

哈佛大学公开课：Happiness第十三讲：目标设定&面对压力 - 知乎

（注：此为课程第十三课，更新于2017年5月30日） -

（接上一课）

Carpe diem, seize the day——抓住眼前，及时行乐。让我们沿着这个理念再深入一点，讨论一下自我和谐。

自我和谐有什么好处呢？自我和谐有很多好处，其中一点非常显而易见，你不需要成为一个火箭科学家或者社会科学家才能理解：制定自我和谐的目标可以让我们更快乐，因为我们在追求自己在意的事，从而更有可能增加人生旅途的乐趣。第二，除了增加幸福感，当然也跟幸福感紧密相关的是：制定自我和谐的目标，能解决内在的心理冲突。 -

比如说，它可以帮我们解决焦虑，解决疑惑，解决有关存在的问题，“我是谁，我在干什么？我为什么在这儿？”如果你思考这些，通常是在那种我们不知道该走向何方，站在十字路口，前路迷雾重重的时候。这就是有关存在的问题出现的时候，这就是犹豫出现的时候，这就是不快乐出现的时候。如果我们知道我们该往哪儿走，就不会有那么多的内在心理冲突。 -

我们可以从一个很有趣的角度来看它，也就是将它与人际间的冲突相对比。我们现在讲的是人的内在冲突，是心理内在的，焦虑、沮丧，通常会造成类似的后果。有很多关于人际间冲突的研究。我在讲到实践唯心主义以及冲突的解决时简单讲过，面对并解决冲突的最好办法，就是制定一个协调的目标，使得冲突的双方都参与其中，并内在地相互依赖，这样就能够解决人际间或组织间的冲突，这是Muzafer Sherif或Elliot Aronson所做的研究。 -

同理，制定目标有助于解决人内在的心理冲突，因为它能让我们暂时忘却那些关于存在的很重要但通常很难的问题——尤其是不断出现时，它能使我们远离焦虑，远离沮丧，我们能集中精力于我们十分想做的事。同时，它还增加了成功的可能性，制订了自我和谐目标的人会有更有动力，他们会更努力地工作，他们会全身心地投入到他们所做的事中去，从长远来看，那些追求自己热爱事业的人都更容易取得成功。这似乎显而易见，简直是常识，但我们常说：常识也并不是那么平常的。很大程度上说，这种在我们追求自己热爱的事业时，成功的可能性增加——重新定义了“不劳无获”的公理，它将其重新定义为如下定理：“愉悦劳作则多获”。——如果你要引用，我会否认我说过，如果你给别人看我说这句话的录像，我会说这是我的双胞胎兄弟，但确实是这样。如果我们热爱这项事业，就确实能把它做得更好。 -

在实际生活中，同样也有很多关于这个研究。我把某些研究编进了书里，有很多研究显示，当我们沉入自我和谐的目标时，就会更倾向于继续追求其他自我和谐的目标，因为这样很好，我们更成功了，我们还不满足，这叫做自我强化。不仅是从生活目标的宏观角度来讲是这样，微观角度也是这样，这其实是种涓滴效应，制定了自我和谐目标的人其实在非自我和谐的方面也做得更好了。 -

打个比方，比如说你是一个大学生合唱团的成员，你很喜欢这件事，从自我和谐的角度来看，这是你所信仰的事，是你喜欢的事，是你感兴趣的事，是一件你正在做、因为你确实非常想做的事。换句话说，自我和谐的目标会对你的生活其他方面产生积极影响。比如说一门你不怎么喜欢的课，你去上课是因为你觉得你必须要去，而不是你真的非常想去。因此找到自我和谐的目标其实可以帮助你提高成绩，虽它们似乎毫不相关，因为总体来说，你更有动力了，你更兴奋了，你更感兴趣了，你用更积极的感情，来享受整个人生，这就是涓滴效应。这个效应可以想象为黑

暗房间的蜡烛，通常你不需要点很多灯照亮整个屋子，有时只需一根蜡烛就足以将光明遍布房间每一个角落。 -

自我和谐的目标也是这样，它们具有涓滴效应，选择做我们想做的事同样对健康也有好处。这是心理学领域的重要研究之一，同样是由我们学校的Ellen Langer做的研究：她所做的就是去了一个养老院，将老人们随机分为两组，第一组所需要都能得到满足，不管什么需要都能满足，他们想吃什么就能吃什么，他们想在某些事情上寻求帮助，同样也能满足，所有事情都无需他们动手，很大程度上来说，这是大多数人梦想的养老院。而第二组就没有这么好的待遇了，他们不能衣来伸手饭来张口，时常都需要自己动手，比如说，他们必须自己浇花，他们必须自己规划每天做的事，服务没有第一组那么周到，他们需要的话必须自己告诉职员，经常需要自己动手丰衣足食，等等。他们需要自己浇花。 -

而他们所研究的是，Langer创造了这两种不同的情境，然后一年半后再回来。一年半后，第二组，自己浇花的那一组，自己照顾自己的那一组，没有人照顾的那一组跟第一组相比起来，他们没那么沮丧，他们更快乐，他们更有活力、更独立、也更健康。更关键的是，一年半后，他们活着的比例比另一组高出一半。唯一的区别就在于更健康、更开心、更高存活率的这组有选择的权利。 -

他们能做自己想做的事，他们会询问自己想做什么，而不是衣来伸手饭来张口。从某种角度来说，这太轻松了，不需要做什么选择，当我们能够选择时，当我们做自己想做的事时，是有益于我们的幸福、成功以及我们的健康的，尤其是能使我们更加长寿。小小的差异导致了巨大的差别。但今天的很多养老院依然是基于“迎合老人所有的需要”、“满足他们所有需求”、“为他们提供方便”这样的理念上的。这其实不好，太过于轻松了，不管是我在书里提到的理念“特权中的非特权”，一切过于轻松，我们失败得不够；抑或是老人院里一切过于轻松，不需要做选择，无须挣扎，无需要做决定；而且同样适用于我们之后会讲到的压力的概念，以及它对于培养耐性以及最终获得幸福的重要性。过于轻松不一定是件好事。最后我们看到压迫政权和民治之间也是这样，人们之所以在民主制度下更幸福的重要原因之一，记住，这是少数可以预测幸福的外部条件之一，原因之一就在于民主制度下人们有选择的权利，而在独裁政治下通常人们会被告知“好，你去做会计，你去做工程，你去做运动员”诸如此类。如果你有选择，那就是快乐的预示。 -

让我们稍微换一下话题，我要讲一些与自我和谐非常相关的东西，但是从不同的角度来讲的。我们要讲行为价值观（Values in Action），缩写为VIA。行为价值观VIA可以说是积极心理学中最有前景，也是最重要的课题之一，它最先是由图中的Chris Peterson，密歇根大学教授以及Martin Seligman共同提出的。他们想说明的是积极心理学可以代替****DSM，DSM就是《精神疾病诊断与统计手册》（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder），其中包括已知所有心理疾病的分类。这是本非常厚的书，非常重要的文件。比如说，他列出了特定的标准，然后说如果一个人某一段时间内符合这十条标准中的七条，那他就有重性忧郁症。如果某人在另一段时间内符合四条标准中的三条，他就有精神分裂症，或忧郁症，或季节性心理疾病，或者我们已知的定义并分类好的精神疾病。而Seligman和Peterson在积极心理学问世之初就说：让我们来造一个代替品，让我们代替掉DSM，不再签别弱点，疾病或者缺陷，相反来签别人的力量和长处。然后他们定义了24****种人格力量，全部囊括在此书中，并进行了解释和描述，他们不仅定义了这些人格力量，还创造了机制方法来测量这些人格力量。 -

（注：该书为《character strengths and virtues》by Christopher Peterson& Martin Seligman，貌似没有中文版；人格测试网站：www.viastrengths.org）

VIA Classification of Character Strengths

Wisdom

- Creativity
- Curiosity
- Judgment
- Love of Learning
- Perspective

Courage

- Bravery
- Industry
- Authenticity
- Zest

Justice

- Citizenship
- Fairness
- Leadership

Love

- Intimacy
- Kindness
- Social Intelligence

Temperance

- Forgiveness
- Humility
- Prudence
- Self-Control

Transcendence

- Awe
- Gratitude
- Hope
- Humor
- Spirituality

比方说一个网上测试，下周你们会做一个这样的测试，可以作为帮助你鉴别你的行为价值观的第一步：你的人格力量是什么，你的美德是什么，你擅长什么，你热爱什么。关于人格力量，他们在鉴别它们时，确保了他们所鉴别的是普遍的人格特点，换句话说，并不是特别挑选的，例如：美国白人学术男性。这是在全球范围进行的研究，跨文化鉴别那些共有的特征，不管是在美国、欧洲、亚洲的中国、日本，甚至包括肯尼亚的马萨伊部落，以及北格陵兰岛的因约特人——这是个全球范围的研究课题。因为他们想，如果我们能找到所有文化都共有的东西，就能找到人类本性的东西，而不是后天养成的。他们承认这是可以随时间变化的，在测量时我们可能会变得老练，但作为开始，人格力量 and 美德，行为价值观，手册和测试是一个好的开始，你会从中受益良多，很快你们就会明白。

这些特点的关键方面在于他们具有道德价值。例如跑得快的能力，很显然有些人有这些能力，身体各部位动得更快，肌肉更强劲，这是种力量，但不是人格力量，因为它其中不含有道德成分。你可以将力量用于道德相关的事情，但就其本身来说，它并不算是一种道德特点。同理，一样的东西要成为力量就必须是用于道德方面的。比如说，幽默是一种人格力量，但如果幽默被用来伤害他人，它就不能算作一种力量，所以他必须是用于道德高尚的方面。-

行为价值观很大程度上是关于自我和谐的过程的，意思是：当我们制定了目标和结果，有一个目的地，这当然是对整个过程的有益的，它通过解放我们来帮助我们享受现在、享受当下，但最终我们关注的是结果；而有了行为价值观，我们就能直接关注这个过程。我如何能到达终点、我的目的地？是通过大量的学习吗？是通过我可能拥有的人格力量之一，对学习的热爱吗？还是通过领导他人呢？领导也是人格力量之一。是通过精神上的祈祷吗？如果信仰和敬畏是我的人格力量的话。所以，它们能帮助我们享受前往我们认为有价值的目的地的过程，换句话说，如果我们有自我和谐的目标和自我和谐的旅程，这就是快乐的所在，既包括当下的好处（过程），也包括将来的好处（结果）。-

这就是为什么自我和谐的目标和过程都很重要。并不说自我和谐的目标对我们享受奋斗的过程没有帮助，而VIA也不能帮助我们得到更好的结果——它其实可以。然而当他们同时呈现时，我们更能够享受到完整的快乐以及成就感。很多研究显示如何找到我们的行为价值观，更重要的是如何应用它们，能够使我们得到更高层次的快乐和成功，这不仅仅是相关关系，而是因果关系。-

你们下周的练习就是使用它，最终可能带你们走向更大的成功以及终极的目标。除了你们即将做的问卷之外，这里也有一些其他的标准来鉴别你的个人人格力量是什么。第一个问题就是：“这是真的我吗？”我是否觉得这真的是我自己，当我在团体里工作时，当我领导别人时，当我学新东西时，当我祈祷时，当我在看一部喜剧或者讲笑话，听笑话时。我什么时候觉得最是我自己。-

十九世纪的William James说：“我时常觉得定义一个人性格的最好办法就是寻找特定的心理或道德态度，它们出现时，他觉得自己最为积极和活跃，在此时此刻，他内心有一个声音说‘这就是真的我’”。-

你的真我在什么时候出现呢？是你表现英勇的时候吗？是你全身心投入、认真地做某事的时候吗？是你作为一个审慎的人，很好地计划了未来的时候吗？这也是一种力量。当你按照你的人格力量行事时，你会觉得充满活力和行动，这是发自内心的，本能的、本质的内在观念，而不是说“所有力量都是我的，我可以培养所有这些力量”——对，没错，我们都拥有所有力量中的一些，然而，我们仍然有特定的偏向，它植根于我们的基因或者早期的经历，并不是说我们就不能或不应该培养其他力量，而是我们因该更专注这些对我们来说更本性的力量，因为这是我们能获取最多的地方，包括最终的结果，最后的成功。当我们利用这些个人的力量时，我们最能够成长，最能发展，学到的也最多。-

再问问自己，很快你们就会看到列出各种力量的单子，问问自己，我什么时候最能感觉到自己全身心投入、努力工作？是我惩恶扬善表现英勇时吗？这是我觉得最真实，最有活着的感觉的时候吗？是我学习新知识吗？是我去博物馆吗？是我祈祷时吗？是我被幽默的人环绕时吗？什么时候我最真实？这是力量的列表，花一分钟看看，它们分为六个类别，共有24种人格力量，我只是让你们提前看看，因为你们的作业中会拿到一份带描述的所有力量的列表，花点时间将他们看一遍，问你自己：说到这些力量时，你是谁？-

好，接下来我们要做的，我们现在要做的是我要向你们介绍两个练习，两个建立于VIA上的练习，建立于这个问卷之上，建立与你们对自己的个人人格力量的认知之上。你们要做的第一个练习是下周你们作业中要做的；第二个练习我非常推荐大家做，但由于时间关系不能一起做了。-

第一个练习，基于Peterson和他的同事所做的研究的结果，对于幸福和成功具有显著效果和影响。它是关于**建立能力（building capacity）**的，关于找到人格力量，然后不断追求它们。再简要概括一下什么叫建立能力：当你在考虑以及应用人格力量时，我们所知道的是它可以使你有一个更快乐的自我和谐的旅程。比如你发现做某事，并持续不断地学习新鲜事物是我的人格力量，或者表达感恩是我的人格力量，是我喜欢做的事，那我就会更快乐，换句话说，它可以帮助我们从零走向正。然而，这项研究发现的是，它不仅能使我们从零走向正，而且能使我们更好的处理负。（从零走向正）这是直接的。（更好地处理负）这是间接的，怎么做到的呢？通过建立能力。-

如果你仔细想想，这正是积极心理学所要做的，正如我们已经讲过很多次了。它是关于建立能力的，是增强我们的免疫系统，使我们适应性更强。或者用另一个类比就是：造一个强劲的马达。从而使我们更好的处理困难，处理很难的逆境。因此培养VIA直接影响我们的奋斗过程，我们更乐在其中，从零到正；然后他还有别的作用，它还帮助我们建立能力，这样我们就能更好地面对消极，面对困难，面对可能出现的逆境。-

过程是这样的，第一步是找到你的人格力量，显而易见。而找到力量的方法又分为两步，首先，做问卷，做测试。这就是那个网站，我会将它发给你们。做这个问卷共240道题，可能花半个小时的时间，没有正确或错误的答案，不是像“你最好把敬畏列在前五，最好不要把审慎列为第一”之类的。顺便说一句，我把审慎列为第一没有好或者不好，只是识别出你是谁，它们所有24

个我们都有。又如，感激是排在我的第19位的，这不是意味着我不喜欢感激，我每天所进行的感恩对我来说没有好处吗？当然不是！但排得更靠前的是我对学习的热爱，所以做做这个网上测试。然后，找到你的前十，他们推荐前五位，我推荐前八位到十二位，找到这8种或12种力量，读读它们的描述，他们是什么意思，有什么含义，说明了你的什么特质。然后问问你自己这里面哪五个（四到六个均可）符合我们之前讲过的标准，也就是，什么是真正的我？或者哪些最能让我感觉到充满活力，充满动力？或者哪些最能使我成长发展？从这8到12种力量中找出4到6种符合这些标准的力量，然后从中任意选择一个，并应用它，也就是接下来一周七天的每一天。这会是你下周的任务，来应用这些人格力量，这七天之后的时间，就看你自己了，希望你们能将其转化为一种例行公事，一种习惯，然后再应用下一项人格力量，或者还是同一种，但用不同的方式。-

给你们举一个我个人的例子。我第三次教积极心理学时，学期到了一半时，我开始觉得有点疲倦，有点精疲力竭。我之前已经教了两次，我知道自己会说什么，我听过自己以前说过，我觉得我失去了精力，失去了教学的动力，然后我就回到VIA。我说：“这倒确实说得通”。因为我在审慎之后，排第二位的是对学习的热爱，而当我反复教同一门课时，我就没怎么学新东西。确实，我在工作时能学新东西，我经常在学习，那些来过我办公室的人就知道，我们说话时我会写下一些想法，但总体来说，在这门课上我教的是一样的东西。然后我就说：“好吧，那我就要实践一下这个练习。”对我来说，这个练习就是继续追求对学习的热爱，即便我是在教同样的课，即使我教同一门课，我还是很忙，但我仍然每天抽一小时出来做点新鲜的事，阅读一些我没读过的东西，而两天之后就对我起了效果。我的能量回来了，而且它对其他领域产生了涓滴效应，例如我的教学，因为我阅读了新鲜事物，它帮助我更好地教学，不仅仅是带回了活力，而且给我的课堂带来了新的想法，有时我会告诉你们我刚读了这本书，我读到了这些内容，即使我很忙我也一直这样做。因为我知道这对于幸福，对于终极目标，对于成功都非常重要。所以不管你排名第一的力量是什么，都应用它直至它成为习惯。然后，这也将是你们练习的一部分，每天晚上描述你当天如何应用了你的力量，然后用它规划第二天：你明天要做什么。为什么？因为这能加强你的神经通道，还记得吗我们之前讲过这一点。-

某种程度上说，VIA之于DSM就像PPEO之于PTSD。还记得吗？这可以作为一道GRE题。这个类比是PPEO——积极，PTSD——消极，VIA和DSM相比较也是同理，等价于积极心理学之于传统精神病理学。-

这是之后的第二个练习，你可以将其应用于解决问题，因为在VIA间接地建立能力，帮助我们面对问题、困难和逆境的同时，我们也可以用它来影响这些困难，来直接的帮助我们解决问题。比方说，第一步，和前面一样，你首先通过做测验，看看这些力量是否符合标准，来找到你的人格力量，然后找到你的问题，不论是在个人生活，或者是在运动方面或者是情感方面或者工作方面，找出你想要解决的问题，然后问问自己如何能够应用其中一种或几种力量来解决这个问题。-

举个例子，比如说我遇到的一个我极力避免的问题：我害怕冒险，我不会不顾一切，因为我很焦虑，并且害怕。而对学习的热爱是我的一种力量，我所能做的就是用对学习的热爱来处理我的恐惧，焦虑和害怕。怎么做呢，通过学习任何有关如何更好地解决焦虑和恐惧的知识，我也正是这样做的，阅读任何我能找到的书，和我认为了解这方面的人聊天，利用这个力量将其应用于我的弱点。人际关系也一样，比如说我们的人际关系正面临一定的困难，而我的力量之一比方说是真诚可靠，那我如何将我的可靠用于我和我伙伴之间的关系，最终达到更高层次的亲密，长远来看改善我们间的关系。我也正是这样做的，将我的力量应用于产生更加亲密的关系。想想你们自己的例子，这不是作业，但我十分推荐你们试试。-

让我们来汇总一下这些概念，让我们看看你们现在或者将来会做的决定——无论是明年或是三年之后，或者20年，40年以后，你如何去做决定，什么是制定一个自我和谐的奋斗过程以及目标的有效框架呢？其中一种方法就是看看Amy Wrzesniewshi的研究，我在之前的课上讲过，但还是值得反复再提：关于工作方向的研究。这不仅适用于工作，也适用于我们生活的其他方面。-

Wrzesniewski他们发现的是,人们对于工作的概念可以分为三类:有些人认为他们的工作是工作;有的人认为是职业;还有一些人,但很不幸不是多数,希望在将来成为多数,有些人认为它是一种使命。这并不意味着将工作视为使命的人,就不会时不时觉得这只是工作,但总体而言他们认为他们的工作是一种使命,而非职业或仅仅是工作。你可以用以下标准来区分出他们:他们的动力是什么,是什么让他们持续努力、什么推动或拉着他们,他们如何理解工作,他们如何诠释工作的地方,他们的期待是什么,最后,他们对这份工作的未来所寄望的是什么。-

那些将工作仅仅是认为工作的人,他们的动力是每个月末或者每个周末的工资,工作是我不得不做的事,它是琐事,我别无选择。他们期待什么呢,没有什么,他们期待星期五,期待放假休息,期待学期结束,期待两年研究生结束,或者之类的。-

而将工作视为职业的,薪酬和晋升是他们的动力,不断地升值,工作就像赛跑,跑到最高处,这就是好胜者常有的情况。他们的期望是更多的特权,更多的力量,更多的钱,晋升,不断地成就,他们寄望的是不断的升职,这也同样用于其它领域。比如说,从医学预科到医学院,到最好的医院的实习,到主治医师,到部门负责人再到医院院长。可以是分析师到合作人,到合伙人,也可以是从助手到副教授,再到正教授。这种竞争实用于各个领域。-

而那些幸运地将工作视为使命的少数人,他们的动力来自于工作本身,是一种自我和谐的目标,是自我和谐的奋斗过程。他们怎么理解工作呢?他们认为这是种任务,是种使命,他们本就该做这个,做这件事比起所有其他事都更乐意,他们不认为这是琐事,能够参与其中就是一种特权,他们的期望也是他们的使命,是使世界更美好。而最后,他们寄望的是更多的工作,从而他们能实现自身,成就自身。引用军事名言“可以成为任何他们想像成为的人”。-

讲到这个,要在每时每刻都感觉到召唤或使命,以及自我和谐的旅程是不太可能的,就像不可能体验到持续高峰的快乐。举个例子,教学就是我的使命,我感受到了召唤,来自于这件事本身,我做这件事比其他是更乐意。同时,教学中也有很多我不喜欢的东西,我确实偶尔会感觉到“这是我的工作,我必须要做的”的感觉。比如每次上课前备五遍课,第一遍非常有趣,第二遍第三遍就有点重复了,但我知道如果我要把课讲好,我必须要反复备课,我也能感受到备一两遍课和备五遍的区别,所以这对我来说很重要。这是我的工作中不得不做的事。然而,记住涓滴效应,由于整体来说,这是种使命;整体来说,这是自我和谐的目标及过程,所以即使备五遍课也没问题,也没那么糟。或者比方说你很喜欢一门课,假设是1504,再做个假设,你一周后就要期中考了,你不可能享受其中每一步,比如把书看两遍或者看三遍。但如果整体来说这件事是自我和谐的,对你来说很重要,你很喜欢,那么那样也就没那么糟糕、是可以接受的,尤其是当你发现在这个过程中你建立了新的联系,理解了你觉得很重要的知识。-

关于使命同样要记住的一点是,它确实从某种程度上取决于你工作的种类,但更取决于你对工作的理解。我在书里讲到的研究,是关于医院里的清洁工的,他们将他们的工作视为使命,为什么?因为他们不是将工作诠释成“我必须清扫垃圾 打扫厕所”,虽然这是他们实际的工作;而是“我在照顾这些病人,没有我的努力,没有我这些出色的工作,就会产生更大的污染,医院里会有更多人受害”。而这些人,这些将工作理解为使命的清洁工会更愿意和医院里的病人聊天,更愿意伸出援手。有趣的是同一家医院里的很多医生将他们的工作仅仅视为工作。的确,如果你单位里是领导而不是门卫或者清洁工——没有好坏之分,你会更容易在工作中找到使命感,但这并不代表打扫医院的人就不能找到使命感,有很多这样的例子。-

Wrzesniewski在研究中给出的例子就是比较这些清洁工和其他清洁工,比较使命和琐事;以及比较将工作视为琐事的和将其视为使命的发型师——我相信你们都被将理发视为使命的发型师剪过头发,我的意思是心理学家比理发师要多;或者工程师,有的觉得他们的工作是“好吧,这是我不得不做的事,就这样吧”,有的则从更大的角度来考虑:我不是无足轻重的,我是一个很重要的项目的一部分。我们可以将所有对工作的理解都归于这三类。-

想想投资银行,我知道你们中很多人都想去投资银行,一种理解投资银行的方式是“我要去那儿,我要赚大把大把的钱,过上舒适的生活”。这是种很重要的动力,人们不应该完全抵制物质

上的舒适,没有关系,然而仅仅这样、只看到这个的人“我能让我过上很好的生活,我要送我的孩子去最好的学校,我要住在漂亮的社区里,有一所漂亮的房子和一辆豪华的车,有很多的特权”这是人性,这些需求都是正常的,但仅仅看到这些的人不会快乐或者不会长期的快乐。但如果不仅看到投资银行的这些方面,还看到他创造岗位的机会——而它确实如此,JP Morgan和他之后的所有投资银行家创造了成千上万的岗位,在投资银行业出现前都不存在的岗位,而投资银行也能润滑经济的齿轮,它能够提供机会,使你能够继续奉献,不管是金融业还是非营利组织,因为当今许多非营利组织最需要的就是有效、健全、专业的金融财政政策,而这正是你作为投资银行家或者顾问所能学到的。有的人说“你这样看待投资银行是在给自己找借口”——你并不是再找借口,你知道你所做的是什么呢?你只是看到了事实,真实的事情,不是人为制造出来的,但很多人看不到他们,就像很多人看不到公车上的孩子,而如果你看不见它,那么你就会认为它不存在。对于很多投资银行家来说,他们最终精疲力竭,是因为他们没有看到这份工作的积极部分,如果将其当使命就一定能看到的部分。-

重申,许多工作,无论是在医院做清洁工作,或者是作为一个医生或者是作为投资银行家,成为老师,志愿者,和尚,不管什么——都能被理解为工作,也能被理解为职业,也可以被理解为使命,通常选择权都在于你,看你怎么诠释它。Abraham Maslow说:“没错,我们许多人回避了我们天生的职业(使命 命运 天使 职责)。我们经常逃脱了一些由本性、命运所指定(或者说暗示)的责任,即使有时是意外的,就像Jonah(约拿,圣经典故)试图逃离他的命运而最终失败了一样”。-

你的命运是什么?使命是什么?天命是什么?听从暗示你天命的那个声音,听从指引你使命的召唤。它是什么? **问题在于我们没有花时间来思考这些问题,有时是因为我们害怕得到答案。**万一你想去教书呢?而所有来自外界的压力让你去做顾问怎么办?或万一是投资银行呢?而来自朋友和同事的压力说“你应该做点别的”,意即用你的哈佛文凭去找他们认为“更好的”工作。-

最好的工作就是听从你的内心,因为当我们追求自己热爱的事业时,当我们追求自我和谐的目标和自我和谐的奋斗的过程时,我们才能真正地活着,才能将世界变得更美好。甘地说过“你必须成为你希望看到的改变”。如果你想让世界更快乐,就要从自己做起。说起来容易做起来难,但这可能是你要问你自己的最重要的问题,而答案是有可能改变的,今天可能是这样,两年半后可能就不一样了,二十二年半后可能又完全不一样,或者五十年后。但问这个问题,如果我们真正地问自己这个问题,就有了可能性,能看到我们以前看不到的东西。打个比方,看到了公车上的孩子,我们的使命、天职、责任、使命。我觉得将这一点概括得最好的是两年前坐在你们现在坐的地方的一个学生,也是《商业中的女性》的创办人之一, Ambani Cartert。她说“我们不应该专注于生命中可以拥有的,而应想到那些我们生命中不可或缺的”。少了什么你活不下去?你需要什么? -

我们的下一个话题,是跟目标有关的。在我们进入那个非常重要的话题之前,我讲讲制定目标的一些建议,非常基本的建议。首先,要将它们写下来,写下来就是做一种承诺,比起只是把它们说出来,最好是公开地把它们说出来,而不是只说给自己听或者只是想想,但把它们写下来完全不同。很多研究都显示了制定计划,列出并写下目标的作用。其次,制定最早期限(set lifelines),很多人都会说“最后期限”,我的妻子Tammy说:“我觉得制定最早期限会更有效,更有帮助”。也就是我们希望完成这些目标的日期。为什么要制定最早期限呢?因为目标,尤其是自我和谐的目标是可以激励我们的,换句话说,给我们注入活力,它们使我们的生活更快乐,更具有活力。因此要制定最早期限,制定目标,这非常重要。不是“我马上就做这些事”而是“我在2009年7月1日前做好这些事”。加上日期使它们细化,换言之,不是说我马上或者很快就会提升销量,而是我会在2008年12月31日前使销量增加5%。具体的最早期限以及具体的目标。同样,比如说我想健身,不是一般的“我想要更苗条健康”而是“我要在2008年10月15日前每周跑四次步,每次5英里”。明确、具体的目标。 -

我们讲过,制定目标最重要的不是在于完成这些目标,不是说我们会因为完成就感到高兴,或者没完成就悲伤,其关键在于给予我们能量,给予我们动力,使我们自由,是通往最终目的的一种方式,而最终目的是过程本身。是那些最有助于这个过程的目标,或者我们所拥有的、完成了一

半的目标。就像肯尼迪在1962年提出的目标“我们要在这十年中登上月球”，而那时能够忍受飞到外太空以及回到地球所产生的高温的金属都还没有发明出来，那时他们都还没有能将人送往月球并着陆的技术，然而他宣布了这个目标“十年内我们要做到”，这给予了NASA动力，有些人觉得他疯了，但它确实给予了他们动力。而在1969年后，NASA动力严重减少，热情急剧减退，一直持续到80年代中期，因为他们没有类似性的激励的目标了。在个人水平上同样可以看到，我在书里也说道，当人们有了目标而没有实现这些目标，或者实现了目标却没有制定新目标时，他们就会感到精疲力竭，失去动力。要延展目标。-

Ellen Langer做了以下研究：聚集一组人，将他们介绍给成功的科学家和发明家，然后告诉他们，这些是世界知名的科学家。然后她让这些学生评估这些成功人士，然后问“你觉得你有多大可能达到他们的水平”，然后他们给了这些人非常高的评价，尊重他们、敬仰他们，说自己永远达不到他们的水平。-

然后她又召集了另一群学生，带他们去见同样的人，同一批非常成功的科学家 发明家，一个举动改变世界的人，他还介绍了他们走向成功之路的一些过程和特点，比如说经历的失败，不安、失望、坎坷 以及他们最终是怎样从这边跨越到另一边的。然后她让他们评价这些成功人士，他们同样给了这些人很高的评价。而当她问“你觉得你有多大可能达到他们的水平”时，回答则是有可能。-

我们都知道，信仰是自我实现的预言，长期成功的最佳预言者。此外是John Carlton做的研究，除了不断地问问题，最重要的是相信你能做到。如果我们只看结果不看过程，我们比较不容易相信我们能取得这样的结果，使成功破灭。Langer说“人们能想象到自己的每一步，但却觉得高峰是难以攀登的”。制定一个长期目标，然后将其拆分为短期或者中期的目标，短期目标，然后制定计划，基于这些计划建立习惯，一步一步来将成功细化，就会更容易相信那是可能的，也就更容易确实达到那个目标。-

接下来我们谈谈：如何处理压力。我在课堂开始时问：“有谁想要少点压力的？”你们大多数人都举了手。压力是一种全球性的现象，不仅限于美国或西方社会，而是全球的通病。

我来和你们分享一下，我以前讲过的，摘自《新英格兰医学杂志》，是由我们学校的Richard Kadison写的一篇文章，他是本校心理咨询处的负责人。“在一项针对全国13500个大学生的调查中，近45%表示非常抑郁，以至于没法工作学习；94%表示对于他们做的事感到了过大的压力”。45%啊！人们问我哈佛的课程情况，事实上那课程还挺有名的，他们说：“是因为在哈佛吗？是因为在哈佛压力比较大吗？”不是的，事实上当Crimson做了类似的调查后，他们发现在哈佛这个数字是47%，所以其实没有区别。这是全球性的，不管是哪个大学哪个学院。-

这非常令人吃惊，我震惊了，过去16年里我都在大学校园里，我知道情况是这样，但我还是对这个数字很惊讶，而且这不是我们平时一天要经历十遍的正常情绪起伏，而是会导致无法工作学习的抑郁。怎么理解这45%呢？通过看这94%。让我说得具体一点，可以看到，今天的学生要做的事太多了，当我还是Leverett宿舍的一个住校教师，因为我的博士学位是商学院的，我当时还是个预备商学教师，所以我当时做的事你们很多人都知道，我看学生们的简历，履历，然后帮他们润色，使其更适用于他们找工作的招聘及其他环节。-

令我非常惊讶的是，几乎每年，简历都愈发令人印象深刻——字体更小，标题更大，页边距更窄。每一年，老一辈进入哈佛的人，他们会说：“放在今天我肯定进不了哈佛。”确实是这样，很不幸，但这是真的。当我看到这些简历时，感到印象非常深刻，我会说：“哇！”直到我注意到学生们为了这更小的字体和更窄的页边距所付出的代价，这代价就是过度紧张不安，太多要做的事，压力、焦虑，结果导致了更大可能的抑郁——有许多数据能支持这一点。这种情况我们时常会在大学校园见到，会在整个国家各处见到，会在世界到处见到。我最近刚从中国回来，并没有很大的差别，我最近也去过澳大利亚 也与此非常相似。在过短的时间内希望完成过多的事，学到更多的课，参加更多的学习社团，只是需要付出代价的。-

这就是她——心理学家，独一无二的Ellen DeGeneres，在谈论国家大事（播放视频）：-

“我觉得有一天情景喜剧只需要30秒，因为我们只需要这么长的时间，我们的注意力就只能维持这么长时间，因为我们的注意力维持时间很短，我们都有注意力缺乏症，或者说ADD，或者OCD（强迫症），或者这种三个字母的病，因为我们没有时间和耐心来把整个病的名字说完。应该有一个这样的病：TBD（too busy disorder）-过于忙碌症。天气预报可能是新闻最快乐的部分了，因为你们就能不时听到些积极的东西，你们可以听到“今天天气不错”或者“今天将会有个好天气”，听积极的东西总是好的，因为我们总是听到那些消极的东西，我们外面的世界如此混乱，以至于都没办法在注意到天气很好，我们的节奏太快以至于无法注意到我们需要帮助来追赶这节奏，所以我们在这建一个咖啡店，这里建一个咖啡店，那里建一个咖啡店.....最小的咖啡店叫“大咖啡”。我会要一杯咖啡伴一罐红牛，因为我很忙很忙！我患了TBD，我的瑜伽要迟到了……快，快点！”-

TBD因该被收进DSM里，我们为这个TBD付出了很高的代价。首先，心理健康，这是抑郁症最容易导致的后果之一。生理健康，许多医生估计约80%我们的生理疾病是由于压力所致，使我们的免疫系统变弱。最后，当今，今年旷工的最大原因，全球来说，是关于我们的心理的，不管是压力，或者情感，感觉，经历。过去从没有这样，如今则是因为心理的原因，我们付出的代价，不仅是效率，还有创造力。回想拓延-建构理论，当我们处于压力下时，更容易变得狭隘和约束，而不是跳出盒子外思考。-

好了，那我们该如何处理这种压力呢？该怎么应对呢？让我们应用积极心理学。因为这确实是我们希望能够解决的问题，至少我个人很早就想解决它了。传统的问题，传统的心理学家会问：

“为什么这么多人压力过大？”这是非常重要的，非常好的问题，能够引出很多好的回答，但仍然不够。然后积极心理学出现了，而他们所做的同样是问一些积极地问题，就像我们在讲到关于受危人群的研究时说过，就像Marva Collins曾经问过不一样的问题，因为问题能打开思路，探索我们之前可能没有见过的东西。这样问题就变成：“那些成功的过着健康快乐生活的人是怎么做的？”换句话说，关注起作用的事物，也就是关注茎尖端的芽。因为虽然很多人都压力过大，但不是所有人都这样，有一些人能够很成功，同时过着健康和快乐的生活。他们是怎么做的？他们做了些什么？-

他们是这样做的，人们发现他们有一些特别的特质，有两点。一是他们为自己建立例行公事。我们之前讲过例行公事的。第二件事，也就是我现在要详细讲的，除了建立例行公事，他们还特别地不仅为工作，而且为恢复也建立了例行公事。-

这是心理学家以前没有意识到的，因为它就像公车上的孩子一样隐藏着，或者被第一个问题掩盖着，只有问了第二个问题，他们才会注意到：这些人将工作和恢复都例行公事化。本质上他们发现的是——这是我认为在研究压力时所得到的最惊人的结果，那就是问题其实不在于压力，我们找错了地方，事实上他们发现：压力对我们是有好处的，压力实际上培养了我们的忍耐性、力量，并且从长远来看，让我们更快乐。-

这是什么意思呢？想想下面这个类比，想想运动方面，你去健身房时实际上发生了什么？当你去健身房举重时，你对你的肌肉做了什么？你在给你的肌肉施加压力！事实上，你其实就在，你的细胞在偷偷流泪，请问这是坏事吗？完全不是，这是件好事。因为比如你今天举重，然后两天之后再举重，然后下周你接着举重，长此以往，一个月、两个月、四个月、六个月……一年之后，你就会像我一样，或者也不会。所以压力其实对我们是有好处的。-

那真正的问题是什么呢？问题是从什么时候开始的呢？是你去举重，然后一分钟之后你又去举重，然后不断举、不断举……然后会发生的事就是，如果你不休息，你就会受伤。你的肌肉就会拉伤，你就会锻炼过度，这既有生理上也有心理上的影响。换言之，问题不在于压力，不是生理上的问题，也不是心理上的问题，问题在于缺少恢复。那些既成功又快乐幸福的人是会感受到压力的，然而他们很注重恢复，就好像在座的任何运动员都知道，你们会有调整期，在重要比赛前都会有休息，你们不会每天去举重，从心理层面上讲也是这样。如果我们不懂得休息，我们会付出代价，在生理层面上我们会受伤，在心理层面上我们会感觉到焦虑，最终可能导致抑郁。压力没有关系，它是好事，如果我们能恢复，它有时甚至是很令人兴奋的。-

我想再分享一些我之前提过的书里写的东西。《精力管理》我非常推荐你们读这本书。Tony Schwartz和Jim Loehr想说的是: 我们所要做的是将我们对生活的理解从马拉松运动员变为短跑运动员, 从不停地跑、跑、跑, 变为短跑、恢复、短跑、恢复。-

这个想法改变了我的人生。我曾经是个马拉松运动员——我是指在工作上。我每天工作14个小时, 我热爱我的工作, 非常努力。然后我决定结婚生子, 我知道可能一切因此会变得不一样。我说“好吧, 我必须妥协, 我只能一天工作少于14个小时, 如果我想和我的妻子以及孩子保持良好的关系的话”。我从某种程度上有点失望, 但我有我优先的考虑, 我做了这样的决定。然后我遇到了Tony Schwartz, 他只用了几分钟就改变了我的观念, 改变了我对我的人生的理解方式。当他跟我说时, 我立即意识到就应该是这样的, 我开始应用它。而今天我可能没有一天工作14小时那么有效率, 但也十分接近了, 而我显然更快乐了, 我比还是个“马拉松运动员”时更有创造力。-

他的建议是这样的, 他书里讲到这样一个东西, 这是我推荐的一种习惯, 用一到两个小时, 也就是大约一个半小时, 来“短跑”——专注地工作, 精力非常集中。然后在尽可能少分心的“短跑”之后, 用十五分钟来恢复。-

心理学家发现, 我们能够专注“短跑”的时间, 按照我们的生物钟能持续一到两个小时。每个人可能不同, 有些人是一个小时, 有些人可以持续两小时, 平均是一个半小时。“短跑”之后, 休息十五分钟, 可以是冥想, 听你最喜欢的音乐, 也可以去健身, 可以多于十五分钟, 但至少要有十五分钟。可以吃午饭, 休息一下, 但在午饭时, 不收邮件, 不接电话, 那些只会增加焦虑。可以和朋友一起或独自完全放松。如果我们的一天是短跑, 恢复, 短跑, 恢复, 我们就能持续维持高水平的精力, 做更多的工作, 并且更快乐。-

我现在的的生活就是如此, 我的一天就是短跑、恢复、短跑、恢复, 我能做更多的工作。我理想的一天就是1.5小时工作, 十五分钟冥想, 1.5小时午餐, 1.5小时运动, 1.5小时回家和家人在一起。我一天净工作6小时, 但在这6小时中, 我能做比10小时还多的事, 更不用说我更快乐, 并且更有创造性了。这样做的关键在于维持灵活性, 因为...虽然对我来说理想的一天是这样的, 然而总有一些别的事会打乱计划, 比如说我经常出差, 我要教课, 等等。但是因为这些事对我来说很重要, 所以我会做的是, 比如说, 我要例行的每周10个1.5小时的时间段, 有一些这种时间段是在飞机上, 有一些在家里或者在办公室里, 这没关系, 但每周至少要有10个1.5小时的时间段, 当我做到时, 我很快乐, 我感觉很好, 我做了很多事。又比如瑜伽是习惯, 对我来说很困难的一件事就是每天留45分钟或一小时的时间段来做瑜伽。但瑜伽对我来说很重要, 它使我感觉良好, 所以我所做的是拆分瑜伽的时间段: 现在那15分钟的间隔有时是15分钟的瑜伽, 15分钟的日落瑜伽, 然后下一个15分钟做另一种瑜伽练习, 所以我将瑜伽拆分成每天两到三个时间段, 又是例行公事的灵活性。这对我来说非常有效。-

关键在于, 我最后要讲讲这个, 关键在于保证不同程度的恢复。第一种恢复, 最小的级别, 15分钟的冥想, 一小时健身或者午饭休息, 随便什么。中间级别的恢复就是睡一个好觉, 我们会讲到睡觉的重要性, 睡眠是对幸福、对快乐、对创造力, 以及对你的记忆力的重要投资, 睡眠很重要, 每周都要休息一天, 即使上帝也需要一天的休息, 我们的生活也是这样。最后就是假期, J.P.Morgan说过: “我可以一年工作九个月, 但不能工作12个月”。娱乐带来创造力, 记住这一点。-

祝你们好运, 假期后见。

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