

哈佛大学公开课：Happiness第十六讲：完美主义 & 身心健康 - 知乎

（注：此为课程第十六课，更新于2017年6月29日） -

早上好！

我们今天要把完美主义讲完，然后开始讲精神肉体（Mind and Body）。这个学期对我来说挺不错的，基本上没有什么东西让我后悔做过。不过有一件事情，我下次教这门课时想改变一下，那就是——应该更早讲精神肉体的。因为这个话题十分重要，它是如此根本而且基础，因此当我很早的时候意识到我应该早点讲，我就开始停止介绍身体锻炼，开始讲“念”的概念，从较低一点的层次来介绍它。今天，在一两个月之后，我们要再讲讲精神和肉体的联系，身体的健康。不过首先我们先把完美主义讲完。

上节课我们讲到了两个模型：完美主义的基模，一条从A到B的直线；以及追求卓越的基模，更像是蜿蜒曲折的螺旋上升。 -

有些人昨天在办公时间来问我：“区别到底在哪里？”我们可以用无意义地追逐目标的人来类化，还记得那个72岁的人吗？他达到了很高的地位，管理着世界的中心，在承受了一生的压力，不停地追逐到达B点，而不是享受当下，享受旅途。直到之后被告知：退休的时候到了。 -

我问了你们一个简单的问题：“你想要怎样的生活？” -

那么另一种模型是怎样的呢？积极的模型是怎样的？积极的模型从外表上看来似乎一摸一样，可能也是一个充满雄心壮志的人，极度勤奋刻苦的人，可能是个投资银行家或者是个医生，或者律师，老师，或者在流浪者之家工作。从外表上看可能完全一样，但其内在则是迥然相异。怎么个迥然相异法呢？区别在于这个追求卓越的人，也许同样充满雄心，用同样的目标，也可能达到了同样的目标，然而这个人同时享受这个旅程。这就是区别所在，是的。他或她会进入名校，进入他们非常想进的学校。在学校里他们非常勤奋刻苦，但同时他们也知道，他们几乎可以，不是完全，但几乎可以，享受他们在学校的所有时光，同样的起伏坎坷，同样的兴衰变迁，但他们享受这个过程，然后获得他们想要的工作，或者他们想要的工作之一，然后继续努力工作，充满雄心壮志，每周工作80个小时，然而这个人同样享受整个过程。然后他们享受下一个旅途，和别人合作。成为别人的搭档，当上营销总监之类的。唯一的区别就在于他们享受这个过程。 -

我还可以举出一些实例，其中之一就是我的前室友，他是个投资银行家，我们一起上大学，也是96届的，毕业之后，由于其经济学的专业，给一个著名的对冲基金工作。之后他就回到哈佛获得法律博士和工商管理硕士的双学位，学业非常优秀，之后就获得了所有他想要的机会。他又选择了另一家对冲基金，之后他又自立门户和一些朋友一起开了一家公司，当我和他谈起投资银行时，我对此了解很少，我对投资银行表现得很兴奋，因为他的兴奋能感染我，他每天都期待着工作，他工作的时间也很长，他就是一个追求卓越的例子。虽然从表面上看就和我之前描述的形象一模一样，因此不是我们要失去雄心壮志，也不是变得没有竞争力——如果那能让你快乐的话——这只是让你学会享受过程，朝着你认为有意义的目的地所迈出的步子才是最重要的。 -

而问题在于“我们如何克服完美主义这个解不开的结呢？”我们如何克服活在未来中的感觉，因为害怕失败而害怕当下的感觉？我讲了一些方法： -

首先是认识它——认识到我们想改变什么，我们想保持什么。还记得Ellen Langer的研究吗？关于更确切地了解我到底想改变什么。因为长久以来，我都是个完美主义者，因为总是想着完美，总是想着成功，我的潜意识让我没法摆脱完美主义，因为我会认为那就意味着把宝宝和洗澡水一起

冲走了，也就是成功被冲走了。但现在我更确切地了解了完美主义，它就是一种对失败的无法抑制的恐惧。我明白了我仍然可以充满抱负而无需放弃成功，同时享受这个过程，这是更好的理解，这样我就能继续前进。因此第一步就是认识。-

在我们获得了认识之后，就是Dweck关于工作回报的概念。记住Carol Dweck能够在短短几个小时内，就改变学生和成人的思维模式，有时候，这些思维模式在他们非常小的时候就已经奠定了。思维模式是固定的，还是可塑的，Carol Dweck通过教他们可塑性，神经的可塑性，我们的大脑是时刻在变化的，通过教他们关注过程，关注所付出的努力，而不是结果或者最后的成就，从而改变他们的思维模式。我们自己也可以关注我们付出的努力，关注过程本身，不管它是失败还是成功，主动地去接受，它将永远是我们的一部分。-

完美主义者经常会做的一件事，当他们意识到自己是完美主义者时，这让他们很难受：他们就用完美主义的方式来克服完美主义。也就是说，我会成为一个完美的追求卓越的人，这不好起作用的，只是更进一步的完美主义。但主动的接受意味着：“好吧，我仍旧是个完美主义者，我可能永远都会有这方面的性格，这没关系，没有关系。”佛教徒会说的一句话是“通常情况下，我们面临的最大挑战——Karen Horney会称之为“神经官能症”，不管是完美主义，对失败的恐惧，还是时不时出现的愤怒，焦虑，不管我们的问题是什么，佛教徒很巧妙地重新定义了它——我们要将其视为一种工具，一种成长的工具，一种了解自己的方式，使我们深入挖掘自己，然后得以成长。”要这样看它，这是个成长的机会，了解自我，反省自身的机会，能够更设身处地为别人着想的机会，无论它是什么，将其视为一种工具，接受它，然后行动。-

下一步，在接受它之后，我们就去改变它，我们要通过建立行为来改变它，这里的关键在于行为。我上节课讲过的一件我做过的事，就是向别人寻求反馈，寻求批评，一开始我要控制自己不去回答，不去顶嘴反驳。为什么？因为批评是对直线箭头的偏离。但我逐渐习惯了，这真的帮到了我，我现在更能够包容批评，然而，我有时仍会想回答，想顶嘴反驳。但总体来说，我通过改变态度的行为变得更好。还有一点，使自己更经常处于前线上，包括我跟你们讲的关于Brittany的故事：连续说了几次不，但没关系，她说不，我还在，我还活着，屡战屡败，屡败屡战。-

下一步，我们不一定要外在地表现出行为，我们也可以在内心中模拟，你的思想是无法分辨现实和想象的区别的，因此我可以想象自己，幻想自己，就像一个追求卓越的人一样。比如说在上课之前，我想象的一件事就是：假象我自己站在台上，感觉很轻松，冷静并且很包容，换句话说，想象追求卓越的人会用的方式，而非总是害怕失败的完美主义者。你的大脑是不会知道有什么区别的，你的大脑需要一致性，因此我就能那样去做，或者更容易那样去做，因为我先幻想了。同时冥想也会有所帮助，我们可能会在周四讲到冥想，因为冥想能使我们处于冷静的状态，能够接受事物，是一种存在的状态，而非一种行为。当我们作为一种存在时，我们就能活在当下，我们就能享受过程，而不是总想到目的地，以及如果我达不到这个目标会怎么样。周四我们会更深入地探讨。-

这是我从Samuel Coleridge那里学来的方法，一个英国的哲学家，活跃于18世纪末19世纪初，影响了爱默生的哲学家之一。Coleridge本身是个完美主义者，如丘吉尔所说，完美主义“就是瘫痪”。他在写作时就经历了这样的“瘫痪”：写作是他生命中最重要的一件事，但他就是没法写好，因为他很害怕写不出那终极的文章，或者终极的诗，所以他所做的是，他对自己说“在我生命的结尾，我会写出我的巨著，在那之前，一切都只是草稿”。这让他得到解放，因为他不再焦虑了，他再也不用想着写巨著，而同时，他写出了无数优美的诗篇——有些是英语中最美的文字，以及许多非常强有力的，具有影响的，结构精妙的文章。而他们都只是“草稿”，这样就没有压力了。-

这给了我很大的帮助。当我想到这个时，我说“好吧，看看完美主义对我影响最深的一个领域吧，因为这个领域对我很重要，就是教学”。我就对自己说“好吧”，这是大约十年前的事了，我说“二十年后，我会在名列前茅的学院中任教，能开很棒的学术报告和研讨会，在那之前一切都只是草稿，在那之前，一切都只是准备”这真的起作用了，我现在知道这是个心理游戏。我知道我是在骗自己，因为20年后，等目标要到了的时候，我会再定一个20年后的计划来解放我自

己, 这样我才能享受当下, 这样我才能享受过程, 而不是执着于要变得完美, 毫无半点瑕疵, 这是永远无法达到的。-

因此制定一个终极目标可以让你解放, 这是铂金法则 (Platinum Rule)。黄金法则就是“己所不欲勿施于人”或者说“己所欲方施于人”。这是当今很多道德体系和宗教信仰的基础。铂金法则就是取自黄金法则, 再对其进行小小的修饰, 它说的是“人所不欲勿施于己”或者说“人所欲方施于己”。如果你的一个好朋友, 你非常在乎的一个人, 或者家庭成员失败了, 没做好, 你会怎样对待这个人, 你会排斥这个人吗? “你考试只得了个B”或者“你竟然没赢得比赛”你会这样对待他们吗? 还是你会拥抱他们? 你们会因此少爱他们一点吗? 当然不会, 那么为什么我们要将这些不现实的, 毫无共鸣的标准强加给我们自己呢? XX喇嘛, 当他开始大量接触西方文化时, 被一样东西困扰了, 就是我们用的一个词: 同情。同情这个词, 在藏语中叫“tsewe”拼为“t-s-e-w-e”, 这个词在藏语中的意思, 既是同情他人也是同情自己, 所以他完全被英语中的概念搞糊涂了, 或者说在大多数西方文化, 不仅是英语文化中, 当我们说到同情时, 我们是指对别人的同情, 他说: “你们对自己没有同情, 又怎么能对别人有同情呢?” 自我是基础, 铂金法则, 就是说对我们自己也要有同情, 对待自己不能不同于对待别人, 要有同样的标准, 要像接受别人、我们所爱的人的失败一样, 去接受我们自己的失败。为什么不呢。-

我们是如何帮助别人的? 因为通常我们处于一段感情中时, 和完美主义者有感情的人, 或者我们有个朋友是完美主义者的话, 我们如何去帮助别人? 首先要搞清楚一件重要的事就是: 帮助别人是非常困难的, 处理完美主义的问题, 通常都要从内部着手, 他们必须要渴望改变, 因为这是需要时间的, 不是立竿见影的。我从研究中或者个人经历中了解到这一点, 但我们还是能去帮助别人, 即使知道这很困难, 首先最重要的事就是树立榜样, 如果我能改变, 成为一个追求卓越的人, 享受失败, 即使失败也要庆祝, 即使偶尔挫折也要庆祝, 那我就做出了榜样。还记得那个实验吧? 人们更愿意照着你所做的去做, 而不是你说的话。第二件事就是分享这个故事, 也就是这门课, 上两节课所讲的内容基本上是关于我个人如何从完美主义者变为追求卓越者的故事, 讲故事, 互相分享。再次强调分享和讲的区别, 分享, 两者皆有收获, 讲就是单行道。最后还有一种帮助别人的方式。回忆一下Carol Dweck的研究: 工作回报, 过程的回报。我们很容易陷入对结果的回报之中, 也很容易忘记回报过程, 我在抚养我的小孩时就觉得很困难, 在感情之中也很难做到, 作为上司或者朋友当然也很难, 但一定要注意回报过程, 要指出来“这是个不错的尝试”或者“这真是太有趣了”。注重过程。-

我想通过做一个对至今为止所讲内容的小小总结来结束这个话题。这是个技巧, 一个很简单的技巧, 但我发现是个很有用的技巧, 因为它能够整合我们目前为止所见过的所有内容, 我将这个技巧应用于各种困境中: 当我在面对人生中很困难的一段时期, 可能是很长的一段时期, 也可能是很困难的一天时, 当我感受到焦虑或压力或者深深的失望时, 这是除了三个M之外的另一种选择, 还记得三个M吗? 放大, 减小以及编造、发明。三个P则是另一种选择: -

第一个P就是准许自己为人 (Permission to be human)。如果我经历了困难, 我遇到了挫折, 第一步就是给自己许可证, 也就是说接受这样的感情, 接受这个困境, 接受现实, 它已经发生了, 我对此什么也做不了, 能够改变的只有我对它的诠释。-

这时我就会进入下一个层次, 到下一步, 也就是重建, 将情况诠释为积极的, 这就是积极者 (positive)。这其中有什么闪光点? 其中有什么成长的机会? 所以如果我经历了困境, 也许可以用佛教的眼光来看待, “这是成长的工具, 这可以帮助我更好地了解自己, 了解他人, 成为一个更好的心理学家, 成为一个更好的商人, 诸如此类。再次发掘出失败中的闪光点, 失败中的机会”。-

我们没怎么提到的一个非常之用的技巧, 就是分心。将注意力转向别处, 这不总是坏事。我们下节课会讲到, 有时执着于分析每种情感、感觉和想法, 是有害的。反复思考并不一定有帮助。有时最好的方法, 就是当消极的想法或者负面的情绪出现时, 将我们的注意力转到别处。比如说, 听听音乐、跑跑步、和别人聊聊这件事或者别的事, 这和逃避是很不一样的。因为这并不是说“好吧, 我一辈子不要再管这种事了。”这只是说如果某种情绪或者想法反复出现, 我永远都在

徒劳地抗争，把石头推上去，然后又被推下来，上上下下。有时更好、更有用的方法是，“好吧，我不要再反复想了，这没有意义。这个神经通路在我脑海中太强烈了，不会有任何出路的，”然后说，“让我继续前进吧，让我去听首好歌，让我去跑个步，好让我能够真正忘记它。”很经常地。跑步还能使我从全新的角度来看待这件事。我们会更深入地探讨这个分心，因为差异非常微小，并不是逃避。我们下节课周四讲到处理沮丧、或者焦虑时会用到冥想、用念来分心，那也是一种积极对待的方式。-

最后，第三个P是指换个角度（taking perspective）。这真的很重要吗？Richard Carlson写了一本很好的自助书，“别为小事伤神，一切皆是小事”。我不完全同意后半句“一切皆是小事”，但很显然，生活中我们为之伤神的事都是小事。要想不为小事伤神，就要问一个简单的问题：它在一年后会不会有影响？或者更久……从长远来看，它真的很重要吗？它真的值得我去担心、焦虑。为之沮丧、为之焦躁吗？它在一年后真的会有影响吗？通常情况下都不会。从另一方面说，有什么是真的重要的吗？-

几年前，有个朋友问了我一个非常简单的问题，他说，“我们之前从来没有聊过这个的。”他是我很好的朋友，但也没聊过，“你能告诉我心理成熟是什么吗？通过你的研究，你能想明白心理成熟到底是什么吗？”就在这一霎那，就在当时，后来我又对这个定义做了些修饰——我当时这么说，心理成熟就是根据自己的意愿转换角度的能力。我觉得这差不多是对的，基于这些关于转换角度的能力的研究。为什么？这种转换角度的能力是什么？这就是我们希望沉浸在当下的一种能力，也正是我们退一步，时间和空间上都退一步。问这样的问题，“它真的有影响吗？一年之后呢？或者更长远来看呢？它真的很重要吗？”同时随心所欲地回来，能够灵活地将思绪拉回来，沉浸于聆听一首美妙的歌，或者和我们所爱的人一起。说起来容易，做起来难。但逐渐我们可以通过冥想来训练我们的思想，通过对事物进行认知重建，我们可以训练我们的思想，使其能够按照我们的意愿来转换。-

我来给你们举个应用三个P的例子吧。这是刚开学时发生在我身上的事，大约开学后两个星期，我要带着我的女儿Shirell去托儿所，我就要迟到了，迟了很多。你们知道我上课前一般都会去健身，我意识到我没时间去健身了，我甚至几乎没时间复习备课笔记，而我在上课前一般都会复习两遍。于是我很沮丧，很有压力，然后我说，“就用三个P吧”第一个P，许可、接受，我对自己说，“你压力很大，你很沮丧，这些都没关系。即使你是教积极心理学的，也没关系。”我说的第二件事就是尊重现实。这是学期刚开始的时候，很多事情都碰在一起，我们几个星期前刚从以色列回来，要倒时差，还有小孩要照顾。尊重现实，现实就是这样。然后我转向第二个P，积极性。有什么好处呢？第一个好处就是，我要更仔细地想想我能简化的地方，我可以说不的地方，做少一点而非做多一点，这是很明显的一个好处。因为它让我去思考。第二个好处就是当时我想，“我现在又有一个可以在课堂上讲的故事了，一个应用三个P的例子。”分心，很简单，我旁边就有最好的分心工具——Shirell。然后是转换工具。一年之后这会有影响吗？我在上课前没有锻炼，我没有复习两遍复习笔记，而是只复习了一遍。所以我上课就不能发挥95%，只能发挥90%。这真的很重要吗？不重要。但同时我对自己说，“我仍然希望能享受当下。”于是我和Shirell呆在一起，陪她久一点时间，在托儿所陪她久一点，我们一起玩，然后我更放松、更平静地回家了。-

将三个P应用于实际发生的情况。准许自己为人，接受它，关注积极的一面，最后就是转换角度的能力。我什么时候要退一步问自己，“我现在需要为此伤神吗？我什么时候想沉浸于当下？”想想这个技巧，非常简单。这个技巧并不等于可以一劳永逸，不是说你现在学到了这个技巧，知道三个P，之后我的人生中，它都能帮助到我。它并不是这样，它更像是一种药丸，你要经常定期服用。也就是说每当你经历一次困境，就应用三个P。你应用得越多，生效就越快。正如我所说的，三个P，我几乎就是自动过一遍这个过程。许可、积极、转换角度，现在已经快了很多。因为我应用它，不断练习它。所以你要不断地用它，多试几次。-

我们总结了很多课上讲过的内容。一年半前，我有幸被Martin Seligman邀请，到他家去玩了一整天。我们坐在他漂亮的玫瑰园中，就是他经常写的那个玫瑰园，坐在那里聊积极心理学，它的过去，它的现在，以及更重要的是，它的未来。我们讲到了教育，讲到他在他的课上做了什么，我

在我的课上做了什么。然后对话进行到一半时，他突然停住说，“Tal，你知道当今心理学的问题是什么吗？不仅仅是积极心理学，而是当今的心理学。”我说，“是什么？”然后马上拿出我的笔记本，他说，“当今心理学的问题在于我们关注的大多是脖子以上，而真正发生在我们身上的问题都在脖子以下。”我们关注的大多是脖子以上，而真正发生在我们身上的问题都在脖子以下，听到这番话对我很重要，尤其是从Martin Seligman那里听到，就更为重要了。-

首先，Martin Seligman总是走在前面的，他引领了认知心理学，在它还未盛行，行为主义还是主流的时候。因此他的研究是超前于时代的，他开创了积极心理学，或者说将其整合为一门学科领域。Martin Seligman，除了他是一个有远见并且很重要的心理学家之外，他还是认知心理学的创始人之一。认知疗法是怎样的，就是关于脖子以上的。按照他的说法，我们过分关注脖子以上，我们需要关注脖子以下，这就意味着他已经想了很多，这意味着他确实研究了这种现象，确实了解了我们需要一个大的转型。而他十分正确，这将是下两节课的话题。-

-----完美主义与身心健康的分割线-----

实际上我要跟你们讲的是一种“灵药”（wonder drug），只提供给上1504课的学生，旁听的也算，你们也可以得到“灵药”。“灵药”将给你们带来这样的好处：“灵药”能使你们感觉很好，非常好。你的自尊将显著提升，你会更加自信，更加自信你在社会上的地位，对自己更加自信，你会得到更高的自尊。我们都知道自尊跟许许多多好东西相关联，我们两周后会讲到。你会觉得更平静，生活更有重心。有了“灵药”，你甚至能变得更聪明，效果是显著的。我知道你们开始有点担心了。它还会使你更吸引人，你会觉得自己更吸引人，你也会散发出更大的魅力。这个“灵药”已经被测试了很多遍了，我说了，这都是研究成果，不是异想天开。我是在向你们推销真的东西，真正有效的东西。我还要说这药没有任何消极的副作用，相反，它还有无数积极的作用，我数都数不过来。不仅如此，它还是绝对合法的。我知道你们有点担心，但你们会接受的，你们能处理好，不需要担心。如果有人来找你，很担心你怎么用了这个药，突然就变了个人。你可以让他们来找我。最后，我不会收你们的钱。我本该收钱的，但我不是个好商人、所以我接下来的两节课会免费发放给你们，这就是“灵药”。事实上它不仅仅是要种药，是一杯鸡尾酒，是一杯药做的鸡尾酒。因为它们似乎要很多东西组合才能发挥最好的作用。-

以下就是那个鸡尾酒。我希望你们都在听，因为这很重要。-

灵药就是半小时的锻炼，每周四次。-

鸡尾酒的第二个成分，至少十五分钟的意念锻炼，每周六到七次。-

鸡尾酒的第三个成分就是，每24小时睡8个小时。-

最后一个成分就是每天12个拥抱。-

最后一个可以过量，你想加多少就加多少，但至少每天要有12个拥抱。如果你服用这个药，你们可以拥抱，这没有关系。如果你服用这个药，这个鸡尾酒，我保证以上提到的许多好处，就算不是全部，说不定还会比那更多，都会实现。-

你们可以看到，只有今天，我们才开始认识到精神和肉体之间的关系。-

有一个人，第一个真正认识到的人，我们接下来的两节课会讲到的就是Jon Kabat-Zinn以及他的著作《全灾难人生》（Full Catastrophe Living），摘自《希腊人佐巴》的一个短语。Jon Kabat-Zinn说“也许行为治疗最基础的进展就是认识到：我们不能再认为健康仅仅是身体或者精神的一个独立属性。因为精神和肉体是内在联系的。”-

这可是否定了千百年来西方的观念。笛卡尔的二元论“意识和物质是两种绝对不同的实体”。这也渗透到了医学之中，我们“修”一个人就像修机器一样，修他的身体，他的精神是完全没有关系的。笛卡尔也不是凭空创造出的理论，我们可以在柏拉图的作品中看到笛卡尔二元论的种源，

之后亚里士多德试图反对，重新建立精神和肉体之间的联系，但最终还是二元论成为主流，由十七世纪笛卡尔倡导。-

然后就有了Jon Kabat-Zinn，有了Herbert Benson，有了Ellen Langer，有了Tara Bennett Goleman。这些心理学家、医生了解这种联系。还有John Sarno，纽约大学的一个医学教授，纽约大学医学院的，他们告诉我们通过我们的想法，我们可以解决大多数背痛的问题或者腕管综合症，显示出精神和肉体之间的联系，或者是安慰剂的作用，非常惊人。还记得我们说它能起到和催吐剂相反的作用，以及我们如何用精神和肉体互相形成一个良性循环，精神帮助肉体，肉体帮助精神。-

我想从身体锻炼开始讲起，鸡尾酒的第一个成分，灵药的第一个成分。当今社会怎么了？当今社会普遍缺乏运动，现在越来越多人享有无需进行辛苦体力劳动的“特权”。我用了引号，因为这是特权中的非特权的表现。在过去，我们要去追一只鹿才能有饭吃，或者逃脱一只狮子，这样才不会被吃掉。我们要采摘果子作甜点。我们现在呢？去家里的甜点桌子就行了，或者叫份比萨。在过去，我们要想取暖就得收集木材。而现在呢？就这样，打开暖气，然后为此付出代价。我长大之后，当我在以色列长大时，我记得，以色列是个内陆国家，下午两点到四是午休时间，非常安静，孩子们都不到街上去，但四点整，有时甚至是3:59时，每天都会从街上传来一声叫声，叫道：“Tal 踢足球！”然后叫其他的小孩“踢足球”或者“捉迷藏”或者“抓人游戏”。这是我们在午休时间之后，从下午四点一直到晚上九点睡觉，还有妈妈喊吃饭时做的事情。而今天在以色列呢？不仅是以色列，全世界，下午四点是怎样的呢？不是下楼踢足球或跑来跑去，而是继续坐在电脑前，继续看电视，结果导致了我們更习惯坐着。-

我们付出了非常高昂的代价。当然是从身体上来说。除此之外还有心理上的代价。这不是巧合，抑郁的程度已经增加了十倍！这不是巧合，从20世纪60年代算起！这不是巧合，当今抑郁症的平均发生年龄刚好只有15岁！而在20世纪60年代，抑郁症的平均发生年龄是30岁！这是因为我们停止了锻炼，我们停止了发挥力量。这不是巧合，注意力缺陷多动症的病例指数上升！更不用说，我以后也会说到，宅的生活方式的后果。-

要知道，锻炼不是种奢侈，那是一种需要，就像氧气那样的需要，就像维生素那样的需要，就像蛋白质和碳水化合物那样的需要。我们不是生来就要坐在电脑前面一整天的，也不是一整天都要聊天的。我们是要在一天结束时，打完猎，采完果子后干这些事的。不管是上帝决定，还是进化决定，还是两者共同决定的，我们都有对锻炼的需求。如果我们不能满足某种需求，无论是对维生素的需求，对蛋白质的需求，还是对锻炼的需求，我们都要付出代价——既包括生理上的代价，也包括心理上的代价。-

塞内加，两千年前的希腊哲学家说：“我们的祖先和我们过着一样的生活，他们靠自己的双手，来获得食物，驻扎在大地上，还未受到过黄金与宝石的诱惑。”这是塞内加，一个很有思想的哲学家说的。讲到他那个时代存在的缺乏锻炼的现象。现在这种现象严重了多少呢？今天在我们这个时代，一两百年前连皇家都过不上的生活，方便的奢侈的生活，这是特权中的非特权，我们要为此付出代价。-

让我们来看看心理学家是怎么说的，Ellen DeGeneres 针砭时事：（视频“HERE AND NOW”“此时此刻”）-

“我们很懒，做什么事都一个按钮搞定，做什么事都不用体力了。即使开车库门，我们曾经要下车，打开车库门，现在就只要按一个按钮。还有车窗。这太过分了，我不想按按钮，我只想呼吸新鲜空气（哄堂大笑）。我们现在还在用这个手势，如果想让某人把车窗摇下来的话，我们还在用，虽然已经没有人知道是什么意思（笑声）。因为如果我们这样做就会像个傻子（哄堂大笑）。……我们很懒，我们以前有薄荷糖，现在有洗牙糖，它们帮我们把舌头上的东西都溶掉！真是懒啊，我们不能吸允了吗？（口哨声）放上来吧……我累了……我今天好辛苦！……”-

我和你们分享几个关于生活方式的影响的研究。-

这是由Michael Babyak 以及他在杜克大学医学院的同事共同完成的。这是个很重要的研究，做了很多很多的实验模仿这个，并显示出这有多么现实，锻炼多么重要，不仅对于抑郁还有其他方面。-

Michael Babyak 做的实验是：找了156个抑郁症患者。这些人有各种各样的症状，包括失眠，饮食不规律，无精打采，不愿动弹，情绪低落，其中有很多人有自杀的想法或者倾向，诸如此类。这些人身体都非常不好。他们将他们带到实验室，随机分成三组：第一组是锻炼组，第二组服药，第三组，既服药又锻炼。他们所服用的药是抗抑郁药：左洛复——继百忧解之后最普通的抗抑郁药，非常有效，有很多研究以安慰剂为对照，证明左洛复是有效的，是一种选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）。所做的运动是半个小时中等难度的有氧运动，可能是慢跑或者竞走，也可能是游泳，不会太难，中等难度的运动。一周三次，每次半个小时。之后跟踪调查这三组人，锻炼组，服药组，锻炼加服药组，跟踪调查了四个月，这是得到的结果。-

他们预期的结果是什么呢？这156个病人，或者每组52个病人中，有多少治好了抑郁症？他发现这三组中的每一组，四个月后都有超过60%的人情况有所好转，他们不再出现抑郁症的症状，或者大部分症状。他们不能再按照美国精神病诊断标准被诊断为抑郁症。在各组之间没有显著的区别，只有一个区别，那个只锻炼的组，需要更长一点的时间来治好抑郁症。在服药的情况下，一般要花上约一到两个星期，差不多十天来治好60%受试者的抑郁症。对于仅仅锻炼的组，他们花了差不多一个月，但在一个月后，一旦他们好一些以后，就没有什么区别了。三个组都出现了好转，注意很重要的一点：这并不代表我们就要废除抗抑郁药，或者抗焦虑的药物，或者治疗多动症的利他林。完全不是。他要说的是：我们首先要问的是锻炼或者缺乏锻炼是不是其潜在原因。-

我们为什么不废除药物呢？如果锻炼和服药的效果如此类似的话，我们为什么不废除药物呢？原因在于，比方说，让我画一个圆，这是所有抑郁的人的集合。我们知道左洛复，或者说抗抑郁药帮了他们60%的人，我们知道锻炼同样帮助了60%的人，但不是同一个60%，在定义上有重叠，因为多于50%。但是他们帮助的不是同一群人，有的人仅仅受了服药的好处，有的人仅仅受了锻炼的好处，还有两者好处皆有。所以不能说废除服药吧。它很重要，它确实有用。但结果同时显示“试试锻炼吧，因为我有可能是得益于锻炼而不是服药，或者得益于两者”。研究的关键在于，我们再看这些研究时，想搞清楚的是：复发率。-

实验结束半年后，当我们不让他们服药、不再强迫被试者锻炼每周至少三次，半年后如何了呢？这是他们发现的结果：仅仅服药组的复发率，只有60%多好转的人中，有38%人回头，又有了抑郁症的症状。38%，超过了1/3！既服药又锻炼的组，复发率为31%，刚好比三分之一少一点，在这些60%好转的人中。仅仅锻炼的组的复发率，他们可以继续锻炼也可以不锻炼，完全看他们自己，仅仅锻炼的组的复发率，为9%！十分令人惊讶的结果，和2000年之前的实验结果非常相似，追溯到1984年的精神抑郁症研究。精神抑郁症通常持续时间较长，但没有一般的抑郁症那么急性，是一种深层的悲伤的情绪，比抑郁症持续时间长得多，但锻炼对他也有帮助。-

在我第一次看到这个研究时（现在已经有无数这样的研究了，在不同领域重复这样的现象，我等下会讲到），我说“哇，太不可思议了！”锻炼就像吃抗抑郁药物，效果很像，锻炼就像服用抗抑郁药物。但我再仔细想想，就发现并不是这样，不是锻炼就像服用抗抑郁药，而是不锻炼就像服用抑郁药。这不仅仅是语言上的区别。为什么？因为我们不是生来为了坐着的，我们不适合长时间坐在电脑前，或者教室里，我们本来应该去逐鹿，或者逃离狮子的追捕。而当我们无法满足这种需求时，正如之前讲的，我们无法满足需求时，就要付出代价。-

比方说，上帝或者基因决定的幸福程度，基本的幸福程度有这么高，我们固有的水平就这么高，如果我们不锻炼，我们就把这个基本水平降到这里。如果我们的正常水平在这里，但我们不锻炼时，就会把它降到这里。然而我们是可以达到这样的幸福程度的，即使有兴衰变迁，也可能是螺旋式上升的。而我们现在时经历了同样的起伏，只不过是更低的水平上。我们努力挣扎着达到上帝决定或者基因决定的幸福程度。我不是临床心理学家，我不是心理治疗师，但是如果我是的话，我治疗病人的一个前提，就是体育锻炼，或者至少来说，我对他们第一个要求就是要进行身体锻炼，因为他们通常都是没有体育锻炼的动力。但那会是我的首要要求，要么是治疗的前提条

件, 要么是首要条件。为什么? 因为我不想和自然作对, 所以我要治疗的那个人必须达到上帝或者基因决定的幸福水平。我想和自然合作, 自然所要求的必须遵守, 自然的命令之一, 就是要我们活跃的运动。-

我在晚餐时就讲到了这个。我和网球教练Dave Fish以及他妻子Bonnie Mosland, 一个临床心理学家共进晚餐。然后她对我所, “对!” 她已经从事心理治疗多年。“我就是这样做的, 我治疗的前提条件就是你必须进行身体锻炼”。确实有心理学家能够理解锻炼的重要性。为什么要和自然作对呢? 当你可以在这个水平开始的时候。-

锻炼还有其他好处, 都是基于这个研究的, 你们在阅读中可能读过一些。首先是心理上的好处, 自尊。从很多层面上说, 首先是心理上的自尊, 我们自我感觉更良好, 也包括整体的自尊, 我们感觉更良好, 不管是整体还是特征性的自尊都得到提升。换句话说, 不但断了之后我们马上就能感觉到, 而且长时间我们都能感觉到, 如果我们保持规律的锻炼计划。所以整体和特征性的自尊都会得到提升。-

焦虑和压力, 是最容易被锻炼所影响的事之一。Tommy, 我妻子能够看出来我48小时内有没有锻炼。我回到家, 她会说“你最近一次锻炼是什么时候”? 为什么, 因为她有感觉, 她能察觉到, 是不是有点小小的变化, 或者稍微有点压力。正如我在之前的课上讲过的, 我有焦虑的倾向, 锻炼就是我的药, 我的灵药, 至少要保证每隔一天锻炼一次。这对无数临床的病症都非常有效, 包括精神分裂症, 它并不是自己起作用, 而是和治疗以及药物协作同起作用, 但它增加了成功的可能性, 如果你去锻炼的话。-

还有注意力缺陷多动症, 不一定足以治愈, 但通常十分有效。那些坚持常规锻炼的人, 更容易克服注意力缺陷多动症。为什么呢? 因为这对我们的大脑有无数的影响。比方说我们释放的那个化学物质, 当我们形成新的神经通路时, 还记得神经形成或者神经可塑性吗? 这个形成新的神经通路时会释放的化学物质, 就能在我们锻炼时产生。换句话说, 我们去跑个步之后, 这时我们的大脑就最适合于形成新的神经通路。所以如果你早上去锻炼, 那么一整天, 你就能更好地吸收你阅读的东西或者你听到的东西。锻炼之后你会更加有创造力, 如果你已经锻炼了一段时间的话。同时它能帮我们释放恰好够量的这种化学物质, 不多也不少。为什么? 因为这是自然, 自然比我们更懂我们需要什么。我们释放这刚好足量的化学物质, 就达到了我们最好状态。-

这就是为什么我之前提到过的, 我每堂课之前都去跑步, 不是次次都能去跑, 我喜欢在外面跑, 但不是每次都可以, 所以有时我会跳家里的蹦床, 我有一个小的, 戴着脉冲计……是不是不应该告诉你们这个? (笑) 我能感觉到如果我不这样做, 我上课之前不做锻炼, 比方说我去旅行, 刚好赶在上课前回来, 没时间去锻炼, 我能感觉到我阅读时, 我的记忆保留率、集中程度都会下降。我之前说过, 我有轻微的注意力缺陷多动症。锻炼是我的药。-

身体上的好处。我现在跟你们讲的不是什么新内容, 但你要这样来想它。我们都有一个基因决定的压力水平, 适合我们的压力水平, 当我们锻炼时, 我们在那儿, 这样就是健康的, 是我们应该达到的。但我们不锻炼时, 压力就会超过这个。就像降低幸福水平一样。换句话说, 锻炼的作用就是将我们带回我们本来应该有的水平。这也就解释了为什么大多数节食如果不和锻炼一起进行就很容易失败的原因。因为我们的身体会拼命想要回到原来的水平, 我们本该有的水平。如果我们不锻炼就会挣扎得更辛苦。-

慢性疾病, 不管是糖尿病还是心脏病亦或是癌症, 数量是非常惊人的。糖尿病, 有些糖尿病原本只有45岁以上的人才得, 现在小学生都会得这种糖尿病, 其原因很大程度上就是因为营养问题以及缺乏锻炼。经常锻炼的人, 更不容易的慢性疾病。患糖尿病的可能性大大降低; 减少了50%以上患心脏病的风险以及得癌症的可能性。降低50%的可能性, 它是灵药。经常锻炼的人免疫系统更强。我要给你们打好提前量。-

最后如果你现在还没有被说服, 希望这个能说服你。(更好的性行为) 不管男人还是女人, 都能增强性欲, 对性的渴望; 能够增加高潮的可能性。经常锻炼的人性生活更美好。很多研究都证实了这一点, 它适用于任何年龄, 错了, 不是任何年龄(笑)……21岁以上。但是关于锻炼要记

住的很重要的一点是，它不是万灵药，它不是万能的，记住不是所有人都能从锻炼中获得好处。对于有的人来说，服药就是很适合和很重要的方式。然而很多情况下，研究和调查都证实了，在大多数情况下，锻炼是有帮助的。就算不是它本身的作用，即使是和别的东西协同作用的，它还是有帮助，为什么要和自然对抗呢？自然所要求的必须遵守。-

还有很重要的一点在于恢复。我给你读读Dienstbier和Zillig在《积极心理学手册》中写的：“重复的过于密集的训练以至于没法及时恢复，可能会导致运动员感觉到‘泄气’，典型的症状为更高的焦虑水平，更高的神经紧张度，更高的儿茶酚胺和皮质激素水平”。他们想说的是，有时事情是过犹不及的，尤其是完美主义者要明白这一点，越多不一定代表越好。说到锻炼的话，确实会过度锻炼，有些过度锻炼的症状会和训练不足的症状十分相似：高水平的焦虑、高水平的泄气、失去动力，最终也可能导致抑郁。-

这是完美主义的一种症状，我在做运动员时就经历过这样的事，过度训练，恢复不足，并为此付出了代价。身体上自然是受了伤，而且心理上也受了伤。-

我推荐每周有一到四天的休息时间。理想情况下你想每周锻炼五到六次，我认为至少要保证每两天一次，这样就是每周就是三到四天。至少每两天一次。理想状态下你们可能想更多一点。每次半小时也可以增加到一小时，关键是要听从你身体的需要。如果你的身体很痛苦，超出了正常的不舒适范围，赶快停止；如果肌肉开始酸痛，停下来。宁可少做也不要过度。还有一种聆听你身体的方法，如果你没那么敏感的话，就是就戴个心率监控器，不是很贵但非常有用，这样我就知道我的锻炼会保持在最高心率的70%左右。我最高心率的70%大概是128，于是我就在120到135之间锻炼。偶尔我又会加强一点，达到90%，我的差不多是165。很容易发现你们的心跳通常在最大心率是220减去你的年龄。所以如果你20岁最大心率就是200。我是37所以就是183。差不多吧。然后你就保持在70%的水平。65%到75%的水平来获得锻炼的最温和的效果。-

记住数量确实会影响质量。我们再次画个图表，我们经常看到的线性曲线图。在图的这边（纵向）是心理和生理的好处，这里（横向）是运动量。那么画出来就是这样的，太少了不好，我们要达到基本的幸福水平才行；太多了也不好，这时我们就会感到泄气和焦虑。我们想要达到的是差不多的最适水平。而这个最适水平也在于我们能投入多少时间。在理想情况下，我每周锻炼六次，每次一小时，在理想情况下是这样，但我还想做很多别的事。所以我每周至少锻炼四次，每次半小时。这对我来说就足够了。要搞清楚什么对你足是足够的。-

恢复也很重要，我们从心理学层面上讲过恢复。恢复很重要。我简要的和你们分享一下Derek Clayton的故事吧。Derek Clayton是60年代早期的一个长跑运动员，世界上最好的长跑运动员之一。最好的之一，并不是最好的。他是跑马拉松的，很多人说，他之所以不是最好的，是因为从身体上讲他不太适合跑马拉松。他身高六尺二，1米88。并且他的最大心率、最大血液溶氧量不是很高，没有其他世界级选手那么高。但是他的优势在于他是最勤奋的一个，他每周跑一百多英里，远远多于一百英里，非常努力。于是他成为了世界最好的长跑运动员之一，但从来没有成为过真正的第一。然后发生了什么了呢。由于他的过渡刻苦勤奋，他受了很严重的伤，一整个月不能跑步，他当时正在准备非常重要的一项马拉松赛事，这个马拉松在日本举行。一整个月他都不能训练，走路都走不了。在比赛一周之前，他开始可以慢慢地跑。他说他会去日本跑的。他被邀请去参加了。他是世界最好的长跑运动员之一。他说他会将其作为一次训练，作为下一次马拉松比赛训练的一部分。于是他去参加了这个马拉松，一个月没有训练，结果提前八分钟打破他的个人纪录，成为历史上第一个仅用了两个小时十分钟跑完马拉松的人。两小时9分36秒。1967年。他继续努力训练，两年之后再次训练过度，又再次受伤，又一次他没法跑步。然后他去参加了比利时马拉松比赛。又打破了他的个人纪录，也打破了世界纪录：两小时8分33秒，世界纪录保持了12年的世界纪录。这时教练和运动员就开始明白适可而止的重要性，适当休息的重要性，恢复的重要性。有时过犹不及。-

很相似的故事：Joan Benoit，最终赢得了1984年洛杉矶马拉松，在受伤了被迫休息之后。还有丹麦足球队，另一个例子，我想应该是1991年，最终赢得了欧冠，之前都没在比赛中，在最后一刻才加入，因为当时南斯拉夫正在搞分裂，于是他们作为南斯拉夫的替补。在预选赛淘汰了之后，

把丹麦队又找过来,把他们从沙滩上带来打冠军赛。因为他们恢复了、振作了,于是他们准备好了。恢复在运动中很重要,在心理层面同样很重要。-

好的,锻炼是很好的,是一种灵药。鸡尾酒的第一个成分,我觉得算是最重要的成分。然而很对人,不仅仅在哈佛,世界上很多人都不锻炼。为了将定期锻炼引入我们的生活,我们要跨越怎样的障碍? -

首先,这是痛苦的。锻炼不是件舒服的事,比如说达到70%最大心率的锻炼。并不会很痛,但显然没有坐在电视机前或者玩任天堂舒服。那我们该怎么办?我们要做的第一件事就是把目标分割,各个攻破。尤其是完美主义者会做的一件事就是“我要开始锻炼了,为了保持健康,我每天要跑六英里,所以我一开始就要每天跑六英里”,很快会怎样呢?第二天你起床就会全身酸痛。但是你是完美主义者,你很坚强,一分耕耘一分收获。于是你又出去跑步。然后会怎样呢?你第二天更疼。但你咬紧牙忍着疼痛。几个星期之后你就会受伤。即使你不受伤,在你脑海中关于锻炼的概念是这样的:锻炼就等于痛苦。我们的意识是拒绝痛苦的,它总是极力避免痛苦。比如说你去度了个假,中断了你的锻炼计划,中断了一个星期或者两个星期。然后你回来了。想重新开始锻炼就变得更难。为什么?因为你的思想,你的潜意识会说:“我不想再经受这个了”。这会阻止你锻炼,使你瘫痪。这通常就是拖延症发生的时候。因为你不想经历这种痛苦。-

一种更健康的方式是:我先从走路开始,走十分钟,二十分钟的路,坚持一到两个星期,然后逐渐增加。宁可少也不要过度,因为那样锻炼,如果我们逐渐增加,就不是种痛苦。它逐渐会成瘾,从积极的角度来看,我们想去做它,我们渴望它。所以要慢慢来,同时要应用让你分心的事物。当我在蹦床上跳时,在外面跑是不会有问题的,但在蹦床上跳时,我就要用一些分心的事物。我觉得蹦床太无聊了。有人可能会去骑一小时自行车,那样是没有问题的。我更喜欢冥想,这很好。-

但很多人需要让他分心的事物,不管是音乐、还是电视、还是小孩子在周围跑来跑去,但总要找些分散你注意力的事,其他人的支持。长期锻炼成功的最好预测方法就是,我是否是和其他人一起做的;有没有别人给我支持。再次强调这不是对每个人都有用的。对某些人来说更好的方式是他们自己去做。有可能的情况是,尤其是内向的人更喜欢自己去做,闭上眼睛,听着音乐,或者听着心跳,心跳的声音。他们会想要独自一个人的时间,这是没问题的。但对大多数人来说其他人的支持是有益的。

还有个研究由Wing和Jerry两名心理学家完成的。他们所做的是让人参与一个为期四周的项目,包括行为改变,饮食改变,和锻炼上的改变。为期四月。分为两种情况,一种是有其他人支持,和你的朋友或家人一起做,或者没有其他人支持。那些没有其他人支持自己完成的人,有76%的人完成了这个为期四月的项目,有24%的人还保持到了六个月。76%保持了四个月,只有24%不到四分之一的人保持到了六个月,能够保持行为上的、锻炼上的、以及饮食上的改变。*有他人支持的一组,***95%完成了四个月的项目,95%而不是76%,同时有67%**的人维持了这个计划,保持到了六个月以后。也就是成功的可能性大大地增加了。他人的支持确实有帮助的。-

所以如果你还没有开始,那就从今天开始吧。

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