growth Inventory）来衡量这一现象。以下是这些问题的示例。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

创伤后成长清单

评分标准如下：

0 = 危机没有使我发生任何这样的变化；

1 = 危机使我发生了程度极微小的这种变化；

2 = 危机使我发生了很小程度的这种变化；

3= 危机使我发生了中等程度的这种变化；

4= 危机使我发生了很大程度的这种变化；

5= 危机使我发生了极大程度的这种变化。

☐ 我更加珍惜自己的人生价值。

☐ 我对精神与灵性有了更好的理解。

☐ 我为自己的人生建立了一条新的道路。

☐ 我与他人有了更多的亲近感。

☐ 这带来了原本不存在的新机遇。

☐ 我更加看重人际关系。

☐ 我发现自己比想象中要坚强。

该模块以交互方式，教给士兵们促进创伤后成长的 5 个要素。第一个要素是理解对创伤的反应：你会感到对自己、他人和未来的信念破灭了。我想强调，这是对创伤的正常反应，而不是创伤后应激障碍的症状，也不意味着性格有缺陷。第二个要素是减少焦虑，教授控制强迫性想法和影像的技术。第三要素是建设性的自我表露。压抑创伤可能导致生理和心理症状的恶化，因此我们鼓励士兵们讲出创伤故事。这也就引出了第四个要素：进行创伤叙述。我们引导士兵叙述的角度，帮助他们将创伤视为成长道路上的岔路，认识到创伤与成长同在；悲伤与感恩同在；脆弱与力量同在。然后，详细描述人性中的哪些优势被激发，如何改善了人际关系，如何提升了精神生活，如何变得更珍惜生命，出现了哪些新的机会。第五个要素是，总结那些更加坚强、更加无惧挑战的人生原则和立场。其中包括以新的方式进行利他行为；接受成长，不要有幸存者的内疚感；塑造创伤幸存者或慈悲者的新身份，以及像那位希腊英雄一样，从地狱归来，然后告诉世人该如何生活。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福发现：促进创伤后成长的 5 个要素

促进创伤后成长的 5 个要素：1. 认识到创伤后信念的崩塌是正常反应。2. 减少焦虑和强迫性的想法。3. 讲出创伤经历。4. 描述创伤后积极的改变。5. 总结因创伤而产生的更加坚强、更加无惧挑战的人生原则和立场。

训练军队中的复原力培训师

全面士兵健康项目的前两个组成部分是 GAT 和 5 个网上课程。然而，真正的挑战在于训练。能否像训练身体一样，把士兵的心理训练得更加健康？在 2008 年 11 月的一次会议上，凯西将军命令我们在 60 天内拿出结论。60 天后，我们赶回五角大楼和他共进午餐。

朗达告诉凯西将军："我们已经开发出一种能衡量心理健康的测试，长官。这个测试只需 20 分钟，是由军民两方面的测试专家共同创建的。现在已有几千名士兵在试用。"

"进展很快，将军。你和马丁接下来打算怎么办？"

"我们打算做一个关于复原力训练的实验研究，"朗达和我之前详尽讨论过如何回答这个问题，"马丁已经在他的积极教育中发现，可以通过教普通老师如何有效地训练青少年的复原力，使学生的抑郁和焦虑减少。军队中的老师是谁？当然是军士。（训练军士，我的天啊！）因此，我们要做的是一个验证概念的研究，我们会随机抽取 100 名军士，让他们在宾夕法尼亚大学参加为期 10 天的复原力培训师课程，这就是培训老师。这些军士随后会训练他们麾下士兵的复原力。然后我们可以将这 2 000 名士兵与另一个对照组进行比较。

"等一等，"凯西将军大喊，"我不要实验性研究。我们研究过马丁的工作。他们已经发表了十几个重复研究。我们觉得够了，我们赌它会抑制抑郁、焦虑以及创伤后应激障碍。这不是学术游戏，我不想再要一个研究。这是战争。将军，我希望你在全军实施它。"

"但是，长官……"朗达轻声地提出异议。她举出全军部署需要的所有手续和预算，我的脑海中却浮现出三年前，在苏格兰的格拉斯哥，与理查德·莱亚德的那次难忘的谈话。

理查德是来自伦敦经济学院的世界级经济学家。在中世纪的修道院，世俗与神圣之间的桥梁是修道院院长。这正是理查德在英国政坛扮演的角色——学术研究与现实政治纷争之间的桥梁。他也是《幸福经济学》一书的作者，持有一种激进的政治观点。他认为，政府的政策不应当以 GDP 的增长来衡量，而应以全面幸福的增加为衡量标准。他和他的妻子莫利·米彻尔（Molly Meacher），是上议院中仅有的两对夫妇议员之一，而且

他们是凭自己的能力成为议员的，而非靠家世。

当时，理查德与我漫步在格拉斯哥的一个破旧的街区，那里正在举行苏格兰信任与幸福中心的开幕仪式。那是一个准政府机构，我们都是受邀而来的发言者。

“马丁，”理查德用他好听的伊顿公学口音说，“我读过你的有关积极教育方面的著作，希望能把它引入英国的学校教育中。”

“谢谢，理查德，”我说，很高兴工党的高层重视我们的工作，“我正打算选一个利物浦学校进行试点研究。”

“你不明白，是不是？”理查德说，语调略微有点儿尖刻，“你就像大多数学术圈的人一样，迷信公共政策与证据的关系。你可能以为，只有在科学证据越来越多、达到不可抗拒地令人信服的程度时，议会才会通过这项计划。在我的政治生涯中，我从未见过这种事。只要证据充分，又有政治意愿，科学就会融入公共政策。我告诉你，积极教育的证据是充分的，而白厅（英国政府）目前也有这种政治意愿，因此我要将积极教育推广到英国学校中去。”

关于微观与宏观之间的神秘关系，这是我听过的最精辟的一段话，对我来说真是醍醐灌顶。所以我要强调，如果你是一名学者，那么忘记这本书的其他部分都不要紧，一定要记住莱亚德勋爵在格拉斯哥告诉我的这段话。在我的职业生涯中，最令人沮丧的经历莫过于看到了良好的科学理念，并获得了大量实验数据的支持，最终的归属却不过是某个会议室的地板，或是被尘封在图书馆里。我在想，这正是这本书的核心所在——为什么现在积极心理学如此受普通公众与新闻界的欢迎。当然不是因为其证据是不可抗拒的。这门科学还很年轻，其证据如果不能说是不够的，至少也离不可抗拒很远。为什么我以前研究习得性无助、解释风格与抑郁、心血管疾病与悲观时，得向资助机构磕破了头，而现在，大方的人们都不用我开口，在只听到我的一个积极心理学报告后，就大笔一挥开支票？

当我的思绪重新回来时，朗达正提醒凯西将军那些预算、手续以及需要的时间。“长官，我们目前的心理学项目只不过才走完 10 个步骤中的 6 个，就已经用了超过一年的时间。”

“康纳姆将军，”凯西将军一锤定音地说，“你要使整个陆军参加复原力培训。开始行动吧。”

这就是意志的力量。

如何迅速广泛地开展复原力培训

朗达和我的问题就是，如何迅速广泛地开展复原力培训。我们同样需要弄清楚，如何才能负责任地做到这一点。我们要能够在培训过程中随时改正提高，同时追踪其成效，以准备在最坏的情况下，如果培训不奏效，我们就可以立即终止。

我们编写的针对老师的积极教育培训课程，是给民用学校老师使用的。现在要做的首要工作就是，针对军士以及部队重新编写所有的培训材料。凯伦·里维奇博士是宾夕法尼亚大学的首席培训师，也是积极心理学的传播大师，她负责将培训材料“军事化”。在接下来的 8 个月，凯伦与她的队员约见了 100 多名伊拉克和阿富汗的退伍军人，与他们一起逐字校阅了我们的培训材料。

这些谈话给了我们第一个巨大的惊喜。我们以为民间的例子——比如被女朋友甩了或考试不及格等，与士兵无关，结果我们完全错了。

“这是第一场有手机的战争，你可以从前线打电话给你的妻子。”朗达的主任参谋达瑞尔·威廉姆斯（Darryl Williams）上校曾这样说过。作为一名身高 1.9 米的西点足球明星和伊拉克老兵，他曾为克林顿总统保管过“核按钮”保险箱。“那些简易爆炸装置已经够麻烦了，但关于洗碗机以及孩子们的成绩的争吵更让人抓狂，”他继续说，“士兵的抑郁和焦虑大部分来自家庭中发生的事情。因此，民用例子在这里也适用，只要再添加一些好的军事例子就可以了。”

我们重新设计了例子，并于 2009 年 12 月全面开始了复原力培训师训练。如今，每个月都有 150 名军士来到宾夕法尼亚大学接受为期 8 天的训练，我们同时向军事基地直播培训过程，那里有在宾夕法尼亚大学受过训练的培训助手。

在前 5 天，我们让军士们采用士兵、领导以及家庭成员等不同的人生角色，亲身实践各种技巧。在全体课程中，首席培训师凯伦·里维奇博士讲授核心内容，讲解各种技巧的使用，并组织讨论。然后，军士们分开，参加 30 人的分组讨论。他们通过角色扮演、工作表以及小组讨论，实践他们学到的东西。每个分组讨论都由一名培训师（经凯伦培训过）以及四个培训助手主持：其中两名培训助手是平民（他们大部分都是 MAPP 毕业生），两名是军人（同样受过凯伦的培训）。我们发现，5 个培训团队，每个团队的 30 名参与者的安排都运作得很好。

刚开始的 5 天过后，军士们拿到将来教授士兵时要用到的第二组材料（复原力培训师教练手册、复原力培训师训练士兵指导、PPT 演示文稿）。此后的三天，军士们要进一步学习深入的知识，以及准确地将知识传递给士兵们的技巧。这里有一系列的活动，包括：角色扮演，由其中一名军士扮演教师，另外 5 个人扮演士兵；由 5 名军士组成的小组，向另一个 5 人小组提出挑战性的问题；在由培训者主持的模拟训练中，找到培训错误及内容的混乱之处；找到适用于士兵实际问题的技能。

我们将培训内容分成了三部分：**建立心理复原力、建立性格优势、建立强有力的人际关系**。它们仿效了那些经过验证的、用于平民教师的项目。

建立心理复原力

这部分的主题是学习复原力的技能。我们先从阿尔伯特·艾利斯的 ABCDE 模型开始：C（consequence, 情感的后果）不是直接由 A（adversity, 不好的事）导致的，而是由 B（belief, 你对不好的事的想法）所导致的。这个简单的事实令许多

军士大吃一惊，消除了大家普遍的、以为不好的事直接引发情绪的想法。军士们通过一系列的职业场景（你在一次三公里赛跑中掉队了），以及个人场景（你从军中归来，儿子不想跟你一起打篮球），来学习把不好的事与情绪激动时的想法、由想法产生的情绪或行动分隔开。在会议的最后，军士们可以识别出驱动特定情绪的具体想法，例如：被侵犯的想法产生了愤怒；丧失的想法产生了悲伤；危险的想法产生了焦虑。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福发现：ABCDE 模式

用 ABCDE 模式去反驳悲观的想法：A（adversity）代表不好的事；B（belief）代表当事件发生时自动浮现的念头、想法；C（consequenc）代表这个想法所产生的后果；D（disputation）代表反驳；E（energization）代表你成功进行反驳后所受到的启发。

接下来，我们来讲思维陷阱。为了说明过度泛化的思维陷阱（从一件事来判断整个人的价值或能力），我们描述了这样一种场景："你单位里的一名士兵在体能训练中很努力，但在其他时候都很拖沓。他的制服看起来很邋遢，在炮兵训练中犯了好几个错误。你暗暗地想，他没救了！他不具备一名士兵内在的素质。"然后，我们请军士们描述其中的思维陷阱，并讨论它对士兵及军士自己的影响。

一名军士说："我不想承认这一点，但很多时候我就是那样想的。如果他们搞砸了，我就会把他们的名字划掉。我不大会考虑给他们第二次机会，因为我觉得可以通过行为判断一个人的性格。如果那个家伙有坚强的性格，他就不会拖沓，他的制服也不会乱糟糟的。"然后，军士们问道："有什么特定的行为可以解释这种情况？"他们学会将重点放在行为上，而不是士兵的总体价值。

我们接着探讨"冰山"，那是经常导致情绪失控的根深蒂固的信念（例如，

“寻求帮助是软弱的标志”），他们学会一项技巧，能察觉到“冰山”正在使情绪失控。一旦找到“冰山”，他们就会问自己一系列问题以确定这样的几点：（1）“冰山”对他们是否仍有意义；（2）“冰山”在给定的情况下是否准确；（3）“冰山”是否过于坚硬；（4）“冰山”是否有用。

“寻求帮助是软弱的标志”这座“冰山”经常出现，危害很大，因为它削减了寻求帮助和依赖别人的意愿。改变这座“冰山”很不容易，因为一直以来，士兵们都以寻求帮助为耻，常常因为不能处理自己的问题而遭到嘲笑。

许多军士说，他们认为寻求帮助的文化正逐渐远离军队。一名军士说：“曾有一段时间，每次见到士兵去找心理顾问或牧师时，我都认为他是个笨蛋。就算没有当面这么叫他，我心里肯定是这么想的。我现在不这么想了。多年来的经历告诉我，我们都时不时地需要帮助，只有强大的人才会去主动请求帮助。”

在“冰山”之后，军士们学习如何减少悲观想法。我们是悲观的动物，天生会对逆境做出最悲惨的诠释，靠着这一点，我们的祖先才活过了冰河世纪。那些认为“今天纽约天气很好，我猜明天天气也会很好”的祖先们，都死在冰里了。那些认为“今天天气只是看上去不错，接下来会有冰雪、洪水、灾难以及侵略，赶紧深挖洞，广积粮”的祖先，才能侥幸活下来，并传宗接代。有时候，思考和计划最糟糕的情况是有用的；但更多时候，却是脱离现实、后果严重的。因此，学会如何现实地、准确地认识困难，是一项在战场与后方都至关重要的技能。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

有时候，思考和计划最糟糕的情况是有用的；但更多时候，却是脱离现实、后果严重的。因此，学会如何现实地、准确地认识困难，是一项在战场与后方都至关重要的技能。

军士们观看了一段关于一名士兵无法与他的妻子进行电子邮件联络的视频。

他认为“她已经离开了我”，从而产生了抑郁、麻木和疲倦。现在，我们将要介绍通过一种三步走的方法来战胜悲观思考：**最坏的情形、最好的情形、最可能的情形。**

你已经给家里打了好几通电话，但是无法联系到妻子。你对自己说，她离开了我。

这是最坏的情形。

现在换个视角。最好的情形是怎样的呢？

“她的耐心与力量从没有动摇过。”

“她与一个朋友出去了，今晚或明天会给我回邮件。在我服役期间，妻子会将对我的依赖转移到其他人身上。如果妻子依赖别人，我就会嫉妒、生气。不过，当我不在的时候，她会感到孤单和害怕。”

最可能的情形是怎样的呢？

找到最有可能的情形后，他们会制订一个计划，以应对这种情形，然后用职业中的例子（一名士兵没有从陆地导航训练中返回，上级对你的评价不佳），以及个人生活中的例子（孩子在学校的表现不好，而你不在家，没法帮忙；在你服役期间，你的配偶正独自应对经济问题）来练习这项技巧。

实时抗击悲观想法

在需要立即执行一项任务时，我们会使用这些技巧。如果士兵被“内心的唠叨”搞得心烦意乱，那么表现必然会打折扣。这些任务可能是：去面对晋升委员

会；离开作战基地去检查简易爆炸装置，展示战斗技能；在一天紧张的任务之后将车驶回车道。

实时挑战悲观信念有三条策略：搜集证据、乐观、换个角度。军士们将要学习如何使用这些技能，如何提前消灭不切实际的错误念头。这个技能不是将每个消极念头都转换成积极念头。它的目的是创造缓冲，使士兵们能够关注现在，而不是脱离现实、后果严重的想法，使自己（或别人）处于危险的境地。我们会在适当的时候和场合去关注那些持久的消极想法，因为它们往往可以告诉我们一些东西。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

实时挑战悲观信念有三条策略：搜集证据、乐观、换个角度。

例如，一名军士说，他不断受到一种消极想法的困扰，即他的妻子是否真心爱他，这些想法往往干扰了他的专注能力。他相信这种想法来源于“我不是女人喜欢的那种类型”这座内心的“冰山”。在某些时候，击退这些想法是很重要的，如试图获得急需的睡眠时，或在高风险的演习中。同样重要的是，在适当的时机，要仔细思考和分析这些想法。

这些心理复原力的技巧完美地涵盖了习得性乐观的技能，即抵抗习得性无助的技能，这一点很重要。回想一下，全面士兵健康项目的目的是使士兵们在经历创伤后能更多得表现出复原力和创伤后成长，而这对创伤后应激障碍也有预防作用。创伤后应激障碍是焦虑和抑郁的糟糕组合，而复原力（乐观）培训则对两者都有明显的预防效果。此外，处于心理和身体健康状况最差的 15% 的士兵们最容易得创伤后应激障碍，因此提前让他们学习抗焦虑、抑郁的技能能起到预防作用。最后，在 2009 年的一篇对 103 个创伤后成长研究的总结中，意大利科学家加布里埃莱·普拉蒂（Gabriele Prati）与卢卡·皮特朗多尼（Luca Pietrantoni）发现，

乐观是成长的主要因素。因此，从理论上讲，心理复原力的建设既能促进创伤后成长，又能预防创伤后应激障碍。然而，我们不会驻足于理论，因为军队会非常仔细地测量所有数据。让我们拭目以待。

抓住好事

整个项目中，军士都要记感恩日记（也被称为三件好事日记）。“抓住好事”的目的是为了加强积极情绪。我们发现，那些习惯于感受并表达感激的人在健康、睡眠及人际关系上都会获益，他们的表现也会更好。在培训课程中，每天早上都有几位军士分享他们前一天遇到的好事，以及他们对这些好事的看法，可能包括“我与妻子进行了一次很好的交流。我使用了课上学的东西，她说这是我们之间最好的谈话之一”。或是“我停下来与一个无家可归的家伙说话，我从他身上学到了很多”。又或者是“餐馆老板感谢并支持军队，没有收我们的晚餐费”。

慢慢地，好事变得更加个人化。最后一天上午，一名军士说：“昨晚，我跟8岁的儿子谈话。他告诉我，他在学校获得了奖励，我通常只是说‘真不错’之类的话，但我在昨天使用了在培训中学到的技巧，问了一堆相关的问题，他获奖的时候谁在场？他拿到奖牌的时候感觉如何？他打算把奖牌挂在哪里？ 谈到一半的时候，儿子打断了我，问道，‘爸爸，真的是你吗？’我明白他的意思。那是我们最长的一次谈话，我想我们彼此都感到很惊讶。真不错。”

找到并运用品格优势

心理复原力技能之后，我们转向确定品格优势。在《陆军战场手册》（*Army Field Manual*）中领导者的核心品格优势被描述为：忠诚、责任、尊重、无私的服务、荣誉、正直以及个人勇气。我们回顾这些优势，并让军士们做 VIA 在线测试，将按顺序排列的 24 个优势的打印稿带到课堂上。我们定义“突出优势”，军士们将名字贴在大挂图上，每个人都标记出自己的一项优势。挤满小贴纸的挂图表明

了军士们最常见的优势是什么。军士们在同组内找到规律，讨论小组整体的优势反映出他们是什么样的领导。然后进行小组讨论："你从优势测试中对自身有了什么了解？哪些优势是你通过在军队服役而练就的？你的优势是如何帮助你完成一项使命并实现目标的？你如何利用自身的优势来构建强有力的人际关系？你这些优势的消极面是什么？你将如何尽量减少它们的消极作用？"

然后，我们转而学习如何利用这些优势来克服挑战。杰夫·萧特（Jeff Short）上校介绍了一个案例，描述他是如何带领第 115 部队，从路易斯安那州的波尔堡出发，在伊拉克的监狱里建立了一所战斗支援医院，为囚犯提供住院及门诊的医疗保健服务的。当杰夫讲述建立医院以及向囚犯提供服务所遇到的困难时，军士们记下了其中每个个人或团队发挥优势的行为实例。例如，战地医院需要一个真空伤口引流瓶，但当地没有，一名护士发挥了她的创造力，把旧吸尘器改装成了这种设备。

接下来，军士们分成几个小组，完成了一项团队任务。我们让他们利用团队的品格优势来完成这项任务。最后，军士们写下自己的"挑战中的优势"故事。一名军士描述他如何利用爱、智慧以及感恩方面的优势，来帮助一名行为散漫、惹是生非的士兵。军士用爱来接近这名士兵，而其他士兵则都尽量躲着这家伙，因为他总是充满敌意。军士发现这名士兵心中充满了对妻子的愤怒，这种愤怒又影响到他旁边的士兵们。然后，军士运用智慧，帮助士兵站在他妻子的角度去理解她，并与他一起写了封给他妻子的信。在信中，士兵表达了他对妻子的感激，因为在三次出征期间，妻子要独自一个人应对那么多事情。

建立强有力的人际关系

最后一个模块着重于如何加强与其他士兵以及家人的关系。我们的目标是提供能够构建人际关系的实用工具，并战胜妨碍积极沟通的想法。雪莉·盖博博士的研究表明，当别人与你分享一件好事时，如果你主动、积极（而不是被动、消极）地回应，爱与友谊就会提升。因此，我们教授 4 种风格的回应：主动积极的

（真诚热情的支持）、被动积极的（低调支持）、被动消极的（忽视该事件）以及主动消极的（指出事件的消极方面）。我们通过一系列的角色扮演来展示每种情形。他们通常扮演的是一对好朋友。

士兵约翰逊告诉士兵冈萨雷斯："嘿，我妻子打电话告诉我，她找到一份很不错的工作。"

主动积极的："真不错。新工作是什么？什么时候开始上班？她是怎么得到这份工作的？她觉得为什么能得到这份工作？"

被动积极："很好。"

被动消极的："我收到我儿子发来的一封有趣的电子邮件，听听这个……"

主动消极的："谁来照顾你儿子呢？可别说是保姆。我听到过许多保姆虐待孩子的吓人故事。"

角色扮演后，军士们会填一份表，看看自己典型的回应方式是什么，并找到为什么他们很难主动积极地回应（如疲倦或过于专注于自己），以及如何利用突出的优势来保持这种主动积极性。例如，利用好奇来提问，利用热情来主动回应，或利用智慧来指出可汲取的宝贵经验教训。

然后，我们教他们卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）博士提出的有效赞美。当需要赞扬士兵时，你会说什么？例如，遇到以下情况："我在考核中名列前茅。""我们清空了大楼，没有造成任何人员伤亡。""我被晋升为军士长。"我们教军士们表扬具体技能，而不是一句空泛的"继续努力"或"干得好"。要表扬细节，就要让士兵知道：（1）上级在注意他；（2）上级花了时间去了解士兵行为的细节；（3）好评是真实的，而不是敷衍。

最后，我们教授肯定式沟通技巧，讲解被动式、攻击式与肯定式风格之间的差异。每种风格的语言、语音语调、肢体语言以及节奏是什么？每种风格传递的信息有哪些？例如，被动式沟通就是在传递"反正我不相信你会听我的"的信息。

我们发现，在积极教育中，找到导致某一种特定沟通风格的“冰山”很重要。那些相信“人们会利用任何软弱的迹象”的人，倾向于采用攻击式风格。“抱怨是不对的”的信念导致被动式风格，而如果相信“人是值得信赖的”，则会有肯定式风格。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

在积极教育中，找到导致某一种特定沟通风格的“冰山”很重要。

鉴于此，我们教授肯定式沟通的 5 步模型。

- ○ 确定并努力了解情况。
- ○ 客观准确地描述情况。
- ○ 表达关注。
- ○ 询问他人的观点，并向一个可接受的改变方向努力。
- ○ 列出改变后的种种好处。

军士们用与军队相关的场景来实践这种沟通方式，比如：战友最近饮酒过度，被抓到酒后驾驶；丈夫花钱买了很多你认为不必要的物品；一名士兵总是不征求你的同意就拿走你的东西。通过角色扮演，军士们在这类棘手的情境下练习使用肯定式沟通技巧。重要的一点是，探索如何与家人沟通。许多军士告诉我们，他们在与配偶的沟通中攻击性太强，在与孩子交流时过于强硬，因为对他们来说，从快节奏、命令式的工作环境，转变为更民主的家庭生活非常困难。

在课程结束后，一名军士在走廊拦住我，对我说：“如果我在三年前就学到了这些东西，就不会离婚了。”

正如这两章所述，我在军队里的工作的目的是帮助士兵和其他人，但一些记

者却通过有色眼镜来看它，坚持要找出一些我用科学来危害人间的邪恶意图。一些批评人士声称，这一方案是用积极心态给士兵“洗脑”：“难道士兵不希望军官在命令他们投入战斗之前，就能考虑到最坏的情况吗？……应取代消极思维的，不是积极思维，而是批判性思维。”不过，我们并没有教授盲目的积极思维。我们教的正是批判性思维：这种思维将非理性的、对情境最糟糕的设想与更现实的设想区分开。这是一种促进计划和行动的思维。

还有些批评者甚至暗示，在布什政府所谓的“反恐战争”中，我支持一些军方部门使用习得性无助研究，在心理上恐吓、折磨囚犯和可能的恐怖分子。

这完全是一派胡言。我从来没有，而且也从不会支持酷刑。我强烈反对、谴责酷刑。

事实是这样的：2002 年 5 月中旬，联合援救士兵署（Joint Personnel Recovery Agency）邀请我在圣迭戈海军基地做了三个小时的讲座。我的演讲是关于美国军人如何使用关于习得性无助的研究，来抗拒酷刑、逃避敌方的审讯。这才是我发言的内容。

后来有人告诉我，因为我是没有经过背景调查的平民，他们不能详细告诉我美国军方的审讯方法，但他们说，他们没有使用暴力或野蛮行为。

然而，2009 年 8 月 31 日的医生促进人权协会（Physicians for Human Rights）报告中却说：“事实上，至少在两个场合中，塞利格曼向中央情报局的审讯者讲授了他的习得性无助研究。”

不是这样。

这里提到的“审讯者”大概是指詹姆斯·米切尔（James Mitchell）和布鲁斯·杰森（Bruce Jessen）这两位心理学家。据报道，他们曾帮助中央情报局制定过“强化”的审讯方法。当我讲习得性无助方面的研究时，他们坐在 50~100 名听众中间。我并没有特地为“他们”讲，而是为联合援救士兵署讲的，而且我讲的是美国军人如何使用关于习得性无助的研究，来逃避敌方的审讯。我没有在其他任何

场合，对米切尔、杰森或其他任何与这一争议相关的人讲过我的研究。

那次会议之后，我再也没有与联合援救士兵署接触过，也再也没有与米切尔、杰森有过工作上的联系。我从来没有与政府签署过合同（或任何其他合同）来研究酷刑的任何方面，我也从来不愿研究酷刑。

我从来没有研究过审讯，也从来没有见过审讯，我只是从文献上了解了一点儿有关这方面的知识。根据这些了解，我的看法是，审讯的要点是得到真相，而不是得到审讯者希望听到的东西。我认为习得性无助会使人更加消极、更少抗拒、更加服从，但我不知道有任何证据表明，它可以让人说出更多真相。曾经帮助很多人克服抑郁症的好科学，却有可能被用于如此可疑的目的，我对此感到悲痛与震惊。

推广行动

坦率地说，我们起初很担心，这些传说中的硬汉们会不会觉得复原力训练“娘娘腔”、“敏感”或“装腔作势”。结果他们没有，更重要的是，他们爱上了（没有更恰当的词了）这个课程。令人惊奇的是，这次培训的总体评分为 4.9 分（满分 5.0），而凯伦·里维奇获得了满分 5.0 分的匿名评价。他们的评语让我们感动得热泪盈眶。

这是自参军以来，我接受过的最愉快的培训，更重要的是，它也是最有深度的培训。

我很惊讶这门课程是那么简单，对我来说却又极其见效。它对我的士兵、家庭和整个军队都具有难以想象的影响。

它将挽救生命、婚姻，防止自杀及退役后的酗酒、吸毒等问题。现在就该把它推广到每一名士兵身上。

我们要让每个士兵、文职人员、家庭成员接受这个培训。

我已经开始在家庭生活中使用我的新技能了。

这些确实是那些号称“硬汉”的军士们的代表性回答。

推广计划是这样的：在2010年，每个月都有150名军士到宾夕法尼亚大学接受为期8天的训练，成为培训师。另一大组的军士将在基地接受网络直播培训。我们会选择最好的军士做主培训师，同时也与宾夕法尼亚大学的培训员一起协助培训。这样，到2010年底，我们将会培训约2 000名军士，选择并培训他们中的100人作为主培训师。这些军士将在每周抽出一个小时接受复原力培训。2011年，我们将继续在宾夕法尼亚大学开展培训，同时逐步将培训转移到基地中。在不太遥远的将来，复原力训练会被传授给所有新兵以及所有的军队全职人员。

在凯西将军、朗达和我向两星及三星将军介绍该计划后，他们的第一个问题是：“我们的妻子和孩子们呢？士兵的复原力直接反映了他家人的复原力。”凯西将军随即下令，让全军的家属都有机会得到复原力培训，附加在朗达的方案里。因此，我们正在建立机动培训单位，由一名首席培训师和一群主培训师组成，到遥远的前哨，如德国和韩国，将把复原力教给士兵们以及他们的配偶和孩子。

在此期间，我们收到了来自“前线”的反馈信。上士基思·阿伦（Keith Allen）写道：

作为一名步兵，我已经习惯于询问任务细节。因此，当得知要参加复原力培训时，我很自然地问，从中得到什么……有人告诉我，要对此保持开放的心态。作为一名军人，我把这句话理解为“这大概毫无用处，但上级命令我们予以支持”。

于是我来参加培训，满以为无非是些心理学家在讲台上不停地说教，其实什么用都没有。在上课的第一天，我（与单位的两位军士一起）提前30分钟来到教室，希望挑一个后排的座位。令我们懊恼的是，所有人都这么想……留给我们的只有前排的座位了。

我们只好坐下。不可否认，我的坐姿是典型的不信任姿态（颓然坐在椅子里，手臂交叉在胸前）。第二天，我发现自己坐直了，而且一直投入在课程中。当讲到避免思维陷阱时，我身体前倾，

对内容感到非常新奇。当因为吃饭而要中断课程时，我竟觉得有些失落。

以前，我凭着直觉或根据经验取得了一些成功，从中找到了一些技巧。我意识到，自己在职业生涯中遇到的一些上级、同事或士兵缺乏某些技能。

到了讨论优势时，我热切地期盼这次讨论。我对自己优势的看法有些是正确的，然而令我感到惊讶的是，有些优势没有我以为的那么强。经过诚实的反思（自我意识）以及与妻子的沟通，我才意识到培训中的优势排序是相当准确的。在知道自己高估了哪些优势后，我看到了未来努力的方向。

培训完回到单位后，我开始实践这些技能。同样重要的是——如果不是更重要的话，我与家人的相处也得到了改善。上班时，在发表对一些决定的意见时，我现在可以用坚定的语言来表述自己是如何做出决定的。我的指挥官和更高阶的上级把我拉到一边，仔细了解了复原力培训，他们中有两位将会参加下一期培训。我的两个孩子（他们分别是 15 岁和 12 岁）也做了 VIA 测试，这有利于我们之间的互动。我对他们采用主动积极式回应，帮助孩子解决了问题，我们都获益匪浅。

上士爱德华·卡明斯（Edward Cummings）写道：

我参加了去年 11 月份的复原力培训，从那以后，它显然一直对我很有帮助，不仅是在我的职业生涯中，更重要的是在我的个人生活中。我对军队的哲学是，如果你在家里感到幸福和成功，那么它会对你的工作有所帮助……从课程一开始，我就学习如何将它融入到我的日常生活中。它为我打开了一扇新的大门，让我能够与妻子沟通，更重要的是，帮我学会了倾听。我发现自己很多时候做出的都是被动积极式回应。接受完培训之后，我才意识到自己当初其实是在伤害婚姻。我学着倾听妻子的讲述，以前我认为那些话很无聊，但现在发现她为此竟变得快乐起来了。大家都知道，如果妻子不幸福，大家都幸福不

起来！

同时，我发现自己能够更好地应对工作中的挑战了。以前，如果事情没有按照我的设想去推进，我就会感到很不安，通常还会反应过度。现在我学会了退后一步……试着在轻率地做出决定之前，先努力获取所有信息。这帮我冷静了下来，换一种方法去解决这类问题。我发现了许多“冰山”，而现在，我已经能对付它们了……

我过去常常会想，不知道自己能否像父母那样，幸福地在一起生活了36年之久。现在我更加坚信，觉得自己也能做到。我过去常担心自己的职业生涯，总会反复思考自己做过的各种各样的选择，担心它们是否正确，以后是否能成功。现在我知道，不管未来发生什么，我都能够更好地应对这些挑战。有了这些知识，我也能够更好地照顾士兵。如果你不能很好地照顾自己，你怎么能照顾好这些士兵？很多新兵在远离爱人来到军队之初，都经历过一段非常艰难的调适期。要是当初能意识到这些，我想我会做得更好，并能更好地应对这些挑战。有了这些知识，我现在知道当士兵带着问题来找我时，我可以使用一些不同的技术，如ABC模型、问题解决技术，或者找出他们的“冰山”，尽自己的职责来帮助他们……

总之，这门课是一个伟大的成功……我已经将它介绍给了我的家人和许多遇到困难的朋友们。积极心理学的作用真是太大了！

陆军和宾夕法尼亚大学不会轻易满足于表扬而停滞不前。我们训练的成果将会在莎伦·麦克布莱德（Sharon McBride）上校和保罗·莱斯特（Paul Lester）上尉负责的大规模研究中接受严格的评估。由于复原力培训是逐渐推出的，因此我们将评估那些培训过的士兵的表现，并与那些尚未接受培训的士兵进行对比。军士将宾夕法尼亚复原力项目的材料教给士兵，至少有7 500名士兵在未来两年中会被跟踪调查。他们将会与那些还没有参加过培训的士兵进行比较。麦克布莱德和莱斯特将研究这样几方面的内容：复原力培训能否带来更好的军事表现、更少

的创伤后应激障碍；能否让士兵的身体更健康；最终在他们转业回到家中后，能否拥有更好的家庭生活与平民生活。

如果我不坦言自己对与军队工作的最深感受，本章将是不完整的。在我看来，美国庇护了我的祖父母，使他们幸运地不至于在欧洲被迫害致死，在这里，他们的子孙得到了蓬勃的发展。正是美国军队保护了我免于进纳粹的毒气室，因此，我把与军士和将军们在一起的日子视为一生中最充实、最感恩的时光。我为全面士兵健康项目所做的工作都是无偿的。当我与这些英雄坐在一起，《以赛亚书》（*Isaiah*）中的这首诗句出现在我脑海中。

我可以差遣谁？谁肯为我们去呢？
我说："我在这里，请差遣我！"

第9章

幸福由内而外
健康决定幸福，还是幸福决定健康

我们研究了心血管疾病、肾衰竭以及所有原因的死亡率，发现所有研究都指向一个结论：乐观保护人们，而悲观伤害人们。健康的人有着良好的幸福感，他们死于各种原因的概率比较低。幸福感是原因吗？它怎么可能提供保护？

健康是一种身体上、精神上以及社会关系上的全面良好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。

1946 年，世界卫生组织宪章序言

没有疾病不等于健康

我已经当了 35 年的心理治疗师。我得承认，我不是一个很好的治疗师。比起倾听别人，我更擅长说话，但有时候，我也干得相当不错，帮助病人摆脱了几乎所有的抑郁、焦虑与愤怒。我以为我的工作完成了，病人幸福了。

然而，病人幸福了吗？没有。正如我在第 3 章中所说，病人变得空虚了。这是因为享受积极情绪、与所关心的人建立密切关系、使生命有意义、实现工作目标、保持良好的人际关系的技能，与对抗抑郁、焦虑以及愤怒的技能完全不同。

这些烦躁不安的心绪阻止我们得到幸福，但这并不意味着我们永远不可能得到幸福；没有了悲伤、焦虑和愤怒，也不能保证我们得到幸福。积极心理学告诉我们，积极的心理健康并不只是没有精神疾病。

生活中存在着一种非常普遍的现象：很多人不是精神病患者，但却总是闷闷不乐、无精打采。**积极的心理健康是一种存在：存在积极的情绪、存在参与、存在意义、存在良好的人际关系，同时也存在成就。**心理健康的状态并不只是没有身心失调紊乱的现象，而是一种蓬勃的存在。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

积极的心理健康是一种存在：存在积极的情绪、存在参与、存在意义、存在良好的人际关系，同时也存在成就。心理健康的状态并不只是没有身心失调紊乱的现象，而是一种蓬勃的存在。

这与弗洛伊德派流传下来的理论是完全相反的，他们认为：心理健康就是不存在精神方面的疾病。弗洛伊德是哲学家叔本华的追随者。他们相信幸福是一种幻觉，我们所能期望的最佳状态，不过是尽量减少苦难和痛苦。毋庸置疑，传统的心理治疗不是为了获得幸福而设计的，它的意图只是为了减少痛苦，这本身也是个艰难的任务。

生理健康也采用了同样的“理论”：健康的定义是“不存在生理疾病”。尽管世界卫生组织做出如上声明，国家健康研究所（National Institute of Health）也以“健康”为名（其实名不副实，它95%以上的经费都用于减少疾病），但其实几乎没有一个健康的学科。来自庞大的罗伯特·伍德·约翰逊基金会（Robert Wood Johnson Foundation）的两位官员，罗宾·莫肯豪普特（Robin Mockenhaupt）与保罗·塔里尼（Paul Tarini），被派来与我谈积极心理学时，他们对这种状况也十分清楚。

“我们想请你来改变医疗界。”保罗说。他是基金会开拓分部的负责人。这个开拓分部正如它的名字一样，负责探索新方向。基金会的大部分医疗经费流向了一些黄金项目，如减少肥胖。它通过开拓分部，向主流医学研究之外的一些创新理念投资，用以平衡其研究方向。这些新理念有可能使美国的卫生保健事业受益匪浅。

“我们一直都在关注你在心理健康方面所做的工作。你的研究超越了治愈精神疾病，那是一种真实的东西。我们想请你在生理健康方面做同样的尝试，”他继续说，“真正的生理健康是否也是由积极的东西——健康资产构成呢？是否有这样一种状态，它能够延长寿命；降低死亡率；即使生病，也能有更好的预后；还能降低医疗保健费用？健康是一种真实的东西吗？还是所有的医药都不过是为了达到没有疾病的状态？”

这让我心潮澎湃。我只研究了这个重大问题的一小部分：发现乐观的心理状态能预测并可能导致身体疾病的减少。而这一切，始于我与保罗、罗宾谈话时的40年前。

无助感、掌控感与健康

我和史蒂夫·迈尔（Steve Maier）、布鲁斯·奥维米尔（Bruce Overmier）一起在20世纪60年代中期发现了“习得性无助”。我们发现，一些动物（如狗、老鼠甚至蟑螂）一旦经历了一些令它们束手无策的逆境，再遇到逆境时就会变得消极被动，容易放弃。在经历了第一次的无助之后，它们会在轻度电击的痛苦中躺下，默默忍受，等待电击的结束，而不是试图逃脱。那些最初受到过相同打击的动物，只是因为它们可以逃避打击而没有出现无助。它们对习得性无助产生了免疫力。

人类与动物的行为相同。最初唐纳德·广户（Donald Hiroto）做了相关的人类实验，后来这个实验被很多人重复做过。

幸福实验

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

实验者将被试随机分为三组，即所谓的“三组设计”。一组（可逃组）要承受一种没有实质性伤害的事件，如噪声。只要他们按下面前的一个按钮，噪声就会停止，因此他们可以通过自己的行为来逃避噪声。第二组（不可逃组）要承受和第一组完全相同的噪声，但噪声的开和关不受他们控制。第二组会感到无助，因为他们无论做出什么反应，都无法使噪声消失。习得性无助的前提是，你所做的一切都改变不了结果。重要的是，可逃组与不可逃组受到的客观刺激完全相同。第三组（对照组）则无须承受任何噪声。这是这个实验的第一部分。

现在，请回顾本段内容，确保你能理解“三组设计”，否则你将很难看懂本章其余的部分。

幸福实验

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

第一部分的实验让第二组被试习得了无助感，第二部分展示出了戏剧性的结果。通常在第二个部分，三组人都会看到一个“穿梭箱”。如果把手放在箱子的一侧，噪声就会继续。如果将手向另一侧移动10厘米左右，噪声就会停止。来自可逃和对照组的被试，很容易就学会了通过移动他们的手来逃脱噪声。来自不可逃组的被试一般都只是坐在那里，忍受噪声，直到它自己消失。他们在第一部分中学会了无论自己做什么都没有用，所以在第二部分中，他们认为自己所做的一切都起不到任何作用，因此也不会去试图逃脱。

我听说过很多人因为感到绝望而生病甚至死去的故事，所以我想，也许习得性无助会影响身体，破坏健康和生命力。我也想知道相反的一面，即保罗·塔里尼的问题：无助的对立面——掌控感，能否影响身体，并增进健康。

三组设计——可逃、不可逃与正常对照组，是所有良好的习得性无助实验的标志。正常对照组没有噪声经历，因此可以进行对比推论。无助感是否会伤害人？掌控感能否让人更强大？要想知道“无助感是否会伤害人”（病理学的问题）的

答案，我们需要在第二部分中，将那些在第一部分中承受不可逃噪声的被试，与没有承受任何噪声的正常对照组做比较。如果在第二部分中，不可逃组的确比正常对照组的表现差，就说明了无助感已经伤害到了他们。

相应的问题是，“掌控感能否让人更强大”。要想知道这个问题（积极心理学的问题）的答案，就需要在第二部分中，将那些在第一部分中学会逃避噪声的被试与正常对照组做对比。如果他们在第二部分中比正常对照组表现得更好，就说明掌控感让他们变得更强大。请注意，与两个小组相对控制组的比较而言，无助组与掌控组的直接比较没有多少科学价值，因为我们无法推导出，是无助感伤害了人们，还是掌控感使人们更强大，抑或是两个因素都有。

这就体现了保罗·塔里尼的智慧，它是如此明显以至于很容易被错过。心理学和医药学遵循弗洛伊德及医学的模式，透过病理的眼镜来看世界，只关注恶性事件的坏作用。只有当我们与病理学相反，探求良性事件的好作用时，心理学和医药学才会转向。事实上，任何措施，例如营养、免疫系统、福利、政治、教育或道德，只要专注于补救，就会缺乏这种智慧，因为它们只完成了一半的工作——纠正负面问题，却没有加强正面力量。

为什么死亡率高达75%

我是通过研究习得性无助才进入疾病心理学领域的。在用三组设计研究生理健康时，我们的研究对象是老鼠和癌症。麦德隆·维森泰纳（Madelon Visintainer）和乔·沃尔派斯利（Joe Volpicelli）当时是我的研究生，他们在老鼠侧腹植入了具有50%致死率（LD 50）的肿瘤。然后，我们随机将老鼠分成三个小组：一组受到64次轻度痛苦的、可逃避的电击（掌控组）；一组受到同等程度的、不可逃避的电击（无助组）；另一组无电击（对照组）。这是实验的第一部分。

在第二部分中，我们观察哪些老鼠因癌症而死亡，哪些老鼠幸免于癌症。正如我们所料，在没有遭受电击的控制组中，有50%死了。无助组中有75%的老

鼠死亡，这说明无助感削弱了体质。掌控组只有 25% 的老鼠死亡，这表明掌控感的确促进了健康。

我要指出的是，这个实验是我最后一次参与动物实验，它被刊登在 1982 年的《科学》杂志上。为什么这是我参与的最后一次动物实验呢？因为从伦理方面来看，我爱护动物，发现自己很难出于任何目的给动物造成痛苦——哪怕是出于人道主义的目的。不过，科学的理由更能说服我：那些我最感兴趣的问题，通常可以用人类被试，而非动物被试，来得到更直接的回答。所有动物实验在推广到人类时，都要纠结于外部效度这一问题。

这是一个被忽略的、但非常关键的问题。当初吸引我投身到实验心理学中去的是其严谨性，或是我们称为的“内部效度”。对照实验是内部效度的黄金标准，因为它能够发现其中的因果关系。是火把水烧开了吗？打开火，水沸腾了。没有火（对照组），水就不会沸腾。是无法控制的逆境刺激了肿瘤生长吗？给其中一组老鼠施加不可逃避的电击，给另一组相同程度的可以逃避的电击，然后将这两组与第三组没有遭受任何电击的老鼠进行对比。受到不可逃避电击的老鼠长肿瘤的概率更大。因此，不可逃避的电击导致了老鼠肿瘤的生长。然而，对于人类癌症的诱因、无助感对人体癌症的影响，以上实验有多少借鉴意义呢？这就是外部效度的问题。

外行会嘲笑心理学实验是“老鼠与大学生”实验，问题就在于外部效度。心理学家绝不能对此视而不见，因为它具有深意。人类与实验室里的老鼠有太多的差异。不可逃避的电击与孩子在划船事故中淹死，有太多的差异。植入老鼠体内的肿瘤与人身上自然长出的肿瘤，也有太多的差异。因此，即使它有完美的内部效度：有严谨的实验设计，对照组完全正确，样本多到能够确保随机性，统计无可挑剔，我们也不能自信满满地推断，这足以证明不可控的不良事件对人类疾病的影响。

如果它不值得去做，那么它也不值得去做好。

我逐渐认识到，建立外部效度甚至比建立内部效度更重要，而且也是一个更

令人头疼的科学推理过程。所有心理学研究生都会上一门有关内部效度的完整课程——“方法论”课程。这门课程讲的都是内部效度，几乎不讲外部效度，并把那看成是外行对科学的误解。数以百计的心理学教授靠教授内部效度为生，却没有一位教授是教外部效度的。不幸的是，公众对严谨的基础科学的适用性的确有理由担心，因为外部效度的规则尚不明确。

例如，被试的选择在绝大多数情况下都只是为了学术方便，却没有考虑如何才能把实验结果更可靠地推广开去。如果 1910 年就有电子游戏，那么老鼠永远都不会被用于心理学研究。如果 1930 年就有互联网，那么大学生也绝不会成为心理学研究的对象。从科学上来讲，我的底线是，在可重复的条件下研究现实世界中人类的掌控与无助，从而尽可能避免外部效度的问题。可以肯定的是，我相信在有些情况下用动物做实验是合理的，但只限于外部效度的问题不大、用人做类似实验有不可逾越的伦理问题，而且人类又能从中获益匪浅的情况。我相信这本书提到的所有问题，都能够通过人类实验来得到更好的研究。现在我就来谈谈这些问题。

在上述的习得性无助研究中，我需要增加一个重要的事实：当对人施加不可逃避的噪声、对动物施加不可逃避的电击时，他们并没有都表现得很无助。

一般来讲，约有 1/3 的人（老鼠、狗）从未表现出无助。同时，大约有 1/10 的人（老鼠、狗）从一开始就很无助，他们不需要实验室事件来诱发消极倾向。

正是这样的观察，把我引入了习得性乐观的领域。我们想找出什么样的人从来都不会感到无助，从而系统地观察了这些人是如何解释不良事件的。我们发现，那些认为导致挫折的原因是暂时的、可变的、局部的人们，在实验室中不会轻易地感到无助。当在实验室中遭到不可逃避的噪声，或在现实生活中求爱遭拒时，他们会想：这一切很快就会过去，我可以对此采取一些措施，这只是特殊情况。他们会很快从挫折中复原，而且不会把在工作中遇到的挫折带回家。我们称之为乐观主义者。相反，有些人会习惯性地认为，这将永远持续下去，它会破坏一切，我对此束手无策。他们在实验室中很容易变得无助，无法从失败中复原，并会把

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

认为导致挫折的原因是暂时的、可变的、局部的人们，在实验室中不会轻易地感到无助，他们是乐观主义者。与之相反，认为导致挫折的原因是永久的、不可改变的、普遍的人们则是悲观主义者，很容易陷入无助。

悲观主义者比乐观主义者更容易感到沮丧，他们在工作中、课堂上、运动场上无法发挥其真正的潜力，他们的人际关系也不太好。

自己的婚姻问题带到工作中。我们称之为悲观主义者。

我们设计了问卷调查来测量乐观，同时采用了内容分析法来测定演讲、报道中的引述、日记中每句“因为”的乐观程度——因为总统、体育明星、死者无法回答问卷。

悲观和乐观是习得性无助与掌控感的放大器，它们对疾病有影响吗？通过何种机制？其他的一些积极心理变量，如欢乐、热情、开心，又如何影响疾病？我将按照以下顺序依次讨论这些疾病：心血管疾病、传染病、癌症及各种原因的死亡。

乐观程度与心血管疾病

20 世纪 80 年代中期，来自旧金山的 120 名心脏病首次发作的男性，组成了一次规模庞大的多危险因素干预试验中的未接受任何治疗的对照组。此研究令许多心理学家和心脏病学家备感失望，因为研究发现，将这些人从 A 型人格（侵略性、时间紧迫感、不友好）转变为 B 型人格（随和），对心血管疾病的治疗没有任何效果。不过，这 120 名未经治疗的对照组成员，却令宾夕法尼亚大学的研究生格雷戈里·布坎南（Gregory Buchanan）和我产生了极大的兴趣，因为研究者采集了他们的很多数据，除了有关心血管疾病传统风险因素的数据（例如，首次

发作对心脏的损害程度、血压、胆固醇、体重和生活方式）外，还包括他们的家庭、工作和爱好。我们从他们的录像采访中剪辑了每一句“因为”，并将其按乐观与悲观来编码。

8年半过去了，其中有一半人死于第二次心脏病发作，我们打开了尘封的数据库。我们能否预测哪些人会遭遇二次心脏病发作？常见的那些风险因素无法预测死亡，比如血压、胆固醇，甚至首次心脏病发作伤害的范围。只有乐观，在8年半之前，就已经预测了第二次心脏病的发作：在最悲观的16个人中，有15人死亡；在最乐观的16个人中，只有5人死亡。

这一发现已在一些较大的心血管疾病研究中多次得到证实，这些研究使用了多种乐观测量方法。

被各类研究证明的事实

1986年针对退伍军人的研究

1986年，1 306名退伍军人做了明尼苏达多项人格测验（MMPI），并被追踪研究了10年。在此期间，出现了162例心血管疾病。该量表中有对乐观与悲观的测量，能够可靠地预测死亡率。他们还测量了焦虑、抑郁、敌对情绪、吸烟、饮酒、血压、胆固醇、体重、心血管疾病家族史、教育等，并在统计时控制了这些变量。最乐观的男性（高于平均水平一个标准差）的心血管患病率比平均人群低25%，而最不乐观的男性（低于平均水平一个标准差）的心血管得病率比平均人群高25%。统计结果持续而有力地证明，乐观能保护他们，而较少的乐观则会伤害他们。

1996—2002年在英国进行的调查

超过两万名健康的英国成年人接受了从1996—2002年的跟踪调查。在此期

间，他们当中有 994 人死亡，其中 365 人死于心血管疾病。在研究之初，科学家评估了许多生理和心理的变量，例如吸烟、社会阶层、敌对情绪、神经质等。同时，还采用以下 7 个问题评估了掌控感。

- 我的人生经常不由我自己控制。
- 我实在是没有办法解决自身存在的一些问题。
- 我几乎无法改变自己生命中很多重要的事情。
- 在处理生活中一些问题的时候，我常常感到无助。
- 我有时候觉得身不由己。
- 我的未来主要取决于我自己。
- 我能做我想做的几乎所有的事情。

这些问题从无助感覆盖到掌控感的连续体。在吸烟、社会阶层及其他心理变量相同的情况下，由心血管疾病引起的死亡受到掌控感的强烈影响。高掌控感（高于平均水平一个标准差）人群的死亡率比掌控感处于平均水平的人群减少了 20%，而高无助感（掌控感低于平均水平一个标准差）人群的死亡率则比平均水平高出 20%。这对于由于其他各种原因引起的死亡也一样（包括癌症），只是程度较轻，但从统计来看仍然是明显的。

1991年在荷兰、1995年在加拿大进行的调查

从 1991 年开始，999 名 65~85 岁的荷兰人被跟踪调查了 9 年。在这段时间里，有 397 人死亡。首先，研究人员评估了他们的健康、教育、吸烟、饮酒、心血管疾病历史、婚姻、体重、血压、胆固醇等各个方面的情况，并通过以下 4 个问题（根据不同程度，从 1 到 3 进行打分）测评了乐观。

- 我仍然对生活抱有很大希望。
- 我对未来生活没有什么期待。

○ 我仍然有很多计划。
○ 我常常觉得生活是充满希望的。

结果发现，悲观与死亡率紧密地联系在一起，特别是当所有其他风险因素保持不变的时候。乐观主义者的心血管疾病死亡率只有悲观主义者的 23%，其总体死亡率也只有 55%。有趣的是，这种保护作用与乐观（即未来导向的认知）有关，而现在导向的情绪，如“经常欢笑”、“大多数时候，我感觉良好”，则不能预测死亡率。

与此不同的是，在 1995 年的新斯科舍省健康调查（Nova Scotia Health Survey）中，一组护士为 1 739 名健康成人的积极情绪打分（快乐、幸福、兴奋、热情、满足）。在未来 10 年中，具有较多积极情绪的人得心脏病的概率较低，平均积极情绪每增高 1 分（总分 5 分），心脏病发病率就能减少 22%。由于他们没有测量乐观，因此我们不能确定积极情绪是否在通过乐观起作用。

乐观的影响是持续的，随着乐观的增加，死亡率会相应降低。研究表明，这种效应具有两极性：乐观程度高的人比平均乐观程度者的死亡概率要低，而悲观程度高的人比平均悲观程度者的死亡概率要高。让我们回顾一下保罗·塔里尼那个问题的要点：是否除了削弱身体的风险因素之外，还存在着保护身体的健康资产？这项研究表明，与一般人相比，乐观加强了人们对抗心血管疾病的力量，而悲观则会削弱他们的力量。

罪魁祸首是抑郁症吗？在一般情况下，悲观与抑郁症的相关程度相当高，而在许多研究中，抑郁症也与心血管疾病有关联。所以，你可能会想，悲观情绪的致命效应是通过增加抑郁程度起作用的。答案却似乎是否定的，因为有统计结果表明，**在同样的抑郁程度下，乐观和悲观仍然会对健康产生上述效应。**

1994年针对妇女进行的研究

1994 年，9.7 万名健康妇女接受了为期 8 年的跟踪调查，这是迄今为止针对

乐观与心血管疾病之间的关系的最大规模的研究。和通常的严谨的流行病学研究一样，年龄、种族、教育、宗教信奉程度、健康、体重、饮酒、吸烟、血压和胆固醇情况在一开始就被记录了下来。流行病学研究是对大规模人群的健康模式的研究。研究者借助被严格验证过的生活取向测验（Life Orientation Test），测量了被调查者的乐观程度。这个测验包含 10 句话，如“在前景不明确的时候，我通常期望最好的情形”，“只要有可能出问题，我就会出问题”，让人们对此打分。重要的是，研究也测量了抑郁症的症状，并分开评估了它们的影响。乐观者（最顶端的 25%）比悲观者（最底端的 25%）的冠心病死亡率少 30%。乐观减少了心脏病及其他原因的死亡，这在整个群体中都是成立的。这再次证明，**乐观保护了人们的健康，而悲观则具有伤害作用。**

人生的目的

有一种类似乐观的特质似乎可以防止心血管疾病，那就是“生活价值”（ikigai）。这个词来自日语，意思是要找到人生的目的，它不仅与乐观有关，还与蓬勃人生中的人生意义要素密切相关。

日本有三项有关“生活价值”的研究都表明，即使在保持传统的风险因素及生活压力不变的情况下，高水平的“生活价值”也能降低心血管疾病死亡的风险。在一项研究中，缺乏生活价值感的人因心血管疾病所导致的死亡率，比有生活价值感的人要高出 160%。在第二项研究中，有生活价值感的男性与没有生活价值感的男性相比，前者因心血管疾病而死亡的风险只是后者的 86%；对于女性也是如此，但没有这么显著。在第三项研究中，生活价值感高的男性因脑卒中而导致死亡的风险，只有生活价值感低的男性的 28%，但没有发现与心脏病有任何关联。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

乐观与预防心血管疾病有着密切的关系，就算所有传统的风险因素，如肥胖、吸烟、酗酒、高胆固醇、高血压等都存在，就算测量乐观的方法各不相同。抑郁症、压力感及短暂的积极情绪对预防心血管疾病则没有影响。最重要的是，该效应具有两极性，即相对于中等程度的乐观与悲观，高度的乐观具有保护作用，高度的悲观具有伤害作用。

积极情绪与传染病

你的感冒会持续多久？对于一些人来说，感冒只持续7天，但对很多其他人来说，感冒会持续两三个星期。哪怕其他人都病倒了，有些人还是跟感冒绝缘；但也有人在一年内会感冒好几次。你大概会提出异议："这一定与免疫系统的差异有关。"不要我要提醒你，不要完全相信那些流行的"免疫神话"。我希望科学已经证实，免疫系统"强"的人群可以更好地抵御传染病，但实际情况远非如此。令人惊讶的是，心理状态对感冒的影响却得到了更好的证实。发现情绪能影响传染病是心理学最动人的故事之一，主角是一位害羞的、讲话轻声细语的卡内基梅隆大学的心理学教授——谢尔登·科恩（Sheldon Cohen），他的研究成功地将生物学与心理学衔接起来。

我们常常可以看到，幸福的人不太抱怨，他们很少会显露出痛苦和疾病的症状；一般而言，他们呈现出更好的健康状况。相反，悲伤的人会更多地抱怨痛苦，表现出更糟糕的健康状况。两者在事实上可能有着相同的生理状况，是悲伤与幸福感改变了他们看待自己身体症状的方式。或者，也可能这只是反映了人们在描绘症状时的偏见：悲伤的人们总是只注意到消极症状，而快乐的人

们只看到好的一面（请注意，这种偏见不能解释乐观与心血管疾病的关系的发现，因为那些研究没有针对冠心病症状，而是死亡本身）。因此，抑郁者感受到的痛苦更多，更容易患感冒；快乐者感受到的痛苦较少，患感冒也较少。在谢尔登·科恩的研究之前，医学界将这些差异视为人为的假象。

谢尔登做出了大胆的尝试，给被试感染上一定剂量的鼻病毒，这种病毒会导致普通的感冒。我用“大胆”这个词，是因为他费尽曲折才获得了卡内基梅隆大学伦理审查委员会（institutional review boards）的批准，允许他无须披露这些研究的细节。

伦理审查委员会

我敬佩谢尔登的勇气，同时也为他的实验能获得批准而感到欣慰。我有一种深深的担忧：在当代美国，科学受到的束缚太大。从 20 世纪 70 年代开始，所有的科学家都必须向独立的伦理审查委员会提交研究计划，审查它们是否符合伦理。这是因为当时的一些研究爆出了丑闻，发现很多病人和参与研究的被试并不清楚自己会遭遇的潜在危险。伦理审查委员会不仅能保护大学不被起诉，还能展示一个开放社会的伦理观。问题是，伦理审查的费用不菲。我猜，宾夕法尼亚大学（只是数以千计的美国研究机构之一）每年要在审查上花超过 1 000 万美元的费用。伦理审查委员会使得科学家们陷入“地雷”密布的泥潭中。据估计，我的实验室每年都要花 500 个小时来填写这些审查表格。

起初，伦理审查委员会只是警告人们某个研究可能带来的严重危害，但现在它有了更高级的使命。只要你想做一次有关幸福的问卷调查，哪怕是试点，那么你的首要任务就是花几个小时来提交伦理审查委员会的文件。据我所知，在这 40 多年里，伦理审查委员会花了几十亿美元，却没有挽救过哪怕一条生命。最重要的是，他们对于可能拯救生命的科学研究横挑鼻子竖挑眼。下面我来讲一个我所知道的，在心理学历史上，也许是整个医药史上最救命的研究案例，它能表明伦理审查委员会究竟错在哪里。

哥伦布发现新大陆的几年后，出现了有史以来最糟糕的传染病疫情，其传播势头直到20世纪早期才被遏止。这种传染病就是麻痹性痴呆，它的症状始于胳膊和腿的疲软，接着出现怪癖，继而出现夸大妄想，最后发展到大范围瘫痪、昏迷甚至死亡。没有人知道原因，但有人怀疑，它是由梅毒引起的。有些麻痹病人带有梅毒，但这些病例显然构不成充分的证据，因为也有许多麻痹病人坚决否认患过梅毒，而且他们的确也被证实没有携带性病。在这些麻痹病人中，65%有过明显的梅毒病史，相比之下，非麻痹病人中只有10%曾感染过梅毒。然而，这个证据当然只是暗示性的：梅毒不是根本原因，因为不是100%的麻痹病人都曾患过梅毒。

梅毒的典型症状——生殖器上的疮，在几周之内会消失，但疾病不会立即消失。梅毒就像麻疹一样，你得过一次，就不会再得。说得更直白些就是，如果一个人已经患过梅毒（麻痹症患者），那么当他再次与另外一个梅毒携带者接触时，他的生殖器上就不会长疮了。

有一种方法可以通过实验来确认，是否所有的麻痹病人都曾感染过梅毒，但这种方法太冒险——将梅毒病菌注入这些麻痹病人体内，看看这些患者是否会感染病毒，因为一个人不可能得两次梅毒。基于这个设想，德国神经学家理查德·埃宾（Richard von Krafft-Ebing，1840—1902）做了一个重要的实验。1897年，他将从梅毒疮提取的物质接种到9个麻痹病人身上。所有这些人都否认曾患过梅毒，结果却无一人引发梅毒疮，因此可以得出的结论，他们都曾感染过梅毒。

埃宾的工作取得了巨大的成功，19世纪最流行的精神病很快就被抗梅毒药消灭，成千上万的人得救了。

这种实验如今是无法进行的，因为任何一个伦理审查委员会都不会批准它。而且更糟糕的是，甚至没有一位科学家——即便是最勇敢的科学家，会向伦理审查委员会递交这样一个提议，尽管他知道这能挽救很多生命。

谢尔登·科恩的研究就像埃宾的工作一样，是充满勇气的，因为它有可能会拯救很多人的生命。

幸福实验

在一个大胆的实验设计中，科恩探索了积极情感对传染病的影响。在科恩的所有研究中，大量健康的被试先是连续7个晚上接受访谈。他们会得到很高的报酬，之前也充分了解了接下来会遇到的相关风险。然而，许多伦理审查委员会并不允许这项研究继续下去，因为对他们而言，“高报酬”等于“强制”。

根据这些访谈和测试的结果，实验人员给被试的平均心情——积极情绪与消极情绪打分。积极情绪由“充满活力”、“精力充沛”、“快乐”、“放松”、“平静”以及“欢快”等评语组成。消极情绪由“悲伤”、“郁闷”、“不高兴”、“紧张”、“敌对”以及“不满”等评语组成。注意，在有关情绪与心血管疾病之间的关系的医学文献中，使用的是面向未来的乐观与悲观特征评定（例如，“我预感会有很多不好的事情再次发生”），但在这个实验中不同，它评定的是暂时的情绪状态。同时，年龄、性别、种族、健康、体重、教育、睡眠、饮食、运动、抵抗力水平以及乐观等可能的混淆因素，或者说潜在的外在因素，也得到了测量。

然后，所有的被试都将鼻病毒喷入自己的鼻子内，留院隔离观察6天，让感冒病毒侵袭人体。感冒程度的测量，不仅是通过自我报告的症状（这可能会受到不同人主诉差异的影响），还会通过更直接的黏液量（对鼻涕纸进行称重）以及充血情况（计算注入鼻子的染液到达喉咙后部花费的时间）来测量。结果是显著的，也是令人信服的。

结果，此前积极情绪较高的人比平均情绪水平的人群更少患感冒（参见图9—1）。相应地，平均情绪水平的人群比那些积极情绪较低的人群又要更少患感冒。这一效果是双向的，**即相对于平均人群而言，较高的积极情绪使人变得强壮，而较低的积极情绪使得人变得虚弱**。

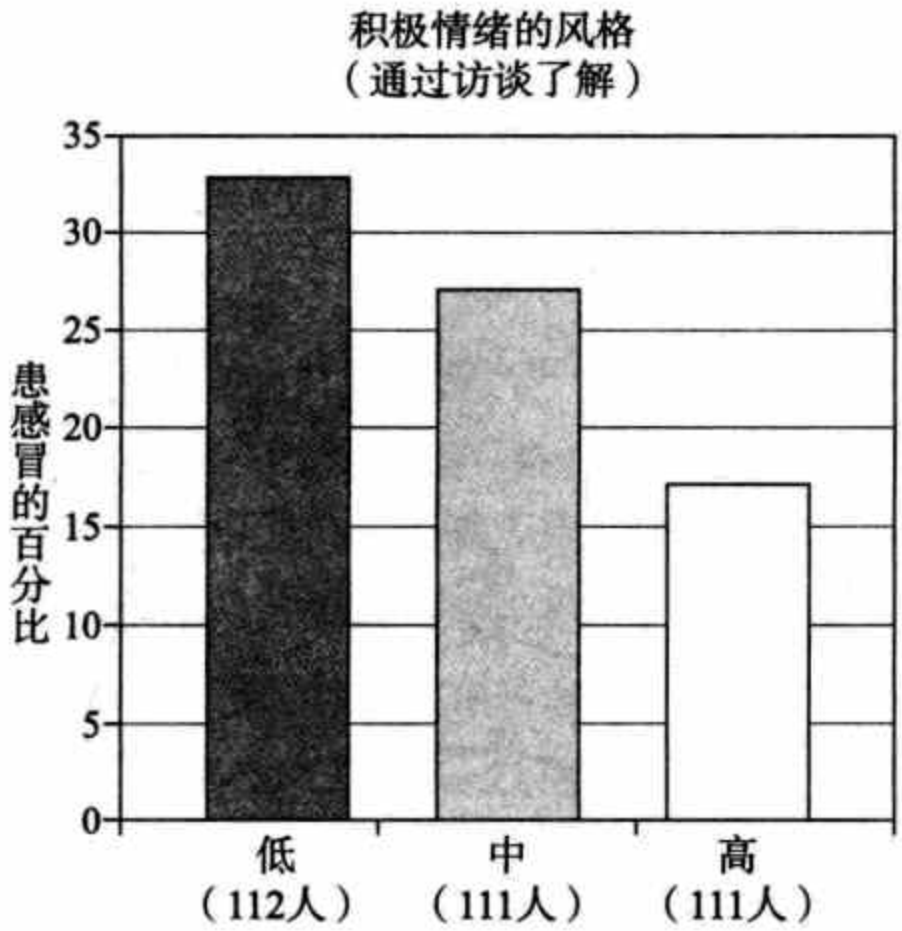


图 9—1　积极情绪与感冒之间的关系

消极情绪较低的人也比其他人较少患感冒，但影响较小（参见图 9—2）。显然，推动因素是积极情绪，而非消极情绪。

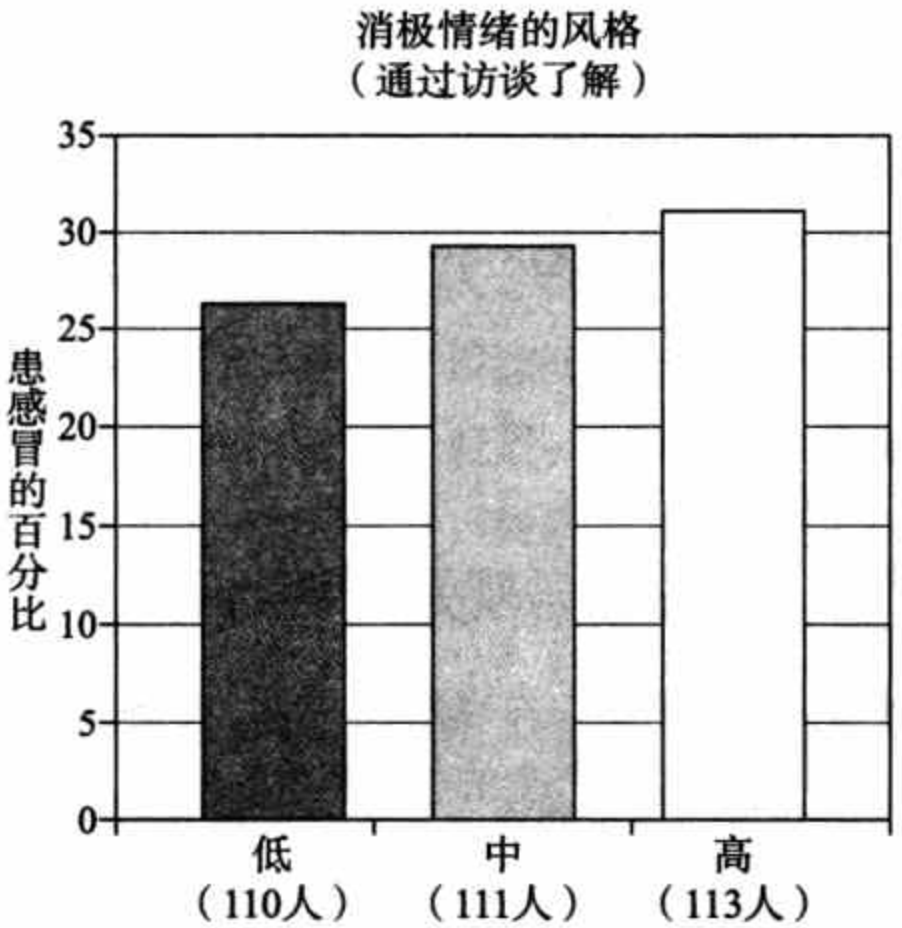


图 9—2　消极情绪与感冒之间的关系

积极情绪是通过什么样的生理机制来减少感冒的呢？由于被试都被隔离观察，因此睡眠、饮食、皮质醇、锌以及运动方面的差异已被排除。关键区别在于白介素 -6，它是能诱发炎症的一种蛋白质。积极情绪越高，白介素 -6 水平就越低，因此炎症也较少发作（参见图 9—3）。

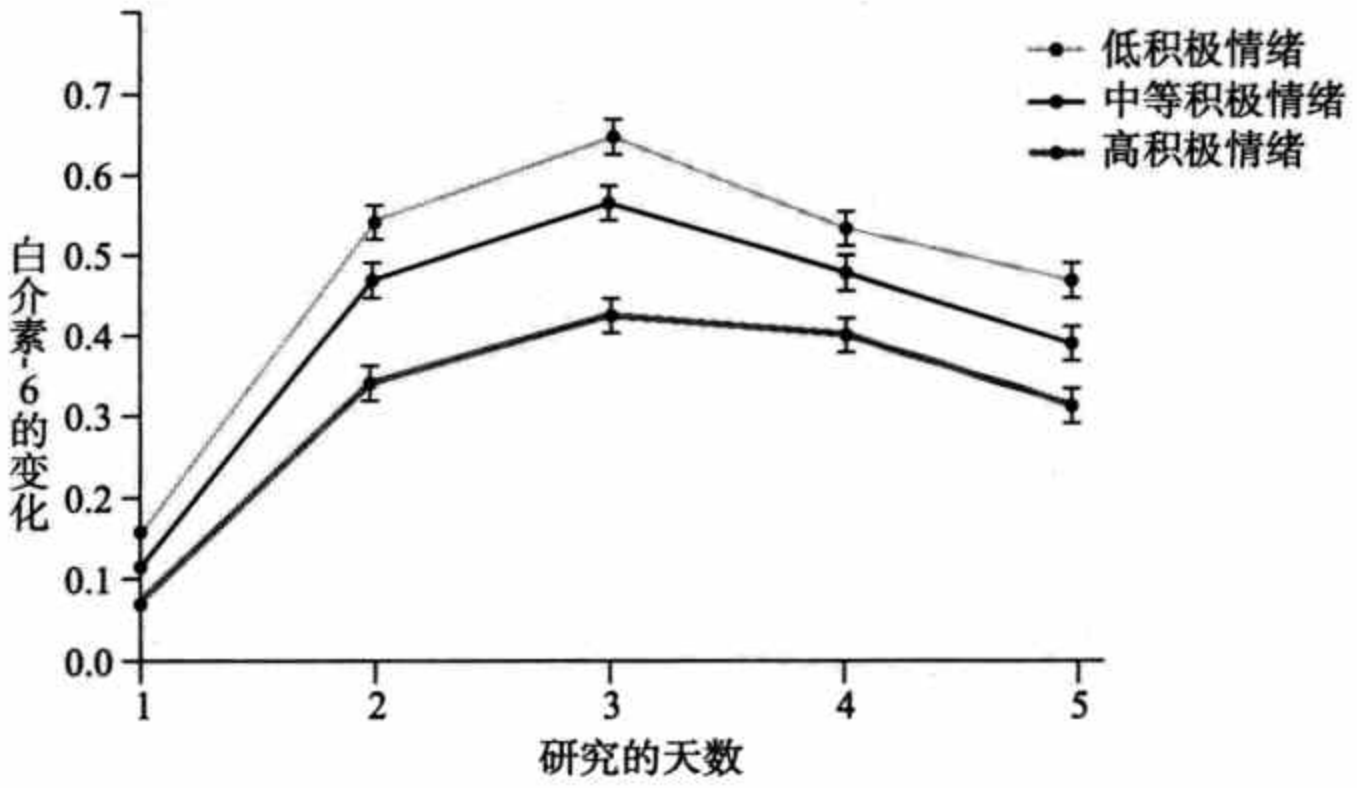


图 9—3　不同积极情绪水平每天白介素 -6 的变化（只包含感染感冒的被试）

谢尔登用流感病毒重复了这一研究，得到了相同的结果：积极情绪的风格是推动因素。此外，他还排除了自我报告的健康、乐观、外向性、抑郁以及自尊方面的差异。

积极乐观是万能的吗

积极的心理状态是万能的吗？当我在 20 世纪 70 年代开始猜想无助感与疾病的关系时，就很注意乐观对疾病产生的心理影响的界限，尤为关注的是病情的严重程度，并猜测致命的绝症不会受到病人自身心理状态的影响。我夸张地写道：

“如果灾难降落到你头上，乐观没有什么用。”

近年来，一项澳大利亚的研究使我又想到这一点，研究发现：希望、乐观不能延长那些实施手术已无效的癌症患者的生命。芭芭拉·埃伦里奇（Barbara Ehrenreich）最近出版了一本书，名为《失控的积极思考》（*Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*）[①]。她在书中描述了自己的亲身经历：善意的医护人员告诉她，假如她的心态更积极一点儿，她的乳腺癌就不会那么糟糕。她从此不再喜欢积极心理学，痛恨这种为了战胜乳腺癌而故作欢快的幸福手段。我们没有任何理由相信，伪装出来的高兴就能延长寿命。据我所知，也没有任何人提倡让病人佯装幸福。尽管如此，埃伦里奇还是给书的英国版取名叫《不笑就得死》（*Smile or Die*）。

这本书在英国出版之后，我与埃伦里奇有过一次直接的交流。我给她一篇刚发表的有关棒球球员寿命的文章：在1952年的《棒球球员手册》（*Baseball Register*）上，球员照片中的微笑能够预示着他们能活多久，真心欢笑的球员比不笑的球员多活了7年。

“我想我注定短寿了。”她在回复我的电子邮件中讽刺说。

我回信说：“我相信你的分析不但是错误的，而且还忽视了证据。假笑对心血管疾病以及其他各种原因导致的死亡，可能也包括癌症，并不起作用，真正起作用的是幸福感，即积极情感、意义、投入、积极的人际关系及成就的组合。你在积极情感这方面可能很差（和我一样），但我推测，你可能拥有很多其他的方面。你的书，虽然我不赞同其中的观点，但无疑是一个有意义的积极成就。因此，具有讽刺意味的是，反对积极这一行为本身，就是你生活中重要的积极面（要恰当地理解‘积极’一词，它远比假笑更广泛）。因此，你并不是注定短寿。”

在埃伦里奇的书中，她未能全面、平衡地覆盖科学文献，但这本书赢得了一些好评，评论者们不假思索地接受了埃伦里奇的结论。其中最令人震惊的评论来

---

① 本书简体中文版即将由湛庐文化策划出版。——编者注

自《怀疑》杂志（*Skeptic*）的创刊编辑迈克尔·舍默 (Michael Shermer)："埃伦里奇系统地瓦解并摧毁了积极心理学运动的那点科学依据，以及号称有益于健康的积极思维方式。这些结论都证据不足，不具有统计显著性。仅有的几个有力的发现，又往往被证明是不可重复，或者是与后来的研究相互矛盾的。"不过，正如读者可以从本章中看到的，证据是充分的，统计是显著的，其结论被一遍又一遍地证明。

且不提埃伦里奇与舍默的反对意见，证据所反映的积极与癌症之间的真实关系究竟是怎样的呢？2009 年的《行为医学年报》(*Annals of Behavioral Medicine*）上发表了最完整的综述《乐观情绪与生理健康的元分析》(*Optimism and Physical Health:A Meta-Analytic Review*)，它分析了 83 个乐观与生理健康的独立研究。元分析是把整个科学文献中同一个主题里的所有可靠研究放在一起分析，因为研究幸福对于生存本身的影响，乃至社会科学中其他所有研究，都必然存在互相矛盾的发现（科学也确实是这样进步的）。

该分析研究的是，乐观能在多大程度上预测心血管疾病、免疫功能损伤、癌症以及其他各种原因所引起的死亡。这 83 项研究中有 13 项是关于癌症的，共涉及 2 858 名患者。总体来说，较为乐观的人有更好的治疗效果。规模最大、最新的研究是前述的妇女健康研究，共有 97 253 名妇女参与，研究者测量了她们的乐观、"冷漠敌意"与心血管疾病、癌症以及其他各种原因引起的死亡之间的关系。如前所述，**悲观在很大程度上可以预测心血管疾病导致的死亡。**更重要的是，悲观与冷漠敌意都可以显著预测癌症，尤其是在非裔美国妇女中，尽管这一影响要小于它对心血管疾病的影响。

埃伦里奇在写书时请我帮过忙，因此我们有过两次面对面的交流，主要讨论的是关于健康的研究文献。随后，我寄给她一份文献列表和文章，但埃伦里奇并没有进行全面的研究，而是从中挑选了自己中意的研究，突出了那些证据无效的少数研究，却跳过了那些发现乐观能显著预测心血管疾病以及因各种原因导致的死亡和癌症的可靠研究。从理论上说，挑选最有利的证据是一种不严重的学术不

诚实，但涉及人命时，在我看来，这种无视乐观、希望对于癌症妇女的价值则是非常危险的错误。

当然，没有哪个实验可以把人随机分配成“乐观组”、“癌症组”，因此，你大可怀疑悲观是否真的会引发癌症甚至死亡。不过，这些研究控制了癌症的其他风险因素，并在最终发现乐观的患者健康状况更佳。这足以让我们可以开展一项随机分配、安慰对照的实验，把身患癌症的悲观妇女随机分配到宾夕法尼亚复原力训练小组，或提供健康信息的对照组，并跟踪调查她们的发病率、死亡率、生活质量以及健康护理开支。

总之，我对癌症研究倾向于这样一个结论：悲观是患癌的风险因素。然而，由于也有小部分癌症研究并没有发现明显的结果（没有任何一个研究显示悲观会使癌症病人受益），因此我的结论是：**悲观很可能是导致癌症的一个风险因素，但其影响比对心血管疾病以及其他各种原因导致的死亡要弱。**

因此，根据所有癌症文献，我要大胆地得出结论：当病情不是极其严重时，希望、乐观以及幸福感对于癌症病人可能会起到非常有益的作用；当病情极其严重时，也不能完全忽略积极心态。在我写了那篇乐观在大难临头时作用有限的文章后，有封读者来信是这样开头的：“亲爱的塞利格曼博士，虽然我大难临头，但依然活着，因为我很乐观。”

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

悲观很可能是导致癌症的一个风险因素，但其影响比对心血管疾病以及其他各种原因导致的死亡要弱。当病情不是极其严重时，希望、乐观以及幸福感对于癌症病人可能会起到非常有益的作用；当病情极其严重时，也不能完全忽略积极心态。

对各种原因所导致的死亡的研究，能揭示幸福感能否在大难临头时真正帮到你。两位来自英国伦敦大学的心理学家，千田洋一（Yoichi Chida）和安德鲁·斯特普托（Andrew Steptoe）最近发表了一篇极为全面的元分析论文。他们统计了70项研究，其中35项是针对健康者的，其余35项是针对患病者的。

他们的元分析发现：所有的70项研究显示，幸福感起到了保护的作用。如果你目前很健康，这一作用会相当强。那些拥有较多幸福感的人群因各种原因导致死亡的可能性会比幸福感少的人群要低18%。在以患病者为对象的研究中，拥有较多幸福感的人群显示出较小但仍然显著的效应，他们的死亡率会比幸福感少的人群小2%。在引起死亡的原因方面，幸福感能有效地保护人们对抗因心血管疾病、肾衰竭以及艾滋病引起的死亡，但对抗癌症的效果不显著。

幸福感如何促进了健康

乐观与心血管健康密切相关，悲观则是导致心血管疾病的风险因素。积极情绪有助于预防感冒与流感，而消极情绪则会让人更容易患上感冒与流感。高度乐观的人群罹患癌症的风险可能更低。对于拥有较多幸福感的健康人群而言，由各种原因导致的死亡风险都较低。

为什么？

首先要搞清楚是否真的存在因果关系，还是仅仅具有相关性。这是一个关键的科学问题，因为一些外部变量，如慈爱的母亲或是过量的血清素，都有可能是真正的原因，因为它们能使我们兼具健康与幸福感。没有哪个观察研究能够排除所有可能的外部变量，但上述大多数研究通过统计学的方法控制了锻炼、血压、胆固醇、吸烟和其他可能的外部变量，从而排除了所有常见的可能性。

排除所有外部变量的黄金法则是随机分配、对照控制的实验，在乐观与健康关系的研究文献中，只有一组这样的实验。

15年前，宾夕法尼亚大学的新生入学时，我请全班同学填了一份归因风格的调查问卷，每个学生都填了（学生们在刚入学时都很乖）。布坎南与我记下最悲观的25%的新生，从他们极其悲观的解释风格来看，他们面临着患抑郁症的风险，因此我们随机邀请他们加入以下两个组：一组是为期8周的“压力管理讨论会”，学习我们在前面讨论过的宾夕法尼亚复原力项目（习得性乐观）；另一组为不加干预的对照组。正如我们预料，在接来下的30个月里，讨论会显著提升了乐观情绪，降低了抑郁和焦虑。我们同时还评估学生在此期间的健康状况，发现第一组的健康状况比对照组的更好，身体出现病症的报告较少，需要看医生的次数更少，去学生健康中心咨询的情况也较少。讨论会成员去看医生更多的是接受预防性检查，他们拥有更健康的饮食和运动习惯。

幸福实验

这项实验就可以表明，是乐观提升了健康，因为随机分配、对照控制可以消除未知的外部变量。我们不清楚，在心血管疾病的文献里，乐观的作用是否也源于这一因果途径，因为没人做过教患者用乐观来防止心脏病的随机分配研究。那么，现在这个因果关系可以得一分。

为什么乐观的人不容易生病

乐观是如何发挥保护作用，使人不太容易生病的？悲观是如何让人更容易患上心血管疾病的？存在以下三种可能。

乐观者采取行动，并有更健康的生活方式

乐观者认为自己的行为会影响到健康，而悲观者认为自己是无助的，无论他们做什么都不会有任何改观。乐观者愿意尝试，而悲观者则陷入消极失望。因

此，乐观者很容易接受医学建议，当 1964 年卫生局发布关于吸烟与健康的报告后，乔治·瓦利恩特发现：因此而戒烟的是乐观者，而非悲观者。乐观者可能会更好地照顾自己。

再进一步说，生活满意度高（与乐观高度相关）的人，比生活满意度低的人更有可能控制饮食、不吸烟，还能经常锻炼身体。有一项研究表明，快乐的人比不快乐的人睡眠好。

乐观主义者不仅容易听从医生的意见，还会采取行动，避免不良后果的发生，而悲观者是被动的。当飓风警告来袭时，乐观者比悲观者更有可能到飓风避难所寻求安全，而悲观者会听天由命。你身上的坏事越多，疾病也越多。

社会的支持

朋友和爱越多，你会越少生病。瓦利恩特发现，如果你有一个能在凌晨三点打电话倾诉烦恼的朋友，你就会更健康。卡乔波发现，孤独的人的健康状况明显不如朋友多的人。在一项实验中，被试通过电话读剧本给陌生人听，声音或抑郁或欢快。陌生人会更快挂掉声音抑郁者的电话。快乐的人拥有更丰富的社会网络，而社会关系能减缓衰老。俗话说，“同病相怜”。如果你常有相怜的人，就不太会生病，倒是悲观带来的孤独可能会导致疾病。

生理机制

有多种可能的生理机制，其中之一是免疫系统。朱迪·罗丁、莱斯利·卡门（Leslie Kamen）、查尔斯·德怀尔（Charles Dwyer）与我一起于 1991 年采集了年老的乐观者以及悲观者的血液，并进行了免疫反应测试。乐观者的血液对于病菌的反应更活跃，产生了比悲观者更多的抗感染的白血球和 T 淋巴细胞。我们排除了抑郁和健康程度的干扰。

第二种可能的生理机制是共同的基因：乐观幸福的人可能拥有某些能够抵御心血管疾病或癌症的基因。

第三种可能的生理机制是循环系统对反复压力的病理反应。悲观者容易放弃，会承受更多的压力，而乐观者能更好地应对压力。反复的压力，特别是当一个人感觉无助时，很可能会调动皮质醇（一种应激激素）及其他循环系统反应，从而诱发或加重对血管壁的损害，同时加速动脉粥样硬化。谢尔登·科恩发现，悲伤的人会分泌更多的炎性物质——白介素 -6，它会导致更多的感冒症状。反复的压力和无助感可能会带来一连串的反应，包括较高的皮质醇水平以及较低水平的儿茶酚胺（一种神经递质），从而导致持久的炎症。严重的炎症隐藏在动脉硬化的表象下，那些掌控感较弱、比较抑郁的女性，主动脉钙化也更严重。在三组设计中，感觉无助的老鼠的动脉硬化速度比有掌控感的老鼠更快。

肝脏产生过量的纤维蛋白原（一种使血液凝固的物质）可能是另一种生理机制。纤维蛋白原越多，循环系统中的血液凝块就越多。面对压力时，积极情绪较多的人会比那些积极情绪较小的人表现出更少的纤维蛋白原反应。

抵御心血管疾病的另一条令人惊讶的可能途径是心率变异性，它是心脏跳动间隔的短期变化，部分受到中枢神经系统的副交感神经（迷走神经）的控制。该系统能够使人体产生放松和减压的感觉。越来越多的证据表明，心率变异性水平较高的人们更健康，较少患心血管疾病以及抑郁症，而且有更好的认知能力。

上述机理并没有得到很好的验证。它们只是合理的假设，但其中每一个都可能是双向的，即乐观会保护健康，悲观会削弱健康。研究乐观与健康是否有因果关系，它是如何起作用的黄金法则是进行乐观干预实验。有一个显而易见的、也很昂贵的实验值得我们去做：选出大量心血管疾病易感人群，进行随机分配，对其中一半人进行乐观培训，另一半作为对照组，跟踪调查他们的行为、社会参数、生理参数，看看乐观培训是否能拯救生命。这就又将我带回到罗伯特·伍德·约翰逊基金会的那个话题上。

所有这些——习得性无助、乐观、心血管疾病以及如何找出机制，都在保罗·塔里尼来见我时掠过我的脑海。“我们想邀请您来提出两个议案，”长时间的讨论后，保罗总结道，“一个是关于探索积极健康的概念，一个是提出预防心血管疾病死亡的乐观干预方案。”

积极健康的概念

我提出了两个议案。关于积极干预的议案涉及宾夕法尼亚大学的心血管系，我们建议将宾夕法尼亚复原力项目随机分配给第一次发作心脏病的病人。另一项议案探索积极健康的概念，基金会相信清晰定义的积极健康的概念最重要，因此资助了此项议案。积极健康小组从事这项工作已有一年半的时间了，其中主要包含以下 4 个重点。

- 定义积极健康。
- 对现有的纵向研究的再分析。
- 心血管的健康资产。
- 作为健康资产的运动。

定义积极健康

健康的定义是否不仅仅是“没有疾病”？它是否可以用积极健康资产来定义？我们还不知道这些健康资产确切是什么，但心中已经有了个大概，比如乐观、运动、爱和友谊。因此，我们从三大类可能的积极独立变量开始着手。

- **主观资产**：例如乐观、希望、感觉健康良好、热情、活力、生活满意度。
- **生理资产**：例如心率变异性的上限、催产素、低水平的纤维蛋白原和

白介素 -6、DNA 上较长的重复序列——端粒（即染色体端位上的着丝点）。

- **功能性资产**：例如优质婚姻，年逾古稀还能步履轻快、呼吸顺畅地连上三个台阶，丰富的友谊、喜爱的娱乐活动、出色的工作。

积极健康的定义是经验性的，我们正在调查这三大类资产能够对以下健康目标有多少提高。

- 积极健康是否能延长寿命？
- 积极健康是否能降低发病率？
- 积极健康者的医疗保健支出是否较低？
- 是否会有更健康的心理以及较少的心理疾病？
- 积极健康者是否能不但更长寿，还能更长时间地保持健康状态？
- 当疾病降临时，积极健康者是否能有更好的预后？

因此，积极健康的定义是能够切实提高健康与疾病目标的主观、生理以及功能性资产的组合。

利用现有的数据

积极健康的定义是经验性的。第一步是重新分析 6 个预测疾病的长期研究数据，这些研究当初都集中于疾病的风险因素，而不是健康资产。在优势研究专家克里斯托弗·彼得森、年轻的哈佛大学教授劳拉·库布赞斯基（Laura Kubzansky）的领导下，我们要对这些研究重新做资产分析，看它们是否能预测上述健康目标。尽管现有的数据都集中倾向于消极面，但这 6 项研究也包含了一些积极因素，只不过一直都被忽视了。例如，其中一些测试会问到幸福水平、标准血压水平以及婚姻满意度。我们可以看到，哪些积极的主观、生理以及功能性指标会构成健康资产。

克里斯托弗·彼得森研究品格优势是否也是健康资产。标准衰老研究（Normative Aging Study）始于 1999 年，至今仍在进行中，涉及了 2 000 名男性。他们在研究之初都是健康的，随后每三至五年会接受一次心血管疾病的评估，每次还会接受一系列心理测试。其中之一就是明尼苏达多项人格量表 -2（MMPI-2），由此可以测量“自我控制感”。克里斯托弗发现，在常见的风险因素不变的情况下（甚至乐观也被控制不变），自我控制感是一项主要的健康资产，自我控制感最高的男性患心血管疾病的风险会降低 56%。

这个例子说明如何比较健康资产与风险因素。我们还可以定量比较健康资产与风险因素的影响，比如，如果你的乐观程度排在前 25%，那么这会对心血管有益，影响值大概相当于每天少抽两包香烟（但“两”这个数字还待验证）。另外，这些健康资产怎样组合可以最好地预测这些目标呢？如果存在健康资产最优组合，它就从经验上定义了任何疾病的积极健康的可能变量，而对一般疾病都有效的组合，也定义了积极健康。

一旦某个的积极独立变量被证实是一项健康资产，那么为了建构积极健康，我们应该实行建构该变量的干预方法。举例来说，如果乐观、运动、和谐的婚姻、心率变异性能降低心血管疾病死亡的风险，那么这些都应该成为干预目标。这种干预研究不仅可以通过随机分配、控制对照的实验来找到一种干预方法，还能够找到其中的因果关系。然后，我们会量化这些积极干预方法的成本效益，与传统的干预方法（如降血压）进行比较，也会将积极健康的干预方法与传统的干预方法相结合，并找出此类结合的成本效益。

利用美国陆军的数据库

我们期望，与陆军的合作将成为将来所有纵向研究的大本营。大约有 110 万士兵会用全面评估工具来测量所有的积极因素与健康资产，以及职业生涯中常见的风险因素。我们希望将他们的表现及其终身的医疗记录添加到 GAT 中。陆军的数据集包含如下信息：

- 健康保险利用率；
- 疾病诊断；
- 药物使用；
- 体重指数；
- 血压；
- 胆固醇；
- 事故与意外；
- 战斗以及非战斗受伤；
- 身体形态；
- DNA（在鉴定尸体时需要）；
- 工作绩效。

因此，我们可以在一个非常庞大的样本中测试主观的、功能性的以及生理的健康资产（在组合和分开的两种情况下）是否能推测出：

- 特定的疾病；
- 药物使用；
- 健康保险利用率；
- 死亡率。

这意味着我们将能明确回答以下问题：

- 在其他健康变量不变的情况下，情绪健康的士兵是否不太会患传染性疾病（用抗生素的使用来测量），即使患病，预后也较好（用药疗程较短）？
- 婚姻满意的士兵的医疗成本较低吗？
- 社会关系好的士兵们在生育、断腿或中暑后恢复较快吗？
- 有没有办法找出“超级健康”士兵（主观的、功能性的以及生理的指标都高），他们需要的医疗保健最少，很少生病，恢复很快？
- 心理健康的士兵较少发生事故或在战斗中受伤吗？
- 心理健康的士兵在执行任务时较少会因为非战斗受伤、疾病、心理健康问题而被遣返吗？

- 领导的生理健康状况是否会感染下属？如果会，是否无论好坏都会感染吗？
- 经突出优势测试评估出来的特定优势，能预测更好的健康状况及更低的医疗成本吗？
- 宾夕法尼亚复原力项目能否既能在战场上又能在治疗疾病中拯救生命？

就在我写作本书的同时，我们正在重新分析 6 个很有希望的数据集，同时将我们为罗伯特·伍德·约翰逊基金会所做的努力，以及美国陆军的全面健康方案结合起来。敬请持续关注。

心血管的健康资产

我刚刚参加完高中同学毕业 50 年的聚会，同学们的健康程度着实令我惊讶。50 年前，67 岁的老人们一般都包在毯子里，坐在门廊的摇椅上等死。现在，他们能跑马拉松。我就预期的死亡做了一个简短的发言。

今天，67岁的健康老人的预期寿命还有约20年。我们的父亲和祖父在60岁的时候就已经接近生命的尽头了，而我们才刚刚进入生命中最后的1/4。我们可以做两件事情来增加我们参加70年聚会的机会。

首先，要面向未来——多憧憬未来，而不要沉浸在过去中。不只为了你个人的前途而工作，更要为了家庭的未来、为了这所学校、为了你的国家和你至爱的理想。

其次，要运动！

这是我对目前所知的心血管健康研究的总结。是否存在一组主观的、生理的以及功能性的健康资产，能够将抵御心血管疾病的能力提高到平均水平之上？如果心脏病发作，是否存在一组主观的、生理的以及功能性的健康资产，能够将预后提到平均水平之上？有关心血管疾病的研究在很大程度上忽略了这些重要的问

题，它们侧重于首次心脏病发后，那些会降低抵抗力、使预后变差的风险因素。乐观情绪作为一项健康资产对心血管疾病是有益的，对此的研究是一个好开端，心血管健康委员会（Cardiovascular Health Committee）的目的就是继续拓宽关于健康资产的知识。

这个委员会由美国疾病控制中心（U.S. Centers for Disease Control）心血管流行病学主任达尔文·拉巴特博士领导。在这里，我必须说，它实现了我人生的一个心愿。在我上大学时，拉巴特一直是我的偶像。1960 年，我作为新生进入普林斯顿大学，他当时是三年级的年级长。就在入学的第一天，他做了一次令我难忘的迎新演讲，讲的是为国家服务的荣誉及行动。随后，拉巴特又组织了威尔逊小屋——一个开放性的反俱乐部组织，成为许多普林斯顿大学生的家园和天堂。尽管我后来也追随他的脚步，成为威尔逊小屋的负责人，但我只是作为一名学生远远地崇拜着他。50 年后，我为了人类的蓬勃发展而有幸与他共事，这让我无比欢欣。

运动带来健康，也带来幸福

“谁应该负责运动委员会？”我问雷蒙德·福勒。

很少有人在 50 岁后还能有幸拥有导师。1998 年，在我当选为美国心理协会主席之后，雷蒙德成了我的导师。10 年前他就是协会主席，此后一直担任 CEO。在就任最初的几个月里，作为一名涉世不深的学者，我被心理学界的政治弄得晕头转向。我曾经想说服顶尖的私人医师去使用以证据为基础的疗法，结果碰了一鼻子灰。很快，我陷入了困境。

我将这一切告诉了雷蒙德，他用他那轻柔的阿拉巴马口音，给了我最好的政治建议：“这些委员会有很大的权力。美国心理协会是一个政治雷区，他们已经在里面布了 20 年的雷。你不能刚开始就用交易式的领导方式来对付他们，在这方面，他们是顶级大师。你的强项在于转型式的领导。你的任务是改造心理学。

运用你的创造力，想出一个新思路来领导美国心理协会。”

同时，我 5 岁的女儿告诉我，我不应该再做一个坏脾气的人，接着是大西洋慈善基金会的资助，于是积极心理学运动开始了。从那之后，我总是去向雷蒙德征求意见。

雷蒙德已经 79 岁了，还在跑马拉松，有着传奇般的意志力。30 年前，他还是一名抑郁、超重的宅男，然后他决定要改变自己。虽然此前他从未长跑过，却决定要参加第二年的波士顿马拉松赛。他做到了。他现在大约重 55 公斤，都是肌肉。美国心理协会有个传统，每年夏天都会举办一次 16 公里的长跑比赛，而雷蒙德总是小组第一（他说，自己获胜的唯一原因就是这个年龄组的人都变弱了），现在这比赛被称为“雷蒙德·福勒比赛”。

雷蒙德和其他访问学者一起，在 2008 年 1 月与我一起进驻澳大利亚基隆文法学校。在一个非常热的晚上，他为学校教员讲了一次关于体育锻炼与心血管疾病的课，用数据说明每天步行一万步能显著降低心脏病发作的风险。在演讲最后，我们礼貌性地鼓掌，但真正的敬意体现在所有人第二天都去买了计步器。正如尼采所说，好的哲学总是会说：“改变你的人生！”

关于我提出的“谁该来领导运动委员会”这一问题，雷蒙德回应道：“马丁，运动方面的权威毫无疑问应该是史蒂夫·布莱尔（Steve Blair）。我所知道的运动方面的知识都是史蒂夫教的。尽量请他来领导这个委员会。”

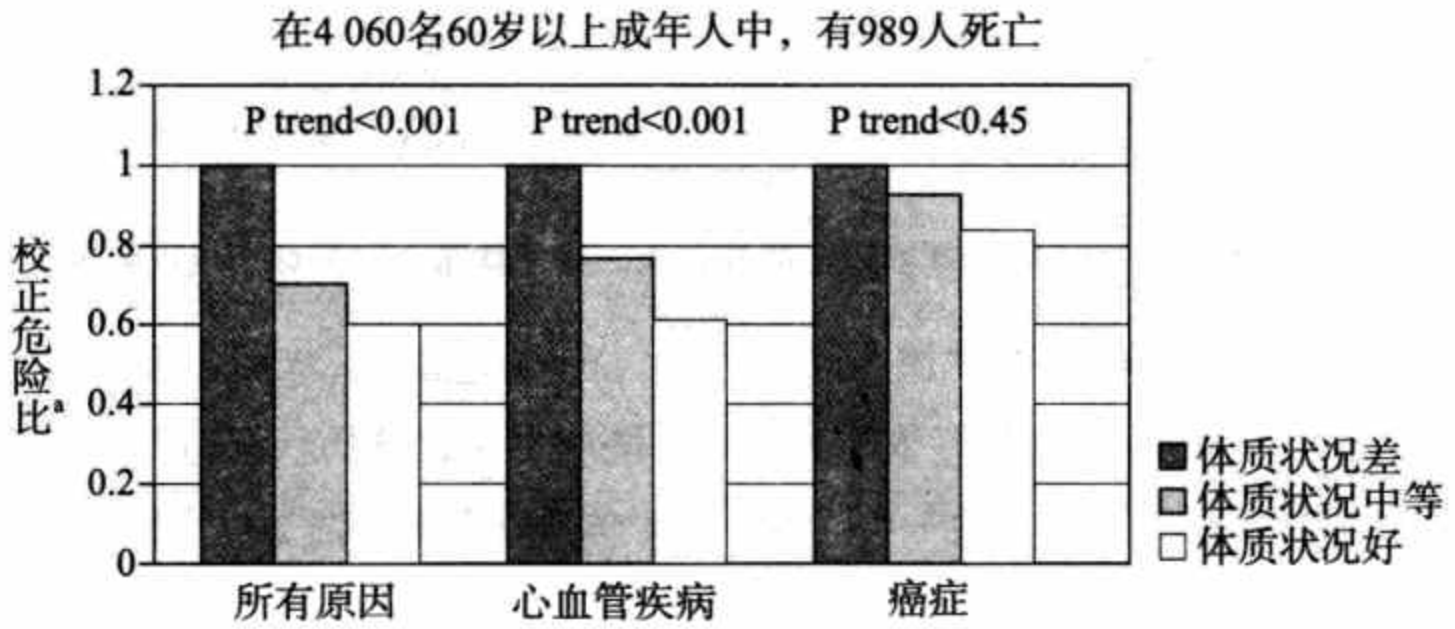
我问了史蒂夫，他同意了。史蒂夫像雷蒙德一样，全身都是肌肉，但与雷蒙德不同的是，雷蒙德的体型像豆角，而史蒂夫像茄子——一个 1.62 米、86 公斤重的茄子。史蒂夫像雷蒙德一样，也推崇长跑、步行。从侧面看，你也许会认为史蒂夫很胖，而他的工作正是关于肥胖与运动的关系。

健康与肥胖

美国有很多人过于肥胖，多到了被很多人称为“流行病”的地步，政府与包

括罗伯特·伍德·约翰逊基金会在内的私人基金会，都耗费巨资来遏制这一流行病。肥胖无疑是引发糖尿病的一个原因，仅此一点就让美国人有必要采取措施减少肥胖。然而，史蒂夫认为，真正的流行疫情、最坏的凶手，还是静坐不动的状态。他的说法并非信口开河，以下是他的论据。

糟糕的体质状况与各种死亡率都有密切关联，特别是与心血管疾病（参见图9—4）。



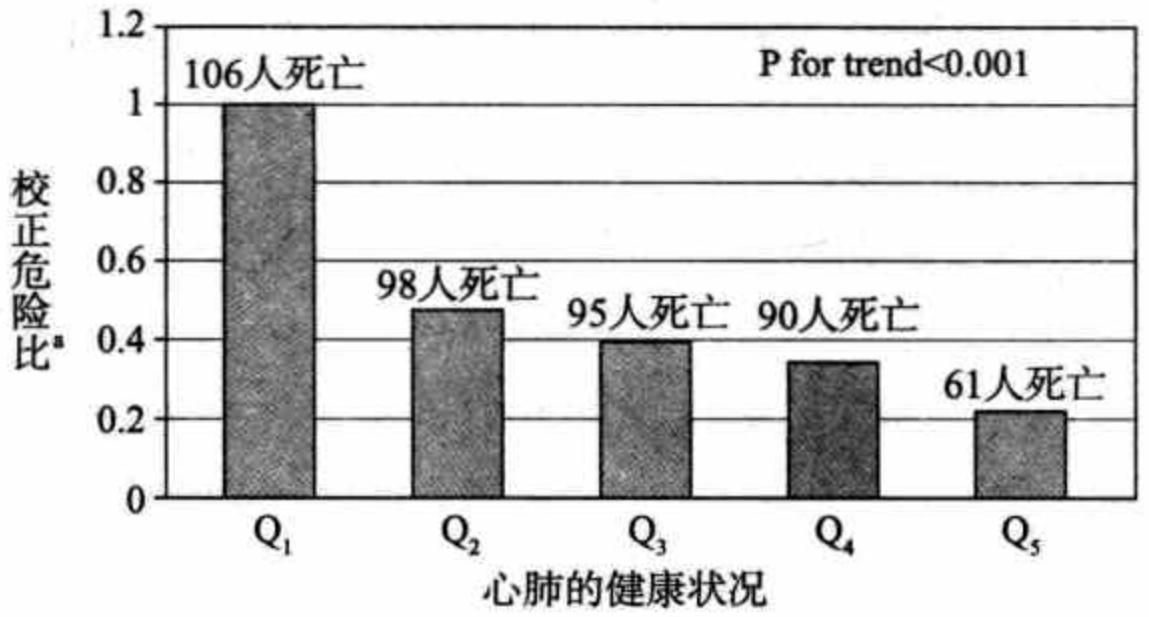
注：a. 校正了以下因素的影响：年龄、性别、检验年份、BMI 指数（身体质量指数）、吸烟史、锻炼异常 ECG 反应、心肌梗死、脑卒中、高血压、皮肌炎、癌症、血胆脂醇过多、锻炼最高心率。

图 9—4　各种原因、心血管疾病及癌症导致死亡的校正危险比

这些数据（以及其他许多数据）清楚地表明，超过 60 岁后，体质状况好的人由心血管疾病及各种原因导致的死亡率，比体质状况中等的人要低，而体质状况中等的人又比体质状况差的人群低，但这一结论在癌症方面还未得到证实。缺乏运动总是伴随着肥胖，胖人一般都不喜欢运动。

这么说来，肥胖和不动，哪一个才是真正的凶手？

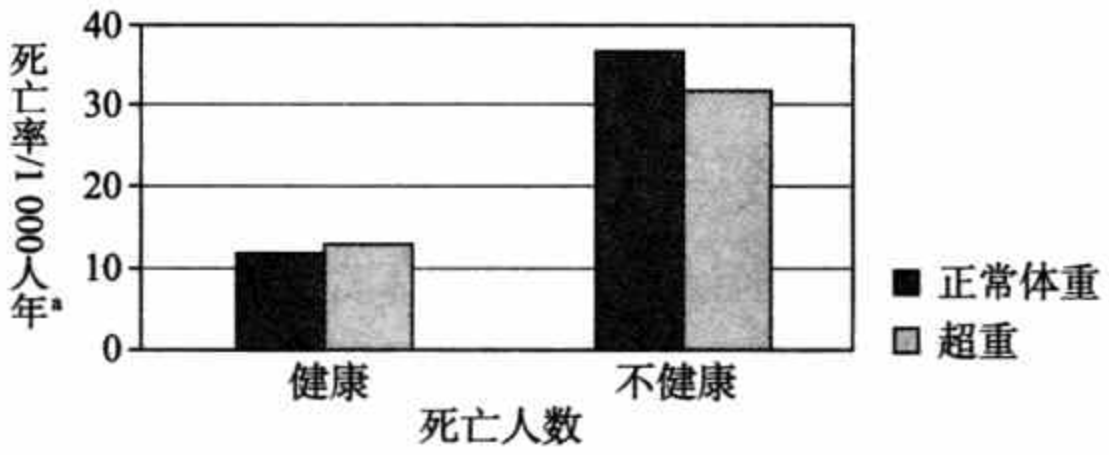
有很多文献显示：与瘦人相比，更多的胖人死于心血管疾病。这些文献很谨慎，已经控制了吸烟、酗酒、血压、胆固醇等的影响。不幸的是，其中只有极少数控制了运动的影响。史蒂夫的许多研究都考虑了这一点。以下是一个有代表性的例子（参见图 9—5）。



注：a. 校正了以下因素的影响：年龄、检验年份、吸烟史、锻炼异常 ECG 反应、基线健康状况。

图 9—5　2 603 名 60 岁以上的成年人，相同体重、不同体质状况的死亡率

上图显示的是，5 类体质不同的人群，在控制脂肪、年龄、吸烟等因素不变的条件下，由各种原因导致的死亡率。图中可见，体质状况越好，死亡率越低。这意味着两个体重完全一样的人，一个体质状况居于前 20%，另一个居于后 20%，他们会有截然不同的死亡风险。体质状况好的胖子的死亡风险比体质状况差的胖子几乎降低了一半（参见图 9—6）。



注：a. 校正的比率为年龄、性别、检验年份。

图 9—6　2 603 名 60 岁以上的成年人，不同体重、不同体质状况的死亡率

这些数据显示了体质状况好或差的肥胖人群相对于正常体重人群的死亡风险。在体质状况差的人群中，体重正常与肥胖的人均有较高的死亡风险，与胖瘦的关系似乎不大。在体质状况好的人群中，胖人和瘦人的死亡风险都比相应体重的体质状况差的人要低得多，体质状况好的胖人与体质状况好的瘦人相比，死亡

风险只是稍微高了一点儿。我现在要强调的是，**体质状况好的胖人，死亡风险并不高。**

史蒂夫得出这样的结论：肥胖症的一个重要组成部分其实是“沙发土豆”的问题。肥胖会导致死亡率的上升，缺乏运动也会如此。没有足够的数据能说明到底哪一个的作用更大，但这足以让我们要求今后所有关于肥胖以及死亡的研究，都要考虑运动的因素。

这些结论对肥胖的成人很重要。大部分节食方法都是骗局，在美国，2010 年有关节食的消费已经达到 590 亿美元。按照任何一本畅销书推荐的方法，你都可以在一个月内使体重下降 5%。问题是，80%~95%的人又会像我一样，在未来 3~5 年内恢复至原来体重，甚至还会更重。节食可以使你瘦下来，但通常只是暂时的。而且，它不会使你的体质更好。

相反，运动不是骗局。有很多的人积极运动并坚持了下来，还能因此保持持久的好体质。运动是可以坚持的，而且具有自我维持的特点，节食则没有这些特点。运动不会使你看起来更瘦，但它能够降低死亡风险。一名强健的运动者，平均减重不会超过 2.3 公斤。

运动，也是一项健康资产

正如乐观是心血管疾病的一种主观健康资产一样，运动显然是一种功能性健康资产：中等运动量能使体质得到改善，降低死亡率；而“沙发土豆们”的体质状况不佳，死亡率较高。终于，医学界最顽固的群体也完全接受了运动对健康有益的观点，而他们此前对任何非药物或外科手术的治疗手段都心存芥蒂。卫生局 2008 年的报告要求大家铭记：成人每天需要相当于步行一万步的运动量（每天少于 5 千步的运动量，能使你面临不必要的死亡风险。我要强调的是，有充分的证据支持这一点）。每天可以通过游泳、跑步、跳舞、举重、瑜伽或其他大幅度运动来完成相当于步行一万步的运动量。

我们现在需要找到的是能够让人们离开沙发的新方法，但是我并不是在等待新技术。我发现有一个方法很适合我。听完雷蒙德的演讲，我不但买了一个计步器，还开始了第一次步行，后来坚持每天步行（我曾在20年中每天游一公里，但觉得太沉闷了，于是停止了游泳）。我在网上成立了一个计步器步行群。雷蒙德和史蒂夫都在这个群中，同时还有其他十几个来自各行各业的人们，年龄从17岁一直到78岁，从唐氏综合征患者到大学系主任。我们每天晚上都相互报告自己走了多少步。如果这一天我走了不足一万步，就会感觉很失败。当睡觉前发现自己只走了9 000步时，在交流之前，我会出去走一圈。我们会鼓励别人超额的步行量：玛格丽特说自己走了27 692步，我会回她一个“哇”。我们会给彼此提出关于运动的建议，比如我的左脚踝疼了两周，朋友们给了我正确的建议：因为运动鞋垫了新鞋垫，而变得太紧了。“到网上买一个立式电脑支架，”卡罗琳建议我说，“这样你可以一边在线玩桥牌，一边在跑步机上锻炼。”我们因为这种共同的兴趣而成了朋友。我相信，这样的互联网群是一种能拯救生命的新技术。

我的2009年新年愿望是：走500万步，平均每天走13 700步。在2009年12月30日，我冲过了500万大关，并赢得了网友们的一片“哇”、“真是我们的榜样”。这样的运动群体太有效了，因此我现在正试图用同样的方法节食。在40年中，我每年都会节食失败一次。我知道，自己属于那80%~95%体重反弹的人群，但这次我要再次尝试。在2010年初，我的体重是97.5公斤，并开始每天报告自己摄入的热量值，正如我每天晚上与网友交流走了多少步一样。昨天我摄入了1 703卡的热量，同时走了11 351步。在我写下这段文字的今天——2010年2月19日，近20多年来，我的体重第一次降到90公斤以下。

第10章

为幸福而服务
积极的政治与经济

为什么要汇集财富？财富应该为幸福服务。经济学的教条用 GDP 告诉我们这个国家发展得非常好，但生活满意度 50 年没有任何提升，尽管 GDP 提高了三倍；不幸福的感受却没有因为 GDP 上升而下降，甚至比以前更糟。

积极心理学有着自己的政治，但它并不是左派与右派的那种政治。无论是左派的富国，还是右派的强民，其实殊途同归，都倡导物质繁荣以及更加富足。积极心理学不强调手段而强调目的。目的不是财富、征服，而是幸福。物质繁荣对于积极心理学来说很重要，但它只能在一定程度上提升幸福感。

超越金钱

财富的目的是什么？我认为它应该是为幸福服务的，但在经济学家的眼中，财富是为了创造更多的财富。政治的成功也是以增加多少财富来衡量。经济的标准是 GDP，它能告诉我们国家运转是否良好。在政治的竞技场上，经济所向披靡，独领风骚。所有的日报都有经济版块。经济学家在世界资本市场中拥有突出的地位。政客参选时，他们的竞选与已为或将为经济做什么相关。我们在电视中经常听到失业率、道琼斯指数和国家债务的报告。经济对政治的影响以及广泛的新闻报道都源于这样一个事实：经济指标是严格的，可以通过很多途径获得，而且每天更新。

在工业革命时期，经济指标曾是一个国家发展情况的良好参考值。基本的衣食住行需求还无法保证，而这些需求的满足与财富的多寡密切相关。一个社会变得越繁荣，财富就越不能用来衡量这个社会成功与否。曾经极度匮乏的基本商品与服务在 21 世纪的今天变得越来越容易获得。许多经济发达的国家（比如美国、日本和瑞典）的商品与服务已经非常丰富，甚至冗余了。当简单的需求得到极大满足时，财富以外的其他元素在衡量国家成功与否方面正发挥着越来越重要的作用。

GDP是幸福的神话

GDP 是对生产和消费的商品及服务量的衡量，任何增加商品和服务的行为都能增加 GDP，而不管这些行为是否会降低生活的质量。每当发生离婚时，GDP 都会增长；每当两辆汽车相撞时，GDP 也会增长；越多的人吞下抗抑郁药，GDP 升得就越高；有越多的警力保护，上班路上花的时间越多，越能提升 GDP，尽管这些可能降低生活质量。经济学家一本正经地对这种情况展示“遗憾”。香烟销售和赌场盈利都包含在 GDP 中。在一些行业，比如法律、心理治疗及药品行业中，悲剧越多，经济越繁荣。这并不是说律师、心理治疗师以及药厂不好，而是说 GDP 是盲目的，它不管商品和服务的提升是从痛苦还是从欢乐中得到的。

幸福和 GDP 之间的分歧是可以量化的。尽管美国的 GDP 在 15 年内已翻了三倍，但生活满意度却一直没什么变化。

更可怕的是，即使 GDP 增加了，不幸也没有减少，甚至会变得更糟。美国过去 50 年的抑郁症发病率增加了 10 倍。每一个富有的国家都存在这种情况，但值得我们重视的是，贫穷的国家并不存在这种情况。焦虑症的发病率也有所上升。社会联结变弱，对他人和政府机构的信任度降低，而信任是幸福的一个主要预测指数。

我富有，并不等于我幸福

财富和幸福之间究竟存在什么联系？其实你真正关心的问题是，如果想生活满意，应该用多少宝贵的时间来追求金钱？

有无数关于金钱和幸福的文献，有的在国家之间进行比较，有的深入研究一个国家，对穷人和富人进行比较。有两点已经得到大家普遍的认同。

1. 金钱越多，生活满意度越高。

在图 10—1 中，每个圆代表一个国家，圆的直径和国家的人口成正比。横坐标代表以 2000 年美元购买力为标准计算的 2003 年的人均 GDP（最近的有完整数据的一年），纵坐标代表一个国家的平均生活满意度。大部分撒哈拉沙漠以南的非洲国家在图表的左下方；印度和中国这两个最大的圆靠近左边；西欧国家靠近右上部；美国是右上角最大的国家。人均 GDP 高的国家生活满意度也高。请注意左边穷国之间的斜率最陡，在这里钱越多生活满意度越高，钱和生活满意度之间的关系最紧密。

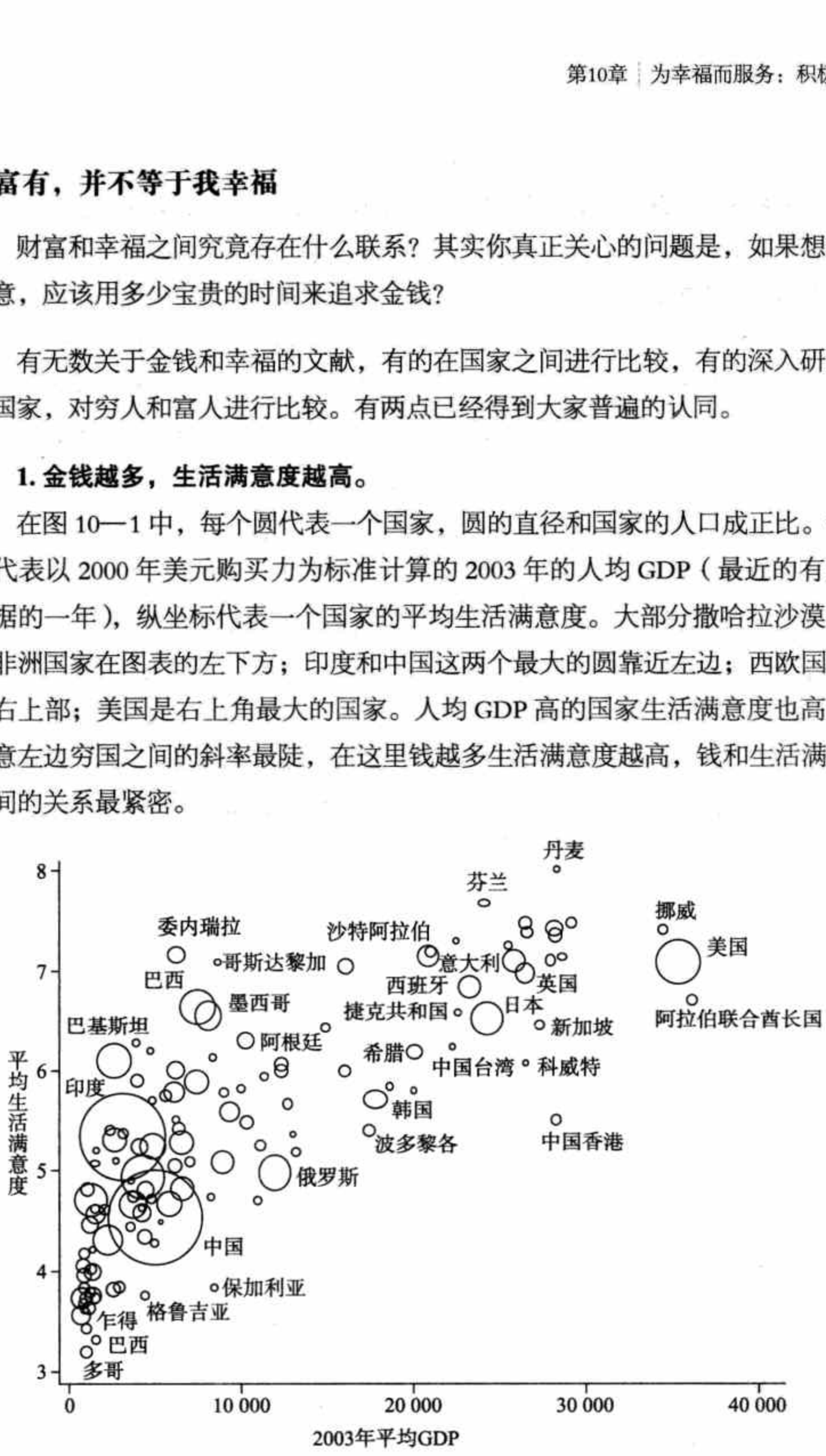


图 10—1　各国 GDP 与生活满意度的关系

2. 钱越多，达到生活满意度递减点的速度越快。

如果你仔细观察图 10—1，你就会看到这一点。这一现象在一个国家内比在不同国家间更为明显。在“安全网”之下，财富的增加和生活满意度的增加是同步的。在“安全网”之上，要拥有越来越多的财富才能增加一点点幸福感，这就是著名的“伊斯特林悖论”（Easterlin paradox）。不过，这个观点最近受到我的同事贾斯丁·沃尔夫斯（Justin Wolfers）和贝特西·斯蒂文森（Betsey Stevenson）的挑战。他们说钱越多会让你越开心，根本没有一个饱和点。如果这是真的，那么它将对政策和你的生活产生重大影响。他们的妙论如下：如果重新制作上述财富与生活满意度关系的图表，把绝对收入变成收入的自然对数，你瞧，曲线变成了一条直线，再也没有尽头了。收入增长 100 美元对穷国来说能比富国增加两倍的生活满意度，而收入的自然对数图则消除了这一点。

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

幸福发现：伊斯特林悖论

在“安全网”之上，要拥有越来越多的财富才能增加一点点幸福感，这就是著名的“伊斯特林悖论”。

这只是一种把戏，却很有启发性。猛一看，你可能会从那条永远不会结束的直线中推出这样的结论：如果想生活满意度最大化，那么不管你已有多少钱，仍要拼命地挣更多的钱。或者，如果政治的目的是增加国民的幸福感，那么不管这个国家是否已经很富有，它都应该给民众创造更多的财富。这个对收入取自然对数的做法其实没有任何的心理学意义，对你（或政府）如何获得更多的财富也没有指导作用。因为你的时间是线性（不是指数性的）而且是宝贵的，时间就是金钱，你可以把宝贵的时间用来追求更多的幸福而不是挣更多的钱，特别是当你已经处于“安全网”之上时。不如考虑一下如何分配下一年的时间来增加你的幸福感。如果你的收入是一万美元，下一年放弃 6 个周末做第二份工作可以让你额外增加一万美元，那么你的净幸福值就会显著上升。如果你的收入是 10 万美元，一年

放弃 6 个周末额外挣得一万美元，那么你的净幸福值其实是下降的。因为你放弃休闲娱乐、放弃与家人朋友共度美好时光所丧失的，远远超过这额外增加的一万美元（或者 5 万美元）而带来的小小幸福感。表 10—1 就清晰地证明了，“财富可以无止境地增加幸福感”的说法是多么不可靠。

表 10—1　　不同人群的生活满意度

福布斯排行榜最富有的美国人	5.8
宾夕法尼亚阿米什人	5.8
爱斯基摩人（北格陵兰岛）	5.8
非洲马赛人	5.7
瑞典概率样本	5.6
国际大学学生样本（2000 年 47 个国家）	4.9
伊利诺斯阿米什人	4.9
加尔各答贫民窟居民	4.6
加州夫勒斯诺市流浪汉	2.9
加尔各答街头游民	2.9

注：生活满意度的最高分数是7分，表示非常满意，最低分数是1分，表示非常不满意。本表中的数据由迪纳和塞利格曼于 2004 年调查完成。

什么？ 300 位最富有的美国人并不比普通的阿米什人或爱斯基摩人更开心？幸福和收入的自然对数同时稳步增长的主张，就像我高中政治课老师说的那样“正确，但不得分”。

在对收入和幸福关系的研究中，几乎所有的度量都不是“你有多幸福”，而是“你对生活有多满意”。我曾在第 1 章中论证了为什么要从幸福 1.0 理论转变到幸福 2.0 理论，也曾剖析过后面那个问题。对于“你对生活有多满意”的答案包含两个方面：一个是你在回答问题时的情绪状态；二是你对生活环境较公正持久的评价。我放弃幸福 1.0 理论的主要原因是，这个所谓“黄金标准问题”的答案中有 70% 的变化来自情绪，只有 30% 取决于评价。我并不认为短暂的情绪是积极心理学最重要和决定性的元素。反过来，收入对情绪和评价这两个元素的影响又非常不同。增加收入能够增加你对生活环境的正面评价，而对你的情绪却基本没有多大影响。

修补GDP的遗憾

情绪和评价在一个国家之内随时间的改变而改变更加证实了这一点。我们有1981—2007年52个国家的主观幸福感按时间序列分析的数据。我很荣幸地报告主观幸福感在45个国家中是上升的，而在所有的6个东欧国家中是下降的。最重要的是，主观幸福感被分成幸福感（情绪）和生活满意度（评价）两个部分。大部分情况下，生活满意度随着收入的增加而上升，而情绪的好转则与国家的宽容度增加有关，因此幸福感和收入同时增加的推论经不起推敲。事实是，你对生活环境的评价和收入同时上升，但你的情绪不是。

当把生活满意度与收入的关系做成图，一些具有启发性的异常情况就出现了，它们暗示着美好的生活是超越金钱的。哥伦比亚、墨西哥、危地马拉和其他拉丁美洲国家国民生产总值很低，但是他们的人民却很快乐。丹麦、瑞士和冰岛的国民非常富有，但他们的幸福感已经超出了国内生产总值所能提供的幸福感。加尔各答的穷人比圣地亚哥的穷人开心得多。犹他州的人比他们的收入所能提供的幸福感要幸福得多。这些生活很富足和生活很贫穷的地方给了我们“什么是真实的幸福”的启示。

因此我认为，**GDP不应该是衡量一个国家好坏的唯一标准**。不仅生活质量和GDP之间存在惊人的差异，而且政治会依据考核的标准而进行调整。如果一切都以金钱来衡量，那么所有的政治都会围绕如何赚更多的钱而展开。如果幸福也被纳入衡量体系，那么政策的目标会变成如何增加人民幸福。埃德·迪纳（Ed Diener）[①]和我曾在30年前提出用幸福来代替或者作为GDP的补充，经济学家们却不屑一顾。幸福曾如他们所说，是没有办法测量的，或者至少不像收入那样能够准确测量。不过，这种说法如今不再正确，我会在最后将阐述这个问题。

金融危机中的幸福感

当我写这本书的时候（2010年上半年），整个世界开始从可怕的金融衰退中

① 埃德·迪纳的作品《改变人生的快乐实验》简体中文版由湛庐文化策划，已由中国人民大学出版社出版。——编者注

恢复过来。我当然也被吓怕了：接近退休年龄，有老婆和 7 个孩子要养，我的一生积蓄在一年半的时间里就少了 40%。到底哪里出错了？我们应该怪谁？当股票暴跌时，我听到了各种“替罪羊”：贪婪、缺乏控制、CEO 薪金过高（却又太蠢而不了解他们年轻聪明的雇员创造出的衍生品）、布什、切尼和格林斯潘、股票卖空、短期主义、不择手段的按揭推销员、腐败的债券信用评级，以及投资银行贝尔斯登（Bear Stearn）的 CEO 吉米·凯恩（Jimmy Cayne）在公司陷入偿付危机的时候还在玩桥牌。我想读者对于这些信息（除了吉米的桥牌外）并不比我了解的少。在我看来，有两大肇事因素，那就是糟糕的道德和过分的自信。

是价值观决定我们的行为，而非道德

“马丁，我们应该为衰退负责。我们给这些学生披上 MBA 的外衣，然后他们去了华尔街，创造了这些灾难性的衍生品。他们狼狈为奸，尽管知道这些衍生品无论对他们的公司还是对整个国家长远的经济来说都有不好的影响。”说此话的人是我的朋友杰瑞·温德（Jerry Yoram Wind）。

杰瑞是宾夕法尼亚沃顿商学院营销学的教授，当地大学政治的敏锐评判员，还是国际金融的公正评论员。他说：“教师可以阻止这类事件再次发生。难道我们不应该把教授道德学当做商业课程的一个很重要部分吗？”

道德？

如果杰瑞的分析是对的，而且这次的衰退是由数学奇才和贪婪的销售员引起的。他们贩卖衍生品在短期内获得暴利，尽管知道长期会造成危机。那么，对于这种情况，道德课程会有帮助吗？对道德因素的忽视是问题所在吗？我认为这是对道德寄予了太多厚望，却把价值看轻了。当一位妈妈冲进燃烧的大楼中去救自己的孩子时，她不是基于任何的道德原则，也不是一种道德行动。她冲进去，是因为孩子的生命对她来说具有莫大的价值，是因为她非常在乎自己的孩子。在哈里·法兰克福特（Harry Frankfurt）的著作《事关己事》（*The Iimportance of What We Care About*）中，这位普林斯顿著名的哲学家认为，哲学中一个从未被问及

的重要问题是，如何理解什么是我们所关注的。

道德和我们所关注的，无论如何都不可能是一样的事。我可能是一位道德推理大师或道德哲学专家，但如果我真正关注的是和儿童发生性关系，那么我的行为将是极为可鄙的。你所关注的，即你的价值观比道德更为重要。没有哪个哲学原理教我们应该关注什么，这种缺陷在心理学上也同样存在。为什么一个人开始关注桥牌、乳房、攒钱或绿化世界？这是我整个职业生涯都在研究的问题，但还没有钻研透彻。

有些东西是我们出于本能就会去关注的，比如水、食物、住所和性。然而，我们最关注的事物是后天习得的。弗洛伊德把我们学会去关注的事物叫做投注（cathexis）[①]：当一些中性事件（比如看见蛇）正好和一个创伤一起发生（比如手夹在车门里）时，消极投注就发生了，蛇变得很邪恶。当中性事件和迷恋一起发生时，比如一个男孩的姐姐用脚帮他自慰，男孩成了恋脚癖者，并深深迷恋女性的脚，之后成了鞋子销售员，这样积极投注就发生了。现代人格研究之父高尔顿·奥尔波特（Gordon Allport），把这个结果叫做“动机功能自主作用”（functional automomy of motives）。邮票是一小片毫无感情色彩的纸张，却是集邮者痴迷的东西。奥尔波特和弗洛伊德都观察到了这点，却没有对其进行解释。

我的解释是“有准备的”巴甫洛夫条件反射。在老鼠听到铃声后吃到甜点的同时，脚部受到电击，因此它们学会害怕的只是铃声，对甜点则依然喜爱。当相同的铃声和甜点与肠胃病配对的时候，它们就会讨厌甜点，而对铃声的反应没什么不同。这就是加西亚效应，由约翰·加西亚（Jone Garcia）这位特立独行的心理学家于 1964 年提出。它推翻了学习理论和联结主义的第一准则：某个刺激与其他刺激成对发生时，大脑会将它们联结在一起。我把加西亚效应叫做蛋黄酱现象。我讨厌蛋黄酱是因为吃完蛋黄酱曾患过胃肠感冒，但是我依然喜欢《王者之心》（*Tristan and Isolde*）这部我吃饭时播放的歌剧。学习是有生物选择性的，学习进化有准备的刺激会轻而易举。有准备的恐惧条件反射（比如以前发生过看到蜘蛛

① 也被译为“贯注”。——编者注

同时手遭电击的情境）只要发生一次，就很难轻易消除，即使看到蜘蛛之后不会再遭受电击。有准备的恐惧条件反射掩盖了理性，即使去除电击，那种无比害怕的感觉也依然会存在。易学、难消、不理性正是投注和动机功能自主作用的特点。

我推断，有准备的学习不只是发生在同一物种中（所有的猴子只要看到年长的猴子怕蛇后都会怕蛇），它还可能具有家族遗传性：某种恐惧会在家族中流传，同卵双胞胎比异卵双胞胎更易同时抑郁，而且同卵双胞胎所有的人格特质几乎相同。对乳房、邮票、精神生活或自由政治的投注可能是生理上有准备的或遗传的：容易习得，很难消退，而且不理性。这就是我具有探索性却不完整的解释，但我相信它正走向正轨，而且我会一直坚持。

在我看来，即使给沃顿商学院这些只关心如何赚快钱的 MBA 毕业生上 10 堂道德课也毫无用处。这与道德无关，只与他们的关注有关。一堂有关价值观的课估计也于事无补，因为不管学生们的价值观源于何方，都不会来自课堂和布置的阅读物。

我和杰瑞的对话发生在我们去上课的路上，我是“创造力与营销”这门 MBA 课程的客座讲师。就在一周之前，我给西点军校的学员们上过课。这两个班的学生有着惊人的不同，不同点不在于成绩、智商或是成就。他们都来自世界上最挑剔的两所大学，但他们关注的东西不同。这两个班的学生的价值观几乎毫无重合：沃顿商学院的 MBA 关心的是赚钱；西点军校学生关心的是为国家服务。学生都是根据他们的关注而进行自我选择和被选择的。如果商学院想避免由贪婪和短期主义造成的经济恶果，他们就必须以伦理道德和长期主义为准则来选择学生。

如果要在沃顿新开一堂课，就不应该是关于道德方面的，而应是“积极商业”这门课，主要目的是拓展 MBA 们关注的问题。我们所关注的积极成就是构成幸福的元素之一。积极商业课程将讨论幸福的 5 个不同的追求：积极情绪、投入、积极成就、积极人际关系和意义。如果你想获得幸福，却只关心成就，那么你将无法得到它。如果我们想让学生们蓬勃发展，那么除了教他们如何赚钱外，还必须教他们何谓积极的企业与个人，同时培养意义、投入、积极情绪和积极的人际关系。按照这种观点，积极企业的底线是利润，加上意义，加上积极情绪，加上

投入，加上积极的人际关系。

对我们这些深受金融衰退危害的人来讲，这是一个教训。看到自己的积蓄一天天减少，我想如果股市进一步崩溃会对我的家人的幸福有何影响？幸福 2.0 理论包含 5 个元素：积极情绪、投入、意义、人际关系和成就。急速减少的财富将如何通过这 5 个方面来影响我的生活呢？我的积极情绪一定是下降的，因为我们可以花钱买到很多积极情绪：高级餐馆的一顿饭、戏票、按摩、冬日到南方去度假，还有给女儿买的漂亮衣服。不过，我生活的意义和对生活的投入将不会改变；它们源于我的归属感，相信自己所服务的使命比我个人更重要。以我为例，我通过写作、研究、领导和教书来增加世界的幸福。金钱的减少不会对此有什么影响。我的人际关系可能更加亲密：我们一起做饭，一起读书，学习按摩而不是花钱去按摩，冬日里一起坐在火炉边，一起做衣服。请记住，调查结果一再显示，亲身体验比相同价格的物质能带来更多的幸福。成就也不会改变：即使没人付钱给我，我也会写这本书（事实上，我是快写完了这本书时才告诉出版商的）。

改变生活方式是痛苦的，但我和家人的幸福实际上并没有减少多少。我把前景看得如此悲观的一个原因是，我在大萧条时期出生。大萧条时，我的父母还很年轻，他们对于财富的观念前所未有地被改变了。他们对我说："马丁，去当医生吧，什么时候都需要医生，这样你永远都不会挨饿。"1929 年华尔街崩溃的时候还没有"安全网"，当时人民挨饿、医疗匮乏、孩子辍学。母亲从中学辍学帮她的父母；父亲放弃了他伟大的政治抱负，选择了当时能找到的最稳固的公务员工作。2008—2009 年的衰退尽管很严重，却有"安全网"作为缓冲。自从大萧条时起，每个富裕的国家建立起了"安全网"：没有人会挨饿，医疗系统不受影响，教育依然免费。认识到这些，使我的恐惧有所减轻。

乐观主义与经济

除了道德，据我所知另一个引发金融衰退的罪魁是乐观主义。丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）是普林斯顿的教授，也是至今为止唯一一位因对幸福的研

究而获得诺贝尔奖的心理学家。他对别人如何描述自己非常挑剔，不认为自己是积极心理学家，也让我不要这么叫他，但我认为他就是积极心理学家。卡尼曼对乐观主义的看法比较矛盾：一方面他并不反对乐观主义，实际上他把乐观主义称为“资本主义的引擎”；另一方面他讨厌过度自信以及盲目乐观。他说：“人们之所以会做自己不擅长的事，是因为他们相信自己会成功。”盲目乐观是卡尼曼的“规划谬误”（planning fallacy）的表亲。在规划谬误中，规划者长期低估成本并高估利润，他们对相似项目的基本统计数据视而不见。卡纳曼认为，可以通过练习来纠正这种乐观主义，投资者们应牢记并切实地预演过去曾有过的类似的商业投资。这是一项类似于“从各个视角来看”的练习：在全面士兵健康项目中，我们用它来纠正消极的盲目悲观。

芭芭拉·埃伦里奇对乐观主义的看法毫不含糊。在“积极思维如何摧毁经济”这一章中，她把2008—2009年的金融危机归咎于积极思考。她说，励志大师们，比如脱口秀主持人奥普拉（Oprah）、电视传道士约尔·欧斯汀（Joel Osteen）、还有托尼·罗宾斯（Tony Robbins），能迅速鼓动公众购买他们负担不起的东西。高管教练们支持积极思维，他们让CEO们相信经济会持续增长，以从中牟利。学术界（他们把我比成童话里忽悠人的巫师）为这些大吹大擂的推销商们提供科学的支持。埃伦里奇说，我们需要的是现实主义而不是乐观主义。她整本书的主题就是培育现实主义。

然而，这毫无道理。乐观主义导致经济萎缩的观点近乎完全错误。恰恰相反，乐观主义使得市场上涨，而悲观主义导致市场下跌。我不是经济学家，但我认为股票（和一般商品的价格）在人们对未来乐观的时候会上涨，对未来悲观的时候会下跌。股票或者衍生品的真正价值离不开投资人的感知和预期，对那张纸未来价格的感知将强烈影响其价格和价值。

用乐观的期望改变现实

有两种现实。一种是不受人类思考、欲望、希望或期望影响的独立现实。如

果你是名飞行员，那么当你要决定是否在雷电中飞行时，面临的是一种独立现实。当你要决定读哪所大学的研究生时，面临的也是独立现实，比如你会和教授们相处得如何，是否有足够的实验空间，你能否付得起学费。当你求婚时，她拒绝了你，也是这种现实。在所有的这些事件中，你的思考和希望无法影响现实。在这些情况下，我喜欢现实主义。

另一种现实，被乔治·索罗斯（George Soros）称为“反射性现实”（reflexive reality），受到期望与感知的影响，甚至由它们决定。市场价格是反射性现实，受到感知与期望的强烈影响。关于股票价格的现实总是事后诸葛亮（如果价格狂跌，你就会被贴上过于自信乐观的标签。如果价格上涨，你就是一个天才。如果卖得太早，则会被贴上不自信太悲观的标签）。你愿意花多少钱买股票，不但取决于这只股票的真正价值，同时还取决于股市对这只股票未来的看法。当投资者对股市的未来持乐观态度时，股价就会上升。当投资者对未来股市盲目乐观时，股价也会上升。当投资者对未来股市非常悲观时，股票或者衍生品的价格就会狂跌，然后经济开始萧条。

我忙不迭地要加上这句：乐观主义和悲观主义并不是全部，一些投资者仍会关注基本面。从长远来看，股票价格的范围是由基本面决定的，价格大体围绕基本价值波动，但短期价格会受到悲观主义和乐观主义的严重影响。即使如此，我依然相信“现实”是反射性的，市场对未来基本价值的认知会影响基本价值，尽管可能不是决定其基本价值。

衍生品同样如此（还有商品和服务）。房地产衍生品是导致此次衰退的重要因素。当投资者对他们偿还按揭贷款的能力非常乐观时，按揭价值就会上升。偿还按揭的能力其实并不是真正的能力，而是一种依托于银行取消赎回权的意愿、物业未来的价格以及按揭贷款利息的偿还能力。当投资者对物业未来价格悲观时，它的价值就会下降，信贷投放将会收紧。如果需要偿还的利息已经超过物业出售的价格，银行取消抵押品赎回权的意愿就会上升。驱动力是投资人对物业未来价格及所谓按揭还款能力的认知。这些认知是自我实现的，而且他们就像物理学家

维尔纳·海森堡（Werner Heisenberg）的测不准原理一样，影响了贷款人偿还贷款的能力。当投资者对按揭价格的认知是乐观的时，房地产市场就会上涨。

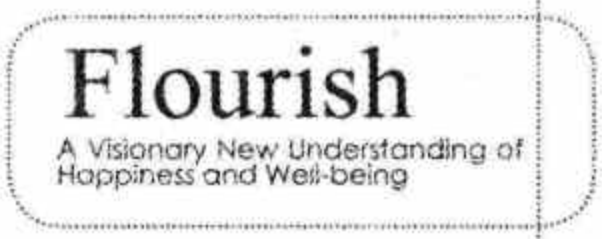
因此，乐观主义导致经济衰退的说法纯属无稽之谈。反过来才是对的：乐观主义引起股价上升；悲观主义导致股价下跌。病毒似的悲观主义导致经济崩溃。

更正式的说法是，“埃伦里奇错误”（Ehrenreich error）混淆了两种不同的乐观主义：对现实没有影响的乐观主义和对现实确有影响的乐观主义。关于明年能否从费城看到日全食，我个人的期望对此毫无影响。而对于股票的未来价格，投资人的乐观和悲观则会对市场产生强烈的影响。

埃伦里奇劝诫人们接受现实这一做法，比被误解的经济更加可怕。她不只是想让得了乳腺癌的女性接受她们得病的“现实”，还把乐观主义、希望“糖衣”与否认合理的愤怒与恐惧混为一谈。在埃伦里奇所追求的世界里，人类的幸福似乎只服从于外部事物，比如阶级、战争和金钱。如此狭隘的世界观忽略了那些为数众多的反射性现实，积极心理学（以及这本书）完全是关于反射性现实的科学。

下面是一个无疑会影响你生活的反射性现实的重要实例：你对配偶的看法。桑德拉·默里（Sandra Murray）是纽约州立大学水牛城分校的教授，曾对美好婚姻进行过一系卓越的研究。她认真测量了人们对配偶的看法：他有多帅气、多宽容、多幽默、多忠诚、多聪明。她同时让被调查者最亲密的朋友回答关于他们配偶的相同问题，然后记录差异。如果你认为你的配偶比朋友认为的好，差异为正。如果你是一个“现实主义者”，对你配偶的看法和朋友完全一样，差异为零。如果你对配偶的看法比朋友的看法悲观，差异为负。婚姻的牢固程度是差异大小的函数。对另一半有强烈美好幻想的人，婚姻更美好。原因很可能是你的配偶知道你的幻想，他力图达到你的要求。乐观主义改善爱，悲观主义伤害爱。不管埃伦里奇怎么说，文献都已明确地指出，健康和婚姻一样，悲观会损害健康，乐观则促进健康。

当你的期望不能改变现实时，我完全支持现实主义。然而，当你的期望能影响现实时，现实主义就不是个好主意。



重新思考幸福

乐观主义让婚姻更加美满，悲观主义则会破坏婚姻。因此，如果期望对现实产生不了影响，我们就可以采用现实主义的态度；如果期望可以影响现实，那么我们最好还是乐观一些。

51%

正如我们所见，财富对生活满意度贡献巨大，但对幸福或者心情好坏影响不大。同时，GDP 和幸福之间存在着巨大的差异。传统意义上的繁荣与财富是一致的。我想推荐一个更好的目标以及一种更好的衡量方法。它糅合了财富与幸福，我叫它“新的繁荣”。

当国家处在贫穷和战争中时，人们饱受饥荒、瘟疫及内乱的折磨，他们首要关心的很自然地就是减少破坏及建立防御。这种危难困苦贯穿了大部分人类历史中的大部分国家。在这些情况下，GDP 对于发展有着很大的影响。当国家变得富饶、和平、丰衣足食、健康、文明时，情况就会发生改变，他们会追寻更高的目标。

15 世纪的佛罗伦萨就像一盏指路明灯。由于梅第奇（Medici）在银行业方面的天才，佛罗伦萨在 1450 年变得非常富有。与过去以及欧洲其他地方比起来，当时的佛罗伦萨和平、富饶、健康、和谐。佛罗伦萨开始考虑并讨论如何运用财富。将军们提议攻城略地，而最后科西莫一世（Cosimo the Elder）的意见赢得了大家的赞同，佛罗伦萨把盈余投资在了追求美上。它带给我们的，是 200 年后人们称绝的文艺复兴。

世界上的富庶之国，如北美、欧盟、日本和澳大利亚目前正处在佛罗伦萨时刻：**和平、富饶、健康、和谐。**我们将如何投资我们的财富？我们的复兴将是什么？

历史被后现代主义者理解成“倒霉的事一件连着一件”。我相信后现代主义者被人误导了，同时又误导了他人。我认为历史就是人类进步的重现，除非你是

被意识形态蒙蔽了，才看不到进步的现实。尽管断断续续，但历史记载中道德和经济依然是在发展的。由于我是在大萧条和大屠杀时期出生并长大的孩子，因此我对依然存在的严重障碍看得很清楚。我清楚地看到繁荣的脆弱，看到数十亿人并没有享受到人类的进步的果实。不过，不可否认的是，即使在 20 世纪这个最血腥的世纪，我们打败了法西斯主义，学会了如何让 60 亿人吃饱饭，建立了全球化的教育和医疗保健。我们的购买力提升了 5 倍还多。人类的寿命不断延长。我们开始抑制污染，关爱地球，在对抗种族和性别歧视方面取得了巨大进步。专制统治的时代即将落幕，而民主时代已迈开了坚实的步伐。

这些经济、军事及道德上的胜利是 20 世纪值得我们骄傲的遗产。那么在 21 世纪，我们将传给子孙后代什么礼物?

我在 2009 年 6 月的国际积极心理学会（International Positive Psychology Association）第一次国际大会上被问到这个问题。大约 1 500 名科学家、教练、老师、学生、卫生保健工作者及管理人员齐聚费城，聆听积极心理学最新的研究及实践。在董事会议上，宾夕法尼亚应用积极心理学项目的负责人詹姆斯·帕维尔斯基（James Pawelski）提出了这个问题："我们能描绘出什么愿景，就像肯尼迪把人送上月球那样宏大而激励人心？我们的月球计划是什么？积极心理学的长期使命是什么？"

此时，剑桥大学幸福研究院的院长弗利西亚·于佩尔，侧过身来递给我一份她为此次会议准备的论文。我在第 1 章结束的时候讲述过她的工作，也将在结束这本书时进一步阐述此项工作的前景。于佩尔和苏德中调查了 23 个国家具有代表性的 4.3 万名成年人。他们衡量了国家的蓬勃程度，对蓬勃的定义是拥有较多积极情绪，并在以下各项中的任何三项表现较高：自尊、乐观、复原力、活力、自主和积极的人际关系。

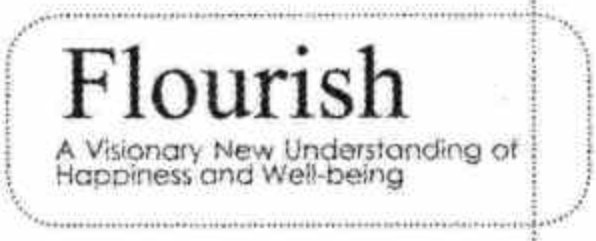
这些都是蓬勃的严格标准。其中三个核心元素（积极情绪、投入、意义）来自幸福 1.0 理论，但加上其他元素——最重要的是积极的人际关系，就很接近幸福 2.0 理论了。我建议加入成就作为元素之一，那么处在积极情绪、投入、意义、

积极的人际关系以及积极成就的上游，就是我对蓬勃的定义。

注意，这样的标准不仅仅是主观的。由于测量幸福已变成社会科学领域被人接受（即使不完全被尊敬）的尝试，我的好朋友理查德·莱亚德提倡把幸福（心情好而且认为生活是令人满意的）作为常用的度量标准，因此我们对政治的评价就是它能带来多少幸福。衡量幸福比仅衡量 GDP 进了一大步，这也是幸福 1.0 理论倡导的，但这还不够。第一个问题是，幸福是一个完全主观的目标，缺少客观的测量方式。积极的人际关系、意义和成就既有主观又有客观的成分：不只是你觉得自己的人际关系如何，还有人们对你的感觉如何；不只涉及你的意义感（你有可能被欺骗），还涉及你属于及服务的伟大使命的程度；不只是你对自己所做的感到有多骄傲，还有你是否真正达到了自己的目标，而且这些目标对你关心的人和世界产生的影响有多重要。

仅仅用幸福作为评价政治的衡量标准带来的第二个问题是，它会低估世界上一半人的意见，也就是那些性格内向和缺乏积极情感的人。结识新朋友或游览国家公园，对于性格内向的人来说，并不像性格外向的人那样能体验到很多的积极情绪或感到非常欢欣鼓舞。这就意味着，如果我们靠计算一个公园能带来多少幸福而决定是否兴建新公园，我们就会少算了性格内向的人。衡量一项政策能够产生多少幸福，不只要更加客观，还要更加民主。

如何精确测量幸福的各项元素，如何结合财富和幸福的标准，主观标准和客观标准各自的比重是多少，在这些问题上，我希望看到激烈的辩论和极大的改进。以下是会产生真正影响的棘手问题：如何衡量国家内的收入差异，如何衡量心流和欢乐在积极情绪中的分量，如何衡量成功教养孩子，如何衡量志愿者工作，以及如何衡量绿地？在关于如何衡量幸福指数的政治和实际斗争中，最重要的是记住，幸福不是人类唯一要珍惜的事物。我绝不是在鼓吹幸福应该是对公共政策唯一有影响的东西。我们珍视正义、民主、和平、宽容以及其他诉求，这些诉求与幸福可能有关，也可能无关。然而，未来在召唤我们，在评价和制定政策时看重幸福而不是金钱。这种衡量方法将是我们传给子孙后代的礼物之一。



重新思考幸福

衡量一项政策能够产生多少幸福，不只要更加客观，还要更加民主。

未来召唤我们在评价和制定政策时看重幸福而不是金钱。这种衡量方法将是我们传给子孙后代的礼物之一。

而且，我们的礼物不只是如何衡量蓬勃，也包括更加兴盛蓬勃本身。我强调了蓬勃带来的下游效应，本书大部分的内容也都是在讲述蓬勃的下游效应：当个人蓬勃发展时，健康、生产力以及和平都会相伴而生。考虑到这一点，我现在可以清楚地表达出积极心理学的长期使命。

到 2051 年，全球 51% 的人将拥有蓬勃丰盈的人生。

我明白，实现这一点将会带来巨大的好处，也明白其中的巨大挑战。心理学家一对一的辅导或者治疗会有所帮助，但帮助甚微。积极教育将对蓬勃发展有所帮助：老师把幸福的理论嵌入教学内容中，学生的抑郁和焦虑会降低，而幸福感会上升。在军队中进行复原力培训也会有所帮助，创伤后应激障碍会因此而降低，复原力会提高，创伤后的成长变得更为常见。心理健康的年轻士兵们将会成为更好的公民。积极商业也会有所帮助，贸易的目标不仅仅是利润，还有更好的人际关系和意义。不仅以能增加多少 GDP，还以能增加多少幸福来评价的政府，会促进蓬勃。积极的信息技术也会对蓬勃繁荣有帮助，甚至会产生关键性的作用。

即使有积极的信息技术的帮助，也不一定能达到 51% 的目标。有超过一半的世界人口生活在中国和印度。这两个大国正在积极追求 GDP 的提升，因此对幸福的重要性的推广一定也要扎根在那里。2010 年 8 月，中国和印度都召开了各自的第一届积极心理学大会。虽然我无法预知亚洲将如何实现不止包含财富的蓬勃与繁荣，但我还注意到了：事实证明，**幸福比抑郁更有感染力，螺旋上升的积极目标终会实现。**

尼采把人类成长和人类历史分为三个阶段。第一阶段他称之为“骆驼”。骆驼只会坐在那里，呻吟并忍受一切。有记载的历史中，前 4 000 年是骆驼阶段。他将第二个阶段称为“狮子”。狮子会说“不”——对贫穷说“不”、对暴政说“不”、对瘟疫说“不”、对愚昧说“不”。从 1776 年甚至从 1215 年起草《大宪章》时起，西方政治正如我们看到的那样，艰难地奋斗着说“不”。这已经不可否认地发挥了作用。

如果狮子真的成功了会怎样？如果人类能够对所有不利条件都说“不”会怎样？接下来呢？尼采告诉我们，发展的第三个阶段是“婴儿阶段”。婴儿会问：“我们可以对什么说‘是’呢？”什么能够得到所有人的肯定？

Flourish
A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

重新思考幸福

我们可以对更多的积极情绪说“是”。
我们可以对更多的投入说“是”。
我们可以对更好的人际关系说“是”。
我们可以对生命中更多的意义说“是”。
我们可以对更多的积极成就说“是”。

我们可以对更好的幸福说“是”。

附录

了解你的突出优势

我将分别介绍这 24 项优势。我的描述很简洁，但足以帮助你区分不同的优势。我的目的在于，让你在头脑中对这些优势有清晰的认识。在对每个优势的描述的结尾，我都会提供一个自我评定量表，其中包括从完整问卷中选出的最具有区别性的两个问题。你可以在 www.authentichappiness.org 上找到完整问卷。你对问题的回答能体现出你的优势排列顺序，这个顺序与网络中完整问卷得出的顺序是大致相同的。[①]

智慧与知识

第一个美德集群是智慧。有 6 条途径可以展示出智慧，其中必要的前提是知识。我按照发展的程度来排列这些优势，最基本的是好奇心，最成熟的是洞察力。

1. 好奇心、对世界的兴趣

好奇心使我们对不符合预想的事物产生尝试的兴趣。好奇的人不会容忍模棱两可的情境，他们会去追求真相。好奇心可以是很特定的（如只对玫瑰花），也可以是很广泛的（对每一件事都睁大眼睛去观察）。好奇心驱使我们主动地追随新奇的事物，而被动地吸收信息，如坐在沙发上吃着薯片，看着电视就不属于这个范畴。好奇心反面是容易厌倦。

假如你不打算用网上的问卷的话，请回答下面这两个问题。

---

① 以下译文摘自《真实的幸福》。——编者注

A“我对世界总是很好奇”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我很容易感到厌倦”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的好奇心分数。

2. 喜爱学习

你喜欢学习新的东西，不论在课堂上还是在生活中；你喜欢上学、阅读、去博物馆，去任何可以学到新东西的地方。你是某个领域的专家吗？你的专长被周围的人敬佩吗？还是有更多的人敬仰你？在没有任何外在诱因的情况下，你还会对这个领域有继续学习的兴趣吗？例如，邮差对邮政编码都很精熟，但这只是他们工作上的需要，并不表示他们对此有兴趣。

A“每次学新东西我都很兴奋”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我从来不会特意去参观博物馆或其他教育性场所”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里，这是你喜爱学习的分数。

3. 判断力、判断性思维、思想开放

能够周详地考虑事情的方方面面是人很重要的一个优势。这样的人不会草率下结论；根据真凭实据来做决定；并且愿意改变主意。

我所谓的判断力是指客观地、理性地筛选信息，作出的判断利己也利人，这种情形的判断力是批判性思维的同义词。它以事实为导向，它的对立面是错误的逻辑或非黑即白的二分法，这个优势的特点就是不会将自己的需要和诉求与事实相混淆。

A“不管是什么主题，我都可以很理性地去思考它”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我常会很快作出决定”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的判断力分数。

4. 创造性、实用智慧、街头智慧

当你看到自己梦寐以求的东西时，你会有创新的方法去获得它吗？你不满足于大家都用的方法，这类优势就是创造性。我指的不仅是传统意义上的、艺术方面的创造性，它还包括实用智慧、常识或街头智慧。

A“我喜欢以不同的方式去做事情”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我的大多数朋友都比我有想象力”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的创造性分数。

5. 社会智慧、个人智慧、情商

社会和个人智慧是对自己及他人的认知，你能了解别人的动机和感觉，并且能对它作出很好的回应。具有社会智慧的人能注意到人与人之间的不同点，尤其是他们情绪、脾气、动机和意图的不同，然后针对这些不同作出恰当反应。不要将这种优势与内省或沉思相混淆，这里指的是社会技巧。

具有个人智慧的人能对自己的感情进行评估，并且用以指导行为。将上述两者合起来就是戈尔曼（Daniel Goleman）所说的情商（EQ）。这个优势是其他优势的基础。

这个优势的另一个层面是能找到自己的用武之地，最大程度地发挥自己技能和兴趣。你是不是选择了合适的工作、友人和业余爱好，以使你的优势得以发挥？你做的工作是不是你最擅长的事情？盖洛普调查显示，对工作最满意的人是“每天都能做自己最拿手的工作的人”。

A“不论是什么样的社会情境我都能轻松愉快地融入”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我不太知道别人在想什么”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你社会智慧的分数。

6. 洞察力

我用洞察力（perspective）来代表这个类别最成熟的优势，它已十分接近睿智。其他人会请具有这种优势的人给他们提供指引，用他们的经验来帮助其他人解决问题。他们看问题的方式使这些问题迎刃而解，智者是生活中解决最问题的专家。

A“我可以看到问题的整体大方向”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“很少有人来找我求教”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的洞察力分数。

勇气

这是指在很不利的条件下，还能为达成理想目标而勇往前进。这个美德是具有普遍性的，全世界各个民族都敬仰有勇气的人，每一个民族都有他们自己的英雄。我将勇敢、毅力与正直作为这个美德的三种表现。

7. 勇敢与勇气

一个勇敢的人是能够将恐惧情绪与自己的行为分开的人，他会抗拒要逃跑的冲动，面对恐惧情境，他不去理会主观和生理反应所带来的不适。胆大妄为和冲动并不是勇敢，虽然害怕但仍能面对危险才是勇敢。

现在勇敢的意义已超越了战场上的勇敢及身体上的勇敢，还包括道德上的勇敢和心理上的勇敢。道德上的勇敢是明知站出来会带给你不利，但仍挺身而出。20 世纪 50 年代，帕克斯（Rosa Parks）挑战在公共汽车上黑人应该让位给白人的不合理法令，就是一个很好的例子。挺身而出揭发政府或公司的弊端是另一种有勇气的例子。心理上的勇气包括泰然地、甚至愉悦地面对逆境或重病，不为此丧失尊严。

A“我常常面对强烈的反对”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“痛苦和失望常常打倒我”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你勇敢的分数。

8. 毅力、勤劳、勤勉

有毅力的人有始有终，勤勉的人会承担困难的工作并把它完成，而且没有抱怨。这样的人不仅完成所承诺的部分，有时还更多，但绝不会少。毅力并不是不顾一切地追求不切实际的目标。勤勉的人是有弹性的、务实的，而且不是完美主义者。野心有积极和消极的意义，它积极的一面便属于这个优势类别。

A“我做事都有始有终”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我做事时常会分心”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你毅力的分数。

9. 正直、真诚、诚实

一个诚实的人不但实话实说，而且真实地面对生活。他不虚伪，为人真诚。我所指的正直、真诚不仅是不说谎，还包括真诚地对待自己与他人，不论说话办事都诚诚恳恳、说一不二。如果你对自己真诚，就不可能对别人虚伪。

A“我总是信守诺言”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我的朋友从来没说过我是个实在的人”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的正直分数。

仁爱

这是指与别人，包括朋友、亲戚、点头之交，甚至陌生人交往时的积极表现。

10. 仁慈与慷慨

具有这类优势的人对别人很仁慈、很慷慨，别人来找他们帮忙时，他们会尽全力提供帮助。他们喜欢帮别人的忙，即使不太熟的朋友也一样。有多少次你把别人的事当成自己的事来做？这类人都有一个共同点：能够看到别人的价值。凡事先替别人着想，有时甚至会将自己的利益放在一边。你曾替别人承担过责任吗？移情和同情是达到这个美德的两个途径。

A“上个月我曾主动去帮邻居的忙”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我对别人的好运不像对我自己的好运那样激动”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的仁慈分数。

11. 爱与被爱

你非常珍惜自己与别人的亲密关系，别人是否也一样珍惜？如果是，这就证明你有爱与被爱的优势。这个优势不仅仅是指罗曼史。我不赞成亲密关系越多越

好的观点，一点都没有的确不好，但过多了以后，齐人之福就可能变成灾祸。

一般来说，男性比较能爱人而不太能被爱，至少在美国文化中是如此。维伦是位心理学家，他曾对哈佛大学 1939—1944 年毕业的学生进行了 60 年的追踪研究，在最后一次访谈这批毕业生时（现已垂垂老矣），一位退休的医生将维伦带进他的书房，给维伦看病人在他退休时写给他的感谢信。“你知道吗？维伦，”他说，眼泪滑下面颊：“我还没有看过这些信。”这位医生一生中都展现出他爱人的一面，但却无法接受别人的爱。

A“在我生活中，有很多人关心我的感觉和幸福，就像关心他们自己一样”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我不太习惯接受别人对我的爱”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你爱与被爱的分数。

正义

这些优势超越了一对一的关系，是你与集体的关系，如你与家庭、你与社区、你与国家及你与世界的关系。

12. 公民精神、责任、团队精神、忠诚

具有公民精神的人通常是集体中的优秀分子，他们很忠心，有团队精神，他们努力做好本职工作，努力使团队成功。你在集体中举足轻重吗？当集体目标与你的目标不同时，你会遵从集体目标吗？你尊重那些权威人物，如老师或教练吗？你是否将自己融入团队？这个优势并不是指盲从，而是对权威的尊重。尽管现在

这个观点有点不流行了，但是很多父母还是希望他们的孩子能拥有这个优势。

A“为了集体，我会尽最大努力”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我对牺牲自己利益去维护集体利益很犹豫”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的公民精神分数。

13. 公平与公正

公平与公正是指不让个人感情影响自己的决定，给每个人同等的机会。你在日常生活中的行为都能符合这个道德准则吗？你是否将别人的利益看得与你自己的一样，即使你并不认识这个人？你可以把私人偏见放在一边，秉公处理吗？

A“我对所有人一视同仁，不管他是谁”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“如果我不喜欢这个人，我很难公正地对待他”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的公平分数。

14. 领导力

领导力是指有很好的组织才能，并能监督任务的执行。一个有人情味的领导首先应该是一个有效率的领导，能与组织成员保持良好的关系，并能如期实现工

作目标。当他处理团体间的各种关系时，能够对所有人有爱心，对所有事无恶意，对所有正确的事都坚持。这种领导除了有效率之外，还有人道的美德。例如，一个人道的国家领袖会原谅他的敌人。这样的领袖应该没有历史包袱，勇于认错，并且能够承担犯错的责任和后果，最主要的是他必须爱好和平。这样的领导特征可能存在于各种不同的领导身上：军事统帅、公司总裁、工会主席、警察局长、校长、舍监，甚至学生会会长。

A“我可以让人们为了共同的目标而努力，而且不必反复催促”这句话：
5 非常符合我　　4 符合我
3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我
1 非常不符合我

B“我对计划集体活动不太在行”这句话：
1 非常符合我　　2 符合我
3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我
5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的领导力分数。

节制

这个重要的美德指的是恰当地、适度地表现出你的需求。一个有节制的人并不会压抑自己的动机，但是会等到恰当的时机去满足它，以避免对自己或他人造成伤害。

15. 自我控制

自我控制是指在某些情况下，人们能够控制住自己的情绪、欲望、需求和冲动。但是只知道应该节制还不够，你必须能作出节制的行动。当不好的事情发生时，你能控制自己的情绪吗？即使在困难的情境下，你也能使你自己愉快吗？

A“我可以控制我的情绪”这句话：
5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我的节食计划总是虎头蛇尾，半途而废”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你自我控制的分数。

16. 谨慎、小心

谨慎的人不说、不做以后会后悔的事。谨慎应该是在反复确认正确后再发布行动命令，谨慎的人有远见、三思而后行，他们能够为了将来的成功抵抗眼前的诱惑。在当今这个充满危险的世界里，父母们尤其希望他们的孩子能拥有这个优势。

A“我避免参与有身体危险的活动”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我有时交错了朋友或找错了恋爱对象”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的谨慎分数。

17. 谦虚

谦虚的人不喜欢出风头，宁愿让成绩自己说话。他们不认为自己很了不起，别人敬重他们的谦虚，但谦虚不是虚伪。一个谦虚的人不看重自己的成败，如果把眼光放远一点，个人的成败或痛苦实在微不足道。

A“当人们称赞我时，我常转移话题”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我常常谈论自己的成就”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的谦虚分数。

精神卓越

我用精神卓越作为优势的最后一大类。我的精神卓越指的是一种情绪优势，它超越了你，而将你与更宏大更永久的东西相连接，将你与别人、与未来、与进化、与神圣或宇宙相连接。

18. 对美和卓越的欣赏

你停下来去闻路边的玫瑰，你欣赏各领域中美好和卓越的东西，不论是自然的还是人为的，不论是数学的还是科学的。你对美好的东西充满了敬畏与惊喜，看一场精彩的球赛，目睹人类无私的高尚行为，都会激荡你的灵魂并使你奋发。

A“在过去的这个月，我曾被音乐、艺术、戏剧、电影、运动、科学或数学等领域的某一个方面感动”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我去年没有创造出任何美的东西”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这就是你美感力的分数。

19. 感恩

懂得感恩的人从不认为自己本该如此幸运，他们会向别人表达感谢。感恩行为是对别人优秀的道德情操表示感激，作为一种情绪，它是对生命的惊讶、感谢和欣赏。当别人有恩于我们时，我们固然要感恩，但我们可以把它扩大到对任何好人和好事上。你也可以对上帝、大自然、动物等表示感恩，但是你不能对自己感恩。

A“即使别人帮我做了很小的事情，我也会说谢谢”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我很少停下来想想自己有多幸运”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的感恩分数。

20. 希望、乐观、展望未来

希望指的是期待未来会更好，并为了实现这一目标而做好计划并努力工作。希望、乐观及展望未来，是对未来充满积极态度这一优势的各个组成部分。期待好的事情会发生，相信只要努力便会有好运。你在此时此刻感到快乐，是因为你对未来有憧憬，这使你的生活有目标。

A“我总是看到事情好的一面”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我很少对要做的事情有周详的计划”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的乐观分数。

21. 灵性、目标感、信仰、宗教

拥有这类优势的人对宇宙、人生的意义有坚定的信仰，知道自己的人生是有目标的，他们的信仰会塑造他们的行为，而信仰也是他们获得慰藉的泉源。你对自己在宇宙中定位有哲学的、宗教的或非宗教的看法吗？你曾通过更广泛的视角去寻找过生命的目的与意义吗？

A“我对生命有强烈的目标感”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我的生命没有目标”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这就是你的灵性分数。

22. 宽恕与慈悲

慈悲的人原谅那些曾对不起他们的人，他们永远会给别人第二次机会，他们处世的原则是慈悲而不是复仇。当他们宽恕别人时，他们的主要动机或行为就转向积极（仁慈、慷慨）而较少消极（回避或报复）。

A“过去的事我都让它过去”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“有仇不报非君子，总要报了才甘心”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的宽恕分数。

23. 幽默

幽默的人喜欢说笑话，给别人带来欢笑，他们自己也喜欢笑。他们总是看到事情光明的一面。到目前为止，前面说的所有优势都很严肃：仁慈、灵性、勇敢、正直，等等，但最后两项优势是比较有趣的。你喜欢玩吗？你很有趣吗？

A“我总是尽量将工作与玩耍融合在一起”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我很少说好玩的事”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的幽默分数。

24. 热忱、热情、热衷

热忱指的是充满热情，会全心全意投入工作。你每天早上睁开眼睛时，是不是迫不及待地想开始一天的工作？你工作的热情是否会带动别人的热情？你是否很容易被激励？

A“我对每一件事都全力以赴”这句话：

5 非常符合我　　4 符合我

3 既没有符合也没有不符合　2 不符合我

1 非常不符合我

B“我老是拖拖拉拉”这句话：

1 非常符合我　　2 符合我

3 既没有符合也没有不符合　4 不符合我

5 非常不符合我

请把上面两项的分数加起来写在这里____，这是你的热忱分数。

总结

现在你可能已经在网上做完题目并得到了相应的分数，或者你做的是书上的题目，如果是这样，请将你的分数填入下表的空格中，并重新在纸上排序。

一般来说，你会有五项或少于五项得到 9 分或 10 分，这是你突出的优势，至少你是这样觉得的。请把它们圈出来。你也会有一些项目得了 4~6 分的低分数，这些就是你的劣势。

在本书的最后一部分，我会讨论工作、爱与教养孩子。我建议你在日常生活中将自己的优势尽量发挥出来，它们是影响幸福的重要因素。你可以从妮可的故事看到，要建构好生活就要展现你的优势，把它们变得更好，并且用它们来抵抗你的劣势，以及这些劣势带给你的不快。

此时，你应该在网上得到了自己的分数、分数的含义以及常模，或者在这本书中，你给自己的 24 项优势已经分别评了分。如果你不是在网上进行测试的，那么把你的分数填写在下面 24 项优势对应的横线上，然后按从高到低的顺序排列。

一般来说，在 5 个或不到 5 个优势上，你会得到 9 分或 10 分。这些就是你最强的优势，至少从你的自我报告中看是这样。把它们圈出来。在有些优势上，你的分数会比较低，比如为 4~6 分，这些正是你的弱项。

透视你的优势

A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

Flourish

☐ 智慧与知识

1. 好奇心　2. 热爱学习　3. 判断力

4. 创造性　5. 社会智慧　6. 洞察力

☐ 勇气

7. 勇敢　8. 毅力　9. 正直

☐ 仁爱

10. 仁慈　11. 爱

☐ 正义

12. 公民精神　13. 公平　14. 领导力

☐ 节制

15. 自我控制　16. 谨慎　17. 谦虚

☐ 精神卓越

18. 美感　19. 感恩　20. 希望

21. 灵性　22. 宽恕　23. 幽默

24. 热忱

之所以会开始写这本书，是因为外面太热了，没法出去。2009 年 7 月，我们一家七口正待在希腊的圣托里尼岛（Santorini）上，当时的气温高达 43℃。曼迪和 5 个孩子每天早上冲出去观光游览。我则待在有空调的房间里，思忖着该做点儿什么。我并没打算写本书，但近 10 年来，我一直都在不断完善什么是幸福的观念，并从事了 8 个与积极心理学有关的大型项目。所有这一切都汇聚成了一个点——51，即到 2051 年，全球 51% 的人口会实现蓬勃人生。因此，我开始将这些付诸笔端，想看一看将这 10 年的工作连缀在一起能产生什么结果。第 1 章的内容就这样在我的脑中形成了。

“我想不出谁会是这本书的读者。”我告诉曼迪。

“那就为你自己写吧。”她答道，然后就奔向海滩了。仅仅一周之内，我就写完了第 1 章，8 个主题彼此联系，组成了书中的各章：幸福是什么、抑郁、预防、治疗、应用积极心理学硕士、积极教育、全面士兵健康项目、成就与智能、积极健康以及“51”目标。

这就是我组织这篇致谢的方式。

一些人给予了我全面的帮助，我欠他们一个人情，他们的鼓励渗透在方方面面：Robert Nozik、Peter Madison、Byron Campbell、Ernie Steck、Bob Olcott、Eldred 小姐（我在纽约州立大学奥尔巴尼分校的档案中没有查找到她的名字）、Richard Solomom 和 Paul Rozin 在很久之前为积极心理学搭设了舞台，当时我还是个年轻人，很幸运地承蒙他们教导。Hans Eysenck、Ray Fowler、Mike Csikszentmihalyi、Steve Maier、Jack Rachman、Chris Peterson、Ed Diener、Richard Layard、Aaron Beck、Albert Stunkard 以及 Barry Schwartz 在我后来的人生中，成了我的导师。

Marie Forgeard 是一位优秀的研究生，她帮助我通读了全书的手稿。特别感谢！

我还要对第 1 章的幸福 2.0 理论和最后一章以及全书主题的 51 目标做出了贡献的人，表示深深的感谢。他们包括：Eranda Jayawickreme、Corey Keyes、Richard Layard、Martha Nussbaum、Dan Chirot、Senia Maymin、Denise Clegg、Philip Streit、Danny Kahneman、Barbara Ehrenreich（完全不赞同她的观点，但并不能抹杀对她的感谢）、Felicia Huppert、Paul Monaco、Doug North、苏德中、Ilona Boniwell、James Pawelski、Antonella Della Fave、Geoff Mulgan、Anthony Seldon、Jon Haidt、Don Clifton、Dan Gilbert、Robert Biswas-Diener、Jerry Wind、Tomas Sanders、Linda Stone 和赵昱鲲。感谢 Judith Ann Gebhardt 想出了 PERMA 这个首字母缩略词，它使用的时间可能会比积极心理学其他概念更长久。

有关药物、心理疗法和预防这个章节，我要特别感谢 Tayyab Rashid、Acacia Parks、Tom Insel、Rob DeRubeis、Steve Schueller、Afroze Rashid、Steve Hollon、Judy Garber、Karen Reivich 和 Jane Gillham。

如果没有 James Pawelski、Debbie Swick 以及应用积极心理学 150 名研究生的劳动，就不会有应用积极心理学这章的内容。在此我还要对 Derrick Carpenter、

Caroline Adams Miller、Shawna Mitchell、Angus Skinner、Yakov Smirnoff、David Cooperrider、Michelle McQuaid、Bobby Dauman、Dave Shearon、Gail Schneider、Aren Cohen、Pete Worrell、Carl Fleming、Jan Stanley、Yasmin Headley（为了付学费，她卖掉了自己的奔驰）、Aaron Boczowski、Marie-Josee Salvas、Elaine O'Brien、Dan Bowling、Kirsten Cronlund、Tom Rath、Reb Rebele、Leona Brandwene、Gretchen Pisano、Denise Quinlain 致以特别的谢意。

有关积极教育一章，我要特别感谢 Karen Reivich、Stephen Meek、Charlie Scudamore、Richard Layard、Mark Linkins、Randy Ernst、Matthew White 以及基隆文法学校的学生、老师及工作人员。我还要感谢 Amy Walker、Justin Robinson、Elaine Pearson、Joy　和 Philip Freier、Ben Dean、Sandy MacKinnon、Hugh Kempster、David Levin、Doug North、Ellen Cole、Dominic Randolph、Jonathan Sachs、J.J.Cutuli、John Hendry、Lisa Paul、Frank Mosca、Roy Baumeister、Barbara Fredrickson、Diane Tice、Jon Ashton、Kate Mosca、Judy Saltzberg 和 Adele Diamond。

如果没 Rhonda Cornum（我的英雄）、Karen Reivich、George Casey 和 Darryl Williams，就不会有有关将积极心理学应用于军队中的内容。我还要感谢 Paul Lester、Sharon McBride、Jeff Short、Richard Gonzales、Stanley Johnson、Lee Bohlen、Breon Michel、Dave Szybist、Valorie Burton、Katie Curran、Sean Doyle、Gabe Paoletti、Gloria Park、Paul Bliese、John 和 Julie Gottman、Richard Tedeschi、Richard McNally、Paul McHugh、Paul Moaco、Jill Chambers、Mike Fravell、Bob Scales、Eric Schoomaker、Richard Carmona、Carl Castro、Chris Peterson、Nansook Park、Ken Pargament、Mike Mattews、Pat Sweeney、Patty Shinseki、Donna Brazil、Dana Whiteis、Mary Keller、Judy Saltzberg、Sara Algo、Barbara Fredrickson、John Cacioppo、Norman Anderson、Gary VandenBos、Shelly Gable、Peter Schulman、Deb Fisher 和 Ramin Sedehi。

关于智能与成功的章节，我要对本章的中心人物 Angela Lee Duckworth 表

示由衷的感谢，并对她的工作表达我的敬意。我还要感谢 Anders Ericsson、John Sabini、Jane Drache、Alan Kors、Darwin Labarthe 和 Sheldon Hackney。

有关积极健康的章节，我要对 Darwin Labarthe、Paul Tarini、Chris Peterson、Steve Blair、Ray Fowler、Arthur Barsky、John Cacioppo、David Sloan Wilson、Ed Wilson、Julian Thayer、Arthur Rubenstein、Elaine O'Brien、Sheldon Cohen、Monte Mills、Barbara Jacobs、Julie Boehm、Caroline Adams Miller、Paul 和 John Thomas 以及我的网上步行群表示感谢。

我在宾夕法尼亚大学度过了 45 年的学术生涯，得到了同事与学生们的友善支持。在此，我首先要感谢 Peter Schulman（他是我的得力助手）、Linda Newsted、Karen Reivich、Jane Gillham、Rachel Abenavoli、Denise Clegg、Derek Freres、Andrew Rosenthal、Judy Rodin、Sam Preston、Amy Gutmann、Mike Kahana、Rebecca Bushnell、David Brainard、Ramin Sedehi、Richard Schultz、David Balamuth、Gus Hartman、Frank Norman、Angela Duckworth 和 Ed Pugh。我现在是泽勒巴家族心理学教授，以前是罗伯特·福克斯领导力心理学教授，在此，我要对泽勒巴和鲍勃·福克斯给予的所有支持表示感谢。

积极心理学得到大西洋慈善基金会（Atlantic Philanthropies）和安能伯格基金会（the Annenberg Foundation）的慷慨资助，特别感谢 Kathleen Hall Jamieson、美国教育部（the U.S. Department of Education）美国陆军部（the U.S. Department of Army）美国国家心理健康研究所（the National Institute of Mental Health）、Jim Hovey、盖洛普基金会（the Gallup Foundation）、惠普基金会（the Hewlett-Packard Foundation）青年基金会（the Young Foundation）、罗伯特·乔纳森基金会（the Robert Wood Johnson Foundation，特别是 Paul Tarini）、迈耶森基金会（Neal Mayerson of the Mayerson Foundation）、约翰·坦普尔顿基金会（the John Templeton Foundation），还要感谢 Jack Templeton、Arthur Schwartz、Mary Anne Myers、Kimon Sargeant 和 Barnaby Marsh。

积极心理学得到了 Ben Carey、Stacey Burling、Claudia Wallis、Joshua Wolf

Shenk、Rhea Farberman 和 Cecilia Simon 等人给予的有益的报道，我非常感谢这些负责任的新闻机构。

我要对工作努力、永远充满热情的编辑 Leslie Meredith、出版人 Martha Levin、总编 Dominick Anfuso 以及无与伦比的代理兼挚友 Richard Pine，致以崇高的感谢。

对于我的 7 个孩子，珍妮、卡莉、达瑞尔、尼基、劳拉、戴维和阿曼达，他们有一个以工作为妻的父亲，我要感谢他们的耐心。最后，我将最崇高的谢意献给我的伴侣，我生命中的挚爱，曼迪。