

哈佛大学公开课：Happiness第十一讲：改变——养成良好习惯 - 知乎

（注：此为课程第十一课，更新于2017年5月29日） -

早上好，同学们。 -

大家早上好！首先今天在座的有低年级父母吗？欢迎，欢迎，非常高兴你们能来。我更高兴你们周二没有来（笑）。周二之后我一直问自己：“他们以后还会不会认真听我的话了？我希望如此。或者他们明天还会喜欢我吗？” -

一个半礼拜之后就要期中考，所以关于期中考我说几句。……考试不会太难，不是要愚弄或是考倒你们，而是会考得很直接。第一节课我曾告诉过你们我对考试的态度，如果你们还记得的话。过去我不太习惯弄考试，因为我记得我本科时就很讨厌考试。己所不欲勿施于人嘛！不过后来我意识到考试确实是有价值的，不是在于高低分化，或者成绩之类的，而在于期中考或期末考可以让你安下心来整合所有学过的知识。如果是家庭作业你可以找你所需的答案，你只掌握了部分的知识，但有期中考或期末考，你就能坐下来从第一课看到最后一课。而这可以帮助你整合知识，进而吸收掌握知识。 -

请记住我反复强调的，这门课是基于螺旋形的知识体系的，也就是说我们在第一课中讲的内容，与第三课相联系，与第七课相联系，与第二十四课有联系，所有东西都是内在相连的。而只有你静下心来……当我在讲某个知识时，我知道接下来的三周我会讲到什么，以及它们的联系。你们还不能，但当你们坐下来准备考试时，才能建立知识间的联系，才能从更高的层面真正吸收掌握知识。所以我们才要举行考试。我知道这不好玩，但对教学有好处。静下心来把知识过一遍是很重要的。不管是期中考还是期末考，再说一次，不会很难，但一定要复习。考试会很直接，基于事实可以想象得到期中考不是要展示创造力，我们的目标是让你们回顾并掌握知识。有任何问题可以给助教发邮件，他们会给予回复。如果没有，那就发邮件给我好了。 -

上回讲到哪了？其实我不太记得了，我好像忘了上节课的内容。不过有人跟我说我跳过了一些东西，以便最后能完成我的节目。有一样被跳过的东西我想回头讲一下，在我们谈到身体反馈假说之后。还记得身体反馈假说吗？你握手的方式，言谈举止，还有面部反馈假说，包括微笑、皱眉，这向他人传递了特定的信息，然后他人再反馈回来给我们。与此同时，我们也在和自己沟通。我自信吗？骄傲吗？或者我害怕恐惧吗？很多时候我们需要，正如我所说“不断伪造方能成真”。因为我们的身体行为给我们的思想以及情感提供信息，并影响它们。 -

有一个很不错的研究，由Haemmerlie以及第二作者Montgomery完成。Haemmerlie和Montgomery做了如下研究：他们招募了一些内向的直男，招募他们来研究内向的性取向正常的男人。研究是按如下方式进行的。这些人被告知研究就是做一些特定的测试，他们被邀请到William James大楼，然后被告知“很不幸我们进度落后了，所以你得稍等，必须在研究开始之前稍作等待。”同时等候室在这里，有很多人也在等候做相同的测试。“等到了的时候我们会来叫你，可能得等一会，抱歉。我们会付你额外等待时间的酬劳的。”于是他就在等候室里等候，还有一个人和他一起等，一位女性。 -

他并不知道她其实是共谋者，是研究的一部分，他以为她和他一样在等候，也在等候进行测试，于是他和一个女人一起坐了12分钟。那个女人的任务是与这个内向直男发起对话，并对他所说的东西表现出极大的兴趣和兴奋感。于是他们互相倾听，互相提问“哇！真的吗？”他们在12分钟里谈笑风生，然后，那女人进去做他们以为的测试，另一个女人再进来。又是12分钟，她和这个内向直男坐在一起，表现极大的兴趣，对他说的话发笑，向他提问，诸如此类聊12分钟。她进去做试验之后，下一个女人又进来，如此类推，一共六次。六个女人坐在这些内向直男身边，对他

们所说的话表现极大的兴趣，开启对话，一共72分钟。然后再进行所谓的真正的试验。然后第二天，他们又被邀请参加同样的试验，再把完全一样的流程走一遍。72分钟里，他们和六个女人分别坐在一起。她们对他们的谈话内容表现极大兴趣。-

当然了，这个试验要研究的就是这会有什么效果，这种行为对于他们的内向会有什么效果。而答案是非常大。接下来的半年里，跟踪调查发现，这些男人突然变得没那么紧张了。总体上来说，尤其是在女人旁边，他们没有那么害羞了。这些男人很多是人生中第一次开始发展感情，开始约会。在144分钟的干预以后，天翻地覆的变化。但有一个问题，许多心理学实验的普遍问题是什么，就是必须向受试者报告结果。没错，你得报告结果。因此半年后，试验结束，研究者重新聚集受试者，告诉他们这只是个研究，而那些女人其实是试验的一部分，是被要求表现出兴趣的。很残忍对吧，但并不像预想的那样，这对那些男人没有影响。因为那时，他们已经外向了许多。他们与异性相处愉快，他们出去约会，他们不再那么内向，这开启了一个良性循环，已经完全没关系了。144分钟改变了他们的生活，至少从约会的角度来看。为什么呢？回忆一下Bandura对自我效能的研究，没有比成功本身对成功更好的催化剂（Nothing breeds success like success.）。当他们成功时，做得很好时，他们能看到自己做得很好——自我知觉理论。关于对自我的认识和感知，使他们进入良性循环，并且保持这个良性循环。-

我们刚刚讲了“不断伪造方能成真”。再看看Marva Collins。先祖伦理，很重要的犹太教教义写道：“那些行为超越其智慧的人，他们的智慧将恒久；但那些智慧超越其行为的人，他们的智慧无法持久。”如果能记住我说过的，当我们参加讨论会或者上课，并从认知水平上理解它，即便有灵光乍现的时刻，有突破，也不会发生什么——除非我们的行为跟上了这新闪现的智慧。为什么呢？因为我们首先塑造习惯，然后习惯再反过来塑造我们。假设我们在参加学术讨论或上课之前是这个水平，然后我们的态度改变了，但行为没变，态度会随着时间的流逝被习惯又拉回来。所以只有我们随着时间改变习惯，开始做点什么，比如说，强迫自己做些事解决些问题或者开始做感恩的训练，或者平时经常写信，或者开始做运动，可以证明是最有力的干预，来解决焦虑、沮丧以及多动症。除非我们很快开始做这些事，否则这改变就会是短暂的，我们很快会回到原来的状态。持久的长远的改变，态度的改变必须要使行为与之匹配。-

Dan Millman，我几周前在课上提过他在《深夜加油站遇见苏格拉底》一书中，探讨了行动与改变的重要性。他说，“要改变人生轨迹，就要从两种基本方法中选择。其一，你可以指引你的能量及注意力，用其整理思想，集中精神，巩固力量，释放情感以及想象乐观结果，从而使你最终获得自信，鼓起勇气，下定决心做出承诺，获得充分的激励去做你要做的事。其二，你也可以直接去做。”有时说起来容易，做起来难，但通常，例如跳入水中这个行为，做出行动本身和所有前期准备有一样的效果，或者效果更好，能形成良性循环。-

然后我们谈到了应对以及退出舒适区。家长们，你们可以暂时忽视这个，然后我以找到你们的“最佳不适水平”结束。这是什么意思？我们可以寻找改变的途径或方法，伴随紧张连续统一体的行为改变。我们大多数人在大多数时候都蜷缩于舒适区，这很好，很不错，但是，当我们处于舒适区里时，很少发生变化。当跳出舒适区，就到了拉伸区，也就是最佳不适区，这就是改变实际发生的地方。再越过这个就是恐慌区，此时我们就有了焦虑和困扰。这通常是不健康的区域，对于改变来说不健康，因为这时通常我们都会回到原来的状态。可以打个比方，舒适区就像是结冰的水，拉伸区就是流动的水，而恐慌区就是沸腾的水，非常躁动，但难以控制，并且十分危险。一般最好是呆在拉伸区里。-

下周当你们读到“流动”时会读到这个。流动就是当你受到适度的刺激，适度的紧张，当你做的事，或者别的什么，既不会太难也不会太简单。我上节课最后的部分，很显然，正如我所说，你们所见就越出了我的舒适区。可是它还不足以，可能够了…但应该还没到恐慌区。为什么呢？因为我已经认识你们了，我们已经在一起一个多月了，已经过了撤课的最后期限，你们已经来不及了，所以我也不是冒了很大的风险，只是拉伸一下。而且这件事对我很重要，我是说对我个人来说很重要。因为它确实拉伸了我，使我更多的接触到了我的人性。-

或者比方说你要在健身房里锻炼，你意识到这很重要。你看了这方面的研究，你看到它确实有很重要的作用。于是你开始锻炼。如果你已经锻炼了五年，然后你打算开始每天跑八英里，问题就来了。你拉伸过度了，你可能会受伤。如果你继续坐在电视前，或者打游戏，那对于改变也不是什么好事，也就是呆在舒适区也不是好事。拉伸就是“好吧，就从每天走两英里开始，然后逐渐增加”，拉伸自己，但不要过度。或者如果你想给别人做讲座，传递知识、积极心理学或者生物学，无论是什么话题，在观众面前你都会紧张。但你不一定要从Sanders剧院开始，可以从你的朋友、队友开始。我就是从我的壁球队友开始的，我给他们做了第一次讲座，然后给家人做。-

逐渐走出舒适区，每次拉伸一点点，然后逐渐增加，这是改变的健康方式。但是有时候，我们必须进入恐慌区。为什么？因为有些东西无法，或者几乎不可能逐渐地改变。例如成瘾，如果我是个瘾君子，那就很难说出“我就少注射一点。今天少一点，明天再少一点。”通常都要很突然。然后我们就处于沸腾的区域，就处在恐慌区。时常都是这样，所以我们才需要帮助。在此时我们需要有人抓紧我们，安慰我们，保护我们，因为这是个如此反复无常的地带，并且十分危险。但一般来说，如果你想改变，健康的方式就是在拉伸区进行。-

仅从理论上来说（而不做），是不可能改变的。我已经说了很多遍。上了这个课的人，他们中的很多人确实改变了，他们中的很多人确实说：“上这个课使我的生活变得更美好了。”还有些别的人则说：“我上了这个课，但它对我的生活没什么影响。”“这是个很有趣的经历，粉红T恤之类的，但对我的生活没有造成实质而持久的影响。”但大多数情况下，这是因为这改变并不是与态度改变、或与内在的理解和认知相关联的行为改变。一定要有行动偏向。-

关于行动偏向，举几个例子：为了增加自信，我们得冒险，而不是说一下，或者想一下，或者站在镜子前对自己说：“我非常自信，我有自尊。我很棒，很好，很伟大。”这都不够。我们如何在生活中减轻压力，下周我们会讲这个。简单点说，就是少做点事，而不是多做点。我们会讲到为什么少做点事其实，不仅会带来更多的幸福感，也会带来更大的成功、更多创造力以及生产力，但我们不能在理论上减少压力。要借由感恩走出阴影，创造更多积极的渠道，逐渐成为积极者，这需要时间，不是一夜之间的事。-

但好的一面是，当我们害怕时，当我们觉得难以采取特定行动时，我们可以运用内部模拟器。还记得吧，大脑是无法分辨真实和假想的东西的。如果我们想象某物，用认知行为治疗的话来说，在我们受到刺激时，不管是通过想象还是实际行为，如果我们受到刺激，久而久之，我们就会变得自信。就像我告诉你们的一样，为讲座做准备，看到我自己在我的脑海中进行这件事。我的大脑并不知道在真实和想象之间有什么区别，逐渐地我们就变得更自信了。这是个好的开始，但这不够，但很显然很实用，也很有益，可供尝试和探索的方法。这些都很好理解。-

我想你们有些人肯定在想，事实上上节课后有些人来找我谈过说：“我们知道行动很重要，但有个问题。问题在于我，或者许多人没有足够的自律来完成这个行动，来保证每周跑三次或者五次步。”“我们很懒，玩游戏更有意思一些。相比于做一小时瑜伽，至少一开始是这样。所以我没有足够的自律性来改变。”-

我想让你们快速地举个手，说实话，举起手来：如果你相信，假使你能更自律——现在你们可能非常自律，也可能很不自律——但假使你能更自律，你就可以更幸福或更成功。好，大多数人都这么觉得。我有一个好消息和一个坏消息要告诉你们。从坏消息开始吧，因为我喜欢积极的结尾。那么坏消息是，你们不会获得更多的自律。你现在拥有的就将是全部，就是这样。抱歉，真倒霉。绝大多数的人，认为他们需要并且想要更加自律，认为他们现有的自律不够。大多数，几乎所有人都无法得到更多自律性。事实就是这样，这就是坏消息。-

而好消息是，更多的自律事实上并不重要。不管是对于成功或是幸福感，就用你现在已有的自律性，你也可以变得更成功、更幸福。怎么做呢？如果你把注意力从依靠自律性来获得改变，转到引入例行公事上来，将你的注意力从自律转向例行公事。-

我接下来要讲的一个理念，完整的叙述来自于Jim Loehr和Tony Schwartz所著的《精力管理》，一本非常非常好的书。他们所说的本质上是一种思维转换。思维转换，就是我们要停止试图得到更

多的自律，因为自律本身对于成功、对于幸福、对于改变来说是不够的。正是由于人们依赖于自律来获得改变，许多组织及个人的尝试改变的努力失败了。-

让我和你们分享一个有趣的研究吧，这个研究是Roy Baumeister做的，一个二十世纪以及二十一世纪初最卓越的社会心理学家之一，非常伟大的研究者。他所做的研究如下：他逐个把一组人带进来，于是那个人来进行试验，然后同样告诉他们：“你得在这个房间等候，在这个等候室里等待实验开始。”于是那个人坐下来。在他旁边有张桌子，桌上放了一个碗，碗里装着刚烤好的巧克力脆饼，新鲜出炉的那种。芳香萦绕在空气里，就像动画片里画的，飘进他们的鼻子里无比的香味。他们就坐在那儿，正挨着装巧克力脆饼的碗。试验者然后说：“我会在约十分钟后回来叫你去参加试验。”他们走出去。出去之前对受试者说：“顺便提一下，这些巧克力脆饼是为下一个试验所准备的，所以如果你不介意的话最好不要动它。”于是你就坐在那儿，非常渴望但就是不能碰它。十分钟之后，试验者确实回来了，带你去参加试验。这个试验非常难，你要进行非常非常难的测试。大多数人都无法通过这个测试，它要求大量的坚持和努力，但大多数人即使拥有坚持和努力也没法通过。所以评估结果时，研究者感兴趣的是，在放弃测试前，你坚持了多久。在放弃测试前，你坚持了多久，这才是对结果的评估，才是因变量。-

第二组随机挑选的人进入同样的房间，坐在同一把椅子上，旁边桌上放着相同的碗，但里面装的不是巧克力脆饼，而是甜菜根，刚烤好，新鲜出炉。他们就坐在那儿，然后试验者正要走出去，说：“还有一件事。如果你不介意的话，别碰这些甜菜根，这是为了下一个试验准备的。”好，你坐在那儿坐了十分钟。十分钟后，试验者进来了，带你去参加“真正的”试验。你坐下来，做了跟之前那个一模一样的测试，全一样的谜题，然后再次看看放弃测试之前你能坚持多久。你们自己想一下，你们觉得哪一组能坚持得久一些？巧克力脆饼组还是甜菜根组？你们自己想一下，顺便说一下，我在回答这个问题时猜错了。有一组显著地坚持得更久，显著地更久，而不是细微差别，甜菜根那组显著地坚持得更久。-

为什么？当时我也不理解这个机制。他还做了些其他试验来解释这个机制。这是因为巧克力脆饼那一组已经用了自律来阻止自己动饼干。虽然他们十分想碰它，但他们不能碰，所以他们已经用了那份自律了。等他们去参加“真正的”试验时，他们就几乎不剩什么自律了。而那个迷宫，那个试验，那个测试需要大量的自律。这个研究所要告诉我们的是，我们都只有有限量的自律，问题在于我们将它用在了哪里。-

再问你们个问题，在座有多少人制订过新年计划的？如果你们完成了每一个为自己制订的新年计划的，请举手。举起手来。每一个新年计划，如果你确实制订过的话，请举高点。好吧，我显然没有。我还想问个问题，在座有多少人……这个问题很重要，所以如果你的答案是肯定的，一定要举手。在座有多少人今天早上刷牙了？举高你们的手。很高兴看到这个结果。你们可以课后找我聊聊。让我来想像一下今早上的场景吧：你早上起床，十分疲倦，然后你對自己说：“好，就是今天，就是今天，我要去做，我今天早上要刷牙。”对吗？你起床后真正给你动力的…（播放音乐）。“我来刷牙了，就是今天，因为今天我要上课，我要刷牙。”不，当然不是这样。你滚下床，几乎睁不开眼，你可能都不记得你刷了牙，因为你还是像梦游一样。-

为什么？为什么所有人，我觉得所有人今天早上都刷了牙；而没有人，六百个学生里没有一个，实现了他们的新年计划。为什么？因为新年计划依赖于自律，而刷牙是例行公事，我们每天都做，几乎是自动的，这就是例行公事。我们都知道刷牙很重要，如果不刷牙别人就不会跟我们说话，但我们也知道锻炼很重要，而世界上许多人——不是就哈佛来说，而是整个世界不做锻炼，并为此付出了很大的代价。-

我经常感到惊讶，当别人夸我有不可思议的自律时。那时我还是个壁球运动员。这经常让我很惊讶，因为我不觉得我是一个有自律的人。我们家是没有巧克力脆饼的，即使有也会被Tommy藏起来。因为如果有，它们两分钟后就会消失。在这些方面我的自律为零。但对于壁球，我确实...人们觉得，我也这么觉得了好多年----我很自律。因为我早上很早起床去跑步，然后去学校。放学之后直接去球场，和教练进行训练，常规训练，然后打比赛，然后如你所见，去健身房健身。每一天都是这样。然后回家，做作业，上床睡觉，这是例行公事，这正是运动员所做的例行公事，

所以他们才能保持。从外界看来似乎是很高水平的自律，有时甚至是非常人的，但不是这样，这些是例行公事。-

Jim Loehr和Tony Schwartz说：“建立例行公事需要定义精确的行为，并在特定的时间执行它们。”举一些个人例子，锻炼是深深扎根在我心中的价值观。一直都是，尤其现在我知道了这个研究，关于锻炼的数据，所以我有件例行公事，每周跑三次步，每次30到40分钟。之后我就做伸展练习，我知道瑜伽和冥想对我有多重要，这对我来说是例行公事。早上醒来第一件事深呼吸几次。假期回来后我们会更详细地讲到，这是例行公事。我每次来讲课，每次站在观众前面之前，我都会去跑步。今天早上我跑了步，周二时我加倍努力地跑。为什么？因为这可以缓解压力，这能帮助我。总体来说是这样的，对于教这堂课则更是。-

我还有个很重要的价值观，我和我妻子的关系，看到这电影了吗？《全民情敌》，很好看的电影，这对我来说非常重要，因此我和我妻子有例行公事，每周例行的两次约会。当别人听说这个时，他们说：“拜托，那爱的真情流露呢。”对于我们在约会中所做的事，确实有自发的真情流露，但约会的时间次数是定好的。如果我或我妻子出差旅游，错过了约会，那我们就之后再补上。为什么？因为如果没有这件例行公事，我们就不是每周而是每十年两次约会了。我们共有的价值观就是我们的爱情。-

在现代社会，我们的时代中有许多相互冲突的需求。例行公事不但很重要，它们也是必需的——如果我们要做对我们重要的，我们所关心的事。别的例行公事的例子，写感谢信，每周一次，每月一次。去拜访别人，每月一次，或者每两个月一次。把感恩变成一件日常的事，这些是我们建立的例行公事，并且确实有很重要的影响。我们也有例行的全家一起吃的晚餐。每个安息日晚餐，周五的晚餐，都要全家人一起吃。这是件很好的例行公事。每周我们都能聚一聚，因为家庭对我们来说是重要的价值观。有时，比如说，因为旅行或者别的原因打破了例行公事，那就之后再补上。还有一些反面的例行公事，三个小时不查邮箱。我知道这很难，但这是很重要的例行公事。我们会讲到总是查邮件的影响，因为当我们持续和技术相连时，就经常会与生活中重要的事脱节。假期回来后我们会讲这个。-

人们听到例行公事时的恐惧之一在于，他们会说：“这会降低我的生产力。就算不降低生产力，也会降低创造力。”并不是这样，事实恰好相反。如果看看...这是个历史性的研究，如果看看那些伟大的艺术家，不管是作家海明威，或者是达芬奇，他们生活中都有例行公事。这例行公事就是，比方说：“早上七点到十点，不论如何我都要写作。晚上六点到十点，如果我习惯在夜里工作，我要画画。”他们有例行公事，而正是因为这些例行公事，他们才能创造。因为那样他们就能专注于主题，而不是万千使他们分心的事物。“也许我该干点别的，有些让我分心的东西。”不，有例行公事在，我现在就该干这个，几乎无意识地就去做了，就像我们刷牙一样。但一旦他们开始专注，就有了空间，有了创造的空间。-

现在关键在于花时间来建立例行公事。你可以看到，保持例行公事，需要一定的自律，但并不多。建立例行公事需要大量自律，因为我们时常会回到旧习惯。做个快速练习吧。抱起你们的双臂进行交叠，交叠一会儿。好了，继续交叠双手。不过这次，用不同的方式，也就是这只手换到下面，这只手换到上面。对，对，我可以看到男生都不太懂，不过没关系，感觉如何，不是很舒服对吧？但这只是非常简单的一件事，交叠双手，我们仍然能感觉到很不舒服。有点不对劲，我们想回到原来交叉双手的方式，舒服多了。我们塑造习惯，习惯反过来塑造我们。我们这还只是做了很小的改变——交叠双手。那要改变那些我们养成了许多年，对我们的生活更重要的习惯，会有多么难呢？要改变它们非常困难，这需要时间。-

William James，我之前提到过，说改变习惯需要21天。Loehr和Schwartz在他们的《精力管理》一书中说需要三十天。当然要看要改变的习惯是什么，给自己三十天开始学会感恩。给自己三十天来建立经常锻炼的例行公事。**关键在于，每三十天内不要建立超过两件例行公事。**为什么？因为正如我们之前说的，建立例行公事需要大量自律，而我们的自律是有限的。这也就是为什么我们今天列出十项，想要做出的改变，但最终什么也没变。因为我们过度消耗了自律，最终崩溃

了。开始一件例行公事需要大量自律，但一旦开始，当一个月后它已成为习惯，已经铭心刻骨，神经通路已经建立时，我们就可以建立下一件例行公事了，如果准备好了的话。-

再说一次，不要超过两个，最好是一个。下周你们交的论文中，就要选择一样例行公事，这个月的两件。你们可以写一下，因为没有行为变化，也就不会有改变。Loehr和Schwartz说：“逐步的改变好过雄心勃勃的失败，成功建立在成功之上。”可以从个人水平上看到，可以在组织水平上看到，商学院的John Carter做了很多努力，来改变领导层的架构。他经常说你需小的成功，然后逐渐积累成最终的成功。达拉那个喇嘛说：“唯有长期坚持和熟悉，方能使事情变得容易。通过训练我们可以改变，可以重塑自我。”-

你们知道我还在读大学时发生过一件事，是在我大二的那年。我当时在校队，没有在赛季里有很好的表现。我的大二简直一塌糊涂，还受伤了，我迫不及待地等三月一日。三月一日，有时是三月二日，是赛季的最后一天。我迫不及待等那一天是因为那之后，我就可以不打壁球，专心学习了，我就可以做很多事。因为打壁球时，在球场上每天都要训练两到三小时，周末我们经常要外出或在这里打比赛，早上周至少两个早晨，我们要健身或者举重。这很难捱，积了一大堆作业。我等不及获得没有壁球的自由，尤其是当时我还不是那么爱打壁球。我等不及不再打壁球，专注于我的学习，追上阅读、写作之类的进度。三月一号到来了，我彻底不再打球，但与高效学习相反，我反而效率变低很多。-

我看到你们很多人点头，运动员们肯定都有同感。为什么？我的效率取决于什么，拖延。哇！突然升高。为什么？因为许多年来大家都跟我说，我是一个自律的人，而我也开始相信这一点。对，我确实很自律。看看我，我刻苦地训练、训练，每天像杂耍一样地训练六个小时，那可是非常的自律啊！然而突然间，壁球赛季结束了，我说：“好吧，看看这自律的作用吧！”但我却什么也没做成。为什么？因为我的例行公事被打破了。在赛季中，你们那些在校队的或是投身于音乐或社团的就知道，当你在特定组织里投入很多时，你的时间必须例行化，那样你就知道你在什么时候该训练或学习，或者什么时候该开会。那之后你就回去学习，因为你只有两个小时，而你又想睡个还算安稳的觉，你有这样的例行日程，就会高效并具有创造力。突然之间这些例行公事都消失了，你说：“好了，现在我要更努力学习了。”但恰好相反的事出现了，因为我们只有有限的...直到我意识到我的自律是有限的这个事实之后，直到我明白人类本性...本性就应该被遵循，那时我才真正开始变得高效率。因为那之后我又建立了新的例行公事。例行公事，非常重要且有意义，做出持久改变的唯一方法。-

现在来谈谈认知吧，首字母C的这个词。我们已经谈过情感，也谈过行为，谈过它有多重要，既是剧烈的也是逐渐的。接下来让我们来谈谈认知，再次谈谈**认知重建**，也是造成改变的渐进方式。然后我们再谈谈造成改变的快捷方式，也就是“有了！”的体验，灵光乍现的一刻。-

首先，认知重建。正如之前说过的，诠释是一种神经通路。如果我像个消极者一样诠释世界，我大脑里的神经通路就会是消极的。生活中的体验，我就会消极地进行诠释，然后随时间不断加强。如果我是个积极者，对相同的经历，就会有非常不同的诠释，因为我大脑中的神经通路就非常不同。当然了，我们如何诠释经历是有不同结果的，不一定会有最好的结果，但作为积极者，抱歉我换了个说法，作为积极者，更能看到每段人生经历中积极的方面。-

回忆一下同卵双胞胎的研究，以及其中基因到底有多大影响。那只能解释55%的差异。这是很多心理学入门教材中会提到的故事，是关于双胞胎在同个家庭中长大，他们的父亲对他们及其妻子都很暴力，他经常酗酒、吸毒，非常非常可怕的童年。所能想到的最悲惨的童年。这对双胞胎与父亲一起在这个家庭中长大，然后他们离开了，离开家，从这个家里逃出去，然后到了三十岁。在他们三十岁时，一个正在对双胞胎进行研究的心理学家拜访了他们。他先去找了双胞胎里的第一个，他看到的是这个孩子结婚了，虐待家人，经常酗酒、吸毒。然后心理学家终于找到他，有那么一刻清醒着，然后跟他说：“怎么了？你在干什么？发生了什么？”那个孩子知道，这心理学家在做关于基因的作用，以及成长环境的作用的研究，他说：“你认识我父亲，你知道我经历了怎样的童年，你还想让我变成怎么样呢？”那个知道成长环境的作用的心理学家耸了耸肩，然后他去找了双胞胎里的第二个。第二个孩子和第一个孩子正好是一样的年纪。他走进他家，不敢

相信自己的眼睛，如此和谐，如此平静，如此充满爱，充盈在他和他妻子以及他孩子之间。他事业有成，家庭美满。他后来过了段时间再去找他，因为这可能只是个巧合，也许他只是装出来的。但不是，这是真的，事业有成，家庭美满。他找到这孩子，难以置信地问：“为什么？”这个孩子也知道他的研究内容，他说：“什么为什么？你认识我父亲的，你知道我是怎么长大的，你知道他对我们做了什么，你还想让我变成怎么样呢？我知道他对我们的伤害有多深，你还想让我变成他那样吗？” -

同样的经历，同卵双胞胎，同样的基因，迥然相异的诠释。一个延续了他儿时的地狱，另一个则创造了天堂，都是因为诠释的不同。被动的受害者说：应该怎么做，我别无选择，我就是这样长大的，那就是榜样；另一个则是，我不要变成这样，我不要像我父亲那样。主动的创造者，这都是因为诠释的不同。快乐、幸福，正如我们之前多次提到的，并不那么依赖外部的条件，不在于我们的地位，或是银行账户的状况，而是在于我们内心的想法。你们必须记住的是很不幸，幸福是没有捷径的，很不幸没有简便的方法。如果有，我保证我会告诉你们的，如果我下周找到条捷径，即便是在春假之后，你们一定会收到我的邮件的，但我不觉得会有。 -

通常，寄希望于找到捷径通常导致更多的不快乐，举几个认知重建的例子。这是由Tomaka进行的研究，关于我们将活动视为挑战还是威胁。因为对同一种活动，我们可以从认知上重建对其的理解，我给你们举个例子。 -

当我被剑桥拒掉之后，我当时申请了博士项目，这里是我申请的其中一个地方，我很希望能入选。我想回来是因为，总体来说，在这里读大学时我挺开心的，即便有很多困难和困扰，我仍然很愉快，很想回来。在我进来之后，我突然开始有点担心了。因为我说，我大学时经历了很多焦虑。我说，我不想再过那样的生活了，也许我应该去点别的地方。然后我回过头来说：“好吧，哈佛不是对我的冷静心态的威胁，相反我要把它当成一次挑战。”这挑战变得很明确，我在日记里这样写，明确地想过并写下来。我博士的六年里，目标是要保持冷静，因为我对自己说：“如果我能保持冷静，就可以在任何地方保持冷静。”然后我朝着这个目标努力，非常努力，这确实变成了挑战，而正是这个改变使我从在这里的研究生经历获得了更多。即便遇到困难，各种各样的挫折失败，以及焦虑，但总体来说，还是很好的经历。 -

我最近也做了这样的事，有时我刚下课就会去别的地方。三周前我去了佛罗里达，在那里进行了一次重要的谈话，是和一家我非常想进的公司。那是我的第一次会谈，是我梦寐以求的公司。我觉得这家公司做的事很不错，我非常希望能够顺利，在谈话之前我非常焦虑，然后我对它进行了认知重建，我说：“好吧，这确实让人很焦虑。准许自己把它当成一次挑战。”我有这么好的机会能和这么棒的公司，这么棒的人对话，我一定得好好珍惜，将它从威胁转化为挑战，转化为机会，这对我起到了极大的影响。 -

想想你们自己有没有这样的事，是你要打的一场比赛吗？是你想约出去的人吗？是在公众面前说话吗？这有个学心理学1或者心理学15的同学会学到的研究，由Schachter和Singer在60年代早期做的。今天伦理道德委员会肯定不会批准的，就像Milgram的研究肯定不会被批准一样。他们所做的实验如下，他们让人们参与实验，给他们注射肾上腺素。肾上腺素可以使机体兴奋。给他们注射肾上腺素，但受试者以为打的只是维生素C，他们不知道这是肾上腺素，然后他们就坐着等待“真正的”实验。 -

他们坐在休息室里，正当他们等着时，试验者要求他们填一份调查问卷，记住他们刚被注射了肾上腺素。但他们并不知道被注射了肾上腺素，于是他们就坐着填调查问卷。在第一种条件下，问卷里有很刺激性的题目，可以这样说，比如说其中有一道是这样的“你妈妈和你爸爸结婚前和多少男人上过床？”这是问卷的其中一道。他们的研究放在今天一定不会被批准的，但那是在六十年代，所以他们填了调查问卷。而在他们旁边，旁边有一个同谋者，他们不知道他是实验的一部分，而这个人暴跳如雷“他们怎么敢这么问？”非常非常生气，于是你也变得很生气，你甚至比对照组更加愤怒，对照组经历了同样的事，但他们并未注射肾上腺素。所以受试者看到自己，看到自己的机体非常兴奋，而他们将这种兴奋诠释为“噢，我一定是太愤怒了。”而他们确实变得

更愤怒了，比原本应该愤怒的程度更高。对照组也很愤怒，但没有那些注射了肾上腺素的那么愤怒。-

而第二种条件下，同样接受了注射，做了个没有什么刺激性问题的问卷，他们旁边也坐了个同谋者，他们也以为他是来做实验的。这个同谋者偶然发现，地上有个呼啦圈，然后就开始摇呼啦圈，跳啊摇啊... 接着就有点疯狂了。他们很高兴，都在笑，而刚被注射了肾上腺素的人变得很疯狂，十分欢腾愉悦，比对照组快乐多了。对照组也和摇呼啦圈的人共处一室，只是没有注射肾上腺素，也就是说，他把肾上腺素的升高诠释为“噢，我一定是太开心了。”而他们确实变开心了，换句话说，经常都是由于诠释的不同。在这个试验中，对某种生理症状的诠释决定了我们的感觉，愉悦或愤怒。因为它们非常相似，两者都涉及肾上腺素的急剧升高，所以我们是怎样把一个情况诠释为兴奋，或者愉悦，或者愤怒的呢？-

这里还有另一个研究，是由Lee Ross及他的同事做的。他们邀请大学生说出他们最慷慨，最善心的朋友，以及他们最好胜，最凶狠的朋友，然后告知他们是谁，然后他们联系这些人作为实验的一部分。他们想知道的是，在一个可以选择合作，也可以选择竞争的游戏里，他们的行为是怎样的。所做的干预是将这些学生随机地分为两组。在这两组中，有被认为很好胜的人，也有被认为很慷慨大方的人。在另一个组中也是一样，一半人慷慨大方，另一半人非常好胜凶狠，至少他们的朋友是这样觉得的。第一组要玩一个游戏，这游戏叫做“社区游戏”。第二组也要玩一模一样的游戏。游戏中你可以合作也可以竞争，但不叫做社区游戏，即便是一模一样的，相反被叫做“华尔街游戏”。他们想看看有多少人合作，有多少人竞争，他们也想看看是什么决定了这选择。-

不论这些学生受试者是被认为合作性或者竞争性的都和结果没关系，毫无关系。他们是选择竞争还是合作，真正决定一切的是他们玩的是“社区游戏”还是“华尔街游戏”。如果他们玩的是“社区游戏”他们更倾向于合作，如果他们玩的是“华尔街游戏”，不论他们是慷慨善良，还是好胜凶狠，都会更倾向于凶狠而具竞争性。换句话说，如何表述一个境况，“社区”或“华尔街”会起到很大的作用。威胁、机会，也许也正是如此，我们如何表述决定了所有区别。-

这个实验是由... (部分丢失)... 一个很重要的问题在于我们如何提高志愿者精神，不管在哈佛还是别的地方。她想到的一个很棒的答案就是，使学生们及社会上的人重新审视志愿工作，不要把它当成义务，我必须做的事。为什么不能将它视为一种荣幸呢？我很荣幸能帮助别人。这确实是种荣幸。还记得对善良的研究吗？幸福的最大来源之一，给予和帮助确实是种荣幸。如果人们这样重新审视，他们就会更愿意做志愿者。这对抚养孩子有意义，当然，对教育也有意义，对社会整体有意义。-

这是我即将深入讨论的一个话题，我会花很多时间讨论情感关系，不过先简要地提提。这个理解真的改变了我和我妻子的关系。它改变了并正在改变我和我朋友的关系，以及我的学生和同事的，我们卷入一段关系。大多数人觉得情感关系的重要之处在于我们可以得到认可，有人能在背后做支柱，这在我们的关系中确实是重要的。得到认可很重要，在任何关系中都是如此。不管是师生之间，朋友之间，当然也在爱人之间。-

但是David Schnarch想说的是，如果我们想要长期的、成功的、健康的、有激情的关系，那首要目标，最基本的目标是通过关系被了解。被了解，而不是得到认可。也就是说，你想着：“我的伙伴如何才能更了解我呢？”当然了，要循序渐进。在第一次约会上，你肯定不会想说出所有秘密。循序渐进，想着这一点，慢慢地敞开心扉，能够逐渐敞开心扉的夫妇更能够维持他们的关系以及激情。我还会就此讲得更多，我会用至少两节课来讲情感关系，这将是成功的长期关系的中流砥柱之一。-

对于学生，也是一样适用。我刚开始教书时，我非常希望得到学生的认可，我如何能使我觉得我是个好老师呢？我希望他们喜欢我，这对每个人来说都很重要，我们都希望被喜欢。但我转换注意力，对，我仍然希望被喜欢，但我主要的注意力在于我希望学生了解我，我希望他们了解我对这世界最有趣和激情的事物。这确实改变了我很多，不再是得到认可，也就是说，变得完

美，而是作为一个人被了解。当然了，准许自己为人，而这实际上大大地促进了我的教学，我也更喜欢教课了，因为我们之间的关系不再有那么大的压力。不管是什么关系，只要我们抱着被了解的愿望，重在表达而非使人记住，我们会如释重负。而更好的是，这使得一段关系更健康。我还会讲得更多，因为这非常重要，是非常重要的话题。我们经常讲这个，我们如何理解失败、绊脚石？灾难，还是作为一次机会、或成长的经历？这都会有很大的区别。春假之后我们会再学习，我们会讨论完美主义以及对失败的恐惧。-

最后讲一下你们读到的Ali Crum和Ellen Langer做的研究。先给你们讲点这个研究的背景，我会简要地提一提，希望你们都已经读过了。Ali Crum从大一起就是我的学生，我是她的助教，那时我和Phil Stone一起教学。然后我和Ellen Langer是她的毕业论文导师，这是她的毕业论文题目。当Ellen Langer提出这个想法时，她告诉我和Ali：“我觉得这会是个有趣的研究。”我在会后把Ellen叫到一边，在Ali走了之后，我跟她说：“Ellen我觉得这样不公平，我觉得让Ali用这个做毕业论文不太公平，因为这是个非常困难的实验。”如果你们没看过的话，一会儿就会听到了。“就算我们花费她大量的时间，她也不会有任何成果。”现在你们的毕业论文可以没有结果，没有成果也没关系，但我说：“干嘛浪费她的时间呢？”她跟我说：“会有结果的。”我说：“不会的。”而最后真的有结果。-

我从那时起就学会了不和Ellen Langer争辩，因为她总有你觉得不可能有结果的想法，比如我们1979年的“回到1959”实验，或是那个视力测试，只是飞行模拟器提升了你的视力。就是这些看起来很无厘头的想法，她证明它们是正确的。这个研究也是如此。这个实验是Ali去到酒店，和酒店的清洁工一起工作。她分别去跟两组人一起工作，跟两组人都说了锻炼的重要性，她说：“这是你们酒店搞的，只是为了让你们知道锻炼有多重要。”然后她测试了她们的各项生理指标，包括身体脂肪、血液样本，她们血液中有多少脂肪，体重，还有心理指标，沮丧、焦虑，诸如此类。而她所做的是，对于其中一组，她测试完后就不管她们了，而另一组，她对她们说，这就是干预手段，“你们所做的工作实际上就是种锻炼。”她计算了收床单所消耗的卡路里，抖床单然后铺在床上，用吸尘器清洁要消耗多少卡路里。她估算了这所有工作，然后她给她们看了每天锻炼所消耗的卡路里的数据，然后她说：“你们做的其实正是健身。”这是实验的干预。然后她两个月之后再回去。-

两个月后，她又进行了同样的测试，她发现的有些结果，其中有些结果是预料之中的，有的则不是。血压显著下降，血脂显著下降，体重。两个月后，实验组而非对照组，对照组期间完全没有变化。（实验组）体重显著下降，她们的自尊心上升，沮丧程度下降，焦虑水平下降，精力水平上升，所有都是这样。此时她问：“你们做了什么不同的事吗，或者你们比以前做了更多的锻炼吗？”对照组与实验组之间，不存在区别。唯一的区别在于观念，她们可能工作得更努力了。我们不得而知，可能只是心理作用。我们不得而知，但事实是由于她们重新审视了，重建了她们自己的经历，从“我每天必须清扫三十间房间”到“这是种锻炼，这对我有好处”。这就是区别所在，既是生理上的也是心理上的，这是急剧转变的一个例子。-

这就像一锤子砸下去的变化，这就是“有了！”的经历。有很多关于“有了！”的经历的讨论、研究，以及对这个领域的兴趣。灵光乍现的一刻，顿悟-----如此珍贵，如此重要。而对此也有许多误解，因为人们都觉得这种顿悟是突然产生的，但其实不是，这是有一整个过程的，而这个过程从潜移默化开始。这是我们为顿悟准备的时候，是我们学习的时候。-

Howard Gardner做了许多研究，关于全世界的成功人士。他发现，一般来说，对于那些在某个领域成为专家，在某个领域具有创造力的人，他们都会下至少十年的苦功夫。这就是准备，这就是你将自己沉浸于那事物之中。-

看看贝多芬的例子吧。如果你们听过他的音乐，知道他的音乐轨迹，他的第一和第二交响曲，和莫扎特非常相似，到第三交响曲《英雄》，就是贝多芬了。他使自己沉浸于当时的音乐，研究它，学习它，然后许多年之后，就能独创自己的风格，具有创造力，以及改变整个音乐领域，作为浪漫主义音乐第一人。第一阶段的准备需要下很多功夫，无论是比尔盖茨所做的准备，即便他是在翘课，还是比尔·克林顿，在你成为某领域专家或具有创造力之前，都要做大量的准备，才

会有顿悟的一刻。第二个阶段，孵化。在所有具创造力的人身上都可见在你将自己沉浸于事物中之后，你什么也不做，你就是沉浸于其中。比方说，并不是巧合，我们许多好点子都出现在洗澡的时候。阿基米德在泡澡时有了伟大的想法也不是巧合，莫扎特曾经每天花好几个小时，在萨尔兹堡晃荡，然后突然他就顿悟了。他说：“我突然能听到交响乐。”突然他听到了所有，这是莫扎特的故事。但你也听说过莎士比亚会花很多时间驾着马车到处晃荡，然后突然顿悟：“故事就应该是这样的。”然后他就可以去写，孵化是非常非常重要的。-

摩根说：“我可以用九个月内完成一年的工作，但不能用十二个月。”J.P.Morgan，他知道。你们知道，他可能是美国史上最成功的企业家。他知道休息对于创造力的重要性。当今的商业精英，领导者们都休息得不够，因为我们觉得这是浪费时间。我们认为如果只是坐着什么事也不干，我们就确实什么事也没干。但不是的，思想在工作，思想在工作，并且思想需要这样，才能获得顿悟。事实上，领导者，你们中的很多人都会变成领导者，比任何人都需要休息，因为他们需要创造力，他们需要思考公司的未来、机构的未来。适当休息是无价的，不只是对记忆力，对于创造力也是一样。我工作时做过一件事，作为顾问，就是我会安排一段没有日程安排的时间，我们就出去玩。而时常，在短短半小时或一小时内，各种各样的点子就会冒出来。为什么？因为他们第一次有时间思考，我们常常一觉醒来就想到解决办法，这并非巧合，因为潜意识正在活动。-

Joseph Campbell说：“你必须有个私人空间，或者一天特定的时间段。此时你不知道今早报纸上讲什么，不知道你的朋友是谁，不知道欠了别人什么，不知道别人欠你什么，这才是你能够静下心来体会，感觉到你是谁以及可能是谁的时候，这才是创造力孵化的时候。一开始，你可能发现什么都没有发生，但如果你有一个这样神圣的时刻，并且好好利用它，就在这孵化的时间里。在这些休息时间里，在这你有机会反思自己的时间里，不管是写论文，还是出去玩，听音乐，灵光乍现的时刻通常都出现在此时。顿悟的体会，再一次的“我听到了交响乐”。-

某种程度上来说，你可以对此进行一个类比。你可以想想第一个阶段，或者你可以当做性交流来想想，比如做爱，准备和孵化就好比前戏，顿悟的时刻就是高潮，这个过程中要理解的很重要的一点是，你必须经过准备和孵化才能到达顿悟的时刻。换句话说，必须要有前戏。男同学们，你们听见了吗？必须有前戏才能进入下一步，这很重要，这是创造力的过程的一部分，这意义重大。对于爱情来说意义重大，对于这个过程来说同样意义重大。而这之后，在你顿悟了之后，就是该进行评估的时候，你要问自己：“这是个好主意吗？会有用吗？还是只是...你知道的，女人...”很多主意、很多顿悟的体验最终都没起作用。因此评估非常重要。这确实是好主意吗？这确实是个好故事吗？莎士比亚会这样问。这确实可以作为哲学命题吗？笛卡尔这个花大量时间自省的人会这样问。这确实可以作为哲学命题吗？这是个好的商业计划吗？这会是下一个Facebook吗？或者还是只是我...凌晨三点想到的有人已经做过或者根本不会成功的主意。评估非常重要。世上有很多主意，但不是所有的都有用。回到做爱的类比上，有了第一个阶段-----前戏，有了高潮，然后之后，就有了评估时要问的问题。-

（播放歌曲《你明天还会爱我吗》，The Shirelles合唱团）-

“这是持久的财富吗，还是只是短暂的愉悦。我能相信你眼神的魔力吗？你明天还会爱我吗？现在就告诉我，我不会再问，亲爱的，你明天还会爱我吗？你明天还会爱我吗？你明天还会爱我吗？”

你知道她们是谁吗？同学们，你们认得出她们吗？The Shirelles合唱团，我最喜欢的组合，真的，我女儿的名字，你们有些人知道，就叫Shirelles。我们想起一个，既在希伯来语里有，也在英语里有的名字，我妻子就想到了Shirelle。希伯来语的意思是“上帝之歌”。还有个The Shirelle合唱团，所以我们发现这是，这是最合适名字了。你们知道我为什么这么喜欢她们吗？你们可以看到那个范儿，舞蹈的姿势，我喜欢那个时代，非常喜欢。总之，登录youtube搜索The Shirelles 你们就能看到她们的其他歌了。-

这就是评估的时候，这会是持久的吗？是真实的吗？绝妙的主意？完美的关系？比方说，在那之后，这倒是没法和做爱类比，你得详细阐明那些主意。你要写出来，把交响曲写出来，你这时要

把那个命题写出来，你这时要制订出来商业计划。-

我教这堂课，就经历了这整个过程。从准备开始，即便我之前做了充足的准备，我学过两遍基本知识，和Philip Stone教授一起教学，我是他的助教，两次，助教，即便我学了很多年社会心理学...我会抽出点时间，将我自己沉浸于积极心理学的材料中。我读了积极心理学手册，这是个非常好的武器，是很不错的书。我读了成百上千的学术文献，然后我就抽出点时间，在那段时间，我谈论积极心理学，但我不对此下太多功夫。我和我妻子聊，和Phil Stone聊，和我哥哥聊，正是这时灵光一现，正是这时我顿悟了，我说：“这门课就应该是这样组织的，这就是那根螺旋。”然后我想到了PPEO“峰值后体验”。这样的灵光一现，之后我就对其进行评估，我评估自身。我通过和他人交流来评估，看看它是不是真的有用。然后我坐下来，花很多很多的时间把课的内容写出来，每堂课都写了出来。显然我没有照本宣科，但在准备时，在我准备上课时，我确实会看几遍，那就是详细阐明，这就是创造的过程。不管是准备一门课，或者运作一个机构，写本好书或者发展一段良好的关系。-

下周见，周末愉快！

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