

哈佛大学公开课：Happiness第二讲：为什么要学习积极心理学 - 知乎

（注：此为课程第二课，更新于2017年3月18日。）

早上好，很高兴你们都来了。我还担心在这种天气没人会来。首先我要做几个声明，关于我通过邮件收到的几个问题。有人问我：这门课程是为谁设置的？这是积极心理学，它是为非常不开心的人设置的吗？它只是为抑郁的人设置的吗？——这门课程的授课对象是对积极心理学有兴趣的人及想更开心的人。如果你非常开心，你还可以更开心；如果你非常不开心，你也可以更开心。所以这门课程适合任何对它感兴趣的人。

我会邀请有兴趣投入我们上次谈到的那种努力的人上来——你不需要投入那种为了明白某个概念而大为头痛的努力，而是努力把这些观念融入你的生活。也许你之所以上这门课程，是因为你对积极心理学的理论感兴趣，这也没问题，你将会得到很多——我们每节课都会谈到非常多的研究，你可以得到理论方面的知识；而如果你修积极心理学是为了个人的益处，那么你就需要努力，对此今天我会作进一步的阐述。所以这门课程任何人都可以修。

考试成绩，这不是个问题。这门课程的宗旨以你们的利益为上，所以我建议如果你想及格，那么就要努力，因此是否及格的决定因素之一，就是所有的回应报告必须交上来。回应报告不会评分，它们基本上就是心得体会，也就是你会思考那些能够应用到你的生活的想法和事情吗？它们是必需要交的：你交上来，你就及格；不交就不及格。除此之外，如果你想参加考试，那也没问题。

第三件事，在这门课程你将会接触很多理论和观点，不是所有理论观点都会引起你的共鸣。2008年出版了一本很棒的书——就在两周前——书名叫《快乐之道》（the how of happiness），它由Sonja Lyubomirsky所著。在书中她谈到了一个概念——她是加州大学河滨分校的教授，哈佛大学的毕业生、斯坦福大学的研究生——她谈到了找到“适合”的重要性，也就是某种方法、某种工具、某种观点是否适合你。****并不是你听到的每种观点、每种研究，以及每种介入方法都适合你。你将会接触它，尝试它，然后你将作出决定。**“对，我想把它融入到生活中”或者“不，它对我没什么意义”。所以记住这一点很重要：我所说的一切都有研究论证，但是研究没有说明它适合于所有人。它只是说这对于大多数人或者对于很多人，都有作用或者正在起作用。

所以你要积极参与到课程中，而非某种学说的被动接受者。你要鉴别哪些东西适合你——我敢说并非一切东西都适合你——但是有很多东西会适合你。关于我之前提到的回应报告，它们在下午五点钟就要交，很抱歉。回应报告对大多数人来说，都是有趣而好玩的活动，它不会评分，它让你去思考，并通过它们去成长。要写论文的人，你们不用参加期中考试，我知道那段时间里非常紧张……我自己也经历过那段时期，所以你们不用参加期中考试。你的期末考将占更多分数，除非你想参加期中考试——当然我们非常欢迎你参加，我们不会把你扔到教室外面。（笑）

我想以一个故事开始今天的课程，那是两年前发生在我身上的事。那是我上一次教积极心理学课程的时候。那学期开始的时候，我的导师Philip Stone在课程开始前一天去世了——我要把这节课程，以及将来的积极心理学课程献给他——那时候我压力非常大。我生病了，病得非常严重。那次课程开始是在周二上，后来改为周四。那时候我服了很多药，但我还是上完了课。我回家后无法入睡，我感到非常痛苦，所以我去看医生了。那是周五下午，我说，“我必须要看医生，我服的药不起作用。”我去看了医生，验了血，几天无法入睡之后，由于痛苦我终于睡着了。那是周五晚上，午夜的时候电话响了，我没有去接，我当时睡着了。我的妻子Tommy拿起了话筒，那是医生打来的，医生对Tommy说，结果出来了，Tal要立刻到医院来。她对医生说，他刚睡着，他几天没睡了，能不能等到明天再去？医生说，不行，他要到Beth Israel医院，那里有最好的实验室可以给他提供治疗。她没有再说。Tommy叫醒了我，告诉我发生的事，我起来了，她不能带我去医

院, 因为David——当时他才一岁——他正在睡觉, 我们不想叫醒他。我们叫了一辆计程车带我到Beth Israel医院, 路上——这是我不做Leverett的常驻导师资格的第二年——我们驶经查尔斯河, 然后我们经过哈佛。

我当时看着哈佛, 看着美丽的河, 四周静悄悄, 周五午夜之后没有多少车辆。我情不自禁地想, 如果情况真的很严重呢? 他们为什么午夜叫我去医院, 还指定是Beth Israel医院? 一定是出了很严重的问题。我开始思考, 我说, 如果我只剩下一年时间呢? 我在这一年里会做什么? 我变得非常伤心, 因为我看不到David长大, 我以后再也不会有孩子。我变得十分忧郁悲伤。然后我问自己: 好的, **在职业上, 我在最后一年想做什么? **我知道在生活上我要做什么, 我会用所有时间和家人一起度过, 但是在职业上在这一年我想完成什么? 我的第一反应就是我要留下一个系列的课程, 一个向人们介绍积极心理学的系列课程。我到达医院之后再进行了一些检查, 结果是没什么严重情况。他们让我服抗生素, 几天之内我就开始复原了。但是今天我要和你们探讨, 为什么对我最重要的事情——那时和现在都是如此——就是留下一系列关于积极心理学的课程, 向你们介绍这个奇妙的领域? 为什么是积极心理学? 为什么是这个领域? 为什么不只是研究社会心理学或临床心理学的幸福? 为什么世界上这么多学者, 都在研究积极心理学这个概念?

这是我今天要说的。2000年, David Myers做了一项研究——霍普学院的David Myers——你们当中学过社会心理学的可能读过他的书, 他做了心理学概念方面的研究。他研究的是“消极研究”和“积极研究”之间的比率, 这是他的研究结果: 从1967年到2000年——这是积极心理学的形成期——他发现在这33年里, 有5000篇文章研究愤怒, 5000篇文章研究焦虑, 超过41000篇文章研究焦虑, 还有超过50000篇研究抑郁。然后他看看积极的概念, 积极的研究, 他寻找关于快乐的研究, 他仅仅找到了415篇研究。情况有所改善, 他寻找关于幸福的研究, 他发现在33年里有接近2000篇文章研究幸福。生活满意度研究最多, 超过2500篇研究文章。但是, 如果你看看消极研究和积极研究的对比, 你得到的比率是21比1。每份研究某个积极方面, 积极因素的文章——不管是研究健康、满意程度、快乐还是幸福——都有21份消极方面的文章, 包括抑郁、焦虑、精神分裂、神经衰弱等等, 21比1的比率。我得承认这是非常令人郁闷的比率。实际上它让我非常生气和忧虑, 那些研究主要集中于不起作用的东西上——大部分都是这样, 而且这也不是新现象。

这是Abraham Maslow写的一些东西——我们上次提到过他——他在1954年谈到过这种现象, “心理学这一学科对于消极方面的研究, 远比对于积极方面的研究成功。它向我们展示了人类的短处、他的缺点、他的过失, 但很少谈到他的潜能、他的长处、他的实际愿望或精神高度, 好像心理学自愿固步自封, 让自己仅限于研究黑暗低劣的一半。”心理学研究什么? 学心理学的人, 可能会猜, 我们大量地研究偏见, 我们大量地研究抑郁和焦虑, 我们大量地研究相似性, 我们大量地研究判断错误和过失, 大概就是专门研究这方面。而很少——21比1的比率表明——很少研究积极方面。看到这个比率时, 我想, 那是1954年, 到现在也没多大改变。当我思考它调查它的时候, 我觉得心理学需要帮助——我真的这样觉得。你可以从个人的角度想想它, 如果一个人一天里有21小时感到消沉, 而只有一个小时感觉良好会怎样? 或者有一天感觉良好, 便有21天觉得焦虑和消沉会怎样? 你会说这个人需要帮助。我觉得这个领域需要帮助。但问题是, 这是正确的比喻吗? 我们应该这样去看待它吗? 因为21比1的比率是不健康的, 从个人的角度来看肯定也是这样——但是它从多个角度反映了现实。

我们今天所看到的是, 越来越多的研究表明, 世界上出现了越来越多的抑郁症, 还有越来越多的焦虑。有些人会争辩道——那些主张继续研究这片领域, 而少点研究积极心理的人认为——我们应该让这个比率大于21比1, 因为我们想缓和人们受到的, 焦虑和抑郁。

今天的抑郁症病例比1960年高十倍, 部分的原因是人们的意识程度高了, 我们对抑郁症的诊断更准确; 但这并非全部原因, 还因为抑郁症在客观上增加了。其中的一种迹象——最客观的“测量”——很不幸, 就是自杀。自杀人数在世界范围内明显上升, 不仅是在美国, 不管是在中国, 澳大利亚还是这里。现在抑郁症人群的平均年龄小于15岁, 孩子们在很小的时候就接触了信息高速公路, 通常来说他们都没有准备好, 他们无法有效地应对它。所以当我们看到这个数据时, 我们认为我们需要更多的研究帮助人们, 克服抑郁症, 克服焦虑。这应引起足够的重视, 这非常重

要，极度的重要。我主张的是天平的偏移，这样它将不会再是21比1，要有更多关于积极心理学的研究，不是说只研究它——而是让天平偏移一点。

这里的情况又是如何呢？我们的象牙塔里的情况如何？

有一篇文章——我无法找到更新的研究——它是在2004年发表的《哈佛克里姆森》（[The Harvard Crimson](#)）。这篇文章说，经过他们6个月的研究，哈佛大学八成的学生在过去一年都经历过抑郁期——我们说的不是大多数人一天里经常出现的情绪起伏——我们说的是抑郁，它会持续一段时间。根据这份研究，47%的哈佛学生在过去一年，经历过无法正常生活学习的抑郁期，他们无法出门，他们要痛苦地度日。人们看到这个数据的时候，他们说，“当然了，我们要努力研究精神病理学。21比1还不足够，30比1才像样。”

这样的情况各个校园都有，而不仅仅是哈佛，绝对不是哈佛才有的现象。Richard Kadison，他是这里的心理健康服务中心的领导，他最近在医学领域的领先杂志《新英格兰医学杂志》上发表了一篇文章。他谈到了一项调查，调查对象是全国13500名大学生，他们来自不同类别的学院：大学、公立学校、私立学校……他们在这项重要的研究里发现，全国45%的大学生在过去一年，经历过无法正常生活学习的抑郁期。

《哈佛克里姆森》的数据是47%，在全国范围的数据是45%，基本上是一样，两者之间的差异并不大，这是一个全国性的现象。这份研究表明，全国94%的大学生，因为他们必须要做的事而不堪负重，而这本应该是我们一生中最美好的四年。事情不对劲，这不仅是美国才有这种现象。我最近刚从一次游历回来，我到了欧洲，包括英国，法国，我在中国逗留了很久，也去了澳洲，所有这些地方，政府都非常担忧，大学校长们都非常担忧越来越多的抑郁现象：焦虑、精神紊乱、自杀率的上升，上面提到的所有国家都是如此。所以这是全球性流行病。我们再看看，21比1的比率是好事吗？它重要吗？它不是应该扩大吗？我们怎么可以去研究幸福、健康、爱和快乐？我们不是应该首先处理，真正迫切的问题吗，比如抑郁，焦虑，神经衰弱等等？

这样说确实有些道理，但是在这个课程里我要主张的是，我们也要——不是专门，也不用主要——我们也要集中研究积极心理学。我要说三个为什么应该这样做的理由。

首先，集中研究有用的东西至关重要（it is important to focus on what works）。因为集中研究有用的东西会创造现实。如果我们集中研究起作用的，它就会在世界起更大的作用，在我们身上以及关系上起更大作用。

其次，为什么积极心理学作为一门独立领域的研究学科是重要的？这是因为快乐并非只是对痛苦的否定。摆脱我正在经历的抑郁或者焦虑并不意味着我同时就变得快乐了。情况并非是这样，问题不会这样被解决。

最后，预防在今天来说非常重要，而预防困苦最有效的方法——不管是抑郁还是焦虑——实际上是通过专注于培养积极心态。我会跟你们分享一些关于这点的研究。这三个原因表明我们需要积极心理学。

我将从第一点开始：专注于有用的东西的重要性。在《积极心理学手册》的序言里，我们上次提到的Martin Seligman——他被认为是积极心理学之父，影响了很多学者——他说，“积极心理学的目标是促成一种变化，让心理学从只关注补救生活中最糟糕的事，到同时建立生活中最美好的事。”请留意他说的是同时——他没有说专门，甚至没有说主要。专注于研究有效的东西至关重要，不管是对我们的关系，对我们自身，对其他人的关系，对哈佛，对美国还是对世界而言。现在的问题是“如何专注于研究有效的东西？”这个问题的答案，可以通过我们问的问题本身去寻找——我将通过一个案例研究来阐明这点。

心理学家在20世纪40年代末开始研究受危人群，越来越多的钱——政府资金、大学资金、慈善基金——都投入到研究城市或地区里所谓的受危儿童的身上。他们更容易退学，以后更容易犯罪，少女妊娠等等，他们为这项研究投入了大量金钱，大量的精力。心理学家们问的问题是，“为什

么这些人会失败,为什么受危人群中会有如此高比例的学生退学、怀孕、犯罪?”——我们下周再谈统计数据——“为什么他们当中有这么多人会失败?”他们提出了很重要的问题。心理学家们动机良好,头脑灵活,投入了很多钱,投入了很多资源,然而,带来的变化却非常少。这些研究带来的变化微乎其微,很多地区的情况继续恶化,情况没有任何好转——虽然动机良好,虽然资源充足,虽然人们头脑灵活,它们都被投入去研究这个问题,得到的答案却非常有意思——我们需要更好的教育,更好的建筑,更多的资源,但是实际上发生的变化很少。

然后在20世纪80年代出现了一种范式(paradigm),或者说范式转换。通过Antonovsky的努力——我上次提到过他——通过Antonovsky及Ellen Langer和Alice Isen等其他人的努力,心理学家们提出了不同的问题。**他们不去问为什么这些人会失败,积极心理学家开始问是什么让某些人成功了,即便面对的是不理想的环境? **也许是有很多人失败了,但并非所有人。有些人成功了,而且非常成功,心理学家们此时便开始问为什么,为什么他们如此成功?用Frost的话来说就是,“这让一切变得不同(that made all the difference)”。心理学家们开始识别这些人的各种因素以及各个方面并深入分析他们。他们开始研究这些成功的人,并识别出各种因素,然后他们通过研究想出介入方法(intervention)。

突然间结果出来了——真正的结果,切实的结果,打破了数十年零结果的局面。而这仅仅是因为问了不一样的问题。通过这些心理学研究(开始问积极的问题,开始专注于研究成功的孩子),那时候出现的主要概念是适应力(resilience)。现在大家都在谈适应力,我们在学校谈适应力,在工作上谈,在卧室里谈,在哪里都谈适应力。然而,在20世纪80年代,很少人谈及甚至很少人知道它的意思。当他们研究适应力的时候,它被定义如下:适应力,一种现象,特征模式是积极适应非常不利或危险的环境。这些成功的孩子——或者说五年后、十年后、二十年后最终成功的孩子都具有适应力。一开始,当他们研究这些孩子时,他们认为这些孩子一定很优秀,百里挑一甚至千里挑一,因此是不可被模仿的;然而,当他们继续研究这些虽然环境不理想然而仍然成功的人时,他们发现这些并非是非常优秀的孩子——实际上这些是普通的孩子。他们性格普通,但是成就非凡。

例如,我将告诉你们几件事。

这些孩子都很乐观,不是那种不切实际的盲目乐观,而是乐观地相信事情会被圆满地解决。(乐观主义optimism是诠释事物的一种方式——基于Martin Seligman和Karen Reivich的研究)他们的乐观在于认为,“好吧,也许这次不会成功,它以后会成功的,我从刚发生的事学到了东西。”

他们对生活有信心,认为它有意义。有时它是宗教信仰,但也不总是这样。他们做他们相信的事。他们中很多人都是理想主义者——我们在这门课程里谈及的话题之一就是:理想主义就是现实主义。我们的内心需要理想主义。所以这些孩子有“意义感”——不管是个人成功方面的意义,还是他们的行事方式的意义,或者是服务社区的意义,还有事情的目标意义。顺便说一下,我说的这一切,它们对所有人都一样重要。我们之前提到的适应力,不但对受危人群很重要,对哈佛大学里的人也一样重要;也不仅是在考试期间重要。把适应力与幸福联系起来非常重要。思考这些特点,你就会展示它们——我在这里提到的这些特点,有趣的一点就是它们都可以习得——从很多方面来说,这门课程说的就是这个:当心理学家们识别出这些特点之后,他们开始教授它们,人们也开始学习,这让一切开始变得不同。除了信心以及“意义感”,利社会行为、帮助他人、从无助转变到有益,它们都非常重要。我们要讨论的事情之一就是帮助他人的意义:它不但帮助他人,它还会帮助我们自己,循环往复,我们便进入了自助和助他人的上升式螺旋(upward spiral)里。

他们的眼光集中在自己的长处上,而不是缺点。他们不忽视自己的缺点,但他们会问,我真正擅长的是什么?重申一次,这门课程的目标之一,就是你会认清自己的长处,不管是通过线上测试,通过回应报告,通过小组学习,还是通过阅读,你都会思考它。

他们为自己设立目标,他们面向未来,他们不但思考事情现在有多糟糕,同时也在思考五年后或十年后的目标——我们会用三节课谈论设立目标,这是适应力的重要组成部分——他们有一个榜

样，他们会说，“我想像她那样，我想像他那样。”榜样可以是老师，可以是亲戚朋友。有时候，它是一个历史人物或小说的人物，一个他们可以效仿的人。榜样给予他们力量，给他们方向感。

最后，最重要的就是他们不单干，他们有社会的支持，他们不会说，“我够能干，可以自己做”。他们说“我够能干，我可以请求帮助”。因为那确实需要某种能力，还有承认弱点的勇气，承认有某种需要的勇气。想想，你在哈佛，在生活中你有这些东西吗？如果没有，你可以培养这一切，不管是社会支持——不用是每天与你交谈的一百人，它可以是一两个好朋友，父母，室友——这至关重要，它是适应力最重要的因素。社会支持重要的一点，就是找到适合的人，那些你向他们请求帮助，便会给予回应的人。

现在我向你们展示一个并不太好的榜样，不太好的社会支持，这是Grace和Karen之间的一段交流，视频片断来自剧集《Will and Grace》（第3季第9集，这里Tal播放了一段视频）。

Karen也许不是社会支持的好选择，但是有很多人却是好的选择。想想一个问题的力量，想想一个问题带来的结果。数十年间，很多可以得到帮助的人没有得到，因为没有人提出正确的问题。只有在积极问题——专注于积极的问题被提出来后，心理学家们突然看到了数十年来一直都在眼前的东西，它就在那里，显而易见，等待着被发现。但是他们完全忽略了——他们聪明，动机良好，资金充足，但是仍然没有提出正确的问题。问题制造现实（questions create reality），它们制造可能性。一个问题引起一场探索，他们在积极心理学方面的成就——其中很大部分都是通过Antonovsky的努力——就是让我们从致病模型转到有益健康模型，健康本源学，健康的基础、起源。据Antonovsky所说，研究疾病很重要，不管是精神疾病还是身体疾病，但是研究健康的人也同样重要，看看他们为什么会如此健康，不管是否是哈佛大学里的人。哈佛大学是一个压力非常大的环境，但是有些人却能走完它，表现优秀，茁壮成长，他们也经历起起伏伏，我们都是这样。但是总体上，他们的经历更积极更快乐，他们是如何做到的？为什么？

Antonovsky说我们要研究这点，这样我们就能了解健康的本源。他研究了这些东西，而且它在该领域产生了很大影响。Antonovsky说“那些熟悉科学史的人，都知道重要的进步伴随着新问题的形成而来，问题才是突破点。答案来之不易，但重要的是新问题。有益健康问题，也就是我正向你传播的，是一个极为新颖的问题。它推动新范式的形成以帮助我们了解健康和疾病。它对研究人员和医生有着重要意义，对生物学家和社会科学家也是如此”。正是那个问题缔造了积极心理学和积极社会学——他同时也是训练有素的社会学家以及其他领域的专家——问题导致改变，问题缔造现实。

现在我想和你们做一个练习。为了阐明问题的重要性，我要让你数屏幕上几何图形的个数，你能看到多少个。这是个非常难的问题——我把它给世界各地的人看过，我让数学家和视觉艺术家看过——这里的挑战是，你只有30秒去看它，30之后告诉我你在屏幕上你看到了多少个几何图形。准备好了吗？开始……



好的，31秒过去了。你数出了屏幕上的多少个图形？把数字说出来，多少？ -

8...

48...

5...

110...

有多于110个的吗？

300

200

有多于200个或少于6个的吗？

好的，很大的范围，我承认这是个很难的问题。数到的个数在6个到200个之间，这是一个很难的问题。实际上，它难到我根本不知道有多少个几何图形在屏幕上。

顺便说一下，如果你下载的PPT上，有这幅图，请现在不要看。但是我有另一个问题要问你们，如果你知道这个问题的答案，就把手举起来。

时钟上显示的是几点钟？

如果你知道答案就把手举起来；如果你认为你知道答案，举一半；也许知道，举四分之一；剩下的可以离开了。有几个举了一半，所以在整个教室里——这里大概有六七百个学生，在七百个哈佛学生里，五个半人能看到时钟上的时间。但是我知道，我们今天都有电子表，这问题确实比较难。

那我来问你们另一个较容易的问题，你看到巴士上有多少个小孩？

如果你知道答案，把手举起来；如果你觉得你知道，举一半；也许知道，举四分之一。可能现在大多数人都在想“什么巴士？什么小孩？”（笑……）实际上它们就在那里。

再问另一个问题，它比较容易，**屏幕上最左边的几何图形，它的主要颜色是什么？**如果你知道答案，把手举起来；如果觉得知道自己知道，举一半；好的，大概是12.25人。根据我的估计研究，这个教室里大概有五到七人，是色盲的，真的——根据统计资料。其余的人则没有借口说看不清。

现在来看看时钟上显示的时间（重新在屏幕上展示图片）。有谁觉得很难看清时间吗？十点十分，好吧这是有点难。可以看见车上有多少个小孩？汽车在这里，有些人还是看不见。五个小孩。还有颜色，最左边几何图形的主要颜色？黄色。

刚才发生了什么事？这些并不是非常难的问题。为什么会这样？

原因是，我问了你们某个特定的问题，那个问题让你注意现实的某一部分。这是件好事，因为如果我们总是专注于一切事情，那就不是件好事。每种噪音都会让我们分心，所有物体运动都会让我们分心。所以我们能集中注意力是件好事。但是我们也要记得，这种集中精神的能力带来的后果，却不总是好事或者说是有益的。因为在你们看来，巴士上没有小孩；在你们看来，上面只有几何图形。换句话说，我的问题给你们大多数人，制造了一种特定的现实：一种只有几何图形，巴士上没有小孩的现实。

这有着非常重要的含义，想想以下的问题：蜜月期过后，夫妻间问的最多的问题是什么？他们度过蜜月期之后，不管是一个月，一年还是两年，那段时期后他们会开始问什么问题？“怎么回事，出了什么问题？我们怎样去改善关系？”这是一个非常重要的问题，非常重要。但如果这是我们所问的唯一一些问题，那么我们看到的也只有这件事。我们能看到的只是我们的不足，出了差错的事情，需要去改善的事情，我伴侣的缺点，我们关系的缺点。如果我只是问“什么出了差错，怎么回事，我要改善什么”——重申一次，我们不需要去掉这些问题，它们很重要，但如果它们是唯一的问题，而通常它们确实是——那么在这对夫妇看来，他们的关系里没有好的事物。就像在你们看来，巴士上没有小孩，虽然他们就在你们面前，盯着你，但是他们不存在。

或者从个人的角度思考一下那些我们问得最多的问题——大多数美国人，澳大利亚人，中国人，以色列人，欧洲人，非洲人，大多数人最经常问自己的问题——大多数人都会问自己，我的弱点是什么，我要改善什么。通常排除了我的长处是什么，我擅长于什么。如果我们问自己的唯一问题是，我的缺点，我的不足是什么，那么我们能看到的，只有自己的缺点和不足。在我们看来，好的东西，我们的长处，热情，美德，我们身上的美好事物并不存在，就像在你们看来，巴士上的小孩并不存在。

现在我问你们，一个主要关注缺点的人，看不到也不欣赏他们的长处、热情、美德的人，会有很高的自尊心，自信心和很多的快乐吗？我们还奇怪，为什么这么多婚姻会失败？为什么抑郁，焦虑，以及自尊心低落的情况增加了这么多？是的，我们的动机是好的。我们问的是，“我们如何改善？怎样才能做得更好？”但如果我们不问积极的问题，那么在我们看来那部分现实就不存在——就像数十年来对那些心理学家一样。他们问题的答案，问题的解决方案，并不存在——即使它就在那里，在他们的眼前，在那些成功孩子的身上，在他们的适应力里。问题缔造现实，我们所问的问题通常决定了我们追求的东西，我们会走的道路，我们会过的生活。不管是从个人方面来说，从人际关系方面来说，从组织方面来说都是这样。什么问题——我知道你们很多会要当咨询顾问，顾问最经常问的问题是什么？他们首次见到客户问的问题是什么？“有什么问题？有什么需要改善的？”“有什么缺点需要改正？”再说一次，它们是很重要的问题，但如果你只问这些问题，那么你就忽视了这个机构的优势以及美德，你所做的只是在让他们失去活力，你在让公司慢慢地变弱。欣赏起作用的东西，也同样重要，如果不是更重要的话。不管是在机构里，人际关系里或个人方面，欣赏好的事物非常重要。

看看“Appreciate”这个词，它有两个意思：其一就是为某事感激，而不是认为某事理所当然。这样做很好，我们不应该把长处，成功看作理所当然，我们不应把别人看作理所当然，这是很好的

事情。但是“Appreciate”还有另外一个意思就是增值，钱在银行里会增值，经济会增长，当我们感激好的东西，好的东西便会增值，它会增长（when we appreciate the good, the good appreciates）。不幸的是，反过来也是成立的：当我们不感激好的东西，把它看作理所当然，好的东西会贬值，那就是大多数婚姻在蜜月期后发生的情况。我们要欣赏起作用的东西。用比喻来说就是，还要留意巴士上的小孩。Stavros和Torres在一本关于婚姻的好书里说，“我们会看到要寻找的东西，而错失不去寻找的东西，虽然它就在那里。我们的阅历被我们的关注点深深地影响了。”

理解应该问什么问题的首要事情，就是我们要理解那些问题。在这点上我同意一位重要的哲学家，一位20世纪和21世纪的哲学家，他阐明了理解问题的重要性，荷马辛普森（Homer Simpson，即动画片《辛普森一家》）。

（这里开始播放视频）

“现在我们要做几项测试，这是一台简单的测谎仪，我会问你几个问题，你回答是或否，你要老实回答，明白吗？”“明白”——boom！（此时测谎仪马上报警了）

（视频结束）

很精彩，所以第一步是真正理解问题，但是我们理解问题之后，知道我们要问什么问题也很重要。我之前提到过培养适应力的要事之一，就是要有一个榜样，现在我要告诉你们我的榜样。实际上，正是因为她，我才决定成为一名教师。

她叫Marva Collins。Marva Collins 20世纪30年代生于阿拉巴马州，她父亲是非洲裔美国人，母亲是印地安人。她出生的时候，种族歧视风行，幸运的是，对于Marva，她父亲对她非常有信心，从小他就对她说，“Marva，你将会有所作为”“你可以成为一名秘书。”他之说说秘书是因为那就是无形的障碍，或者说是有形的障碍，鉴于她的种族背景，鉴于她的性别。

Marva Collins努力工作，她很聪明，她成功了，成为了一名秘书。做了几年秘书之后，虽然干得不错，她觉得这不适合她，不是她的使命，她真正的热情在于教书，她想成为学校里的一名教师。于是她上夜校，几年之后，她得到了教师证书，她结婚了并和丈夫搬到了芝加哥。她在那加入了芝加哥内城的公立学校，她在那里看到的现实，是大量犯罪，毒品泛滥，最重要的是没有希望。老师们的希望是让孩子们在学校里尽可能呆久点，为什么？因为这样他们就不会12岁加入街头帮派，这样他们就不会接触毒品，不会犯罪。

“我们怎样让学生呆在学校里？”老师们问。Marva Collins面对这种现实说，“事情将有所改观”。

在上课的第一天——她教一年级到四年级——她对学生们说，“我们将要大量地练习自信。”她不断地重复说着这个信息，犹如不断重播的唱片，坚持了整个学期，整年，几年。“我相信你，你能做好，你能成功，承担生活的责任。停止抱怨，停止抱怨政府，停止抱怨老师，停止抱怨父母，成功与否全在你自己。”她继续不断地重复着这则信息，她对学生们充满期望，把眼光放在他们的长处和优点上，并加以培养。奇迹开始发生了：这些被老师认为是“不可教”的学生，到了四年级便可以读欧里庇得斯、爱默生和莎翁的作品；这些“不可教”的学生在十岁时，便可以做高中的数学。关于Marva Collins的谣言开始传播，她怎能让这些学生在教室里呆这么长时间，而其他学生却想着离开学校？她一定是在强迫他们。

Marva Collins受够了谣言的中伤，她离开公共学校成立了自己的学校，就在她的厨房里。开始只有四个学生，其中两个是她的孩子。逐渐地，越来越多的学生进入了Marva Collins学校——她称之为西岸小学。开始进入这间学校的学生都是从公共学校退学的，Marva Collins是他们成为街头混混前最后的希望。奇迹继续发生，逐渐地，越来越多的学生进入，她不得不搬出去，他们在芝加哥租了一间小室。冬天寒冷无比，夏天酷热难当，然而学生们被他们的热情所驱动，他们继续学习，奇迹继续发生在他们身上：Marva Collins所有的学生都从小学毕业了。所有学生都上了高中并毕业

了。她所有的学生最后都上了大学，并从大学毕业。没错，那些“不可教”的学生。Marva Collins数十年生活困苦，然而她努力平衡收支——毕竟，她的学生都无法付学费。但是，月继一月，她熬过去了。

1979年，情况一夜发生了变化：CBS《60分钟》的制片人得知了Marva Collins的故事并制作了15分钟的节目，她一夜成名。1980年11月，新当选总统罗纳德里根打电话给Marva Collins，请她做他的教育部长。我想她父亲是对的。然而Marva Collins拒绝了邀请，她说，“我太喜欢教书了，我属于教室。”恰好八年过去了，新当选总统老布什再次打电话给Marva Collins，请她做他的教育部长。再一次，她说“我太喜欢教书了，我属于教室。”1995年，一位富裕的慈善家捐赠了数千万美元给Marva Collins，现在全国都有Marva Collins学校，数千名学生在里面学习。来自世界各地的数百名教师，前来目睹Marva Collins的奇迹。今天Marva Collins的学生里有政治家，商人，律师，医生——而最多的就是老师，因为他们知道他们老师的功劳。

我要展示这位杰出女性的一个片段。（如下是找到的视频链接）

[

Marva Collins positive learning—在线播放—优酷网，视频高清在线观看

视频

](http://v.youku.com/v_show/id_XMjY4MzQ2MDMy.html?from=s1.8-1-1.2&spm=a2h0k.8191407.0.0)

Marva Collins “积极学习法”：我想我做得很好，我想我很聪明(bright)，我很特别(unique)，我会教每个孩子这样想。当他们不守规矩的时候，他们的惩罚就是要写100个原因，说明为什么他们棒到要做那样的事。而且它们要按字母顺序写，“我很可爱(adorable)，我很漂亮(beautiful)，我很勇敢(courageous)”。我给他们举例子直到他们明白我的意思，“我令人快乐

(delightful)，我很兴奋(effervescent)，我很厉害(fabulous)，我很棒(heavenly)，我是榜样(idolized)，我无与伦比(just wonderful)，我很热情(kindred spirit)，我很可爱(lovable)，我很重要(momentous)，我从不调皮(never indolent)，一直写到最后一个字母。如果他们再犯，他们必须要用另一个同义词，他们不能再可爱了。现在孩子们会对新学生说：我搞不懂你为什么又不守规矩了，因为我已经厌倦告诉Ms Collins我有多棒了。

她非常棒，这是她的书。对于那些对教书有兴趣的，如果有一本你要读的书，就是这本；对于那些对做领导有兴趣的人，如果有一本你要读的书，就是这本；对于那些已经是或以后想做父母的人，如果有一本你要读的书，就是这本；对于剩下的人，如果有一本你要读的书……

她传递的信息是什么？首先，她本身就是榜样。她和孩子们学习榜样。他们读小说，历史书，他们读关于英雄的书，谈论英雄的事，他们都认清了谁是榜样。他们从社区里挑出榜样，在家庭里挑出榜样，不断地这样做，这就是你培养适应力要做的事。她有着很高的期望：我们要大量练习自信，我们要表现优秀，我们要成功。她有很多期待，她能看到潜力，她欣赏每个人的潜力。

“停止抱怨别人，承担自己生活的责任”。

Marva Collins并不是软弱的人，教室里的她要求很严格，同时，她尊重每个人。她不是那种不切实际的“感觉良好”。“让我们不惜一切代价让他们感觉良好。”根本不是这样。她相信他们，尊重他们，而且她要求很严格，这是领导力的重要因素——这就是为什么我之前提到，它是一本好的领导力书籍。有很多非常和善的前总裁，他们的主要目标就是和善和受欢迎——这是完成工作的关键，完成事情的关键，同时尊重他人。她有乐观精神：你可以做好，你会做得很好。从而帮助他们为自己和社区设立目标。

最后，从专注缺点到专注优点。来自教育学校的Howard Gardner谈到了多元智力。他说我们要停止问一个学生是否聪明，我们要问的是这个学生在哪方面聪明。认清这个学生的优点，长处之

后，我们便欣赏它。当我们欣赏它的时候，优点乃至整个人都会增值。假如有一粒种子——种子是有潜力的，它会长成花草树木——假如有一粒种子，如果它没有受到灌溉，没有阳光照耀会怎样？它会枯萎死去。人类的潜力也是这样，如果我们不灌溉它，如果我们不照耀它，它会枯萎死去。人际关系也是这样——我们会经常谈到关系，如何培养健康长期的关系——如果我们不灌溉它，不照耀它，如果不欣赏它的好处，好处就会贬值。本质上，Marva Collins所做的，也就是适应力的作用，就是缔造一个与传统智慧不同的榜样，从被动接受者，从一个不积极，被动的受害者，成为一个主动的人。她改变了看法，你并非“不可教”，你可以发展，你可以做好，你可以成功。而她所做的实质上就是把他们带到连续体的极点，因为每件事每个人都处于连续体的某处，我是说不同的地方和不同的事物。想想你自己的生活，你是哪种人？各种情况的被动受害者还是主动者？

例如，假如说我女朋友离开了我——当我还是这里的学生的時候，我主要想的是，我女朋友要离开我了——是的，那点我们以后再谈，当我们熟悉彼此之后，现在我有点害羞——但是假如我女朋友离开了我，如果我是被动受害者，那我只会自怜，为自己感到难过。我会思考这种情况以及它有多糟糕，我从一个被动受害者变成抱怨者：她很糟糕，都是她的错。我怨她，我抱怨我的父母，他们养育不当。我抱怨她的父母，我抱怨布什总统。抱怨之后，我变得沮丧和愤怒，对她生气，对我父母生气，对她父母生气，对布什总统，希拉里生气。总之我很愤怒，结果呢，很少有什么结果。因为我沉迷于反思和自怜中。

我们再反观积极主动者。首先，从定义来看，我会行动，我承担责任，经历痛苦之后我会到处走走。它很痛苦——下节课我们会谈谈经历痛苦的重要性，谈谈允许自己做一个自然的人

(permission to be human)——但是我经历痛苦之后，我会行动。我去能认识他人的地方，我去匹诺曹(哈佛的比萨店)，或者另一个约会地点。我承担责任。这样做的结果是——我们后面会谈自我认识理论，它是Daryl Bem的研究，我们会详细讨论它，你不用现在把它写下来——我会行动，行动会增加我们的自信，结果是更多的希望和乐观。就像在自我应验预言课程中所说的，希望和乐观会变成自我应验预言(self-fulfilling prophecy)，我更容易找到伴侣，我更可能变得开心。

重申一次，作为积极主动者，并不意味着不给我们自己时间、空间去让自己感受痛苦的情感，以及摆脱这种情感。没错，我们一定会摆脱它，然而，我们要在适合的时间——它可能是现在，可能是一两天后——去行动，去承担责任，去做事情。这样，我们对希望和乐观的自信就会增加。

我要说几件关于做一个积极主动者及责任的事，它可以让你融入你的哈佛生活，这取决于你。让你的哈佛时光充满意义是你的责任，从这门课程学尽量多的东西是你的责任，我们作为教师，肯定会为它创造条件，我们会以各种方式支持你们。然而，最终小组讨论是你们的责任，作出行动是你们的责任。下周你们在小组里，首先要问的问题之一就是“你如何让它成为一个优秀的小组？你能做什么，你能有什么贡献？你能给小组带来什么优势，让它成为一个优秀的小组？”而不是抱怨其他学生，组长，布什，克林顿。你要为它承担责任。

关于责任，有一个很好的故事。Nathaniel Branden的书里提到了——当我们谈到自尊时，我们会读些Nathaniel Branden的东西——Nathaniel Branden谈到了六根支柱，自尊的六根重要支柱，其中一根就是自我负责。自尊心强的人会承担责任，想培养高自尊心、培养自信的人会承担责任，生活的责任等等。在他的研讨会上——他在书中说到的——主要一件事就是明白：你必须为生活承担责任，就是理解没人会来帮你。没人会来(no one is coming)——穿着闪亮铠甲的骑士，不会来带你到幸福乐园，没人会来让你的生活更美好——没人会来，你得为自己的生活负责，获得自信、自尊、幸福。他在研讨会上谈到了这个，那是一个为期三天的研讨会，当时已经是第三天了。研讨会进展顺利，参与者都学到了很多。他说，他告诉他们没人会来，其中一名参与者举手说，“Branden博士，事实并非这样。”Nathaniel Branden问他“为什么？”他说，“Branden博士，你来了。”Branden回应道，“没错，我来了，但我是来告诉你没人会来。”

所以，能否最大限度地从这次经历中获益全在于你。你的1504号课程，你的小组，你的哈佛经历等等。作为教师，我们迫不及待想为之创造适合的条件。下周四见。

(第二课完)

*相关书目: 《Marva Collins' Way》 by Marva Collins.

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