

TED 演讲人作品

# The Happiness Hypothesis

我们的“心”，是头放任的大象；  
我们的“智”，是具备掌控能力的骑象人。  
它们往往意见相左、各行其是，  
于是我们离幸福越来越远……

## 象与骑象人 幸福的假设

坦普尔顿积极心理学奖获得者、积极心理学先锋派领袖  
[美] 乔纳森·海特 (Jonathan Haidt) 著

21世纪最不容忽视的心理学家  
近10年来最重要的积极心理学著作



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PRESS

# 象与骑象人

## 幸福的假设

〔美〕乔纳森·海特（Jonathan Haidt） 著

李静琰 译 苏德中 主编

浙江人民出版社

# 版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2012年12月出版  
作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中  
国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：象与骑象人：幸福的假设（更新版）

著者：（美）乔纳森·海特

字数：219000

电子版定价：29.99美元

The Happiness Hypothesis: Finding Modern  
Truth in Ancient Wisdom by Jonathan Haidt  
Copyright©2006 by Jonathan Haidt

# 目录

- [赞誉](#)
- [推荐序一 人生与幸福：你认为是什么，它就是什么](#)
- [推荐序二 从狗之尾到骑象人](#)
- [中文版序 从远古智慧到现代科学](#)
- [前言 10个幸福假设](#)
- [第一部分 人的心理是如何运作的【人象对峙】](#)
  - [第1章 分裂的自我，使你产生心理冲突](#)
    - [有关心理的古老比喻](#)
    - [4种自我分裂](#)
    - [阻碍幸福的3个障碍](#)
  - [第2章 是什么令你幸福](#)
    - [令你感到不幸福的3个原因](#)
    - [改变思维方式的3种方法](#)
- [第二部分 我们如何相处【大象的力量】](#)
  - [第3章 互惠](#)
    - [我们为何需要互惠](#)
    - [互惠的应用](#)
    - [如何提升互惠技巧](#)

- 第4章 自以为是

- ○是什么让我们虚伪○
- ○为何会有邪恶与残暴○
- ○如何寻得完满之道○

- 第三部分 追求幸福的方法【驭象之道】

- 第5章 幸福来自何处

- ○幸福的两个原则○
- ○古代的幸福假设○
- ○幸福方程式○
- ○值得你改变的外在因素○
- ○如何寻找幸福○
- ○为何会患“奢侈病”○
- ○重新思考幸福的假设○

- 第6章 爱与依恋

- ○爱的强大力量○
- ○依恋，伴你一生○
- ○为何性跟爱有关○
- ○何为“真爱”○
- ○关于依恋与爱的是非题○

- 第7章 心理的成长

- ○创伤后成长○
- ○吃得苦中苦，方为人上人吗○
-

- [如何从逆境中获益。](#)
- [遭遇逆境的最佳时机。](#)
- [从创伤中汲取智慧。](#)
- [第8章 道德的成长](#)
  - [古人追求的美德。](#)
  - [人为何会迷失在道德迷宫中。](#)
  - [积极心理学对美德的解读。](#)
  - [宗教对美德的解读。](#)
  - [美德的未来。](#)
- [第四部分 追寻人生的意义【驭象而奔】](#)
  - [第9章 灵性的觉醒](#)
    - [社会空间的3个维度。](#)
    - [人类无法抗拒神圣。](#)
    - [提升感与人类之爱。](#)
    - [敬畏与超越。](#)
    - [为何“自我”成了追求精神提升的障碍。](#)
    - [“平面国”与文化论战。](#)
  - [第10章 人生的意义](#)
    - [人生意义为何。](#)
    - [什么能令你感受到“人生本身”的目的。](#)

■ ○幸福之道在中庸○

- 最后的话 幸福自现：平衡为美

# 赞誉

||各界人士倾力推荐||

彭凯平，马丁·塞利格曼，米哈里·希斯赞特米哈伊，巴里·施瓦茨，戴维·迈尔斯，戴维·巴斯，安东尼奥·达马西奥，丹尼尔·韦格纳，威廉·戴蒙

||知名媒体赞誉不绝||

《卫报》《自然》《泰晤士报》《人物》《图书馆杂志》《书页》《出版人周刊》

人性善恶是千古难题，我们每天都在进行道德判断，会对某人、某事进行评价，判别其对错与好坏。作为积极心理学领域的领军人物，乔纳森·海特在《象与骑象人》一书中告诉我们，幸福其实是来自对人生的投入，而不是与之脱离。

幸福不是一种假设，是真实存在的，是完全可以实现的。海特是位值得信赖的优秀导师，跟随着他的步伐前行，由他领着我们认清关于道德的真相，领着我们辨析古老智慧的真伪，最终，便可抵达幸福的彼岸。

| 清华大学心理学系主任、加州大学伯克利分校心理学系终身教授 彭凯平 |

要想理解幸福，我的建议是，从跟随海特开始吧！



| 积极心理学之父 马丁·塞利格曼 **Martin E.P.Seligman** |

乔纳森·海特在《象与骑象人》中，深入地探讨了10个幸福假设，仿佛引领着人们在文化与时空之中自由穿梭、行进，直奔幸福的真谛。它是一部重要的、可读性特别强的作品，能给人带来愉悦的享受。

| “心流”之父 米哈里·希斯赞特米哈伊 **Mihaly Csikszentmihalyi** |

在这本令人愉悦的书中，乔纳森·海特展示了心理学前沿研究与古老智慧之间深刻的联系，也让我们看到，现代心理学对生活中最核心、最持久的问题进行了如此多的探索。

| 著名心理学家、《选择的悖论》(The Paradox of Choice) 作者 巴里·施瓦茨 **Barry Schwartz** |

这是一本充满知识的力作，它将现代智慧与古代智慧、宗教与科学、东方与西方、自由与保守交织在一起，引导我们过一种更有意义、更有道德、更满意的生活。

| 著名心理学家、《直觉》(Intuition: Its Power and Its Perils) 作者 戴维·迈尔斯 **David G.Myers** |

本书无疑是一部能启迪智慧的作品，为我们带来关于生活中一些重要问题的深入洞见。

| 进化心理学领域的集大成者、《欲望的演化》( The Evolution of Desire ) 作者 戴维·巴斯 **David M.Buss** |

乔纳森·海特使我们深信，在创造个人意义方面，情绪是非常重要的。他的这部作品不仅是勇气之作，而且读起来令人愉快。

| 神经科学研究领域的领袖、《寻找斯宾诺莎》( Looking for Spinoza ) 作者 安东尼奥·达马西奥 **Antonio Damasio** |

本书中关于生活和幸福的心理学的探究，非常引人入胜。

| 著名心理学家、《意识错觉》( The Illusion of Conscious Will ) 作者 丹尼尔·韦格纳 **Daniel Wegner** |

本书的每一页都展现出何为美好生活，以及去哪里寻找美好生活的宝贵洞见。

| 儿童心理学家、《有道德的孩子》( Moral Child ) 作者 威廉·戴蒙 **William Damon** |

从来没有哪本书能如此清晰、如此充满智慧地展示出对人类境况的最新理解。

| 《卫报》**The Guardian** |

这是一部令人欣喜的作品.....是一部源于积极心理学运动、内容最充实的智慧之作。

| 《自然》 **Nature** |

这本书引人入胜、令人欣慰，充满了人文关怀与情趣，它将古代文明的洞见与现代心理学知识巧妙地融合在了一起。

| 《泰晤士报》 **The Times of London** |

一项鼓舞人心、细致入微的研究。

| 《人物》 **People** |

本书能够引导我们把每一天过得更好，它的观点新颖、严谨、令人鼓舞。

| 《图书馆杂志》 **Library Journal** |

海特是一位好向导，他带着我们从过去旅行到现在，用清晰而幽默的方式探讨了当代心理学理论的复杂性.....海特的著作是对哲学、心理学事实及精神世界的神秘性开放而坚定的见解，是对科学理性主义和不可知的短暂性的诚实探寻。他在最终得出的结论是，最好的生活可能是对立面相互平衡的生活。

| 《书页》 **Bookpage** |

这本书包含了渊博的知识，行文如流水，激发了我们对古老问题的重新思考。

| 《出版人周刊》 **Publisher Weekly** |

# 推荐序一 人生与幸福：你认为是什么，它就是什么

□ 全球华人积极心理学协会主席、剑桥大学幸福研究院亚太主任 苏德中

去年，在达沃斯世界经济论坛的会场，一位中国著名企业家请我为他推荐一本“既有理论深度，又有实践启发，行文流畅，趣味性高的”积极心理学作品。坦普尔顿积极心理学奖获得者、心理学大师乔纳森·海特的著作《象与骑象人》，立刻蹦入我的脑中，成了满足我这位对阅读惜时如金的企业家朋友的不二之选。

佛学禅宗以“狂象”、“醉象”比喻妄心；莎士比亚以“骑者”、“骑士”比喻有意识的理智。学贯中西的心理学学者海特则以《象与骑象人》为积极心理学时代贡献出一本重要的作品。不过，如果你像很多读者一样，认为《象与骑象人》单单描写一头桀骜不驯的放任大象以比喻“心”，描写具备掌控意识能力的理智骑象人以比喻“智”，以及它们的冲突分裂及思想斗争，那就辜负了作者的一番心血。

作者在书中以心理学、哲学、伦理学、宗教、社会学、人类学等理论，提出人类如何寻找到幸福

与生命的意义。在得到验证之前，以上象与骑象人的冲突分裂只不过是一个有趣的比喻。本书的精彩，乃作者通过以严谨见称的心理学实验验证，为禅宗、莎翁等古老的智慧辅佐以佐证，为叔本华、柏拉图等深邃的哲学加以诠释。比如，作者在各章节中阐述爱的能力、工作的能力、人际关系、审美体验、智慧灵性；又探讨人类社会行为，比如利他行为、职业道德、家庭以及社会责任感等，每一个论点背后都有一连串的神经科学与社会心理学的研究实验成果作为支持；这些实验不仅科学，而且有趣。积极正面地提出了人们如何在“心”与“智”之间，更完善地认知“人生”与“幸福”这些抽象的、不确定的概念的真实含义。

笔者感受最深刻的，是有关爱与工作的能力那部分。弗洛伊德有句名言：“生命中唯一重要的事情是爱情和工作。”俄国思想家托尔斯泰也说过：“只要一个人知道如何工作，如何爱人，就可以拥有精彩的人生。”海特对此做了补充。他分析说，大部分人对工作有三种态度：差事，职业，事业。不过，这种划分和工作本身并没有必然的关系。一位名校学者可以把工作当差事，一位医院勤杂工可以认为自己的工作事业。关键在于，你认

为工作是什么，它就是什么。大象和骑象人的协调，感性和理性之间的互动在很大程度上决定了我们对万事万物（包括幸福、人生、爱、工作、金钱等）的认识与感受，影响我们去体验及判断“什么是什”。

在我为那位企业家朋友推荐阅读《象与骑象人》后不久，他兴奋地对我说：“你介绍的那本书棒极了，简直是管理决策学的经典！我把海特说的大象自我膨胀的本性，应用在我们管理决策的困扰之中。作为企业领导者，我们常常只看见对方眼中的刺，却看不到自己眼中的梁木，优点和功劳全是自己的，缺点和过错都是别人的。这种‘大象本性’会直接影响管理者对下属的评估及管理……”果然，由心理学到管理学，你认为是什么，它就是什么！

有人说，寻找人生智慧，要从自己最意想不到的地方开始。希望每位惜时如金的读者都可以从《象与骑象人》这本智慧之作中收获意想不到的感悟。本书无论哪个方面，都能为大家带来裨益。

2012年9月20日  
写于剑桥大学

## 推荐序二 从狗之尾到骑象人

□ 华南师范大学应用心理学系副教授 迟毓凯  
道德判断，是由感性直觉主导，还是理性推导结果？历来的研究者们对这一问题莫衷一是，当年我对此亦颇感兴趣，在阅读文献时突然看到一个令我印象深刻的小故事<sup>[1]</sup>：

茱莉和马克是一对亲兄妹。大学放暑假，两人一起到法国旅行。有一天晚上，他俩独自待在海滩边的小木屋里。他们觉得，如果做爱一定会非常有趣，至少这对他们而言是一种全新的经历。茱莉吃了避孕药，马克也戴了安全套，应该是安全的。他们享受了性爱，事后决定仅此一次，下不为例。那一晚成了两人之间的秘密，他们的关系也因此更亲密了。

兄妹做爱，这种事情你能接受吗？

美国心理学家乔纳森·海特认为，当人们听到诸如“亲兄妹做爱”之类的故事时，一般很少有人是经过复杂的道德推理，然后得出结论说亲兄妹做爱不妥的。相反，大多数人会立即说，亲兄妹之间做爱是不对的，然后他们开始寻找各种理由来支持这一判断。例如，人们指出兄妹之间做爱会有怀孕的危险，虽然两人采用了避孕形式，但没有哪种避

孕方式是有百分之一百的成功率的。他们还可能认为，这对亲兄妹也许在以后的情感上会受到伤害，即使故事中明确指出这种伤害是不会发生的。

海特认为，道德判断主要由直觉引发，理性加工随后为之辩护。如果说道德判断中人的感性像条狗，理性就像那狗之尾，随狗而动。

这是我第一次接触海特的研究，案例生动，观点鲜明，论证严谨，比喻贴切。

当读到乔纳森·海特的《象与骑象人》时，这种感觉又再次呈现，不过，这次海特不仅仅是谈论道德，娓娓道来的，还有他的另一个研究方向——幸福。

在道德的研究中，海特认为，“情”是狗，“理”是尾，理性所为有限，更多的是听凭感性的支配。而在这本关于幸福的著作中，“心”是一头大象，而“智”则成了骑象人。象与骑象人，就不再是“狗与尾”那种简单的支配与被支配的关系了，而更多应该体现为协调和合作。由比喻的变换我们也可以看出，在海特的观念里，幸福的获得不是任“情”驰骋，也不是以“情”“理”相争，而是“心”与“智”相协调，“情”与“理”相合作，最后以“理”驭“情”，骑象人驾象而去，终达幸福彼岸。



在当下的中国，“幸福”可以说是一门显学，专家学者在谈，平民百姓在议，坊间的相关著述也让人眼花缭乱。海特的这本《象与骑象人》又有何特别之处？

从内容上看，似乎和一般的“心灵鸡汤”类图书没什么区别。海特亦在谈幸福，谈理性，谈爱，谈逆境，谈美德……然而，这本书又绝非一般的“心灵鸡汤”图书所能比肩。“鸡汤”类的图书，往往“小故事大道理”，讲一段迷离的故事，然后就宣导人们去爱，去幸福，看似清高，实则浅薄，毫无营养。

而海特的这本《象与骑象人》，在每一则话题的论述中，既有观点，又有故事，更有各种各样基于科学的研究。换言之，“鸡汤”类的图书只是告诉你“想幸福，就要学会爱”，至于为什么，不知道。而这本书，不仅让你“知其然”，还“知其所以然”，书中的各种幸福建议背后都有最新的心理学研究的支撑，告诉你是什么，也告诉你为什么，还告诉你如何做。你会看到更多的研究者关于“幸福与快乐”的科学探索，并从中得到真正的人生启示。

通俗的笔法，专业的视角，回答大众感兴趣的问题，正是本书的魅力所在。我认为，也应该成为

更多研究者追求的目标。

---

[\[1\]](#) Haidt , J." The Emotional Dog and Its Rational Tail:A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment.," Psychological Review , 108 ( 2001 ) : 814-834.

# 中文版序 从远古智慧到现代科学

这本书，在积极心理学领域里可谓独树一帜。

每位作者都想说自己的书与众不同，但至少我可以说，我写这本书的目的与其他科学家通常的写作目的不同，我并不是为了向大众介绍自己所研究领域中的最新发现。

事实上，我一开始根本就没想过要写一本关于积极心理学的书。我的初衷是写一本有关人类曾经有过的最伟大的心理学观点的书。但最终，这本书呈现出了很多关于如何有效地与他人交往、如何获得平和，以及如何拥有蓬勃丰盈人生的见解。

我们来自地球的各个不同角落，彼此都心怀感激，感激2500年来，我们最富冒险精神的祖先所做的诸多交流。很多西方人都知道，四大发明是中国人的创造，很多美国人也越来越多地了解，现代繁荣依赖于中国劳动者的工作以及中国投资者的资本。

作为学者，我写这本书的最大乐趣就是，发现这些交流一直在人类远亲之间展开。虽然世界各地的古人们种植的作物不同、崇拜的神不同、创造的语言不同，但是他们都开始了相同的发现之旅。他们都知道：要使生活变得更加美好，我们能做些

什么？怎样才能驯服这个环境以及每个人，使大家一起生活在和平与幸福之中？

在农业生产过剩后，艺术、科学及哲学得以迅速发展，每个伟大的文明中心都养育了一群思想家，他们殚精竭虑地探索那些仍然困扰我们的伟大的神秘事物：宇宙、城邦及心理的运行方式。在中国以及地中海世界（还有印度），那些伟大的思想家得出了很多相同的结论。他们关于“心”的共同洞悉正是本书的主题。孔子和耶稣都强调互惠的力量，并以此帮助人们好好地生活下去。孟子和莎士比亚都美好地刻画情感的力量，并以此激励我们的思考与道德。在读中国古代哲学时，我有这种感觉，即我才华横溢的“叔叔”为后代写了一箱子的信，而且虽然他与我相隔100多代，却依然是我们家庭的重要成员。古代中国人遇到的问题以及他们得出的结论，与我们在以色列、希腊及罗马的文化“父母”并非如此不同。

我中国的“叔叔”和“婶婶”也有他们自己独一无二的洞悉。所有时期最伟大的观点，即我用来结束本书的观点，正是“阴阳观”。诚然，我们在西方也能找到这样的痕迹，但是只有在中国，这种关于生命、矛盾和社会的透视才达到了它发展历程的最高峰。而在我一神论的“父母”那里，绝对

的“善”对抗绝对的“恶”这样的观念要更加盛行，也因此往往会造成灾难性的后果。

从1999年开始，我就活跃在积极心理学领域中，当时马丁·塞利格曼邀请了18位在积极心理学领域颇有建树的年轻研究者到墨西哥的旅游胜地艾库玛尔，探讨这个领域的未来。我见证了积极心理学的成长与繁荣，目前有几个国家的数千名研究者与实践者投身其中。

自2008年这本书的中文版首次在中国出版发行以来，积极心理学发生了一些改变。一个重大的理论改变是，我们对“何为蓬勃丰盈”的思考得到了扩展。在马丁·塞利格曼的早期著作中，他描述了三种生活：愉悦的生活（充满了积极体验）、美好的生活（利用个人优势与他人建立联系）以及有意义的生活（利用个人优势投身于比自我更宏大、更持久的事情）。然而，在他的最新著作《持续的幸福》（Flourish）<sup>[1]</sup>中，塞利格曼又进行了细分，采用首字母缩略词PERMA分别代表积极情绪

（Positive emotions）、投入（Engagement）、关系（Relationships）、意义和目标（Meaning and purpose）以及成就（Accomplishments）。其中唯一新增加的内容是“成就”，积极心理学家对此探讨得不多。

我们普遍接受的观点是，一旦收入达到一定的水平（在美国，大约是年收入7万美元），金钱便买不到幸福了。然而，目前一些研究者发现，幸福与收入之间的相关性比我们过去认为的要大。尽管收入的绝对水平不是非常重要，但是声望以及其他眼中流露出来的尊重的增加却很重要，因此成功也是重要的，无论它是否能带给你财富。最后，财富本身存在多种相互矛盾的效应：它有时会破坏人际关系，而通过辛勤劳动获得财富的人（相对于中彩票）会得到周围人的尊重，由此带来更大的幸福感（正如强烈支持资本主义政策的专家亚瑟·布鲁克斯 [ Arthur Brooks ] 在他的著作《国民幸福总值》 [ Gross National Happiness ] 中所写）。

就我个人而言，我的生活在2005年完成《象与骑象人》之后发生了巨大的改变：2006年，初为人父；2009年，第二个孩子出世，这两件事带给我关于爱的全新视角。我现在更加清楚地看到，浪漫爱情的基础更多的是有关亲子依恋的古老心理学。在我看来，孩子就是打开心灵房间的钥匙，而我们以前都不知道有这样的房间存在。

同时，我的事业也发生了改变。2012年夏天，我离开了曾经工作生活了16年的弗吉尼亚大学心理学系，搬到了纽约大学斯特恩商学院。我的目标是

在组织中运用积极心理学及道德心理学。我希望积极心理学能帮助企业繁荣兴旺，这不仅对企业的利益相关者、企业员工是有利的，也有利于我们这个日益复杂、日益全球化的社会。

当现代世界实现了一定程度的贸易、迁徙以及我们伟大“父母”想不到的融合时，我们也更加注意血缘关系、你我的不同以及相互学习的能力。非常高兴《象与骑象人》一书的简体中文版再版，所以我会与你一起分享我倾听所有祖先而学到的知识与心得。

乔纳森·海特

---

[\[1\]](#) 本书简体中文版由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。  
——编者注

## 前言 10个幸福假设

我们该做什么，该怎么过日子，该成为什么样的人？许多人都曾这样自问过。活在如此便利的现代世界里，无须上山下海，我们就可以找到答案。现在，智慧如此廉价泛滥，日历、茶包、瓶盖或好心的朋友转寄过来的大量电子邮件等，处处可见智慧之语。我们就像阿根廷小说家豪尔赫·路易斯·博尔赫斯（Jorge Luis Borges）在《巴别塔图书馆》（The Library of Babel）中描写的那样：“一座广大无边的图书馆里藏着所有文字记载，在图书馆某处藏着一本书，这本书解释了这座图书馆存在的原因以及使用须知。然而，图书管理员却怀疑自己永远都无法从一大堆无意义的书中找到这本书。”

我们的前景要比博尔赫斯小说中的人物好得多。很多智慧之语确实都掷地有声，而且许多都完全为真，绝非虚言。然而，我们的图书馆实在是太大了，每个人都只看过一小部分藏书，所以我们正为藏书丰富的矛盾而烦恼：书籍越多，阅读品质反而变得越低。面对浩瀚书海，我们通常不是囫圇吞枣，就是只看书评。我们很可能已看过一些有价值的观念，如果当时仔细欣赏、用心体会，并用于生活之中，或许我们的人生早已得到改变。



本书将讨论10个观念。每一章会针对世界文明的某个重要观念，以科学研究的角度深入剖析，并从中汲取可应用到现代生活的元素。

我是一位社会心理学家，做过许多实验想了解人类社会生活的某个面向，研究的面向就是道德直觉与道德推理。除了做研究之外，我也在弗吉尼亚大学教授过心理学入门的课程。这是一个大班的课程，我得利用24堂课向学生介绍心理学整个领域的主要内容。从介绍视网膜结构到爱的运作过程，我得提出1000个研究结果以作为佐证，希望学生能充分了解，铭记在心。

经历第一年的教书经验之后，我意识到有好几个观念一直重复出现，而以前的思想家也常针对这些观念发表高见。因为人是通过心理滤除（mental filter）来看这个世界的，所以我们会出现某些情绪，会对事件有反应，且出现某些心理疾病。莎士比亚以下这句话刚好简要地说明了这种现象：“事情没有好坏，是人的思想在作祟。”我开始用这些引言来帮助我的学生记住心理学的重要观念，同时，我也开始思考类似的观念还有哪些。

为了一探究竟，我看了不少古代的智慧杰作，其中以世界三大古典思想领域为主：印度的《奥义书》、古印度道德文本《薄伽梵歌》，中国的《论

语》、《道德经》及孟子等其他哲学家的著作，还有地中海文明的《圣经》、希腊及罗马时代的哲学、伊斯兰教圣洁书《古兰经》。此外，过去500年来的哲学及文学作品我也看了不少。每当我发现一个跟心理学有关的主张——有关人性的说明，抑或是心理如何运作时，我就会写下来。只要我发现有某个观念在不同的地方、不同的时间重复出现，我便把它列为重要观念。不过，我并没有机械地把人类十大最受欢迎的心理学观念列出来，我的选择标准是连贯性重于出现频率。我想探讨的观念不仅彼此间相融相符、互为表里，还可让我们了解人类如何找到幸福及人生的意义。

积极心理学的目标，就是要帮助大家找到幸福及意义。我在积极心理学这个领域向来活跃，所以本书也可说是运用古代智慧来找寻积极心理学的源头，并探讨现今积极心理学的应用。本书大部分涵盖的研究，都不是由积极心理学家所做，而是由其他领域的科学家来完成的。我将在本书引用10个古老的观念，再援引多项现代研究成果，来告诉大家人类繁盛发展的原因，以及我们在迈向幸福之路上为自己设置的障碍。

本书第一部分旨在说明人的心理是如何运作的。当然，这不是非常详尽的说明，而是在我们运

用现代心理学来改善自己的生活之前，必须了解的两个古老真理。第一个真理是本书的最基本观念：人类的心理分成若干部分，有时彼此还会互相冲突。一部分就像一个骑在大象背上的骑象人，能进行自觉的、推理性的思考，但是无法完全控制大象的行为。现在，我们知道心理为何有这样的分类，也知道某些方法可以帮助骑象人与大象相互协调合作。第二个观念就是莎士比亚所说的：“都是人的思想在作祟。”或如佛陀<sup>[1]</sup>所言：“诸法意先导，意主意造作。”现在我们能解释为何大部分人面对威胁时都怀有偏见，而且总是为此烦恼不已。只要我们能运用三项技巧来提升内心的幸福感，就可以纠正自己的偏见。

本书接着要讨论的是人类的群体生活——同样，也不是巨细靡遗式的说明，而是仅探讨两个众人皆知但却不甚了解的古老真理。第一个就是“黄金规则”（golden rule）。互惠是与人相处最重要的准则。我将告诉大家如何善用互惠之道来解决自己的人生问题，并避免让人借互惠之道来利用我们。互惠不只是与人相处之道，它还能告诉我们人的本质及需要，这也是本书后续众多观念的线索所在。第二个真理是：人天生就是“道德虚伪”，这就是为什么人们很难忠实地遵照为人准则行事的原

因。近来，心理学方面的研究已发现人的心理有一种机制，这种机制会让我们一眼就能看到邻人眼中的刺，但却看不到自己眼中的梁木。如果你知道自己心里之所喜，也了解自己为何会透过扭曲的镜片来看这个世界的善与恶，那么你就不会再那么自以为是。如此一来，你跟那些同样也很自以为是的人发生冲突的概率，就会大大地降低。

到这个阶段，我们准备好要提出以下问题：幸福来自何处？关于幸福，有几个不同的“假设”，其中一个假设为：幸福来自得到自己想要的东西，但是我们都知道（研究也证实）这种幸福维持不了多久。另一个假设则是：幸福来自人的内心，但强求世界符合自己内心的想法，是不可能得到幸福的。古时候很盛行这种观念：印度的佛陀和古希腊及罗马时代的斯多葛学派的哲学家，无不劝大家断除自己对外在的人和事的情感依恋，因为外在的人事变幻莫测，难以掌控，还不如自己学会接受现实。

古代这种想法有其值得尊敬之处。面对挫折，改变自己的内心确实要比改变外在世界来得容易。但是我会提出证据证明，第二个有关幸福的假设是错误的。最近的研究已指出，有些事物是值得我们努力追求的，某些外在生活条件能让我们更幸福。

其中一个条件就是关系，即我们跟别人之间形成的必要联结。我会提出相关研究来证明爱来自何处，为何激情很快就消退，以及哪一种爱才是“真”爱。我也建议将佛陀及斯多葛学派所提出的幸福假设修正如下：幸福不只来自我们的内心，也来自外在。我们需要古老的智慧及现代科学的引导，以获得两者间的平衡。

接下来，我将探讨人类的成长及发展需要哪些条件。尼采说过：“那些杀不死我的，必使我更强大。”不过，这个说法恐怕有过度简化的危险。很多事情虽打不倒我们，但却会对我们造成一辈子的伤害。“创伤后成长”告诉我们，人会在何时、又为何能从逆境中成长，我们如何为创伤做好准备，以及在事件发生后如何面对创伤。我们也常听到，要大家努力培养自身的美德，因为美德本身就是最好的回报。不过，这种说法同样也有过度简化之嫌。我会说明几个世纪以来，有关美德及道德的观念已有所改变，且越来越狭隘，但古代关于美德及道德的观念对现代人而言仍具深义。我也会说明积极心理学如何为大家提出新的愿景，让大家“诊断”并发展自己的优点及美德。

本书的结尾将提出“人生的意义是什么”这个问题。为什么有些人能找到人生的意义和目的并实

现，而有些人却做不到？一开始我会探讨一个很普遍的观念：人的存在有一种精神层面的垂直维度。你称之为“高贵、美德或神性”也好，你信不信上帝也无妨，但是人真的会在别人身上或在大自然中感受到神圣、庄严或那种难以形容的善。我会提出我个人关于厌恶（恶心）、提升、敬畏等道德情绪的研究，以此解释这种垂直维度如何运作，又为何该维度是了解原教旨主义、政治文化论战及人类渴求意义的一大关键。我还会探讨当人们提出“人生的意义是什么”这样的问题时，其心中所指的到底是什么。

针对这个问题，我也会给出答案——这个答案源自古老的观念，但却用现代的研究来超越古代观念的局限和任何既有的观念。与此同时，我将最后一次修正幸福的假设。我可以在此用简单的几个字告诉大家答案，但是简短的前言实在无法解释得清楚，而且也会贬低其价值。智慧之语、人生意义，甚至是博尔赫斯书中的图书管理员所追求的答案——每天充斥在我们的生活之中，但是除非我们用心欣赏，花时间去了解、质问、改进，把它跟自己的生活联结起来，否则智慧之语仍只是智慧之语，与我们又有什么关系呢？

---

[\[1\]](#) 严格来讲，“佛陀”（the Buddha）是指开悟者（the Awakened One），就像有些人说“基督”是指“受膏者”（the Anointed One）。不过，我是以一般的用法来讲佛陀和基督的。  
——作者注

# 第一部分 人的心理是如何运作的【人象对峙】

## 第1章 分裂的自我，使你产生心理冲突

●情欲和圣灵相争、圣灵和情欲相争，而这两者永远彼此相敌，使你不能做所愿意做的。

——圣徒保罗

●激情为辔，理性为轭。

——本杰明·富兰克林

我这辈子第一次骑马，是在1991年到北卡罗来纳州的国家公园旅游时。小时候我骑过马，但当时有一名少年用短绳牵着马走，这回是我第一次自己骑马，没人用绳子拉。我并非单独骑马，同行的还有8个人，其中一位还是国家公园的管理员，所以这趟路骑来并不算太难。不过，路上一度出现惊险状况。我们是两两并排沿着陡峭的山边往前骑。我的马走外侧，离山崖边大约一米左右。后来，山路突然向左急转，我骑的马却一直朝山崖边走。我整个人都吓僵了，心里知道必须叫马左转，但左边还有另一匹马，我不希望撞到它。当时我应该大声呼救或惊声尖叫“小心”，但脑中却有另一个声音在怂恿自己：何不冒险走到山崖边，看看自己会做出什么蠢事。最后我便杵在那里。在千钧一发之际，



我其实什么都没做，而后我骑的马和我左边的马便镇定地左转继续往前走。

惊魂甫定，我不禁嘲笑起自己先前那莫名的恐惧。我骑的那匹马很清楚自己在做什么。这条路它已经走过数百回，它比我更不想跌下山崖。它其实并不需要我的指挥，事实上，有时候我想对它发号施令，它似乎还不太理我。我之所以会对马产生这种错觉，是因为过去10年我都是开车，而不是骑马。开车时，除非你给汽车输入停止的指令，否则它便会一路冲过山崖。

## ○有关心理的古老比喻○

人类需要用比喻来思考。我们对新事物或复杂事物的理解，是借助于已知的事物与前者间的关联。譬如，一般来说，我们很难用空泛的角度思考人生，但如果用“人生有如一段旅程”这样的比喻，我们就能得出一些结论：走这段旅程之前，我们应该先了解地形，选好方向，找几位好旅伴，如此才能好好享受这段旅程，因为走到旅途的尽头，可能什么都没有。同样，我们也很难思考何谓“心理”，但是一旦我们找到适当的比喻，顿时就会豁然开朗。翻开历史，人类一直和动物生活在一起，也一直想操控动物，于是，古代人便拿动物来做种

种比喻。例如，佛陀便将人的“心理”比喻为野生大象：

我此过去心——任意随所欲，随爱好游行。我今悉调伏，如象师持钩，（制御）泌液象。<sup>[1]</sup>

柏拉图也用过类似的比喻。他把自我“心灵”（soul）比喻成一辆马车，而由“心理”的冷静、理性的那一面来驾驭马车，柏拉图的马夫必须驾驭两匹马：

右边这匹马气宇轩昂，体形挺拔强健，脖子长又直，鼻子有贵相……这匹马很自爱，也知谦虚自制；重视荣誉感，所以无须鞭打，只要下口令即可。但另一匹马却四肢弯曲，关节粗大……动作粗野无礼，耳朵四周毛发杂乱，聒得像根柱子似的，只有用马鞭抽它，用马刺刺它，才能让它就范。

柏拉图认为，人类的某些情绪及热情是好的（比如荣誉感），因为它们可以将自我导向正途；有些情绪却是有害的（比如欲望及贪念）。柏拉图式的教育目标旨在帮助马夫，让他得以完全驯服这两匹马。2300年以后，弗洛伊德提出相关的模型。他指出，人格分成三个部分：自我（ego，即有意识、理性的自我）、超我（superego，即道德良心，有时会过于拘泥于社会规范）以及本我（id，即享乐的欲望，各种欲望，总想及时行乐）。每每我讲课说到弗洛伊德时，我就会以马和马车来比喻人的心理，马车夫（自我）为了驾驭饥

饿、贪婪又不听话的马儿（本我），总得经过一场激烈奋战。同时，马车夫那坐在后座的父亲（超我）却还一路对他说教。弗洛伊德认为，精神分析的目的就是通过强化自我，让自我能更好地控制本我，并摆脱超我的束缚。

在弗洛伊德、柏拉图和释迦牟尼的时代，生活中有许多驯化后的动物。人类得费尽九牛二虎之力，才有办法将个人意志施加在这些身形庞大的动物身上，个中艰苦，他们知之甚详。然而进入20世纪后，汽车逐渐取代马，科技的进步也让人类对外在世界获得了更大的控制力。所以现代人在寻找比喻时，开始把心理比喻为汽车驾驶，或是驱动电脑的程序。而弗洛伊德所说的那些潜意识，早被大家忘得一干二净，于是现代人只研究思考及决策机制。近3/4个世纪以来，社会科学家就是朝这样的方向在迈进：社会心理学家们创造出“信息加工理论”（information processing theory），用来解释所有从偏见到友谊等种种人类生活形态；经济学家创造出“理性选择模式”（rational choice models），用来解释人类行为的原因。所有社会科学口径一致地主张：人类是理性的个体，会利用手边所能掌握到的信息及资源，恰当地设定目标，达成目标。

然而，为什么人类还是会控制不了自己，老是做出自知会对自己不利的事呢？就以我自己为例，面对菜单上出现的甜点我绝不会动心，但看到放在桌上的甜点我却无法抗拒。我能下定决心，在手边工作完成前绝不起身离座，但是我却发现自己会跑进厨房，或一再借故拖延，无法专心做事。我也可以下决心，一定要在清晨6点起床写作，但等我关掉闹钟之后，我对自己所下的起床指令最后还是失效。

我可以体会为何柏拉图会把不乖的马形容成“聋得像根柱子似的”。面对生活中一些重大的决定，我真的开始对有些事感到无力。我明明知道自己该做什么，甚至也告诉朋友我会这么做，但我自己却隐约知道我不会这么做。罪恶感、贪欲或恐惧通常会战胜理智。（相反地，类似情况发生在朋友身上时，我就会讲出一番大道理，告诉他们怎么做才对。）对我上面这样的处境，罗马诗人奥维德（Ovid）有一段非常传神的描述。在《变形记》（Metamorphoses）里，女主角美狄亚夹在自己对杰森的爱与对父亲的责任之间，左右为难，痛苦万分。她哀叹道：

一股奇妙的力量牵引着我向前。情欲及理性各自朝不同的方向拉扯着我。我很清楚哪一条是正确的路，心里也很认同，但我却踏上错误的路。

现代的理性选择理论及信息加工理论并不足以解释人类意志的软弱。古代人驾驭动物的比喻则十分有用。当我在思考自己为何老是那么软弱时，我联想到的自我形象就是我是一个骑在大象背上的人。我手里握着缰绳，只要动动缰绳，我就可以指挥大象转弯、停止或往前走。不过，只有在大象没有它自己的欲望时，我才指挥得了大象。一旦大象真的想做什么，我就根本斗不过它。

10年来，我都以这种比喻来引导自己思考。动手写这本书时，我认为坐在象背上的骑象人的形象很适合用在第1章——分裂的自我。最后我发现，这个比喻其实适用于本书每一章。

## ○4种自我分裂○

想了解心理学最重要的概念，就得先了解人类的“心理”究竟分成几个部分，不同的部分为什么还会互相冲突。我们认为，每副躯体里都住着一人，但从某些角度来看，我们每个人其实都像一个委员会，这个委员会的成员是为了执行工作硬被凑在一起运作的，所以总是发现彼此意见相左，各行其是。对人的“心理”的划分有四种方式，分别是心灵和身体、左脑和右脑、理性和感性、控制化和自动化。第四种最重要，因为它最符合骑象人及大

象的比喻，不过前面三种划分方式也能解释我们在面对诱惑、软弱及内在冲突时的一些体验。

## 自我分裂1：心灵和身体

法国哲学家蒙田指出，身体每个部位都有它自己的情绪及主张。阴茎的独立性最让他迷惑：

大家都注意到那“玩意儿”有多么放肆、不听指挥，我们不要它勃起，它就自顾自地勃起；但最需要它表现时，它却又时机不当地让我们泄气。它根本就是气焰高涨地在和我们的意志争夺主控权。

蒙田也提到，我们的脸部表情如何泄露了我们内心的秘密；我们的毛发竖起、心跳加速、张口结舌说不出话来；肠和肛门括约肌的扩张或收缩，都不受我们控制，甚至我们不要它们扩张或收缩，它们还会唱反调。现在我们了解，某些生理反应是由自主神经系统（autonomic nervous system）引起。自主神经系统掌控我们身体的器官和腺体，完全自主，不受意志控制。不过，蒙田所列的最后一项——肠，则反映出第二个脑的运作。我们的肠是由一个巨大的神经网络排列而成，该神经网络包含一亿多个神经元。这些神经元处理消化作用和从食物摄取营养的所有运算。这个肠脑犹如一个区域行政中心，负责处理不需头脑处理的运作。你可能会以为肠脑会接收到头脑发出的指令，并依指令行

事。事实上，肠脑拥有高度自主权，即便连接它和头脑之间的迷走神经断裂，肠脑仍可照常运作。

肠脑在许多方面都显现出独立性：当它“决定”要排便时，它就会制造出刺激肠子蠕动的症状。当它侦测到肠道受感染时，它就会引发脑部产生焦虑感，让你在生病时行为更谨慎。对所有会影响到其主要神经传导系统的物质，像乙酰胆碱（acetylcholine）和血清素（serotonin），肠脑都有着令人意想不到的反应。改善头脑的运作，也会直接干扰到肠脑的运作。肠脑的独立性，加上生殖器变硬变软的自主性，可能就此形成了古老的印度理论——腹部分成三个“轮”（chakras），这些能量中心分别对应着结肠 / 肛门、性器官和肠。甚至有一说，肠轮是一些如预感及直觉，也就是一些来自心理以外想法的来源之处。当圣徒保罗在哀叹情欲和圣灵之战时，其言下之意必然与蒙田体验到的挫折及心理划分相符合。

## 自我分裂2：左脑和右脑

第二种划分方式则是外科医生乔·伯根（Joe Bogen）在20世纪60年代开始为病人做脑手术时意外发现的。他做这项手术的理由非常正当：为了帮助生活饱受经常性及严重的癫痫发作之苦的病

人。人脑有两个大脑半球，连接左右两大半脑的神经纤维称做胼胝体（corpus callosum）。癫痫发作时，都是从脑部某个点扩散到附近的脑细胞组织。一旦癫痫发作跨越胼胝体，就会扩散到整个脑部，导致病人失去意识、跌倒，还会不受控制地抽动身体。就如同军事将领把桥炸掉以阻挡敌军过桥，伯根医生希望借着切断胼胝体来阻止癫痫发作的扩散。

乍看之下，动这种手术简直就是疯了，因为胼胝体是人体最大的神经纤维，它必然具有重要功能。事实也是如此，它是左右两个大脑半球之间沟通和协调的桥梁。然而，我们从动物实验的研究发现，这项脑手术进行几周之后，动物大致都恢复正常。所以，伯根决定冒险为病人开刀，结果成功了。病人癫痫发作次数在手术后大幅减少。

不过，这项手术真的不会让病人丧失任何功能吗？为了找出答案，手术小组外聘了年轻的心理学家迈克尔·加扎尼加（Michael Gazzaniga）<sup>[2]</sup>，由他来研究这项分裂脑部手术产生的后遗症。加扎尼加充分利用“人脑分左右大脑半球来处理外在信息”这个事实来展开这次的研究。左半球接收来自人体右半边的信息（即左半球接受来自右手、右脚和右耳的神经传导），并发出命令以移动右手右



脚。在这方面，右半球与左半球呈镜像对比，即右半球接收来自人体左侧的信息，并控制左侧身体的动作。没有人知道为什么所有脊椎动物的信息接收都是左右交叉传递，但事实就是如此。不过在其他方面，左右大脑则是各司其职。左半球专司语言处理及分析，也比较善于观察细微之处。右半球则比较善于处理立体图形，包括最重要的立体图形——脸。（那个普遍且过于简化的观念——艺术家属于“右脑发达者”，科学家属于“左脑发达者”即源于此。）

### ★★★幸福实验：

加扎尼加利用大脑的分工来观察信息如何分别流向大脑左右半球。他要病人注视着屏幕上的某个点，然后让某个词或某物体的图片快速出现在这个点的右边或左边，闪现的速度快到病人连移动视线的时间都来不及。如果这个点的右边闪过一张帽子的图片，这个影像就会落在视网膜的左半边上（在影像通过角膜并颠倒后），之后视网膜会将这个神经信息送回到左半球的视觉处理区。

加扎尼加接着会问病人：“你看到了什么？”因为左半球拥有完整的语言能力，所以这位病人会立即轻松地答道：“一顶帽子。”如果帽子的影像是闪在这个点的左边，那么这个信息就只会被送回到非掌管语言的右大脑半球。此时，加扎尼加问病人“你看到了什么”，病人就会回答：“什么都没看到。”不过，当加扎尼加要病人用左手从一张有好几个图像的卡片中指出正确的图像时，病人却会指这顶帽子。虽然右半球确实看到了这顶帽子，但它却无法用语言回答，因为它没有拿到进入左半球语言中枢的通行证。这就像是有另一种独立的智慧被困在右半球，而唯一的输出装置就是左手。

在加扎尼加对左右半球闪现不同图片后，情况变得更为“诡异”。有一次，加扎尼加对右半球闪现一张鸡爪图片，对左半球则闪示一张一个屋子和一辆车子埋在雪堆中的图片。接着，加扎尼加拿出一堆图片摆在这名病人面前，要他指出哪一张图片和他之前看到的图片可以“配得起来”。病人的右手指着一张鸡的图片（这张和左半球之前看到的鸡爪有关），但他的左手却指着一张铲子的图片（这张图片和右半球所看到的雪景有关联）。当加扎尼加要病人解释他自己的反应时，他不是回答“我不清楚为什么我的左手会指铲子”，而是左大脑半球立即编出一个很精彩的故事。这位病人毫不犹豫地：“啊！简单。鸡脚配鸡，所以你需要一把铲子来清理鸡舍。”

这种动不动就杜撰各种理由来解释自己行为的病症被称为“虚构症”（confabulation）。动过裂脑手术的病人以及其他脑部受过伤的病人都常表现出“虚构症”的症状，加扎尼加称左脑的语言中枢为大脑的诠释模块，它的作用是针对自我所做的一切，马上做出评论，即使它根本无从得知“自我行为”的真正原因或动机，也还是会做出反应。举例来说，如果对右半球闪现“走”这个字，病人可能就会站起来走掉。不过问他为何站起来，他也许会回答：“我要去拿可乐。”左脑的语言中枢非常擅长编出各种解释，但却不知道行为背后真正的原因。

科学领域甚至还有更怪异的发现。有些做过裂脑手术，或胼胝体受过伤的病人，其大脑右半球似乎会跟左半球作对，形成一种名为“异手综合

征”（alien hand syndrome）的症状。有异手综合征的病人，有一只手——通常是左手，会按照它自己的意志做出反应，似乎自有主张。这只手可能会拿起正在响铃的话筒，但却拒绝将话筒交给另一只手或放在耳边。这只手会拒绝主人做的选择。例如，它会把另一只手刚从衣架上取下的衬衫挂回去。它会抓住另一只手的手腕，阻止主人执行自己的计划。有时，这只手真的会抓住主人的脖子，想把主人勒死。

以上出现的这些戏剧化的心理分歧现象，都是因罕见的裂脑手术造成的。正常人并非如此。不过，裂脑研究对心理学而言相当重要，因为它以一种怪异的方式显示出：人的心理是由独立运作的部分联合组成的，有时候，它们意见相左、各行其是。裂脑研究对本书也很重要，因为它以一种戏剧化的方式告诉我们，在这些模块中有一组很擅长为我们的行为编出各种颇具说服力的解释，即使它对导致这些行为背后的原因一无所知。加扎尼加的“诠释模块”本质上就是骑象人。本书的后几章会告诉你骑象人是如何胡诌下去的。

### **自我分裂3：理性和感性**

如果你住的是郊区房子，那么你的房子可能刚

盖好不到一年，房子内的房间则是建筑师为满足住户需要而规划设计的。我住的那条街上的房子都是1900年左右盖的，房子盖好后，房主就把房子延伸到后院。阳台加盖不说，还用围墙围起来，然后跟厨房连在一起。这些加盖部分的楼上还盖了好几个卧室，卧室后来还加盖了浴室。

脊椎动物的大脑也出现过类似的“加盖”现象，只不过加盖的方向是向前，不是向后。脊椎动物的大脑原先只有三个房间，也就是三大团神经元：后脑（跟脊柱相联结）、中脑以及前脑（跟动物前半部感觉器官相联结）。一段时间过后，脊椎动物进化出更复杂的身体构造及行为，大脑也不断地向前扩大，脱离脊柱，其中又以前脑的扩张最为明显。最早期哺乳动物的前脑已发展出新的外壳，这个外壳包括有下丘脑（hypothalamus，专司协调基本冲动及动机）、海马（hippocampus，专司记忆）以及杏仁核（amygdala，专司情绪学习及反应）。有时候我们称这些组织为“边缘系统”（limbic system），因为这些组织将大脑其他部分包裹起来，形成一道边界。

随着哺乳动物的体型越来越大，行为也越来越趋向于变化（恐龙灭绝后），大脑改造仍持续进行。社会化行为比较高的哺乳动物，尤其是灵长类

动物，其大脑则发展出一层新的神经组织，这层新的神经组织绕着边缘系统一路延展。这个新的大脑皮层前半部特别有趣，因为它有一部分似乎并未专司特定任务（如移动手指或处理声音）。相反，它是用来制造新的联结，以用于思考、计划及决策——即让有机体摆脱只能针对眼前情况做出反应的命运，以便进行更复杂的运作。

额叶皮层（frontal cortex）<sup>[3]</sup>的出现似乎可以解释我们现在所体验到的心理分歧。或许，额叶皮层乃理性之所在——它是柏拉图所说的马车夫，是圣保罗所称的圣灵。额叶皮层已从原始的边缘系统——柏拉图口中的劣马、圣保罗所称的情欲的手中拿下控制权。我们可以称这种解释为普罗米修斯版的人类进化故事，因为普罗米修斯这个希腊神话中的角色从众神手中偷了火种，然后把火种交给人类。依据普罗米修斯版的人类进化故事，人类祖先的行为原本受原始情欲及边缘系统的冲动所主宰，一直到他们收到天神所赐予的理性时——这理性就安装在新长出来的新大脑皮层上，人类才终于摆脱了本能的控制。

普罗米修斯版的人类进化故事听来颇让人心动，它使人类的地位高于其他动物，而人类之所以优于其他动物，就是因为人类有理性。同时，这个

故事也让我们注意到，人类还不是神——理性之火对人类来说还是个新玩意儿，人类尚未完全掌握理性的运用。普罗米修斯版的人类进化故事，也相当符合我们对边缘系统及额叶皮层的一些重要的早期研究结果。例如，当下丘脑部分区域直接受到细小电流的刺激时，老鼠、猫等其他哺乳动物会变得贪吃、狼吞虎咽或性欲高涨，由此我们可看出，边缘系统隐藏着许多基本的动物本能。相反，当人的额叶皮层受到伤害时，人的性欲及攻击行为有时会明显增强，因为额叶皮层是压抑或抑制冲动反应的要害。

★★★幸福实验：

弗吉尼亚大学附属医院最近就出现一个类似的病例。一位40多岁的男老师突然开始跑去找妓女，逛儿童色情网站，还对年轻女孩子提出猥亵要求。他很快就遭到警察逮捕，被判猥亵儿童罪。被判刑的前一天，他头痛欲裂，便跑到急诊室挂急诊，之前他还一时兴起想强暴他的房东太太（他太太早在几个月前就将他赶出家门）。他在跟医生说话的时候，居然还问经过的护士想不想跟他睡觉。医生扫描过他的脑部后发现，他的额叶皮层长了一个巨大的肿瘤，严重压迫脑部其他部位，让他的额叶皮层无法发挥原有功能——抑制不当行为及思考可能后果。动过肿瘤手术后，他这种性欲过度的行为消失了，但是第二年，他的脑部又长出一颗肿瘤，于是同样的症状又出现了，直到又动了手术拿掉肿瘤之后，他性欲过度的症状才再度消失。

不过，普罗米修斯版的人类进化故事有一个缺点：它假设理性是安置在额叶皮层的，而情绪则隐

身于边缘系统中，并由理性来主导。事实上，额叶皮层让人类感情与情绪的发展变得更丰富。前额叶皮层（prefrontal cortex）的下侧第三部位称为眼窝前额皮层（orbitofrontal cortex）<sup>[4]</sup>，因为大脑这个部位刚好位于眼睛上方。人类及其他灵长类动物在这个部位的大脑皮层长得特别大，每当人类及其他灵长类动物情绪有所反应时，该部位皮层亦是出现明显活动的区域之一。当我们在评估种种利弊得失的可能性时，眼窝前额皮层在此扮演着最重要的角色。只要大脑感觉到眼前有享乐、疼痛或得失的可能时，这个部位的大脑皮层马上就会反应。每当我们受美食、美景或魅力人士吸引，或对死掉的动物、难听的歌曲、相亲对象感到反感时，眼窝前额皮层就在强力放送让我们产生“想要接近”或“想要跑掉”的情绪。看来，眼窝前额皮层的功能比较接近“本我”或圣保罗口中的“情欲”，而非“超我”或圣保罗口中的“圣灵”。

以下一份关于脑部伤害的研究，能让我们更好地了解眼窝前额皮层对人类情绪反应的重要性。神经学家安东尼奥·达马西奥（Antonio Damasio）曾研究过因脑卒中、肿瘤或脑部遭到重击以致额叶皮层部分功能受损的病例。20世纪90年代，达马西奥发现，当眼窝前额皮层某些部位受到损害时，病

人会丧失大部分的情绪功能。这些病人告诉达马西奥，他们应该感觉到自己的情绪，但他们却什么感觉也没有。针对这些病人的自主反应所做的研究也证实，这些病人没有产生一般正常人在面对可怕景象或美景时会有的正常身体反应。不过他们分析推理及逻辑思考的能力并未受到影响，在智力测验及对社会规则与道德规范等知识的测试中的表现也很正常。

这样的病人接触外在世界时会发生什么事？现在，他们已不受情绪干扰，那么他们是否会变得非常讲求逻辑，能看穿蒙蔽其他人的感情迷雾，走向完全理性之路？情况刚好相反，他们会发现自己连简单的决定或目标都没办法做出，整个生活分崩离析。当他们看着外在世界时，会心想：“我现在该干什么？”摆在他们眼前有好几十种选择，但他们的内心没有喜恶。因此，每项选择都必须用理性——去分析对错，但是因为他们内心没有任何感觉，所以也找不到选择的理由。而其他人面对这个世界时，充满各种情绪的大脑会立即、自动地评估种种可能性，做出最佳选择。只有在两三个选择都不错的情况下，我们才需要用理性衡量不同选择的利弊得失。

人类的理性其实非常依赖复杂的情感，因为只



有当充满情绪的大脑运作顺畅时，理性才得以运转。柏拉图把理性比喻为控制桀骜不驯的马匹的马夫，但这可能有过度强调智慧及马夫力量之嫌。我认为，骑象人骑在大象背上的比喻更贴近达马西奥的研究结果：只有理性与情感携手合作，人才会表现出聪慧的行为，但是情绪（大象）仍负责绝大部分的工作。直到大脑出现新的大脑皮层，骑象人才开始活跃起来，大象也因此变得更加聪明。

## 自我分裂4：控制化和自动化

20世纪90年代，当我逐渐发展出大象和骑象人的比喻时，社会心理学界也开始对人的心理采取类似观点。曾经长期醉心于信息加工模式及电脑程序这类比喻的社会心理学家们开始发现，人的心理一直有两套处理系统在运作——控制化处理过程和自动化处理过程。

★★★幸福实验：

假设你自愿成为以下实验的被试。首先，实验人员会给你几个跟文字有关的问题，告诉你答完后就过去找她。这些问题很简单：有几组各含5个词的词组，你可利用其中4个词随意造句。比如，用“他们/她/打扰/探望/经常”来造句，变成“他们经常探望她”或者“他们经常打扰她”。几分钟以后，你做完了测验，并依照指示从实验室出来到走道上。这时，实验人员就站在那里，但她正和某人聊天，看都不看你一眼。你认为你会怎么做？嗯，如果你造的句子中有一半的句子有粗鲁之意（比如，打扰/厚脸皮的/侵略

地)，你可能会在一两分钟内打断她的谈话，并对她说：“嗨，我做完了。现在我该做什么？”可是，如果你拼凑的句子中用到跟礼貌有关的词（他们/她/尊重/看见/通常），那么你很可能会乖乖地待在原地，等实验人员发现你，而且一等就等了10分钟。

同样的道理，接触到与“年老”有关的词，我们走路会变慢；接触与“教授”有关的词，会让人在玩棋盘游戏时变得更聪明；接触到跟“足球流氓”有关的词，人则会变笨。这些效应不是因为我们有意地阅读这些词所产生，而是当这些词出现在我们的潜意识里，这种效应就会发生。也就是说，这些词是以几百分之一秒的速度闪现在屏幕上，速度快到连我们的意识都捕捉不了。不过，我们心理的某个部分真的会看到这些词，并设定出后续动作，而心理学家检测的就是这些后续动作。

约翰·巴奇（John Bargh）是上述研究的先驱。巴奇的实验显示，大部分的心理历程都是自动发生，根本无须我们有意地去看或控制它。大部分的自动化处理过程均属完全无意识状态，尽管某些部分显示出有自觉。比如，我们会觉察到似乎有流动的“意识流”，它遵循自己的联想规则，无须“自我”花任何感情在上面，或费力去引导。巴奇指出，和自动化处理过程相对的就是控制化处理过程，这种思考相当费神，一切得按步骤来，所以往往占掉我们大部分的意识。举例来说，为了搭乘

6点26分到伦敦的班机，你得在什么时候出门？这种事你得自觉地去思考，先选好到机场的交通工具，然后要考虑到高峰时间会堵车、天气状况，还有严格的安检。你不能凭直觉出门。不过，如果你是开车到机场，那么你在路上所做的每件事都属于自动化处理：呼吸、眨眼、移动座位、做白日梦，和前车保持适当距离，甚至蹙眉咒骂那些急速驾驶的司机。

控制化处理有其局限性，我们一次只能有意识地思考一件事，但是自动化处理却能多轨同时进行，且立即处理许多任务。控制化处理和自动化处理之间究竟是什么关系？控制化处理是能处理最重要问题，并为比较愚笨的自动化处理制定出具前瞻性政策的明智老板、国王或总裁吗？不，这会让我们又回到普罗米修斯版的人类进化论和神圣理性的结论。为了一劳永逸地驱散普罗米修斯式的神话，我们应追溯人类进化的过程，好好研究我们的心理为何会有这两种处理过程，为何我们会有个瘦小的骑象人跟硕大的大象。

6亿多年以前，最初的团状神经元形成最原始的大脑，之后，大脑的体积一直增大，可见这些团状物必然赋予大脑机制某种优势。大脑因为能整合动物身体不同部位所传来的信息，以便迅速自动地对

周遭的威胁和机会做出反应，所以具有很强的适应力。300万年前，地球已生存着各种拥有复杂自动化能力的动物，其中，鸟类有靠星星定位的飞行能力，蚂蚁能同心协力作战并开垦出菌田，而具人类特征的动物则已开始制作工具。这当中许多生物已拥有沟通能力，但没有任何一种动物发展出了语言。

控制化处理需要语言。你可以通过影像产生千丝万缕的想法，可是要有语言才能周详地规划事情，衡量不同方法的利弊得失，分析过往成败的原因。没人知道人类是在多久以前发展出语言的，但大多估计产生于200万~400万年前。200万年前，类人动物的大脑已变大许多。4万年前的洞窟壁画和其他手工制品则已显露出现代人类的心理。不论你是赞成200万年前还是4万年前，语言、推理与规划能力都是在进化中瞬间出现的。它们就像一种新软件，一种可称为“骑象人版本1.0”的软件。虽然人类语言的部分运作良好，但在推理和计划程序方面仍有许多问题。相反，自动化处理在经过数千次产品周期的考验后已接近完美状态。自动化处理和控制化处理的成熟度不同，这可以解释为什么便宜的电脑解决逻辑、数学、下棋等问题的能力，胜过任何人类（大多数人做这些事都很吃力）。然

而，无论造价多昂贵的机器人，要它走路穿越树林，一定都会输给6岁大的小孩（人类的知觉和运动系统是一流的）。

进化从不向前看。它没有能力规划出从A点到B点的最佳路线。相反，当现有形态的细小改变（通过基因突变）扩展到整个物种一定数量时，就能帮助有机物更有效地对现状做出反应。语言进化时，人类的大脑并未重新设计好将主控权交给骑象人（有意识的语言思考）。一切运作相当顺畅，语言能力大幅进展，使得大象能用更好的方式来处理更重要的事。依进化来看，骑象人应该是大象的仆人。一旦有了语言，不管其起源为何，语言就会变成一种威力强大的工具，且用途多多。以进化的角度来看，最能善用语言者便是优胜者。

语言的用途之一是让人类能局部地摆脱“刺激性控制”。像斯金纳（B.F.Skinner）这类行为主义心理学家便将许多的动物行为解释为刺激和反应间的联结关系。有些联结是天生的，比如当动物看到或闻到其所吃的食物时，就会引发体内的饥饿和进食反应。有些联结则是后天学来的，以狗为例，早在食物送达前，在狗听到铃响的那一刻，狗就开始分泌唾液。行为学派将动物视为环境的奴隶，其学习过程为：不管得到什么奖赏，都只会盲目做出反

应。行为主义者认为，人类和其他动物没什么两样。从这个观点来看，我们也许可将圣保罗的感叹改写如下：“我的情欲受制于刺激。”这样看来，我们会发现肉体的欢愉真的很值得，也就不足为奇了。人类大脑的通信线路跟老鼠一样，食物及性的刺激能让我们分泌出少量的多巴胺，而这种脑部神经递质，能让我们充分享受有利于基因生存的活动。柏拉图口中的“劣”马在食与性上扮演着重要的推动角色，我们的祖先也是靠着食、色两种反应才得以生存下来。

不过，行为主义者对人的看法并不完全正确。控制化系统可让人思索长远目标，免得总是只着眼于此时此地，一看到诱人的事物就立刻自动上钩。人能想出眼前以外的其他不同抉择，眼前的快乐跟长期的健康风险到底孰轻孰重，人也知道要先衡量一下。此外，人还能通过聊天学会趋吉避凶之道，以期名利双收。然而，行为主义者对人的看法也非完全错误。虽然控制化系统没有完全符合行为主义学派的说法，但它对人的行为也几乎使不上力。通过物竞天择所形成的自动化系统会让人做出快速、可靠的行动反应，大脑中会让我们感到欢愉及痛苦的部分（如眼窝前额皮层），以及大脑中会启动与生存有关的机制（如下丘脑）都包含在自动化系统

中。自动化系统可被称为启动多巴胺的按钮。

控制化系统的功能则比较像一名顾问，它就像是一个骑在大象背上的骑象人，可帮助大象做出更好的选择。骑象人看得远也想得远，只要跟其他骑象人交谈一下，或研究一下地图，他就能学到宝贵信息。但是，骑象人无法在违背大象本身意愿的情况下命令大象。苏格兰哲学家大卫·休谟（David Hume）曾说道：“理性，应该只是激情的奴隶，除了服从之外，没有其他可能。”我相信休谟这句话比柏拉图的话更接近真理。

总的来说，骑象人扮演的是顾问的角色，也是一位仆人，他不是国王、总裁，也不是能紧控缰绳的马夫。骑象人是加扎尼加所称的“诠释模块”，它是有意识的、控制后的思考。相反，大象则是骑象人以外的一切。大象包含我们内心的感觉、本能反应、情绪和直觉，这些都是自动化系统的组成要件。大象和骑象人各自拥有聪明才智，只要配合良好，便可造就出杰出的人类，但是两者的合作关系总是状况百出。以下就举出三个日常生活中所出现的怪现象，来说明骑象人和大象之间的复杂关系。从中你可以看出，是什么阻碍你获得幸福。

### ○阻碍幸福的3个障碍○

# 幸福障碍1：无能的意志力

## ★★★幸福实验：

假定现在是1970年，你才4岁，参加了斯坦福大学教授米歇尔（Walter Mischel）主持的一项实验。你被带到幼儿园一间教室里，然后有一位很和蔼的叔叔拿玩具给你，还跟你玩了一会儿。之后，叔叔问你，你喜不喜欢吃棉花糖（喜欢呀），接下来，叔叔又问你，你是要现在盘子里只有一块棉花糖的这一盘，还是要盘子里有两块棉花糖的那一盘（我当然要那盘）。然后，叔叔说他得离开教室几分钟，如果你能等到他回来，你就能吃到两块棉花糖，但是如果你不想等，你就按这个铃，他就会回来，给你只有一块棉花糖的那盘。这么一来，你就不能拿有两块棉花糖的那盘了。说完，叔叔就走了。你瞪着棉花糖瞧，口水直流，心里好想吃，拼命抵抗心里的欲望。如果你跟大部分4岁孩子一样，那你只能撑个几分钟，然后就按铃了。

现在，时间跳到1985年，米歇尔寄了一份问卷给你父母，问卷上问到你的个性，你是不是个为了将来而会将满足感摆在后面的人，你面对挫折的能力，还问到你的大学入学考试的成绩等。填好问卷后，你父母把问卷寄回给米歇尔，结果米歇尔发现，1970年你在按铃前所等待的时间，不仅能预测出你父母对你在青少年时期的评语，还可估算出你上一流大学的可能性。4岁时能克服刺激性控制，把满足感往后多拖延几秒钟的孩子，到青少年时期也更能抵挡得住诱惑，把注意力摆在功课上。当事情不如意时，也更能控制得住自己。

秘诀何在？最重要的就是谋略，即孩子运用自己有限的自制力来转移注意力的方法。在后来的研究中，米歇尔发现，表现优异的孩子懂得摆脱诱惑的控制，或想出其他好玩的活动。这种思考技巧是情商（emotional intelligence）的一个方面。一个



情商高的人，其内心的骑象人必然技巧高超，懂得在不跟大象的意志直接起冲突的情况下，能富有技巧地分散大象的注意力，把大象安抚得服服帖帖。

单靠意志力，控制化系统是很难打败自动化系统的。控制化系统跟一紧绷便疲惫不堪的肌肉一样，很快就疲软无力，举白旗投降。不过，自动化系统则是无须费力且全年无休地自动运转。一旦你了解刺激性控制的力量，就可以改变环境中的刺激，避开恼人的刺激来源。如果没办法这么做，那你就多想想它们不吸引人的那一面。比如，佛陀为了打破人对肉体的沉溺，便想出静观腐尸的方法。只要眼睛瞪着看会让自动化系统反感的東西，骑象人就能改变大象以后的欲念。

## 幸福障碍2：心理干扰

### ★★★幸福实验：

美国小说家爱伦·坡（Edgar Allan Poe）相当了解人的心理是有分歧的。在《反常的小鬼》（The Imp of the Perverse）这篇短篇小说中，主人翁执行了完美的谋杀案，继承了死者的遗产，并靠着这笔不义之财，快乐健康地享受了几年逍遥日子。每当他的意识隐约出现他曾经谋财害命的念头时，他就会喃喃自语：“我很安全。”他就这么平安无事地过了好几年，直到某一天，他把自己的祈祷词改成：“我很安全——只要我不要笨到在众人面前说出真相。”自从他的脑袋出现这个念头之后，他开始每天坐立难安，努力压抑那股说出真相的念头，但他越压抑，想把真相一吐而快的念

头就越强。最后，他吓得惊惶失措开始拔腿快跑，大家便开始追他，后来他昏了过去，等他恢复意识后，别人告诉他，他已原原本本说出了自己谋财害命的整个过程。

我很喜欢这个故事，尤其喜欢故事的名字。每当我站在悬崖边、屋顶上或高高的阳台上时，我心里那个反常的小鬼便会在我耳边细语：“跳呀！”那不是命令的语气，只是一个突然跑进我脑中的词语。每当我参加晚宴，旁边坐着一位我很尊敬的宾客时，我心里那个小鬼便会趁机作乱，拼命鼓吹我说出最不恰当的话。谁是那个小鬼？最爱作怪也是最有创意的社会心理学家丹尼尔·韦格纳（Daniel Wegner）就把这个小鬼拖进实验室，让它现出原形——原来，它藏在自动化处理过程中。

### ★★★幸福实验：

在这个实验中，韦格纳要求被试努力不要去想某样东西，比如白熊、食物或某种众人心中已定型的事物。不过这真的很难办到，更重要的是，你一停止压抑这个念头，这个念头马上便会排山倒海般地涌入你脑中，这时要摆脱这些念头就变得更加困难。换言之，韦格纳在他的实验室制造出轻微的强迫症的做法就是要被试不要着迷。

当控制化处理过程企图影响大脑思考（不要想白熊）时，它其实已立下一个明确的目标。每当我们追求目标时，心理有一部分便会自动监控进度，以便进行必要的修正或知道目标达成与否。当目标是行动目标时（例如准时抵达机场），大脑的反馈

系统就会运转良好。然而当目标是心理目标时，大脑的反馈系统就出状况了，因为自动化处理过程会一直自我检查：“我没在想白熊吧？”结果大脑一发现没有在想白熊，白熊的念头马上就又跑出来，所以我们得花更大的力气才能转移注意力。最后，自动化处理过程跟控制化处理过程会花更大力气跟对方对抗。不过因为控制化处理过程很快就疲累下来，所以最后精力无穷的自动化处理过程会一路无阻地顺畅运作，这时脑中便出现一大群白熊的影像。所以，我们越想摆脱某个令人不快的念头，这个念头就越会阴魂不散地缠绕着我们不放。

现在，回到我的晚宴。每次参加晚宴，我的想法都很简单，就是“不要让自己出丑”。然而我的脑袋一出现这个念头，我的自动化处理过程马上就被启动，开始搜寻任何跟蠢事有关的蛛丝马迹。我知道批评别人额头上那颗痣，告诉别人“我爱你”，或看到肥胖的人便大声尖叫都是蠢事。但在意识层面，我脑海里已出现三个想法：批评那颗痣；说“我爱你”；看到肥胖的人便大声尖叫。这些不是命令，而是突然跳入在我脑中的想法。

弗洛伊德就是依据这类的心理干扰及自由联想来建立其心理分析理论的，结果他发现，心理干扰及自由联想通常跟性或攻击性行为有关。但韦格纳

的研究则提出一个更简单、更单纯的解释：自动化处理过程每天会产生好几千个想法及影像，这通常是通过随机联想形成的。那些一直缠绕在我们脑中的念头或影像，通常都是特别令人震惊、一直想压抑或否认的念头。我们之所以会压抑这些念头，并不是因为内心深处知道它们是真的（有些可能是真的），而是因为它们很恐怖或令人感到羞耻。一旦我们想压抑却又压抑不成，这些念头就会一直在脑中挥之不去，这就是为什么我们会相信弗洛伊德所说的：人的内心有黑暗且邪恶的一面。

### 幸福障碍3：冠冕堂皇的理由

★★★幸福实验：

茱莉跟马克是一对亲兄妹。大学放暑假，两人一起到法国旅行。有一天晚上，他俩单独待在海边小木屋里。后来两人想到一个点子：试试跟对方做爱，这感觉一定不错。起码，这是两人从未有过的经验。于是茱莉吃了避孕药，为了保险起见，马克也戴了保险套。两人都很享受跟对方做爱的感觉，但也决定仅此一次，下不为例。这晚变成两人之间的秘密，他们的关系也因此更亲密了。

两个有手足关系的成年人在彼此同意的情况下，决定跟对方发生关系，这种事你能接受吗？如果你跟我的大部分受访对象一样，一定马上就会答道：不能接受。你反对的理由是什么？大家第一个反驳的理由通常是：乱伦会生出畸形的下一代。即使我提醒说，这对兄妹已用两种避孕方法来避孕，但还是没人回答“如果是这样，那我就可以接受”。同时，大家开始找各种不同的理由，比如，“这会伤害他们之间的关系”。我又说，在这个案例中，性关

系让他们的关系更紧密，这时受访者就会搔头皱眉地答道：“我只知道这样就是不对，但是我很难说出我的理由。”

上述研究的重点就是，道德判断就跟审美判断一样。当我们看到一幅画时，通常马上就知道自己喜不喜欢。如果有人要我们解释为什么喜欢，我们就会乱编出一番说辞。其实我们并不完全了解自己为什么会觉得这幅画很漂亮，但我们的诠释模块（骑象人）就跟加扎尼加在裂脑研究中所发现的一样，很会编理由。你想为自己喜欢这幅画找出一个冠冕堂皇的理由，所以你就会抓住第一个说得过去的原因（可能是颜色或光线）。道德判断也一样。两人对某事意见相左时，其实是感觉在先，后来再来编理由反驳对方。就算你驳倒对方，难道对方就会改变心意，接受你的论调吗？当然不会，因为你驳倒的，并非对方真正的立场，他的立场是在他有了判断之后才临时编出来的。

当有人为道德问题而争执不休时，你不妨仔细听听双方的说法，有时你会听到很让人意外的理由：其实是大象在控制缰绳，导引骑象人，是大象在决定何者对何者错，何者美何者丑。内心的感觉、直觉及当下的判断都是自动自发地即时发生，但只有骑象人才能拼凑出语句，把自己反驳的理由告诉对方。进行道德判断时，骑象人不只是大象的顾问，他会摇身一变，成为法庭上雄辩滔滔的律

师，拼命想说服大象接受它的观点。

这就是我们的处境，也就是圣保罗、佛陀、奥维德等古圣先贤的哀叹。我们的心理其实是由组织松散的联邦组成的，但我们认同与注意的却只有其中一部分——能有意识地用语言表达出来的思想。我们就像谚语里那个站在街灯下找车钥匙的醉汉一样。（警察问：“你车钥匙掉在这里了吗？”这个醉汉答道：“不是，我把车钥匙掉在后面巷子里，但这里比较亮，比较好找。”）心理的运作非常庞杂，但因为我們只看得到其中的一个小角落，所以当我們感觉到不明所以的内心冲动、希望及诱惑时，就会大觉意外。我们发了一大堆声明、誓言，下了无数次的决心，但总是意外地发现自己执行的意志是那么软弱。有时候，我们会以为自己在跟自己的潜意识、本我或动物本能对抗，但其实这都是我们整个心理的一部分。我们既是骑象人，也是大象，两者各有优点及特长。

本书接下来将探讨人类这种复杂又有点儿无知的生物，如何彼此相处（第3章及第4章），如何追寻幸福（第5章及第6章），心理层面及道德层面如何成长（第7章及第8章），如何找到人生的目的与意义（第9章及第10章）。不过，我们先来看看大象为什么总是这么悲观。

---

[1] 此句出自《南传法句经》。——编者注

[2] 其著作《是什么让我们独一无二》( Human:The Science Behind What Makes Us Unique ) 和《谁说了算》( Who's in Charge:Free Will and the Science of the Brain ) 即将由湛庐文化策划出版。——编者注

[3] 也可译为额叶皮质。——译者注

[4] 也可译为“前额叶眶回”、“前额脑区底部”或“眶额皮层”。——译者注

## 第2章 是什么令你幸福

- 整个宇宙就是无止境的改变，你认为生命本身是什么，它就是什么。

——罗马皇帝，马可·奥勒留

- 诸法意先导，意主意造作。

——佛陀

以上两句引言涵盖了通俗心理学最重要的一个概念：发生在这个世界上的事情，只有通过我们自己对事件的诠释才能影响到我们，所以只要我们能控制自己对事件的诠释，就能控制自己的世界。

有史以来最受欢迎的成功学大师——戴尔·卡内基（Dale Carnegie）在其1944年出版的书中，称上述奥勒留的引言“你认为生命本身是什么，它就是什么”（Life itself is but what you deem it.）为“改造人生的箴言”。近来，人类行为问题专家菲尔博士（Phil McGraw）则在电视及网络上宣称，其十大“生命法则”中有一则是：“没有事实，只有感受。”有时候，心灵成长书籍不是狠狠地训诫大家，就是虚张声势地吓人，直到你把书中所说的生命意义背到滚瓜烂熟为止。不过，有时候看到以下情境，确实相当鼓舞人心：一个多年来饱受怨恨、痛苦及怒气之苦的人，领悟到了虽然她父亲早年抛弃家庭，但其实并没有直接伤害她，父亲



只不过是从小家里搬了出去。从道德的角度来看，她父亲确实不对，但她的痛苦来自她对父亲离家一事的反应，如果她能改变自己的反应，就能卸下心中20年来的痛苦，或许还能借机了解自己的父亲。通俗心理学的厉害之处就在于发展出一套方法，引导人们获得上述领悟。这是一项相当古老的技巧，就以罗马哲学家安尼修斯·波爱修斯（Anicius Boethius）为例。

★★★幸福实验：

波爱修斯于公元480年出生于当时最显赫的罗马贵族家庭，自幼接受最好的教育，后来不仅在哲学领域大放光彩，还一路官运亨通。公元510年，他当上了罗马的执政官（职位最高的官职）。波爱修斯家境富裕，婚姻美满，他的儿子后来也当上了执政官。公元523年，就在他个人权势与财富达到顶峰之时，波爱修斯被控依旧效忠罗马及罗马元老院，背叛东哥特王国的国王狄奥多里克（Ostrogoth King Theodoric），而懦弱胆怯的元老院居然不顾波爱修斯曾为其辩护的情义，谴责波爱修斯通敌叛国，后来波爱修斯的财产与荣誉旦夕之间惨遭剥夺，还被关到一个遥远的小岛，于公元524年被处死。

以“哲学式”的态度面对一件事，表示个人能在不哭泣甚至不痛苦的情况下，接受个人所遭受的巨大苦难。我们之所以会用“哲学式”这个用词，是因为曾有一位古代哲学家——苏格拉底、塞涅卡（Seneca）及波爱修斯在被处死之前，表现出过人的冷静、自制与勇气。但在《哲学的慰藉》（The Consolation of Philosophy）一书（该书是波爱修

斯于狱中所写）中，波爱修斯承认他一开始面对此事时，根本不是什么“哲学式”的态度，他整日哭泣，诅咒上苍对他太不公平，怨叹自己年岁已大，哀怨一直护佑他的幸运女神如今已离他而去。

有天晚上，波爱修斯正在自怨自艾时，庄严的“哲学女神”现身在波爱修斯眼前，她责备波爱修斯一点儿哲学家的样子也没有。接下来，哲学女神引导他了解什么叫“人生的再诠释”——即现代的认知疗法（cognitive therapy）。哲学女神一开始要波爱修斯想想自己跟幸运女神之间的关系。哲学女神提醒波爱修斯，幸运女神向来善变，要来要走，完全随她之意。波爱修斯把幸运女神当做自己的情妇，完全摸透了她的脾胃，所以他才会长期得其眷顾。但是，波爱修斯现在有什么权利要求把幸运女神拴在自己身边呢？哲学女神帮幸运女神说出她的辩辞：

为什么就我一个人该被剥夺原有的权利？上天给人美好的白天，接着就是黑暗的夜晚。这一年大地肥沃，花朵蔬果亮澄澄地四处绽放，但紧接着就是乌云蔽日，霜害频繁的欠收之年。水手航行时，大海时而晴空万里，平静无波，时而暴风雨肆虐，让人吓破胆。难道为了满足这个人无止境的贪念，就要我违反本性，总是被绑在同一个人身边？

哲学女神道出世事无常这个事实——改变本就是幸运女神的权利。波爱修斯曾为幸运女神眷顾，但如今好景不再。这没什么好愤怒的，波爱修斯反

而应该心存感激，毕竟多年来他一直享有幸运女神的恩宠。现在他应该冷静地接受幸运女神已离开他的事实。

为了安抚波爱修斯，哲学女神还用了其他几个技巧。哲学女神告诉波爱修斯，事情发生后，波爱修斯的太太、儿子及父亲跟波爱修斯之间的关系比以前更亲近，而且这4个人都还健在。哲学女神让波爱修斯看到，恶运比好运对人更有好处，因为人有了好运就会贪得无厌，但恶运则会让人更坚强。接着哲学女神便引导波爱修斯去想象，等他死后上天堂，他便可以低头看着这个世界，那时世界就像一个点，而渺小的世间人则忙着上演那没什么意义的人间悲喜剧。哲学女神让波爱修斯体认到，功名利禄让人焦虑不安，贪得无厌，而非平安喜乐。

在波爱修斯学会了这些新的人世观，自己过往的想法也受到挑战后，最后终于准备好要接受最伟大的一课，也是佛陀与奥勒留在几个世纪前所揭示的人生大道理：“除非你觉得悲惨，否则没有什么悲惨的；同理，除非你知足常乐，否则没有什么事能让你快乐。”波爱修斯将这番话牢记在心，最后终于得以挣脱内心的牢笼。波爱修斯恢复以往的沉着自持，写下《哲学的慰藉》这本安慰后世人心灵的书后，从容庄严地面对死亡。

我无意暗示《哲学的慰藉》这本书是罗马时代的通俗心理学，但书中确实说出一个人因为深刻的见解而在最终获得自由的故事。不过，我个人对此还是抱有质疑的。

我在第1章曾说过，分裂的自我就像一名骑象人骑在大象背上一样，我们总是过于看重骑象人（即有意识的思想）的重要性。哲学女神就跟今日的心理学家一样，把目标摆在骑象人身上，循循善诱，引导骑象人走到灵光一闪的那一刻。如果你的人生曾有过那灵光一闪的片刻，并下定决心改变自己的人生方向，那么你可能会发现，三个月后，你又回到原点。顿悟可以改变人生，但大部分最后都只是镜花水月，只有几天或几星期的热度。仅仅是下定改变的决心，骑象人无法命令大象朝新的目标大步向前。改变要持久，唯一的办法就是要重新训练大象，但这非常困难。

心理学课程已成功地帮助许多人重新掌握人生，其之所以成功，不只是因为让你茅塞顿开，更因为其找出以后得以改变人们行为的方法。只要上课的时间够长，便可重新训练大象。本章就要分析为何大象这么容易担忧、悲观无望（即不幸福的原因），并介绍骑象人可用来对大象进行再训练（即改变思维方式）的三种方法。

# ○令你感到不幸福的3个原因○

## 不幸福的原因1：情感启动效应

在大象所用的语言中，最重要的字眼就是“喜欢”或“不喜欢”，“接近”或“离开”。即便是头脑最简单的动物也必须随时做决定，是往左还是往右？往前走还是停下来？吃还是不吃？头脑复杂一点儿的动物会有足够的能力自动且毫不费力地做决定，因为它们脑中有一个随时在运转的“喜欢计量表”。如果一只猴子试吃一种以前没吃过的水果，感觉很甜，这时它的“喜欢计量表”就会显现“我喜欢”，这只猴子就会觉得很愉悦，马上大咬一口。如果水果吃起来是苦的，那么猴子就会表现不悦感，也不会再咬这个水果了。这根本不需要评估正反两种意见，或动用到分析推理系统，其依据就是心中出现的愉悦感或不悦感。

人类也有一个“喜欢计量表”，这个“喜欢计量表”无时无刻都在运转，对我们产生的影响相当微妙。实验显示，我们对于自己经历的一切事物，都会有“喜欢不喜欢”的反应，即便在下意识的情况下也是一样。

### ★★★幸福实验：

假设你参加了一个叫“情感启动”的实验。在该实验中，你必须坐在电脑屏幕前，瞪着电脑屏幕中央一个点。每隔几秒，这个点

所在的位置就会闪现一个词，如果你觉得这个词有“好”或“令人喜欢”的意思（如花园、希望、玩乐），你就要用左手敲一下按键；如果你觉得这个词有“不好”或“令人讨厌”的意思（如死亡、暴政、无聊），你就要用右手敲一下按键。

这个实验似乎很简单，但你会发现有些词会让你迟疑个零点几秒。同时，电脑还在你不知情的情况下，在目标词显现之前，以每几百分之一秒的速度在黑点的右方闪现另一个词。这些词虽然在你潜意识下显现，但你的直觉系统还是会快速地读取并通过脑中的“喜欢计量表”做出反应。如果潜意识看到的词是“恐惧”，它就会在你的“喜欢计量表”上显现负面反应，让你产生一种不快之感；不到一秒之后，当你看到“无聊”这个词，你就会以比平常更快的速度表示“无聊”这个词有不好的意思。你对“无聊”这个词所产生的负面评价，是受到“恐惧”这个词的负面感觉所促发。但是，如果接在“恐惧”后面出现的是“花园”这个词，你就得花比较长的时间才会说出“花园”这个词有好的意思，因为你的“喜欢计量表”从“不好”转到“好”需要花点儿时间。

20世纪80年代发现的“情感启动效应”（affective priming effect），开启了心理学在间接检测领域的发展。我们终于能避开骑象人，直接跟大象对话，大象说的话有时候听起来夹杂不清，令人不安。例如，如果在潜意识情况下闪现的不是文字，而是改用黑人及白人的脸部照片，结果如何呢？研究人员发现，不管是哪个年龄、阶级或政治倾向的美国人，只要看到黑人的脸或其他与非裔美国人文化有关的影像或文字时，都会产生负面反应。自认对黑人没有偏见的人，平均而言，其潜意识偏见比较轻微，可见骑象人跟大象各有各的意

见。虽然有很多非裔美国人都都有这种偏见，但是其他的非裔美国人则偏好黑人的脸及姓名。所以平衡地看，非裔美国人并无内隐偏见。

在与“喜欢计量表”有关的研究中，最奇特的莫过于布雷特·佩勒姆（Brett Pelham）的研究，佩勒姆发现，我们自己的名字会启动我们脑中的“喜欢计量表”。只要我们一看到或听到跟我们的名字很像的词，我们心里就会对这个字产生一种愉悦感，觉得这个词很好。

因此，一个名叫丹尼斯（Dennis）的男生，在考虑自己未来的职业选择时会心想：“律师、医生、银行家、牙医（dentist）……牙医……，牙医听起来感觉就是不错。”事实上，名字叫丹尼斯的人确实比叫其他名字的人更可能成为牙医。名字叫劳伦斯（Lawrence）的男生以及名字叫劳丽（Laurie）的女生更可能成为律师（lawyers）。同理，乔治跟乔吉娜更可能有机会搬到佐治亚州。对自己名字的偏好甚至会显现于对配偶的选择上：我们有点儿偏好于与名字听起来跟自己相像的人结婚，有时候只是开头的第一个字相似。当佩勒姆把他的研究结果交到我们系里时，我很意外地发现，当时教室里大部分夫妻档都印证了佩勒姆的主张：杰瑞跟茱蒂，布莱恩跟贝特妮，而优胜队伍则是我

跟我太太——乔恩（Jon）<sup>[1]</sup>跟杰恩（Jayne）。

佩勒姆的研究告诉我们，人生的三大决定——做什么工作，住什么地方，跟谁结婚，居然都受名字的发声这种如此细微之事的影響。人生确实是我们认为它是什么，它就是什么，但我们对人生的想法其实是在无意识中快速形成的。大象依本能反应，引导骑象人抵达新的目的地。

## 不幸福的原因2：负面偏好

有时候，临床心理学家会这么告诉我们：有两种人会寻求心理治疗，第一种是需要让自己紧绷起来的人，第二种是需要让自己放松下来的人。对那些为了让一切井然有序，努力自制，好为自己前途负责的病人来说，他们之所以就诊，无非是希望能让自己放松下来——心情愉快些，不要再为昨天自己在会议上说过的话，或明天午餐约会时肯定会碰到的钉子而烦恼不休。大多数人身上的大象看坏的事看得太多，看好的事看得又实在太少。

这种现象完全合理，如果由你来设计鱼类的心理，你会让鱼类对机会及威胁的反应一样强烈吗？答案是不会，错失一个找寻食物的线索，鱼不会付出太高的代价，反正大海里的食物多的是，一次没吃到也饿不死。不过，如果不小心忽略了掠食者靠



近的信号，那么这条鱼很可能就一命呜呼了。如果鱼类的警觉性不够，它的基因很快就会遭到淘汰。当然，这世界上并不会真的存在一位进化设计师，但物竞天择的结果显示，所有物种宛如有人特意设计过一般，因为所有物种都显现出具有自我调整以适应其生态栖息地的能力。动物界某些共同特征甚至横跨不同物种，所以我们称为“物种设计原理”。其中一个设计原理是，对坏事的反应要强于对好事的反应。动物对威胁及讨厌事物的反应，要比对机会及喜好事物的反应更快、更强烈、更难以克制。

这项我们称为“负面偏好”（negativity bias）的原则，充分显现于人类所有心理层面。在夫妻关系的互动中，一句批评的话或一个破坏性行为造成的伤害，起码要有5个善意或建设性的行为才能弥补过来。<sup>[2]</sup>就金融交易及赌博而言，就算输赢的金额一样，赢钱的快乐总比不上输钱的痛苦。我们在评断一个人的人格时，常会估计一个人要救过25条人命，才抵得过杀害一条人命的罪过。准备三餐时，食物很容易遭到污染（只要蟑螂一根触角碰到就完了），要保持食物的洁净却很困难。因此，心理学家一再发现，人类的心理对坏事的反应要比对好事的反应更快、更强烈、更持久。人类的心理就

是会主动去搜寻并回应威胁、侵犯及挫败，所以我们没办法强迫自己从好的角度看事情。正如富兰克林所言：“一点点病痛，我们就感觉得到，而健康得活蹦乱跳，我们却毫无知觉。”

接下来是另一项动物界的设计原理：相反的系统彼此会互相对抗，以达到某一平衡点，但这个平衡点可以调整。移动手臂时，会有一组肌肉向外伸展，另一组肌肉往内收缩，这两组肌肉一直处于轻微紧绷的状态，准备随时做出各种动作。我们的心跳及呼吸受自主神经系统的控制，自主神经系统由两组辅助系统组成，这两组辅助系统以相反方向推挤器官：交感神经系统让身体随时做出搏斗或惊逃的反应，副交感神经系统则会让人冷静下来。这两组辅助系统随时处于待命状态，但反应的速度不同。

我们的行为受两个相反的动机系统（motivational systems）控制：一个是趋近系统（approach system），这个系统会引发正面的情绪反应，让人想接近特定事物；另一个则是逃避系统（withdrawal system），这个系统会引发消极的情绪反应，让人想撤离或避开特定事物。这两个系统随时处于待命状态，不断监控四周环境，而且这两个系统会在同一时间产生相反动机（我们有矛盾的感觉时，便处于这种状态），但最后的平衡点

则会决定你接下来的行为。（“喜欢计量表”就是用来描述我们内心求取平衡的一种比喻，以及其时时刻刻发生微妙变动的特性的。）这个平衡点可以瞬间改变：出于好奇，你跑到事故现场一探究竟，但一看到血（在这种情况下你早该会预料到），马上就怕得转身走开。你想跟陌生人攀谈，但一接近对方，整个人却突然僵住。逃避系统能快速启动，接管速度较慢（反应较弱）的趋近系统。

逃避系统之所以反应如此迅速、强烈，原因之一就是对于所有进入脑中的信息，逃避系统第一个得到情报。所有来自眼睛及耳朵的神经冲动第一个抵达的部位是丘脑，丘脑是大脑的中央交换系统，神经冲动从丘脑传送到大脑皮层不同器官的处理区，然后信息再由这些处理区转接到额叶，信息便在此与其他更高级的心理处理以及源源不绝的意识流结合起来。如果整个信息传达到最后，你发现眼前出现一条嘶嘶作声的蛇，你可以做出赶快逃跑的决定，然后命令大腿开始移动。但是因为神经冲动的移动速度大约只有30米/秒，所以这么长的传达路径，再加上做决定的时间，往往得花上一到两秒的时间。这时，如果有条神经捷径就很有帮助了，而杏仁核便是那条神经捷径。杏仁核位于丘脑下方，上端插入流经丘脑的未处理信息流，而且杏仁

核专门处理以往跟危险有关的信息。此外，杏仁核还直接联结脑中启动“战斗逃跑反应”的部位，所以一旦杏仁核发现符合先前经历过的“恐惧”情况的信息（例如嘶嘶声），它就会命令身体启动红色警戒。

你一定有过类似这样的经验：你本来以为房间里只有你一个人，然而你突然听到背后有声音，或是像恐怖片里那样，有个挥舞着刀子的疯子，在没有背景音乐预警的情况下突然跑进画面。碰到上述情形，你是不是整个人吓得缩起来，心跳顿时加快？我们的身体会因为恐惧，而在前1/10秒做出反应（通过快速的杏仁核路径），之后的9/10秒大脑才搞清楚发生什么事（通过较慢的皮层路径）。虽然杏仁核也会处理正面信息，但大脑没有“绿色预警”系统可立即告知身体眼前有美味的大餐或宜人的伴侣。评估正面信息要花一到两秒的时间，再加上大脑对坏事的反应要比对好事的反应更强、更快，所以大象在骑象人看到蛇之前就做出反应了。虽然你告诉自己，你不怕蛇，但如果你心中的大象怕蛇，而且怕到腿都举起来了，那么你还是会被摔下去的。

最后一项关于杏仁核的重点：杏仁核不只往下连接脑干，启动与危险有关的反应，还向上连接额

叶皮质，改变我们的思考。它会把整个大脑改成撤退导向，我们的情绪及想法两者之间是条双向通路：想法会产生情绪（回想自己所说过蠢话），情绪也会产生想法，而情绪主要是通过“心理过滤器”来处理后续信息。一丝恐惧感会让你对其他威胁更为警觉；你是通过一个把模糊事件解读为潜在危险的过滤器来看这个世界的。如果有人冒犯你，把你惹火了，那么在你眼中，那个人的一言一行都会带有污辱及侵犯你的意味。哀伤会蒙蔽你的心，让你再也感受不到快乐和机会。有位罹患抑郁症的知名人士曾说过：“在我眼中，这个世界多么令人疲累、陈腐、沉闷且无益！”莎士比亚笔下的哈姆雷特也用自己的话道出与奥勒留相同的喟叹：“事情没有好坏，一切都是人的想法在作祟。”哈姆雷特说的没错，但他还可以加上一句：是他的消极情绪让他自认为这世界上没有一件好事。

### **不幸福的原因3：强大的遗传基因**

哈姆雷特命运坎坷，他的叔叔跟母亲密谋杀害他父亲。我们从他面对这个人生挫败的反应——长期陷入极度沮丧的情绪，可推断出他在另一方面也是个倒霉鬼：他天生是个悲观的人。

一讲到个性，大家都知道先天遗传及后天环境

是影响个性的两大因素，但大部分人并不清楚先天遗传的影响有多大，以下就是一个活生生的实例。

★★★幸福实验：

达芙妮跟芭芭拉是对同卵双胞胎，两人在伦敦郊区长大，14岁离开学校，在当地的政府机构做事，16岁在一个舞会认识未来的先生，两人同一时间流产，后来都生了两个男孩、一个女孩。两人害怕的东西也一样（怕血，怕高），还有同样异于常人的习惯（喝冷咖啡，习惯用手背推鼻子）。看到两人如此相似，你可能并不意外，但当你知道她们是在婴儿时期由两个不同的家庭领养，一直到40岁重逢时才知道对方的存在时，你可要瞠目结舌了吧。而且两人见面那天，身上穿的衣服几乎一模一样。

像达芙妮跟芭芭拉这种相似到无以复加的双胞胎类似的案例，通常都出现在一出生便由不同家庭领养的同卵双胞胎身上，但异卵双胞胎的情况就不是这样了。所有有关个性特质的研究都显示，同卵双胞胎（即所有遗传基因都相同，一起在同一个子宫待了9个月的时间）之间的相似度远高于同性别的异卵双胞胎（即只有一半遗传基因相同，一起在同一个子宫待了9个月的时间）。

根据这项研究我们可以了解到，对于每一项个性特质，基因起码都有一定的贡献。不管是智力高低、内向或外向、胆怯与否、信教虔诚度、政治倾向、喜爱爵士乐或讨厌辛辣食物等各种不同的个性特质，同卵双胞胎的相似度都高于异卵双胞胎，同卵双胞胎长大后的相似度通常跟出生时是一样的。

基因并非建构个人特质的蓝图，而是一个人出生后成长发育的独家秘方。由于同卵双胞胎是依据同一份食谱制造出来的产品，因此其大脑最后会发育得相当类似（并非完全相同）。正因为大脑非常相似，才会制造出许多相同的独特个人行为。异卵双胞胎则是依据两份内容不同、但制作指示有一半相同的食谱制造出来的产品。异卵双胞胎长大后的大脑相当不同，从而形成了截然不同的个性——不同到让人以为他们是来自完全没有血缘关系的家庭。

达芙妮跟芭芭拉是我们俗话说的“笑嘻嘻双胞胎”，两人都有着开朗的个性，习惯在话说到一半时爆笑出来。她们两人是“皮质乐透奖”（cortical lottery）得主，即她们是大脑被设定成容易看到世上美好事物的乐天派。其他有些双胞胎天生则是容易看到世上黑暗面的悲观派。“快乐”其实是人的个性中最受遗传影响的特质。双胞胎的研究显示，个人平时的心情愉悦的程度有50%~80%可归咎于基因，而非生活经验。（至于特别快乐或沮丧的情绪反应，通常得观察个人情绪倾向与所发生事件之间如何互动，才有办法深入了解。）

个人平时心情愉悦的程度是指个人的“情感风格”（affective style），其中“情感”是指情绪

所感觉到或体验到的。个人的情感风格是指个人的趋近系统及逃避系统两者之间的平衡点，这个平衡点就标示在你的额头上。长期以来有关脑波的研究显示，大部分人的脑波有不对称的现象——不是大脑右半球额叶皮层的脑波活动比较活跃，就是左半球额叶皮层的脑波活动比较活跃。

20世纪80年代末期，威斯康星大学的理查德·戴维森（Richard Davidson）发现，脑波不对称的现象跟个人积极及消极情绪的倾向有关联。额头左半脑脑波比较活跃者跟额头右半脑脑波比较活跃者相比，自认为心情比较愉快，也不会一天到晚受到害怕、焦虑、羞愧的困扰。后来的研究更发现，这种“皮质左撇子”（cortical lefties）更不会陷入沮丧情绪，遇到不如意的事也复原得比较快。

皮质右撇子跟皮质左撇子不同的情绪反应倾向，从婴儿时期起便已显现：同样是10个月大的婴儿，右半脑脑波较活跃的婴儿跟左半脑脑波较活跃的婴儿相比，前者一离开妈妈便容易哭闹不休。婴儿时期反映出的个性特质，会一路维持到成人。右半脑脑波较活跃的婴儿成长到幼儿阶段时，一到陌生的环境就容易焦躁不安；青少年时期，会比较惧怕约会及社交活动；成人之后，很有可能要借助心理治疗才会放松下来。出生时没拿到“皮质乐透



奖”的皮质右撇子，一辈子都得跟过度活跃的逃避系统苦苦搏斗，以挣脱后者的钳制。

我有个朋友，就是一个有负面情感风格的人。有一回又在一旁唉声叹气，有人建议她，何不搬到别的城市，换换心情，结果她答道：“我不想搬家，因为我搬到哪里都不会快乐。”她也可以引用约翰·弥尔顿（John Milton）的话来重述奥勒留的感叹：“我的心是一国之主，它可以让地狱变成天堂，天堂变成地狱。”

来做做下面的大脑扫描检测练习吧！你属于皮质左撇子还是皮质右撇子？

大脑扫描检测练习

下列哪一组叙述内容比较符合你的个性？

第一组

- ◆只要是新鲜有趣好玩的事情，我就愿意尝试。
- ◆如果有机会得到自己想要的东西，我就会马上采取行动。
- ◆如果遇到好事，我就会乐不可支。
- ◆我会在第一时间采取行动。

第二组

- ◆我很担心自己会犯错。
- ◆我会对别人的批评或责骂耿耿于怀。
- ◆一旦在重要的事情上表现不好，我就会忧心忡忡。
- ◆跟朋友比起来，我老是怕东怕西。

比较符合第一组描述的人，个性倾向于“趋近导向”的情感风格，平均而言，其左半脑的皮质活动较为活跃；而比较符合第二组描述的人，个性倾向于“逃避导向”的情感风格，平均而言，其右半脑的皮质活动较为活跃。

## ○改变思维方式的3种方法○

如果我有一个同卵双胞胎兄弟，那么他很可能是个穿着邋遢的家伙。我这个人很讨厌逛街，只认得出6种颜色，有几次我痛下决心想改头换面，甚至让步到跟着女性朋友去逛街，但根本没用。每一次的改头换面，我都很快便故态复萌。20世纪80年代早期，我的穿衣哲学成了半吊子，我没办法靠自己的意志力去改变自己的穿着，让自己彻底改头换面。后来，我找到一个变通的办法——我结婚了，现在我有一衣柜的漂亮行头，也熟背了几套衣着搭配原则，还有一位服装顾问随时提供各种搭配建议。

你也可以改变自己的情感风格，但单靠个人意志是办不到的，你必须采取一些行动来改变自己原有的想法。以下就是三种最有效的变身秘诀：冥想、认知疗法及百忧解<sup>[3]</sup>。这三种方法都会对大象产生影响，相当有效。

### 方法1：冥想

假定你看到一则介绍药丸的报道，这种药丸只要每天吃一颗，就可减轻你的焦虑感，让你对生活更满意。如果真有这种药丸，你会不会吃？假定这种药丸会产生几种副作用，但都是好的副作用：提高自尊心，让你更有同情心，更能信任别人，甚至还能提升记忆力。又假定这种药丸是纯天然，而且完全免费，现在，你愿不愿意吃？

这世上真的有这种药丸，就是冥想。许多传统宗教都了解冥想的力量，早在佛陀之前，冥想便已在印度广为流传，佛教将冥想引进主流的西方文化中。冥想可分成几种不同的方式，其共同点是：有意识地去控制自己的想法，专注凝神，头脑放空。冥想听起来很简单：坐好（大多用这个姿势），把注意力放在自己的呼吸或一个字、一个影像上，将其他的文字、想法或影像排出脑外。冥想一开始非常困难，头几个礼拜你会一再失败，但这是在教导你心中的骑象人如何学会谦卑与耐心。冥想就是要改变自动化思考过程，驯服你心中的大象。一旦你解除心中的依恋，就表示你已驯服了你心中的大象。

我家的狗安迪心中有两大依恋，它通过这两种心理依恋来解读家里发生的一切：有肉吃，以及没被单独留在家里。只要我跟我太太一靠近前门，安

迪就开始焦躁不安，只要我们拿出钥匙，打开门，说了一句“要乖”，它的尾巴、头甚至连屁股顿时就可怜兮兮地垂下来。但是，如果我们说的是“安迪来”，它就像通了电一样，“咻”地一声从大门冲出去。安迪害怕被独自留在家里，所以一整天老是焦躁不安，有几个小时则是掉到绝望的谷底（它单独留在家时），只有几分钟欢欣雀跃（它不再孤单）。安迪的快乐与痛苦取决于我跟我太太。如果对坏事的感觉比好事强，那么安迪跟我们分开时的痛苦绝对大于重逢时的喜悦。

大部分人的心理依恋远比安迪多，但是人类心理跟狗的心理其实非常类似。比如，瑞秋很需要别人尊重她，所以她一天到晚都在注意有谁对她出言不逊，只要有人冒犯她，她就要难过好几天，别人尊重她，她可能心里很受用，但别人不尊重她时，她心里的痛苦要比受尊重时更为强烈。查尔斯这个人很喜欢赚钱，整天都在注意赚钱的机会，每当他接到罚单或金钱上的交易有损失时，他就会难过得辗转难眠。对查尔斯来说，赔钱的痛苦远大于赚钱的快乐，即便他越来越有钱，赔钱带给他的不快乐也大于他拥有金钱的快乐。

对佛陀来说，心理依恋就像在赌轮盘一样，是别人在转轮盘操控这场赌局：越沉迷其中，就输得

越惨。唯一的制胜之道就是，离开赌桌。离开赌桌，不去在乎人生起落的唯一方法就是，冥想，驯服不安的内心。你放弃赢的快乐的的同时，也放弃了输的痛苦，而后者绝对高于前者。

我会在第5章探讨以上做法对大多数人而言是否有效。如果能连续几个月都坚持每天冥想，我们心中种种恐惧、负面、萦绕心头的想法就会大幅减少，我们的情感风格也会获得改善。正如佛陀所言：“已饮独居味，以及寂静味，喜饮于法味，离怖畏去恶。”

## 方法2：认知疗法

冥想是典型东方式的人生问题解决之道，其实在佛陀之前，中国的老子就说过：“智慧之道，在安静无为，无欲等待。”典型西方式的解决方法则是，拿出工具箱，把破掉的东西修一修。这也是哲学女神的解决方法，即提出许多论述及诠释技巧。20世纪60年代，阿伦·贝克（Aaron Beck）将这套工具箱予以现代化。

贝克是位精神科医生，他跟其他精神病医生一样，都受过弗洛伊德式的训练，认为“少年时代决定一个人的未来”，即你现在的心理问题都是孩童时期发生的事件所致，想要改变自己，唯一的方法

就是唤起深埋心中、压抑多年的记忆，诊断出事件的前因后果，从而解开心中无解的冲突。不过，贝克根据既有文献及自己临床的经验发现，这套弗洛伊德式的疗法对那些饱受沮丧之苦的病人根本没什么效果。他越让这些病人自我批判、自我反省，这些病人的情形就越是每况愈下。20世纪60年代末期，贝克决定放弃当时盛行的弗洛伊德式疗法，改用哲学女神的做法，诘问病人为何会有如此不理性、自我贬抑的想法。结果，病人经此治疗后，情绪大为改善。

于是，贝克决定放手一搏，他摸索沮丧忧郁者惯有的扭曲思考过程，借此训练病人找出、质疑自己思考的漏洞。当时，贝克饱受其他推崇弗洛伊德疗法的同行们的指责，他们认为贝克这种治疗方法是头痛医头，脚痛医脚，忽视表面病症下的真正病因，但是贝克勇敢地坚持下去，他的努力终于获得回报。贝克创造出了认知疗法，该疗法是医治沮丧、焦虑等心理问题最有效的疗法之一。

我在前一章曾提到过，我们之所以说理，为的不是找出真理，而是想找到理由来支持我们直觉所认定的想法（即大象所认定的想法）。沮丧的人心里有三种认知，即“我这个人很糟糕”，“我的世界一片黑暗”，“我的未来毫无希望”。沮丧忧郁

的人脑中的自动化思考，常充斥种种毫无建设性的灰色念头，尤其在事情出错时，这种倾向就更加明显。鉴于这类病人都有这种类似的思考扭曲的毛病，贝克还为这些毛病命名。例如，有个原本就沮丧忧郁的爸爸，有一回他在旁边看着他女儿的时候，女儿不小心跌倒撞到头，于是他马上这么怪罪自己：“我这个爸爸真糟糕”（贝克称这种想法为“个性化”，指一种将外在事件的发生归咎于个人身上，而不是把它当做一个轻微的意外）；“为什么我老是这么不小心，让孩子受伤”（这是“过度概括”，而且思考时常用二分法——总是 / 从不）；“现在我女儿脑部受伤了”（这是“夸大”）；“所有人一定恨死我了”（这是“主观推断”，或是没有证据便骤下结论）。

沮丧忧郁的人思考时会扭曲事实，进而产生消极情绪，而消极情绪又让扭曲的思考更为严重，于是在恶性循环之下，永无宁日。贝克让我们了解到，只要改变想法，就可打破这种恶性循环。认知疗法最重要的，就是训练病人掌握自己的想法，把自己的想法写下来，指出扭曲之处，之后找出替代方案及更正确的思考方式。几个星期后，病人的思考会越来越贴近真实，打破了思考扭曲的恶性循环，使病人的焦虑、沮丧跟着消融大半。

认知疗法之所以成功，是因为它教导骑象人如何训练大象，而不是直接跟大象说理，把大象打败。治疗的第一天，骑象人还不知道是大象在控制它，是大象的恐惧在左右骑象人的想法。时间一久，病人逐渐学会几种心理技巧：质疑原本自动化思考的过程，当理不出头绪时会出门买份报纸，让头脑清醒一下，而不是整天躺在床上胡思乱想。这些可当做家庭作业，每天都要做（每天练习，大象学得最快；一个礼拜跟心理治疗师见一次面是不够的）。每次的再诠释，每一个小小练习的完成，病人都会觉得自己受到奖励，内心就会感到一点点放松或一点点快乐，而这一点快乐就像给大象一个香蕉，奖励它有好的表现。你想在拔河中赢一头气得半死或害怕惊慌的大象？门儿都没有，只有一点一滴地改变自己自动化的思考过程，才能在过程中改变自己的情感风格。很多心理治疗师其实是把认知疗法跟行为主义所主张的技巧结合起来，创造出现今我们所称的“认知行为疗法”。

贝克跟弗洛伊德的不同之处在于，他在一个控制良好的实验中检测自己的理论，饱受沮丧之苦的病人接受认知疗法治疗之后，情况大为改善；改善速度比那些苦候名师来治疗的病人来得快；最起码，他们病情改善的速度比接受其他疗法的病人更



快。认知疗法一旦发挥效力，其治疗沮丧的效果就会跟百忧解一样好，但认知疗法有一个优点是百忧解比不上的——认知疗法停止之后，因为大象已重新训练过，所以治疗效果会持续下去，而百忧解一停用，效果就消失了。

我无意吹嘘认知行为疗法是唯一有效的心理疗法，大部分的心理疗法都有一定的治疗效果，有些研究还表明，所有心理疗法效果都一样好。其实问题在于合适与否：有人对某种疗法反应特别好，有些心理问题用某种疗法治疗好得特别快，情况不一而足。如果你常常对自己、对自己所处的环境、对自己的未来自动衍生负面想法，这些想法又导致你产生长期性的焦虑感或绝望感，那么你应该找出一种认知行为疗法来改善自己的心理问题。

### **方法3：百忧解**

普鲁斯特（Marcel Proust）曾这么写道：“真正的旅程……不是造访异地，而是通过别人的眼睛来看这个世界。”

1996年，我曾服用抗抑郁症药剂帕罗西汀（paxil,一种类似百忧解的药）8个星期。头几个星期，我的身体出现一些副作用：有点儿恶心，晚上睡不好，还有一些其他我从来不知道的身体反应，

例如，我只能用“我的脑部觉得很干燥”来形容我的感觉。之后，第5个星期的某一天，整个世界变了颜色，那天早上醒来，我不再对沉重的工作负担及没有终身职位保障的教授生涯感到焦虑不安。我感觉就像有人对我施了魔法一样，多年来，我一直希望改变自己——放松下来，心情愉快些，接受自己的错误，不要老是沉溺其中。一夜之间，全部实现。

不过，帕罗西汀有一个致命的副作用：服用帕罗西汀后，我很难记住事情及姓名，连熟人的名字都记不住。当时，我在路上碰到自己的学生跟同事，想叫对方的名字，但最后却只能跟对方说：“嗨，你好。”后来我想，如果我还想继续当教授，我的记忆力就比平静的心更加重要，所以我便不再服用帕罗西汀。5个星期后，我恢复原有的记忆力，当然，我的忧虑也跟着出现。我所记得的是，我曾用全新的双眼，戴着玫瑰色的眼镜来看这个世界。

百忧解是我们一般所称的“选择性血清素再吸收抑制剂”（简称SSRI）类抗抑郁症的药物，亦称“5-羟色氨再吸收抑制剂”，我在这里用百忧解代表所有这类抗抑郁症的药，因为其效用基本上大同小异，这类抗抑郁症的药包括帕罗西汀、左洛复

( zoloft )、西酞普兰 ( celexa )、依地普伦 ( lexapro ) 等。

一般大众对于百忧解及其他类似的抗抑郁症药剂其实都不大了解，尤其对其如何发挥效用更是一知半解。百忧解先进入神经突触（神经元之间的缝隙），但它是选择性地只影响使用血清素作为神经传导的突触。一旦进入这类神经突触，百忧解就会抑制再吸收的过程。在正常过程中，刚刚释放出血清素到神经突触的神经元，会把血清素再吸收进神经元中，然后在下一次神经冲动时再释放出血清素。服用百忧解的人，脑部某些神经突触的血清素会比较高，所以相连的神经元的反应就会比较频繁。

百忧解听起来是否有点儿像是可卡因、海洛因等我们认为与特定的神经传导有关的毒品？服用百忧解的一天之内，脑中的血清素便会增加，但其效用不会延续4~6个星期，不过神经突触另一侧的神经元已适应新的血清素浓度，通过这个适应的过程，百忧解效用可能开始浮现。

另一种有关百忧解的说法则是，百忧解提高了大脑中海马（脑部专司学习及记忆的部分）神经成长激素的浓度。显现消极情感风格的人，其血液中的压力激素浓度通常比较高，这些压力激素一高，

很容易杀死海马中重要的细胞，而海马的功能之一就是切断会杀死自己的压力反应。因此，显现消极情感风格的人，其脑部的海马可能常常受到轻微的神经伤害。只要在服用百忧解4~5个星期，百忧解就会让脑部释放神经成长激素，如此一来，受损的神经就可予以修复。

虽然我们不清楚百忧解如何发挥效用，但我们知道它真的有效：不管是哪方面的心理疾病，如沮丧、焦虑所引起的失调、恐慌症、社交恐惧症、经前期综合征、饮食失调症及强迫症等，百忧解的效果都比安慰剂（placebo）或非治疗性的控制组好。

大众对百忧解存有争议主要出自两大理由。第一，这是走捷径的做法，大部分研究显示，百忧解的疗效几乎跟认知疗法一样好，两者不分伯仲，但是服用百忧解比采用认知疗法简单多了。服用百忧解，你不用每天做家庭作业，学什么困难的心理技巧，也不用每个星期跟治疗师约治疗时间。如果你是崇尚刻苦精神的清教徒，以“吃得苦中苦，方为人上人”为人生座右铭，那么你可能不大能接受百忧解的这种治疗方法。

第二，百忧解不只能舒缓症状，有时候它还会改变病人的个性。在彼得·克拉马（Peter Kramer）

所著的《神奇百忧解》（Listening to Prozac）一书中，克拉马提出好几个实际案例，这些病人原本长期饱受沮丧或焦虑之苦，但服用百忧解后，不仅病症完全消失，病人的个性还整个来了180°的大转变——变得有自信，更能面对生活的挫败，享受人生的欢乐，种种改变让他们的事业及人际关系也大幅改观。这些案例符合最理想的医疗境界：一辈子饱受疾病之苦的病人；医学技术的突破治愈这项疾病；病人终于摆脱疾病的枷锁，重获新生；原本自闭的人也能与孩子一起展颜欢笑、挥别疾病。

克拉马还提到一些称不上“心理疾病”的案例，即大部分人多多少少都有些古怪个性——怕别人批评，没交到异性朋友就快乐不起来，很容易过度苛求及过度控制配偶和孩子等，这些个性特质都很难改变，但谈话性治疗就是针对这类问题来设计疗程。治疗通常改变不了人的个性，但它能告诉人们如何面对自己有问题的个性特质。类似这类案例，在克拉马给病人开百忧解后，病人恼人的个性特质便消失了。一辈子难改的积习一夜之间消失得无影无踪（开始服用百忧解5个星期后），有的人做了好几年的心理治疗，一点儿效果也没有。这就是为什么克拉马会创造出“心理美容精神药物学”（cosmethc psychopharmacology）这个专

有名词的原因，因为百忧解可让精神病医生帮病人打造完美的心灵，这与整形医生为病人雕塑完美身材没有两样。

不过，百忧解的疗效是一种进步，还是人类打开了潘多拉的盒子？回答这个问题之前，请先回答以下问题：以下两种说法，你觉得哪个为真——“表现出所有自我”或“忠于自我”。

西方文化支持以上两种主张，即持续不断的自我成长与求真的精神，但是我们通常会避开两者间的冲突，把自我成长诠释成求真的精神。为了受教育，我们得花12~20年的时间接受学术训练，同样，人格发展也应该花一辈子的时间。只有不断努力奋斗，才能锻炼出个人的道德修为。要一个9岁的孩子真诚地面对自己，不是靠保持9岁时的心理及人格；在父母持续不断地要求下，一个9岁的孩子在课后与周末，会被父母送去学钢琴、接受宗教洗礼。学习艺术及运动，只有通过如此不懈的努力才能达到理想的自我。就在日积月累的努力下，孩子开始改变，这是孩子努力的成果，孩子的改变会得到众人的赞许，这样的改变就是求真精神的体现。不过，这世上假设有一种药丸能提升你的网球技巧，或是有一种简单的手术，可以把精湛的钢琴技巧直接、永远地植入头脑，将会怎样呢？这种把

自我精进及求真精神一分为二的做法，只会让很多人吓得不敢领教。

我对令人害怕的事最有兴趣，尤其这事又不会有人受害，会更让我兴致勃勃。我曾研究过一般人对无害禁忌会产生的道德反应，比如，在双方同意下的乱伦以及私底下褻渎国旗等行为，大多数人即使说不出理由，也都会觉得不能接受这类行为（我会在第9章对此进行深入分析）。

我在研究中发现，我们心中有一小部分天生的道德直觉在引导并控制世上的种种道德规范，其中一个直觉就是，身体是一座神圣的庙宇，里面住着灵魂。就算是不信上帝或是不相信人有灵魂的人，如果有人拿他的身体当游乐场，拿他的身体开玩笑取乐，他也会觉得受到冒犯或不舒服。如果一位害羞的女士跑去隆鼻、隆胸，全身钻了12个环洞，还请医生开百忧解让她服用，那么我想大多数人碰到这位女士的反应，都会跟看到一位牧师把自己的教堂改建成嫖妃的闺房一样，被吓得目瞪口呆。

牧师乱改建教堂可能会把教区内几个教友吓得突发脑卒中而身亡，但是为了改造自己而违背“忠于自我”信条的人，其实伤害不了任何人。如果有位女士一直因自己过度敏感的个性整日郁郁寡欢，压抑自我，她虽然接受过心理治疗，但效果非常有

限。如果真的如此，她为什么还要忠于一个自己已不想要的自我？她为什么不能改变自己，让自己变得更好？我自己在服用帕罗西汀后，原本既有的情感风格变了，我变成了一个完全不同的人，这样的个性是我长久以来的梦想：一个不再忧心忡忡，觉得世界处处充满希望而非威胁的人。帕罗西汀改变我内心趋近系统及逃避系统间的平衡点，要不是因为帕罗西汀有副作用，我一定会持续服用到现在。

因此，我不禁要质疑以下论调：精神病医生过度滥用百忧解以及其他类似的抗抑郁症药物。天生乐观派的人可以轻松地处到处宣扬辛勤努力有多么重要，靠服用化学药物改善病症是违反自然等，但是有些人本身并没有犯错，却天生就是消极情感风格的人，难道不能靠百忧解来平衡一下天生不公平的皮质错误吗？认为身体是圣殿的人，当然会认为心理美容精神药理学是一种亵渎。当精神病医生不再把病人当人来医，而是当做一台引擎来听，看看是哪个旋钮松了要调整时，其中有些精神治疗的真谛就已荡然无存。

不过，如果“百忧解能强化脑部海马功能”的说法确实成立，那么很多人就真的需要调整脑部机制。这就像一辆开了好几年的老车，紧急刹车只勉强能用，这时花5个星期的时间，通过实验来看看



刹车放掉时会发生什么情况，应该值得一试。从这个角度来思考，百忧解不再只是一种心理美容，更像是让一个原本视力不良但勉强看得到东西的深度近视的人戴上隐形眼镜，终于可以看清世界。这并不是背弃一个人“真正的自我”，而是利用合理的捷径，让自己的身心得以正常运作。

本章开头的两段引言确实是人生的金玉良言，人生取决于我们自己如何看待，而我们的人生就是自己心理创造出来的产物。只有在我们了解自我是分裂而非一体的（骑象人及大象），了解人有消极情绪倾向及不同情感风格后，这样的说法才能真的帮助我们面对人生。一旦了解“为什么人要改变”有这么困难，我们就可以放弃以前那种用尽吃奶力气仍徒劳无功的老方法，改用更有心理技巧的新方法来改善自己。

佛陀说的没错：想驯服大象，就要用对方法，想改变自己的心理，就要一步一步慢慢来。冥想、认知疗法及百忧解是三种相当有效的方法，只是适用对象有所不同，但我认为应该广为宣传，让大家能轻松方便地使用这三种良方。你认为生命本身是什么，它就是什么，而且只要通过冥想、认知疗法及百忧解，你就能以全新的眼光看待自己。

---

[1] 作者乔纳森 ( Jonathan ) 的昵称。——编者注

[2] 巴西心理学家马塞尔·洛萨达 ( Marcel Losada ) 发现，在职场中，当积极与消极的比例大于3 : 1时，公司就能蓬勃发展。在婚姻关系中，要想获得亲密的、充满爱的婚姻，积极和消极的比例就要达到5 : 1。这就是“洛萨达比例”，又称“洛萨达线”。在由湛庐文化策划的《持续的幸福》和《积极情绪的力量》中，都对此有详细的解读。——编者注

[3] prozac，一种抗抑郁药物。——译者注

## 第二部分 我们如何相处【大象的力量】

### 第3章 互惠

●子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人也。”

——《论语》

●“你讨厌的事，就不要施加在别人身上”这句话就是整个《摩西五书》的核心精神，其他内容只是在进一步阐述这个核心精神。

——犹太哲人，希勒尔拉比

每当那些智慧大师要选出凌驾所有价值之上的字眼或原则时，最后出线的不是“爱”就是“互惠”。我会在第6章讨论“爱”这个议题，本章将要探讨何为“互惠”。事实上，“爱”与“互惠”讲的是同样的东西，它们都是一股将我们跟别人联结在一起的力量。

#### ○我们为何需要互惠○

电影《教父》（The Godfather）一开始就生动、微妙地呈现出人与人之间的互惠之道。那天是教父唐·柯里昂的女儿的大喜之日，但一位同样从意大利移民来美国发展、事业颇为成功的生意人邦纳赛拉却跑来找柯里昂求救。原来，邦纳赛拉的女儿

被她的男友及另一个年轻男孩打得遍体鳞伤，所以邦纳赛拉想好好教训那两个畜牲，为他女儿出口气。邦纳赛拉把女儿如何被打，那两个家伙如何被捕及后来法院开庭审理的过程，一一告诉柯里昂，法官最后判这两人缓刑，还当庭放他们走。面对这样的审判结果，邦纳赛拉不仅被气得七窍生烟，更觉得饱受屈辱。所以，他跑来找柯里昂帮他伸张正义。柯里昂问他到底想怎么做，他便在柯里昂耳边轻声说着。电影的观众们看到这一幕后，百分之百确定他讲的是：“把这两个家伙给杀了。”柯里昂当场拒绝，柯里昂告诉邦纳赛拉，在他心里，邦纳赛拉实在是连朋友都称不上，他干嘛插手管这件事。邦纳赛拉承认自己以前很怕惹上“麻烦”，电影中对话如下。

柯里昂：我懂，你在美国找到自己的天堂，生意发了，生活也过得挺不错，平时有警察罩着你，法律也挺管用的，所以你不需要我这种朋友。但是，现在你却突然跑来跟我说：“柯里昂，你要帮我主持公道。”你对我表现出了一点儿基本的尊敬吗？你不想跟我交朋友，甚至连称呼我一声“教父”都没有，反而在我女儿出嫁这天跑来找我，还要我为了钱帮你去杀人。

邦纳赛拉：我求你帮我主持公道。

柯里昂：这是哪门子公道，你女儿还活着。

邦纳赛拉：那就让这两个家伙看看我女儿所受的苦是什么滋味。我该付你多少钱？

柯里昂：邦纳赛拉.....邦纳赛拉.....我到底做了什么事，你怎么会对我这么放肆？如果你是以朋友的名义来求我，我告诉你，今天

我就让那个伤害你女儿的人渣痛不欲生。如果有人与你为敌，那他也就是我的敌人，那时他们就会怕你了。

邦纳赛拉：我的好友，教父（向柯里昂鞠躬）。（他亲吻柯里昂的手）

柯里昂：很好（停顿），有一天，希望以后不要有这么一天，但有那么一天，我会叫你帮我做一件事。今天我就帮你主持公道，当做我女儿大喜之日的礼物。

这是影片中非常重要的一幕，也为全片充满暴力、家族情仇及道德纠葛的主题揭开序幕。不过同时更让我惊讶的是，我们这些非意大利裔的观众也可以轻易了解意大利黑手党社会中那种复杂的人际互动。只要凭直觉，我们就可以了解为什么邦纳赛拉想杀那两个男孩，为什么柯里昂会拒绝。当我们看到邦纳赛拉笨拙地想靠钱来要求柯里昂为他主持公道时，我们不禁皱起眉头，因为我们知道邦纳赛拉与柯里昂之间缺少的是交情，不是钱。我们也了解为什么邦纳赛拉以前不太敢去培养关系——因为只要你收了一个意大利黑手党老大的“好处”，从此你就被“套住”，而不只是被“绑住”而已。

这些复杂的人际关系，我们无须费力，马上就能一目了然，因为我们是戴着有“互惠之道”颜色的隐形眼镜在观察这个世界。人跟人之间彼此互惠，是一种深埋在我们心中的本能，也是群体生活的基本往来之道。邦纳赛拉借此为自己复仇，整个过程就是一种互惠之道。柯里昂则借此来操纵邦纳

赛拉，把邦纳赛拉纳入柯里昂不断扩大的黑帮家族中。接下来我会说明，人类如何将互惠之道当做群体生活的筹码，又如何将之运用得淋漓尽致。

## 超强群居性使然

动物会飞，似乎违反物理学的基本原理，但只要我们多懂一点儿物理学知识，动物会飞也就不足为奇了。在动物界，飞行的进化起码有三次：昆虫飞行能力的进化，恐龙飞行能力的进化（包括现代的鸟类），以及哺乳类（蝙蝠）飞行能力的进化。以上三类动物的体型都有符合流体力学的特征（例如，鳞片加长变成羽毛，有了羽毛后，动物就能滑翔）。

和平共存营造出大规模群体的动物，似乎违反了进化的原理（竞争之道及适者生存），但只要我们深入了解进化，就会了解其中道理。超强群居性——几百或几千只动物靠着群体的分工合作，共同营造出大规模社群，这种现象在动物界起码进化了四次：膜翅目昆虫（蚁类、蜜蜂及黄蜂）的进化、白蚁的进化、无毛/裸鼹鼠的进化以及人类的进化。以上四类动物都有彼此互助合作的特质。这三类人类以外的具有超强群居性的物种，其共同特征就是：以基因为导向、为了家族的生存愿意牺牲自

我。动物愿意冒着生命危险来保护自己孩子的安全：在进化的生存竞赛中，唯一“制胜”之道就是让你身上的基因一代一代传递下去。不只是你的孩子带着你的基因，你的手足与你之间的关系，跟你的孩子与你之间的关系一样紧密（身上都有1/2的基因跟你一样）；你的侄子、侄女身上则有1/4基因跟你一样，你的表兄弟姐妹则是1/8。如果从严格的达尔文观点来计算，你救一个自己的孩子所要付出的代价，相当于你救两个侄子、侄女或四个表兄弟姐妹。

所有彼此合作群居共生的动物几乎都属近亲共生，所以动物界这种“牺牲自我以利家族”（亲缘利他）的行为，刚好印证这句格言：“基因相同，利益便相同。”不过，家谱表每分出一支，家族成员间共同的基因就越来越少（表兄弟姐妹间共同的基因只剩1/32），所以这种“牺牲自我以利家族”的行为，只能解释以几十只或顶多100只动物为一群的动物家族为何可彼此合作、过群居生活。按照以上逻辑，在以“千只”为单位群居生活的动物群中，只有非常低的百分比的成员，值得动物冒着自己的生命危险为对方拼命。因为以达尔文的观点来看，其他无共同基因的动物都是自己的生存竞争对手。

许多物种因为有“牺牲自我以利家族”的行为才得以群居生活，蜜蜂、白蚁及无毛鼯鼠成功地运用这个机制，建立起群居性超强的动物群体：所有动物都属同一家族的成员。以上三类物种都进化出独特的繁殖系统——由一只蚁后（蜂后）生殖所有后代，所有后代不是不育（蚁类），就是生殖能力遭到压抑（蜜蜂、无毛鼯鼠），所以这三类动物建立的蜂巢、蚁穴其实就是一个大家庭。你身边的每只动物都是你的家人，如果你身上的基因要靠家族里的“母后”才能延续下去，那么自私行为便意味着基因自杀。这类群居性超强的动物表现出高度合作及自我牺牲的行为，不仅让研究这类动物的动物学家肃然起敬，也带给后者很多启示。比如，有些蚂蚁一辈子都挂在蚁穴上端，好让别的蚂蚁拿它的腹部当食物储藏袋。

群居性超强的动物进化出家族性超强的特性，家族性超强的动物则自动衍生出高度合作的行为模式（如蚁类或蜂群共同建造、保卫自己的蚁穴或蜂巢）与大规模的分工（蚁群会分成不同的阶级，如士兵、粮食员、保育员及食物储藏袋等），因此，蜂巢才能溢出奶与蜜，或其他用来储存多余食物的物质。

人类为了扩大这种“牺牲自我以利家族”的精



神，帮跟自己没有血缘关系的人虚构出家族称谓，比如，我们会要孩子称呼自己的朋友巴柏叔叔、莎拉阿姨等。黑手党就是以“家族”来区分，之所以会有“教父”这种称呼，就是为了在其他黑手党成员与这个没有血缘关系的“教父”之间，建立一种类似家族的关系。家族关系对人类是很有吸引力的，充斥着社会的裙带关系就起因于“牺牲自我以利家族”这种观念。不过即便是黑手党，“牺牲自我以利家族”的观念也不是万灵丹，家族关系有其限度，你还是得跟没什么血缘关系的人打交道，这时你可得有两把刷子才行。

## 互惠是种本能

如果有陌生人寄给你一张圣诞卡，你会怎么做？真的就有一位心理学家随机将圣诞卡乱寄给不认识的人，借此研究收件人的心理。结果，大多数收到卡片的人都回寄了圣诞卡给他。

心理学家罗伯特·西奥迪尼（Robert Cialdini）在他的《影响力》[\[1\]](#)一书中便引用上述研究及其他研究来证明，人有一种无心、自发式的互惠本能反应。人类跟其他动物一样，当外在环境出现某些行为模式时，我们就会表现出相同的行为模式。银鸥的幼鸟只要一看到母鸟的嘴露出红点，就会自动去

啄那个红点，然后母鸟就会反刍食物来哺育幼鸟。同理，当幼鸟看到铅笔末端的红点，它也会拼命去啄那个红点。全世界的猫在跟踪老鼠时，都是采取“压低身体、扭动前进、一扑而上”的擒鼠技巧。但是当猫看到一根线尾端吊着一颗毛线球时，它也会采取同样的擒鼠技巧来扑抓毛线球，因为这条线启动了猫的“老鼠尾巴侦测模块”。西奥迪尼认为，人类的互惠行为也是一种类似的行为学反应：认识的人给你好处，你会想要回报那个人。就算是陌生人送给我们不具有实质意义的好处，我们也会想回报对方。前述收到陌生人寄来圣诞卡，而回寄卡片者就是实例。

## ○互惠的应用○

拿动物与人类类比并非完全恰当，银鸥跟猫都是因为接收到视觉刺激，身体才立刻产生特定行为反应的，而人则是先判断出某种情况所代表的“意义”，进而产生相对应的行为动机，几天后再做出行为反应。因此，产生于人类脑中的就是互惠应用的“策略”。

## 以牙还牙

以牙还牙，就是一报还一报，就是别人怎么对

待我们，我们就怎么对待对方。这种策略是在双方第一回合互动时产生的。在和善地对待对方之后，则是依据对方在第一回合对待你的方式来回应对方。“以牙还牙”的对应模式让人类走出“牺牲自我以利家族”的限制，开启与陌生人互助合作的契机。

动物间的互动（家族以外者）基本上为零和游戏：这个动物得到好处，就意味着另一个动物遭受损失。不过事实上，如果动物能找出共同合作，而非剥削伤害对方的方法，那么彼此便可互惠互利。靠捕猎为生的动物老是要面临食物来源极不稳定的窘境：有时候一天捕猎到的食物多到吃不完，但有时候却连续三个星期找不到东西吃。所以，懂得在丰收时拿食物跟别的动物交换，以备来日食物匮乏时还有食物来源者，比较能安然度过各种生存危机。

比如，吸血蝙蝠只要某晚大丰收，它就会反刍胃中的血，把血吐入当晚没吸到血的吸血蝙蝠嘴里，而后者跟前者并非同一家族的蝙蝠。吸血蝙蝠这样的行为似乎违反达尔文有关物种竞争的观点，除非吸血蝙蝠记得哪些吸血蝙蝠以前帮过它，否则它不知道要回报对方。事实上，吸血蝙蝠真的会一报还一报，跟电影《教父》里面演的一样，其他群

居性强的动物也都有这样的习性，尤其是群体、稳定性高、成员彼此认识的群居动物，这种行为更为明显。

然而，如果互助合作的行为不能持续下去，那么“以牙还牙”的行为模式就仅能整合到以百为单位的群体。一旦群体成员太多，“品行不好”的吸血蝙蝠每天晚上都可以从不同的吸血蝙蝠嘴里讨到东西吃，但是等到给过它食物的吸血蝙蝠来跟它要东西吃时，它就会用翅膀把自己的头盖起来，装睡蒙混。那些被骗的吸血蝙蝠会怎么做？如果是人，我们知道他们会这样做：先把这个忘恩负义的家伙打得满地找牙再说。

报复与感恩是隐藏在“以牙还牙”行为背后的道德情绪。动物之所以会进化出有恩报恩、有仇报仇的行为，是因为这种互动模式可让不同个体建立起合作关系，走出零和游戏的困境，让彼此获利。知道要有恩报恩、有仇报仇的物种可以形成更有规模、彼此更能协调合作的群体，因为“品行不好”的成员虽能一时得逞，但它会因树敌过多而尝到苦果。相反，慷慨大方的成员则会结交到朋友，得到更多好处。

人类这种一报还一报的天性让我们有恩报恩，以骂还骂，以眼还眼，以牙还牙。有些理论家甚至

提出一种说法：人的大脑中有一个“交换器官”，这个“交换器官”专门负责追踪自己跟别人之间的公开对待关系，例如，有没有欠别人人情债，或别人有没有亏欠自己等。“交换器官”这个用语是一种比喻说法，没人真的认为可以在大脑组织中找到一团专责处理人际互惠的器官。不过，最近有证据显示，大脑搞不好真的有一个“交换器官”，因为大脑中的各个功能系统通常是由分开的神经组织共同协调运作，以执行特定功能，如果从这种比较宽松的角度来定义“器官”，那么“交换器官”的说法就可成立。

### ★★★幸福实验：

假设你获邀参加一个名为“最后通牒”的游戏，这是一个由经济学家发明的游戏，用来研究“公平”及“贪念”两者间的对立关系。游戏规则如下：你跟另一位素昧平生的被试来到实验室，实验人员给其中一人21美元的纸钞——假设不是你，而是另一位被试，然后要求这位被试依照自己想要的方式来分这21美元。结果，这名被试给了你最后通牒：要或不要，悉听尊便。游戏的重点是，如果你不要这些钱，或你回答不要，那么你们两个人便一块钱都拿不到。如果你们两人如经济学家预测的那么理智，那么对方就会给你一块钱，因为她知道你宁可要1美元，也不愿意什么都没有，而且你会接受对方的条件，因为她对你的判断完全正确。然而，经济学家对你们两人判断错了。

在真实的生活中，没有人会只给对方1美元，大约有一半的人都会给对方10美元。不过，如果对方给你7美元呢？5美元？3美元？大部分人会接受7美元，但不会接受3美元。大部分人愿意付几美元，但是不会超过7美元，他们宁愿以双方都得不到钱来结束游

戏，以此惩罚在他们看来是贪得无厌的搭档。

亚伦·桑菲（Alan Sanfey）跟他普林斯顿的同事让被试待在一个功能性核磁共振成像（functional magnetic resonance imaging, fMRI）扫描器内，进行这个“最后通牒”游戏。研究人员密切地观察，当被试受到不公平待遇时，其大脑哪个部位会出现明显反应。结果研究人员发现，有三个部位会出现明显反应（拿受到不公平待遇及公平待遇来相比），其中反应最明显的部位是岛叶（frontal insula），它是大脑下侧的额叶皮质区。我们已经知道，当我们内心产生最消极或不愉快的情绪，尤其是生气或恶心等反应时，岛叶就会出现明显反应。另一个出现明显反应的部位则是背外侧前额叶皮质，该部位刚好位于额头两侧下方，会在我们进行推理及计算时出现明显反应。

在桑菲的研究结果中，最让人印象深刻的是人们的最后反应——只要在被试按键做决定前观察其脑部变化，便可准确预测出他是否会接受对方条件。一般而言，岛叶反应比背外侧前额叶皮质反应明显的被试，会拒绝接受不公平待遇；相反，背外侧前额叶皮质反应比岛叶反应明显的被试，则愿意接受不公平的条件（营销人员、政治顾问及特工人员等为何会对神经造影及“神经营销学”这么有兴趣，想来也就不足为奇了）。

正因为人类有“知恩图报”及“有仇必报”这两种心理，才得以形成群居性超强的社会。事实上，“知恩图报”及“有仇必报”这两种心理可说是一体的两面，两者缺一不可。一个知恩图报但却不会报仇的人，很容易会变成被人利用的牺牲品，而一个有仇必报但却不知感恩的人，则很快就会遭到所有人的排挤。黑手党的运作之所以得依靠知恩图报及有仇必报这两种心理，绝非偶然。黑手党的教父端坐于巨大的人际网络中心，这个人际网络的建立，靠的就是人情债及各种利益的交换。教父每帮一个人，他的权力便增加几分，因为他知道只要他开口，曾经有求于他的人就一定得照办，毕竟没有人会拿自己的性命开玩笑。普通人一般不会涉及什么深仇大恨，但只要你在一个地方工作得足够久，你就知道怎么去对付那些欺负你的家伙，回报那些曾经帮助过你的人。

## 用语言造势

之前我曾说过，人们对付忘恩负义的家伙，会先打到他满地找牙再说，但我漏掉了一个条件。一般而言，在开始修理这些忘恩负义的家伙时，我们可能会先私底下讲对方的坏话，把他的名声搞臭。在别人背后说长道短，是人类得以建立超群居社会

的另一关键因素，这大概也是为什么我们会拥有一个这么大的脑袋的原因吧。

电影导演伍迪·艾伦 (Woody Allen) 曾说过，他的头是他“第二喜爱的器官”。要维持这颗脑袋的运作，我们得付出相当高昂的代价。人的脑袋只占身体体重的2%，却得消耗掉身体20%的能量。人的大脑在出生时还处于未成熟状态（其他哺乳类动物出生时，其大脑大约已可控制身体行动，但人类则不能），之后便越长越大，但即便是未成熟的大脑，要通过产道也还是相当困难的。胎儿脱离子宫后，与大得不成比例的大脑相比，身体显得幼小而无助，完全无法独立生活。所以刚出生的婴儿有一两年时间需要有人无微不至的照顾。人类从与黑猩猩有共同祖先的时代起，一路进化到一个孩子从出生到成人得花费父母巨额费用的现代社会，其大脑成长有三倍之多，这背后一定有重要原因。有人说，这是因为狩猎及制造工具所需，有人则说大脑可帮助我们的祖先找到水果。唯一解释为何动物大脑体积大小不一的理论则指出，动物大脑体积大小与其群体数量多寡有直接关系。牛津大学人类学家罗宾·邓巴 (Robin Dunbar) 就曾说明，在特定脊椎动物中，灵长类、肉食动物、有蹄动物、鸟类、爬虫类或鱼类，其大脑体积大小的对数，几乎跟其



群体规模的对数完全成正比。换言之，在动物界，大脑越大，其可以管理的群体就越大。群居性的动物都是聪明的动物。

邓巴还指出，黑猩猩的群体大概以30只为单位，而且黑猩猩跟其他群居动物一样，花很多时间帮其他同伴梳理毛。从人类大脑体积的对数来看，人类群体大约以150人为单位。邓巴曾研究过狩猎民族、军队及城市居民的电话本，结果发现，100~150人是人类能直接认识彼此，知道对方长相、名字以及彼此关系的“自然”群体规模。如果梳毛是黑猩猩的重要社交方式，又如果我们祖先开始扩大其群体规模（比如，为能准确预测风险，好利用新的生态位<sup>[2]</sup>），这时光靠梳毛就不足以维系成员间的关系了。

邓巴认为，语言的进化就是用来取代梳毛功能的。有了语言，群体规模较小的成员便能很快地建立彼此的关系，了解其他成员间的关系。邓巴指出，人类使用语言，谈的其实都是别人的事——想知道谁对谁做了什么事，谁跟谁在一起，谁跟谁吵架等。邓巴还指出，在人类这种超群居社会中，社交关系处理得好的人容易成功。重点不在于你知道什么，而在于你认识谁。简言之，邓巴认为，人类之所以会进化出语言，是因为人要靠语言来说长道

短。不管沟通方式有多原始，消息灵通的人总是比消息不灵通的人有优势。人一旦开始说人长短（流言），就会出现一场难以控制的比赛——所有人无不使出浑身解数来操控别人，破坏别人的关系，或保护自己的名声，凡此，皆要有超强脑力才能办得到。

没人知道语言是如何进化出来的，但是我对邓巴对语言进化提出的看法深表钦佩，所以我非常乐于向大家宣扬他的观点。如果你跟我一样，一知道新奇的事便迫不及待想告诉朋友，那么这种迫不及待的心理就是支持邓巴的最佳例证：我们有一种想跟朋友互通信息的心理；有时候我们甚至会说“我忍不住了，这件事我一定得说出来”。如果你真的把一条很有趣的消息告诉你的朋友，接下会怎么样？这会启动他心里急需与人互通信息的本能反应，他会觉得他也应该投桃报李一下，如果他对你刚提的八卦主角或八卦事件也有所听闻，那么他很可能会这么说：“真的吗？其实我听说他……”一则流言会引出更多流言，靠着流言，我们无须亲眼目睹别人行径，仍可以掌握每个人的名声。流言为我们创造出非零和游戏，因为跟别人交换信息，我们不用付出任何成本，但彼此却能得到更多信息。

我个人一直都对流言在道德领域扮演的角色相

当感兴趣，所以我们系里的研究生霍莉告诉我她想研究“流言”这个主题时，我心里非常高兴。

★★★幸福实验：

霍莉有一项研究是，要求51个被试填写一份简短的调查问卷，问卷调查的内容主要针对过去一个星期他们曾跟别人进行的对话，谈话时间最短要有10分钟。我们后来只筛选出以第三者为谈话主题的问卷调查，整理出来后我们发现，每个人每天大约有一次对话是以“第三者”为主题的。研究结果表明，流言真的很恶毒，谈的都是别人如何如何伤风败俗的事。（以大学生而言，大家谈的就是他们的朋友及室友谁不爱干净，谁喜欢喝酒之类的八卦。）

有时候我们也会讲别人做了什么好事，但好人好事的故事大概只有伤风败俗流言的10%。当你说出一则内容丰富（非常有料）的“八卦消息”时，你会觉得自己更有力量，更能评论事情的对错，同时还会拉近我们跟一起聊八卦的谈话对象间的距离。

霍莉的第二项研究发现，虽然大家都喜欢说长道短，但大部分人对流言及爱说闲话的人其实都没什么好感。在我跟霍莉拿大家对流言的态度与流言的社会功能相比较之后，我们都认为大家低估了流言的重要性。如果我们生活在一个没人说长道短的世界里，那么犯了杀人罪的人是难逃法网的，而粗俗无礼、自私自利、违背社会风俗的人则可恣意妄为，无须为自己侵犯别人的行为负责。流言是我们的一项很重要的道德武器，在一个大家说长道短的

世界里，我们不只会报复伤害我们的人，感激帮助我们的人；就连素昧平生的人，我们一听到他们的嚣张行径，也会心生鄙夷与愤怒，而知道别人有心计，贪婪不已及不为人知的缺点遭到曝光时，我们会有羞愧丢脸及难堪不安的感觉。流言具有维持社会秩序与进行社会教化的功能，一旦没有流言，我们的世界就会陷入混乱及无知之中。

很多物种都有互惠的行为，但只有人类会说长道短，人类谈的“八卦消息”主要就在评论别人懂不懂人与人间的互惠之道。

借此，我们才得以建立一个超强的群居社会。在这样的世界里，我们知道不要欺侮弱小，要帮助懂得感恩图报的人。我们希望能一报还一报，也就是说我们会与人为善，但不会轻易被骗，也希望帮自己建立好名声：做人做事恰如其分。流言及名声的压力，让因果报应很快出现——你对人残忍，别人就对你残忍，你和善待人，别人就和善以对。有了流言及名声的作用，因果报应在现世就会出现，不需要等到来生。在人类这种知恩图报、有仇必报及说长道短的心理作用下，如果每个人都会遵循这种“一报还一报”的游戏规则，人际关系的运作就会臻于完美。（不过，事实并非如此，因为我们受制于自身偏见及高度伪善行为的影响。详细内容，

请参见第4章。)

## 模仿，人际关系的黏合剂

孔夫子以“己所不欲，勿施于人”作为我们为人处事之最高箴言，可以说是极富智慧。互惠之道就像一根魔棒，可为我们在人际丛林中导引出一条康庄大道。不过读过《哈利·波特》的读者都知道，魔棒也可以拿来对付我们自己。

西奥迪尼曾花好几年时间研究人如何借助隐晦的人际技巧来影响别人：西奥迪尼定期去应征亲访业务员及电话营销人员的招聘广告，还跑去参加训练课程，学习销售技巧。最后，他为那些无法抗拒“诱引专家”的人写了一本克敌手册——《影响力》。

西奥迪尼指出，业务员有六大推销技巧，其中最基本的就是互惠之道。那些想从我们身上得到东西的人会先给我们一点儿甜头尝尝，这就是为什么我们会从慈善组织拿到一大堆免费贴纸跟明信片的原因，其实都出自其营销顾问的巧思运用。

克利须那协会 (Hare Krishna Society) <sup>[3]</sup> 就将这个技巧发挥得淋漓尽致：他们把花朵或廉价的《薄伽梵歌》塞到路过的行人手中，然后出其不意地要对方捐献。依据西奥迪尼在芝加哥奥海尔国际

机场的研究，他发现克利须那协会的人会跑到垃圾桶边，把路人刚刚丢进去的花捡回来，重新再塞进别的路人手中。很少有人想要这种花，但一开始时，大部分路人拿到这种花后都会忍不住想回馈对方一点儿好处。结果，克利须那协会就靠着人们这种互惠的本能反应积聚了大笔财富——直到大家知道克利须那协会这种行径，懂得避开这种“天上掉下来的礼物”后，才不再有人受骗。

不过，还有其他营销大军正等着我们呢！超市及安利直销商会送我们一大堆免费试用品，引诱我们买更多的产品。餐厅的服务生会在账单盘上放一颗薄荷糖，希望你多给他一点儿小费。还有人会在邮寄问卷调查中附上一张5美元的“玩具假钞”，以鼓励收件人完成这项问卷调查，调查者还告诉收件人，只要完成这项问卷，便会奉送50美元。如果你平白无故得到好处，一方面你可能心中暗自窃喜，但另一方面你心里的大象——自动化处理系统，就会伸手去拿皮夹，掏出钱来给对方。

## 讨价还价

人们在讨价还价时也会用到互惠技巧。西奥迪尼曾碰到过一个男童向他推销电影票，但是西奥迪尼对那部电影不感兴趣，所以西奥迪尼就说他不想

买，结果那个男童就说，不然你买几根巧克力棒好了。后来，西奥迪尼真的买下了自己一点儿都不想吃的巧克力棒。这名男童一做出让步的动作，西奥迪尼就自动跟进了。不过，这次经验并没让西奥迪尼气得抓狂，反倒让他得到了宝贵的信息。

### ★★★幸福实验：

西奥迪尼设计了一套调查计划，在大学校园内随机询问大学生，问其愿不愿意带一群少年犯到动物园一日游。结果，只有17%的受访学生回答愿意。然而在另一次研究调查中，访员先问学生愿不愿意连续两年每星期花两小时时间当义工，结果全部的受访学生都回答不愿意，而当访员接着问对方愿不愿意带一群少年犯到动物园一日游时，居然有50%的受访学生回答愿意。

你一让步，对方就跟会着让步。在金融交涉中，那些先提出极端苛刻的条件然后再往后退让一步的人，会比那些一开始就提出合理条件之后便不再让步的人，更容易完成交易。

先提出极端苛刻条件，之后再让步，不仅会让你得到比较好的条件，还会让你得到一个愉快的合作伙伴：因为你让对方觉得他们自己有决定最后结果的影响力，所以对方比较会同意接受这项条件。人与人之间的施与受，会让彼此产生一种伙伴关系，就算对接受的一方，也会有类似的效果。

因此，下次有推销员给你免费礼物或免费咨询，或做出什么让步时，记得赶快躲开，不要让对方启动你的互惠的本能反应。西奥迪尼建议，碰到

这种状况，最佳的应对之道就是，以其人之道还治其人之身。如果你能重新评估这名推销员的真正意图——想利用你，你就可以反过来利用对方。你应该带着胜利者的姿态，接受对方这项礼物或让步——因为你是在利用一个总是在利用别人的家伙，而不要于无心之间回馈对方。

## ○如何提升互惠技巧○

并非只有对付男童及恼人业务员时才需要用到互惠之道，朋友间的相处、情侣间的关系，也需要我们发挥互惠之道的精神。所有关系在一开始时，都处于非常微妙的阶段，付出过多（似乎给人一种不顾一切之感）或付出太少（你好像有点儿冷漠且拒人于千里之外），都会毁掉彼此的关系。健康的来自平衡的施与受，尤其是适当地互送礼物、互相帮忙、互相关心、互吐心声，都是培养彼此关系的重要技巧。前三种技巧大家都懂，但互吐心声的技巧可就没那么好拿捏了。当对方告诉你他过去的感情经历时，会让你觉得你也应该谈点儿自己过去的情史才对。然而，如果对方太早打出这张牌，你可能就会觉得有点儿矛盾——一方面，你的互惠本能反应会让你也想说出自己过去的感情，另一方面，你却又觉得不想把自己私密的感情生活告诉一



个几乎陌生的对象。然而，如果时机成熟，双方互相交待过去的情史，就会是使彼此成为真正情侣的重要关键。

“互惠之道”可以说是处理所有人际关系的一剂大补帖。只要使用得当，便会对我们的人际关系产生强化、延长及活化的效果。互惠之道之所以能产生这么好的效果，部分原因是因为我们心中的大象天生就是一个模仿高手。比如，当我们跟自己喜欢的人相处时，会不自觉地想模仿对方的一言一行。对方拿脚打拍子，你就可能拿脚打拍子，对方摸自己的脸，你就可能也摸自己的脸。我们不只会模仿喜欢的对象，也会喜欢模仿我们的那些人。我们会比较乐于帮助喜欢模仿我们的人，对后者的态度也比较和善。懂得模仿顾客的女服务生，小费总是拿得比较多。

模仿是一种人际关系的黏合剂，一种表达“我们是同一伙”的方式。这种模仿的乐趣在同步举行的活动中最为明显，例如，跳方块舞、拉拉队表演以及一些宗教仪式等，参与者都在同一时间做同样事情。人类有部分天性像蜜蜂一样，属高度群居性的生物，这是本书未来几章将探讨的主题，但在现代社会中，现代人在大部分时间里都过着离群索居的生活。互惠跟爱一样，是一股让我们与别人联结

在一起的重要力量。

---

[1] 畅销书《影响力》（Influence）简体中文版已由湛庐文化策划、万卷出版公司出版。——编者注

[2] 生态位是一个物种所处的环境及其本身生活习惯的总称，包括该物种觅食的地点、食物的种类和大小，还有其每日的和季节性的生物节律。——译者注

[3] 克利须那协会是一个古老的东方教派，数百年前发源于印度的加尔各答。——编者注

## 第4章 自以为是

●你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说“容我去掉你眼中的刺”呢？

●先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。

——《圣经·马太福音》

●易见他人过，自见则为难。扬恶如扬糠，己过则覆匿，如彼狡博者，隐匿其格利。

——佛陀

嘲笑伪君子真的很好玩。近几年，美国人倒是有不少这类题材可供大家茶余饭后闲聊。

★★★幸福实验：

拉什·林博（Rush Limbaugh），这位言论保守的电台节目主持人就是一个活生生的实例。林博有一次在回应黑人毒品犯罪率过高的议题时，夸夸其谈地说道，应该把吸食毒品的白人抓起来，直接送到监狱，结果2003年，在佛罗里达官员发现林博非法购买大量的奥施康定（oxycontin，一种俗称为“土海洛因”的长效止痛药）时，当场让林博灰头土脸。

另一个实例则发生在我的家乡弗吉尼亚州，弗吉尼亚众议院议员埃德·施罗克（Ed Schrock）向来直言反对同性恋、同性恋婚姻合法化以及同性恋服役。他曾在谈到跟同性恋共处的恐怖经验时说道：“想想看，他们会跟你一起淋浴，在同一个餐厅一起吃饭。”结果2004年，施罗克在某色情互动电话热线的留言录音带被曝光。在录音带中，施罗克描述自己喜欢哪一种男性躯体，自己做爱时爱做哪些动作等。当然，这位已婚的国会议员也因此名声扫地。

主张高道德标准的人一旦在道德上犯了自己指

责的错误，就总会显得格外具有讽刺意味，旁人奚落起来也觉得特别有趣。这就跟一些老笑话一样。有些笑话的效果跟单句笑话一样，但是大部分笑话都是三段式：这类笑话通常是，有三个家伙一个接一个走进一家酒吧，或有一位修士，一位牧师，跟一位犹太教祭司在一个救生艇上。头两个人定下规定，然后第三个人违规。所谓的“虚伪”就是，伪君子说教在先，虚伪的行为则变成笑柄。

我们之所以喜欢把丑闻当娱乐，是因为丑闻会让我们心生轻视别人之感，这种道德情绪也会让我们产生道德优越感。最棒的是，大家可以一起轻视别人。一般人说东道西，最常说的就是谁做了不道德的事，这也是电台谈话类节目最主要的谈话主题，这种闲聊可以让大家一起表态确认彼此的道德立场。如果你告诉友人一个挖苦人的可笑事件，说完后两人都摇头不以为然地嬉笑一番，当下，两人的默契就产生了。

## ○是什么让我们虚伪○

现在，不要再嬉笑辱骂了。古今中外最具普世真理的箴言就是：我们每个人都很虚伪，当我们蔑视别人虚伪之时，更显得自己加倍虚伪。社会心理学家已把这种“对自己眼中的梁木视而不见”的心

理机制孤立出来进行研究，但研究结果让人不大好受。事实上，它挑战了我们心中对道德最有把握的认知。不过，也让我们得以从极具毁灭性的道德论及分裂人格的“自以为是”中挣脱出来，解放自己。

## 重视道德表象胜过道德真相

研究人员在研究人类如何进化出利他及合作行为时，会安排好几个人（或是以电脑进行模拟）一起进行游戏。在每一个回合的游戏中，参与游戏者会跟另一位参与游戏者互动，前者可以选择合作策略（把饼做大，彼此共同分享）或贪心策略（为自己拿下最大好处）。几回合下来，研究人员会计算出每位参与游戏者累积的点数，找出从长远看最具效益的策略。

这些游戏基本上是简化版的人生游戏，在所有策略之中，效益最高的就是“以牙还牙”策略。从长期来看，不管在何种环境下，乐于与人合作但保持警戒不受骗，绝对都是最优策略。不过，这些游戏仍有流于“过度简化”之嫌。每到一个关卡，参与游戏者都有两种选择：是跟对手合作还是背叛对方。每位参与游戏者都会针对对方在上一回合的作为做出反应。

不过，在真实人生中，我们并不是针对别人的行为来做出反应，而是依据自己心中认为的别人的行为来做出反应，而真实行为及个人认知两者间的落差就要靠“印象管理”（impression management）的技巧来弥平了。如果生命是“你认为它是什么，它就是什么”，那么何不把时间精力拿来打理自己的外表，让别人相信自己是个有德行又值得信任的对手呢？

权谋大师马基雅维利（Niccolo Machiavelli）在500年前写道：“大部分人都非常满足于外表建构的假象，乐于把假象当成真实，事物的表象比事物的真相更具影响力。”跟政治一样，物竞天择也是以适者生存的方式运作，许多研究人员都主张，人类经过不断进化，学会以“马基雅维利式”的权谋手段来玩人生游戏。所谓的“马基雅维利式的以牙还牙策略”就是，不管真相为何，重点就是要竭尽所能，为自己博得可靠又谨慎的名声。

要为自己博得处事公平的好名声，最简单的方法就是以公平公正的态度处世，但在真实的人生及心理学实验中，有时候我们会被迫在表象及真实之间做选择。

★★★幸福实验：

心理学家丹·巴特森（Dan Batson）巧妙地设计了一项实验来研究人如何选择，其研究结果看起来不大美妙。巴特森先让学生被

试认为他是在研究不公平的回馈如何影响团队合作，然后他把被试单独带进自己的实验室，之后他向学生解释实验的流程：两人一组，其中一人如果答对问题，就能得到一张高额奖金的奖券，但另一个人什么都没有。他还告诉学生，这个实验还有另一个目的，就是研究“控制权”的效应：你可以决定你们两个人谁能得奖券，谁不能得奖券。你那一组的另一位伙伴已经来了，就在另一个房间，不过你们俩不会碰面，你会告诉你的伙伴谁能得奖纯粹靠运气。你可以依照自己喜欢的方式来决定谁可以得奖。结果，大部分的被试都认为丢硬币是做出公平决定的好方法。

之后，被试就被单独留下来做决定，大约有一半的被试用到了硬币。巴特森之所以能知道有一半的被试用到了硬币，是因为他事先用塑料袋将这些硬币包了起来，最后发现有一半的塑料袋都被打开了。在没有丢硬币做决定的被试中，有90%的人选择对自己有利的决定。在用丢硬币的方法做决定的被试中，还是有90%的人选择对自己有利的决定，也就是说，概率在这里发挥不了作用。

在进行本项实验之前几个星期，巴特森就已针对道德领域的议题给这些被试做过不同的问卷调查（这些被试都是来学心理学的学生），所以他可以对比出学生的道德性格与其实际行为之间的差距。巴特森的研究结果如下：在问卷调查中表示自己很关心别人的权益及社会责任者，确实更可能用丢硬币的方式做决定，但这并不表示他们就更会做出对别人有利的决定。也就是说，自认道德感特别强的人确实更可能“做出正确决定”去丢硬币，但是如果丢硬币的结果不如意，他们就会当做没这回事，做出对自己有利的决定。巴特森把这种重视道德表

象胜过道德真相的做法称做“道德虚伪”。

在实验中用丢硬币的方法的被试（在问卷调查中）表示，自己已做出符合道德标准的决定。第一次实验结束后，巴特森认为或许这些被试会故意含糊不清地欺骗自己，故意不先清楚地确定到底是丢出正面还是反面才算对自己有利（正面，嗯，就是我可以拿奖券）。因此，后来巴特森就在硬币的正反两面都做出清楚的标示，但结果还是一样。只有在被试正前面摆一面大镜子，并一再对被试强调公平的重要性后，才会影响到被试的决定。人们只有在被迫思考何谓公平，且发现自己正在作弊的情况下，才会放弃自利的行为。正如耶稣及佛陀在本章一开头所言，当我们向外看时，很容易就能发现骗子，但自我内省时，却很难发现自己欺瞒的行为。

我们看得到别人身上的7个缺点，却看不到自己身上有10个缺点。

（日本俗谚）

公羊不知自己臭。（尼日利亚俗谚）

人性本自私，或只要知道自己不会被发现，人有时候就是会骗人。在所有研究中比较隐蔽的是，我们并不认为自己做错事了，再真实的人生也是如此。不管是在高速公路上超车的飙车族，还是设置集中营来杀人的纳粹，大部分人都认为自己是好人，且自己的所作所为都是出于善良动机。马基雅



维利式的“以牙还牙”策略之所以风靡世界，前提在于大家都只重外在、不求真实，例如，明明恶事做尽，却又对外宣称自己做了多少好事。一如罗伯特·赖特（Robert Wright）在其杰作《道德的动物》（The Moral Animal）一书中所言：“人类这种动物一讲到道德就头头是道，但可悲的是人自己总是误用道德，最惨的是，误用道德后还浑然不知。”

如果赖特所言为真——人类对自己的虚伪浑然不知，那么古圣先贤一再告诫我们不要取笑别人的败德行径，不然就跟劝心情沮丧的人不要再坐困愁城一样了，这根本没有意义。单靠意志力，我们根本无法改变内心的“心理过滤器”，我们必须借助冥想或认知疗法重新训练我们心中的大象。心情沮丧的人起码还会承认自己心情沮丧，但要对付人的虚伪可是难上加难，因为我们自己并不认为自己有什么问题。在这个马基雅维利式的权谋世界里，我们可是全副武装，是随时为维护自己名声而战斗的战士，但我们最重要的武器却是——自认为自己并非战士。你觉得在这种情况下，我们能挣脱虚伪的束缚吗？

**先做判断，再编造说辞**

还记得第1章里的茱莉跟马克这对乱伦兄妹吗？虽然他们的行为并未伤害任何人，但大部分人还是蔑视他们的行为，而且还会编造各种理由，甚至是恶毒的理由来强化自己的立场。在研究道德判断这个议题时，我发现人很会为自己的直接反应找理由：骑象人就像是大家找来帮自己在舆论法庭为自己辩护的律师。

大家之所以会看不起律师，有一个理由就是，律师只为客户的利益辩护，不管事实真相为何。好的律师通常就是高明的骗子。很多律师不会直接说谎，但他们会把不利于客户的事实掩盖起来，巧妙地编出一套可信的说辞来取信法官及陪审团，而这套说辞有时候连律师自己都知道是虚构的。我们自己内心的辩护律师也是如此，不同的是，我们真的相信这套说辞。一定要当场捉个正着，我们才会了解自己内心的辩护律师如何思考运作，而且压力不同，其反应也会有所不同。

我们有时候会问我们的律师某项做法合不合法，我们会这么说：你不要觉得有压力，只要照实告诉我这么做合不合法即可。这时，律师就会查阅相关法律及判例，然后直接回复：可以，有一条法律及判例对此有明确规范。他也可能会说：以律师的身份，我建议你不要这么做。好的律师会周全地

考虑所有问题点，仔细推敲所有可能的情况，最后再建议客户采取另一种替代方案，但周详与否在一定程度上取决于客户的态度——客户是真的想听取律师的意见，还是他只想知道律师赞不赞成他这么做。

有关人们日常思考推理的研究指出，我们心中的大象并不是好奇的客户。每当人们要思考难题时，比如，你认为政府是否应调升最低工资，人们通常会先做出赞成或反对的决定，然后再来思考可支持自己立场的理由。例如，有人本能地认为政府应该调升最低工资标准，采取这个立场之后，再来找支持自己立论的证据。这时她心里想的是：她的阿姨只拿最低工资，阿姨单靠最低工资没办法支付一家人的开支，所以没错，政府应该调升最低工资标准，就是这样。认知治疗师德亚娜·库恩

（Deanna Kuhn）曾深入研究过人们平常是如何思考推理的，发现人们常会拿出“我的阿姨”这种身边实例的“假证据”。大部分人对自已的立场都提不出真实的证据，也不会费力去找不符合自己立场的证据。

哈佛大学的心理学家大卫·帕金斯（David Perkins）曾苦心致力于研究如何改善人们的思考推理，也发现了相同的结果。他指出，一般人都采

用“先选定自己的立场，再来找支持自己立场的证据”的思考方式。如此便足以证明自己的立场是“有道理的”，之后所有思考便戛然而止。在压力小的情况下，如果有人从相反的立场提出不同理由及证据，那么我们还比较愿意改变心意，但是我们不会自发地去做这样的反向思考。

现在，来看看压力大时我们会如何反应。假设有个人被税务单位发现自己报税不实，于是她急忙打电话给她的律师，她不是打电话来忏悔似地问律师说“我这样做可不可以”，而是这么告诉她的律师：“赶快想想办法。”这时律师得快速采取行动，评估各种不利于客户的证据，翻找判例，搜寻法律漏洞，找出一个可以把客户个人开支解释成公司支出的说法。客户已经给这位律师下了军令状：“要不择手段让我全身而退。”

有关“特定动机思考推理”的研究指出，出于特定动机做出结论的人，其思考推理比库恩及帕金斯的研究对象更有偏差，但其内心的思考机制是一样的：一面倒地只想找寻支持自己立场的证据。社会智能测验考不好的人，会想尽各种理由来怀疑该测验的效度；看过不利于自己坏习惯的研究报告者——例如喝咖啡对健康不好，则会非常努力找出这个研究的缺失，而不喝咖啡的人是注意不到这些缺

失的。不同的研究一再显示：人会先设定自己的认知，再去寻找支持自己偏好的想法及行为的理由。因为我们这种思考模式常常无往不利，所以我们就会产生自己是一个公正客观的人的假象。我们总是自认为自己的立场理性客观，绝对没问题。

富兰克林就曾识破自己这种自欺的行径。他自认为自己是素食主义者，但有一回在海上航行时，他看到有人在烤鱼，这时他开始流口水：

我本来陷入天人交战，但在我看到鱼被人开肠剖肚，小鱼被人从大鱼胃里取出来后，我便在个人原则及个人偏好之间找到平衡点，后来我想，如果你吃了一条鱼，那别人有什么理由不吃你。之后，我便不觉得鳕鱼有那么大的吸引力了，此后跟别人一起吃饭，我仍以吃素居多。

由此，富兰克林得出这样的结论：“要当个讲理的人其实很容易，不管你想做什么事情，你都可以帮自己找到或编出一个理由。”

## 无意识的自我膨胀

我不想把所有过错都怪到律师头上，毕竟，律师（也就是我们心中的骑象人）其实就是我们心中有意识、会思考推理的“自我”，他不过是接收大象（我们心中自动化及无意识的自我）发出的指令。事实上，骑象人及大象两人共谋合作，希望靠马基雅维利式的“以牙还牙”策略，在人生竞赛中

打胜仗，只是双方都不承认自己有这样的意图。

要想在人生竞赛中打胜仗，就必须把自己最好的一面表现出来，以昭世人，我们必须表现得很有美德（不管自己是不是真的很有美德），而且不管自己有没有资格，都必须得到合作的好处。不过，因为每个人都在玩一样的把戏，所以你也得提防别人——谨防别人的表面功夫。人际往来原本就是大家互比手腕。我们一定得拿自己跟别人比，拿自己的所作所为跟别人的所作所为相比，还得编出对自己有利的说辞。（之所以会出现抑郁，就是因为自己编的这套说辞走了样，变成了贝克的三种错误认知〔参见第2章〕：我很烂，这个世界很可怕，我的未来一片黑暗。）我们在拿自己跟别人比时，要么就是膨胀自己的价值，要么就是贬低别人的价值。这两种做法大概都会派上用场，不过心理学的研究发现，我们对别人的评估其实相当精确，而自我评价却常常扭曲失真，因为我们往往透过玫瑰色的眼镜在观察自己。

在盖瑞森·凯勒（Garrison Keillor）虚构的草原小镇中，镇上所有女人都很坚强，所有男人都很帅，所有孩子都是中上资质。如果这世上真的有这样的居民，那么他们的胃口绝对不止如此：镇上大部分居民都会认为自己比其他镇民更坚强、更好

看、更聪明。如果你要美国人及欧洲人衡量自己的美德、技艺等其他优异特质（如智力、驾驶技术、做爱技巧及伦理道德等），大部分人都会认为自己有高于平均的水平。（在东亚各国这种情况较不明显，在日本则不存在这种现象。）

### ★★★幸福实验：

尼克·埃普利（Nick Epley）及大卫·邓宁（David Dunning）曾做过一系列相当出色的实验，来探讨人类如何评估自我。

在第一次实验中，他们询问康奈尔大学的学生，本校即将举行一项慈善活动，请预估自己及其他该校大学生会在该慈善活动中买多少花。接下来，他们观察学生实际的行为，结果发现：学生会过分高估自己的善行，但对别人的行为倒是估算得相当准确。

在第二次实验中，埃普利及邓宁要求学生预估自己在一项金钱游戏中的行为——是采取自私策略，还是合作策略。第二次实验的结果跟第一次实验的结果一样：有84%的学生预测自己会采取合作策略，但却预期（平均）其他人只有64%会采取合作策略。实验进行之后，有61%的学生采取合作策略。

在第三次实验中，埃普利及邓宁付给每位参加实验的学生5美元，然后问他们，如果在这次实验结束后有人要他们为慈善捐款，请预估自己及其他人会捐出多少钱。结果，学生预测（平均）自己会捐2.44美元，但别人只会捐1.83美元。不过，埃普利及邓宁后来真的要求这些被试捐钱时，这些被试平均只捐了1.53美元。

接下来是埃普利及邓宁最精彩的实验，研究人员先跟一组新的被试解说第三次实验的细节，然后再要求这些被试预测，如果“真的”得捐钱，自己会捐多少钱，康奈尔大学的其他学生又会捐多少钱。这一次，被试仍然预测自己会比别人慷慨，但后来研究人员告诉这组新的被试：参加第三次实验的被试实际捐款金额平均只有1.53美元。在得知以上消息之后，研究人员给新的被试一次更正预

估金额的机会，他们真的更正自己预估的金额，但他们只是降低了自己对其他人的捐款金额的预估数字，却没有改变自己对自己捐款金额的预估数字。换言之，被试会善用基础率信息（base rate information）来修正自己对他人的预估，却拒绝将其应用到自我预估上，对自己仍然充满玫瑰色的幻想。

在判断别人时，我们会依据对方的行为来做判断，但是对自己，我们却认为自己“里外如一”，所以我们很容易便可为自己的自私行径找到开脱的理由，然后一味沉溺在“自己高人一等”的幻想中。

模糊不清会助长我们的幻觉。因为很多特质（例如领导能力）有多种不同的定义，所以我们会随意挑一个最符合自己特质的标准来谄媚自己。如果我是个有自信的人，我就会把领导能力定义为自信心。如果我对人很有一套，我就会把领导能力定义为了解、影响别人的能力。当我们拿自己跟别人相比时，我们的思考过程如下：先把议题定出来（无意识地、自发地），如此我们所认定义题中的特质，就会跟自己自认的优点联结起来，之后我们再来找证明自己拥有该优点的证据。一旦我们找到一项证据，就会觉得“果然如此”，之后一切就戛然而止，这时我们不再思考，开始自我陶醉。

难怪在一项针对100多万名美国高中生的研究中，有70%的学生认为自己的领导能力超过平均水平，但只有2%的学生认为自己的领导能力低于平均水平。每人都可以找出某项跟领导能力有关的特



质，然后再找到某项可证明自己拥有该特质的证据。（就本研究而言，大学教授比高中生更没有自知之明，居然有高达94%的大学教授认为自己的领导能力超过平均水准。）不过，一旦没有模糊的空间——例如，你身高多少，大家的反应马上就变得更贴近实际情况了。

如果这种四处可见的自我膨胀大头病只是让人自我感觉良好，就不会造成问题。有证据表明，对自我、自己的能力、自己未来的远景秉持积极幻想的人，会比缺乏这种幻想的人更幸福，其心理更健康、更受人喜爱。不过，这种幻想会让你觉得自己理应比别人获得更多，从而在自己与他人之间引发无尽的纷争，因为别人也认为他该得到同样的好处。

我大一住校时，跟室友老是吵个不停。那时，宿舍的家具大部分是我的（包括一台很贵的冰箱），公共区域的清洁工作也大都是我在做。过了一段时间，我不想老是做得比别人多，所以我便放手不管，让公共区域变得一团糟，看看有没有人会接手去收拾。结果，根本没人管。不过，其他室友却恨起我来，几个人还连成一条战线。第二年，我们不再同住，反而变成好朋友。

大一时，我爸爸开车把我和我的冰箱送到宿

舍，他告诉我，上大学要学的最重要的东西，在课堂上是学不到的，他说的没错。跟室友同住几年之后我才明白，我大一时实在是个傻瓜。我当然会觉得自己做得比别人多，因为我每做一件小事都记得清清楚楚，但是对别人的贡献，我却只注意到一小部分。我确实做了那些事，但我却“自以为是”地只算自己做的部分——我只挑自己在意的事情，例如清洁冰箱，所以我就在这部分给自己打了A+。

与其他的人际比较一样，在模糊的情况下，我们会专挑对自己有利的来做比较，然后再去找可证明自己确实比较懂得与人合作的证据。有关这类“无意识的自我膨胀”的研究显示，丈夫与太太在估算各自所承担的家务时，双方估算的数字总共加起来高达120%；MBA研究小组的学生在估算各自对小组的贡献时，其数字总共加起来高达139%。只要是需要我们跟别人合作的情况，自私的偏见往往就会把互利变成互相憎恨。

## **“天真实在论”**

如果连配偶、同事以及室友之间都会发展到互相愤恨，那么彼此间没有感情基础或共同目标的人要谈判协商，就难上加难了，这就是为什么我们得耗费庞大的社会资源来处理诉讼案件、罢工、离婚

纠纷及和平谈判破裂后的暴力冲突的原因，因为人类的这种自私的偏见会激起人们心中的伪善愤慨。面对这种高压状况，律师（真正的律师及象征性的律师）会不眠不休地找寻对自己客户有利的证据。任教于卡内基梅隆大学的乔治·洛温斯坦（George Loewenstein）及同事便找出一种研究这类思考过程的方法。

★★★幸福实验：

洛温斯坦等人先将被试分为两人一组，再将一份真实的法律案例（一件发生在得州的摩托车事故）发给被试让他们细读，然后指定其中一名被试担任被告，另一位担任原告，随后真的发给他们一笔钱让他们去协商赔偿金额。研究人员会告诉这两名被试双方必须达成公平协议，并警告两人，如果协商破裂，研究人员就会强制双方和解，而且从这笔金额中扣下“法庭费用”，这么一来，原告跟被告只会更惨。两位被试从开始知道自己担任的角色起，各自阅读的案件资料便有所不同，因此对法官在真实案件中所做的和解安排，猜测的方向也完全不一样，因此双方的辩论立场都相当偏颇。结果，有超过25%的小组无法达成协议。不过，如果被试是在阅读过所有资料之后才知道自己是扮演原告或被告的，那么双方的立论就都会比较合理，最后只有6%的小组未能达成和解。

然而在现实生活中，我们不可能把谈判双方的身份隐瞒到最后一刻，于是洛温斯坦便着手找寻其他可“去除偏见”的方法。他试过让被试阅读主题为“自私的偏见会影响人们立场”的文章，看看被试是否会因此矫正自己的偏见。结果徒劳无功，被试虽然会运用这个信息来更准确地预测出对手的行

为，但却丝毫没有改变自己的偏见。一如埃普利及邓宁的研究，人们对于有助于自己预测他人行为的信息确实持较开放的态度，但却不愿调整自己的自我评价。在另一项研究中，洛温斯坦采用婚姻治疗师的咨询方法，要每位被试从对方的立场写一份非常具有说服力的文章，结果情况更糟。这种方法之所以会起到反效果，可能是因为站在对方立场思考反而会刺激自己更加努力去思考如何辩驳对方立场。

不过有一种方法确实奏效：在被试读过有关“自私的偏见”等文章后，研究人员要求被试针对自己的缺失写一篇文章，这时，被试先前那种自以为是的态度开始松动，态度变得相当公平公正，反应与在阅读过所有资料之后一样。可是，先别太乐观，我们要了解，洛温斯坦是要求被试找出自己在案件中的缺失——即其辩护立场，而不是自己的性格上的缺点。如果你想劝诱别人去看自己的道林·格雷的画像<sup>[1]</sup>，他们的抗拒只会更为激烈。

普林斯顿大学的埃米莉·普罗尼（Emily Pronin）教授及斯坦福大学的李·罗斯（Lee Ross）教授曾企图帮助人们克服自私的偏见，他们先向人们讲解何为偏见，然后再问对方：“好了，你知道人有这些偏见，现在你会想改变自己的自我评价

吗？”经过多次研究，结果都一样：大家都乐于了解各种自私的偏见，也知道应用这些知识来预测别人的反应，但是自己的自我评价还是不动如山，就算你拉着对方的衣领，摇着他的身体告诉他：“仔细听着！大部分人的自我评价都是自我膨胀，你应该务实一点儿！”他们也根本不信你这套说法，还是会自言自语道：“别人可能有偏见，但是我真的是个优秀的领导人才。”

普罗尼及罗斯在深入研究这种抗拒面对真实自我的态度后，称这种现象为“天真实在论”（naive realism），即我们每个人看到的、感觉到的世界是最真实的世界，我们相信自己看到的事实，每个人也都看得到，所以别人应该跟我有一样的想法。如果别人有不同的想法，要么就是他们没有看到真正的事实，要么就是他们被自己的利益及意识形态蒙蔽。

人们承认自己的想法会受自己的背景影响，但是这种经验应该会加深个人洞察力，例如身为医生，可让你更深入地了解医疗行业的问题。不过，别人的背景则可解释其为何会有那样的偏见，及其背后所隐藏的动机，例如医生会认为，律师对民事侵权行为改革的立场之所以与医生不同，并非因为律师与在医疗事故中的受害者合作，而是因为律师

自身的利益影响其思考，从而产生偏差。因此，“天真实在论”认为，每个人都会受自身意识形态及利益所影响，只有自己例外，只有自己看事情是绝对实事求是的。

如果我说我可以找出“阻碍世界和平及社会和谐的最大障碍”，那么这就是“天真实在论”，因为不管是个人还是团体，“天真实在论”的说法都很容易引起争议——我们这个团体的立场才对，因为我们一向实事求是。跟我们意见不合者显然受其信仰的宗教、意识形态或自身利益的影响，才会满怀偏见。“天真实在论”告诉我们，这个世界非黑即白，善恶分明，这让我们不得不思考古圣先贤对虚伪下的断语：善与恶存在于我们的想法中，我们认为善就是善，我们认为恶就是恶。

## ○为何会有邪恶与残暴○

1998年的某一天，我收到镇上一位我不认识的女士写给我的一封亲笔信。这位女士在信上写道，犯罪、毒品及未成年少女怀孕等问题已完全失控，撒旦已张开翅膀，社会快速败坏。这名女士邀请我到她的教会寻找精神庇护所。

我在看这封信时，相当同意她所说的：撒旦已张开翅膀。不过，我认为撒旦是张翅飞走，让世人

享有平静。因为20世纪90年代后期是世界的黄金时代，冷战结束，民主及人权已获解放，南非的种族隔离政策终于废除，以色列与巴勒斯坦历经艰难万苦终于签下“奥斯陆协议”（Oslo Accords），朝鲜问题也出现改善的契机。在美国，犯罪率及失业率大幅下跌，股市迭创新高，整个国家财富快速累积，眼见就可消除巨额赤字。甚至连蟑螂都不见踪影，因为大家都用“克蟑”杀虫剂来灭蟑螂。因此，这位女士到底在胡言乱语什么东西？

如果要写20世纪90年代的道德史，标题应该是《迫切寻找撒旦的年代》。眼见世界和平，社会祥和，美国人开始找寻坏蛋的替身。先是拿毒贩开刀（中枢神经兴奋剂的流行现象一下子就消失了），再就是诱拐小孩的绑匪（常常是小孩的父亲或母亲干下的坏事）。文化右翼分子拼命把同性恋妖魔化，文化左翼分子则拼命诋毁种族主义者及讨厌同性恋者。当我在思考以上这些坏蛋时，我突然了解他们都有以下三大特质：他们是无形的（单看外表无法辨识这些坏蛋）；其邪恶具有感染性，所以我们要保护易受影响的年轻人，不要让其染指；只有我们团结一致，才可以打败这些坏蛋。我顿时明了，人们希望相信自己正在执行上帝交付给他们的任务，或他们是为了世界的良善所奋斗（动物生存

权、胚胎生存权、女性权利等），缺了战友及敌人，你怎么可能完成这项神圣的任务。

## 善恶之战

善恶之战，是许多宗教自创立以来最困惑的问题，如果上帝是全善全能的，那么这世上之所以存在着恶，是因为上帝允许其存在（这就表示上帝并非全善），抑或上帝也在对抗邪恶（这就表示上帝并非全能）。宗教一般会从以下三个答案中选其中一种说法来解决这个矛盾。

第一个答案是二元论：世界上有善、恶两股力量，两者力量相当，彼此抗衡，永远不断地对抗。人类是善恶战场上的一部分，我们身上有一部分为善，一部分为恶，所以我们必须决定自己要站在善的一方，还是恶的一方。发源于波斯及巴比伦的宗教，如拜火教，就是持这种论调，这种论调也影响了基督教中的摩尼教的教义。

第二个答案则是一元论：主张世界上只有一个上帝；是上帝依世界所需创造这个世界，邪恶是一种幻象，发源于印度的宗教大都持这种论调。这些宗教主张，整个世界——或起码掌握我们情绪者，就是一个幻象，只有打破这个幻象，人的内心才能清明。



第三种论调是基督教的论调，这种论调将二元论及一元论混合起来，得出一种折中的说法：上帝的全善及全能与撒旦共存。不过，这个说法实在太复杂，让我根本搞不清楚。根据我从弗吉尼亚州一家福音电台的讲道内容可知，很多主张马基维利式的观点，主张上帝及撒旦在打一场永远的战争的基督徒，也听不懂这个论调。事实上，不同的宗教各有不同的教义，但不同时空下的宗教所呈现的撒旦、魔鬼及其它邪魔的形象倒是都相当类似。

从心理学的观点来看，摩尼教的说法最有道理。正如佛陀所言，“我们的人生是心理创造出的产物”，我们的心理慢慢学会使用马基雅维利式的“以牙还牙”策略。我们每个人都会做出自私、短视的行为，但我们内心的辩护律师则会确保自己不会把过错怪到自己身上。如此，我们会确信自己做的都是对的，但却能很快看出别人充满偏见、贪婪及口是心非的那一面。我们总能正确地判断出别人的动机，但一旦自己遇到冲突，就会开始夸大自己的善行，编出一个善（自己这一边）恶（别人那一边）大战的故事。

收到上述来信后，我花了不少时间去思考人为何对邪恶有那样的心理需求。于是我决定针对这个主题写一篇文章，运用现代心理学的技巧，从新的

角度切入分析。不过我才刚要着手进行，就发现自己慢了一步。

一年前，当今最具创意的社会心理学家罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）已针对这个困扰人类3000年之久的问题，提出了一个完整、引人入胜的心理学分析。在《恶：在人类暴力与残酷之中》（Evil：Inside Human Violence and Cruelty）一书中，鲍迈斯特分别从被害人及案犯的角度检视邪恶的面貌。从案犯的角度来看时，鲍迈斯特发现，这些我们眼中十恶不赦的坏蛋（从对配偶暴力施虐到进行种族灭绝的恶行），很少有人承认自己做错过事。他们几乎都认为自己只是合理地回应别人的攻击及挑衅。他们常觉得自己才是被害者。

当然，我们马上就看出来这是他们推卸责任的手法，因为我们可以轻易看出别人会用偏见来维持自己的自尊。鲍迈斯特的研究让人感到不安的是，我们常会自我扭曲地把自己当做被害人，还会正义凛然地为受害人伸张正义。鲍迈斯特从他翻阅过的所有文献中发现一个事实：被害人通常也得为整个事件负部分责任。大部分谋杀案都是挑衅及报复不断循环升级后而导致的惨剧，而且最后死的也很可能是出手杀人的人。在所有家庭纠纷中，有一半的案件双方都使用过暴力。鲍迈斯特还指出，即便是

警察滥用暴力的案件，案件真相也往往比媒体报道的要复杂许多。以1991年罗德尼·金（Rodney King，一名违反交通规则的黑人青年）在洛杉矶惨遭洛杉矶警察暴力攻击为例，整个过程被录下来了，在该录影画面被媒体披露之后，洛杉矶警方马上成为众矢之的，恶名昭彰。（电视新闻就是要满足人们那种“邪恶正在美国四处猖獗”的心理，才有观众要看。）

## **“邪恶至极”的迷思**

鲍迈斯特之所以是个非常优秀的社会心理学家，部分原因是他坚持追求事件真相。确实有无辜的人会莫名其妙地碰到邪恶的坏事，但大部分的案件其实都很复杂，鲍迈斯特则愿意打破“不要怪罪被害人”的禁忌，坚持找出事实真相。人们通常不会无缘无故地使用暴力，之所以使用暴力，大多是因为自认遇到不公平的待遇所以反手报复，或出于自卫。然而，这并不表示案犯及被害人得负起同样责任：通常是案犯反应过度且误解对方意图（受自私的偏见所影响）。不过，鲍迈斯特指出，我们对暴力及残忍有一种心理，一种被鲍迈斯特称为“邪恶至极”（pure evil）的心理，该迷思最重要的想法就是：坏人做坏事的动机都非常邪恶（无非是出

自虐待及贪婪等动机)；被害人则是完全无辜(平白无故地受害)；邪恶来自外界，并与别的团体或攻击我们的力量结合起来对付我们。而且，谁质疑这套说法，谁胆敢挑战这套道德论，蹚这潭浑水，谁就是选择站到邪恶那一边。

“邪恶至极”的迷思就是自私偏见的最终版，也是“天真实在论”的终极版，还是双方长期陷入暴力循环的最终原因，因为两边都用这套说法让自己陷入善恶之战。当美国总统布什说，“9·11”事件的恐怖分子之所以做出这样的暴行，是因为他们“怨恨我们所享有的自由”，这充分表明他完全不懂这些恐怖分子的心理。不管是劫机犯还是拉丹，他们对美国女性可以开车、投票、穿比基尼并不在意，许多极端分子之所以想杀美国人，其实是因为他们都用这套“邪恶至极”迷思来解释阿拉伯世界的历史及现今的事件。在他们眼中，美国就是撒旦。透过这套扭曲的“邪恶至极”神话论，他们做出这些恐怖行动，只不过是在回应美国在中东的行动及影响。恐怖分子把所有平民百姓一律视为“敌人”，恣意地滥杀无辜，确实非常骇人，从心理学角度来分析起码还说得通，但是如果说他们因为怨恨我们享有的自由而做出这些坏事，则是完全站不住脚的。

## 邪恶与残暴的4个成因

鲍迈斯特还得出另一个令人不安的结论，他发现邪恶及残暴有四大主要成因。前两个是邪恶的属性：贪婪、野心（例如抢劫案，个人为了能直接获利而使用暴力）及虐待狂（从伤害别人中得到乐趣）。不过，贪婪、野心只解释了小部分暴力事件的成因，虐待狂则几乎不成原因。除了在给儿童看的卡通及恐怖片中，人们很少会单纯地以伤害别人来取乐。

邪恶两个最大的成因是：自尊心太强及道德理想主义。在我们眼中，这两项都是好的德性，而且我们也常以此鼓励我们的孩子。自尊心强并不会直接导致暴力，但是如果你的自尊心过强，造成自己脱离现实或过度自恋，你就会很容易觉得受现实所迫。而当面对这些威胁时，特别是年轻人，往往会激烈抨击社会。因此，鲍迈斯特便质疑学校不该推行提高孩子自尊心的课程，而是应该教孩子一些可让其自傲的技艺。因为直接强化孩子的自尊心，很可能会让孩子陷入自恋的泥潭中。

从个人角度来看，自尊心受威胁确实是暴力事件的主要成因，而理想主义则是造成大规模杀戮事件的主要原因——因为秉持这种想法的人认为，自己的暴行是追求道德目标的一种手段。执行20世纪

大规模杀戮事件的刽子手，不是认为自己正在创造一个乌托邦，就是认为自己正在保家卫国。理想主义之所以危险，是因为理想主义总是认为目的可以让手段合理化。如果你是为了善或上帝而战，那么重要的是结果，而不是过程。大家都不重视法律规定，但是重视形成所有法规之基础的道德原则。不过，一旦道德使命与法律相抵触，我们通常就会站在道德使命这一边。

心理学家琳达·斯基特卡 ( Linda Skitka ) 发现，人们一旦对某项争议性议题产生强烈道德感情——即对此负有“道德使命”，就比较不在意法律上是否符合程序正义。他们只希望让“好人”无罪释放，让“坏人”受罚。这就是为什么布什政府一再主张，在面对“打击恐怖主义的战争”时，一些不经司法审判的处决，未经审判的入狱，以及对囚犯残酷地用刑都是合法、合宜的措施的原因。

## ○如何寻得完满之道○

以前在大学上哲学课时，常常听到“世界是一种假象”这样的说法。我在那时一直搞不懂这句话的真正含意，只觉得它听起来非常深奥，但在花了20年时间研究心理学之后，我终于理解了这句话的含意。人类学家克利福德·格尔茨 ( Clifford

Geertz) 曾写道：“人类是一种悬浮在自己所编织的意义之网中的动物。”也就是说，我们生存的世界并不是真的由岩石、树木等实物建造而成，而是一个由辱骂、机会、身份象征、叛徒、圣人及罪人构筑的世界。这些都是人类的心理创造出来的，它们也算得上真实，但不是岩石、树木的那种真实。这些人类的心理创造的产物就像巴里

(James.M.Barrie) 所创作的彼得·潘一样，只有在你相信他们时，他们才会存在，他们就像电影《黑客帝国》的母体，是彼此共同创造出来的幻觉。

我们内心的辩护律师、透过玫瑰色的镜子看自己，“天真实在论”以及“邪恶至极”的迷思，以上种种心理机制共同为我们编织出我们赖以生存的意义之网，而天使与魔鬼就在其中打得你死我活。我们的内心一直不断地做出赞成及反对的心理反应，并确信自己一直站在天使这一边。从这个观点来看，我们所认为的高道德标准、自以为是的态度及虚伪等，实在都是非常愚蠢。而且，这不只是愚蠢，还是可悲，因为人类永远都无法达到平静及和谐的境界，我们到底应该怎么办？

第一步就是把人生当做一场游戏，不要看得太认真，古印度给人类最重要的启示就是，我们体验的人生是一场名叫“生老病死轮回” (samsara)

的游戏。在人生的生老病死轮回里，碰到好事，我们就快乐；碰到坏事，我们就会生气或悲伤，如此好坏交替，直到死亡为止。等到我们“转世投胎”重新来到人间，生老病死的轮回就又重新启动。古印度道德文本中的《薄伽梵歌》讲的就是你无法完全离开这场人生的游戏；在宇宙的运转中，你有你要扮演的角色，所以你必须演好自己的角色。不过，你应依正道而行，不可依自己行为所带来的“好处”或结果来行事。克利希纳大神（god Krishna）说道：

我喜爱无恨无喜之人，无悲无欲之人，.....对朋友及敌人一视同仁之人，不管被尊敬或被鄙视态度一样之人，不管冷热，不管苦乐，态度一样之人，摆脱依附且宠辱不惊之人.....以及逆来顺受之人。

佛陀的立场则更进一步。佛陀也主张对人生的高低起伏，不用在意，但他要我们完全离开这场人生的游戏。佛教就是在教导我们如何逃离生老病死的轮回，以及无止境的转世投胎。虽然佛教徒对于人如何面对人世的立场有分歧，但是佛教徒都一致强调人应训练自己的内心，如此心才会停止做判断。中国禅宗大师僧璨曾在禅诗中提出将“不做判断”的主张作为人追求“完满之道”的先决条件。

至道无难，唯嫌拣择。

但莫憎爱，洞然明白。

毫釐有差，天地悬隔。



欲得现前，莫存顺逆。  
违顺相争，是为心病。

“强做判断”确实是内心的毛病：我们会因此愤怒、苦恼，陷入冲突。不过，这也是心理的正常反应——大象一直在做评估，不断地说着“我喜欢”或“我不喜欢”。如何才能改变自己的自动化反应呢？我们已经知道，仅仅是下决心不去批判别人或不再当个伪君子是无法轻易就达到目标的。然而，正如佛陀的教诲，骑象人可以慢慢学会驯服大象，冥想就是一个好方法。冥想可以让我们冷静下来，不再那么执著于人生的起伏与不顺。冥想是东方式的自我训练，是让自己学会从哲学的角度面对自己的人生。

认知疗法也能起到同样的效果。在《伯恩斯新情绪疗法》（Feeling Good）这本畅销的认知疗法手册中，作者大卫·伯恩斯（David Burns）用一整章的篇幅告诉读者如何用认知疗法处理愤怒的情绪。伯恩斯建议的方法跟贝克建议我们用来对抗沮丧的方法几乎一模一样：先把自己的想法写下来，找出自己想法的扭曲之处，然后再做合情合理的思考。伯恩斯着重在我们常出现的“应该如何如何”的思考——我们会有这个世界“应该”如何运作，人们“应该”用什么态度对待我们这类的想法。一旦有人侵犯我们心里的这种“应该如何如

何”的想法，我们就会愤恨不已。伯恩斯也建议我们要有共情：面对冲突，要从对方的观点来看事情，这样你才能理解对方并非无理取闹。

我基本上同意伯恩斯的做法，但是一旦双方开始动怒，要彼此产生共情，去了解对方立场，可能就有点儿缘木求鱼。遇到这种情况，耶稣的话比较实际：“先去掉自己眼中的梁木。”（巴特森跟洛温斯坦都发现，被试一旦被迫审视自己，原有的偏见就会消失。）只有在非常刻意的努力之下，我们才会看到自己眼中的梁木。

现在，你可以试试这个方法：回想最近你跟某个自己在意的人起冲突的情景，找出自己行为不当之处，例如自己做了冒犯对方（就算有权如此）、伤害对方（即便出于好意）或言行不符（就算找得到理由）的举动。在你发现自己的过错后，你就会听到自己心里的辩护律师拼命帮自己找理由开脱，把过错怪到别人头上，这时，不要听他的。你现在的任务是找出一件自己所做的错事。把梁木移走的那一刻真的很痛，但一下子就不痛了，而且接下来你会觉得放松下来，甚至很愉快。人一旦发现自己的过错，心里就会很难受，但不会太久，如果你能承认自己的过错，反而会因此感觉到一股混合着骄傲的愉快感。这就是一个人为自己的行为负责后感

觉到的快乐，这就是荣誉感。

虚伪及乱下判断是重创人际关系的两大杀手，找出自己的过错，也是克服这两项恶习的关键所在。当你发现自己也是造成双方冲突的元凶时，你心中的怒气就会降下来——或许你的怒气不会完全消失，但你起码可以恢复一点儿理智，承认对方也有对的地方。你可能还是认为自己是对的，对方不对，但现在的立场已修正为自己大部分是对的，对方大部分不对，这时双方就可以找到一个不伤彼此感情的台阶。你可以这么告诉对方：“我不应该做X这件事，所以你会Y这种感觉，我可以理解。”在平等互惠的压力之下，对方可能会觉得自己也该有所表示：“你做了X这件事，我真的很不高兴，不过我也不应该做出P这件事，你会有Q的反应，我完全可以理解。”互相报复的心理，一旦有自私的偏见在一旁火上浇油，双方就会陷入交相指责中，让情况变得更不可收拾，但是我们可以把互相报复的心理逆转成互相理解的心理，以终止冲突，保住彼此的关系。

经过不断地进化，人类学会了马基雅维利式的“以牙还牙”策略，而且内心还隐藏着虚伪、自以为是以及道德冲突等心理。了解心理的结构及运作策略，我们就能走出这种人际操纵的游戏，走进

自己选择的戏。只要我们能找出自己眼中的梁木，就不会再那么受自身偏见所困，不会再那么爱说教，也不会再那么容易与人争论、与人冲突。你终于可以开始追求人生的完满之道，一个因了解接受而寻得的追求幸福的方法——也就是下一章的主题。

---

[\[1\]](#) 道林·格雷 (Dorian Gray) 是英国作家王尔德的名作《道林·格雷的画像》(The Picture of Dorian Gray) 中的主人公，他因一位画家给他画的肖像画而发现了自己的美，从而对自己产生了不真实的自我评价，并期望借此画永葆青春美貌。可最终，肖像也会随着格雷内心的变化，变得残忍起来。因此，后来有人用“道林·格雷的画像”来比喻人们不愿意面对，或者会产生抗拒的事情。

——编者注

# 第三部分 追求幸福的方法【驭象之道】

## 第5章 幸福来自何处

●善人离诸（欲），不论诸欲事。苦乐所不动，智者无喜忧。

——佛陀

●不求事如己愿，但求凡事顺乎自然，如此人生就会顺遂自得。

——古罗马哲学家，爱比克泰德

如果金钱及权势可以买到幸福，那么《圣经·旧约·传道书》的作者应该能登上狂喜的巅峰。这本书的主要内容是耶路撒冷一位国王回顾自己的一生，回忆自己对幸福及满足的追逐过程。这位国王决定用自己的财富追求幸福，测试金钱能否买到幸福。

我曾做过的大事——为自己建造房屋，栽种葡萄园，修造花园，在园中栽种各类果树，又拥有大群牛羊，胜过任何比我先在耶路撒冷的人所拥有的。我又为自己积蓄金银，以及列王和各省的财宝。我又为自己招募男女歌手，纳了许多妃嫔，是世人所以为乐的。于是我日渐昌大，超过任何比我先在耶路撒冷的人；我的智慧仍然与我同在。我眼中所求的，我都不禁止。

不过，作者接下来却发现，这些身外之物其实让人空虚（接下来这段话可能是人类最早出现的关于“中年危机”的记载）。

然后，我省察我所做的一切，以及我劳碌换来的成就，想不到一切都是虚空，都是捕风，在日光之下毫无益处。

《圣经·旧约·传道书》的作者告诉我们他追求幸

福的种种方法——艰苦奋斗、学习、品尝美酒，但是这些东西都无法让他满足，而且这些身外之物也无法赶走他心中的空虚感：跟动物相比，自己的人生并不存在任何更本质或具有更高目标的价值。从佛陀及斯多葛学派哲学家爱比克泰德的观点来看，《圣经·旧约·传道书》作者的问题再明显不过：他太努力去追求幸福。

佛教及斯多葛学派教诲我们：追求身外之物，或强求世事如己所愿，最后只是一场空。幸福只能内求诸心，断除对身外之物的执著，对一切采取接受的态度。（佛教徒及斯多葛学派可以有感情关系，也可以工作，或拥有身外之物，但是对这些身外之物不得有执念，以免因失去而愤恨烦忧。）这种想法可以是本书第2章的延伸：你认为生命本身是什么，它就是什么。你的心态决定你如何看待事物。不过，心理学近来的研究指出，佛陀及斯多葛学派可能有过度引申之嫌。有些身外之物仍然值得我们追求，而且幸福有一部分是可外求的，只要你知道其来处。

## ○幸福的两个原则○

### 幸福原则1：进展原则

《圣经·旧约·传道书》的作者面对的不只是人生没有意义的恐惧，他还得面对成功会让人失望的事实。得到自己想要的东西固然让人幸福，但这种幸福通常很短暂。你成天梦想自己能升官、进名校、完成一个大项目。除了睡觉时间之外，你无时无刻不在工作；你可能会幻想自己达到目标时，不知道会有多幸福。之后，你真的成功了，好运的话，你可能有一个小时或一天的时间，会处于兴奋愉悦的状态，尤其如果是意料之外得到成功。那么在事实揭晓的那一刻，你一定会乐歪。不过，人是“得不到”愉悦感的。当你发现成功在望，心里的感觉应该是松了一口气——一种事情了结、可以放松下来的幸福。在这种时候，我第一个想法很少是“万岁！太棒了”，而是“好了，现在我该怎么办”。

我们面对成功时的淡然态度其实是正常的。当动物做出有利于自己的进化、可让自己在生存游戏中保持领先地位的行为，其大脑就会分泌多巴胺（dopamine），这是一种会带来快感的神经递质（neurotransmitter）。食物及性交会带来快感，这种快感会变成一种强化物（reinforcer，行为主义学派的用语），以后就成为动物找寻食物与性交的动机。不过，人类的情况比较复杂。在人生游戏中，有良好的社会经济地位、博得好名声、与人建

立情谊、找到最好的伴侣、累积各种资源、养儿育女，这才算成功。人有许多人生目标，所以快乐的来源也就各式各样。你可能会认为，每当我们达成重要目标，我们的大脑就会持续不断地分泌大量多巴胺。然而强化作用就是这么诡异：行为刚发生后的头几秒钟（不是几分钟或几小时），才是强化作用效果最强的时候。这就像你想训练你的狗去捡东西，但是如果你每次都在它把东西咬回来10分钟之后才给它一块大牛排，就是行不通的。

大象也采取相同的运作方式：每当大象做对一件事，大象就会有快乐的感觉。大象会记住每种行为立即产生的快乐（或痛苦），但是如果行为是星期一做的，成功则是在星期五才实现，大象就没办法把两者联结在一起。心理学家理查德·戴维森指出，人有两种积极的情感。他称第一种为“达成目标之前的积极情感”（pre-goal attainment positive affect），这是我们朝着目标前进时感觉到的情绪。他称第二种为“达成目标之后的积极情感”（post-goal attainment positive affect），并说这是我们达成目标后感觉到的情绪。后者是大脑在目标达成后，前额叶皮质区活动趋缓，使人感觉到短暂释放的满足感。换言之，追求目标时真正重要的是过程，不是结果。因此，先为自己设定目



标，每朝着目标前进一步，我们都会感觉到朝着目标前进的幸福与满足。成功来临的那一刹那，我们心里的感觉其实是像走完漫长的旅程卸下沉重背包时的那种如释重负之感，而不是欣喜若狂。人们总是朝着目标，全力以赴，以为自己达成目标时会欣喜异常。然而当成功降临时，我们其实只是感觉到一点点短暂的幸福感，这时我们不禁要问：难道就是这样？于是我们会忍不住去贬低自己的成就，认为自己的努力根本是一场空。

我们称此为“进展原则”，即朝着目标前进比达成目标要幸福。莎士比亚说得好：“成功之时，一切已结束；努力的过程是最幸福的。”

## **幸福原则2：适应原则**

如果我给你10秒钟时间，要你说出你觉得最幸运及最倒霉的事情，我猜你的答案可能是：前者是中得奖金高达2000万美元的彩票，后者则是颈部以下完全瘫痪。彩票中奖可为我们带来自由，让我们免除生活中许多烦恼及限制。有了这一大笔钱，我们就能追求自己的梦想、帮助别人、享受舒适的生活，其带来的快乐应该比单一的多巴胺分泌来得持久。身体瘫痪带来的限制，绝对比坐牢还严重。这时几乎所有的人生目标及梦想，你都得放弃，性

生活没了，以后所有的吃喝拉撒全得依靠别人。很多人一想到下身瘫痪，就觉得还不如死掉算了，这样也许更快乐些。其实这个想法不对。

当然，彩票中奖绝对比瘫痪要好，但是两者的差距并没有我们想象的那么大。因为不管发生什么事情，我们终究会慢慢适应，只是事情刚刚出现时，我们不知道自己有这样的能耐。我们很不善于准确地预测自己未来的情绪，往往会高估自己情绪反应的强度及持续性。不管你是中了彩票还是下身瘫痪，不出一年（平均而言），你就会恢复原有的幸福基准线。中奖者会买一栋新房子，买一辆新车，辞掉原来的无聊工作，吃穿花用样样比以前高档，现在的生活跟以前的生活相比，真有天壤之别。不过几个月后，这样的对比开始变得模糊，原有的快乐也慢慢淡去。人的心理对变化特别敏感，但是对于绝对状况，心理的反应就会钝化。中奖者之所以开心，是因为他的财富突然间暴增许多，但几个月后，新的财富已变成他新的生活水平基准线。对此他也觉得理所当然，但他的财富已不可能再增加，更糟的是，金钱会破坏原有的人际关系，朋友、亲戚、骗子、陌生人全都跑来缠着他不放，想尽办法想从他身上分一杯羹（还记得自私的偏见吗？每个人都能找到理由来说明别人亏欠自己）。

这就是为什么中奖者常常饱受骚扰，以至于不得不搬家，躲起来，切断原有的关系，最后只好彼此安慰，组成中奖者支持团体，共同面对新的生活难题的原因。（不过，几乎所有中奖者都还是很庆幸自己中奖。）

最倒霉的四肢瘫痪患者，一开始会以为自己从此将与幸福绝缘。他觉得自己的一生完了，得放弃自己原来的希望，心中哀伤不已。不过他跟中奖者一样，情况发生变化时，心理感觉最敏感，但面对绝对情况时，敏感度就会降低。因此几个月后，他也开始适应新的情况，设定比较平实的人生目标。他发现物理治疗能改善自己的体能。既然四肢瘫痪，哪儿也去不了，只能坐着，所以每进步一点儿，他就能感觉到一种“进展原则”带来的幸福。物理学家斯蒂芬·霍金20岁出头时就被医生诊断得了运动神经元病（motor neurone disease），从此身体便一直萎缩，无法自由行动，但是霍金仍然持续地进行宇宙演化研究，而且解答了许多重要问题，获奖无数，并出版了最畅销的科普书。2004年，在他接受《纽约时报》专访时，记者问他为何能保有这样的斗志及精神，他答道：“21岁时，我对人生的期盼降到零，从此以后，所有事情在我眼中都是上天给我的额外的恩赐。”

这就是“适应原则”：人对现况的判断，是以比自己现已适应的更好或更坏为基准。“适应”其实是神经元的一种特性：当新的刺激出现时，神经细胞会产生强烈反应，但之后，神经细胞会逐渐“习惯”，对已经适应的刺激反应会趋于缓和。蕴涵关键信息的是改变，不是常态（steady states）。当人类认识到自己碰到极端状况时，就会去适应，而且不只是习惯，还会自我校正。我们会为自己制订各种目标，每达成一个目标，我们就订下另一个目标。一次又一次成功之后，我们就会把目标调高，但是一旦碰到巨大的挫败（例如跌断脖子），我们就会把目标调低。我们不会追随佛陀及斯多葛学派的教诲——放下所有执著，顺其自然，而是会为自己制订各种目标，设定希望及期望，之后再随着情况演变而时喜时悲。

当我们了解适应原则的原理，又发现人的平均快乐程度是跟遗传基因有很大的关系时，就得面对一个惊人的事实：从长远来看，人生际遇如何其实并不重要，不管是好运还是坏运，我们最后都会回归自己的幸福起始点（happiness setpoint），即大脑系统默认的快乐程度，而这基本上是由我们的基因决定的。1759年，早在世人知道有基因这种东西之前，亚当·斯密（Adam Smith）便得出同样

## 的结论：

在恒常状况下，即不预期会出现变化的情况下，每个人的心理迟早都会恢复平常的自然平静状态。碰到顺境，一段时间后，我们的心理就会恢复平常的平静；遇到逆境，一段时间后，情况亦然。

如果以上说法成立，那么我们每个人其实都被困在所谓的“幸福水车”<sup>[1]</sup>上。踩水车时，我们可以依自己的意思来加快速度，但是我们其实一直都停留在原地。在真实的人生里，你可以拼命努力，累积大笔财富，拥有满园果树等，但是你最多也只能如此，因为你无法改变自己“平常的自然平静状态”，你积聚的财富只是让自己对金钱有更高的渴望，但你并不会比有钱之前还要幸福。因为不了解追求身外之物只是徒然，所以我们才会不停地追逐，努力让自己成为人生游戏中的赢家。我们一直想拥有比现在更多的东西，追呀，追呀，追个不停，就像一只在转轮上跑个不停的仓鼠。

## ○古代的幸福假设○

佛陀、爱比克泰德以及其他许多古圣先贤都看出：追求身外之物只是徒然，所以强烈地要大家不要追逐身外之物。他们提出一套幸福的假设：幸福来自我们的内在，强求这个世界顺应自己的欲望是找不到幸福的。佛陀教诲我们执著是苦，并告诉我

们断除执念的方法。古希腊斯多葛学派的哲学家则教育追随者们，把所有注意力放在自己可以完全控制之物上，也就是自己的想法及反应。其他的事物，如命运的赏赐或诅咒，都是外物，真正的禁欲主义者是不为外物影响的。

佛陀及斯多葛学派并不是要大家缩进洞里，两派的教义其实都在教导大家如何在一个充满背叛及变动不居的人的世界中找到平静及幸福，所以其教义一直都是世人心中的明灯。两派的教义都是以经验法则为基础，主张追求外在世界的物质及目标并不能为人带来永远的幸福，人必须修炼自己的内在世界才能找到快乐。如果以上假设为真，那么它对现代人如何生活、如何教养子女、如何花钱就具有深远的意义。不过，这项假设是否为真？这就要看我们所谈的是哪一种“外物”。

## 两个幸福发现

研究人员研究幸福时有两大发现：第一，基因对个人的平均幸福程度影响很大；第二，大部分的环境因素及人口统计因素对幸福影响甚微。

### ★★★幸福实验：

假设有鲍勃及玛丽两个人，你可以选择跟鲍勃或玛丽交换身份，请问你会选谁？他们的情况如下：鲍勃现年35岁，单身未婚、白人、颇有个人魅力、喜爱运动。鲍勃年收入10万美元，住

在天气晴朗的南加州，头脑很聪明，空闲时喜欢阅读、逛美术馆。玛丽跟她的先生则住在多雪的纽约州水牛城，两人的年收入只有4万美元，玛丽65岁，黑人、体重超重、外表其貌不扬，玛丽很爱交朋友，空闲时大都参加教会的活动。她的肾有问题，所以得透析。

两个人比较起来，似乎是鲍勃拥有一切，我想本书读者很少有人会选择跟玛丽交换身份，不选鲍勃。如果真的要打赌，你应该赌：玛丽比鲍勃幸福。

玛丽拥有鲍勃所没有的人际关系。良好的婚姻是影响人生及幸福最重要且持续的因素之一。幸福造就婚姻，幸福的人比较早婚，而且比那些幸福起始点较低的人的婚姻更持久。之所以如此，是因为幸福的人在婚前约会时就比较有吸引力，结婚后也比较好相处。幸福最大的效益就是，这种特质可以形成真实、持久、可靠的伴侣关系，而这种关系是人类一种基本需求；无论伴侣关系是否存在，人其实都无法完全适应。玛丽还有宗教信仰，平均而言，有宗教信仰的人比没有宗教信仰的人更快乐。原因在于，参加宗教团体会形成社会网络联结，自己还会有一种与比自我更神圣之物产生联结的提升感。

鲍勃拥有的是权势、身份、自由、健康及阳光等客观存在的优势，但这些优势都受制于“适应原

则”。美国白人确实不用承受美国黑人要遭受的许多问题及屈辱，但是平均而言，白人比黑人更幸福的程度其实相当有限。男性也比女性享有更多自由及权势，但是男性并不会比女性更幸福（女性确实比较容易沮丧，但是她们的快乐也比较强烈）。年轻人对未来的期许比老年人要光明灿烂许多，但是生活的满意度确实是随年龄的增长逐渐上升，一直到65岁为止，有些研究甚至指出，65岁这个界线还可以再更高。一般人听到“老年人比年轻人幸福”的说法，都会觉得相当意外，因为老年人要面对许多健康问题，但是其实对于大部分的慢性病，慢性病患者都能逐渐适应。（不过，逐渐恶化的病症确实会降低病患的幸福感，近来更有研究指出，平均而言，人无法完全适应残障生活。）寒带的居民都会认为住在加州的居民会比较幸福，其实他们错了，还有人认为有魅力的人比毫无魅力的人更加幸福，这也是错误的想法。

鲍勃真正拥有的是他的财富，但是说到钱，问题就比较复杂。心理学家埃德·迪纳（Ed Diener）[\[2\]](#)博士根据自己的调查得出以下结论（这个结论已经被媒体多次披露）：不管在哪个国家，拥有最低收入的人确实可以用钱买到幸福，这些每天都要为三餐温饱操劳烦忧的人确实比其他人更加



不幸福。不过，人一旦基本需要得到满足，跻身于中产阶级之后，财富及幸福之间的关系就变得没那么明显了。平均而言，有钱人是比中产阶级幸福，但是程度并不明显，而且其中有一部分是逆相关性而造成的：幸福的人财富累积的速度较快，这跟在婚姻市场中幸福的人比较吃香的道理是一样的，因为幸福的人比较有魅力（在老板眼中），而且幸福的人的情绪反应大多比较积极，可让自己专心一意地推动项目，努力工作，投资自己的未来。

财富本身对幸福的直接影响其实相当有限，因为财富产生的只是“幸福水车效应”。举例而言，许多工业化国家在过去50年内，全国财富呈两三倍的增长，但是这些工业化国家国民的幸福水平及生活满意度并没有多大改变，反倒是抑郁症越来越普遍。国内生产总值的大幅增加确实改善了生活的舒适度——住房变大，汽车、电视全面普及，出外用餐如家常便饭，健康情况改善，寿命更长，但这些生活水平的改善已变得正常，大家都已适应这样的生活，且视为理所当然，所以不会因此而更加幸福、满足。

## 人无法从外在事物中找到幸福

佛陀及爱比克泰德要是听到前述研究结论，一

定会鼓掌赞同，因为他们早就发现，人无法从外在事物中找到幸福。现代人跟古代人一样，把自己的时间和精力拿来追求一些不会让自己更幸福的目标，却在盲目追逐的过程中忽略了个人内在成长及精神层面的修为，而这才是真正能带给我们满足感的东西。古圣贤哲一再教诲我们，要懂得放手，不要再汲汲营营，选择一条新的人生道路。转向自己的内在，最重要的是不要再强求外在世界符合己之所愿。克利希纳指出，人有劣根性，而且克制不了这些劣根性，人会用各种希望把自己捆上几百个手镣脚铐，内心充满怒气与欲望，用尽各种不公义的手段积聚财富，以满足自己的贪欲。克利希纳用讽刺的语气道出这些贪婪人魔的嘴脸：

今天我得到这个，明天一时兴起我就要满足另一种欲望；这是我的财富，以后还会有更多财富。谁要成了我的敌人，我就杀了他，有多少敌人，我就杀多少人。我是这里的大王，我高兴怎样就怎样，我是个快乐、成功的强者。

前面这段话只要把“杀人”改成“打败”，就可充分描写出现代西方世界的理想境界——起码能非常鲜活地描绘出弱肉强食的商业界。因此，就算鲍勃跟玛丽一样快乐，但是如果他是一个傲慢、强势、对人恶劣的坏人，从精神层面及美学层面而言，他的生活也仍然比较差。

## ○幸福方程式○

20世纪90年代，研究人员从有关幸福的研究中得出两大发现（一个人快乐与否与基因的关系密切，与后天环境则不太相关）。这两项发现重创了心理学界，因为这两项发现不只适用于幸福，还适用于其他大部分个性特质。自弗洛伊德以来的心理学家几乎对以下观念秉持着虔诚的信念：人的个性主要受童年时期环境的影响。这项原理被心理学界奉为牢不可破的信念，但是有关这项原理的证据，则几乎全部都是父母的行为与子女行为两者间相关性的琐碎实例，而且只要有人主张两者的相关性是基因造成的，马上就会被扣上“简化论”的大帽子。

不过，双胞胎的研究却告诉我们，基因对一个人个性的影响确实相当深远，相形之下，家庭环境的影响便显得较无足轻重。此时，古代对于幸福提出的假设便显得相当合理。或许，是不是每个人的大脑真的都被设定一个起始点，就像恒温器被设定在摄氏14.4度（相当于华氏58度，抑郁症患者的起始点）或摄氏23.8度（相当于华氏75度，乐天派的起始点）一样？或许追求幸福之道，是要改变一个人内在的设定值（通过冥想、服用百忧解或借助认知疗法），而不是改变环境？

在心理学家们苦思“先天”及“后天”孰轻孰重，生物学家也解开人类的基因组之后，我们对先天遗传及后天环境的影响终于有了比较深刻的了解。没错，基因对一个人的影响确实远超乎我们的想象，但是基因本身对环境因素的反应也相当敏感。没错，每个人都有个人专有的幸福基准线，但是这个幸福基准线看起来并非是类似于可能范围或概率分布这样的起始点。决定我们内心落在“快乐可能范围”的高点或低点的因素，有很多都属于外在因素。

当马丁·塞利格曼（Martin Seligman）<sup>[3]</sup>在20世纪90年代末期创立积极心理学时，他把不同专家组成小组，针对特定问题进行研究。其中有一个小组专门研究影响幸福的外在因素。心理学家索尼娅·柳博米尔斯基（Sonja Lyubomirsky）<sup>[4]</sup>、谢尔顿（Ken Sheldon）以及施卡德（David Schkade），检查手上所有的证据后发现，影响一个人幸福与否的外在因素基本上可分成两大类——个人本身的生活条件，以及个人选择的自发性活动。

所谓的个人生活条件，是指自己不能改变的事实（种族、性别、年龄及残障等）以及自己能改变的事实（财富、婚姻状况及居住地等）。这些生活

条件起码会在人生中持续一段时间，所以我们大抵都能适应。自发性活动则是出自个人选择，如冥想、运动、学习新技能、放假等。因为这些自发性活动一定是出于个人选择，且需要花相当多的时间和精力才能完成，所以这些自发性活动自我们意识中消失的方式，跟个人本身生活条件消失的方式，就会有所不同。自发性的活动能带给个人更多幸福，不像适应原则，时间一久，人的反应就递减。

积极心理学提出的最重要概念，就是柳博米尔斯基、谢尔顿、施卡德以及塞利格曼所称的“幸福方程式”：

$$H=S+C+V$$

我们真正感受到的幸福持久度（H），取决于我们天生遗传的幸福的范围（S），加上我们的生活条件（C），再加上我们自己可以控制的因素（V）。积极心理学的挑战，就在于如何以科学方法找出到底是哪些C和V，可将H提升到我们的幸福可能范围的上限。极端生物学观点的幸福假设主张 $H=S$ ，认为C跟V不具意义。不过，先贤对V的说法（对外在事物秉持冷漠淡然的态度），相当值得我们肯定，因为佛陀提出“八正道”（Eight Noble Path，包括冥想及正见）的观念，而爱比克泰德则主张，人要借助自己的思维让自己对外在事物秉持

冷漠淡然的态度。因此，为正确检验这些古圣先贤的主张，我们必须检讨这个假设： $H=S+V$ 。V能让我们坦然接受事实，减轻心中执著的自发性活动或刻意安排的活动。如果真的有許多C会影响我们的幸福，又如果各种自发性活动真能让我们懂得学会无执，那么古圣先贤的说法就不成立，人不该一味转向自己的内心寻求幸福。

## ○值得你改变的外在因素○

事实证明，有些外在因素真的会影响个人的幸福。生活中有些我们可以改变的事情，不会完全受制于适应原则，但事情改变后确实可以让我们持久幸福，因此这些外在因素值得我们努力去完成或做出改变。

### 因素1：噪声

我住在繁华城市的经验让我学到房地产方面很重要的一课：如果你得买下一栋紧临马路的房子，那么千万要确保这栋房子不临近红绿灯。因为每隔95秒你就得听42秒汽车发出的轰鸣声，接着是12秒的引擎加速声，不时还会穿插不耐烦的喇叭声。我一直没办法适应这些噪声，所以后来在我跟我太太打算到夏洛茨维尔买房子时，我就告诉我的房屋

中介，就算真的有维多利亚式的房子要卖，但是只要在马路边，我也不考虑。

研究显示，那些必须长期适应新生噪声的人（比如，家附近新修了一条高速公路），是一直无法完全适应噪声的干扰的，甚至有研究显示，人有时为了适应噪声，认知功能会因而受损。尤其各式各样、间歇出现的噪声都会干扰我们的注意力，增加我们的压力。因此，消除噪声是一个值得我们努力的目标。

## **因素2：通勤**

很多人为了住大一点儿的房子，宁愿住到离公司较远的地方。不过，人虽然很快就能适应空间变大的好处，却不能适应长时间通勤的痛苦，尤其是自己开车的塞车之苦。即便是通勤多年的通勤族，一路挤车挤到公司上班时，应激激素还是很高（理想的开车状况是开心、放松地开车）。因此，改善通勤时间是一个值得我们努力的目标。

## **因素3：自我掌控感**

噪声及交通有一个重要特点，即这两项因素之所以让人恼火，是因为我们无法控制它们。

★★★幸福实验：

大卫·格拉斯（David Glass）及杰罗姆·辛格（Jerome

Singer) 在一项研究中, 让被试暴露在间歇出现的阵阵噪声中。研究人员告诉其中一组被试: 只要按下按钮, 就可让停止噪声, 但是除非万不得已, 否则不要去按那个钮。结果, 这个小组的所有被试都没有去按那个钮, 因为他们认为自己可以控制噪声, 所以这个想法让他们觉得噪声没那么烦人。在接下来的实验中, 自认有掌控能力的被试, 遇到难度高的拼图游戏, 更能坚持不懈地完成任务。然而, 其他无法控制噪声的被试则一遇到困难就轻易放弃不做了。

另一个有名的研究则是埃伦·兰格 (Ellen Langer) 及朱迪丝·罗丁 (Judith Rodin) 所做的实验。<sup>[5]</sup>他们针对一所养老院的老人展开研究, 被试是分住在两个不同楼层的老人, 研究者决定给这些老人一些福利, 比如, 几盆摆在房里的植物, 或是一星期找一天看场电影。研究者让住其中一层楼的老人享有掌控权: 住这层楼的老人可以选择自己喜欢的植物, 但自己要负责浇水。老人们还可以自己选择要哪天晚上看电影。对于住另一层楼的老人, 研究者则直接把同样福利发放下去: 由护士选择植物, 护士浇水; 护士决定一星期中哪天晚上要看电影。小小的掌控权最后产生了很大的影响: 有控制权的老人活得更开心, 更活跃, 头脑也更清楚 (不只是老人自己反映, 护士也做了客观评量), 而且18个月后, 其正面效益还非常明显, 因为18个月后, 享有掌控权的老人不仅身体比较健康, 死亡率也只有另一层楼的一半 (15%比30%)。

我跟罗丁在事后的研究报告中得出一个结论: 改变组织的环境来增强组织中各成员的掌控感, 是提升该组织的员工、学生、病人或其他使用者的参与度、活力及快乐的一大利器。

## 因素4: 羞愧

整体而言, 有魅力的人并不会比没魅力的人更



加幸福,但是我们也意外地发现,在一个人的外表有所改观后,确实会让人变得比较幸福。动过整形手术的人普遍表示对整形过程非常满意,甚至在动过整形手术多年之后,还说整形手术提升了其生活品质,减少精神病症(如焦虑及沮丧等)。在所有整形手术中,效果最明显的就是整胸手术,不管是丰胸还是缩胸,都能给当事人带来很大的影响。要了解这种看似肤浅的改变为何对人产生如此持续且深远的影响,我认为要从羞愧感在日常生活中的影响着手。自认自己的胸部比理想中要大或小很多的年轻女性,常常会反映自己每天都意识到自己的身材缺陷。很多人只好靠调整姿势或衣着来掩饰自己身材的缺点。一旦卸下这个心理负担,当事人就会变得更自信、更快乐。

## **因素5：人际关系**

在影响一个人幸福与否的所有外在因素中,最重要的因素就是人际关系的好坏及多寡。良好的人际关系让人开心快乐,快乐的人比不快乐的人享有更多、更好的人际关系。我将会在下一章探讨人际关系的重要性,因此在此我只强调,当人际关系出现冲突时,例如,有个讨厌的同事或室友,或跟配偶长期不和,一定会让人不幸福。我们永远无法适

应人与人之间的冲突；这种伤害每天都会一直持续，就算我们没看到对方，两人之间的冲突也还是会萦绕在脑海中。

还有很多通过改善生活状况让自己更快乐的方法，尤其是人际关系的改善、工作环境的提升及对压力来源的掌控，对个人的幸福都有很积极的影响。因此在幸福方程式中，C（我们的生活条件）确实成立，有些外在因素真的会影响一个人的幸福。有些事情确实值得我们努力，积极心理学可以帮助我们找出这些外在因素。我相信佛陀本人可以完全适应噪声、塞车之苦，面对无法自我控制及身体缺陷的困境，但即使在古印度，要当时的人仿效佛陀也是一件非常困难的事，而要求活在现代世界的人追随佛陀的正道，对世事采取“不作为、不费力追求”的态度，恐怕更是难上加难。因此英国小说家夏绿蒂·勃朗特（Charlotte Brontë）便要大家放弃佛陀的正道，全心全意放手去做：“说人类应该对平静感到满足，不过是徒然，人必须有所行动。如果找不到平静，就得自己去追求。”

## ○如何寻找幸福○

并非所有行动都能让人找到内心的平静。比如，追逐财富名声会起到反作用。全力追求名利、

外貌者，往往比不以物质欲望为人生目标者更加不幸福，甚至健康状况也比后者差。那么，什么才是有利于人心的自发性活动？幸福方程式中的V到底是什么？

## “心流”体验

出生于匈牙利、与塞利格曼共同创立积极心理学的芝加哥大学心理学家希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）发明了一个名叫“经验取样法”（experience sampling method）的检测工具，帮助心理学家们回答上述问题。

★★★幸福实验：

希斯赞特米哈伊在研究中，要求被试随身携带一个传呼机，这个传呼机每天会响好几次。每响一次，被试就得拿出一个小笔记本，把他当时正在做的事情记录下来，还要写下自己对该活动喜欢的程度。在这个研究中，被试多达数千人，传呼机的铃响次数也高达数万次。通过如此庞大的研究资料，希斯赞特米哈伊找出人们真正喜欢的活动，而不是人们记忆里喜欢的活动。希斯赞特米哈伊发现，人们喜欢的活动可分为两大类，第一类是肉体或身体享受到的快乐。平均而言，“用餐”为人带来的快乐指数最高。“吃”对人来说真的是一大享受，尤其是一群人一起大吃大喝，最是快活，而且吃饭时，大家都讨厌有人打电话来干扰，而最最煞风景的就是做爱时电话铃响。不过，人不可能一整天都沉醉在肉体欢愉中，因为人对食色的需求很容易因饱足而生厌。不管是食还是性，一旦超过一定程度，就会让人觉得恶心。

希斯赞特米哈伊最重要的发现是，很多人认为

有一种状态比做爱之后吃巧克力还要令人沉醉，那就是全心全意地沉浸在一份极具挑战性、与自己能力相当的工作中。这就是人们所说的“境界之内”（being in the zone），希斯赞特米哈伊称这种状态为“心流体验”（flow）。一旦达到这种状态，我们只需跟着感觉走就对了。心流通常发生在我们进行体能活动，像滑雪、在弯曲的乡间公路开快车，或两队上场对决较劲时。

配合音乐或其他人的行动，能让人更能达到沉浸其中的畅快状态，因为两者的加乘效果会为我们的行为制造出一种瞬间结构（temporal structure），例如，跟合唱团一起唱歌、跳舞，或跟朋友展开一场唇枪舌剑的辩论等。个人独自进行创造性活动时也能达到这种忘我的沉浸状态，如画图、写作或摄影等。心流体验的关键在于，这是一个能让你全心投入的挑战，你也具备面对这项挑战的实力；在进行活动的过程中，每进一步，你马上就得到回馈（进展原则），每一回合的交涉攻防，每唱对一个音，每画对一笔画，都会让你心中闪现一阵又一阵的积极感受。在“心流”的状态中，象与骑象人配合得天衣无缝。这时，大部分都是象（自动化过程）处于主导，一路顺畅地向前奔跑，而骑象人（有意识的思想）则完全沉浸其中，搜寻

问题与机会，协助象顺利运作。

塞利格曼依据希斯赞特米哈伊的研究成果，将愉悦及满足感做出清楚的区分。愉悦有很强的感官和情绪成分，如食物、性爱、抓背及微风轻拂等带给我们的欢愉，满足感则是我们全心投入、发挥所长，到达忘我境界的感受。满足感能让我们达到心流的沉浸状态。塞利格曼认为V（自己可以控制的因素）就是可帮助我们妥善安排生活及环境，提升我们的愉悦及满足感的活动。愉悦必须有所节制，否则就无法维持原有效果。一个下午就吃一大筒冰激凌，新买的CD马上连听10遍，这种不知节制的行为很快就把我们的胃口破坏殆尽，以后要享受愉悦，就越来越难。这时就是骑象人出马的时候了，因为大象很容易会有不知节制的反应，骑象人就得及时出现，鼓励大象继续向前，进行下一个活动。

“愉悦”应慢慢品尝，多求变化，法国人便是熟谙此道的高手。法国人也吃很多油腻的食物，但是他们却比美国人苗条、健康，法国人吃东西时总是细嚼慢咽，注重食材风味，他们能从吃中得到许多乐趣，而正因为他们懂得品尝，所以最后反而吃得比较少。反观美国人，吃东西时总是大口大口地把高油脂、高碳水化合物食物塞进嘴里，而且还常常一边吃饭一边做别的事情。为求变化，享受更

多用餐的乐趣，法国人会把食物分成好几道菜来慢慢品味，美国人最喜欢的则是以大分量的食物招揽顾客的餐厅。变化可为生活带来更多趣味，因为求新求变是适应的天敌，超大分量会让适应效果达到最大化。古希腊少数几位提倡感官享乐的哲学家之一的伊壁鸠鲁（Epicurus）曾说的“智者食不重量但重质”，刚好为法国人的饮食之道做出最好的诠释。

哲学家们之所以对感官享乐普遍秉持戒慎警惕的态度，原因之一是因为感官享乐的效益并不持久，感官享乐当下感觉很强烈，但是很快就会消退，而当事人事后则不会因而多长智慧或变得更糟。更糟的是，感官享乐会诱人沉溺其中，让人远离对自己更有益的活动。满足感就不同了，满足感会不断鞭策我们，挑战我们的极限，逼迫我们使尽全力发挥潜能。我们通常是在完成、学会某事物后，心中会感受到一份满足感。一旦进入“心流”的状态，再难的工作都会变得像不费吹灰之力般轻松。

## **掌握自身优势**

人都有一种想发挥潜力、磨炼技巧、展现优势的“渴望”。塞利格曼认为，掌握自身优势是人们

能否找到满足感的一大关键。积极心理学的一大贡献就是发展出一套人格优势列表，大家可以上 [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)<sup>[6]</sup> 这个网站看看自己具备哪些优势。

最近，我要求来上我教的心理学入门课的350位学生上网做上述的优势检测，之后再要求他们花几天时间进行以下4种活动。第一种是放纵感官的活动，例如下午休息时间吃冰激凌，好好品尝美味的冰激凌。这是学生们最喜爱的活动，但是跟其他感官享乐一样，这份快乐很快就消失无踪。其他三种是可能为学生带来一份满足感的活动：去听一场自己平常不会去听的演讲或课程；对一个比较友善的朋友表现自己的善意；把自己对某人心存感激的理由写下来，然后打电话或亲自上门拜访对方，表达自己对对方的感谢之意。以上4种活动，学生们最不喜欢的就是听演讲——只有好奇心强、爱学新东西的学生例外。我们发现，对人表达善意及感激可以改变人的心情，其效果比感官享乐活动更为持久。虽然大家一想到要对人表达善意及感激就会紧张不安，因为这些举动有时违反社会规范，当事人还得冒着出糗的风险，但是一旦付诸行动，当事人事后一整天心情都会很好。很多学生还说，他们的好心情会持续到第二天——可没人说冰激凌有这样

的效果。人格优点中具备待人和善与懂得感激的学生，做完这类活动后的效果最为明显。

所以V（自己可以控制的因素）的影响确实为真，且其作用不止是可让人从事件中抽离（detachment）。只要我们善用自己的优点，就能让自己更幸福，而加强人际关系的联结——帮助朋友，感谢帮助我们的人的效果尤佳。要人每天行善的确很容易乏味，但是如果你知道自己的优点，列出5种活动并持之以恒地进行，那么你每天至少会有一份满足感。有一项研究要求被试每星期做一件善事，或计算自己几星期来得到多少祝福。该研究结果表明，这些事情可以略微提升被试的幸福指数，且效果会一直持续下去。所以，主动出击吧！找出能让你产生满足感的活动，持之以恒（但不要弄到自己生厌的程度），如此便可提高你整体的幸福基准线。

## ○为何会患“奢侈病”○

经济学原理假定人是依据理性来追求自身利益的，这就是市场运作的机制，也是亚当·斯密所称的“看不见的手——自身利益”。不过到了20世纪80年代，有一些经济学家开始研究心理学，从此便推翻了这个行之多年的经济学模型。当时，主导这



个新的经济学观念的是康奈尔大学的经济学家罗伯特·弗兰克 ( Robert Frank ) [\[7\]](#)，他于1987年出版《理性中的热情》 ( Passions Within Reason ) 一书，该书分析并指出人们的一些行为并不符合纯粹的经济学模型，例如：在一家离家很远的餐厅给小费；就算得付出高昂代价，还是想报仇；虽然有更好的机会，但还是选择忠于原来的朋友及伴侣。弗兰克指出，这些行为只有从道德情感（如爱、羞耻、复仇心或罪恶感）的角度来看，才有道理可言。进化让我们学会在某些时候做出“策略上不符理性”，但最终却对自己有好处的行为。例如，一个一旦被骗就气得火冒三丈，且会不计代价一心报仇的人，能为自己立下威名，让别人不敢再欺骗他。而那些精心计算复仇成本，只在报仇利益高于报仇代价时才报仇的人，则会屡屡落得被骗的下场。

在弗兰克近年出版的《奢侈病》 ( Luxury Fever ) 一书中，弗兰克用同样方法来分析人的另一种不理性行为：人常常费心追求许多与自身幸福相冲突的人生目标。弗兰克在书中一开始便提出一个问题：为什么有些国家财富不断增加，但人民却没有变得更幸福？弗兰克一开始认为，之所以会如此，可能是因为基本需求一旦满足，金钱就无法为

人们买到更多幸福。不过在仔细检视过相关证据后，弗兰克得出以下结论：认为金钱无法买到幸福的人，是因为不知如何花钱所致。

## 炫耀性消费

事实上，有些购买行为并不受制于适应原则，弗兰克想知道人们为什么甘心花大钱买奢侈品，虽然这些奢侈品完全受制于适应原则，但却不太愿意把钱花在能让自己持续幸福下去的事物上。比如，人只要多休假，多“花”时间跟家人、朋友相处，就会更幸福、更健康，但是美国人却往往反其道而行之。另外，只要缩短交通时间，就算住的房子小一点儿，我们就会过得比较幸福，但是美国人还是宁可住大房子，将更多的时间浪费在交通上。再者，多休假，就算少赚一点儿钱，我们也会比较幸福、健康，但是美国人休假的时间越来越短，欧洲人也一样。人们只要购买基本、功能性的家电，汽车及手表，然后把存下来要消费的钱拿来投资，就会比较幸福，财富也可以累积下来，但是美国人几乎是赚多少花多少，有时候甚至还入不敷出，都把钱拿来消费，还常常花大钱买名牌设计师的商品。

对以上这些行为，弗兰克有一个非常简单的解释：人的炫耀性消费与非炫耀性消费的心理是不同

的。炫耀性消费指的是别人看得到的，被我们拿来当做个人身份地位象征的消费品，这些商品就像一种武器竞赛，其价值并非来自其客观资产，而来自别人对该商品的评价。如果办公室的每个人都戴天美时手表，那么第一个买劳力士的人马上就独领风骚。等到每个人都戴劳力士时，戴得起一只200万美元的百达翡丽的人才称得上有身份地位，劳力士已满足不了大家的胃口了。

炫耀性消费是一种零和游戏：个人借由自己地位的提升来贬低别人。而且，我们很难说服一整群人或是属于该亚文化的人放下这种竞争心理，回归基本需求的消费行为。就算这群人可以因此而过得更好，他们也听不进这种话。相反，非炫耀性消费指的是其价值来自商品及活动本身，且多属私底下消费的行为，其消费的目的并不是为了展现身份地位。起码对美国人而言，休最长的假或交通时间最短是不会为自己赢得任何好名声的，所以这种非炫耀性消费不在武器竞赛之内。

大家不妨试着回答以下两个问题。有这样两份工作，你愿意选哪一份：第一份工作你的年薪是9万美元；但其他同事平均年薪为7万美元；第二份工作你的年薪是10万美元，但其他同事平均年薪为15万美元。很多人选择第一份工作，但却表示这份

工作对他们来说起码有10万美元的价值。

现在再试着回答第二个问题：有一家公司，一年给你两个星期年假，但其他员工的平均年假只有一星期；另一家公司，一年给你4个星期年假，但其他员工的平均年假却有6个星期，请问你愿意选哪家公司？大部分的人都选年休假为4个星期那份工作。休假是一种非炫耀性消费，不过只要我们花大钱去度假，故意让别人看到自己度假时有多大手笔，而不是在休养生息，我们马上就可以把度假变成炫耀性消费。

★★★幸福实验：

近来，有关“行为/拥有”效益的研究同样也支持弗兰克的结论。心理学家范波文（Leaf Van Boven）与吉洛维奇（Thomas Gilovich）<sup>[8]</sup>先要求被试回想一次能让自己更快乐更享受、花费金额超过100美元的消费行为。他们要求其中一组被试回想某实物消费，要求另一组被试回想一段经验或活动。在叙述完自己的购买行为后，他们要求被试填写一份问卷。描述某段经验者（比如，滑雪、听音乐会或享用一顿大餐）在回想自己的购买行为时，觉得该购买行为确实让自己变得更幸福，也觉得自己的钱花得比那些花钱买实物（比如，衣服、珠宝或电子用品）的人更划算。

经过几次类似的实验，得出的结论也都相似，于是范波文与吉洛维奇便得出以下结论：经验之所以比实物更能让人幸福，部分原因是经验带有较高的社会价值。大部分要花100美元以上的活动都是我们跟别人一起进行的活动，但是昂贵的实物消费

行为往往有部分原因是出于想让人艳羡的心理。活动能让我们与别人建立联结，物质却会加大我们与别人之间的距离。

现在你知道要怎么花钱了，不要再去跟有钱人斗排场，也不要再浪费钱买炫耀性消费品了。第一步就是，减少工作量，少赚点儿钱，少积聚财物，“多花”时间跟家人相处，多度假，多做有益身心的活动。老子就曾提出警言，要大家做出正确选择，不要一味盲从，跟着别人追求物质欲望：

驰骋畋猎，令人心发狂；

难得之货，令人行妨。

是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

然而很不幸，一旦大象死抱“珍宝”不肯放手，要一个人放弃原有观念，改为接受另一种观念就变得非常困难。受“物竞天择”的影响，大象在人生游戏中本来就一心求胜，而其赢的策略有部分就是让别人印象深刻，心生艳羡，以达到鹤立鸡群的效果。因此，大象在意的是名，快不快乐不重要，大象行事的目标总是定在别人的目光上，一心只求好名。就算做别的事可以让自己更幸福，大象也还是会受进化本能的驱使而追求名声。

如果每个人都去追逐有限的名声，那么大家都会困在武器竞赛式的零和游戏中，在这样的世界里，更多财富并不会为我们带来更多幸福。追求奢

侈品是一种幸福陷阱，它是一条死巷，但人们却误以为这样的行为能为自己带来幸福。

## 选择的悖论

现代人的生活充斥许多陷阱，以下就是一个实例。请从下列用语中，选出一个最吸引你的词语：约束、限制、障碍、选择。十有八九你会挑“选择”这个词，因为前面三个词语都会给你一种负面的感觉。“选择”及其常让我们联想到的“自由”这两个用语，都是现代生活的产物。大部分人都会选择到超市买东西，而不愿在小店购物。大部分人都会选择把自己的退休存款投资到有40种基金可供选择的投资公司，而不愿意选只有4种基金的投资公司。

不过，当真的有很多选项可供我们选择时，例如，有30种美味的巧克力可让我们选，我们反而可能做不出决定。就算真的选了，也不容易满足。因为选择越多，我们的期待就越高；同时，选项越多，我们越不可能挑到最好的选项。买完东西走出商店时，你会觉得自己可能选错东西，很可能因此而心生后悔，觉得自己没选的东西可能比较好。

心理学家巴里·施瓦茨（Barry Schwartz）称这种现象为“选择的悖论”（paradox of

choice) <sup>[9]</sup>：有了选择，反而让我们更不快乐，但是我们却很重视选择，而且处心积虑地要让自己有所选择。施瓦茨及他的同事发现，这种悖论最常出现在他们所谓的“最大化者”（maximizers）身上，即习惯评估所有选项的优劣，搜寻更多资讯，以求做出最佳选择者（也就是经济学家所谓的“追求效用最大化者”[maximize their utility]）。其他人——施瓦茨称之为“满足者”（satisficers），比较能用轻松的态度来面对选择。这种人在找到好东西之前也会评估各选项的利弊优劣，但是一旦找到心目中的理想之物，他们就不再费力搜寻。满足者不会受选择过多所害。平均而言，最大化者最后所做的决定，会比满足者稍微好一些（想想看，前者得担那么多心，费那么大的劲搜集那么多资料，总会有所成效），但是他们常常不满意自己所做的决定，也比较容易沮丧、焦虑。

有一项研究，要最大化者及满足者坐在另一名被试（其真实的身份是实验人员）旁边做换音造词（anagram，即变换字母顺序以形成另一词），后者跟前者一起做换音造词，只是速度比前者慢或快。满意者面对这种情况，比较能心无旁骛地解题，对自己的评语，自己对该研究的喜好程度，基

本上不受另一位被试的表现影响。不过，一旦最大化者发现另一位被试解题的速度比自己快，马上就被打败，之后对自己的评价就会比较差，对整个研究也会产生较大的消极情绪。（不过，旁边另一位被试解题的速度比自己慢也并无多大助益——这是另一个负面事件影响力大于正面事件的实例。）

最大化者一直喜欢跟别人比，所以他们很容易陷入炫耀性消费的陷阱。然而，最大化者花的每一块钱所得到的幸福却都比满足者少。

现代人的生活处处充满陷阱，这些陷阱有的是营销专家及广告商的杰作，这些人完全掌握了大象的心理，但这不会给我们带来快乐。

## ○重新思考幸福的假设○

刚着手写这本书时，我觉得佛陀是“3000年来最佳心理学家奖”的竞争强手。我觉得他所说的“费力追求也是枉然”说得真是太好了，他所许诺的平静，对我也非常有吸引力。不过为了写这本书，我开始深入研究，之后我便认为佛教教义有点儿反应过度，或者说甚至是个错误。

★★★幸福实验：

传说，佛陀是北印度一个国王的儿子，出生时国王听到一个预言，说他的儿子命中注定会离开他，遁入森林，放弃王位。所以男孩长大成人后，他的父亲便想尽办法，用各种感官享乐来绑住他，



把所有会干扰他心理的东西都藏起来。

这名年轻的王子后来娶了一位美丽的公主，婚后住在皇宫上层，宫中妻妾如云，个个如花似玉。然而这种日子过久了，王子也觉得厌倦（适应原则），便很好奇外面的世界到底是什么样子。最后，他说服父亲让他坐在双轮战车上出宫一游。

王子出宫的那天早上，国王下令，所有老、病、残障者，皆得躲在门后。然而有一个老人还站在路上，于是王子便瞧见老人，王子问马车夫这个长相怪异的东西是什么，马车夫回答，每个人老了都是这个模样，王子一听，吓得说不出话来，于是赶忙回到皇宫。第二天出巡，王子看到一个生病的人，这个人只能跛着走路，王子听到解释后，又回到宫中。第三天，王子看到有具尸体被抬过马路，这一幕可说是最后一根稻草，王子发现老、病、死是所有人的宿命，于是不禁大喊：“马车回宫！现在不是快乐出巡的时候。任何一个有头脑的人当他知道自己总有死去的一天时，怎么会没注意到自己就要大难临头？”

后来，王子就如预言，离开他的妻子、嫔妃，放弃自己的王位。他走进森林，开始觉悟之旅。在开悟之后，佛陀对世人传教：人生是苦，只有断除自己苦苦追求的享乐、成就、名声及人生等执念，才能脱离苦海。

如果当初这名年轻的王子走下他那金碧辉煌的马车，跟这些可怜之人说说话，接下来又会发生什么事？极富冒险精神的年轻心理学家罗伯特·迪纳（Robert Biswas-Diener，即“快乐研究专家”埃德·迪纳之子）就真的这么做了。罗伯特·迪纳到世界各地访问各阶层人士对自己人生的看法，并询问大家满不满意自己的生活。

不管到哪一个国家，从格陵兰到非洲肯尼亚，

再到美国加州，罗伯特·迪纳都发现大部分人（除了无家可归的露宿者之外）对自己生活的满意大多都多过不满意。他甚至还访问过印度加尔各答贫民窟的性工作者，这些人都因迫于生计，只好出卖自己的肉体，牺牲自己的未来，冒着染病的风险，卖淫为生。尽管这些女性对自己生活的满意度远远比不上加尔各答女大学生的生活满意度，但是这些女性对12项生活满意度指标的评分，都要么是满意高于不满意，要么就是持平（既不满意也非不满意）。

西方人一定无法忍受这些女性所过的贫穷生活，但是即便如此穷困，她们也有可以彼此做伴的密友，而且跟自己的家人也都保持联系。罗伯特·迪纳的结论是：“尽管加尔各答贫民的生活并不令人羡慕，但他们仍然过着有意义的生活。”他们就跟病人、老人或其他不同阶层的人一样，都是年轻的佛陀觉得可怜的对象，但是从内在来看，这些妓女所过的生活绝对比我们看上去的要好。

佛陀之所以强调我们对人生要秉持“抽离”的态度，有另一个主要的原因是他活在一个动荡不安的时代。然而，如今的情况已大不相同。生活在富裕民主国家的民众已能为自己的人生定下长期目标，并去实现它。我们现在已不再恐惧受疾病侵袭，不怕暴风雨摧残，我们还有火灾险、失窃险及

碰撞保险等来保障我们生命财产的安全。这是人类有史以来第一次大多数群众（富裕国家）的寿命超过70岁以上，且不用面对自己的孩子比自己早死的悲惨命运。

虽然人生不如意之事十有八九，但是我们大都能一一克服、调适，许多人也相信自己的人生乐多于苦。因此，断除人生所有执念，舍弃一切感官享乐，高喊自己已脱离人生得失与失败的痛苦——在我看来，这实在不是面对人生避免不了的些许苦难所应有的态度。

很多西方思想家也思考过佛陀所遇遭的人生苦难——病、老、死，但是他们却得出截然不同的结论：因为对人、对自己的人生目标、对人生的欢愉有着强烈的依恋，所以我们必须过一个完整的人生。有一次我去听情绪研究大师罗伯特·所罗门

（Robert Solomon）[\[10\]](#)的演讲，所罗门在演讲中直接质疑“无执”这种哲理，认为这根本就是侮辱人性。希腊及罗马时代哲学家所主张的内省与淡漠，以及佛陀所提出的冷静淡然、不费力追求的人生态度，基本上都是为了避开激情，但是没有激情的人生根本不是人过的生活。没错，执著会带给我们痛苦，但是执著也带给我们人生最大的幸福，而且人生每一个变化（这些哲学家所极力避免者）都

有其价值。当我听到所罗门驳斥这么多古代哲理时，内心着实吓了一跳，但是我也受到很大的启发，而这样的启发是我在大学上哲学课时未曾感受过的冲击。听完演讲，走出演讲厅时，我内心满是悸动，希望自己能有所行动，放开胸怀，拥抱人生。

所罗门的想法不是正统的哲学思想，但却常出现在浪漫诗文、小说及自然主义作家的作品中：“我们只能活1/4的人生——所以何不宣泄出来——打开大门，启动人生——有耳者听其所能听，把所有感觉都通通用上。”（梭罗，美国诗人、散文作家及自然学者。）

佛陀、老子及其他东方贤哲发现一条让我们找到和平、平静的人生路。他们告诉我们如何通过冥想及静默来找到这条“无执”之路。在西方世界，已有几百万人都已追随这条道路，很多人也找到一定程度的平静、幸福及精神层面的成长。因此，我无意质疑佛教在现代世界的价值适宜与否，但我想进一步延伸这套幸福假设——成为阴阳方程式：来自内心，也来自外在（我会在第10章进一步说明）。要过阴阳协调的人生，我们需要导引。对于“阴”这一面，佛陀已提出最具洞见的指导；佛陀不断地、温和地提醒我们“阴”这内省功夫的重

要性。不过我相信，西方追求的行动、奋斗及激情的执念，并非如佛陀所言那般错误。我们需要的是找到其中的平衡（汲取东方智慧），以及明确奋斗方向（借助现代心理学）。

---

[1] 在马丁·塞利格曼的理论中，将其称为“幸福跑步机”，可参见《真实的幸福》。该书简体中文版由湛庐文化策划、万卷出版公司出版。——编者注

[2] 若想了解埃德·迪纳博士的更多研究成果，可参见其著作《改变人生的快乐实验》，该书简体中文版由湛庐文化策划、中国人民大学出版社出版。——编者注

[3] 美国心理学家，以推动积极心理学发展而闻名，被誉为“积极心理学之父”，其“幸福科学5部曲”包括：《持续的幸福》、《真实的幸福》、《活出最乐观的自己》、《认识自己，接纳自己》、《教出乐观的孩子》，简体中文版均由湛庐文化策划出版。——编者注

[4] 其著作《幸福的神话》（The Myths of Happiness）的简体中文版，即将由湛庐文化策划出版。——编者注

[5] 关于兰格他们做的这项实验的更多内容，详见由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版的《专念》。——编者注

[6] 该网站有简体中文版。——编者注

[7] 罗伯特·弗兰克，通俗经济学家，其通俗经济学著作《牛奶可乐经济学》的简体中文版已由湛庐文化策划、中国人民大学出版社出版。——编者注

[8] 欲了解吉洛维奇的更多理论，可参阅《吉洛维奇社会心理学》，该书简体中文版已由湛庐文化策划，中国人民大学出版社出版。——编者注

[9] 巴里·施瓦茨的这个理论在其著作《选择的悖论》（The

Paradox of Choice ) 中做了详尽的阐述，本书将由湛庐文化策划出版。——编者注

[\[10\]](#) 国际情绪研究协会主席，近30年来最具影响力的情绪研究者罗伯特·所罗门，其有关情绪与幸福的心理学经典汇集于《幸福的情绪》一书中，该书简体中文版由湛庐文化策划，已由中国人民大学出版社出版。——编者注

## 第6章 爱与依恋

●一个只关心自己，凡事都问是否合乎自己利益者，是不可能获得幸福的。如果你要为自己而活，就必须为你的邻居而活。

——古罗马政治家、哲学家，塞涅卡

●没有人是孤岛，没有人能自全，每个人都是大陆的一小片，主体的一部分。

——美国17世纪传教士兼诗人，约翰·邓恩

1931年，我父亲被医生诊断罹患了小儿麻痹症，他立刻被送进纽约布鲁克林的一家医院，并安置于隔离病房内。当时，小儿麻痹还是不治之症，也没有疫苗可以用，所以市民的生活被笼罩在小儿麻痹症扩散的恐惧中。有好几个星期，除了有戴着防护面罩的护士偶尔来看他之外，我的父亲简直过着与世隔绝的生活。我祖母每天都去医院探望他，但是她只能隔着门上的玻璃朝他挥手，跟他讲话。我父亲到现在都还记得，他当时大声朝她喊叫，求她进去陪他。这种折磨一定让我祖母心碎不已，于是有一天，她硬是不理医院的规定，跑进隔离病房。被医生发现后，把她痛斥一番。我父亲后来康复无恙，双脚并未瘫痪，但这幕景象却一直在他心中：一个瘦小的小男孩孤单一人待在房间里，隔着玻璃窗望着自己的母亲。

我父亲很不幸地出生在一个三大观念汇集的时

代。第一个观念是病菌学说（germ theory），病菌学说是由塞梅尔魏斯（Semmelweis）于19世纪40年代提出的，但到20世纪，病菌学说的观念却在医院和家庭中凶猛横行。自从医护人员于20世纪20年代开始从孤儿院与育幼院搜集统计资料之后，小儿科医生对病菌的恐惧更是达到最高点。一时之间，儿童被隔离在干净的小房间里避免相互传染，成为医院及孤儿院的第一要务。小孩的病床是分开的，中间还隔着隔板，护士则需戴上防护罩跟手套，违反隔离规定的母亲会受到院方的严厉斥责。

另外两大观念则是精神分析与行为主义。这两个理论彼此少有共同点，唯一的共识就是双方都认为，婴儿之所以会依恋母亲，是因为乳汁的关系。弗洛伊德认为，婴儿的“力比多”（libido）最早为乳房所满足，因此婴儿最早依恋的是乳房（心理需求）。之后，孩子长大后，他们逐渐把这种欲望转到有双峰的女人身上。

行为主义者则不管人有没有“力比多”，但他们也视乳房为人的初级强化物，即人第一次行为（吸吮）所得到的第一次报酬（乳汁）。如果说行为主义有核心思想，那就是条件作用（conditioning）。行为主义认为无条件的爱，即没理由的紧拥、用鼻子爱抚、搂抱孩子等，一定会



造成孩子懒惰、骄宠和软弱。弗洛伊德信徒与行为主义者都认为，充满爱的照顾会宠坏孩子，因此科学化的原则可提升孩子的教养。

就在我父亲住院前三年，美国最顶尖的行为主义巨擘（在斯金纳出现之前）约翰·华生（John Watson），出版了一本畅销书《对婴幼儿的心理护料》（Psychological Care of Infant and Child）。华生在书中提到他的梦想，希望有一天，婴儿交由婴儿蓄养场来养育，好远离父母不良的影响。不过在那天到来之前，为人父母者得积极运用行为主义学派的方法，才能教养出身心强健的孩子：孩子哭闹时不要去抱或是去哄他们，只要根据其行为好坏施以奖惩即可。

科学怎么会产生这么错误的养育观念？医生和心理学家怎么会看不出来孩童不仅需要乳汁，还需要爱？本章将深入探讨人的需求，即对他人、对身体接触及对亲密关系的需求。不管男女老少，没有人是孤岛。自华生以后，科学家对儿童养育的观念已有长足的进步，也发展出更符合人性的、爱的科学。我这个爱的科学故事始于孤儿院和猿猴，最后以挑战古代东西哲人沉闷的爱的观点作为结尾。故事中的英雄是两位勇敢抛弃自己专业训练的核心教条，努力开创新局面的心理学家哈里·哈洛（Harry

Harlow) 与约翰·鲍比 (John Bowlby)。他们两人知道，无论是行为主义或精神分析都有其不足之处。历经多年辛苦的奋斗，两人合力改变自己的专业领域，让儿童获得更人性化的对待，也让科学得以借用古人的智慧更上一层楼。

## ○爱的强大力量○

哈洛于1930年取得斯坦福大学的博士学位，他的博士论文主要探讨对幼鼠的喂食行为。后来，他在威斯康星大学谋得教职，但到这所学校之后他却发现，自己的时间几乎被教学工作占满了，而且学校也无法提供充足的研究资源——他没有实验空间，没有老鼠，所以根本无法可做他想发表成果的实验。在无计可施之下，哈洛只好带着学生到威斯康星州麦迪逊市一家小型动物园，那儿养了几只灵长类动物。因为动物的数量太少，所以哈洛跟他第一位研究生马斯洛 (Abe Maslow) 根本没办法做对照实验。迫不得已，他们只好以观察代替实验，让自己放开心胸，看看能不能从这些跟人类血缘非常亲近的物种身上学到一点儿东西。结果，他们首先观察到的就是，灵长类动物的好奇心很强。猿及猴子很喜欢解谜 (人类对它们进行测试，以检测其肢体灵巧度与智力高低)。它们之所以解谜，似乎

完全出于乐趣，不为别的理由。相反，行为主义则主张，动物只会做受到强化的行动。

哈洛觉察自己发现了行为主义的一个漏洞，但是他不能光凭自己在一家小小动物园里的观察就证明这项发现。这时，他真的渴望能有一间自己的实验室来研究灵长类（不是老鼠），所以他决定自己动手做——在学生的协助下，他们将一间只剩空壳的废弃建筑改造成实验室。接下来的30年，哈洛就跟他的学生在这间临时搭建而成的实验室里，精益求精地证明出猴子是一种好奇、聪明的动物，喜欢思索解答，但他们的研究结果惹恼了行为主义者。就某种程度而言，猴子跟人类一样，其行为也有符合强化作用定律之处，但是猴子头脑的运作实在远超过行为主义者的脑袋所能理解的。譬如，猴子在解题时，每做对一个步骤（例如用好几个活动零件来开启一个机械弹簧锁），实验人员就会喂一粒葡萄干给猴子吃，但这样的动作确实会使猴子分心，干扰猴子解谜。它们是因为喜欢解谜而解，不为别的。

## **拥抱和被拥抱的需求是天生的**

由于实验室的不断扩大，因此哈洛便长期处于猴子短缺的窘境。猴子进口不易，等猴子好不容易

运抵，还经常生病，并将新一波传染病带进实验室。1955年，哈洛想出一个大胆的计划——自己繁殖培育猴子。在美国，从来没有人能靠自己的力量繁殖培育猴群，遑论在天气寒冷的威斯康星州，但是哈洛决意放手一搏。他让现有的猴子交配，小猴生下来后的几小时内，哈洛就将它们带离母猴身边，以避免它们在拥挤的实验室内染病。经过多次实验，他和学生调配出含多种营养素及抗生素的人工制幼猴食物配方。他们也找出最佳的喂食模式、昼夜周期和温度。每只幼猴都养在自己专属的笼子里，以防疾病传染。哈洛真的实现了华生的婴儿蓄养场的想法，而且这个婴儿蓄养场培养出来的“农作物”长得又高又壮，外表看起来很健康。不过，在这些从蓄养场培育出来的猴子带到其他猴群中时，它们显得非常惊慌焦躁。因为它们没有发展出正常的社交技能或解决问题的能力，所以对实验一点儿用处都没有。这下子哈洛跟他的学生真的被难倒了，到底他们疏忽了什么？

最终，研究生比尔·梅森（Bill Mason）注意到了，线索就在眼前——抓在猴子手中的但却不起眼的尿布。有时候，工作人员会将一片片的尿布铺在育婴室的猴笼中当做床垫，免得幼猴的身体直贴冰冷的地板。实验人员发现，猴子老是黏着尿布不

放，害怕时更是如此，被带到新笼子时也是尿布不离身。于是梅森便建议哈洛进行一项测试：在几只小猴子周围放一捆衣服和一捆木头。看看猴子到底是需要攀着东西（任何东西都好）不放，还是柔软的衣物对猴子特别有吸引力。哈洛觉得这个点子很棒，仔细思索后，他发现一个更重要的问题：难道尿布是猴子妈妈的代替物吗？猴子是否天生有拥抱及被拥抱的需求，而这个需求是婴儿蓄养场完全无法满足的？果真如此，他该如何证明？哈洛的证明后来成为一项最著名的心理学实验之一。<sup>[1]</sup>

★★★幸福实验：

哈洛直接测试“有奶便是娘”这个假设。他制作了两个代理妈妈，它们都是圆柱体的体型。其中一只身上围了铁丝网，另一只身上则先覆上一层泡沫塑料，再围上一层柔软的毛圈织物。8只幼猴都在两只代理妈妈的陪伴下，单独在笼子里饲养。其中4只幼猴只能从铁丝网代理妈妈胸部的管子喝奶，另外4只则只能由软布代理妈妈胸部的管子哺乳。如果弗洛伊德和华生的理论正确，即乳汁是幼猴依恋的原因，那么猴子应该会依恋供应乳汁的对象。不过，事实并非如此。所有小猴子几乎都一直黏着、攀着、把自己挤进软布妈妈柔软的身体。哈洛的实验非常细腻、让人信服，不需要看统计数据你就知道结果。只要看过收录在每一本心理学入门教科书里那张名闻遐迩的照片，你便一目了然：一只幼猴边伸长身体去吸吮铁丝妈妈的奶管，一边用后腿紧抓着软布妈妈不放。

哈洛指出，“接触性安慰”（contact comfort）是一种基本需求，即年幼的哺乳类动物想跟自己的母亲有身体接触的需求。当亲妈妈不在

时，年幼的哺乳类动物会设法寻找感觉最像母亲的东西。哈洛之所以小心翼翼地选用了“接触性安慰”这个字眼，是因为母亲会在孩子最需要抚慰的时候给予孩子慰藉，这样的抚慰大抵来自直接的接触，即便是软布妈妈也能提供类似的效果。

亲情之爱常常让人感动到热泪盈眶，德博拉·布鲁姆（Deborah Blum）那本精采的哈洛传记《孩子，怎样爱你才对》（Love at Goon Park）<sup>[2]</sup>中令人动容的亲情之爱，俯拾皆是。虽然一路读来尽是悲伤和得不到回报的爱，但该书仍然是一个鼓舞人心的故事。例如，这本书的英文原版封面是一只幼猴孤单单地在笼子里，隔着玻璃凝望着它的软布“妈妈”。

## 爱能战胜恐惧

约翰·鲍比的人生历程跟哈洛完全不同，但最后两人的研究却殊途同归，得出相同的发现。鲍比出身英国贵族，从小由保姆带大，后来进入寄宿学校就读。他主修医学，后来成为一名精神分析师，不过他早年受训时期曾担任过义工，这段经验决定了他日后职业生涯的发展。他曾在两处“不良儿童之家”担任义工，这些孩子中有许多人跟自己的父母根本没有什么接触。有些孩子很冷漠、无法沟通，

有些则是死黏着人不放，只要发现鲍比稍微注意到他们，他们就会焦躁地绕着他转。

第二次世界大战结束后，鲍比从军中退役回到英格兰，到一家医院负责儿童门诊。他开始研究与双亲分开会对儿童造成什么样的影响。当时，欧洲正面临人类有史以来最严重的亲子分离问题。战争留下了许许多多的孤儿、难民，为了安全起见，孩童们都被送到乡下。当时，刚成立的世界卫生组织委托鲍比撰写一份报告，针对这些儿童的安置提出最佳解决之道。于是鲍比走访各家医院和孤儿院，并于1951年发表了研究报告，他的报告强烈地反驳当时普遍流行的观念：孩子跟父母分开、被孤立并无大害；生物性需求，如营养等才是最重要的。鲍比主张，孩童要有爱才能正常发展；孩子需要母亲。

整个20世纪50年代，鲍比不断发展自己的思想，努力熬过安娜·弗洛伊德（Anna Freud）和梅兰妮·克莱恩（Melanie Klein）这些精神分析学家对他的讥讽（鲍比反驳她们的“性欲与乳房”理论）。他很幸运地遇见了当时动物行为学界的巨擘罗伯特·亨德（Robert Hinde），他向鲍比传授了动物行为方面的最新研究。例如，康拉德·洛伦兹（Konrad Lorenz）证实了小鸭在孵出后的10~12

个小时内，只要有鸭子般大小的事物在周遭走动，它们就会锁定这个目标，然后亦步亦趋地跟着它好几个月。在自然界里，这个目标通常是妈妈，但在洛伦兹的实验里，只要是他曾拿来在小鸭子眼前移动的东西都有效，甚至连他脚上穿的靴子也一样。

虽然这种视觉“印刻”机制迥异于人类的亲子关系，但当鲍比开始思考进化如何创造出机制，来确保母亲及孩子能在一起时，他也开启了一条全新的人类亲子关系的研究方法。我们根本就不需要从乳汁、强化作用、“力比多”或其他事物去衍生亲子间的联结。事实上，母子之间的依恋关系对孩童的生存至关重要，因此所有依赖母亲照顾才能生存的物种，其母亲及孩子之间都会被建置一套专用系统。在哈洛开始关注动物行为后，他开始发现小猴子和人类婴儿之间有许多相似之处：黏人、吸吮、别人如果不理他就哭闹不休，喜欢当跟屁虫。所有这些能让灵长类动物的幼体亲近母体的行为，也同样出现在人类小孩的身上，甚至连高举双手要人“抱我”的信号都一模一样。

1957年，亨德在得知了哈洛尚未发表的“软布妈妈”研究之后，把哈洛的研究告诉鲍比。于是鲍比便写信给哈洛，并亲自前往威斯康星州造访哈洛。两人后来成为坚强盟友，彼此相互支援。鲍



比，这位伟大的理论家，拟出一个理论架构，将大部分后续的亲子关系研究统合起来；哈洛，这位伟大的实验家，则为这个理论提出了第一个站得住脚的实验室实证。

## ○依恋，伴你一生○

鲍比这个庞大且综合各种学说的理论被称为“依恋理论”（attachment theory）。这个名称来自控制论（cybernetics），这门科学专门研究机械和生物系统如何随着周遭环境及内部变化来调整自己，以达到预定目标。鲍比提出的第一个隐喻是最简单的控制系统——一种恒温器，当温度低于设定温度时，它就会自动打开暖气。

依恋理论的第一个观念是，儿童的行为受“安全”与“探索”这两个基本目标的引导。安全的环境让儿童得以生存下去；能探索和游戏的孩子，才能发展出应付未来成人生活所需的技能及智力。

（这也是为什么所有哺乳类动物小时候都会玩耍嬉戏的缘故；而且大脑额叶皮层越大者，越需要玩耍。）“安全”与“探索”这两种需求常常相互对立，因此它们都由一种专司侦测周遭安全的自动调节器来规范。在安全度达到一定程度后，儿童就会嬉戏玩耍、四处探索。不过，一旦安全度大幅滑

落，儿童体内的安全阀就会开始运转，突然间，安全需求成为首要之务。这时候，孩童会停止玩耍去找妈妈。如果找不到妈妈，孩子就会开始哭闹，还会哭得越来越凶；等看到妈妈回来，孩子会要妈妈爱抚让自己安心，之后系统便重新启动，游戏得以继续。这是我在第2章所举的一个“设计”原理的例子：对立的系统彼此对抗，以达到一个平衡点。（父亲也可以当极佳的依恋对象，但鲍比主要研究母子间的依恋关系，因为通常可更快地进入主题。）

如果你想亲眼目睹这个系统的运作，只要想办法去吸引一个正在玩耍的两岁小孩的注意力，马上就一目了然了。如果你到朋友家，第一次认识她的小孩，只要一分钟，好戏马上上场。在熟悉的环境里，小孩子会觉得很有安全感，他的母亲扮演着鲍比所说的“安全堡垒”的角色，这是一个依恋对象，只要这个依恋对象在场，孩子就一定会感到安全，不会害怕，所以孩子便能自由自在地探索，健全地发展。不过，如果是朋友带她儿子第一次来你家玩，时间就要久一点儿。你可能得跟在你朋友身旁，才有办法看到那张躲在妈妈大腿后面的小脸蛋。之后，如果你开始跟他玩游戏——扮鬼脸逗他笑，再来看看他妈妈到厨房倒水后，接下来会发生

什么事。这时，你的小玩伴会突然一溜烟地朝厨房飞奔而去。

哈洛也在猴子身上发现相同的行为。幼猴跟它们的软布妈妈一起被安置在一间放满玩具的开放式房间中央，幼猴最后会从软布妈妈身上爬下来，四处探索，但是它们会经常跑回去碰触软布妈妈，保持彼此间的联结。一旦实验人员把软布妈妈拿走，所有游戏就会立刻终止，接着惊叫声四起。

如果儿童长期与依恋对象分开（譬如住院），很快就变得被动绝望。鲍比说，一旦儿童无法拥有一种稳定持久的依恋关系（例如，不断地变换不同养父母或护士来照顾他），他们就很可能一辈子都会因此痛苦不安。他们可能变成冷漠孤独的人，或是无可救药的黏人精，这些就是鲍比在担任义工时看到的现象。鲍比的理论跟弗洛伊德及安娜的理论相抵触，鲍比的理论表明，如果你希望你的小孩健康成长、独立自主，那么你应该去拥抱、去搂、去哄、去爱他们。只要给他们一个安全堡垒，他们就能靠自己的力量去探索、征服这个世界。爱能克服恐惧，《圣经·新约》里有一段话描述得很好：“爱里没有惧怕，完全的爱可以驱除惧怕。”

## 依恋是种特质

如果你想推翻同时代一般人普遍持有的观念，那么你最好要有充分证据再上场。哈洛的研究结果绝对毋庸置疑，但还是有人质疑他，认为他的研究无法应用在人类身上。鲍比需要更多证据来补强，这个证据来自一位加拿大女士。1950年，玛丽·安斯沃斯（Mary Ainsworth）看到哈洛征求研究助理的启事，回信应征，因而认识哈洛。之前安斯沃斯曾随着先生迁居伦敦，之后她跟鲍比共事三年，与鲍比一起进行住院生病儿童的研究。后来她丈夫接受了在乌干达的一份学术工作，安斯沃斯再次夫唱妇随，也利用这个机会深入观察乌干达村落的孩童。在乌干达，所有孩童的照顾都是由妇女们共同负责，一起组成一个大家庭，但即便在这样的文化中，安斯沃斯仍观察到每个小孩跟自己母亲之间有一种很特殊的关系。对孩童来说，自己的母亲所扮演的安全堡垒角色，绝对比其他妇女重要。后来，安斯沃斯到美国巴尔的摩约翰·霍普金斯大学工作，之后又到弗吉尼亚大学，这时她开始思索如何来验证鲍比和她自己有关母子关系的想法。

依据鲍比的控制论，环境的改变会启动孩童的依恋机制。光看着小孩在玩是看不出个所以然来的，你必须在这个过程中观察“探索”及“安全”如何回应环境的变动。因此，安斯沃斯设计了

一个小型戏剧，也就是后来所称的“陌生情境”（strange situation），由儿童亲自上场演出。从本质上讲，这是依据哈洛将猴子及玩具一起放在开放式房间里的实验而重新设计的。

★★★幸福实验：

第一幕，母亲和自己的孩子一起进入一个舒适的、满是玩具的房间。在实验里，大部分的小孩很快便开始在房间里四处爬行或蹒跚而走地展开探索。第二幕，一名和善的女士走进房间，跟母亲交谈几分钟后，跟小孩一起玩。第三幕，母亲起身离开房间，让小孩单独跟陌生人共处几分钟。第四幕，母亲回来，陌生人离开。第五幕，母亲再次离开，让小孩单独一个人留在房间里。第六幕，陌生人回来了。第七幕，母亲回来，不再离开。

整部戏的重点就是逐步增加小孩的压力，看看小孩的依恋系统如何应付每一幕的变化。结果，安斯沃斯发现了三种共同的应付模式。

大约有2/3的美国儿童，其依恋系统的运作符合鲍比的理论，即游戏及寻求安全感会随着环境的变动顺畅地更替。这类孩童属于安全型依恋（secure attachment），当母亲离开时，他会减少或停止游戏活动，然后开始焦虑不安，就算陌生人安慰他，也没办法让他完全放松下来。第二幕，看到母亲回来后，这类孩童马上跟着开心起来，然后一直跑去找妈妈，或摸摸妈妈，重新建立自己跟安全堡垒之间的联系。不过，他们很快就会平静下来，又继续玩了起来。另外1/3的儿童对场景的变化就没

那么敏感，这类儿童属于两种非安全依恋中的一种。大部分这类儿童对妈妈走进走出似乎不太在意，但之后的心理学研究却显示，他们对母亲的离开其实相当苦恼。也就是说，这类儿童似乎是靠自己的力量来压抑心中的不安，而不愿靠母亲来安慰自己。安斯沃斯称这模式为逃避型依恋（avoidant attachment）。其余约12%的儿童，则在整个实验过程里一直显得焦虑不安，爱黏人。一跟母亲分开，他们就变得极度不安，母亲回来后，有时还会抗拒母亲的百般安抚，他们也一直没办法在这个不熟悉的房间里静下来玩。安斯沃斯称此模式为冲突型依恋（resistant attachment）。

安斯沃斯一开始认为，之所以会出现这些差异，完全跟母亲的教养方式有关。她先观察母亲在家时的反应，发现个性温和、对孩子很有反应的母亲，最可能培养出在陌生情境里出现安全依恋型的小孩。这些知道自己有母亲可以依靠的小孩，是最勇敢的，也是最有自信的。个性冷漠、不太回应孩子的母亲则较有可能培养出逃避型依恋的儿童，他们知道不要太期望自己的母亲会帮助或安慰自己。反应古怪、行为反复的母亲则很可能培养出冲突型依恋的儿童，他们知道自己寻求安慰的努力有时候会有回应，有时候则是白费力气。

不过，每当我听到母亲和孩子之间相关性的问题时，我大多秉持质疑的态度。因为几乎所有对双胞胎的研究都显示，个人人格特质受遗传的影响，高于后天的教养。或许，这其实是个性温和又慈爱的女性（赢得大脑皮质乐透奖的女性），把乐观的基因遗传给她们的孩子，让他们成为安全依恋型的儿童。又或者，这种相关性其实刚好相反：孩子确实天生就有个性——开朗、暴躁或焦虑，只是个性开朗的孩子因为个性好相处，所以他的妈妈比较愿意回应孩子的需求。我的想法得到安斯沃斯研究的佐证，安斯沃斯的家庭研究发现：母亲回应孩子的方式，以及孩子属于哪一种依恋类型，这两者间的相关性并不高。另一方面，双胞胎的研究也发现，孩子属于哪种依恋类型，基因的影响很有限。这么一来，我们面对一个真正的难题，既然这项特质跟母亲的教养及基因皆无很大关系，那么它到底从哪里来？

鲍比的控制论让我们得以挣脱一般人的这种先天/后天二分法的观念。我们得先把依恋类型当做一种特质，这项特质是经过数千次亲子互动后逐渐形成的。（受遗传影响）具有特定性格的孩子会努力希望母亲保护。（受遗传影响）具有特定性格的母亲有时会回应孩子，或因为当时的心情不好、工

作太累，抑或是看了哪个育儿大师的著作而不回应孩子。在这样的过程中，没有哪个单一事件特别重要，但一段时间过后，孩子会针对自己、母亲及自己与母亲间的关系建立一套依恋的内部工作模式（internal working model）。如果这套内部工作模式告诉孩子，妈妈会一直在自己身边，那么孩子去玩、去探索时就会比较勇敢大胆。在一次又一次彼此相互可预期、相互对等的互动下，亲子间便建立起信任感，彼此的关系也日益强固。个性开朗、母亲拥有快乐性格的孩子，游戏一定玩得得心应手，进而发展出安全型依恋模式。不过一个牺牲奉献的母亲，同样也可以克服自己和孩子天生较不开朗的性格的缺点，为自己的亲子关系孕育出一个安全的内在运作模式（以上所讨论的内容同样适用于父亲身上，只在大部分文化里，大部分孩子跟母亲相处的时间都比较长）。

## **不是只有儿童才有依恋**

我们听到“爱”这个字时，通常想到的是浪漫的爱情。我们偶尔可能会听到乡村音乐电台播放歌颂亲子之爱的歌曲，但其他电台播放的情歌，都是那种坠入情网，让人紧抓不放的爱情。我越钻研依恋理论，就越了解哈洛、鲍比和安斯沃斯的研究，



这可以帮助我们了解成人之间的爱情。请先想想你自己，看看下面哪个陈述最能描述在爱情关系中的你？

1.我觉得自己还是比较容易亲近别人的，而且不管是依赖别人还是让别人依赖我自己，我都觉得相当舒适自在。我不会总是担心自己会被抛弃或跟别人太亲近。

2.跟人亲近会让我觉得有点儿不舒服。我发现自己很难完全信任别人，也很难让自己去依靠别人。只要有人跟我太亲近，我就会觉得坐立难安，而另一半对亲密的需求常让我不自在。

3.我觉得别人是勉强顺我的意来亲近我。我经常担心另一半并非真心爱我，或不想跟我在一起。我想要完全地与另一个人达到水乳交融的境界，但这种想法有时会把人给吓跑。

辛迪·哈赞（Cindy Hazan）与菲尔·谢弗（Phil Shaver）这两位专门研究依恋理论的专家发展出上述三条简单的测试，借此了解安斯沃斯发现的三种依恋模式是否也适用于成人间的感情关系。答案是肯定的。有些人长大后可能会改变其依恋模式，但大部分的成人还是会选择跟童年时期一样（上述三项选择相当于安斯沃斯的安全型、逃避型及冲突型依恋）的依恋模式。内在运作模式的运作往往相当稳定（并非不可改变，但持续性很强），所以在人的一生中，内在运作模式会主导其人生最重要关系的建立。就像安全型依恋的宝宝会比较快乐，调适能力也比较强一样，安全型依恋的成人同样也会有比较快乐、长久的亲密关系，离婚率也比较低。

不过，成人间的浪漫爱情是否真的跟儿童依恋母亲的关系一样，都出自相同的心理系统？为了找出答案，哈赞持续追踪了这个过程，发现儿童的依恋系统会随着年龄而有所改变。鲍比则具体地陈述了这4项依恋关系的特征：

- 1.想一直待在依恋对象身边（孩子渴望、努力让自己一直待在父母身边）；
- 2.分离焦虑（明显的）；
- 3.安全的避风港（孩子害怕或沮丧时，会向父母寻求安慰）；
- 4.安全的堡垒（小孩把父母当做堡垒，以此为支柱，进而向外展开探索，追求个人成长）。

哈赞跟她的同事曾调查过数百个对象，年龄从6岁到82岁不等，询问他们谁符合上述每一项依恋关系的特征（比如，“你最喜欢跟某个人在一起？”“心烦的时候，你会找谁？”）。如果以小宝宝为调查对象，那么每个问题他们一定都会回答是妈妈或爸爸，但是大于8岁的孩子，最希望跟自己的朋友在一起。（孩子不肯跟朋友分开回家吃晚饭，就是想一直待在依恋对象身边。）在8~14岁这个阶段，安全的避风港从父母扩展到伙伴，因为青少年会开始向朋友寻求情感上的支持。不过要一直到青春期后期，大约15~17岁这个阶段，所有上述4种依恋关系才会由一位伙伴满足，也就是爱侣。《圣经·新约》对这样的依附关系的正常移转，有如下描述：“因此人要离开父母，与妻子结合，

二人成为一体。这样，他们不再是两个人，而是一体了。”

由人们如何面对配偶过世及与配偶长期分离的研究结果表明，爱侣跟父母一样，也是人们依恋的对象。这项研究发现，成人跟其依恋对象分开时，会跟鲍比观察到的住院生病的儿童一样：一开始焦虑恐慌，然后整个人变得了无生气、沮丧忧郁，最后只有在情感上超脱了，才有办法从伤害中复原。这项研究还发现，求助于亲近的朋友无法减缓痛苦，反倒是回去找父母还比较有效。

只要我们仔细想想就会发现，爱侣关系和“父母幼儿”的关系，两者之间有许多相似之处。爱意涌现时，情人之间无尽地相互凝望、彼此拥抱，童言童语地讲情话，享受催产素的分泌而带来的亲密感，而催产素正是让母亲跟婴儿如上瘾般紧紧黏在一起的荷尔蒙。催产素除了可以让雌性哺乳动物做好生产（引发子宫收缩和乳汁分泌）的准备之外，还会影响她们的大脑，强化母亲的母性行为，并减轻母亲的压力。

母亲对幼儿的这种强大依恋关系，通常被称为施爱系统（caregiving system），其迥异于儿童的依恋系统，但是这两个系统显然是彼此一前一后互动发展而成的。婴儿发出的痛苦信号之所以会产

生效用，是因为它们激发了母亲心中想关爱别人的渴望。催产素就是将母亲及婴儿粘在一起的黏胶。一般大众媒体一直过分简化催产素的作用，把催产素描述成一种可以让人（就连脾气坏的男人）突然变得温柔可人、深情款款的荷尔蒙。不过近来有研究显示，催产素也是一种女性的压力荷尔蒙：当女性处于压力之下，其依恋需求无法获得满足时，大脑就会分泌催产素，引起女性想与自己所爱之人接触的渴望。另一方面，当两个人发生肌肤之亲，催产素充满大脑时，就会发挥抚慰和镇定的效果，并强化两人之间的联结。对成人而言，除了生产及哺乳以外，最强烈的催产素来自性交。性行为，尤其是伴随有相拥依偎、长时间爱抚和性高潮等亲密行为者，会启动许多回路，正是这些回路把父母亲跟婴儿紧紧联结在一起。难怪童年时期的依恋模式会持续到成人时期，而且整个依恋系统一直都在持续不断地在进行着。

## ○为何性跟爱有关○

成人的爱情关系是由两个古老的连锁系统建立而成的：将孩子跟母亲联结在一起的依恋系统，以及将母亲及孩子联结在一起的施爱系统。这些系统与哺乳动物一样悠久，甚至更古老，因为鸟类也有

这些系统。不过，我们还是要另行解释为什么性跟爱有关联。

是的，早在哺乳类和鸟类存在以前，动物受天性的驱使，会寻找另一半以满足性的需求。交配系统（mating system）完全跟前述两个系统分开，它的形成涉及另外完全不同的大脑区域与荷尔蒙（激素）。某些动物，如老鼠，其交配系统会让雄鼠与雌鼠彼此吸引，一直持续到交配结束为止。而其他物种，如大象，公象和母象有好几天（受精期间）会强烈受彼此吸引，在这段期间，公象和母象会彼此温柔爱抚、快乐嬉闹，还有其他许多信号，在提醒着一旁观看的人类它们正热恋着对方。对于大多数哺乳类动物（人类除外）来说，这三大系统在受精期间会彼此串连在一起，让我们可以完全预期到哺乳类动物一定会出现后续一连串行为。

第一阶段，雌性在排卵期间，荷尔蒙会开始产生变化，昭告世人其开始进入生殖期：母狗和母猫会分泌费洛蒙（pheromone）；母黑猩猩的生殖器则会变得巨大红肿。第二阶段，雄性会出现攻击行为，互相竞争（某些物种），看谁先找到交配对象。雌性（大多数物种）这时会做出选择，如此便会驱动它的交配系统。第三阶段发生在几个月之后，生产会驱动雌兽的施爱系统与幼兽的依恋系

统。雄兽则被留在寒冷的野外，继续嗅闻寻找更多费洛蒙，或看看能不能找到更多肿胀的生殖器。对它们而言，性的目的就是生殖；持续的爱则留给母亲与孩子。然而，人类为何如此不同？女性如何隐藏所有排卵信号，却又能吸引男性与她们共坠爱河、疼爱他们的孩子？

没有人知道答案，不过我个人认为最站得住脚的理论，是我在第1章和第3章所提过的人类脑容量的大幅扩增。当第一批人类跟现代黑猩猩的祖先分道扬镳时，他们的脑容量并没有比黑猩猩的脑容量大。这些人类的老祖先基本上只是两足猿类。之后，差不多在300万年前，事情开始出现变化。或许是环境改变，或许是工具的使用增加了，人类的双手日益灵巧，人类为适应这样的变化，大脑便越变越大，智力也越来越高。不过，大脑的扩增面临一个瓶颈——产道的问题。当时，女性要能顺利生产，且其骨盆大小要保持在能让女性直立而行的尺寸，受限于这两个生理条件，胎儿头部不能过大。至少有一支人类物种——我们的祖先，逐步发展出一种新颖的技术，来避开这种大脑的限制，方法就是在胎儿大脑发育到足以控制胎儿身体机能之前，让胎儿脱离子宫。其他灵长类出生之后，其脑容量的扩增便骤降，因为大脑的发育大致已完成，随时

可上场运作。只有在幼年嬉戏和学习期间，大脑才进行些微的调整。然而人类的婴儿在出生之后，其大脑仍以胎儿大脑成长的速度快速成长到两岁左右，在之后的20年，大脑仍缓慢、持续地增长着。人类是地球上唯一一种在幼年时期完全无力照顾自己，且需依赖成人照顾达十几年之久的物种。

照顾孩子的担子非常沉重，重到女人无法独自一肩扛起。有关狩猎社会的研究显示，家有幼儿的母亲无法张罗到足够食物来维持自己及孩子存活之需。所以她们要依赖生产力正旺的男性，供给他们大量的食物及必要的保护。脑容量的扩增，大大地增强了人类的语言能力和操弄人际关系的能力（以及狩猎和采集的能力），但只有在男性开始愿意分享物资之后，大脑才能朝这样的方向进化下去。然而在竞争激烈的进化游戏中，如果男性提供资源给不是自己亲骨肉的孩子使用，那么绝对是大大的失策。因此，活跃的父亲、男女配对结合、男性在性方面的忌妒心，以及有着大脑袋的婴儿同时进化出人类的历史。一个想跟某个女子在一起，守护她的忠贞，努力抚养两个小孩的男人，与那些父性较差的竞争者相比，更能养育出聪明的小孩。在这样一个智力具有高度适应力的社会中（人类开始使用工具后，所有人类所生存的环境都具有这样的特

性），男性对小孩的投资会得到应得的报偿（也就是他们的基因），使得代代之间有更多的共同之处。

然而，男女之间如何衍生出这样的联结关系？进化是不可能无中生有的。进化是一个过程，在进化的过程中，已经过基因编码的骨头、荷尔蒙及行为模式会产生轻微的改变（因基因的随机突变所致），如果它们能为个体带来优势，这些改变就会留下来。不需要太大的改变，就可修改依恋系统（所有男女小时候都会通过这个系统来依恋妈妈），并让前者跟交配系统（每个年轻男女自进入青春期之后，交配系统即已开启）联结起来。

当然，上述理论只是推测（一个尽心尽力的父亲，其死后的骨灰跟冷漠的父亲看起来并无不同），但它确实将人类生活中许多迥异的人生样貌，比如痛苦的生产过程、漫长的婴儿期、大脑袋以及高智力等，完整地串连在一起。这个理论将人类种种生物上的骤然转变，以及人类最重要的特异情感表现联结起来——男女之间及男性和孩子之间那种强烈、持久的情感联结。关系亲密的男女彼此间有许多利益是相互冲突的，因此进化理论不认为爱情关系是一种为了养育子女而形成的和谐伙伴关系，而是人类文化所具有的一种普世特质——男女



刻意去建立一种可以维持数年的（婚姻）关系，以期限限制彼此的性行为，并将他们与孩子及彼此之间的关系予以制度化。

## ○何为“真爱”○

将古老的依恋系统和同样古老的施爱系统相混合，再丢进修正过的交配理论里，这就是浪漫的爱情。不过我似乎遗漏了一件事：浪漫的爱情绝对不只是各组成部分的总和。浪漫的爱情是一种非常独特的心理状态，它引发了特洛伊战争，激发出了世界上最伟大（与最差劲）的音乐与文学创作，带给许多人一生当中最美好的时光。不过，我认为大家对浪漫的爱情多有误解，所以检视其心理组成要素可帮我们理清一些困惑，并带领我们避开爱的陷阱。

在大学校园的某些角落，有教授会这么告诉学生：浪漫的爱情是一种社会产物，它出自12世纪法国吟游诗人口中，混合了骑士精神、理想化的女性，以及无法满足的渴望带给人的无尽痛苦。尽管所有文化对种种心理现象都有其解读，但不管人们想法如何，这些心理现象的确会发生。（比如，每一种文化对死亡都有其社会解释，但是肉体要死就会死，顾不了这些解释说些什么。）一项针对166

种人类文化而进行的人种志调查研究显示，有88%的比例发现有浪漫爱情的明确证据；至于剩下的，因为人种志所提供的相关记录太少，所以难有定论。

## “真爱”迷思

吟游诗人确实给了我们一种“真爱”迷思——这种观念认为，真爱是一种明亮炙热的感情，而且它会熊熊燃烧，至死方休，即便死后在未来天堂相聚，真爱依旧继续燃烧下去。在现代，这种迷思已经蔓延扩散到爱情与婚姻互有相关的观念中。依我所见，现代人有关真爱的迷思有以下几个观念：真爱是一种激情，永不凋萎。你碰到真心喜爱的人，就应该跟对方结婚，一旦爱情结束，你就该离开对方，因为真爱不再。只要你能遇上对的人，你就能拥有真爱，直到永远。你自己可能不相信这些迷思（尤其是如果你已超过30岁）。不过，许多西方国家的年轻人从小就被灌输这样的观念，尽管他们对它嗤之以鼻，但这种真爱迷思在他们心中仍然是一种完美的爱情典范，让他们在不知不觉中受到这套观念的影响。

如果真爱的定义是一种永恒之爱，那么从生物学的角度来看，绝对行不通。为检视真爱，也为了

维护爱情的尊严，我们必须了解两种爱情之间的不同——激情（passionate）及友爱（companionate）。根据埃伦·波谢德（Ellen Berscheid）与伊莱恩·沃尔特（Elaine Walster）两位爱情研究专家的说法，激情是一种“狂野的情感状态，其中充满温柔与性欲、愉悦与痛苦、焦躁与释放、强烈忌妒心，为对方不惜牺牲自己，是种五味杂陈的感情”。激情是一种会让你坠入的感情力量。当丘比特的金箭射中你的心，刹那间，你周遭的世界变得不同了，激情随之发生。你渴望跟心上人合为一体。你渴望两人缱绻缠绵。柏拉图的著作《会饮篇》（The Symposium）描述的就是这种强烈的欲望，在文中，阿里斯托芬向爱神敬酒一段提到了爱情的起源。阿里斯托芬说，人原来有四只脚、四只手臂和两张脸，但有一天，众神感觉到自己被人类的力量及傲慢所威胁，因此决定将人类劈成两半。从那天开始，人类便在世上流浪，寻找自己失去的那一半。（有的人原来有两张男人的脸，有的人是两张女人的脸，其余的人则是一男一女，这也解释了为何人会有性倾向上的差异。）阿里斯托芬要求我们想象火神兼匠神的赫菲斯托斯，来到一对拥抱躺卧的情侣身旁时，开口说道：

你们人类到底想要从彼此身上得到什么？……难道这就是你们内心的渴望吗——让两人成为一体的两部分，竭尽所能靠近对方，

不分昼夜，永不分离？如果这就是你们内心的渴望，我想将你们融为一体，让你们合而为一。从此，只要你们活着，你们两人就要共享一个生命，因为你们是一体的。同样，当你们死去时，你们也要共赴冥府，死在一起。看看你们的爱情吧，想想这是否就是你们所渴望的爱情。

阿里斯托芬说，没有爱侣会拒绝这样的提议。

相对于激情，伯斯契特与沃尔斯特对友爱的定义是“一种我们对与自己的生活紧紧纠缠在一起的人所产生的感情”。当爱侣将彼此的依恋系统与施爱系统应用在对方身上，彼此开始依赖、关心、信任对方时，几年下来，友爱随之与日俱增。如果说我们用火来比喻激情，那么友爱就像是不断生长、纠缠缠绕的蔓藤，逐渐将两人联结在一起。不同文化的人都曾经历过狂野与沉静两种天壤之别的爱。正如非洲纳米比亚狩猎部落的一位妇女所言：“两人刚相遇时，爱火在他们心中熊熊燃烧，其中的激情炙热非常。一段时间激情冷却后，它便永远被留住。”

激情就像一种毒品。它的症状跟海洛因（这种幸福感有时跟性有关）和可卡因（这种幸福感混合了晕眩及能量）所引起的症状有部分相同。这其实一点儿都不奇怪：因为激情会改变大脑几个部位的活动，包括与多巴胺分泌有关的部位。极度愉悦的感觉会刺激脑中多巴胺的分泌，这个多巴胺联结在

此具有非常关键的作用，因为毒品就是以人为的方式提升脑中多巴胺的浓度，跟海洛因和可卡因的作用一样，可能让人上瘾。如果你一个月吸食一次可卡因并不会上瘾，但要是每天都吸食，保证一定会上瘾。没有一种毒品可以让人一直保持亢奋状态。大脑会对多巴胺的长期累积产生反应，发展出抗多巴胺的神经化学反应，让大脑恢复平衡。这时，一旦没有吸食毒品，大脑就会失去平衡：人一旦戒食可卡因或没了激情，跟着就是痛苦不堪、死气沉沉、绝望沮丧。

因此，如果激情是一种毒品，那么它的力量一定会有消退的一天。没有人可以永远处于亢奋状态（如果你谈的是远距离的激情，那么这就像每个月服用一次可卡因一样；毒品会因为你的忍耐受苦，而保有其效力）。只要激情不断地欢愉奔跑，它终有耗竭的一天。爱侣中总会有人先察觉到这样的变化。就像有一天你从梦中醒来，看见你的枕边人在流口水一样。就在你恢复神智的那一刻，清醒过来的爱侣会看到自己之前没有发现的缺点。我们心中的至爱不再令人崇拜，这时，因为我们的心理会对此改变非常敏感，所以她会过度夸大自己的感受。“喔，我的天啊，”她想，“魔法消失了——我不再爱他了。”如果她受制于真爱的迷思，她甚

至会想与对方分手。毕竟一旦魔法消失，那就不是真爱了。不过，一旦她真的结束两人的关系，她可能做出错误的决定。

## 激情不会变成友爱

激情和友爱是两个独立运作的过程，其时程也大不相同。这两条分歧的道路有两个危险点，许多人就在这时候犯下大错。图6—1说明了激情及友爱的强度在半年内的变化情形。

一旦激情被点燃，就会熊熊燃烧，并在短短几天之内达到最高点。在为爱疯狂的头几周或头几个月里，热恋中的情侣满脑袋想的都是跟对方结婚的念头，彼此也经常谈论结婚这个话题。有时，他们甚至会接受火神赫菲斯托斯的提议，一头栽进婚姻。这样的结婚决定往往是错的。当一个人处于激情亢奋中，头脑是不可能清醒思考的。这时骑象人跟大象都一样晕头转向。我们不会跟喝醉酒的人签约，所以有时候我会希望我们能够阻止热恋中的情侣做出结婚的决定，因为一旦求婚成功，家人就会接到通知，结婚日期也跟着敲定，结婚的列车一旦启动就很难停下来。在筹备婚礼的巨大压力下，爱情毒品的效力很可能在某个时刻突然消退，因此许多新人在步入结婚礼堂时，心中其实满是疑问，

而婚姻最后则以离婚收场。

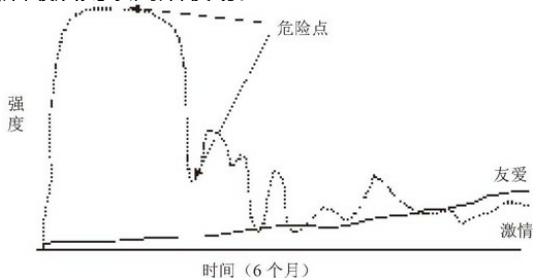


图6—1 激情和友爱的强度在半年内的变化情况

另一个危险点则出现在药效开始变弱的那天。激情并没有在那天就结束，但疯狂痴迷的亢奋期终于告终。这时骑象人终于恢复理智，第一次冷静下来评估自己的现况。恋人常常会在这时分手，对很多恋人而言，这是一件好事，因为丘比特总是把最合适的人配在一起。不过，有时候分手并非良策，如果恋人能坚持下去，让彼此有机会培养出友爱，他们可能就会找到真爱。

我相信世上有真爱，但它不是永远不熄的激情。真爱，是两人之间坚定共许的强烈友爱，辅以一些激情，这是一种能支撑起坚实婚姻的爱情。在图6—1中，友爱看起来很微弱，因为它永远不会像

激情那样浓烈。不过，如果我们把时间从6个月拉长到60年（参见图6—2），那么这时反而是激情显得微不足道——像昙花一现一样，而友爱却能持续一生。当我们羡慕一对夫妻在结婚50周年纪念日依然相爱时，就是这种爱（以友爱为主的爱）令人称羡。

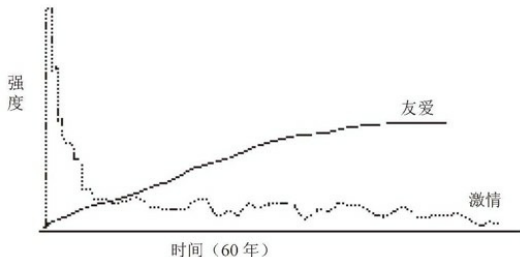


图6—2 激情和友爱的强度在60年内的变化情况

### ○关于依恋与爱的是非题○

如果你正身陷激情之中，想讴歌胸中热情，那么你应该阅读诗歌。如果你的激情已归于平静，想一探爱情关系如何演变，那么你该读心理学。如果你刚结束一段爱情，想让自己相信，没有爱情自己反而可以过得更好，那么你应该去读哲学。有许多



作品都在颂扬爱情的美德，但细读之下，你会发现其中隐含深刻的矛盾。我们应该爱上帝、爱邻舍、爱真理、爱美丽的事物。不过，一个真正的人应该拥有的激情与性爱呢？门儿都没有！

## 哲学家为何对爱感到不安

在古代的东方，有关爱情的问题再明显不过——爱情是一种依恋。人只有切断所有依恋，尤其是感官及性的依恋，才能达到性灵的提升。佛陀说：“男女欲丝丝，未断心犹系；如饮乳犊子，不离于母牛。”论述年轻的婆罗门男士该如何生活的古印度法典《摩奴法典》（The Laws of Manu）甚至批评女人：“女人的天性就是要败坏世上的男人。”甚至连孔夫子——其论述不以切断依恋为重心，也都视浪漫的爱情跟性欲为会威胁到孝顺及忠诚等崇高美德的恶，孔子说：“吾未见好德如好色者也。”

在西方，事情的发展有些不同：自荷马以降，诗人开始大力颂扬爱情。然而当浪漫的爱情落入古希腊和古罗马哲学家手中时，他们不是诋毁它，就是将它转化成其他东西。

举例而言，柏拉图的《会饮篇》原本是一个歌颂爱情的对话录。然而在苏格拉底开口之前，我们

并不知道柏拉图的真正立场，等苏格拉底一开口，他就把阿里斯托芬和其他人对爱情的颂扬弃如敝屣。他描述爱情如何在动物身上制造出一种“疾病”：“首先，他们会极度渴望与对方性交，然后渴望养育对方的孩子。”

对柏拉图来说，人类的爱情一旦跟禽兽一样，人类简直就是作贱自己。又因为男人爱女人是为了生殖，这种爱更是一种堕落。此时，柏拉图笔下的苏格拉底告诉我们，爱情如何以更高尚的道德为目标来超越它的兽性根源。当年长的男子爱上一名少年，他们的爱情可以提升彼此，因为年长的男子可以在性交的时间之外，教导少年美德及哲学。只是，连这样的爱情都只是一个垫脚石——当一个男人爱上一个美丽的胴体，他必须学会爱整个人类的躯体之美，而非独钟于某人的胴体。他必须看到人类灵魂之美，然后是思想之美及哲学之美。最后，他就会了解美的形式本身：

当人掌握知识之美，不再寻找个体之美——珍爱一位小男孩、一名男子或一项习俗之美……当恋人转而面对美的汪洋大海，当他凝视眼前美景，以无尽的智慧之爱，在脑海中产生灿烂美丽的观念及理论。

爱情那种两人相互依恋的本质在此遭到否定。只有把爱情转化为对于全体美丽事物的欣赏，爱情才能显现其尊贵。

后来的斯多葛学派也反对“爱情”这种爱上特定对象的特性——爱情会让一个人的快乐掌握在另一个人的手上，但我们无法完全控制另一个人。甚至连以追求快乐为其哲学核心的伊壁鸠鲁学派都重视友谊，反对浪漫的爱情。哲学诗人卢克莱修（Lucretius）在《物性论》（De Rerum Natura）中，写出伊壁鸠鲁学派最完整的生存哲学论述。其卷四结尾以“激烈攻击爱情”而广为人知，卢克里修斯在诗中将爱情比喻为伤口、癌症和疾病。伊壁鸠鲁学派专精研究欲望及欲望的满足，他们反对激情，因为人无法满足激情。

当两人并肩躺卧，品尝生命的绽放，  
当肉体给予欢愉，  
维纳斯（生育之神）准备在女子身上播种时，  
他们饥渴紧抓彼此，嘴对嘴，  
唾沫奔流，他们喘气，牙齿压迫嘴唇——  
但一切皆徒然，因为另一个人身体没有一丁点儿受损，  
也没有丝毫刺穿及减损。  
通常，这似乎只是他们的欲望、他们的目标，  
只因贪婪如此，使他们陷溺于激情的束缚。

基督教提出许多害怕爱情的实例。耶稣基督说了和摩西相同的话，命令他的追随者要爱上帝（你要全心、全性、全意爱你的神）。耶稣的第二道命令就是爱另一个人：“你应爱人如己。”但是，“爱人如己”究竟是什么意思？爱的心理起源

来自我们对父母及性伴侣的依恋。我们不会依恋自己，也不会在自己身上寻求安全感及成就感。耶稣的意思似乎是，我们应该像看重自己一样看重他人；我们要仁慈、慷慨，甚至对陌生人及自己的敌人也要如此。这个激励人的信息，和我在第3章和第4章中提到的互惠及伪善两个议题有关，与本章所讨论的心理系统没什么关系。基督教的爱向来把重心放在两个关键字上：博爱（caritas）及无私之爱（agape）。博爱是一种强烈的善行及善心。无私之爱是指一种无私、不带性欲的神圣之爱，不依恋任何人。基督教赞同婚姻中的男女之爱，但是他们把这种爱理想化成基督对教会的爱。正如柏拉图的观点，基督教的爱也摒除了爱的基本特质——专注在某个特定人身上。基督教把爱重塑成一种对于更广大阶级所有人一视同仁的态度。

博爱与无私之爱固然美好，但是它们却与世人需要的那种爱无关，也非源自于此。虽然我希望生活在一个人人愿意行善的世界，但我却更愿意生活在一个至少有一个人特别爱我，而我也会以爱回报的世界。假设哈洛在两个不同条件下饲养猴子。在\*\*第一组\*\*，每只猴子被养在自己的笼子里，但是哈洛每天都会放一只新的、非常会照顾幼猴的成年母猴与其作伴。在\*\*第二组\*\*，每只猴子都跟自己的母亲一

起被饲养在笼子里，但哈洛每天都会放一只新的但不是那么友好的猴子进去。结果，第一组猴子都有博爱的行为——一视同仁的博爱行为，但可能出现情感受伤的状况。没有建立依恋关系的猴子可能会害怕面对新的经验，而且无法去爱或关心其他猴子。第二组猴子可能会近似一般正常猴子童年时期的成长经验，能健全成长，具备爱的能力。猴子和人类都需要跟特定对象建立亲密且持久的依恋关系。我会在第9章提出，这世上确实有无私之爱，但时间通常很短。它能改变我们的人生，丰富我们的生活经验，却不能取代建立在依恋关系上的爱。

导致哲学家对于真正的人类之爱感到不安的原因可能有以下几个。首先，激情会让人逻辑不清、失去理智，因此博得恶名，西方哲学家一直认为道德植根于理性（我会在第8章驳斥这个论点）。爱情是一种疯狂，许多人因激情难抑而在最终陷入疯狂，毁了自己，也毁了其他人的人生。许多反爱情的哲学隽语因此成了哲人对年轻人的好心忠告：关掉自己的耳朵，不要去听妖女迷惑人心的歌声。

不过我认为，人的心中起码有两种不良动机。第一种，可能是一种虚伪的自利。举例来说，佛陀与圣奥古斯丁（St. Augustine）年轻时，两人都畅饮激情之爱，不料多年之后，却成了反对性关系的

旗手。人们设计出道德规范，为的是维持社会秩序，以此要求我们节制自己的欲望，扮演好自己的角色。浪漫的爱情之所以恶名昭彰，是因为它会让年轻人蔑视社会的规范与习俗、等级制度或家族的世仇。因此，古圣先贤才会一直苦口婆心地把爱解释成神圣、有利社会的感情，但是这些在我听来就像父母的道德教诲，这些父母年轻时自己风流情事不断，但现在却告诉自己的女儿，该为婚姻保留自己的忠贞。

第二个动机就是对死亡的恐惧。科罗拉多大学的杰米·戈登堡（Jamie Goldenberg）已经证实，当人们被要求反省自己的死亡观时，很容易会对性行为产生更大的憎恶感，也不太能接受“人类与禽兽基本上无异”的说法。戈登堡与她的同事相信，所有文化都害怕死亡。人类也都知道自己难免一死，因此人类文化便努力建构出一个意义系统，借此强调生命的尊严，让人们相信自己的生命比周遭死去的动物更有意义。在许多文化中，这种对性的规范，把爱跟上帝联结在一起以跟性割裂开来的做法，是一种对抗死亡恐惧的精心之举。

如果上述为真，当古圣先贤用各种各样未明说的理由，警告我们远离激情和各种依恋关系，那么在我们听从其忠告时，或许应自行斟酌无须照单全

收。或许我们有必要检视自己的生活，因为我们生活在一个与他们截然不同的世界，同时还要检视种种关于依恋对我们是好还是坏的证据。

## 他人是地狱，也是天堂

19世纪末，社会学奠基大师涂尔干（Emile Durkheim）完成了一项奇迹。他从欧洲各地搜集资料，研究影响自杀率的因素。他的发现可以归纳为一个词——社会约束（constraints）。不论他如何从语法上分析这些资料，所有证据都显示，社会规范、联系与义务越少的人，越可能自杀。涂尔干在检视“宗教社会的整合度”时发现，生活最清心寡欲的新教徒，比天主教徒的自杀率高；具有最密集社会网络及宗教义务的犹太人，自杀率最低。他在检视“家庭社会的整合度”时也有相同的发现：独居的人最可能自杀；结婚的人，自杀率比较低；结婚有小孩者，自杀率更低。于是，涂尔干的结论为，人们需要义务及约束来为自己的生命建立架构和意义，他说：“（一个人）所属的群体越脆弱，他对群体的依赖便越少，于是他最后会越来越依靠自己，眼中便只有根据自己利益所建立的行为准则，视其他为无物。”

100多年来的研究证实了涂尔干的判断。如果你

想预测一个人有多幸福，或是可以活多久（在不得询问其基因或个性的条件下），你应该了解其人际关系。拥有强大社会人际关系可以强化个人的免疫系统，延长寿命（跟戒烟相比），手术后能快速痊愈，并降低个人罹患抑郁症和焦虑症的风险。不是只有外向的人天生才比较快乐、健康；当内向的人被迫变得外向时，他们通常也能乐在其中，并借此改善自己的心情。就连那些自认不需要人际交往的人也同样可以从中获益。这不只是“我们都需要有人来依靠”。近来关于“给予”的研究显示，关心他人者要比接受帮助者获益更大。我们需要跟他人互动并紧密联结；我们不仅要能施，也要能受；我们需要一份归属感。追求极端个人自由相当危险，因为它鼓励人们离开家庭、工作、城市和婚姻去追求个人及事业上的成就，但也因此切断了最能帮助自己实现理想的关系。

塞涅卡说得对：“一个只关心自己，凡事都问是否合乎自己利益者，是不可能活得快乐的。”约翰·邓恩说的也没错：“没有哪个男人女人或孩子是一座孤岛。”阿里斯托芬也是对的：“我们的生命需要有别人才完整。”我们是一种群体性超强的物种，充满爱、友谊、帮助、分享及与其他种种可和他人紧密联结的感情。依恋与感情关系可能会带给



我们痛苦，就像萨特（Jean-Paul Sartre）在《禁闭》（No Exit）剧中一角所说：“他人即地狱。”

不过，他人也是天堂。

---

[1] 详见由湛庐文化策划、中国人民大学出版社出版的《20世纪最伟大的心理学实验》。——编者注

[2] 该书简体中文版已由湛庐文化策划、万卷出版公司出版。  
——编者注

## 第7章 心理的成长

●天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——《孟子·告子下》

●只要不被逆境打倒，我们就会更坚强。

——尼采

许多传统文化都有“命运”、“命中注定”或“神明预知命运”等这类的观念。在印度民间有一种说法：每个孩子出生那天，神明都会把这个孩子的命运写在他的额头上。假定你的孩子出生那天你得到了两样礼物：一副能让你预知自己孩子一生的眼镜，以及一支能让你改写孩子一生命运的笔（假定这两样礼物是神明给的，而且神明允许你爱怎么用就怎么用），你会怎么做？孩子的命运是这样记载的：

9岁：最要好的朋友死于癌症。

18岁：以最优异的成绩高中毕业。

20岁：酒醉驾车发生车祸，导致左腿截肢。

24岁：父亲或母亲离世。

29岁：结婚。

32岁：出版一本非常成功的小说。

33岁：离婚

.....

看到自己的孩子一辈子要这么吃苦受难，当父母的简直是心如刀割！有谁能抗拒心中的冲动，把

孩子未来要承受的这些创伤、自作自受的痛苦完全一笔划掉？

且慢，你的好意可能反而会让事情越弄越糟。如果就像尼采所言，“那些杀不死我的，必使我更强大”，那么把孩子未来要遇到的人生逆境完全抹掉，其实只会让孩子变成软弱不堪、毫无能力的人。本章就是要来讨论以下这个“逆境假设”：人只有遭遇逆境、碰到挫败，甚至身心受创，才能把个人的力量、潜力整个发挥出来。

尼采这句名言并非金科玉律，而且至少也不是古今中外皆可适用。许多曾经亲身面对生命威胁，或亲眼目睹他人惨遭暴力致死的人，后来便出现“创伤后应激障碍”（posttraumatic stress disorder, PTSD）。有的出现创伤后应激障碍的人，其个性和行为会在一段时间内有所改变，有的则是从此变了一个人：以后只要一遇到逆境，整个人不是惊惶失措，就是马上精神崩溃。就算我们只是从象征性的角度来看尼采这句话，但是50年来有关压力的研究却告诉了我们一个残酷的事实：一般而言，压力会对人造成不好的影响，让人沮丧抑郁、焦虑失调，产生心脏方面的疾病。因此我们在面对这个“逆境假设”时，态度要特别谨慎。我们将先从科学研究的角度来看看逆境何时对人有用，

何时对人有害。我的答案并不只是“有限度的逆境考验”，而是更有意思的解答，本章将会让大家了解，人类如何从人生必然遭遇的逆境中茁壮成长，我们自己（以及我们的孩子）又该如何善用逆境，让自己从中获益。

## ○创伤后成长○

★★★幸福实验：

格雷戈的人生在1999年4月8日这一天整个崩溃了。这一天，他太太和他两个孩子——一个4岁，一个7岁，三个人突然消失无踪。格雷戈花了整整三天的时间，才确定他们三人没有死于车祸；他太太艾米其实是带着两个孩子跟着一个几星期前才在购物中心认识的私人侦探私奔了。他们4个人正开着汽车在美国境内四处游荡，有人曾在西岸几个州看到他们的踪影。格雷戈雇用的私人侦探很快就发现，这个毁掉格雷戈一生的男人其实是个假借艺术家名义在外招摇撞骗的罪犯。他为什么会碰到这种惨事？格雷戈觉得自己就像圣经中的约伯<sup>[1]</sup>一样，自己这辈子的最爱在短短一天内，整个被剥夺殆尽。而跟约伯一样，他自己也没办法解释为什么这么悲惨的事会降临在他身上。

格雷戈是我的老朋友，事情发生后打电话向我这个心理学家求助，希望我能告诉他，为什么他太太会被这种骗子耍得团团转。我的想法是，这个男人听起来像个精神病患者。大部分的精神异常者其实并非暴力分子（尽管大多数连续杀人犯及连续强暴犯都是精神异常者，但精神异常者并不全是暴力分子）。精神病患者也是人，而且大多是男人，他们没有道德感，没有感情寄托，也不在意别人。因为他们没有羞愧心，不会尴尬不安，也没有罪恶感，所以他们很能操控别人，让别人给他们钱、性以及信任。我告诉格雷戈，

如果这个男人真的是个精神病患者，那么他其实并没有爱人的能力，很快就会厌倦艾米及两个孩子。格雷戈应该很快就能看到孩子了。

两个月后，艾米回来了。这个时候，格雷戈已度过惊惶失措的阶段，但他的婚姻到此也彻底结束。格雷戈要开始面对艰辛漫长的心理重建之路。他现在成了单亲爸爸，得靠一份助理教授的薪水养家糊口，还要面对为孩子监护权而与艾米打官司的巨额费用，完成学术著作的机会看起来也希望渺茫。此外，他还要为孩子以及自己的心理问题而担忧。他该怎么办？

几个月后我遇到格雷戈，那是个天气晴朗的8月夏夜，我们两人坐在他家阳台上，格雷戈告诉我这次人生重大危机对他产生了哪些影响。他还是很痛苦，但他也知道有很多人非常关心他，愿意帮助他。教会里很多教友帮他张罗三餐，照顾孩子。他父母亲卖掉原来在犹他州的房子，搬过来帮他抚养孩子。格雷戈还说，发生这件事之后，他的人生观变了。他现在只求孩子能留在他身边，事业成不成功已不再那么重要。格雷戈还说，他现在待人处事的态度也不同了，因为他的价值观已有所不同：他发现自己现在对人比较有同情心、爱心及宽恕心。他现在再也不会因为小事而生别人的气。格雷戈当时说的一段话深深地震动我的心，这是出现在许多歌剧中的一段悲伤又感人的独白，他说：“这是我唱咏叹调的时刻，我并不愿意，也不希冀这机会，但事情已经发生，我到底该何去何从？我是否该勇敢地面对？”

格雷戈能说出这么一段话，表示他已经慢慢从伤痛中站起来。在家人、朋友及深刻的宗教信仰的支持下，格雷戈终于重建自己的人生，而且也完成了学术著作，两年后还换了一个更好的工作。我最近跟他联络时，他告诉我，一想到之前的事，他还是会心痛，但是因为很多积极的改变一直持续支持着他，所以现在他和孩子们比危机发生之前更能体会人生的喜悦。

**几十年来，健康心理学方面的研究一直把重点**

放在压力及压力所造成的负面影响上。在这方面的研究文献中，有相当比例是在探讨适应力的问题，即人们如何适应逆境，避开伤害，以恢复原有的正常身心状况。一直到最近这15年，研究人员不再执著于适应力的问题，转而开始探讨巨大压力可能为人们带来哪些好处。有时候，我们会用“创伤后成长”（posttraumatic growth）一词来描述这样的情形，与“创伤后应激障碍”一词形成对比。研究人员已针对身处不同逆境的人进行研究，包括癌症患者、心脏病患者、艾滋病患者、遭强暴的受害人、遭受攻击的受害人、瘫痪的病人、无法生育的人、火灾受难者、空难受害者以及地震灾民。研究人员也深入研究失去至爱者——痛失爱子、配偶或伴侣、父母，他们将如何面对内心伤痛。这些研究结果显示，创伤、危机及悲剧发生的形式有几千几百种，但人们从中获益的方式主要可分三大类，这与格雷戈的说法如出一辙。

第一种好处是，一旦你能挺身面对人生的挑战，便可激发自己原本潜藏的能力，而这些能力会改变我们原本对自我秉持的观念。没有人真正知道自己的能耐，你可能会这么告诉自己：“我要是失去X，一定活不下去。”“我要是碰到发生在Y身上的事，一定撑不下去。”如果你真的失去X，或身

处Y的处境，你的心脏还是会继续跳动，你还是得面对这个世界，而且这些反应会自动进行，不受你的意志控制。失去所爱或经历创痛后，人们会说他已经麻木，或自己根本就是行尸走肉。人的意识确实会因生活重创而发生改变，但是人的躯体还是继续运转。事件发生几个星期后，我们会努力搞清楚自己损失有多大，处境有多惨，身心状况也会恢复到一定的正常状况。只要不被逆境打倒，你就会活下来，这时会换成别人说：“我要是碰到发生在Y身上的事，一定撑不下去。”痛失所爱或饱受创伤后，人们最常学到的道理就是：我们其实比自己以为的更坚强，而这种认知会给自己带来信心，以面对未来的挑战。这可不是痴人说梦，经历过战祸、强暴伤害、集中营迫害或人生重创的人，通常更能从容面对未来的压力。他们也会恢复得比较快，部分原因是他们知道自己有这份能耐。

第二种好处则表现在人际关系上。逆境就像过滤器一样，当医生宣布你得了癌症，或一对不幸的夫妻痛失爱子时，有些亲朋好友会积极相助，表达其支持之意，但有些人则避之不及，原因可能是他们不知如何以对，或他们无法克服自己的窘迫不安。不过，逆境不仅仅让我们知道谁是酒肉朋友，谁是可以患难与共的好友，还会强化人际关系，让

人们打开心扉。我们会对自己关心的人表现出爱意，而在患难时关心我们的人，我们会对其心存爱心与感激。苏珊·诺伦-霍克西玛（Susan Nolen-Hoeksema）与她斯坦福大学的同事在一项有关丧亲的大型研究中发现，人们痛失所爱后最常出现的后续效应是，能体谅别人、容忍别人。在该研究中，有一位妇女的伴侣死于癌症，她这样说道：“痛失伴侣后，我跟其他人的关系反而变好了，因为我终于体会到时间有多重要，我们真的是把太多的时间浪费在拘泥于毫无意义的小事或感觉上。”跟格雷戈一样，这位痛失伴侣的妇女发现，自己在伴侣死后反而更能关爱他人，不再斤斤计较人与人之间的利害得失。受过创痛后，人们在处理人际关系时不再那么势利，再也不凡事一味只求自利、处处好强。

第三种好处是，创伤会改变人生的优先顺序及对当下对他人的看法（充实地过着每天的生活）。我们都听过这类故事：有钱有势的人与死神擦身而过后，整个人幡然醒悟。1993年，我在印度的布巴内斯瓦尔市（我曾在此待了三个月，研究当地文化与道德）的石墙上，看到一个最精彩的传奇故事。

★★★幸福实验：

印度的阿育王约在公元前272年掌控孔雀王朝，之后他便四处



征伐，扩张领土。阿育王成功地打下大片江山，但连年杀戮征战让阿育王逐渐慑服于对死亡的恐惧。尤其在经历了与羯陵迦国人民的浴血奋战之后，阿育王的内心满是恐惧与懊悔，于是他皈依佛教，宣布从此不再出兵征战，并将奉献自己的余生建立一个追求正义、遵从达摩（印度教与佛教的宇宙道德律）的王国。阿育王规划出他心中的理想社会及美德规范，并把这些敕令刻在王国的石墙上。他还派遣特使远赴各国，最远到达希腊，以传播自己追求和平、美德与不同宗教彼此容忍的理念。

阿育王的幡然皈依并非出于逆境，而是出于胜利，但从现代有关军人的研究中可发现，不管是杀人者还是面对死亡威胁者，都属于受创者。因此，阿育王跟许多经历过创伤后成长的人一样，内心有了非常深刻的转变。阿育王在他的敕令中叙述，他变得更能宽恕、同情别人，容忍异己。

很少有人有机会从一个原本满手血腥的刽子手变成一名诚心诚意的大善人，但确实有许多人在面对过死亡威胁后，整个人的价值观与看法出现了相当大的改变。癌症患者在回想当初医生诊断自己得了癌症的心情时，往往有如当头棒喝一般，或者根本就是人生的转折点。很多人会想换工作，或减少工作时间。癌症患者常常会领悟到一个道理：生命其实是老天爷赐予的礼物，但人们都视为理所当然，不知珍惜，总是把钱看得比人自身还重要。狄更斯的《圣诞颂歌》（A Christmas Carol）这本小说中便探讨了人面对死亡后，内心会出现怎样的

变化：故事叙述一个在圣诞节出现的鬼魂，如何带领守财奴史克鲁奇——去面对他的家人、员工及街上的陌生人，之后变成了一个慷慨无私的人。

我无意过度吹捧逆境的影响力，要每个人都来尝试逆境的滋味，我也无意忽视癌症为患者带来的痛苦，亲朋们的担忧受怕，我只想强调，吃苦受难并非百害而无一利，能从中发现好处者，其实是找到了人生的珍宝——逆境是帮助我们磨砺道德与精神的利器。一如莎士比亚在《皆大欢喜》（As You Like It）一剧中所言：

逆境也有好处，  
就像又丑又毒的蟾蜍，  
头上却戴着珍贵的珠宝一样。

## ○吃得苦中苦，方为人上人吗○

逆境会对人产生什么样的影响，通常有两种说法，一种是比较松散的说法。这种说法是依据我们之前讨论的“创伤后成长”的三种机制，主张逆境可让人成长、坚强、喜乐、自我提升，并有相关研究支持这种说法，但这种说法对于人们应如何生活并无太多着墨。第二种说法则比较激进，令人不安，因为该主张强调人必须经历逆境的折磨才能成长，只有历经艰辛、克服万难者，其成长与发展才会达到最高境界。如果这种说法为真，那么人们应

如何生活，社会应如何建构，就必须重新检讨，因为这意味着我们应该放胆而行，勇敢接受更多挫败。这也意味着我们过度保护孩子，一味地给孩子安全、谆谆教诲，反而会剥夺孩子体验生命中“重要事件”的机会，因为这些事件会让孩子变得更坚强，学会与朋友建立起强固的友谊，更意味着在一个崇尚英雄的社会里，死亡不足惧，羞耻令人避。因此，历经战争折磨的社会，远比平和富足的社会更能孕育出优秀的人类，因为在一个歌舞升平的社会里，光是“精神伤害”就足以构成人们互相起诉的理由。

不过，上述这种激进的说法果真言之成理吗？人们常说自己经历逆境后，整个人彻头彻尾地改变了，但有关逆境造成人格改变这类议题，研究人员至今所能找到的证据其实非常有限。有关人格特质的测验发现，几年下来，被试的测验分数一般都呈现相当稳定的趋势，就算是自认为在过渡期出现明显改变者也一样。有些研究为核实被试是否如其所言因逆境而有所成长，便询问被试的朋友是否注意到被试的改变。一般而言，朋友感觉到的变化远比被试自己所列的要少。

然而，上述有关人格特质改变的研究方向可能有误。心理学家通常以基本人格特质为检验标准来

分析人格问题，如是否有神经质倾向、外向或内向、对新事物的接受程度、是否讨人喜欢（亲切 / 善良），以及认真勤恳度等五大特质为依据，这些特质与“心理”（大象）有关，是人们面对各种不同情况的自发性反应。这就像一对长得一模一样的双胞胎自幼在不同环境成长，其人格特质除了受生活条件的不同、或担负的角色（如为人父母）不同的影响之外，基因仍然是影响其人格发展的要素。心理学家丹·麦克亚当斯（Dan McAdams）则指出，人格其实可分三个层次，而大家都把注意力摆在最低层次，即“基本特质”（basic traits）上，其实还有第二层次的人格——“个别性调适”（characteristic adaptations）。这包括个人目标、防卫与适应机制、价值观、信仰、不同人生阶段的生活重心（如生养孩子或退休生活）。这些是人们为了扮演好某些角色及维持某种地位而发展出的人格特质，这些调适会受不同人格特质的影响：例如神经质的人防卫机制会特别强、外向的人则特别重视人际关系。就第二层次的人格表现而言，个人的基本特质会与个人所处环境及人生阶段紧密结合，所以当事实出现变化（如丧偶）时，个人的个别性调适也会有所改变。大象的反应可能会变慢，但大象与骑象人会一起努力去找出新生活

方式，好让日子继续过下去。

人格的第三个层次是编出“人生故事”。不管是哪一种文化的人类，都深深痴迷于故事，人类无处不编故事（看到天上那7颗星没？那是7个仙女……）。我们对自己的人生也是如此，我们总是不停地编织着自己的人生故事，这个故事“将过去、现在及未来重新编织成一个前后连贯、生动有趣的个人神话”（麦克亚当斯语）。虽然最低层次的人格特质大部分与大象有关，但编出人生故事的却是骑象人，我们是在诠释自己的行为意义，听到别人对我们的看法之后，才有意识地编出自己的人生故事。这个人生故事不是历史学家的严谨之作，而比较像是一部引用许多真实事件，强调戏剧效果，加入个人诠释，真真假假、虚虚实实的历史小说。

一旦我们从“人格有三个层次”这样的角度来分析，就可以清楚地了解为什么逆境是人类追求完善人生发展所不可或缺的要害。依据心理学家罗伯特·埃蒙斯（Robert Emmons）的研究，人们在“个别性调适”这个人格层次所追求的人生目标，大抵可分成以下4类：工作及成就、人际关系及亲密关系、宗教及精神生活、生产力（对社会的贡献及留给社会的遗产）。不管追求什么目标，对

我们本身基本上都有好处，但是并非所有目标都能带给我们同样的幸福。埃蒙斯发现，平均而言，全心全意追求成就及财富的人所能享受到的幸福，比不上追求其他目标的人。还记得第5章讨论的幸福陷阱及炫耀性消费吗？因为人类是因人类社会进化过程的影响转而追求成功，放弃对幸福的追寻，所以拼命追求名利的人最后一定会陷入零和游戏的竞争。就算拼死拼活地成功了，当下的感觉确实快意酣畅，但这种幸福也并不持久，反而成为我们未来追求成功的障碍。

悲剧降临时，原有的生活轨道被彻底毁掉，我们被迫面临抉择：是要回到原来的生活轨道，让一切如常，还是要试试其他生活方式？悲剧刚发生的头几个星期或几个月，我们的人生会出现一个机会之窗，因为在这段时间，我们比较愿意接受新的事物。此时，功成名就的念头不复往昔那么诱人，有时我们甚至会怀疑功成名就有何意义。如果此时我们把注意力转移到其他目标——家庭、宗教或助人上，转移至非炫耀性消费上，我们在这个过程中所享受到的乐趣，并非完全受制于个别性调适所产生的效应。当我们转而追求这些目标时，会变得比较快乐，但财富也会跟着缩水（平均而言）。

许多人在历经逆境考验之后会改变自己的人生

目标，他们下定决心减少工作时间，多关爱别人，更注重休闲生活。只要在事情发生后头几个月采取行动，这些改变就会持续生根。不过，如果你仅仅只是下决心，没有付诸行动（我绝对不会忘记我的人生新目标），那么你很快就会故态复萌，又回去走功成名就的旧路了。当我们走到这个分岔路时，骑象人可以发挥一定的影响力，但却是“大象”在面对日常生活，它无意识地对环境自动做出反应。逆境之所以是人类追求完善人生发展不可或缺的元素，是因为逆境迫使我们停下脚步，让我们有机会注意到其他歧路，思考我们真正想要的人生终点。

从第三层次的人格来看，逆境的重要性更显重要：只有有趣的题材才能使人写出好故事。麦克亚当斯指出，所谓的人生故事就是，在时间的长河中，人从自己经历的无常变化中主观编出来的故事，没有这些人生无常、悲欢离合，我们是编不出精彩的人生故事的，如果你最精彩的故事只是你的父母不肯买一辆跑车当你的16岁生日礼物，那么我想你的回忆录绝对乏人问津。从麦克亚当斯搜集的几千个人生故事中，有好几种故事题材都跟人生幸福有关，比如在“有关承诺的人生故事”中，故事的主人翁自幼成长于一个充满关爱气氛的家庭，但因为早年亲眼目睹他人的苦难而心生恻隐之情，又

受到明确且带强迫意味的个人意识引导，当成长到某个人生阶段时，开始把生命中的失败、错误或危机转化成积极的结果，最终促使他立下新的人生目标，以助人为己任。佛陀的人生故事就是最经典的例证。

有些人的人生故事刚好跟佛陀的故事形成强烈对比，这些人讲的是“堕落”的人生故事——原本好好的人生，后来急转直下，一切都走了样，有这类人生故事的人大抵是沮丧抑郁之人。事实上，抑郁症患者确实有沉思这样的病症反应，他们会用阿伦·贝克的三种错误认知来描述自己的人生：我是坏人，人世险恶，我的未来一片黑暗。当人们面对无法克服的逆境时，往往会觉得自己的人生灰暗，但人们要有一个意义非凡的人生故事，逆境的磨难则必不可少。

如果我们想深入了解“创伤后成长”，那么麦克亚当斯所提出的逆境思考就很重要。他提出的人格有三个层次的概念，让我们得以思考这三个人格层次间的连贯性。一旦这三个层次的人格有歧异，就会产生什么样的后果？假定有一位个性和善、待人亲切、爱交朋友的女性，她在事业方面奋力向上，以至令她亲近他人、与人接触的机会很少。而她的人生故事则是在父母逼迫下，不得不从事事务



性职业，这位主人翁的无奈人生的目标与个人动机明显错置，只有在经历逆境的洗礼之后，她才会幡然改变，在自己不同的人格层次间理出一致的目标。心理学家谢尔顿及蒂莫西·卡塞（Timothy Kasser）发现，心理健康快乐的人，其不同层次间的人生目标较为一致。也就是说，其高层次（长期）人生目标与低层次（近期）人生目标彼此互相契合，所以在其追求短期目标的同时也促进其长期目标的达成。

人在饱受创伤之后，原有的信仰价值体系会受到动摇，自身界定事物意义的能力也会被剥夺，但这样的过程会迫使人们努力振作起来，这时人们往往会借助上帝或其他更高的人生价值，以作为统整自己生命的力量。有些人会把握这种危机，让自己的人生重新散发出顺境时所不可能有的光彩。因此，当人们说他在面对逆境之后成长许多时，他们可能想说的是，其内在不同人格层次间已变得更连贯、更一致，他们的朋友不见得看得出这种改变，但当事人却能从中感受到自己的成长、力量、成熟与智慧。

## ○如何从逆境中获益○

我们一般很难接受好人走霉运这样的事实。人

生是不公平的，这个道理大家都懂，但我们其实是持着“善有善报，恶有恶报”的心态在面对这个世界。因此，坏人发生坏事（从我们带有偏见及道德色彩的心态来看），一点儿都不奇怪，反正他是罪有应得。不过，如果是好人遭殃，要面对这样的悲剧就让人大伤脑筋了。

在勒纳（Lerner）的实验中，人们为了找出悲剧事件的意义，往往会骤下错论（比如，是这个女人自己怂恿强暴犯的）。然而，发现悲剧事件的意义并从中获益，其实是个人能否达成创伤后成长的关键。悲剧发生时，有些人会在他人的协助下摸索出创伤后成长的关键，但有些人却得靠自己摸索。心理学家花了很多心力想了解，是哪些人会在逆境中成长，哪些人被逆境击倒，其研究结果让“人生是不公平的”这个说法更显有力：乐观的人比悲观的人更能从逆境胜出。乐观的人就像是赢了“皮质乐透奖”的人，他们有比较长的幸福持久度，他们习惯展望人生的光明面，也很容易就能发现凡事皆有光明的一面。幸福的人会更快乐，这跟有钱的人会更有钱的道理是一样的。

在出现危机时，人们面对危机的方法基本上可分成三种：积极面对（直接采取行动解决问题）；重新评估（先把自己的想法理清，再找出对自己有

利的做法)；逃避(否定或逃避事件的发生，或借酗酒、毒品等的麻醉来压抑自己的情绪反应)。具备基本乐观人格特质的人(麦克亚当斯第一层次的人格特质)会发展出一套因应之道(麦克亚当斯第二层次的人格特质)，两者会在积极面对与重新评估之间交替出现。因为乐观的人期待自己的努力会有所成效，所以他们会马上行动以求解决问题。万一失败了，因为他们总是预期事情会有最好的结果，所以便不由自主地去找出一面，一旦如己所愿发现好的结果，他们就会在自己的人生故事中写下新的一章(麦克亚当斯第三层次的人格特质)——一个不断克服逆境，达到个人成长的人生故事。相反，消极思考的人是生活在一个饱受威胁的世界，对自己面对逆境的能耐也不太有信心，所以他们会发展出一套以逃避及其他心理防卫机制为主的逆境因应之道。他们将努力的重心放在如何控制自己内心的痛苦，而非解决外在的问题上，所以问题只会更加恶化。一旦他们知道人生是不公平且不被人控制的，而且事情往往会有最坏的结局时，他们就把这个悲惨的人生体验放进自己的人生故事中，“故事的主人翁”也就难逃悲惨的人生命运。

如果你是个悲观的人，那么你现在很可能正陷于愁云惨雾中，千万别绝望！逆境后能否成长，关

键不在于乐观的心态本身，而在于乐观的人很容易便能找出事件的意义。如果你能找出一套方法来诠释逆境对你个人的意义，并从中汲取积极的体验，你就能从中获益。

只要看过杰米·彭尼贝克（Jamie Pennebaker）的《放开心胸》（Opening Up）一书，你就知道如何诠释各种人生事件的意义。彭尼贝克从不同创伤之间的关系开始着手，例如儿童时期遭受性虐待与成人后的健康问题之间的关系。创伤及压力通常会对人产生负面的影响，彭尼贝克认为，倾吐心声——跟朋友或心理医生谈心，不仅可以治疗心理的创伤，还能解除身体的压力。彭尼贝克早期的研究假设便是，会让人产生强烈羞愧感的创伤，如性侵犯（相较于无性侵犯的暴力攻击）或伴侣自杀（相较于伴侣死于车祸）等，往往让受害者羞于启齿，所以日后会有较多病痛。受害人事后能否复原、成长，关键不在于他遭受哪一类创伤，而在于他事后的因应之道：愿意跟朋友倾诉或有支援团体协助的受害者，更能大幅减轻创伤造成的健康问题。

★★★幸福实验：

在彭尼贝克发现倾吐心声与受害人的健康互有关联后，他设计出一套科学化的流程，让人们说出心中的秘密，以改善其身体的健康状况。彭尼贝克要求被试写出“一生中最不愉快或伤痛的体验”，最好是被试这辈子从来不曾告诉别人的事，而且越详细越好。彭尼贝克发了很多空白纸给被试，要求他们每次连续写15分

钟，连写4天。对于控制组的被试，则要他们同样花15分钟写作，但是针对别的主题（比方谈自己的房子、工作的日子等）。进行实验研究时，彭尼贝克会征得被试的同意，于未来某个时间取得其医疗记录。过了一年之后，彭尼贝克开始观察这两组被试生病的频率。结果发现，写创伤经验的被试第二年看病或去医院的次数变少了。

我第一次听到这项研究结果时简直难以置信，天底下哪有随便写个一小时的东西就能减少半年后感冒的次数？彭尼贝克的研究结果支持弗洛伊德提出的宣泄法（catharsis），即能表达自己情绪的人（也就是“宣泄胸中块垒”或“宣泄怒气”的人）比较健康。但是当我检视有关精神宣泄的文献时，却找不到支持这种说法的证据，发泄怒气只会让人更加怒火中烧，但不会让人冷静下来。

彭尼贝克发现，重点不在怒气，而在于找出意义。在实验中，用写作来宣泄怒气的被试并未从中获益。第一天写作就能找出事件的前因后果的人也没能得到什么助益，因为他们已经找出事件的意义。是那些在4天写作的过程中循序渐进，逐步找到事件意义的被试，其健康状况在第二年有所改善。在后来的研究中，彭尼贝克要求被试用跳舞或歌唱的方式来表达情绪，但这种情绪表达方式对改善被试的健康并无助益。一定要用文字，而且是能让人写出充满意义的人生故事的文字，才会发挥效果。如果你如法炮制写出自己的人生故事，就算在

事发多年后，你也能从“重新评估”这套因应之道中获益。至此，你人生中的那个屡屡搅动你的思虑，阻碍你向前的篇章，终于可以告一段落。

任何人都能从逆境获益，只是悲观的人得多费点儿劲，有意识地采取一些步骤，通过自我来引导心理慢慢走向正途。第一步，在碰到逆境之前，先改变自己的认知方式。如果你属于悲观型的人，可用沉思、认知治疗的方法，甚至试试百忧解也可。这三种方法可让你摆脱消极思考的钳制，改用积极正面的思考方式，从而让自己更能面对未来的逆境，找出逆境的意義，从中成长。第二步是珍惜并建立自己的社会支持网络。不管是大人还是小孩（还有医学实验中的猕猴），只要有一两种良好的亲近关系就能帮助他们面对人生的威胁与挑战。如果有值得信任的朋友愿意倾听，就能帮助我们理清并找出事件的意义。第三步，宗教信仰与宗教仪式能帮助我们成长，因为宗教信仰与宗教仪式不仅直接让我们找到事件的意义，也同样能强化我们的社会支持。有相当比例的人由于笃信宗教，他们向上帝或神职人员告解，揭露自己内心的混乱不安后因而受益。

最后一步，不管你是否做好准备，一旦生活出了问题，在事件发生几个月后，一定要记得拿出一

张纸，写下自己的感受。彭尼贝克建议我们每天持续写15分钟，连续写几天。不要去改写内容，也不要自我检查，更不用管语法或句式对不对，只要放手去写就对了。把事件的经过、自己的感受、为何会有这样的感受，一五一十地写下来。如果不想写，那么对着录音机讲也行。重点就是原原本本把自己的想法及感受表达出来，就算内容杂乱无章也没关系，因为连续几天下来，你所写的文章内容自然就会乱中有序。切记，在做结论之前，一定要好好回答这两个问题：这个事件为什么会发生？我能从中汲取什么好的教训？

## ○遭遇逆境的最佳时机○

如果“逆境假设”的说法为真，且关键在于当事人能否理清事件意义，并将三个层次的人格调整一致，那么接下来要探究的就是，逆境对我们能产生多大助益。这应该跟事件出现的时间点有关系，或许我们可以这么假设：逆境会让人更坚强，但是否仅只限于某个人生阶段？

儿童特别容易受逆境伤害，理由不一而足。虽然儿童时期大脑的发展是由基因主导，但该时期大脑的发展同时也受环境影响，最重要的环境影响因素就是安全感与威胁感。尽责的父母会协助孩子调

整其情感依恋系统，鼓励孩子采取比较有冒险精神的生活态度，如果孩子觉得自己生活在一个安全又可控制的环境下，那么他（平均而言）就会发展出比较积极的感情态度，长大以后，也不会总是焦虑不安。不过，如果孩子的生活环境每天危机四伏（不是有人要掠夺他的东西，就是被欺负，或不定时的饱受暴力威胁），如此一来，孩子大脑的发展就会受到影响，他会变得不太容易相信别人，对人充满戒心。

现今西方世界大多数人都生活在一个安全、乐观、友善的环境中，但大多数接受心理治疗的人需要的仍然是放松，而不是绷紧自己，所以最好的方法就是让孩子从小就发展出最积极的情感风格或最大的幸福幅度（即第5章中，天生遗传的幸福持久度“S”）。毕竟，在孩子碰上重大人生逆境时，几乎不可能得到什么好处。（不过，对于单一事件的伤害，孩子会表现出惊人的复原能力，即便是性侵犯这种伤害，孩子也大多能坚强面对，反而是长期性的挫折与伤害对孩子的影响比较深。）当然，孩子需要规范，才能学会自制，也必须经历无数的挫折才会领悟：要成功，就必须持续不懈地努力。孩子应该受到保护，而不是被溺爱。

青少年的情况就有所不同。青少年对自己的人



生已有一定的了解，但能把自己的过去、现在及未来串连起来，说出连贯的人生故事，要等到青少年成长到15~20岁左右才办得到。有一种叫做“记忆隆起”（memory bump）的自传式记忆法便支持上述说法。当你要求30岁以上的成人去回想一生中最重要或印象最鲜明的事件时，大部分人的答案都集中在15~25岁时发生的事件。15~25岁是人生的黄金岁月——初恋、上大学、知性的成长、开始独立生活或旅行，这段时间是年轻人（起码在西方国家）做出许多人生重大选择的阶段。如果人生有一段自我形成的特殊时期，且该时期所发生的事件对以后的人生故事会产生最深影响，那就是这个时期。因此，如果年轻人在十七八岁到二十岁出头时碰到逆境的洗礼，且最后完全克服逆境的磨难，重新站起来，那么他便能从逆境中获得最大的益处。

从伦理的角度来看，我们不可能进行一项会让不同年龄层的人内心受创的不道德实验，不过真实的人生实验已在我们眼前上演。20世纪的两个重大事件——大萧条、第二次世界大战，让不同年龄层的民众都受到重创，社会学家格伦·埃尔德（Glen Elder）依据一份长期性的资料（花几十年的时间，针对同一批人持续地搜集相关资料），进行了相当细腻的研究分析，以深入了解为何有些人能历经逆

境的考验，变得更为坚强茁壮，有些人却从此一蹶不振。埃尔德最后得出这样的结论：所有我分析过的案例都有一个相同的故事情节——事件本身并没有意义，其意义来自当事人与他人、团体及经验本身的互动。

经历过穷困生活的孩子，长大后通常有相当的成就。埃尔德发现这有赖于家庭及个人的社会支持：不管是大人还是小孩，身处强固社会团体的支持及社会网络者通常经得起逆境的考验。事后，前者的身心状况通常也比没有这类社会支持者更健康。社会支持网络不仅能减轻当事人的痛苦，还可协助当事人找出事件的意义与目的（正如涂尔干有关自杀研究所做的结论）。大萧条时期，虽然很多年轻人一星期只赚几美元，但已可帮忙支撑家计。第二次世界大战时，很多国家忙于应战，全国必须团结一心，这使得很多经历过大战洗礼的人变得更具有责任感和公民意识，即使美国民众没有直接参战，但其影响亦然。

不过，人们第一次碰到逆境的时间点很重要，埃尔德表示，一般人到28岁左右就开始定型。有些年轻人在第二次大战参战之前原本过得并不如意，但战后也都发展得还不错，而那些一直到30岁后才碰到第一次人生考验的人（如参战，或在大萧条时

期破产），不仅事后的复原能力差，也不太可能从逆境经验中获益。逆境在十七八岁到二十出头时出现，对当事人的益处最大。

埃尔德的研究不断提醒我们，如何与外界互动才是关键。个人独特的人格特质会去回应事件的发展及所处的社会网络，从而推演出一个独特、无从预期的结果。在“人生历程发展”（life span development）的研究领域中，很少有“因为X所以造成Y”这种简单明了的规则，没有人有办法提出一套理想的人生历程，通过精心的安排，让逆境出现在一个绝佳的时间点上，使每个人得以从中获得最大的益处。不过，尤其是对那些曾在20多岁时克服过人生逆境的人而言，逆境的磨炼确实让他们变得更坚强、更优秀、更快乐。

## ○从创伤中汲取智慧○

我相信，所有的父母都想把孩子额头上所刻的种种创伤、痛苦全都一笔划掉。就算我确信我女儿24岁经历的创伤能让她学到重要的人生教训，让她变得更优秀，但我会这么想：我直接教她这些人生道理不就得了吗？难道没有不需要付出代价就能从人生逆境获益的方法吗？这里有一个世人皆知的道理：人生最重要的道理，是无法直接用“教”就学

得会的。普鲁斯特曾这么说：

智慧不是别人给的，一定得靠自己去发现，走过无人的荒野，无人可依靠，无人能卸除我们的责任，只有自己的智慧才是最后我们认识这个世界的唯一观点。

近来有关智慧的研究证实普鲁斯特的看法正确无误。知识可分两种：显性（explicit）知识及默会（tacit）知识。显性知识是指我们所知的、有意识说出口的、不受时空条件所限制的事实。不管我在何处，我都知道保加利亚的首都是索非亚。学校教的知识就是外显知识，骑象人会去搜集知识，然后整理归档，以备来日推理之用。不过，智慧来自默会知识。默会知识讲的是过程（强调“知其所以然”而不是“知其然”），要获得这类知识不需要别人帮助，而是跟个人的价值观有关。默会知识存在于大象之中，它是大象自人生经验中日积月累磨炼出来的技巧。默会知识还会随时空环境的不同而变化。不管是想结束一段感情，给朋友意见，还是解决道德争议，都没有放诸四海而皆准的标准做法。

斯滕伯格（Robert J. Sternberg）表示，智慧是一种能让我们在两者间取得平衡的默会知识。第一，有智慧的人能在自己及他人的需要以及非当下人事物（之后可能因此受到负面影响的组织、环境或人）的需要之间找到平衡点。无知的人看事情非

黑即白，他们有一种“坏人一定坏到底”的迷思，而且其受自身利益之影响非常明显。有智慧的人能从别人的角度来看事情，也能了解世事不是非黑即白，中间有深浅不一的灰色地带，所以他会选出一个长期而言对每个人最有利的计划。第二，有智慧的人能平衡地采用以下三种回应方式：自我调适（改变自己以适应环境）、塑造环境（改变环境），以及选择（选择新的环境）。第二种平衡基本上回应了祷文中的这句话：“主，求你赐给我心境坦然之恩，去接受我不能改变的，勇敢去改变我能改变的，并赐给我智慧去分辨认清。”如果你听过这段祷文，那么你的骑象人知道该祷文的内容（外显知识），如果你在在生活中实践祷文，那么你的大象也知道祷文的含义（默会知识），此时，你就是一个有智慧的人。

从斯滕伯格有关显性知识及默会知识的说法，我们就可以了解为何父母没办法把智慧直接传授给自己的子女。父母的最佳因应之道，就是给孩子丰富的生活体验，让孩子可以在不同生活领域得到默会知识。父母可以在生活中实践智慧人生，鼓励孩子思考不同的情境，了解别人的观点，在面对人生挑战时，找到生活的平衡点。孩子小的时候，要保护他，但孩子成长到十几、二十多岁时，如果父母

仍一味地保护孩子，孩子固然可以不用吃苦受罪，但也因此失去了成长及学习人生智慧的机会。吃苦会让人更有同情心，也可让人在自我及他人之间找到平衡点。吃苦会让人积极面对（“塑造环境”），重新评估（“自我调适”），或改变人生计划及方向（“选择”）。“创伤后成长”通常也伴随着智慧的成长。

激进的“逆境假设”或许所言为真，但容我们在此先提出警语：要让逆境对人产生最大益处，那么逆境发生的时机一定要对（刚成年时），对象也要对（具备足够的社会及心理资源者，才有办法面对挑战，从中获益），程度要恰到好处（不能严重到造成“创伤后应激障碍”）。每个人的生​​生历程都是无从预知的，我们无法知道哪个挫折长期而言对某人是否有益，但或许我们已经知道可以稍稍改写一下孩子额头上的命运：儿童时期的创伤一定要划掉，至于其他的创伤，动手划掉之前还是请三思一下，看看未来其他研究结果后再动手吧。

[1] 《圣经》里的一则故事，讲述贤者约伯受痛苦折磨，并质疑上帝，为何不幸的事会发生在凡人身上。——译者注

## 第8章 道德的成长

●人只要活得快乐，就一定有明智、高贵、公正的人生。同理，人只要活得明智、高贵、公正，就一定有快乐的人生。

——伊壁鸠鲁

●若人作善己，应复数数作；当喜于作善，积善则受乐。

——佛陀

每当我们听到那些贤人及长者苦口婆心地要求年轻人要道德高尚时，就觉得他们像空口说大话的推销员。很多文化只要一谈到智慧，基本上就逃不脱这个调调：“来来来，今天我带了一种吃了会让人快乐、健康、有钱、长智慧的神奇补药！吃了这个药，你就上天堂了，可以享有世上最大的快乐！只要你道德高尚，就办得到！”年轻人一听到这种论调，马上两眼一翻，把这些话当耳边风。

年轻人的兴趣、希望永远跟长辈大相径庭。他们会很快找出自己追求目标的方法，最后搞得一团糟，但这就是年轻人建立自己人格的冒险之旅。哈克贝利宁可逃离养母家，跟着一个小农奴一起乘木筏悠游密西西比河；年轻的佛陀宁可离开父亲的皇宫，跑到树林里修行；天行者卢克则离开自己原来居住的行星，加入银河反抗军。这三个年轻人都选择了史诗般的人生旅程，历经种种艰辛，终于长大成人，展现自己原本没有的美德。在我们读者心

中，这些历尽千辛万苦修得的美德实在让人佩服，因为这些美德反映出深刻且真实的人格，是那些只会把大人的教导照章全收的孩子望尘莫及的。

### ★★★幸福实验：

从这个角度来看，本杰明·富兰克林绝对是一位相当值得我们敬佩的传奇人物。1706年，富兰克林出生于美国的波士顿，12岁那年，富兰克林开始当他哥哥詹姆斯的学徒，当时詹姆斯经营了一家印刷厂。当学徒那几年，富兰克林常常跟詹姆斯争吵，詹姆斯也动辄对富兰克林拳打脚踢，富兰克林一心只想自由，但是詹姆斯拿出学徒合约当法宝，不肯放人。

到了17岁，富兰克林终于忍无可忍，决定离家出走，搭船逃到纽约，但在纽约找不到工作，最后只好跑到费城。他先找到印刷学徒的工作，经过不断努力与辛勤工作，富兰克林终于开了自己的印刷厂，还自己发行报纸。富兰克林其他的事业亦相当成功：在科学方面，富兰克林证明了闪电是电，后来还发明了避雷针；政治上，富兰克林担任过无数公职。富兰克林活到84岁，一辈子都过得很痛快；他对自己在科学上的发现及公共事务的成就相当自豪；他深爱并尊崇美、法两国；而且即使上了年纪，他还是很在意异性的目光。

富兰克林有什么人生秘诀？秘诀就是美德，但不是现代人认为的那种紧张兮兮、敌视享乐、清教徒式的美德，而是一种可追溯到古希腊，具有更宽松含义的美德。希腊语中aretē具有优异、美德或善行等含义，且特别强调实用的那一面。比如刀子的aretē就是好切；眼睛的aretē就是看得清楚；而人的aretē则是……这可是个最最古老的哲学问题：到底什么才是人的本性、作用或目标，让我们得以据



此判断一个人过得好还是不好？当亚里士多德说幸福或快乐（eudaimonia）是“符合优异或美德原则的心灵活动”时，他可没有说快乐来自施舍给穷人，压抑性欲。亚里士多德认为，美好的人生可让我们发挥自己的长处和发展潜能，成为一个符合自己本性的人。亚里士多德虽然不认为世界上的一切皆为神明所设计，但他相信宇宙间所有事物皆有其telos，也就是目的。

富兰克林有一种过人天赋：他能看出事情的潜力，并让它充分展现出来，例如，富兰克林看出人行道及街灯、消防队、公共图书馆的潜力后，便在费城大力推动上述公共建设。此外，他也看到美国成为共和国的潜力，于是在美国独立建国的过程中扮演着举足轻重的角色。同时，他也看到自己还有自我发展的空间，所以便下定决心磨炼自我。二十七岁开始经营印刷事业后，富兰克林便着手实施他的“大胆、艰苦的道德发展A计划”。他选了几项美德进行自我锻炼，在生活中身体力行。不过，他马上发现“自我”的能耐有限：

每当我全心对付某项缺点，常常就又发现自己别的缺点；只要一不注意，习惯就占了上风；有时，光靠理智是克服不了自己原有习性的。所以我的结论就是，从长远的眼光来看，光是心里以为自己一定能表现出高尚道德，并不足以避掉故态复萌的窘境，在自己能稳定、持续地表现出正直的行为之前，一定得先革除坏习惯，养成好习惯。

富兰克林是一位出色的心理学家，他凭直觉就知道只有先把大象训练好，骑象人才可能成功，所以他设计了一套美德训练计划。他列了13项美德，每一项美德都有他应该或不应该做的行为。（比方“节制”：食不过饱；“节俭”：珍惜一丝一缕，但要善待他人及自己；“贞洁”：不可纵欲，但因健康或传宗接代之故则可）。他还印了一个表，上面共分7栏（每一栏代表一星期的每一天）13行（每一行代表每一种美德），每次只要他某一天没有遵守某项美德，他就会在那个格子画个黑点。

富兰克林一星期只专注于某项美德，整个星期的重点就是做到那项美德，其他美德先不管，但是如果其他美德他没做好，那么他还是会做记号。如此进行了13个星期后，他又再照表操兵。然后他发现，表上的黑点越来越少。富兰克林在他的自传上写道：“如果我没有进行这个‘道德发展A计划’，我绝对不可能比以前更好、更幸福。”他还说：“我要这么告诉我的子孙，就是靠着这套锦囊妙计，还有上帝的保佑，他们的祖先和我才有办法一辈子享受幸福人生，而且一直到写这段文章的79岁高龄，依旧快意无限。”

当然，我们无从得知如果富兰克林没有那个美

德表，一辈子是否就不会那么快乐、成功，但是我们可以找找其他证据，来检验他对人类心理的主张，该主张被我称为“美德假设”，该假设跟本章开头的伊壁鸠鲁及佛陀的引言看法相同：培养美德，能让人享有幸福人生。不过，我们有太多理由可以质疑这个“美德假设”的说法，富兰克林就承认自己完全做不到谦逊的美德，最后他只好学着摆出谦逊的样子，以博得社会大众的好感。或许“美德假设”这套主张最后只有在运用权谋、马基雅维利式的做法下才会成立：不管我们自己的真正品格如何，只要能表现出很有美德的样子，我们就会成功、幸福。

## ○古人追求的美德○

所有观念都有其起源，因此也就有了包袱。西方人一想到道德，使用的就是存在好几千年的观念，但近200年来，有关道德的观念已出现相当多的变化。西方人并没有意识到这个事实：西方人的道德观念是异于其他文化的，西方人的道德态度是建立在特定心理假设上，但这套假设以现今的眼光来看，并不正确。

每种文化都很关心未来子孙的道德发展，所以每种文化都留下不少道德方面的著作，我们可以从

这些著作看出不同文化的道德看法。不同的文化对道德各有特定的规定与禁律，但其基本精神大体是一致的。大部分文化都会把人们应培养的美德——列出，而这些美德至今仍被大部分文化重视（比如，诚实、正义、勇敢、仁慈、自制、尊敬权威等）。对各种美德而言，哪些行为是好的，哪些行为是坏的，大部分文化也都会清楚载明，并一再灌输大家一个观念：愿意修养自身美德者，就会获益。

《阿曼尼摩比之教诲》（Teaching of Amenemope）是人类最早专门探讨道德教诲的一本著作，是于公元前1300年左右问世的一本埃及文本。该文本开宗明义便讲，这是一本有关“人生教诲”的书，也是一本教人“如何追求人生幸福”的书，只要把本书教诲牢记于心，“就会发现人生的黄金屋，你的身体就会茁壮成长”。阿曼尼摩比接下来花了30章的篇幅，谆谆教诲人们应如何对待他人，自我克制，并从中找到成功与满足。书中有这样的例子，有一段内容不厌其烦地要求大家要诚实，尤其要尊重其他农夫所立的边界，该书如此写道：

只要认真耕耘，就会找到自己需要的东西。

你会从脱粒后的麦田，收到香浓的面包。

上帝赐给我们一蒲式耳<sup>[1]</sup>，

胜过偷抢拐骗得到的五千蒲式耳，  
宁可快活地啃着面包，  
也不要坐拥宝山却心苦恼。

另一个共同特征是，这些古老文本都非常强调格言及好榜样，而非逻辑与证明。格言大多是精雕细琢，字字珠玑，务求让人读后灵光一闪，点头称是。好榜样则可激发我们的钦佩与敬畏之情。当道德教诲诉诸情绪，其谈话对象便同时包括“自我”及“心理”。孔夫子与佛陀的智慧最后变成一句句亘古永存的格言警句，即便今人读之，大多出于阅读乐趣，找寻人生指引，但亦叫人心有戚戚焉，称其为众人心中“放诸四海而皆准的人生法则”。

许多古老文本的第三项共同特征是，它们都非常重视实践及习惯，而非以事实为依据的知识。孔子曾以学音乐跟培养道德相比，表示两者皆需研读文本，遵守好榜样立下的规范，并经多年不断练习以求臻于“化境”。对此，亚里士多德也用过类似的比喻说法：

要想成为盖房子的工匠，就要多盖房子；要想成为竖琴家，就要多弹竖琴。同理，只有行公义，才能成为正义之士；只有多自制，才能学会自制；只有行事勇敢，才能成为勇者。

佛陀写了“八正道”，为信徒之修行指南，列出了许多信徒应遵守的行为，只要信徒反复练习，便可成为一合乎道德规范（讲对话、做对事、过对

的生活）、自律自重之人（不断努力、小心注意、集中心神）。

通过上述的修身之道，我们可以了解到：古人对道德所秉持的心理，跟富兰克林的相似，其实是相当复杂的。他们知道，人们只有在大象受到良好训练后，才能学会美德。而且这项训练需日积月累，不断重复，方可奏效。在此训练中，骑象人必须参与其中，但如果道德教诲只给予显性知识（骑象人可宣之于口者），这对大象是产生不了效果的，对行为的影响也极其有限。道德教育必须包含默会知识——巧妙的社会知觉及社会情绪方面的技巧，让人可以很自然地在每一种情境下感受到正确行为，知道该如何做，并进而有做的想法。对古人来说，道德是一种实用的智慧。

## ○人为何会迷失在道德迷宫中○

西方人的道德观刚上场时，西方文化跟别的文化一样，都把焦点聚在美德本身。不管是《圣经》、《荷马史诗》或《伊索寓言》，西方的奠基文化都非常重视箴言、格言、寓言及好榜样，并以此讲解、教诲人们美德的内涵。柏拉图的《理想国》及亚里士多德的《尼各马可伦理学》（Nicomachean Ethics）是两本非常重要的希腊

哲学著作，也是两本专门探讨美德及如何培养美德的专论。即便是以享乐为人生目标的伊壁鸠鲁，也相信人们要先有美德，才能享有生活的乐趣。

## 单一的道德准则

在这些古老辉煌的希腊哲学著作中，其实已种下后世失败之因。第一，希腊人探求道德的心灵，同时也开启了人类科学探索的大门，而科学探索旨在找出能解释宇宙中无穷多变事物的最小定理。也就是说，科学强调精简，美德强调的则是原理，而一项又一项的美德，其原理绝不可能精简。因此对强调科学的人来说，还有什么比从所有人身上归纳出一套一体适用的美德、原则或准则更令人满意？第二，自理性思维开始席卷哲学界后，许多哲学家对以习惯及感觉为本的美德心生不满，虽然柏拉图是以骑象人的理性来建构美德，但柏拉图也承认，美德需要以热情做支撑，但不是脱轨的热情，所以柏拉图后来才会想出复杂的马车驾驶隐喻：两匹马中，有一匹马具有某种美德，但另一匹没有。对柏拉图及后来许多思想家而言，理性是众神赐给人类的礼物，是一个可用来控制人类动物本能的工具。因此，应该由理性来主导一切。

追求精简与崇尚理性，这两粒种子在罗马衰亡

之后沉睡了好几个世纪，但到了18世纪的欧洲启蒙运动时期，这两粒种子开始发芽，成长茁壮。随着科技与商业的发展进步，新的世界诞生了，人们开始寻找合乎理性规范的社会及政治架构。法国哲学家笛卡尔在17世纪时，还沾沾自喜地以上帝的仁慈来建立其伦理学的思想体系，但启蒙运动时期的思想家却一心想建立一套不以神迹或上帝的力量为基础的伦理学。这就像有人拿出一个奖品在哲学家眼前晃着，而这个奖品具有类似诱使早期飞行员不顾性命冒险的魔力：第一位想出以理性力量为基础，可让人清楚分出好和坏的单一道德准则的哲学家，便可获得一万英镑的奖金。

如果真有这份大奖，那么我觉得得奖人应该是德国哲学家康德。康德跟柏拉图一样，相信人类有双重天性：一部分是兽性，另一部分是理性。人类的兽性依循自然定律运作，跟石头因地心引力而掉落或狮子追杀猎物的道理一样。这种兽性没有什么道德可言，纯粹是因果关系。康德又说，人类的理性则依循不同的定律运作：理性能遵守行为规范，所以我们可依据个人遵守正确行为规范的程度，来判断其个人道德。何谓正确的行为规范？对此，康德想出了道德哲学中最高明的一个妙招。康德提出这样的推论：道德规范如欲成为定律，必须是放诸



四海而皆准。如果万有引力会对男人和女人产生不同的作用，或对意大利人和对埃及人会产生不同作用，那么我们就不能称“万有引力”为一种定律。

康德表示，我们不应该去找所有人都能接受的道德规范（一来很难办得到，二来很可能只能得出一些枯燥无味的通则），而应该把问题颠倒过来，要大家去思考一个问题——这些约束众人的行为规范，是否可作为放诸四海而皆准的定律：如果你已不愿再信守一个不合时宜的承诺，难道你真的可以提出这样的规范吗——人们应该毁弃不合时宜的承诺？一旦我们同意这样的行为规范，所有的承诺就会顿时变得毫无意义。这就是为什么你不能同意“人可以用偷拐抢骗等方式去夺取其他人的权利或财产”的原因，因为总有一天你会成为另一个受害者。这个康德称为“绝对命令”（categorical imperative）的简单测验，威力强大，它让伦理学变成应用逻辑学（applied logic）的一支，伦理学的内容从此变得较为明确，不像世俗伦理学（secular ethics），一旦没有借助典籍，就很容易给人一种雾里看花之感。

几十年后，英国哲学家边沁（Jeremy Bentham）向康德挑战这项哲学大奖。边沁在1767年当上律师，当时英国的法律不仅内容复

杂，而且毫无效率，边沁跟其他启蒙时期的人一样，也具有大胆创新的精神，于是他为英国重新设计了一套司法及立法系统，其核心思想是，先设定出明确目标，再以最理性的手段来达成目标。边沁指出，所有立法的最后目标就是人的利益。所得利益越大，效果越好。边沁为功利主义之父，功利主义的教条就是，所有决策（包括立法及个人）的目标都是追求最大利益（效用），但由谁获益，功利主义者并不在意。

康德与边沁两派间的论战一直延续到现在。康德的后继者（被称为“义务论者”）详细地阐述责任及义务的定义，他们认为，有道德的人必须遵守道德规范，即使该行为会导致不好的结果（例如，我们绝对不可以杀害无辜，即便这么做可以拯救100条人命，我们也必须严守这个规范）。边沁的后继者（被称为“结果论者”）则明确制定出可达到最大利益的规则及政策，即便该行为有时会违背其他道德原则（如果杀一个无辜的人可以拯救100条人命，那就做吧，除非该行为会立下一个坏榜样，从而导致其他问题，那就又另当别论）。

尽管两大阵营立论迥异，但在几个重点上却又殊途同归。两大阵营都采取精简立论法，即所有决定都应依据单一原则来制订，不管是以“绝对命

令”为原则，还是以“最大效益”为原则。两个阵营也都主张，只有骑象人能做抉择，因为道德抉择需要逻辑推理，有时候甚至还需要数学计算。两个阵营都不相信直觉及内心感觉，认为直觉及感觉会妨碍正确推理。此外，两个阵营也都回避具象，偏好抽象，即当我们在思考问题以做出决定的时候，不需要仔细去了解相关人物的背景，或其信仰及文化传统，我们只需要知道一些当事人的基本事实与个人喜恶（这是功利主义者的主张）。当事人的时代背景或国籍并不重要，是我们的朋友、敌人或陌生人也不打紧。对这两大阵营的人而言，道德定律跟物理定律一样，对任何时代的任何人都是一体适用的。

以上两种哲学方法的提出，对我们现今立法和政治理论的提出及实务运作有非常大的贡献，让社会能在有效追求人们利益的同时（边沁），亦能兼顾个人权利（康德）。不过，这些观念同时也广泛渗透到西方文化的各个层面，从而产生一些意想不到的后果。哲学家埃德蒙·平科夫斯（Edmund Pincoffs）指出，在结果论者及义务论者共同携手下，20世纪西方人心中的道德已变成一种道德窘境及道德困境的研究。

古希腊人把道德焦点摆在个人人格上，所问的

问题是“我们每个人希望成为什么样的人”，但是现代伦理学却把焦点摆在行为上，所问的问题是“某项行为是对或错”。哲学家们现在得跟生死两难的问题搏斗：我们可以杀一个人来拯救5个人吗？我们可以用堕胎后的胚胎来做干细胞的研究来源吗？如果一名妇人已丧失意识瘫痪15年，我们可不可以拔掉她赖以生存的进食管？一般人则要面对没有那么生死攸关的窘境：如果其他人没有如实报税，那么我还要依法缴税吗？如果我捡到一名毒品贩子的皮夹，那么我要交给警方吗？我要把自己的风流艳遇告诉另一半吗？

## 由人格道德转向困境道德

道德焦点从人格道德（character ethics）转向困境道德（quandary ethics），使得道德教育的重心也从原来的美德转向道德推论。如果道德涉及两难困境，我们的道德教育就会变成一种解决问题的训练。我们必须教孩子如何思考道德问题，尤其要教孩子克服原有的自我，去考虑到其他人的需求。20世纪70年代及80年代以来，美国的种族日趋多元化，权威式的教育方法不再受大众青睐，关于特定道德及价值观的道德教育逐渐过时。理性主义式的困境道德观大行其道，许多老师及家长也趋

之若鹜，最典型就是以下这段出自一本最近出版的儿童教养手册的内容：“本手册目的不在教导孩子该做什么，不该做什么，以及为什么，而是要教孩子如何思考，好让他们自己决定该做什么，不该做什么，以及为什么。”

我认为道德教育从人格道德转向困境道德是非常严重的错误，理由有二。第一，这会削弱道德的力量，并窄化道德的范畴。在古人眼中，人的每项行为都关乎美德及人格，但在现代人眼中，道德则仅仅局限于特定情境。在现代人单薄又局限的道德观念中，所谓有道德的人是指捐款给慈善团体、帮助别人、遵守规定，以及大体而言不会为了自身利益而不顾他人利益者。现代人大部分活动及决定其实都与道德无关。当道德已窄化成“自私自利”的反义词时，美德假设就变成一种似是而非的论点：套用现代的说法，美德假设的主张，变成“违反自身利益的行为反而有利自身利益”。我知道要大家相信这种说法很困难，而且不见得所有情况皆符合。富兰克林在他那个时代向大众宣扬美德假设的主张，铁定要比我容易得多。富兰克林跟古人一样，其美德观念远比我们丰富且深厚，他们认为美德是个人为成为更有效率、更有吸引力的人，而努力培养的各种优异才能。从这个角度来看，美德本

身就是一种报偿。富兰克林的例子可让其同时代人及后代子孙去思考一个问题：你愿不愿意为自己未来的幸福去努力，还是你懒惰、短视到连努力都不愿意？

第二个理由则与道德教育的重心从美德转向道德推论有关，因为这种道德分析是出自一种很糟的心理学训练。20世纪70年代以来，道德教育开始把骑象人跟大象分开，只训练骑象人独自解决问题。标准的上课方式就是，先上几个小时的个案研究，接下来在教室里讨论种种道德困境，然后就播放影片（影片中的当事人遇到种种道德困境，之后做出正确抉择），如此，孩子便学会如何思考道德问题（而非何为道德）。之后，课程结束，骑象人趁着下课时间又跑回去坐在大象背上，一切照旧。教孩子理性思考，然后期待孩子表现出符合道德规范的行为，这就像去摇狗的尾巴好让狗高兴一样，根本就是本末倒置。

我在上研究生一年级时发现自己道德推论的弱点。当时我拜读过任教于普林斯顿大学的哲学家彼得·辛格（Peter Singer，他是一位强调人道主义的结果论者）的著作——《实践伦理学》（Practical Ethics）。这本书告诉我们，如何在关怀他人福祉的同时，解决许多日常生活中碰到的道德问题。辛

格在书中的有关残杀动物的道德问题的思考，改变了我对食物的态度。辛格针对残杀动物的道德问题，合情合理地提出以下几个原则。第一，会让任何有知觉的生物感受到痛楚及伤害的行为都是不对的，所以现今大规模的畜牧养殖是不道德的。第二，杀害存有一定自我意识及感情的生物是不对的行为，所以人类去杀害有较大脑部及较发达社会行为的动物（如其他灵长类及哺乳类动物）是不对的，就算它们原先被蓄养在舒适环境中，之后再以无痛的方式予以宰杀，这样的行为仍然不对。辛格强有力的论点让我一时之间完全信服，看过那本书之后，我在道德上开始反对所有大规模的畜牧养殖。道德上我虽反对，但行为上并没有反对。我还是很喜欢吃肉，看过辛格的《实践伦理学》的头半年，我唯一改变的是，每次点汉堡时，我就会感觉到自己的虚伪。

读研究生二年级时，我开始研究与恶心（厌恶）有关的人类情绪反应，当时我跟保罗·罗津（Paul Rozin）一起研究这个议题，罗津是研究“吃”的心理学的先驱及权威。当时罗津跟我努力找各种恶心的影片，好让我们的被试在看了影片后产生恶心的感觉，有一天早上，我们跟一位研究助理碰面，这位研究助理把他找到的影片放给我们

看。其中有一个片名叫《死亡真面目》（Faces of Death）的影片，该影片将各种真实及假造的杀戮画面剪接在一起（有些画面非常吓人，因道德关系，我们不予采用）。除了自杀及行刑处死的画面外，影片中还有一段屠宰场宰杀动物的画面。当我看到成群的牛走向滴着鲜血的肢解输送带，先是受到重击，然后被钩子钩起，最后被切成一片又一片，我内心的恐惧达到最高点。看完影片后，我跟罗津一起去吃午餐，好一边讨论实验计划，结果我们两人不约而同都点了素食。几天后，影片中的血腥画面还是让我觉得恶心不已，这时，我体内的感觉跟辛格告诉我的观点终于合而为一，我的大象跟骑象人达成共识，我在当时变成了一个素食主义者。三个星期后，我体内恶心的感觉慢慢消失，我开始吃一点儿鱼跟鸡肉，之后也开始吃红肉，但18年后的现在，我仍然不太爱吃红肉，如果要吃，我也会选非大规模畜养并宰杀的动物的肉。

这次经验给我一个很重要的启示：我向来自认是个相当理性的人，辛格的说法对我也很有说服力，容我用自已的话把这首歌再唱一次——我看到正确的道路，也知道该走这条路，但我却走错路，直到内心感觉涌现，推了我一把，才让我走上正途。



## ○积极心理学对美德的解读○

不管身处哪个国家或哪个时代，我们总是会听到“人类迷失了”的呼喊，美国在经历过动荡的20世纪60年代与经济萧条及犯罪率高升的20世纪70年代之后，这样的呼声日益高涨。政治上的保守派，尤其是有强烈宗教信仰者，对那种“不谈价值观”式的道德教育，以及给孩子自己思考的权力，却不去教孩子正确事实与价值观的教育方式，简直是怒不可遏。于是在20世纪80年代，这些保守派开始起来挑战现有的教育体制，大声呼吁应在学校推行人格教育，并以在家自学的方式让自己的孩子学习人格教育的课程。

同样是在20世纪80年代，有几位哲学家也开始协助建立美德理论，其中最有名的是伦理学家阿拉斯代尔·麦金泰尔（Alasdair MacIntyre）在其著作《德性之后》（After Virtue）提出的主张——“启蒙时期”提出的人类应建立一种放诸四海皆准、无须文本式的道德倡议，从一开始就注定会走上失败的命运。具有共同价值观的文化都有一套思想架构，人们就是依据这套架构来评断自己与他人。例如，如果以公元前4世纪的雅典为背景，我们就可以轻易地讨论哪些是僧侣、士兵、母亲或商人所应具备的美德。一旦我们拿掉一个人的身份跟

背景，根本就没有讨论的依据。一个漂浮于空中、没有性别、没有年龄、没有职业，也没有文化，单单只是一个空泛的“人”，你怎么讨论他应该具备什么美德？由于现代的伦理学忽略具象，使得我们的道德观越来越淡薄——表面看似放诸四海皆准，实际什么也没有。麦金泰尔指出，美德必须以特定传统为基础才得以茁壮成长，但现代人已失去美德的语言，所以现代人很难找到人生的意义、一致性与目的。

## 6种美德

近来，心理学界也开始参与这项运动，1998年，塞利格曼提出心理学已迷失方向，于是他创立积极心理学（positive psychology），塞利格曼认为心理学过度把注意力放在异常病状及人性黑暗面上，对于人身上的良善与高贵反而视而不见。塞利格曼指出，心理学家会编出一大本《精神疾病诊断与统计手册》（The Diagnostics and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM），用来诊断每一种心理疾病及行为异常反应，但心理学却没有发展出可以用来讨论人体健康与才能的语言。塞利格曼提出积极心理学的首要目的，便是要制订一本可检测出人格优点及美德的诊断手册。他跟另一位

任教于密歇根大学的克里斯托弗·彼得森

( Christopher Peterson ) 教授合力拟出一份优势调查表，他们希望这份列表能适用于所有文化。当时我告诉他们，这张表无须适用于所有文化，而应以大规模工业化社会为目标，有好几位人类学家也持与我相同的看法。现在看来，他们两人做出了正确的决定。

第一步，塞利格曼与彼得森先把他们搜集到的所有美德列表研究一番，从重要的宗教典籍到童子军誓词（信任、忠诚、助人、友善等），他们制作出一张又一张的美德列表，并从中找出重复出现的美德，最后虽然没有找到一项出现在所有列表上的单一美德，但有六大类，也就是六大类相关美德群组几乎重复出现于所有美德列表上：智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制（超越原有的自我）。<sup>[2]</sup>一般人普遍皆能接受这些美德，因为从抽象层次而言，如何成为智慧、勇敢或仁爱之人，本来就见仁见智，但在所有人类文化中，绝对找不到一种排斥所有这六大类美德的文化。（你能想象在一种文化里，父母会希望他的孩子长大后变成愚笨、懦弱及残暴之人吗？）这份六大类美德列表的真正价值在于，它可以作为我们建立更明确的人格优势（ strengths of character ）的基本架构。塞利格

曼与彼得森对人格优点的定义为，能表现、执行并培养出某种美德的方式。每种美德的培养方式不一而足，人跟文化一样，同一种美德的培养方式下的人也各不相同，但这就是这张分类表的真正意义。虽然这张表点出六大类美德的特定培养方式，但它并未强调所有人都必须采取某种方式才能培养出该美德。这张分类表是用来诊断人们具备哪些人格优势的工具，能帮助大家找出培养美德的良方。

## 24种人格优势

对于人格优势的诊断，塞利格曼与彼得森提出24项原则，每项原则都能让人培养出六大类美德中的某一种美德。只要依据下表，或完成以下的优势测验（请查询[www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)），便可自行诊断自己具有哪些美德。

## 1. 智慧

- 好奇心、对世界的兴趣
- 热爱学习
- 判断力、判断性思维、思想开放
- 创造性、实用智慧、街头智慧
- 社会智慧、个人智慧、情商
- 洞察力

## 2. 勇气

- 勇敢与勇气
- 毅力、勤劳、勤勉
- 正直、真诚、诚实

## 3. 仁爱

- 仁慈与慷慨
- 爱与被爱

## 4. 正义

- 公民精神、责任、团队精神、忠诚
- 公平与公正
- 领导力

## 5. 节制

- 自我控制
- 谨慎、小心
- 谦虚

## 6. 精神卓越

- 对美和卓越的欣赏
- 感恩
- 希望、乐观、展望未来
- 灵性、目标感、信仰、宗教
- 宽恕与慈悲
- 幽默
- 热忱、热情、热衷

对这六大类美德，我想大家应该都没什么意见，但对每项美德群组中的各项优势，大家可能就不以为然了。为什么幽默感可以让人超越自我？为什么是领导力列在表上，而不是追随与服从的美德——有责任感、遵守规范、服从？没关系，请继续，塞利格曼与彼得森提出这个分类表的用意，就是要刺激大家不断去讨论，好提出各种人格优势与美德，之后再由科学界及心理治疗师们整理出相关细节。DSM每10~15年就会从头到尾彻底修订一遍，所以人格优势及美德分类表（积极心理学家们简称该表为“非DSM”）也应该每隔几年就修订一次。塞利格曼与彼得森勇于求真、不怕犯错，他们两人已展现出“足智多谋”、“领导能力”及“秉

持希望”这三项人格优势。

人格优势及美德分类表的提出让大家可针对这个领域进行深入研究，不断激发出更多想法。以下是我个人最引以为豪的点子：把注意力放在自己的优势，而不是劣势上。你的新年新希望是不是都在希望如何改进自己的劣势？这类新年新希望延续了多少年了？单靠意志力就想改变自己的个性，绝对没那么容易，辛辛苦苦改善自己的劣势，这种苦差事我想大概没人会乐在其中。如果过程中找不到乐趣或强化作用，那么除非你有富兰克林的意志力，否则你很快就会打退堂鼓。人其实不需要样样都强，人生处处有机会，所以我们可以利用自己的优势来克服自己的劣势。

我在弗吉尼亚大学所开的积极心理学的课程中，最后一项计划就是如何让学生成为一个更好的人。我们会鼓励学生运用所有心理学的手段来改造自己，之后让学生证明自己如何达成目标。每年大约有一半的学生会成功，通常最能成功改造自己的学生不是采用认知行为疗法（这招真的有效），就是运用优势改进法，也有人两者皆用。

★★★幸福实验：

有一位学生一直哀叹自己常会记恨，她心里一天到晚想的都是自己最亲近的人如何伤害过她。她在这项课程中采取的策略就是，运用自己关爱别人的优势。每次她一发现自己又坠入“被迫害情

结”时，就会回想一下自己跟这个人曾有过的美好记忆，如此一来，她心里就会涌现一阵感动。每当脑海闪过这种感动，就会减少自己的怨恨，这种刻意的心理回想过程久而久之会习惯成自然，最后她慢慢学会原谅别人（期末报告的时候，她拿出自己的改造日志，日志中详细记录自己进步的情形），每进一步，骑象人就不断奖励大象继续努力下去。

21岁的朱莉娅刚动过脑癌手术，她必须面对人生的生死搏斗。为了克服心里的恐惧，她拿出自己的优势来对抗命运的折磨，这项优势就是热情。她把自己参加的学校活动，跟自己到学校附近风景优美的蓝脊山登山步行等活动列成不同的表，还与班上同学一起分享这些表的内容。她拿原本应该用来读书的时间跑去登山，还邀大家跟她一起去爬山。大家常说逆境会让人想充实过好每一天，朱莉娅靠着自己的努力，运用自己热情的天性，成功地改变自己的人生（她现在还是一个充满热情的人）。

培养美德听起来像是份苦差事，事实上也常常如此，但是如果我们把美德想成卓越的能力，那么只要运用自己原有的人格优势，就可以培养出各种卓越的能力，因为只要我们努力表现原有的人格优点，就会有所回报。也就是说，原本的苦差事，突然间变成了心理学家希斯赞特米哈伊形容的“心流体验”，不再那么令人痛苦。这就像塞利格曼形容的“达到令人心满意足的状态”，也就是说当你全心投入时，你将发挥自己的优势，沉浸其中，达到浑然忘我的境界。

## ○宗教对美德的解读○

## 难题简答：美德本身就是一种回报

美德本身就是一种回报，这种说法显然只适用于该回报对人是“有益”的美德。如果你好奇心强或好学，那么你一定乐于以旅行、参观美术馆、听演讲等方式来增长智慧。如果你有强烈的美感天分，那么欣赏大峡谷壮丽的景观会让你有超越自我的无穷乐趣。不过，如果我们因此就认为“人只要做正确的事就会心神舒畅”，就未免过于天真。美德假设真正的考验在于，现代人狭隘的道德观认为所谓的道德就是“牺牲自我以利他人”。如果从这个角度来看，美德假设是否依然成立？先将个人成长、追求卓越等摆在一旁，我们现在要探讨的是，有些不利我个人自身利益，但却有利于他人之行为，这样的行为实在非我所愿，但我真的做了，是否仍然对我自己有好处？贤人及道德家们总是回答“是”，但要科学界接受这个答案，就要达到以下条件：何时成立？为什么？

宗教界跟科学界一开始的答案都一样，但是解释的方法却各有妙处。宗教贤哲们面对这个问题的最简单的方法就是，提出神圣的“今生来世”说：你一定要行善，因为作恶会被上帝惩罚，行善上帝就会奖赏。基督教徒则有“做好事上天堂，做坏事下地狱”的观念。印度教则有因果报应的观念：你



这辈子行善与否，老天爷会在下辈子回报你，做好事，下辈子就有较好的出身，做坏事，下辈子就投胎到较低的阶级。

我没有资格评断上帝、天堂或来世究竟存不存在，但身为一位心理学家，我可以指出这种今生来世的观念显现出两种原始的道德观。20世纪20年代，杰出的发展心理学家皮亚杰（Jean Piaget）常跟孩子们一起跪在地上玩打弹珠跟抛接子的游戏，从孩子的游戏中，皮亚杰建构出人类道德发展的过程。皮亚杰发现，孩子们会发展出一套复杂的对错观念，通过游戏，他们认为许多游戏规则是神圣不可侵犯且不可改变的。这时，孩子们已产生“内在公正”（immanent justice）<sup>[3]</sup>的观念，即正义本就存在于行为之中。到这个阶段，孩子们会认为一旦自己违反游戏规则，就算是无心之过，也一定会碰上坏事，而且就算没人知道自己犯错，也还是会倒霉。成人也会有“内在公正”的观念，尤其在解释自己为何生病及倒大霉时，常会出现这种观念。

有一项曾针对不同文化进行生病原因调查的结果表明，最常出现的三个生病原因分别是：生物医学方面的原因（疾病的生理原因）、人际原因（因别人的嫉妒及与人冲突，被别人施了法术，才因此生病），以及道德原因（因自己过去的作为，尤其

是犯了食物及性方面的禁忌，才因此生病）。大部分西方人理智上都能接受生物医学方面的原因，而对其他两个原因则嗤之以鼻，但如果真的生病了，西方人却会自问“为什么是我”，而且苦苦思索的也常常是自己过去犯下什么过错。事实上，认为上帝或命运会依据我们行为的好坏，而给予我们奖惩的观念，显然是儿童时期建立的“内在公正”观念的延伸，这种想法是我们执迷于因果论的产物。

来世正义涉及的第二个问题是，它建立在一种单纯的善恶迷思上——认为我们每个人都能轻易把世界分成善恶两个部分，也认定上帝公正客观，不受任何偏见影响，也没有权谋式的动机论在心中。然而我们却看到原本高贵的道德动机（正义、荣誉、忠诚、爱国），很多最后却变成暴力、恐怖及战争，大部分人却还是认为自己的行为是合乎道德的。

科学界的答案同样很简单，但同样不太令人满意：在某些情况下，美德有利于你的基因。当“适者生存”的意义变成“最适合的基因最利于生存”时，我们就可以轻易地看出，最适合的基因会在以下两种情况下鼓励人们做出仁慈及合作的行为：第一种情况——有利于带有同样基因的人（也就是亲人）；第二种情况——在非零和游戏中，运

用一报还一报的策略，使带有别的基因的人直接得到帮助。亲缘利他（kin altruism）以及互惠利他（reciprocal altruism）这两促过程，可充分解释动物以及人类出现的种种利他行为。这个答案虽无法令人满意，但事实却是如此，因为就某种程度而言，我们身上的基因就像是操纵木偶的主人，基因会让我们做出有时对它们有益，但对我们却有害的事情（比如外遇，或付出不快乐的代价去追求个人声望）。

不过，不管是追求美德还是快乐人生，我们都不能遵循自私的基因的原则，因为顺着这种想法一路下去，任何把互利当做利他合理化借口（而不仅是利他的原因）的人，最后都可以随心所欲地选择：只对对自己有帮助的人好，至于其他对自己没帮助的人，就不用浪费时间或金钱在他们身上（不会再去的餐厅，就不用给小费了）。因此，想更进一步找出为何利他行为本身就是一种回报，我们需要这些宗教贤哲及科学家们再加把劲：如果没有来世回报，也没有互相回报，自我牺牲对我们自己还会有好处吗？

### **难题难答：施比受更有福**

圣保罗曾引用耶稣在《圣经》中说的话：“施

比受更有福。” “施”有“赐予人快乐或富足”之意。帮助别人真的可以赐予我们幸福或富足吗？到目前为止，我还找不到助人者能从助人的行为中得到金钱的证据，但却发现助人者常因助人而乐。从事义务工作的人通常会比不做义工者更幸福健康。不过，我们必须反向思考一个互为关联的问题：是不是天性较乐观的人本来就乐于助人，所以会去做义工，他们很可能是因为天性使然，而非为了助人为乐。

### ★★★幸福实验：

心理学家艾丽斯·伊森（Alice Isen）的研究充分证实这个“因快乐而行善”的假设。伊森在费城各个角落的公共电话退市口留下硬币，然后发现，与用自己的硬币打电话的人相比，这些用在电话退市口找到的硬币去打公共电话的人，之后更会帮助一个不慎掉落一叠纸的人（这叠纸会在打完电话者要离开时刚好掉下来）。伊森做过许多类似的善行研究：她在街上发过饼干、整袋糖果及文具；她还操纵电动游戏的结果（故意让打电玩的人赢）；拿快乐的图片给受访对象看等。不管是哪一种方式，最后得出的调查结果都一样：快乐的人对人的态度比较和蔼，也比较乐于助人。

然而，我们要找的是相反的结果，即助人会让助人者感到幸福或得到其他长期的益处。“美国红十字会”的宣传口号“捐血一袋，让你快活无比”这句话是真的吗？心理学家简·皮利亚芬（Jane Piliavin）曾针对捐血人进行过相当仔细的研究，她发现捐血真的会让捐血人感到幸福，对自己感到满

意。皮利亚芬还搜寻过各种文献，找寻所有跟义工有关的研究报告，结论是：助人确实对自己有益，但有益的方式各不相同。有一份针对“服务学习”而做的研究便得出相当鼓舞人心的结果：“服务学习”使青少年的犯罪率降低，行为问题减少，提升其公民参与，并强化其对正面社会价值的认同。不过，“服务学习”对提升个人自尊或快乐并未产生太大影响。

成人的情况则有所不同，一项长期性的研究证实了“助人会让助人者感到幸福”的因果效应。这项研究许多年来长期追踪好几千名义务工作者的工作及身心康乐状况，研究结果显示：当一个人将义务工作当做生活的一部分，其投入义务工作的时间多了，在一段时间后，个人身心快乐及安康的程度便会变高。义务工作对老年人的帮助比其他成人更大，尤其是如果该义务工作是直接与人接触、帮助他人或是通过宗教组织来助人的，效果就更为明显。义务工作对老年人的帮助大到能改善健康，延年益寿。这是密歇根大学的布朗教授及她的同事，在研究一份大规模且长期性的老年已婚伴侣的相关资料时发现的一项惊人证据。给予配偶及亲友较多帮助与支持的老人，会比没有这么做的老人活得更久。不过，接受别人帮助的老人，并不会因为接受

的帮助越多就活得越久。布朗的研究结果指出一个明显的事实：起码对老年人而言，施确实比受更有福。

利他行为对助人者的影响会因年龄不同而有所不同，从这项发现中我们可得知义务工作会为人带来两大益处：第一，让人与人之间更接近；第二，让人们勾勒出一一种麦克亚当斯式的人生故事。青少年已身处绵密的人际关系网中，但他们才刚开始勾勒自己的人生故事，所以不太需要这两种益处。随着年龄增长，每个人的人生故事开始成型，利他行为对个人人格的影响也跟着加深、变广。到了老年，人际网络因亲友的凋零日益薄弱，所以义务工作带来的社交上的帮助也达到最高（事实上，人际关系最孤立的人，从义务工作所得到的获益也最大）。更深入而言，到老年阶段，生产力、人际关系及精神层面的重要性更加重要，但事业成就的重要性已相形失色，后者在中年时期才比较重要。因此，具有“回馈社会”作用的利他行为与老年阶段的人生非常合拍，能让人得到满意的人生句点。

## ○美德的未来○

科学研究已证实美德假设是成立的，即便将其简化到“利他行为对助人者是有好处”，这种说法

也是成立的。如果我们像富兰克林一样，从更宽广的角度来评估美德假设的主张，就会更加确认这项主张确实正确无误。然而，这也让我们不得不思考一个问题：文化保守派对现代生活及现代人偏狭、放任式的道德观的批评是否为真？西方人是否应该试着回归到一个更以美德为重心的生活？

我相信西方人确实已失去一些重要的东西——一种依众人共信、共享的美德及价值观而建立的丰富生命价值。只要看过20世纪三四十年代的电影，你就会发现，当时人们的言行举止具有非常深厚的道德内涵。电影中的人物关心自己的荣誉、自己的名声，还会注意自己的外表是否得体。孩子通常是由父母以外的成人来教育。好人最后一定获胜，犯罪的人一定没有好下场。这种论调对现代人而言，听起来有点儿保守、沉闷，但这就是重点所在：设些限制对我们现代人是好的，绝对的自由会产生后遗症。社会学家涂尔干发现，脱离社会束缚与自杀行为两者互为关联，所以涂尔干想出一个用词——“失范”（*anomie*）。“失范”是指，一种没有明确规则、规范或价值标准的社会所呈现的状况。身处失范的社会中，人们可以为所欲为，但人们会因社会缺乏明确标准或权威社会组织来建立价值标准，反而难以找出自己想做的事。失范会让人

产生无限空虚及焦虑等感觉，使社会出现更多没有道德及反社会的行为。现代社会学方面的研究已充分证实涂尔干的主张：要预估一个社区居民的健康状况，最佳的预测指标就是该地区成人居民对别家孩子出现犯罪行为时的反应。一旦该社区建立起道德标准，社区内就会产生一定的约束力与合作力量。如果大家都是自扫门前雪，那么社区内必然出现自由放任及失范现象。

## 品德为何可能会死亡

社会学家詹姆斯·亨特（James Hunter）是我任教的弗吉尼亚大学的一位同事，亨特将涂尔干的社会学主张进一步延伸，带进现今的引发大众讨论的品德教育议题。亨特出了一本名叫《品德的死亡》（The Death of Character）的书，该书一出版便引起了相当广泛的讨论，亨特在书中探究美国人如何一步步地丧失对以往的美德及价值观的坚持。在工业革命之前，美国人非常推崇“生产者”的美德。所谓“生产者”是指工作勤奋，自我克制，愿为未来牺牲，肯为大众利益而牺牲自我福祉之人。然而到了20世纪，人们日趋富裕，原有的生产者社会逐渐转变成大众消费社会，于是产生了另一种“自我观”——一种以个人偏好及自我实现为中



心思想的价值观。于是原本充满道德意味的用词“品德”不再受众人青睐，反而由不具道德意涵的用词“个性”所取代。

亨特还提到造成品德死亡的第二个原因——包容性（inclusiveness）。第一批来到美国的殖民者在美国建立了一个种族上、宗教上及道德上都具相当高同质性的属地，但美国历史却是一部日趋多元的历史。为适应此多元之趋势，教育工作者只好勉力找出一套所有人都可以接受的道德观，但这套道德观的范围却日趋缩小。到了20世纪60年代，这套约定俗成的价值观最后缩小为“价值澄清理论”（values clarification），该理论的宗旨就是不教育孩子任何价值观，只教孩子如何找寻自己的价值观，还要求教师不得将价值观灌输给学生。这种以包容性为追求目标的运动其精神虽值得赞许，但却产生了意想不到的后果：丰富的传统、历史与宗教孕育了过去的各种美德，“价值澄清”运动则切断了学生与这些传统的联结。我们可以用水耕法种植蔬菜，但水耕法还是需要将养分加入水中，蔬菜才会成长。用水耕法来要求孩子培养美德，在自己身上找寻指引，这简直就像要求每个人自创一种语言一样——因为这种语言根本找不到可以沟通的对象。

我相信亨特的分析是正确的，但对现代人因道德偏狭以致整体每况愈下的说法，我个人持比较保留的态度。每当看这些老电影及电视节目时，最让我不舒服的就是以前的妇女及黑人的生活受到重重限制，即便到20世纪60年代，情况仍未见太大改善。我们为了包容性付出了代价，但却也为我们自己建立一个更人道的社会，给予少数民族、女性、同性恋者、残障人士等人——也就是所有人，更多选择与发展的机会。即便有些人觉得代价太高，我们也不能走回头路，不管是回到消费社会之前，还是回到以前那种单一种族的社会，这都是不可能的。我们只能找出方法，在不排除大多数社会阶层的同时，亦达到减少社会失范现象的目标。

## 该提倡“多元化”吗

我并非社会学家，也非教育政策专家，在此我并不想设计出一套颠覆性的道德教育法，我只想将个人关于多元化的研究心得与大家分享。1978年，美国最高法院针对“加利福尼亚州大学董事会诉贝基”一案做出裁定——美国各大学依其种族偏好而建立的种族配额入学制是违法的，但是利用种族偏好以提升学生的多元化则可。自该裁定成立之后，“多元化”这个用词开始出现在美国人的日常

用语中。至今，“多元化”已成为众人共同支持的理念。对许多自由派而言，多元化已经跟正义、自由及快乐一样，成为毋庸置疑的人生至善，多元化程度越高越好。

不过，我个人对于道德议题的研究却刺激我去质疑“多元化”这个理念。人们本来就很容易因些微差异，将别人归类为对自己不友善者，所以在我们推崇多元化的同时，是不是也强化了人与人之间的区隔？相反，如果我们推崇人与人间的共同性，是否就可帮助大家团结一体，达成共识？于是我了解到，多元化可分成两大类：人口学多元化与道德多元化。人口多元化指的是人口统计学上的分类，比方种族、种族特点、性别、性倾向、年龄及残障等，支持人口多元化其实就是在呼吁社会公义，呼吁将之前被排斥的团体纳入主流价值中。然而，道德多元化本质上则是涂尔干形容的失范：一种对道德规范与价值缺乏共识的状况。一旦做此区隔，你就会发现没有人能立场前后一致地支持道德多元化的主张。假定你对堕胎议题采取赞成立场，难道你还可以主张大家对这个议题可以有各种不同的意见，无须达成最后主张吗？还是你希望大家跟你立场一致，且该律法能反映出大家的共识？如果你对某项议题希望有多元化的意见，那么这项议题对你

而言就不是道德议题，而只攸关个人品味。

我跟我的学生霍莉及罗森伯格一起在弗吉尼亚大学针对几个团体做过研究。研究发现，学生大多很支持人口多元化的主张（如种族、宗教及社会等级的多元化），即便是自认属于政治保守派的学生，立场亦是如此。然而，道德多元化的主张（如一些较具争议性的政治问题）在一般的情况下就不容易得到大家的共鸣，只有在研讨会上，学生的反应才比较热情。学生在课堂上愿意讨论道德多元化的主张，但跟自己的室友或朋友就不太愿意碰这个话题。我们的结论是，多元化跟胆固醇一样，有好有坏，或许我们不该追求两者的最大化。

自由派主张社会应对每个不同的社会团体采取开放态度，这样的立场是正确的，但保守派主张我们应更加努力去建立社会的共同价值、共同认同，保守派在这点上也是对的。虽然在政治上我是自由派，但是我认为保守派对道德发展（这里指的不是道德心理，因为保守派太执著于善恶二分法的神话）的了解，要比自由派更加深入。保守派希望学校授予学生以下的课程：能让学生形成正面且独特的美国认同的课程，课程中美国历史及公民教育的分量要大幅加重，以英语为唯一的官方语言。自由派对白人沙文主义及爱国主义等论调秉持比较谨慎

的态度，但是我认为所有关心教育的人应该记得美国人的座右铭——“合众为一”（e pluribus, unum）其实包含两部分，当我们推崇群体的同时，也应该通过政策来巩固个体的价值。

或许，一切为时已晚，或许在现今白热化的文化论战中，没有人能肯定敌对阵营所提出的任何价值观，但或许我们能以富兰克林为师。富兰克林反省，历史是人们及群体在追求个人利益的目标下推动而成，因此富兰克林提议建立“美德联合党”，该党是由矢志培养自身美德之人组成，一切行为都以“追求人类共同利益”为出发点。不过，这种论调即便在富兰克林的时代也显得过于天真，而且要那些“人格高尚又有智慧的人”同意由富兰克林提出的主张，我认为也是困难重重。

不过，富兰克林对谁来带动美德发展的风潮，看法却相当正确。美德发展的风潮不会来自政治明星，而会来自群众运动，如来自同一乡镇的居民为了不同地区的孩子，而努力建立共同的道德观。这种运动已经出现了，发展心理学家威廉·戴蒙（William Damon）称此为“青年约章”运动，这些运动涉及所有与儿童教养有关之团体——父母、老师、教练、宗教领袖及儿童本身的参与。“青年约章”中刊载了大家对该社区的共同理解、义务及

价值信念，并期许所有人在任何情况下都将共同支持同样高标准的行为。或许，提出青年约章的社区在道德广度上比不上古代雅典人，但他们建立的社会正义则远超过雅典人的水准，他们要克服的是如何减少社会失范的现象。

---

[1] 蒲式耳 (bushel, 缩写bu)，一种计量单位。在英国，一蒲式耳相当于36.268升。在美国，一蒲式耳相当于35.238升。

——编者注

[2] 若想了解该调查的内容，可参见塞利格曼的著作《真实的幸福》。——编者注。

[3] 也称隐含性正义、上苍公正。——编者注

# 第四部分 追寻人生的意义【驭象而奔】

## 第9章 灵性的觉醒

●无以小害大，无以贱害贵。养其小者为小人，养其大者为大人。

——《孟子》

●上帝创造天使时，赋予他理智，却无感性；上帝创造野兽时，赋予它感性，却少了理智；只有创造人类时，使其兼具理智与感性。所以，人的理智一旦凌驾感性，他便超凡入圣，更胜天使；反之，人一旦感性凌驾理智，便禽兽不如。

——穆罕默德

人生是心理的产物，我们常用比喻的方式来诉说人生种种，而且我们往往用已知事物来诠释新的经验。比如我们常说：人生是一段旅程；双方吵得像在打仗一样；“心”就像骑在象背上的人等。我们对人生的理解一旦用错比喻，就会被骗得团团转，但是不用比喻就想了解人生，根本就是瞎子摸象。

### ○社会空间的3个维度○

看过《平面国》（Flatland）这本小说提出的人生比喻后，我对道德、宗教及人类追求生命真谛等议题有了非常深刻的了解。《平面国》是英国小说

家、数学家埃德温·艾勃特 (Edwin Abbot) 于 1884 年出版的一本小说，讲述一个二维空间的世界，生活在这个世界的居民都是几何图形。小说的主人翁是一个正方形。有一天，一个来自名叫“空间”的三维世界的球体跑来拜访这个正方形。球体虽来到“平面国”，但“平面国”的居民只看得到球体出现在平面上的圆形。眼见这个圆形竟然可以随意变化大小（球体上下穿越平面），甚至可以在不同的地方出没（离开平面，然后又跑进平面），把正方形吓得目瞪口呆。球体费尽口舌想跟生活在二维空间的正方形解释三维空间的概念，但是正方形仍然不懂。别说厚度、高度、宽度的意义正方形弄不清，连圆形从“上面”来的，而不是从北方来的这种说法，正方形无论如何都无法理解。球体用比喻和几何证明来解释它自己如何从一维空间跑到二维空间，再从二维空间跑到三维空间，不管球体怎样解释，正方形还是认为从“平面”跑“出来”这种说法非常可笑。

最后逼急了，球体只好使出绝招，猛地把正方形从平面国拉出来进入三维空间，这么一来，正方形终于可以俯视原来的二维平面世界。它可以看到所有房子的内部是什么样子，把所有二维空间世界居民的身体内部看得一清二楚。正方形回想当时



的经验时说道：

我当时真是怕得说不出话来。有些地方看起来暗暗的。等后来我定睛一看，顿时一阵晕眩、恶心，但又说不出来看到什么。我看到不是空间的空间——我是我自己，但又不是我自己。等到我终于镇定下来，有办法开口说话时，不禁痛苦地尖声大叫：“我疯了，要不就是我跑到地狱了。”但球体冷静地答道：“这就是知识，这里是三维空间。来，再次睁大双眼，好好看看这个世界。”我睁开双眼，看到一个新的世界。

此时正方形内心充满了敬畏之情，它俯伏在球体前面，成了球体的信徒。一回到“平面国”，正方形便到处跟生活在二维世界的伙伴们宣扬“三维空间的福音”，最后当然是徒劳无功。

从某种角度来看，我们就是心理未开化之前的正方形。有些事情其实我们不甚了了，却自鸣得意地以为自己完全掌握，因为我们根本无法理解全然陌生的三维空间。一直到某一天，发生了一件在我们的二维世界里毫无道理的事情之后，我们才会对什么是三维空间产生些许的概念。

在所有人类文化中，群体生活都有两个很清楚的维度：一个是以水平维度所表示的亲密或喜爱度，另一个则是以垂直维度所表示的阶级或社会地位。我们很自然地就可以看出人际关系的亲疏远近。很多语言对亲、疏二者的称呼是不同的（例如法语称呼熟悉亲近的人为“你”[tu]，称呼不熟的人则用“您”[vous]。而在上尊下卑的应对关

系中，我们也有很多相对应的心理结构。

即便在讲究平等的狩猎文化中，人与人之间的平等也是刻意压抑阶级制度才得以维持下去，很多语言都采用同样的口语用语，来表达阶层关系与亲疏远近。即便是英语这种不以不同动词型态来表达不同社会关系的语言，人们也还是会找出方法来表达不同的人际关系：遇到不熟或地位比我们高的人，我们会以对方的职位或姓氏来称呼对方（例如史密斯先生或布朗法官）。遇到熟悉或地位阶层比我们低的人，我们就会直呼其名。我们的内心会自动追踪这两个维度。不妨回想一下以下场景：一位你不太熟但很尊敬的人要你直呼其名，还记得当时你有多局促不安吗？对方的名字是不是像卡在你喉咙里似的发不声来？相反，如果有个业务员直接叫你的名字，你会不会有被冒犯的感觉？

想象你在这二维群体世界里一直过得如鱼得水，在此二维平面中，X轴代表人际关系的亲密度，Y轴代表社会等级（参图9—1）。不过有一天，你看见某人做出一件异乎寻常之事，或大自然的绝色美景让你目眩神迷，你整个人有了“提升”之感，但这不是社会等级的“上升”，而是一种精神层面的提升。本章所说的就是关于这垂直的动向。我认为这是我们的内心感受到第三维度，一

种被我称为“神性”的道德维度（参见图9—1穿越平面的Z轴）。我之所以选用“神性”这个字眼，并不是假定上帝一定存在或我们一定感受得到上帝的存在（我是个持无神论的犹太人）。我其实是在研究人类的道德情操时得出以下的结论：不管上帝存不存在，人心很自然便会感受到神性及神圣。20多岁时，我对宗教总抱着嗤之以鼻的态度，现在我的态度有了180°的转变。

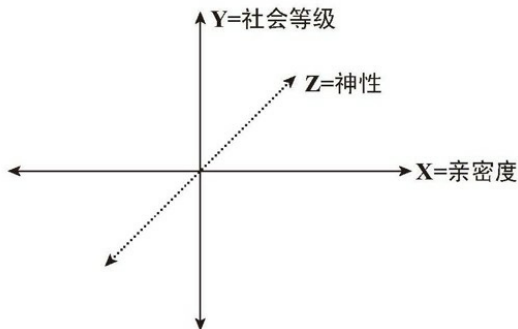


图9—1 社会空间的三个维度

本章旨在探讨一个古老真理：我们的道德水准会因个人所思所为而提升或沉沦。信仰虔诚的信徒很能理解这个道理，但怀疑宗教教义的思想家往往

参不透其中的玄机。本章开头的孟子引语称此为“贵贱之别”。穆罕默德则跟基督徒和犹太人一样称此为神性的维度，上者为天使，下者为禽兽。这个真理隐含着一个意思：人一旦丧失神性，让自己的世界窄化为二维世界，就会变得非常贫乏。如果过于极端，一心想建立一个完美的三维世界，并把这个想法强加在所有人身上，就会变成狂热的基本教义派。所谓的“基本教义派”，不管是基督徒、犹太教徒、印度教徒或回教徒，就是一心只想活在一个所有法律与宗教经典协调一致的国度中。西方民主社会固然可以找出很多理由来反对这些基本教义派的主张，但是我认为在反对的同时，必须以诚实、尊重的态度去了解这些基本教义派的道德动机。我希望大家在读了本章之后，能有更深一层的了解。

## ○人类无法抗拒神圣○

### 从厌恶感之中发现神性

我最早是从“恶心”发现人的神性的。开始研究道德议题后，我研究了各种文化的道德准则，第一个心得就是，大部分的文化对食物、性、月经及尸体都抱着戒慎恐惧的态度。以前我一直认为道德

旨在探讨人与人间如何互相对待，所以对食物、性、月经及尸体的“洁净”与“污染”与否（按人类学者的说法），我都把它们当做与道德不相干的议题。为什么有这么多文化禁止月经期间或产后几星期内的妇女进入庙宇或触摸法器？我认为这一定是性别歧视者控制女性的一种手段。不过在深入研究后，我发现了其中隐含的逻辑：保罗·罗津在20世纪80年代提出恶心理论时指出，会让人类产生恶心、厌恶感的，大都与动物及动物身体产生的物质有关（很少有植物或无机物会让人产生厌恶感），而令人作呕的东西会因接触而传染。因此，厌恶感似乎与动物身体产生的物质（血液、排泄物）的接触有密切关系，我们可以从《圣经》、《古兰经》及许多传统社会的人类志中发现类似的记载。我跟罗津讨论恶心在道德与宗教生活中扮演的角色时，发现他也思考过同样的问题。后来我与布林莫尔学院（Bryn Mawr College）的克拉克·麦考利教授（Clark McCauley）一起研究“恶心”及其在人类群体生活中扮演的角色。

自古以来，恶心即为人类筛选食物的重要本能。随着人类不断进化，我们祖先的大脑逐渐变大，人类制造的工具及武器越来越精良，肉类的消耗量也越来越大。早期人类的肉类食物来源，包括

猎食动物吃剩的腐尸及动物骨架，人类一接触这些腐尸，就会暴露在无数细菌及寄生虫入侵的危险之中，但植物的毒性不会因接触而感染——如果一株有毒的浆果灌木碰到你的烤马铃薯，烤马铃薯并不会因此而变得有害人体或令人作呕。恶心是人类自古选择食物的自然防卫机制，恶心是人类的重要利器，让我们借由感官来判断哪些食物可以吃（闻起来香不香），想想这些食物的来源，谁接触过这些食物。我们一看到以动物尸体、排泄物或垃圾堆（老鼠、蛆、蟑螂）为生的动物，马上就觉得恶心。我们不会吃这些动物，只要这些动物碰过的东西，在我们眼中就都被污染了。而其他人体产生的物质，尤其是排泄物、黏液及血液这类会传播疾病的，也很让人作呕。人一觉得恶心，马上就食欲全消，随之而来的要么就是一股想把东西清洗得一干二净的冲动，要么就是把吃下肚的恶心东西赶紧吐出来。

不过，恶心不只是人类进食时的防卫机制，随着人类生理及文化层面的不断进化，恶心引发的反应还扩散至其他层面。因此，恶心已不仅是人类进食的防卫机制，还提升为人体的全方位保全系统。相对于恶心在选择食物时扮演的角色，恶心在我们的性生活中也扮演着类似的角色：它引导我们去接

受一套相当狭隘的价值观，而这套价值观决定了我们的性伴侣及性行为。恶心再一次打消我们的欲望，引发我们内心对净化、隔离与清洁的渴望。每当我们看到皮肤受伤、肢体变形、截肢、过胖或过瘦以及其他有违审美标准者时，我们的内心便会涌现恶心不安之感。也就是说，人类很在意外在形貌：肺部得了癌症，或是肾脏少了一个，我们不会觉得恶心；但是脸上长了肿瘤，或少了根手指头，我们看了就会受不了。

从生物学的观点来看，恶心从人类进食时的防卫机制演变成人体的全方位保全系统，其实有其脉络可寻。与其他的灵长类动物相比，人类的聚落不仅规模较大，而且密度也较高，所以人类因人体接触而惨遭细菌及寄生虫肆虐的机会也较大。因为有恶心这道防卫机制，让我们对人体接触更是小心。人类对恶心的最极致的运用，表现在各类文化定义的生活准则、仪式及信仰上。比如，有很多文化认为人类与动物间的界线是泾渭分明的，该文化坚信人类比其他动物更高等、更优异、更像神，人体则被视为神性居住其内的圣殿。《哥林多前书》中写道：“岂不知你们的身子就是圣灵的圣殿吗？这圣灵是从神而来、住在你们头里的。”

然而，主张“人非动物”，或“人体是圣

殿”的文化必须面对一个问题：人跟动物一样会吃喝、排泄、交媾、流血以及死亡。人类就是动物，铁证如山，若有文化为拒绝承认人类的兽性而欲消灭证据，可得大费周章。生物的进化过程必须依正道而行，恶心就是确保人类不致误入歧途的护卫。试想以下景象：我们来到一个村庄，人人赤身裸体，从不洗澡，像狗一样公然交媾，直接用口扯下腐尸，大嚼生肉。没错，我们可能得付钱才看得到这种病态秀，但只要看过这种病态秀，我们整个人会马上退化（说白一点儿就是“堕落”）。一看到这种野蛮行为，我们就会觉得恶心想吐，并在直觉上认为这些人有问题。恶心是人体这个圣殿的护卫。在上面这个想象的村庄里，保护人类的护卫已遭杀害，人体这个圣殿已沦落在禽兽手里。

人类生活有“神性”这第三维度，因此人有着高于动物、低于神的地位，17世纪新英格兰的清教徒卡顿·马瑟（Cotton Mather）对此有着非常传神的叙述。马瑟有一次尿尿时，看到一只狗也在尿尿，一想到自己尿尿的污秽肮脏，整个人顿觉恶心不已。马瑟在日记中写道：“我已下定决心，要成为一个更高贵的人。每当我的身体因为生理需要而堕落成禽兽时，我的圣灵就会在紧要关头跑出来，发出震耳欲聋的狮吼。”



如果“人体这个圣殿偶尔会弄脏”是事实，那么“爱干净是仅次于敬畏上帝的美德”就是非常有道理的说法。如果我们感受不到第三维度，那上帝为什么要管你的皮肤或你家积了多少脏污。不过，如果你真的居住在一个三维的世界里，那么恶心就像是雅各天梯一样：根植于土地，深藏于人类的生理需求中，它会引领我们走向天堂，或起码引导我们提升到更高的境界。

## 神性的道德规范

研究生毕业后，我花了两年时间跟芝加哥大学心理人类学家、文化人类学界的巨擘理查德·史威德（Richard Shweder）一起做过研究。史威德从自己在布巴内斯瓦尔的研究发现，人们的道德观念分为三大领域：自主权的道德规范、群体的道德规范，以及神性的道德规范。人们依据自主权的道德规范来思考与行动，目的在保护个人免受伤害，追求个人最大自主权，以利个人目标的达成。人们遵从群体的道德规范，目的则在于保护团体、家族、公司或国家的完整性，所以其重视服从、忠诚与英明领导等美德。人们遵守神性的道德规范，则是为了保护个人不致堕落，让神性存在于所有人心中。因此，文化人类学界的巨擘们崇尚纯洁、神圣的生

活方式，让自己远离欲望、贪婪及怨恨等道德污染。

每种文化对以上三种道德规范的重视各不相同，但原则上这三种道德规范与图9—1的三个座标是相互对应的。我曾对巴西与美国两地人民的道德判断做过专题研究，研究结果发现，社会经济地位高、受过良好教育的美国人在谈到道德议题时，非常重视自主权的道德规范。然而巴西人及美、巴两地社会经济地位较低的民众，却比较重视群体的道德规范以及神性的道德规范。

为了更深入地研究神性的道德规范，我于1993年启程前往布巴内斯瓦尔，在当地待了三个月，访问了许多神职人员、和尚以及其他专精印度教敬拜与礼俗方面的人士。行前，我读了很多印度教以及人类学关于净化及污染方面的资料，包括《摩奴法典》。《摩奴法典》告诉婆罗门如何在兼顾马瑟所谓的“自然生理需要”的同时，仍能合宜地吃喝拉撒睡、祈祷，与人互动。书中有一段便提示神职人员不得在以下时间或地点“背诵经文”：

上厕所大小便时，食物还在嘴里、拿在手上时，在葬礼上吃东西……吃肉或吃刚生完孩子的妇女所给的食物……在火葬场……身穿性交时穿过的衣服，在葬礼上接下别人给的东西，刚吃过东西或肚子里的东西还没消化，刚刚呕吐过或打嗝……血液从四肢流回心脏，或遭武器弄伤。

上面这段文字将罗津、麦考利和我所读过与恶心有关的所有分类，逐一列出：食物、身体产生的物质、动物、性、死亡、褻渎身体以及卫生。《摩奴法典》认为，我们的心中出现神圣经文时，我们的身体不得接触任何令人恶心的污染源，神性必须与恶心隔开，两者永远无法相容。

我一到布巴内斯瓦尔，马上就发现神性的道德规范不仅是古老的历史。我非印度教徒，不过可以进入寺庙的庭院。如果我脱掉鞋子还有身上的皮革制品（皮革是一种污染），我就可以进到寺庙的前厅。不过，我一旦跨过门槛，就污染了这座庙，触犯所有人。而神性的最高峰——灵迦拉伊神庙，我是连庙的外院都不得越雷池一步，外国人只可以在神庙外墙之外盖的观赏台上探头内望。这苛刻的规定并不是为了保密，真正的用意是避免让像我这样的外国人污染圣殿。依据印度教的规范，欲维持印度教的纯净，教徒必须遵照一定的程序来沐浴、饮食、保持卫生与祷告。

布巴内斯瓦尔印度教徒的住家跟印度神庙一样，有相同的同心圆构造：进门时把鞋子脱在门口，在外厅跟大家说话寒暄，但绝对不可以走进厨房或准备拜神祭品的房间。厨房跟准备拜神祭品的房间要保持最洁净的状态。连人体都有高低贵贱之

分，头和右手是纯净的，左手和左脚是被污染的。因此，我在布巴内斯瓦尔时非常小心，极力避免自己的脚碰到别人，或用左手拿东西给别人。我在布巴内斯瓦尔时，觉得自己就像是误闯“空间”的正方形，虽想一探三维空间这个神奇世界，但对第三维度的了解却少得可怜。

我在布巴内斯瓦尔进行的访谈让我对神性有更深一层的了解，访谈的目的在于，了解纯净与污染的区分真的只是为了将生理需求和神性区别开来，抑或这些做法其实跟美德及道德有着更深的关系。受访的人各有不同的答复。有些乡下神职人员认为，这些跟净化及污染有关的仪式是整个印度教的基本规定，因为宗教传统这么规定，照做便是。不过也有很多人的看法没那么僵化，他们把净化及污染的种种做法视为一种手段，目的是精神与道德的提升，或在神性上更上层楼。比如，我曾问过一位梵文学校（专门训练宗教学者的学校）校长，为什么保持个人纯净会这么重要？他是这么回答的：

我们可以成神，也可成魔。这完全取决于你。一个人的行为像恶魔那么邪恶，比如，杀了人，那他就是恶魔。人内心有神性，行为就会像神那么神圣，那么他就像神一样。……我们应该了解一个道理：我们就是神。如果我们的想法像神那么神圣，我们就会成神，但如果我们的想法像恶魔那么邪恶，我们就会成魔。像恶魔有什么不好？现今的乱世，就是恶魔当道所致。何为神圣的行为？就是不欺骗，不杀戮。这才是完满的人格。内心有神性的人，就是

神。

我相信这位校长没读过史威德的著作，不过他对神性做了非常完美的论述。纯净不单单只是身体，更涉及人的灵魂。如果人知道自己内在有神性，那么外在行为也会表现出来。我们会善待他人，把自己的身体当做一座圣殿。如此，我们就会在这一世累积善业，来世便享有更尊贵的人生——这里指的，是垂直维度的神性的提升。不过，如果我们忽略自己的神性，我们的劣根性就会现形。如此一来，我们就会在这一世累积恶业，来世过着一如动物般的卑下人生，甚至堕落成魔。不只印度人会把美德、纯净及神性联想在一起，爱默生也说过一模一样的话：

行善者，立显贵，行恶者，显狭卑。去杂污，求纯净。公正存心，即为上帝。

## 神圣的片刻

回到“平面国”（美国）后，我再也不必去思考纯净及污染这方面的问题，其实连第二维度——社会等级的问题也很少出现在我脑海中。跟印度人相比，美国大学校园文化并不强调等级（学生常直接称呼教授的名字）。因此，我的生活几乎只剩一种维度——亲密关系，而我的行为只受自主权的道德规范约束，基本上只要不伤害别人，我想做什

么，就做什么。

不过，体验过三维空间的生活后，我开始从日常生活中隐约看到神性的微光。比如，美国人习惯穿同一双鞋在自己家里到处走，甚至还穿进卧室，也不管这双鞋几分钟前才踏过大街小巷，对此我会开始觉得恶心。所以我就学印度人，进门前先把鞋子脱在门口，也要求访客如法炮制，如此一来，我的公寓感觉像圣所一般，跟外面的世界完全隔离开来，变成一个洁净、平和的空间。我也发现，有些书本不宜带进卧房，还发现大家常用“更崇高”及“更低级”这样的字眼谈论道德问题。看到有人做出低级、丢脸的行为，我不只是觉得不赞同，还会隐隐地觉得自己也跟着“堕落”了。

从学术的角度来看，我发现一直到第一次世界大战为止，神性的道德规范仍一直是公众讨论的核心议题，第一次世界大战结束后，这种现象才逐渐消失（只有少数地区例外）。例如维多利亚时代的人向年轻人说教时，开口闭口谈的都是纯洁及污染。一本1897年初版，后来一直再版的书叫《年轻人须知》（What a Young Man Ought to Know），作者西凡纳斯·史陀（Sylvanus Stall）以整章的篇幅来讨论“个人的纯净”：

上帝赐予人强烈的性欲，这并没有错，但如果有哪个年轻人让性欲主宰他的生活，自甘堕落，毁掉人本性中最崇高、最高贵的情

操，那你就犯了致命的错误。

为保护个人的纯净，史陀建议年轻人不要吃猪肉，不要手淫，多读书。不过，1936年出版的《年轻人须知》，“个人的纯净”一整章都被删掉了。

维多利亚时代的人非常重视神性，连科学家都不可免俗地谈到这个议题。一本1867年出版的化学教科书在描述完酒精合成的方法后，作者为善尽己职，便告诫年轻的读者：酒精会“蒙蔽”人的理性与道德本能，“还会让人误入歧途，毁掉人的纯洁与神圣，剥夺人身上最高贵的特质——理性”。加州大学伯克利分校的地质学教授约瑟夫·莱肯特（Joseph Le Conte）在其1892年出版、提倡达尔文进化论的著作中，直接引用孟子及穆罕默德的话：

人拥有两种天性：一种是较低等的、跟动物一样的天性，另一种则是较高等的、人独有的天性。而所谓的“罪”，就是人类无法摆脱这两种天性束缚的后果。

随着科技的进步以及工业时代的不断演进，西方世界开始走向“去神圣化”，伟大的宗教历史学家米尔恰·伊利亚德（Mircea Eliade）就提出以上的观点。伊利亚德在其著作《神圣与世俗》（The Sacred and the Profane）一书中便指出，人类有感受神圣的能力，尽管人类的肤色、语言、观念等

各不相同，但所有宗教都设有专门与理想世界沟通及祈求纯净的特定地点（寺庙、圣坛、神树）、特定时间（圣日、日出、夏冬至）及特定活动（祈祷、特别的舞蹈）。为求区隔，上述特定地点、时间、活动以外者皆视为世俗生活（一般的、非神圣的）。神圣与世俗生活两者必须泾渭分明，而纯净与污染相关的规范就是如此演变形成的。伊利亚德表示，现代西方文化是人类有史以来第一个试图去除所有神圣时间与空间，致力追求现实、效率与世俗生活的文化。不过，基本教义派觉得这样的世界难以忍受，以至于他们有时只得诉诸武力予以反击。

我个人认为，伊利亚德最令人折服的一个论点就是，人类根本无法抗拒神圣，因为它不断以“隐蔽的宗教形式”出现在现代俗世生活中。伊利亚德说：

即便是一个最最世俗的人也有他独有的地方，这些地方跟其他地方是完全不同的——这是他出生的地方，他第一次谈恋爱的地方，或是他年轻时第一次造访的外国城市。即使是最不信教的人，这些地方对他个人而言也是意义非凡的，这些地方是他私人世界的“圣地”，他在这些地方所感受到的真实，是他日常生活中无法感受到的。

当我读到这一段时，不禁倒抽一口气。因为伊利亚德把我过去去过的某些地方、读过的某些书、遇到的某些人、发生的某些事件所带给我精神层面



的提升与启发，具体而细微地叙述出来。即使是无神论者也会感受到神圣力量的召唤，尤其在谈恋爱或身处大自然中。我们只是不认为这是上帝带给我们的感受。

## ○提升感与人类之爱○

我的印度之旅并没有让我变成信徒，但却引发我个人知性上的觉醒。我刚到弗吉尼亚大学任教时，就开始与一篇论文：人们看到有人做出让自己在神性维度堕落的行为时，内心的那种恶心感是如何产生的。想到这里，我顿然领悟：我其实从来没有认真细思，当我看到有人做出提升己身道德的行为时，我自己内心到底有什么样的情绪反应。以前，我只是把这种感觉形容成“整个人有被提升的感觉”，但是我从来没有思考过这种“提升感”到底算不算真正的感觉。因此，我开始盘问我的学生、家人及朋友：当你看到某人行善时，你有感觉吗？到底是什么样的感觉？你身体哪个部分有这种感觉？你会因此而想有所作为吗？

### 提升感是一种怎样的感觉

我发现大部分的人都跟我一样，但却很难精确地表达出来。大部分人都说那是一种放开自己、很

温暖或发光发亮的感觉。有的人会特别提到心脏这个部位，有些人则说他们说不出是身体哪个部位有这种感觉，但他们的手有时会在胸前划圈圈，手指则指向自己的身体，好似在说他们的内部有什么东西在跳动着。有些人则说感觉宛如一阵寒意涌现，或是被呛到似的。大部分人都说这种感觉会让他们想见贤思齐，让自己更好。不管这是什么感觉，看起来是一种相当值得研究的人类情感。心理学文献中并没有任何相关的研究，当时的心理学文献都把焦点放在人类的六大“基本”情绪：喜、怒、哀、惧、恶心及意外上。

如果我信上帝，我就会认为上帝让我到弗吉尼亚大学任教是有原因的。弗吉尼亚大学有许多“隐蔽的宗教”活动与美国开国元勋托马斯·杰斐逊（Thomas Jefferson）有关。杰斐逊的家就像一座圣庙，位于离弗吉尼亚大学仅几公里远的小山——蒙提萨罗山顶上。杰斐逊写出美国历史上最庄严神圣的文件——《独立宣言》。他还写过好几千封信，信中揭露他个人对心理、教育以及宗教的看法。来到弗吉尼亚大学任教后，我在蒙提萨罗体验过伊利亚德所谓的“隐蔽性宗教”的经验，让我成了杰斐逊的忠实信徒，于是我把杰斐逊写的信全都看过一遍，我从这些信中发现，杰斐逊对我当时在

苦思的奇妙感觉“提升感”有非常完整、完美的叙述。

1771年，杰斐逊的亲戚罗伯特·斯基普威思（Robert Skipwith）打算设一座私人图书馆，于是请杰斐逊在藏书方面给予建议。杰斐逊这个人不仅好为人师，同时也爱书成痴，于是欣然接受这份工作。杰斐逊不仅开出一份历史及哲学等严肃图书的书单，还建议罗伯特买小说。在杰斐逊那个时代，一般人都认为高尚的人不该在戏剧和小说上浪费时间，但杰斐逊却反其道而行之，他认为伟大的作品可以引发我们心中有益的情绪：

看到有人行善或知恩图报，或即使这些善行只是人们发挥想象力的创作，这些完美的情操不仅会深深打动人心，还会让人产生见贤思齐的效果。相反，当我们目睹暴行时，这些人性的丑恶会让我们觉得恶心，并心生厌恶。这些情绪都是我们内心善良的表现，这就像我们的四肢一样，要勤练习，才有力量。

杰斐逊还说，阅读伟大文学作品所激发的感觉及效果，跟真实事件的影响一样强烈。他以一个当代法国剧为例：

读者看到剧中英雄人物所表现的忠诚与慷慨时，胸口胀紧，激动善感，这跟我们目睹真实历史事件时内心的震荡，有什么差别呢？他更问，难道读者看过这本剧作后，不会觉得自己因此更好，并暗下决心要起而效法？

这强而有力的声明，不仅诗意地描述出阅读的乐趣，更对“提升感”下了一个非常精确而科学的

定义。一般在研究人类情绪时，通常会去分析每一种情绪的组成部分，杰斐逊便对“提升感”分析出几个重要的组成部分：这种情绪是被引发出来的（看到有人行善或知恩图报，或其他美德）；使身体产生变化（胸口胀紧）；动机（亟欲见贤思齐）；除了身体有异样感，内心还有一股很特别的感觉（觉得自己提升了）。杰斐逊精确、完整地叙述出我当时刚刚“发现”的一种人类情绪。他甚至进一步指出，这是一种跟恶心完全相反的情绪。

## 提升感能让人心充满爱

过去7年，我一直在实验室研究“提升感”。我跟学生用各种不同的方法来唤起人们的“提升感”，从实验发现，不管是英雄人物或牺牲自我等记录片，或是奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）的节目片段，都会对人的内心产生影响。我们会让一组被试看一段提升人心的影片，让另一组被试看一段具有娱乐效果的影片。我们从艾丽斯·伊森的研究得知，快乐的感觉会产生不同的正面效果，所以在研究中，我们一直想突显一个重点——“提升感”不只是一种快乐的感觉。在我们最完整的一份研究中，莎拉·欧吉和我先放映影片给实验室中的被试观赏，看完后，要他们把观后感及想做的事填写

在记录表上。之后，莎拉会再发给这些被试一叠记录表，要这些被试在未来三个星期留意好人好事的实例（提升感的状况），或看到有人说笑话（娱悦感的状况）时自己的感觉。我们还会增加第三种研究情境：与道德无关的欣赏赞叹感——我们会让这组被试观赏球星乔丹超人般的精湛球技，然后再要求这些被试记下自己看到有人展现特殊才艺时的感觉。

结果莎拉的研究证实，杰斐逊的看法完全正确。美德会让人的情绪产生变化，而这些情绪反应会让人胸口产生温暖或愉悦的感觉，并让人自觉地去帮助他人，或让自己变得更好。莎拉的研究还发现，道德提升感与对特殊才华的赞叹感，两者显然不同。欣赏赞叹组的被试常说他们感觉到一股凉意，或皮肤有刺痛感，或说觉得自己大受激励，或激动不已。亲眼目睹他人特殊才华的表现，会让人大受激励，也想仿效一番。相反，提升感是一种较为平静安宁的感觉，生理上也不怎么有激动的反应。以上的说明终于帮我们解开谜团，让我们更了解道德提升感。我们还从研究中发现，虽然第一组被试表示他们想做好事，但是当我们给他们机会自愿去当义工，或要他们帮研究人员拣起掉落的纸张时，第一组被试表现出来的行为并没有太大的不

同。

为何会如此？为什么道德提升感可以提升人的神性维度，但却无法让人表现出利他行为呢？我们到现在还不确定真正的原因，不过最近有一份研究发现，真正的关键可能是爱。我曾与三位大学优生克里斯、盖瑞、简一起研究与“提升感”有关的生理反应。我们对人们一谈到提升感常常出现手指指向心脏的动作感到非常好奇。我们相信人们这种说法不单只是一种比喻。克里斯及盖瑞发现，当人们心中产生提升感时，可能会启动迷走神经。迷走神经是副交感神经系统中的主要神经，具有安神镇静的作用，还会消除交感神经系统造成的情绪骚动。迷走神经也是控制心跳的主要神经，会对心脏及肺部产生各种不同的影响，所以在人们觉得胸口有异样感时，大抵都跟迷走神经有关。此外，针对“感激”和这种感觉而进行的研究，也发现“感激”与迷走神经有关。不过，要直接检测出迷走神经的作用程度相当困难，所以到目前为止，克里斯及盖瑞只发现些许的迹象，还没有完整的证据。

神经时常与其他身体器官一起作用，有时候，神经会跟荷尔蒙携手，产生持续性的影响，而迷走神经则会跟荷尔蒙、催产素一起作用，让人产生平静、爱以及与人建立亲密及情感的渴望。简对催产

素在提升感中扮演的角色颇有兴趣，但因资源有限，没办法在被试观赏激发人产生提升感的影片之前与之后从被试身上抽血来检测（该检测旨在监测血液中催产素的高低），于是我便建议简仔细搜寻相关文献，看看能否找到间接线索——即不用针筒抽血进行检验，就可看出催产素对人体产生的影响。结果简发现一个现象——泌乳。催产素会影响母亲与幼儿间的亲密关系，而其影响方式就是影响母亲泌乳量的大小。

### ★★★幸福实验：

为了研究这个问题，简做了一项弗吉尼亚大学心理系大学优等生有史以来最大胆的实验。简让45位亲自哺乳的妇女跟她们的宝宝进到我们系里的实验室（一次一位），简请她们把护垫放进胸罩内。其中一半妇女观赏一段节录自奥普拉脱口秀的影片，该影片叙述有位音乐家从前曾深陷帮派暴力中，幸亏他的恩师出手相救，才有今日的成就。该音乐家在影片中深深地感谢他的恩师。之后，奥普拉把这位音乐家的学生也带进现场，这些学生跟着也感谢这位音乐家对他们的提携与付出，整段影片具有相当的提升作用。另一半妇女则观赏一段介绍喜剧影星的影片。这些妇女在放映室观赏影片，现场有一台录像机录下这些妇女的反应。

影片放完后，这群妈妈跟宝宝留在放映室待了5分钟。最后，简把妈妈们原来塞在胸罩内的护垫——称重，看看泌乳量有多少。稍后观看放映室录像机所录下的影片，看看这些妈妈是否哺乳或跟宝宝亲昵地玩耍。最后的研究结果非常惊人：看奥普拉脱口秀影片的妈妈几乎有一半泌乳或当场哺乳，但是看喜剧影星影片的妈妈则只有几位泌乳或当场哺乳。此外，受影片影响心中产生提升感的妈妈在抚触与搂抱宝宝时，表现出了更多温情。

所有这些现象都表明：当人们心中产生提升感时，体内会分泌催产素。如果这项假设为真，那么我原先认为提升感会促使人们帮助陌生人的想法就太过天真了（虽然人们嘴巴会这么说）。催产素会让人产生亲密感，但不会让人做出利他行为。提升感会让人心中充满爱及信任感，并让人打开心胸，让自己更愿意接受新的关系，但是即便如此，人们也还是不太愿意帮助陌生的人。

朋友大卫·惠特福德（David Whitford）曾看过我针对提升感做的研究报告，后来他写了一封信给我，信中对于提升感与爱及信任之间的关系，做了非常精辟的说明。惠特福德所属的基督教会，曾经要求教友写下自己在心灵方面的自传——自述自己如何成为一个属灵的人。惠特福德在其自传中曾提到，他一直觉得很疑惑，为什么每次到教会做礼拜，他常会感动得热泪盈眶。后来他发现，他在教会做礼拜所流下的眼泪可分两种。第一种眼泪叫做“同情之泪”，例如牧师在母亲节，提到可怜的孩子惨遭亲人遗弃或疏于照顾时，他难过得掉下泪来。他觉得，当他听到这种故事时，心里好似被刺了个洞，然后，“为着这些受苦受难的人，心中的爱会汨汨地涌出”。他把第二种眼泪称做“欢欣之泪”，事实上也可称之为“提升之泪”，惠特福德



写道：

还有另一种眼泪，这种眼泪不关乎爱人，而是关乎被爱的欢愉，或是感受到爱（不管是爱我自己还是爱别人）。这是我们看到别人表现出勇敢、同情或慈爱等美德时，流下的感人热泪。母亲节过了几个星期后，我们两人做完礼拜后在教堂碰面，考虑要不要成为“欢迎公理会”（这是一个欢迎同性恋的礼拜会）的会员。当约翰站起来支持这个决议，谈到 he 自己是20世纪70年代初期第一教区的男同性恋者时，我不禁为他的勇敢落泪。之后，当所有人举手，无异议一致通过该决议时，我再度为本礼拜会所有教友所表现的大爱而流下眼泪。这是一种欢欣之泪，为看到世上的善所流下的泪，这是一种代表：一切都好，你可以放松，放下防卫，因为这世上还有好人，人性本善，这世界真的有爱，爱就在我们的本性里。这种眼泪意味着我们的心也被刺破一个洞，但不同的是，这时，爱正汨汨地流进我们的心中。

我是犹太人，自幼在美国这个虔诚信仰基督教的国家长大，以前只要听到别人提到基督的爱，我就常会有满心的困惑。然而自从我对提升感及第三维度有一定的了解后，我开始慢慢听懂了其中的道理。对很多人而言，上教堂的一大享受就是去体会一种集体的提升感。在日复一日的日常生活中，我们不太有机会让自己在第三维度上有所提升，但去教堂听牧师讲道，可以让我们摆脱日常生活的羁绊。此时，我们心中会充满爱，但这种爱并非来自人与人之间的亲密关系。建立在亲密关系之上的爱会有一个特定对象，一旦这个对象不复存在，爱就会变成痛苦。然而我讲的这种爱没有特定对象，这

是一种无私之爱。这种爱的对象是全人类，所以连我们自己都很难相信自己这种感觉，因此很自然地，我们就把这种爱归于基督，或是自己心中的圣灵。人们往往直接且主观地把这种经验当做“基督存在于每个人身上”的证据。一旦知道这个“真理”，神性的道德就不证自明了。有些生活方式可与神性相辅相成，并激发出人们更高尚、更高贵的自我，但有些则不能。至于基督教左派及右派间之所以会分裂，有部分原因是有些人认为容忍与接受异己，就是一种高贵情操的表现。不过有些人却认为，努力改变社会，调整社会规范使其符合神性的道德，甚至不惜将自己信仰的宗教教义强迫不同信仰的人接受，这才是荣耀上帝的正道。

## ○敬畏与超越○

能让我们在第三维度有所提升的不单单只有美德。大自然的壮阔与美景同样也能激动人心。哲学家康德曾说过，真正让他心存敬畏的有两样东西：人头顶上的星空以及人心中的道德戒律，在此康德将道德与大自然清楚地联结在了一起。达尔文到南美洲探险时，也曾谈到大自然如何撼动他的内心：

我曾在日记中写道，身处巴西原始森林的壮丽美景，我心中不禁赞叹：“充满心中的这股惊叹、景仰与奉献之情，实非笔墨所能形容。”我深信，人的身体除了会呼吸之外，绝对还存在其他东

西。

新英格兰先验论运动，就是以“上帝存在每个人身上、存在大自然之中”为观念而发起的一项运动。先验论者认为，在树林中独处，就是一种了解上帝、敬拜上帝之道。该项运动的创始人爱默生曾写道：

站在荒野平地，我的头沐浴在宜人的空气中，整个人都像被拉进无垠太空，此时，所有自私自利的自我瞬间消失无踪。我变成一颗透明的眼球，我什么都不是，我看到了一切，宇宙存在的气流穿透了我的身体，我成了上帝的一部分。就算是最亲近的朋友，此时，对我也像陌生人一般。是兄弟、是朋友、是主人还是仆人，根本不重要，不过是扰乱人心的琐事。此时，我的心已完完全全为这不朽、无限的美景所占据。

## 自由的滋味

大自然的壮阔与美景让人觉得渺小，而这种让人自己觉得渺小的感觉，就是一种精神上的体验。我曾在第1章提到分裂的自我——人们觉得自己身上好像存在好几个不同的自我，或是理智产生冲突。这种分裂是基于一种假设——人的灵魂，这个较为高尚、高贵、属于精神层面的自我，其实被捆绑在较低等、粗俗的肉身自我之上。人只有死了，他的灵魂才能逃离肉身。在死之前，人只有在精神上有所领悟、听牧师布道、对大自然产生敬畏赞叹时，我们的灵魂才得以尝到自由的滋味。

想要预先体验这种自由的滋味，方法很多，有人说欣赏伟大艺术品、听交响乐或听演讲，都会让人产生类似宗教的体验。不过有些东西不只是单纯的体验：这些东西可以让人暂时、完全地逃离现实。迷幻药物LSD和裸盖菇素（psilocybin）在西方世界已是大家耳熟能详的东西，医学研究人员称这种迷幻药为“拟精神病的药物”（psychotomimetic），因为使用这些药物的人会产生类似精神失常的症状，如精神分裂症。不过，使用这些迷幻药的人往往不愿被贴上这个标签。阿兹特克语中的“Teonanacatl”本是“上帝血肉”之意，后来阿兹特克就用Teonanacatl一字来形容迷幻蘑菇（psilocybin mushroom）。当地人相信，只要在宗教仪式中吃下迷幻蘑菇，便可以体验直接与上帝沟通的美妙经验。

从人类借助药物改变精神状态这种行为中，可以明显地区分出神圣的体验与世俗的体验的确大有不同，所以在有些文化中，很多药物（包括酒精及大麻等）常在宗教仪式中扮演着重要的角色。不过，包括LSD及裸盖菇素在内的这类会对精神产生作用的药物有其特别之处。这类药物，不管是天然的，还是化学合成品，都会对使用者的感官及情绪产生非常大的影响，有时甚至会让原本不信教的人

感觉自己能直接与神沟通，以至于使用者事后会觉得  
自己简直改头换面，变成另一个人。蒂莫西·利里  
（Timothy Leary）以及其他早期研究迷幻药的人  
指出，这些迷幻药的作用主要取决于“心向及环境”  
（set and setting），也就是使用者的个人心理和行为的偏向，以及使用迷幻药的环境。如果人们带着虔敬的心，在安全的环境下使用这类药物，正如某些传统文化的入会仪式要求入会者吃下类似药物，那么这类迷幻药确实可以当做个人追求心灵成长的催化劑。

### ★★★幸福实验：

在一项有关催化劑作用的测试中，有一位名叫沃尔特·帕恩克（Walter Pahnke）的内科医生在其神学论文中提到，他曾在1962年的耶稣受难日这天，把30名神学研究生带到波士顿大学内的一座教堂。他发给其中10名研究生30毫克的裸盖菇素；另外10名研究生收到的是外形看起来一模一样、但实际成分为维生素B5的药丸，维生素B5具有让皮肤产生刺痛、发红的效果。维生素B5就是我们一般所谓的安慰剂：服用维生素B5后，人体确实会有感觉，假使裸盖菇素对人体所产生的作用跟安慰剂没有两样，那么控制组的被试应该会显现出来。接下来几个小时，全部被试一起在教堂楼上听耶稣受难日的礼拜讲道。没有人知道谁吃了裸盖菇素，谁吃了维生素B5，连帕恩克也不清楚。

药丸吃下两小时后，结果一目了然。吃下安慰剂的被试身体先产生反应，他们原先一直认定自己吃了裸盖菇素，但接下来就没有其他反应。半小时后，吃了裸盖菇素的被试开始经历一场其一生中最重要的神奇经验。药效退去后，帕恩克——询问被试的感受，一星期后又访问被试，6个月后再访问一次。结果帕恩克发现，吃裸

盖菇素的被试，大部分都表示自己出现帕恩克设定的9种神秘经验。其中最奇怪、最一致的反应有：觉得自己与宇宙合而为一，超越时空，充满喜乐，这份神奇的体验真是言语难以形容，觉得自己变得更好等。很多被试也表示自己看到美丽的颜色及图案，并深刻体会到狂喜、恐惧以及敬畏等感觉。

## 敬畏，一种自我超越的情绪

我的好友凯尔特纳（Dacher Keltner）是加州大学伯克利分校一位专研人类情绪的专家，几年前他跟我提了一项研究提议，就是我们两人从现有文献中找出与敬畏有关的记载，再来深入研究。结果我们发现，科学心理学对这个领域几乎没有什么研究资料，主要原因是没办法以动物为研究对象，也不容易在实验室做此类实验，所以对相关实验研究也没什么帮助。不过，哲学家、社会学家及神学家有关敬畏的研究可说是汗牛充栋。

追溯历史，我们发现当人类面对比自己伟大的事物并因此而心生恐惧，甘愿臣服时，敬畏之情便油然而生。然而一直到现代，也就是我们身处的去神圣化的现代世界，“敬畏”这种情绪已经被稀释为意外加上一点儿赞许之意，美国青少年一天到晚挂在嘴上的“真恐怖”一词，其实是“超级棒”的意思。对此，凯尔特纳和我的结论是，当人类遇到下列两种情况，会心生敬畏之情：遇到巨大之物

（通常是指庞然大物，有时亦指观念上的伟大，如伟大的理论；或指社会地位崇高，如非常有权或有名者）；面对此庞然巨物，人类现有的思想架构，根本无法接受。

当人类因面对这种庞然巨物而使整个认知被卡住不动时，人类就会觉得自己渺小、毫无力量、使不上力，不得不接受事实。这时，我们往往会感觉到恐惧、爱慕、产生提升感，甚至感受到一种美感。敬畏会打开我们的心门，创造改变的契机，这也是为什么敬畏会在人们皈依宗教时扮演一个重要角色的原因。

凯尔特纳和我在古印度道德文本《薄伽梵歌》中，发现了一个探讨“敬畏”的完美实例。《薄伽梵歌》是印度伟大的长篇史诗《摩诃婆罗多》中的一段故事，这段故事主要叙述了一个印度皇室中的两大家族间的战争。故事中的英雄阿周那

（Arjuna）将带领自己的军队上战场，但他却临阵丧胆，拒绝作战，因为他不愿见到同族相残。《薄伽梵歌》就是关于克利希那如何循循劝诱阿周那勇敢带兵，奋勇作战的故事。

★★★幸福实验：

在战场中央，两军对峙之时，克利希纳把达摩——宇宙的道德律，从神学的角度，详详细细地讲解给阿周那听。克利希那告诉阿周那，他的达摩就是要带兵上场，取得胜战。阿周那听完，完全不

为所动（因为克利希纳的说法从动机论的角度来看，实在太过薄弱）。阿周那要求克利希纳把他讲的那套宇宙道德律当场秀给他看。克利希纳接受阿周那的要求，给了阿周那宇宙之眼，让阿周那得以亲眼目睹上帝与宇宙的真正面貌。于是阿周那便经历了一场古代版的LSD奇幻之旅。阿周那看到太阳、神、无限的时间，惊奇不已。他头发直竖，整个人晕头转向，不知所措，困惑迷惘，完全无法理解眼前的奇妙景象。

我不知道埃博特有没有读过《薄伽梵歌》，但《平面国》这本小说的主人翁——正方形在空间世界的那段经历，跟阿周那的宇宙启蒙之旅简直没有两样。阿周那以充满敬畏的口吻如此说道：“眼前一切，前所未见，教人满心狂喜。我又怕又惧，浑身颤抖，心神不宁。”克利希那把宇宙之眼拿走后，阿周那终于结束他的奇幻之旅，他接下来的反应和《平面国》的正方形简直如出一辙：整个人马上拜倒在神明前面，请求神明让他成为神明的仆人。此时克利希那命令阿周那效忠自己，摆脱所有的情感羁绊。阿周那欣然从命，从此，他便以完成克利希那的命令为毕生的荣耀。

阿周那的故事是比较极端的例子，毕竟这只是印度经典上的一段记载，但是很多人都曾经历过类似的精神上的深刻转变。威廉·詹姆斯（William James）在其宗教心理学方面最伟大的著作中，曾分析过“各种不同的宗教体验”，其中就包括突然与逐渐的宗教皈依，以及借助药物、大自然的经历



所发生的神启经验。詹姆斯从这些宗教体验的报告中发现，其雷同之处非常惊人，他认为其中代表着非常深刻的心理学真理。詹姆斯认为最重要的一项真理就是，人类是以分裂的自我在体验人生，往往被互相冲突的欲望搞得支离破碎。不管信不信上帝，宗教体验其实很真实，也很普遍，而且这些宗教体验常常让人产生完整、平和之感。在一些突然皈依的实例中（如阿周那及正方形），主人翁原本内心满是挂虑、怀疑以及让人透不过气的感情牵绊，但经历过美妙的神启后，旧有的自我突然被一股强烈的敬畏感洗涤一空。人们会觉得自己宛若重生，还会记得这重生的时间与地点，因为就在这一刻，人们把自己的意志交给一位至高权力者，从而体验到深刻的真理。重生之后，内心的恐惧与忧虑消失无踪，眼前的世界顿时变得干净、明亮。神父或心理治疗师往往把这种自我转变称做“奇迹”。詹姆斯则是这么描述这些奇迹的：

以宗教体验为中心而形成的这股精神力量，让人创造出新的自我，这个新的自我靠着精神上的热情，不断地驱动着自己，新的自我和之前的肉身自我已完全不同。此时胸中燃烧的热情，消弭了先前困扰他的消极思考，让他得以摆脱卑下的本性。这时，崇高再也不是遥不可及的梦想；既有成规的限制终于得以挣脱，牢不可破的劣根性也得以控制。内心的石墙已倒，冷硬的心终于融化。没有类似宗教体验的人则可以回想一下，当我们遇到真实人生的试炼，或看电影、小说时曾经短暂感受到的那些‘融化的心情’，这些心情

其实跟上述的重生有其类似之处，尤其当我们感动到潸然泪下时！因为泪水会冲破根深蒂固的防卫，让过去所有过失与道德上的沉滞堕落，通通一扫而空，留下来的则是一颗洁净、柔软的心，敞开迎接每一次高贵的引领。

詹姆斯所称的“融化的心情”跟杰斐逊与惠特福特描述的提升感其实非常类似。

## 感受“巅峰体验”

无神论者可能会抗议说，他们虽不信上帝，可是也有同样的体验。心理学家哈洛的得意门生，同时也是美国人本主义心理学的创始人马斯洛就相当重视这类的世俗体验。马斯洛搜集许多他所谓“巅峰体验”（peak experiences）的报告。所谓的“巅峰体验”是指一些非常独特、自我超越的片刻，其与日常生活体验大不相同。在一本名叫《宗教、价值观与巅峰体验》（Religions, Values, and Peak Experiences）的小书中，马斯洛列出巅峰体验所具备的25项特性，而这25项特性几乎散见于詹姆斯的著作中，例如：整个宇宙合为一体，一切事物皆被接受，再也没有价值批判或高低贵贱之分，“摆脱以自我为中心的心态与为达目标不计一切的心理，我们会觉得自己与宇宙合而为一（通常指上帝）；时空感也改变了，这时我们心中充满惊奇、敬畏、欢欣与感激等情绪”。

马斯洛旨在说明，人的精神生活有其合乎自然法则的意义，因为巅峰体验是人类心灵的基本要素。不管是什么时代或文化，许多人都经历过同样的经验，马斯洛指出，所有宗教都是依照某人的巅峰体验而产生的真知灼见进而发展而成的。正如詹姆斯所言，巅峰体验让我们成为更高贵的人，而且宗教成为帮助人们体验巅峰获得的一种手段，并让巅峰体验产生最强大的力量。然而宗教有时会忘其初衷，因为有时候其主事者并没有经历过巅峰体验——这些人只是一群讲求例行程序，欲保护正统宗教的官僚。马斯洛说，这就是为什么会有这么多的年轻人对20世纪中叶这些组织严明的宗教，不再抱着任何幻想，反而借助迷幻药、东方宗教以及新式的基督教崇拜活动来找寻巅峰体验的原因。

听了马斯洛的分析，你可能不会太惊讶，因为从世俗心理学的角度来解释宗教，其实有其道理。不过，马斯洛还在《宗教、价值观与巅峰体验》一书中激烈地指责科学，因为科学把自己窄化成组织严明的宗教一般，了无生气。科学史学家洛琳·达斯顿（Lorraine Daston）以及凯瑟琳·帕克（Katherine Park）便把这样的转变如实地记录下来。

两人指出，自古以来，科学家及哲学家对于自

然界及其自身所探究的研究对象，向来秉持一种惊奇赞叹的态度。然而到了16世纪末，欧洲的科学家开始鄙视这种态度。他们认为这是一种幼稚心态，成熟的科学家应该冷静，不带感情地把这个世界运作的规则如实地记录下来。科学家们可能会在回忆录中提到，自己私底下曾对某事如何充满惊奇之感，但在日常生活中，科学家们却必须严谨地把事实与价值观及个人情绪区分开来。

马斯洛在书中回应宗教史学家伊利亚德的说法，他指出，科学确实让这个世界去神圣化，但科学的目的在于求真，并不涉及善与美的价值判断。有人可能会认为，由于学科划分的关系，善与美是属于人文科学的领域，非关科学。马斯洛则反驳，人文科学已不愿扛起这份责任，因为人文科学界已躲进相对主义去纳凉，以怀疑论的态度质疑真理的存在，更以追求新奇、打破迷信来取代美的追寻。马斯洛之所以会创立人本主义心理学，有部分原因就是为了满足众人对追寻价值的渴望，并找出人们在巅峰体验中所瞥见的真理。马斯洛并不认为宗教即真理，但他认为宗教是依据人生最重要的真理而建立的，他希望能把宗教的真理与科学的真理结合起来。马斯洛的目标旨在改革教育，进而改革社会，他说：“教育必须成为我们教导出好人，创造

良善人生与维系美好社会的一股重要力量。”

## ○为何“自我”成了追求精神提升的障碍○

“自我”其实是人类进化过程中最矛盾的难题。一如被普罗米修斯所偷的那把火一样，“自我”虽让人类更具力量，但我们却也须为此付出高昂的代价。社会心理学家马克·利里（Mark Leary）在其著作《自我的诅咒》（The Curse of the Self）一书中便指出，除了人类之外，许多动物都有思考能力，但会长时间思考自我问题的动物，非人类莫属，只有一些灵长类动物（也许还有海豚）才知道镜子里出现的影像是自己的影像。只有具备语言能力的生物，才有足够的心理机制把注意力放在自己身上，并进一步去思考自身这一无形的特质，拟订长期目标，形成一套有关自己的论述，并对这套论述整理出自己的看法。

利里认为，我们的祖先就是靠着这套建构自我的能力培养出许多有用的技巧，如长远的规划能力、决策及自我控制的能力，以及了解别人观点的能力。这些能力让人类得以彼此协调合作，进行大规模的计划，因此，“自我”的发展对人类社会的扮演举足轻重的角色。然而，我们每个人的内心世界却常充斥着假装、比较以及名利的计

较，“自我”同时也在折磨着我们每个人。我们每个人就像活在一个喋喋不休的内心世界里，这些絮叨不休的话语不仅消极（威胁的意味远大于机会），而且没什么用处。特别值得注意的是，“自我”并不必然就是骑象人，“自我”的大部分时间都是处于无意识、自动运行的状态，但是因为自我只有借着有意识的思考与讲述才得以形成，所以只有骑象人才能建构出自我。

我们从利里的分析可以了解到，为何对所有宗教而言，“自我”都是一个棘手难题。“自我”是人类追求精神提升的一大障碍，理由有三。第一，日常琐事接续不断，以自我为中心的思考模式，让我们困于物质的世俗世界中动弹不得，因而无法感受到神圣及神性。这就是为什么东方的宗教会这么强调沉思冥想的原因，因为沉思是让自我安静下来的有效方法。第二，精神层面的改变本质上就是自我的转变。削弱它、裁剪它，从某个角度而言，就是杀了它，但“自我”一定会全力反对。要我放弃我的财产及尊荣？门儿都没有！不计前嫌，爱我的敌人？想都别想！第三，追寻精神层面的提升与成长是一条漫漫长途，需花很多年的时间不断沉思冥想、祈祷、自制，有时候还要否定“自我”。“自我”不喜欢被否定，“自我”很会找理由去扭曲或

欺骗。很多宗教都这么教诲人们：“自我”对享乐与名利的依恋诱使人们离开美德的道路。从某个角度而言，“自我”是撒旦，如果不是，至少也是“撒旦”的入口。

从以上的分析我们可以了解，“自我”为何是神性道德的难题。巨大而贪婪的自我有如一堵砖墙，压制住我们的灵魂。我相信，只有从这个角度来看待自我，我们才能理解，甚至尊重那些希冀自己所处的社会能更符合所信仰的宗教的人的内心道德动机。

## ○“平面国”与文化论战○

幽默可以帮助我们面对逆境，自从小布什于2004年当选美国总统后，有49%的美国人表示日子变得难过。许多住在“蓝色州”（即约翰·克里拿下过半数选票的州，在选举地图上以蓝色标示）的民众，想破头也无法理解为什么住在“红色州”的民众会选择支持布什以及布什的政策。自由派在网络上把“蓝色州”（全部集中在东北部、北边的中西部以及整个西海岸沿线）命名为“美利坚合众国”（The United States Of America），把“红色州”（几乎全部集中于内陆及南方）命名为“耶稣之国”（Jesusland）。保守派则在他们自己的

地图上把“蓝色州”命名为“新法国”（New France），从右派的观点来看，我帮他们想出一个更精确的用语——“自我之国”。

我并不是说选克里的人比选布什的人更自私，事实上，这两位候选人在课税及社会政策方面的主张刚好相反。不过，欲了解这场文化论战中双方的立场，我相信史威德所提出的三种道德规范，尤其是神性的道德规范，是解开这场论战的关键所在。

以下两句话中，哪一句话对你更有激励作用？  
第一，自尊心是民主社会的基石；第二，重点不在个人。第一句话出自女性主义运动的先驱格洛丽亚·斯泰纳姆（Gloria Steinem），斯泰纳姆主张，性别歧视者、种族主义者以及压迫者让特定族群的人觉得自己毫无价值，以至于他们无法公平地参与民主社会。这句话同时也反映出自主权道德规范的核心思想：个人才是最重要的，所以理想的社会应保护所有个人免受外力伤害，并尊重其自主权与自由选择权。自主权的道德规范能让不同背景与价值观的人彼此互助，和睦相处，因为它允许每个人去追求自己选择的人生，只要不干扰到他人权利即可。

第二句话则是2003年及2004年全球畅销书《标杆人生》（The Purpose Driven Life）一书的开场白。这是一本指导人们如何通过信仰耶稣基



督，了解圣经，以找寻人生目的与意义的书。作者华理克（Rick Warren）在书中指出，“自我”是人生许多问题的根源，所以大人以奖赏、赞美及运动来提升孩子的自尊心，让孩子觉得自己“与众不同”，这其实是非常错误的。神性道德规范的核心思想为：每个人的内在皆有神性，所以理想的社会是要帮助人们找出一种可与神性和谐一致的生活方式。个人的欲望并不重要——许多欲望都出自肉身。学校、家庭以及媒体应共同合作，帮助孩子克服自身的自我感与追求权利的欲望，以耶稣所期望的方式来生活。

现今许多有关美国文化的重要论战，其实本质上都在讨论某些生活层面到底应该属于自主权的道德规范，还是属于神性的道德规范（群体的道德规范强调集体的重要性高于个人，所以立场与神性的道德规范一致）。学校应该进行祷告吗？《十诫》可以贴在学校及法院的布告栏吗？美国人在宣誓效忠时一定要讲“在上帝底下”吗？自由派一向主张将宗教排除于公共生活之外，以避免民众被迫参与宗教活动，但是信仰虔诚的保守派则希望学校及法院能恢复神圣化。他们希望自己的孩子能活在（某个）三维的世界，如果学校无法提供这样的功能，有时他们会选择在家自学。

人们可以依个人意愿选择节育、堕胎、人工生殖，甚至自杀吗？答案取决于你希望人在面对自己生命中重要抉择时是否能拥有自主权，或是你认为这些决定必须由上帝来做主。有一本书的书名叫

《我们的身体，我们自己》（Our Bodies, Ourselves），如果你觉得这书名听起来有反抗的意味，那你大概就会赞成每个人有权选择自己喜欢的性生活，或有权改变自己的身体外貌。不过，如果你相信华理克在《标竿人生》一书中所写的“你身体的每个小细节都是上帝决定的”，那么当你看到有人性生活异于常人，或是跑去钻耳洞、做整形美容时，大概心中就会大为不快。

我曾跟学生访问过政治上的自由派与保守派对“性道德”及“改变身体外貌”这两项议题的看法，结果发现自由派对这两项议题的态度比较宽容。基本上，自由派完全以自主权的道德规范为准则；相比之下，保守派对这两项议题就采取更为批判的立场，他们谈到这两项议题时，会顾及三个维度的道德规范。比如，有一位保守派人士在谴责某个特殊的“手淫”实例时如此说道：

手淫是一种罪，因为我们会因而疏远上帝。性不是拿来享受的，上帝让已婚的伴侣享有性的欢愉，目的是让他们生育。

不管是哪一项议题，自由派的立场都是希望除去种种限制、障碍及束缚，以追求最大的自主权。

保守的右派则是希望从三个维度来建构个人、社会及政治生活，从而创造一个神圣生活与世俗生活截然分明的世界。对保守的右派而言，所谓的“地狱”，就是一个人人恣意妄为、一心只想追求自我的平面国。

我本身属于自由派，对于新观念我向来秉持容忍与开放的态度。在本章，我尽自己最大努力去了解政治立场与我相左者的想法，并找出其他宗教的优点。虽然我已能了解神性如何丰富人类的生活体验，但说实话，对于西方世界过去几百年来所呈现的“平面国现象”，我并不觉得惋惜。因为主张三维度的社会最后往往导致一种后果：总会有某个或某些团体在神性的道德维度上被社会压得很低，因而惨遭整个社会践踏。看看印度“贱民”的生活条件，中世纪欧洲犹太人的处境，或高喊种族纯净论的纳粹德国，或在采取种族隔离政策的美国南方，黑人如何被白人羞辱。现在美国保守右派也想用类似的方式来打压同性恋。自由主义与自主权的道德规范是抵抗社会不公不义的重要力量。我认为让神性的道德规范取代自主权的道德规范，来管理多元的现代民主社会是非常危险的。不过，我也相信，如果完全忽视神性的道德规范，我们的生活就会变得丑陋，内心永远无法满足。

因为文化论战涉及意识形态，所以意见相左的两方都有一种迷思：把对方想成十恶不赦的大坏蛋。承认对方某些主张言之成理，简直形同背叛。我对第三维度的研究让我走出这个迷思，让自己更能思考跟自己完全不同的想法。以下就是我的心得：如果第三维度的道德规范以及与神圣有关的感受是人性重要的一部分，那么科学界其实应该接受信教是人性正常、健康的一面——因为信教就跟性或语言一样，有其深刻、有趣、重要的一面。另一个心得则是：如果有宗教信仰的人认为宗教是他们最重要的快乐源泉，那么不管我们信不信上帝，或许我们都可以从他们身上学习如何追求快乐，找寻人生的意义。这亦是本书最后一章所要讨论的题目。

## 第10章 人生的意义

●而见群有唯在“我”中，群有中乎“我”独；斯人兮，自兹无所畏缩。见唯“我”化为群有兮，是则全知。万物皆见其一兮，何忧曷痴？

——《奥义书》

●我感觉到全然的快乐。或许当我们死了，成为某个整体的一部分，不管这个整体是太阳、空气，或是美德及知识，我们都会感受到这种全然的快乐。无论如何，这就是快乐：融入一个完整、伟大的事物中。

——美国女作家，维拉·凯瑟

俗谚、格言及智慧语录总是告诉我们，人生发生的事件对我们意义重大，所以我们常借此来标示人生重要的过渡期。对1981年纽约斯卡戴尔高中毕业班的毕业生来说，选个铿锵有力的引言登在毕业纪念册上不仅是一种生命仪式，也是表现那逐渐形成的自我的好机会。

我在浏览这本毕业纪念册时，仔细地看了每张大头照下面的引言。这些引言大致分为两大类。很多人的引言都在歌颂爱与友情，这对即将别离的青少年而言，确实再恰当不过。另一种则是抱着期待，却又怀着忐忑不安的心情迎向未来。要高中毕业生不用“人生是一场旅程”这种比喻，实在有点强人所难。比如，有4个学生引用凯特·斯帝文斯（Cat Stevens）《探寻之路》（On the Road to

Find out) 的歌词。还有两个学生引用美国总统乔治·华盛顿的话：“我已启航，驶向广阔无边的大海，或许，没有安全的港口可让我停泊。”还有一个学生引用了“蓝领摇滚教父”布鲁斯·斯普林斯汀 (Bruce Springsteen) 的歌词：“我喝了啤酒，开上高速公路 / 宝贝，我拥有了你，你也拥有了我。”

然而，在一片肯定人生无限可能的乐观奋进中，赫然出现一个黑暗的声音：“人就算有能耐不受武力、饥饿所迫，也会被瘟疫所击溃，所以，人为何还要费事去打理门面？”（语出伍迪·艾伦）引用这段引言的，就是我。

我在毕业纪念册上的这段话，并不完全在开玩笑。前一年，我才写过一篇研究贝克特 (Samuel Beckett) 荒谬剧《等待戈多》(Waiting for Godot) 的报告。《等待戈多》是一出存在主义式的剧作，该剧旨在探讨在一个没有戈多的世界里等待戈多，这样的人生有多么荒谬，我在看过这本剧作后，想了很多。当时，我是个无神论者，高中最后一年，我的脑子一直绕着一个问题打转——“人生的意义是什么？”我的大学入学申请的个人自传就是以“人生无意义”为主题。我还记得在高中最后一年的冬天，我整个人一直陷入一种哲思式的忧

郁中——不是真的得了抑郁症，而是觉得所有事都没有意义。我当时心想，不管是我自己能否上大学，还是地球被小行星撞击或因核战爆发而毁灭，我其实一点儿都不在意。

我当时会有这种绝望的情绪，说来相当奇怪，因为那段时间是我自4岁以后，第一次尝到完美生活的滋味。当时我有一个很棒的女朋友，也有一群好友作伴，父母亲对我也很慈爱。我还是田径队的队长，还有对一个17岁男孩最重要的东西——我可以开着我老爸那辆1966年出厂的敞篷车到处去兜风。即便生活过得如此顺遂，我还是一直在想这些到底有什么意义。就像旧约《圣经·传道书》的作者，我也认为“我看过日光之下所发生的一切事，不料，一切都是虚空，都是捕风”。

在花了一整个星期思考自杀种种之后（不是真的想自杀，而是抽象地思考自杀的意义），我决定彻底把这个问题摊开来。我当时心想，这个世界没有上帝，人生也没有外在赋予的意义，因此从某个角度来看，如果我明天就自杀，也没什么大不了的。因此，明天之后的一切对我而言就像天赐的礼物一样，我再也没有束缚，没有期待。在人生的尽头，没有考试，所以也不会有失败的可能。果真如此，与其抛弃明天，何不拥抱明天？我不知道是不是这

样的领悟引我走出阴霾，帮我重振心情，让我抱着希望迎向未来，但是我那存在主义式的忧郁后来真的慢慢散去，我也快乐地度过最后几个月的高中生活。

不过，我仍然在不断地思考人生意义，所以大学时我决定主修哲学，但是哲学并没有告诉我答案。现代哲学家把精力拿来分析文字的意义，除了存在主义者外（就是他们开始让我思考人生意义），现代哲学家很少触及人生意义的问题。一直到我进了心理学研究所，我才终于了解为什么现代哲学如此贫乏无趣：因为现代哲学缺乏对人性的深刻了解。正如我在本书中所言，古代的哲学家通常也是优秀的心理学家，但是现代哲学却一味地钻研逻辑学及理性，以至于逐渐跟心理学越走越远，当然也更掌握不了充满激情、复杂的人性。我们不可能用抽象、空泛的方式来分析人生意义，或为虚构却完美的理性之人来探究人生意义。只有掌握人真实的存在，了解人各种复杂的心理及情绪构造，我们才有办法探究何谓“有意义的人生”（近年来哲学跟心理学已越走越近，态度也变得比较热情，真是可喜可贺）。

依据我在心理学领域的钻研及对道德议题的研究，我发现心理学及相关学科不断地挖掘出更多人



性面貌，所以我们现在真的有机会为“人生的意义到底为何”这个问题找出答案。事实上，大部分的答案，100年来我们早已知道，剩下的部分则是在最近这10年才揭晓答案。本章就是我个人从心理学角度为大家回答这个大问题。

## ○人生意义为何○

“人生意义为何”这个问题可被称为“圣问”，足以与“圣杯”相媲美：追寻人生意义是一个高贵的行为，每个人都该为自己找到问题的答案，但是很少有人认为自己真的可以找到答案。这就是为什么那些想回答这个“圣问”的书籍及电影，最后都只能用玩笑的方式回答。

在《银河系漫游指南》(The Hitchhiker's Guide to the Galaxy)这部电影中，有一台超大型电脑专门解答这个“圣问”，结果这台电脑花了750万年的时间，最后计算出的解答是“42”。电影《人生七部曲》(Monty Python's The Meaning of Life)结尾那幕戏，则把这个“圣问”的答案交给演员迈克尔·佩林(他当时扮演一个女人)，由他大声念出答案：对人和善，饮食不要太油腻，常看好书，多走路，要跟不同国籍及信仰的人和平相处。大家听了都觉得很搞笑，因为这些

答案乍听之下都是好答案，但是内容实在很空洞、世俗。这些戏剧上的讽刺手法让我们不禁要嘲笑起自己且自问：我到底在期待什么答案？要什么样的答案我才会满意？

不过哲学倒是教会我如何分析问题，如何在回答问题之前先清楚地理清问题。“圣问”需要我们理清以下几个重点。每当我们问“X意义为何”时，到底什么样的回答让我们满意？

## 何谓“意义”

最常见的意义是定义式的：“anonym”这个词的意义，是指“请帮我定义出‘anonym’这个词，这样我看到这个词时才能了解其义”。所以我就跑去查字典，找到字典对“anonym”这个词的定义：用倒写的方式把真名拼成一个假名。很好，接下来，“人生的意义为何”。我又跑去查字典，结果发现字典对“人生”这个词有21种定义，其中还包括：一种能让人区别出有生命且有功能的生命，与死掉的尸体或纯化学物质两者间不同之特质，以及“从出生到死亡这段时间”等。此路不通，这绝对不是正确答案。我们不是在问“人生”这个词的意义，我们问的是人生本身。

第二种意义指的是象征或代表。如果你梦见自

己在一个地下室探险，结果发现一个通往地下第二层的门，你也许会问：“地下第二层是什么意思？”心理分析师荣格就做过这样一个梦，并将地下第二层的意义，即它所象征或代表之事物，定义成一种集体潜意识，根植于所有人心中的共同想法。此路又不通。人生不是象征、代表或指向什么。我们想了解的是人生本身的意义。

第三种意义是找出事物的意义，通常指的是人的意图及信仰。假定电影开演半小时后你才走进电影院，电影结束半小时之前你就离席，当天晚上你跟一个看完整场电影的朋友聊天，你问对方：“那个卷发男生对那个小孩眨眼睛是什么意思？”你知道那个动作在电影情节中有某种意义，你察觉你得知道某些事实，才有办法了解那个动作有什么意义。有可能电影一开始就交待过这两个角色之间的关系？要问“那个眨眼的动作有什么意义”，其实是“我需要知道哪些事实，才有办法知道那个眨眼的动作有什么意义”有进展了，因为人生就像是一场我们进场时早已开演的电影，而且我们得在大部分故事情节有结局之前，就得走出电影院。如果我们想了解那几分钟的情节，我们得先掌握许多细节才行。当然，我们并不真的了解到底需要哪些东西，所以我们也没办法让问题明确下来。当我们

问“人生意义为何”时，我们并不预期能找到直接的答案（比如“42”这样的答案），而是希望得到一点儿启发，一些能让人发出惊叹的体验，突然之间，以前我们所不了解或认为微不足道的事物，都变得有道理起来（就好像正方形来到三维空间时一样）。

## 两个子问题

一旦“圣问”被明确定义为“能启发我对人生的感受及想法的问题”时，答案就一定涉及，哪些出乎我们意料的事情会对我们产生启发作用。这又分成两个子问题，即人们想要回答什么样的问题，以及人们觉得什么样的答案具有启发性。

第一个子问题可称为人生目的为何：“人类出现在地球上，目的为何？人类为什么会在这里？”对于这个问题，答案可分为两大类：不管你是属于相信神 / 神灵 / 智慧，因其想法、欲望或意图而创造这个世界者，还是属于认为我们纯粹活在一个物质世界，人的存在没有任何理由者；这一切都是物质及能量依据自然法则（这包括达尔文的进化论，即一旦生命开始启动，就如此运转下去）彼此互动而产生的。我们常把宗教当做“圣问”的答案，因为许多宗教对于人生目的这个子问题给出很

明确的答案。科学及宗教向来水火不容，美国的科学界及宗教界对于是否在学校教授进化论也确实一直争论不休，因为两者对这个问题的答案是相冲突的。

第二个子问题是生活本身的目的：“我应该怎么过日子？我应该怎么做才能有美好、快乐、充实且有意义的人生？”人们提出“圣问”时，心中大都在期待一套可作为行为准则，及赋予我们的人生选择某种意义或价值的原则或目标（这就是“人生七部曲”这部戏告诉我们的正确答案：对人和善，饮食不要太油腻……）。亚里士多德在讨论品德（aretē）及目的 / 目标（telos）时使用了一个比喻，他认为人就像弓箭手一样，要有明确的目标才有办法瞄准。人一旦没有目标，就与动物无异。大象是群居的动物，所以只要你放任大象四处游荡、吃草，这头大象最终就会变得跟其他大象一样做同样的事。不过，人的心理有一个骑象人，这个骑象人成长到青少年阶段时，就会开始进行抽象思考，所以总有一天，他会环顾四周，突破原有界限，不禁自问：我们到底要往哪里去？为什么？这就是我高中毕业那一年的心情写照。

我之所以在青少年时期陷入存在主义式的忧郁，是因为我把前述两个子问题搅在一起。我拿科

学的答案来回答人生目的这个问题，我认为这个答案会让我找不到人生本身的目的。不过，一般人很容易犯这种错误，因为许多宗教都告诉我们，这两个问题是密不可分的。如果你相信上帝依它的计划创造了你这个人，那么只要你愿意扮演好自己的角色，你就会知道自己该如何生活。《标杆人生》这本书是一门为期40天的课程，这门课程教导读者如何从神学的角度来探索“人生目的”这个问题，找到“人生本身”的目的。

其实，这两个问题是可以分开来讨论的。第一个问题是从外部来探讨人生；它把人、地球及星星视为客体，这些客体为什么会存在？针对这个问题，神学家、物理学家及生物学家已各自提出妥当的回答。第二个问题则从内部来探讨人生，把人生当做主体，我如何才能找到人生的意义及目的？针对这个问题，神学家、物理学家及生物学家也各自提出妥当的回答。第二个问题其实是一个实证性的问题，我们可以利用科学的方法来检视其事实。为什么有些人能活得那么趣味盎然、有方向、有意义，但有些人的人生却那么空洞、无趣？接下来我要把“人生目的”先摆在一边，而要来深入探讨有哪些要素可以让我们感受到“人生本身”的目的。

## ○什么能让你感受到“人生本身”的目的○

### 爱与工作

电脑出故障了，它自己没办法自我修复，你得把电脑打开，东弄西弄一番，否则就是把电脑送去请专家修理。“人就像电脑一样”这个比喻已深植于我们的观念中，以至于我们有时候也会把人想成电脑，把心理治疗当做维修服务站。不过，人不是电脑，不管发生什么事情，人都可以靠自己的力量复原过来。因此，我觉得比较适当的比喻是人就像植物一样。我在费城那栋房子前面有一座小花园。我不太会整理花草，夏天时又常常出门旅行，所以花园里的植物有时简直枯萎到快死掉。那时，我才惊奇地发现，只要没有完全死绝，给植物足够的阳光、水及养分，植物就会起死回生、生气勃勃。植物出了问题，需要的不是修理，而是要给它阳光、水及土壤等良好的生长条件。之后，给它一些时间，植物自己就会活得好好的。

如果人像植物，那么我们需要哪些条件才能活得生气勃勃？在第5章的幸福方程式中，幸福（H）=幸福的范围（S）+生活条件（C）+自己可以控制的因素（V），到底需要哪些条件？我在第6章已告诉大家，最重要的条件是爱，没有哪个人是孤

岛，男女老少都一样。人是群居性超强的生物，没有朋友，没有安全的依恋，我们不可能快乐起来。第二个最重要的条件，则是拥有且追寻正确的目标，让自己体验到那种心流与投入的感觉。现代人可以在许多环境中找到目标，体验到那种心流，不过，大部分人都还是从工作中体验到这份酣畅淋漓的感受。（在此，我定义的“工作”非常广泛，所以学生、全职父母都包含在内。）对人而言，爱与工作就像阳光及水对植物那般重要。当弗洛伊德被问到“一个正常人应该怎么做才能活得好”时，他的回答是“爱与工作”，而他也因此得以流芳后世。如果心理治疗能让一个人学会如何好好爱人及工作，那么这个治疗就算成功。在马斯洛非常著名的“需求层次理论”中，人的生理需求一旦满足之后（如食物及安全感）就会转而追求爱，最后则是追求别人对自己的尊敬，后者大多是通过工作来达到。在弗洛伊德之前，托尔斯泰便曾说过：“只要人知道如何工作，如何爱人，人就可以在这世上活得更精彩，我们要为自己所爱的人工作，也要热爱自己的工作。”“爱”这个部分，之前我已有过深入的讨论，在此不再多言，接下来，我要来谈工作。

当哈洛带他的学生到动物园观察动物时，他们



发现黑猩猩跟猴子会单纯为了好玩而解题，这个现象让大家大为意外。行为主义无法为猴子会出现这种非强化性的行为找到合理的解释。1959年，哈佛大学的心理学家罗伯特·怀特（Robert White）在研究过行为主义及精神分析后，对这两项学说得出结论。怀特认为，这两项学说都漏失了哈洛观察到的重点：已有非常明确的证据显示，人类及许多其他哺乳类动物都有一种“让事情发生”的基本冲动。幼童会兴致勃勃地玩着“热闹箱”<sup>[1]</sup>，或把旋转手臂这个动作变成响个不停的门铃和旋转轮，都是同样的原因。会吸引大孩子喜欢的玩具也都具有同样原理。小时候我最想要的玩具都是可以用遥控方式让物体产生动作或行动的玩具：遥控汽车、能射出塑料子弹的枪，还有遥控火箭或飞机等。这就是为什么那些没工作、退休、被炒鱿鱼或中彩票的人身上常出现一种倦怠感。心理学家把这种基本需求视为等同于能力、勤奋或掌握技术 / 知识等需求。怀特称此为“效能动机”（effectance motive），将其定义为人内心想通过与环境互动，进而控制自己的环境，以发展能力的一种需求及冲动。效能几乎跟食物和水一样，都是人类的一种基本需求，但是效能需求不像饥饿那样属于匮乏性质的需求，饥饿这种需求只要满足之后，就会消

失几个小时，之后再出现。怀特认为效能需求一直持续出现在我们生活之中：

面对环境，意味着我们得逐渐改变自己与环境间的关系。因为过程中没有明显的高潮，所以我们只能在一连串互动关系中通过行为来寻求满足，而不是以达到目标来满足自己。

效能动机也解释了过程原则的原理，朝目标前进与达成目标，前者比后者更能带给我们快乐。正如莎士比亚所言：“做中乐，乐无穷。”

接下来，我们来看看现代人在工作上中面临的状况。马克思曾针对资本主义提出非常中肯的批评，其批评有部分是基于以下认知：工业革命破坏了工匠及其所生产商品之间源远流长的关系。装配线上的工作把工人变成巨大机器中的小齿轮，这个机器根本不在意工人心中的效能需求。后来有关工作满意度方面的研究，同样也支持马克思的批评，只是在细节上有所补充。1964年，社会学家梅尔文·科恩（Melvin Kohn）及卡米·斯库勒（Carmi Schooler）曾调查过3100名美国人对自己工作的看法，调查结果发现，要了解哪些工作能带给人满足感，关键就是他们所称的“工作自我引导”（occupational self direction）。从事低复杂度、高重复单调性工作的人，对工作产生的疏离感最高（会有无力感、不满足感，而且觉得自己跟工作是分离的）。工作内容较有变化、较具挑战

性，且在工作中比较有回旋空间者，对工作的满意度则远高于前者。

最近的研究则发现，大部分人对工作所秉持的态度可分为以下三种：把工作当做一份“差事”，视工作为一份职业，或把工作当做一种事业。如果你把自己的工作当做一份差事，单单只为了赚钱才做这份工作，那么你上班的时候一定常常瞪着时钟，一心巴望着周末赶快到来，同时你可能会有自己的嗜好，而这份嗜好远比你的工作更能满足你心中的效能需求。

如果你把自己的工作当做一份职业，你就会为自己订下目标，希望自己能从工作中得到升迁及名声。你会全身带劲地追求这些目标，有时候还会把工作带回家，因为你一心只想把工作做好。不过，有时候你还是不禁心想，自己为什么要工作得这么辛苦。偶尔你可能会觉得自己的工作简直就像老鼠赛跑一样，每个人都是为了竞争而竞争。

然而，如果你把工作当做一种事业，那么你会觉得自己的工作就是在实现自己的抱负——你不是为了其他目的才做这份工作。你会时常在工作时体验到那股心流，你不会总是期待“下班的解放时刻”，也不会有一股冲动想大喊：“谢天谢地，今天终于星期五了！”如果你突然变得富裕起来，你

或许会连没有酬劳也不在意，而且还一直不停地工作。

一般人可能会认为，蓝领阶层把自己的工作当做一份差事，经理人员把自己的工作当做事业，而受人尊敬的专业人士（医生、科学家、神职人员）则把自己的工作当做天职。这种想法有一定的真实性，不过我们可以把奥勒留的话改成：“你认为工作本身是什么，它就是什么。”

纽约大学心理学家埃米·瑞斯奈斯基（Amy Wrzesniewski）博士发现，几乎所有她调查过的职业都出现上述三种工作态度。以医院工作人员为例，她发现负责清理被单及呕吐物的清洁工，可能是医院中最低级的工作人员——但是有时候清洁工也会认为自己是医疗团队的一员，为医治病人做出自己的贡献。这些清洁工不只把自己基本该做的工作做好，还会帮重病病人把病房打理得明亮洁净，积极配合医护人员的需求，而不只是被动地等待指示。这种尽心尽责的态度，提升了自己在工作中的自我引导，也为自己创造出一份能满足内心效能需求的工作。秉持着这种工作态度的清洁工已把自己的工作当做一份天职，比起其他只把自己的工作当做一份差事者，前者从工作中得到更多的快乐。

积极心理学的研究得出一个乐观的结论：大部

分的人都能从自己的工作中得到更多满足。第一步就是掌握自己的优势，请利用优势检测表找出自己的优势，选择一份让自己每天都能发挥优势的工作，这样起码每天都能享受到片刻的心流。如果你的工作跟自己的优势不相符，那么你就应该重新调整自己的工作，让两者相符。或许，有一段时间你得多做一些额外的工作，以医院的清洁工为例，他得表现出和善、有爱心、高情商的态度或发挥好公民的精神。只要你能发挥自己的优势，你就能从工作中得到更多满足，你的工作心态就会变得更积极、更愿意面对问题；一旦有这种心态，你就更会有愿景——为大我做出贡献。这时，你的工作就变成一份天职。

在最好的状况下，工作意味着联结、投入及承诺。正如诗人纪伯伦所言：“工作是爱的具体展现。”托尔斯泰也曾用以下这段话回应：

仔细用心纺出细线，用这细线编织布料，宛若挚爱穿戴其身。  
尽心尽意盖出房舍，宛若挚爱安住其中。  
温柔播种欢喜收割，宛若挚爱尝食其果。

爱及工作影响人类的幸福，只要我们能掌握爱及工作，我们就能充分展现自己，与别人联结起来，让自己超越原有水准。只有建立起正确的联结，人才可能幸福。所以，正如佛陀及爱比克泰德所言，幸福不只来自我们的内心，还受内在及外在

因素相互结合的影响（正如我在第5章结尾所建议）。我个人认为，正确的幸福假设应该是，幸福之道在中庸。

## 全心投入

只要有特定的生长条件，植物就会茁壮成长，生物学家现在已经能告诉我们阳光及水如何转换成植物成长的养分。同理，只要有特定的生存条件，人就能活得有声有色，心理学家现在也已经能够告诉我们，爱及工作如何转换成幸福的源泉及生存的意义。

发现心流体验的心理学家希斯赞特米哈伊却有更大的愿景。他不只满足于研究心流的片刻（一天传呼被试几次），他还想知道心流体验在人的生活中扮演着什么样的角色，尤其是在那些创意人士的生活中，心流究竟扮演着什么样的角色。因此，他开始研究专业人士：艺术界及科学界的成功典范。他和他的学生访问了数百位事业成功的画家、舞蹈家、诗人、小说家、生物学家、物理学家及心理学家等，一群依着内心强烈的热情，创造出精彩人生的专业人士。这群人过着令人艳羡、向往的生活，许多年轻人都把这些人当做模范，梦想着有朝一日自己也能拥有这样的人生。他想知道这样的人生是

如何形成，个人又是如何下定决心投入某个领域，然后成就如此出色且充满创意的人生的。

希斯赞特米哈伊发现，这群人追寻理想的过程各有其独特之处，但是大方向是一致的：都是一开始对某个领域充满兴趣，沉醉其中，享受到片刻的心流体验，经过多年的投入，与相关的人、事及核心价值建立起紧密的关系，进而享受到更久的心流体验。希斯赞特米哈伊跟他的学生（其中有一位是中村小姐）深入探讨这个逐步深化的过程，并称此为“全心投入”（vital engagement），一种他们定义为“个人与一个由心流体验（专注地沉醉其中）及意义（个人主观认定之意义）所组成的世界间的关系。”“全心投入”可谓另一种“工作是爱的具体展现”的说法。他们对全心投入的叙述，简直跟浪漫小说的用语如出一辙：

自我及客体两者之间有一种非常强烈的联结——作家整个人“昏了头似的”沉浸于一个写作计划，科学家“目炫神迷地沉醉于天文学中”。这种关系出于个人主观所认定，至此，工作已成一种“天职”。

全心投入是一种非常微妙的概念，我第一次教授积极心理学课程时，上课的学生都不太能了解其中含义。那时我心想，如果用实例说明，学生应该更能听得懂，所以我就请一个女生说说她的体验，这个女生平常上课时不太说话，但是有一次曾提到

自己很喜欢马。于是我请她告诉大家她是怎么喜欢上骑马的。她说自己从小就很喜爱动物，马是她的最爱。10岁时，她求父母让她上骑马课，她的父母也同意。一开始，骑马只是好玩，后来她开始参加骑马比赛。上大学时，她之所以会选弗吉尼亚大学，有部分原因就是这所学校有一个非常出色的骑马队。

她是个害羞的女生，所以简要地说明自己从小骑马到上大学的过程后，她就不再多言。她已经提到自己对骑马的投入，但全心投入不只是如此。接下来我开始问一些比较深入的问题。我要她告诉大家几个世纪以来最特别的几种名马。她面带微笑，像是透露秘密似的开口说道，她开始骑马的同时也开始阅读各种跟马有关的书籍，所以对马的历史以及历史上有名的马，她都如数家珍。我问她有没有因为骑马而交到朋友，她说她的好朋友几乎都是“马友”，彼此因为参加马展或一起骑马而结成莫逆。

在讲述的过程中，她的态度越显活泼、自信。因此，我们可以从她的举止及言谈中确信，她确实全心投入骑马这个活动。正如希斯赞特米哈伊他们所言，她一开始只是对骑马有兴趣，后来这个兴趣逐渐深化成一种关系，让她跟骑马这个活动、骑马



的传统以及骑马爱好者形成一种绵密的网络。骑马对她来说已成为一种心流、喜悦、身份、效能及关系的源泉。如果有人问她的人生目的为何，那么骑马就是她的答案之一。

全心投入不单单存在于个人身上或环境之中，还存在于两者间的关系之中。骑马对她所代表的意义，经过多年的接触及投入，在她的心中逐渐成长、扩大。我高中毕业那年缺少的，正是这种全心投入的态度。我心中有爱，也有自己的工作（在此指的是高中课程），但是我的高中生活与我上大学这两者并没有太大关联。事实上，就是计划上大学（就在我寄出大学申请书，处于青黄不接，不知自己未来将何去何从之时）这个“圣问”搞得我不知如何是好。

我们跟工作之间的关系并非完全取决于自己。有些行业能让人很容易地全心投入，但有些行业却很困难。20世纪90年代以来，市场的力量改变了许多行业的面貌——医疗界、新闻界、科学界、教育界及艺术界，这些行业的从业人员开始抱怨追求利润的无情压力，有时逼得他们得牺牲工作及生活品质。希斯赞特米哈伊跟另外两位心理学家——哈佛大学的加德纳及斯坦福大学的戴蒙，组成了一个研究团队，研究这些行业因行业生态改变，而造成

什么样的影响，他们想了解，为什么有些行业的体质仍算健康，但有些行业的体质却已开始恶化。他们挑选遗传学界及新闻界作为实例研究，针对这两个领域的从业人员进行数十次访谈。

研究小组得出一个非常简单但意义深远的结论：重点在于能否整体协调（alignment）。如果做得好的人（做出高品质的工作，对别人有所贡献）能过得好（得到财富及专业上的提升），表示这是一个体质健康的行业。例如，遗传学界就是一个体质健康的行业，因为这个行业的相关人员都很尊重专业并对该专业有所回馈。尽管药厂及市场力量在20世纪90年代开始，投入了大笔资金到各大学实验室，但是希斯赞特米哈伊他们访问过的科学家，仍然认为自己并未因此便降低自己的标准，或去欺骗、说谎或出卖自己的灵魂。这些遗传学家相信遗传学界正处于黄金时期，各类杰出研究成果对一般大众、药厂及大学与科学家本身都做出相当大的贡献。

然而，新闻界却是身陷泥沼。大部分新闻从业人员进入新闻界时无不怀抱远大的理想——追求真相，让世界变得更好，坚信新闻自由是一股支撑民主的重要力量。不过自20世纪90年代以来，家族经营的报纸开始走下坡，大财团式的媒体帝国把美

国的新闻业变成另一个利润中心，这些财团唯一在意的就是报纸卖不卖得出去，报纸能否卖得比竞争对手还多？从生意的角度来看，好的新闻有时反而不是好生意。惊悚的故事、夸张的手法、编造出来的冲突，以及性丑闻，种种消息都被切割成细碎供人吞食的信息，为的只是获取更多利润。很多任职于这类媒体帝国的新闻从业人员，都承认自己常有被迫出卖自己的灵魂、违反自己道德标准的感觉。这是因为新闻界没有做好整体协调，以至于新闻从业人员无法全心投入这种不光彩的工作——为了取得市场占有率，不惜一切代价。

## 跨层次一致性

“coherence”这个词字面上的意思，是联结起来或团结一致，但是它通常用来形容一种具有连贯性及效率的体系、观念或世界观。连贯的事物运作起来会非常顺畅：连贯一致的世界观几乎可以解释一切事物，但不连贯的世界观则会因为内部矛盾而蹒跚难行。具一致性的行业（如遗传学界）就能不断前进，但缺乏一致性的行业（如新闻业）就得花很多时间进行自我分析、自我批评。大部分人都知道有问题，但是关于如何处理问题，大家却意见相左。

当我们从不同层次去分析一个体系时，只要不同层次间能彼此协调、联结，体系就会形成某种一致性。我们在分析人的个性时，就发现了这种跨层次的一致性：如果个人较低层次的个人特质能跟自己的应变机制互相配合，且后者又能跟自己的人生故事相连贯，那么你的个性就会很一致，你的人生就能一路前进。一旦这几个层次彼此无法连贯一致，我们就会饱受内在矛盾及神经官能性冲突所苦。这时，你可能需要逆境的洗礼，才有办法重新调整自己的人生。当一切连贯起来，所有事情都联结一致之时，这可能是你人生最重要的一刻。就像前面所提到中途才进戏院看电影的人，后来终于了解前半小时没看到的情节一样，你的人生会在突然之间变得更有意义。为不同层次找出彼此的一致性，感觉很像被启蒙一般，也是我们在回答“人生本身目的为何”这个问题时的一大关键。

人是由多层次的体系组成的：我们的肉体（身体及大脑）藏着我们的心理；而社会及文化的形成则是心理的产物。要想充分了解自己，我们就必须深入研究以上三个层次——肉体、心理及社会文化。学术分工已有相当长的时间：生物学家把大脑当做身体一部分来研究，心理学家研究人的心理，社会学家及人类学家则研究人的心理所发展出的社

会环境。只有一切连贯一致，学术分工才有成效可言，即所有研究成果最后汇聚成一个大于各部分总和的更高成果。然而，20世纪的学术界很少出现这样的现象——每个领域都不管其他领域的发展，一味地把注意力放在自己的问题上。现在情况已有所改观，跨领域的研究正大行其道，从中间的层次（心理学）沿着桥梁（或是楼梯）往下伸展到生理层次（例如认知神经科学），往上沿伸到社会文化层次（例如文化心理学）。科学界正携手合作，让不同层次彼此得以连贯起来，而新的创见便开始酝酿形成。

以下是关于“综合”这个观念最深刻的一个见解：当人们肉体、心理及社会文化三个生存层次的生活连贯一致时，人就会找到人生的意义。为说明这个观念，我将带大家回到印度的布巴内斯瓦尔。我已在前一章解释过纯净及污染的观念，所以大家现在可以了解为什么印度教徒在供奉祭品给神明前得先沐浴净身。你也知道为什么一个等级较高的印度教徒一旦碰触到狗、月经期间的妇女或等级较低的人，他就马上受到污染，不宜供奉祭品。不过，我们只能从心理层面了解这些仪式，甚至在意识层面（骑象人）把这些仪式当做一套主张，然后把它当做显性知识一样储存在脑中。就算你接触到一位

月经期间的妇女，你也不觉得自己受到污染，你甚至不知道受到这种污染是什么感觉。

不过试想，你从小就是一位布巴内斯瓦尔的婆罗门，每天你都得注意纯净和褻渎两者之间那条看不见的分界线，在你碰触别人或从别人手中接下东西之前，你都得先留意对方是否纯净。此外，你每天得沐浴好几次——在供奉祭品前一定得先沐浴或用圣水浸泡双手。你供奉的不仅是言词，还是真的供奉食物给上帝（僧侣会拿你供奉的祭品去碰触圣像或内室的神像），之后再吧祭品交还给你，如此你便能吃神明吃剩的东西。吃别人吃剩的东西意味着你愿意吃对方的口水，这是一种亲密及顺从的表现。经过20年岁月，周而复始地过着这样的生活，你对印度教仪式的了解已到了很深的程度。你所知道的宗教知识，伴随着无数身体的记忆与感觉：清晨沐浴时的颤抖；午后沐浴净身，洗去尘土后穿上干净衣服的舒适感；走进内室时，赤脚踏在冰凉石地上的感觉；香的味道；众人念着梵文的祈祷声；祭拜过神明后的米饭的甘纯味道。这一切的一切，让你对印度教的了解从心理层面扩及身体层面，而当生理层面与心理层面联结一致时，你就会衷心地接受这些仪式。

之后，你对这些仪式的了解还会逐渐扩展到社

会文化层面。从小你浸润在一个有着4000年历史的宗教传统中，这个宗教传统有着许多故事，而这些故事你从小就耳熟能详，故事主要是教导大家何为纯净，何为污染。印度教通过种姓制度来规范你的社会空间，而种姓制度则是依据不同职业的纯净及污染程度来建立。此外，印度教还会订出纯净及污染的空间分野，以常保寺庙、厨房及右手之纯净。印度教还会教导你一种宇宙观：个人依其神性的高低来决定其转世投胎的阶级。所以，你每次供奉祭品给神明时，你的肉体、心理及社会文化三个生存层次就会同时校准，彼此紧密联结起来。此时你肉体的感觉、你的思想、你的行动三者连贯一致，让你对自己归属于这个文化产生强烈的意义。当你供奉祭品给上帝时，你心里想的不是“做这些仪式到底有什么意义？我干嘛要做这些仪式”，而是你在做的同时，意义便产生——在三个层次连贯一致时自动浮现。幸福——或是让我们的生活经验更丰富的意义感，来自中庸之道。

相反，大家可以回想一下自己参与过某些空洞的仪式的经验。或许有一次你曾参加过某个宗教信仰与你不同的朋友的婚礼，婚礼上你被要求跟一群不认识的陌生人一起牵手、聊天。又或许你参加过新世纪婚礼，婚礼掺杂了美国原住民、古老赛尔特

族及藏传佛教等仪式。你可能知道这些仪式的象征意义——骑象人很擅长从意识层面掌握显性知识。然而在做这些仪式时，你觉得自己格格不入，甚至觉得像个傻瓜似的，感觉就是少了点儿什么东西。

仪式的象征意义不是凭空推想出来的，仪式的象征意义是出自酝酿出该仪式的传统，这些仪式要能引发我们身体的感觉，以此与该仪式的象征意义产生联结。此外，还要有一个群体持续不断地支持且进行这套仪式，最后，这个群体会发展出许多繁复的仪式，这些仪式在生理、心理及社会文化三个层次都连贯一致，这时，属于这个群体的人会觉得自已跟整个群体及其传统已合而为一。如果该群体还指引大家生活之道及生命的价值，那么属于该群体的人便无须费力去思考“人生意义为何”这样的问题。因为人生的意义及目的已自然显现其中，所以人们便理所当然地生活下去。

然而，如果该群体所进行的仪式无法为大家建立起这样的连贯一致性，甚至该仪式还跟大家内心的感受，或彼此共同信仰的神话及意识形态互相矛盾，此时便可能产生冲突、瘫痪及混乱失序。（马丁·路德·金就曾强迫美国去面对种族隔离政策，及美国人所信仰的平等与自由之间的冲突，很多人很讨厌他戳破这个假象。）人不一定得从自己的国



家认同中找到意义——像美国、俄罗斯及印度这种幅员广大、种族多样的国家，宗教更有可能带给民众跨层次的连贯性及人生意义。事实上因为宗教常能为人的生命建立连贯性，所以有些学者就认为宗教存在的目的就在此。

## 群体选择

我在大学时主修哲学，第一次研究道德议题时，我爸爸问我：“为何不连宗教也一起研究？因为人一定要信上帝才会有道德。”我当时是个无神论者，自认道德感很强（绝对到自以为是的程度），觉得我爸这番话很侮辱人。我当时认为，道德是人与人之间的关系；道德是即便对自己不利，但仍决定做出正确之事的自我承诺。宗教则只是一堆毫无意义的规定及从未发生的天方夜谭，人们口耳相传记载下来后，又谬误地将其归因于超自然实体的存在。

不过，现在我相信爸爸是对的——道德的源头确实来自宗教，但不是他认为的理由。在所有人类文化中，道德及宗教两者皆依某种形式而产生，也几乎都与价值、认同及日常生活文化交织在一起。如果你想了解人性的所有层次，想知道人类如何找寻自己生命的目的及意义，你就一定得深入了解道

德及宗教。

从进化论的观点来看，道德对人的生存会产生一定的问题。如果进化之道是“适者生存”，那么为何人还会彼此相助？为何人愿意慈善对人，冒着生命危险拯救陌生人，甚至自愿上战场？对此，达尔文提出一个很简单的答案：“无私”为的是团体。

如果某个种族的成员多具爱国、忠诚、服从、勇敢及同情心等特质，总愿意彼此相助、牺牲小我、贡献大我，我相信该种族一定能打败其他种族，这就是物竞天择。

达尔文认为，团体跟个人一样，彼此之间也是互相竞争，所以致胜的心理特质——如爱国、勇敢及利他等，应该会像其他特质一样扩及整个团体。然而，在进化论学家开始严格地检测达尔文的说法，用电脑模拟个体各种生存策略（例如，完全的自私相对于一报还一报）后，他们很快便发现“免费搭车，占人便宜”这个严重的问题。在团体中，有的人会为了大我牺牲自己，但有的人则不会自我牺牲，所以后者就占了前者的便宜。依据电脑无情的演算，在亲代累积最多资源者会产生最多后代，也就是说，自私策略比利他策略更能让人适应环境。面对“免费搭车，占人便宜”这个问题，解决之道就是让利他者得到应有的回馈。此外，还有两种有着紧密关系的进化论思考上的突破，也能为大

家找到应对之道。我在第3章已讨论过“牺牲自我以利家族”（亲缘利他，善待与自己有相同基因者）以及互惠利他（善待以后可能会回馈自己者），这两种策略可让我们建立起群居性超强的群体。上述两种处理“免费搭车，占人便宜”问题的观念一问世，大部分进化论学家便认为已为利他行为找到解答，并宣称群体选择论（group selection）并不成立。利他可视为某种特别的自私行为，相信“进化”为的是“有利大我生存”而非“有利个人生存”论调的人（或有利基因生存），在大家心里已成了头脑不清的浪漫分子。

然而，唾弃群体选择论的人的观点有个漏洞。有些生物真的是集体对外竞争、集体生活、集体死亡，例如其他群居性超强的动物（如蜜蜂、胡蜂、白蚁及无毛鼯鼠等），以群体选择论来解释其行为完全合理。确实，蜂窝或蚁群可视为单一有机体，每只昆虫就像巨大身体中的一个细胞。跟干细胞一样，蚂蚁也会为蚁群之所需改变体型以执行特定功能：体型小的蚂蚁负责照顾幼虫，体型较大且有附属器官的蚂蚁就负责搜寻食物或击退攻击者。就跟免疫系统的细胞一样，蚂蚁也会牺牲自己保卫蚁群。有一种马来西亚蚂蚁，该蚁群内有一群蚂蚁为兵蚁，兵蚁的外甲壳底下储存有一种黏性物质。战

斗时，这些兵蚁会自体爆炸把自己当自杀炸弹以攻击敌人。对蚂蚁及蜜蜂来说，蚁（蜂）后不是大脑，而是卵巢，整个蜂群或蚁群可视为物竞天择下所形成的群体，其存在的目的就是为了保卫卵巢，以制造更多蜂群或蚁群。因为所有成员都在同一条船上，所以用群体选择论来解释该群体的行为不只是说得通；根本就像命令一样，所有成员都得彻底执行。

上述漏洞可能应用到人类身上吗？人类也会集体竞争、集体生活、集体死亡吗？种族及部落确实会成长壮大或衰败凋零，有时这个过程是集体屠杀而造成的。人类社会通常也有很精细的分工，所以把人类比做蜜蜂及蚂蚁似乎说得通。不过，只要个人有机会繁殖后代，那么从进化的角度来看，投资在自己及后代身上所产生的效益，就绝对高于牺牲自我贡献团体的效益。长期下来，自私的特质会逐渐压过利他的特质。战时及集体屠杀时，团体利益至关重要，但是从族群中逃走躲起来、不肯勇敢上前线的懦夫，才最可能存活下来，把基因传给下一代人。这就是进化论学家自20世纪70年代后便口径一致的主张，群体选择论不是影响人性的要素。

且慢，群体选择论并不是一个全有或全无的议题。虽然在同一团体内个体彼此竞争是人类进化最

重要的过程，但是群体选择论（群体间的竞争）仍有一定的存在空间。进化生物学家大卫·威尔森（David Sloan Wilson）近来便主张，20世纪60年代的进化论理论家依据过度简化的电脑模型，一味地排斥群体选择论，可说是现代生物学史上的一大错误。如果这些模型能更贴近真实、更像真实的人类，那么正确的答案应该更偏向群体选择论。威尔森指出，人类的进化同时发生于两个层面：基因层面及文化层面。

20世纪60年代的简单模型完全适用于没有文化的生物，对这些生物而言，所有行为特质都在基因之中编码，而基因只会传到与自己有亲属关系者身上。不过，人的行为不只受自身基因影响，还会受文化影响，而文化也会进化。因为文化的组成要素显示了改变（人会发明新事物）及选择（有些人会接受新事物，有些人则否），所以文化特质也可以像身体特征（鸟嘴、长颈鹿的脖子）一样，用达尔文的进化论观点来分析。文化要素的散播过程，不像繁殖下一代需要那么长的时间；每当人类形成新的行为、产生新的科技或信仰，文化就会快速传播。文化特质甚至可以从一个部落传播到另一个部落，或从一个国家传播到另一个国家，就像犁的使用、印刷术或真人秀节目等，一下子就在很多地方

风行开来。

文化及基因的进化彼此纠缠难分。人类学习文化的能力——希望彼此学习，彼此教导，依所学创新发明的能力，就是基因创新下的产物，这个现象发生在几百万年内。人的大脑一旦到达这一关键门槛——大约在8万~10万年前，文化创新便开始加速。此时，强大的进化压力开始影响大脑的运作，要求大脑进一步利用文化。于是文化学习能力强的人会比文化程度较低的“同胞”更成功，随着大脑越来越趋向文化面，文化遂变得越来越复杂，而文化程度越高者便越占优势。

所有现代人类都是基因组（不同文化的人类的基因几乎都相同）及文化要素（不同文化的要素各不相同，但基本上仍受制于人类心理的能力及倾向）共同进化下的产物。例如，基因的进化让人产生厌恶这种情绪，使人类文化得以依据职业发展出种姓制度，而种姓制度则因为人会对做出“污染”活动者产生恶心感而得以维系下去。在种姓制度里，同属相同种姓阶级者才能彼此通婚，这样的制度改变了基因进化的过程。同一种姓同系繁殖1000年之后，不同种姓之间的基因特质会出现些微变化（例如肤色深浅），最后这些基因特质（如肤色）反而比职业更具文化关联性。（其他哺乳动物

只要经过20代的选择育种，其外貌及行为就会出现很大差异）。如此，基因及文化共同进化；彼此互相影响，要了解人类，没有任何一方可被孤立地拿来研究。

威尔森也从共同进化的角度来检视宗教。“宗教”这个词的拉丁文的字面意思是指联结或联系在一起。虽然世界上的宗教各不相同，但威尔森指出，宗教向来有协调、调整人们对他人及对群体所做行为的功能，有时候其目的是为了与其他群体竞争。社会学家涂尔干在1912年首先提出这样的宗教观：

宗教是一套统一一致的信仰及实践体系，宗教与神圣事物有关，所谓‘神圣’，即是与众不同及禁忌之事物——这套信仰及实践统合成一个单一的、称为‘教会’的道德群体，所有该群体的成员都拥护这套信仰及实践。

威尔森也指出宗教实践如何帮助其成员解决彼此协调的问题。例如，当所有相关人士都属相同宗教群体，且其宗教信仰为上帝知道，而且上帝会注意相关人士诚实与否，如此一来，相关人士彼此的信任度便大为提高，当然生意也就好谈了。人类学家指出，人常认为众神及祖先的神灵无所不在，但在广袤的宇宙中，大家最在意的其实是隐藏在活人心中的道德意图。一旦宗教的规定具有某种神圣性，背后又有超自然的圣地及神迹传言当靠山，或

受其他宗教排斥，人们对该宗教规定只会更尊崇有加。

威尔森主张宗教观念和对宗教观念有所反应的大脑共同进化。就算人们一开始对超自然力量的信仰是出于某种其他原因，或为认知进化（有些学者提出这样的主张）的意外副产物，但懂得把这些信仰转化成人际协调利器（比如，把这些信仰跟着耻心、恐惧、罪恶感及爱等情绪联结起来）的团体则为“免费搭车，占人便宜”这个问题找到解决之道，还得到信任及合作所产生的巨大效益。如果坚定的信仰可为个人带来利益，或为团体发展出一套方法来惩罚或驱逐与自己信仰不同者，那么宗教及信教的大脑就碰到绝佳的进化条件。（基因学家迪安·哈默 [Dean Hamer] 近来发表一篇有关双胞胎的研究报告，该报告指出特定基因可能对宗教及超越自我的经验特别有反应，这个研究结果跟威尔森的主张不谋而合。）

所以，宗教可能已将人类拉到群体选择论这边。由于宗教能让人产生一种与团体合而为一之感，也能让人在行为上产生一体感，因此宗教便降低了个体选择论（让个体变得自私）的影响力，强化了群体选择论的力量（让个体做出有利于团体的贡献）。不过，这不是我们唯一的论点：人性是复



杂的组合，从极端自私到极端利他都涵盖在人性的范畴内。我们会表现出哪一面人性，要看自身文化及所处时空背景。反对进化论的人不能接受“人类不仅仅只是黑猩猩”这种说法，他们说的没错。人类特性有一部分像蜜蜂。

## 超越自我的意义感

阅读威尔森所写的《达尔文的大教堂》（Darwin's Cathedral）就像经历了一次“空间”之旅。书中呈现出人类文化的多样面貌，也说明了现今事物的成因与来龙去脉。威尔森说，他最害怕的地狱，就是永远被关在一个挤满人的房间，而房间里的人则滔滔不绝地讨论宗教的种种虚伪行径。比如，很多宗教都教诲世人要爱人，要有同情心，要追求美德，但有时候宗教却是造成战争、怨恨及恐怖主义的罪魁祸首。依据威尔森的观点，他认为这不是宗教的矛盾。群体选择论让基因及文化彼此互相协调适应，如此一来，大大地提升同一群体内成员之间的和平、和谐及合作，其目的就是为了增进该群体与其他群体竞争的能力。群体选择论不会终止冲突，但它可让人进入社会组织的层次。以宗教之名所进行的暴行，几乎都是针对团体以外的成员，或针对最危险的分子——变节者（想离开

团体者）及叛徒（伤害团体者）。

威尔森解开的第二个谜团则是，为何所有神秘主义都是关于“超越自我及个人”与“比自我更巨大之物”融为一体。詹姆斯对神秘主义的分析把焦点放在“宇宙意识”这层心理状态，并分析世界上主要宗教采用哪些技巧来进入这种心理状态。印度教徒及佛教徒采用冥想及瑜伽来进入“定”（samadhi，梵文）的状态，即主体与客体的界线及个人的自我感消失无踪，个人进入一种极度平和、极度喜乐与清明的状态。詹姆斯发现基督徒及伊斯兰教神秘主义也有同样情况，只是后者是通过不断重复的祷告来进入这种状态。

他还引用了11世纪回教哲学家加札利（Al Ghazzali）的话。加札利曾花好几年的时间钻研叙利亚的苏菲教派（Sufis），曾有过“神游”（transport）及“神示”的经验，他说这种经验实非言语所能形容，不过他还是透过以下这段话向回教读者说明苏菲神秘主义的精髓：

要成为苏菲教派的信徒，第一步就是要净化内心，把心中所有不属于上帝的部分都清除干净。第二步则是过一种静思默想的生活，即透过谦卑的祈祷，让自己得以摆脱激动不安的灵魂，冥想上帝的种种，此时你的心会整个被吞没。不过，这只是成为苏菲教派信徒的开始，苏菲教派最后追求的是全神贯注在上帝身上。

从威尔森的观点来看，神秘经验是一个“关

闭”自我的按钮。一旦自我遭到关闭，人就变成了巨大身体里的一个细胞，就像蜜蜂在大蜂巢里一样。不怪乎有过神秘体验的人之后都会产生非常雷同的后遗症：这些人通常会产生强烈的奉献感，愿意把自己献身给上帝或助人。

脑神经学家安德鲁·纽伯格（Andrew Newberg）曾针对正在经历神秘体验者的大脑进行研究，当时这些人大都处于冥想状态，最后纽伯格发现“关闭”自我那个开关的位置。在大脑的顶叶（头盖骨顶端的后半部）有两块被纽伯格称为“定位关系区”（orientation association areas）的大脑皮层。

大脑左半球那块皮层能让人的内心对自己的身体产生有限及具体的感觉，让人得以追踪自己的身体轮廓。而大脑右半球相对应的那块皮层，则让人对周遭空间产生方位感。这两块皮层靠着接收其他感官所传递过来的信息，让人知道自我的存在及其所在空间。当这些被试表示自己进入神秘的合而为一状态时，这两块皮层区出现被关闭的现象。从大脑其他部位传递过来的信息减少，该定位关系区的整个活动也跟着变少。然而，纽伯格认为这两块皮质区仍然在执行功能：大脑左半球那块皮层仍然试着建立身体的轮廓，但却找不到；而大脑右半球相

对应的那块皮层，也试着建立自我的空间所在位置，但是也找不到。这些被试除了经历自我消失的经验之外，还感觉到自我扩散进入太空，在正常的三维空间找不到定点的奇异感受。这些人感觉自己已融入一个比自我大许多的庞然大物中。

纽伯格认为仪式中含有重复动作及话语者，特别是众人同时进行的仪式，都具有协助参与者在大脑建立一种“共振形态”（resonance patterns），让神秘状态更容易产生的效果。历史学家威廉·麦克尼尔（William McNeill）虽援引不同的资料，但也得出相同结论。1941年，麦克尼尔被征入伍，进行基本训练时，他得跟好几十个士兵紧紧靠在一起，花几百个小时一起练习踢正步。一开始，麦克尼尔觉得踢正步只是在打发时间，因为他们的基地根本没有武器可操练。不过几个星期训练下来，踢正步开始让他在心里产生不一样的意识：

训练时众人冗长一致的动作，在我心中引发某种情绪，这种情绪实非文字所能形容。回想起来，这是一种弥漫的幸福感；讲得更精确点儿，是一种从个人扩散开来、膨胀起来的异样感，一种比生命更巨大的感觉，这一切都拜集体仪式所赐。

几十年后，麦克尼尔开始研究同步动作——舞蹈、宗教仪式及军事训练，在历史中所扮演的角色。麦克尼尔在《同在一起》（Keeping Together

in Time ) 一书中提出如下结论：人类历史自有正式记载以来，便已开始运用同步动作使团体成员间形成和谐及凝聚力，有时则是为激起抗敌的斗志。麦克尼尔还指出，同步动作及吟诵可能是进化所产生的机制，其目的是启动利他的动机（此为群体选择的过程中所形成者）。蚂蚁及蜜蜂这类物种具有的极端自我牺牲的特质，通常也会出现在士兵身上。麦克尼尔还引用了格伦·格雷（J.Gleen Gray）所写的《战争日志》（The Warriors:Reflections of Men in Battle）一书某段，内容是描写士兵们集体呈现的兴奋共同体感：

不知不觉中，“我”慢慢融入“我们”之中，“我的”变成“我们的”，个人生死已不再重要.....我相信在那样的时刻，不朽使得自我牺牲变得不算什么.....我可能会倒下，但我不会死去，因为真正的我已超越原有肉身，继续活在我所奉献捐躯的同胞身上。

世上确实存在比自我更大，会让人认为这就是自己存在之目的，而愿意为此牺牲自己生命之事物——群体。（当然，有时这个群体所认为的崇高目的，在另一个群体眼中却是邪恶至极。）

## ○幸福之道在中庸○

要怎么做才能过上美好、快乐、充实又有意义的人生？人生本身到底目的为何？我相信只有了解

人类到底是什么样的一种生物，掌握人类分歧不一的面貌，才有办法回答上面的问题。个体选择让我们变成自私的生物，为了争夺资源、享受快乐及名声，无所不用其极，但是群体选择又让我们变成蜂群那样的生物，愿意牺牲小我，成就大我。人是群居的生物，需要爱及依恋；人也是勤奋的生物，内心有效能感需要满足，也有能力全心投入自己的工作。

我们是骑象人及大象的组合体，我们心理的健康取决于两者的协调合作，互取所长。人生目的是什么？我不觉得能找到特别激动人心的答案，但是如果我们能运用古老的智慧及现代科学，或许就能找到人生本身的目的。本书最后提出来的幸福假设是：幸福之道在中庸。幸福不是我们能够直接找到、获得或实现的东西，必须先具备一定条件，然后再耐心等待。有些条件在自己本身，比如个人性格的不同层次及部分的连贯一致，有些条件则在自己与其他事物间的关系：就跟植物需要阳光、水及土壤才能成长、繁茂一样，人需要爱与工作、全心投入，人也像蜂群一样，能从群体之中感受到超越自我的意义感。只有这样，才能过拥有有意义的人生。因此，只要你能与这几个客体之间建立美满的关系，人生的目的及意义就会自然浮现出来。你会

意识到，你的人生是好的。

---

[1] 热闹箱（busy box），常做成六面箱子形状，每一面上面都有不同功能的配件，有的是数字按钮，有的是形状积木，有的会发出声响或各色闪光。——译者注

# 最后的话 幸福自现：平衡为美

●异中求同，折中冲突，乃万事万物生存之道。

——古希腊哲学家，赫拉克利特

●没有对立，就没有进步。吸引与厌恶，理智与冲动，爱与恨，都是人类生存之必需。

——英国诗人、版画家，威廉·布莱克

古老的中国运用“阴”与“阳”两种象征，来代表两种对立原则间的平衡，这种阴阳协调是变动不居的。本章开头引自赫拉克利特及布莱克的两段引言，清楚地告诉我们阴阳对立不仅是东方的观念，还是一个不受时间限制的伟大洞见，也可作为本书的总结。比如，我们通常认为宗教与科学两者互相对立，但是正如我先前所言，如果我们想了解人性，想了解哪些条件才能让人产生满足感，那么宗教及现代科学两者都缺一不可。或许古代人不太懂生物学、化学及物理，但很多古代人都是很好的心理学家。心理学及宗教如能携手合作，彼此皆可获益，或者起码可以先搁置彼此的歧见，学习对方的优点。

东方及西方对人生所采取的态度也是完全相反：东方强调接受现实，以集体为重；西方则是鼓励大家不断奋斗，强调个人。不过，东西方的态度都有其可取之处。人想追求快乐，不只要改变自



己，还需要改变外在世界。我们在追求自己目标的同时，也要与他人协调共处。不同的人在不同人生阶段，会采取不同的态度来应对。

最后，就从最字面的意义来看，自由派及保守派可算是死对头，双方都是团结己方阵营，竭力把对方当做十恶不赦的恶魔，将对手妖魔化。我在花了20年时间研究道德议题之后，看到一个事实：几乎所有人的行事，背后都有其道德动机。个人在做决定时，往往出于自私的动机，但是如果有一群人持续不懈地想改变这个世界，那么他们大多为了追求某种道德、正义或神圣的愿景。单从自利的角度来看，你很难解释为何有人采取如此强硬的立场去支持堕胎、环保或宗教等议题。（我们无法用自利来解释恐怖主义，但是群体出于无私的动机，却可解释恐怖主义的形成。）

文化心理学有一句名言：每种文化都会人类生存的某些层面发展出其特长之处，但是没有任何一个文化能兼顾所有人类生存的层面。同样的道理也适用于政治光谱两端的政治团体。我个人的研究也确认了一般大众的认知：自由派特别擅长思考牺牲、平等、自主及个人权利等议题，尤其是少数民族及不愿墨守成规者，特别受自由派所关注。相反，保守派则非常擅长思考忠于团体、尊敬权威及

传统、神圣等议题。一旦有一方压倒另一方，结果可就难以收拾了。

一个没有自由派的社会，对许多人而言是一个严酷暴虐的社会，而一个没有保守派的社会，则会出现涂尔干所说的社会结构及束缚解体的乱象。人越自由，社会就越混乱。想寻找人生的智慧，就要从自己最想不到的地方开始——死对头的“内心”。自己阵营的想法，你已知之甚详，如果你能放下“对方是恶魔”这样的心理，你可能就会第一次发现对方的想法也有其可取之处。以中庸之道（平衡），找寻人生的智慧——不管是古与今，东方与西方，甚至保守与自由，中庸之道都可让我们选择正确的人生方向，找到人生的满足、幸福及意义。人生不单单只是选定目的地，然后一直走过去——骑象人没有这么大的能耐。不过，只要善用人类的智慧及科学知识，我们就能驾驭大象，掌握自己的潜能与限度，拥有充满智慧的人生。