

幸福課

動機在杭州

NACL : 3

目录

[关于本书](#)

[序](#)

[作者序](#)

[幸福问答](#)

[消费型快乐和创造型快乐](#)

[压力不是动力](#)

[错的幸福](#)

[为什么放弃治疗](#)

[人，毕竟和驴不同](#)

[依恋的三种模型](#)

[动机不问动机](#)

[归因的自尊心](#)

[跑出福流](#)

[重塑自我](#)

[幸福课](#)

[幸福学入门](#)

[积极期待](#)

[克制欲望](#)

[拒绝纠结](#)

[心的防御](#)

[人生赢家](#)

幸福错觉

打开世界

成功之路

内向三问 · 一

内向三问 · 二

内向三问 · 三

关于本书

《幸福课——知乎动机在杭州自选集》/动机在
杭州

出品人 周源

编辑 湖玛

设计 崔骏

策划 成远

联系我们 weekly@zhihu.com

本电子书版权为北京智者天下科技有限公司所有，未经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译或节录本书内容。

ZHI-BN:9-0003-0000140410-1

DNA-BN : ECFD-N000000670003

最后修订：2014 年 04 月 11 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路 347 号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址： www.bookdna.net

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media
CO., LTD, 2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006
P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

序

「盐」系列电子书出版序

知乎创始人 周源

我们和这个世界，有一种天然的媒介，那就是存在于我们大脑里，碎片的，没有分享的信息。如果有某种方式把每个人的知识、经验和见解都汇集起来，会不会像几百年前的地理大发现，让我们有机会在一个新的、无限延伸的坐标系里，发现源源不断的新大陆？

这个问题，令人兴奋。知乎从创立至今，诞生了一种新的知识生产方式，对世界的提问和回答，像是对一个无序的世界进行了一次重构——把彼此大脑里没有分享过的知识、经验和见解搬上了互联网，组成了一个全新的网络。而那些最有知识、经验和见解的人，是他们为这个世界定下了基调。

你看到的这本书，是一本集结成册的新大陆，它诞生于又一位发现新大陆的人。

作者序

理想主义都一样

动机在杭州

采铜老师在 IT 公司上班，工作繁忙，业余却仍读了不少书，很多书都是在上下班的班车上读的。他在知乎上开一个名为「100 本启智书」的读书栏目，介绍类似《形式综合论》、《论对话》、《经验的疆界》这样的书。他的理想，是遵循心理学家马斯洛的传统，通过传记和著作，研究人类最优秀大脑的思维规律。

李松蔚老师是北大的临床心理学博士，在清华做博后。出于训练和天赋，他对人心有细致入微的洞察力。他在知乎开一个叫「潜台词」的专栏，写很多我们身边的、奇奇怪怪的，却没注意到的人。他的理想，是找到心理咨询和这个时代的结合点，用心理咨询的内核，结合移动互联网的技术，让更多的人以更方便的方式受益。

我自己在浙大心理中心工作，同时还在杭州佛

学院教心理学，有一些僧侣学生和法师朋友。我在浙大开一门《积极心理学》的课，专门和学生讨论幸福之道。讨论的一部分，成了本书的内容。我的理想，是设计一套切实有效的，能够让人更自信、乐观、坚韧的培训方案，并帮佛学院建一个心理咨询室，更远的理想，是希望能够成为这个城市文化的一部分。

我是通过文字认识他们的。我们都喜欢在知乎答题。这些回答不是学术，不是科普，也不是文艺作品。它们是一些观点，融合了我们所学的知识、所受的训练、所经历的人生及由此产生的感悟。如果你足够敏感，也许你还能从中读出某种叫做情怀的东西，带点文艺腔、酸腐气、磕磕碰碰的生活印记，对世界和人的善意和好奇。

理想主义者其实都一样，无论他们混得好不好，你总能轻易地认出他们。他们身在此地，却心系远方；努力工作，但不想升官发财；没有激烈地反抗，却在平和地坚持。无论工作生活如何琐碎，他们都会对关于世界和人类的宏大命题感兴趣。

「我们怎么才能获得幸福」是现在吸引我的一

个宏大命题。我在做一些积极心理学的教学和研究，有一些相关的知识，也在自己的工作和生活中思考实践它们。思考的一部分，变成了这本书。有时候，我自嘲是「专业卖鸡汤的」，但我其实很怕别人这么说我。我知道世界很大，每个人都很独特，我所说的，总是挂一漏万。我期待这本书能给你一些启发，但我也深知它没法为你提供完整的答案。「怎么才能幸福？」这个问题，是生活提给我们每个人的，而我们写下的答案，就是我们的人生。

理想主义者总是在相互寻找，文字是最好的媒介。有时候我们写字，不只为了陈述道理，也是认同彼此。如果你买了这本书，你很容易从字里行间认出我。如果你也看到了自己的影子，那么你好，我们就是同类。

幸福问答

幸福課

「怎么才能幸福？」这个问题，是生活提给我们每个人的，而我们写下的答案，就是我们的人生

消费型快乐和创造型快乐

若远离酒色，怎么能享受生活的乐趣？

我把生活的乐趣分两种：消费型快乐和创造型快乐。

消费型快乐中，我们通过占有和消耗资源来获得快乐。这种快乐依赖于外在的物质化的东西。酒色就是典型的消费型快乐。这种快乐有三个特点：

1. 以满足感官等生物性需要为主。我们所做的，是消费。

2. 消耗有限资源。为了满足消费型快乐，我们不得不和别人竞争这些资源。要不然权势王位为什么老有这么多人眼红呢？这造成了人际关系紧张和冲突。

3. 容易厌倦，尤其是在无限供给的情况下。因为我们的感官系统具有很强的适应性，它只对变化

敏感。酒色已经算是不那么容易适应的快乐了，但你觉得一个皇帝后宫佳丽这么多，他整天跟种猪似的，真有多快乐么？（好吧，有点酸了）

即使对消费型快乐，也有两种态度：粗放型和精致型。对酒，粗放型是豪饮，精致型是慢品。对色，粗放型是交配，细致型是恋爱。同样的资源，不同的态度创造的乐趣也会很不同。所以如果没有美酒美食，细细品味，粗茶淡饭未必不能有滋有味。

哦，对了，问的是如果远离酒色怎么才能享受生活乐趣是吧？

因为还有另一种快乐，创造型快乐。创造型快乐中，我们不是占有者和消耗者，而是分享者和贡献者。在这种创造型快乐中，我们在创造中充分发挥着自己的优势和美德，努力工作和生活，带给社会 and 他人美好东西的同时，也体会着一种深刻的成就感：那种我正在变得更好的感觉。创造型快乐不消耗资源，相反，它创造资源；不容易厌倦，相反，它容易上瘾，它把快乐与成长相联系，把利己与利他相联系，它的存在告诉我们，我们想要的不是

是简单的声色犬马，而是胜任挑战的成就感，而这，才是幸福永不枯竭的来源。

我觉得消费型快乐像是我们的酒肉朋友，偶尔玩玩挺开心，但你成天和它在一起就没意思了。创造型快乐像良师益友，时间越久，越可深交。毕竟生活的乐趣不是肤浅的快乐，还有深刻的意义以及由此而来的对生命的醒悟和敬畏，这些唯有在我们创造时，才能深刻体会到。

2013-12-24

压力不是动力 为什么心急如焚、时间很紧的人反而 更愿意选择游戏？

有时候我们有一个错觉，压力能给我们带来动力。但其实不是这样。压力会从很多方面造成拖延。在压力下，大脑会更容易屈从于诱惑。无论是烟、零食还是游戏，都会分泌一种叫多巴胺的物质。这种多巴胺并不会带来真正的快乐，它激发的是人的渴望系统，它让你误以为做这些事会带来快乐。而人在压力状态下，对能分泌多巴胺的诱惑几乎没有任何抵抗力。

如果你不喜欢多巴胺之类的说法，更通俗点的理解方式是这样的：

压力会产生更多焦虑、抑郁等负面情绪，这是负能量。处理这些负能量本身就需要消耗大量的意志力和心理资源，就是要消耗正能量。于是我们陷入了这样的怪圈：压力越大，我们越需要时间和精力来放松，那就玩会儿游戏吧。玩过游戏后回头一

看，原本就很紧迫的时间又消失了些，压力更大了，只好继续放松。压力和拖延就这样形成了恶性循环。

另外，如果玩游戏中有内疚和自责，那不仅会加重压力，还会产生这样的效果：好吧，我都已经玩游戏了，那再玩一会儿又何妨？你越是自责，越是容易自暴自弃，就变成你说的这效果了，明明觉得不好玩，却玩个不停。

怎么办？

给你两条建议：

建议之一，是区分渴望和真正的快乐。有时候我们玩游戏或者做其他的事，是因为大脑激发了我们的渴望系统，让我们误以为会带来快乐。但其实不是。如果你能清醒地意识到，并不断提醒自己这一点，游戏对你的诱惑就会减少些。

建议之二，处理内疚和自责。这个我稍微说得长一点。

我们本能地以为内疚和自责是我们对抗拖延症的朋友。我们相信，当我们屈从诱惑或者开始拖延时，需要有一个严厉的自我对我们提出批评和指责——就像我们还是孩子时，父母和老师所做的那样。我们从不怀疑充斥在成功学和励志小品中的口号：「想成功吗？那就对自己狠一点。」我们也觉得，自己之所以拖延，就是因为对自己不够严厉。于是我们更加自责。

可惜这是一种错觉。

通常的情况是，我们在上一次拖延中对自己态度越严厉，下次越可能继续拖延。很多研究表明，内疚和自责会让我们陷入「放纵—自责—更严重的放纵」的恶性循环。内疚和自责会降低我们的自尊，让我们觉得自己懒惰、一事无成，从而更容易放纵自己。内疚和自责也会带来更多的压力，而压力也会让我们更容易屈从诱惑。

那怎么办？如果不对拖延感到内疚，难道还要庆祝吗？

也许是得庆祝。和我们的常识相悖的是，研究发现，当人们屈服于诱惑时，不让他们感觉到内疚，相反让他们感觉到快乐，居然能够增加人们抵御下次诱惑的能力。这是因为一旦摆脱了内疚和自责，我们反而能够思考为什么会失败，而不是简单地把原因归于自己，我们反而能够在和诱惑的战争中重整旗鼓，学着不轻易放纵自己。一旦摆脱了内疚和自责，我们也不用消耗大量的心理资源去安抚内心的挫败感了——这样，我们反而有更多的心理资源来增强我们的自控。

通常，我们认为意志力是规条戒律，是理性的。但这些意志力的研究却发现，要增加自控能力，同样离不开自爱和自我怜悯，这些感性的东西。

如果你是一个孩子，虽然已经尽了自己最大的努力，却因为贪玩的天性没有完成老师布置的作业，你希望爸爸妈妈怎么教育你呢？而如果你是这个孩子的父母，你又会怎么对待他呢？

孩子需要的，不是严厉的批评，当然也不是放纵，是那种带着爱的规劝，慈爱而坚定。坚定是不

忘目标和方向，慈爱是能够原谅和接纳，毕竟孩子只是孩子。

这个孩子就是你自己啊。

说到这儿，我又要劝大家放弃治疗了。告诉自己，我只是一个凡人，了解自己意志力的限度，接纳自己的不足，爱自己，是你重新积聚正能量的不二法门。因为说到底，能把我们从拖延症中拯救出来的，还是爱啊。

另外推荐《自控力》这本书，对类似你的例子，有详细描述。

2014-01-14

错的幸福

为什么很多人都通过跟比自己情况差的人比较来获得幸福感？这种幸福来源是否值得提倡？

不值得提倡。

以前常有人问我：我常常去和优秀的人比较，并觉得自己不够幸福，怎么办？

题主这个问题似乎给出了答案，这个答案也是很多人想到的：老和比你优秀的人比，当然不幸福。那和比你差的人比，比如非洲难民，你不就幸福了吗？

幸福来得如此简单。可这简单的幸福常常并不可靠。主要有几个原因：

首先，无论和「优秀」的人比，还是和「比你差」的人比，在思维上都遵循了同样的逻辑：人是

可以通过某个或某几个维度衡量的。这些比较的维度通常是社会的硬通货：金钱、权力、房子、工作等等。

这不对。即使社会给人划分了三六九等，我们仍要承认人的丰富和独特性：人最本质的东西，没法用一个简单的维度来衡量，更没法根据一个简单的维度进行比较。金钱、自身优势特长、友谊和爱、快乐或悲伤的时光，每个人独特的命运，哪一部分不是我们自己，又有哪一部分可以抽离出来，代表你自己呢？

正因为每个人没法简单地概括，我们也没法简单地比较。

其次，如果我们做这样的比较，我们就得相信客观境遇决定了一个人的幸福。那些遭遇厄运的人，一定要比我们不幸，而那些交上好运的人，一定比我们幸福。

这也不对。弗兰克《生命的意义》中提到，即使在集中营这样极端的环境中，每个人仍有选择自己心态的权利，这是人最后的自由。我觉得其实对

于幸福这件事来说，我们的外在境遇固然重要，我们自己微妙的心理体验、我们看待世界和自身的方式、我们和世界的相处之道，才是抑郁或幸福的根源。

就算「总比非洲难民幸福」是自我安慰的话，它也效果不大。既然你会通过与非洲难民比较得到幸福感，恐怕你仍会忍不住暗暗和身边的土豪朋友比较，并得出自己不够幸福的结论。同样的思维和逻辑，很难得到不一样的东西。

所以，别老想着去幸福大赛世界杯与他人 PK 的事了，真正的幸福都是自得其乐的，何须比较得来啊？

P.S 是有研究证明了，你在自己的社交圈中，和周围人相比的经济和社会地位很大程度上决定了你是否幸福。不过这只是证明了这种思维的根深蒂固，并不说明这种思维对。

2013-12-11

为什么放弃治疗

为什么心理咨询要把接纳自己作为一件很重要的事去强调？

有时候我会遇到一些这样的来访者：

「我觉得自己不够有领导力，虽然我从小学到大学一直是班长，但我觉得自己不够霸气，没有其他人那么有号召力。」

「我觉得自己比较矮，从大一到现在，我只拿过两次三等奖学金，一次二等奖学金，连一次一等奖学金都没拿过。」

「我觉得自己性格很有问题。我比较内向，常常不知道怎么和领导打招呼。上台演讲的时候，我也很容易紧张。」

「我……」

千奇百怪的说法，归纳成一句话，就是「我有问题」。

当我苦口婆心劝这些人放弃治疗的时候，很多人会奇怪地看着我：

「为什么要放弃治疗？」

我只好跟他们解释，因为很多时候放弃治疗也是一种治疗。

森田曾经说过，所有的神经症，其本质都是疑病素质。很多完美主义者都有很高的目标，也有对缺陷过于执著的关注。他们会从对世界的不满意衍生出对自己的不满意，尤其是对自己性格的不满意。于是他们来咨询，千方百计想要改变自己。

「我有问题。」

有时候他们很自卑，因为他们确实被他们所认为的问题折磨，有时候我又觉得他们其实很骄傲，因为他们在以超出常人的完美标准要求自己，不肯

放弃。成为普通人对他们而言，仿佛就是一种失败。只是他们自己没有意识到。

他们同样没有意识到，他们前来咨询、想要努力改进的行为本身，其实就是问题的一部分。

这是一个比较绕的逻辑：

你的问题是怀疑自己有问题→你来咨询→证明或强化你自己有问题→问题加重

放弃治疗→你改变了对自己和对缺陷的态度→你不再纠结于自己的问题→问题逐渐好转

这么看，放弃治疗也许就是他们需要的一种治疗。它有一个别名，就叫接纳自我。

当然放弃心理咨询还不够，更重要的是，放弃在生活中随时准备接受治疗的焦虑姿态。放弃治疗后这种气定神闲的姿态，正是很多来访者来治疗时想达到的目标。

可能有人要问，追求进步怎么也有错了？如果

我们都放弃治疗了，那还怎么进步？

错在我们把对自己的不满和焦虑当做推动自己进步的动力不肯松手。它有时候是一种动力，但并不尽然，而且还会有副作用。

真正的进步不是那么焦虑的自我怀疑，而是带着自我接纳体会进步的喜悦。真正的进步不是被对自己的不满和焦虑驱赶着，而是被美好目标吸引着。真正的进步都不那么着急，我们默默努力耕种，耐心等着它开花结果。如果我们真有病，我们也是带着症状投入地生活，相信成长会自然而然地发生。

这是自我接纳的涵义。

2013-12-02

人，毕竟和驴不同

除了恐惧和欲望，还有什么可以激励自己长期地努力？

什么在驱动着我们前进？如果说只有恐惧和欲望，那其实就是说，胡萝卜和大棒政策，对任何人都是有效合理的。

但能驱动我们前进的东西，不仅来自于低级的动物性，也来自于高贵的人性。人，毕竟还是和驴不同。

关于驱动我们前进的动机，心理学提供了很多视角。比如这三种就很典型：

第一种视角，是内在动机和外在动机的划分。外在动机论相信，驱动我们前进的，是看得见的得到和失去。加薪还是减薪，有房还是没房，位高权重还是人轻言微，娶好几个老婆还是娶不到老婆，一想到这些就让人热血沸腾或者心生恐惧：为了新中国，拼了！

内在动机论则相信，指引我们前进的，是一种内在感觉，读书带来的安详，学习新知识带来的成长，和朋友的谈话所产生的被理解感，帮助他人所产生的意义感，都和得到或失去的恐惧和欲望没有直接关系，却实实在在驱动着我们前进。

当然大部分时候，外在动机和内在动机相互交织，密不可分。比如我们在知乎写答案，可能是因为「有话想说」，这是内动动机。但有人点赞，我写得更开心，这是外在动机。但它的出发点并不同。

第二种视角，是生存性需要和成长性需要的划分。马斯洛把人的需要分成生理需要、安全需要、爱与归属需要、尊重需要、审美需要、宗教需要和自我实现需要。生理需要和安全需要可以看做是生存性需要，就是题主说的，免于恐惧和满足欲望的需要，那么其他几种高层次的需要，恐怕都不能直接归于恐惧和欲望，但同样在激励着人长期努力。举两个例子，比如，「文革」时期，知识分子的地位低下，学习暂时看不出有逃避恐惧或者实现欲望的价值，但仍然有很多人努力坚持学习，这是因为

学习本身带来的提升和乐趣。再比如，王石也喜欢年轻姑娘，但你总不能说，他做慈善和登山，是为了泡妞吧？

第三个视角，是积极心理学对人的优势和美德的强调。它把人的优势分为六种：知识和智慧、勇气、仁爱、正义、节制、精神卓越。每个人的优势和美德各有不同，能驱动他们的东西也不同。

智慧和知识为优势的人，会被对新知识的好奇所激发而努力；拥有勇气的人，会为了正直抵御欲望；仁爱的人，会因为爱和被需要坚持；正义的人，会因为公平正义而克服恐惧……但这些行为都有一个共同点，当我们依从优势和美德而行动时，我们觉得，自己做了正确的事情，我们心怀喜悦，安详从容，无所畏惧。

所以，说到底，驱动我们前进的，不只是恐惧和欲望，更多是「我们认为自己是谁」，「我们希望自己成为什么样的人」，以及，那些能够提醒我们「我之所以为我」的，高贵、有尊严的人性。它让我们区别于动物，向神而生。

评论中有很多朋友说，我讲的其实还是欲望和恐惧。好吧，我来给大家讲个故事。我自己编的。

当我和大家都还是猿人的时候，狩猎是我们最重要的任务。相应地，我们主要发出两种声音，提醒危险动物来袭、准备战斗的警醒喊叫，和欢庆打猎成功、享受猎物的欢快喊叫。享受猎物的时候，我们顺便还发明了原始的乐器——骨头。随着进化的发生，警醒的喊叫开始细分。你听声音就能听出来袭的是鹰、老虎还是准备抢香蕉的其他族群的猴子。欢庆的喊叫也开始细分，你能听出是打猎归来、召集族人吃猎物还是吃完准备睡觉。我们的嗓子和耳朵都进化了。

后来，就有了音乐。

音乐不断发展，时间来到了 2013 年，在《中国好声音》的舞台，很多人都被歌手美妙的歌声陶醉。有一个人很不屑，他来知乎问：除了警醒的喊叫和欢乐的喊叫，请问还有其他歌声吗？别人说：有啊，还有摇滚、乡村、爵士等等之类的唱法，那人却说，哪里啊，这些歌声不还是警醒的喊叫和欢乐的喊叫吗？如果你不信，他甚至能帮你仔细区

分，哪一段是警醒的喊叫，哪一段是欢乐的喊叫。他分析得还挺像回事的。

从猿人的喊叫到美妙的歌声多了什么？虽然你可以说，美妙歌声的起源于猿人的喊叫，但并不意味着，美妙的歌声就是猿人的喊叫。这其中多的，是结构。每一次进化，都给我们带来新的结构，结构并不意味着量的差异，而意味着质的变化。一旦获得了某种结构，它就是一种脱离源头的，全新的东西了。

现在我们重新回过头来看对人类动机的划分，你可以说，我说的这些，都来源于欲望和恐惧，但你不能说，我说的这些动机，就是欲望和恐惧。毕竟，我们的动机也这么进化，让我们越来越不像简单被恐惧和欲望驱动的猿人。这是人之为本质的。

2013-12-02

依恋的三种模型

什么样的模式是健康的情感模式，如何改变现有的情感模式？

我这么理解题主的问题，「情感」，并不只限于爱情。父母之情，朋友之情，恋人之情，都是情感，情感的本质是我们与世界、与他人互动的方式。而「模式」，又是说，无论是对父母、朋友还是恋人，互动方式有其相似的逻辑性和内在一致性。

这是有道理的。

最常被用于分析情感模式的，是发展心理学家艾斯沃斯的依恋类型理论。在艾斯沃斯的研究中，把母亲和婴儿带到一个陌生的环境中，让婴儿玩玩具，母亲则在旁边和一个陌生人（实验员）聊天，然后母亲假装有事离开了，把婴儿独自留下，过了一段时间，母亲又回来了。实验员根据母亲离开和回来时，婴儿的表现，区分出了三种不同的依恋类型。

第一种是安全型依恋。这种婴儿的表现是：当母亲在旁边时，婴儿能够安静地玩玩具，探索世界，只是偶尔看到母亲在，他就很安心。当母亲离开时，婴儿开始表现出不安，而当母亲又回来了，婴儿马上上前拥抱母亲，表现出对母亲的亲热，然后又能够安静地玩玩具。

显然，安全型依恋中，婴儿对母亲既有依恋，又有信任，不近不远。这种距离刚好够婴儿发展自我，探索世界。

第二种是回避型依恋。这种婴儿的表现是：婴儿就在那儿玩玩具，当母亲离开时，婴儿就抬抬头，没反应，当母亲回来时，婴儿再抬抬头，还是没反应。不知道的，还以为是后妈生的。

回避型依恋中，婴儿没有跟母亲建立起信任关系。但这是有原因的。没有一个婴儿会不想依恋妈妈。通常是当他们依恋妈妈时，妈妈没有给他们足够的回应，他们才会发展出这样的保护机制：妈妈是靠不住的，她们随时会离开，为了不让自己失望，就不让自己依恋。

第三种是矛盾型依恋。这种婴儿的表现是：婴儿在玩玩具，母亲在时，跟回避型依恋一样，没什么反应。当母亲离开时，婴儿就表现出严重的焦虑和不安，甚至哭天抢地的。他们一定很依恋母亲吧？可是不，当母亲回来试图和他们拥抱，安慰他们时，他们会把母亲推开。

矛盾型依恋中，婴儿在母亲走时觉得离不开，母亲回来又想把她推开，这真是相爱相杀的节奏啊。

题主在问情感模式，我是不是跑题了？并没有。细心的读者可能感觉到了，我在上面例子中所写的母亲和孩子，完全可以替换成恋人之间。事实上，这母婴的这三种依恋类型，会逐渐发展成为成人之间典型的情感模式：情感关系很多都是由亲子关系延伸而来的。孩子怎么对待母亲，将来就可能怎么对待自己的恋人。

安全型依恋的人，既能依恋爱人，又能信任爱人。想到爱人的时候，他们会有满心的温暖和甜蜜，但他们又保持了一定的独立性，自己，也能够

放任爱人去探索自己的世界，发展独立的空间。这是最健康的情感模式。

回避型依恋的人，无法和恋人建立起正常的依恋关系。他们眼里的恋人，只是生活中这样一个存在。谈起和恋人之间的关系时，他们也只会说，就这样，凑合吧。当有天恋人离开时，他们也不会太过伤心。事实上，他们在隐隐之中，甚至有些预期恋人会离开，因此不敢投入太多的感情。

矛盾型依恋的人，就是那些经常吵架的恋人。他们对对方有过分的占有欲，希望除了自己，对方不要有任何自己的空间。他们依赖对方，却又常常伤害对方。抱团取暖的刺猬的比喻，说的就是这种情感依恋。这可真是苦恋啊。当恋爱终止的时候，一方可能表现出极端的痛苦，甚至催生了不少一哭二闹三上吊的爱情恐怖主义分子。

除了情感，这三种依恋模式还可能发展出对待世界的不同模式：相信努力终有回报，奋斗的世界观；相信人生就是忍受，退缩的世界观；和看起来努力，一遇到失败就怨天尤人的世界观。这个就不赘述了。

这三种情感模式中，只有安全型依恋是健康的情感模式。怎么改变后两种情感模式？

如果你是回避型的情感模式，建议要努力试着去信赖他人，把自己的一部分交给别人。信任的本质是分享。你可以把你能够分享的东西：时间、金钱、物品、心事、未来的人生规划，根据私密程度排个序，从最容易的到最难的，逐渐和自己的恋人分享。而作为回避型恋人的另一半也很讲究，你必须小心翼翼地接纳他，让他感觉你值得他的信任，一点点抱怨都会让他敏感。因为说到底，爱情是两个人过日子，完全的自给自足并不值得提倡。

如果你是矛盾型的情感模式，学着控制自己的控制欲，给彼此独立的空间，是非常重要的事。恋人不在身边一会儿，并不意味着他就移情别恋了。有时候他把目光从你身上放开，也不意味着他不爱你了。同时要学会在这段关系外，创造自己的生活空间，发展自己的爱好。记着好的爱情只会发生在两个独立自主的自由人当中。捆得太紧的，不是爱情，是粽子。

最后，世界上的情感千千万万，任何一种归纳都会有遗漏之嫌。只是提供一种分析情感的框架。大致如此。

2013-09-24

动机不问动机

为什么猜测别人动机不是个好习惯？

这个问题不答，似乎对不起我这个「动机」的 ID 啊。

「不问动机只问是非，不看原因只看结果」，已经成为某些场合的基本准则，比如判断公众人物的行为是否道德，比如辩论。

从某种意义上，「不问动机」是反人性的。因为「动机」是道德判断的基本依据，是思维成熟的标志。在 5-8 岁，即皮亚杰所谓的道德他律期，孩子还只会根据打碎的玻璃杯数量来判断「为了帮助妈妈做事，打碎了一打玻璃杯」和「为了偷柜上的糖果吃，打碎了一个玻璃杯」哪个行为更坏。当孩子再成熟，进入道德自律阶段以后，才会根据「帮妈妈做事」还是「偷吃糖果」这样的动机来判断打碎玻璃杯的性质。

从「不问动机」到「问动机」，在道德上，无

疑是一种进步。在法律上，动机也是量刑轻重的重要因素。

那为何我们又要在某些场合退回到「不问动机」呢？

第一个原因，行为有公论，但动机无公论。成人后，我们做事的动机复杂很多。有些事是多种动机混杂的，有些动机甚至隐秘到我们自己都不知道。但是有效的公众讨论需要构建一个讨论各方都能共享的事实。这个事实必须清晰、客观、无疑义。很可惜，这个共享的事实只能是行为，不是动机。以慈善为例，我高调捐了 100 万，你可以说我的动机是助人，也可以说我的动机是炒作和出名。不同动机的猜测就把行为放到了道德的两端。哪种说法对呢？上帝和捐款者本人都未必知道。

第二个原因，动机容易成为恶意攻击的借口。以确定的口吻讨论你根本没法确定的事情，怀着恶意猜测别人的行为的动机，这不是明察秋毫的洞见，是傲慢的自以为是。再光明的行为都能找出暗黑的动机的假设，这并不难。能找出来不说明你思维缜密，倒是显得你内心黑暗想象丰富。关键是，

你说别人动机不纯，别人还只能百口莫辩。

所以当我们说「不猜测别人动机」的时候，其实我们说的是，当事实模棱两可的时候，秉持人性善的假设，带着善意判断他人行为，这是对社会善意行为的鼓励。这个也是「不问动机」的意思。

除了道德意义的动机，这个问题还有另一种意思，就是老想着别人怎么想的为什么不好？比如，老猜想领导的这句话到底是什么意思，女同事的那个眼神有没有特别的含义。这种动机猜想也不好，是因为它的背后是一种防御的姿势，是一种世界危险的假设，是一种不能坦荡交流的人生态度。喜欢猜测动机的人，很容易陷入蝇营狗苟的思维反刍，自然也不容易招人喜欢。

2013-09-14

归因的自尊心

**为什么有些人宁可承认自己不够努力，
却不愿承认自己智力（intelligence）有所
不足？**

从某种意义上，人像是一个侦探，在不断对事情发生的原因进行总结归纳。不同的人在对事情结果的归因方式上确实存在着系统性的差异。最基本的差异有三个：

外在原因和内在原因。事情搞砸了，如果你觉得是别人的错，那是外在归因。如果你觉得是自己的错，那是内在归因。

稳定的原因和不稳定的原因。事情搞砸了，如果你觉得是智商问题，那是稳定的原因，如果你觉得是努力问题，或者时运不济，那是不稳定的原因。因为努力可以改变，时运也会变化，但智商却很难变化。

可控的原因和不可控的原因。事情搞砸了，如

果是努力不够的原因，那是你自己能够控制的。如果是智力的原因，那就不是你能控制的了。

对成功和失败的不同归因方式会影响人的自尊。如果把成功归为内在的，稳定的，可控的原因，人的自尊就会得到提升，产生「老子就是牛逼」的感觉。如果把失败归为内在、稳定、不可控的原因，人的自尊就会收到打击，产生「老子就是卢瑟」的感觉，并产生抑郁情绪。

现在回到题主的问题。「为什么人们宁可承认自己不够努力却不愿承认自己智商不如别人？」是因为大部分时候，我们的归因方式，会自动为保护我们的自尊服务。努力和智商都是内在原因，但努力通常被认为是不稳定的可控的因素，把失败归为自己的努力，你常常会有「我分分钟就能迎头赶上」的错觉，不会太伤自尊。而智商通常被认为是稳定、不可控的因素。把失败归因为智商，你会产生「再努力都没用」了的感觉。这对自尊是极大的打击。

所以，当自己失败而别人成功时，大部分人会觉得，嗯，这是努力问题。但是当自己成功而别人

失败时，大部分人都会觉得，嗯，这是智商问题。说到底，这都是虚荣心问题。

1. 把失败归因为智商更有利于自尊，还是归因为努力更利于自尊？

我在答案中提到，把失败归因为努力而非智力更有利于保护自尊。而@陳浩和@Akatsuki Ryu 的答案提到，对于一些认为不努力比不聪明更丢人的人，或者这样的文化，人们宁可把失败归因为不聪明而不愿意归因为不努力。我觉得是有道理的。怎么样的归因更有利于自尊确实存在着个体差异和文化差异。这和「归因方式在大部分时候为我们的自尊服务」的假设并不相悖，只是我们对不努力更有面子还是不聪明更有面子有不同的认识。但我同时也认为，题主所提到的现象更普遍些。

2. 所有的归因方式都为保护自尊服务吗？

大部分时候是这样，但也不一定。除了保护自尊，我们的归因方式还会与我们对自己、对世界的核心观点，即所谓的核心价值观相一致。当你坚定地认为自己是无能的失败者的时候，你更容易以自

我否定而非保护自尊的方式进行归因。但这样你就失去了心理对自尊的保护功能，并经常陷入抑郁当中。一句话，你可能病了。

3. 对不同的事情我们都进行相似的归因吗？

当然不。我们的归因方式并不只是取决于心理加工倾向，同样取决于更多现实的证据。当有更多证据告诉我们，确实是我们智力不够而不是努力不够的时候，再想骗自己都是不容易的。但是，在归因为智力和归因为努力都可以的模糊的情况下（这种情况在现实生活中经常发生），很多人仍然会有自己的归因倾向，而这种归因倾向是有个体差异的。我说的是这个。假如存在一个归因为智力的证据和归因为努力的证据各占 50% 的理想的平衡点，大部分人仍然会表现出我在答案中描述的归因倾向。这是我这个答案的意思，也是它的限度。

感谢大家的批评指正，让我能够更深入地思考这个问题。某种意义上，我们所有的答案都是片面的，至少对我自己的答案，我常常有这样的感觉。好在片面之中也包含了部分道理，这可能就是这些答案的价值了。

2013-08-04

跑出福流

为什么很多人喜欢玩手机上的跑酷游戏？这是一种什么快感？

心理学家希斯赞特米哈伊认为，决定幸福感的重要因素，是生活中出现福流（flow）的频率。福流是一种完全投入的忘我的状态，在这种状态中，人不需要对自我状态进行防御性的监控，因此可以投入全部的注意力，进行反应，以求实现目标。在福流状态下，人会达到一种浑然忘我的状态，其时间知觉也会发生变化（通常感觉时间过得很快），同时他会获得一种自由的控制感。人会对这种福流感觉上瘾，并通过不断创造福流，来提高自己的技能。登山、体育、阅读、舞蹈、游戏的吸引人处，均在于此。

包括跑酷在内的成功游戏，其成功之处就在于它们的设计原则与福流产生的原则相一致。主要的原则有：

1. 与能力相对应的挑战。在跑酷游戏中，上手

是容易的，但随着你技能的提高，游戏的难度也逐渐提高，以保证你自始至终需要全情投入。挑战如果太难了，就会产生挫折感；如果太容易了，就会产生厌倦感。这都不利于福流的产生。

2. 明确的目标。每一段跑酷都有一段终点。跑到终点并且不死，这就是明确的目标。目标实现与否构成了对行动的反馈，同样让玩家全情投入。

3. 清晰的规则。跑酷的规则，比如跳跃、躲闪、下蹲，怎么算死了，怎么算活着，都有非常明确的规则。这使得你不用把精力放到规则上，而只需要放到反应上，这同样能够让人注意力集中。

4. 及时反馈。你做的每一个动作都会在游戏中得到反馈。正确的动作会马上被强化，成为技能的一部分，而错误的动作也马上能够纠正。这有利于技能的提升。

为什么我们对游戏上瘾，却不对工作上瘾？大部分工作的设计原则常常违反了福流产生的原则：我们的工作不是简单到让人厌倦，就是难到让人生畏；我们的目标不是近到俯首可得，就是远到望不

到头；我们要遵循的规则大都是潜规则，光是琢磨透这些潜规就已经耗费了我们大量的时间和精力；除了苍白无力地给自己加加油，我们的工作很少有积极的反馈，犯错误了倒是常有消极反馈.....一句话，我们常对游戏上瘾，但不对工作上瘾，就因为，大部分工作，实在没游戏设计得那么好。

2013-08-01

重塑自我

可以通过心理学知识为自己打造一个适合自己的性格或者是重塑自我么？如果可以要怎么去操作？

现在回想起来，更年轻的时候，我可能得过焦虑症。那时，每当面临重大考试、准备在众人面前讲话、或者需要和我眼中的重要人物打交道的时候，我总担心自己会失控到崩溃。而失控感也确实总会伴随着对失控的恐惧如期而至，直到我面红耳赤，心跳加速，虚弱到脱力。那时，我也抱着和题主一样的想法，想通过心理学的学习来改善自我。我不仅这么想，也这么做了。我读了很多心理学书，靠谱不靠谱的，我选择了心理学专业，并一直读到博士。

后来我好了。我忘记了这种好转是怎么发生的。它像是自然而然的过程。焦虑从占据我生活的中心，到逐渐淡出我的注意，现在，它只成了一个淡淡的影子。如果我经历了一场和它的战争，也许我从未真正战胜过它。我只是从这场战争中走开

了。我被生活中更多美好的东西吸引：春天的花，秋天的月，美好的爱情，在我眼前逐渐开启的，广阔的世界。其实你并不需要先战胜焦虑，才能欣赏、追求和得到这些。相反，它们本身就是解决之道。

当然这件事仍然影响了我的职业选择，在我本有很多机会去从事其他职业的时候，我仍然成为了一名心理咨询师。

我的好转和学习心理学有关吗？有关也无关。学习心理学确实给我很多帮助，但如果不学心理学，也许我也能好转。题主的问题：通过学心理学知识塑造和改善性格可行吗？我的答案也是，可行也不行。

可行是因为，有些知识本身就包含了解决途径。当你真的想要改变，而知识恰好提供了问题的原因和改变的途径时，知识是有用的。举个例子：艾斯沃斯认为，当父母没能在童年期给儿童的爱足够回应时，有些儿童会发展出一些回避型人格：好像他们从小就学会了不对父母抱有太大希望。这会影他们成人后的人际关系：通常他们会比较封闭

孤独。因为他们觉得发展和别人的亲密关系是一件危险的事情。这当然是一个知识。但一些来访者知道这个知识以后，会有意识地去信任别人，与别人分享，虽然这对他们仍然是一种冒险，但改变的愿望超过了这种担心。

不可行是因为，知识永远无法代替行动。「纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行」。你通过行动来领悟道理、验证知识、获得改变。当你有勇气不断地行动和改进，不惧失败挫折和困惑，学不学心理学知识，你都会不断成长。

希望能够帮到你。

2013-06-29

幸福课

幸福課

「怎么才能幸福？」这个问题，是生活提给我们每个人的，而我们写下的答案，就是我们的人生

幸福学入门

一条河的上游和下游

居住在下游的村民还记得，很多年前，救起第一个落水者的地点。一些老人仍记得那时救助落水者的装备是多么的陈旧，过程是多么的复杂。他们说，有时河里打捞个人就要花费数小时。

近年来，尽管溺水者的数量急剧增加，但是下游好心村民对此的反应却让人钦佩。他们的营救体系无与伦比：在湍急的河流中，从发现溺水者到将其营救上来只需要 20 分钟——许多甚至不到 10 分钟。每天只有很少的人在援助到来之前溺水而死——与过去相比，方法已有了很大的改进。

与下游村民交谈时，他们骄傲地讲起建在河边的新医院，随时待命的营救小船队，统一调配人力的全面监控计划，以及大量冒着生命危险随时准备跳进湍急河水中抢救溺水者的高素质水员。下游村民说，虽然代价很高，但有什么比抢救危险中的生命更重要呢？

只是，很少有人问这样的问题：为什么上游老有人落水？

某种意义上，心理学也曾经是一个关注下游的学科。就在积极心理学刚刚被提出的上世纪末，心理学家还在花费大量时间和精力研究焦虑、抑郁、强迫、愤怒、应激创伤，各种说得出说不出名字的复杂的心理问题。只有极少数的心理学家在关注快乐、幸福、生活满意度这样的议题。据美国心理学会（APA）的文献统计，截止到 2000 年，研究消极心理与积极心理的文献比例接近 20 : 1。那时候，社会已经形成的印象是：心理学很有用，如果出现心理问题，就应该去找心理学家（或心理医生），但如果要问怎么才能幸福，你最好还是从电影、小说、宗教，或别人的人生中去摸索答案。

心理学长期关注河的下游，当然有其深刻的历史原因。

首先，作为人类历史上最大的灾难，二战给人类造成了巨大的心灵伤害。二战后心理学的蓬勃发展，一开始就带着医治战争创伤的历史使命。如

今，虽然战争带来的心灵创伤已然平复，研究消极心理问题却作为一种历史惯性沿袭下来。

其次，作为新兴学科的心理學一直在模仿一些成熟学科。比如，心理学家曾希望心理学能和物理学一样，有以数学为基础的心理定律；希望心理学和化学一样，能把复杂的心理现象分解成简单的心理元素，这些希望大都因为心理的复杂性而落空了。临床心理学的模仿对象，是精神病学和其他临床医学。临床心理学继承了精神病学的逻辑：整理心理问题的归类系统，找出每种心理问题对应的医治方法，医治它们。「医治心理问题」成为临床心理学的重要目标，而「预防心理问题」和「培育心理品质」却没有得到应有的重视。

第三，问题总是比发展紧迫。如果我们打篮球受伤流血了，我们先想到包扎伤口而不是强身健体。同样，因为治疗消极心理问题常被看做是紧迫的任务，获得幸福感和有意义的人生这样更远的发展任务经常被忽略了。

可是，这不够。

在今天这个时代，大部分人已经不会经历战争这样的灾难和创伤，不会成为有严重问题的精神病人，可是平淡的生活并没有给我们带来快乐，我们仍然对幸福、人生意义这样的问题迷茫困惑。这是个真问题，但以往的心理学会对此所知甚少。

正是这样的时代背景下，著名心理学家马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）在当选美国 APA 主席后，不遗余力地推动了积极心理学的发展，并使之迅速发展成为全球性的心理学运动和潮流。经过多年的学科发展和研究积累，心理学终于决定走向河的上游。

我自己也碰到过很多出现心理困扰的学生。这些困扰很多和他们过高的目标和人生理想有关。有时我会问：「如果你们的心理困扰消失了，但是你们也变得很平庸，至少平庸到没有机会来这里学习，你们愿意吗？」「不愿意。」很多人这样回答。是啊，毕竟我们所要的，并不只是没有心理症状。我们要的，是全心投入的生活、拼搏收获的喜悦、和谐真挚的情感、幸福充实的人生。这才是我们所要追求的东西，这才是河的上游。我们因为在这这些问题上不知所措，才会失足掉进河中。而在这

个幸福课专栏里，我们终于可以用科学心理学的视角，谈谈希望、乐观、自信、人生意义.....那些丰富和充盈的人生，那些经得起挫折和灾难的，坚强的人性。

积极期待

你期待什么，就发现什么

小说《银色马》中有这样一段情节：

福尔摩斯接过布袋，走到低洼处，把草席拉到中间，然后伸长脖子伏身席上，双手托着下巴，仔细查看面前被践踏的泥土。「哈！这是什么？」福尔摩斯突然喊道。这是一根烧了一半的蜡火柴，这根蜡火柴上面裹着泥，猛然一看，好像是一根小小的木棍。

「不能想象，我怎么会把它忽略了。」警长神情懊恼地说道。

「它埋在泥土里，是不容易发现的，我所以能看到它，是因为我正在有意找它。」

和小说中的其他故事一样，福尔摩斯发现了警长所没有发现的破案线索。在这本把演绎法当做基本科学方法的侦探小说中，作者敏锐地指出，福尔

摩斯比警长高明的地方，并不在于一般的观察能力，而在于他的期待和视角。

「我之所以能看到它，是因为我正有意找它。」

我们从来没生活在纯粹的客观世界中，而生活在对世界的主观看法中。我们的期待决定了我们会看到什么样的东西、赋予看到的東西什么样的意义。我们都熟悉半杯水的故事：对于同样的半杯水，乐观的人会看到，还有半杯水，而悲观的人则会看到，只剩半杯水了。

怎么形成更积极的期待？

从消极视角到积极视角的转变，不只意味着我们要去更仔细地搜索原先没有发现的积极人性——这就像警长换了一个更清晰的放大镜。它更意味着我们转变自身的思维，形成对积极人性的预期。这种思维转变不仅能帮助我们发现关于积极人性的新事实，有时候，它还创造新的事实。

让我来举例说明，视角转变究竟会带来什么。

第一个例子，是关于我们心理创伤和心理弹性（resilience）的。心理学家曾投入大量的时间和精力研究如何帮助儿童从早年的心理创伤中恢复。在疾病医治模式下，为了弄清早期创伤经历对心理健康的影响，他们需要关注那些创伤最严重的儿童。他们也确实发现，战争、自然灾害、虐待、父母的死亡、与父母分离、极度贫困……很多创伤经历都会对儿童的心理发展产生持久而深刻的影响。在此基础上，他们提出了很多解释心理创伤形成的理论。

可是，研究似乎也止步于此了。越是研究深受伤害的儿童，越是强调童年创伤的重大影响，心理学家就越是无法找到克服这种影响的有效方法。很多研究像是「创伤很危险」这个论断的同义反复。

直到七八十年代，心理学家戈麦兹（Norman Garmezy）等人开始转过弯来了。他们提了另一个问题：为什么同样经历了创伤，仍有很大比例的儿童在之后的生活中适应良好？

没错，实际上，这些经历了创伤却没有问题的儿童其实一直存在着。只是，预期什么，就看到什么，在医学模式的预期下，心理学家一直在寻找那些深受创伤伤害的儿童，而这些适应良好的儿童，被当做非典型案例给忽略了。现在，因为思维的转变，心理学家重新发现了他们。

一切忽然开始变得容易了。这些人是怎么做到从创伤中复原的？学校、家庭、社会给了他们什么样的帮助？他们的哪些成长经历很关键？他们的哪些个性品质和心理特征在保护着他们？这些心理特征是可教育的吗？这些问题的答案接踵而来。更重要的是，这些答案都指向了关于「如何帮助儿童从心理创伤中复原」的解决方案。如今，这个叫「心理弹性」的研究领域，对我们理解儿童如何从创伤中恢复的帮助，远远超过了医学模式下的研究。

新的预期，让我们重新发现了积极的人性，发现战胜创伤的秘诀。这是视角转变的力量。

回过头来，这个学术上的例子，同样能给我们自己的生活以启发。没有谁的人生会一帆风顺，我们都会经历挫折和困难。如果我们关注这些困难带

给我们的消极影响，我们会发现自己的脆弱和困难的强大。我们会变得更谨小慎微了，很难相信别人了，这些经历会加深了我们对世界险恶的印象，让我们保持警惕和戒备。但如果我们关注自己如何从这些困难中逐渐复原，我们同样会发现自己的适应、成长和坚韧。我们会看到，困难和挫折如何从最初让我们深受打击，到现在逐渐淡去，我们还能从自己当初试图走出困境的努力中，总结出有效的策略。而这，会影响我们接下来对待生活和他人的态度。

第二个例子，是关于压力和减压的。我们生活在一个压力丛生的时代，压力无疑会影响我们的健康和表现。现在，已经有很多人教我们缓解压力的方法。深呼吸、冥想、瑜伽、运动、娱乐.....我们对压力的看法，就是找个方法缓解它，控制它。

可是并不尽然。

狙击手是一个非常有压力的工种。在真正完成射击之前，一名狙击手大约要用 24 小时才能进入狙击位置，然后要再花 36 小时才能开枪。也就是说，在真正开枪之前，狙击手常常有两天两夜无法

睡觉。他们不知道目标什么时候会出现，所以必须一直保持着专注。

该怎么训练狙击手呢？像传统的减压思路一样，教授他们一些特殊的，缓解压力和焦虑的心理干预方法？

可狙击手并不是这样训练出来的。正相反，他们会让狙击手保持焦虑和疲惫的状态，连续三天三夜不睡觉，在极度疲惫的情况下，再练习射击，以保持他们的准星。训练中，长官不仅不会想法缓解他们的焦虑和压力，甚至要努力创造和增加这种焦虑和压力。

不仅是狙击手，飞行员的训练也是如此。飞行员教练不会教学员缓解焦虑的方法，好让他们成为放松的飞行员。相反，他们会让飞机直冲地面，让学员在吓得魂飞魄散的时候学习飞机的拉升。

他们的思路很简单：压力和焦虑就是这个工作的一部分，你没法缓解和避免。你所能做的，就是在压力和焦虑的状态下，仍然能够运作良好，像一个真正的英雄一样。而吊诡的是，当我们想要逃避

和缓解压力时，压力变得更大、更无法忍受，而恰恰是当我们决定去勇敢适应和面对压力时，当我们学习在压力中运转良好时，压力它反而减小了。

从强调缓解压力到强调适应压力，这是视角转变带来的变化。而这种视角转变也正在心理治疗领域悄然地发生。被誉为认知与行为治疗「第三浪潮」的接受与实现疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）开宗明义就说，我们以往关于「正常人生就应该幸福快乐，挫折和痛苦是人生的反常」的假设很可能是错误的。正常的人生就必然包含了很多痛苦和挫折。迎接痛苦也许并不会减轻我们的痛苦，但会让我们有尊严感，而逃避非但不能减轻痛苦，还会让我们备受折磨。把痛苦当做生活的必然而非偶然接纳下来，在这些挫折中澄清和坚持自己的价值目标和信念，才是有意义的生活的真谛。哪怕真的有心理问题，我们仍可以选择不把心理问题当做生活的中心，而是带着症状生活，不要让问题干扰我们追求自己想要的生活。这也许是对待心理问题的一种更好的策略。

另一个目前同样颇为流行的心理咨询流派「焦点解决短期治疗」（Solution-focused Brief

Therapy, SFBT) 喜欢用太极图来说明他们的心理咨询理念。他们把生活看做太极图中的这个圆，消极心理问题是生活中的「阴」面，而积极心理是生活中的「阳」面。传统的心理治疗把注意力集中于减轻问题和症状，即缩小生活的「阴」面。但是焦点解决致力于扩大生活中的「阳」面，努力挖掘来访者的心理资源，培养来访者对生活的目标和信念，不过多探讨心理问题，而探讨解决方案。他们的信念是，当生活中的「阳」面增加时，「阴」面自然会减少，而心理问题的症状也自然会减轻。

从关注问题到关注适应和解决，从关注心理问题到关注更全面、更有意义的人生，这也是视角转变带来的变化。

这种视角的转变，给我们的生活带来很多启示。

第一个启示是对社会和媒体的。在我写这一段的当天，各大门户网站正传播着这样一个新闻：「外国小伙在中国扶起老太遭讹诈。」配图是一个中国妇女拉着一个外国小伙不依不饶的样子。从彭宇案开始，曾以尊老爱幼自豪的中国社会，就逐渐

把扶起老太太看做了危险的举动，网友甚至戏称扶老太为新土豪的标志。其实，每天街上都会有很多老人被扶起，绝大多数老人也对扶起他的人心存感激。但这些不会有人报道，因为没有新闻价值。一些新闻人的视角，是用极端的事例来告诉大家，这个世界很危险。他们发现、甚至缔造了一些符合这个消极视角的事实。因为新闻的传播特性和话语权，很多人认同了这样的视角，并因此对社会警惕而戒备。他们不知道，关于彭宇案的深入报道中，彭宇曾承认自己撞了那个老太，所以法院才会做出彭宇赔偿的判决。而那名扶起中国老太遭讹诈的外国小伙，最终被证实是在中国非法驾驶运营车辆，撞倒老太，并被罚款拘留、驱逐出境。可是这些的传播远不如消极事件那么广。如果没有这种偏执的消极视角（有些还是出于商业目的故作惊人），也许我们的社会会更多些平和与善意。某种意义上，我们的视角塑造了我们的社会文化。

第二个启示是对于个人。我碰到过太多优秀的学生，聪明勤奋，却为自己所谓性格的缺陷焦虑不安。他们对自己的不足了如指掌，对自己的优势和天赋却一无所知。他们经常思考如何才能克服内向、敏感、软弱、迟疑……却浑然不知，正是对这

些「缺点」的过度关注妨碍他们走向成功和幸福。注重缺陷矫正的视角会强化这样的观点：我们是有问题的人。而注重优势和美德培养的视角，却在不断提醒我们，我们本就是很优秀的人，我们在从优秀走向更加优秀。克服缺陷本身不是我们的目标，发挥自己的优势才是。因为优势和天赋会为我们指出一条明路，沿着这条路努力前行，缺陷会自然地慢慢消退。而优势和美德的培养，正需要我们带着积极的视角，如文章开头的福尔摩斯一般，去预期、发现和创造。

你期待什么，就发现什么。如果积极心理学真有什么用，就是它告诉我们，该如何换一个视角去思考和期待。这是它的价值。

克制欲望

欲望的变化和永恒

电影《大卫·戈尔的一生》中有这样一段台词：

「幻想必须超越现实。因为在你到手的一刹那，你没办法也不会再想要它。为了继续存在，欲望的客体必须永远无法达成。你要的不是『它』本身，而是对『它』的幻想。欲望与疯狂幻想相辅相成。这正是巴斯可所谓的真正的快乐。来自对未来快乐的白日梦，不然我们怎么会说『猎比杀更为有趣』，或『小心你许下的愿望』，不是因为你会得到它，而是因为一旦得到它，你再也不会要它。所以拉康给我们的教训是，心想事成的人绝对不会快乐，最符合人性的真谛是，尽力活在你的想法和理想中，不要依据你达成多少欲望来衡量你的生活，而该以获得多少真诚、怜悯、理性，甚至自我牺牲的时刻……来衡量，因为到头来，衡量我们生平轻重的唯一标准，是你如何看待他人的生命。」

幸福真是人生难题。在人生的茫茫航程中，欲望本是标志幸福的灯塔。欲望驱动我们努力奋斗的时候，曾暗暗给我们这样的许诺：如果能你升职加薪出名娶她，你一定会幸福。虽然很多欲望因为无奈的现实搁浅了，但它至少让我们觉得，自己是在一个正确的方向上，有这么一个幸福的世界，只是我们错过了。如今拉康哲学却告诉我们，我们连方向都错了：欲望的实现是快乐的中止，如果你真的心想事成，你仍然不快乐。

是这样吗？

拉康说对了一部分。关于什么会给我们带来幸福这件事，欲望标示的方向并不靠谱。其实，连理智标示的方向也不怎么靠谱。因为说到底，我们人类的心理机制，并不是为追求幸福设计的。

当我和各位都还是猴子的时候，大脑已经有了最简单的趋利避害功能。我们知道见了果实采摘，见了异性献媚。这是最简单原始的欲望。进化带给了我们两个最重要的变化。一方面，我们的大脑皮层，尤其是前额，不断发展，让我们拥有了通过逻辑和想象预测未来的能力。另一方面，我们面临的

社会现实不断复杂，让欲望披上了文化的外衣。欲望的满足不再是一件简单的当下行为，而是一个复杂的未来设计。但在预测未来上，我们可能是好的会计、警察，却不是好的心理学家。我们知道挣更多的钱能买到什么、做坏事会受什么惩罚，我们却很难预测未来的心理状态。

比如，我们会忽略享乐适应。如果你一直保持第一次吃奶油蛋糕或者第一次接吻时的敏感，幸福对你来说是容易的。但你很快发现了更好吃的食物、更漂亮的姑娘。在欲望达成之前，欲望的灯塔让我们相信存在一劳永逸的幸福——因此我们才拼尽全力。但欲望并没有像它承诺的那样，给我们带来持久的快乐。通常，我们会很快适应快乐，厌烦，并开始寻求新的变化。享乐这件事上，人真是喜新厌旧的动物。无论是食不果腹还是富可敌国，我们都对自己拥有什么不敏感，而只对变化敏感。但欲望被激起的时候，你却相信永恒。

比如，我们总是根据当前的状态来想象未来的需要。对于忍饥挨饿的农民，当皇上最大的好处是可以随意吃大饼油条。如果你饿着肚子在超市购物，你会买一堆零食，全然不顾半小时后打着饱嗝

时的感受。如果你现在开心快乐，你就想象不出抑郁时的感受。相反，当你抑郁的时候，你并不觉得去公园走走或者找朋友聊天会让你开心，虽然当你真去做的时候，也许会发现它们有效。我们抱持着这么多可笑的欲望不放，是因为我们只能从现在的感受，来窥探未来的影子。我们无法预测完全不同的未来。

再比如，当我们展望未来的时候，我们会依据大脑中抽象的刻板印象，而忽略更加复杂的细节。想象露营，我们只会想到美丽的星空，不会想到恼人的蚊子、没法洗澡的难受和没厕所的尴尬。可问题是，随着事情的临近，我们发现，这些被忽略的细节，正变得越来越重要，甚至重要到能完全推翻我们的预想和决定。

这些预测错误，都让欲望所做的关于幸福的许诺，变得不那么可靠。

怎么办？

佛教给出的答案，是了解欲望的虚幻，进而克制自己的欲望。对于我们这样的普通人，欲望不是

敌人，更像酒肉朋友。我们既需要它提供的动力、乐趣和方向，也需要警惕被它带偏。当你沉迷其中的时候，了解自己为什么渴望这件事，想象新鲜感消退后的场景，如果可以的话，先体验再做决定，也许是避免让欲望误导的好办法。更多时候，欲望所指引的，是易倦的消费性体验，而发挥自身优势所产生的创造性体验，才是幸福永不枯竭的来源。

拒绝纠结 选择什么呢？

每年毕业季，都会有很多学生为找不到好工作发愁。但也有例外。我碰到一个学生，就因为好工作太多而发愁。通常面临人生重大选择时，每个人都会焦虑一下。但他的焦虑，实在是有些过了。

学霸大概就是这个意思，他拿到了几乎所有他想去的公司的 offer。其中两个最纠结。一个是央企总部的 offer，平台好，有前途，但公司在另一个省会城市，离家远。另一个是市公司的 offer，工作清闲、收入不错，离家近，但发展有限。他家里不缺钱，父亲已经帮他买好了房子，一直希望他就市里工作。

他很快选择了央企总部的 offer，并寄了协议。但随着另一个 offer 到期时间的临近，他越来越觉得自己做了个错误的选择。他觉得自己实在没必要远离家乡和亲人，去面对未知的未来。他开始变得茶饭不思、后悔不迭。终于在 deadline 到来的前

两天，他打电话给央企的人力资源，要求撤回三方，然后打电话给市公司，决定接受 offer。

但是，当央企给他寄回协议后，他又觉得自己做了一个错误的决定。他重新开始后悔，以各种理由拖延去市公司，并央求央企的 HR 再给他一个机会。大概是他真的很牛，央企居然在补招中又给了他 offer。但当他重新得到 offer 以后，却很快又陷入了当初的焦虑和后悔。

并不是因为这是幸福课，我们才来讨论这种「幸福的烦恼」。我也肯定故事的主人公真没觉得幸福。讲这个例子是因为，我们很多人都对这种纠结似曾相识。为什么我们不能像很多教科书教我们的那样，对两个选择做类似 SWOT 之类的分析后，并做出理性选择？（他用过很多类似的工具做分析，每次分析结果都成为他后悔的论据。）为什么当我们以为自己已经做了理性选择后，仍然会很快后悔我们的选择，尤其当我们还有机会更改选择的时候？

这有性格的原因，也有性格外的原因。

先说性格外的原因。当我们想一件事情的时候，这件事情在我们心里有一个距离，我们称之为「心理距离」。我们看待心理距离远的事和看待心理距离近的事并不一样。看心理距离远的事物，我们只会看到轮廓，这件事最显著的特征。想象会给遥远的事披上一件美丽的轻纱。看心理距离近的事物，我们才会看到细节，那些庸俗无奈的现实。所以张爱玲才会说：

「每个男人心中都有一朵红玫瑰和一朵白玫瑰。娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是床前明月光；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上一颗朱砂痣。」

爱情的选择如此，工作的选择也是如此。张爱玲说的是，时间会改变我们对事情的看法。时间当然是一种心理距离，所以我们回顾过去，才会有「过去的都是好日子」的错觉，展望未来，才会觉得自己在将来的时间和精力无限。但有时候，心理距离的改变并不需要时间的流逝，而只需要一个决定。

当他决定接受总部的 offer 时，这个 offer 的心理距离变近了。距离远、人生地不熟、父母不支持，这些坏处都变成了需要考虑的琐碎的现实。而他拒绝的那个 offer 开始变远了，它的好处——工作的清闲、现成的稳定生活开始放大，而坏处——发展空间，却虚幻到不需要仔细考虑了。可是当他顺应内心的需要，拒绝这个 offer 以后，总部的 offer 变远了，它的好处变清晰了，而坏处琐碎到不值一提了。而另一个 offer 的坏处却开始凸显了，于是，心理需求又开始变化了。

另一个原因，是相比于获得，我们对损失更敏感。2002 年诺贝尔经济学奖得主卡尼曼的研究证明，对同样数量的金钱，人们对损失的敏感度是获得的 1.5-2.5 倍。对损失的敏感还表现在一旦人们拥有了某样东西，人们卖掉它们愿意出的价格总比未拥有时愿意买进它们的价格高得多。在两个各有好坏的选择中，选择了其中一个，另一个就会被界定为损失，它在决策中的权重就变大了。

细细想来，我们在选择中害怕的不仅是损失，还是对丧失可能性的恐惧。斯坦福大学精神病学教授欧文·亚龙 (Irvin Yalom) 认为，对可能性丧失

的恐惧本质是对死亡的恐惧。因为「从无限的可能中选择其一有着负面含义：做出的选择越多，你的人生也就越有限、越短暂、越僵硬。」而死亡意味着可能性的终结。无论我们如何逃避选择，可能性的丧失仍然会伴随着我们的一生，避无可避，我们不得不接受它。

再说性格的原因。学霸同学犯这个错误，并非偶然。完美主义是一把双刃剑。正是因为对生活和自己的严苛要求，才让他有了这样的成绩。但也正是因为这种严苛要求，让他的生活从享受变成了挑错。这么多好的工作 offer，他本该随意选择一个，然后去筹划毕业旅行，享受最后的大学时光。他却因为太害怕做错误的选择，硬生生把一件好事变成了如此纠结的坏事。

如何避免在选择中纠结？

首先，以我们的价值观、兴趣、自身优势为依据，为自己设立一个目标。外界因素千变万化，我们没法完全把握时，我们自身才是更稳定的依据，是我们工作生活的动力和成就感的来源。而目标是我们设置在未来，指引我们前进的路标。

其次，忍受不确定性。我们通常假设存在两条不同的道路，它们已经形成，并指向了不同的生活。其中一条比另一条更远、更平、更正确，而我们的任务是找到它。我们会这样假设，是因为大脑天生就不喜欢不确定的东西，它会设置各种条件，模拟各种未来，帮助我们有一个确定的选择。然而，更真实的状况是，当我们站在道路的起点时，前面还没有路。道路是我们向前时留下的脚印，只能回溯，不能前瞻。生活的复杂和不确定性远远超过了大脑的计算能力。无论如何选择，你都得意识到，不确定性就是生活的一部分，我们只能承认和接受它。我们唯一能把握的，是当变化真正来临时，我们自己的态度和行为，是抗拒还是接受。而这，与特定选择无关。

第三，以「满意」而非「完美」为标准进行选择。常常，我们花费了太多时间来选择买哪件衣服、学哪个专业、做哪个工作、爱哪个人，但花费了太少的时间来欣赏和享受它们。艰难的抉择本身就说明各选项本来就各有利弊。你需要的不是反复比较，而是设想如果只有这一个选择，它让你满意吗？

从「完美」标准到「满意」标准带来的是思维的转变。「完美」标准让我们带着批判去寻找选项的缺陷，而「满意」标准会让我们带着欣赏看待选择的优点。它能帮我们克服选择的焦虑，在选择中更心平气和。

第四，避免不必要的选择。我们不喜欢不确定性，却喜欢有更多可能性。哈佛大学的丹尼尔·吉尔伯特教授发现，虽然人们都喜欢有更多的选择，但更多选择却会带来切切实实的焦虑，甚至降低我们对选择的评价。在一个实验中，让摄影班的学生从两张照片中挑选一张作为课程纪念。有选择组中，允许学生反悔并换一张照片，无选择组中，学生一旦做出选择，就无法反悔。结果发现，当询问学生是否想要有选择时，66%的学生选择了可以有选择的可反悔小组。但是，无选择组的学生对自己所选的照片更满意也更喜欢。所以，某种意义上，选择的焦虑，是我们为寻求更多可能性所付出的代价。

最后，了解选择中产生的心理变化，本身就有助于我们减轻选择焦虑。对这些心理变化的了解让

我们知道，选择中产生的后悔或焦虑的情绪可能是因为心理的某些规律，而非我们做了错误选择。一旦我们意识到这一点，我们的焦虑就能减轻。

心的防御 心理免疫系统

2008 年汶川大地震的时候，我曾去地震灾区做过一个月的心理援助。去之前，我曾设想种种悲伤的场景：灾后的人们在倒塌的房子边愁眉苦脸、茶饭不思，老人和孩子都垂头丧气，没有活力。人们对生活和未来失去信心，得了抑郁症或创伤后应激障碍之类的疾病。可是去了之后却发现，情景并不是这样。虽然我去的那个小镇，有很多人住在政府发的帐篷里，人们却没有为房子倒塌或财产损失而发愁，而为自己和亲人都健在而庆幸。傍晚的时候，人们三三两两地坐在帐篷旁聊天，孩子在旁边有笑有闹地玩耍着。有人在打牌和打麻将。还有很多人，到旁边的水库钓鱼。

我们的心理并不是为追求幸福设计的，所以持久的快乐才那么难得。但看起来，它对承担苦难却比我们想象的在行。从我们的视角看，那些加诸他人的失败、损失、疾病，甚至死亡，哪一样都能把人击垮。但深处漩涡中的人，却并没有那么不快

乐。一项研究发现，一些事故受害者的情绪并没有人们想象的那么低落，他们日常生活中（如享受早餐的时光）的愉悦度仍在一个积极的分值范围内。此外，在事故发生约八周后，幸存者就不会表现出特别消极的情绪了。我们有时候会对苦难中的人没有表现出特别不幸惊异不已，除非我们自己也处于同样的漩涡，才会明白：有时候苦难会让我们改变想法，而想法会帮助我们适应现实。我们对苦难，有比我们预想的更强的适应能力。当然，适应能力也是因人而异的。

从弗洛伊德开始，心理学家就注意到，人有自觉地摆脱烦恼、内疚、不安等消极情绪，恢复心理平衡与稳定的适应性倾向。弗洛伊德把它叫做「心理防御机制」。弗洛伊德更多看到了心理防御机制的消极面。他认为，对情感和想法的压抑、否定、合理化，扭曲了我们对现实的认识，这是心理问题的根源。这有一定道理。如果防御机制让我们为了逃避而与自己情绪隔离，扭曲自己对世界的看法，那确实可能造成焦虑抑郁或导致社会功能不良。但防御机制还有它的积极面。逆境和挫折会激发人的积极态度。几乎是出于自我保护的本能，在悲观和乐观之间，大部分人会选择乐观。「往好处

想」并不一定是心理问题的起源，有时候，它反而是人适应性的体现。

可以用免疫系统来对这种适应性做类比。如果说，生理免疫系统可以用来抵御疾病的入侵，心理免疫系统则可以用来抵御逆境的痛苦，激励人更加积极乐观。生理免疫系统既要敏感到能识别大规模病毒入侵，又不能敏感到妨碍健康细胞生长。同样，心理免疫系统既要敏感到能够抵御困难产生的痛苦，又不能敏感到扭曲现实，让人完全陷入封闭生活。心理免疫系统的这种特征有时候会产生奇怪的效应：我们会为小事抑郁抓狂，却能在大事面前保持冷静。所以我们有时候能原谅爱人出轨，却怎么也不能原谅他乱丢袜子。

举两个例子。在一项研究中，一些志愿者被邀请参加一个俱乐部。入会仪式要求他们接受三次电击。一些志愿者真的接受了非常强烈的电击（严酷电击组），而另一些志愿者只是接受了温和但不舒服的电击（温和电击组）。结果很奇怪，严酷电击组的志愿者比温和电击组的志愿者更喜欢这个俱乐部。这是因为，温和的电击尚不足以激发心理免疫系统，它只让我们对这个俱乐部产生敌意和不满。

而严酷电击的痛苦却强烈到触发了这个系统，它督促我们的思维为所受的痛苦寻找理由：它一定是一个优秀的俱乐部，所以我所受的痛苦才是值得的。因此，严酷电击组的志愿者会更喜欢这个俱乐部。

在另一项研究中，两组志愿者接受了个性测试，其中一组接受了心理学家的直接反馈，而另一组只是作为旁观者。心理学家的反馈是毫不留情的：「你不具备能够让你脱颖而出的素质。」「人们之所以会喜欢你，是因为你不具备威胁到他们的能力。」奇怪的是，直接接受负面反馈的志愿者比旁观者更喜欢那个心理学家。这同样是因为，相比于旁观者，负面反馈者切切实实地受到了自尊心受伤的威胁。这种威胁激发了心理的防御机制，让他们通过说服自己心理学家没那么有敌意，或者反馈没那么重要来避免自尊心受伤。

社会心理学家利昂·费斯廷格提出过一个著名的认知失调理论。这个理论和心理免疫系统的说法有点像：当某种选择、行为或情境产生心理压力时，人们会改变自己的认知以减轻心理压力。认知失调最主要例证，是虽然在做选择之前，人们会有各种犹豫，但是一旦做出选择以后，人们会重新评

估自己选择的选项，并更喜欢它。

让我们重新请出上节的学霸同学。两个月后，一次偶然的机会，我又见到了他。他已经在两个 offer 中选择一个，正准备开始新的工作。他信心满满地谈起了新工作的挑战、个人成长和发展机会。当我问他是否还会犹豫后悔时，他毫不犹豫地，自己最终还是做了一个最适合自己的选择，这个选择很明智。这是心理免疫系统的作用。

心理免疫系统的另一个重要作用，是不让我们过于后悔。避免将来后悔是我们现在做选择的重要依据。当我们在做不做一件事之间做选择时，常常会需要预测，做了这件事而结果不好会让我们更后悔，还是没做这件事，错过了让我们更后悔。当然决定是否后悔的因素很多，但仅就心理机制而言，答案恐怕是后者：错过某件事会更让我们后悔。原因是，心理免疫系统能够让我们从自身的经历中寻找意义，组织材料，以让我们好受些。比如，它会跟你说，好吧，虽然最后还是分手了，但至少我们有一段美好的回忆。好吧，虽然分手了，而且他也是个人渣，但至少我对爱情和男人有了更多了解。好吧，虽然这份工作并没有当初看起来这

么理想，但我还是从中学到了一些东西。但是，如果错过了一个恋人或者一份可能不错的工作，因为你没经历过这件事，心理免疫系统很难从中找出能安慰你的证据，心理免疫系统也很难工作。

挫折或灾难后的心理适应和这些简单的选择当然有所不同。对某些灾难和挫折的适应和改变会更难，但它们的本质是一样的：为了减轻心理压力，我们的认知会变得更积极。瑞典精神科医生库伯勒·罗丝通过研究一批癌症晚期病人的心理变化，来理解人们对死亡的适应过程。她发现，大部分癌症病人都会经历这样的心理变化，首先是否认，觉得这是医生误诊，这事不会发生在自己身上。然后是愤怒，觉得上天对自己不公，为什么会发生在自己身上。第三阶段是讨价还价，决定自己其实很难再多活几年，或者为了多活几年，病人愿意主动做一些改变。「如果让我活着，我就再也不抽烟了。」第四阶段是抑郁，病人会预期到自己的丧失，产生被动安静的阶段。第五个阶段是接受。一旦到达了接受阶段，他们就能承认目前自己的状况，接纳已经不能改变的事实，接纳自身的特殊状况。在接纳阶段，很多人会收获一种少有的内心平静，他们开始变得智慧，会重新评估自己的生活，

带着爱去看世界和周围的人，甚至会产生新的希望。而接受的阶段，就是心理对死亡的适应。库伯勒·罗丝认为，否认—愤怒—讨价还价—抑郁—接受，不仅反映了人们面对死亡的心理变化阶段，也反映了人们面对其他挫折时的心理变化阶段。

心理免疫系统的存在，让我们不会轻易陷入抑郁和悲观。因为有它的存在，生活中的挫折和苦难变得不那么可怕。它让我们勇敢向前，因为我们知道，即使我们所害怕的事情真的发生了，心理免疫系统也会帮助我们从失败和挫折中寻找意义。只是，它能为我们的失败辩护，却无法为我们的「无为」发言。「无为」是最能让我们懊悔的东西，因为面对它，连心理免疫系统也不知从何说起。

人生赢家

休闲的快乐和蓬勃的幸福

哲学家喜欢问一些比较极端的问题。比如，关于幸福，他们常爱问的问题是：「一头只知吃喝睡觉的快乐的猪和一个思考人生的痛苦的哲学家，究竟谁更幸福？」哲学家似乎是想说，肤浅的快乐不值一提，深刻的沉思才值得追求。哲学家这么说，实在没考虑猪的感受和意见：子非猪，焉知猪之乐也？但至少它提示我们，不应该把幸福等同于简单的快乐。

幸福总是和快乐联系在一起。相比于抽象的幸福，我们更熟悉具体的快乐。美味的大餐、精彩的电影、春天的约会或者阳光下的散步，都会让我们快乐。但快乐有它的局限。首先，快乐更多指向消费而非创造。带来快乐的活动通常消耗时间金钱资源，所以我们的文化对休闲式快乐一直都颇有微词。穷人的休闲式快乐，往褒里说叫安贫乐道，往贬里说就变不知进取了。富人的休闲式快乐，往褒里说叫生活品位，往贬里说就变玩物丧志了，相比

起来，我们的文化更推崇「居安思危」、「未雨绸缪」。其次，休闲式的快乐总是容易适应和厌倦。在《欲望的变化和永恒》一课中我们曾经讲过，人对拥有什么不敏感，但是对变化敏感。欲壑难填，要维持同样的快乐水平，我们的口味只好变得越来越重，而随时可以满足的欲望，只会让我们空虚。第三，最重要的是，快乐水平大部分是天生的。行为遗传学的研究发现，人的快乐水平，50%左右是先天遗传决定的，10%左右是环境决定的，只有40%是心理因素决定的。也就是说，后天再努力，快乐的操作空间仍有限。

这么看来，把幸福等同于快乐，既窄化了幸福的含义，又缩小了幸福提升的空间，实在不是好主意。更重要的，相比于快乐的人生，我们更需要一个充盈、丰富、蓬勃、创造而有意义的人生。这也是哲学家鄙视猪的原因。积极心理学之父塞利格曼提出了一个更全面的幸福模型：PERMA 模型，正顺应了幸福的此种真义。

在 PERMA 模型中，幸福的第一个要素，是积极情绪（Positive Emotion）。积极情绪和我们刚刚所说的快乐有点像。它是轻盈的、微笑的、放松

的、振奋的，是幸福最原始的要义。关于积极情绪的作用，比如，它会让人更长寿、更健康、有更好的人际关系等等，且留到下节课再讲了。积极情绪包含快乐但远不止于快乐，想想中国传统文化推崇的「非淡泊无以明志，非宁静无以致远」你就会意识到这一点。相比于外向的激烈的快乐，宁静也是一种积极情绪。

幸福的第二个要素，是专注和投入（Engagement）。在从事紧张激烈的活动，如攀岩、打球、舞蹈甚至考试时，我们并没有体会到太多的积极情绪——我们压根就没来得及体会什么情绪。活动吸引了我们所有的注意力，在专注和投入中，我们感受和创造一种特殊的秩序和节奏。一切尽在掌控中，一切完美无缺，活动中我们用尽全力到身体和心灵的肌肉隐隐作痛，结束后却是如此踏实、安详和平静。我们感受到了自身的成长。这是专注的快乐。通常，意识会分配一部分自我用于自我监控，防止自我做出不合常规的事情——听起来像是一部分自我把另一部分自我监管囚禁。越是容易焦虑、抑郁、强迫的人（我们称之为有神经症倾向的人），越是给自我更多的关注，对自我的监管越甚。但是，当我们专注于某个活动，用于监视的

自我意识，也被投入到了活动中。监视的防御性自我和被监视的自我齐心协力，对挑战性活动做出正确的反应。于是自我消失了。随之消失的，是视觉知觉。我们全力创造一种优美的秩序，还原事物最该有的模样，直到任务结束。没错，这种叫做福流（Flow）的东西在我们生活中出现的频率，和我们的幸福息息相关。

幸福的第三个要素，是人际关系（Relationship）。我们都生活在一定的社会关系中，爱和友谊是我们赖以生存的基础，朋友和亲人则承载着的温暖、骄傲、责任和生命意义。人际关系中，既有让我们感激的援手，也有有心无意的伤害。于是，我们学着感恩、宽容和谅解。当然我们更学习贯穿我们一生的主题：爱与被爱。

幸福的第四个要素，是人生意义（Meaning）。如果福流是幸福的全部，那么游戏玩家一定很幸福。因为他们通常都有通宵达旦、欲罢不能的经历。但他们同样也有不少「游戏害我一生」的感叹。这是因为，游戏虽然让我们投入，但对我们去领悟人生的意义，却实在没什么帮助，因此也无法带给我们持久的幸福。

什么是人生意义？这事可大可小。小到茶余饭后的牢骚，大到选择生死的理由。我们也许尚不清楚人生意义是什么，我们却知道，在某些时刻，我们比渴望快乐更渴望着，被某种使命召唤，为了一个宏大的目标，像英雄一样忍受痛苦。我们更该知道，这种召唤不来自外界，而来自内心。要知道，对于人生意义这样的问题，你并非提问者，而是解答者。同时要知道，人生意义虽然事关重大，你却无法通过人生意义的思辨，来解决现实的问题，相反，正是在琐碎小事组成的现实生活出现问题，才让我们对人生意义心生困惑。而如果我们明了这个问题的答案，我们就会坚定沉着，无论身处何地，知道心归何处。

幸福的第五个要素，是成就（Achievement）。没错，我们都希望自己成为人生赢家，有时候不为金钱权色，而只为站在更高处，为赢而赢。

在《欲望的变化和永恒》中，我们提到过「消费型快乐」和「创造型快乐」。PERMA 指向的，正是一种创造的幸福，一种把我们自身与他人、社

会福祉相联系的幸福，一种持久的幸福。这样的幸福，才配得上成为我们终身的目标。

幸福错觉

记忆中的幸福

没错，旅游是一件幸福的事。旅途中的美丽风景，别有风味的美食，有趣的人，爱人的甜蜜陪伴，都是我们掏钱的理由。多少人正是因为想去旅游却囊中羞涩，才产生了金钱决定幸福的错觉。现在机会来了。有一家旅行社告诉你，你可以以一个优惠的价格去你垂涎已久的地方，美景美食美人一样不少，唯一的条件是，旅游结束后，这段经历将从你的记忆中抹去，就好像从未发生。

你愿意花多少钱去参加这样的旅游？正常价格的一折？两折？三折？还是连免费都要想想？

回忆如此重要。对于身体和感官都受限此时此地的我们来说，回忆，真是无奈却又安慰人心的词。欢乐、激动、痛苦、忧伤，幸与不幸都会随风逝去，好在，我们还有回忆。一段再美妙的旅程，如果没有回忆，也会失去意义，一段再无望的感情，因为有了回忆，也有了些许价值。我们都期

待，记忆能把曾经的体验和感受，原封不动地保存下来，做成记忆罐头，需要的时候，可以拿来品尝。「把你的影子加点盐，腌起来风干，老的时候，下酒。」

我们相信回忆忠实地记录着我们的过去，也相信它会引领我们走向更好的未来。我们根据回忆，来为现在和未来做决定。但似乎，记忆罐头有我们所并不了解的制作工艺。它总是把我们引向歧途。2002 年诺贝尔经济学奖获得者，心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）相信，存在着两个完全不同的自我：负责体验的「体验自我」和负责记忆的「记忆自我」。「体验自我」用于评价此时此刻的感受，而「记忆自我」则用于评价和记录过去体验到的感受。按道理，「记忆自我」所忠实记录的，正该是「体验自我」曾感受到的，但事实并非如此。「记忆自我」看起来更像是「剪辑师」而不是「录像师」。

做过老式结肠镜检查的人都有这样的印象：这个检查真是让人既羞且愤痛不欲生。卡尼曼曾做过这样的实验：让两组患者在痛苦的结肠镜检查后，评价刚刚体验到的痛苦程度。A 组患者的痛苦体验

持续了 8 分钟，而 B 组患者的痛苦体验持续了 24 分钟。区别在于，A 组患者的检查在最痛苦的时候，戛然而止了。而 B 组患者，在经历了与 A 组患者同样的痛苦检查后，医生并没有把结肠镜从他们体内抽出，而是额外做了一段不那么痛苦的检查。对「体验自我」而言，B 组患者被「买一送一」，收获了另一段痛苦的体验当赠品，理应更加痛苦才是。但当被要求回忆并评价刚刚经历的检查的痛苦程度时，B 组患者所回忆的痛苦程度却远低于 A 组患者。附赠的痛苦不仅没让「记忆自我」反感，反而催生了他们给医生送「妙手回春」牌匾的想法，只要医生在检查的结尾，更温柔些。

在另一个实验中，卡尼曼等人让一些实验者把手浸入冰水中——这会是痛苦的体验，但不至于受伤。在一种实验条件下，被试把手放入冰水浸了 60 秒。在另一种实验条件下，被试把手放入冰水中浸了 90 秒，但是在后 30 秒，实验者会悄悄打开温水阀门，让水温升高 1 摄氏度，以使被试感受到的疼痛略有缓解。被试都体验了 60 秒和 90 秒两种浸冰水模式，然后被问及，如果要再浸一次冰水（什么？还要再来一次？）他们会选择哪种。当然他们并不知道两种浸冰水模式的具体持续时间，

只能依靠「记忆自我」对两者的印象来做决策。

如果让「体验自我」来做决策，估计他们会毫不犹豫选择 60 秒模式（傻子才选择多浸 30 秒呢）。但是「记忆自我」却全然不顾「体验自我」要多体验 30 秒额外的痛苦，固执地认为 90 秒模式的感觉更好：80% 的被试选择了 90 秒模式。显然，对于记忆中的感受而言，持续时间不是问题，高潮和结尾才是问题。卡尼曼把记忆的这种规律称为「峰值-尾值定律」（peak-end rule）和「持续时间忽略」（duration neglect）。

换一个快乐的例子。你正在欣赏一场演出。前 80 分钟的演出都非常精彩，最后 10 分钟，你因为有事，万般遗憾地早退了。过段时间，你和同去的朋友聊起演出，与你的热情颂扬不同，他对演出的印象没那么好，原因是，和前面的演出相比，最后 10 分钟的演出有些平庸。因为那 10 分钟的早退，他和你有了一个不同的结尾，那么，早退是幸事还是不幸？那假如是恋爱呢？

是的，虽然对「体验自我」而言，6 年的快乐时光远比 3 个月快乐时光包含更多的内容，你却

别指望「记忆自我」会拿支红笔把时间当做重点标注出来。记忆只有闪光灯，没有计时器，只记精彩瞬间，不记多长时间。制作记忆罐头就像拍一部电影，为了讲好故事，导演的心思都用在了电影高潮和结尾（也许还有开头）部分，至于中间那没有起伏变化的情节，无论快乐悲伤，都会被导演冷漠地以「××年后」的字幕一笔带过。而这，也许却是「体验自我」曾经最珍视的时光。

我们曾说，人类的心理，真不是为了追求幸福设计的。其中一个原因，对于什么带来更长久的幸福，我们所倚赖记忆，常常自作主张——不是有意撒谎，只是记不清楚。有一天，你打开记忆罐头，会发现罐头里装的不是感受，而是一个故事。大部分感受，都烟消云散了，除了附着在跌宕起伏的故事情节上的那些。而记忆中的故事是喜剧还是悲剧，可能取决于，当你问「我能问最后一个问题吗？」时，得到的回答，是「爱过」，还是「去死」。

打开世界 正念是什么

本文主要讲作者一周在北京跟随卡巴金博士学习正念培训的经历。如果你看到略矫情的部分，说明本文作者可能已被洗脑，请谨慎叫醒。

一、偶然和必然

正念培训的第一课，卡巴金老师说，每个人来这里，都不是偶然。我们的历史沉淀如一口深井，波澜不惊。但你当往里丢一颗小石头，它就会荡起一些涟漪，提醒你此刻为何在此。

冥想静坐中，石子投下，涟漪荡起。是的，一切都不是偶然。

我一直与佛有缘。我出生在舟山群岛的一个小渔村，离普陀山不远，每年都会去一踏。这并不特殊，很多舟山人都这样。

在我 6 岁那年，村里来了一个云游僧。他在我家住了一晚，给了我一本皈依证、一张他的照片，并赐予了我一个法名。法名我已经忘记了，皈依证我也丢了，照片里一个精瘦的和尚，披着袈裟，庄严端坐。这张照片让我憧憬了很长一段时间：我有个五台山的师父，等我长大些，会教我功夫，当然最后也不知所终了。对这个法师，我印象最深刻的，是他住在我家的那晚，没有睡觉，端坐了一晚。

我的第一个师父，是镇郊尼姑，和村里我外婆一辈的人都熟。我跟外婆去庵里住过几天，只记得那里有一条河和一片很大的油菜花田，和她慈祥以对的感觉。后来她坐化了。下葬的时候，也是坐着下葬的。这是我最初，关于「坐」的两个记忆。

机缘巧合，2011 年，我开始在杭州佛学院教心理学，开始有僧人学生和同事。我喜欢佛学院的工作。除了因为佛学院设在风景优美的地方，还因为这份工作本身可以是一份谈资，学生不是很单纯，就是很有故事。当然我喜欢这份工作，还有更多的原因，佛法是以渡人自渡为使命的，它的目标之一，是帮助人解脱心灵。但佛法却很容易沦为虚无

缥缈的清淡、封建迷信的土壤、招摇撞骗的工具、炫耀显摆的资本，或者自我欺骗的迷药。为了更好地渡人自渡，佛教可以学习现代科学，尤其是现代心理学的一些东西。而心理学，更是可以从佛教思想和修炼法门中汲取养分。

我了解心理学。我受的是强调实验和统计的科学方法的训练，做的是心理咨询的工作，对心理学的理论和方法都知道一些。我恰好又在佛学院教书。虽然我对佛教所知不多，但我知道两者相遇的意义。我在这里种下种子，期待有一天，从这里能走出真正懂心理咨询，又精通佛法的高僧。佛教和心理学会在某处相遇，虽然我还不知道在哪里。

然后我读到了卡巴金的《正念》。这是一种奇特的阅读体验。《正念》里有一种精神，清静平和，有思想却不优越，有情怀又不矫情，脚踏实地又立意高远，一切都恰到好处。最重要的，是我看到了，佛教和心理学相遇的地方。正念，就在此地。

断断续续开始接触以佛教思维为核心的心理疗法，包括「接受与实现疗法」（ACT），「辩证疗

法」，尤其是卡巴金的「正念减压」（MBSR）疗法。在咨询中，我也经常向来访者介绍这些思想，希望能对他们有帮助。偶然的机会，我看到卡巴金来北京做正念培训的招生广告。虽然有很多困难，我却知道自己那时一定会去。此刻，当我听卡巴金说，我们来这里并非偶然的时候，我正坐在他面前不远的瑜伽垫上，心说，是的，所以现在，我在这里。

投向深井的石子，泛起涟漪，浮现的，是这些往事。我深知为了赋予事情意义，人会怎样为自己编织关于过去和未来的故事。有时候我也怀疑，云游僧也许只是一个普通僧人，甚或，一个江湖骗子。也许我那个尼姑师父也并非坐化，毕竟这些记忆，都非常遥远和模糊了。生活，就应该像普通的生活一样，没有奇迹。但其实，这些是否真实，已不重要。重要的是，它已在我心里种下种子，带我来到这里，并在此刻，让我相信，这一切并非偶然，而源于冥冥之中的缘法。这，已是奇迹。

二、卡巴金和正念减压

卡巴金是印度裔的美国人（所以才有我微博那

个「上辈子印度人，因为努力修行，这辈子变美国人」的笑话）。他是麻省理工的生物学博士，导师是获诺贝尔奖的生物学家萨维德。看起来，他不想做一个传统的科学家，也不想做一个修补身体的传统医者（doctor）。他想做的，是一个能改变人身体和心灵的疗愈者（healer），他相信，疾病的治愈，从来都不该脱离对生活的领悟和修炼。他自己的参禅打坐经验（主要来自对曹洞宗和禅宗的修炼）让他相信，佛教理念及其修炼法门，会对人的健康有疗愈作用。于是从 1979 年开始，他和几个同事在麻省医院的地下室，开始试验性地教病人打坐，教病人在打坐中改变自己与疾病、与疼痛的关系，进而改变自己的人生态度。

我相信，卡巴金一定过过一段很长时间的拧巴日子。在一个注重科学实证的现代医院，他想用传统东方文化中的理念和方法来治疗病人，无疑会被看做离经叛道的不务正业。他自己所受的科学理念，也会和他所从事的神秘工作冲突。好在，他所接受的科学训练，很快变成了一种优势而非障碍。他开始用严格设计的科学方法来考察正念训练对病人的疗效，他有意识地屏弃了正念中的宗教思想。他深知，要被西方主流思想接受，正念疗法必须和

现代社会最大的「宗教」——科学挂上钩。他开始为佛教和科学搭建桥梁。

卡巴金在麻省医院地下室接待的第一批病人，都有很严重的身体疾病：皮肤病、心脏病、慢性疼痛，甚至癌症。卡巴金从未试图给病人虚幻的希望。他只是教他们，怎么和疾病、疼痛相处，怎么在过去和未来的间隙，投入当下，怎么把练习中获得的态度和体验，融入生活。

同时，作为一个科学家，他忠实客观地记录下病人的变化。第一批病人走了，他们很快带来了第二批病人，第二批病人走了，又很快带来了更多的病人。接着，有精神问题的病人来了，想体验这种方法的医生来了，想一探究竟的科学家来了，体验了这种方法以后，想把这种方法传播出去的教学者也来了。很多人在这个课程中，感受到了一种精神力量。这种影响口口相传，让这里不再默默无闻。但卡巴金和他的同事，仍然这样默默地接待他们。最初十年，他们的工作，大部分都是免费的。正念讲究慢就是快。卡巴金始终不徐不缓，就像耐心播种的老农。他知道这个道理。

回过头来，才能清楚地看到这些种子的意义。

研究上，从卡巴金发表第一篇文章开始，已有大量的研究文献表明，正念冥想有助于治疗慢性疼痛、焦虑、皮肤病、抑郁症复发、失眠、药物滥用、酒精依赖、饮食障碍、心脏疾病和癌症等心身疾病。近几年，正念冥想（mindfulness mediation）成为了心理学、神经科学、健康和教育领域的热门话题。美国财政每年拨款数千万美元资助给正念冥想有关的科研项目。Emotion、Social Cognitive and Affective Neuroscience 等著名学术期刊多次推专刊介绍正念冥想的作用及其神经机制。在这些科学文献的帮助下，我们开始逐渐理解，正念如何改变大脑的活动和大脑结构，并更加理解，正念如何起作用。

应用上，正念逐渐从麻省医院的地下室，走向学校、监狱、企业、运动培训机构。美国已有 520 多个从事正念减压的培训机构，全球已有 740 个培训机构。正念减压开始从边缘，逐渐走向主流和正统。无数多人接受了正念培训。一些人的人生由此发生了重要变化。

2013 年，卡巴金来到中国的时候，他已誉满全球。他得过一些奇怪的奖，包括正统大学认知科学中心颁发的「心智与大脑奖」、认知行为治疗协会颁布的「杰出荣誉奖」，也包括禅宗和平缔造者协会这样的组织颁布的「西方社会佛教先驱奖」。他发明的正念减压（MBSR）正在全世界范围内传播。在中国，原定 100 名的培训名额最后被扩展到 250 名，最后仍有不少人因为名额限制被拒。

他来到禅的故乡，向现代中国人教授禅的传统。他讲授书法「道」和「念」的含义，他用英语背李白的诗：「众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。」翻译却茫然失措。他说正念的要义，是让一切自然地展开。而眼前展开的一切，恐怕并不是 30 年前，麻省医院地下室那个辛苦耕耘的卡巴金所能预料的。

从某种意义上，正念的成功在于，佛教的内核，科学的包装。可是我相信，在科学之外，不可言说的那部分，卡巴金曾试图走得更远。卡巴金的一条腿有些瘸。这一直是一个谜。我曾以为是他打坐时间太长造成的。但是培训中有个爱八卦的和尚，是一个武僧、博士、MBA 学员兼麦霸，他告

诉我们，卡巴金的腿，是练武练的。知乎的李松蔚老师和我一起参加了正念培训。他习武十年，是隐居清华北大的武林高手。他确认说，习武开胯操之过急，是会像卡巴金这样的。这么看来，他从未停止探索。

三、打坐和止语

这一周的培训是在北京郊区一个叫蟹岛的度假村进行的。培训是封闭的，我们的吃住都在度假村。基本的日程是，早上 6 点开始打坐，一直到晚上 9 点，早中晚餐，各休息一会儿。

刚到会议室的场面比较震撼。250 个瑜伽垫挨个铺开，每个人都席地而坐。来参加培训的，既有从澳大利亚、加拿大赶来的金发碧眼的老外，也有台湾和香港的华人，有教师、学生、医生、记者、心理咨询师、瑜伽教练、培训师、老板，甚至还有一些和尚和尼姑。四面八方来的人席地而坐，卡巴金和他的搭档萨奇老师在台上，同样席地而坐。全场一片肃静。席地而坐时，讲者和听众更容易被一种神秘的感召力联结在一起。当年，甘地向印度的支持者阐述他的非暴力不合作理论时，他们也曾这

样席地而坐。更远一些，达摩向信众讲法，或者佛陀给弟子讲经时，也曾这样席地而坐。

修行最主要的活动，是坐禅、行禅和身体扫描。在回忆这一段时，我深吸了一口气，感受空气缓缓流过我的鼻腔，进入我的肺部。我感受着腹部的变化，再从嘴里缓缓地吐出这口气。我闭上了眼睛，但大脑仿佛又打开了另一双眼睛，仔细地观察着身体每一点细微的感受和变化。我安静了下来。

这就是我在一周里做的最主要的事。安静而挺拔地坐着，像一座大山，不去哪里，也无关时间，就让心神安驻在此时此地。

长久地集中注意当然不是容易的事，思绪会以它自己的逻辑和节奏，慢慢地飘散。当我意识到注意已不在呼吸时，缓缓地，温柔而坚定地，把它拉回到对呼吸的关注，不苛责、不批判，却明确方向。我也把这种觉察从呼吸扩展到打坐时腿的疼痛，扩展到自己的所思所想，扩展到情绪的升起和落下，甚至扩展到我们的人生际遇。遇到什么不重要，重要的是觉察。全心投入而又置身事外的觉察。

坐得累了，卡巴金和萨奇会及时摇起铜铃。清脆铃声把我们从静默的坐禅中唤醒。我们起身，开始行走。行禅同样是静默的，它是另一种觉察。你需要留意自己想要迈脚的动向，留意自己如何迈出第一步，留意脚跟、脚尖接触地面时的感觉，留意身体的摇晃和平衡。

从局外人看，培训的现场是相当震撼的。你忽然看到这么多人静默地，缓慢地，迈着不熟悉的步伐拖动自己的身体，这不是僵尸入侵的场面么？但参加培训的人却自得其乐。

走得也累了，有时候我们会在瑜伽垫上躺下，做身体扫描。身体扫描的要点，同样是觉察。我们需要跟着指令，从脚到头，觉察身体每一处的感受。常常一躺下，还没来得及扫描，就能听到此起彼伏的鼾声了。我从来没睡去过，每当睡意袭来的时候，我会让自己睁开眼睛，让外面的信息进来，以保持清醒。

觉察是无处不在的。除了这三个活动，所有有助于你觉察此时此地的活动，都可以被当做正念的

练习。所以，生活处处兼修行。卡巴金曾经带领我们做过一个吃葡萄干的练习。我们要以最缓慢的速度，用触觉感受它，用嗅觉闻它，缓缓地把它放到嘴里，用舌头的每一个细胞，感受它的味道，轻轻地咬它，最后慢慢地咽下它。整个过程历时半小时多。我有时候想，这么吃葡萄，是不是也该考虑下葡萄的感受啊。

静修第三天，我们经历了 36 小时的止语。这是静修最特殊的部分。正念强调对静默的崇拜，是因为，思维和语言会干扰我们的心神，而只有在静默中，我们才能真正地和自己在一起。止语期间，我们不能说话，不能阅读，不能看手机和电子产品，甚至连眼神交流都要尽力避免。早上 5 点 30 起来，我和李松蔚老师在静默中，各自洗脸刷牙。我走出宾馆大门抬头望了望满天的繁星。星星分外闪亮，在北京，真是难得。我看到一群群的修行者，默默地在寒风中走向我们共同的目标。我们假装不识，却格外清楚彼此的存在。然后是静坐、行禅、静坐、行禅……

那 36 小时，我们没有过去未来，只有现在。我们无依无靠、不声不响、不思不念，唯有觉察。我

们为自己制造了一个乌托邦，在这个乌托邦的世界里，我们既是囚徒，也是国王，但说到底，我们还是、甚至更是，我们自己。

这样的 36 小时，很短，但很奢侈。

四、语言和感受

较之于当下在我们之内的，于我们身后的过去和眼前的未来，都是琐事。

——爱默生

释迦佛在灵山会上，和众多弟子在一起。当时大梵天王以金色波罗花献佛，并以身为床坐，请佛为众生说法。时释迦佛登座，拈花示众。与会大众皆茫然不知所措，唯大迦叶破颜微笑，于是他得佛心印，传涅槃妙心，实相无相之正法眼藏。

这是关于禅的最早的传说。它告诉我们，正念或禅修讲究的是不著文字，以心传心。

前一段时间很流行禅师和青年的故事。比如：

年轻人每个周一上班都很烦躁，去请教禅师。禅师拿出一个空茶杯，平静地往里倒茶，水杯快要溢出来了，禅师还在继续倒。年轻人突然顿悟：「大师我明白了，您的意思是，满溢的茶杯装不下什么，只有让心灵放空，才能接收新的东西。」

禅师摇头叹息道：「这苦水怎么倒也倒不完……」

这里我要帮禅师说句公道话，禅师不是故意想让大家黑他的。禅师不说话，是因为禅修讲究「悟」。认为体验重于语言传授。

其实我也想拿朵花让大家猜，可是要说清楚正念，我又不得不借助语言这个工具。但正念讲究不著文字，并非没有道理。语言再强大，它也没法抓住正念的核心：体验。而如果缺少了体验，仅从文字意义上理解的正念，是雾里看花水中望月，距离遥远又残缺不全。

先让我们来说说语言碍着谁了。学过初中生物

的读者应该还记得巴普洛夫和他的狗。最开始的时候，狗见到肉流口水，但是听到打铃没反应，后来巴普洛夫每次喂狗吃肉之前先打铃，很快，狗学会了听到铃声也流口水。铃声从无意义的刺激，变成了有意义的信号。后来，肉没了，狗仍会在很长一段时间内，对着铃声垂涎欲滴。

本质上，语言是和铃声一样的信号系统，只是它更抽象、更复杂、也更顽固。据说每个人平均每天产生 3.6 万个念头，它们都是以语言为载体的。可以毫不夸张地说，与其说我们生活在现实的世界中，不如说我们生活在语言的世界中。

铃声意味着有肉，这并不总是对的。更重要的是，铃声并不是肉。但当我们流口水时，我们混淆了它们。同样，语言和念头与真实世界有联系，但语言也不是真实的世界。可是就语言或念头所能引发的喜怒哀乐的强度来看，我们已经把语言和念头当做了真实的世界，而忘了真实世界是什么样了。**语言和思维在我们和世界之间筑起了一道屏障，让我们无法带着好奇，真实地、不偏不倚地感受世界本来的模样，我们因此失去了对世界丰富的感知力。**

佛祖不想让我们听着铃声伤神，他想让我们有肉吃（阿弥陀佛）。他指出的道路，是相信感知觉，因为这是我们跟世界最原始的接触。在正念中，感受远比理性的思维重要，而对语言或思维的使用，必须要审慎而节制。

语言和思维会让我们偏离真实的世界。有一种心理问题叫「思维反刍」，就是不停地做理论推想，设想各种无法验证的可能性，没法停下来。我遇到过一些这样的来访者。有个来访者从初中开始设想：「如果石头有生命会怎么样？」「我们怎么就知道石头没生命呢？」他不停根据这个假设做理论推演，最后得了强迫性思维。另一个学生，学了一些基础哲学课后，不停设想物质和精神的相互作用，物质的最终归宿，想得整个人都虚无了。还有一个人为「人生意义」这样的问题苦思冥想，好像只要解决了这样的理论问题，自己就会充满希望和活力。可在我看来，他应该找的不是人生意义，而是一个女朋友。还有人跟我讨论「幸福」、「快乐」和「欲望」之间的关系，最后把我也绕晕了。这些「思考者」都觉得自己在思考终极的哲学问题，但都不会去读哲学书或者资料，全靠脑子「干

想」。杨绛先生对他们的问题做了最精辟的总结：「读书太少，想得太多」。

穷思竭虑确实可能引起心理和情绪问题。《禅与摩托车艺术》的作者罗伯特·M. 波西格(Robert M. Pirsig)因为思考物质与精神之类的问题，备受折磨，后来被诊断为偏执型精神分裂症和临床忧郁症，被多次送进医院。终于当他不再执著于自己的理论时，他反而解脱了。

出院之后，他与长子一起骑摩托车做横跨美国的旅行，从事心灵探险。在他本该讲述心灵的解脱之道时，他却讲起了摩托车维修的手艺：各个零件部分之间的联系，秩序，从中体悟到的整合之道。他说：

「佛陀或是耶稣坐在电脑和变速器的齿轮旁边修行会像坐在山顶和莲花座上一样自在。如果情形不是如此，那无异于褻渎了佛陀——也就是褻渎了你自己。」

我自己喜欢的另一个小故事，是这样的：

苦修三年的小和尚，来到了师傅面前，对佛经奥义已经了然于胸，也做好了接受师傅考验的充分准备。

「我只有一个问题要问。」师傅平静地说。

「请问。」小和尚成竹在胸地答。

「走廊上的花，放在雨伞的左边还是右边？」

小和尚一愣，尴尬地退去，又苦修了三年。

这个被延期毕业的小和尚肯定明白，就正念的传统而言，保持对周围事物的觉察，远比熟读佛经理论来得重要。

放下思维，打开世界。这是正念的要义之一。

（作者注：正念的故事还未讲完，如果您对这个话题感兴趣，请关注知乎「幸福课」专栏。）

成功之路

追求成功还是避免失败

2011 年 6 月 4 日，法国的罗兰加洛斯，娜姐站在了人生的巅峰。在并不擅长的红土赛场，她击败法网卫冕冠军斯齐亚沃尼，捧起了象征网球最高荣誉的大满贯奖杯。她创造了一系列的历史：成为第一个捧起大满贯单打冠军的亚洲选手，世界排名升至第四，追平亚洲选手的最佳排名。媒体的褒奖和诱人的商业合同纷至沓来。娜姐成了全民英雄。就在人们期待她再创辉煌的时候，娜姐的状态却忽然跌落谷底。温网第二轮即输给了排名 62 位的利斯基，罗杰斯杯和辛辛那提站也只打进了 16 强，美网和中网更是 0：2 首轮出局，而她首轮对手排名都在 50 开外。2011 年的年终总决赛，这位新科法网冠军成了选手中获胜赔率最高的「软柿子」。在和阿扎伦卡的比赛中，娜姐的眼神从坚毅顽强变得犹疑不定，比赛早早就失去了悬念，甚至很多观众都希望比赛快点结束，让娜姐少受折磨。连央视的主播都说：「现在，李娜最需要的，恐怕是一个心理医生。」

法网后近一年，娜姐颗粒无收。正当人们开始猜测娜姐的退休时间表时，娜姐却在 2012 年 8 月迎来了自己的新教练，曾执教过前世界排名第一、七夺大满贯冠军的比利时传奇球星海宁长达 15 年的世界名帅卡洛斯·罗德里格斯。

效果立竿见影。一周后，娜姐捧起了超五赛事辛辛那提站的冠军，结束了自己长达 14 个月的冠军荒。随后的美网进入第三轮，中网进入四强，并连续两年闯入了年终总决赛。2013 年，这位年过三十的老将一反常态地提出了自己的新年目标。这是一个看起来几乎不可能完成的任务：排名进世界前三，争取再夺一个大满贯。于是我们看到了 2013 年初澳网决赛中，几度受伤，又几度顽强站起来的李娜。娜姐度过了最好的一个赛季：澳网亚军、温网八强、美网四强、年终总决赛战胜各路好手杀入决赛，并在决赛中打得小威吓出一身冷汗。最后娜姐居然奇迹般地完成了年初定下的目标，闯进了世界前三。

卡洛斯是调整心态的专家。他给娜姐的心理带来了很多积极变化。2014 年深圳赛卫冕后，在接受《北京青年报》的一次采访中，娜姐说，她一直

接受的教育是不相信自己，是卡洛斯让她的心灵脱胎换骨。是卡洛斯说服她，要相信自己。

我知道她所说的教育是怎么样的。几乎每一个中国人都熟悉这种教育。这种教育的典型理念是「虚心使人进步，骄傲使人落后」、「人无远虑必有近忧」。这种教育的典型句式是，「如果你做不到……，你就会……」「别看你现在做到了，如果你不……，你也会很快……」

比如，「如果你考不上大学，你就只能去工地搬砖。」「虽然你考上了大学，如果你不好好学习，你还是得去搬砖。」这种教育是恐吓式的，它激发了我们对失败的恐惧，让我们不停寻找自己的缺陷和不足，努力补齐。它让我们相信，成功只是暂时的，一不小心，失败就会在前方等着我们。

研究成就动机的心理学家阿特金森很久前就提出，存在着两种不同的成就动机：追求成功和避免失败。很多人相信，相比于对成功的渴望，对失败的恐惧会是更大的动力。这也是那些老师和长辈拼命向我们灌输忧患意识的原因。但两者还有很多重要的差别。当我们被前面那个宏伟的目标激发着前

进的时候，我们是乐观的，充满希望、斗志和活力的。当我们被失败的恐惧所驱赶着的时候，我们是焦虑、战战兢兢、患得患失的。追求成功和避免失败的另一个差异，在于我们的关注点不同。假如做一件事能增加成功的可能性，你会全力去做吗？追求成功的人会，因为「增加成功的可能性」就已经是最好的理由了。但避免失败的人可能不会。对他们来说，比成功更重要的是，是保护自己的自尊，让自己不受失败之苦。潜意识里，避免失败的人相信，如果一件事情不去做而没有成功，没有人会怀疑和嘲笑你。但是当你努力去做而没有成功时，别人都会认为你的能力有问题。怀疑和嘲笑就会纷至沓来。这对自尊是一种损坏。所以追求失败的人，有时候宁愿放弃努力，也不愿去面对失败。更多的人采取了折中的策略：偷偷地给自己树立一个目标，却绝不向别人提起。这样如果失败，也只有自己知道，不会被别人笑话。可是，我们一直是自己行为的观察者。我们也是通过对自己的观察，来判断自己对这件事是否自信。偷偷摸摸树立的目标，其实已经在暗示我们自己，我们对这个目标并不自信。这种信念发生在潜意识层面，平时也许未必会表现出来，但在某些不容思考的压力下，在决定比赛胜负的关键时刻，它就会从眼神、动作、跑动中

清晰无疑地显露出来。

避免失败式的教育造就了大量在学校或公司里被不安全感驱动着学习或工作的人。通常他们也一样很努力，却很焦虑。他们没法享受自己的学习和工作，欣赏自己的成长。他们很难经受压力，因此也很难有持久的动力。避免失败的动机让生活看着像逃离，即使获得某些成功，他们也无力体验到幸福。

2014 年，新的征程。在成功卫冕了 WTA 深圳赛后，娜姐在颁奖典礼上，当着所有观众的面宣布自己的新年目标：再夺一个大满贯冠军。卡洛斯鼓励她，有目标就要大声说出来。谈到为什么要树立一个这样的目标时，她说，如果我只想着保分的压力，我会崩溃，我必须要给自己一个目标，让自己有动力。我觉得，她说的就是不能避免失败，而要追求成功。娜姐还说，我现在还非常非常喜欢打网球。我在从事自己喜欢的事业，还做得非常开心。如果有机会，我会过好每一天。

从法网卫冕后跌入谷底到带着希望重新出发，我猜娜姐经历了从避免失败到追求成功的心理变

化。这种变化，体现在她比赛的很多细节上，也体现在她树立的新目标方式上。目标的意义，不仅在于实现它后的喜悦或未实现后的懊恼，而在于，因为心怀希望，奔向目标的整个过程都充满活力和意义。又将踏上澳网征程的娜姐正用她这段经历告诉我们，成功和幸福可以兼得。而为了我们自己的成功和幸福，我们也需要我们自己的卡洛斯，来帮助我们走完这段从避免失败到追求成功的道路。

内向三问 · 一

内向的人如何改变（一）

如果你觉得自己不擅长结交各式各样的人来积累人脉，如果你不擅长滔滔不绝地推销某种商品、某个观点甚或你自己，如果你不知道怎么通过呼朋唤友找乐子，如果你觉得自己不够乐观、自信、阳光、能干、勇敢、有领导力、能言善辩、大众情人，你大概同时也会觉得，自己是一个内向的人。

很久以前，瑞士心理学家荣格提出「内向」和「外向」概念的时候，他其实是说，有些人会把生命力指向外部世界，致力于认识和改造外部世界。另一些人会把生命力指向内心世界，致力于了解和改变内心。不知道从什么时候开始，「内向」这么一个原本中性的词，变成了代表敏感、保守、脆弱、悲观、孤独冷漠、沉默寡言、顾影自怜的贬义词。以至于童年时代一句来自长辈或朋友的「你太内向了」的评价，会自然就带出来怜悯、同情甚至谴责的意味，让我们有秘密被看穿的羞耻感，并一下子脸红到脖子根。

内向的人渴望改变。我遇到过很多来访者，他们迫切想要跟我探讨「如何才能让自己变外向些」，仿佛内向是他们的原罪，是一切生活问题的根源。改变内向的性格，对很多人来说也成了自我完善和个人成长的重要目标。

内向者需要变得外向吗？有两种典型的看法：一种是鸵鸟派，认为内向者无需改变，重要的是，要懂得欣赏自己的优势、接纳自己。内向者当然有自己的优势。有一个理论是说，内向者之所以内向，是因为他们的神经类型更加敏感，因此，外在信息较少的环境会让他们感到舒适，而刺激过度的环境会引发神经的信息过载，让他们焦虑。相反，外向者的神经比较大，需要更多更强烈的外界刺激才能让他们觉得舒适。内向者的神经更敏感，这让他们对细微之处有更多觉察。敏感有时候会造成麻烦，但有时候也很有用。比如，内向者更容易因为一些微小的响动干扰睡眠，但如果深夜大家都熟睡时宿舍着火了，外向的人就会欠内向的人一条人命了。内向者对美更敏感，所以他们更珍视自己的精神生活，很多人成了文艺青年和豆瓣党。人际关系上，内向的人更容易对别人产生怜悯和同情——这

是助人的基础，内向的人也更容易为自己的过错感到内疚和自责——这是道德的基础。此外，因为容易焦虑，内向的人更会为事情做提前准备——如果他们还没有被焦虑压垮的话。所以内向的人也可能更靠谱。鸵鸟派就像鸵鸟一样，一头扎进自身优势的沙堆里，对社会要求视而不见。鸵鸟派觉得，社会的要求那是社会的偏见，既然内向的人有这么多的优势，为什么不安心做个内向的人呢？

鸵鸟派之所以是鸵鸟，是因为从性格完善和社会适应的角度，任何性格的标签都不应该成为拒绝成长的借口，内向也不能。

另一种是斗鸡派。他们永远斗志高昂，对变外向有打了鸡血般的热情。他们觉得既然外向的人看起来更成功、更快乐、更能获得社会认同，内向的人如果不想方设法变外向些，简直就是不思进取。

很多人尝试过变外向的努力，尤其在青春期。我见过一个学生，他非常外向。在一个活动中，他主动和所有同学打招呼，组织大家搬凳子、拿道具，在讨论中积极发言。在一次活动中，他讲起他的故事。他说他曾经是一个非常内向的人，经常觉

得孤单。来到大学后，他下定决心要做一个外向的人。他意志坚强又有行动力。下了决心后，他抓住每个机会和别人说话，参加各种聚会和活动，有发言的机会他一定要强迫自己发言。他说，经过一年多的努力，他变得更积极自信了。同学都把他当做外向的人，甚至根本不相信他曾经内向过。

我原先一直把这当做一个「内向可以改变」的励志故事。现在我也依然佩服他为改变所作出的努力。但有一天他忽然告诉我，他经常有一种隐隐的不安，觉得他好像是在「装成」某种样子，在「扮演」某个人而不是他自己。有时候他会情绪低落，觉得这一切都没有意义。

这并非个案。很多曾努力改变性格的人都告诉我，在很长的时间内，他们都有某种在「扮演某人」的不安感。最初我以为，这只是因为行为改变的时间不够长，我们还没有习惯这种改变。但是这种不安感的持续时间如此之长，让我逐渐相信，某种程度上可能真有一个「真实的我」，偏离这种「真实的我」会让我们感觉不安。

这是说内向的人是无法改变的吗？当然不是。

在讨论改变之前，我觉得有必要区分技能提升和人格改变。就具体的技能训练而言，无论内向的人还是外向的人，都有改善的空间。只不过在诸如社交、公开演讲等领域，内向的人比外向的人更容易焦虑，也因此被误认为更不擅长。内向的人要在这些领域取得进步，很重要的一点，是在这些领域找到你的优势，让优势引领你去改变。

历史上受过内向困扰的名人有林肯、罗斯福、爱迪生、莎士比亚和我。其实几乎每一个内向的人都有这样一个在某些被认为只有外向的人才能做得好的领域取得进步的故事。既然其他名人故事历史太悠久，我就讲自己的好了。

我曾经是一个非常内向的人。其中一个表现，是在众人面前讲话会让我恐惧。我总担心自己在讲台上会失控，而失控也总是伴随着对失控的焦虑准时到来。我会结巴、忘词、面红耳赤、紧张到虚脱。每一次上讲台都像受刑。因为焦虑，我想学心理学，于是读了师范院校。但在师范院校读书，经常因为忽然想到将来某一天可能站上讲台而焦虑万分。

如果你在某一方面容易焦虑，你很容易在其他方面也怀疑自己，你觉得自己藏着一个重大的秘密，不能让别人知道。于是你开始畏首畏尾，你的生活也因此变得狭隘了。这是内向的人经常出现的问题。

我就这么在焦虑中浑浑噩噩地度过了我的大学生涯。直到研二的时候，有一个叫「海淀走读大学」的学校要找一个研究生做兼职的心理学教师，教变态心理学。我那时候很缺钱，犹豫了很久，一狠心把活儿应承下来了。

几乎从应承下来的那一刻起，我就开始后悔了。我一连做了好几天噩梦，梦见自己在讲台上，众目睽睽之下，手足无措。我也尝试过做一些积极点的想象，比如想象某个女生在课上冲你抛媚眼之类，但是没用。改变有时候很难，原因就在于，如果你只有失败经验，没有成功经验，你都没有想象自己成功的素材，但你想象自己失败却很在行。在我的想象中，无论我在课堂上会怎么失败，那一定很丢人。

审判的那一天终于来了。我早早地到了教室，整理好教案，擦好黑板。当我站上讲台的时候，我忽然觉得很自信。因为认真备课，我了解自己要讲的内容——当然可能也因为讲台下稀稀拉拉只坐了5个学生，他们还自顾自地玩着手机。这和我想象中的千万双眼睛盯着你，差别太大了。

我实在不好意思把「海淀走读大学」叫作野鸡大学了，因为我短暂的教学生涯就是从那里开始的。就这么几个少数的听众，让我开始学习在众人面前讲话，让我积累起了成功经验，并开始喜欢教学。现在我在学校开一门很受欢迎的通识课，上课也是我最快乐的时光。我不再害怕学生的目光了，相反，能够把他们的目光从手机上吸引过来，是一件有成就感的事。和知乎的分享精神一样，其实知识分子内心都渴望有一个讲台，来分享自己的知识和观点。况且我和学生分享的还是没有专业壁垒的心理成长和幸福之道。虽然在每次课开始之前我仍然会紧张，但我再也不会像以前那样「想多了」。分享的快乐会很快让我忘却这种紧张。

当然这算不上太成功的故事，我只是做到了很多普通人不用努力就能做到的事情。我之所以把它

讲得像个成功故事，是因为这个故事蕴含了内向的人改变的一些基本道理。我的经验，改变无法凭空发生。真正有效的改变，需要两个支点。第一个支点，需要你能积累相关的成功经验。它会改变你的预期，让你自信。第二个支点，是在这些让你害怕的领域，你要有一些自己的优势。我的优势在于，我总是试图把书上或学术文章中看来的知识，和我们的生活建立联系，思考它对我们人生的指导意义，并把这种思考与大家分享。是总结和分享的欲望，让我克服了讲话的恐惧。

但我并没有真正变得外向。当在马路上偶遇领导或其他重要人物的时候，我仍然很紧张，不知道该怎么打招呼，而且无一例外地忽然忘了他们的名字和职位。我没能在这个领域找到我自己的优势，所以只好随它去了。

内向三问·二

内向的人如何改变（二）

内向的人能变得外向吗？在这个问题上，鸵鸟派（认为内向不需要改变）和斗鸡派（认为内向的人应该努力变外向）的争论，涉及心理学的一个重要议题：「人的性格在多大程度上是稳定的，又在多大程度上是可变的？」

很长一段时间内，心理学家都在为这个议题争论不休，并据此分成了人格派和情境派。人格派的心理学家相信三岁看大七岁看老。如果 10 岁时你是一个内向的人，那么 50 岁时仍应该是。如果你在工作中是一个内向的人，那你在生活中也应该是。人格心理学家发明了 16PF、EPQ、大五人格理论、MBTI、性格色彩学说、星座理论（这个？）……这些人格测量理论和工具都基于同样的假设：人的性格是相对稳定的。只有这样，我们才能对人的行为进行预测、管理和控制。

内外向当然是人格派心理学家发明的重要人格

维度。按人格派心理学家的说法，一日内向终身内向，如果你变外向了，不是你有问题就是人格测验有问题。

与此相反，情境派的心理学家觉得，世上本没有内外向，说的人多了，才有了内外向。内外向压根就不重要，你所在的情境和你在情境中扮演的角色，才是决定行为的关键。按情境派的说法，我在讲台上自信健谈，并不是因为我外向，而是因为我扮演教师的角色。也许在课下的教务会议上，我又变得内向害羞了。情境派常爱提起的一个实验，是斯坦福大学的津巴多教授所做的囚徒实验。实验中，他在斯坦福大学心理系的地下室改造了几个囚室，让一半的被试扮演警察，一半的被试扮演囚犯。不管这些被试是内向还是外向，扮演警察的被试开始变得盛气凌人，仿佛他们真有处置别人的权力。扮演囚徒的被试则开始变得畏缩自责，仿佛他们真犯了罪。显然在这个实验中，情境和角色才是决定行为的关键，人格不是。

有时候，我们喜欢给自己的性格贴标签。一旦贴上标签了，就好像得到了心理学专业认证盖章了一样，有了安全感和认同感。哪怕是「内外向」这

样明显不够洋气的标签，也有一些朋友为贴不上着急。「为什么我在陌生人面前内向得要死，在熟人面前外向得要死？」「为什么我在工作中很外向，在生活中却很内向？」情境派的心理学家，给了你们解答。

人格和情境的说法都有道理，但都太绝对了。一方面，内向是先天敏感的神经反应类型和后天教养共同的产物，它是真实存在的一种稳定的特质。另一方面，确实有很多「内向」的人根据角色的要求表现出了「外向」的特征，他们可能是好的演讲者、好的领导、好的销售、好的谈判专家。事实上，几乎没有哪种角色，内向的人确定无法胜任。有些人因此觉得，没有所谓的内外向，只有你习惯不习惯。

是这样吗？

苏珊·凯恩写过一本叫《安静：内向性格的竞争力》的书。这本书致力于纠正社会对内向者的偏见。在书中，作者采访了哈佛大学心理学系的布兰恩·特里尔教授。特里尔教授是典型的内向者。讲台上的他神采奕奕，是哈佛最高教学奖 3M 奖的获

得者，是最受学生欢迎的教师。讲台下的他却敏感害羞，喜欢生活在加拿大郊区的森林里，喜欢安静和独处，排斥社交活动。对于他如何胜任外向者的角色的，特里尔教授提出一个关于改变的「自由特质理论」。根据这个理论，每个人的性格里都既有「固定特质」，也有能供自由发挥的「自由特质」。「自由特质」能够被我们灵活地运用，去发挥自身优势，扮演和「固定特质」相悖的角色，以达成自己的目标。最简单的例子，假如你是一个内向的销售，你对赚钱和成功有非常强烈的渴望，你仍然会逼自己去努力与客户打交道。你的动机越强烈，这种自由特质就越能被发挥。

简单粗暴的社会分工并不关心你是一个内向的人还是一个外向的人，它只要求你扮演好某种角色。当我们运用自由特质努力扮演好了外向者的角色的时候，我们也会困惑，是不是我们真的就变外向了？

虽然自由特质能够让我们扮演超越自己性格的角色，你仍然无法通过扮演，成为另一个人。自由特质再发挥，也无法完全掩盖人固有的特质。

上一篇文章中，我说到刻意表现外向时所产生的「虚假感」，引起了很多朋友的共鸣。很多朋友讲到他们因为各种原因试图变外向，甚至成功变得外向后产生的不安感。

自由特质不是让你成为另一个人，而是让你通过在某些时刻扮演超越自己性格的角色，换取在其他时间做自己的权力。你越是想在某些场合扮演好超越自己性格的角色，你越需要在其他场合做回真正的自己。

一方面，当我们「扮演」某个角色时，我们的大脑处于高度的自我监控状态。大脑需要刻意注意每个刺激，思索每个反应。这消耗大量的意志力和能量，容易让人疲惫。另一方面，你的内心其实已经有一个关于自己内向还是外向的自我认同。当我们努力想变得外向时，我们是在否定这种自我认同。这对自尊是一种伤害，很容易产生一种「背叛自己」的感觉，让人沮丧。

所以，扮演外向是为了允许自己内向，允许自己内向也可以变得更好。内向的人需要一个「恢复壁龛」，这个「恢复壁龛」就像是人的能量充电

器。当你在纷繁复杂的世界冲锋陷阵之后，你需要回到这个「恢复壁龛」，独处静默散步养花，远离喧嚣，找回自己，让消耗的能量得到恢复。你不能试图变成另一个人。要超越自己，你必须同时保持自己的本色，认同自己。只有认同自己，你才会有更高的自尊，而高自尊是改变的基础。

这是内向者在接纳和成长、鸵鸟和斗鸡之间取得平衡的重要方法。

当然，并不是所有的扮演都会产生「虚假感」。当我们发挥自己优势时就不会。发现自己的优势对性格改变忽然就变得重要了。如何发现自己的优势？我们下节课再谈。

内向的人如何改变（三）

在《内向的人如何改变》（一）的评论区，有人说，内不内向不是问题，自不自信才是问题。确实如此。当我们讨论内向的人如何改变时，我们想讨论的不仅是「内向的人如何变外向」，也是我们怎么才能变得更自信、更乐观、更有意志力与行动力等等。不过这样的议题太大，没法在一篇文章中写尽。这篇文章我们主要来讲，怎么找到自己性格的优势。

关于性格优势，我有很多故事可讲。我的课程的作业之一，是每个人都要想一个真实的，能体现自己性格优势的故事。分享课上，我听到了很多有趣的故事。有一个安静文气的女生，一说话就脸红。她说她小时候家门口有条小河，河水非常清澈。随着她长大，这条河逐渐变得肮脏，上游不时漂来一些垃圾。她每天要做的一件事，就是到河边捞各种垃圾。可是垃圾越来越多，直到有一天她终于意识到，她再怎么捞，也没法让河水清澈了。她

在河边绝望地哭了。她说从那时候开始，她就想从事环境保护的工作。还有一个女生，她晕车。有一天晕得快要吐了，正难受的时候，旁边的阿姨递了块糖给她，不知道是糖还是阿姨的善意，她一下觉得自己好了很多。以后坐车，她的口袋里一直都会揣几颗糖，不是为了给自己，而是如果看到有人晕车难受，她就会上去递块糖给别人。另有一个女生（咦？为什么都是女生），为了把自己从动漫游戏中拯救出来，每天回寝室的第一件事，就是把电脑放到衣柜，锁上锁，把钥匙交给隔壁同学保管，这样一个学期，终于取得了不错的成绩。

她们都是些内向的人。可是当她们在讲自己的这些经历时，她们都会变得自信而坚定。这时候我会觉得，内向不内向其实根本不重要，她们的故事，蕴含了比内向更重要的东西。

上两篇文章我们讨论了很多内向的人表现得外向时产生的「虚假感」和「扮演感」。我从来没觉得，她们讲这些故事的时候，是在扮演。很多时候，我们觉得自己像在「扮演」，并不是因为我们背离了自己的性格，而是因为我们背离了自己的信念和价值观。当我们以自己的信念和价值观行事的

时候，无论我们表现得内向还是外向，我们都会有一种「一切本该如此」的真实感。这种信念和价值观，与我们的性格融为一体，形成了我们的性格优势。

性格优势到底是什么？它不是内外向这样的人格特质，它还包含了道德、理想、价值判断……它让我们迎接挑战、承担压力、坚持不懈、奋斗不息。它深刻地影响着我们的心理和行为，是我们成长和改变的力量源泉。已故积极心理学家 Peterson 总结了性格优势的几条特点：

1. 当你表现出性格优势时，你会有「真实感及拥有感」，一种必然如此的感觉；
2. 当你展示优势时，你会很兴奋。运用这个优势让你情绪激昂，让你欢乐、热情高涨甚至狂喜；
3. 当你发挥这个优势时，你会有快速上升的学习曲线。你会通过各种方式，不断学习新方法来加强你的优势；
4. 你会围绕这个优势来规划你的目标。

既然性格优势如此重要，我们该怎么找到自己的性格优势呢？

相比于确定人的性格优势，精神科医生和临床心理学家对心理问题的诊断显然更在行。他们曾对人类的心理和行为问题进行过细致的梳理和划分，并发展了像美国的《精神疾病诊断与统计手册》（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，DSM，目前已经发展到第五版）这样精确的诊断系统。积极心理学刚兴起时，积极心理学家塞利格曼想要做的重要的基础工作，就是仿照DSM体系对人类所有的美德和性格优势进行梳理。这是个浩大的工程，积极心理学家 Peterson 领导的课题组梳理了几乎所有人类重要的文化典籍，从《圣经》、《古兰经》、《道德经》这样的典籍，到《哈利·波特》这样的流行小说。他们想从中整理出具有普世价值的、能被所有文化和时代承认的、又彼此独立的性格优势。最后，他们总结了 6 种核心美德和 24 种性格优势。它们是：

- 1. 智慧和知识**，包括创造性、好奇心、热爱学习、思想开放和洞察力 5 种性格优势；
- 2. 勇气**，包括诚实、勇敢、坚持、热情 4 种性格优势；
- 3. 仁爱**，包括善良、爱、社会智慧 3 种性格优

势；

4. 公正，包括正直、领导力、团队合作精神 3 种性格优势；

5. 节制，包括原谅、谦卑、审慎、自我调节 4 种性格优势；

6. 精神卓越，包括对美和优点的欣赏、感激、希望、幽默、灵性 5 种性格优势；

很快，这 24 种优势被编制成了标准的性格优势问卷（VIA-IS）。放在宾夕法尼亚大学的积极心理学研究中心网站（:: Authentic Happiness :: Using the new Positive Psychology |

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>

，语言选择那里可以选简体中文）。该网站有包括中文在内的各种语言版本的性格优势问卷（也有其他积极心理品质测验问卷，做问卷之前需要先注册），每年都有数十万人利用这个问卷寻找自身优势。完整的性格优势问卷有 200 多道题，很多人表示没做完已经崩溃了，如果这样，至少可以确定你的优势不是节制。为了应对不耐心的读者，网站还有一份简版的性格优势问卷，24 道题，效果和你对着我上面美德和优势的介绍做自我反省差不多。

如果你对标准化问卷不感兴趣，你也可以试试自我探索的方法。

方法之一，是你可以回忆自己的人生故事。我们过去的人生故事是一个富矿，它藏着很多关于我们自身性格的秘密。回忆那些真正给你带来成就感的故事，思考这些事背后所反映的你的性格优势，如果可以的话，把它写下来。你会发现，写这样的故事，不是简单的回忆，还是创作。回忆让自己觉得有成就的故事，是一个记忆重构的过程，你不需要强求精确，重要的是，故事所蕴含的关于优势的感觉是否真实。

方法之二，是寻找生活中的榜样。有些人让你敬佩，但这种敬佩是有距离的。你知道自己永远成不了他。另一些人不仅让你敬佩，而且让你希望能成为他。我们总是根据自己的性格来选择合适的榜样，寻找适合我们自己的道路。当我们看到别人身上某些体现性格优势的言行时，我们仿佛看到了自己的潜力和可能性，这种感觉是确实的。性格优势像每个人的秘密标牌，它深藏某处，却总会通过言行透露出来。你看到这些言行，被它们吸引和感

动，是因为你从这些言行中认出了它，它和你所藏的那块标牌一样。思考这些让你感动的言行，它所体现的性格优势，也许正是你也拥有的。

如果说社会环境是大气和土壤，性格优势是我们心中的种子。改变总是困难的，可无论土壤给种子多大压力，种子总会冲破土壤。无论你是花还是树，当种子探出土壤的时候，也许你会看到，很多和你一样的种子，也正发芽。那时候，经历过的挣扎成了你们辨认彼此的标签，而内向，正是标签的一种。