

真实的幸福

作者：马丁·塞利格曼

版权信息

本书纸版由万卷出版社于2010年7月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（除港澳台）（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：真实的幸福

著者：[美]马丁·塞利格曼

字数：210000

电子版定价：22.99美元

幸福可以学来，幸福可以到永远

任俊 博士

浙江师范大学心理系教授

国际积极心理学学会理事

当代心理巨匠

1998年，他以史上最高票当选美国心理协会主席。他一针见血地点破了当代心理学发展的弊病，指出心理学不应该只研究人类的弱点和问题，而应该同时关注人类的美德和优势。他大力提倡建立一门研究积极的心理科学——积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，他是全世界公认的“积极心理学之父”。

1976年，他破格晋升为宾夕法尼亚大学心理系教授，后来，随着无助感研究的深入，他发现“乐观”这种优秀的性格品质，也可以通过后天的学习而得，研究方向也逐渐开始从悲观转向乐观。

1964年，他是宾夕法尼亚大学心理系的一名博士研究生，在一次失败的动物行为实验中，他发现并证明了心理“习得性无助”的存在，从而轰动了整个心理学界。

到目前为止，他已经出版了21本书，发表了218篇关于人类动机和人格等方面的文章。

他的名字是——马丁·塞利格曼。

幸福几代人的书

我一直期盼着有一天能把塞利格曼的著作介绍来中国，而这一天终于来到了！把塞利格曼的著作引入中国不仅意味着中国积极心理学的发展，同时这也意味着我们又多了些获得灵感和激励的机会。不管我们是因何种动机来阅读塞利格曼的著作的，但有一点非常清楚，那就是保持一个积极健康的心态对于我们的事业和成长都极为重要，而塞利格曼的著作恰恰能帮助我们做到这一点。

阅读大师的著作，尤其是阅读心理学大师的著作应该成为人生经历的一个重要组成部分，它应该被珍惜。尽管有时候我们可能并不能完全理解大师的全部思想，但过去众多的事实证明，这种经历是最有价值的经历。当你阅读完塞利格曼的这套书后，你一定会发现，自己在这个过程中获得了最有意义的收获和成长。当然，这种收获并不仅仅限于知识，更重要的是做人和生活。

除了引人注目的学术成就，塞利格曼博士还特别擅长将深奥的心理学研究与大众的日常生活融合在一起，无论是演讲还是专栏，他都能信手拈来且生动有趣，深受听众或读者的喜爱。他的文笔极其优美生动，是美国著名的畅销书作者。

《真实的幸福》——让你充满能量。

本书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别和运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。如果你想变得更幸福一些，不妨照着塞利格曼博士的建议来试试：改变对过去的消极看法，重视当下的积极体验以及对未来的积极期望。

《活出最乐观的自己》——教你永远乐观。

塞利格曼博士用大量令人信服的实验和调查证据告诉人们：乐观的人能在逆境中更好地成长，也更容易走上一条绝妙无比的成功之路！不过，如果你天生是一名悲观主义者，你也不用沮丧，因为书中肯定地指出：乐观是一种可以掌握的技巧！如果需要的话，你可以运用塞利格曼博士推荐的一种有效方法来改变自己悲观的生活态度，这种方法就是学习乐观的ABCDE技术。

《认识自己，接纳自己》——做出最明智的改变。

也许会颠覆你以往的一些深以为是的观点，比如从长远来看，节食实际上并不能减肥；又比如对于酗酒，目前除了让它自然恢复之外还没有其他更有用的方法来改变这种状态等。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

《教出乐观的孩子》——塑造孩子的幸福。

对为人父母的读者来说，这可谓是一本实用指南。在这本书里，塞利格曼博士用他亲身的实践和经历，为家长们提供了一条培养孩子积极品质的捷径。看了这本书，你会成为好爸爸好妈妈，比如当你的孩子犯错的时候，对他的批评应该恰如其分，要让孩子明白自己错在哪里；当你的孩子有了某种问题而需要改变时，不要把这些问题的夸大成为一种永久性的问题。因为，批评和改变都是一种技术，它们有自己的规律和特点，不当的批评很可能会影响孩子成年后的人格特征——悲观或是乐观。

最后，祝愿所有读者都能拥有真正幸福的生活，而这也正是塞利格曼博士为之奋斗一生的事业！

前言

过去的50年，心理学只关心一件事——心理疾病，而且做得不错，因为现在我们可以测量抑郁症、精神分裂症、酗酒等过去认为是很模糊的概念，并能做出相当精准的描绘。目前我们已经知道这些问题是怎么发展出来的，包括它们的遗传因子、生物化学性以及心理成因，最重要的是我们知道该怎么去治疗这些疾病。根据我最近的统计，在几十种心理疾病中，已经有14种可以用药物及心理治疗方法来进行有效医治（两种可以完全治愈）。

但是这种进步的代价很高：为了要摆脱问题状态，我们会变得更痛苦，甚至还不如以前。人不只是要改正错误或缺点，还希望找出自己的优势和生活的意义。人都不愿意糊里糊涂过一生。你可能会像我一样，午夜梦回，躺在床上想自己的生活是如何越变越幸福，而不是一天天减少痛苦。假如你真像我一样，你可能会对心理学有点失望。但是现在，它终于走到了解积极情绪，建构优势和美德（strength and virtue），为亚里士多德所谓的“美好人生”提供指引的时候了。

然而许多科学证据却显示，你似乎很难改变自己的幸福感。每一个人有他固定的幸福范围，就像我们的体重，减肥的人几乎终究会胖回来，没有幸福感的人不会感到长久的幸福，而有幸福感的人也不会感到长久的不幸。

不过，新的研究却显示，幸福感可以持久。积极心理学（positive psychology）会告诉你如何达到最大限度的幸福，本书的上半部分就是讨论积极心理学将如何增进你的幸福。

这种研究的困难之一是，它必须面对幸福感不能持续的所谓科学理论；另一个更难克服的障碍则是，很多人认为幸福感不是真实的，甚至更多的人认为人类的积极动机是不存在的。我把这个在许多文化中都有的人性观叫做“根都烂掉”（rotten to the core）的教条，假如这本书要推翻某个教条的话，那就是它了！

“原罪”是这种教条最古老的显现。这种想法在我们民主的、非宗教的现代社会中仍然存在。弗洛伊德把这个教条带进了20世纪，把所有的文明（包括道德、科学、宗教及科技进步）都定义成对抗童年性欲及攻击本能的防卫机制。我们压抑这些冲突，因为它会引起我们太多的焦虑，尽管这种焦虑会转化成启动文明的动力。我现在为什么坐在电脑前面写这篇序言而不是跑到街上去强奸、放火、杀人，主要是因为我已经被“补偿”了，我已把自己包裹起来，很成功地打败了心底的冲动。弗洛伊德的理论虽然看起来是如此荒谬，但它却成功地进入了日常的心理治疗和精神治疗过程中，病人努力寻找过去的消极冲动和创伤性事件来解释自己今天的人格。计算机业巨子比尔·盖茨为什么这么争强好胜，是因为他潜意识中要赢过他的老爸；已故英国王妃戴安娜致力于地雷清除运动，主要是源于她潜意识中对查尔斯王子及其他王室成员的仇恨。

这个“根都烂掉”的教条同时也遍布艺术和社会科学中，影响这些学科对人性的看法。随便举个例子（这只是几千个例子中的一个），当代著名的政治学家古德温（Doris Kearns Goodwin）写过一本有关美国总统罗斯福和夫人埃莉诺·罗斯福的传记，当她谈到为什么埃莉诺为穷人、残障者或黑人服务奉献一生时，她认为这是种“补偿作用”——补偿埃莉诺母亲的自恋及父亲的酗酒。古德温从不考虑埃莉诺可能真心想为不幸的人做些事，是在追求人性的至善。在古德温的思想中，诸如公平和敬业之类的动机一开始便被排除在外，任何好事的内在，一定隐藏着消极动机——如果你希望自己的分析有学术地位的话。

我不得不强烈地批驳：虽然“根都烂掉”的教条在宗教界和世俗社会被广泛接纳，但事实上并没有任何一丝证据能证明优势和美德来自消极的动机。我认为进化包含好的与坏的人格特质，道德、合作、无私和善良的特质能被保留下来，就像谋杀、偷窃、自私和恐怖行为也继续存在一样。这种两面性是本书下半部分的重点：真实的幸福来自找出并培养你最突出的优势，并且在每天的工作、休闲、亲子游戏中运用它。

积极心理学有三大基石：第一是研究积极情绪；第二是研究积极特质，其中最主要的是优势和美德，当然，能力也很重要，如智慧和运动技能等；第三是研究积极组织系统，例如民主的社会、团结的家庭以

及言论自由等，这些是美德的保障条件，美德进而又能增强积极的情绪体验。自信、希望和信任等积极情绪不只在顺境中帮助我们，在经济低迷、命运坎坷时对我们同样有益。在战争或动乱时，对积极组织或机构的了解和信心非常重要，而能够体会并发挥优势与美德，例如，勇气、希望、正直、公平、忠诚，甚至比平时更为急迫。

自从2001年“9·11”恐怖袭击事件之后，我更关心积极心理学了。在动乱的时候，了解减轻痛苦的方法会增加幸福感吗？我想不会。一个什么都失去了的、抑郁的或想要自杀的人，在意的不仅仅是解除痛苦而已，他们更需要美德、生命目的、正直及生命意义。引发积极的情绪体验会使消极情绪快速消失。在本书中你将看到，优势和美德会帮助我们抵挡不幸的心理疾病，像防震保护层似的使我们不受伤害，甚至成为重新崛起的关键。好的心理治疗不仅能疗伤，还要能帮助人们发现并培育自己的优势和美德。

所以积极心理学很严肃地看待美好的未来，假如你发现自己山穷水尽、一筹莫展、万念俱灰，请不要放弃。天无绝人之路，积极心理学将带你经过优美的乡间，进入优势和美德的高原，最后到达持久性自我实现的高峰：生命意义和生命目的。

- [第一部分 什么是幸福](#)
 - [第1章 为什么要幸福](#)
 - [第2章 幸福的心理学](#)
 - [第3章 幸福的误区](#)
 - [第4章 怎样才能永远幸福](#)
 - [第5章 塞式幸福法则1：过去的就让它过去](#)
 - [第6章 塞式幸福法则2：未来不全像你想象](#)
 - [第7章 塞式幸福法则3：抓住现在的幸福](#)
- [第二部分 幸福在哪里](#)
 - [第8章 拉近幸福的六种美德](#)
 - [第9章 获得幸福的24个优势](#)
- [第三部分 用幸福斟满人生](#)
 - [第10章 在职场中寻找幸福](#)
 - [第11章 结了婚的人最幸福](#)
 - [第12章 别让孩子输在幸福感上](#)
- [后记 终极幸福的真谛](#)

第一部分 什么是幸福

第1章 为什么要幸福

我们的困惑

1. 真实的幸福来自哪里？
2. 我的幸福指数是多少？我跟别人比，拥有的幸福感是更多还是更少？

1932年，欧潘在密尔沃基宣誓成为修女，她在圣母修道院宣誓：决心把自己的一生奉献给幼儿教育。她在简短的自传中写道：

感谢上帝赐予我无价的美德。过去一年在圣母修道院的日子非常愉快，我很开心地期待正式成为修道院的一员，与慈爱天主一起开始新生活。

在同一年、同一座城市、发同样愿的丹那莉则在她的自传中写道：

我出生于1909年9月26日，是家里七个孩子中的老大……在修道院见习的一年中，我教授化学和二年级拉丁文。承蒙上帝恩宠，我愿倾心尽圣职，以宣扬教义，并完成自我修炼。

这两位修女以及另外178位修女，是一项最出色的关于幸福感和长寿研究的研究对象。

有幸福感的人更长寿吗

人可以活多长以及哪些情况会缩短或延长人的寿命，是非常复杂的科学问题。例如，文献记载犹他州的人比邻近的内华达州的人长寿。为什么呢？是因为犹他州的空气比较清新，而赌城拉斯维加斯的空气太污浊？还是因为摩门教教徒的生活比较严谨，而内华达州人的生活太放纵？或者是因为内华达州人不健康的饮食习惯——吃垃圾食物、吃宵夜、酗酒、喝咖啡、吸烟等造成他们比吃新鲜的食物、禁烟、禁酒、禁咖啡的犹他州人短寿？有太多的混淆变量使科学家无法分离出真正的原因。

与以上情况不同的是，修女们过着有规律的、与世隔绝的生活，与内华达州人的生活大不相同，甚至跟犹他州人的生活也不同。这些修女吃同样的食物，不抽烟也不喝酒；她们有相似的生育和婚姻史，都没有得过性病，拥有相同的社会地位和医疗条件。所以上述的混淆变量在此都被剔除，但是这些修女的寿命和健康情况仍然有很大的差别。欧潘98岁时，仍然很健康，几乎从来没有生过病；相反，丹那莉在59岁时中风，不久就过世了。我们可以确定，修女的生活形态、饮食和医疗条件都不是丹那莉早死的原因。当这180位修女的自传被拿出来研读时，一个惊人差异显现了出来。现在让我们回头来看欧潘和丹那莉在自传中的描述，你能看出它们的差异吗？

欧潘修女用了“非常愉快”、“很开心地期待”这两个表达幸福感的积极字眼；相反，丹那莉修女的自传中找不到一丝积极的气息。在请对这些修女的寿命毫不知情的人，针对自传中所传达出的积极感受做评分时，发现落在有幸福感端的修女90%年过85岁仍然活着，落在没幸福感端的修女只有34%仍然在世；同样，落在有幸福感端的修女到94岁时仍有34%的人在世，而没幸福感端的修女只有11%仍然在世。

以上差异真的来自她们自传中所传递出的幸福感的不同吗？这种差异也许是因为她们表达幸福感的程度、对未来期盼的程度、虔诚奉献的程度，甚至是自传写得好坏程度等变量引起的，但是研究发现这些变量都不相关，唯一相关的是她们在自传中所表达出的幸福感的强烈程度。看起来，一个幸福的修女会是长命的修女。

爱笑的女人更幸福

大学毕业纪念册也是研究积极心理学的金矿，摄影师会叫你“看着镜头、微笑”，于是你尽可能地展示出最好的微笑，结果发现应他人要求而微笑，说起来容易做起来难，有些人可以笑得很灿烂，有些人只是礼貌性地动一下嘴角。微笑有两种：一种叫做“杜乡的微笑”（Duchenne smile），这一命名是用来纪念发

现它的法国人杜乡（Guillaume Duchenne），这种微笑指的是发自内心的微笑，你的嘴角上扬，眼尾鱼纹出现，而牵动这些地方的肌肉非常难以用意志加以控制；另一种微笑叫做“官夫人剪彩的微笑”（Pan American smile），这种微笑不是发自内心的，没有杜乡微笑的特点，与其说是快乐，倒不如说是低等灵长类动物受到惊吓时的表情，也就是中国人所谓的“皮笑肉不笑”。

有经验的、受过训练的心理学家可以很快区分出杜乡微笑和非杜乡微笑。加州大学伯克利分校的克特纳和哈克研究了密尔斯女子学院（Mills College）1960年毕业照上的141个女生，里面除了三名女生，其余都是微笑的，而在这些微笑中，有一半是杜乡微笑。研究者分别在这些女生27岁、43岁以及52岁时访问她们，询问她们的婚姻状况，对生命的满意程度等。当哈克和克特纳在1990年接手这个研究时，他们很怀疑能否从毕业照中预测出这些人的婚姻生活。结果他们惊讶地发现，拥有杜乡微笑的女生一般来说更可能结婚，并能长期维持婚姻，在以后的30年中也过得比较如意。原来，人的幸福与否竟然能从微笑的鱼尾纹中预测出来。

哈克和克特纳曾质疑他们所得到的结果，思考是否拥有杜乡微笑的人本来就比较漂亮，是她们的美貌而不是微笑的真诚预测了她们未来生活的幸福度。所以这两位研究者又回头去做美貌的评估，结果发现美貌跟婚姻是否美满、生命是否完美无关，一个真诚微笑的女人就会拥有美满的婚姻、幸福的生活。

积极心理学中的幸福

以上两项研究都很令人惊奇，因为它们的结果都显示，传记中所传达出的积极情绪与照片中的微笑，竟然可以预测寿命长短及婚姻幸福。本书的第一部分就是有关这些幸福的论述：快乐、心流体验、愉悦、满足、真诚、希望及狂喜。在此，我特别提出三个问题。

- 进化为什么要赋予我们幸福感？幸福感除了令我们感觉良好外，其他的功能和意义是什么？
- 谁会有更多的幸福感，而谁没有？幸福感是怎么产生的，又是什么使它消失？
- 你如何在生活中建立一种持久的幸福感？

每个人都想知道这些问题的答案，也很自然地会求助于心理学，但你会很惊讶地发现：心理学完全忽略了生命的积极层面。在学术期刊的论文中，如果有100篇是关于抑郁、悲伤的论文，那么只有一篇会谈幸福。本书的目标之一就是为上述三个问题提供有科学根据的答案，不幸的是，我们对如何获得幸福的知识所知甚少，完全不像对抑郁症，我们已经有了解除抑郁的操作手册。所以，在有些主题上，我可以提供确凿的科学证据；而在有些主题上，我只能从最新的研究去推论，建议你该如何引导自己的生活。但不管怎样，我会很清楚地告诉你，什么是已知的，什么是我的推论。在下面的三章中，你会发现，我最终的目的是要校正心理学过去的不平衡，利用过去辛苦累积的有关心理问题与痛苦的知识，带来更多关于幸福，以及个人优势和美德的知识。

幸福与不幸福的交织

优势和美德是怎么产生的？为什么一本有关幸福的书谈别的内容比谈“幸福学”（happiology or hedonics）更多？幸福学家希望生活中幸福的时光越多越好，不幸福的时光越少越好，简单的幸福理论是这样的：生活的品质等于幸福的时光减去不幸福的时光。幸福学不仅仅是一种象牙塔内的理论，许多人就是以这种方式经营自己的生活的。但我认为这是一种幻觉，因为所有时光的感觉加起来，跟我们判断某一事件的好坏，譬如一场电影、一次度假、一段婚姻生活甚至整个生命是有很大差别的。

普林斯顿大学经济学教授丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman，2002年诺贝尔经济学奖得主）是世界上研究幸福学的顶尖人物。他用来验证幸福理论的仪器之一是大肠镜：大肠镜插入直肠后上下移动所造成不舒服的时间虽然只有几分钟，但患者却觉得很漫长。在卡尼曼的一次实验中，682名病人被随机分配进行常规的大肠镜检查，或是在结束前延长一分钟镜头不上下移动，保持静止状态的检查。大肠镜静止时不会像动的时候那么让人不舒服，因此后一个实验组的病人在最后一分钟感觉稍微舒服些。整个检查过程延长了一分钟，实验组病人痛苦的时间实际比另一组病人长，但因为实验组最后经历的是还过得去的感

受，所以实验组病人对整个事件的感觉比较积极。他们比控制组更愿意再次接受这种检查。

在生活中，我们应该特别处理好恋爱分手时的情景，因为这个最后的镜头会一直留在你的记忆中，如果处理得好，你才愿意再次开始亲密关系。本书将讨论为什么要幸福、学会失败以及这对我们的意义。积极心理学是幸福和不幸福的时光所交织出的纹理，以及此间显示出来的优势及美德，这些决定了我们的生活品质。出生在维也纳的大哲学家维特根斯坦（Ludwig Wittgenstein）从各方面来看都是一个没有幸福感的人，我是维特根斯坦迷，收集了很多有关维特根斯坦的东西，我从来没有看到过一张他微笑的照片（不论是杜乡式的，还是皮笑肉不笑的）。维特根斯坦是个抑郁的人，脾气暴躁易怒，对周遭的人非常刻薄，不过他对自己更苛刻。当他在英国剑桥没有暖气，也几乎没有家具的家中举行例行研讨会时，他会来回踱方步，嘴里喃喃地说：“维特根斯坦，维特根斯坦，你是多么差劲的老师。”但是当他独自一人躺在床上，即将死去时，最后的遗言竟是跟他的房东太太说：“告诉他们，我对我的一生很满意，没有遗憾。”

来自优势与美德的幸福

假设你可以装一个“经验体验性机器”（experience machine），一生中只要你喜欢时，它就可以刺激你的大脑并带给你幸福感。我问过很多人，他们是否想使用这种机器，他们的回答是：他们都宁可不要这种幸福机器。因为我们不是要暂时的幸福感，真正的幸福感必须来自自己的努力。然而人类却发明了许多捷径去取得暂时性的感官愉悦：毒品、巧克力、肉欲、购物、手淫以及电视等。但我并不是说你应该戒掉所有的捷径。

我们误以为自己可以通过这些捷径获得幸福、愉悦、舒适、狂喜，但实际上，这些捷径无法带给我们真正的幸福，所以许多人虽然坐拥亿万家财，但心灵一片空虚。没有意义的寻欢只会带来更大的空虚、更多的虚伪，使你沮丧，当年老时才意识到自己虚度了一生。

幸福感来自于自己的优势与美德，通过自己努力获得的幸福才会有真正的幸福感受。当我在宾州大学（University of Pennsylvania）讲授积极心理学这门课时，我发现了优势和美德的价值。我告诉学生们约翰·海特的故事：他是弗吉尼亚州一位年轻有为的教授，以给人们吃油炸蟋蟀的方式研究厌恶的情绪，后来他转向研究道德厌恶（moral disgust）。他给被试穿上一件T恤，告诉他这是希特勒穿过的，然后观察被试的表情。当他研究过很多消极情绪，弄得自己都快要受不了时，又转而研究跟道德厌恶相反的情绪，他把这种情绪叫做升华（elevation）。他收集了很多体现人性美好的故事，故事反映出当事人的情绪。一个18岁的弗吉尼亚大学新生说了一则关于升华的典型故事。

一个下雪的晚上，我们从救世军（Salvation Army，美国著名的慈善机构）做完事回家时，在路上看到一位老太太在铲雪。我们中有个人请司机放他下车，我以为他要抄近路回家，但当我看到他拿起圆铲帮老太太铲雪时，我感到喉头紧缩，好像有东西哽在里面，我感动地掉下眼泪。我想把这件事告诉每个人，这个男生在我心中是那样美好。

我班上的学生想知道做好事是否比找乐子（感官愉悦）更容易得到幸福感。激烈辩论的结果是，每个人回家作个比较，在下堂课之前，分别去做一件可以带来幸福感的事，还有一件好事，然后把这两件事写成报告交上来。

这份作业竟然改变了他们对生命的态度。做一时感官愉悦的事（如与朋友一起闲聊、看电影或吃巧克力圣代）与做好事的感觉相比，黯然失色，当我们很自然地去帮助别人时，一天都会过得很幸福。有一位大二的学生说：

我侄子打电话问我小学三年级的数学问题，我帮他分析解答。我很惊讶地发现，在那天随后的时间里，我很愿意听别人诉说，愿意了解对方想要表达的意思，而且态度温和了许多，别人也比平常更喜欢我。

使你更幸福的特质

做好事会产生幸福感，这不同一般的感官愉悦，当你用你的能力和优势去应对一项挑战并圆满完成时，

你会有幸福感。做好事并不仅仅是一种暂时的积极情绪体验，它是完全投入的、完全忘我的体验。在那一刻，时间静止了。一位商学院的学生说，他来宾州大学读书的目的是想赚很多钱，使自己幸福，但是他发现自己宁可花时间帮助别人，也不愿拿同样的时间去逛街买东西，因为前者带给他的幸福感更多。

要了解这种幸福感，我们就必须了解每个人的优势及美德，这是本书第二篇的主题。当我们运用自己的优势及美德时，我们会感觉良好，我们的生活会充满了“真实性”。感觉是暂时的，它不是人格特质的一部分。人格特质有积极和消极之分，它在不同的时间、不同的场合会反复出现。优势和美德是积极的人格特质，它会带来积极的感受和满足感。

乐观的人格特质可以解释为什么对修女们的某些观察可以预测她们能活多久。乐观的人倾向于把目前的困难解释成暂时性的、自己有主控权的，以及只有在这个情境下才会如此的；相反，悲观的人则认为他的困难一辈子也逃不掉，倒霉事一桩接一桩，而且是自己无法操控的。罗切斯特市梅奥医学中心

(Mayo Clinic)的科学家研究了839位病人的心理状态，观察乐观是否可以预测长寿。梅奥医学中心是美国非常有名的医疗机构，这里的病人在看病前需要接受心理测验及身体检查，其中有一项内容就是乐观测验。40年前科学家们就开始了这项研究，到2000年已有200个病人去世，通过比较发现，乐观的人比悲观的人长寿19%，这个数字正好与有幸福感的修女的数字相差不远。

乐观只是二十几个使你更幸福的特质之一。哈佛大学的乔治·瓦利恩特教授进行了两项长期追踪研究，其研究的主题被称为“成熟防御”(mature defenses)，包括利他行为、延迟满足的能力、对未来充满期望以及幽默感等。在研究中发现，有些人一直没长大，一直都没有这些“成熟”的人格特质，而其他人则随着年龄的增加而越来越显现出这些特质。瓦利恩特教授的两组被试分别是哈佛大学1939-1944年的毕业生，以及456名波士顿市中心的居民，这项研究开始于20世纪30年代末，被试为平均十几或二十岁的年轻人，到现在已是八十多岁的老人了。瓦利恩特教授发现对能否成功进入老年期最好的预测因素为收入、身体健康状况与生活乐趣；而“成熟防御”则与生活富有乐趣、高收入及老年时生命力旺盛有显著相关。这一研究结果在第一组主要为白人、信奉新教的哈佛大学学生，以及第二组背景复杂的市中心居民间并没有太大差异。76名年轻时常显示出“成熟防御”特质的市中心居民中，95%到现在还可以搬笨重的家具、砍木柴，甚至走两英里路、爬两层楼还脸不红、气不喘；而68名从来没有显现出这些心理特质的市中心居民中，只有53%可以做同样的事。对哈佛毕业生而言，预测75岁时能否享受到生活乐趣、婚姻幸福以及身体健康的最好方式，便是他们在中年时期所显示出来的“成熟防御”特质的强度。

积极心理学最关注的特质

积极心理学是如何从无数的人格特质中，挑选出24项特质为指标的呢？在1936年，有人做过统计，英文词汇中有18 000个描绘人格特质的词，而选择哪些特质做研究，对当时著名的心理学家和精神医师来说是件严肃的大事，这些人想创造出与《精神疾病诊断与统计手册》(DSM)相对的系统。勇气、仁慈、创造性当然应该包括在里面，那么聪明、良好的音感或准时能包括进来吗？最后决定采用以下三个选择标准。

- 必须具有跨文化价值。
- 必须本身就有价值，而不是为了达到其他目的的手段。
- 必须是可以培育的。

聪明和良好的音感被剔除了，因为它们是不可学习的；准时虽然是可以训练的，但它是达到另一个目的的手段（如效率），而且也不是每一种文化都很重视。

虽然心理学可能会忽略美德，但宗教和哲学不会。几千年来，不同文化所推崇的价值观其实都很相似，例如孔子、亚里士多德、圣托马斯·阿奎那(St. Thomas Aquinas, 13世纪意大利神学家与哲学家)、日本的武士道、《天神之歌》(Bhagarad-Gita) [\[1\]](#)等，虽然各有不同，但是都包括以下六项基本的美德。

- 智慧和知识

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《真实的幸福》马丁·塞利格曼 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1349.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

