

哈佛大学公开课：Happiness第六讲：现实的乐观主义 - 知乎

（注：此为课程第六课，更新于2017年4月15日） -

早上好，同学们。希望各位度过了个愉快的周末。

好了，直入主题。上回我们谈了环境的力量，谈到了信念是如何成为自我实现预言，以及我们是如何通过场景，对他人产生期望及信念——这些信念最终变成了现实。还谈到了为什么说社会心理学本质上是从某些重要的实验开始的：比如米尔格伦实验，又称权利服从研究；比如津巴多的监狱实验，实验中由学生扮演的囚犯及看守完全进入了角色，以至于一周后实验被迫中止，而原计划是要进行两周。

接着我们提出了一个问题，既然环境的力量如此巨大，能使人改变，那能否创造出一种强大但积极的环境，从而将人的最佳状态充分调动起来？答案是肯定的。 -

我们对此做了深入分析，并谈到了Langer教授以及她的研究。她让一群老人置身于仿20年前的环境中，要求他们装作回到20年前的生活，这些老人竟然变得年轻了，他们的智力水平提高了，记忆力提升了，视力听力也改善了，手指骨骼间的距离变小了，这是年轻的迹象。他们自评及互评都认为自己更健康，更年轻了。就因为他们装作自己处在1959年，而不是1979年。这就是积极环境的力量。她还进行了另一项实验，对象要进行视力检查，他们被安排在了飞行模拟器里，做完全一样的视力检查，因为环境的不同，测试结果竟然提高了。 -

然后我们接着继续讲了影射。影射可以从意识及潜意识两个层面进行，是指在我们的意识或潜意识中植入一粒种子，一种信念，一个词或一幅画面，看它如何对我们的行为产生影响。 -

Bargh在纽约大学时，进行过一项研究，他用“年老”的相关词，影射实验对象。如果你们还记得，这些词包括皱纹，年老，佛罗里达，这种影射导致的结果是，实验参与者走路更慢了，更佝偻了。研究者进行评估时，并不知道每个对象的实验条件，即不清楚他们是被影射了对照词，随机词，还是年老相关词。所以通过影射，人们的行为的确会发生改变。这就是环境的力量，外界的力量。 -

然后Bargh将实验更进了一步，决定用使用积极的影射。比如成就，毅力，成功等，都是成就的近义词。实验对象被影射这些词后，智力及记忆力测试的成绩，比没有影射的对照组好。 -

两位荷兰研究人员Dijksterhuis和Knippenberg，也进行了影射实验。他们找了一批人，请他们为下一次实验对三种原型的日常行为作出描述：足球流氓，秘书及教授。他们被告知，这是为下次实验做准备，需要这三种原型的描述，但他们不知道的是，通过对原型进行描述，自己已经被影射了。他们分别被影射为足球流氓，秘书或教授，影射后，他们接受了智力测试，及记忆力测试。无论是记忆力还是智力，描述足球流氓日常行为的人表现得最糟，然后是描述秘书的人，表现最好的是描述教授的人。而他们之前并没有更努力学习，什么都没改变，除了发生了影射，环境中东西植入了他们的思想。 -

现在的问题是，我们如何为自己创造一个积极的环境，让自己收到积极的影射，变得更幸福，更成功等等。方法有很多，我跟大家分享几个，其实这将是你们这周的作业之一，即创造一个积极的环境。 -

举几个例子。找一些你爱的人或地方的照片，这些东西很重要，因为即使你不看它们，潜意识中还是会意识到它们的存在。虽然只是在潜意识层面，虽然人们在被影射时“看不见”那些词，比

如“成就”这个词出现在屏幕上25毫秒，根本不可能看清，但大脑却记录了下来。所以即使你挂了照片但没去看它，或没意识到它，念到它，它仍然会对你造成影响。所以找些你爱的人的照片、让你开心的东西，无论是纪念品，鲜花，还是艺术品。-

我家中和办公室都挂了我最爱的画，由我最爱的艺术家（指Tal的孩子）创作，让我跟你们分享一下。我今天带到课堂上来，它们价值连城，我给它们投了保，所以不用担心。瞧，这是这位画家处在艺术生涯第一阶段时的作品。如你所见，充满了有力的线条，非常强烈，非常从容，真是绝了。另外一幅，仍是那位画家，进入艺术生涯第二阶段。印象派对他作品的影响已经清晰可辨了，不过你仍能从中看出同样的特点，同样的力量，同样强烈的情感，这些都挂在我家墙上。我还想向你们介绍一位画坛新秀，她还没进入第二阶段，因为她才一岁大，这幅画是在她妈妈帮助下完成的，但是我还是挂在墙上，每天提醒我，虽然我已经看过几百次了，但还是挂着，让我想起我的孩子们。-

我也挂了些其他的…名气不比他们的画家作品。你们可能没听过这画，这是罗丹的《沉思者》，是我最喜欢的雕塑。还有罗丹的另一幅作品《吻》，提醒我生活不仅要沉思，还有其他的让生活更美好的东西。所以找些东西挂在墙上，创造一种让你觉得温暖，觉得开心的环境。-

还有名人名言。我喜欢名人名言，你们很多人肯定也喜欢，已经有人把他们最喜欢的名言发我了。我墙上也有一列名言，就算我没看它们，也能感受到。比如，亚当斯总统说的：-

“耐心和坚持总能奇迹般地扫除困难和障碍”。（Patience and perseverance have a magical effect before which difficulties disappear and obstacles vanish.）

乔治·艾略特，原名玛丽·安妮·艾凡斯，我最喜欢的作家：

“推动人类进步的重任，不能等待完人来完成”。

大约三周内，我会讲到完美主义。加缪：

“在深冬里，我终于发现在自己心里有个不败的夏天”。（In the depth of winter, I finally learned that there was within me an invincible summer.）

这句话帮助我走过了艰难困苦。亨利·戴维·梭罗：

“如果一个人能昂首挺胸地朝着梦想前进，努力实现他想象的生活，他会与成功不期而遇”。（If one advances confidently in the direction of his dreams, and endeavors to live the life which he has imagined, he will meet with success, unexpected in common hours.）

还有其他的，其中许多名言你们都在课上读到过了。它们不断影射我，提醒我，为我创造出积极的环境。我们会在下一节讨论艺术及其重要性。-

此外，把喜欢的书放在手边；听听音乐，要集中注意听，不要只当背景音乐，要让音乐激发你，无论是摇滚，还是痞子阿姆；多看看激励你的电影……这些东西能帮你创造积极的环境，有助于成长，获得成功与产生幸福感，其中大部分都是在潜意识层面上进行的，这就是影射的力量。对于影射的研究，如果我们总是关注“消极”的研究：焦虑，压抑，精神分裂症，就会被这些研究影射，被这些工作影射，然后创造出现实。你们有些人可能知道，这与海森堡不确定性原理（Heisenberg principle）有千丝万缕的联系，即当你度量某种现象时，你实际上是在改变这种现象；当你度量某种现象时，也是在改变自己。所以通过研究积极环境，我们也是在对自己影射积极的東西。-

今天包括下周，我谈到的很多内容其实都是源于自助运动（self-help movement）。自助运动确立于20世纪，并从各个方面展开，其理论基础为我们通过思考创建了世界，我们的思维创建了世界。1930年代相关书籍开始出版，比如《思考致富》（Thinking Grow Rich）。从30年代至今销售

超过6千万本，而且仍不断再版，至今还是畅销书。不论在美国、中国、印度，非洲还是欧洲，它对人们产生了巨大影响。

Napoleon•Hill这样说过，“只要你想得到，只要你相信，你就能够做到”。非常鼓舞人心，对各类人群，对大众产生了很多影响。Henry Ford也发表过类似的看法，“不论你认为自己行还是不行，你都是对的”。-

许多人都这一理念吸引，为什么？因为它鼓舞人心，让他们觉得没有什么是不可能的。另一本极具影响力的书：Norman Vincent Peale的《正面思考的力量》（the power of positive thinking）“要有美好的希望，并全力以赴去追求；要有远大的梦想，并全力以赴去实现；要有宏伟的期望，并深信不疑”。多么让人为之一振啊！只要你思考，只要你相信，就会获得富足，无论是精神的富足，还是物质的富足，这一理念对大众一直有着巨大吸引力，时至今日仍是如此。-

当今最畅销的励志书，全球销量第一，没错就是《秘密》。成功的秘密就是，所谓的“吸引力法则”。即，你的生活是被你吸引过来的，无论你想象什么，无论你相信什么。再说一遍，这是一条很强大的讯息。这本书已经卖出了几百万本，就在我们说话当口仍在热卖，而它传达的讯息其实很简单：相信就会成功，构想就会实现，在现实中就会实现。让人信服，鼓舞人心。-

但是，这条讯息正确吗？这我们以前讨论过，还有Roger Bannister的故事。他在4分钟，准确说是3'59跑完了1英里。6周后John Landy将这一成绩缩短到3'57。一年后37名运动员都能跑到4分内了，这其中有一定奥妙。一旦他们相信能办到，就有可能实现。但问题是，当今的心理自助运动，当今的自助领域在强调某个真相，将这个真相过分鼓吹。是的，某种意义上我们的精神的确能创造现实，但是这只是部分现实，而不是全部。我们创造了现实，或者说是共同创造了现实，我们还会受到外界或者内在的某些影响。比如《秘密》，如果你相信自己可能会成功，那成功的可能性会变大，但离不开刻苦勤奋与坚持不懈，而且失败避免不了，你要从失败中学习。-

所以这只是等式的一半。而这些自助书籍，传达的讯息往往言过其实，效果甚微，甚至可能会造成毁灭性后果。比如，如果一切皆建立于吸引力法则上，那么：我创造了一切，一切都因我而变，以及一切都是我的错。举个极端点的例子，如果3岁小女孩被虐待，那是她的责任吗？30岁的男子被酒醉驾车的司机撞成瘫痪，是他自己的责任吗？有些事情是我们无法控制的。所以一切因我而变，一切都由吸引力法则决定的这种说法，短期内可能让你坚定信念，获得幸福感，但是长期来看，只会让人感到挫败，内疚，不快乐，离成功越来越远。因为如果我真的相信一切都由思考决定，这种想法就会成为我的心态习惯：只要有信心，钱就会滚滚而来，爱情就会降临于我，这抹杀了勤奋工作、坚忍不拔以及失败的作用，而它们也是成功、幸福、完满人生的必要组成部分。-

我给大家放一段短片，是我在网上看到的一段广告，于是我向苏格兰皇家银行索要了原版。因为它抓住了当今人们对精神力量的某种误解，很诙谐的一则广告。-

6.1 苏格兰皇家银行广告[第6集]乐观主义

它抓住了部分真相，但不是全部。我们来看看严肃研究对精神力量的解释，它是一种神奇的现象，但还是需要通过实验来研究其原理。Albert Bandura，做了许多关于**自我效能（self-efficacy）**的研究，这本质上是自信的学术术语。以下是他进行几十年研究后得出的结论。顺便说一下，去年他获得了授予给积极心理学家的研究者奖项。他是斯坦福大学的教授，进行了很多这方面的研究。-

“自我效能感影响人们生活选择，动机水平，机能的质量，对逆境的适应力，对压力和沮丧的抵抗力。”相信自己的人，充满信心，在生活的不同领域都表现出色。他还指出，“认为自己高效能者，与认为自己无用者，想法感觉完全不同：他们创造自己的未来，而不是简单地梦想。”换句话说，他所说的是，对生活充满信心的人，他们创造自己的人生。与那些由他人摆布的人不同，他们适应力更强，对困难与挫折的应对力更强。-

这项研究的重要性在于，经过长年累月的研究发现，这些能力是可以习得的，可以慢慢培养。否则研究这些就是没有意义的，至少对我们如此：如果通过研究他得出结论，说这种能力只是天生的，有些人天生就有适应力基因，其他人没有，那我们就没有必要在这里上课了。幸好情况不是这样，他的研究表明这些都可以习得的，但要花时间和经历——我们以后会讨论如何培养——重要的是，这些能力是可以锻炼的，我们可以改变它。-

Curry做过一项关于运动员的研究，我相信下面一定坐着许多运动员。她证明了一旦成为运动员，56%的成功是由期望度决定的。成功取决于你坚信自己能取得成功的程度。记得第一或第二节课上，我提到的John Carter的有关哈佛商学院毕业生的研究吗？有两个因素会影响他们的长期成功，使得某些毕业生会格外成功：一是他们不断地提问，二是他们相信自己。-

但需要意识到的是，不是所有这些差异，都能用希望、信念或乐观来解释的。很多自助书籍想引导我们这么认为，但当然这些只是成功的一部分。Nathaniel Branden从事心理治疗50年了，他做过许多严谨全面的哲学及心理学研究，致力于对自尊概念的探究。当我们进行到自尊课时，会详细讲他的研究。现在我只引用他的一句话，“我们每个人自尊的水平，也就是自信的程度，对我们的方方面面有着深远的影响。比如我们的待人接物，能取得的地位，能取得多少成就，还比如在个人领域，我们会与谁坠入爱河，我们与配偶、孩子及朋友的关系，个人幸福的水平等”。-

物质富足与幸福感，或生活地点与幸福感，均属于低度线性相关。而自尊与幸福感属于高度线性相关。大多数研究发现两者的相关系数，可以达到0.7，我的论文也获得了相同结论。所以自尊非常重要，内在因素很重要。我们提高自信水平时，发生在我们身上的是，我们在转变精神，改变“容器”，这样我们看世界的角度不同了。有了不同的理解与感悟，处事待人的方法不同了。我们庆祝成功，并从失败中学习，转化为机遇。最重要的是我们的内在。-

Branden说过“自我概念即命运”（self-concept is destiny），与Napoleon Hill说的“只要你想得到，只要你相信，你就能够做到”非常相似。唯一的不同之处是，他对此进行了严谨细致的思考与研究，以证明信仰的局限性。这一领域的另一个研究，大多数人都听说过：安慰剂效应。你头痛了去看医生，医生说，我给你开种药，非常有效，新出的，能治疗你的头痛。你吃了药，头不痛了，而你不知道的是，她给你的其实是糖球。但是因为你相信它能治好头痛，最后还真治好了：真是神药啊。-

于是Herbert Benson，在河对岸医学院的老师，对此做了一系列研究。我着重跟大家讲两个，他找了一些处在妊娠期，胃部不适的妇女，她们都有呕吐恶心的症状，这其实挺常见的，尤其是在怀孕初期的三个月。他告诉她们，“这里有一种新药，能缓解你们胃部不适，治疗呕吐症状，非常有效。于是他把药给了她们，她们的胃部就好了，当然，她们不知道那只是安慰剂，普通的糖丸。-

然后他将实验更进一步，找来了另一组有同样胃部不适，呕吐症状的妇女，把药给她们，告诉她们可以缓解胃病。但是这次他给的不再是糖丸，而是小剂量、没有危险性的吐根。你们可能知道吐根…是催吐时服用的药物，如果发生食物中毒，就需要服用吐根催吐。他给这些病人服用了吐根——这一实验通过了道德审查，没有风险——他给这些病人服用了吐根，并告诉她们能治疗呕吐，而她们也的确恢复了健康。不仅本来应该出现的呕吐症状没有出现，而且由于服用了吐根更该呕吐的，实际上呕吐却停止了。-

我给大家读一段摘录自他的《永恒的治疗》，我非常推荐这本书，“引人注目地是，病人的恶心想吐与呕吐反应，完全终止了，且根胃内水球测量，胃胀现象也消失了，恢复正常，因为她们相信她们服用的是止吐药，竟然逆转了催吐药的作用。”-

虽然很多人在医药箱储存了吐根，以防食物中毒发生，这些胃部不适的孕妇，却抵御了本该让她们更难受的催吐药物，单凭信仰就治好了病痛。但这不是说药物没有效果。我不推荐大家回家以后，给你们的室友服用吐根，甚至氰化物，然后告诉他们这是维生素C——他们一般不会感觉好。但这一实验及其他类似实验表明，我们不应忽视精神的强大力量，而需要研究并理解它。-

Benson在他的书中还写到了另一个实验，这项实验是在日本进行的。实验对象对某种植物过敏，他们被蒙着眼睛带进实验室，研究人员用过敏植物碰触他们一只手臂，然后用另一种植物碰触另一只手臂，但没有告诉他们哪边是过敏植物。理论上被过敏植物碰触的手臂，会发出了疹子，出现过敏反应。实验还有另一个条件：他们被告知，会过敏的植物碰触了他们的左手，不会导致过敏的植物碰触了他们的右手。但是Benson将两者对调了，即真正会导致过敏的植物，碰触的是他们的右手，而不会导致过敏的，碰触的是他们的左手。-

所以按理说，应该右手起疹子，而非左手，但是因为他们误以为左边的才是过敏植物，所以左手起了疹子，而右手没有。因为精神的力量。同样的，这并不是说外在因素不重要，也不说明生活中的一切都是被吸引过来的，但是这的确证明了精神对构建我们的生理，情感，认知，以及外在环境都起了重要作用。信念常常会成为自我实现的预言。-

但它是如何作用的呢？我想跟大家分享一个模型，是我根据这一领域的大量研究建立起来的，它基本上解释了我们的信念及希望是如何影响我们的表现的。无论是通过安慰剂效应，无论是我们学习，体育运动，恋爱关系等生活各个方面的表现。换句话说，这盒子里是什么，这上面应该有哪些内容？是什么斡旋于信念期望及实际表现之间？-

我想谈谈两个机制，第一个相对简单易懂，即动力。如果我相信我能行，各位可以回忆一下自己的经历，当你相信你能做好某事时，会非常有动力。如果你认为自己希望渺茫，那就很有可能就此放弃，无所作为。你不仅事前会受到激励，无论这个事情是训练还是练习，而且在正式进行时也会动力十足。想想Marva Collins的研究，她激励学生，让他们相信他们能获得成功，他们一生中能有所作为，这是他们的责任，这改变了他们的命运。因为他们有了动力，所以非常刻苦，所以动力非常重要。-

除了动力外，另一样东西也会影响我们，即一致性或相合性的概念。那是什么意思？我们每个人对世界都存在心理图式（mental schema）：世界应该怎么样，会怎么样，是怎么样。比如，我的一个心理图式表明把东西放在半空会掉下来，所以我认为如果我放开这东西，它就会掉下来。我的数学能力图式认为，我可能是个优秀的数学家，我在这一领域可能有潜力——也可能没有。对其他人的态度也有图式：我喜欢这人，那人真好，或者那人不好，残忍。所以我们对他人，对自己，对自然现象，都有图式。心理图式就是内在。除了内在，还有外部世界，现实发生在外部世界。比如，半空中我松开手，它就会掉下来，这一事实与我的图式无关，它发生在外部世界。我在数学上的实际潜力，也与我的心理图式无关。某个人对他人是慷慨仁慈还是可憎无礼，也与我的心理图式无关。-

所以有内部和外部两个因素。关键在这：我们的精神不喜欢内部与外部存在差异，我们的精神喜欢两者一致相合。如果不相合，如果不一致，我们就会产生异议感，觉得不适，感觉不舒服，不对劲，所以我们常常不惜一切让两者统一。要么改变外部现实，要么改变自我思维以符合外部现实。我们不喜欢不一致。-

有好几种方法可以重建一致性，我给大家介绍几个。我会讲4个，都是互相关联的，还有重合之处，但这样能帮助你们就此进行思考，帮助你们理解内部与外部间发生的对话。-

两者差异发生时，我们首先能做的就是更新图式，这是第一种做法。比如，原来我不知道松开手东西会掉下来，现在我知道了，于是我更新图式。又比如，我原来以为那人很可恶，但我看到他们对别人慷慨仁慈，于是我更新图式，他是个好人。-

第二种做法，通常比第一种更普遍，即忽视或抛弃不符合图式的外部信息。我们不喜欢不一致，于是直接扔掉这种不一致，也就是忽视，抛弃它。-

第三种方法，我们主动验证，主动寻求验证信息。-

想想2和3，想想现实世界，今年正是选举年，想想你不会投谁的票，或者你以前没投过谁，我们是怎么做的？通常，比如，我看到布什总统做了件好事，为我信仰的某个事业奋斗，但我之前没

给布什投票——举例而已——于是多数情况下，我会选择忽视抛弃这条信息，然后寻找有利证据以坚定我讨厌布什的立场。这同样适用于今后的选举，比如希拉里或奥巴马，如果我不喜欢他们，我就会寻找相应证据，证明我为什么不喜欢他们。即使他们做了什么我喜欢、重视或信仰的事，通常我也会选择忽视。我们所做的，就是创造另一个现实，因为我们在问，布什做过什么恶，希拉里或奥巴马做过什么恶，当我们问这些问题时，我们已经完全忽略抛弃正面的东西。记得我问你们几何性质吗？你们没看见车上的孩子，虽然他们就在你们眼前。所以提问会创造现实。而为了保持一致性，我们常常会采取二者中的一种方法，要么忽视抛弃，要么寻找有利证据——无论积极或消极——来支持我们的图式。是希拉里好，奥巴马好，还是布什好，或是其他任何看法。-

第四种方法直接得多，即创造新的现实。-

1954年5月6日前的现实是什么？当时的现实是，4分钟是人类的极限，不可能突破。Bannister做了什么？他说可能，于是改变了外在现实，不仅是他自己，还有世界上其他赛跑者，突然间创造了新的现实。起初的图式是4分钟不可能跑完，而所有人都拥护这个图式。Roger Bannister认为是可能的，他改变了现实，不仅为自己，也为其他赛跑者。事实是，当干劲十足的人达成后，干劲没那么足的人可能也会寻求统一，我们所需要做的只不过是解读自己的表现。成功还是不成功？好还是坏？-

这里有两种解读方法：一是客观解读。我考试得了A还是C，跑步我是第三名还是最后一名，周五与普林斯顿大学的冰球赛，是赢了还是输了？这些是现实，是客观的。但同时，还有由信仰决定的主观解读。-

举个例子，有个关于托马斯·爱迪生的故事。1870年代，爱迪生与科学界很多人一样，都在研究灯泡。整个科学界都在研究如何用电发光这一课题，但一无所获，爱迪生也不例外。当地报纸的一名记者，前去采访爱迪生，他当时已经非常有名了，发明了很多东西。他们谈了各种话题，然后开始讲灯泡问题。那个记者对爱迪生说，“爱迪生先生，您致力于灯泡研究许多年了，整个科学界都在进行相同研究，但毫无所获”。当时爱迪生已经进行了5000次实验，这位记者也知道，于是他对爱迪生说，“爱迪生先生，您已经进行了5000次实验，失败了5000次，放弃吧”。-

你们可能知道，爱迪生听力不好，事实上，他有一项专利就是助听器，所以他对记者说，“你说什么？”那个记者重复，“我说你失败了5000次，放弃吧”。爱迪生回答，“我没有失败5000次，是成功了5000次，我成功证明了哪些方法行不通”。同样的客观现实，5000次失败，但却有完全不同的解读。那个记者同科学界的很多人认定，这是不可能达成的，但爱迪生的主观解读，却是他走向成功的敲门砖，因为是可能的。事实是，爱迪生在还没发明灯泡前就宣布，他将在1879年12月31日展示灯泡。而1879年12月31日，爱迪生向世界展示了用电发光。-

同样地，1962年，肯尼迪总统说，60年代末人类将踏上月球。那时我们连登月的物质条件、科学技术都还不具备。他向全世界放话说，人类能踏上月球，然后创造了现实，当然这与大量的辛勤工作是分不开的。事实上，爱迪生失败了不止5000次，才最终发明了灯泡，他不是干坐在实验室说，“相信就能做到”，而是相信而且加倍努力，满怀斗志地工作。他的一条名言是“我从失败走向成功”。爱迪生是史上最富创造力最多产的科学家，这并不是巧合。他一生申请了1097项专利，当今世界的发展，大半要归功于他。史上最成功最富创造力的科学家，也是失败次数最多的科学家，这并不是巧合。-

还有Dean Simonton的研究，等我们谈到完美主义时会精讲。Dean Simonton的研究证明，史上最成功的科学家与艺术家，也是失败次数最多的。“Babe” Ruth是职业生涯中全垒打次数最多的棒球手，他也是三振出局最多的，这也不是巧合。他有5个赛季，是三振出局最多的。史上最成功的人往往是失败次数最多的。-

以下这一句话我会反复在课堂上重复：学会失败，从失败中学习（learn to fail, or fail to learn）。成功别无他法，不论是学习如何工作，还是学习如何在科学、政治或艺术界取得成功。正如Dean Simonton指出的那样，纵观历史，那些有过最多次挫折，最多次失败尝试的艺术家，也是最终看

来最成功的艺术家。成功没有捷径。只是坐下来思考、构想和相信是不够的，我们要做的比这多得多。 -

Martin Seligman，他被认为是积极心理学之父，做了一些有关乐观主义和悲观主义的研究。他发现，就目标设定而言，悲观主义者不论在他们的短期目标，还是长期目标上都很现实。现实是好事。而乐观主义者与之相反，在他们的短期目标设定上并不现实，但对于他们的长期目标就很现实。这是怎么回事？让我们再来看这个模型。 -

我们先来看悲观主义者。他们有某个目标，他们的期望低，信念不高。他们不认为自己能做好，积极性低，他们的大脑寻求一致，他们的表现通常取决于他们的信念和期望。他们的理解是：我早跟你说了，我早就跟你说了我做不好，于是其他人都异口同声说是的，你早就跟我们这么说了，你这样现实真是好啊。但有时悲观主义者超出了自身的期望，取得了成功，那么又会怎么样呢？这时的解释是：只是走运而已，是因为火星转到了金星的前面，50年难得一遇，不会再发生了，或者，今天是我的幸运日，或者不过是因为她今天表现得不好。于是，大脑在寻求一致，一次又一次地重复这个循环。然后再一次变得现实，不成功的现实。于是他们在短期目标以及长期目标上都很现实。 -

我们现在来看乐观主义者。乐观主义者一开始有着很高的信念，很高的期望，积极性非常高。他们的大脑寻求一致性表现，没那么好，没期望中的那么好。换言之就是，不现实。但是由于信念水平很高，他们的解释，其主观的解释是：好吧，如果我从中吸取教训了会怎么样？这是个机会，我这次其实做得有进步了，就当吸取教训了。他们依然保持着很高的信念，很高的期望，积极性很高。再一次，大脑寻求一致性，他们的表现依然不好，没有他们所期望的那么好，不现实。但解释依然是，如果我从中吸取教训了会怎么样？我这次做得好多了，我指出了哪些方法是不可行的，然后他们继续，但然后外界的声音就会争吵说，“不是吧，真的么，你为什么就不能现实点，像你的好兄弟或者好姐妹，悲观主义者那样”。 -

但是他们相信他们能做到，于是一次又一次地继续坚持，继续努力工作。5次，10次，有时5000次，甚至10000次，久而久之，直到他们带来了“不现实的现实”并让它成真，和他们的信念相一致了。所以即使在短期看来，现实可能不一致——我可能接下来10年跑一英里，都要4分12秒或者4分2秒——但我终将到达目标，让我不现实的期望和目标变成现实。在经历很多失败，经历很多努力付出，经历很多坚持不懈之后。Seligman就乐观主义和悲观主义的内容所展现的，并非只是某种遇事过分乐观的自我感觉良好，或者说构想然后相信之类，而是关于我们如何解释事件。 -

比如，我如何解释我的失败？结论是大惨败、放弃，还是一个通向成功的机会？所以他把解释一件事分为是永久的，还是暂时的。我没发明电灯，那么这可能意味着这是不可能的，我永远也做不到，或者也可能意味着这是向成功的更进一步，告诉了我什么是不可行的。我想要的一份工作被拒了，这可能意味着我永远都找不到工作，或者这是个暂时的挫折，来看看我学到了什么，来看看我怎么样能重新寻找并最终找到我理想中的职位。 -

同时也要看人的态度是一概而论，还是有针对性。悲观主义者一概以消极眼光看事情。我不是个好的科学家，还是我只是这一次的这个实验没做好。或者如果考试得了低分，我就是白痴。看什么都是一概而论，不是全部就是一无所有。而相反，可以认为我只是具体这一次考试没考好，我从中能吸取什么教训并且下次如何能考好。这就是乐观主义和悲观主义。而这种态度可以习得，很多有关这方面的研究表明学习主观地、像乐观主义者一样解释事件可以获得更高层次的成功。 -

你们中的而有些人可能知道Matt Biondi。1988年汉城奥运会，许多人都认为他能追平Mark Spitz 7块金牌的记录。第一场比赛，银牌，巨大的失望；第二场比赛，铜牌，巨大的失望。我记得很清楚，大家谈论着他如何受到压力的影响，他不是我们所期望的那个人。Martin Seligman在那时说，“不，他将会成功。”为什么？因为他衡量过他和许多其他运动员在乐观与悲观方面的水平，Matt Biondi一直是个乐观主义者。 -

他知道他会将这些“失败”——相对于他期望赢得7块金牌来说——理解为是失败，但他不会把它们视为永久性的失败，把“我发挥失常，我不能在奥运会上实现目标”视为“我再也不能游好泳

和赢比赛了”。而只是视为暂时的和特定的失败。他也正是那么做的，并赢下了接下来的5块金牌，这让很多人吃惊。但Seligman和他的研究小组没有，他们非常清楚他的理解方式，屡“败”屡战。-

这同样也和社会和身心健康有关。比如我们的免疫系统，心理上和生理上的免疫系统。因为乐观实际上增强了适应力水平。Karen Reivich的很多研究表明，如果你教人们积极地、乐观地理解事物，他们就更有可能会成功。如果有谁有兴趣了解更多这方面的内容，看她的书《适应力因素》（The Resilience Factor）。Karen Reivich写的很不错的书，她在书里讲到了一个为期几个星期的项目，孩子们此后两年都对忧郁免疫。-

她在短短两周时间里，对那些学习如何乐观的人进行指导，并和剑桥Summerville五年的研究作对比。在短短两周时间里，那些被教导乐观地理解事物的人变得更快乐，他们患上忧郁的可能性，减小了八倍，经历忧郁的可能性减小了八倍。只是简单地学习一种不同的理解方式。“我没有失败5000次，我成功地发现了什么是不可行的，所以如果我这次没做好，我下次或者下下次会做得更好”。-

学会更积极地理解事物的人，事实上活得更长。我们将会谈到一些这方面的研究，你会读到一些这方面的内容，修女研究等等。那并不是说所有的悲观主义者都短寿，而所有的乐观主义者都长寿——那只是这个等式里的因素之一，还有其他的因素。你知道，也有不现实的乐观主义，我们稍后会谈到。你知道，一个乐观主义者说，“无论如何，我会活到120岁。”他有吸烟的习惯，但一天抽120支烟很可能活不到120岁，所以这不只是只是信念，还有很多因素。-

最后，正如我屡次提到的，它是可以习得的，我们将讨论要如何学习它，我们能怎么学。-

但是这里还有一个问题，我要如何区分这两者：现实的乐观主义和不现实的乐观主义。用盲目乐观主义做例子。对于自助运动而言，是不是所有我认为我能实现的，我构想的都能变成现实？我的自我概念是否我的且是我唯一的命运？或是否存在所谓的不现实信念？确实存在这样一个东西，下面是个例子。-

她叫Rena，是个歌舞女郎，至少对我来说她是。Rena和我有很多共同点，我们都十几岁，我12岁，她14岁，我们都5英尺高，她5英尺6英寸，我5英尺1英寸。我爱上了Rena，Rena也爱她自己。现在，只是做个边注，我有一个很棒的妈妈，她相信我。而事实上当我们三兄妹放学回家时，我们经常会跟妈妈讲学校里发生的所有事，好事以及坏事。我有一天回家，意识到我是真心地、疯狂地爱上了Rena，她就是我的真命天女。我回到家，告诉了我妈妈，“妈妈，我那么地爱她。”于是她说，“那问题是什么？”我就跟她解释了她比我大，学校里的那些大男生也对她有兴趣，她比我高多了。而我妈妈对我有信心，她采用了自我应验预言的那一套，尽管她从没读过Napoleon Hill，她对我说，“Tal，只要你想得到，只要你相信，你就能做到。”尽管她从没读过Branden，她对我说，“Tal，你的自我概念就是命运，而Rena就是你的命运。”她告诉我，如果我真的认为我可以，真的相信Rena会喜欢我，那么她就真的会喜欢我。我妈妈激励了我，让我相信自己。-

于是我去接近Rena，我做好了准备，我认真做好了准备。虽然我那时还没有刮胡子，但我喷了些须后水。然后我继续行动（音乐起）。我可以做到，我知道我能。我走进Rena，但这时音乐停止了，尽管我期望很高，尽管我预想我能成功，我闭上眼睛，我看到自己成功了。然而她没有兴趣，她不喜欢我。但是，但是，我们成为了很好的朋友，事实上我们关系那么好，她会跟我谈论她那些肤浅的高大的男朋友们。（笑）-

当我妈妈告诉我她真的对我有信心，她认为，“你是个大发现”。我真的，真的就是我那犹太母亲心中符合犹太教规的皮格马利翁——好烂的比喻，我知道，那句话花了我不少时间想出来的，你们最好表示一下喜欢它——但是这没有用。再一次，别误解我。我非常感激我妈妈，她简直就是全天候的驻家Marva Collins，我是那么地感激我妈妈，但是，这一次，这可能不是现实的信念。-

那么什么是现实的？我们如何区分什么是现实的，什么不是？下面是一些对我们有帮助的想法。以下是斯托克代尔悖论（the Stockdale Paradox）：它认为要找出矛盾，让矛盾化解。这并不容易，我不会给你们一个公式，告诉你们：“好吧，就这样…算这个，如果是大于7的，就没有问题，低于7的，可能就不是这样。”不存在什么公式。但是，仅作为一个启发式，当你思考信念时，存在一些需要思考的东西。-

James Stockdale是名海军上将，他是越南战争被俘人员里级别最高的战俘。他在那关了很多年，最终被释放并得以活着向人们讲述往事，而其他许多战俘没能做到。他看到许多人幸存，许多人死亡，战俘的生存条件非常恶劣。他开始注意到一个现象，他发现那些活下来的人有两个特点。第一个，他们相信他们能出去，他们坚信终有一天他们会重获自由，他们会再见到自己的家人，朋友，这种信念支持着他们走下去。同时，也就是第二个特点，他们有着现实的信念，能对情况做出估计。-

如果这两点有一点没做到，他们就不大可能活下来。如果他们没有信念，他们不相信他们会活下来，他们很可能在恶劣的环境下死去。另一方面，如果他们认为，他们能在这年的圣诞节之前就出去，并真的相信他们能在这年的圣诞节之前离开，他们同样也不大可能幸存，因为他们这年的圣诞节没有被放出去。他们失望，气馁，无助，通常情况下，他们会死去。所以关键是这两点，相信你会出去，但同时明白自己需要应对现实残酷的现实。-

James Stockdale如是说，“你不能把坚信自己最终会在，输不起的情形下取得胜利的信念，同直面现有残酷现实的行为，相混淆，无论是何种残酷现实。”现实的乐观主义（Realistic Optimism）。现在的问题是你可能有时会错，有时你可能真的相信什么，相信你有现实的期望，但没有成功。但就像我们谈到的那样，这也没太大关系，因为即使没有成功，我们能很快恢复动力，继续努力工作，而关键就是尽可能地保持平衡。这就是Maslow所说的高水平信念和与现实联系间的完美整合。-

这个不是答案，只是一个启发，让你们记在脑子里，积极的思考不是秘密本身。是的，它是这个秘密的一部分；是的，它是成功公式的一部分；是的，它是幸福公式的一部分，但并非全部。错误的乐观主义迟早意味着幻灭，愤怒和无望。成功的秘密是——这是一个经研究证实的秘密，多年对不同文化，不同地方，不同年龄的成功人士的研究——这个秘密是乐观，热情和勤奋。纵观历史，你很难找到哪个成功人士，是不具备这三个品质的。乐观，信念，坚信他们能做好，坚信他们能成功，热情，热爱他们从事的事业，并且勤奋工作。正如爱迪生所说，没有什么能代替勤奋。-

这三个要素，就是这个秘密。很简单，很明确，你们都知道。还记得我第2次课上说的么，我不会教你们新的知识，我希望使你们想起你们已经知道的知识。乐观，热情和勤奋。那运气是否也有作用呢？当然了。Jefferson说：“我非常相信运气，我发现我越努力工作，我的运气就越好”。运气背后实则也有科学奥妙，你们会在《幸运要素》里读到。在书中，拥有这三要素的人，相信自己能成功的人，热爱自己的工作并勤奋努力的人，事实上获得了更多的运气。用梭罗的话说就是“不经意间有了更多的运气”。-

好的，那么为什么不是所有的家长都教我们要高的期望呢？如果这对我们来说有好处，如果这和成功有关，和幸福，和身体健康有关的话，为什么不是所有家长都对我们说不管你们做什么，你都能成功、你都可以做到，如果你梦想，你就能做到？为什么父母和其他关心我们的人，常常要降低我们的期望呢？因为他们关心我们的快乐水平，他们关心我们的自尊，有很多种信念…人们相信，高期望自然地会导致失望。所以…期望越大，失望越大。这听起来是对的。-

这实际上就是William James在19世纪写下的公式，他说自尊等于我们的成功，除以抱负。换言之就是：我们的成就、我们有多成功，除以，我们期望所能取得的、我们的目标。换言之，如果我们有很高的期望，很高的抱负，我们就有更大的可能伤害自己的自尊。（后面证明不是这样）-

比如说我的渴求，我的抱负，我的期望是一个月挣4千美元。重申一下，这里我只是举了个数字化的例子，这样便于理解。假设我的希望是一个月挣4000美元，那是我的抱负，但实际上我一个月

挣到了2000美元。根据William James的公式，我的自尊——而我们都知自尊和快乐是紧密相关的——我的自尊，我的快乐水平，根据这个公式便只有一半。另一方面，假设我的抱负，我的期望是一个月挣1500美元，而事实上我一个月挣了1500美元，根据这个公式，我的自尊，我的快乐水平是1，尽管我挣的更少了。-

我这里举的是数字化的例子，你们可以想想其他例子。尽管我实际上挣得少了，我的自尊和我的快乐程度却变高了，所以要降低你的期望？其实不尽然。过去35年的研究发现，这个公式实际上是错的，情况不是这样的。-

这里是实际的情况。让我们画一张图，横坐标是时间，纵坐标是我的自尊水平和快乐水平。让我们从我的基础水平开始，就在这里。然后我参加了积极心理学的期中考试，我考得没有我期望的好，我的自尊会发生什么变化？我的幸福会发生什么变化？当然它会下降，这很自然，我们都想成功或者说大多数人想成功，所以如果低于我的期望它就下降了。但很快，如Daniel Gilbert有关有效预测的研究表明，很快我们又回到我们的基础快乐水平。接着一个星期后，我又考了，比如说55号数学课的期中考试，我考得很好，比我期望的成绩还要高，我的自尊和快乐曲线又会怎么变化？它上升了。但然后很快它又降下来。然后我们假设我是12岁，我在街上走，我遇到了Rena，我约她出来玩，她拒绝了，我的自尊和快乐水平会发生什么变化？它下降了，轻微地，然后很快它又重新上升。然后我很幸运，我走在街上，我以为我看到了Rena，但她有些不同。原来是她的孪生妹妹，我约她出去，她拒绝了，再一次，发生了什么变化？轻微地下降，但然后我恢复了，又再次上升。你们是不会相信的，她们是三胞胎，我又碰到了老三，她答应了，她说我也爱你，我的自尊和快乐水平发生了什么变化？它轻微地上升，对吧？甚至高出了黑板，但然后很快又下降回基础水平，如此反复，生活中的悲欢离合。-

不管我是得到了终身职位还是没得到，不管我买彩票是中奖了还是输钱了，我都在幸福的一个基础水平上起起伏伏。现在有个好消息也有个坏消息。好消息是我能承担更大的风险，她拒绝我不是世界末日。我失败了或者没能得到理想的工作，也不是世界末日，没有关系，我会恢复，我们都会，所以这是好消息。坏消息是…我就卡在这了？我根据我的基因生来就是这个基础水平，并且不能提高吗？我如何提高这个快乐的基础水平？这是可能的，我们会讲到…整个课程就是关于如何提高快乐的基础水平。-

但这有一个发现，是从专门针对自尊的研究中得来的，你下课之后马上能做的一个实验，来提高自尊。那就是去面对而非逃避，去面对意味着把自己置身于风险线上，不是要你在恐慌时冒险，而是在你放松时放手一搏，去承担失败的风险，去解决，去处理，去面对那些对你来说重要的事情。参加戏剧试演，讨论时说出未曾表述出的观点，去你十分想去却从没去过的地方，去尝试。因为那些经常面对问题的人有着同样，或者有时频繁的起起伏伏。但他们的起伏线条是这样的，依旧是起起伏伏，和普通人一样，但基础水平提高了。-

为什么基础水平提高了？我将以此结束本节课：为什么当我们不是逃避而是面对时，基础水平提高了？-

三个原因，首先是自我知觉理论（self-perception theory）。Daryl Bem，我不记得他是达特茅斯学院还是康奈尔大学的了。Daryl Bem指出我们得出关于自己的结论的方式，和我们得出关于他人的结论的方式是一样的。比如说看到一个人走到大家面前，发起谈话或者在会上发言，或者去参加一出戏的试演并一次又一次地尝试，我关于这个人的结论就是这人很有勇气，这人肯定有很高的自尊。我也是用同样的方式推出关于自己的结论。通过观察自己某些方式的行为，我会得到关于自己自尊，或者仁慈，或者慷慨，或者其他方面的结论。这就是自我知觉理论。如果我面对了，我尝试了，那我就认为这是一个有勇气的人，这是一个敢于尝试的人，得到关于自己的结论就是：我肯定有很高的自尊。我的自尊还有幸福水平，久而久之就会上升。-

我们得出关于自己的结论，和我们得出关于他人的结论的方式是一样的，就是通过观察行为。我们在努力却失败后会意识到，真正来自于失败的痛苦远小于我们想象的、我们认为的与失败有关的痛苦。是的，我是没做好，但我克服了失败；或者她是拒绝了我，但我克服了。但如果我一直

在想的话，我就会认为它将一直持续，正如那些终身职位或者非终身职位的教授，以为他们的薪水将永远不变。其实并非如此。所以当我意识到实际上的痛苦，比我认为的和失败有关的痛苦远
远要小时，我变得更自信了，我能应付了，我实际上比自己想象中要更有适应力。我的自尊水平
上升了，我的快乐水平也随之升高，最后还有更多的成功。因为成功别无二法，学习走路没有别
的方法，在艺术、科学、商业或政治上取得成功没有别的方法。唯一的办法是学习失败，并从失
败中学习。 -

下周再见！

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