

哈佛大学公开课：Happiness第三讲：幸福是一种随机现象吗——关于积极心理学的基本前提 - 知乎

（注：此为课程第三课，更新于2017年3月21日。） -

早上好，同学们。今天是本学期正式开学的第一天，很高兴在这看到你们。我只想说几句话，还有向进修学院的同学们打声招呼。上次我们向新西兰的同学问好，今天轮到爱尔兰的同学了。现在先说这里的本科生和研究生的分组问题。你们明天会收到Sean Achor的邮件，你们需要填好各自想加入的小组，选择你最想加入的组非常重要。下周我们就开始。 -

还记得上节课的问题吗，最主要的问题是“为什么要学习积极心理学？”为何我们把它作为独立的研究而不是简单地“研究一下幸福和爱情”，就像人们一贯所做的那样？我提到了三个原因。我们需要积极心理学是为了改变现在的21比1这个比率——即每有一项关于快乐或幸福的研究，就有21项关于抑郁或焦虑的研究。尽管世界上越来越多人抑郁，而焦虑就像是全球性流行病，遍布美国，中国，澳大利亚，英国所有大学——尽管如此，我还是认为我们该改变那比率，做更多“积极研究”，或者说，集中研究可行的事。

我们之前讨论完的第一个原因是，我们提出的问题很重要（the questions we ask matter）。无论它是不是我们的研究问题，或我们为自己所问的，或为我们的伴侣问的。如果我们只问同一类问题，或只是问“有哪些不如意的事？出什么问题了？为什么那么多孩子因为成长环境而堕落？”如果我们只问了这些问题，就会错过现实中很重要的部分，像你们在练习中没看到公车上的孩子一样——你们大多数人都没看到——如果我们也问积极问题，那就会出现新的可能性，新的探索，就像他们对研究学者所问的一样。不再问“为什么有这么多人堕落？”而问“那些人是怎样取得成功的？为什么有些人能成功，即使成长环境恶劣？”

我们会以Marva Collins的故事为例——她的例子很典型，能说明很多观点。这些观点会贯穿我们整节课——Marva Collins所做的就是帮助她的学生从消极的受害者（passive victim）——你是成长环境的受害者，是你的家庭教育，邻里关系，和社会环境的受害者……诸如此类的，从消极的受害者变成积极的作用者****(active agent)。是的，那很困难，艰辛，不公平，但这是你自己的责任，没人会来帮你。能否改变自己的人生，由你自己决定。而她改变了千千万万的人生，现在还在这么做。换句话说，如果我们看看芝加哥学院体制，Marva Collins就在那体制下执教，如果问的还是那个老问题，“怎样才能让学生们在学校，留得久一点？如何让他们在10或12岁后还留在学校，让他们远离街头帮派，让他们远离毒品和犯罪？”“如何使他们安全地留在学校？”这是个很重要的问题，但不应只如此。Marva Collins重新定义了这个问题的，她提出的问题是，“我们如何培养学生，激发他们的潜能？”这问题改变了一切。因为她看到了每个学生的潜能。她看到每个学生身上的优点和品德。潜能，优点，品德，能力，这些是其他老师没看到的。因为他们没提出这个问题。打个比方，他们只会问，“你在屏幕上看到多少个几何图案？”他们完全忽略了车上的孩子，完全忽略了学生的潜能。如果我们看不见学生的潜能，不去栽培它，它就会枯萎而死。

遗憾的是，大部分人类潜能都因此而被磨灭——无论在哪，这都是大部分人类潜能的遭遇。人与人之间，很多团体中，很多大学里或人们自己，这些潜能都因被忽视而磨灭。提问引起改变，因此提问是非常重要的，提出积极心理学的问题是很重要的。也就是“健康本源”的问题：“健康源于什么？成功源于什么？幸福源于什么？”这是第一个原因。

而第二个原因是——在谈第二个原因时如果Marva Collins今天在场，那她会问我们这个问题：“我们如何在自身和家人中栽培伟大的种子，如何在社区和团体中栽培伟大的种子，在国家和世界

中呢？”当我们提出这个极为重要的问题，就会看到之前没看到的潜能。第二个研究积极心理学的原因，研究可行的事和研究快乐、人际关系、幸福的原因，是因为幸福不会因为驱除了忧愁而自动增长。幸福与忧愁，快乐与紧张，精神病与抑郁，都有很大的内在联系。如果我们感觉很压抑或焦虑，那么要快乐并不容易。也就是说他们必然是有关联的。然而，单单摆脱焦虑与压抑并不会使我们快乐——这一点算是传统的常识，是很多从业的心理学家会了解的一点常识。“摆脱抑郁，一切都会变好的”——事实并非如此。

解释这一点的一个例子是享受美食的能力，美味大餐。如果我们消化不良，那很难享受美食。因此我们得先治好消化不良。然而，治好消化不良，不保证我们就能享受美食。要享受美味大餐，就得出去吃，只是治愈消化不良远远不够，还要做好下一步的事。

在很多方面，我们可以利用“心理连续谱”来看看我们的心理方面的经验。这条谱线有时候会跌到0以下，那是当我们有不愉快或痛苦的经历的时候。积极或愉快的经历，在0与正值之间。紧张，愤怒，焦虑，压抑，精神病，这些是消极和痛苦的方面；幸福，满足，愉悦，兴奋，快乐，属于另一方面，也就是积极心理学研究的方面。再强调一次，摆脱消极，不能保证我们变得积极。19世纪40年代，梭罗认为，大多数人都活在沉默的压抑中。对，这是没错的。而弗洛伊德又说，“人们在舒适地麻木”。我们不应止于此，我们还要问：怎样摆脱这种“舒适地麻木”？要怎样摆脱“沉默的压抑”，得到振奋，快乐，幸福？为了达到这目的，我们需用心经营这些情感因素——再说一次，幸福不会自动出现，并不是没有痛苦就能感到幸福。因此我们才需要积极心理学。

积极心理学本质上就是健康模型，健康本源学。健康，生理，心理，情感之源是什么？我们如何让人们从智力上，情感上，心理上，人际关系上，人格上全面发展？我们如何让他们全面发展，而不仅仅是帮他们摆脱，生活中不如意的事？

根据该模型，我们在许多层面上都走了极端。第一个层次：我们是重视缺点，还是专注于优点？盖洛普组织（Gallup Organization）对这个问题做了一项研究。这项全球民意调查显示，无论是在日本，中国，美国或欧洲：大多数人认为，如果要成功，注重自己的缺点比优点更重要——大错特错！那些同样注重自己优点的人，改变那个比率的人，更注重优点的人，不仅更开心，从长远来看他们也更成功。这同样适用于领导能力。积极心理学认为，我们至少注重优点的程度要和注重缺点一样多。无论是组织还是个人，我们最注重的是克服缺点还是培养才能？我们擅长什么，以及在这方面是不是变得更擅长？个人或组织的自然倾向是什么，我们是否关注这些自然倾向，并在上面有所建树？注重成功的同时也要注重幸福，如果我们是较为积极的话。我们如何活出自己的精彩？如何摆脱痛苦的经历，或积极寻找快乐？如何摆脱悲伤？还是遵循宣言(独立宣言)行事，追求幸福？

举个例子，下面的两种人看起来非常相似：某人可能每周工作80小时，他习惯逃避，逃避家事，逃避处理私事；但他看起来却和下面这种人一样，她每周工作80小时，对工作，充满热情，表面看来他们一样，但他们的内心感觉很不同。一种是疾病模型，让我们逃避不如意的事；另一种是健康模型，让我们追求激情，追求喜欢做的事。对疾病模型而言，最优水平是零，我们都平平安安，别受伤就好了——再说一次，免受伤害是非常重要的，摆脱抑郁非常重要，但依健康模式来看，这是不够的；让我们超越那种程度，让我们兴奋起来，快乐起来，因为理想状态并不只是放松，它是创造性的紧张状态——我们会谈到它，会读到相关的文章——当我们“沉迷”之时，那就是我们感到兴奋，为所做之事着迷的状态，那样大大超越了“舒适地麻木”。事实上，在那种状态下会有点不舒适，那是在我们舒适区（comfort zone）之外的，可算是我们的延伸地带

（stretch zone），不是会让人受伤的恐慌地带(panic zone)，而是延伸地带，其中有兴奋，还有点紧张，还可能会有成长。

所以，你的目的是什么？你想去哪？你要追求什么？你想逃避愉悦吗？想逃避痛苦吗？你想逃避不快乐吗？还是你想追求幸福和快乐？你更注重你的不足之处或缺点吗？还是更注重优点？什么是最有利的选择？什么是理想状态？有无形的障碍——零点吗？还是可以继续，寻找到更多的刺激，享受，激情？有一些关于健康模型的可怕说法——因为它没有界线，同时如今它的使用程度

也远比疾病模型少。积极心理学、健康心理学的研究还处于初级阶段，而且有更多的研究是关于如何摆脱抑郁，如何发展自己的优点的。幸运的是有大量的学者致力于研究这些观点，它意义非凡——今天你们会看到整个学期的概览，有很多方法可以让我们的生活质量达到正值。

这还不是全部，我说过有三个原因。第一个是关于我们的侧重点在哪里，侧重点创造现实；第二个是快乐并不只是对不快乐的否定。而积极心理学之所以重要的第三个原因是，它以及把它的应用不仅让我们从零点上升到正值，还帮助我们处理消极情绪，帮助我们处理焦虑不安，处理抑郁和痛苦的经历及情感问题。当我们培养出积极性，我们本质上是自我防御的。这一点我解释一下：过去10年多时间的研究发现，处理我们不断增加的抑郁病例个体的抑郁或焦虑，最有效方法是不要直接专注于抑郁和焦虑，当然这点也很重要。但事实证明，处理这种现象最有效的方法是培养积极性和个人优点，培育激情，提出这样的问题“我人生中什么是有意义的，我的目的是什么？我为什么在这里，毕业后我真正想做的是做什么？”提出这些问题并认真思考这些问题的人所追求的，不是避免痛苦，而是追求更多快乐，使生活更有意义，更成功。更重要的是，我将“更成功”称之为“终极货币”，正如快乐货币和幸福货币一样。

究其原因，是因为有两种不同的思路对待疾病：一是积极心理学方法，它指的是疾病相当于不健康。相对地，健康等于没疾病。我们想一下疾病模型。疾病模型是，“我们感到不适是因为生病了”，理解吗？我们病了是因为我们在生病（we are sick because we are ill），真的很深奥，你们可能要好好想一下这句话，可能要花点时间消化一下这话。我重新说一遍。如果治好病，就会变得健康，这是个传统的模型。这很好，积极心理学模型略有不同，它说的是，“你生病了，是因为你还不够健康，因为你不去追求那些让你健康的东西”。什么使你健康？这我之前已谈过，追求有意义的生活，人生的目的，培养健康的人际关系。如果不具备这些，疾病就会趁虚而入。两种模型，健康模型和疾病模型的差异，不仅仅是语义上的。

这是Abraham Maslow所说的神经官能症（neurosis），“神经官能症描述的是一个人本来可以变成怎样，或者说他应该变成怎样，从生理上来说就是一个人是否能顺利地成长和发展。人类和个人的潜能已经消失，世界逐渐缩小，意识也逐渐缩小，能力也被抑制。”我来解释一下这话的意思，他是说，我们正在生病，是因为我们没有尽力做好我们本该做到的事，我们没做到自我实现，没做到该做的，我们削弱自身力量，因此才会生病，才会不适。这和疾病模型所说的：

“好，你不舒服，那就治病去吧”有很大不同。他说的是“不，你不舒服，那就要注重健康，要加强你的健康。你病了，是因为你没有注重健康”。他将这称为“个人成长的失败”（a failure of personal growth）。

如果我们不注重培养自己的能力，不注重培养自己的人际关系，我们会失败。积极心理学研究的是关于培育自身成长和积极性。当我们注重培养这些情感因素，就会助于我们更好地处理消极因素。我想引用Martin Seligman的话。他说过这样一句话，“在过去的十年，心理学家关心的都是预防的问题，怎样才能预防像抑郁症这样的心理问题，或年轻人中常出现的药物滥用或精神分裂症。谁天生敏感脆弱，谁又是制造这些问题的人？如何防止校园暴力？这些暴力事件通常是由掌握武器，缺乏父母监管，或受到教唆的孩子引起的。”他问了这个问题。而根据疾病模型，我们需要帮助他们直接处理抑郁症，还有他们的焦虑和忧愁，才能防止所有这些社会弊病，无论是暴力还是不开心。他是这么说的，“五十多年的经验告诉我们，疾病模型不能让我们更有力地预防这些严重问题。事实上，在预防方面取得的重大进展，基本上来自一个观点，也就是“注重培养能力，而非改正错误”。换句话说，健康模型倡导培养能力、增强自身长处、改善人际关系，帮助人们找到对自己人生有意义的事，和他们的热情所在——这些对克服消极因素同样有很大帮助。健康模型与疾病模型不同，疾病模型提倡直接处理疾病，Seligman说的不是“排除”疾病模型，而是说也可以用健康模型。

他还说，“我们已发现有些人类的力量，能抵抗心理疾病：勇气，未来规划，乐观，人际技巧，信念，职业道德，希望，诚实，毅力，专注及洞察力，诸如此类。研究证实，乐观可帮助儿童和成人预防抑郁和焦虑，使未来两年的发病率降低一半。类似的，如果我们想防止青少年受不良的社会环境影响而滥用药物，预防的效果往往不佳。因为它认定并放大了这个事实，即青少年们已滥用了药物。”而Marva Collins所做的就是，注重健康并用心栽培它，浇水，给予阳光并时刻关注

它。健康模式能做的就是这是我们这堂课着重讲的内容：培养能力，培养我们处理消极因素的能力——无论是人际关系上的消极和痛苦经历，还是我们自身的。那意味着什么？

我为大家做两个类比。一个是，培养能力就是创造一个强大的心理免疫系统，这是Nathaniel Branden的观点。心理学免疫系统。如果我们有强大的生理免疫系统会怎样？这是否意味着我们不会生病？当然不是。我们还是会生病，但这意味着我们不会常生病；就算病了，也能恢复得更快。这就是培养的力量，乐观、追求、意义、规划，正是这些因素的作用，他们会放大并改变我们看待和体验世界的方式，让我们突破框架，引发潜能，使我们能更好地应对不可避免的困难——不可避免的困难的确存在，没有谁的人生是一帆风顺的——它可以增强我们的免疫系统。

另一个类比是关于引擎的：如果我们用的引擎很小，想把车开上一个陡峭崎岖的山坡，引擎很容易损毁、爆炸；但如果我们的引擎够大，要上那山就容易得多，不费吹灰之力就能做到，所以我们在做的是培养积极性，按那个比喻来说，我们正在增强心理“引擎”。我们能够更好将负值转化为零，更别说还能变得更快乐。因为快乐不会自发而来，不会因为消除了忧愁，就变得快乐。

我想说说我们这里的事。记得上次，我提出的《哈佛克里姆森》杂志里的文章，那是2004年的？但今天的情况非常相似，那篇文章提到的一点是，我们需要为哈佛学生的心理健康投入更多，这点很重要，我非常赞同。然而这只是其中一点。我们还需要把资源投入到其他一些地方。因为只是投入资源来帮助我们应对抑郁、焦虑和忧愁，是远远不够的。同样重要的是投入资源帮助我们培养自身能力，培养应对困难和艰辛的能力，而这些困难是会一直存在并会继续出现的。换句话说，必须在以下方面投入更多资源，例如帮助学生发掘自己的兴趣，帮助学生发现人生的意义，使他们明确自己真正想做的事；帮助他们克服那种诱惑——身边常出现的诱惑，会让他们偏离自己的道路；还有凿掉那些束缚，摆脱杂念，帮助他们找到自己的真实个性；还有帮助学生了解自己的强项，并在哈佛实现一切。所有这些能力，所有这些技能，没有一所学校会教——不只是哈佛，而是全球范围内。所以我们需要教他们。这并不是说哈佛现在正投入大量资源的方面不重要，这些方面也非常重要。举个小例子，学习咨询处，我不知道你们有多少人利用过该资源。我念本科时已开始接触它，至今还在与他们一起做某些工作——去年我与他们合作过，他们真的很棒。但我意思是——同时，我们还需要培养积极性，探究如何让我们从零点升到正值。该如何做？这就是积极心理学要回答的。我希望1504号课程在一定程度上会有帮助。

总之，“积极心理学运动提醒我们，这个领域已与过去不同。心理学不仅是对疾病，弱点和伤害进行研究，它也研究优点和美德；治疗不只是修复错误，同时也是塑造正确的东西；心理学关注的不仅仅是疾病或健康状况，还包括工作，教育，洞察力，爱，成长和玩乐；在追求理想状态时，积极心理学不会盲目主观或自欺欺人，相反它尝试用最科学的方法来探究极其复杂的人类行为所表现出来的特殊问题。”它还涉及到如何将象牙塔的研究成果与社会连接起来，这个我认为最重要的领域，这对我们来说都有意义。

我想先说说下一节关于选择的课程，它会花上两节或两节半课的时间。我将会谈到本课程的基本前提，正如我刚才所说，本课程并不是积极心理学的调研课，而是关于“问题中的问题”的，是关于如何帮助我们个人，帮助我们的社会更快乐的。三个月后，学期末时，你很可能比现在的你更快乐，而且越来越快乐。那么，这个基本前提是什么？

我想为大家介绍五个基本前提，在介绍这些前提时，有时候需要从它的对立面说起。记得一开始我就跟你们说过，这课程就像个螺旋，内部的一切都是相关的，第一节课讲到的内容，与今天要谈的课题有关，也和第19课有关。从许多方面来看，这些前提跟我们开头的两节课有关，它们将建立这个螺旋的基础，从而其他一切就更容易建起来。

这五个基本前提，我会先简短地介绍一下，再逐个阐述。在接下来的几节课里，会分别对它们进行学习，研究和应用。

第一，正如我开始时提到的，这课程是关于搭建桥梁的，搭建学科之间的桥梁，广集思源，并搭建学术界与社会之间的桥梁。专业化常在学术界占主导地位，本课程的做法正好相反。

第二，重申一次，如果我认为没有改变的可能，就不会教这节课。心理学的研究有很多，很多证据显示，改变是非常困难的事，而我认为改变是可能的：无论是个人变化，还是组织变革。我们将探讨为什么改变是可能的，这是整个螺旋的最基本层次，我们将有一周的时间讨论“改变”。我们会详细讨论技巧，方法，工具。

第三，关于幸福主要取决于内部因素的前提。这是我所主张的，它与幸福主要取决于外部环境的观点刚好相反。并不是说外部环境不重要，我们同样应该注重改善外部环境，然而，幸福主要在于我们如何看待世界，社会习俗规条，在于我们对事物的解读和认知。

第四，“人性必须被顺从”还是“人性必须被完善”？这个问题在很多层面酿成了历史上的许多冲突，无论是政治上，还是宗教上，无论是哲学，还是心理学。我们如何看待人性？人性有缺陷吗，需要进一步完善吗？还是尽管我们不喜欢人性中的缺陷，也必须接受它？我主张后者，就是说我们必须顺从于人性，接受它所有的缺陷和优点，而不是试图从心理层面上完善它。我们下节课再说这话题。它颇具争议，然而它是精神健康和幸福的重要基础。

最后，我想说的是，幸福不应该只是我们追求的最终目标，还应该是一种道德追求，而不是一种普通、次要的追求。很多人认为相较于幸福，还有其他更高级、更重要、更高尚的追求，所以这一点也颇具争议。我也会涉及疾病，以及大家也许比较关心的忧愁。同样，这留待下节课再讲。

现在我们先从搭建“桥梁”说起。我们第一节课说到了搭起学校与社会之间的桥梁的想法。学术界内外，都有很多人，将世界一分为二，他们将外面的世界看成是现实的，肮脏的，被亵渎的；而学术界则是崇高的，有理想的，神圣的。神圣与亵渎这种区分带来了伤害，它同时伤害了学术界及非学术界的人。哲学家Alfred North Whitehead，“大学小心翼翼地与外界活动隔开，这样最容易打击学习兴趣，阻碍进步。大学不适合独身生活，它必须要与身边的人互动。”这点对大学非常重要。

Shelden White是我大学时的一个导师，他当时提到另一种心理学。他说另一种心理学就是，抛开实验室的研究，走到外面的世界，与外界互动，亲自接触那些事物，并吸取经验，从“肮脏经验”中学习，将得到的经验带回实验室，诸如此类，就像一个上升的螺旋。他称之为重要的另一种心理学，这也是Alfred North Whitehead所提倡的。现在你们来到这里，大多数人将来都不会进入学术界，你可能会想，“好，学术界要结合实践做研究，那与我有何关系？我们的联系在哪？”——它不仅与你有关，它可以说与你息息相关。下面就是原因，世界最需要的，不是其他什么，而是务实的理想主义者（practical idealists）。

我做过6年莱弗里特宿舍的住校导师，我研究生在读时就开始任教。在与学生的交谈中，让我印象最深的是学生们的使命感，你们的使命感，你们对成功的渴望，让世界变得更美好的愿望。据我了解，很多学生毕业后——无论是与我一起工作的学生，还是我辅导的学生，当我了解他们的前路后，我发现这些并不是空话——这些学生勇往直前，做了非常棒的事，无论是校外校内的，无论他们是否刚建立起自身，但可以确定的是，他们潜藏的思想，很多时会涌现出来：“我怎样才能使这个世界变得更美好？”充满热情，理想化，美好，极其美好，渴望改变世界。这是所有学生都有的想法。

很多人认为这一代人以自我为中心，只关心“赚更多的钱”，“买大一点的房子”，“更成功，取得更高荣誉，变得更有威望”。这是一种错误的刻板印象。是的，荣誉，威望，金钱是重要的，这对大多数人来说都很重要，甚至是最重要的。但有这些刻板印象的人，他们看到的重要的东西仅仅是这些吗？他们没有看到那些改变世界的渴望。

我们知道，每年哈佛有约1800名学生是PBHA(菲利普斯布鲁克斯楼协会)的成员，不仅如此，还有一些没加入PBHA的学生甘当志愿者——几乎所有人都是，看一下统计数据。你们每个人离开哈佛后，很快都将加入公司，无论它是否是你的主要工作，无论这个组织是个社会企业还是非盈利机构，你会加入这样一个组织。你会捐钱给这些组织，哈佛毕业生一向慷慨，无论是对时间，还

是金钱和努力,无论是商学院,法学院,医学院,还是教育学院。你对社会贡献甚多,是因为你在乎。

所以那些都是成见。关于美国的这一代人也同样如此。凭经验来说,根据发展趋势和统计,美国人是世界上最慷慨的人,不仅仅是因为他们更富有。的确,美国人更富有,他们常捐钱,无论是在扶贫或医疗救助方面。有研究证实,美国人也花最多时间,比其他任何人所花的时间都多,平均每周有四个小时做志愿者的工作,做与自身工作无关的善事。他们比世界上其他人更具社会目标。所以,能来到这里是件美好的事,无论是在哈佛,还是在美国,真的很荣幸。你们许多人,不久将会身居要职,你们能够做善事吗?在一个非营利机构里行善,在你母校的董事会,贡献金钱和时间?

然而,这里有一个然而。我与许多研究生或当导师时的学生相处过,学生曾跟我谈及他们的困扰,他们曾对我说,“你知道,我曾有世界上最良好的意愿,我有最善良的心,想为世界作贡献,我奉献出时间和金钱,但还是觉得若有所失,我觉得我能改变世界的能力,越来越弱了。”

为什么呢?因为美好的意愿和理想主义,虽然必要,但却是不够的,远远不够。因为很多时候,即使有很好的意愿,我们的能力还是有限。或在某些情况下,我们带来的伤害多于帮助。有一些研究表明,即使到了今天仍有想做好事的人却好心干坏事。数十年来的心理学家都有很好的意愿,想帮助高危人群,大量的金钱——数百万美元投资在研究上,但收效甚微,为什么呢?因为他们没有提出这样的问题:在这特定情况下,他们应该问这个问题,这个健康本源的问题——为什么有些人,成长环境恶劣,依然能成功?

即使不提出这个问题,他们也是心怀善意,充满理想主义的,但这是不够的。很多时候,这些干预会产生消极的受害者心态,而不是积极的作用者心态。这是Marva Collins提出的观点,也是Karen Reivich和Martin Seligman的研究所提到的观点。这正是心理学起作用的地方,因为我们可以展开研究,并应用到现实中。又回到了那这个问题,为什么搭起学校与社会的桥梁如此重要?因为大多数这类研究并没运用于现实,例如,有多少在教室里日复一日努力工作的老师知道皮格马利翁效应(Pigmalion effect)?——我们下周或再下周会探讨皮格马利翁效应,说明为什么教师的期望就是自我实现预言。如果我们有高的期望,如果我们在学生身上看到伟大的潜能,那么这种潜能就更可能被激发,或者,如果我们看不到这潜能,它就会像刚萌芽的幼苗一样被扼杀。——有多少教师了解这些研究?他们怎样通过自己的信念,创造出自我实现的预言,来影响学生?有多少教师了解Marva Collins?每个教师在第一次接受教师培训时,都需要了解Marva Collins和皮格马利翁效应,但事实并非如此。

接下来谈自我尊重(self-esteem)。你如何提升自尊?如果在这里做一项民意调查,我保证大多数人会说:通过赞美来提升,赞美别人,赞美孩子,这将增强他们的自尊。这只能说对了一部分,如果把这当作全部的真理,则是有害的。因为有很多研究显示,当我们不加区别地赞扬别人,我们实际上是在长期地,默默地伤害他们,而非帮助他们——无论是对他们的幸福感,还是成功。自尊运动经常说:要经常赞美别人,赞美孩子。是的,这很重要,但同样重要的是懂得如何赞美。——有多少人了解斯坦福大学心理学家Carol Dweck的研究?你们在这几周内会了解到——很多好心的理想主义者都不了解这些,他们依然认为,提升自尊就要不加区别地赞扬,这最终造成的伤害大于帮助。

有多少心理学家或干涉主义者,怀有好的意愿,同时又了解Albert Bandura关于自我效能感论(self-efficacy)的研究?要怎样培养?还不够,很多时候结果都是弊大于利。

有多少心理学家了解这个心理和生理的新领域?有多少人知道下面这个让人欣慰的案例——瑜伽练习比任何试过的干预措施都有效:犯人在监狱里练瑜伽,会降低他们的二次犯罪率,在狱中练过瑜伽的犯人,获释后较少会再进监狱。虽奇怪,但却是事实。

有多少人知道冥想能转换我们的大脑思维,使我们更容易感染到积极情绪,在面对痛苦时更坚强?多少人知道,每周三次体育锻炼,每次三十分钟,与最强劲的精神药物有同样的效果?多少心理学家或精神科医生规定病人,“每周跑步锻炼三次,早上来见我?”

还不够。这需要实际与理想主义相结合。在解决冲突时，大多数人好心想要解决冲突，于是让人们坐下来，好好谈谈，以为这样然后就能过上幸福快乐的日子。然而，我们有一个1954年的研究显示了这个方法的失效。这个研究中，Muzafer Sherif揭示了接触假说——也就是让人们彼此交谈的方法——并不起作用，很多时候反而让情况更糟，使冲突进一步恶化。因为人们只是聚在一起进行商谈和接触还不够。你需要的是——这里引用Muzafer Sherif的话，后来由Elliot Aronson详细阐述——你需要的是一个非常明确的目标，一个得集体实现的目标，你自己一人做不来的，由一个内部有冲突的小组来实现，这样随着时间的推移，就能解决冲突。而不仅仅是让人们聚在一起而已。

你们可能会意识到，这些跟我的家乡（以色列）离的很近。在阿拉伯和以色列冲突中，双方都有很多人想结束战争，美国也有很多人想结束它，他们做了什么呢？“我们把他们关到一个房间里吧，无论是在戴维营，奥斯陆或埃及，让他们交谈，解决他们的冲突和他们的问题，然后我们就能过上幸福生活。”那样会发生什么事呢？局势会恶化。现在我们都知道这个道理了，而Muzafer Sherif在1954年就证明了接触假设——只让人们一起交谈——最可能的结果是引起更多冲突。

有很多人都试图解决冲突，不只在中东，世界各地都有这种情况。人们都心存好意，但往往在不经意间使事情变得更糟。理想主义和善意是不够的，我们需要将理论结合实践。但是这里有一个问题：有时研究所得并不一定是好消息。如果仅仅是将以色列人和阿拉伯人聚在一起，冲突就结束了，那事情就简单容易得多；如果我们要培养孩子自尊，仅仅通过多一些赞美，告诉他们他们有多棒，事情就容易得多。这样感觉很好，但从长远来看，仅仅这样做并没有帮助，只是容易而已。研究带来的坏消息是：只是接触还不够，只是赞扬还不够，还必须做些其他什么。这个时候人们往往下意识地选择简单的做法，不自觉地忽视研究所得的坏结果，使事情变得更糟。虽然跟随自己的感觉很重要，但更重要的是同时注重感觉和思维。

试想一下，如果一个航空工程师在早上醒来，说：“万有引力，真的带给我很多麻烦，如果没有万有引力，事情就易办多了，航空设备也不用这么麻烦”。然后他决定不考虑万有引力设计飞机，他会设计出怎样一架飞机呢？肯定会失败。航空工程师必定要考虑到现实，现实就是万有引力的存在，我们得接受现实。同样，研究显示的结果就是现实：有哪些现象，哪些可行，哪些不可行。我们需要遵循现实，考虑现实。能否搭起学校与社会的桥梁，取决于我们自己。在哈佛你们会有32种专业，各自的课程有不同的主题，你要将这些知识一一吸收并应用，无论是心理学还是经济学——当然如果是工程学或计算机科学，就会比社会科学和人文科学更容易理解。重点是，你要负起责任，因为没人会来帮你。

第二前提，作为一个实际的理想主义者，它的基础必须是相信改变是可能的。因为如果从个人层面或社会层面来说，改变都是不可能的，那我在这里干什么？为什么我要花时间在这里？倒不如做个享乐主义者，尽情享受生活。你们可能会说，好吧，改变是有可能的，我相信这一点，但为什么我们需要把它作为课程的基本前提，而不是“改变是虚幻的？”

首先在心理学上，改变是有可能的，这点十分重要。下面我用一项研究来说明：明尼苏达州的双胞胎研究。这是一个在心理学领域非常有名的研究，是两个杰出的心理学家Lykken和Tellegen做的，研究的是关于基因的重要性——与后天教育相比，它对性格的影响多大？要如何测试呢？答案是同卵双胞胎，他们拥有相同的基因谱，研究那些被分开抚养长大的同卵双胞胎即可。因为如果他们由相同的父母抚养，人们会说，“他们这么相似，是因为有同样的成长环境，同样的外表，上一样的学校，有同样的父母，等等”。而如果你能找到出生时就分开了的同卵双胞胎，在完全不同的环境里长大，就没有这个问题了。现实中能找到这种人，学者们发现有很多这样的人，有时甚至在不同的洲长大。

他们对这些双胞胎进行了研究，发现了一个明显的现象。这些双胞胎极其相似，有时相似之处非常惊人。像有一组双胞胎，他们娶了名字相同的妻子，他们在不同的国家长大，直到37岁才知道对方的存在。娶了相似的妻子，喝同一种啤酒，为自己的孩子取相同的名字……有些相似之处简直令人难以置信。当然也有例外，但也只有很少的例外。让心理学家更感兴趣的是，他们的个性非常相似。让积极心理学学者——研究幸福和快乐的人——更感兴趣的是，这些双胞胎的幸福和

快乐水平非常相似，即使他们在完全不同的环境中长大。Lykken和Tellegen发表了一篇文章，一篇在80年代非常有影响力的论文，论文题为“幸福是一种随机现象”。论文用以下这句话作结尾，“想变得更快乐，和想变高一样徒劳，只会适得其反”。这句话有两个地方让我觉得非常不快（我等下会说）。事实上这是句非常有影响力的名言，曾被登上《纽约时报》，他们也在电视上说过这话，受访时也说过。

问题来了：既然这样，那我们在这里做什么？如果这就是研究的结果，一项严谨的研究，而不是马马虎虎的轻松的研究的结果。我们能做些什么呢？

我对它的回应是：简单来说，改变是可能的。先别盲目相信我的话，下面我来详细阐述。有证据显示，人们的确是会改变的。我们有研究显示，经常接受治疗的人会容易改变。斯坦福大学的心理学家Albert Bandura的研究表明，人们常因遇到一个特别的句子——读到或听到它——这句话就会改变他们的生活。看了某本书，或是有某种快乐或者痛苦的经历也有类似的效果。有个概念叫做创伤后应激障碍****(PTSD, Post-Traumatic Stress Disorder)，还有一种概念叫做创伤后成长****(Post-Traumatic Growth)。人们的快乐水平会上下变化，这是他们的经验之谈。有可靠证据显示，并非每一个人的幸福水平都取决于基因。事实上，有研究显示基因很重要，影响甚多——探讨改变的时候我们再谈这问题——但还有其他因素和基因一样重要。当Lykken和Tellegen概括出“变化是不可能的”这个结论时，他们犯了一个错误。我称之为“平均的错误”（the error of the average）。平均而言，当研究这40或50组被分开抚养的双胞胎时，大体看来他们是一样的。然而，单独看来则不一样。因为，虽然他们大多数是非常相似的，但并不是全部都一样。

这让我想起一个统计学笑话：在一个平均水深为10英寸的游泳池里，谁会被淹死？只知道平均值，并不能知道游泳池的具体水深，因为它平均10英寸深的话，或许它某些区域有20英尺深，如果它是一个大水池的话。同样，当你平均地看这些双胞胎，大体来说他们都极其相似，但也有少数的异常值。很多时候，这个异常值，这些差异最有趣，因为他们不只延伸了我们的想象，还让我们能理解在怎样的时间和地点有可能产生变化。当我们看到了例外——无论是在Lykken和Tellegen的研究，还是别的出现了例外的研究——当发现不是所有的双胞胎都一样，问题已不再是改变是否有可能，而是怎样实现这种改变。例外证实了这个结论。认为“改变是不可能”的研究是有害的。

设想一个8岁的女孩，她很忧伤，然后在杂志上读到那个研究，研究告诉她，基本上你的基因决定了一切，你与生俱来的一切，将伴随你终生。她只会更忧伤，她只有8岁，但会觉得非常焦虑与痛苦。她就会想，“我的人生就是这样，我生来不幸”。那很可能会成为一个自我实现的预言，她的不快乐会持续，甚至由于这研究让她比以前更不快乐了，因为现在她简直是绝望了。

改变是可能的。你们知道我经常会说：我是教积极心理学的最佳人选。为什么？因为我不是生来就有“快乐基因”。从遗传学上讲，我天生就比较容易焦虑，容易得抑郁症，这是经过测试证实的，在后面的课程上我们会谈到。我之所以研究积极心理学，探索心理学领域，正如我第一节课时提到的，是因为我不快乐。而随着时间的推移，出现了很多关于积极心理学的研究成果。正是这些研究让我变得更快乐。所以个人层面上是有可能变得更快乐的。现在的我比15年前的我更快乐，我希望15年后的我，比今天的我更快乐，这是个终身的过程。改变是有可能的，很多人证实了这一点。而那些认为这不可能的人，他们用科学来争论，很多时候，这样做对这一领域只有阻碍而毫无帮助作用。最近Lykken和Tellegen接受《时代》杂志的采访，谈“快乐”这个问题，下面是他们说的几句话。这是2005年。Lykken说，“我作了一个愚蠢的声明，显然，我们能改变快乐水平，变得更高或更低”。他们背弃了原来的声明，这个声明曾经轰动一时。改变当然是可能的。

那么，我们怎样做更负责任的研究，怎样杜绝研究产生坏影响？同时，研究必须是真实的，我们并不是要“发明”研究，研究的目的在于查明事实，现实中真正发生了的事实。

首先，我认为在健康研究方面，“研究重点也要放在可行的东西上面”，这是我们已经探讨过的问题。第二，我认为，除了要研究可行的方法，还要研究最优秀的个体。为什么说是“最优秀的

个体”呢？

我们不止要研究人们因何快乐，不止要研究快乐的人，不止要研究快乐良好的爱情。让我们研究最快乐的人，让我们研究最成功的爱情，从中学习借鉴。这是个与研究“平均”完全不同的研究方法。我想说的是，不要研究平均，去研究快乐指数最高的5%的人，这样就可以更好地理解这一现象。这就是Abraham Maslow提出的“成长尖端统计学”（growing-tip statistics）。以下这话引自他的书：

“设计出这类调研是为了改变我们对统计的观念，尤其是对抽样调查的看法。我非常支持我所谓的‘成长尖端统计学’这个概念。它来自以下的研究发现：最优秀的基因表达会在幼苗的成长尖端出现（即生物学上的顶端优势）。 ”

他的意思是让我们学习圣人，非凡的人，这样能帮助我们了解人类的潜能。让我再引述更长一些，这段话非常重要，也是我作这个研究的原因：

“如果想知道人类最快能跑多快，那从好的样本中测出平均数是没用的，而应该收集田径类奥运冠军的信息，看他们能跑多快。如果想知道心灵成长的可能性，人类价值增长或道德发展的可能性，那我认为，我们可以研究最道德或圣洁的人。整体来说，我认为人类历史是人性以各种方式被贱卖的过程的一个记录（human history is a record of the ways in which human nature has been sold short）。人性的潜在极限实际上一直被低估了。显然，我们平常称之为‘正常’的东西，在心理学上实际上是种大众精神病理（a psychopathology of the average），看上去平平无奇却又广泛传播，我们甚至没有注意到它。”

你们明白他话里的含义吗？基本上他的意思是，“不要只研究为什么大多数人失败，让我们也研究为什么有些人尽管条件恶劣也能成功”。不要只研究整体——整体看来的话，人是不能改变的；让我们来研究改变了的人，真的改变了自身生活和身边其他人生活的人。这是个激进的研究方法，对研究我们自身来说，这也是个激进的方法。因为很多时候，如果我们只研究平均水平，那就只会看到平均的结果，只看到几何形状，而完全忽略了汽车上的孩子。很多时候，最紧迫的问题的答案就在这些“特例”上，就在汽车上的孩子身上。

除了我，还有其他人在听到这些话时感到不舒服吗？说真的，当我谈到“让我们集中精力研究最优秀的个体，圣人，非凡的人”时，我觉得不大舒服。你们有些人应该也有这感觉，因为这不就是**精英主义（elitist）**吗？我们不是应该去研究普罗大众吗？因为我们关心的不只是精英，我们关心的是普罗大众。对这个问题有两个答案。

首先，它不是排除了普罗大众。就像积极心理学不是说“排除不可行的事，排除病理研究”，同样的，成长尖端统计学不是提倡“我们别研究大众了”，它提倡的是“也去研究最优秀的个体”。因此在这问题上无须计较研究对象是不是精英。第二点，更为重要的是，研究最优秀的个体，能让每个人从中受益，而所谓的“大众”，在这种研究中，大众比精英受益更多。为什么呢？

例如，对适应力的研究，我们本可以继续研究“平均受危人群”，就像几十年、几百年来做的那样。然而事实证明进展甚微。只有当我们开始研究这些“最优秀”的个体，成功的孩子，那些“超级”孩子的时候，我们才能了解如何帮助到整体。只要将心理韧性研究的成果应用到生活中，每个人都会受益良多。这就是一个成长尖端统计学的研究实例。那关于冥想的研究呢？如果我想研究冥想，是不是可以在哈佛大二学生里随机抽样来研究冥想？还是去西藏的山顶，研究冥想了几十年的人？毫无疑问我该去研究他们。的确有心理学家这样做过，他们研究了冥想者的大脑，通过研究说明他们的大脑是如何通过冥想发生转变的。像心理学家Jon Kabat Zinn，Richard Davidson和Herbert Benson，他们可以从这些最优秀的个体中得出经验，并应用到普通人的生活中。

所以，我现在每天冥想15或20分钟，从中受益良多；千千万万的“普罗大众”，因对最优秀的个体的研究而受惠。那爱情呢？你能想象，对整个人类历史上的恋爱关系进行研究，并求平均值

吗？人类史上的平均恋爱关系是指什么？人类史上的平均恋爱关系，其中之一是女人是被压制的一方。如果我们只研究这种恋爱关系，是否有帮助？

答案是否定的。当John Stuart Mill这样的人，研究了他自身的恋爱关系——这在当时是极不寻常的——研究过后他发现所有恋爱关系都有改变的潜在可能性，由此他写了一本以女性为主导地位的书。这本书是19世纪最重要的书之一，是女权运动和平等运动的导火线。如果他只研究普通的恋爱关系呢？那样对人际关系有帮助吗？完全没有。那教学呢？要了解如何教学，你想怎样做？研究平均水平的教师还是研究Marva Collins，然后将Marva Collins的经验应用到所有老师身上？当着眼于研究最优秀的人体时，每个人都得益，这就是为什么Maslow说人性和人的潜能被低估了——当我们只研究平均水平。

这也是关于研究我们个人的最佳，而不只是研究其他人的。因为当研究我们的最开心，最成功，恋爱关系最佳时的状态，我们也可以从中学习并应用到将来。当我们研究平均水平，我们只是在描述日常生活；当我们研究自己最好的东西时，我们会在潜意识里在学习。Maslow说：“虽然他们人数少，但我们从对这些最优秀，最成熟的，心理最健康的个体的研究当中，以及从对大众的峰值体验的研究当中——此时他们达到了短暂的自我实现——可以学到很多有用的东西。”如果我们自己吸取这些经验，那么问题就不再是：是否有可能越来越多地体验它，而是：怎样去体验它。

好，我们讨论过改变自己，讨论过为什么成长尖端统计学是积极心理学研究中的第二个重要理念。第一个重要理念是“研究可行的事”，第二个重要理念是“研究最优秀的个体”。但这是关乎个体的改变，那社会变革呢？最后我想介绍以下这项研究，心理学上最有名的研究：剑桥-萨默维尔青年学习心理学（Cambridge-Somerville Youth Study psychology）。这项研究从上世纪30年代开始，由哈佛大学与麻省理工学院共同进行，这些人拥有最高的思维：心理学思维，哲学思维，心理医生，他们聚在一起讨论，“让我们做一个劳斯莱斯计划吧”，“这是能想到的最佳干预方案”。他们没有金钱方面的限制，他们的一切要求都得到了满足。

他们从受危人群中选了250名孩子。干预不是快速修复，不是能一夜改变的。他们实行五年干预，他们所做的是，工作人员每月两次探访受试者，帮助他们处理家庭中的冲突，以及处理日常生活中的问题，他们中有一半人得到了学院的辅导，只要有需要，就能得到学术帮助，精神科医生也是，谁有需要，医生都随时候命。你可尽情利用这些资源，无论你需要什么，这些精英都能满足你。他们加入了童子军，基督教青年会，或其他的青年运动，获益良多。从这些经历可看出来，他们得到了一切，这简直是个人人梦寐以求的干预，不仅在20世纪30年代，即使在今天也是，心理学家做梦也会梦到这些。这项研究就是这样进行的，调查结果非常重要。另外还有一个随机分派项目，有另外250个孩子，他们什么也没得到，也列为了研究对象，就像受到“五年干预”的孩子一样。

接下来是40年的追踪调查。这调查不只是今天，明天或五年内的事，而是研究了他们的大半生。这是一项非常严谨的研究，这是严谨的干预，其结果令人震惊。即使所有参与这项研究的人——无论是心理健康学者，哲学家，心理学家，教授还是精神科医生——都说这是最佳，最高效的研究方案，但当他们看到原始的样本数据，调研结果让他们震惊：

少年犯罪，对照组与干预组没有区别：超过三分之一有案底，超过20%犯轻罪无案底，在少年犯罪方面两组并无差异。成人后的犯罪率，同样没有区别：20%以上的犯罪率，无论是对财产或对人所犯的罪。在这两组之间，样本规模相同的两组间，并无差异。其他测量数据显示，身体健康和心理健康，两组没有区别。终于他们发现，在酗酒方面两组有显著差异——酗酒人数有差异；工作地位有差异——成为白领的人数两组有差异。所以至少还是有成果的，至少发现了几点显著的结果。当发现这几个差异时，那很棒对吧？其实不尽然，因为这些研究结果与预想的刚好相反。这项研究实际表明，干预组的酒鬼数量，比对照组更多；相较干预组而言，对照组有更多人在工作上表现出色。

换言之，干预弊大于利！理想主义，良好意愿，钱财，都是不切实际的。很多关注这项研究的人——这是一个开创性的研究，心理学史上很少有如此重要的研究——他们认为“社会变革应该是不可能的”。是吗？首先，例外是存在的，我们中也有例外，这证实了规则——的确存在真正可行的方案。无论是Karen Reivich的研究，还是宾夕法尼亚大学Martin Seligman的“适应力计划”，都是可行的方案。Marva Collins则肯定是个例外，她显示了干预是如何起作用的。想想以下这个有趣的问题：Marva所做的事与那项研究的区别，她没有给学生权利意识，她赞扬他们，给他们严厉的爱，而不是免费的午餐，她没有按需要来将他们分类——那项研究大概是根据需要来划分孩子的。

但研究这些例外的关键是让大家坐在一起，说“什么是可行的？我们研究最好的吧，研究可行的事，将它应用到生活中”。让我们把这思想传播出去，让我们根据Maslow 20世纪50年代所说的来行事。他认为，类似“曼哈顿计划”这样的工程反击了那个时代最大的问题，这不仅是对心理学，而且对所有具有历史紧迫感的人类难题都有借鉴意义。曼哈顿计划中，他们创造了原子弹——无论你是否同意这计划——积极地说，他们汇集了最优秀的人才：奥本海默，基拉特，费米，费曼，波尔，他们联合在一起共同拯救自由世界。无论你是否同意这计划，积极来说，它都是最伟大的计划，聚集起了最优秀的人才，这就是Maslow建议心理学家该做的事，同时也是积极心理学的目标：让全世界的人们思考这些问题，那些实际的理想主义者，那些研究可行的方法、研究最好的个体的人，他们会带来改变。

下周再见。

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