

# 哈佛大学公开课：Happiness第七讲：专注创造现实 - 知乎

---

（注：此为课程第七课，更新于2017年4月29日） -

早上好，同学们。 -

今天我们要做的是把自我实现预言的信念讲完，并开始下一课，也就是专注以及专注如何创造现实（Focus and how focus create reality）。

我们上一课讲到Ren和其他的一些事。我们讲到Dan Gilbert的模型、Philip Brickman的模型：成功或失败过后，会有大起大落，但我们会恢复过来，我们的一生基本是沿着基础的幸福水平发展的，其中有起伏和变迁。所以问题是，或者说既有好消息也有坏消息：好消息是我们不必担心太多，我们可以冒更多的风险，也更容易回到基准线之上，失败往往只是使幸福水平和自尊水平暂时下降，然后会迅速回升；坏消息是，既然我们反正都要回到幸福基准线附近，那我们为什么还要努力寻求幸福呢？而答案，我们整个课程本质上就是对“如何提升基准水平”进行回答。

其中的一个方法是去面对（coping），把自己置于风险之上。我们这么做的原因，是因为这样能产生积极的影响。这么做的结果是幸福基准会上升——仍然有起有落，但起伏是像这样斜线上升的，而不是在一条直线上或者平行线上徘徊。我们去面对时，能想象自己的行动，想象自己在努力，通过自我知觉理论，我们对自己做出某种总结：我一定很勇敢，我一定是自尊心强的人，我一定是非常渴望成功的人等等。我们就像给他人做结论一样，给自己做出结论。这就是自我知觉理论。 -

这么做的第二个原因是一旦我们经常经历失败，我们会发现其实没有那么糟糕，实际的痛苦要比我们脑中想象的失败的痛苦少得多。也许不是即时的，而是稍后才感受到。当我们恢复后，我们就知道自己能应付它，认为：我一定是一个有适应力的人。最终，努力去面对后，会有更多成功。学习失败，或在失败中学习，成功没有其他途径。

我现在要说的是（同时也是对“信念”这一课做一个完结）：我们如何变得更乐观？我们谈过乐观的优点，谈过长寿，乐观的人实际上活得更久。我们谈过更高水平的成功。更高程度的快乐更能克服忧郁：乐观的人患上忧郁的概率要低八倍，他们会更快乐。再说一遍，乐观是指诠释的方式，而不是盲目地自我感觉良好。我们如何变得更加乐观？ -

我想谈谈三个方法：首先是采取行动，尽管去做，把自己置于风险之上。第二个是想象的力量，形象化的力量。你们许多人熟悉这点，尤其对运动员而言，它是一项技巧。第三个是认知疗法（cognitive therapy），至少研究表明，它是当今最成功的、最有效的治疗干预手段。我们会将一些相关要素并进行归纳。 -

我们先说行动。以下是基于Albert Bandura的研究。你们读过自我效能理论，知道他的基本理念是要有坚定的信念。他将它描述得更学术化、更科学化，并研究了数年。我们也曾谈过自我效能的许多益处。 -

Bandura所做的大部分工作是反对被人们称为“自尊运动”的活动，或者被称为“感觉良好运动”的活动。比如，告诉小孩他们有多好，他们有多棒；比如，每天早上站在镜子前对自己说十遍“嗨，你真棒”，你将更成功，你会变得更棒。相信我，这不管用，我试过。事实上，长期以往这会造成伤害，会伤到自尊。当学生们不管表现如何，都会被夸奖“你们很棒”、“你们都很了不起”的时候，它实际上伤害了那些学生的积极性。等过几周我们谈论Carol Dweck关于心态的文章的时候，我们会谈到怎样的赞扬更有辨识性，如何正确地赞扬。同时，不论是 Bandura还是

Carol Dweck或者其他人的研究都表明，通常情况下，只给出积极的言论、积极的肯定是不够的，无论这些肯定是来自外部或内部。它也许是事实的一部分，但不是全部。-

Bendura说的是：我们需要的是行动而不是空谈，我们对任何事都要付出努力，我们想变得更自信，就需要去应对，我们要把自己置于风险之上。很简单，为什么？因为努力和面对必然能获得成功，至少比以前不努力不面对的时候成功。而哪怕这一点点的成功，也有助于提高自我效能、有助于增加自信，而自信反过来激励我们更努力，我们开始更加相信自己。这是个很简单的模型，任何人甚至一个五岁小孩都能做出那个模型。-

然而考虑到我们生活的影响，考虑到教育的影响，我们是不停地对学生说“你们很棒、很精彩、很好”，还是应该向Marva Collins那样让他们努力奋斗获得更多成功，让他们想象自己在努力奋斗（自我知觉理论），想象自己投身其中，面对、失败、重新站起。它和我们身体免疫系统运作方式相同。当我们身体生病时，我们的身体感应到抗体，我们实际上会免疫得过的病。我们的身体通过失败获得免疫力。在心理层面也是一样的。失败被低估了。我希望你们拥有的东西之一——我是很真挚的——希望你们能多经历失败。-

同时，我希望当你们失败时，你们也能学习用不同的方式去诠释失败。成长的途径只有这一条，我们会继续谈这个，比如当我们谈论完美主义时。健康的生活、真实的生活、快乐的生活看起来基本都像这样，是一个带起伏的螺旋，而不是一条直线。当我们看到自己去面对、努力奋斗时，我们对自己做出结论、我们的自信增长、我们的动力增加、我们的信仰上升等等，以一个上升螺旋的趋势发展。Soren Kierkegaard说过：勇于冒险或许会一时失足，却步不前则会迷失自己。当我们去面对，去尝试，满怀期望时，一时失足而导致失败不可避免；而当我们不去应对，选择逃避——因为这个模型倒过来也成立——当我们不断地逃避挑战，当我们总能“化解掉”困难经历，不允许自己失败时，会形成一个向下的螺旋，影响自尊与我们的成功和幸福。-

**第二个技巧：想象成功。**有件事我想告诉你们，分享这件事让我感到有点紧张，但我还是会跟你们说——尤其上节课可以说是我们关系中的转折点（指上节课谈到的“女朋友”的故事）。你们听完后别告诉别人，特别是我的客户以及潜在客户。那就是：我演讲前会非常紧张。其实对我而言，我无论何时站在许多观众面前（我说的许多观众是指多于五人），我心里都会七上八下。这对我来说很难——当我面对客户的时候。或者说这对我一直是个挑战——当我决定成为一名教师的那一刻起，而我听说了Marva Collins的事迹时就决定成为一名教师。我说“这就是对我的召唤”，后来我就成为了老师。我曾说，“如果我在人们面前会这么紧张，我要如何成为成功而有效率的老

还记得成功的三要素，成功的秘密吗？是乐观，自信；是热情，热爱你所做的；还有努力奋斗。我有其中两个要素，我非常努力，实际上我的座右铭来自Richard Hackman教授，他是我在这里读本科时的论文导师，他走进教室后会说：准备，准备，再准备…然后顺其自然。所以我遵照他的建议，我仔细看教案，我准备好所有教案，然后不再去想它。我准备得很充足，我很努力，没问题。我有热情，我爱学习。但我缺少第三样，缺少乐观和自信。我问我自已，我要怎样提高第三个要素？因为这是幸福的一个重要部分。记得对运动员的研究吗？56%的成功，是源自乐观主义或自信。还记得John Carter二十年前的研究吗？关于哈佛大学商学院毕业生的。将最成功的学生和其他人区分开的两要素之一，是相信自己，也就是自信。-

我是怎么做的呢？我回想到打壁球时的事情。我的教练过去教育我要形象化。我开始阅读这方面内容。我查看文献时，看到很多关于这方面的研究。它实际上在几世纪前宗教实践时就出现，被东欧运动员引入到体育运动中，他们会想象自己，比如：在跑道上跑然后站在颁奖台上领取金牌。越来越多的心理学家把它应用起来。销售人员很有效地使用它，想象自己真的谈成了生意，经历困难，去做，并获得成功。那让它更有可能成为现实。-

问题是为什么？形象化背后有什么原理，为什么这么重要？为什么它这么好，这么有效？为什么被这么广泛而成功地使用？答案归结到我们大脑的结构上。这个研究是由心理系主任 Steven Kosslyn教授做的。他说当我们看某样东西时，比如我的这只手，我大脑中的某些神经元被激活，

实际上记住了这只手的形状，通过我的视觉皮质。现在，如果我闭上眼睛，仅仅想象我在看这只手，相同的神经元会被激活。换句话说，我的大脑无法区别真实的事物和想象的事物。这解释了为什么梦境会那么生动。在漆黑的深夜，你正梦到中午，在院子里散步，等等。-

我们的想象，至少对于大脑而言与现实没有区别。当我想象成功时，从某种意义上说我在为大脑创建一个模拟，或者说欺骗大脑认为这就是真的事情。如果我在脑海中反复想象着成功——记住大脑不喜欢不一致性——换句话说，如果我想想象着成功并坚持不懈，不止设想一两次，而是一次又一次，大脑就会让外部现实和内心的想象相符。为什么？因为大脑不知道真实的事物和假想的事物间的区别。就像Thomas、就像Roger Bannister四分钟内跑完一英里。在那之后，每个人都有了和以往不同的想法，四分钟跑完一英里是可能的。然后37人成功了，第二年超过300人实现了。因为他们有了不同的想法。我们可以通过场景模拟做到同样的事情，因为大脑不能区分真实的事物和假想的事物。-

这个方法不是总能成功，但很多时候都很管用。我每次演讲总要设想一下。我想象自己站在观众前，冷静、激动、热情。当我正式开始演讲时，我确实有同样的感受，我仍然会紧张，仍然会焦虑，但这是健康的兴奋。通过练习提高了我的信心和自信水平。就像一个飞行员，会希望能在模拟环境中先练习，然后再飞越大西洋。思想是个模拟器，所以它能管用。-

关键是…这有一个许多人都犯过的错误，不管是运动员，还是许多自励书籍中的关于形象化的叙述。关键是不应只关注结果。加州大学洛杉矶分校的Shelley Taylor做了研究，把学生随机分成两组。一个学生想象在考试中得到A，一遍遍地这样想象；第二组想象他们得到A，但也想象他们在图书馆坚持努力，为考试做准备，最后得到了A。第二组想象了过程和结果，他们更加成功，考试成绩更好。想象过程和结果，这是你们这周的作业。想象你们实现目标，你们实现目标的过程以及目标本身。-

马丁路德金的《我有一个梦想》乃是史上最有影响力的演讲，或者之一。我听了不下十几次。为什么？因为除了它很美，押韵和重要性之外，也表达了它的意图。它的意图就是描绘出一幅成功的画面，因为这是他为这个国家做的，并为后来人所定义的远景。因此首先，我想从中摘录几句，是对一个更美好的未来的想象。他说的很明确，没有隐藏。-

“我有一个梦想，朋友们，今天我对你们说。在此时此刻，我们虽然遭受种种困难和挫折，我仍然有一个梦想，这个梦想是深深扎根于美国的梦想中的。”这都是关于想象，通过想象他创建了更好的现实。我们看他是如何谈论这个过程的，他不仅仅谈论了“我们希望最后达到平等”这个结果，他谈的是我们如何获得这个结果，让我读几句摘录的句子。-

“现在决非侈谈冷静下来，或服用渐进主义的镇静剂的时候。”这里说的是我们别只坐着等待，想象事情自己会发生，让我们也做些事情，着眼于过程。他明确地说，“在争取合法地位的过程中，我们不要采取错误的做法。我们斗争时必须永远举止得体、纪律严明，我们不能容许我们的具有崭新内容的抗议蜕变为暴力行动。我们要不断地升华到以精神力量对付物质力量的崇高境界中去。”这里描述了做的过程。-

我们要做的另一件事，是当我们想象成功时，尽可能逼真点，尽量使人有所感受。为什么？因为感受越真实，我们的大脑就越相信这是真实的。再次，马丁路德金这点上也做得非常漂亮，让我读几句摘录的句子。-

“我们将来也不满足，除非正义和公正犹如江海之波涛汹涌澎湃，滚滚而来。我们不要为了满足对自由的渴望，而抱着苦味和仇恨之杯痛饮。有朝一日，阿拉巴马州的黑人男孩和女孩，将能与白人男孩和女孩携手共进，情同手足。”-

你能感受到那江海波涛，想象到苦味，你能想象到孩子们手拉手围成圈。再次，让它变得真实；你可以想象到它，看到它。顺便说下，这是所有著名演讲的特征，它们不是抽象的。看看那“伟大的沟通者”罗纳德·里根，看肯尼迪，他们演讲很精彩。因为他们创造了一幅图景，他们利用了感官，创造了一幅成功的画面。-

“我梦想有一天，甚至连密西西比州，这个正义匿迹，压迫成风，如同沙漠般的地方，也将变成自由和正义的绿洲。” -

你真的能感受到那种酷热，感受到他描述的那种汗如雨下的感觉。这就是一个好的，成功的想象，这让演讲变得很精彩。最后，要唤起情绪。你要对自己正在做的感到非常兴奋，否则将会失败，什么都没有改变。这些词语间的联系，情感和行动（emotion and motion），没有情感就没有行动。如果你想让自己或别人行动起来，你得引起情感共鸣。让我们稍微看看那段历史性的演讲： -

（此处播放马丁路德金演讲录像） -

### 马丁路德金 演讲（我有一个梦想）

“让自由之声响彻每个山岗。如果美国要成为一个伟大的国家，这个梦想必须实现。所以，让自由之声从新罕布什尔州的巍峨的崇山峻岭响起来；让自由之声从纽约州的崇山峻岭响起来；让自由之声从宾夕法尼亚州的阿勒格尼山脉上响起来；让自由之声从科罗拉多州冰雪覆盖的落基山响起来；让自由之声从加利福尼亚州蜿蜒的群峰响起来。不仅如此，还要让自由之声从佐治亚州的石岭响起来；让自由之声从田纳西州的了望山响起来；让自由之声从密西西比的每一座丘陵响起来；让自由之声从每一片山坡响起来。当这成真，我们使自由之声响彻时，当我们让自由之声从每一个大小村庄，每一个州和每一个城市响起来时，我们将能够加速那一天的到来：犹太教徒和非犹太教徒、基督教徒和天主教徒，都将手携手，合唱一首，古老的黑人灵歌：终于自由啦！终于自由啦！全能的上帝，终于自由啦”

这个视频我看了十几遍，每次都很激动。假想你只是最后说：终于自由啦！终于自由啦！全能的上帝，终于自由啦！有同样效果吗？无聊、枯燥！你必须引发情感来创造行动，不论是在想象中或是对全国人演讲。 -

**第三个技巧：认知疗法。**认知疗法已被成功地运用了四十多年。Martin Seligman是认知疗法的创始人之一，他和Beck一起做研究，Beck是这技巧的正式创始人。认知疗法的内容如下，它的基本前提是思想驱动情感。 -

比如，外部发生一件事，我感知到那件事，感知到后的行动是对那事进行评估，也就是对那件事进行思考，思考后就唤起了情感。（Event => Evaluation / thought => Emotion） -

比如，事件是，有只狮子向我奔来。我的评估是，天啊它要吃掉我。引发的情感是恐惧，然后自然就导致行动，逃跑或勇敢地与狮子搏斗。或另一个例子，事件：一个美女在街上走，我的评估：噢这是我的漂亮太太，引发的情感是爱。 -

事件、评估、思考、情感，然后导致行动。认知疗法认为如果我们想改变情感，不管是忧郁还是焦虑，我们需要干预的是评估和想法层面。如果能改变这个，我们的情感也随着改变。 -

特别地，认知疗法认为，我们要恢复理性意识，我们要恢复真实。这并不是说，比如说，我有一个非常重要的试镜，我很紧张，认知疗法不是说要你停止紧张，让我们来改变你的评估或你的想法。因为那是自然发生的，就像我站在狮子面前感到害怕一样，是正常的。 -

认知疗法说的是我们的想法有时是荒谬的。比如上节课我们提到过，我有一次考试成绩不好，我立刻认为自己很笨，认为我考试永远不会取得好成绩；或者我约别人出去，被拒绝了，突然觉得没有人需要我。这个事件引发一个荒谬的想法，对情景的荒谬评估。那只是一次性的，短暂的失败，而那会引发不好的情感，比如放弃，觉得没人会再需要我了。而认知疗法做的是恢复理性，通过说：是的，这很伤人，很痛苦，但你知道，哈佛还有3200个其他男人/女人。 -

认知疗法极其有效，比其他干预手段都更有效。虽然它对于极端棘手的精神病理学病例不太管用，但对于大多数精神病理学病例，多数的焦虑症状，多数的忧郁症状，它已经被证明是最成功

的，且起效最快的方法。它不仅有用，而且最有效、最迅速，相对其他干预而言。当然这是总体上的，不是人人有效，但大多数有效。-

最后，重要的是：它是可习得的。我们提过，五年的剑桥-萨默维尔研究失败了。而Karen Reivich在一个两周的项目中，教授这些认知技巧，那个两周的项目旨在帮助市中心的高危人群中的孩子们，降低陷入忧郁和吸毒困境的可能性，增加幸福的可能性。这个为期两周的认知疗法或技巧的课程，结果在长远看来是成功的。所以这是一个可以学会的技巧，这就是重要之处。不是说很容易，不是说你们上了一节课就能改变你的生活。你需要运用它。之后两节课你们会运用到它，但还不够，你们需要做的更多。-

现在我给你们讲下认知疗法的概要。这里的3M是首字母缩写。我所做的，本质上是把我刚提到的Karen Reivich的成果、Martin Seligman的成果、Seligman的老师Aaron Beck的成果，还有David Burns的成果（《好心情手册》的作者，也是Aaron Beck的学生），把他们的成果结合起来，成为三个M，每个M中有两个建议。你们会看到它们互相有联系。你们会注意到总能联系上三M中的一两个。在你们行动之前先问自己，“我在哪处扭曲了事实？我在评估方面或者想法方面哪里歪曲了事实，导致了某些不必要的消极情绪？”因为如果我恢复理性，我就感觉不到同样程度的情感。所以当你们学习三个M的时候问问自己。-

三个M指的是非理性想法的三个陷阱。-

第一个是放大（magnifying），就是夸大发生的事情。比如说，你们都知道，归纳法是天生的本能。一个孩子看到这个，会叫它凳子，然后他们在酒吧看到另一张凳子。当他们一岁出去，再看到另一张凳子，看过20张凳子后，开始形成一个观念，认为这东西就是凳子。现在他们看到一张以前从没见过的凳子，他们也知道是它什么，就像我看见一个人在街上，以前从没见过他，我知道这是个人。因为我从其他发生过的事件中，归纳出这个也是一个人。这就是归纳法，是健康的，重要的，我们就是这样形成观念和语言的。-

但有时我们做得过头，归纳过度了。比如，我期中考试成绩很差，结论：我不聪明，我不能成功。这个学生就是归纳过度了。他的评估，他的想法是非理性的。或他拒绝了我，于是认为大家都会拒绝我。而不是实事求是地说：看看四周，还有这么多帅哥。另一件我们经常讨论的事情是：全有或全无的态度（all or nothing）。我们讨论完美主义时也会谈到。它是把失败小题大做，视之为世界末日，而不是把失败当做一次机遇、一个跳板。要么全是A，要么就是彻底的失败，等等。我们会多次提及它，因为这是阻止我们去面对、去尝试、去投入进去的一个关键要素。-

第二个M，是它的另一面，就像硬币的另一面，是极小化（Minimizing）。这是我经常做的，这是我仍要警惕的陷阱。我至今仍会考虑，虽然我几年前就注意到它了。直到现在我才能够迅速醒觉自己在这么做。极小化的第一个概念是，Karen Reivich称之为\*\*“隧道视野”\*\*。比如，我的课堂有620个学生，其中618个在看教材，一个在看天花板，在看灯，另外一个在睡觉，隧道视野指的是当我关注那个睡觉的人时，我对自己说：“我的课肯定讲得让人无聊、犯困。”或反过来，620个学生中618个睡着，一个在开小差，还有一个听得十分入迷，我只关注那个学生，然后认为自己讲得很精彩。然而不管怎样这都是不现实的。而认知疗法把现实主义引入了这个等式。-

我现在有时还会犯这样的错误。最近刚遇到这个情况。你们许多人看过Jon Stewart脱口秀。在这个脱口秀中，他讲的太快，对我而言超级快，我感觉就像落后了两拍。当我还在深思和考虑着两个之前的问题的时候，Jon早已领先了10步。因此我感觉落后了，感觉很迟钝，我也说了些后来让自己后悔的话，只是一句话，没什么大不了的。但我专注在这上面。我后来飞回家，飞回以色列，在飞机上我一直在想这事，忽略了其他的事情。Jon Stewart脱口秀完了后二小时，这本书成了最畅销书，我完全忽略了这个。我一直在想那句话，我怎么会说出来的？为什么没有做更好的准备，等等。然后我突然说：等下，隧道视野。然后我把它缩小了，我把视野扩大。我说：OK，我说了一句让我后悔的话，没啥，这是喜剧，很有趣，许多人在看，你的许多朋友都看过，都很喜欢，这是个很好的机会，而我看到了更大的方面。我允许自己做回一个人，我会感到后悔，但从



总体上，我能用比以前更理性的目光看待它。过去，我可能要花几个月才不会想这句话，但是现在，我能更迅速地恢复，消除消极的影响。-

所以，有隧道视野的人不会去留意其他618个专心听课或睡觉的人。忽视了积极面的人看到了其他人，但认为比起自己的失败或自己做的错事，他们不重要，微不足道。比如，我大四时申请了奖学金，我得到去剑桥的奖学金，我得的是John Elliot奖学金。剑桥有四个奖学金：John Elliot, Fiske, Pembroke, 还有一个是John Harvard奖学金。我得到了John Elliot奖学金，四个之一。我得到后不久就得到消息了，但我想为什么没能得到John Harvard奖学金？它们之间除名字不同外，没有任何区别，但那是我的脑袋里立刻想到的。这对我而言是很重要的经历，因为我在那时候开始意识到我们的评估的重要性和威力，它是怎样决定或甚至毁掉，本该是一件值得庆祝的事的。但一旦我们认识它，一旦了解它后，我们可以怀疑它，可以质疑它，可以重组它，看到积极的一面。重申一遍，认知疗法的要点就是变得真实。-

**\*\*第三个M是虚构（Making up），或称捏造。\*\***这是我们无中生有的时候。比如，我们个人化或者归咎他人。被虐待的人身上经常能看到这点。受虐待的妻子经常会说：是我做的，我的错，我做得不对。而不是理智地说：这家伙虐待我，我要离开。那是不理性地个人化。它也会有别的方式：我有次考试成绩很差，我因此责怪我男朋友或女朋友。那也是不现实的，我得承担责任。要记住Nathaniel Branden的例子，没有人会来，自己要承担起责任而不是责备别人。这也是Marva Collins给她的学生灌输的重要观点之一。-

还有一种情况是情感的推理。我满怀妒嫉，因此我肯定是个坏人。或者，我在试镜前遇到了危险，所以肯定很危险。“选取一种情绪，让它成为现实”而不是“把情感只当做情感，不必符合现实，而是我对现实的评估”。或者，我非常害怕失败，因此失败是危险的——其实不是。或者“我很平庸，我心理学或数学学不好”之类的想法，因为我有那种感觉，所以我的评估就是，我肯定真的很平庸，学不好。而不是理性的想法“让我试一下，看看事情会怎么样”，更正扭曲的想法。再说一次，关键是真实化。我们如何通过我们的提问变真实？我在这要给你们举几个例子。你们要自己去练习，这些是其中几个。-

首先，我的结论和现实相关吗？第二，那合理吗？它们是相关联的。我忽略了什么重要的事吗？比如，之后那本书销量很好，比如1504教室还有别的男孩等等。什么重要的迹象是我需要考虑的？这是关于进行辩论，举出证据，现实化。不要只放大那些几何图形，要记得公交车上还有孩子。这就是问题的用处。问题让我们放开思绪，它们打开我们的视野，创造现实。我夸大了什么？我在贬低什么？我陷入困境了吗？我忽略了什么进展很顺利的事吗？我忽略什么进展不顺的事吗？大的画面是什么？-

我们来总结一下。Ed Diener和Martin Seligman，对幸福无比的人们做了重要研究。这是对高端的研究，看那些百分之十最幸福的人，我们能从他们那里取经，他们的研究结果很有趣。首先，这些人经历痛苦不比其他人少，不比最不幸的10%或中间的10%少。他们经历过痛苦，但他们与剩下的人之间的区别在于：由于不同的诠释他们恢复得更迅速。所以他们沮丧时，他们很乐观，不会说：我在接下来很长一段时间都会很沮丧；而是说：好的，我很沮丧，没什么大不了的，我能从中学到什么？发生了什么？然后他们比悲观者恢复得更快，悲观者会沮丧很长一段时间。-

你们知道，每天世上有很多事发生，经常不受我们的控制，我们无法创造所有我们遇到的事物。有些事件是不好的，有些是消极的。更重要的是我们之后怎样对待它们，怎样评估它们。事实上，我们的评估成了自我实现预言，因为悲观者会说：我现在心情不好，会持续很长时间；而乐观者会说：这是暂时的，会消失的，并相信我们的自我实现预言。-

如果我认为它会持续六个月，那么它更有可能持续六个月——相比起我认为它会很快消失。我们对待信念的方式，可以是造一个向下的忧伤、沮丧的螺旋，或一个向上的拥有积极情绪的螺旋，并越来越多。Barbara Fredrickson所说的“扩大和构造”现象，大部分取决于我们自身。没有捷径，通往幸福、成功和自身更高水平的信念的道路并不容易，那需要付出和努力，无论是形象

化，还是努力奋斗和积极面对，还是学习如何消除非理性思想。并不是弄明白一次，然后就一劳永逸。我们一生都必须持续努力，我们必须一直致力其中。-

### -----信念与关注的分割线-----

现在开始下个内容，讲\*\*“关注”\*\*的问题。因为我们关注某一要素或事件与否，有很大的区别。它对我们整个生命的宏观层面有巨大影响。我现在要进行详细的阐述，对一些我们经常讨论的，关于某事的理解和学习螺旋进行更高层次分析。

Ed Diener我刚提到他的研究，他也是国际积极心理学协会的第一任会长。他来自伊利诺伊州。经过多年研究，他发现对幸福而言，人们感知世界的方式比客观环境更重要。如果你想一下的话，会发现很有道理：我们认识许多看起来拥有一切的人，无论是财富，或很好的朋友或家庭，他们的梦想都已成真，但仍很痛苦；而有些人拥有的很少，经历了一次次困境，但从没停止为生活感到欢庆；还有些人，他们拥有一切并很感激这一切，不认为理所当然，他们也很快乐；还有人拥有的不多，永远都在抱怨。换句话说，重要的不仅是外在，更重要的是内在。幸福不是取决于我们的处境，或我们银行账户里的金额，而更依赖于我们内心的状态，选择关注什么。因为我们的感情由外部和内部状况一起决定，如何去诠释很重要。-

比如，看爱迪生如何对待5000次的失败。对他而言，对这些失败的评估和常人不同，他的内部的、主观的评估是：我证明了5000种方法不管用。-

关注什么，由我们自己决定。我们是庆祝成功，还是视之为理所当然？我们觉得失败和困难都是灾难，还是成长的机会？爱默生说过，“对不同思想而言，世界既是天堂又是地狱。”莎士比亚说过，“事情没有好坏之分，只是思想使然。”我并不是百分之百同意莎士比亚这句话，但从很大程度上看他是对的。住在达尔富尔（监狱？）的人，就像生活在地狱中，很难改变环境，并在那样的处境中表现得积极乐观；对住在集中营的人也一样。所以外部情况会有影响。一个人，无家可归的人，如果给他们足够的钱买房子、买食物、接受基础的教育，他们当然会更快乐，因为外部情况的改变。然而，在基本需要和基本的自由外，它更主要是和我们如何认知现实有关，以及我们如何让生活变成天堂或地狱。-

之前公交车上的孩子的例子可以帮助我们理解“专注创造现实”这一观点。记住这点，你如何创造现实是基于你提出的问题。当我们看这幅图时我们在思考，当然不是每个人都在看公共汽车上的那个小孩。但他就在那里。你们许多人没有看到，因为这是个关于专注的问题。我们经常抱怨生活，我们认为事情很糟糕、很可怕，而没意识到，其实问题的原因在于我们自己。要么通过想象，然后我们的信念变成了自我实现预言；或因为我们只专注于无用的方面。这并不意味着没有客观的糟糕的情况，但很大程度上，我们一起创造了现实。我的一个学生，两年内在1504教室向我推荐这本书《深夜加油站遇见苏格拉底》（Way of the Peaceful Warrior）。这是本好书。我刚开始看，它有部同名的电影。书中有个故事，我想读给你们听：-

“我和他在中东一个建筑工地认识。当午餐哨吹响时，所有的工人都会坐在一起吃饭。每天Sam都会打开午餐桶，开始抱怨，“该死，又是花生酱和果冻三明治，我恨花生酱和果冻三明治。”他埋怨着花生酱和果冻，日复一日。直到一天工作组里的一个人终于说，“Sam，如果你这么讨厌花生酱和果冻，为什么不去让你的老婆做点别的？”“你说我老婆是什么意思？我没结婚，我自己做三明治。”-

我们经常自己做三明治，而我们没意识到这点。因为我们问的问题，决定我们的现实。花生三明治，几何形状，或车上的孩子，或香肠，无论什么，我们创造我们自己的现实。如果我们理解这点，我们能改变，改变我们认知的方式、改变关注的事、改变我们的问题。无论是辩论非理性评估，还是关注积极面。问题创造新的现实。-

我们将讨论两种原型。在如何认知性地重建、加强、创造现实的时候，存在着两种原型：积极者原型（benefit-finder）和消极者原型\*\*（fault-finder）\*\*。-

首先是消极者原型。消极者总是专注无用、不成功的事情，专注进展不顺利的事情，专注交往中的问题——他或她的问题，工作的问题——总是爱抱怨的人。我们都存在于消极和积极两个极端之间，没有人总处于某一个极端，每个人都在这个集合当中的某处，逐渐移动。这里我想鼓励的是人们从消极端向积极端移动。因为这样有很多好处，我等下会讲到。 -

消极者，这名称出自梭罗的书。消极者甚至在天堂都能找到缺陷。极端消极者总会经历辞职，习得性无助感，为什么？因为他或她开始真的相信，糟糕的现实真的存在，不受他或她的想法支配，而没意识到是他们共同创造了那个现实。他们开始相信无论他们做什么，无论找什么工作，总有个糟糕的老板；无论和什么人搭档，他们都很糟糕，不顾及别人；无论去什么饭店，服务总是很糟糕。他们总是吃同样的花生酱和果冻三明治——他们自己做的。他们向现实屈服，那同时当然也让他们的存在，变成了自我实现预言。 -

消极者用柠檬汁做柠檬。 -

积极者相反，他们专注于成功的事物。积极者专注生活的光明一面，在乌云笼罩中找到一丝白光。用柠檬榨柠檬汁，不因讲师说太多陈词滥调而和他争吵。积极者能在普通中找到奇迹。爱默生就是一个模范积极者，专注于积极面和进展顺利的事上。这里的问题也许是，积极者也许会孤立地只看到生活的光明面——这是人们经常看到的一种批评。这样的话确是一个问题。 -

重申，这节课不提倡只专注积极面，它提倡专注于现实，现实包含好的和坏的事物，包含几何图形和车上的孩子。关键在于要同时关注两者。要知道，孤立地看待事物的积极者不是一个原型，在长期条件下，它当然也不会使人心理健康。Nathaniel Branden说过：世界上需要尊重现实。我们不能仅凭专注创造现实，然而我们是共同创造者。 -

我给你们读一段William James的话：“但这些实在的因素，虽然都非常固定，而我们对付它们还是有一定自由的。拿感觉来说，感觉的存在，我们虽不能控制，但是在我们的结论里，我们注意哪个？着重哪个？毕竟得凭我们个人的利益来决定。着重之点不同，结果构成的真理可完全不同；事实全同，我们的看法可各异。滑铁卢一战，英国人认为是胜利，而法国人认为是失败。同样，宇宙也如此，乐观主义者看作是胜利，悲观主义者看作是失败。我们对现实的怎样说法，全看我们怎么给他配景”。这是William James在1890年说的，理解我们如何共同创造现实。 -

这是我最喜欢的R.L.Sharpe的诗： -

是不是很奇怪？王子和国王，在木屑圈裡跳來跳去的小丑，一如你我的凡人，怎么会是永恒的打造者？人人都拿到了一份规则表、一大块不成形的东西、一袋工具，在生命流逝之前，人人都必须雕出，一块绊脚石，或是一块垫脚石。

经常我们在开始得到的东西，是一大块石头。我们怎么办？凿成漂亮的大卫，凿碎多余的石头？或者它只是我们通往成功的障碍？通常这是由我们决定的，因为我们共创现实。石头就在那，我们不用负责，但我们用它做什么，我们要负责。 -

认知重建，是要学习乐观地诠释事情，或者说，积极地肯定值得肯定的事。Ann Harbison是我同事，以前也和Philip Stone一起教书，说：永远不要浪费一次好的危机。危机在发展中有潜力。我们后面谈到两性关系时有一本书《热情婚姻》（Passionate Marriage），是关于婚姻关系的，作者David Schnarch，谈论婚姻中的考验。他说的是：婚姻关系不是一直和睦融洽的，往往会有争吵，经历过磨难，有过危机，有过分歧的婚姻关系。然后，就像黑格尔的否定之否定规律，往往会因为经历过这些困难而获得更好的发展。他说没有其他办法，学习失败或在失败中学习，维持长期的关系必须靠这个方法。关系看起来不像这样一条直线，它必须有起有落。我们不要错过关系中的一个好危机。 -

这不是说所有的危机都可以解决。有些关系可以结束，也应该结束，但多数危机能被解决，需要处理好。在个人层面也是一样，Warren Bennis的研究表明，他来自南加州大学，在这里的商学院执教过几年。他鉴定了一群领袖人物，无论是他称为“极客”的年轻一代，还是称之为“怪杰”



的老一辈。他出过一本叫《极客与怪杰》的书，他在里面讨论了这两种领导风格，领导方式、激情以及兴趣爱好的区别，有许多的不同之处。-

比如，极客或年轻一代会谈论工作生活的平衡，怪杰们则不知道那是什么意思。而男人工作，女人照顾家庭和男人，则是对怪杰或老的一代而言的。年轻的一代谈论工作生活平衡，他们如何结合生活中所有的元素。当然在极客中的女人比怪杰中多，两代人有无数不同点，但有一个相似点：所有的伟大的领袖，无论是30岁或85岁，他们都经历过艰难的困境，留下一段充满惊险的往事。我们大多数人经历过困境，但有些人，能从这些困境中找到益处，从而成长。永远不要错过一个好危机，不论经历的是职业上、人际关系上还是内在个性上的危机。-

四年或五年前，我还是Leverett宿舍的住宿导师，我们举办了开学前活动，我们讨论了即将来临的一年的情况，和招聘事宜等等。那一年是很糟糕的一年，高盛在裁员，没有校园招聘，瑞士信贷，第一波士顿银行也在裁员，德意志银行建行以来第一次裁员，市场环境非常糟糕。我们讨论时，每个人都在估测市场的形势和他们能做什么，非常严肃的话题。-

然后一个学生，我的学生Sean Fieldscoy，当时大四，他坐在那里。他学了积极心理学，他举起手说：“Tal，你描绘了一幅非常消极的画面，但作为一个积极心理学老师，你能否说点积极的？”观众中有些窃笑，然后是一片寂静。每个人都看着我，我不知道要说什么，我的第一反应是说“Sean，事情会变好的（things happen for the best）”。然而在我说出口前，我想到，其实我自己都不相信这一点。我不相信事情总是往好的方向发展，然而我的确相信有些人能够因事制宜。这里有一个很大的区别。因为当我说“我不满意刚发生的事，我不喜欢它”，我更希望市场是好市场，人们就业很容易，许多人争相向我提供工作——当然，我更情愿那样。然而现实不总是这样。但有些人接受这种情况，并且能够因事制宜。对任何危机而言都一样，你们以为领袖们，无论他们80或90岁，会主动在生活中寻求严酷的考验吗？会想让这些困难发生吗？你觉得处在关系中的伙伴会说：让我们寻求考验，我们吵一架让我们的关系更健康吧？当然不会！但如果真的发生这种情况，他们会充分利用它。你知道，有些事会发生，我们要么无动于衷要么从中获取利益。-

我再举一个领袖的例子，他是一个积极者的典范。-

（此处播放曼德拉的视频）

主持人：“我们很荣幸能和曼德拉聊天，南非前任总统，他不可动摇的勇气，他的信仰和正直鼓舞了数千万人，看到自己生命中的可能。我很高兴在此之前，几次见过曼德拉先生。我告诉你们，和他在一起真的，就像同时和庄严和优雅在一起。我想知道一个人如何在狱中度过27年，被压迫者迫害入狱，出来后没有铁石心肠，没有漠不关心，而怀着愿意原谅和容纳的心。我记得一晚吃晚饭时和你聊天，你对我说，我们对压制者的憎恨，太过强烈，我们没有看到和他谈话的价值。那么你看到了什么价值？从哪些地方看到了放下仇恨并开展对话的价值？”-

曼德拉：“首先我想说，这是一个很好的策略，把一生最好的部分花监狱中。虽然看起来很讽刺，但有好处，如果我没有入狱，我不会完成毕生中最困难的任务：也就是改变了自己。我不会有那样的机会。我有那个机会是因为，在监狱里你有机会，可以坐下思考，这是重要部分。”-

主持人：但你需要27年吗？你可以用几天、几周、一个假期，你需要27年吗？-

.....

好，他花了27年是有意义的吗？当然他经历时，很痛苦、很可怕，但他能改变这个，甚至在那种情况下，看到积极方面。当他改变思维模式，当他开始看到积极的方面，那些知道他经历过什么事的人，外部情况也开始改变。-

另一个积极者：悲观者在每个机会中看到困难，乐观者在每个困难中看到机会。你不会想和他争论。-

我想在结尾给你讲一个故事，一个关于我几年间经历的个人故事。一些自传细节，一些你们多数人不知道的事。先从消极者的角度。我有轻微的注意力缺陷障碍（ADD），这让事情变得非常困难，我很难集中精神，大脑经常游离，我真的不断地与它斗争。-

当我读高中时，我很想进入一个数学的赚钱项目中。没通过入选考试，我很失望，我没做到。成为专业壁球运动员是我11岁以来的梦想，那是我一直会想的事情。那时这是我最重要的事。我想当一个专业选手。20岁时，我在以色列马上就要服满兵役。我在壁球场受了伤，拉坏了背部的肌肉，医生让我选择，或者动手术，这有很大风险，或者放弃职业生涯。我选择放弃我的职业生涯，一个我儿时的梦想。这个打击很大。-

我哈佛毕业后去了剑桥。我参加一个博士项目，我是那个项目中唯一没通过的。我被赶出了这个项目，很没面子，像浪费了一年，因为我硕士学位都没拿到。这真的是个很艰难的经历。在哈佛，作为研究生，我和其他学生一起参加资格统考，在所有参加那个考试的研究生中，我是唯一没有通过的，又是一个非常丢脸的经历。走在William James楼边，大家都知道成绩，这很难堪。不只那样，我被临时选择留在这个项目中，要和下一届一起考，你还要出色地通过考试，否则就出局。剩下的这个学期，忙着于论文和写作的同时，我几乎快毕业了还得回去看最基本的知识，把所有教材再复习一遍。天！我太不幸了！-

我想说一些我生活中的某些自传性事实，我有轻微注注意力缺陷障碍，这很棒。知道为什么吗？因为，这实际迫使我只能学我喜欢的东西，我关心的东西，因为其他的事情，我就集中不了精神。强迫我专注最终的东西，专注让我快乐的东西。比如，我读高中时，非常想进某个项目。我入选考试没通过，这最终是塞翁失马，因为它让我有更多时间练习打壁球，我最终赢得了国际冠军。在第二年，当我在剑桥大学时，我在一个博士项目，我是班里唯一，据我所知，数年来唯一被赶出这个项目的人。这其实是个很重要的经历，我哈佛毕业时很自负，我认为自己比谁都神圣，这是个非常令人羞辱的经历，对我而言尤其重要。因为第二年我去亚洲工作，在那里，自负是最糟糕的事情，所以这个令人羞辱的经历对我后来的生活有很大帮助，也帮助我正确对待事情。当我来到哈佛，我是项目中唯一没通过资格统考的人，这是沉重的打击，很艰难，但结果是个很好的经历，知道为什么？因为我得把相同的教材，这些厚厚的书和文章重新学习一遍，不只是达到基本水平，我要学得非常好，因为这是条件，是教授让我留在这个项目组的条件，这非常好。因为我把教材融会贯通，我的社会心理学，现在大概比我认识的任何人都好。这帮了我很大忙，它帮我把这个1504课程整合起来，没什么地方比这里更让我喜欢待的。天，我真幸运！-

同样的事实，不同的诠释，只要记住，我们经历的大部分事情，我们共同参与创造。-

下星期见！-

[查看原网页: zhuanlan.zhihu.com](http://zhuanlan.zhihu.com)