

哈佛大学公开课：Happiness第四讲：准许为人——关于积极心理学的基本前提 - 知乎

（注：此为课程第四课，更新于2017年4月1日）

早上好！ -

今天课程的内容是上节课的延续，是这门课的基本前提。“我们来自哪里，我们将去哪里”，从各个方面对螺旋的基础展开论述。我们将在本学期一起创建它。

上次我们讲到改变有多么困难。我们谈到“双胞胎研究”，说明了 Lykken 和 Tellegen 提出的“也许改变我们的幸福水平就跟试图改变身高一样，困难而徒劳无功”。然后谈到这些研究学者们犯的一般性的失误和错误，他们误解了改变的本质。因为如果一个人在改变，问题已不再是“是否可能改变？”而是“怎样才能改变”。还谈到了剑桥-萨默维尔研究，说明了劳斯莱斯般奢侈的干预彻底失败——五年的时间，剑桥、哈佛和麻省理工的顶尖科学家、研究人员、精神病专家和心理学家沥尽心血，带着美好的意图实施改变，但最终失败了。不仅没有实现正面的改变，实际上是带去了负面的改变。

还记得吗？干预组的酗酒比例和对照组相比是增加的。未参与干预的对照组更有可能在二三十年后获得升职。改变是困难的，但我们又说“Marva Collins 实现了改变，所以改变是可能的”。

Martin Seligman 和 Karen Reivich 及大量学者都成功地实现了改变。困难在于，如果我们想成为实践理想主义者，就要理解是什么带来改变，然后去做。我们要去传播理念、传播研究的理念。即使研究并非总是传达好消息，但它传达的是行之有效的方法、可为的方式而不是空洞的梦想、渴望、希望、愿望，那远远不够。好的意愿、理想主义、好的意图是不够的。我们需要扎根于研究。这正是 Maslow 的想法——当他谈及类似的曼哈顿计划时，科学家、积极心理学家、社会学工作者聚在一起，在流行学术领域中挑选出几种观念、几个有效的主题，研究最好的，再复制它们。正如 Mariam 同学课后找到我时说的“流行学术其实是要将杰出大众化（Democratizing excellence）”。我喜欢这个说法。将杰出大众化，研究最好的再应用在其他人身上的。

那好，我们有了这样一个伟大的计划，有了 Maslow 创造类似曼哈顿计划的伟大想法。但是如果我不想参与计划，不想成为学者呢？我只想做自己的事，我能否实现改变？

答案是：绝对能够。当一个人想在世间有所为，真正实现改变时，面对的最显著障碍之一是他们低估了自己实现改变的能力。心理学界有很多研究。爱默生和莫斯科维奇是这一方面的先驱，他们和其他学者都证明了少数人——经常是一个人，是能够实现显著的改变的。爱默生说：“人类历史是少数派和一个人的少数派的权力记录。”（All history is a record of the power of minorities, and of minorities of one.）很多社会科学研究支持这个观点。人类学家 Margaret Mead 说：“永远不要怀疑一小群有思想，坚定的市民可以改变世界。事实上，正是这群人改变着世界”。所有的改变都是从一个人或一小众人的思想开始，然后不断扩大。问题是“它如何扩大”以及“为什么我们难以理解和接受我们能够做出改变这个事实”。我们所需要理解的是改变如何发生。

改变常以指数级发生。我们与其他人的联系及他们与更多人的联系，形成了一个指数函数。可以用你们熟悉的“蝴蝶效应”为例加以解释。一只蝴蝶在新加坡拍动翅膀，理论上能在佛罗里达引起龙卷风。原因在于粒子的连续碰撞。

它也解释了六度分隔理论。我们都在同一个网络里关联和相互关联着。为了说明人类网络的指数本质，我们来以笑为例。研究证明笑有传染性，别人笑会引起你发笑，你发笑会引起别人发笑，以此类推。即使路人与你擦肩而过时，表面上你没有笑，但你面部肌肉的细微收缩让你感觉更好。假设你的笑感染了三个人，这三个人每个人又引起另外三人发笑，那九个人每个人再用笑容

感染三个人。只需要20度的分隔——从你用笑容感染三个人开始——全世界就会笑起来。这就是社会网络的指数本质。同样，让别人感觉良好也有感染力。比如恭维别人，如果你能让三个人甚至四个人度过美妙的一天，他们会推展让另外的四人也有美好的一天。以此类推，只需要很短的时间，整个世界都会感觉更加美好。这就是指数函数的本质，笑和笑声是会传染的。为了说明这一点，我插播一段录像。

（此处为婴儿的魔性笑声：）

很难不笑不是吗？一会还有另外一段。

让我们先理解指数函数的本质，以便理解“一”的力量。我想找个人和我作个交易，交易是这样的：我给每个和我作交易的人每天一千美元，连给30天。而你们要给我的是，第一天，一分钱。第二天，二分钱。第三天，四分钱。每天给我前一天的两倍钱，从一分钱开始。谁愿意和我作这笔交易？我会在未来30天每天给你一千美元，你们要做的是在未来30天给我一分钱，第二天二分，然后是四分、八分，以此类推。

任何人？谁想做这笔交易？一个人，还有吗？我少了三万美元，还有吗？很好，好！是这样，结果将是这样。在第30天，我再给你一千美元，你将从我这里一共得到三万美元。在第30天，我将从你那里一共得到，包括前29天，不，在第30天，我将从你那里得到5368709.12美元。再翻倍，乘以二，这将是我在一个月赚到的钱。

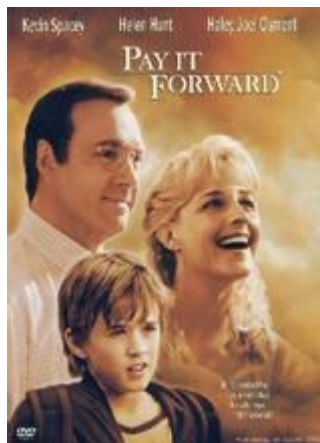
很多人会觉得不可思议。因为他们不懂指数函数的本质，也不懂“一”的力量。再举个栗子，这个例子捕获了我的想象力。在我小时父亲给我讲象棋游戏的由来，有些人可能知道这个故事。象棋游戏的发明人，他在印度，去见当地的国王。国王很喜欢这个游戏并说：“我要如何奖赏你？”象棋发明者说：“不必，真得不用奖赏。”国王说：“不！我想奖赏你！我要怎样奖赏你？”于是象棋发明者说，“好吧，我希望，在第一个方格上，我想要一粒大米，在第二个方格上，我想要两粒大米，第三个方格四粒大米，以此类推……那就是我的要求。”国王问：“你确定只想要那么多？我可以给你更多奖赏，这是一个很好玩的游戏。”发明人说：“我确定。”国王指示助手去实现他的愿望。当他们开始计算需要多少粒米填满所有方格时，他们发现这些米粒足够厚厚地覆盖全世界。

最后一个例子，你们面前都有一张纸，你们认为需要折多少次，才能碰到月亮？月亮离我们24万英里，需要折纸多少次，才能碰到月亮？41次！如果你们有一张纸，再在下课之前折叠41次，你就能碰到月亮。我不理解人类登月有什么大不了的，在我看来很简单。（笑）

从这些得出的结论是，我们低估了自己影响改变的能力。因为我们低估了指数函数的增长。我们活着的每分钟都在影响世界和他人。问题是我们选择哪个方向，是成为推动改变的力量？深思熟虑，成为实践理想主义者？还是只有好的意图但不付出？要知道这些付出是必要的。

这门课的最后一份作业，是由你们做一次报告。你们要给其他人准备一次讲座。我们在组织课程时心中就有这个想法：你如何影响改变，那些被你改变的人如何进一步影响其他人等等。从许多方面，此想法取自电影《让爱传出去》（Pay it forward）。我想插播其中一段片段。电影《让爱传出去》深刻地描述了人类网络是指数函数的观点。

（片段找不到，贴个电影海报：）



影响三个人，每个再影响三个。以此类推，经过20度分隔就能改变世界，整个世界。

****第三个前提是关于内在因素和外在因素。****很多研究表明，基于外在因素改变快乐很难。对幸福（subjective well-being）的研究——心理学家用这个词来描述快乐（Happiness）——已经进行了很多年。直至最近，多数完成的研究使用的都是问卷方式。很多人置疑问卷的真实性和价值。因为它是主观的，我们是在测量真实的东西吗？而过去几年，呈现的情况是越来越多心理学家使用诸如大脑扫描等方式，使用核磁共振成像（MRI），脑电图及其他手段。他们的有趣发现是，两者有很大的关联性。所谓的客观（Objective）手段：大脑扫描、脑电图、核磁共振成像等生理学手段，和人们对自己的幸福的评估——即快乐的主观水平——之间，有很大的关联。这在拥有更好的技术进行更全面的研究之前，从很多方面给多年来进行过的研究提供了可信度。

我将和大家讨论的各种研究，有些使用大脑扫描，有些是自我评估。两者同样有意义有价值。我们会深入讨论研究所采用的具体手段——当我们谈到冥想等现象时，或像是Richie Davidson 通过扫描大脑，显示八周的冥想项目可以产生重要改变时，或是年轻的Joshua Greene对道德进行研究，显示大脑里有道德中心时。研究手段将会更成熟、更有趣。而同样有趣的是，它验证了许多之前通过不全面的方法所完成的研究的正确性，比如像自我评估。

我们来说说Daniel Gilbert所作的研究。他教初级心理学的“有效预测”（effective forecasting）。以下是他的一个研究。他所做的是去访问接受终身职位审核前的教授——他们要么得到，要么得不到。他问他们，“如果你得到终身职位，你会多快乐？”他们说，“喜出望外，这是我多年努力的目标，这将会是将是梦想成真”。“你会快乐多久？”他们说，“余生都会很快乐，因为这是我们努力很久的目标，它会让一切变得更简单。我可以停止不成功便成仁的竞争，我可以更加享受工作，这将改变我的人生。”他问他们，“如果得不到终身职位会怎样？如果被拒绝呢？”他们说，“我们会很难过，这是我们多年来努力的目标”。“那你们会痛苦多久？”“可能直到我们在别处获得终身职位，即使到了那时，可能也不够。”因为如果在一所学校无法获得终身职位，就没有可能在更高学府取得，而只可能在那些差一等的院校。所以那会让人难过很久。

当他们终身职位审核的结果下来后，Gilbert再去访问他们。这些人有些得到了，有些没得到。他问，“你们感觉如何？”得到的说“喜出望外，我们没从这样快乐过。”“你们的快乐会持续多久？”“余生都会倍感快乐，我们成功了！”然后他去找没得到终身职位的并问“你们感觉如何？”他们很难过，而且确信会难过好久。

三个月后，他再去访问他们，然后六个月后再去。Gilbert和他的同事发现，几乎每一个人，不管得到还是没得到终身职位，都恢复到了之前的幸福水平。如果他们之前是快乐的，六个月后也是快乐的。如果他们之前是不快乐的，不管他们是否得到终身职位，他们都是不快乐的。换言之，有些人经历了一段快乐时间，然后回到基础水平；或者经历一段难过的时间，然后回到基础水平。他们对中彩票的人做了同样的研究。“如果你真得中了一千万美元，真得能让你更快乐吗？”是的。更快乐一段时间，但并不长久。

西北大学的Philip Brickman做了这个研究。经过六个月，人们会恢复到基础的幸福水平。遇到严重意外的人，意外导致瘫痪，经常地、一般性的——再次强调，这是平均而言——都会恢复到基础幸福水平。他们以前是快乐的，一年后，他们也会快乐。如果不快乐，将维持不快乐。极端情况对我们的幸福影响很小。

伊利诺伊大学教授Ed Diener就快乐水平作了大量研究。他自70年代开始研究，他以及其他包括诺奖得主Daniel Kahneman的研究均表明：财富对幸福水平的影响很小。就像中了彩票，对我们是否幸福影响甚微。这里并不是说一个没有足够食物、一个无家可归流落街头的人，每个月多有一两千美元当然会让他或她更快乐。但超出基本需要后，当我们的基本需要得到满足后，即有食物、住所、基础教育，这些需要一旦得到满足，收入的影响就微乎其微。这一点在几代人之间没有变化。我们这一代比父辈富足，比祖父辈更加富足，而我们并没有更快乐。这是全球现象，不论是中国、英国还是澳大利亚或美国，幸福水平几乎是静止的。而焦虑水平和抑郁水平，正如第一堂课讲到的，有明显的加深。所以说，收入水平对幸福的影响很小——总的来说，外部环境的影响很小。

不妨回想你们的亲身经验，回想自己考入哈佛时的体会。当信箱里收到一个大包写着“已录取”时，当在四月一日或12月末，你拿到大包时，有何感受？可能是喜出望外，可能是你人生的亮点。在那一刻，你们也会想“成功了，我会快乐很长一段时间，因为我在高中很努力。很多困难，很多痛苦，但完全值得。我考上了哈佛！”第二天，你还会有这种感觉，因为学校的人开始谈论你如何考上。你感觉很棒，不是吗？可能整个高三都会感觉很棒，当然难免起起落落，但总的来说是高水平的快乐，这种快乐将持续一生。来到这里，经过新生周，你知道快乐会持续一生，因为身边都是杰出的人。大学生活很丰富，派对不断。你说“人们对哈佛的想法都错了，这里其实是个派对大学。”你们很确定这一点，不是吗？不仅派对大学，而且未来四年甚至以后，都会过得很快乐，因为你的人生被这封录取信改变，没错吧？

事情也许从开课第一天就发生变化，但没有完全不同。因为这是购物期，妙不可言的阶段。你们选择课程，比去商场更过瘾，有三千门课程任你挑选。在哈佛的第二周妙不可言，这种情况将持续下去，余生将是一浪高于一浪的快乐。然后事情突然开始发生变化，轻微地、非常轻微地，要写第一篇论文时，或期中考试来临时，情况彻底改变。你将恢复回基础幸福水平。

如果你在高中、初中时经历过很大压力而且不快乐，一般来说最好的预言家会说，在哈佛呆上一个月，你会有同样的感觉。外部环境的影响甚微，同样地，居住地的影响也很小。人们会想“如果我搬去加州，我会更快乐？”错误，加州人不比麻省人更快乐。刚去到一个温暖的地方，会感到放松，幸福水平高到顶峰。但很快我们会恢复基础水平，和以前的我们一模一样。我甚至可以说——虽然还没有这方面的研究，但我敢和你们打赌，下面的说法是正确的：不论我们是生活在河边还是呆在监狱，我们的幸福水平不会有所不同——这个例子把理论推至极限，但是真的。我们生活在哪里，收入水平、是否中彩票、是否取得终身职位、入读理想中大学、找到理想工作，区别真的很小。

有一个对基础幸福水平很重要的外在大因素：民主vs压迫。生活在民主制度下的人通常明显比生活在独裁制度下的人更快乐。以女性为例，生活在压迫制度下的一般没有生活在自由国家的女性快乐。生活在达尔福尔的人，肯定没有生活在丹麦或美国的人快乐。这些是能产生区别的，但这是极端情况。比如我举的无家可归者的例子，收入当然会改善他的境遇。移民到自由国家，当然会让他们更加幸福。但在这些极端情况之外，增加或减少的外部环境，产生的区别很小。这即是好消息也是坏消息。坏消息是，看来不论我们怎么做，都无关紧要。我为什么还要努力争取好工作？我为什么要拼命入读这所学校？如果这些都无关紧要，我们总要经历高低潮的话。

答案是：是的，它不会改变我们的幸福水平，但并不意味着我们不能（从内部因素）提升自己的幸福水平。

很多人说，一般的快乐或不快乐水平是由于人们有过高的期望，如果能降低期望，降低压力水平，我们会更享受生活。比如我不在乎成绩是不是B，不在乎会让我更快乐。如果我降低期望水

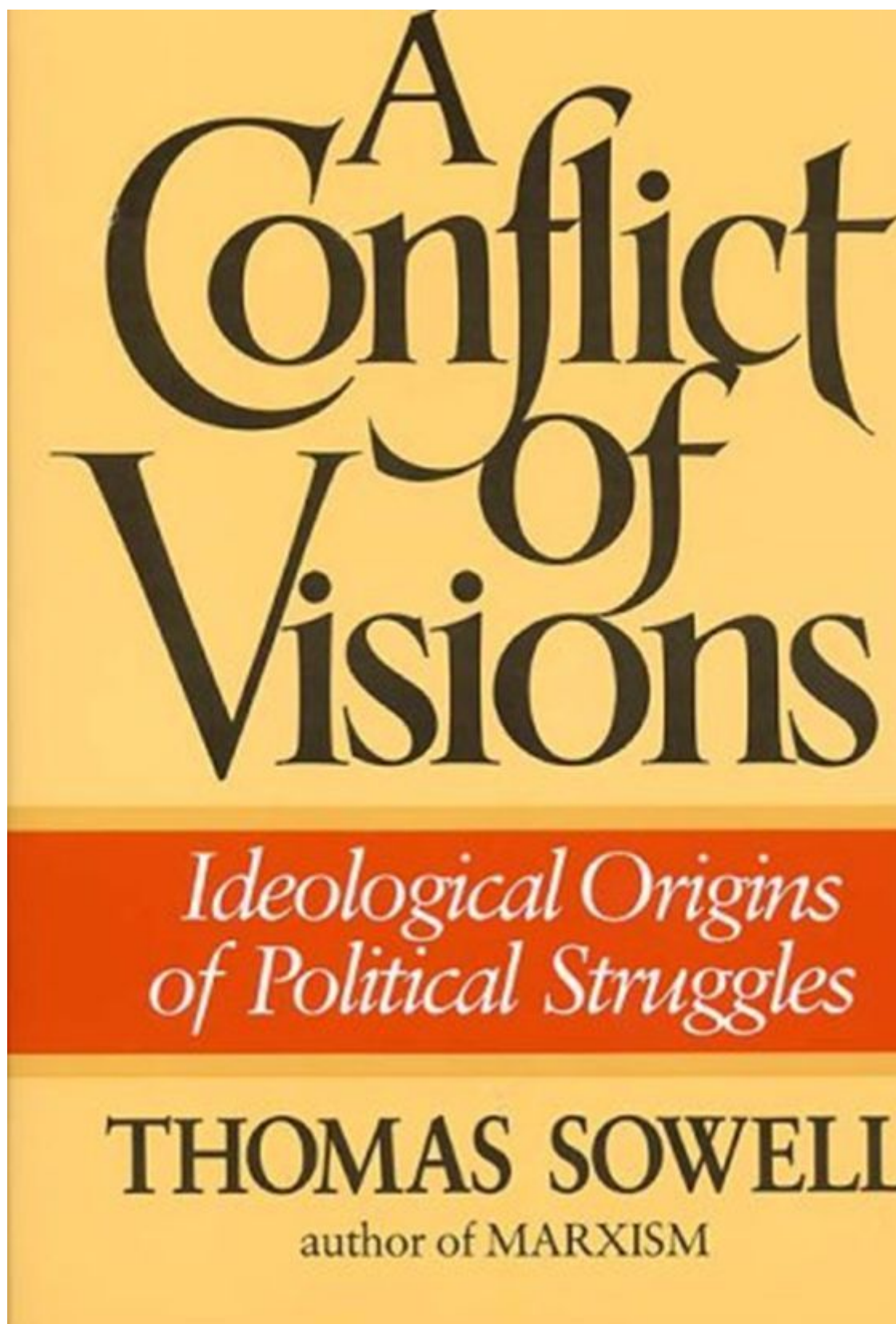
平，我不在乎从事什么工作，只想快乐。你可能会快乐。降低期望水平会略微快乐些，但从长远来说行不通。下周我们会谈到这个问题。问题不在于是否降低那些高的期望，这一点不重要。

问题在于正确和错误的期望，而不是低的和高的期望。能影响幸福水平的是我们的期望是正确的还是错误的。错误的期望认为进入某间公司、获得升职、找到理想的伴侣，就能让自己更快乐。而搬去加州或哈默堡，这本身不会让我们更快乐，那是错误的期望。正确的期望是相信内在的改变。事实上，我们的准备和体验幸福的可能性，主要由我们的心境决定，而不是我们的地位或银行账户状况。

我们要改变我们的认知、心境，要改变我们对世界、对自己的遭遇、成就和失败的诠释。重要的是我们选择领悟什么，精力集中的焦点是什么。重要的是转变（transformation），而不是外部信息（information）或外部的成功。1504这门课程的重点，是关于转变，正如我在第一课中提到的。

我想进入第四个前提，这节课最重要的一个前提。在很多方面，我们能理解人类智力发展历史，是基于这些观点：应不应该接受人类本性？我们能否完善它？它能否改变？

这个工作或者说这些观点，是基于Thomas Sowell的成果。Thomas Sowell是哈佛58届学生，目前就职于斯坦福的胡佛研究院，他是我心中的一位知识分子英雄。他的贡献在于解释了人们为什么会选择一个党派而反对另一个，为什么会选择一种生活方式而摒弃另一种。这本书帮助我更好地了解自己，更好地了解别人，不论是政治上、心理上还是哲学观上。对政治感兴趣的同学，如果说有一本书是必读的，读完Marva Collins的作品后，就是这本《a conflict of visions》。



Thomas Sowell所执的观点是什么？他把人分成两个阵营：认为人的本性受约束，有局限性的的人；认为人性不受约束，无局限性的的人。

认为人性受约束的人，相信人性无法改变，它是永恒的。我们有一些本能，有一些欲望，它们是固有的，无法改变，是什么样就是什么样。作为人的物种只有与生俱来的东西，我们的缺陷不可避免，无法改变，不论好坏，我们只能接受。执有人性受约束的观点的人认为，我们的本能、欲望，我们的本性是永恒的，唯有接受。然而他们做的并不是屈服，而是加以引导。如何引导？通过建立某种政治机构，引导有缺陷的、不完美的人性向好的方面发展。执有这种观点的哲学家和心理学家创建了人生哲学、心理学，各种机构和体系，来引导我们有缺点的不完美的人性。

在哲学史上认为人性受约束的人，包括汉密尔顿、亚当斯密，学习经济学的都耳熟能详。还有Fredrick Kayak等。这些人认为“我们的本性是受约束的，是有局限的。”这是Edmund Burke说的。最准确阐述这种观点的，是培根的这句话——他是17世纪时科学运动之父，是一名哲学家——“号令自然，必须遵守自然。”不论是物质本质还是人性本质，我们都需要遵守它。本质是不变的。

还有人性不受约束的观点。也许你更乐观，更加乐天——人性可以改善，可以改变，取决于我们去不去做。本性可以完善，不需要接受缺陷不可避免的观点。我们有办法解决这些缺陷。我们的职责和目标——不论是政治机构、教育机构，各种体系，各种组织，个体哲学家，心理学家——职责都是改变人类本性，完善它，把它变得更好。致力于此的哲学家有托马斯杰斐逊、卢梭、萧伯纳、德沃金及其他杰出思想家。

****Thomas Sowell****的贡献是，绘制了整个世界智力发展历史，展示出人们执有不同观点，两种皆然不同的政治观点。****最好地阐述了本性受约束观点的人，是法国哲学家和政治家Benjamin Constant：“命运召唤我们进行自我完善”。执本性受约束观点的人，是在政治上——并非总是，但一般都是支持资本主义的人。比如亚当斯密，开创了“看不见的手”的理论，把不完美，有缺陷的本性导向好的地方。而执本性不受约束观点的人，倾向于乌托邦主义（Utopianism），有时是共产主义。为什么？**

比如，认为本性不受约束的人会说：“让我们来改变人类本性，自利不是好事，长远来说是有害的，所以我们需要改变它。”而认为本性受约束的人会说：“我们也许不喜欢自利，但本性难移，没办法改变它，我们只能尽量去完善它，把它导向好的。”两种截然不同的观点，基于人的观念得到两种截然不同的做法。我为什么要给你们讲这个？这不是政治科学课程。我讲这个是因为它同样与心理学息息相关。我们认识现实了吗？对人类本性所执的不同观点，最终将影响我们的心理。这是非常有意义和重要的。让我来解释下。

首先说明一下，有些人在政治上执人性受约束的观点，但在心理学上执人性不受约束的观点——并不总是一致，但多数时是一致的。这门课提倡的心理学观点，是本性受约束观点。换言之，我相信的观点是——我会用三个研究加以证明，从今天开始直到下个学期——人类本性是固有的。我们有欲望，我们有生而有之的本能。这些本性不会很快改变，在有生之年是不可能的。它是固有的，不论好坏，我们都要接受它们。在接受这个本性后，我们唯一能做的，是通过研究首先来理解它。理解它后，好好地利用它。通过研究、探究，通过内省来理解它，然后好好地利用。

如何引导我的本性？现在我想演示一个案例研究，说明我所谓的本性受约束的含义。为何它对快乐、幸福、长久的成功如此重要，为何当论及到我们的心理时人性受约束的观点如此重要。我谈及的话题是准许为人（the permission to be human）。原因有三：第一，它说明了Thomas Sowell的观点，在政治心理学领域。第二，因为我认为它是快乐和幸福的最重要支柱之一。第三个原因，因为它引起人们对何为积极心理学的误解。

当我开始教授这门课时，有六名学生。我记得有一天坐在学生宿舍里，独自用餐。一名学生走进来说，“能一起吃吗？”“当然”我们共进午餐，他对我说“Tal，我听说你教一门有关快乐的课程。”我对他说“是的，没错。”他说“我的室友选了你的课。”我说“那太好了”。六名学生中有了两名，他说“Tal，你现在要多加小心。”我问“为什么？”他说“Tal，你必须小心。”我说“为什么？”他说“因为如果我见到你不快乐，我会告诉他们。”第二天上课时，我讲了这件事并对学生说“我最不希望发生的事情，是你们以为我总是保持快乐。或者认为你们自己在这一年，到学期末都会一直保持快乐。”

只有两类人会有这种持续的快乐，而不会体会到痛苦的情绪——像愤怒、嫉妒、失望、悲伤、不快乐、抑郁或偶尔的焦虑。一类是精神病人，因此不会感受到痛苦的情绪。第二类，没有痛苦情绪体会的，是死人。所以，如果你们体会到这些情绪，那是个好兆头，那说明你不是精神病人，也还没死。

然而在当今的文化中，我们不准许自己为人，也没有体会痛苦情绪的自由。我们为这种无能付出高昂代价。为拒绝接受，本性受约束、生而有之的事实，付出高昂代价。孩子和婴儿期，我们准许自己为人，我们知道那是自然的。事实上根本不去思考，自然而然地经历起起落落。后来当我们停止准许自己为人时，当表象变得很重要时，当我们开始发觉其他人在看我们时，时刻评价我们时——而人们远没我们以为的那么注意我们——那时我们停止准许自己为人。为此我们付出代价，包括精力水平、幸福感、快乐感、创造力，最终以成就作为代价。

我举一个准许自己为人的例子。（此处播放一段婴儿又哭又笑的视频片段）

我的意思是我们都需要一个空间，生活中要有一个地方，在那里我们准许自己为人。可以是和挚友，和我们关心的人在一起时；可以是面对自己时，写日记时。这时我们准许自己为人，准许自己哭泣、快乐。如果不那么做，我们将付出代价。我们需要一个无条件接受自我的地方。

我得到的最好建议，或者说我妻子和我得到的最好建议，是当我们的大儿子David出生时Tok Shapiro医生给的。David在凌晨一点出生。早上八点时，他来查看我妻子和婴儿的情况。不知为什么，他没询问我的情况。一切都正常。在他走出房间时，他转过身说“还有一件事，在接下来的几个月里，你们将体会到每一种情绪，极至的情绪。那没关系，是很自然的事，我们都经历过。”然后他走了出去，这是妻子和我，得到的关于抚育孩子的最好建议。为什么？

让我举个例子。一个月后，我开始偶尔对David产生一种嫉妒，因为这是妻子和我在一起后，第一次有人夹在中间。另一个人比我获得更多的关注，不管我怎么哭。我嫉妒他。然后五分钟后，我对他产生最强烈的爱意。一种我从没感受过的情绪。要是平时我会想“真是个伪君子，事情不对劲，前一分钟充满嫉妒，转眼体会无尽爱意？”而这完全合情合理，完全正确，这是为人的一部分。因为我脑子里装着儿科医生的建议，准许为人，那帮了我很多。我体会嫉妒，接受它，然后享受和赞美我对David产生的积极情绪。

这里有自相矛盾的地方。Daniel Wegner曾对“反语处理”做过研究：当我们压抑一种自然现象时，那种现象只会加强。我用一个实验加以说明。在接下来的十秒钟里，不要想粉色大象，在接下来的十秒钟里不要想粉色大象，知道我说的是什么呢？就是大耳朵的小飞象。在接下来的十秒钟里不要想粉色大象，我肯定没有人想一头粉色大象，是吗？事实如何？多数人都会想粉色大象。因为当我们企图压抑一种自然现象时——比如提起一个词时浮现出相应形象——只会加强它。压抑自然的痛苦情绪也有此效果。企图压制它们时，它们会加强。

当我听说Marva Collins的事迹，并决定以教书为终身职业时，我知道必须克服一个问题，那就是我个性内向。站在听众前面我会很紧张，对我来说，超过五个人就算众多听众。但我必须克服这个问题，我知道必须克服它。所以我会站在听众面前，在那之前，我会对自己说“不要紧张，不要焦虑，今天不能焦虑，不要紧张，不要紧张，不要……”事实又是怎样？我即紧张又焦虑。但在读过Victor Frankl有关“矛盾意向”的阐述后，我开始准许自己为人。现在当我去上课时，紧张感——因为我准许自己为人——在课堂进行三小时后会消失。但紧张是可以控制的，每次上课前我仍会感觉紧张，但它可以被控制，我能应付它。

我们知道，拒绝本性导致次优表现，不论是在情绪上还是外在表现上。想象每天早上醒来后对自己说“我拒绝接受万有引力定律，万有引力定律很麻烦，要被迫上下楼，我只想早上时飘去剧院，下午时飘去餐厅，更加容易，更少痛苦。”想象过这样一种生活，你真得能拒绝接受万有引力定律吗？那会是怎么一样生活？首先，如果你不接受人会从半空中掉下来的事实，你可能活不长。即使你幸存下来——比如你在一楼——你的生活也将是处处受挫。所以我们接受万有引力定律，不仅如此，我们利用定律发明游戏。你们中喜欢运动的，跑步时需要万有引力定律。你能想象哈佛和耶鲁，在没有万有引力的情况下进行橄榄球赛吗？你能想象没有万有引力情况下的篮球赛吗？我不是在说乔丹，而是普通人。我们接受它，并利用它发明游戏。

然而说到情绪时，我们却不这么做。这是关键点：人类本性中的痛苦情绪，一如物理世界中的万有引力定律。“号令自然，必须遵守自然”。航空航天工程师，想制造飞机，必须遵守、加以考虑、学习、研究理解万有引力定律。心理学家也是如此，人类本性受约束的观点，号令自然，必

须遵守自然。然而我们却不那么做，我们的文化不那么做，为此我们付出高昂代价。我们正在经历我所谓的“大骗局”。我们是那种嘴上说“你好吗？”嘴上说“很好，棒极了！”事实上我们不是那么好。更合适的回应是“我正经历不顺，恰逢困境，我很难受。”然而我们不想承认事实，我们不准许自己为人。因为如果我们有这样的情绪，我们觉得是自己有毛病。每个人都说“很好，棒极了！妙不可言！”当我们被问到“你好吗？”时，我才不要作唯一的扫把星，我才不要作唯一的丧气鬼。于是我说“很好，棒极了！”就这样我们帮忙壮大了这个大骗局。正是这个大骗局导致严重的抑郁，严重的抑郁是快乐付出的终极代价。这很好地解释了，为什么今天有那么多人感到抑郁，达到45%，全国大学校园都如此。没有足够的“准许为人”。

我不是说我们要肆无忌惮地表达情绪。有人走向我们，在William James大厅的电梯里，我说“你好吗？”。“感谢关心，这得从我三岁时说起……”我不是这个意思。在William James大厅也许会遇到这种事，因为那部电梯运作得太慢。但不是那样，我不是那个意思。我的意思是一个空间，生活中的私密空间，和挚友一起时，和家人在一起时，最重要的是面对自己时。我们要准许自己为人。我说的不是屈从，远远不是那样，不是说“我很抑郁，这是毫无办法的事，我接受我的本性接受我的状态，就这样吧。”我说的不是屈从，我说的是主动接受，那是什么意思？它意味着理解有些事我无法改变，有些事我能而且应该去改变。

我们会集中讨论的一点是“差别”（distinction）。在有关“改变”的课上中会着重谈情感(affect)、行为(behavior)和认知(cognition)的差别——心理学的ABC：Affect情感代表情绪，behavior行为代表行动，cognition认知代表思想。无条件地接受、准许为人主要与情感相关，与情绪相关，它们是现实存在，就像万有引力定律。但那不代表我们要接受我们的行为和认知。

举个例子，我可以因为以前的经历，嫉妒我最好的朋友。那种情绪本身不代表我是个坏人，这是人类本性。我从没见过谁是不会嫉妒的。也许XX喇叭可以，除了他，谁都嫉妒过别人。如果说XX喇叭真的无欲无求，那也是修行几十年的结果。-

嫉妒是人性的一部分，嫉妒没有好坏之分。愤怒也无好坏之分，抑郁和焦虑也无好坏之分，那都是人性的一部分。问题在于，我要选择怎样的行为，去表达情感？道德在此介入，我可以选择道德和不道德的行为来对待最好的朋友，孩子或一般人。我仍会嫉妒最好的朋友，但选择对他宽容和亲切。认知也是如此，当谈到认知行为治疗时，我们会深入讨论认知。我可以感受情绪，但不代表我要屈从于对那种感受的想法。我们会频繁谈到沉思，其实沉思痛苦的情绪，对我们并没有多大帮助。书写描述更有帮助，向别人倾诉更有帮助，要胜过总是想着——想着被女朋友甩了多么的惨，我还没在快餐店找到新目标，等等。我没有必要接受所有不理智的想法。下周我们会更深入地探讨如何认知性地重塑自己的想法。但情绪——情感即情绪——是无法改变的。重要的是要真实面对现实，这也是本门课的重要主题之一。从很多方面来说这门课不该叫“积极心理学”。而是一门“现实心理学”课程。-

因为积极心理学可能表示，我们只聚焦于积极的起作用的部分，忽略其余消极的不起作用的。而实际上，我们要做的是扭转这座天平，改变21比1的比率，使两方更均衡。除了专注于积极的一面外，我们做得更多。我们接受痛苦的情绪和美好的情绪一样，都是人性的组成部分，我们越早接受越好。那并不代表在1504课程结束后，或修读完另外100门课程，然后就可以把读过的书丢了。并不是说，你就不会再感受到痛苦的情绪，只是你的心理免疫系统会变得更强大。那不表示我们不再得病，而是意味着我们更有抵抗力，即使得病，也能很快康复。极其快乐的人和极其不快乐的人，区别不是在于一个会伤心、难过、焦虑或抑郁，而另一个不会。两类人都会。区别在于他们能否快速地从痛苦情绪中恢复过来。换言之，我们的心理免疫系统有多强。当我们准许自己为人时，我们的心理免疫系统会加强。-

很多同学可能读到过这首诗，它非常好地阐述了主动接受含义的基础。它已成为AA运动的正式圣言：“主啊，请赐我安详，接纳我不能改变的事物。请赐我勇气，去改变我可以改变的东西。并赐我智慧去认识这两者的差别。”（God, grant me the serenity to accept the things I cannot change; the courage to change the things I can change; and the wisdom to know the difference.）认识两者差别的智慧。幸运的是，这样的智慧可以通过学习获得，通过研究和进行深刻的反省获得。-

现在我想做个练习,我想做一次群体冥想。希望你们尝试去理解——不只是在研究的认知层面上,还要在内心情感层面上——去体会准许自己为人的真正含义。感觉不自在的,可以不参与。认为没问题的,一起来做。如果你觉得很勉强,我仍建议你一起来。如果你从没冥想过,这是你们尝试的好机会。我对你们的一个要求是,如果你不做,不参与的同学,请保持安静。此外,我强烈建议你参与。-

现在我要大家一起,一起进入无条件接受境界。在座位上尽量坐直身体。如果可以,后背在靠背上放松,双脚舒服地放在地板上。如果感觉舒适,闭上双眼。把思想的焦点,转移到呼吸上。向腹部深深吸气,然后呼气,再一次深深吸气,缓慢、平稳、安静地呼气。安静地重复呼吸,如果走神了,回到呼吸上,深深缓慢地吸气,深深缓慢、平稳、安静地呼气。多数人吸气的深度不够。我们没时间赞美我们的呼吸,我们的精神,我们的存在。联系、关联。心灵与身体的桥梁。情绪和思想的桥梁,脑和心的桥梁。继续深呼吸。继续深呼吸的同时,将焦点转向情绪,转向感受,你们好吗?感觉如何?注意你的情绪,不论是怎样的情绪,不论感觉到什么,让它流过你的全身。-

自然地,体会那种情绪,你可能先体会到一种情绪,然后又体会到另一种。这没关系,不论是怎么情绪,接受它,体会它,准许自己为人,都没关系。呼吸,继续观察体会出现的情绪,不管是平静或快乐,不管是焦虑、困惑、无聊或喜悦。不管它是什么,继续向腹部深呼吸,平稳、缓慢、安静地呼气,让那种情绪像呼吸一样流动。随着呼吸的加深,用你的心眼,看自己走出这间教室,走在校园里,体会你的所有感受。都是人性的一部分。它们在那里,不论好坏。在你走在建筑物和树木之间时,在你看到朋友和同学时。让那些情绪流遍你的全身,自由地、轻盈地,通过体会这些情绪。不论是起是落,你正在做的是作一个人,继续让呼吸和情绪流动任其流动。如果你真得能准许自己为人呢?如果你真得准许自己为人呢?放飞想象,生命变得更加轻盈,更加简单,不是想办法战斗打败我们的本性。我们接受它,我们接受自己,我们接受出现的一切情绪。深深、缓慢地吸气,缓慢、平稳、安静、平静地呼气。安静地深呼吸几次,拥抱这份安静,静止,拥护你自己,你的情绪。下一次呼气,深深、缓慢、安静地呼气,睁开你的眼睛。

如果你身边的人睡着了,轻轻地把他或她唤醒。试着去想象你将体验怎样的生活,你将拥有怎样的生活,如果你真得准许自己为人的话。它是健康人生的支柱之一,不论是心理上还是身体上。试试吧,每天提醒自己一两次,准许自己为人,同样也准许别人这样做,这是你们应得的。-

下周见。-

(第四课完)

*参考书目Thomas Sowell 《A Conflict of Visions》

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