

哈佛大学公开课：Happiness第十二讲：改变&设定目标 - 知乎

（注：此为课程第十二课，更新于2017年5月29日） -

（略过Tana的发言）

大家早上好。今天，我们会先讲完"改变"，总结一下ABC，也就是影响、行为和认知，然后继续讲另一个相关课题：****设定目标****。这将是最后一个在放假前我要讲的课题。 -

上次我们讲完了由探索后的顿悟、内部洞察等体验引起的急剧变化，我们讲过五个阶段。之后有些学生联系我说：“并不是很顺利”。没错。这是一个理论，是一个大纲。你写作的时候，或是写论文时，你们常犯的错误是将它们混淆了。通常你们会先准备，然后写一些，之后休息一下，会有一些顿悟，再开始作更多准备等等。这只是一个轮廓，某些角度来看是很有用的。 -

首先，我们光看着它就能明白：没有捷径，历史上所有的艺术家、科学家、商界名人都不是凭空出世的。他们首先得成为各自领域的专家，他们努力工作，将自己沉浸在知识里。这是你们首先要记住的一点：没有捷径，我们得先付出努力。还记得成功的秘诀吗？不光是思考、想象和相信，必须要有努力和热情这两点要素。所有的成功人士，一个好的自传会教你如何成功，而不是那么简单的“五步”。 -

第二个重要因素，比投入到准备过程……更重要的是，空闲时间的重要性。今天的领导人所缺的其中一样东西是时间。他们没有空闲时间去筹划、反思，或只是坐在浴缸里思考、熟虑、发呆。还记得J.P.Morgan说过的吗：我可以用9个月而不是12个月完成一年的工作。那就是有所顿悟的时刻，灵感出现的时刻。这些灵感来自一夜好觉之后，或是充分休息一段时间之后，或是在洗澡过程中。 -

下一个重要因素是，这个模型的组成部分是评估部分。人有很多好的想法，但只有极少数修成正果，最终成为经商的好点子或成为科学论文、书籍的好构思，或其他任何有作为的东西。这时候就需要评估，需要详细筹备，这也就是创作的必经阶段。真的需要百分之一的灵感，百分之九十九的汗水，没捷径可言。 -

所以总结起来：ABC，也就是影响(情感)、行为和认知。我想谈一个小小的技巧，一个简单的方法，就是把有深刻影响的事情记录下来。请大家举起手，多少人有长期写日记的习惯？好，这么多人有这个习惯，这是件好事。从这个课程和大家之前接触过的研究中知道，改变是困难的，有的项目持续五年了还是没有进展，通常投入的资金是数百万，数十亿。大概每年投入巨额资金来做研究，才能对各行业和机构有所改变。很多的资金投入都浪费了，说明改变有多难。 -

日记呢？有实质的研究结果证明它的作用很大。我跟你们分享一下某项调查。这项调查是由那些将日志带进科学领域的人来做的。有些像Ira Progoff这样的人，长期以来一直在讨论写日记的作用，但却是德州大学的Jamie Pennebaker将这个想法带进了科学领域，并真正意义上研究它。 -

他是这么做的，他选了一些参与者，并让他们做以下的事情：连续四天，每天都用15分钟的时间，来写下最难忘的经历。他们知道其实没人会看的，就算被人看到，这些日记也是匿名的，绝对保密，所以完全可以看成是他们的私人日记。以下就是他们得到的指示，有点长，但值得一读：“连续写下你一生中最难过，或最痛苦的经历。不必在意语法，句型结构。在日记中，我希望你能谈谈你对这经历的最深刻的想法和感受。写什么都行，但不管你选什么，都必须是对你有深刻影响的，最好是一些你从未怎么跟别人讲过的事。其实挺难的，因为敞开了心扉，去触碰那些你内心深处的感情和思想。换句话说，就是写下你的经历和以前的感想，以及现在对它的看

法。最后，你可以每次都写不同的痛苦经历，也可以整个研究过程都写同一个经历；每次你可以选择任何想写的痛苦经历。”很简单，很直接。-

如果有留心，就知道当中包含了ABC三个要素。它包含了“写出发生的事”也就是行为，写下你的深刻感受——也就是影响、情感，写下你的想法并分析它——认知。这样，日记里就包含了ABC三个因素。-

他做了这项研究后，最初结果出来了，他首先看到的是焦虑水平，看到结果时，他失望了。他考虑要不要停止这项研究，因为这就是他的研究所得。大家看这幅图，这是焦虑水平，这是时间。他有一个对照组，对照组的成员只是写下他们想写的东西。随着时间推移，焦虑水平没有改，从这里开始，一条直线过来。而干预组、实验组的成员，经过四天，写下他们最痛苦、最难过的经历后，他们的焦虑水平竟呈现上升趋势。每天这么写，在这四天内，他们的焦虑水平上升了。到了这个位置时，他考虑终止研究，因为非常失望，因为他自己觉得写日记对他有帮助，而也有其他人说过这一观点。-

然而，四天之后，从第五天开始，尤其是第六天、第七天之后，奇怪的事发生了，他们的焦虑水平降低了，达到了原来的水平，但还持续下降。最重要的是，在原来的水平之下保持稳定。他密切留意着这些参加者一段很长的时间，长达一年。仅仅四次15分钟，干预的时间很短，而效果是长期持续的。-

想想，这也是我们之前看到过的。有时候，简单的干预是很有效果的。想想我上周说过的害羞研究，12次，每次12分钟，让男士们与对他们有好感的女士们独处。这些害羞的异性恋男士发生了很大的变化，所以改变其实可以发生在极短的时间内，关键是我们要知道如何干预。而日记就是其中的一种干预方式。我不会要你们写这个作业，因为太私人了，我觉得不该布置给你们，但我强烈推荐你们试一下，严格按照Pennebaker的指示，不会占很长时间，连续四天都做，每次15到20分钟，想到什么写什么，一段时间之后可以降低你们的焦虑感。-

这项研究的其他结果，如果你想了解更多，他有一本很棒的书，叫《开放》，Jamie Pennebaker的《开放》。他们变得更健康，一年过后，他们回去看医生的人数，远比对照组的人少。就是说，这项研究增强了他们的免疫系统，不光是他们的心理免疫系统，同时还有他们的身体免疫系统。总得来说他们心情好了，比以前更快乐、更乐观、更积极。在他们记下最深刻伤痛后，他们变得更外向，不那么压抑和忧郁了，为什么会这样呢？-

我们说过积极情感和痛苦情感都来自同一个输送通道，如果我们抑制着某些事情或停止一些痛苦的事，我们常常会间接地、同时无意中抑制一些积极的情感。只要他们随时敞开心胸，让这些情绪尽情流露，那他们其实是打开了一条闭塞的通道，一条各种情绪——包括痛苦和积极情绪流动的通道。他们也能体验到更高层次的快乐，他们会更阳光、更慷慨，就像你做感恩练习时所得的结果一样，非常相似。-

有趣的是，这会有性别差异：男女都从中受益，但男士比女士受益更多。试想一下，为什么？一般来说，女士敞开得更多，她们和女伴们谈得更多，她们有密友，并对她们倾诉一切。而在今天的文化中，男士还是比较保守，因为找人倾诉有点没面子，准许自己为人不是一件很酷的事，尤其是有其他人在旁时。因此，在生活中，女士们比男士更容易获得支持。但尽管如此，拥有强大支持的女士，仍能从这项练习中获益。-

这让我想起了另一项研究的结果，我几个月前在课程开始时提到过的：一般来说，男人在婚姻中比女人受益更多。原因类似。因为女士们原来就有支持系统，而男人，通常这是他们第一次遇到一个让他们觉得能安心倾诉的人。同样，尽管男女都在长期的恋爱关系中获益，但还是男士受益比女士多，也是出于同样的原因——他得到了跟之前不太一样的东西。这样的现象存在于不同文化当中，这项研究分别在中国、日本、墨西哥和阿根廷做过，当然也包括美国、欧洲等不同文化。不同文化的人们都从该项研究受益。-

还有另一项研究，用的是相反的方法。Laura King是Pennebaker的学生，用相反的方法来做这项研究。她说：“我们来研究一下，看当人们写下最快乐的经历时会有怎样的结果”。她的做法明确地根据Abraham Maslow关于巅峰经验的研究。以下就是做法，三次15分钟，连续三天，总共45分钟。“想出生命中最精彩的经历，或多次美好的经历，快乐、兴奋的时刻，或坠入爱河极度欢喜的时刻，发现一本好书或好画或突然灵感乍现。选择其中一个这样的时刻，想象自己正经历这一时刻，沉浸在所有与这一经历有关的感受和情感中。尽量详细地写下这次经历尽量写下感受和想法，及当时产生的情感，尽量尝试重新经历那些情感。” -

这个做法和Pennebaker的做法相反，结果呢？完全一样，那些写下他们巅峰经验的人，写下最快乐经历的人，去看医生的次数少了。就是说，这个做法增强了他们的身体免疫系统，让他们体验更多快乐，不论心理还是身体上都得到同样的效果。 -

现在来看，你们有些人可能会想“那Lyubomirsky的研究呢？”还记得Lyubomirsky的研究吗？那项研究表明，当你写下积极情感时，其实你感觉更糟；而写下负面情感，都会如Pennebaker所说，感觉会好些。 -

不同之处在于，Laura King****的做法主要是描述和重新体验，重现你的经历，而不是分析“怎么会发生这种情况”。就是重现它的发生过程。而Lyubomirsky的研究的做法是分析这种经历，为什么会发生，你为什么会上之之类的。这就是为什么随着时间推移，会产生负面的效果。但只是重现经历，只写下这次经历有多美好，重新体验当时的情感，实际上会让你受益。 -

有趣的问题是为什么，为什么写日记能产生如此显著的好处？我们来理解一下这个过程，当中的原理。现在有几件事情在这里起作用。例如你带着积极情感，在回想其中一次经历，你其实是在增强神经通路。你再次重现它，想象它，让它更容易重新发生。就像你面前有条河，流过的水越多，它就变得越宽阔，然后越来越多水流进去。这就是变化的自我加强。 -

因此第一个原因，为什么写下这些情感——尤其是痛苦情感会有所帮助的原因，是因为紧张感。我们之前讲过Daniel Wegner的“反语处理”，他谈到当我们抑制非自然现象时，通常会适得其反，比如想像一头粉红色的大象，或抑制痛苦的情感。当我们准许自己为人，我们都倾向于释放感情，放开心胸。这就是治疗产生作用的原因，就是为什么和朋友分享、与人倾诉以及写日记能有所帮助的原因。这就是抑制或压抑的概念。 -

Pennebaker所说的另一件事是关联性。他发现的其中一件事是，那些受益最大的人，从这项研究受益最多的人，都使用了一些领悟性的词语或词组，也就是说到了第三天，他们都开始写到“现在我知道了”，“我明白了”，“我突然明白了”或“我意识到”。日记里提及到这些词或短语的次数最多的人，就是受益最大的人。换句话说，他们已从这经历中创造出一种关联性。他们从某些事当中得到了启示，这些事情以前也许是毫无意义的，也就是说，他们围绕着他们的经历创造出故事。这经历已不再是零散的，无关的片段，现在已经是一个连贯，完整的故事。“现在我可以面对它了。” -

仔细想想，人们通常最记得的是什么？他们最记得的是故事。为什么？你能记住一个故事，是因为它是一个整体。如果我现在给你们100个随机的词，那你得花很长时间才能记住，我们都清楚，我们都做过学术评估测试，如果我跟你讲一个故事，你多数都会记得，也许不是每个词都记得，但大概意思是可以的。因为我们能将它连贯起来，可以理解，它有关联性，而不像一些零散的，不连贯的单词。而同样的道理，我们想感受到我们的生命的关联性，让生命变得有意义。

Pennebaker说：“我们模糊且无可预知的世界的产物之一，就是对不能完满成功、以及不能理解对痛苦困扰的简单因果解释而产生的焦虑。我们自然地去寻找事件的意义和完满性，它让我们有了对生命的控制以及预知能力。” -

这再次说明了疗法能起作用的原因，因为我们从经验中创造出关联性，这就是大屠杀造成的创伤后遗症远少于越南战争造成的创伤后遗症的原因。因为在大屠杀之后，士兵们说出了这次经历，他们围绕这次经历讲出一个故事，虽然悲惨，但还是会有关联性。和越战的经历不同。对于越

战，他们只有一些零散的记忆，没有准许自己为人，也没有这样的社会环境或其他途径让他们尽情倾诉，来说出一个他们可以应付、可以接受的故事。-

Pennebaker的研究大部分是以一位我们之前提过的心理学家的理论为基础的，那就是Aaron Antonovsky。我把他看作幸福心理学的奠基人之一。如果你记得，就会想起“健康本源学”，它被用来替代“病理模型”——也就是那个专门讲病理学和疾病的模型。Antonovsky说：“我们要关注的是健康的始源”。Saluto是健康，genesis是本源。-

他的具体做法如下，他是个社会学家，他说：“生活是艰苦的，人们都在艰苦奋斗，无论愿意与否，我们都会遇到困难。生活中，恋爱中，上学时，工作中，都有困难与挫折的存在。生活总有艰苦的时候，大家都知道。然而，有些人对困难和挫折处理得更好。他们就算常遇到困难和挫折，仍能过上充实、满足且幸福的生活。不是指精神病患者或死人的那种永恒的快乐，而是指有高低起伏，但是更高层次的幸福，或者说是一个焦虑水平比较低的生活”。-

他说我们要研究这些人，不该只研究有病的人，不管是身体健康有问题的病人——即通常在医学中用作病理学模型的病人，还是心理方面的病人——精神分裂症病人、忧郁症病人，还是心理学中研究最多的焦虑症病人。他说：“我们该关注健康的人，并研究他们。”正是这个模型，让他在80年代时调查了一些受危人群：是什么使得某些人在艰苦的环境中仍取得成功？就是因为他的这个问题，改变了一切。在他的研究中，他找了一些人来做调查，问：“为什么他们会健康？他们健康来自哪里？他们和其他人有何不同？”-

于是他发现了关联性的作用，那些人让生活保持关联性。他说他研究并最终确定的因素有三个，第一：理解能力——我能理解世界，世界对我很重要。我看得到，感觉到，理解到，世界、事件、困难、挫折、生活的高低起伏对我来说是宝贵经历。第二：管理能力——我可以处理得了，能承受得了。我能利用各种内部和外部资源处理事情，而不是孤立无援，这是一种能效一种自信，能够处理突如其来的困难。第三个因素，能够产生关联性的，是意义性。困难的出现不是毫无意义的。我和伴侣意见不合不是坏事，因为通过这事，我们更了解对方，我们会变得更亲密；我们之间的冲突是有意义的，我已经从中学习到东西，并得到成长；这个错误是有原因的，这件事的发生不一定是好的，但可以学习如何在事情发生后用最好的方法解决。他定义了这三个因素，并被用作之后的心理健康研究来源。-

根据Pennebaker和Antonovsky的说法，关联感是“一种整体适应性，是对生活的感受性和信心，主要包含三个方面：1、个体感受到来自内外部环境的压力，是明确、具体、可预测的（即领悟性）；2、生命中个体感受到为应对来自内外部环境的压力，所需资源是充分的，可以利用的（即可控性）；3、个体感受到来自内外部环境的压力具有挑战性，值得花时间和精力去应对（即意义性）。”-

看看这三点，对写日记的人来说，我肯定能在你们的日记中找到这三点，这就是日记所产生的巨大影响。当我们真的写下我们的经历，那些艰苦的经历，就必须要有关联感：我知道，我懂，这经历是很重要的。我现在可以面对它，承受它，我刚找到了一种处理它的方法，尽管只是将它写成日记。最后，它对我的人生来说，是有意义的。它现在变得有意义了，尽管之前意义不大。所以，如果你没有写日记的习惯，我强烈推荐你开始写日记。-

我来总结一下“改变”这一课：A、B、C三个因素，三点是相互关联的。事实上，如果我们真的想有所改变，必须将这三点紧密连接起来，为什么？因为习惯就像洪水一样，如果我们只是开一条小缝，是不足以养成一个新习惯，因为洪水会将它冲走。我们需要的是结合A（影响）、B（行为）和C（认知）将这些变化融入我们生活中。它们是内部相连的。-

举一个例子，例如那些自尊心很弱的人。C认知：他们会小瞧自己，自我评价低。当你瞧不起自己时，就会比较内向，感觉没自信，更别说有动力了，也因此而产生不良影响，产生不好的情感，因此很可能会变得碌碌无为，也就是说B是碌碌无为。通过自我认知理论，这种行为进而影响我对碌碌无为的认知，我处理不了事情，我逃避事情，这会使自尊降低，进而使自我评价更

低，也就是C。这导致更低落的情感，等等。形成一个向下的螺旋。直到在某些情况下，我们自我放弃了，或用Martin Seligman的话来说，就是“习得性无助”（Learned helplessness）。 -

现在，想想那些自尊心强的人，他们很有自信：我相信自己，我认为我能做好。那样会导致高水平的激励。记得Marva Collins是怎么做的吗？我们讲过的关于信仰的模型，自我实现预言，能提高个人动机和导致强烈的情感，我充满动力，也反过来引发更多的行动，就是B行为。因为我做得更多，我应对的就更多，我更多地把自己置于前线上，那我对自己的积极评价就会更高些，因此也会产生更多积极情绪等等，呈现一个上升的螺旋。这也就是Barbara Fredrickson所说的螺旋，他在“拓延——建构”中谈到自我能效时所提到的螺旋。 -

既然涉及到这方面，就很有必要介绍一下了。可以的话三点我都想说说，从哪里说起都可以。我举个例子，例如一个有社交恐惧症的人，一个害怕社交活动，不善与人交际的人，治疗这种症状的方法有哪些？我们先从A，也就是影响、情感说起，其中一方面是药物治疗，直接影响我们的情绪；另一方面是冥想，同样直接影响我们的情绪。有些人比较适合第一种，有的适合第二种，这取决于他的状况有多极端。这是A。 -

另一种治疗方法通过B（行为），通过所谓的认知行为疗法来进行曝光，逐步将自己曝光在产生这种恐惧的刺激物前。首先，先走出家门10码，先通过想象来曝光，之后付诸实践，因为我们的大脑分不清楚想象和现实的差异。逐渐走出更远，随着时间推移，曝光度越来越高，直到我可以去到一个商场，并再也没有一年前那种焦虑，这就是行为治疗法，很有效。 -

最后，在治疗过程中还能介入认知，来处理不理智的想法。想想心理困惑的那三个M：我有将事情放大吗？我有轻视了自己的一些才能吗？例如小瞧了自己在与人相处方面的成功。我有在编造事实，想象情景吗？本可以更现实地看待的事情，我有将它灾难化吗？”即审视我的想法、认知。 -

跟你们说说我克服某种困难的做法。你们知道，我天生就很容易焦虑，容易吃惊，容易被惊吓，现在好一点了，但还是会容易吃惊，以前参加壁球比赛时我会非常紧张，在重要比赛时常常呼吸困难。而如果在观众面前讲话，我会非常紧张和焦虑。我决定要克服这种心理，这也是我面临的最大困难。那我是怎么做的呢？ -

我先从C认知说起。我分析了我日记中的情况，利用学校咨询机构，学习并研究了关于三个M的知识。那三种不理智的想法，将事情扩大化，缩小化，编造情景，灾难化。通过认知，我得到了很大的帮助，但那远远不够。学习了C之后，我开始学习A影响。 -

A影响是通过身体锻炼来实现的，直到今天，早上我还跑过步。我锻炼身体是因为它能大大降低我的焦虑水平，可以说如果我不锻炼身体，我的口才一定不会像现在这么好。甚至在三四周前，我儿子David身体不适，周二早上我要先带他去看医生，没有时间锻炼，我那天讲课就感觉到了，我觉得更紧张，更焦虑，明显不一样。像我们开学时讲的一样，锻炼的效果基本和吃抗焦虑药效果一样，因此锻炼对我的情绪产生直接的影响。瑜伽，在我处理焦虑和降低焦虑水平上发挥了很大的作用，这是情感上的。 -

另一样是音乐，放松的音乐，你们知道我喜欢什么音乐，就不重复了。我和Tammy结婚后，就搬到了一起住，她简直不相信我收藏什么样的CD，她说：“你看起来不像这么容易焦虑的人”。因为我买的CD是“世界上最放松的经典音乐”，“放松音乐”，“降低焦虑的音乐”，全是些安静的音乐，整个架子都是。但它们的确对我有帮助，让我得到放松。 -

最后是行为，我介绍一下行为，通过曝光来治疗恐惧。先是做演讲，因为我想当老师，我先给壁球队演讲，给我的家人演讲，反正是在那些我感觉安心的地方，给任何愿意听的人演讲，从开始的少数人慢慢增加听众数量，通过想象来曝光。再强调一次，那种想象久而久之会让人变得更自信。另一样对我极具意义的事是，作为大学生在课堂上公开发言。我不敢公开发言，当我决定那样做，我肯定所有人都能听到我的心跳声。因为它就在我脑海中。然而，逐渐地，我慢慢地越来越敢于发言，通过自我知觉理论，情况变得越来越好。这些事情我一直在坚持做，我还在做瑜

伽，定期做运动；我还有参加认知行为治疗，我一直有写日记，内容主要和上述三件事有关；我还会听放松音乐，很有用。改变并不容易，非常困难，需要很多时间，然而，那并不代表这过程本身没有乐趣，并不是说改变了就会快乐，这过程本身就非常值得。有时很困难，但非常值得，那旅程本身就跟目的地一样重要。-

关于改变的另一要点是，这话引用自一个人的作品，她研究精神分析学，并把这门学科提升到了积极层面——Karen Horney，我之前提到过她。她认为：神经症精神病（neurosis），不可能完全治愈。她所说的神经症，是广义上的定义。举个例，如果我是个完美主义者，那我心里总是会有一些完美主义思想；如果我有焦虑倾向，我永不会成为XX喇嘛，不可能，因为我永远都会有一些焦虑，它随时可能被任何事激发。她说：“没关系，那很正常，这是人之常情”。我们要接受它，因为如果我们不接受它，我们就会一直感到沮丧。因为我们想完全改变，或是期待我们的伴侣完全改变，这非常困难，不切实际。它需要时间，要循序渐进，我们也需要学习，可以学习享受这过程。-

19世纪40年代梭罗说过：“我认为没有更能使人振奋的事实了：人类无疑是有能力来有意识地提高他自己的生命的。能画出某一张画，雕塑出某一个肖像，美化某几个对象，是很了不起的，但更加荣耀的事，是能够塑造或画出那种氛围与媒介来，从中能使我们发现，而且能使我们正当地有所为。能影响当代的本质的，是最高艺术。”-

再强调一次，重要的是过程而非结果，结果会让人有短暂快乐，但很快就会回归到基础水平。是进行这些活动的过程，是A B C这些过程让人更快乐，并非完美，并非最快乐，而是更快乐地生活。需要时间来雕刻出生活的雕像，切掉多余的石头，破除限制，打造美好的生活。这不仅是最高形式的艺术，我认为这还是高级的科学，那就是心理科学。-

-----改变和设定目标的分割线-----

现在我继续往下讲。我想探讨一个跟改变有很多关联的课题：设定目标。

现在我问你们，这里有多少人想变得更有效率，更少拖延？是的话，请举手。一、二、三、四、五、六……好了。现在，如果你希望自己不那么紧张、更冷静，无论是不是要期末考，举起你的手。一、二……好的。如果你举过一次手，就该留下来；如果你两次都举手，就不仅要留下来还要打起精神来听，因为我们接下来的两节课要谈的是：目标的重要性，以及目标如何帮我们处理压力，如何帮我们处理拖延问题，我们如何变得更有效率。-

首先，理解目标设定的理论及实践，它的书本意义及社会意义；第二，我们怎样处理压力，下节课我们会探讨这个；最后，从物质观念到幸福观念，基本上是关于我在我的书《幸福革命》的冥想章节里谈到的，以及所发生的内部变革。我知道你们在放假前没多少时间了，但我还是准备了相关的材料。-

我们就从理论和实践开始吧。我现在想做的仅仅是说服你们去设立目标，说服你们这是很重要的，你们要在作业上写出来。你们也许已经开始这么做，但我真的想让你们明白，作为一种生活方式，应该不断设定目标，不管是为工作或私生活。-

首先，我会试图说服你们，向你们展示关于设定目标及工作表现的研究；其次就是目标设定与幸福的研究，它是如何帮助我们赚取社会财富，以及终极财富。非常简单，设定目标的人一般掌控其他事都比较成功。为什么？一个重要的原因是，因为目标能使我们专注。通常来说，我们常四处奔波，不知道往哪个方向走，如果我们不知道方向，就不可能到达目的地，而专注能让我们找到方向。这能带来额外的资源，外部和内部资源，帮助我们达成目的。Abraham Maslow说：“专注于一个任务可以在个体及自然环境中提高组织效率”。目标的作用非常显著，我们设定目标时，或向自己灌输某种思想时，无论是私人的还是公开的，我们心中或身边都会有些什么变化。而且，目标对工作表现及幸福感有重大影响，因为目标会让我们更具适应力。还记得第二节课我们探讨过适应力吗？那些孩子成功的其中一个要素是，他们能够排除艰难的外部环境的影响，就

是他们的适应性强。其中一个显著特征是他们会设定目标，他们是以未来为导向的。不但思考过去，而且学习适应没人帮助的情况，专注于未来。-

尼采曾写道：只要有目标，一切皆有可能。如果我们设定了目标，我们更能克服困难。对于任务或是我们在意的事，以及我们想实现的事，目标让我们更成功，就跟积极信念发挥作用的原因一样。有目标就代表，我们相信我们会得到某样东西。Roger Bannister宣称，他会打破四分钟的纪录；爱迪生曾说过，到1879年12月31日，他会发明出电灯。设定目标有助于成功，因为我们的思维不喜欢内部和外部不一致，而希望能相一致。如果我相信一个目标，对外宣告这个目标，那外部事物就会趋向于与这目标相一致——但正如我们探讨过的，并不会完全一致，但一定更有可能发生。这让我们更容易成功。-

举个例子，这个背包。想象一下，你去远足，你背着一个背包，你遇到一道墙，一个障碍物，你会怎么做？遇到那道墙时你可以有很多应对方法，其中一种做法是“太可惜了”，然后调头走开，也就是说避开那道墙；另一种方法是拿出锤子，试着把它敲碎；还有另一种方法是，把背包扔过墙去。把背包扔过墙去，为什么？因为必需品是发明创造的源泉，我需要背包来继续远足，我需要它，而现在它在墙的另一边，我别无选择了。但要越过这道墙，要么把它敲碎，要么找一条路绕过它，从下方或是上方，突然间，我会想出几个办法，这些办法都是我之前没想到的，目标起的作用十分显著。-

而出于同一个原因，当你宣告一个目标，例如“我想买电脑”，那你就会发现到处都是电脑广告，你以前从没在这些地方看过电脑广告。或是说你想买某种车，一时间，你会发现到处是这种车，你以前从没看过的。为什么？因为我们一起创造现实，通过大胆地提出疑问，还记得一直在车上的那些孩子吗？你们没看到他们，直到我设下目标，让你们数出车上的孩子数量，然后孩子们就变得显而易见，就在你眼前，而之前你们就当他们不存在，这就是目标所起的作用。如果我宣布，我要越过这道墙，我的问题就是“要如何越过这道墙”，而不是去想“这是否有可能”。这个问题开启了无数机会，有很多是我之前没发现的机会。忽然间，墙上的一个洞出现在我眼前；忽然间，我看到了一把之前没看到的锤子，就在我旁边。必需品是发明创造的源泉，如果我们问对了问题，就能开启无数机会。-

另一件起作用的东西是言语的力量，言语创造世界。我们在宗教中看过这典故：上帝说要有光，于是有了光。“约翰福音”中写道：一开始先有言语。但不只在宗教里是如此，看看这伟大的国家，美国是被“宣布”存在的。言语有其力量，它们有某种意义，尤其是当言语对我们意义重大时。当我们宣布的目标对我们意义重大时，就更有可能实现。概念和构想之间的关联，不仅是语源的，而且还是形而上学的，真实的。因为当我们宣告某事，保留某事，就更可能成真。基本上，言语能在我们的脑海里塑造一幅画面，尤其是我们想象目标时，它在我们脑海中创造一幅画面，而我们并没意识到该想象和现实之间的差距。我们的思维想让两者统一，目标就是这样起作用，它们让我们更容易让两者统一。-

现在我念一段摘录，我在书里谈了很多相关的话题，你们可以看看来参考一下。但现在我要念一段Murray的话。他带领苏格兰探险队前往喜马拉雅山，是个成功卓越的登山家，曾登上珠穆朗玛峰。关于他的探险旅程，他写道：“在所有创造的过程中，都有一个基本真理，对它的忽视使得无数优秀创意和计划夭折：那就是一个人一旦全身心投入，就会触动冥冥中的天意。很多帮助他实现目标的事，若非这样也不会发生。这样的决定会带来一系列事件，人和事物。这完全是他之前没有想到的。在歌德的诗文中我有深刻体会：无论你能做什么或梦想什么，去做吧；勇敢带来智慧、魔力和力量。-

它为什么会起作用，如何起作用，我们不确定，反正就有用。就像是如果你说要买电脑，就会看到很多机会，投入也是同样的道理，我们投入了，很多事就会接踵而来，我们开始发现外部资源，以及内部资源，会发现之前没看到的東西，因为我的问题变成了“我怎样才能成功”，然后很多东西忽然变得清晰可见。我们有能力成功，比以前更有可能成功。-

这就是关于成功，你们的一些阅读材料与之相关。从整体上设定目标的人，排除了其他因素后，更成功。无论是工作方面，还是个人生活方面，目标至关重要。他们不仅对“硬通货”重要，对“终极财富”也很重要，也就是幸福。被正确理解的目标会让人幸福，这里我强调“被正确理解”，为什么？因为我们知道实现目标本身，并不会带来幸福。没错，得到职位我会有短暂的幸福，但很快我就会回归基础水平，中了彩票或是赚大钱或升职，都会让我短暂地感到快乐，但不会带来长期的持续的幸福。我们知道那是短暂的快乐，因此我们知道实现目标不会带来幸福。那什么能带来幸福？充分理解目标的正确作用，要明白，不是实现目标带来幸福，而是拥有目标让人幸福。-

两年前，我教积极心理学时，一个非常重要的学者出了本关于幸福的书。他是XX喇嘛的左右手，翻译家Ricardo Matthieu，推出一本关于幸福的好书。我们在Williams James大楼展开了一场辩论，那是一次哈佛学生和全体教职员的全体活动，我们参与了辩论，题为“幸福：东方与西方”。我们很多意见不谋而合，你们知道我经常冥想，我当然非常认同佛教心理学的力量。然而，我们对目标的意见不一致，我们意见有分歧。因为在佛教方面，很多说法认为，我们想实现的状态是身外无物。那个状态中，我们不会想要拥有身外之物，渴望的东西，也不会有现在的这个课程。我想或许那是个非常理想的状态，但我一直认为那是不现实的。作为人类，我不认为经过30年来每天八小时的冥想，我们能实现那种身外无物的状态。-

我认为设定目标是与外界关联的，比如，我想赢这场比赛，或我想这门课考试优秀，或我想在银行找份工作。这些就是确切的目标，让我与结果联系起来。如果我没与结果联系起来，我就不在乎，它就不重要。我觉得这不仅对成功很重要，对幸福也很重要，因此我不能认同佛教的说法，他们认为身外无物是种无欲无求的状态。然而我们有着相似的看法：专注于当下。被正确理解的目标的作用是，解放我们，让我们享受当下，这意味着什么？例如你去远足，你不知道自己要去哪，你没目标，心中没有方向，你就不大可能享受旅程。因为每分钟你都在左顾右盼，不知道是否错过什么，如果你知道要去哪，你有方向感，你就被解放了，你就更可能享受旅程，可以欣赏到路边的鲜花。-

想想你们的生活，有些时期里不知道何去何从，对你们很多人来说，此刻就是这样，你不知道明年会去哪。目前对大多数人来说，还是没关系，但一阵子后，你想知道要去哪里。因为当你专注于某事，你就会有更清晰的方向感，你更容易开心。这就能解释，为什么很多人退休后，变得不大开心，尽管他们多年来一直期待着退休，到他们真的退休后，就变得闷闷不乐。那些退休后更开心的人，为自己设定了目标，或是上一门课，或是学新知识，或是和亲人朋友相处更久。他们都有一个目标，而不是“让我们享受生活吧，顺其自然”。我们需要目标，结果，未来的导向。那样我们就能更享受此刻，目标让我们得到解放，从而才能享受当下。换言之，目标是一种手段，它们是达到结果的一种手段，结果就是当下的体验。再次强调，目标本身，如我们所说的，并不能让我们感到更幸福，无论我们是否能实现这目标。我们会经历人生起伏。但如果我们想要基础水平，此刻就是了。就是当下，就是这过程，是我们正经历着的旅程，而不是结果。-

在书中一开始的地方，我谈及，冠军赛会让我开心，的确让我开心了四小时，但之后我又回到基础水平。获得终身职位的教授以为，这事会让他们余生都快乐，其实不然，他们回到了幸福的基础水平。无论他们是否实现了这个目标，关键是学习，享受这个过程。目标的其中一个作用是解放我们，那样我们就能享受这个过程。目标是获得结果的手段，这与许多目标理论背道而驰。这解释了为什么如此多的成功者不快乐，这也解释了为什么如此多的成功者沉沦于药品及酒精。如今这样的人比以前更多，也许是如今我们了解得比以前更多。他们常进心理治疗中心，进进出出。我们问“为什么会这样？”表面上看那些人似乎已得到一切，名声、财富、美人、任何他们想要的人、大部分人梦寐以求的生活，为什么他们最后还要进心理治疗中心？为什么会不开心？-

现在来说说原因。多年来，他们不断努力向上，他们心怀梦想，希望成为名人，渴望得到别人的尊敬，渴望得到一切想要的东西或人。当他们梦想这些的时候，他们可能是不开心，但他们对自已说“好吧，我现在不开心，但我成功后会很开心”。然后他们成功了，他们意识到并没有料想中的开心，他们以为那会让他们开心，但没有。那时真正的问题才到来，因为到那时他们才开始体会到无助，那时他们就会放弃，那时他们就变得……根据Hamburger的模型，他们会患上习得

性无助，自我放弃和怀疑主义。因为大家都跟他们说，他们实现了这事就会快乐，而他们也对自己说过“一旦实现了这事，就会快乐”，但他们并不为此而更快乐。-

一开始，当刚开始有点名气，他们刚开始走上成功之路，他们常常梦想成功，当然就会快乐一点，但之后他们又回到基础水平。当回到基础水平，他们很压抑，很沮丧、失望；更甚的是，他们很害怕，因为不知道怎么办好。但在那之前，他们以一种希望支撑着，想着成功后，他们会很快乐，但他们并没有更快乐。他们很害怕，很迷茫，他们想寻找解决方法，通常就会脱离正常经验，脱离常规生活，那有什么解决方法呢？常常就是药品和酒精，因为那让我们远离枯燥乏味的日常生活，无论是好的或坏的。这种错误的想法非常普遍，大部分人都如此。这就是为什么这么多人会经历中年危机。-

这不是唯一的原因，却是其中一个原因。因为有很多非常成功的人，他们成功后会说：“那现在怎么办？这就是它带来的快乐吗？”是的，它就只能带来这么多快乐，而面临的难题是去找出埋藏起来的幸福宝藏，它就在我们身边。幸福并不在于我们的地位，或银行存款的多少，它与我们的思维状态有关，就视乎我们如何看待自己的现状，以及我们专注于何事。想变得更快乐，当下更重要。引用我书中的话：“幸福并不是登上山峰，也不是在山的四周没有方向地乱爬，幸福是向山峰攀登的过程”。它与设定目标有关，与设定一个终点有关，然后就释放自己，享受过程。-

有很多人和我谈过这问题，每次我都会经历同样的情况“接下来我要做什么工作呢？”“我该走哪一条路呢？”当他们选了一条路，通常都会后悔“我应该走另一条路”，应该接这一份工作，不该去那里。我的回答通常是：这并不重要，对终极财富来说，并不重要。因为如果我接了一份应该做的工作，我会非常成功，当我非常成功，我会很开心。但那件事本身并不会让我开心，关键是设定目标，关键是自身的投入，对正在做的事的投入，就算那种投入每三天变一次也没关系。设定目标，全心投入才是最重要的。如果你选择某条路，却又后悔了，记住，这不重要的，走哪条路你都可以开心的，只要你投入了。因为当我们投入其中，就能享受这旅程。当然必须是道德的事不能伤害他人，因为那样的话，最终不但会伤害他人，也会伤害到我们自己。-

David Watson在“积极心理学手册”里说：“当代研究学者强调，追寻目标的过程，而不是目标的实现，才是实现幸福的关键”。该领域的主要研究者，David Myers和Ed Diener说：“幸福感在理想情况下的被动体验中的增长，比在有价值的活动以及实现目标的过程中的增长要少”。这有一首优美的诗，由Gwendolyn Brooks所写的：“不为胜利而活，不为曲终而活，为美好过程而活”。-

不是任何目标都重要，并不是所有目标都一样。就我们当下所处的境况来说，思考你的目标非常重要。没错，投入是最重要的，但有某些目标是比其他更好的。简单地说，自我和谐的目标，是最根本的目标，也就是和你的个人兴趣和价值观，还有你在乎的东西相融合，做对你来说重要的事。举个例，就读医学预科，是因为你想要当医生，救死扶伤；学习经济学是因为市场让你着迷，你想做与之有关的工作，你对它充满了激情；参加学生组织，是因为你认同他们的使命，它融合你的个人兴趣和你的价值观、热诚。这些目标是你自由选择的，而不是由外界所强加的，不是由某个特定的人，或抽象意义上的社会所强加在你身上，不是因为义务或责任而做，而是去做你内心深处最在意的事。换句话说，这些是你想做的事，或是你感到、察觉到自己想做的事，而不是你不得不做的事。-

在我大学毕业时，我不知道何去何从，而我的老师Ohad Kamin给我说了这话：“这是一个50岁的人给你的建议。”他当时50岁，他说：“找出你能做的事，然后再从中找出你想做的事，把它们一一写下来，写张清单，长短都无所谓。接着从你想做的事中，找出你最想做的事，你最最想做的是，然后就做那些事”。-

那是我得到过的最好的建议，非常简单，但非常重要。这需要花点时间认真想想这些事。那我的自我和谐目标是什么呢？我的兴趣是什么？什么对我最具价值？我对什么有激情？我想做什么，而不是我得做什么。有时答案并不简单，有时答案并不中听，而其中的含义……接下来的路可能

没有最初的好走，因为它越来越崎岖不平。它让我去做一些困难的事情，别人或环境所造成的困难，可能不是最受欢迎的选择。 -

我认为幸福的重要组成部分，是精神性。字典对精神性的其中一个定义是，对有重大意义的事情的感知。因此如果我发现一些极具意义，极其重要的东西，意义非凡的，我就对它有种精神性体验。那什么对我意义重大呢？什么对我重要？要记住，选择什么，往哪个方向走并不重要，但如果我选择的东西是自我和谐的，和我个人的目标和使命相符合，我就会过上精神性生活。事实上，一个投资银行家，从事投资银行业的最合适理由，是因为他或她在乎这工作，因为他们认为这是重要的，因为他们乐在其中，因为他们喜欢和数字打交道，喜欢那种刺激感。没错，他们真的享受这工作，如果他们是因合适的理由而去做这份工作，那他们就会比一个不虔诚的僧人有更好的精神生活。 -

当然，反之亦然。无论我们选择什么自我和谐目标，我真的相信，如果人们追求他们的热情所在，世界会变得更美好。说比做起来容易。“实现自我和谐是非常困难的，要求精确的自我知觉能力，还有抵抗社会压力的能力，那种压力有时会把人迫往错误的方向”。 -

我们要参与到这些活动当中，为什么？因为人生苦短。“人生太短，以至于我做不完必须做的事；人生的长度仅够我完成我想做的事（Life is too short to do what I have to do. It's barely long enough to do what I want to do）。” 越早开始我们想做的事越好，这不代表你不能对自己说，“我最想的就是自己做生意，为了筹集资金，我会先当顾问，或是投资银行家两年”。这么说没问题，非常好，就算你的兴趣不是一周工作80小时处理些电子文档，也没关系。有时我们需要延迟满足。危险在于，我们的整个人生常处于这种延迟满足的状态，那就成了一条糟糕的路，这是我们要意识到的，我们需要记住的。我想为你们展示一个视频选段，选自我最喜欢的一部电影《死亡诗社》。Robin Williams谈及，定义我们想做的事的重要性。换言之，就是我们的自我和谐目标。 -

（死亡诗社电影片段） -

那么抓紧时间，做你想做的事吧！

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