幸福课 第四讲

大家好！我们是“哈佛召回“组合，想向教员和同学们传达一份特殊的情人节讯息。

早上好！请他们献歌时，本来想选另一首歌，但是…算了吧。 我们确实爱你们！今天课程的内容是上节课的延续，是这门课的基本前提 “我们来自哪里，我们将去哪里”从各个方面展开论述螺旋的基础。我们将在本学期一起创建它！

上次我们讲到改变有多么困难。我们谈到“双胞胎研究”。 举例说明了 Lykken和Tellegen提出的“也许改变我们幸福水平和试图改变身高一样困难和徒劳无功”。然后谈到这些研究学者们犯的一般性的失误和错误，误解改变的本质。因为如果一个人在改变，问题已不再是“是否可能改变？” 而是“怎样才可能改变”。 还谈到剑桥-萨默维尔研究，证明劳斯莱斯干预彻底失败。五年来，剑桥、哈佛和麻省理工的顶尖科学家、研究人员、 精神病专家和心理学家沥尽心血，带着美好的意图实施改变，但最终失败。不仅没有实现正面的改变，实际上是带去了负面的改变。

还记得吗？ 干预组的酗酒比例和对照组相比是增加的。未参与干预的对照组更有可能在二三十年后获得升职。改变是困难的，但我们又说“Marva Collins实现了改变，所以改变是可能的”Martin Seligmen和Karen Reivich 及大量学者都成功地实现改变。困难在于，如果我们想成为实践理想主义者，就要理解是什么带来改变然后去做，传播理念、传播研究的理念。即使研究并非总是传达好消息，它传达的是行之有效的方法。可为的方式而不是空洞的梦想、渴望、希望、愿望，那远远不够。好的意愿、理想主义、好的意图是不够的。我们需要扎根于研究。这正是Maslow的想法。当他谈及类似的曼哈顿计划时。科学家、积极心理学家、当时的心理学家、社学科学工作者聚在一起，在流行学术领域中挑选出几种观念、几个有效的项目，再复制它们，研究最好的。正如Mariam同学 课后找到我时说的 “流行学术其实是要将杰出大众化”我喜欢这个说法。

将杰出大众化，研究最好的再应用在其他人身上。我们有了这样一个伟大的计划，有了Maslow创造类似曼哈顿计划的伟大想法。但是如果我不想参与计划？不想成为学者？只想做自己的事，我能否实现改变？答案是，绝对能够。人若想在世间有所为，真正实现改变，面对的最显著障碍之一是他们低估自己实现改变的能力。心理学界有很多研究。爱默生和莫斯科维奇是先驱。他们和其他学者都证明少数人，经常是一个人，如何实现重大改变，能实现显著的改变。爱默生说“人类历史是少数派和一个人的少数派的权力记录。”很多社会科学研究支持这个观点。人类学家Margaret Mead说“永远不要怀疑一小群，有思想，坚定的市民可以改变世界。事实上，正是这群人改变着世界”。所有改变从一个人或一小众人的思想开始，然后不断扩大。问题是“它如何扩大”以及为什么我们难以理解我们能够做出改变这个事实。并接受“被同化以及据此生活。”如果我们能了解我们需要理解的，是改变如何发生，改变以指数级发生，我们与其他人的联系及他们与更多人的联系，形成了一个指数函数。可以用你们熟习的“蝴蝶效应”为例加以解释。一只蝴蝶在新加坡拍动翅膀，理论上能在佛罗里达引起龙卷风。原因在于粒子的连续碰撞。

它也解释了六度分隔理论。我们都是关联和相互关联的，在一个潜在善的网络里。为了说明人类网络的指数本质，我们来以笑为例。研究证明笑有传染性，别人笑会引起你发笑，你发笑会引起别人发笑。以此类推，即使路人与你擦身而过时，你没笑，表面上你没有笑，但你面部的细微肌肉会收缩让你感觉更好。笑是传染的，如果你的笑感染了三个人，这三个人每个人又引起另外三人发笑，那九个人每个人再用笑容感染三个人。只需要20度的分隔，从你用笑容感染三个人开始，全世界就会笑起来。社会网络的指数本质，让别人感觉良好也有感染力。恭维别人，如果你能让三个人甚至四个人度过美妙的一天。他们会推展让四人有美好的一天。以此类推，只需要很短的时间，整个世界都会感觉更加美好。这是指数函数的本质，笑和笑声是传染的。为了说明这一点，我会插播一段录像（西班牙语）很难不笑不是吗？我要再看一遍。

报歉，今天讲座的主题是婴儿，一会还有另外一段。让我们先理解指数函数的本质，以便理解“一”的力量。我想找个人和我作个交易，交易是这样的，我要做的是要求你们，纯属自愿，可以不做交易。是这样的，我要求你们每天给我······还是我给你们吧。我给每个和我作交易的人，每天一千美元，连给30天。你们给我的是，第一天，一分钱。第二天，二分钱。第三天，四分钱。每天给我前一天的两倍钱，从一分钱开始。谁愿意和我作这笔交易？我会在未来30天每天给你一千美元，你们要做的是在未来30天给我一分钱，第二天二分，然后是四分、八分，以此类推。

任何人？谁想做这笔交易？一个人，还有吗？我少了三万美元，还有吗？很好，好！是这样，结果将是这样。在第30天，我再给你一千美元，你将从我这里一共得到三万美元。在第30天，我将从你那里一共得到，包括前29天，不 ，在第30天，我将从你那里得到5368709.12美元。再翻倍，乘以二。这将是我在一个月赚到的钱。第一天一分钱，第二天二分钱······很多人会觉得不可思议。因为他们不懂指数函数的本质，也不懂“一”的力量。再举一个例子，开玩笑的，我放过你。另一个例子，这个例子捕获了我的想象力。在我小时父亲给我讲象棋游戏的由来，有些人可能知道这个故事。象棋游戏的发明人，他在印度，去见当地的国王。国王很喜欢这个游戏并说：“我要如何奖赏你？” 象棋发明者说：“不必，真得不用奖赏”国王说：“不！我想奖赏你！我要怎样奖赏你？” 于是象棋发明者说“好吧，我希望，在第一个方格上，我想要一粒大米，在第二个方格上，我想要两粒大米，第三个方格四粒大米，以此类推······那就是我的要求”国王问：“你确定只想要那么多？我可以给你更多奖赏，这是一个很好玩的游戏。”发明人说：“我确定。” 国王指示助手去实现他的愿望。当他们开始计算需要多少粒米填满所有方格时，从第二格到第63格。他们发现米粒，能厚厚地覆盖全世界。再一次，误导······没有理解指数函数。因为我们不理解，指数变化的本质。

最后一个例子，你们认为需要折多少次，你们面前都有一张纸，你们认为需要将纸折叠多少次，才能碰到月亮？月亮离我们24万英里，需要折纸多少次，才能碰到月亮？41次！如果你们有一张纸，再在下课之前折叠41次，你就能碰到月亮。我不理解人类登月有什么大不了的，在我看来很简单。得出的结论是，我们低估影响改变的能力。因为我们低估了指数函数的增长。我们活着的每分钟都在影响世界和他人。问题是我们选择哪个方向，是成为推动改变的力量？深思熟虑，成为实践理想主义者？还是只有好的意图但不付出？必要的努力发挥正面指数函数的作用。这门课的最后一份作业，是由你们做一次报告。选修和专修学生都要做，你们要准备一次讲座。我们在组织课堂时心中就有这个想法，你如何影响改变那些被你改变的人，希望能进一步影响其他人等等。从许多方面，此想法取自电影“让爱传出去”我想插播一段片段，引出接下来的话题“让爱传出去”为那些没看过电影的同学。电影“让爱传出去”深刻地描述了人类网络是指数函数的观点。我们低估了自己影响改变的能力。因为我们低估了指数函数的增长。如果世界只是个巨大的失望会怎样？除非你把在这世上讨厌的事物翻转过来。

你们可以从今天开始，这是我，这是另外三个人，我准备帮助他们，他们每人再帮助三个人，再每人帮助三个人，但必须是很重大的帮助，他们无法自己做到的事。一个想法可能改变世界，车坏了？很敏锐的观察力，我能帮你。你给我一辆崭新的捷豹但不要回报，你可以称为陌生人之间的慷慨解囊。你对我儿子说了什么，让他把一个流浪汉带回家？我有新闻相信我。Chandling and Moss的高级合伙人往外送新车，把爱传出去，帮三个人三个大忙。不可能把两个人放在一起令其彼此喜欢，就是它，把爱传出去。喜欢这个主意，你可以改变一个人，想进来留下吗？这很复杂。进来，本来就该很困难，我不在乎你的烧伤。Eugene 如果那是你的顾虑，那是你顾虑吗？我不能，我很难过。别说你有多为我难过，也许你害怕被拒绝，我无法拒绝你，你变得太快，你还会向外传递爱吗？为了我，再给她一次机会。要来不急了，我想穿那条绿色的裙子。不，你很香！真的？是的。“把爱传出去”是洛杉矶兴起的一场运动。

学生:“别说笑，一场运动？要是我们不改变世界，你会让我们不及格。”

你可能只得一个C，影响三个人，每个再影响三个。以此类推，经过20度分隔就能改变世界，整个世界。第三个前提，内在因素和外在因素。很多研究表明，基于外在因素改变快乐很难。对幸福的研究，心理学家用这个词来描述快乐，已经进行了很多年。直至最近，多数完成的研究，使用的都是问卷方式。很多人置疑问卷的真实性和价值。因为它是主观的，我们是在测量真实的东西吗？过去几年，呈现的情况是越来越多心理学家，使用大脑扫描。使用功能性磁共振成像，脑电图及其他手段。他们的有趣发现是，两者有很大的关联性。在所谓的客观手段，如大脑扫描、脑电图、功能性磁共振成像等生理学手段和人们对自己的幸福的评估。换言之，即快乐的主观水平，两者有很大关联。

这在很多方面给多年来进行过的研究提供了可信度，在拥有技术进行更全面的研究之前，我卢和大家讨论的各种研究，有些使用大脑扫描，其他是自我评估。两者同样有意义有价值，我们会深入讨论研究的进行方式当我们谈到冥想等现象，或像是Richie Davidson 通过扫描大脑，显示八周的冥想项目。可以产生重要改变，或年轻的Joshua Greene 他对道德进行研究 显示大脑里有道德中心。手段更成熟、更有趣。有趣的是，它验证了许多至今通过不全面的方法，所完成的研究的正确性，像自我评估 Daniel Gilbert所作的研究。他教初级心理学的“有效预测”

以下是他的一个研究。他所做的是去访问接受终身职位审核前的教授，他们要么得到要么得不到。他问他们“你会多快乐如果你得到终身职位？” 他们说“喜出望外，这是我多年努力的目标，这将会是将是梦想成真”。 “你会快乐多久？”他们说“余生都会很快乐，因为这是我们努力很久的目标，它会让一切变得更简单。我可以停止不成功便成仁的竞争，我可以更加享受工作，这将改变我的人生。”他问他们“如果得不到终身职位会怎样？如果被拒绝呢？” 他们说“我们会很难过，这是我们多年来努力的目标”。“那你们会痛苦多久？” “可能直到我们在别处获得终身职位，即使到了那时，可能也不够。”如果在一所学校无法获得终身职位，就没有可能在更高学府取得。经常是在别的院校获得那些比拒绝你的学院，差一等的院校，所以那会让人难过很久。Gilbert再去访问他们，这时他们已知道终身职位审核结果。有些得到，有些没得到。他问“你们感觉如何？”得到的说“喜出望外，我们没从这样快乐过。” “你们的快乐会持续多久？”“余生都会倍感快乐 我们成功了！” 然后他去找没得到终身职位的并问“你们感觉如何？” 他们很难过，而且确信，会难过好久。

三个月后，他再去访问他们，六个月后再去。Gilbert和他的同事发现，几乎每一个人，不管得到还是没得到终身职位，都恢复到之前的幸福水平。如果他们之前是快乐的，六个月后也是快乐的。如果他们之前是不快乐的，不管他们是否得到终身职位，他们都是不快乐的。换言之，情形看似这样。然后回到基础水平，或者看似这样。然后回到基础水平，他们对中彩票的人做了同样的研究 “如果你真得中了一千万美元 ，真得能让你更快乐吗？”是的。更快乐一段时间并不长久。西北大学的Philip Brickman做了这个研究。

经过六个月。人们恢复基础的幸福水平，遇到严重意外的人，意外导致瘫痪，经常地、一般性的… 再次强调，这是平均而言，都会恢复到基础幸福水平。他们以前是快乐的，一年后，他们也会快乐。如果不快乐，将维持不快乐。极端情况对我们的幸福影响很小，伊利诺伊大学教授Ed Diener 就快乐水平作了大量研究。他自70年代开始研究，他的研究显示，他和其他人，包括诺奖得主Daniel Kahneman 表明财富对幸福水平的影响很小。就像中了彩票，对我们是否幸福影响甚微，并不是说一个没有足够食物，一个无家可归流落街头的人，每个月多有一两千美元，那当然会让他或她更快乐。但超出基本需要后，当我们的基本需要得到满足，即有食物、住所、基础教育，这些需要一旦得到满足，收入的影响就微乎其微。几代人之间没有变化，我们这一代比父辈富足比祖父辈更加富足。我们不是更快乐，这是全球现象。

不论是中国、英国还是澳大利亚或美国，幸福水平几乎是静止的。焦虑水平和抑郁水平，正如第一堂课讲到的，有明显的加深。收入水平的影响很小，总得来说，外部环境的影响很小。回想你们的亲身经验，你们感觉如何？回想自己考入哈佛时的体会，信箱里收到一个大包写着“已录取”在四月一日或12月未，当你拿到大包时，有何感受? 可能是喜出望外可能是你人生的亮点。在那一刻，如果你们像我一样，你们也会想“成功了，我会快乐很长一段时间，因为我在高中很努力。很多时很困难，很多时很痛苦，但完全值得。我考上了哈佛！”第二天，你还会有这种感觉，因为学校的人开始谈论你如何考上。你感觉很棒，不是吗？可能整个高三都会感觉很棒，当然难免起起落落。但总是来说是高水平的快乐，这种快乐将持续一生。来到这里，经过新生周，你知道快乐会持续一生，因为身边都是杰出的人。大学生活很丰富，派对不断。你说“人们对哈佛的想法都错了，这里其实是个派对大学。”你们很确定这一点，不是吗？不仅是个派对大学，而且未来四年甚至以后，都会过得很快乐。因为你的人生被这封录取信改变，没错吧？事情也许从开课第一天就发生变化，但没有完全不同因为这是购物期，妙不可言的阶段。你们选择课程，比去商场更过瘾，有三千门课程任你挑选。在哈佛的第二周妙不可言，这种情况将持续下去，余生将是一浪高于一浪的快乐。事情突然开始发生变化，轻微地、非常轻微地，要写第一篇论文时，情况彻底改变。或期中考试来临时，你恢复基础幸福水平。

如果你在高中、初中时经历过很大压力而且不快乐，一般来说最好的预言家会说，在哈佛呆上一个月，你会有同样的感觉。外部环境影响甚微，同样地。居住地的影响也很小。人们会想“如果我搬到，尤其是在白天，要是搬去加州，我会更快乐？” 错误，加州人不比麻省人更快乐。刚去到一个温暖的地方，会感到放松，幸福水平高到值峰。但很快我们会恢复基础水平，和以前的我们一模一样。我会进一步说明。虽然还没有这方面的研究，我敢和你们打赌，下面的说法是正确的。我们的幸福水平不会有所不同，不论我们是生活在河边还是呆在监狱，这个例子把理论推至极限，但是真的。我喜欢这件衬衫。什么？不能和大狗一起跑就呆在院子里。这里有韩国学生吗？好的，你在这么冷的日子赶来。很出色，我很感激！我们真是受宠若惊，不会有所不同，微乎甚微的区别。我们在哪里，我们生活在哪里，收入水平、是否中彩票、是否取得终身职位、入读理想中大学、找到理想工作，大四学生可能已经找到。没错，你们会感觉极至的幸福。我肯定拿到录取信时，你们的幸福感也达到峰值，但很快又恢复到基础水平。对基础幸福水平很重要的一样东西，它是一个外在因素。那就是民主和压迫。生活在民主制度下的人通常明显，比生活在独裁制度下的人更快乐。

以女性为例，生活在压迫制度下的一般没有生活在自由国家的女性快乐。生活在达尔福尔的人，肯定没有生活在丹麦或美国的人快乐。这些是能产生区别的。极端情况，比如我举的无家可归者的例子，收入当然会改善他的境遇。移民到自由国家，当然会让他们更加幸福。但在这些极端情况之外，增加或减少的外部环境，产生的区别很小。这即是好消息也是坏消息，坏消息是，看来不论我们怎么做，都无关紧要。我为什么还要努力争取好工作？我为什么要拼命入读这所学校？

如果这些都无关紧要，总要经历高低潮。答案是，是的，它不会改变我们的幸福水平，但并不意味着我们不能提升自己的幸福水平。很多人说，一般的快乐或不快乐水平是由于人们有过高的期望，如果能降低期望，降低压力水平，我们会更享受生活。我不在乎成绩是不是B，不在乎会让我更快乐。如果我降低期望水平，我不在乎从事什么工作。只想快乐，你可能会快乐。降低期望水平会略微快乐些，但从长远来说行不通。下周我们会谈到这个问题，长远来说行不通。问题不在于是否降低那些高的期望，这一点不重要。问题在于正确和错误的期望，而不是低的和高的期望，那不会影响我们的幸福水平。能影响幸福水平的是我们的期望是正确还是错误。错误的期望认为进入某间公司、获得升职、找到理想的伴侣，就能让自己更快乐。搬去加州或哈默堡，这本身不会让我们更快乐，那是错误的期望。正确的期望是相信内在的改变。这些事情不会让我们快乐，事实上，我们的准备和体验幸福的可能性，主要由我们的心境决定，不是我们的地位或银行账户状况。

我们要改变我们的认知、心境，要改变我们对世界的诠释，以及我们的遭遇、成就、失败。重要的是我们选择领悟什么，精力集中的焦点是什么。重要的是转变，而不是外部信息或外部成功。1504这门课程的重点，是关于转变，正如我在第一课中提到的，我想进入第四个前提，这堂课最重要的一个前提。在很多方面，我们能理解人类智力发展历史，仅仅基于这个观点，应不应该接受人类本性？我们能否完善它？它能否改变？这个工作或者说这些观点，基于Thomas Sowell的成果。Thomas Sowell 哈佛58届学生 目前就职斯坦福的胡佛研究院，我心中的一位知识分子英雄。他的工作和作品的贡献在于解释了人们为什么会选择一个党派反对另一个，为什么会选择一种生活方式摒弃另一种。这本书帮助我更好地了解自己，更好地了解别人。不论是政治上、心理上还是哲学观上。对政治感兴趣的同学，如果说有一本书是必读的，读完Marva Collins的作品后，就是这本 Thomas Sowell所执的观点是什么？

他把人分成两个阵营。那些认为本性受约束，有局限性的观点的人和认为人性不受约束 无局限性的观点的人。认为人性受约束的观点的人，相信人性无法改变，它是永恒的。我们有一些本能，有一些欲望，它们是固有的，无法改变，是什么样就是什么样。作为人的物种只有与生俱来的东西，我们的缺陷不可避免，无法改变，不论好坏，我们只能接受。我们只能接受缺陷。执有人性受约束的观点的人认为，我们的本能、欲望，我们的本性是永恒的，唯有接受，但他们没有屈服，而是加以引导。如何引导？通过建立某种政治机构，引导有缺陷的、不完美的人性向好的方面发展。执有这种观点的哲学家和心理学家创造了它们，创建了人生哲学、心理学，各种机构和体系，来引导我们有缺点的不完美的人性。

在哲学史上认为人性受约束的人，包括汉密尔顿、亚当斯密，学习经济学的都耳熟能详 Fredrick Kayak等。这些人认为“我们的本性是受约束的，是有局限的。”Edmund Burke说的。最准确阐述这种观点的，是培根的话。他是17世纪时科学运动之父，是一名哲学家“号令自然，必须遵守自然。”不论是物质本质还是人性本质，我们都需要遵守它。本质是不变的，还有人性不受约束的观点，也许你更乐观，更加乐天，人性可以改善，可以改变，取决于我们去不去做。本性可以完善，不需要接受缺陷不可避免的观点。可以完善它，有办法解决这些缺陷。完善不完美的地方，我们的职责，机构的目标。不论是政治机构、教育机构，各种体系，各种组织，个体哲学家，心理学家，职责都是改变人类本性，完善它，把它变得更好。致力于此的哲学家有托马斯杰斐逊、卢梭、萧伯纳、德沃金及其他杰出思想家。

Thomas Sowell的贡献是，绘制了整个世界智力发展历史，展示出人们执有不同观点，两种皆然不同的政治观点。最好地阐述了本性受约束观点的人。法国哲学家政治家Benjamin Constant说“命运召唤我们进行自我完善”执本性受约束观点的人，是在政治上，并非总是， 但一般都是支持资本主义的人。比如亚当斯密，开创了“不可见的手”的理论，把不完美，有缺陷的本性导向好的，执本性不受约束观点的人。倾向乌托邦主义或共产主义，并非总是有时是。为什么？让我们来改变人类本性，自利不是好事，长远来说是有害的。所以，我们需要改变它。而认为本性受约束的人，他们会说“我们也许不是那样，但本性难移，不能改变它，我们尽去完善它，把它导向好的。”两种截然不同的观点。基于人的观念得到两种截然不同的手段，我为什么要给你们讲这个？这不是政治科学课程，因为它与心理学息息相关，它与心理学息息相关。我们认识了现实吗？对人类本性执不同观点，最终将影响我们心理。这是非常有意义和重要的。

我来解释，首先，有些人在政治上执受约束的观点。但在心理学上执不受约束观点，并不总是一致，但多数时是一致的。这门课提倡的心理学观点，是本性受约束观点。换言之，那是我相信的观点，我会用三个研究加以证明。从今天开始，直到下个学期，人类本性是固有的。我们有欲望，我们有生而有之的本能或上天赐与或经几百万年在进化中形成。这些本性不会很快改变，在有生之年是不可能的，它是固有的。不论好坏，我们都要接受它们。在接受这个本性后，我们唯一能做的，是通过研究首先来理解它。理解它后，好好地利用它。通过研究、探究，通过内省来理解它，然后好好地利用。如何引导我的本性？

现在我想演示一个案例研究，说明我所谓的本性受约束的含义。为何它对快乐、幸福、长久的成功如此重要，当论及到我们的心理时人性受约束观点很重要。我谈及的话题是准许为人。原因有三。第一，它说明了Thomas Sowell的观点，在心理学领域的政治方面。第二，因为我认为它是，快乐和幸福的最重要支柱之一。第三个原因，因为它引起人们对何为积极心理学的误解。当我开始教授这门课时，有六名学生，我记得有一天坐在学生宿舍里，独自用餐。一名学生走进来说“能一起吃吗？”“当然”我们共进午餐，他对我说“Tal，我听说你教一门有关快乐的课程。” 我对他说“是的，没错。”他说“我的室友选了你的课。” 我说“那太好了”。六名学生中有了两名，他说“Tal，你现在要多加小心。”我问“为什么？”他说“Tal，你必须小心。” 我说“为什么？” 他说“因为如果我见到你不快乐，我会告诉他们。”第二天上课时，我讲了这件事并对学生说 “我最不希望你们以为我总是保持快乐，或者你们。在期未或学年未，那门课程要讲一年。你们到学年未时，会一直保持快乐。”

只有两类人，体会这种持续的快乐，不会体会到痛苦的情绪。像愤怒、嫉妒、失望、悲伤、不快乐、抑郁或偶尔的焦虑。两类人不会体会到这些痛苦的情绪，一类是精神病人，因此不会感受到痛苦的情绪。第二类，没有痛苦情绪体会的，是死人。没错，所以，如果你们体会到这些情绪，那是个好兆头，说明你不是精神病人，也还没死。然而在当今的文化中，我们不准许自己为人，也没有体会痛苦情绪的自由。我们为这种无能付出高昂代价。为拒绝接受，本性受约束，生而有之的事实，付出高昂代价。孩子和婴儿，回到婴儿期，我们准许自己为人，我们知道那是自然的。事实上根本不去思考，自然而然地经历起起落落，后来当我们停止准许自己为人时，当表象变得很重要时，当我们开始发觉其他人在看我们时，时刻评价我们时，人们远没我们以为的那么注意我们，那时我们停止准许自己为人。为此我们付出代价，包括精力水平、幸福感、快乐感、创造力。最终以成就大小作为代价，我举一个准许自己为人的例子，准许为人，不是说大家应该像那样。

我的意思是我们都需要一个空间，生活中要有一个地方，在那里我们准许自己为人，可以是和挚友在一起时，我们关心的人。最重要的是面对自己时，写日记时，这时我们准许自己为人，准许自己哭泣，快乐。如果不那么做，我们付出代价。我们需要一个无条件接受自我的地方。我得到的最好建议，或者说是我们，是我妻子和我。当David 我们的大儿子出生时。Tok Shapiro医生给的 David在凌晨一点出生。早上八点时，他来查看我妻子的情况，查看婴儿的情况。不知为什么，他没询问我的情况，一切都正常，在他走出房间时，他转过身说“还有一件事，在接下来的几个月里，你们将体会至每一种情绪，极至的情绪。那没关系，是很自然的事，我们都经历过。” 然后他走了出去，这是妻子和我，得到的关于抚育孩子的最好建议。为什么？

让我举个例子。一个月后，我开始偶尔对David产生一种嫉妒，因为这是妻子和我在一起后，第一次有人夹在中间。另一个人比我获得更多的关注，不管我怎么哭，我嫉妒他。然后五分钟后，我对他产生最强烈的爱意。一种我从没感受过的情绪，平时我会想“真是个伪君子，事情不对劲，前一分钟充满嫉妒，转眼体会无尽爱意？” 这完全合情合理，完全正确，这是为人的一部分。因为我脑子里装着儿科医生的建议，准许为人，那帮了我很多。我体会嫉妒，接受它，然后享受和赞美。我对David产生的积极情绪，准许为人。这里有自相矛盾的地方 Daniel Wegner对“反语处理”做过研究，当我们压抑一种自然现象时，那种现象只会加强。

我用一个实验加以说明，在接下来的十秒钟里，不要想粉色大象，在接下来的十秒钟里不要想粉色大象，知道我说的是什么吗？就是大耳朵的小飞象？在接下来的十秒钟里不要想粉色大象，我肯定没有人想一头粉色大象，是吗？事实如何？多数人都会想粉色大象。因为当我们企图压抑一种自然现象时，比如提起一个词时浮现出相应形象。只会加强它，压抑自然的痛苦情绪也有此效果。企图压制它们时，它们会加强。当我听说Marva Collins的事迹，并决定以教书为终身职业时，我知道必须克服一个问题，那就是我个性内性。站在听众前面我会很紧张，对我来说，超过五个人就算众多听众。但我必须克服这个问题，我知道必须克服它。所以我会站在听众面前，在那之前，我会对自己说 “不要紧张，不要焦虑，今天不能焦虑，不要紧张，不要紧张，不要······”事实又是怎样？我即紧张又焦虑，但在读过 Victor Frankl 有关“矛盾意向”的阐述后，我开始准许自己为人。现在当我去上课时，紧张感 因为我准许自己为人，在课堂进行三小时后会消失。但紧张是可以控制的，每次上课前我仍会感觉紧张，其实这是件好事，它可以控制，我能应付它，能控制它，准许为人。

拒绝本性导致次优表现。不论在情绪上还是外在表现，想象每天早上醒来后对自己说“我拒绝接受万有引力定律，万有引力定律很麻烦，要被迫上下楼，我只想早上时飘去剧院，我只想下午时飘去餐厅，更加容易，更少痛苦。”想象过这样一种生活，你真得能拒绝接受万有引力定律吗？那会是怎么一样生活？首先，你可能活不长。如果你不接受，人会从半空中掉下来的事实，即使你幸存下来。比如你在一楼，就算你真得幸存下来，你的生活将是处处受挫，拒绝接受现实事物，不论你喜欢与否。

所以我们接受万有引力定律，不仅如此，我们利用定律发明游戏。你们中喜欢运动的，教室里多数人都做运动。跑步时需要万有引力定律。你能想象哈佛和耶鲁，在没有万有引力的情况下进行橄榄球赛吗？你能想象没有万有引力情况下的篮球赛吗？我不是在说乔丹，而是普通人。我们接受它，并利用它发明游戏。然而说到情绪时，我们却不这么做，这是关键点。人类本性的痛苦情绪，一如物理世界的万有引力定律“号令自然，必须遵守自然”。航空航天工程师，想制造飞机，必须遵守，加以考虑、学习、研究理解万有引力定律。心理学家也是如此，人类本性受约束的观点，号令自然，必须遵守自然。然而我们却不那么做，我们的文化不那么做，为此我们付出高昂代价。我们正在经历我所谓的“大骗局”。我们是那种嘴上说“你好吗？” 嘴上说“很好，棒极了！”事实上我们不是那么好。更合适的回应是“我正经历不顺，恰逢困境，我很难受。”然而我们不想承认事实，我们不准许自己为人。因为我们觉得是自己有毛病。如果我们有这样的情绪，每个人都说“很好，棒极了！妙不可言！”当我们被问到“你好吗？”时，我才不要作唯一的扫把星，我才不要作唯一的丧气鬼。于是我说“很好，棒极了！”就这样我们帮忙壮大了这个大骗局。正是这个大骗局导致严重的抑郁，严重的抑郁是快乐付出的终极代价。这很好地解释了，为什么今天有那么多人，感到抑郁，达到45%。

全国大学校园都如此，没有足够的“准许为人”。我不是说要我们肆无忌惮地表达情绪。有人走向我们，在William James大厅的电梯里，我说“你好吗？”。 “感谢关心，这得从我三岁时说起。”我不是这个意思。在William James大厅也许会遇到这种事 因为那部电梯运作得太慢。但不是那样，我不是那个意思。我的意思是一个空间，生活中的私密空间，和挚友一起时，和家人在一起时，最重要的是面对自己时。我们要准许自己为人，我说的不是屈从，远远不是那样，不是说“我很抑郁，这是毫无办法的事，我接受我的本性接受我的状态，就这样吧。”我说的不是屈从，我说的是主动接受，那是什么意思？它意味着理解有些事，我无法改变，有些事我能而且应该去改变。我们会集中讨论的一点是“差别”在有关“改变”的课上中会着重谈，情感、行为和认知的差别，心理学的ABC 情感代表情绪，行为代表行动，认知代表思想，无条件地接受，准许为人。主要与情感相关，与情绪相关，它们是现实存在。就像万有引力定律，那不代表我们要接受我们的行为和认知。

举个例子，我可以······因为以前的经历，嫉妒我最好的朋友。那种情绪本身不代表我是个坏人，这是人类本性。我从没遇到过任何一个，从来没有或没有体会过······也许吹喇叭那个可以，除了他，谁都嫉妒过别人。如果说吹喇叭那个真得无欲无求，那也是修行几十年的结果，嫉妒是人性的一部分，嫉妒没有好坏之分。

愤怒也无好坏之分，抑郁和焦虑也无好坏之分，那是人性的一部分。问题在于，我要选择怎样的行为，去表达情感？道德在此介入，我可以选择道德和不道德的行为。对待最好的朋友，孩子或一般人，我仍会嫉妒最好的朋友。但选择对他宽容和亲切。认知也是如此，我们会深入讨论认知，当谈到认知行为治疗时，我可以感受它。但不代表，我要屈从于对那种感受的想法。我们会频繁谈到沉思，其实沉思痛苦的情绪，没有多大帮助。书写描述更有帮助，向别人倾诉更有帮助，要胜过总是想着。被女朋友甩了多么的惨，我还没在快餐店找到新目标，沉思没有帮助。我没有必要接受，所有不理智的想法。下周我们会更深入地探讨如何认知性地重塑自己的想法， 但情绪、情感即情绪，是无法改变的。重要的是要真实面对现实，这也是本门课的重要主题之一。从很多方面来说这门课不该叫“积极心理学”。我在你们选了这门课后才挑明，想退课也晚了，这门课不是讲“积极心理学” 而是一门“现实心理学”课程。

因为积极心理学可能表示，我们只聚焦于积极的起作用的部分，忽略其余不起作用的。我们要做的就像是改变钟摆幅度，比起21比1的比率，两方更均衡。我们做得更多，除了专注于积极的一面。与此同时，也认同痛苦的情绪和美好的情绪一样都是人性的组成，我们越早接受越好。那并不代表在1504课程结束后，或修读完另外100门课程，然后就可以把读过的书丢了。并不是说，你就不会再感受到痛苦的情绪，只是你的心理免疫系统会变得更强。希望在本学期未就见成效，心理免疫系统会变得更强。那不表示我们不再得病，而是意味着我们更有抵抗力，即使得病，也能很快康复。极其快乐的人和极其不快乐的人，区别不是在于一个会伤心、难过、焦虑或抑郁，而另一个不会。两类人都会，区别在于他们能够多么迅速，多么快速地从痛苦情绪中恢复过来。换言之，我们的心理免疫系统有多强，我们的心理免疫系统会加强。当我们准许自己为人时。很多同学可能读到过这首诗，听说过这首诗它非常好地阐述了，主动接受含义的基础。它已成为AA运动的正式圣言“主啊，请赐我安详，接纳我不能改变的事物。请赐我勇气，去改变我可以改变的东西。并赐我智慧去认识这两者的差别。”认识两者差别的智慧。幸运的是，这样的智慧可以通过学习获得，通过研究和在这个学期，进行的深刻反省中获得。

现在我想做个练习，我想做一次群体冥想，希望你们理解，不只是在研究的认知层面上，还要在内心情感层面上去体会。准许自己为人的真正含义，感觉不自在的，可以不参与。认为没问题的，一起来做。如果你觉得很勉强，我仍建议你一起来。如果你从没冥想过，这是你们尝试的好机会。我对你们的一个要求是，如果你不做，不参与的同学，请保持安静。此外，我强烈建议你参与，现在我要大家一起，一起进入无条件接受境界，在座位上尽量坐直身体。

如果可以，后背在靠背上放松，双脚舒服地放在地板上。感觉舒适，闭上双眼，转移呼吸的焦点，把思想的焦点，转移到呼吸上，向腹部深深吸气，然后呼气，再一次深深吸气，缓慢、平稳、安静地呼气。安静地重复呼吸，如果走神了，回到呼吸上，深深缓慢地吸气，深深缓慢，平稳、安静地呼气。多数人吸气的深度不够，我们没时间赞美我们的呼吸，我们的精神，我们的存在，联系、关联，心灵与身体的桥梁。情绪和思想的桥梁，脑和心的桥梁，继续深呼吸，继续深呼吸的同时，将焦点转向情绪，转向感受，你们好吗？感觉如何？注意你的情绪，不论是怎样的情绪，不论感觉到什么，让它流过你的全身。

自然地，体会那种情绪，你可能先体会到一种情绪，然后又体会到另一种。这没关系，不论是怎么情绪，接受它，体会它，准许自己为人，都没关系。呼吸，继续观察体会出现的情绪，不管是平静或快乐，不管是焦虑、困惑、无聊或喜悦。不管它是什么，继续向腹部深呼吸，平稳、缓慢、安静地呼气，让那种情绪像呼吸一样流动。随着呼吸的加深，用你的心眼，看自己走出这间教室，走在校园里，体会你的所有感受，都是人性的一部分。它们在那里，不论好坏，在你走在建筑物和树木之间时，在你看到朋友和同学时。让那些情绪流遍你的全身，自由地、轻盈地，通过体会这些情绪。不论是起是落，你正在做的是作一个人，继续让呼吸和情绪流动任其流动。如果你真得能准许自己为人呢？如果你真得准许自己为人呢？放飞想象，生命变得更加轻盈，更加简单，不是想办法战斗打败我们的本性。我们接受它，我们接受自己，我们接受出现的一切情绪。深深、缓慢地吸气，缓慢、平稳、安静、平静地呼气。安静地深呼吸几次，拥抱这份安静，静止，拥护你自己，你的情绪。下次呼气，深深、缓慢、安静地呼气。睁开你的眼睛，如果你身边的人睡着了，轻轻地把他或她唤醒，放飞想象，想象你将体验怎样的生活，你将拥有怎样的生活，如果你真得，准许自己为人。它是健康人生的支柱之一，不论是心理上还是身体上。试试吧，每天提醒自己一两次，准许自己为人，同样也准许别人这样做，你们应得的。