

哈佛大学公开课：Happiness第九讲：感激&改变 - 知乎

（注：此为课程第九课，更新于2017年5月13日） -

早上好，同学们。

我们继续谈“感激”。上次课结束时我讲到我的榜样，我的一个典范，她比任何人都重要，是一个真正的积极者——当我谈到我的祖母时，我告诉你们她并不无视无益的东西，她并不无视邪恶、坏的、生命中消极的东西，但同时，她也拒绝无视积极的东西。换言之，她坚持保持现实，现实地生活，与周遭保持联系。当周遭充满邪恶的、坏的东西，她与之保持联系，但与此同时，她也与好的东西保持联系。积极者不是盲目乐观的人，这两者区别很大。我想以“感激”结束今天的讲座，然后开始讲“改变”。 -

我们上次提出的问题，第一是，为什么没有更多的积极者？为什么没有更多的人保持乐观？大家看到研究，人们活得更长、更快乐、更健康、更成功，那为什么不是人人都是积极者？为什么我们不都是乐观主义者？如果它是有回报的，不管是终极货币形式——幸福来回报，还是用硬货币、成功来回报。为什么没有更多的积极者？ -

问题的答案，在很大程度上，是因为媒体的缘故。媒体在放大，聚焦，放大消极的东西，使其最大化，由它占据整个屏幕、整个版面，同时最小化积极的东西。在很多方面，媒体把我们变成消极者，而我们需要反击。如何反击？宏观层面上可以收看好新闻的频道，微观层面上可以培育富有启发性的艺术。艺术在历史进程中改变了世界，不论是在黑暗年代，在向文艺复兴过渡的时期，或者是在18和19世纪兴起的浪漫艺术家，都致力于铺设通向自由之路。亦或是上世纪三四十年代，好莱坞的复兴，带给人们更多希望，艺术扮演着非常重要的角色，希望能继续如此。 -

然后我们谈到不要坐等坏事发生，不要等悲剧或外界有事发生了，才知道感激。因为我们感激，就其定义而言，就是不以某事为理所当然。我们还分享了有关“感激”的文章及研究。感激练习，做这个练习的关键，是不将此练习视为理所当然，是一直保持新鲜感。如果你每周一次用心去做，会比每天去做，但将之视为理所当然效果要好。但最理想的是每天都做，因为每天去做才能养成习惯，那样才能改变思维。每天去做的话，关键是要有变化，每天思考不同的方向，思考家人的不同方面，比如你每天都给家人写信，一周讲述工作，下一周写家庭。每次都要用心，专注以前没有注意过的事情，发现新的特点，并在脑中想像。当你想到你的女或男朋友，书写感激之情时，在脑海中想像他们；当你想到刚在食堂吃过的一顿美味可口的饭时，想它，在脑海中想像，让它变得尽可能真实。孩子就是这样思考，所以孩子们每天都感觉新鲜，他们不把任何东西视为理所当然，他们视生命为奇迹。 -

爱默生曾经说过“如果星星每千年闪烁一次，我们都会仰视赞美这个世界的美丽，但是因为它们每天都在闪烁，我们将之视为理所当然”。 -

在孩子眼中不存在理所当然，其中的一个原因，是因为他们不会自动地概念性地思考。他们的思维是感知感性的，他们和现实保持联系。通过在脑海中想像，我们也可以做到，这项杰出研究就是在这里完成的，就在William James大楼的八楼。 -

做这个的关键，以及实现我们即将谈到的“改变”的关键，是去做，亲力亲为，没有捷径。不是因为你们听了有关“感激”的讲座，你们真正理解了积极者的含义，就能成为积极者。仅仅理解不够，你需要去做，需要去经历。只有这样，经过一段时间，你才能开始越来越多地看到世界的积极方面，才能反击当下禁锢着大多数人的思维方式，也就是消极者的思维。William James在1890年，说过需要21天改变一个习惯，可能有点过于乐观，可能需要更长时间，但不妨尝试21天，看

会怎样。有些人，我知道有些人已经在上次课后开始尝试，有些人立即见到益处，当然益处可能会消失，然后又在六个月后出现。但尝试一下，起码尝试21天或一个月，这也是你们下周的任务，作为每周任务的一部分。-

从今天开始，不要等，实现改变没有他法，因为你所要做的是一点点凿掉多余的石头，凿掉那些强加给我们的限制。例如通过周围的观念，通过今早读到的新闻，大多数的交谈，还有内心的审视，以及外在的交谈等等，关键在于你所做的事。当你做这个简单的修习时，它如此有效的原因，——记往经常用心修习的人更快乐、更健康、更宽容、更和蔼、更成功——修习行之有效的原因是因为，你所做的事是一凿一凿地削走多余的石头。-

在我的书中，我谈到O'Hart Cummin，我的导师，在课堂上也谈到过他几次。他曾经给我讲过一个故事：在他不比你们大多少的时候，在他20来岁时，离开以色列，他在欧洲生活了几年，最后住在荷兰。过了一段时间后，他变得无家可归，住在一棵树下面，寒冷难耐，当时是冬天，身无分文，没有一分钱，也没有朋友，悲惨极了。然而出于某种原因，他说，好吧，他抑郁了几周时间，然后他说，“我不如试试”，拿出一张纸，在这张纸上，写下让他感激的一切。他写下来的东西包括：贝多芬第五交响曲——他酷爱音乐；他写下在以色列的父母；他写下香草冰淇淋，至今仍是他的最爱；他想到家乡的朋友们……所有这些事，他写了长长的一个名单，写下世上让他感激的事物，他将那次经历视为他人生的转折点，为什么？因为他开始专注于别的事物，不再对无奈可悲的处境耿耿于怀，而是专注于各种可能和美好的事物。-

大家也来试试，顺便说一句，他现在55岁了，仍随身携带这张纸，虽已褶皱，但仍装在他的钱包里，提醒他：世上有太多美好的事物。想想我们所过的生活，就在200年前，谁有钱听最爱的音乐家的演奏，欣赏最爱的演员的表演，最爱的戏剧？谁有钱做那些事？只有王室。即使是他们也不能随心所欲，只能看在城里的音乐家演奏，只能看逗留在城里的演员，今天这一切都在我们的指尖上，在我们的MP3和DVD播放机上。想想我们的奢侈生活，国王和王后也望尘莫及。-

然而我们习惯了，我们适应了，有时这是件好事，因为我们也适应困难的经历，问题是我们如何学会适应痛苦的同时，又能保持感激之情？那就是要用心，思考我们拥有的美好的东西，不论是在朋友身上，在一部我们想看的电影中，或是过一会食堂提供的午餐。

感激修习如此有用的一个原因，是因为我们所做的是共同创造一个现实。我们问得最多，或被问及最多的问题是“哪里不对了？”“有什么需要改进的？”“我的弱点是什么？”这远远不是重要的问题。如果这些问题是我们唯一提出或关心的，那么好的事物是不存在的。当我们问“我要感激什么？”时，即使每天只问一次，这么做的本身创造了一种新的现实，让我们开始看到曾经无视的东西。我做这样的修习很长时间了，今天我才会注意到曾经忽视的事物，我会说，“今晚我要写一写这样东西，它是那么美好”。比如开车兜风时，看到的笼罩在周日夜色中的Hampshires的群山。-

表达感激也是重要的。不仅仅对自己，也要对他人，这方面也有很多研究，这是…你们正在或已经读过Seligman的有关向他人表达感激的论文，可以是写信表达、拜访或致电。表达感激的关键，不是一张简单的“感谢字条”：亲爱的妈妈，感谢你如此伟大，爱你的儿子。不只是简单的感谢字条，它需要坐下来思考“我能感激妈妈什么？她都为我做了什么？这些年来，她给与了我哪些？”认真地去思考“三年级的老师都为我做了什么？”而不是跟朋友聊天时说，“三年级时我有个很棒的英语老师”。坐下来认真思考，我要感激什么？她或他都为我做了什么，对我的人生帮助良多，让我成为今天的我？我的室友总是尽其所能帮我，我真得很感激。要去静思，而不是在学年或学期末，说，“你很好，棒极了”。真正用心去思考这些人，你生命中的重要的人，为你做了什么，然后再表达出来，不要视之为理所当然，不要认为他们理应知道你心怀感激。不要认为，“是的，妈妈当然知道，爸爸当然知道我感激他们，他们很棒”，不要视之为理所当然，表达出来，写信，致电或面对面说都可以。-

当今最有效的一种干预形式，就是向他人表达感激之情，尤其是这种方法，写一封表达感激的信然后去拜访收信人，再把信读给他们听。俗气？同意。难为情？有时是的，你无法想像人们做感

激拜访时获得的结果。但即使你不去拜访他们，如果你觉得害羞，那就把信寄出去再打电话，致电前思考几分钟，“我要说些什么？我到底感激什么？”。不论是对你的父母，或朋友，或是一年级老师，去做吧，或者是对你们的教练。表达感激时，是最让我们感到幸福的时候，想想吧，相当不可思议。进一步思考会发现它是双赢的，因为显然你从中得益，研究已证明了这一点，表达感激时我们感觉很好，对方也会感觉很好，他们的获益良多，于是你创造了一个双赢的局面。一个上升的螺旋，因为对方也更可能向他人表达感激。最好的方法是以身作则，成为你期许见到的改变，如甘地所说。想让他充满感激？先以身作则表达感激，他们才可能承接下去。向他人表达感激，你不仅仅在你和对方之间启动了一个上行螺旋，对方和他人之间可以承接上行，传递出去、传递出去。-

这种干预的不利之处是，虽然它能让幸福感达到峰值，但一个月后幸福感会消退——也可能是一周或三个月后，但平均来说一个月后幸福感的峰值会消退。保持这个峰值的关键就是经常去做，每周做一次，两周做一次或一月做一次，一周打一次感激电话，把它变成仪式，下一周写信表达感激，再下一周，感激拜访，以此类推。还是要有变化，形式的变化很有帮助，但把它作为一种习惯经常去做。下周谈“改变”时，我们会谈到“习惯”的重要性。因为在很多方面，那是唯一的真正持久的改变。-

有一项惊人的发现，是Sonja Lyubomirsky的发现，她发现如果我们写了那封信，就算不寄出去，幸福感也能达到的峰值，寄出去当然会得到回应，峰值会更高，但仅仅是书写，感受感激之情，敞开心扉，这样做的本身也有助于提升幸福感。下周，你们的功课就是一封感激信，我们强烈建议你们去拜访对方，把信读给他们，或者最起码，把信寄出去，如果你们相隔很远。但即使是写了信，却不好意思寄出去，那同样能提升你的幸福感。-

我想再深入谈谈如何表达感激，然后再谈谈如何应对痛苦和积极的情绪。再次引用Sonja Lyubomirsky 所做的研究，她邀请参与者谈论、分享生活中最糟的经历和最好的经历，她所做的是把他们分成四组：第一组，写出来，写出ABC三方面，A是影响，也就是情感；B是行为，即当时你做了什么；C是认知，即当时的想法。连续三天，每天一次，每次15分钟。第一组只是写出来。第二组对着录音机说，讲述最好的经历。另一组，讲述最糟的经历。第三组，只是去想，连续三天，每天沉思15分钟。她观察他们身体和心理的健康状况、她观察他们的健康程度、观察他们的身体，他们认为自己有多健康，他们有多少种病症，她还观察他们的情绪，他们有多快乐，观察期是实验前和实验后的四周。还有第四组，是一个对照组。-

经过三天，每天15分钟的干预后，她的发现如下：一共有三或四组，书写、谈论和沉思。每组作两项研究。研究一是最糟的经历，研究二是最好的经历。书写的人，我来解释一下，书写最糟经历的人事实上感觉更好了，身体上也更健康，这是经过四周后与对照组相比的结果。对着录音机说的那些人，还记得吗？在谈论之后感觉更好了。那些想的人，沉思的人，不去谈论，不去书写，他们感觉更糟了，一个月后身体状况也更糟。研究二，他们书写最快乐的经历，我们看到相反的趋势。换言之，那些连续三天书写他们的经历，如何经历以及汲取的教训的人，每次15分钟，一个月后身体和心理上都感觉更糟。那些谈论这三样的人，即影响、行为和认知，一个月后同样感觉更好但身体状况更差，而那些只是想的人，沉思他们的积极经历的人，连续三天，每天15分钟想像它的人，一个月后感觉更好更健康。-

这是四周后的结果，这是很惊人的结果，出乎她的预料，于是她进行第三项研究去了解其中的机制。这是怎么回事？为什么？当我们书写和谈论消极经历时，我们会感觉更好更健康？增强我们的免疫系统？但当我们思考或沉思时，发生什么事？思考积极情感时却产生相反的结果。她的发现是，分析和重现之间是有区别的。-

当我们分析一次经历时，当我们理清它时，它真的有帮助，痛苦的经历和消极的经历。所以心理治疗才有帮助，心理治疗中最有帮助的，除了技术，除了心理治疗师的多年学习，除了心理治疗师的经验，这些都很重要，但不是最重要的。最重要的是他们的感同身受，换言之，他们是不是好的聆听者？当我们觉得可以谈论或者分析痛苦情绪时，我们感觉更好，身体更健康。然而，

当我们只是坐下来，沉思痛苦的情绪却不去理清它时，我们经常进入下行螺旋，我们收窄压缩，感觉更悲哀，进一步收窄压缩。还记得Barbara Fredrickson的研究吗？不断恶化。-

相反，虽然不清楚原因，当我们分析积极的经历时，真正地分析它，尝试理解为什么会发生等等，连续这样做三天，它确实没有帮助。我们不明白为什么，也许是因为分析让经历的快乐变得无趣。然而，当我们只是沉思积极经历时，只是想也会提升我们的幸福感。感激修习就是重播快乐经历，就是如此。换言之，就是说回想最快乐的日子，能自动导致积极的结果。-

那么准许为人说的是什么？有什么区别？因为准许为人也是为了实现长期的快乐和健康。区别是这样的：准许为人，我们准许自己感受各种情绪，只要有必要。失去亲人时，我们准许自己感受情绪的时间，远比考试失利的时间要长，但我们准许自己感受经历，然后我们自问，“现在最有效的行动是什么？”最有效的行动之一，是去分享那次经历。最有效的行动之一，是写日记，接受每天的行为，不要苦苦沉思痛苦的情绪。我思考的一件事，也与祖母的经历有关。为什么会那样？一会我们会谈到PTSD。为什么会那样？从越南回国的很多美国人，30%的越战老兵都患有严重创伤后遗症，那影响了他们整个人生，但经历过大规模屠杀的人——同样是可怕的经历，经常是更可怕的经历——经历过大规模屠杀的人，就百分比来说，患有PTSD的要少得多。-

为什么会有这种区别？我知道在以色列50%的老年人，在我出生时50%的人口都是大规模屠杀幸存者，我没看到有很多严重创伤后后遗症患者。但30%的越战老兵都有PTSD，现在陪审团正在调查，二次伊战老兵有多少患PTSD，数字一定也很惊人。-

为什么？为什么有这样的区别？我认为这就是解释，越战是遭到反对的战争，很多老兵回到家乡后，不会公开谈论它。他们把经历藏在心里，他们所做的是，他们就在这里，反复回忆最可怕的经历，在脑海中反复播放，结果情况越来越糟。相反，同样可怕的大屠杀的幸存者，他们回到自己的村子，回到自己的国家，他们去以色列，在那里做什么？他们谈论他们的经历，多数人会和朋友谈论他们的经历，和家人不停地谈论。随着时间推移，这帮助他们继续生活下去。-

这项研究给出的最好建议，你们都知道，正如我所说，这门课你们学不到太多新东西，只想提醒你们，互助组的帮助有多大。与朋友、家人分享的帮助很大，和心理治疗师聊天、写日记、书写。-

下周我们会谈到日记的作用，两者对积极和消极经历，都是最有效的干预形式。只是以不同的形式书写，一种是分析，另一种是简单的重播。表达感激不应该等到感恩节。我们不应该只等每年一次，在11月的那天，去表达感激之情，坐在桌旁轮流说感激什么的，它应该是一个习惯。首先因为它行之有效，有帮助，其次因为它是道德的，这点很重要。我会贯穿始终强调，道德也是实际的，而实际在多数情况下，也是讲道德的，两者密不可分。

David Steindl-Rast：“我们生活在一个给予的世界，带来满足的是感激之情，心灵对此给与人生的简单回应，就是圆满。”就像一个孩子一般。诗人Galway Kinnel写道“感激地活着和死去，如果没有其他美德。”Cicero：“感激不仅是最大的美德，也是其他美德的发源。”为什么是其他美德的发源？我经常想起这句最爱的话，但是为什么？想想吧，如果我们不知感激，我们就会将事情视作理所当然。如果我们不知感激生命中美好的事物，认为它们理所当然，那就会对它们视而不见。对我们来说，它们是不存在的。美德为什么是高尚的？是它的好，如果世上没有好，那么美德将不再高尚。所以我认为这就是Cicero所谓的“它是所有美德的发源”的含义。-

另一个重要的积极者，是雷德克利夫学院学生，曾经的雷德克利夫学院学生Helen Keller，能让我们睁开双眼，感激周遭的事物。她的精彩的自传中讲了一个故事，关于一个曾去剑桥看望她的朋友。当时还有很多树林，那位朋友在树林里散步，朋友回来时，Helen Keller问她，“你看到了什么？留意到什么？”她的朋友回答说“没什么特别的”。-

Helen Keller在自传中，对“没什么特别的”做出回应，我来念念：“我奇怪怎么可能在树林里，走了一小时后，却什么都没看到。我虽看不到却发现许多东西，精美对称的叶子，银色白桦的光滑树皮，松树粗糙的树皮，我一个瞎子也能给看得见的人一个提示。像明天就会瞎掉那样用你们

的眼睛，听声音的乐曲、鸟的鸣唱，一个管弦乐队的强劲弦律，仿佛明天你会突然聋掉、像明天就会失去触觉那样触摸每样东西。闻花朵的香气，品尝每一口的气味，仿佛明天你将永远失去味觉和嗅觉。充分利用每一种感官，每一面的美好，愉悦和美丽。” -

每天两次花一分钟时间留意周遭的一切。花一分钟的时间，在上课的路上看看美丽的草地、青翠的树、美丽的雪，晚上用一分钟去回忆，回想你度过的一天，写下让你心怀感激的事物，今天午餐时，略比平时吃得慢些去品尝，体验品尝的滋味。因为我们所吃的食物是种特权，朋友是我们的特权，家人是我们的特权，我们不应视特权为理所当然。因为我们不知欣赏的就会贬值，我们不需要经历一次威胁，一出悲剧，才去感激周遭和内心感受的一切。 -

时刻提醒我的，我的周围环境，时刻在我眼前提醒我的，是我家人的一张照片。特别是中间的祖母，祖父看到她弯腰走进来，病倦不堪，他把她揽在怀中。我办公室里放着这张照片，经常看它来提醒自己，我本可以现在给你们讲这个故事，原本安排在讲座最后，但我知道讲完故事，我会心力憔悴，我将无法继续讲座，所以我会再在讲座最后讲这个故事。但这是给了我一个提醒，它激励我创造一个积极的环境，激励提醒我要作一个积极者。 -

接下来我想做的是，现在我想占用一点时间，让你们有机会审视自己、去反省。我想现在教室里做，我要你们用几分钟时间回想，在脑子里记下来你所感激的事物，生命中美好的事物。给你们两分钟时间。（计时） -

好。希望大家课后能继续，现在我想做另一件事，有点让人难堪的事情。我先表示歉意，但我想让大家现在和你旁边的同学分享，不必分享所有事，可以隐去一些事情，你想有保留，完全可以。用几分钟时间分享一下，和身边的同学。我给你们两分钟时间，分享你们感激的事物，可以详细说一件事也可以读你列下的清单。（学生在分享）好了。大家可以课后继续，我建议大家课后继续，很简单的干预却获益良多，只要我们能专注于积极的方面，就能同共创造更多积极的现实。 -

现在我想做的是，在开始关于“改变”的讲座之前，我想就期末报告说几句。 -

（略）

-----感激和改变的分割线-----

改变。可以说，整门课都在讲改变，这门课就是关于“改变”。我在第一堂课就说，如果我认为人不能改变，我就不会上这门课。我说到改变时，我说的是不同的层次，可以是培养一个习惯。我想每周锻炼三次，为什么？因为几周后，你们会看到每周锻炼三次的效果，和很多有效的心理药物相同。或者你想培养的习惯是，我希望人生的精神层面更丰富。改变也可以是“我想更快乐”，我希望不要那么焦虑，一般的焦虑或者特定的焦虑，例如考前。不论你希望生活有什么样的改变，总有一定的模式和方法行之有效，另一些方法行之无效。未来两堂课我们要做的是，区分哪些行之有效，哪些行之无效，以便让你们将之应用于生活。

首先，关于改变，我们谈过很多，让我们来回顾一下曾经讨论过的问题。首先，在第二堂课上，我们已经提到，改变很难，很多研究都证明了改变有多难。双胞胎研究，还记得结论吗？尝试改变快乐水平，如同试图改变身高一样徒劳、“快乐是一种随机现象”，虽然他们后来也说，“不一定是不可能和徒劳的”。但他们的研究证明了很难做到。还有Daniel Gilbert的关于有效预测的研究。是的，在哈佛得到终身职位或考入哈佛后，我们的幸福感上升，当我们遭到拒绝时，经历下行，但很快我们又恢复到幸福感的基准线上。人生的多数时候，幸福感都是在基准线上下波动，获得上升抛物线很难。通过去面对可能做到，但很难。 -

剑桥-萨默维尔研究表明，五年的干预，最终导致消极改变，即使有最好的心理学家，心理治疗师，社工和各种计划进行干预，实验人群中还是有更多人酗酒。我们知道改变很难，不论是个人还是社会层面。然而我们也知道改变是可能的，我们知道很多人争辩说，改变是不可能的，他们犯了普遍性的错误，只看平均分而不看例外情况、不看那些实现改变的人。当我们研究改变时，

是例外证明了改变是可能的。如果改变是可能的，有些人实现了改变，或者是通过治疗，读一本书，参加学习，或者通过交谈。有时只需要一句话，就能改变他们的整个人生。他们是例外，但问题不再是改变是否可能，问题是“如何才能实现改变”。这个问题我们将在讲座中，更深入在更高层次上讲。-

改变是什么样的？我们从微观上说，去到大脑的层面，改变到底是什么模样的？改变发生时，我们的大脑有什么变化？直到1998年，神经科学家认为大脑是不变的，我们生来具有一定的神经元，一定的通道，大脑在三岁之后不会生长，不会改变——开始时大脑可能会改变发展，但三岁之后不会再改变。这个理论直到1998年仍站得住脚，也就是在不久以前。这个理论让人相信，并实际证明了“快乐是随机现象”的正确：你生来具有一个的基因，生来具有一个的倾向，具有一定的神经元通道，有一些经历对你产生深刻影响，正如弗洛伊德的论点。而剩下的人生，就是围绕那个水平波动，不会改变。-

直到1998年，科学家开始发现大脑其实是改变的，并得出神经可塑性的概念。神经可塑性是指神经元有可塑性，它们会改变。不仅如此，不只大脑的通道会改变，他们还得出另一个概念，即神经形成，神经元是发展的。在人的一生中不断生成，直到我们死去。因此，事实并不是，我们生来具有一定的神经元，然后就一直走下坡——传统的认识让我们相信这种说法。今天仍有很多人相信这种说法。不，神经元是发展生长的，在人生过程中不断出现，原来大脑在很多方面很像一块肌肉，使用它就不会失去它，使用它能让它再生，让肌肉更发达。-

问题是，要如何使用它，才能让它帮助我们，变得更加快乐。我们来看看大脑到底是什么样子的。-

大脑里有数以百万计的神经通道，不同神经元在大脑里的连接，看上去就像这样，你们能看到有些很薄，是新生的；有些更厚，更健全。它作用的方式很像自然界，即有大河，宽敞的渠道，也有小河，狭窄的渠道。原理是这样的，每次神经元之间发生联系——换言之，你的思维模式有特定的路径运作，那个路径会成长。像河流一样，每次有水流过，河流都会变得宽一些。没有水的时候，神经元不工作时，打个比方，它会萎缩一点。使用时神经通道得到扩展，不使用时就会萎缩。如果一条新的神经通道刚刚生成，因为神经是有可塑性的，神经通道不断生成，因为有神经形成。新的神经元不断生成，开始时很薄，举个例子，我学法语，学了一个新词，我的大脑里形成新的联系，如果我只听了这个词一次，神经通道会分裂，会消失。如果我不断重复听到那个词，最后通道会变得越来越厚——我说的比实际过程简化得多。但它会变得更厚，我就会一生记得这个词，就像形成了一条新的河流，不再是涓涓流淌的小溪，可能在某一天消失。

这是我们理解改变思维的关键方面，并最终提升我们的幸福感。神经通道会自我巩固，像河流一样。想一想，下雨时，倾盆大雨时，水流向已有的河流，流向渠道，流向我们建好的沟渠。如果之前什么都没有，那么形成一条河流或小溪会更难。我们的经历也更倾向于流向已建成的神经通道，并进一步加固它，而不是生成一条新的神经通道。如果我们想记住什么东西，和其他东西产生联系是个很好的方法——和已有的神经通道，已有的记忆产生联系。-

让我再解释一次，理解这一点很重要。这也是Carol Dweck 斯坦福的教授的研究结论，理解神经可塑性，理解我们如何实现改变，能让我们更容易成功，能让我们更加快乐。理解这一点很重要，已建成的神经通道吸引更多活动，从而变得更厚。没有建成的通道，一条小溪更容易消失。当它变得更宽，就更可能保留下来，不仅保留下来而且能继续生长，它是自行巩固的。-

习惯就是如此，一种做法被反复巩固，就变成一种习惯，比如打网球，你反反复复运用正手击球，开始时你要考虑怎么打，必须集中精神，手腕翘起来一点，知道球拍应该停在哪里。但一段时间之后，挥过几百几千次后，你不用再考虑怎么打，它已经刻成槽。我使用“刻成槽”这个词，因为事实上你创造了一条新渠道，只有有球飞过来，你不需要再考虑，它被吸引，你的思维被引向那个或那些特别的通道。很多通道告诉你“举起球拍击球”，完全是自动的。音乐也是如此，经常练习演奏的人，或经常练习一种运动的人，他们的大脑真的会改变形状，更多神经通道在那个区域形成，“让我演奏C调”、“让我的手指这样移动”。根据我看到的乐章，特定的神

经通道被创造出来，大脑在那些区域变成更厚，更多经验流入，做得越多，经验流入的越多，直到它变成沟槽。让我不需要思考就能演奏降C调，完全是自动的。-

他们做过一项研究，这是做过的首批研究中的一项，让他们发现大脑其实是改变的。他们让伦敦的出租车司机或新手司机，他们如果想获得执业证，他们必须学习伦敦地图。伦敦地图比纽约地图复杂得多，去过伦敦的人都知道。但他们花很多时间研究地图，在司机学习伦敦地图前后，他们发现司机们的大脑、他们的视觉皮质的一部分发生了变化，因为他们在使用那部分大脑。他们有了经验，这些经验在大脑中形成沟槽。当有人说“牛津广场”时，他们立即知道，要走哪条街才能去到牛津广场，他们的大脑变得更大，那改变了他们的神经可塑性，那是个好消息，是非常好的消息。-

那意味着我们可以控制，我们可以引入改变。在大脑中，既有健康通道也有不健康的，比如说，一些消极的通道。一个总是忧心重重的人，一个事事担心的人，只要有事发生，他们立即转向，“那对未来意味着什么？”、“那对我的期望意味着什么？”、“那对今天意味着什么？”时刻担心各种事情，甚至经常为好事担心。他们会立即把好事理解成需要担心的事，或者发现缺陷，消极思维会通过那条大脑通道。再说一次，通道是自行巩固的，我会通过那条通道不断寻找我的缺陷。我还记得自己的亲身经历。当我获得本校的奖学金时，我得到了奖学金，但我的大脑立即开始想“但我为什么没得到另一个？”我有那么多事情值得感激，但作为消极者，神经通道，经验流向的河流是条最大的河。当时对我来说，最宽的河流就是消极的。-

也有积极的渠道，积极的渠道是什么？积极者，一个即使在困难环境也能发现恩惠的人，也许不会说塞翁失马，焉知非福。但他会从发生的事情中寻找恩惠。乐观主义者，乐观主义的渠道更大更宽，经验流向那里。今天我们对大脑的认识更多，这些渠道存在在哪里？-

我给大家举个众所周知的例子，我们都知道，经常使用左侧前额皮质的人，和经常使用右侧前额皮质的人相比，要更快乐、更易受积极情绪的影响，对痛苦情绪的适应性更强。右侧活动更多的人，和左侧活动更多的人相比要更压抑。今天我们知道这些，是因为有功能性磁共振成像，因为我们有脑电图，能看到大脑两侧的运作。但几百年前，我们已经知道这一点了，我们知道前额皮质左边与积极情绪有关；右侧则与痛苦情绪相关联。怎么知道的？因为人们发生意外时，左侧前额皮质受损时，他们经常变得更抑郁，因为右侧的活动更多。如果意外发生在右侧，右侧受损，人们经常会变得更快乐。我不建议以此为干预方法，不管有没有父母在家，都不要在家尝试。但是如果走在街上，碰巧摔倒，最好往这边摔（O(∩_∩)O哈哈~），大家记住了。-

需要记住的更重要的事是，相同的刺激往往造成不同的反应。世界不只是外在世界，还有一个内在世界。记住正如爱默生所说，对不同的头脑来说，同样的世界即可能是天堂也可能是地狱。要看那种经验流向哪里。多年来，我变得更像一个积极者，通过修习、通过沉思、通过书写、写日记、通过身体锻炼，我变成了积极者，为此我付出很多努力。-

我人生最大的财富，是我娶了一个完美的积极者，我的妻子Tommy。她不需要后天的努力，举个例子，我们参加一次派对回来，派对上有个人一个劲地说话，你们遇到过吗…一个说个不停的人，我正要和Tommy抱怨，说个人就是个话唠，她在我开口前说了什么？她说，“你看那个人多好，他对所做的是如此热情”。在我眼中多话，在她眼中是热情，她自动地发现恩惠。这里有基因因素，我们会谈到基因，让某些人比其他人更善于发现益处。但与此同时，我们可以加以培养，我们可以一条通道一条通道地塑造。我们所做的就是改变大脑，我们会在讲到“念”和“冥想”时讲这个问题。冥想，比如经常做瑜伽，能改变我们大脑里的通道，让左侧相比右侧更活跃，让我们更易受到积极情绪的影响，对痛苦情绪有更好的承受力。我们可以改变大脑，利用神经可塑性和神经形成。-

下周我们会谈到两种类型的改变，第一种是渐进的改变，这种改变是一点点凿掉多余的石头，这种改变，就像自然界的水冲刷石块，历经时日，让石块变得更薄更光滑。渐进的改变，这是世上最常见的改变，这是健康的改变，没有捷径，需要时间。然而改变的过程可以和结果一样让人享受，想想学习演奏乐器，它需要时间，是相同的过程，因为我们在大脑里创造新的神经通道。当

我们学习演奏乐器时，我们享受十年的学习过程，最后在Leverett学生社交室里举办的音乐会上演奏。我们可以享受最后站在台上演奏前的乐趣，所以改变本身也可以很有趣，我们即能享受过程也能享受结果，它需要时间，很多时间。-

第二种是剧烈的改变。如果用水冲刷石头来比喻渐进的改变，可以用拿大锤砸石头来比喻剧烈的改变。就像摩西那样，剧烈的改变，不需要太多时间，立即发生。但要记住的重要的一点是，剧烈的改变不是一步奏效，剧烈的改变，经常需要很多准备功夫。打个比方，你需要很多力气去挥大锤，，还要有力气砸下去，所以也需要时间，两者都需要时间，记住这一点很重要，为什么？Martin Seligman说过“相信有捷径通向满足，绕过个人力量 and 美德的训练，是很蠢的。它导致很多人，在坐拥巨大财富时感到抑郁，精神饥渴而死”。这是当今世界不快乐的一个主要原因。-

我先提示一下，有多少同学读过 Stephen Covey 的《高效能人士的七个习惯》？好，不少同学读过，很好的一本书，就算不是最好也是其中之一的自励书。Stephen Covey 在书的开头，谈到他的博士论文的研究课题，他所做的是，看过去200年来成功的文学作品。他发现1930年是个分界线，1930年之前，在19世纪和20世纪初，自励在于性格改变。从内在改变自己，需要努力挣扎，跌倒再爬起，经历苦难，一步步地改变，缓慢渐进地实现。1930年后，剧烈改变，从性格改变变成一步奏效。想发财，如何结交权势，现在就做。秘密就是，快速改变，立即改变，轻易的改变。1930年代以来，我们看到人们幸福感不断下降，人变得更加抑郁，更加焦虑，其中一个原因就是，人们希望相信他们能发找到一步奏效的办法。没有一步奏效的办法，需要时间去实现改变，但改变的过程可以是很享受的，如同最终实现改变一样乐趣无穷，令人兴奋，下周我们就会谈到这个美妙的过程，祝大家周末愉快！-

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