

哈佛大学公开课：Happiness第八讲：专注&感激 - 知乎

（注：此为课程第八课，更新于2017年4月30日） -

早上好，同学们。 -

在上节课结束之前，我跟大家分享了我生平的一些事。后来有人问我，“是真的吗？”没错，是千真万确的。这个故事我是从两个角度来讲的——第一个是消极者的，第二个是积极者的。大家要记住的很重要的一点是，我们所说的积极者并非不会感到痛苦或失望，愤怒或羞辱，恐惧或失望——至少无法追求自己的目标，是一件很让人失望的事。如果这个目标碰巧是关于职业生涯的，或者是自己是唯一一个没有拿到学位的人，而不得不在Willam James大楼再呆一年，就像脑袋长了一个角一样羞愧，这种事没有快乐可言，非常痛苦。

但是积极者和消极者的区别在于，积极者明白，这世界是不会事事如愿的。但我们可以扭转坏事，事情会好转的，一切会变顺利的，可能需要点时间，可能要过一段时间才能看到曙光，可能要过一段时间才能忘了羞辱痛苦失望。但一切不好的事都会过去，也就是说积极者明白，这些感觉是暂时的。他会允许自己有人之常情，他会明白，事情最后会好转的。我明白这点，发生的都发生了，这就是人生，允许自己有人之常情，包括允许自己感受这些负面情绪。允许自己失败，我们稍后会深入讲允许自己失败，等我们讲到完美主义时。因为完美主义对失败有强烈的情绪。如果做不到最好的，那就是最差的；如果你不是完美无瑕，那你就是一无是处；要么就是非凡，要么就是平庸，没有中间地带。积极者明白，人的本性决定了我们会有痛苦的情绪，是人就会有失败的时候，但失败会过去的。 -

做积极者有很多好处，第一个好处就是幸福感多了。积极者感到更多的幸福，此外还有其他好处。例如，波莫纳大学的Suzanne Thompson做了以下的研究，她找那些在加州大火中失去家园的灾民，那时候有很多灾民……那是一场很大的山火，很多人失去了家园。火灾过去后，她去采访他们，她把积极者和消极者区分开来，积极者并没有说“我很高兴火灾发生了”，而是说“这场天灾也有好的一面”，“我可以重新开始，火灾给了我一个新起点”，“现在我更喜欢我的家，我的家人都安全无事”，“这让我很欣慰，这是好事”。所以积极者看到的是好的一面。随后她跟进这些受访者，那些跟消极者区分开来的积极者，长远来说，他们感到更幸福。他们有更多积极的情绪，焦虑的情绪更少，身体也少患病，所以对身心都有好处。 -

有很多针对积极心态对身体的影响的研究。例如，Glenn Affleck找一些人做过一个研究，这些人有过心脏病发病史，有些人把病发看成大灾难，世界末日。另外一些人当然不会为病发而感到高兴，但他们会说“这是一个警钟”，“心脏病发也有好的一面，因为它告诉我要好好照顾自己的身体”。或者病发让他们对自己的价值观有所改观。看到积极的一面的人，把心脏病发视为一个警钟的人，再活八年的几率更高，而且再次心脏病发的几率也更低。这听起来很显而易见，因为他们会改变生活方式，但原因不只是他们改变了生活方式。 -

我上次介绍的UCLA大学的Julienne Bower，他研究过一些艾滋病患者，找出其中的积极者，不是那些说“太好了，我有艾滋病”的人，而是那些说“因为患了这个病，现在我更懂得感激一些事”，“因为患了这个病，我更关心那些真正重要的事”，“因为这个病，我和一些人更亲近了”的人。四到九年后，她跟进这个研究，她发现积极者的存活几率更高，活下来的可能性更高。 -

Laura King和Minor做的研究表明，我们可以把人培养成积极者，所以除了那些天生的积极者，或者消极者以外——我们知道积极与否和基因有一定关系，但除了天生的以外，还可以后天培养。他们找来一些生活中受过创伤的人，让他们写下这些创伤，写下从创伤中“看到”的好处。那些

写下从创伤中“看到的好处”的人，身体和心理都更健康更幸福。另一个研究的对象是癌症患者，那些参加研究的女性写下她们的病情，她们还会写“患上癌症带来的好事”，写出这些的女人，看医生的次数更少，战胜癌症的几率也更高。通过改变她们的观念，改变她们的关注点，这些女人没有说“患上癌症最好了”，他们会说“但愿我没有癌症”，“但我确实患上了，关键是我们怎么处理，怎么看待这个病”。然后她们跟自己说“我们和家人更亲近了”，“我现在更感激生活了”，“我可以享受一下花香了”，“现在我和家人乐也融融”，“现在我知道谁才是真正的朋友了”。她们从坏事中找出好事，而不是把坏事看成好事。她们会尽力从坏事中看到好的一面。这种心态甚至会影响到他们的寿命水平。-

很多人研究过乐观、积极心态和长寿之间的联系。例如，在Mayo诊所那839位住院病人中，研究人员用他们作研究对象，他们区分开了积极者和消极者。两年后那些乐观的积极者，存活率高出19%。到目前为止，在研究积极心态和乐观领域中，影响最深最有趣的实验就是修女实验。这个实验从多方面表明，圣经里说得没错，快乐真的能使人长寿。-

这个修女实验是从1932年开始的。1932年，178位修女完成受训，她们的年龄大约为22岁。这些即将开始传教的修女受到方方面面的测试，其中一个就是她们要写自己的短小传记。这个资料几十年前就收集起来了，最近心理学家才打开这些资料，想对它进行研究，想弄明白寿命的预测因素。有几个修女活到了今天？活了多久？这个实验在1932年展开，她们当时22岁，他们想找长寿的预测因素。所以他们看她们的传记写得有多深奥，也就是说考察她们的智力水平跟长寿的关系：一点关系都没有；他们看居住环境，看看居住环境的污染程度会不会影响她们的寿命：没联系，住加州的和住波士顿的没分别；他们研究她们的虔诚程度，信仰程度，她们那时才22岁：对长寿没什么影响。-

只有一样东西，跟她们的寿命有联系，那就是积极情绪。研究人员所做的是，看她们写的传记，他们不认识这些女人，所以这是一个完全匿名研究，双重匿名研究。研究人员看这些传记，把传记分为四类，最积极的，最不积极的，中间还有两类。然后他们比较最积极的那类和最不积极的那类。他们得出了以下的结果。我先给大家读一段她们写的传记，让你们了解积极的传记是怎样的，最不积极的是怎么样的。-

这一段是积极类里的Cecilia O'Payne写的：“上帝为我的人生开了一个好头，他恩赐我生命以无尽的价值。过去一年我在圣母学院受训，这一年我过得很快乐。现在我热切期待接过圣母的圣衣，接受主无上的爱。”快乐，欢乐，爱，这是一个积极的人。-

下面这位属于最不积极的一类，你们会看到，她并不是特别消极，但她并不关注积极情绪，没有欢乐。Marguerite Donnelly：“我出生于1909年9月26日。家里最大的孩子，五个女孩，两个男孩。我在女修道会受训一年，教化学，第二年在圣母学院教拉丁文。蒙主恩赐，我会尽力完成使命，传教，修道。”非常写实，没有积极者的那么积极，没有Cecilia O'Payne那么乐观。-

现在我们来看看这些资料：85岁时——我要重申，她们85岁，是很多年前的事了——最积极那类有90%还活着，而最不积极那类只有34%，两个数据相差很大。这并不说明消极者就不会活到120岁，也不能说明积极者就不会30岁死于心脏病发。当然个别例外是有的。但平均来说，在这个长寿研究中，最能解释两组数据相差如此大的因素，就是积极情绪。总体的积极性。再过九年，她们94岁的时候，最积极一类中有54%还活着，而最不积极那类只有11%。结果很显著。你也可以拿一些传记来，分析它们，你不知道谁还活着，谁死了，只根据积极心态这一因素，你的预测就能达到很准确的程度。你能预测谁会长寿，谁还活着，谁已经去世了。-

现在我看这些资料，还有很多关于长寿，身体，健康等资料时，我觉得“太棒了”，“积极心态真的很有用，当乐观主义者真好”。但我有两个问题：**为什么不是每个人都是乐观主义者？**如果我们能更幸福更健康，为什么我们不都去做乐观主义者？这是第一个问题。第二个问题是，如果我想当乐观主义者，我该怎么做？-

我会回答这两个问题。先来看第一个问题：为什么不是人人都是乐观主义者？乐观主义者这么少的主要原因是，我们认为乐观主义是不切实际。我们怎么知道？谁让我们觉得这是不切实际，谁

让我们觉得乐观主义者不切实际？最主要是媒体。我们在媒体上都看到什么？仇恨，流血，不幸，恐怖主义。如果有人说：“我是乐观主义者，我觉得世界很美好。”什么？你脑子坏了吗？你不切实际，你盲目乐观，你看看这世界发生的可怕事情，在这样一个世界里，你怎么乐观？你怎么积极？快乐幸福从哪谈起？在这样一个世界里谈幸福心理学，你太盲目乐观了。-

很大程度上来说，Thomas Hobbes的话说得没错：人生短暂，残酷，可悲。在现代世界，这种悲观情绪，比乐观情绪更切合实际。我们来看看几个新闻头条，这是我几周前为本节课备课时，找来的新闻头条：委内瑞拉，飞机失踪，航班延误，选举，科索沃再次发生暴动，新国家诞生，发生暴力事件——我们关注的是暴力，地震毁了几百个家园，土耳其入侵伊拉克，《血色将至》（血色将至VS老无所依）两部电影角逐奥斯卡，这算是好消息？Tori Spelling……刚才是CNN的新闻。我们继续，这是……我忘了哪间媒体了，应该是路透社：伊朗核问题悬而未决，还是土耳其，大使馆抗议，欧盟，等等，都是消极新闻。这是福克斯新闻，关注点是什么？小孩母亲想脱身，一个母亲抛弃孩子，它没有关注那几百万个，几十亿个抱着孩子的母亲，而是关注想脱身的母亲，他们报道原因，是什么让这位母亲想抽身离开，之类的。这么多负面新闻，在这样一个世界里，我们怎么乐观？那太不切实际了吧？-

接下来让大家看一位专家，我最喜欢的心理学家Ellen DeGeneres。-

Ellen DeGeneres（2003年《此时此地》片段）（真心赞的脱口秀）-

Ellen DeGeneres 片段 幸福课

《here and now》完整版：)

Here and Now - Ellen DeGeneres

Ellen：我前几天在看新闻，由Paxal（抗抑郁药）赞助，看完我真的要吃，非常聪明的广告。我小时候每天只播一次新闻，错过了就没了。现在全天候都有新闻，这还不够，主持人在讲，下面还有滚动字幕，你一边看主持人，一边看滚动字幕，你还一边上网发表评论，“不，我要说不……”。又有一条滚动字幕不停播放“情况持续恶化”，还有完没完，还有本地新闻，“天啊，他们想你”。每个新闻节目都看，是吧？你看了自己想看的还不够，他们还会想噱头来吊你胃口，这种做法太可恶了。“这算得上全世界最可怕的东西”，“有可能就出现在你的餐桌上”，“今晚11点为您揭晓”。是……青豆吗？我很可怜这些主播，我们可以关掉电视，但他们的工作就是，读这些报道和字幕提示机上的字。他们不知道下一条新闻是什么，他们的情绪大起大落：“无一生还”，下一条，“哪种糖能帮你减肥”，继续下一条，“有个小行星正撞向地球”，“但先让我们来找找城里哪家比萨芝士最多”，“有令人不安的研究表明研究很令人不安”……-

她真的是我所认识的最聪明的心理学家，这个学期我还会放很多她的录像。所以说媒体是罪魁祸首。确实媒体把大量关注点放在负面新闻上，但这样也不全是坏事。因为在公民社会，媒体的职能之一，是把应该纠正的错误行为公诸于世，鼓励人们去行动，去改变，让世界变得更美好。但是我们要认识到，媒体报道时并不是就事论事，而是单独强调事件中的某几个方面，所以就会涉及媒体偏见了。-

这里说的媒体偏见并不是说，左倾的CNN和路透社对右倾的福克斯和华尔街有偏见，这不是我所说的媒体偏见。我说的偏见是一种倾向于负面的偏见，媒体关注突出的是负面，它就像一面放大镜，而不是眼镜，我们需要记住这点，并对此加以纠正。媒体报道时没有就事论事，纽约时报头版上的不是全面的事实，华尔街日报上的头版不是全面的事实。它们只是突出事件中的某个方面，加以放大。它强调负面，关注负面：土耳其发动的战争，科索沃的流血事件，或者说母亲弃儿，仇恨事件。媒体这样做会造成正面新闻得不到足够关注。-

大家想想，这两种做法正是我们之前讲过的，三种心理扭曲中的两种，放大消极，缩小积极，也就是说媒体扭曲了我们的观点。它实际上让我们变成了悲观主义者，尤其是现在一天24小时都有

新闻，我们不停地受到消极的轰炸，一个接着一个。我们能从哪里听到正面新闻？新闻报道最后30秒，没错，这世界还是有点好事的。这样做只是为了让你笑一笑，让你明天或下一小时，继续收看更多的坏消息，一个接一个的负面消息。扭曲的信息，造成认知扭曲。这就是我们之前学认知治疗和认知行为时，谈到的心理陷阱。然后我们成为悲观主义者。有没有人想过为什么大部分人是悲观主义者？当媒体对我们有那么大影响力时。我这样说不是贬低媒体的作用，我这样说是为了突出我们需要认清并且反对的一个方面。我们怎么反对呢，等一下再谈这个。-

媒体突出什么？欺诈行为，例如玛莎家居，安然，世界通讯公司，突出它们的欺诈行为，而不是去报道世界上每天都发生的，另外那几百几千亿宗的正当交易。强调负面，无视正面，无视在我们身边、每时每刻都在发生的几百几千亿的正当交易。-

其他正在发生的事呢？我们正在做的，或者说媒体推动我们去做的，是从一些负面例子中进行联想演绎，而无视其他几十亿人正在贡献他们的人生，为世界传播幸福。例如派送食物的救助站，让世界变得更好；或者在后院里写文章的那些。要知道有1800多名哈佛学生在PBHA组织里当志愿者。想想我之前谈过的错误刻板印象，不管是在哈佛还是在全美国，很多人花了很多时间去帮助别人，但我们关注的却是几个负面的。这会在我们头脑里形成一种观念，我们会觉得这个世界是一个很糟糕的地方。现在我们特别关注恐怖主义，但那几十亿个想生活在和平中的人呢？再次，这并不代表我们要无视恐怖主义，或其他负面新闻，这是媒体一个很重要的职能，但同时我们不应该无视积极的新闻。-

媒体的关注大部份都是那些伤害别人的人，例如关注强暴，无视了几十亿人的正常性爱。这不仅发生在童话故事里，世界各地的人……我不认识他们，但愿他们不在这个教室里，这是谷歌搜来的图片，不只是世界各地的人，还有在哈佛这里的人。他真可爱，那婴儿很可爱。好了，我并非说我们在无视消极的新闻，无视社会存在的问题，我们应该关注这些问题。我们应该改善世界，但同时我们还要明白，那些跟乐观主义者和积极者说“实际点”的人犯了以偏概全的错误，因为脱离实际的不是积极者，相反是消极者，因为世界上好事多过坏事，多得多。事实上，看到积极占“整整一半”还不够，要看到那90%。因为世界上好事比坏事多得多，我们需要关注它们，不仅因为这样做是好事，不仅因为这样做能让我们更健康更幸福，还因为关注能创造现实。-

从很多层面上，我们都能看到这个道理。比如当我们看到公车上没人照看的小孩时；当Marva Collins说“我们要关注人性中伟大的种子”时。我们也在恢复性研究里看过，当关注点从“为什么这么多人失败了”转变为“为什么情况这么困难，但有些人还是能成功”时，我们就能明白这个道理，关注创造现实。大家想想，当我们看到诈骗罪时，看到报纸上经常报道的不正当行为时，我们开始相信“你想成功？”你想成为财富500强的CEO？像安然那样的公司？那你就犯诈骗罪，除此以外，没有别的成功道路了。为什么？因为另外几百万个靠正当途径成功的人，大部分都没有被报道。我们关注的是负面，我并非说揭发者存在并不重要，报道负面新闻不重要，但同样重要的是，我们还要关注那些正直而且成功的人，因为他们才是大多数，超过90%。-

因为如果不这样做，那些人就会想“如果我想成为成功的商人，那我就要做违规的事”。当他们要做出道德决定时，当他们在35岁当上经理时，他们就会想“成功的唯一途径就是不要太守规矩”。这就形成了自我实现预言。这里有多少人……说真的，请大家举手，想过进入政界，成为州长，总统或首相的？有多少人想过……除了我，好的，很多。我们知道，在哈佛有很多。除了那些举手的人，有多少人听过别人说“你不要进入政界，你太诚实了？”“太老实”，我们经常听到这样的话，这就成了自我实现预言。因为很多本来会从政改善世界的诚实人，有了这种想法后就不从政了，因为别人都说“政客是骗子”。政客不是骗子，有些政客是骗子，但他们只占少数，大部分都是诚实工作，想让世界变得更美好的。他们确实会犯错误，毕竟他们也是人，但他们的意图是好的，他们有道德操守。-

虽然我们都关注坏事，但世界上还是有很多好事，这确实算是一个奇迹。在我来看，真的是一个奇迹。这体现了人性的强大，我们人性的善良因子的强大，因为我们能保持这份善良。还有，我们脑袋里不停有声音在说“为什么我不这样做，为什么我还没看书？”，“为什么我还没写完论文？”，“为什么我要跟他说这种话？”，“为什么她要跟我说这种话？”大部份都是消极的。

我们多久才听到一次这样的声音“我今天跟别人聊得很开心? ”, “我刚做完这么多工作, 我太高效率了”, “我做得很好, 我刚拿了A-的成绩, 都没怎么花精力”……-

为什么我们脑袋里很少这种积极的声音? 因为我们的观念都关注在消极上。我们下周再来谈改变, 我们会明白媒体在我们脑袋里, 形成了一条神经通道, 因为它让我们关注于消极问题上, 所以我们慢慢就变成了消极者。怎么改变? 我们等一下再谈这个问题。-

关注于好事上是很重要的。你知道人们怎么评价甘地吗? 他为他国家做的最重要的一件事是, 他使印度为自己感到自豪, 这是伟迹, 美国呢? 你们为美国感到自豪吗? 我们住在这里, 这里的大部分美国人, 你们让美国为自己感到自豪吗? 你们知道美国也有缺点, 不是一个完美国度, 它从建国起就在犯错, 以后还会继续犯, 很可能还会犯很多年。但我还是说这是一个伟大的国度, 很多人想来这里生活, 为什么? 因为这里的自由和机会, 虽然不完美, 但这是一个伟大的国度。我们感激美国吗? 我们感激它的伟大之处吗? 因为如果我们不感激, 我们会付出很大的代价。现在国内很流行“抨击美国”。当我们专注于抨击时, 当我们专注于消极时, 我们没有改善现实, 反而使其恶化。没错, 我们需要有批判精神, 这个国家的伟大之处之一就是, 你可以站在大街上, 或者写一篇文章, 批评政客, 制度, 其他人, 这就是这个国家对世界的重大贡献之一: 言论自由。但同时我们有这种自由, 我们应该把这种自由用于专注社会中的好现象, 因为感激很重要, 不管是感激一个国家, 一段关系, 一个人, 一个学生还是一个老师, 感激很重要。-

我从字典查来“appreciate”的意思: 重视其价值, 认同我们身边的人或世界中最好的一面, 肯定过去和现在的优点和潜力, 感激那些为生物赐予生命, 健康, 活力和优点的事物。appreciate****的第一个意思就是感激, 这是一种好行为, 但它不只是一种好行为, 我们以前谈过这点。-

“appreciate”第二个意思是增值, 经济增值, 银行里的钱增值。这个意思很重要, 因为当我们感激好事时, 好事增值。当我们感激生活中的好事时, 当我们感激其他人的善良时, 当你感激这个国家的伟大之处时, 好事就会增多, 可惜反之亦然。当我们不懂欣赏时, 不管是我们自己, 我们国家, 还是我们的恋情, 好事就会贬值。这点我以前就讲过了, 有没想过为什么很多恋情不顺利, 蜜月期过后就撑不下去, 人们都会问“出什么问题了?”或者“我们怎么能改善这段关系?”如果我们单纯问这些问题, 我们就会专注于问题和弱点上, 我们就会无视优点, 顺利的地方。当我们不专注于优点上, 优点就会贬值, 在我们眼里甚至看不到这些优点的存在, 就像在你眼里公车上那个小孩是不存在的一样。本质上, 感激能形成一个良性循环。-

我来解释一下, 我来随便举一个例子。例如, 星期一早上, 或星期二早上, 你正走向1504教室, 突然你看到你有一个朋友, 你知道这个朋友是个很真诚的人, 你信任的一个人。你朋友看着你, 然后说: “哇, 你看起来真精神。”这时候你会有什么感觉? 你会觉得自己很精神, 你走路会走得更得意。然后你走进这间教室, 另一个朋友看到你说: “哇哦! 你看起来真精神!”这时你会有什么感觉? 更精神了。然后你进来, 坐下, 另一个一个月没见面的朋友: “哇哦! 你看起来好极了!”这时你会有什么感觉? 你精神到不能再精神了。往复循环, 你这天就会越过越好。-

现在假设是另一种情境, 星期四早上你走进1504课室, 突然一个你信任和重视的朋友, 看到你跟你说: “天啊, 你怎么了?”本来你没事的, 但现在有事了。你走进教室, 有人看到你说:

“噢, 我的天啊!”你会有什么感觉? 你会觉得更糟了。你刚坐下看到又有人看着你, 像是完全被你震惊了一样, 这时你的感觉跌到谷底了, 恶性循环, 越来越糟。-

感激能形成良性循环。我们知道有时候, 一日之始听到的一句话、一个词能让你过上愉快的一天, 甚至一周。这个研究表明一句话是如何影响一生的, 这是Bandura做的研究。一句感激之言就能让我们有力量支撑下去。但这有一个关键: 感激一定要出自真心诚意。等我们谈到自尊时, 我们会谈到, 虚假的感激会带来多大的伤害。我不是说你们的男朋友或女朋友, 穿着同一身衣服出去玩了一晚, 第二天回来问你: “我好看吗?”你当然不能说“很难看”, 我们说的不是这种灰色地带。感激一定要真诚, 要跟实际相关, 等我们讲到自尊时再深入谈这点。但关键是你明白, 你总能找到可以感激的东西, 想想刚才的癌症病人研究, 或者艾滋病人研究, 连他们都能在

这么悲惨的境况中，找到值得感激的事。当他们感激时，当他们从坏事中看到好事时，好事就会升值，越变越好。-

Oprah是真正的积极者：“你专注的东西会变大，当你专注于生活中的好事上，你就能创造出更多好事”，“当我学会感激，机会、恋情、甚至钱都会向我滚来，不管我生活中发生了什么事”。因为我们专注的东西会升值。-

再次说明，我一直在课堂上，用这个比喻：种子。如果我们不给它浇水，它会怎样？如果我们不让阳光照射它，它会怎么样？这种子就会凋萎死去。很可惜，人类的大部分潜力就是这样被扼杀的，包括大部份恋情和国家的潜力。如果我们想它成长，想它开花，我们就要让阳光照射它，给它浇水。Marva Collins正是这样对待她每个学生身上的伟大的种子。在经典的皮格马利翁实验中我们看到，当老师的专注投在那些被挑为“潜力生”的潜力上时，当老师专注于他们时，就等于投射了阳光。当阳光投射在他们的潜力上时，这些学生就开始变聪明，他们的潜力就发挥得更充分。-

那我们怎么改变这种错误的思维呢？我们该怎么做？我跟大家说一些社会层面上的做法，和一些个人层面上的做法。-

在社会层面上，我们可以创造好消息。现在对好消息的报道不够，有人说这好消息没市场，很无聊。没错，有很多是没市场，部分原因是因为好事太平淡无奇了。但我们可以报道那些让我们的生活变得更美好的伟大的技术突破，为什么不多点报道和平、健康？大家都知道，当世界和平时，很多故事就不再有吸引力了，战争时才有吸引力。何不更多关注这些领域？-

这是一份在网上成立的报纸，《好新闻网络》，我强烈建议大家去看看。几年前才开始的，它让大家更加关注好现象。比如，大家都知道的：爱因斯坦，53年那一天柬埔寨获得了独立，柏林墙……它会提醒我们历史上的好事和今天的好事。他们会谈论一些很好的消息。另外一个叫Geemundo，我不知道这是什么意思，这是另一个专注于好现象的网上报纸。除了看华尔街日报和纽约时报，何不一大早就上来看看这些网站，抵消我们的负面思维。-

艺术，对于改善世界非常重要，对于改变我们的内在思维非常重要。看看文艺复兴画家弗米尔画中的光，看不到多少曙光的时候的一束光，因为那时是中世纪，黑暗时代，但画家专注于一束光这个好现象上，专注在人的潜力上，为文艺复兴奠定基础。一切从艺术开始。-

又如在18，19世纪，浪漫主义，贝多芬或雨果，他们都遭遇很悲惨的困境。但他们专注于崇高伟大的事业上，专注于人的潜力上。亚里士多德曾经说过：“小说比历史更重要”。因为历史只是一五一十地描述生活，而小说则是描述对生活的憧憬，人的潜力，这为世界上更高层次的自由和平等奠定了基础。-

又如上世纪30年代的美国，很大程度上，好莱坞鼎盛时期的导演Cukor Capra Sturges正是在大萧条时期，拍出他们的代表作。人们会去电影院看这些电影，鼓励他们，帮助他们度过困难时刻。这段时期同时也正好是一战和二战的中间，全世界都陷入困境，正在复原的世界突然又陷入另一场大战。但这些艺术家还是不停地鼓励人们，他们并非无视问题，而是在改善。这是我最爱的电影《苏利文的旅行》。-

现代艺术也是。如果我们走进画廊，感受到艺术对我们的鼓励，不管是摄影，雕塑，电影，还是书，这样不是很好吗？还有更多的例子。艺术家的作用之一也是突出社会中的问题，使我们对其加以改正。但如果艺术家，如果一个人真的很想把好事发扬光大，那么光是专注于不好的现象上，是远远不够的。因为如果我们不突出好事，如果我们不感激好事，好事就会贬值，基本上这就是幸福心理学的本质。-

大家想想幸福心理学家做的两件事，第一件事是研究好的现象；第二件事是他们专注于优秀中的优秀。通过这样做，引用Miriam的话，他们使优秀民主化（they democratize excellence）。因为他

们专注于好事上，他们没有忽视每个人的优秀之处，没有忽视那些优秀不凡的人，没有忽视世界上的Marva Collins，没有忽视高危人群中那些不屈不抗的孩子。-

除了媒体外，**还有一个原因导致我们忽视了好事而专注于坏事上：我们会适应于习以为常的事。**而驱动我们，吸引我们的是不平常的事，是反常，而不是常态。因为世界上有很多好事，好事太平常了，我们就习惯了。我们就再也看不到好事。而坏事是一种反常，总能吸引到我们的注意力，为什么？因为大自然把我们造就成这样，我们是变化探测器，当有变化发生时，我们的头脑就马上专注于变化上。-

适应性是好事，大自然把我们造就成这样是好事，因为它能帮我们逃离险境，比如当我们听到有狮子向我们走来，或者想悄悄接近我们时。它能帮我们闻到毒味，一些不同的事，发生了变化的事。还帮我们听到熟睡的宝宝的动静，这太厉害了，沉睡时，你知道……可能房子塌下来了你都不会醒来，但如果宝宝在哭，你就会马上醒来。我们都是变化探测器，大自然把我们造就成这样，让我们能更好地生存。-

某些程度上来说，适应性是好事。首先，如果我们不适应，我们就会听到各种各样的吵声，我们会变疯的，因为我们现在周围有很多嘈杂声，除了我们在听的声音外，还有打字声，呼吸声，偶尔外面传来的汽车声。如果我们什么都听得见，我们会疯的，所以适应性是件好事。这就是为什么有些人住在高速公路旁边，晚上还能睡得着，因为过了一两个月，他们就听不到汽车声了。我们有亲戚住在协和地铁站附近，可以说他们就住在地铁站上方，我们去他家吃晚饭，有辆地铁经过，房子震动了，声音非常大。一开始，我们看着对方，他笑了笑，第二次地铁经过时，房子又震动了，非常吵，我禁不住问：“你不觉得烦吗？”他问：“什么？”他不知道我在说什么。我说：“地铁刚经过。”他说：“我们现在都注意不到了，因为每隔二三十分钟就有地铁经过”。他们没注意到，所以适应性是好事。-

在困境中也这样，我个人遭遇过最大的困境是：1997年9月19日，当时我住在新加坡，我最好的朋友从印尼过来看望我，那时她对我来说是世界上最重要的人。她的飞机坠毁了，胜安航空MI185，在座可能有些人记得。我的世界崩溃了，我这辈子第一次觉得我不想活了，我没有了活力。我打电话给家人，然后打给另外一个人：Nathaniel Branden。他对我的人生产生过很多影响，出于很多原因。-

首先，他是一个著名的作家兼心理学家，他当时刚去过新加坡，他刚见过Bonny。我打电话给他，因为他是心理学家，我认为他能帮我，还因为他45岁时失去了妻子，她在泳池里中风发作溺水，他回家时在泳池里发现她溺水了，他经历过这种痛苦，比我早25年，所以我想听听他的建议。我在电话上连话都说不清楚，因为我不停地哭，他跟我说：“Tal，我现在跟你说的话可能没意义，但我说的是真的，你会撑过去的，我知道你会的，我们会撑过丧亲之痛。虽然很难，很痛苦，哭吧，把情绪释放出来，但你会撑过去的，我们都能克服痛苦的情绪，我们都能。因为如果我们不能，那只有主能救我们。”因为如果我们不能，就只有主才能救我们。过了很久，大约三个月后，我才可以重新投入工作。过了一整年以后，我才感觉到我以前有的那种动力和热情。现在我想起Bonny，我会苦笑一下。但我学会感激我们度过的美好时光，感激我有荣幸认识她。适应性是一种好事，很重要的一种能力。因为如果我们不能适应，就只有主才能救我们了。-

但适应性也有坏的一面：当我们适应了，我们就会习以为常（take things for granted）。这不是好事。因为我们对重视的家庭习以为常，我们对友情习以为常，我们对等下在餐厅里为我们端上的饭菜，感到习以为常——这是多么奢侈。我们对坐下旁边的人习以为常，我们对在学校里的课程习以为常，因为我们适应了。在处理消极的事情时，适应性是好事，但当我们对生活习以为常时就不是好事了。我们需要问的一个问题是，能不能做到两全其美？能不能适应消极的同时，不对积极的東西习以为常？-

有一个犹太传统故事里讲到一个男人，住在一个犹太小村里，东欧的一个犹太小村。他过得很苦。他住在一间小房子里，家里有很多孩子，他妻子整天在耳边唠叨，他们不停地吵架，生活得太糟糕了。那个男人想改善他的生活，所以他去找拉比，把他的情况告诉他。他说：“我们活在

小房子里，挤满了孩子，没有隐私，我妻子整天在唠叨，拉比，帮帮我。”拉比说：“你后院有鸡吗？”他说：“有”。“下周，把鸡带进屋里”“拉比，你在说什么？我们没有地方……”“把鸡带进屋里”。男人很虔诚，信任他的拉比。一整周都把鸡放在屋里，鸡毛，鸡粪，臭味，什么问题都有，孩子们吵得更凶了，他妻子更唠叨了。“你为什么要这样对我们？房子本来就够小了”，“拉比吩咐的”。他们继续吵架。-

这一周终于结束了，他跑到拉比那里说：“拉比帮帮我”。拉比说“情况怎么样？”他说“更糟了，家里没地方了，我们整天吵”“很臭，太糟糕了”“孩子，你后院有牛吗？”“有，拉比，我们有牛”“把鸡和牛都带进屋里一周”“拉比，但是……”“听我说的做”所以他把牛带进屋里，这一次也很糟糕，他鼻孔里都是这股臭味，他们一周不得安睡，太糟糕了。一周过去了，他整个人衣衫不整，憔悴不堪，浑身臭味。他去找拉比说“拉比，帮帮我，情况太糟了，糟多了”“你家后院有马吗？”“有，我知道你想怎么做了”“把马带进屋里”他又把马带进屋里，太糟糕了，马乱踢乱叫，到处地跳，把东西摔坏，家里一片混乱，吵声不断。终于一周过了，他跑去找拉比，拉比说：“现在你过得怎么样？”“拉比，太糟了”“好的，下周，你把动物都带出去，然后再来见我？”一周过去了，他来见拉比，拉比问：“现在情况怎么样？”“拉比，太好了，家里宽敞多了，气味太好闻了”“我们一家人乐也融融”“孩子很高兴，非常感谢你，拉比”。-

问题来了，**我们要等到情况恶化，才去感激眼前和身边的好事吗？**我们什么时候开始感激健康——等我们或旁人的身体现出问题时。我们什么时候开始感激生活——当我们有危险时，当我们失去亲友时。我们需要问自己一个问题：“一定要等外界发生一些异常的悲剧时，我们才开始感激习以为常的东西吗？”我们身边和内心都有无尽的幸福，就在我们身边，餐厅里，坐在旁边的同学，在你家里的房间，我们身边我们心里，有很多好事值得我们感激，但我们都把它们习以为常。真的要等悲剧发生吗？答案是不。-

如果我们把感激当成一种生活习惯，如果我们培养感恩的习惯，正如媒体培着我们成为消极者一样，我们可以把自己培养成积极者，我们可以培养感恩之心。因为当我们感恩时，我们不再把好事习以为常。-

G.K.Chesterton说：“你们在餐前感恩。但我在听音乐会和歌剧前，在看戏剧哑剧前，在我打开一本书，画素描前，画画前，游泳前，剑击前，拳击前，走路前，玩乐前，跳舞前，把钢笔头蘸进墨水前，都会感恩”。“感激能带来人类感受到的，最为单纯的快乐”。大家想想，想想你上次感激别人时，当你向别人表达你的感激时，你有什么感觉？你使对方有什么感觉？或者当别人感激你时？你会有一种飘起来的感觉，形成一个良性循环，前提是这种感激是真诚的。我们感激得不够，我们的感激之情表达得不够，不管是对我们吃的食物还是写作，不管是对朋友，还是对家人。-

这是在关于感激的力量方面最好的书，这不是一本教材。但我等一下谈到的很多观点，在这本书里都有所研究：Brother David Steindl Rast写的**《论感激》**。他还办了一个很棒的网站，谷歌他的名字就能查到。我们怎么培养感激？他的建议很简单优雅：“何不先审视平凡的一天？有什么事是你不自觉地就会去处理的？有什么事是毫不费力你就会全心投进去的？让你感到温暖，睡意全无。或者是带你的狗出去散步，或者是跟孩子玩骑背背。培养感激需要经过一次又一次的练习，直到变成第二天性。”直到变成习惯，直到我们把感激变成我们性格的一部分，这是有可能做到的。-

其中一个方法就是每天都找出一两件事，有意地专注于这些事上，不管是在餐厅喝的第一杯咖啡，还是走向教室的那段路程，还是你独自在房间里闭着睛神集中精神，听十分钟音乐，欣赏你最喜欢的歌曲。不仅花时间去变成红酒鉴赏家，还要成为生活的鉴赏家。这门课很大程度上就是要教我们感激生活。-

他继续写道：“感激之心能量度我们活得有多充实。对习以为常的东西，难道我们不是死了一样没感觉吗？”斯坦福精神学家Irvin Yalom做过很多研究，研究患不治之症的病人，他找来那些只

剩三个月，六个月，最多一年的人，研究这一类人。他同样发现这些人有这样的感受“我这辈子第一次觉得自己活着”为什么？“因为我这辈子第一次懂得呼吸的价值”“这么多年来，我第一次感激我丈夫，我妻子，我朋友，我孩子，感激花草，聊天，我这辈子第一次懂得感激这些东西”。而以前他们根本不关注这些东西，他们关注别的东西，关注困难，关注苦况，大部份都关注消极的东西。记住，在我们眼里，公交车上的孩子是不存在的；在大部分人眼里，他们生命中、恋情中美好的东西，并不存在。因为我们并不感激它们。当我们对它们习以为常时，在我们眼里，它们就不存在，我们对它们的感觉是麻木的，对于这些东西，我们像死了一样没感觉。我们需要一个警钟，像患上绝症一样，才能醒悟吗？才能让我们关注我们内心或身边美好的东西吗？为什么？为什么还要等？ -

有很多人研究感激的价值，你们之前也看过了。你们看过Robert Emmon写的文章，还有加大分校Michael McCullough写的文章。我把这两个研究合总结在一起。他们的研究就是随机挑出一组人，把他们分成四组。第一组每天晚上睡觉前，都要写下至少五件他们感激的事，大事小事都行；第二组写下至少五件生活中遇到的坏事，与别人的争吵等；第三组写下至少五个，你比别人优秀的地方；第四组是对照组，他们可以随便，写下一天中遇到的任何事。测量标准是，看他们的乐观，幸福程度，身体健康程度（过去参加这个研究的六个月，他们多久去看一次医生）；他们对别人有多慷慨和仁慈，最后还有他们达成目标的可能性，也就是说他们有多成功。结果最差的那组是写与人争吵的那组，生活中发生的五件坏事。结果最好的那组，最快乐的那组，最乐观，最有可能达成目标，对别人最大方最仁慈，最健康的那组，就是每晚睡觉前，写下他们感激的至少五件事的那组。对身体和心理都有好处。 -

这个研究在很大程度上是他们后来做的一连串实验的开端。这本书最近才出版：Robert Emmons写的《谢谢》，非常好的一本书。书中追踪了很多研究和方法，能帮助你变得更有感激之心，把感激培养成一种生活习惯。当我们感激时，对身体有很多好处，副交感神经系统功能增强，使我们变平静，从而加强免疫系统。当感激成为我们的性格，还有很多好处，所以感激不只是一种心情，也是一种性格。我们怎么培养感激？通过一次又一次的练习。 -

我每晚都这么做，从1999年9月19日开始到现在。这个研究2002年才开始，而我早几年就开始了——当Oprah叫我这么做时我就开始做了，真的，从那时起一直到现在。我和大家分享一下我昨晚写的，昨晚是26号：上帝，家人，我深爱的妻子——Tomush，瑜伽，David——他很棒，Sherial——宝贝（我的孩子们），办公时间——我昨天在办公室过得很开心，……这个不能说，对不起，……这个也不能说，对不起。这门课有时候需要打马赛克……这个也不能说，开玩笑的，这是我妻子做的汤，她做的青豆汤很好喝，我昨晚喝了。大事，小事……现在也有东西值得我感激。我感激Shawn Achor，这个班的首席助教，我感激他的工作，他的热情。我感激Debb，另一个班的首席助教，我感激所有的助教，他们为了你们的教育投入了很多时间，为了让你们在这门课学得幸福。 -

我感激Barry，他在幕后，大家不常见到他。但这个课堂很多东西都要靠他，感激他的支持，他的谦虚，为我们做了这一切。我感激我的学生，因为没有你们，我今天就不能站在这里讲课，做我喜欢做的事，谢谢你们。这样做的关键是坚持。这样做矫情吗？绝对矫情，这样做能起作用吗？绝对能。我还会每天晚上和我的孩子David这么做。我怎么做？我问David，他现在三岁半了“你今天有什么开心事？”他回答我，然后又问我“你今天有什么开心事？”这个方法是我从一个朋友那里学来的，他是手工匠人，他前几节课有来过，他来看我，有一天我去他家吃晚餐，他听到我讲课的内容，他跟我说“我有些东西要给你看”他有两个小孩他们都站在旁边说着，五件他们感激的事，他们都是很小的孩子，Daniel和Maya，我看着他们，我感动得流泪了，非常温馨感人。从那时起我也和我的孩子这样做，我妻子也会定期和我这样做，她容忍我的矫情，但这样做很有用，因为我们不会对好事习以为常。 -

做这件事的关键是要保持新鲜感。怎么保持新鲜感？这个练习的缺点之一就是，它很容易变成一种习惯，失去新鲜感。我们找不到新鲜感，无法用心去练，我们把这种练习当做家常便饭了。关键是Lyubomirsky说，一周做一次吧。对有些人来说，一周做一次比每天做会更好。但是这样做是

有代价的，每周练一次，很难变成我们的一种性格，我们怎么保持新鲜感？每天都做，我怎么保持新鲜感？很幸运，有很多人都在研究这个问题。有些是Lyubomirsky做的，有些是其他人做的。-

第一个方法是变着来做，例如我写Sherial有关的事，有些东西是我每天都写的。我女儿，我儿子和我妻子，还有上帝，我每天都写这些东西。我也会写其他事。我可以写这些事的方面，某一天我可以写Sherial的微笑，她才一岁还没有牙齿，笑起来很可爱。另一天我可以写，她第一次走路，变着来写。另一天我可以关注别的……这一周我可以专注写我的工作，下一周我可以专注写个人私事诸如此类。变化是生活的调味剂，很有效。-

第二个方法 Ellen Langer说的用心，她把用心定义为创造出新的差别，其实跟变着来练差不多。看我以前没留意过的东西，我没正眼看过的东西，这也是维持爱的一个办法。有些人说随着时间过去，他们就会适应一段恋情。其实，我们每次都能从别人身上看到不同的东西，不管是父母，还是情人，还是朋友。创造新的差别，用心去看，专注在上面，通过这个新的专注产生新鲜感，图像化。-

William James大楼的Steven Kosslyn，我们系的主任做过一个研究，表明孩子会在脑海里把单词形成图像，所以当看到……假设是母亲时，他们脑海里马上形成母亲的图像。很多时候我们说这些词，如果不是有意识地话，都不会在脑海里形成图像，这就是为什么孩子的思维比我们慢。因为他们还在脑海里把单词变成图像，但大人要有意识地去做才能形成图像。这就解释了为什么孩子活着这么有童真，为什么他们会感激简单的东西，看到飞机都这么高兴，谈到他们在日托所做的开心事，他们活得很有童真。我们长大成人时，我们适应了，我们对这些东西都麻木了。除掉这些麻木的方法之一，就是在脑海里形成图像。当我们形成了图像，我们就能重新像孩子一样看待事物，下节课我们再继续谈这点。-

在这节课结束前，我想和大家分享一个故事。这个故事是关于一个我认识的人中最当之无愧的积极者，我的人生模范，她教会我学会专注于事物好的一面。-

我外婆1915年在罗马尼亚锡盖特出生，她的童年很普通，她是最小的女儿，她有一个姐姐，五个哥哥，他们过得很好，她的很多哥哥，成为有名的拉比，小提琴家，音乐家，她是个过着快乐平凡生活的小女孩。-

直到1940年希特勒入侵罗马尼亚，她的生活被颠覆了。她全家人都被带到集中营，从一个转到另一个，最后去到奥斯威辛。在奥斯威辛，她有十几个外甥女和外甥，他们都被谋杀了。她五个哥哥和父亲，都在她眼前被谋杀了。战争结束时，她和她姐姐活下来了。英国人来到奥斯威辛解救集中营的人，他们当时带着一个医生，医生会一个一个检查集中营里的人，当然大部分都死了。那些还活着的人，他会说这个带走，这个留下，因为他们资源有限，地方有限，他们认为活不下去的病人，就会留下来。当看到我外婆时，她当时只有26公斤，也就是54磅——我外婆长得很高大，但她只有54磅，他说你留下。然后看到她姐姐，就在她身旁，她姐姐36公斤，79磅，他做这个动作，说把她放到车上，当然她太虚弱了，起不来。所以英国士兵抱起我外婆的姐姐，她的名字叫Shanti，他们抱起Shanti，但她抓住她妹妹，她不肯放手。他们想松开她的手，虽然她很虚弱，但他们无法松开她的手。于是医生说，好吧，两个都带走，所以士兵把她俩都带走了。他们把她们抱上车，他们很肯定我外婆会死去。-

一个月后，她活下来了，虽然她体重没有增加，他们以为她随时都会死去，但她顽强求生。三个月后，她体重开始上升，她活下来了。半年后，她回去锡盖特，看看她的家变成什么样了。到达后，她从马车上下来，一个叫约瑟夫的男人看到她，他看到一个弯着腰，头发还没长回来的女人。但他认出了那双眼睛，因为那双眼睛充满骄傲，充满生命力。他认出了我外婆Goldie，他收留了她，两周后他们结婚了。外婆恢复健康，怀孕了，生下一个死产儿。她又怀孕了，再一次生下死产儿。他们从罗马尼亚搬到特拉维夫，他们被英国人抓住，因为当时以色列是英国托管，他们被英国人抓住，被送回到塞浦路斯的集中营。在集中营里，我外婆在塞浦路斯又怀了一个孩子，这次她生下了一个女儿，后来又生下一个男孩，也是死产儿。我外婆不能再生育了，她的身体吃了太多苦。我外婆活了下来，生活得很好。-

Shanti也是。Shanti不能生育，但她把我妈妈视如己出，她把我当成外孙一样，我记得，那是1988年10月。Shanti几年前去世了。她去世那天，我们去墓地，在她的墓碑前祈祷。我和我外婆去，我们一起走，我外婆站在墓碑前，墓碑上不仅刻着Shanti的名字，还有她兄弟父母的名字。她看着墓碑，我听到她跟Shanti说：“我们真幸运，不是吗？我们很幸运，你看 Talik也来了。”她叫我 Talik。然后她跟她说我干什么工作，她告诉她我兄弟姐妹在做什么工作，跟她说生活有多美好。她在说美好的事，她偶尔会哭，想念Shanti。她是一个有血有肉的人，她站在那里，有时说依地语，有时说希伯来语，偶尔会跟我说一两句，然后又跟救了她一命的姐姐说两句。她跟我说“走吧”。然后我们一起走，我们周围有几千个坟墓，我们在小道上向车走去。-

那时是十月，很美丽，太阳西下，风在吹，树在摆动，然后她停下来，向天空望去，她站得很骄傲，很稳重。她紧抓住我的手，抬头看天，再看着我，她说：“Tal**，这个世界真美好，可惜我们都要离开**。”她笑了笑，我们继续走。我外婆见过成千上万的尸体，她亲眼看着她家人被谋杀，她生了三个死产儿，她没有无视生活中可怕的事，她怎么能无视？但是同时，她也拒绝无视生活中美好的事，她心怀感激，她撑下来了。我外婆告诉我，这是一个美好的世界。我相信她。谢谢大家。

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