

一周七天 玩转 心理学

这本书能够让你甩掉“周一病”、
战胜拖延症、厘清人生目标、找到生命的意义、
提升自尊心、收获满满的幸福。

周一二三四五六日，
不再终日恍恍惚惚！

【韩】朴珍英 著 李知惠 译

1个星期，
7个心理话题，
让你的生活
大为改观



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



作者简介

朴珍英

社会心理学者，韩国延世大学的心理学硕士。主要关注社会性、信任、两性关系等研究主题。为了打破人们对心理学的误解，分享一直以来被学者垄断的实用心理学知识，她开设专栏，用通俗易懂的文字介绍社会心理学知识。

代表作有：《敏感动物：我们为什么那么在意别人的脸色》《一周七天玩转心理学》等。



世界癫狂，我心优雅
重塑心灵，改变命运
扫描关注，让优雅随行

我²优雅
ELEGANT HEART

一周七天玩转心理学

【韩】朴珍英 著

李知惠 译



机械工业出版社

一周七天,每一天都有不一样的心理话题。本书就是从大家亲身经历的生活小事出发,用心理学的知识和逻辑加以深入探讨,解读各种表象问题下深刻的心理内涵,用轻松实用的心理学知识帮助读者在一周七天之内,甩掉“周一病”、战胜拖延症、厘清人生目标、找寻到生命的意义、提升自尊心、收获满满的幸福。

심리학 일주일

Copyright © 2014 by Park Jin – Young

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Sigongsa Co., Ltd. through Agency Liang

This title is published in China by China Machine Press with license from the Sigongsa Co., Ltd. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Sigongsa Co., Ltd. 授权机械工业出版社在中国境内(不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7242

图书在版编目(CIP)数据

一周七天玩转心理学/(韩)朴珍英著;李知惠译
·—北京:机械工业出版社,2016.6

ISBN 978-7-111-53833-2

I. ①—… II. ①朴… ②李… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 111340 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:姜佟琳 责任编辑:姜佟琳

版式设计:李自立 封面设计:吕凤英

责任校对:朱丽红 责任印制:李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11.25 印张·133 千字

标准书号:ISBN 978-7-111-53833-2

定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线:010-88361066

读者购书热线:010-68326294

010-88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网:www.cmpbook.com

机工官博:weibo.com/cmp1952

金书网:www.golden-book.com

教育服务网:www.cmpedu.com

推荐序

我们生活在怎样的时代？

“长期太穷或太累，脑子会变笨。”这是来自哈佛大学心理学研究结论，也是友心人团队内部经常互相开玩笑的话。

现代都市人工作压力非常大，脑力劳动者朝九晚六都对着电脑，多线程处理着各种事务；哪怕下班或放假，也依然是对着各种电子设备，维护和同事、老板或客户之间的关系，根本没有停止工作的界线，更没有自我成长的空间。很多人自诩是“拖延症患者”，然而世界上本没有拖延症，只是需要做的事情多了，就有了“拖延症”。所谓的“都市病”，情绪失调、懒惰拖延、迷失茫然、效率低下、焦虑失眠……也是在这样的情况下出现。

“周一不想上班，周三不想加班，周五只想下班！”Facebook 大数据研究告诉我们，这是在全球发达地区人们生活的真实写照。

为什么你需要这本书？

人们常说，万事开头难，中间难，结尾还是难。之所以觉得难，大抵有以下几个原因：

可能是，自控力的枯竭和真实自我的迷失。当我们总想着成为别人喜欢的样子，按着别人认可的模式行动的时候，往往容易丧失对自

我的控制感以及迷失真实的自我，由此滋生消极的情绪体验，而消极的情绪体验又反作用于行动，这种行动常常伴随低生理唤醒、低动机水平、低目标指向。

又或者是，当你觉得待办事件多、压力大的时候，你选择了用最省力的一招——拖延。拖延的原因有很多种，也许是你对这件事情的目标不清晰，主观上得到“这件事情太复杂”的错觉，用“事情太多”来自我设限，回避发挥自由意志做更多的主观分析；又或者是“完美主义发作”，非要想到一个最完美的方案才愿意开始动手。

也可能是，习惯了做上行社会比较的你，对自己的能力缺乏自信。心理学家费斯廷格提出的社会比较论认为，当个体需要认知自己但又缺乏判断的客观标准时，往往就会用与自己地位、职业、年龄等相关类似的人进行比较来认知自己。当我们与他人进行比较的时候，总会遵循两条路线：一是下行社会比较，二是与之相反的上行社会比较。不恰当的社会比较路线会降低人们的自尊和幸福感体验。

无论是哪种原因，心理学上都有简单有效的方法可以帮助应对。

专业靠谱、通俗易懂、有趣实用是友心人一直以来推荐心理学内容和资源的标准。当我们拿到《一周七天玩转心理学》这本书时，就深深地被它吸引了。

它以我们日常上班族一周七天的生活体验为主线，将我们平常经常谈论的心理学概念连接起来，比如自控力、不完美焦虑、时间管理……

它的语言风格轻松、简明、有趣，比起一般的心理学著作，显然可读性更强，就算像咱们这些“长期太穷又太累”的孩子，读起来也不需要太费力。

里面包含丰富的生活事例和量表测试，在方便理解概念的同时，

还能帮助更好地了解自己，获得靠谱的自我提升方法。

总之，这本书就像一位可以随手拿起的“懂心理学的好朋友”。

幸福是什么？

塞利格曼提出有三个层次的幸福，这也是目前很被推崇的一个幸福模型——幸福应该包括以下三个层次：快乐的、投入的和有意义的。其中第二个层次，投入的人生，其实就是沉浸体验，也叫心流（Flow）体验（心流是全身心投入某件事情时的心理状态），这是无关性别、金钱的一种纯粹主观感受。

而我们又该如何在不容易且循环往复的每一天中体验到幸福感呢？

《一周七天玩转心理学》会给你答案！

无论你是被工作推逼着上班下班加班过完一周七天的上班族，还是被课业催促着上学放学补课过完一周七天的学生党，无论叫醒你的是闹铃还是理想，你都应该且自信你将帅气地跑完人生这场马拉松！

懂心理学的好朋友 友心人团队

2016年6月

前言

帅气地跑完人生这场马拉松

“人应该怎么活着？”

思考这样一个问题，会让人觉得既深奥又沉重。可如果换个角度想想，答案其实也很简单。那就是：只要过好每一天就行了。我们的人生就是“周一二三四五六日”的无限重复，如果把每一天过好了，把这一周、下一周、下下周都过好了，那我们的人生还会有什么不满足的呢？

不过，我们的心理有时就像玻璃城堡一样脆弱，再细小的敲打，都可能让它支离破碎。即使做了一定的心理准备，但出乎意料的事总能瞬间击溃我们的心理防线。所以有时候这种在命运面前的无力感，会让我们惊慌失措、焦虑不安，甚至产生“像我这种人……”的自我贬低和苛责。可是，人生只有一次，难道不应该抛开过往的不幸，开开心心、堂堂正正地活着吗？

本书以此设想为出发点，介绍了一些对日常生活有所帮助的心理学研究。这些从大量的实验和研究中所得出的结论，可以在我们的心灵深处筑起一道强有力的大坝，帮助我们来抵挡心中澎湃汹涌的负面情绪，从而使我们不至于被其吞噬殆尽。

本书首先从战胜“周一病”，振奋精气神这一话题出发，提出了有助于一周目标达成的各种战略和激励方法，把视线对准了整理自己的目标等一系列“有效的工作方法”；周一、周二过后，进入一周的中后期时，我们要暂时停下来整理一下这段时间积压在心中的问题；希望大家在周末享受一周目标达成后所带来的愉悦和幸福。我在书中展示了多种多样的心理学研究，和大家一起思考每天面临着的问题以及解决方法。

本书阐述的并不是某一学者的个人观点，而是科学家通过多年科学研究发现的人类心理特性。它揭示了我们必须具备怎样的内在和外在条件，才能出色地完成工作，轻松地达成目标；这将使我们摆脱不安，品尝到幸福的甘甜。

此外，本书还打破了我们生活中信奉着的那些信条。比如：意志力的发挥程度取决于所下的决心是否坚定；向着崇高的目标和梦想前进是绝对正确的；积极思考比消极思考好；自我实现是一个伴随着苦痛的过程；自尊心越强越好；只有战胜一切才能自我肯定，才能获得幸福；幸福只是个人的问题。本书用全新的视角重新定义了以上这些观点。

至此，我们就能清醒地认识自己到底是何种存在，也就能更加深刻地去领悟“我究竟该如何活着”这个问题了。

最后，我要感谢亲爱的丈夫、好友安允智、敬爱的老师和可爱的同事，以及许许多多给予我帮助的人。今后，我将用我所掌握到的心理学知识，来努力完善此书。

朴珍英

目录

推荐序 我们生活在怎样的时代？ /Ⅲ

前言 帅气地跑完人生这场马拉松 /Ⅵ

周一（Monday）

克服“周一病”——何谓自控力？

1. 拧紧微微松动的螺钉 /3

知易行难/与懒惰的自我为敌

2. 灵活地发挥自控力的方法 /9

自控力是有限的资源/用糖分让自控力元气满满/一日之计在于晨

3. 这时，你需要补充糖分 /16

社会生活/隐藏真实的自我/社会偏见/转变观念/调节情绪

附：贫困会让智商下降？ /26

周二（Tuesday）

高效做事——提高积极性的方法

1. 从容度过周二 /31

减压练习/信念的力量

2. 找到做事的乐趣 /36

增强动机的“仪式”/丰富比单一好/结束的非凡意义

3. 提升自控力的捷径 /43

“如果-那么”计划/转移注意力与平静内心/手臂向内弯/用桌子或气味来提高自控力

周三 (Wednesday)

回首来路——厘清目标

1. 完美就一定好吗? /53

强调完美主义的社会/警惕他人的过高期待/真有完美的选择吗?

2. 不完美也没关系 /59

对他人的期待/摆脱人际交往中的完美主义

3. 积极和消极的思考方式 /64

积极思考方式真的是万能的吗?/希望会变好,就真能变好吗?/有利于正视现实的消极思考方式/战略性悲观主义者的积极性/工作中的陷阱

附: 警惕一味地努力 /74

周四 (Thursday)

我为什么而活? 走出人生低谷

1. 寻找人生真正的意义 /79

焦虑是敌亦是友/人是寻找价值的动物/探寻人生的意义

2. 我认为重要的是什么? /87

了解自己的价值观/他做这个否定行为的理由是什么?

3. 我什么时候开心快乐? /95

自我实现一定要经历痛苦吗?/探知幸福的意义

周五 (Friday)

爱自己——提升自尊

1. 什么是自尊? /103

能力或者自信等同于自尊吗?/竭尽所能地维护自尊/自尊越强越好吗?

2. 培养健康的自尊 /108

对提升自尊有重要影响的领域是什么?/改变我人生的事是什么?/比较的消极作用/是什么支撑着我的自尊?

3. 作为社会性动物的自尊 /117

归属感有利于维护自尊/培养健康自尊的方法

附: 感谢和激励的力量 /122

周六 (Saturday)

寻找幸福——幸福的本质

1. 幸福从何而来? /127

幸福不一定是没有不幸/幸福是天生的吗? /什么样的人更幸福? /神经质与幸福的关系

2. 客观条件对幸福的影响 /134

比财富更重要的事/金钱还是很重

附: 不公平的感觉 /140

3. 有动摇幸福的因素吗? /142

年薪与婚姻状况对幸福的影响/真正能够获取幸福的方法/什么样的生活才是最好的?

附: 相貌能决定幸福吗? /148

周日 (Sunday)

收获幸福的方法——创造幸福

1. 通向幸福的秘诀 /153

人际交往应更看重质量/对待幸福的积极态度

2. 将熟悉的事当作陌生的事来处理 /156

不确定性带来的快乐/做出小的新改变/感谢将“平凡”变成“特别”/享受内心的悠闲

3. 幸福地去花来之不易的钱 /163

体验重于物质/警惕炫耀/明智的选择

结束语 听从自己内心的声音

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

周一 (Monday)

克服“周一病”——何谓自控力？



“希望明天的太阳不要升起！”

每到周日晚上，总会有这样的呐喊声从四处传来。因为这个时间意味着要暂时告别周末的悠闲和自由，周一近在眼前了。周一，这个光听名字就让人感到害怕的存在，它究竟为何能牵动我们的神经？

周一，我们不得不从香甜的懒觉中挣扎出来，再次回到日常工作中去，重新带着职业的微笑去面对上司、同事和客户，重新去迎接那些听不完的唠叨、做不完的工作、开不完的会议。在这陀螺一样的日常生活中，我们总有种干脆抛弃一切、远离俗世的冲动。可到最后，还是不得不重新打起精神，乖乖地坐回办公椅上。

让我们不再惧怕周一，彻底治愈“周一病”的方法是什么？



1. 拧紧微微松动的螺钉

周一，是重新面对周末堆积的工作的时候。在数不清的邮件和开不完的会议中挣扎，我们的精神有时难免会有所松懈。精神支撑一旦崩塌，这一整天都将是浑浑噩噩，焦躁不安。那么，难道就没有办法提振精神，让周一过得效率满满吗？

周一是脱离周末的慵懒，重新恢复斗志的日子，也是在案牍劳形中会有所懈怠的日子。因此，这个时候我们就需要一些力量，将我们的情感、想法和行动拉回到原定轨道。这种力量就是“自控力”，简单地说，就是去做“不愿意做也得做的事情”的力量。当面对自己不愿意做的事情时，它可以给予我们力量：让我们为了不迟到而果断拒绝甜美懒觉的诱惑；为了建立良好的人际关系而亲切回应他人不友善的言论和邮件；为了取得良好的人事评价而硬撑着应对繁重的工作……

这种能让人打起精神，合理调整自我行为的自控力，来源于遏制不必要的欲望。现在就让我们来看一看如何在周一那些烦恼的事情中发挥自控力的方法。

知易行难

我们清楚地知道为了达成目标，而必须做的事：为了提高学习成绩，

就要坐在书桌前努力学习；为了减少体重，就要调整菜单，坚持不懈地运动；为了建立良好的人际关系，即使碰到难缠的同事或客户也得笑脸相迎。

能把心中的想法毫无阻碍地付诸行动固然有助于目标达成，可现实往往是：坐在书桌前学习，心里却总想着去整理一下日记；下决心要减肥，却总被贴在门外的炸鸡店外卖单动摇；想要笑着面对难缠的人和烦恼的事，却总是压制不住内心的怒火。

这最后导致的结果就是，我们明明知道该怎么做，却还是无法将其运用到实际中。也就是“知易行难”。所以我们不需要单纯的理论方法。我们需要的是，能够战胜欲望的实际力量。

自控就是从抑制目标达成过程中不必要的欲望和情感时开始发挥作用的。比如在上司和客户面前平复急躁的情绪，在冗长的会议中和瞌睡做斗争，暂时抑制消费冲动等等。这就是用意志力来抵抗诱惑的过程。

综上所述，自控力其实就是抵御诱惑，防止注意力涣散，最终达成既定目标的力量。也可以说，自控力是在达成目标的过程中，无数次自我斗争胜利的结果。所以，无法达成目标，很多时候其实就是因为我们的自控力太差。

我的自控力水平如何？

	否				是
容易受到诱惑。	1	2	3	4	5
无法集中，注意力涣散。	1	2	3	4	5
为了改掉坏习惯而吃尽苦头。	1	2	3	4	5
沉迷于琐事而耽误正经要做的事。	1	2	3	4	5

注：得分越高，自控力水平越低。

与懒惰的自我为敌

和前面提到过的那些欲望一样，每天也总会有一些诱惑干扰着我们。自控就是要在这样的情况下坚定意志，把握住自我。因此，学者们也把发挥自控力比喻成“把握住人生的方向盘”。

我们的想法和行动，并非任何时候都受制于意志。正如我们每天早晨睁开眼就去洗脸刷牙，然后急急忙忙出门乘坐同一班公交或地铁去上班这些习惯性动作一样，我们许多日常的行为，很多都在重复中自动形成了一种习惯。估计没有人会为早晨该如何洗脸、如何刷牙而烦恼，也没有人会为该去哪条街坐哪一路公交或者地铁而纠结吧！

尽管如此，我们的行为其实也受到掠过我们心头的一些头绪和信号的影响，并且我们往往意识不到这些影响。许多研究表明，那些依稀看到过“健忘症”“皱纹”等容易使人联想到衰老的词语的人，比那些没看过这些词语的人更容易出现短时间内的脚步变缓现象。而且，那些在房间内挂过钱币的画的人，在看过这些画中的钱币之后，比那些看过普通画的人更不愿意去帮助别人，表现出不愿意捐款等自私的行为。还有，人们在面对同一种物品时，会无意识地优先选择放置于自己偏爱的那个方向的物品，像是在街道指定地点扔垃圾的行为，其实也可能是因为人们看到那里已经堆满了垃圾，无意识地认为“垃圾可以扔在这里”（通过观察街道上扔着的垃圾，人们判断垃圾不能随意乱丢而是应堆放在原本就堆有垃圾的地方）。

由此可见，我们日常生活中很大一部分行为，其实跟意志努力毫无关系，而是在无意识下自动形成的。因此，对于无意识研究颇具盛名的现代心理学家提摩西·威尔逊（Timothy D. Wilson）说过：我们生活中的很大部分，是根据“自动驾驶装置”而来回运作的。但是根据需要，暂时克制住欲望，并不是通过“自动驾驶装置”就能实现的行为。像是飞机，平时

利用自动驾驶装置巡航，特殊情况下还是需要手动驾驶的。同样，我们想要在特定方向上有所成就，就要抑制不断扑向欲望的内心，也就是需要暂停自动驾驶装置，亲自用双手掌控方向盘。

著名心理学家罗伊 F. 鲍迈斯特（Roy F. Baumeister）说：自我掌控就是掌控自我方向盘，调节欲望和行为的过程，是个摆脱欲望诱惑，获取人生自由的过程。他还说，有自控力的时候，我们就是生命的主体，就能成为生命的主宰。自控力有助于我们用意志掌控自己的人生，它在成功的人生中发挥着重要的作用。有了自控力，即使事情再急，也可以毫无差错地完成；即使再羡慕别人所拥有的，也不会妄想去抢夺。有了它，我们在实现“做一个对社会有用的人”这一目标时，就可以卧薪尝胆，精进不懈。

自控力能够带来许多积极影响，其中最具代表性的便是成绩。在求学时期我们很多人都为成绩烦恼过，你大概也不会例外。不过我们成绩无法提高的原因，也许并不是因为智商不高或能力不足。备考期间，忽然觉得平时连瞥都懒得瞥一眼的晚7点档新闻变得异常有趣；忽然特别想整理书桌；忽然困得不行，很早就进入了梦乡……并不是你智商不高，即使熬夜学习却还是没考出好成绩，更根本的原因可能在于这样那样的借口使你如坐针毡，根本没有用功学习。这时我们需要的就是自控力。

有研究显示，从小自控力就很强的孩子，大学入学考试（SAT）分数比那些自控力弱的孩子要高。还有研究指出，自控力强的孩子比自控力弱的孩子出勤率更高，拖延作业的现象更少，坐在书桌前学习的时间更长。让我们吃惊的是，对于孩子而言，自控力对成绩的影响比智商更大。也就是说，就算智商再高，没有坚定的自控力来应对繁重的课业负担，也很难取得优秀的成绩。

一项研究显示，自控力在保持健康生活习惯，远离犯罪、吸毒或赌博成瘾，坚守道德底线，抵制暴力活动等诸多方面发挥着重要的作用。

而在日常生活中，什么情况下需要发挥自控力的作用呢？答案可能有很多，不过其中最重要的肯定非减肥莫属了。自控力真的能使减肥变得更加轻松吗？

一个食欲旺盛的人和一个自控力弱的人，谁更容易减肥失败呢？旺盛的食欲当然是减肥的最大敌人，所以我们可能会猜那个食欲旺盛的人减肥更加困难。可最近的研究结果却并非如此。根据相关研究，食欲的旺盛程度跟减肥的成功率，两者之间并无太大的关系。并不是食欲旺盛的人减肥更加困难，食欲不旺的人减肥就更加容易。该研究还表明，反而是自控力对减肥的成功率影响更大，自控力弱的人，减肥更容易失败。这与食欲并无关系。

自控力使我们能够准确掌握人生的方向盘，活得像一个“人”。自控力可以将内心的欲望通过行动安全地表现出来，也可以将它深深地抑制住。所以也可以把自控力想象成“打地鼠”游戏，当那些消极的欲望不停地探出头时，自控力这把锤子就将它们都敲打回去。

由此，自控力使我们有机会摆脱欲望的奴役，成为人生真正的主人。

所以并不能把导致某些行为的直接原因全部归咎于内在的欲望，真正出问题的有可能是自控力。比如，有些人常常付诸暴力，其原因有可能是因为他们有严重的暴力倾向，但也有可能是他们薄弱的自控力使他们无法克制自己的情绪。很多情况下，虽然一开始人们有相同的欲望，但每个人自控力的强弱程度可能会导致不同的结果。

同样，日常生活中的很多情况，并不是因为欲望有多么可怕，而是我们不懂得适时克制住欲望而已。明明已经饱了，可就是不想放过眼前的美食，结果导致吃撑；明明是没什么用的东西，可就是忍不住冲动，结果买回来后便束之高阁。之后不久，我们往往会后悔，“当初稍微忍一忍该多好”，然而世上并无后悔药。从这些失败的结果中可以看出，其原因并不在高涨的食欲或购买欲，而是自控力太弱的缘故。

如果不能恰当地发挥自控力，我们就很容易深陷在各种冲动和诱惑中，无法完成应做的事情。所以如果想要在各种任务接踵而来的周一有所作为，积极发挥自控力是十分必要的。

问题在于该如何活用这所谓的自控力。为什么我们的自控力总是很薄弱？现在就让我们来找找答案吧。

延伸阅读：



扫一扫：告诉你如何自控养成美好形体



2. 灵活地发挥自控力的方法

我们在做一件事的时候，自控力薄弱往往成为掣肘的关键。虽说只要下决心，就没有办不成的事。可我们从父母、上司、老师，甚至是自己的内心深处，却总能听到这样的抱怨：别人怎么就是比你努力。下定决心或者打起精神，这些感觉很简单的事，其实都并不容易。

就像“等价交换”这个词所表达的意思那样，在这个世界上，你想得到什么，就必须付出相应的代价。“便宜没好货”，想得到的东西越好，付出的代价自然也就越高。这样的法则，也同样适用于对自控力的发挥。自控力在我们未付出相应的努力和代价时，是无法灵活运用的。那么，究竟我们要付出什么样的努力和代价呢？

自控力是有限的资源

自控力的使用是受一定限制的。我们自然希望自控力能像永不干涸的泉水那样随用随有，可惜事实并非如此。来看看下面的事例吧。

在无聊冗长的会议进行途中，你看到了上司可笑的模样。你很想“噗”地一声笑出来，可害怕被认为是个没礼貌的下属，只好极力忍住。会议结束，回到座位上，你咯吱咯吱地吃着桌子上的饼干，浏览着网页。在一个无意中点进去的网页上，你发现了一件十分中意的新产品，于是毫

不犹豫地买了下来，这时饼干也全吃光了。

这件看似平淡无奇的日常小事，却隐藏着一个关于自控力的秘密。如果你在会议中没忍住而笑了出来，也许之后就不会去吃桌子上的饼干，更不会去冲动消费了。这种预支自控力的现象，对后面自控力的发挥有很大的影响。

鲍迈斯特和同事们做了以下的研究。将新鲜出炉的曲奇饼干分发给被试^①，但要求他们只能拿不能吃，以此来考验他们的忍耐力，让他们在下组实验开始前预支掉自控力。这组实验结束后的第二组实验，被试则被分成了两个小组。一组需要完成用到自控力的任务，另一组则是要完成数学计算等任务，不需要用到自控力。由于在第一组实验中已经发挥过自控力，被试在第二组实验不需要用到自控力的任务中表现出色，但在需要用到自控力的另一任务中却表现不佳。

也就是说，在第一组实验中，由于被试用自控力抑制了自己的食欲（没去吃眼前的曲奇），在第二组实验中不需要自控力的数学计算任务可以完成得很好，但在同样需要发挥自控力的那部分任务中却无法完成或更容易放弃。

如果第一组实验中不需要用到自控力，那么在第二组实验中发挥自控力就不再是件难事。只有当第一、第二组实验中都需要用到自控力，也即需要连续发挥自控力的作用时，第二次发挥才会变得困难。莫非自控力会消耗殆尽吗？

会议期间若只是用心做记笔记、写事项等单纯用脑的事情，那么就不会发生会后过度进食和冲动消费这类的事情。可当你忍住了会议的无聊、抑制住了想笑的冲动，在这些事中消耗了你的自控力之后，紧绷着的神经就会产生松懈，这时，需要一定程度的休息才能让自控力得以恢复，再次发挥也变得可能。

① 编者注：心理学实验的研究对象，实验的参与者。心理学家通过观察他们的外在行为、生理变化等以推测他们的内心状态，从而得出研究结论。

那么“自控力会像物质一样越用越少吗？”鲍迈斯特和他的同事们提出了这样一个疑问。通过多番研究，反复确认这种现象后，鲍迈斯特认为，在人体内，或许存在着一种自控力“燃料”。

低速行驶着的汽车，一旦燃油耗尽，在燃油再次加满之前，其他任何努力都不可能再使它前行。同样地，对使用了一定程度后就不能立刻再用的自控力而言，也是如此。

这就是我们总觉得意志力薄弱的原因之一。虽然也不能排除天性懒惰或天生就禁不起诱惑的可能，可当我们下了决心，却还是做不好某件事时，很有可能是自控力“余额不足”的缘故。

自控力（self-control energy）的枯竭，导致自控力的发挥受阻，这种状态被称为“自我损耗（ego-depletion）”。自控力水平很低时，维持我们前行的源动力也就暂时消失了。自我约束暂时消失的状态就像是司机放弃了对车辆的控制。

延伸阅读：



扫一扫：晚睡拖延行为背后的心理学机制

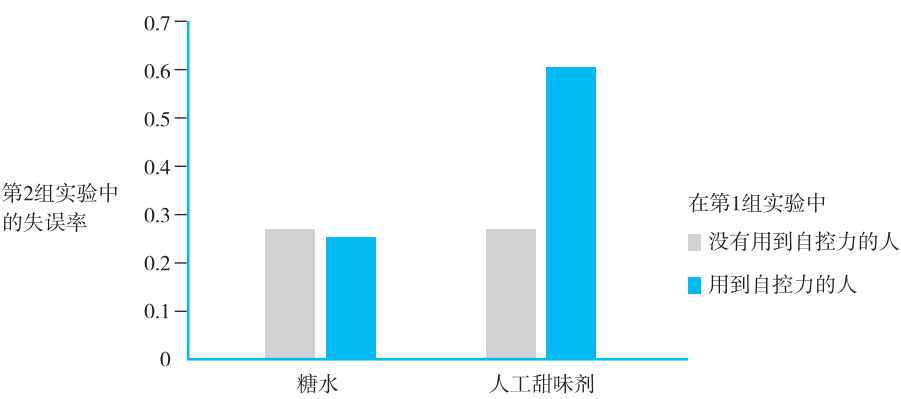
用糖分让自控力元气满满

我们的自控力很容易被消耗。在用充分休息将其补满之前，我们无法正常地自我约束。所以，在处理重要事情时，比起一直埋头苦干，适当的中途休息更能带来理想的效果。

那么，消耗掉的自控力，究竟需要什么“燃料”来补充呢？许多研究表明，能量源和葡萄糖（glucose）密不可分。有研究指出，在发挥自控力后，

补充糖水的人能够很快地恢复自控力，而补充人工甜味剂水的人，则恢复得十分缓慢。可见发挥自控力后的血糖数值，跟自控力的恢复有着密切的关系。

下图显示，在第二组实验中没有用到自控力的人，他们在补充含葡萄糖的糖水，或者是喝下含人工甜味剂水后，在第二组实验中的表现，都没有太大的差异。这是因为，油箱已满时，就算注入再多的燃油，车也不可能跑得更快。同样地，在能量没有消耗的情况下补充能量，并没有什么实际意义。



接下来看看在第一组实验中用到了自控力的人。假设把葡萄糖当成自控力的“燃料”，那么，在第一组实验中发挥了自控力后补充糖水（葡萄糖）的人，在第二组实验中的表现依然很好。而图表显示，补充人工甜味剂水的人，失误率则要高出许多。因为进食糖水的人，自控力回满，而进食人工甜味剂水的人则还处于能量枯竭状态。此外，通过图表我们还能看出，那些消耗自控力后进食了糖水的人，与那些在第一组实验中没用到自控力的人相比，他们的成绩是相似的。

这里需要说明的一点是，此研究结果并不是说当能量殆尽时，补充能量可以增加身体机能，通过这项研究，我们可以确信的是，自控力在补充能量后，可以恢复到原来的水平，就像油耗殆尽的车辆，补充燃油无非是能让其能正常行驶，但不能让它突然提升速度。

自控力水平低下时，要补充葡萄糖才能恢复。也就是说，自控力并不是在任何时候，想用多少就能无条件提供多少的。它是个需要能量做基础的、十分昂贵的东西。因此，在时刻都需要充足自控力的日常生活中，我们的力不从心，也就不足为奇了。

所以，在尤其强调自控力的周一，更需要保持能量的充足。如果能量不足，我们很可能早上很难早起，很难忍住开会时的困意，很难在人前保持微笑，很难抑制进食和购物的冲动。也就是说，能量不足会导致神思倦怠，从而让周一过得力不从心。

发挥了需要消耗大量葡萄糖的自控力后，其他活动能够支配的能量就会急剧减少，进而就不会顺畅执行。这也就是为什么在自我耗损的情况下，其他高级认知能力也难以正常发挥的原因。

在不需要或极少用到自控力的机械记忆、简单计算时，不会出现能量急剧减少、自控力耗竭的情况。在进行一些逻辑思考、信息重组、演绎推理等高级认知活动时，则可能出现能量瞬间枯竭、自控力无法发挥作用的现象。而在能量得到补充之前，我们的身体机能就会处于自我损耗的状态中。

一日之计在于晨

你是否发现，早上还很饱满的精神，到下午就变涣散了呢？最近某项研究显示，人在上午时的道德感要强于下午。在一项与金钱有关的课题研究中，研发者在上午、下午两个时段对被试施测，结果发现为了得到更多的钱，被试下午撒谎、耍花招的概率要远高于上午。本应该一直不变的道德感，却在下午时降低。对此，研究人员解释说，如果在追求利益的过程中面临诱惑，战胜它就需要相当强的意志力和大量的能量。能量到下午枯竭得厉害，所以才会出现道德降低的情况。也就是说，道德也是要靠能量维持的。

因此，将需要用到自控力的理性思考、演绎推理等事情放在上午进行会更有效率。自控力的发挥固然需要充足的能量，可能量却并不是万能的。除能量外，勤恳、自信，以及相关补救措施等影响自控力的要素还有很多（这些研究将会在后面提到）。保证充足的能量只是发挥自控力的必要条件。如果不能保证充足的能量，那即使自控的渴望再强，也只能以失败告终。所以鲍迈斯特将自控的能量，称为动机转化成行动（operation）过程中的钥匙。

还有一点很重要，那就是能量的消耗并不等于能量全部消失。再次充满能量需要一定的时间，这时，最好不要再继续过度使用，虽然体内尚有一些能量。当事情越重要，或是想把事情做好的“动机”越强，自我损耗的现象就要出现得相对少一些。但如果在所有事情上都过度使用能量，其结果往往是有害的。如果不懂得调节缓急，只一味勉强，那身体就会感觉疲劳。它就会释放出暂停信号，要求休息。过度地消耗能量，不仅会使肉体产生疲劳感，就连精神，也会出现自我损耗。能量减少到一定水平，自控就会暂停。所以一定要避免出现能量耗尽的情况。

着眼于这一点，心理学家马克·穆拉文（Mark Muraven）和同事们发现，自我损耗现象的出现，其根本目的是为了保存能量。能量降低到一定水平，自控力就难以发挥作用。正因为有自我损耗现象，我们的精力和能量才不至于耗尽。

无论是身体还是内心，疲劳的出现都是有原因的。它们是在向你拉响警报：“能量正在悄悄消失，应该休息一下。”所以绝不能忽视如此重要的信号，当你感觉疲倦乏累、无法保持注意力集中时，一定要停下来休息一下。休息并不是奢侈品，而是能让人继续生存下去的钥匙之一。

而鲍迈斯特也说，可以把烦躁厌倦看成是能量不足或身体想保存能量时发出的信号。可以想象，当身心疲惫得连手指头都懒得动时，自然对事事都很厌烦。研究表明，越是需要大量消耗能量的事，产生的厌烦感也越深。

厌烦感很多时候反映的就是“不想做事”的心情。如果这是因为能量不足所致，那通过休息或进食，就能轻松消除。

充足的休息能保证周一的工作顺利，而这与周末过得圆满与否息息相关。这么看来，不正是由于周一要消耗大量能量去抵抗各种诱惑，能量却得不到很好的补充，才导致了“周一病”的产生吗？所以说，要想战胜“周一病”和对工作的厌烦，就先要保障充足的休息。



3. 这时，你需要 补充糖分

现在，我们来探讨一下，日常生活中究竟怎么做，才能绷紧神经，保证自控力的发挥呢？而需要用自控力来约束的行为都有哪些呢？

从周一开始，我们就面临着印象管理、避免情绪过分外露等多重难题。如果整天都要反复做这些事，那么我们的能量自然会消耗很快，我们必须要通过休息来对能量（葡萄糖）进行补充和调节。生活中，还有一些跟自我约束无关的事情，也同样争夺着能量，这就是偏见、贫困等环境因素。这些因素对我们的日常生活也有着十分重要的影响。

接下来，我们就来理一理生活中那些消耗能量的事，并思考应对这些事情的策略。

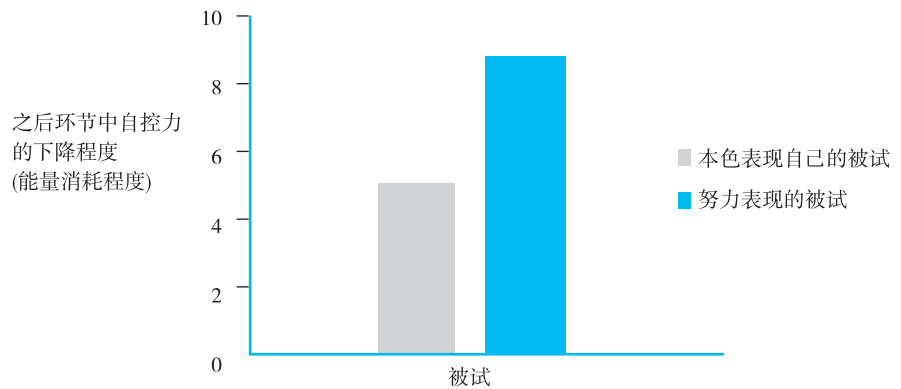
社会生活

人是社会性动物。心理学中所指的社会性动物，并不是单纯的群居动物。社会性是人的核心特征，也就是说，人类从出生之日起，就本能地影响他人和被他人影响。每天早上，我们花大量时间在洗脸、刷牙、弄发型、选衣服等打扮上，将美丽帅气的照片上传到网络上，以和他人产生积极的联结。这些都能表明，我们很大一部分行为，都是在他人的影响下产生的。

正因为我们希望被认可、渴望得到他人的注目，这些行为就成了社会生活中需要意志努力和消耗能量的一部分。大脑是消耗能量最多的器官，学者们研究发现所处的群体越复杂，灵长类动物的大脑（新皮质）体积就会越大。由此可见，大脑的发育和各种认知能力的发展，是为了帮助人们更好地适行社会生活，所以，学者们也将人类的大脑称为“社会脑（social brain）”。

本就很消耗能量的大脑，又要负责维持人类社会生活的正常运作，可想而知，人际交往等社会生活事件是十分消耗我们能量的。

在一项研究中，研究者让部分被试在挑剔的观众面前扮演有才能、讨人喜欢的人，余下的被试则按自己本来的样子表现。实验结果如下面这张图表所显示的那样，与本色呈现的被试相比，努力表现讨喜的被试在之后的环节中，自控力水平下降得更为明显。



为迎合他人的期待，进行印象管理是非常消耗能量的。只要一想到在面试、会议、展会、会餐等社交场所中要一直保持积极的形象，我们的心情就会觉得异常沉重。

正因为社会生活耗能巨大，所以要想成为一个社会性强的人，首先就要储备好必要的能量。否则很可能会适应不了社会生活。

现实中那些处于自我损耗中的人，他们往往有“不爱动”“不亲切”

“话不多”“有攻击性”等表现，这是因为他们已经没有能量来调节他们的行为，维持社会生活的正常运转。其实，积极地融入社会生活会有助于人们社会性的提高。有研究表明，平时几乎不怎么参加社会生活的人，他们跟那些能量耗尽、社交能力不强的人一样消极。

如果你有需要印象管理的面试或约会，那么最好活动之前尽可能减少精力消耗，摄取充足的糖分。

隐藏真实的自我

我们许多人都把得到他人的认可作为人生最重要的目标之一。为此，我们需要付出很多努力，倾注很多能量。其中一种就是要在两个自我——“公我”和“私我”之间取得平衡。比方说，读到此处时，如果你是独自在房间看书的话，你有没有把脚放在了书桌上，或是保持着其他难以表述的怪异姿势呢？在他人视线无法触及的私人空间里，想摆任何姿势都可以。但在他人目光可触及的工作场所或学校里，这样做就并不那么容易了。

我们的行为模式根据他人的存在与否，有着相当大的差异，心理学家用“私我（private self）”和“公我（public self）”来解释这一现象。在不被注视的舒适状态下的我，是私我；受他人的关注而费心印象管理时的我，是公我。我们都有“本来的真我”和“戴着面具的我”这两面。

问题出现在两个自我争斗过于激烈的时候。研究显示，私我和公我如果发生大的争斗时，我们会承受巨大压力、产生抑郁情绪，以及遭受很多心理上的折磨。尤其是因为社会偏见（种族、性别和出身）或集体压力而不得不隐藏真实自我时，带有浓重表演色彩的公我和真实的自己（私我）就会为此争斗得不可开交。

假设你是个内向又安静的人，可社会偏偏要求你变得外向；明明平时不爱大声说话，也不善于在人前表现，聚餐时却不得不站出去唱歌，工作

时不得不跟客户争论不休。表面上你可能表现得没有问题，可内心却早已充斥着不满和斗争情绪。如果公我脱离正常范围太远，跟私我反差太大的话，内心将因无法承受更多的痛苦而失去客观性。

加利福尼亚大学伯克利分校的研究员克兰顿（Clayton R. Critcher）和同事们以采访形式进行了对比实验。实验要求部分被试在采访中隐藏自己的性格特质等重要的个人信息，而另一部分被试则无须做任何隐藏。之后，研究者对这两组人进行空间感知力测试、持久力测试（抓住压力机，长时间坚持）和情感调节测试（认真回复让人生气的邮件）。结果显示，那些隐藏了自我的被试，相较于那些没有隐藏的被试来说，空间感知力和持久力分别低近 17% 和 20%，而且还容易暴怒。

延伸阅读：



扫一扫：了解人际交往与无处不在的“偏见”

社会偏见

社会偏见同样有碍于自控力的发挥。比如说，只要感到自身利益受到威胁，我们的表现就会很差。在数学考试前，女同学只是听到别人说“女生数学本来就不好”就真的考试失利，就是社会偏见负面影响的很好的例子。

之所以会出现这种现象，是因为当我们成为社会偏见的对象时，我们就会感到很绝望，从而开始自我怀疑——“难道我真的一无是处？”长此以往，最后就真的放弃一切努力，退回到原点。

偏见带来的破坏性影响远远不止如此。在感到绝望和无力之前，接触

这些偏见之初，我们就已经承受巨大压力。顶着巨大的压力竭力去摆脱这些偏见是个十分耗能的过程，进而会影响自控力的发挥。

偏见对我们的负面影响还表现在摆脱偏见的动机上，它会让我们在不知不觉间做出很多努力，进一步消耗我们有限的能量。研究表明，听过“黑人具有攻击性”这句话的黑人，比那些没听过的更主动重视在人前保持微笑。同样地，听过胖人很邋遢这句话的肥胖者，比那些没听过的更重视穿着整齐利落。

我们小心翼翼地接收着周围的偏见，不断改变自己，试图去掉人们对自己的偏见。偏见就像是电脑中的病毒，一不小心就会侵蚀我们的心理，消耗我们的能量，让我们的自控力像是中了病毒的电脑一样，不能正常发挥作用。

为得到他人的认可会使我们能量枯竭。同样地，饱受他人否定和偏见的人也会能量枯竭，他们比其他人更难完成需要用到自控力、消耗大量能量的任务。他人的否定让每个人的工作起跑线不尽相同。

如果你正在从事的工作并不适合你，或是明明不难的工作却让你身心俱疲，那你就要好好反思自己的价值观是否跟公司理念偏离得太远。你要记住，光有一腔热情是不够的，只有认可你的地方，才是你真正该待的地方。

转变观念

调节自己的观念，需要付出很多努力和坚定的意志。按捺住冲动和即时满足的事情不去做会消耗大量的能量。

日常生活中，最需要拥有观念的就是包容。包容是和他人意见相左时，仍能接受、尊重对方的意见，维持良好的人际关系的要素。包容说起来很容易，可它却并不容易做到。听到别人的不同意见，我们只想让他闭嘴。我们之所以难以接受他人的意见，是因为要脱离自我的角度，站在他

人的角度考虑问题是十分困难的。

包容需要我们付出认知上的努力与坚持，需要很强的自控力。人人都希望按自己的想法生活，都希望别人赞同自己的观点，因此，包容别人是一件很难做到的事情。在能量消耗过度的状态下，要做到包容别人，就显得尤为困难。研究发现，人在自我约束后，会更忌惮他人的意见与自己的立场（如政治立场）发生分歧。消耗能量后，很多人倾向于认为他人的不同意见“不重要”“不可信”。同样，要消除对性别、种族和出身的固有偏见，我们自然也需要投入更多的能量。

日常生活中，在观念转变时，我们会遇到这样一个问题——“我真地做错了吗？”发现自身的错误是件十分痛苦的事情，所以我们应该尽可能不要犯错。但毕竟人无完人，总会犯错。因此，结果，我们的一些行为反是为了用尽一切手段去维护“不管怎样，我就是对的”这个信念。

与此相关的一个常见误区就是“确认性偏差”。虽然我们都想支持正确的观念，但有时，我们也会按自己的偏好和倾向先认定某些观念，然后再为证明这些观念正确而寻找依据。

A 和 B，哪个是确认性偏差？

A：这些证据能得出怎样的结论？

B：能证明这些结论的证据有哪些？

就是说，人们的心中有个强力过滤器，它会帮助人们无视那些跟我们既定立场不同的信息，而只选择跟自己立场一致的信息来证明我们所持立场的正确性。

比如，当你支持的某个政治家或喜欢的某个人犯错时，你仍会坚信“他不可能会犯错！”，然后想方设法找出证据来证明他是对的。人总是愿意相信自己是正确的，在实践时会带有明显的倾向性，从而拒绝承认自己的

错误。精力消耗得越厉害，这种确认性偏差就越明显。

换句话说，精力消耗得越厉害，包容能力就越低，确认性偏差也就越明显。人也就成了一味坚持己见的“老顽固”。因此，在重要会议和谈判前夕，一定要调整好自己的状态。

调节情绪

生活中，我们需要驾驭各种情绪，几乎每个瞬间都要对情绪进行调节。情绪调节的好坏，关系到我们能否在职场上发挥出色。这当然也需要用到许多能量。所以在能量消耗过多时，人更容易发火或大哭。如果某天你发现自己无聊得想笑，或特别容易动怒，那你就要注意了，这可能是能量消耗过多造成的结果。

调节情绪是自控的重要部分，它有利于建立良好的人际关系。所以不论是服务业从业者，还是其他任何社会人，都应该熟练掌握这种能力。下面我们就来看看，怎样在调节情绪的同时减少能量消耗和过度压制情绪所带来的负面影响。

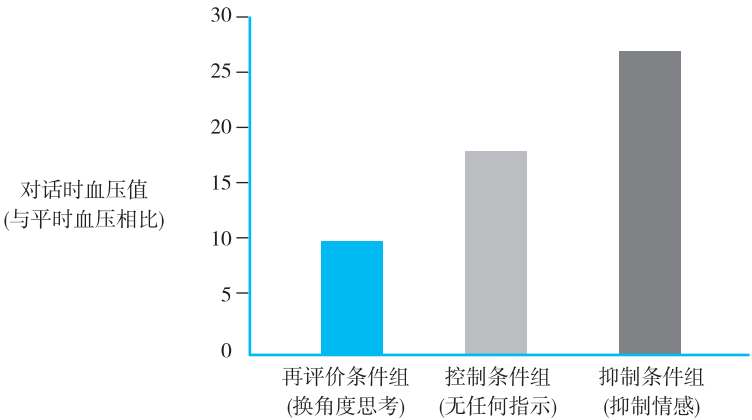
首先，情绪应该怎样调节？你用哪些方法调节情绪？是仅仅努力克制，还是另有一套不同于他人的方法？常见的情绪调节法主要有两种：抑制（suppression）和再评估（reappraisal）。抑制就是将涌上心头的情绪死死压住，强迫内心平静下来（比如，在心里默念“忍”字，咬紧牙关忍住情绪）。而再评估就是对导致某种情绪出现的事情进行再思考（比如，生气时想想别人那么做的理由，然后发现，这其实也没什么好生气的，内心也就平静下来了）。这两种方法，你更常用的是哪个？

研究显示，在调节情绪时，分析情绪波动原因进行再评估，比一味抑制更为有效。正如面对蔓延的大火，是盲目扑火更有效，还是分析火势后有条不紊地灭火更有效呢？答案显而易见。

此外，自控力的调节作用在情绪波动变大之前，比等情绪临近爆发时

要节约能量。研究表明，不加选择、一味地抑制情感不仅起不到疏导情绪的作用，反而会使情结爆发的压力激增。尤其是在人际交往时，如果一味抑制愤怒或悲伤，不仅本人的情绪得不到缓解，还会使对方也感受到压力，从而使关系恶化。

在一项实验中，先向被试播放能引起愤怒或悲伤的视频，之后两两一组进行有关此视频的对话。实验要求组中一人或无条件抑制情感（抑制条件），或换角度思考（再评价条件），或在无任何指示下直接对话（控制条件）。研究人员在观察被试们对话时，测定了能反映他们当时压力水平的血压值，结果十分有趣。



首先我们可以确认，在整个对话过程中，抑制了情感的被试的血压，比对自己情绪进行再次评估的被试要高。抑制情绪的人压力更大这一现象并不新奇，有意思的是：他们也会造成对话对象的血压升高。

从图中我们可以发现，一方在对话过程中抑制情绪，不仅当事人，其搭档的血压也会升高。在图中我们还能发现，和不进行情绪调节的被试的搭档（灰条）相比，抑制情绪被试的搭档（黑条），在对话过程中的血压值也更高。难道这是因为他们感受到对方似乎在竭力抑制着情绪，从而自身出现了混乱吗？答案并不可知，但可以肯定的是，对话过程中哪怕只有一方抑制了情绪，对方也会因此感受到压力。

相反，那些想着“这件事是不是也可以这么看？”进行换位思考的被试（虽没有特意抑制情感，却积极想办法进行调节），实验中本人和对话对象的内心都相对平和。也就是说，在需要调节情绪的时候，在内心做一些适当的调整，比一味抑制效果更好。这也有利于提高双方的幸福感，促进双方关系的和谐。

因此，适当倾诉情绪是十分重要的。多伦多大学心理学家艾米丽·伊佩特（Emily Impett）和同事们做了这样一个实验：让被试在2周内，坚持每天给恋人写日记。实验人员先是让他们写一下每天为对方做的事情（是否做出牺牲），然后问他们遇到难处时是忍忍就过去了呢，还是向对方进行了倾诉。最后，实验人员测试这些被试这一天的心情和对人际关系的满意度。结果发现，根据付出与否和付出时是否充分倾诉，可以判断出人们和其恋人的幸福感以及人际关系满意度的变化。

结果显示，将为对方付出时遇到的难处向对方进行倾诉的人，与那些不向对方倾诉的人相比，不仅他们自身的幸福感，他们恋人的幸福感也会上升。有意思的是，将付出时的情绪加以倾诉的被试，他们的幸福感和人际关系满意度与不作任何付出的被试相比，并没什么差异。也就是说，即便是有付出和牺牲，但只要向对方倾诉，也就不觉得辛苦了。由此可见，恋爱或是婚姻生活的幸福与否，并不在于付出多少，而在于双方是否相互了解，相互沟通。也就是说，无论再怎么辛苦，只要对方知道你的付出，一切辛苦也都变得可以甘之如饴了。所以为了双方的幸福，真实地倾诉和表达是十分必要的。

学者们进而对付出和倾诉进行了长期观察。结果发现，向恋人倾诉自己的难处的人，会比那些没有倾诉的人，更能维持双方关系的稳定，也极少会有分手的想法。不隐藏自己的难处，适当向对方倾诉，长期而言，是对亲密关系有积极促进作用的。

当然，不分时间场合，不顾对方感受，用错误的方式向对方表达不

满，这是我们所不希望看到的。请记住：在人际交往中，向对方倾诉并不只是为了宣泄和消除自己的负面情绪，虽然这样做可以暂时消除情绪的负面影响，但长期来看却达不到积极的效果。所以，要用适当的方式向对方表达自己做了什么，遇到哪些困难，同时也要尽可能在对方开口之前就了解对方为自己做出的牺牲。

还要记住一点，和恋爱关系一样，其他所有关系也都需要建立在平等的基础上（社会交换理论）。不必计较先后，相互真心付出，让双方都不受损，是平等关系的前提。但如果只是自己一味付出，在物质和情感上都得不到回应，那就只剩下单方面牺牲的寂寥和落寞了，甚至会因为被这种关系寒透了心，进而选择放弃。所以要想维持健康的关系，必须有站在对方角度为其考虑的意识。

在这一章中，我们从“周一病”开始讲起，围绕如何有效地发挥自控力的作用进行了多方的介绍。这使我们意识到人类并不是机器，自身因素和外在条件都在很大程度上影响着我们的表现。克服了“周一病”，在接下去的周二，自控力又将如何发挥作用呢？

延伸阅读：



扫一扫：正念是调节控制情绪的好方法之一

附： 贫困会让智商下降？



前面我们介绍了偏见使我们在他人的否定眼光中努力地自我审视，不断地自我怀疑，它每时每刻都在啃噬着我们的精力。而贫困也跟偏见一样，会让我们精力衰竭。因此自控力以及各种认知能力并不完全是由个人原因决定的，它也受到社会因素的影响。

最近刊登在《科学》（Science）杂志上的一篇研究指出，一个人在贫困的时候，认知能力和自控水平，跟他在物质充裕的时候相比，都有所下降。贫困让智商（IQ）降低了约 10 分，这跟熬了一整夜或者慢性酒精中毒的效果是相似的。

研究人员还做了以下实验：在购物中心随机挑选收入不同的人，向他们提出与钱相关的问题：“如果车坏了，需要用 1500 美元修理，你会怎么办？”随后对他们进行空间知觉测试等认知能力测验。

结果表明，那些对钱更为担忧的贫困人群，他们的认知水平和控制力都降低了。也就是说，贫困人群对财政问题的忧虑，如同计算机病毒般一点点吞噬着他们的能量，使他们无法在别的事情上有正常的发挥。

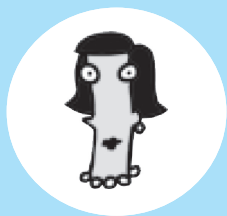
另一个实验则是以印度农民为对象，对同一人在收获前（物质贫困）和收获后（物质富饶）进行认知能力和自控力的测试。结果同样显示：不过区区几个月的时间，同一个人，财政状况不同，认知能力和自控力水平

也有了很大的差异。研究人员认为，这种结果源于“对钱的忧虑和压力”。因此在出台旨在帮助贫困人群脱贫致富的社会政策时，要首先帮助他们消除这种忧虑。

正因为偏见和贫困等环境要素影响着人们的认知能力和自控力，因此，在将一切失误归咎于个人能力之前，努力改善影响着个人发挥的各种社会性、环境性要素更有意义。

周二 (Tuesday)

高效做事——提高积极性的方法



周一终于过去了！可现在还不能放松，因为今天还只是周二。离周末还有四天，事情依旧堆积如山。这让我们不禁想高呼：“请告诉我这是个梦！”

但这无济于事。周二也要像周一一样努力度过。有没有一个具体有效的方法可以将周一充沛的精力和专心致志的精神延续到周二呢？

虽然离周末尚远仍然让人懊恼，但周二的心情还是比周一要从容许多。如果说周一是强打精神急切做完周末堆积的工作的话，那么从周二开始，就有了享受工作的从容。究竟如何做，才能让我们更加享受周二呢？



1. 从容度过 周二

周二是周一的延续，称得上是“又一个周一”。如果说周一是为了抓住散乱的精神而孤军奋战的话，那么周二就应该为维持精力集中而不断努力。而从容度过周二的方法又有哪些呢？

前一章提到，我们之所以无法做好一件事，能量不足的可能性要大于知识不足的可能性（自控的失败）。所以为了出色地完成工作，不仅要确认能量是否充足，还要确认是否有不必要的能量消耗。同时，为了增强做事的决心，需要提高积极性，积极的情绪和态度有助于事情更顺利地进行。

所以关于周二，我要着重讲一讲更为具体的自控和提高积极性的方法，也就是找出具体方法来更好地完成工作，摒弃“三分钟热度”“烦躁厌恶”“拖延症”等陋习，为跑完一周这场马拉松打好坚实的基础。

减压练习

首先来谈一谈有关补充能量的话题。如果人类的能量也能像手机一样随插随充该有多好！抑或是存在一种人用辅助电池，可以在能量枯竭时快速换上该有多好！

虽然人类既不能充电，也不能安装电池，但却存在着与之相似的方法

来补充能量，那就是糖分的补充。前文介绍的研究表明，发挥了自控力后补充糖水，自控力能够得到恢复。最近的研究则表明，不直接摄取糖水，仅用糖水漱口也可以恢复一定的自控力。在前面这种情况中，大脑之所以能够感知到糖分，是因为它将糖分当成是能量输入的信号，进而能够恢复自控力的运转。而第二个研究用糖水漱口，只是给了大脑一个能量输入的错觉，因此，虽然能够恢复自控力，但这个效果能维持多久就不得而知了。此外，该研究还表明，人工甜味剂对自控力的恢复起不到丝毫的作用，这是因为大脑能够精准地判别真正的能量源。

虽然糖分补充有助于自控力的恢复，可补充糖分并不是万能的。有研究证实，适当补充糖分有助于提高大脑运作的活力，但过量补充反而会损害大脑机能。这说明在补充能量时，不能超过需求的上限。因此，当你为补充即将枯竭的能量而想将巧克力吃个精光时，切不可忘了过犹不及。

另一方面，复杂的思考和巨大压力是各种行为的大敌。其原因在于，集中精力和思考本就需要消耗很多能量，要是再碰到那些特别耗能的事情，自控的失败概率便会上升。所以在做重要工作之前，最好暂时避开那些会给人带来压力、让人费心费神的事情，保持内心的从容。在一项研究中，实验人员安排一组人听不到噪声，一组人听可预测（以一定间隔出现）的噪声，还有一组人听不可预测（不知道何时会出现）的噪声。其中，听不可预测的噪声，也就是不确定性最高的那组人，备受紧张和压力的折磨，他们和其他条件下的人相比，注意力和自控力下降得最厉害。研究环境压力给人的行为带来何种影响的心理学家杰拉尔德·加德纳（Gerald T. Gardner），在确认这种现象后指出，压力吞噬着我们的精力，或者说某种“精神成本（psychic cost）”与压力如影随行。

一项以学生为研究对象的实验表明，学生在压力极大的考试期，在很多事情上都有自控力发挥失败的倾向。和平时相比，处于考试期的学生，情绪容易失控（比如会突然发火），会吃许多垃圾食品，不遵守约定，还

会过度消费。在遇到费神的事情或压力激增时，我们的情感和生活方式有可能得不到很好的自我控制，这个实验中的学生们就是如此。与其说是他们不愿意自我调节，倒不如说是压力消耗了过多的能量，从而导致了行为失常。因此，为了让周二过得有意义，最好在重要的、不得不做的事情之外，不要安排很多其他的费神之事。也就是说要尽早整理好那些复杂的事情。

和朋友们聊聊天，看看有意思的电视节目，或做一些有利于心情转换和压力释放的事情。这种积极的情绪在压力释放中起到了重要的作用。许多研究显示，有压力的时候看看有意思的视频，能够使情绪变得积极，从而消除负面情绪，释放压力。积极情绪不仅能释放压力，在自我损耗时，还能使我们恢复自控力。所以学者们说，积极的情绪如同一块魔法橡皮擦，可以消除压力，实现疗愈。所以，在工作间隙抽出一段时间笑一笑，说不定就能起到释放压力、提高工作效率的作用呢！

信念的力量

如果说适当补充糖分、充分休息、释放压力和减少不必要的能耗是确保能量的基础，那信念则是自控力有效发挥的保障。在努力追求目标的过程中，你是否在某一瞬间有过想放弃的念头？当人们觉得凭自己的能力无法达成某一目标时，通常会选择放弃。如果因事情难办而心生畏惧，或觉得“结果是显而易见的”，就容易在中途停止前进的脚步，自然也得不到好的结果。例如，一想到“竞争这么激烈，我真的能胜任吗？”，就干脆放弃了努力，那等待你的当然只能是被淘汰。因为你觉得这反正是不可能达成的事，干脆放弃，还能节省点能量，让心情得以放松。当然，毫无根据地制定过高的目标、浪费能量自然是不可取的。比如一件事需要用到流利的法语，却安排了一个连法语字母都不认识的人，很明显，这只能是白白浪费资源和时间。及时抽手不可能的事，在自己力所能及的事上尽心尽力

其实更有意义，明智地对有限的资源和机会加以利用是十分重要的。

不过，“山穷水尽”有可能只是一种错觉。事实上，即便能力再强，也难免会有害怕和畏缩的时候。面对挡路的墙，我们很容易不加判断就认为“这是一堵我无法逾越的高墙”，这样就只能望而却步。但实际上，这堵墙可能稍稍一推就会崩塌，或轻轻一跃就能翻过。

那些低估自身能力的人，遇到困难总会感觉很难克服。不认真去制定相应的战略和计划，只会一味消极对待。因为他们认为反正这事是办不成的，何必浪费努力。这会导致他们压力激增，办事效率下降。而且在事情的处理过程中，一旦出现意料之外的困难，他们就会发出“看吧，果然很难吧”“我就知道会这样”之类的抱怨，失去斗志，举白旗投降。此外，对于失败他们很容易将原因归咎于自身能力不足，而“我不行”这个信念就像是一块磁铁，会聚集无力、畏缩、压力、挫败和自我折磨等负面情绪，并最终让我们作茧自缚。

当然，过分自信也不是一件好事。抱着“这件事对我来说简直是小菜一碟”的心态，将事情看得过于简单，高估自身的能力，反而容易造成失败。对自身能力一定要有适当的、正确的认识。自信并不是万能的，做事仅靠自信是不可能成功的。但由于对事情的信心和渴望会影响行为表现（是否该去努力等），所以实际上，信念和能力是同样重要的。

信念的力量也会影响自控力的发挥。请看下面两段关于“自由意志”的论述。

A：没有所谓的自由意志（free will）。我们的行为是由内在因素和外
在的环境因素共同决定的。完全按照自己的意志去思考和行动，根本就
是一种幻想。

B：存在自由意志。虽然受到遗传和环境等诸多因素影响，可我们的
行为，却最终是由我们自己的选择所决定的。自身的选择，能够让我们挣

脱命运的束缚，开拓出一条新的人生之路。

A 和 B 两种观点，你更倾向于哪一种？虽然自由意志是否存在很难判断，可对自由意志抱何种信念，却对自控力的发挥有着很大的影响。

相信自由意志存在的人，也就是坚信命运掌握在自己手上的人，他们在各种自控力的发挥上表现得更优秀，很少出现消极行为，待人接物也更加积极。相反，不相信自身自控力的人（对自由意志持怀疑态度的人）则显得更为松懈。就像那些自认“我不行”的人一样，很容易受一点挫折就放弃。不相信自控力的存在，坚信行为不受自身控制的人，他们甚至都不会尝试去努力，就直接放弃了。

对自身能力的信心大小，对自由意志的信念强弱会影响到我们在社会生活、职场生涯、道德行为等许多需要自控力的领域中的表现。所以，相信自己是极具积极意义的。相信自己对命运的掌握，去努力调节、约束和自我控制，会得到令人满意的结果。

延伸阅读：



扫一扫：如何提高自信心



2. 找到做事的乐趣

之前我们谈论的重点是如何完成“该做的事”，现在则要来探讨一下把“该做的事”变成“想做的事”的方法。前面提到过多次，自控失败是导致目标无法达成的一个主要原因。心里厌恶做事，克服不了玩乐的诱惑，会使自控失败。可如果怀着兴奋愉快的心情去做事，是否也就没那么艰难的自我斗争了呢？

按照这种思路，最好的人生状态莫过于做自己真心想做的事情。可人生哪是这么容易的呢！所以，现在我们就需要找一些能把困难的、令人厌烦的事情转变成自己想做的事情、提高自己积极性的方法。这些提高积极性的方法，不仅可以从侧面减少对自控的需求，也可以促进自发的努力，让我们的人生充实又有意义。

增强动机的“仪式”

做自己喜欢做的事情时，我们不必浪费能量（自控力）去克服厌烦的情绪，因此能轻松地达成目标。实际研究表明，在完成同一件事情时，那些打心底里喜欢做这件事的人，比其他人更不易出现自我损耗的现象。

在游戏公司上班的智仁说，当玩游戏是一种爱好时，玩一整天都不需要休息。但当它是公司的工作时，自己马上就会感到疲累。同样，把看书当成

兴趣的人，能够一天坐着看几个小时，可当看书成为一种职业，不得不看时，期间消耗的能量要比自发看书的人多得多。做自身动机很强的事情时，需要投入的自控力就少，消耗的能量也更少。也就是说，要想减少能量消耗，就要把讨厌的事情转变成自己想做的事情。但是，应该怎样去转变呢？

加拿大多伦多大学心理学家迈克尔·因兹利奇（Michael Inzlicht）认为观念十分重要。比如把慢跑当成是为了日后的健康而不得不跑，则不如看成是为了自身的休息和能量的再充电而跑来得更愉悦。这种变化取决于自己的观念，大部分事情虽然看上去令人生厌，但其中还是有乐趣和意义的。

转变观念之后，讨厌做的事可以变成喜欢做的事，最不济也能变成不太坏的事。除此之外，像“慢跑可以培养持久力，还可以减肥”这样尽可能地具体想象事情的益处，也有益于我们发现慢跑的乐趣。

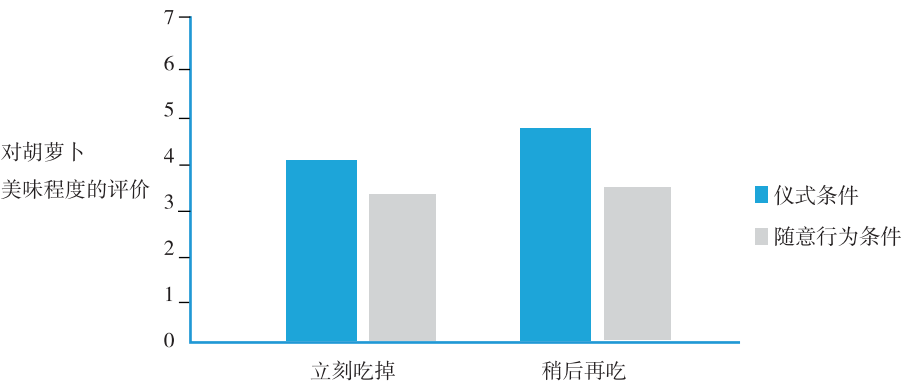
这里我们要来讲一讲比转变观念更有效的方法。你在吃东西之前有没有特别的行为，比如动筷子之前一定要先祷告，或者品尝之前一定要先闻闻味道等。研究指出，吃东西之前的仪式（ritual）（有意义、有规则的一连串行为）具有激发食欲的效果。

美国明尼苏达大学心理学家凯思林·福斯（Kathleen D. Vohs）和同事们做了以下实验。首先在第一个实验中，研究人员将巧克力棒发放给有条件限制（仪式）的被试，要求他们将巧克力掰成两半，先将其中一半去包装吃掉，再将另一半去包装吃掉（可以看出有简单的仪式）。而另一些被试，则可以在毫无条件限制的情况下立刻吃掉这块巧克力。结果显示，吃巧克力之前有一定仪式的那些人，品尝时比其他人更缓慢，觉得更美味，也更有花较多的钱去购买这块巧克力的意向。可见一个小小的仪式，能够加深被试对巧克力的偏爱。

第二个实验中，研究者分给被试们的是味道不及巧克力的胡萝卜。之所以选择胡萝卜，是为了测试以上方法对味道一般又不受人喜欢的食物是否具有同样的效果。研究人员向每个被试各分发了三根胡萝卜。要求一组

被试在完成一系列行为（仪式条件）之后吃掉三根胡萝卜，而另一组被试则是在完成随意的行为后吃掉这些胡萝卜。这两组被试在行为完成后，有些选择了立刻就吃掉胡萝卜，而另一些则选择稍后再吃。

这样就出现了以下的结果。首先，比较图表中蓝色条和灰色条后可以发现，吃之前有一定仪式的人，比随意行为条件的人更觉得胡萝卜美味。并且它的效果，即仪式增强了食物美味的效果，在稍事休息后增幅更大。对比图表左右两根的蓝色条（仪式条件下食物的美味程度）可以发现，立刻吃和稍后吃的被试认为胡萝卜的美味程度存在明显的差异。



在让不那么好吃的胡萝卜变得相对美味的过程中，小小的仪式和稍稍的等待有着惊人的作用。研究人员解释，之所以会有这种效果，原因在于仪式加深了食物的内在意义（我和食物之间形成了更深的关系），加强了人们的内在动机（我比任何人更需要这个食物）。而仪式后稍稍的等待，则更加深了人们对吃胡萝卜的期待和内在动机。在后续研究中，仪式增强了内在动机，能让食物变得美味的作用也全部得到了证实。

正如大家从以上实验结果猜测的那样，做事情的时候，自己乐于做（内在动机强）一般比外部的影响和压迫更能取得满意的结果。你是否也有过这种情形：正努力学习时，妈妈进来说了一句“好好学习”，这简单的一句话却让你的学习热忱瞬间就消失得无影无踪？由此可见，行为是迫

于外部影响还是出于内在需要，对我们的动机和结果有着深远的影响。

在讲到内在动机时我们提到过，自己想做某事，比被迫做某事消耗的能量更少。增强内在动机，不仅有利于点燃做事的愿望，还能从侧面减少能量的消耗。

值得注意的是，这种仪式的效应并不适用于观察他人的情况，也就是说，观察他人仪式行为并不会提升我们的动机，只有自己亲身参与时，仪式才能提高行为的动机水平。

这些研究的核心结论是，在做某事之前，一些简单的仪式能够增强我们的内在动机。所以，在做一些不喜欢的事情，比如学习或运动之前，你是否也可以通过简单的仪式来提高自身的内在动机呢？学习之前用双手恭敬地将书举起，工作之前轻抚显示器等都是不错的选择。试着去开发自己的独创仪式吧。

延伸阅读：



扫一扫：如何发现自己感兴趣又适合自己的工作

丰富比单一好

在提高积极性的方法中，奖励法是极为重要的。不管做什么事，如果没有愉快、满足和成就感等内在奖励，或没有物质的外在奖励，我们是无法调动起努力做事的积极性的。所以要想再次下决心点燃斗志，就要准备适当的奖励，就像为了达成目标，想吃什么就敞开吃，想看什么电影就尽情地看一样。

可你知道自我奖励的小窍门吗？研究表明，一次性大量的单一奖励，

远不及多次少量的多样奖励更能给人带来愉悦感，也更能提高办事的积极性。有这样一个实验，研究者用“一次送两份礼物”或“送礼物 A 和 B”作为条件，让被试去从事无聊的工作。他们会接受两种方案中的哪一种呢？如果是你，哪一种方案更能吸引你呢？

结果发现，先不管礼物是否相同，当听到能收到礼物 A 和 B 时，被试会更欣然地投入到工作中去。可见奖励的多样性是十分重要的。现实中，当向人们提问“是给你三块巧克力好呢，还是给你一块巧克力、一块硬糖和一块软糖好呢”时，大部分人会倾向于选择后者。虽然单一的选择比多种选择更能让人产生满足感，但我们一般认为奖励种类的增加比数量的增加更加合理。

因此学者们指出，自我奖励也是一样，像一次性给几块巧克力这种注重奖励数量的方式，不如像今天给块巧克力，明天给块硬糖，后天给块软糖这种注重奖励种类多元化的方式更有效。当然，这种方式也同样适用于鼓励他人。

如果无法确保种类的多样化，那么也可以选择将奖励内容细分化。例如把“这件事做完后，可以参加很多文娱活动”尽量细分成“可以看某部电影，听某首歌曲，听某场音乐会”这种让人感觉奖励很广的方法，也有助于提高做事的积极性。

除了物质上的奖励，完成任务能得到的内在奖励，也应尽量具体细分到成就感、满足感、自信心等方面，这样，才会更有效地激发动机，提高积极性。

结束的非凡意义

在提高积极性的方法中，还有一个就是把一切都想象成结束。结束往往具有特别的意义，曾去过数十次的地方，要是冠上“毕业旅行”之名，就会变得意义非凡；而那些一直做着的事、那些相处过的人，也会因为

“今天就要结束了”而让人既开心又不舍。所以说，“结束”一词奇妙且特别。这中间的原因也许有很多，而其中之一就是只要结局完美，整件事也就完美了。也就是说，最后是怎样的，对评价整件事有着重要的影响。

来看看在诺贝尔颁奖礼上大放异彩的心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）很久以前的一个研究。研究人员告诉被试，这是个测试痛苦反应的实验（当然这是假的）之后，研究人员让被试将手浸泡在冷水中，执行以下两种要求。

1. 短时间行为：将手浸泡在冷水中 60 秒（共承受 60 秒的痛苦）。
2. 长时间行为：将手浸泡在冷水中 60 秒 + 浸泡在比之前的水暖和 1 ~2 摄氏度的冷水中 30 秒（共承受 90 秒的痛苦）

当被试将以上两种行为都执行了一遍后，研究人员问被试：“选择行为 1 和行为 2 中的一个进行再次挑战，你会选哪一个？”如果你，你会选择行为 1 还是行为 2 呢？无论如何，都该选择时间较短的行为 1 吧？

但结果却让人大吃一惊。大部分人（32 名中有 22 名，即 69%）选择的竟然是行为 2。虽然行为 2 承受痛苦的时间更长，但后期水温变高，前后对比给大家带来了“这样好像还不错”的感觉。也就是说不管过程如何，只要结束时还好，那么整个经历也就感觉还不错了。

研究人员认为，出现这种现象的原因是由于感官对刺激的强度或大小（magnitude）比对刺激的时间长短（duration）更为敏感。比如感官对噪声的大小比其持续时间要敏感得多，又比如吃东西时，食物味道的浓烈（多甜、多辣）可以轻易、清楚地感觉到，但吃的量和吃的时间却并不特别令人在意。

所以幻想结束时的美好，有可能会带来意想不到的效果。过程怎么样不要紧，只要结局圆满，就能成为美好的回忆，还可以给人带来“没错，

再难的事最后也总会解决的，我能行”这样的自信心和成就感。

结束既珍贵又特别的另一个原因是：它是真正的最后。当要做的是某件事的结束时，它就将成为谁也不愿意错过的珍贵瞬间。所以，只要加上“结束”一词，就能点燃人们做事的斗志。

美国密歇根大学心理学家爱德华·奥伯莱恩（Edward H. O'Brien）和同事们做了以下实验：研究者给每个被试五块巧克力，告诉他们这是个测试巧克力味道的实验，要求他们在吃完之后评价巧克力的总体味道，并选出最好吃的一块。不过向第一组发放巧克力时，研究人员说的是“下一块，下一块……”，而向另一组发放时，研究人员则说的是“下一块，下一块……最后一块”。当然，这五块巧克力本身并无差异，而且两组被试吃的巧克力也都是一样的。

那么，哪一组被试会感觉巧克力总体味道更好呢？一样的巧克力，加了“最后”两字，味道会变得更美好。吃了“最后一块”巧克力的人，要比那些吃了“下一块”巧克力的人，感觉巧克力的总体味道更好。

下面来看看在选择“五块巧克力中最好吃的一块”时，被试的选择会有什么差异。相同的五块巧克力，理论上讲，每块的得票率应该是 20%，也就是说，对吃了“最后一块”的被试来讲，他的五块巧克力的得票率也应该是相同的。可事实上，他们中有高达 70% 的人将最好吃的一票投给了“最后一块”。尽管巧克力完全相同，人们还是认为“最后一块”味道更好。

根据这一现象，研究人员发现：人们总是喜欢把好吃的食物或者好的事情留到最后，反之亦然，人们也会认为最后的总是特别的。这是因为在添加了“最后”这个信息的瞬间，人们会本能地感觉到“再也没有了”，于是动机水平也就一下子增强了。

当你讨厌做某事，对其毫无欲望的时候，想象“这可能是最后一件事”倒不失为一个好方法。学习的时候，想着“打出生开始，这是我第一次这么努力，但也是最后一次了”，也有利于你继续坚持。



3. 提升自控力的捷径

提高自控力的方法之一是“不懈的努力”。为了自控力在一定时期内的持续发挥，人们需要定期调整自身状态和情绪。这样可以尽量避免自控后的能量枯竭，有利自控力持续有效地发挥。通过不懈的练习，我们可以找到能有效地发挥自控力的方法。因此，研究人员也将自控力比作“肌肉”，就像不懈的锻炼可以强健体魄一样，不懈的努力同样可以增强自控力。

虽然不懈的努力是最常见的方法，可难道就没有别的快速发挥自控力的方法了吗？幸好，研究人员向我们推荐了几条捷径，现在就来看看吧。

“如果-那么”计划

之前多次提到过，自控是从遏制不必要的欲望、摆脱诱惑中开始的。可这也是自控过程中最大的难关。因为要战胜诱惑，实在是太难了。

难道没有办法能从一开始就摆脱欲望的束缚吗？研究人员推荐了以“如果××（环境条件）就必须××（行为）”形式命名的“如果-那么”计划（if-then plan）。例如：可以用“如果有楼梯，就要无条件选择爬楼梯”“如果做错一道数学题，就要做10个前滚翻”等具体条件和行为，来替代“要努力运动”这一抽象的目标，这对目标实现有积极的促进

作用。

这里最重要的是，要根据不同的环境信号自觉地做出相应行为。因此“如果-那么”计划中，应该包含环境线索和与之相对应的行为，而且环境线索和行为要尽可能具体、简单，也就是说必须是能够付诸实践的。如果为运动制定的计划是“在宽 1.7 米、高 30 厘米的平台上跳街舞”这种难度很大的条件和行为，那就没什么实践的可能性了。

这种“如果-那么”计划，是利用简单的环境刺激，使大脑发出自控的指令。换句话说就是，自上而下（top-down）发挥作用的自控力，是通过自下而上（down-up）的环境刺激而释放的。比如，每次观察完红绿灯后，根据其颜色代表的意义来决定自己的行为，这并不是在大脑的指示下完成的，而是看见红绿灯的瞬间，就会自动止步或前进。特定线索和行为联结后，无须依靠大脑发出指令，我们就能立刻做出目标行为。像这种将环境线索和具体行为形成自动化的联结后，环境线索就能启动我们的目标行为，无需大量效能，这样就能有效地杜绝厌烦情绪或者拖延症的发生。实际研究表明，采用“如果-那么”计划的人，在进行自控时的能量消耗比不采用此策略的人要小得多，而且也不太会有自我损耗的情况发生，能使自控力的作用发挥得更持久。

“如果-那么”计划也有助于注意力的集中和专注。请看下面的实验。这是个做简单数学计算题的实验。首先，研究者要求第一组被试保证“在规定时间内尽可能多地解题”，要求另一组被试保证“在遇到困难时，一定要更加专注”。前者虽然目标明确，却在实际行动时因不知道“这道题该怎么做”而感到茫然，而后者却有着“专注解题”非常具体的行动计划。

那么两组被试中，哪一组的专注度更高呢？结果显示，明确遇到困难后应该怎么办的那一组被试的专注度要高于另一组被试。跟目标本身相比，制定具体的行动策略并无条件执行更有助于目标的达成。

最近某研究表明，即使像去医院这样的日常小事也是如此。那些明确了“哪一天几点钟去医院”的人，比那些只说一句“去医院”的人，实际执行的可能性要更高。

为了达成某一目标，光有“要达成 A 目标”这种抽象化的想法是没什么用的，一定要形成“目标 A 需要通过 x, y, z 等行动来达成”这样具体的实施计划。

转移注意力与平静内心

现在我们来谈谈无需用很多有意识的努力，就能有效地进行自控的方法。将“如果 - 那么”计划自动化，让诱惑无缝可钻固然很好，可我们却无法保证一直能成功。在你松懈的时候，诱惑就又重振旗鼓，就像在减肥期间却看到了美味的炸鸡，有什么其他的方法可以战胜这种诱惑呢？

这时我们虽然可以通过动员全部的自控力去战胜诱惑，但却还有更简便有效的方法。这就是“分散注意 (distraction)”和“平静内心策略”。

分散注意很简单。可以通过看有意思的电视节目、玩游戏等方法来转移炸鸡的诱惑。如果没有完全战胜欲望的信心，那逃离也不失为一种方法。虽然看上去有点消极，却十分有效。

平静内心策略则是指冷却因诱惑而沸腾的内心。你在肚子很饿的时候去过超市吗？每个人好像都有过这种经历：很饿的时候什么都想吃，就会疯狂地购买很多食物，即使回家饱餐一顿后，还是会剩下很多。像这样处在某种状态（像是这里的肚子饿的状态）中太久的话，很难保持冷静，并做出客观判断。所以，人在饥饿的时候，比平时更容易购买大量的、吃不完的食物。这种焦急的状态被称为“热态 (hot state)”。相反，比平时更为理性的状态，被称为“冷态 (cold state)”。

陷入诱惑之中的我们，正是身处这种热态中。如果在减肥期间看到炸鸡的话，我们就会被其深深地吸引，会心生一种世界只有我和炸鸡的感

觉。这时也就只能做出“好吧，那就吃吧”这样的判断。吃完之后也许会后悔，可当炸鸡占据我们全部的内心时，哪里还会有冷静客观的判断。身处热态时不要作重要的决定，原因便是如此——热态中的我们，目光是十分短浅的。

处于“热态”中的时候，我们需要对自己说“等一等”，然后振作起精神来。为了收回伸向炸鸡的手，我们有必要断开自己和炸鸡之间的关联，也就是要恢复平静的内心。为了恢复平静的内心，我们不妨试着做些抽象化的想象。如可以想象“现在诱惑我的不是炸鸡，而是即将进入我身体的脂肪”或者“那不是炸鸡，那是减肥失败的预告片”，要尽可能远离炸鸡的香味等诱因，赋予其抽象意义。像这样将诱惑的对象赋予相差甚远的意义，可以帮助我们恢复内心的平静，挣脱诱惑的陷阱。

当面对诱惑时，通过分散注意和平静内心的策略（抽象化想象），我们可以让身陷诱惑里的自己重新归于正轨，继续向目标前进。

手臂向内弯

还有个物理性的方法，有助于自控力的发挥，它就是手臂向内弯。没错，就是指将手臂向身体内侧弯曲。这听起来有点不可思议，那么下面就来讲一讲为什么要这么说，验证一下它究竟有没有道理。

我们面对某一个对象或目标时的反应可以分为两大类。一类是接受，另一类就是回避。比如走在路上，我们不知不觉就会被飘来的香味吸引，相反，闻到难闻的气味时，我们会立刻避开。我们之所以可以像这样本能地趋好避坏，原因在于我们自身有着一个趋避（Approach – avoidance）系统。

对于目标，我们渴望实现它。所以，一般情况下，我们对待目标的反应是“接近”。而手臂向内弯则可以强化这种接近的动机。

在一项研究中，实验者将被试分为两组，并要求他们做以下动作：第

一组将手臂向内弯曲，摆出接东西的造型；第二组则只需完成甩手动作。然后用不知道确切意思的古代文字作为中性刺激呈现给被试。结果发现，虽然不知道这些文字的意思，手臂向内弯曲的第一组被试却感觉很有吸引力。

研究人员指出，将手臂向内弯曲的动作，跟“想要得到它”这一接近动机有关，而甩手的动作，则跟“想要拒绝它”这一回避模式有关。当人们看到积极的事物时，总希望快点将它收入囊中，而看到讨厌的事物时，则想要将它快点向外推。这种对喜恶分明的事物有着趋向或回避的反应很容易让人理解，但只是将手臂向内弯曲，就能增加对某些东西的喜爱程度，这难道是手臂在操纵大脑吗？

俗话说“身心一体”，从科学角度分析，也是很有道理的。人在开心时会笑，反之，笑容也能让人开心。因为开心并不只是指感情的愉悦，还有跟这份愉悦相关的身体反应，即它是由跟笑容相关的面部肌肉活动和身体状态等一起构成的情绪反应。

我们平时说情绪状态时提到的那些外在表现，都是生理状态和心理状态共同作用的结果。要是开心的感觉袭来，而面部肌肉却一点没有想笑的感觉，也就是跟开心有关的生理状态和心理状态不一致，那也就只能解释为“并不是很开心”。

正因为身体和内心同样重要，所以要想得到某一事物，不仅需要念想，还需要将手臂向内弯曲，做出类似“我一定要得到它”的手势，这种物理性的手势可以加强对事物的渴望。人们在完成极其复杂的拼图时，要经历数不清的观察和奋斗。而那些做了将手臂向内弯曲这一动作的人，则会比一般人更加意志坚韧，能坚持更长时间。因为这个动作能增强完成目标的决心。

其实，结合实际我们不难发现，人们在下决心的时候，不正是紧握拳头，将手臂向身体内侧弯曲的吗？如果是将手向外伸，反而觉得不自然。

由此可见，原来我们一直就是靠这个动作来牵引自控力的。你需要下决心吗？那就握紧拳头，将手臂向内弯吧！

用桌子或气味来提高自控力

环境对人的影响是很大的，但其实环境因素对我们行为的影响并不是稳定的。时刻变化着的环境因素，它的影响具有局限性。若脱离了某一具体环境，它的影响可能会立刻消失。

可环境因素在短时间内还是或多或少影响着我们的心理和行为。只要加以合理利用，就能让自控变得更加容易、有效。这里，我们将以“桌子”“气味”为例，通过这些日常的环境因素来探寻成功的方法。

天才物理学家爱因斯坦的那张被堆得乱七八糟的桌子十分有名。有人问他：“乱糟糟的桌子不会让脑子糊涂吗？”而爱因斯坦则反问：“如果桌子的杂乱意味着内心的杂乱，那桌子上空无一物，难道就代表了内心的空无一物吗？”虽然爱因斯坦认为桌子的状态和内心的状态毫不相关，可事实上，桌子的状态却能影响我们的内心和行为。

美国明尼苏达大学研究员凯思林·福斯和同事们进行了以下实验。他们要求被试坐在一张整理得干干净净或一张文件和书本杂乱堆放着的桌子前，然后对他们进行无目的性提问：“学校为帮助小朋友举办了一场慈善活动，如果你有捐款意向，那就请写下将要捐出的金额。”（当然并不存在所谓的慈善活动。）最后，当被试们走出实验室时，告诉他们可以带走苹果（健康食品）或是巧克力棒（较不健康食品）。

结果发现桌子的清洁程度会影响被试的捐款金额和食物选择。坐在干净桌子前的人，不仅捐款的金额是坐在杂乱桌子前的人的两倍，而且选择健康食品的几率也是坐在脏乱桌子前的人的三倍（选择苹果的比例：67% vs. 20%）。

出现这种现象的原因是什么？我们的行为具有协调一致性。研究人员

称，就像接东西这一象征性的动作可以强化接近动机一样，清洁、秩序等象征，可以使人们意识到应该遵守规则和规范。这便是利用了环境因素所蕴含的象征力量的结果。

在上一个实验基础上，研究人员又做了另一个实验。在被试们眼前放置一个乒乓球，要求他们列举出除乒乓球本身用途之外的 10 种其他用途。这是测试创新思维的代表性研究之一。被试们各自在干净或杂乱的桌子前坐下时，实验便开始了。但这次的结果却显示，坐在杂乱桌子前的那些人，创新思维更加敏捷。这是因为桌子的杂乱打破了墨守成规的限制，从而提高了对新事物的好奇和创意。

只是桌子这一个环境因素，居然就有如此惊人的影响行为效果。根据需要调整桌子状态，也许在一定程度上能够对行为起到调节作用。比如，需要用到创新思维的时候，可以将桌子弄乱；在需要遵守规则和履行职责、认真做事的时候，可以将桌子整理干净。爱因斯坦的桌子之所以会乱七八糟，可能也是为了获得灵感吧。

下面要来说一说并不受人重视的环境因素——气味。你是否也有过这样的经历：走在路上时，一阵食物的香味飘来，肚子就会感到饥饿；而要是忽然闻到了一阵恶臭，则会立刻眉头紧锁。气味存在于我们周围，是一种在不知不觉中影响着我们的环境因素。不过对于气味好坏的本能判断，是否能改变我们的行为呢？

心理学家凯蒂·丽杰克（Katie Liljenquist）和同事们做了这样一个实验。首先让被试分别进入一个喷有柑橘洗涤剂的房间和一个没有任何气味的普通房间。然后让每个房间里的人两两一组玩赌钱游戏。游戏中，一人出钱，另一人收到钱后设法将其翻倍，那么之后，他是会将收益一人独享，还是会和出钱的人平分呢？站在出钱人的立场上来讲，他面临着可能会一无所获的威胁；而站在收钱人的立场上来讲，他则面临着可以独占全部收益的诱惑。这是个测试收钱人道德感的游戏。

两个房间的人，游戏中的表现会有差异吗？如果有，会是什么差异呢？研究人员发现，身处有洗涤剂气味的房间里的人，他们将收益进行了公平分配。这个房间里的出钱者，得到的收益大约是普通房间里的出钱者的两倍，收益分配相对比较公平。身处有洗涤剂气味的房间里的人，不容易背叛对方，守住了公平的道德底线。不仅如此，他们对志愿活动和捐款活动也表现出了很高的参与性。

洗涤剂气味是清洁的象征，它能够唤醒人们心里的道德感，因此才会出现上述情形。气味和桌子一样，是能够改变我们态度和行为的又一象征。

到这里为止，我们介绍的都是些不用消耗很多能量就能让自控力得以发挥的方法。正如前面所说，自控力是有一定限制的，尽可能对其高效利用，可以提高生产生活的效率。

即便是性能好、燃料足的汽车，若是燃油经济性不高（油耗大），也同样开不了多久，同样，为了更高效地生活，我们就一定要对有限的自控力进行合理分配，对其进行充分利用。

周三 (Wednesday)

回首来路——厘清目标



忙碌的周一、周二终于过去了，现在来到了一周的中间——周三。在具体展开这一章之前，我们先来看一个故事：

有这么一个对事事都拼尽全力的人，有一天，他陪侄子去小溪边玩。侄子请他帮忙抓鱼，他欣然同意了。他聚精会神地抓了半天鱼，抬头时看到了天空中正徐徐落下的太阳。他忽然感觉自己就像是这奋力逃命的鱼儿。看到自己在一件小事上制定了过高的目标（要抓光河里全部的鱼！），并奋不顾身地为之拼搏时，他突然感到异常疲惫和空虚。

那么你呢？你是否也在无关紧要的小事情上倾注了全部力量，到头来只能反问自己“我这么做究竟是为了什么？”你是否也为了达成微小的目标，而做出了巨大的牺牲呢？



1. 完美就一定好吗？

在周一和周二中，我们介绍了战胜诱惑、高效做事的有效发挥自控力的方法和其他能提高积极性的方法。这些都有助于提高能量的利用效率，是完成一周工作、达成一周个人目标的准备基础。

不过可惜的是，即使用了这些方法，我们的生活也不可能突然就变得完美，因为还存在一个问题——“我所追求的这些目标（长/短期内投入精力的全部对象），是对我真正有益的吗？”，也就是说，这里还有一个“方向性”的问题。在根本就无法达成的目标或无益于提高生活品质的目标上消耗能量，这根本就是在浪费生命和能量。就好比每天坚持跑1千米，可一开始设定的目的地却在相反方向，那么无论你跑多远多久，都只能是一场空。

“梦想必须要远大，要为梦想努力奋斗”这句话，我们早已听得耳朵都起茧了。他们说按照这句话去做，就能改变人生，可是，过高的目标、不懈的努力、无条件的乐观就真的能让我们的生活变得美好吗？事实并非如此，我们不正做着很多不必要的努力吗？现在开始，让我们仔细分析世人的观点，看看它们是否全然正确。为了保持目标的方向正确，我们需要进行一次厘清。

强调完美主义的社会

前文说过，做任何事情都需要付出相应的代价。在追求目标的过程中，不仅需要消耗能量，还需要消耗时间、金钱等资源，有人甚至为此牺牲了自己的幸福。那么，用这些重要的东西作为代价，换来的是什么呢？我们有必要扪心自问：现在为之努力的这些目标，是否真有其牺牲的必要和价值？那些笑到最后的人，往往都懂得如何有效地利用精力，而并非只是精力旺盛。对一切事物都倾尽全力，极易过度消耗能量，从而在真正重要的关头败下阵来。

选择和专注对努力而言十分重要。与其对每一件事都拼尽全力，不如将它们按是否有努力的价值进行区分，然后根据事情的重要性，合理地分配能量。比如当能量值是 100 时，与其将它全部无差别地平均分给 100 件事，倒不如选择其中最重要的 10 件事，给每件分配 5 个能量值，即总共消耗 50 个能量值更明智。这样做是为了避免陷入虽然涉猎面广，却无擅长之处的“博而不精”的境地。但是制定现实可行的目标，并付出现实可行的努力，即在“适当的界限”内奋斗，却并不像想象的那样简单。

做不到“适当的界限”内奋斗原因有很多，其中之一就是因为我们的社会强调完美主义（Perfectionism）。完美主义是指对自身行为抱有不切实际的期待、不容易感到满足，也就是对完美过分执着，若不是最好就感觉毫无意义。学校和职场总是要求我们做到最好，总是不满足于我们的现状，高喊着“继续！继续！”督促我们向前进。不只是工作或学业，就连在外貌这种私人问题上，我们也被要求做到完美。这是对个性的扼杀，然而这些正在渐渐被认为是理所当然的。

我们正是生活在这样一个不顾个人意志、一味追求完美、一味消耗能量的社会中。一旦跟不上时代就会马上被抛弃，在这样的思想中，你我都只能奋力爬向社会的顶峰。但是那顶端上有什么呢？在强调完美主义的社

会中，个人在达到完美后，真的就能享受传说中的甜蜜富足的生活吗？

多个研究指出，追求完美主义的人，往往人生充满疲惫。因为不切实际的过高期待使他们不太容易自我满足，所以感到挫败的事情就会比别人多。明明已经做得很好，却还是不断用“不，还差得远呢”来进行自我鞭策。即使他们拥有的已经和别人相仿，但出于对自身或现状的不满，他们感到痛苦的概率就会比别人高。完美主义要是发挥在某些特定领域，或许不会有什么危害，可若是用它来支配整个人生，那人生就可能会因此变得不幸。

研究表明，完美主义者会仔细检查自己的每一个行为，找到自己的不足后就会自我贬低，这极有可能使他们饱受焦虑、忧郁和不安的困扰。在完美主义研究领域颇有建树的心理学家戈登·福莱特（Gordon L. Flett），把完美主义称为“慢性压力的配方（recipe）”。完美主义还和人的寿命息息相关，在加拿大，研究人员进行了为期近六年半的跟踪研究，结果显示，完美主义者的寿命比其他人短。

完美主义带来的不幸并不止于此。为了完美，完美主义者坚信再小的努力都是有益的。可惜的是，现实并非如此。苛求完美有时会对行为产生不良影响，最典型的例子就是“拖延症”。通过研究我们发现，完美主义者过度追求结局的圆满，不愿意在适当的时候放手，这就很容易将自己逼进死胡同，白白消耗了能量，却无法达成最初的目标。

此外，完美主义者在自身所具备的条件不够完美，或者没有将事情做到完美的信心时，他们宁可选择放弃开始。比如作诗时，他们因为不想随便下笔，就会一直在脑海中构思，最后真就连一个字都写不出来。就像只要是动笔，就必须获诺贝尔文学奖似的，空有一腔抱负，最后什么都写不出来，耗尽了时间和力气却还是一无所获。和普通学生相比，苛求完美不但会引发拖延症，还会导致成绩下降。例如，完美主义倾向程度很深的学生在对待成绩时更加不自信，更容易自我贬低。面对考试或成绩公布，他

们总是非常紧张。在另一个以大学教授为研究对象的实验中，人们发现，追求完美主义的教授所发表的论文比普通教授所发表的字数少，品质（被引用的次数）也相对较低。

通过这些研究，我们可以看出，完美主义弊大于益。为苛求完美一路战战兢兢，最终得到的结果却还不如那些不太努力的人。完美主义不但让人不幸，更让人变得没有效率。因此，需要严格区分追求进步和追求完美这两个概念。像明天要比今天做得更好之类的目标，是通过努力就可以实现的，但完美的目标，则是根本无法完成的虚幻的梦想。为虚幻的目标而奋斗，最终只能品尝挫败的滋味。

延伸阅读：



扫一扫：人类学家告诉你，打破完美主义才能融入陌生群体

警惕他人的过高期待

前文提到，完美主义产生的一大原因是由于社会以及周围人把高目标、尽全力看成是理所当然的。这种情况下产生的完美主义，被称为“社会规定性完美主义（socially prescribed perfectionism）”。

让我们以新晋父母为研究对象，来看看“极力迎合他人”这种完美主义给人们带来了怎样的痛苦。研究发现，孩子出生前，极度赞同“大家会如何看待我的育儿方式”“大家都希望我们能做一对合格的父母”这类文章的父母，孩子出生后，反而更不知道该如何育儿。

所以，研究人员指出，如果社会和周围人对育儿方式干涉过多，强迫父母必须做到最好，结果反而会给育儿带来负面影响。尤其是当孩子不听

话或环境制约使育儿陷入困境时，父母很难正确看待这些挫折，（像完美主义附体一般）反而会自卑自贱，无端生出许多压力来。他人对完美育儿的期待，不但给孩子的父母带来了巨大的压力，挫败了他们的自信，而且也让他们丧失了直面难关、积极解决的勇气和决心。

尤其是在社会期待过高、周围人又爱管闲事的地方，估计有数不清的人，在育儿问题上成为社会规定性完美主义的受害者。在分娩方式、是否母乳喂养以及如何教育等问题上指手画脚的事例实在是太多了，不仅是对育儿，还有对学习、就业、结婚等个人问题，我们是否能少一点关注和干涉，尽量减少完美主义受害者的数量呢？

以上讲的就是过高的、不切实际的目标以及完美主义给人生带来的痛苦。人们因自己或他人的过高期待而受挫，而自弃。完美主义不能改善生活，只会给人带来疲惫。这难道不是在消耗和浪费人生吗？当然，高目标也不一定全都是不好的。比如为了更好地发展，制定一个符合实际又有实现可能的高目标，那么一旦实现，就会给人带来更多的成就感和满足感。但如果把短期目标定成拥有超模般的身材或比尔·盖茨般的财富这种不切实际的欲望，只会让人生走向绝望。

延伸阅读：



扫一扫：不同的家庭沟通模式对你的影响

真有完美的选择吗？

完美主义还常常出现在“选择”中。回想一下你购物时的样子吧，当你看中一样东西时，是会选择立刻购买还是会经过一番仔细比较后再购

买？面临买房、择校或就业等重要抉择时，你是凭感觉下决定还是会将所有条件一一调查后，再选择其中一个最优秀的呢？

在选择时，那些立刻选择“基本称心的东西”的人，被称为满足者（satisfier）；那些为追求“完美的选择”而费心费力的人，则被称为极致主义者（maximizer）。我曾和一位有极致主义倾向的朋友一起去逛街，她用大半天时间不断来回比较两双看上去差不多的鞋子，并为此精疲力尽。不过那天她虽然花了很长时间选鞋，可结果却什么也没买，两手空空地回了家。之后她又花了三天时间反复挑选，终于买到了一双鞋。可她却并不太满意，还说自己在过去的三天里仿佛置身于地狱之中。为寻找最佳的选择费尽时间和精力，却对所选的结果不甚满意，毫无快乐可言，此情此景，多么讽刺。

有研究显示，极致主义者不但做决定的过程比满足者艰难缓慢，而且对自身所做的决定更容易出现不满。“这个好吗？不，那个更好？”像这样考虑的条件越多，比较各种可能性的情况也就越多，做完决定后也就越容易后悔。和满足者不同，极致主义者就算已经在心里有了决定，“不，好像刚才那个更好”的念头，也会一直萦绕在脑海中。

延伸阅读：



扫一扫：提升决断力的4个秘诀，减少选择困难



2. 不完美 也没关系

完美主义不仅仅存在在前面介绍过的与自我相关的诸多方面，完美主义不仅指向自身，同时还会影响着人和人之间的关系。

想一想自己是否有想要在所有人际关系中都表现得最好这样的强迫观念。完美主义者如果没有具备所有他认为完美的条件，就不会试着去做一件事，也不会去完成一件事。你是否也像这样由于对自己过高的严苛标准而不敢开始新的人际交往，又或者因为自身的负担而搞坏了和他人的关系？

对他人的期待

我曾经对人际交往有着巨大的期待，总是想着和他人的关系一定要亲密，对人际关系付出过多的努力。但是在简单交流就可以的交往中也付出各种各样的努力的做法，从某一瞬间开始让我有了巨大的负担。再加上“我都这样做了，你也该这么做”的想法也会在不经意间给对方增加负担，在所有人际关系中都致力于最优结果的我，感到与他人交往越来越难，进而我觉得这世上压根就没有真正的人际关系，最后使得自己渐渐孤立。

像我这样的人并不在少数。相关研究表明，对他人或者人际关系拥有不现实的过高要求的人（指向他人的完美主义），常常因为过高的要求遭

遇挫折。除此之外，他们更容易向他人发火，与他人发生纠纷，嘲笑他人，感到孤独。如果你的周围有不容易相信他人、随意冷嘲热讽他人的人，那你就好好想想他是否对他人有过高的要求和期待。

在现实生活中，对他人不切实际的要求和自我标准过高都是人际交往真正的问题所在。拥有指向他人的完美主义的人会把自己的标准想成是一件理所当然的事情，所以无法察觉到自己的严苛标准对人际交往、对他人的伤害。这种人会将人际交往的问题归咎于他人，是他人无法满足理所当然的标准，因此，他们往往一张口就埋怨他人。

还有一点需要注意的是，当我们预测他人的想法或感受的时候，常常是根据自己的经验来推论的。所以，对于完美主义者来说，他们以严苛的标准要求对方，同时也会认为对方以严苛的标准要求自己，如此这样，完美主义对人际关系的负面影响也不足为奇了。

延伸阅读：



扫一扫：假性亲密关系对你与另一半的影响

摆脱人际交往中的完美主义

那么如何才能摆脱这种完美主义呢？首先要面对的问题是对他人的过高且不合理的要求。前面曾经提到，我们的能量是有限的，在所有人际交往中均衡用力的目标是不现实的。“所有人际交往都要取得积极理想的结果”的目标也是难以实现的。在我们的人生中，泛泛的点头之交也是十分正常且必要的。

并且，所谓交往并不是用一两个标准就能区分好坏，对它的评价也不

是那么单一的。世界上存在许多人，同时也相应地存在各种各样的交往方式。仅是路遇时点头微笑一下的关系、必要时相互帮助的关系、分享兴趣的关系，还有无话不说的关系等各种各样的人际关系都有它独有的功能和存在意义。

并不是所有的人际关系都必须按照我们所希望的方向（亲密的、和气的、浪漫的、有趣的等）发展。只要不是那种每次见面都会让人皱起眉头、剑拔弩张的关系，就没有必要去修正这种关系。此外，也不用区分人际关系的水平，接受它们各自的特点，尊重并合理运用就可以了。

实际上，有研究清晰地展示了灵活思考他人或人际关系的重要性。在某一研究中，研究者让被试把交往对方想象成“抽中”和“未抽中”来区分“对我有益的”和“对我不利的”人，结果发现，交往对方一旦被贴上“未抽中”的标签的话，与他们交往的被试就很难做出能够促进人际关系发展的努力和牺牲。

还有一个很重要的事实是，我们会强烈地坚信自己所希冀的方向就是最优的，但是这并不会得到所有人的认同。同属于同一交往关系的人们目标往往并不是统一的（比如我更希望情感上更亲密，但对方更希望信息交流），那是因为对我来说是积极有益的事情，对他人而言也许并不是如此。

譬如亲密关系，一般我们认为两个人的关系越近、越亲密越好。但研究结果表明，事实并不一定是这样的。我们在享受亲密关系带来的抚慰的同时，也往往受到它的羁绊，个人自由受到限制。

下面是测量人际交往亲密程度的人际关系亲密度量表（Inclusion of Other in the Self scale）。两个圆的重叠部分越多，表示关系越亲密。在一项关于亲密关系的研究中，哥伦比亚大学心理学家大卫·佛罗斯特（David M. Frost）向恋人展示该图后问了下面两个问题：

最能体现你和你恋人当前的亲密度的图片是哪张？

不考虑现在的状态，哪一张图片能反映你最“希望”的亲密关系？



自我和他人的亲密程度

佛罗斯特发现人们真正希望的亲密关系和实际亲密关系之间存在差异。通过两年多的分析，佛罗斯特认为这一差异和人际关系满意度、精神健康（抑郁症）都有关系，研究人员分析发现，达不到希望值的人际关系会产生问题，同时过度达成希望值的人际关系也会产生问题。两年中感到自己实际亲密关系与希望亲密关系偏离较大（或上或下）的被试比其他被试人际交往关系的质量更差，更容易分手，也更容易发生抑郁症。

换句话说，每个人对人际关系亲密度的感受程度是不一样的，有些人认为在人际交往中不需要与他人保持距离；也有人认为在人际交往中需要有一定的距离。不管是什么样的想法，一旦没有保持住自己对人际关系的标准，哪怕是再亲密的关系也会让人感到不适。

就我个人而言，我曾经觉得越亲密的人际关系越好，所以，当我看到这个研究结果时非常惊讶。但静心思之，我发现自己曾经因为向对方要求过度的亲密，而导致交往中的“越线”，最终让己、让他人感到尴尬。不管是家人还是朋友，一旦越过了对方期待的亲密程度，就有让双方感到尴尬的可能，因此在人际交往中，切记要保持一定的距离。一定要记住，在与人交往的过程中，过度的完美主义也是有害的。

最后，我们一起来看一下什么样的目标才是好的目标。

· 不屈从于社会和周围人想要的期待与压力，而是自己真正想要的目标。

· 不是为了完美的结局，而是为了发展才设立的目标。处在自己最近发展区[⊖]内的具体的、现实的目标。

好好记住以上两句话，你会精彩地度过这一周，乃至整个人生。

⊖ 编者注：发展心理学家维果斯基认为能力的发展有两种水平，一种是现有水平，指独立活动时所能达到的解决问题的水平；另一种是可能的发展水平，也就是通过学习所获得的潜力。两者之间的差异就是最近发展区。



3. 积极和消极 的思考方式

现在我们来谈一下和完美主义不相上下的，被社会认为是所有人都应努力具备的积极思考方式。我想，你是不是也在不知不觉中时刻要求自己保持积极的思考方式呢？比如面对只剩一半的水杯感叹“我并不是只剩下半杯水，我有一半的水！”。但是要保持这种思考方式，其实并不是那么容易的，你偶尔也会有“这样思考问题真的会有用吗？”的疑问。对现实情况感到不满和担忧的时候，你也会想是否自己的方式犯了错误。这时，如果强迫自己非要保持积极思考方式的话，只能适得其反。因此，星期三的目标是“正确认识自己的目标并为之不懈的努力”，所以我将在这一章节开始揭示关于积极思考方式的误解和真相。

积极思考方式真的是万能的吗？

积极的确是有效的促进力量。一般情况下，拥有积极思考方式的人比持有消极思考方式的人，更容易认为自己有能力解决比较困难的事情，也不容易因受到挫折而灰心丧气。比方说，有消极思考方式的人做事情的时候会因为“我真的可以做成这件事情吗？”“我的未来会是什么样子的？”的想法（对不确定性的恐惧感）和“万一失败了怎么办？”的想法（对失败的恐惧感），而更容易选择放弃。因此，积极的思考方式有助于克服在

追求目标过程中的焦虑和不安。

研究表明，积极的人比较不会产生不安或抑郁的倾向，同时他们也比较少受到压力。因此整体来说，积极的人身心状态都比较良好。总结而言，积极的思考方式有助于抵抗日常生活中的不安，同时积极的思考方式能在幸福、健康等与生活质量有关的方面发挥其独特的促进作用。

但是，一定要注意的是积极的思考方式并不能改变客观事实，积极和消极的思考方式都不是唯一的、绝对的有益或有害的，两个思考方式都在我们的生活中发挥着重要的作用。因此，换一个角度来看的话，盲目追求积极的思考方式是浪费精力的。接下来我们一起来看看如何有效利用积极和消极的思考方式。

希望会变好，就真能变好吗？

简单来说，学习成绩或工作业绩等客观成就是由已经拥有的能力和付出努力的多少决定的。从这个角度，积极的思考方式能让人在不确定性中保持希望，更加努力，最终取得理想的结果。但是如果这个所谓的积极的思考方式是没有明确目标的，是含糊不清的话，又将如何呢？

一项以大学生为研究对象，分析积极思考方式对成绩的影响研究表明，如果“相信有好结果，那就会有好结果”的说法正确的话，经常进行积极思考的学生会比消极思考的学生成绩优异。但是研究人员意外地发现积极思考方式本身和成绩并不直接相关。

研究发现，与成绩更直接相关的是对成绩的“具体要求（要取得某一水平的成绩）”和相信这一目标有价值的信念，还有对自己充分拥有达到这一目标所需要能力的自信。也就是说，盲目地认为“所有的事情都会变好”的想法只会让自己的心情开心一些，并不会客观地提高成绩。盲目认为结果会好，而不放手去做的话，只会是一事无成。

还有，这种缺乏具体目标和行动计划的积极思考方式，面对存在的

“问题”，偶尔也会起到反作用的。比如，根据研究，在像患重病等自己无法控制的、情况已经糟到不能更糟的绝望情况下，积极乐观会保护人们免受抑郁和压力的侵扰。在这种极端糟糕的情况下，尽可能向好的方向想，接受这种情况并保持舒坦的心情是保持幸福的方法。

然而在有能力改变的，比较轻松的问题面前，盲目的乐观反而会带来负面的影响。因为在具体的问题面前，盲目的乐观会妨碍我们直视问题，不是去积极应对，而是选择不作为和袖手旁观，最终反而会让情况更加恶化。即，如果是能控制的情况，与其盲目乐观，直视现状和找到解决问题的方法才是最重要的。

这种盲目乐观反而延迟解决问题的例子在社会上也是常见的。人们在受到不公正待遇时，想着“这也已经很不容易了，要保持感恩的心”，连不合理的情况都积极对待，逆来顺受，只会助长不良风气。保持积极的思考方式，进行自我安慰固然是好的，但是要记住如果积极思考阻碍了我们直视问题的话，那反而是消极有害的。

为了发挥积极思考的促进作用，不要盲目地仅是认为事情会变好，而要思考具体的目标和行动计划。比方说，在十分重要的面试前，不是盲目认为“我会在面试中表现得出色”，而要想“因为我有自信且口才好，没有什么面试问题能难倒我，我会给面试官留下好印象”。当然，光想是没有用的，一定要将自己的想法付诸行动并不断努力。

尤其要记住在有问题亟待解决的情况下，积极思考极有可能会阻碍你直视问题。首先要直面问题，然后在解决问题的过程中活用积极的思考方式。在这个过程中，同样不要盲目认为一切会变好，而是要持有“我的能力可以解决这个问题”的信念，并将这一信念转化为实际行动。

有利于正视现实的消极思考方式

在有问题的情况下，急躁的积极思考方式反而会阻碍我们直视问题，

这时，消极思考方式比人们想象的更加有用。

首先，我们分析一下人们在什么样的情况下会进行消极的思考。比较具有代表性的是直视现实的时候人们的表现。研究者以临近毕业的应届大学生为研究对象，让他们分别在距离毕业还有四个月的时候和距离毕业还有两周的时候预想自己第一个月的收入水平的话，研究者发现毕业生们一开始自信满满地预想比较高的工资，随着时间迫近毕业，学生们预想工资的金额开始下降。职场中也有类似现象，起初，应聘者一开始预想自己会有比较积极的结果，但是在编写简历和自我介绍的时候，他会慢慢表现得没有什么自信。临近考试的学生也是如此。在离考试尚远的时候，他们会对自己有充分的自信，但是越来越临近考试日期，学生们的信心也会下降。

对自身能力越是了解，就越能对事情有清楚明白的判断，盲目乐观就会减少。所以，学者们认为在日常生活中普遍存在的消极思考方式有助于人们直观现状，做出客观准确的评估。

其实，我们往往会戴上“玫瑰色”的眼镜看世界。研究显示，与其说人们认为自己所做的事情会以惨败告终，不如说人们认为总会有办法，他们坚信尽管过去坎坷失败，未来也还是会成功。这种盲目的积极预测其实是基于自己的“希望”幻想。因此，人们越是直视现状，就越能做客观准确的判断，积极思考的负面作用也会逐渐消失。譬如，抑郁症患者往往能比正常人更准确地预测结果，直视现状与抑郁症有一定的联系，这被学者们称为“抑郁现实主义（depressive realism）”。

这样的消极思考方式与正确的现实理智和对自身状态的正确判断有紧密联系，它在我们的生活中扮演着十分重要的角色。因此，尤其在有问题亟待解决的情况下，草率的积极思考方式反而会妨碍问题的解决，消极的思考方式是解决问题的催化剂。

心理学家凯特·斯威尼（Kate Sweeny）举了一个例子来说明两种思

考方式的作用。我们来思考一下假如一个人发现自己长了小肿瘤后，是积极地认为“这应该不是什么大事”并且没有做出其他行动；还是消极思考问题的严重性，立刻跑到医院做全面检查更有利于自身的健康呢？

从这个角度来看，学者们认为消极的思考方式能够帮助人们直视问题，并能防止更大的问题的发生。相比之下，积极的思考方式则帮助我们注意到与挑战并存的机会，并且能够帮助我们持之以恒。换言之，积极思考方式能帮助我们“迎接机会”，消极思考方式则是帮助我们做好“防止危险的准备”。积极思考方式和消极思考方式本身并不是恒有益处的，我们要根据具体需求进行选择和利用。

平时没有遇到严重问题的时候，要保持积极心态，敞开心扉来寻找好的机会。发现危险的时候，就取出消极思考这个挡箭牌，慎重考虑有哪些危险因素，并努力寻找应对的方法。在挑战和机遇同时存在的情况下，对机遇要保持积极乐观的态度，对挑战和威胁要充分保持客观审慎的态度，做一个多面手。

因为积极和消极的思考方法具有战略性的意义，所以学者们会用“战略性的积极/消极思维”的术语。有研究显示，如果首席执行官过度积极乐观的话，公司的业绩反而会有下降的倾向。也就是说，消极审慎的思考是理想结果的必要条件。在开始做某一件事的时候，要积极看待各种机会，随着事情的进展，要仔仔细细查看有没有威胁事情的危险因素。

“凡事过犹不及”这一千古不变的真理在这里也是一样的。消极思考过度的话会让我们身陷于“过度的不安”中而动弹不得，积极思考方式过度的话，我们则看不到现实和理想之间的差距，也发现不了可能存在的问题。

尤其是当问题长期存在的情况下，与其盲目地积极思考，这时，需要的更是对现实客观冷静的分析，充分体现这一点的例子有著名的斯托克代尔悖论（Stokdale Paradox）。美国海军军官斯托克代尔在越南战争中度过

了8年的俘虏生活。之后他对“什么样的人不能忍受长期的俘虏生活？”这一问题的回答是：过多积极对待现状的人。“他们盲目地一次次相信在圣诞节前、在复活节前、在感恩节前会被释放，可最终因为自己的信念并没有实现而感到巨大挫折而死亡。”实际上，有研究显示，希望和期待的差距越大，人们受到的挫折也会越大。

斯托克代尔说不失去信念和直视残酷的现状是两码事。也就是说，在问题严重的情况下，相比盲目乐观地看待未来的人，直视一切可能发生的“最糟糕的情况”并准备持久战的人，反而更能有信念并最终存活下来。不仅是重要的个人，大部分的社会性问题都不是一天两天就能解决的。因此在面对这种巨大问题的时候，一定要认识到问题是不可能立刻解决的，要认识到在解决问题的过程中会存在各种障碍，要做好持久战的准备。这样想象最糟糕的情况并充分准备的做法被称为“战略性悲观主义”，就是接下来要分析的内容。

战略性悲观主义者的积极性

人在一般情况下是普遍积极的，同时根据需要来准备一定的消极思维以便应对问题。但是，肯定有比上述情况更加悲观的人。和事件初期就盲目认为什么都会好的人不同，这些悲观的人，首先想到的就是“不可能”。他们普遍容易不安，容易紧张，每次都会在脑海里预想最坏的情况。你是否也是这样的呢？

这样，拥有消极思维的人就是悲观主义者。悲观主义是一种人格特质倾向，很难改变。也就是说，悲观主义者尽管尽很大的努力也很难真正用积极的思维去思考事情。还有，有时候硬要求这种人用积极思维思考，对他们而言反而是有害的。

有一个实验给被试一个简单的拼图任务。对一组被试进行言语鼓励“评估你平时的能力，我觉得你会取得满意的结果”，而对另一组被试不作

任何言语鼓励，直接要求他们完成任务。得到鼓励的被试和没有得到鼓励的被试，哪些人的结果更优异呢？答案是因人而异。

一般情况下，乐观的人受到鼓励的时候会取得更优异的成绩。但悲观的人受到鼓励的话，结果反而会变差。除此之外，很多研究显示，相比积极思考，悲观的人反而是在考虑“万一失败了怎么办”的时候成绩更加优异。

为什么会出现这种现象呢？研究者解释，乐观的人会把希望作为行动的养分，而悲观的人会把高度的不安作为行动的养分。乐观的人通过拥有希望来减少对失败的不安，最终取得理想的结果，但是悲观的人很难如此。

与其勉强积极思考，悲观的人反而是在脑海里勾勒出所有失败的可能性和应对所有失败的解决方案才会解决不安，才会有做此事的需求和动机。因此，对于悲观的人而言，“正视不安并积极防备”是他们行动的原动力，所以会出现当他们消除不安时，成绩反而会下降的现象。

有研究显示，在考试前给悲观的人播放舒缓的音乐来解决不安和紧张的话，他们的成绩反而会下降。这与积极的人不紧张的时候成绩更优异形成了鲜明的对比。研究者将这种把不安利用到问题解决方案中的人称为“战略性悲观主义者”。

重要的是，战略性悲观和无穷无尽的失败主义是不一样的。陷入失败主义的人对未来做出消极预测后，会认为自己反正是没有希望了，就甩手站在一旁，什么都不去做。而战略性悲观主义者会把可能发生的问题和应对措施都具体地描绘在脑海中，并在脑海中具体模拟。

也就是说，战略性悲观主义与其他消极悲观主义之间的差异是，屈从于不安还是主动将不安转化为动力。考虑消极的结果并对此进行积极防备和担心失败并陷入恐慌显然是不一样的。

并且战略性悲观主义者在事情变糟糕的时候，不会后悔。他们只会把

过去看作过去，把过去作为台阶来迎接未来。他们也不会回避对失败的责任。战略性悲观主义者也可以看作是彻头彻尾忠于现状的理性现实主义者。他们还会习惯重复“我并不觉得我一定能做好”“任重而道远”的话来低估自己的成绩，但是他们的成绩绝对不亚于坚信“我会做得很好”的人。但是对于幸福来说，战略性悲观的人幸福感相对略低。就像所有的事情都是双刃剑一样，消极的思考方式也存在着双面性。

你是什么样的人呢？你是把不安作为养分来防备危机的人，还是使用积极的力量来推进事情进展的人？换句话说，你是对危险敏感的人，还是对可能性和机会更为敏感的人？如果你对下面两句话都认同的话，那么你很可能就是战略性悲观主义者。

–我常常想象“最坏的情况”。

–我在做事情的时候，会注意不去过度信任自己的能力或者运气。

当然，或许你并不属于某一类。但是如果你更靠近战略性悲观主义的话，就没有必要非要求自己积极的心态。需要参考的是，有研究显示，相比战略性悲观主义者，回避损失/失败倾向更明显的人，在做事情的时候往往不考虑通过做这件事情能获得什么，而是在考虑不去做的时候会失去什么。这样的人在想到损失的时候具有更好的表现，他们会在像“你要是不买就是损失”这样的突出损失的推销言语面前更容易被说服。成功的人不会让他们受到激励，他们反而是在看到失败的人，并通过想“我不要变成这个样子”来警醒自己。

如上所述，有些人在突出积极的可能性的时候动机更强，也有人在突出负面结果的可能性的时候更有动机且更能取得满意结果。好好想一下你自己属于哪一类，并适当活用符合自身的思考方式吧。

工作中的陷阱

前面曾经提到，像失败主义者那样，对解决问题不起作用的消极思考

方式是存在的。其中一个例子就是“自我设限（Self-handicapping）”，即通过自己设置障碍以致某件事情失败的行为。

记得以前看过的某一电视剧中有这样一个场面：一个临近考试的学生手受了重伤，被送到了医院。这个学生就感叹自己怎么就伤到了手，不能参加努力准备的考试了，周围的人们也对他倍感心痛。就在这时，某一实力出众的医生出现了，并承诺在考试前治好学生的手。学生听到医生的话后，眼睛里瞬间流露出为难的神色。之后，在考试前的某一天，学生为了让自己的手的状态变得更加糟糕而进行了自残。后来才知道，一开始这位学生的手受伤并不是简单的事故，而是为了逃避考试而做的自残行为。

这位学生为什么做出了这样的行为呢？其实，他只不过是因为害怕考试，他觉得考砸是肯定的，又担心被别人说“都准备这么长时间了，怎么只有这点分数”，所以他想制造不能参加考试的完美理由，想得到周边人的同情。而且如果是因为运气不好而没能参加考试的话，就不用面对自己无能而失败的事实。也就是说，那位学生就算是失败也要保持住自己的名声和自信。这个做法比较极端，但是个自我设限的实例。

研究显示，自信心不足的人或者过度在意别人眼光的人常常表现出自我设限行为。他们在开始某件事情的时候，往往会先罗列出“只能失败的原因”，甚至去做实这些原因。因为只有这样做，才能在真的失败的时候找到“情况只能如此”的借口来“保护”自己。

但是自我设限的结果往往是消极负面的。尽管可以通过谁都认可的出色借口来维护自我形象，但是客观的结果往往是不尽如人意的。且就算这样能长久保住脆弱的自我形象，它也是畸形的。如果一直重复这种情况的话，长期来看，个体的幸福感会出现明显的下降。

自我设限的人和战略性悲观主义者的区别是什么呢？研究显示，这两种人都会担心失败而不安，但是两者的区别是如同战略性悲观主义与失败主义的差异一样，在面对失败的反应上有显著的区别。前者在面对问题的

时候，会逃避责任，并以“这不是我的错”来进行精神上的自我麻痹；而后者是尽管失败也坚决不逃避责任，为解决问题而努力。短期来看前者可能更好过一些，但是客观来说取得更好的结果的是后者。从这点来看，自我设限与逃避问题有着相似性。你是什么样的人？做好不管成功还是失败，都承担责任并积极行动的准备了吗？

在周三，我们检查了现在的努力与想达到的目标是否一致，以及我们惯用的思考方法对实现目标是否有益。到现在为止，我们所谈的内容可能都是跳脱出了我们的惯性思维的重要性。因为我们理所当然地认为是积极的那些事情，其实可能会有负面的影响。换一个角度想，是不是因为这样，我们的世界、我们的人生才变得更加有意思呢？不管怎样，希望通过这一章节的论述，让你能拥有更加符合自己现状的目标和思考方式来轻松且幸福的生活。

附：警惕一味地努力



如果把目标制定得过高的话，无论怎么努力都无法达到，最终容易使自己受挫，日子过得痛苦。因此，和制定错误的目标一样，“过度成就的倾向（over-earning）”也会让我们的生活疲惫不堪。所谓“过度成就倾向”是指在充分达成了目标的情况下，还是像上瘾一样不停努力的倾向。这是由没有明确标准，只是习惯性付出努力造成的。

不管是学习还是工作，认真对待都是合理的。这从观念的角度来看是理所当然的事情，但现实却稍有不同。很多情况下，我们的行为都是“盲目（mindless）”的。尽管我们可以举出许多相当合理的、表面上看很充分的理由，但是在很多情况下，我们是不知道要做这件事情的真正理由的。所以，生活中，我们常常不知道什么时候停下来才好，就只好盲目向前看、向前奔波。

完美主义者的目标比较明确，也非常执着于自己的目标，所以看似他们离“盲目”有一定的距离。但在争取完美的角度上，同样也是具有一定的盲目性的。他们追求完美，但是不知道什么才是完美，也不知道为什么要更加完美，只是不停地为完美努力。

芝加哥大学心理学家奚恺元（Christopher K. Hsee）做过一项实验清晰地展现了这一现象。实验中，被试可以从舒缓和刺耳的音乐中选择其

一。当然大部分参加实验的被试会倾向于选择舒缓的音乐，但是选择刺耳音乐的人会获得巧克力作为补偿。实验规定，获得的巧克力一定要当场吃掉，剩下的巧克力是不允许带走的（无法累计补偿）。在开始实验前，被试对“得到多少巧克力才是适当的？”这一问题回答的平均值是四块巧克力。被试在听刺耳音乐的时候，可以通过电脑显示器确认自己所获得的巧克力个数。在实验结束后，研究者给被试发放他们获得的巧克力。没有听刺耳音乐的被试不能得到任何巧克力，听了刺耳音乐的被试根据他们听的时间长短，获得相应数量的巧克力补偿。

在这个实验中，开始前被试表示想要四块左右的巧克力。由于多得到的巧克力也不能带出去，所以理论上，他们若按照自己的目标来付出努力的话，他们会选择忍受四块巧克力的刺耳音乐，之后选择听舒缓音乐来缓解自己的压力。但是，研究发现最终平均每个被试得到了十一块巧克力。而实际上被试吃掉的巧克力的量（实际需要的量）只有他们最初预测的四块左右。也就是说，在获得自己所需要的巧克力后，被试并没有停下来，而是继续努力去获得根本吃不掉的七块巧克力。他们为了没用的补偿而浪费了原来可以用来舒缓休息的时间。

研究者把这种现象称为“盲目累计（mindless accumulation）”。人们如果明确自己想要的东西，达到目标的时候就会停止努力。因为得到了所有自己想要的东西后，就没有必要继续浪费精力。但是人们在付出努力的时候，无法认识到自己真正需要的东西是什么，也无法认识到为什么要付出这样的努力。结果就是他们会直到身心疲惫，还在为盲目的目标而努力。很可惜，相当多的人在过着这样的生活。

从这个角度看，人们期待的“到了2030年，大部分人会每周只工作15小时，过着更悠闲的生活”这种前景是不可能实现的。奚恺元预测不管未来技术会多发达，不管未来生产效率会多高，现代人依旧会疲于奔命的积累，依旧会疲劳过度。而且人们会互相以“他能取得那么多成就，我

也要努力”的思维去影响他人，人们的工作会更加具有竞争性，所以悠闲生活的到来并不是那么容易的。

实际上过度努力的代价并不仅是疲劳，休息、业余时间、从容生活和幸福的牺牲都会成为努力的代价。为了证明这一点，在第二个实验中，实验者要求第一组被试在获得目标数量的巧克力后停止实验；第二组被试接受的实验操作与之前一样，在获得目标数量的巧克力后可以继续进行实验，并获得更多的巧克力。

两组被试，哪一类被试感受到更多的幸福呢？我想你也能预测到，相比第二组的被试，达成自我目标后就休息的第一组被试的幸福感更高。因此，我们要警惕没有想法的盲目的努力。

其实我们周边有不少这样的事情。比方说，A 总是很忙。他每天都不分昼夜地完成各种工作和参加各种聚会，根本就没有休息的时间。A 自己认为不能过着懒惰的生活，每天的努力会给自己带来幸福。但是偶尔会有“我这么努力是为了什么”的疑问，每当这个时候他会让自己变得更加忙碌，更加逼迫自己，结果反倒让生活的幸福感下降。

在付出努力之前，一定要想清楚自己的终极目标是什么。哪怕现在不能立刻给出答案，也要好好思考一下。

星期一

星期二

星期三

星期四

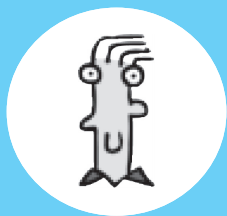
星期五

星期六

星期日

周四 (Thursday)

我为什么而活？走出人生低谷



周四，这一周已经过半，回首过去的三天，我们明确目标，调整自身，日子过得舒适从容。但在这样的平静安逸中，突然间，我们也会觉得惶恐，未来的不确定性让我们隐隐不安。

日常的琐事占据了我們大量的精力，让我们没有时间去思考未来，去处理心中的不安。经过前三天的调适，生活渐入正轨。周四，我们就来探讨一下“人生的意义”这一深刻又十分要紧的问题。



1. 寻找人生 真正的意义

人是十分复杂的动物。我们的生活并不会因为实现了目标，达成了自己的心愿就会变得幸福完满。就算是考上了理想的大学，进入了好的企业，走在平坦的人生道路上的时候，我们的心里偶尔也会响起“我现在是正确的吗？”“我的未来该何去何从？”这样的声音。就在这时候，我们会不知不觉间失去了重心，徘徊在人生道路上，内心迷茫不安。

为什么会有这种不安呢？面对不安时我们要如何处理呢？不管遇到怎样的问题，对策是从正确认识问题的本质开始的。在这一章，我们一起来认识人生低谷的本质，并学习走出人生低谷、重新振作起来的方法。

焦虑是敌亦是友

我们偶尔感到人生一片黑暗，对时不时袭来的不安不知所措。可是，其实像这样的对“不确定性（uncertainty）”的不安是再正常不过的了。没有人能预测到未来生活是朝着什么方向发展的。就算是非常认真地准备考试，要是在考试的时候出现了自己完全没有复习到的题目的话，也可能会考试失利；我们的未来不是我们能百分之百控制的，发生好的事情的可能性和发生坏的事情的可能性一样难以预测。未来就像潘多拉魔盒，在打开之前不知道里面有什么，对未来的不安是合理的，也是有适应意义的。

假设有个人完全不在乎未来，也没有对未来的不安，这个人会为未来提前努力做防备吗？与消极的思考方式会帮助人们直视现实相似，对未来有恐惧和不安才会让我们对不确定的未来做好充分的准备。比如说，有个学生在准备考试的时候，先是以预想试题为主做重点学习，可后来他突然想到“要是老师从其他部分出题的话该怎么办？”，为了解决这种不安，他会把之前未留意的部分也仔细复习一下。实际上，他的考试准备也会更全面。

再举个日常生活中的例子，三更半夜突然有“嘭”的一声，一般情况下人们会好奇发生了什么事，并努力找到确定的原因（比方说厨房里摇摇欲坠的碟子掉下来了），否则便会一直感到茫然不安。但是要是有人一开始就对这个声音没有什么好奇心，不去确定这个声音的来源也没关系，这平静之下却隐藏着巨大的安全隐患。如果不是什么大问题的话，这的确没什么关系，但是万一是有小偷入室抢劫或者其他真正危险状况的话，那他的这种平静就把他置于危险的境地。没有焦虑和不安并不是一件好事。

因此，对不确定性的不安实际上是我们行动的原动力。也就是说，对某个不能了解的事物的不舒服的感觉会让我们行动起来，为将不可预测的事情变为可预测的事情而做出具体的努力。

“凡事过犹不及”，我们谈到消极思考方式时提出的这一原则，同样也适用于对不确定性的焦虑和不安上。在事情不确定性很高，有充分不安和焦虑时反而是有积极的适应意义的。

学者认为具有适应意义的焦虑和不安是长期存在的。不论是谁，都会因不确定而焦虑，都会产生“想方设法去寻找能够解释这种现象的方法的心态”。也就是说，我们有解决关于不确定性的不安的欲求。这被学者们称之为“寻找意义（说明和解释）的欲求”。不确定让我们感到不安，我们通过寻找答案消除不安。思考人生意义也是如此。我们因“我现在走的这条路是正确的吗？”而焦虑不安，又因为这种不安努力去找寻答案，接下来我们详细分析找寻答案的过程。

延伸阅读：



扫一扫：寻找人生的意义，不妨回顾一下自己的人生

人是寻找价值的动物

在生活中，我们始终有试图分析世界并理解世界来减少不安的欲求，而且这种欲求并非常常为我们所意识到。

我们试试从左面的图中找出人脸，从右面的图中找出兔子。或许我们很容易就能找到。这幅图里隐藏着能够让我们的眼睛分别看到人脸和兔子的某种刺激。但是我们把这些没有加工过的信息，由知觉组合为“对我有意义的”形态，来获得明确的意义。



能看到人脸吗



找一下月亮上的兔子

因此，对于不确定的事情，我们会想尽一切办法去弄清它的意义，来减少不确定的感觉。不论是早先的神话（如把雷声解释成神仙愤怒），还是错误的信念、各种迷信等现象，其背后的心理机制都是给不确定性一个

明确解释，以消除不确定带来的焦虑和不安。

有研究显示，将不确定的事情赋予意义，哪怕是错误的，都会减少我们的焦虑和不安。这种对不确定性的不安和焦虑也成为我们追求真理的驱动力。为了解决未知带来的焦虑和不安，人类才不断进行研究探索，一点点揭开真理的面纱。总的来说，不安的多少与了解、预测和应对之策是成正比的。

所以，对不确定感到不安是极其正常的，也是具有适当性的。因此，感到不安时，不要恐慌，而是接受它是一件正常自然的事情。

此外，我们感到不安还说明，我们感知到生活中可能发生的问题，进而产生了想理解这些问题的心态（想解决不安的心态）。就像“我现在的生活有意义吗？”这种问题，其背后蕴含了对当下生活状态的不满。这时候，我们需要的不是回避或者压抑不安，而是要努力去理解不安，也就是深入省察自己的人生来寻找根源性答案，并开始思考自己生活的目的及意义。

我的生活中重要的原则和目的是什么？我的生活的意义是什么？我为什么这样活着？……如果这种不安和焦虑在不经意间降临，暂时退一步静静地思考一下人生，会对消除不安大有助益。偶尔涌现的对生活的怀疑、人生的彷徨都是让我们暂时停下来，重新调整生活的方向和探寻生命意义的信号。

探寻人生的意义

迈克尔·斯戴格曾这样说：

“我们人类有强大的赋予事情意义的能力。不论是自然灾害、疾病、艺术作品或者结婚等方面，我们都能寻找到意义，对自己的生活也是如此。在生活中寻找意义有助于我们解释自己的经验，感知到自己是个人，明晰自己的目标和努力方向。这种努力赋予生活意义的核心是我们要相信自己做的事情是重要的，我们并没有蹉跎光阴。”

前面曾提到，伴随不确定的不安是“现在是寻找生活意义的时候”的信号。在寻找意义的时候，我们才能抚平不安，找回初我，继续前行。要是找不到人生意义的话，我们会陷入漫长的人生低谷之中。但是什么叫寻找生活的意义呢？在回答这个问题之前，需要先明确一下内容。首先，这并不是指要探寻关于生活的本质意义的哲学式问题。寻找生活意义是要探讨人们在实际生活中什么时候感到生活得很充实这样的感受。也即，关于自己的生活有价值的主观感受。

此外，寻找生活的意义也不是去评价什么样的生活更有意义，什么样的生活没有意义；不通过他人的视线来观察自己的人生；不会根据学历、工作、能力等外在评价标准来评判我们的生活。有意义的生活完全就是以自己为标准，是自己感受到的有价值的生活。这就是“主观意义感（subjective sense of meaning）”，这是决定我们生活是否有意义的关键。当被问到“如何让自己的生活更加有意义？”的时候，有的人可能会想起自己深爱的家人或者朋友，有的人会想起职业上的成功，也有人会想起自己着迷的兴趣活动……每个人的主观意义感不同，想到的事件自然也会不同。对你来说，什么是最有意义的事情呢？

因此，能给人们的生活以意义感的事情是十分多样的，不能草率断言。但是有一点可以确定的是，不管意义感的“源泉”是什么，感受到意义的人和感受不到意义的人之间是有很大差异的。接下来，我们就来具体分析一下这个话题。先来看下面两个问题：

问题 1：你是否是在过有意义的生活？

	完全不认同			完全认同	
我认为我的存在是没有意义的	1	2	3	4	5
我没能在我的生活中发现明确的目标	1	2	3	4	5

这两个问题是用来测定生活的意义感的。分数越低说明你大体上是感知生活是有意义的，分数高则相反。

认为自己的生活有意义的人，首先会较少感受到焦虑和不安。这不难理解，相比认为自己的生活没有什么目的、没有什么价值的人，认为自己的生活有目的、有价值的人更不容易陷入到否定自己的存在价值的黑暗漩涡之中。对于模糊的未来和必将到来的死亡，认为自己的生活有目的、有价值的人会较少感受到不安。实际上，认为自己的生活是有价值的这样的信念，会大大缓冲死亡焦虑带给人的负面影响。

相比感受不到生活的意义的人，感受到生活的意义的人们不仅较少感受到一些不安，还更幸福，并且他们会表现出更多的利他行为和亲社会行为，整体上更努力地生活。这与感到自己的生活、自己的存在是毫无意义的人在受到挫折时的自暴自弃形成了鲜明的对比。实际上，很多研究显示，感受不到生活意义的人会相对而言更容易患有多种多样的心理疾病，感受到高度的压力、抑郁等负面情绪的侵袭。感受生活的意义本身就是幸福的，这对提升意志也有十分重要的作用。

感受到生命的意义也会是长寿的动力。年岁渐长让人们感到悲伤。但能找到生活意义感的人能从中找到一些积极的意义，并重新调整生活的状态。

耶鲁大学的研究者贝卡·利维（Becca Levy）和她的同事一同进行的研究显示，年龄增长对人们的意义会给人们身心状态带来绝对不可忽视的影响。研究者 23 年来对 50 岁以上人群跟踪调查的研究结果表明，23 年前，对变老赋予积极意义的人比那些赋予消极意义的人平均多活了 7.5 年。在控制了年龄、性别、社会经济地位、初期身体精神健康状态等人口学变量后，研究结果都是有效的。

结果显示，对年龄增长赋予积极意义的人比没有赋予积极意义的人有着更均衡的饮食规律和运动习惯，他们会节制烟酒，也会定期检查身体。给自己的生活赋予积极的意义会增强人们的意志，让人们保持健康的生活

习惯，成为长寿的动力。

因此，如果你过度不安或是生活乏力的话，你就应该寻找自己生活的意义，寻找让自己生活充实的事情。

接下来，我们了解一下寻找到意义感的方法。

问题 2：人们到底有多不喜欢不确定性？

我们本能上就不喜欢不确定性。所以，人们的行为常常是为了消除不确定性。这点就像是为了解决饥饿问题而去寻找食物的过程。

因为我们把不确定性认知为痛苦的事情，才会为了解决不确定性做出各种反应。那么，人们到底有多不喜欢不确定性呢？接下来，我们来看一下人们平时遇到不确定性的时候是如何反应的，那时候表现出来的有趣的事情都有哪些。

不确定性带来的不安首先表现在对创意的反感。学校、职场等许多组织都想要创意性的人才。但是有人提出了真正具有创意的看法时，人们的反应大多是“哎，你觉得那是现实的事情吗？不然你自己试试看”。就科学家和艺术家来说，过度创意性的行为举动一般都很难在当代得到承认。如果说人们真的是追求创意，应该会对新的想法和发现表示欢迎，但现实却不是如此。为什么人们只是口头上喜欢，却是内心里不喜欢呢？

宾夕法尼亚大学的心理学家珍妮佛·缪勒（Jannifer S. Mueller）和她的同事做了以下的实验。参加实验的被试被随机分配到两个组：不确定性比较高的情况（不确定性条件）和不确定性比较低的情况（控制条件）中。实验者给不确定性条件比较高的被试呈现“实验酬劳是根据抽签的，运气好的话会得到更高的酬劳”这样的指导语来制造不确定的环境；对不确定性条件比较低的被试，实验者直接告诉他

们实验结束后会得到规定的参加酬劳，制造了比较确定的环境。之后，研究者观察了被试在快速创意联结任务中与创意词语连接的是哪些单词，实验显示不确定性条件较高情况的被试有选择“呕吐”“痛苦”等消极词语与创意词语连接的倾向。这一结果说明处于高度不确定性的人们不喜欢其他不确定的、有创意性的新东西。虽然当被问到“你是如何看待创意性的？”，两个条件的被试都会回答“当然很好”。但是实际上的表现是略微不同的。

我们在生活中遇到的事情大多不知道结果是好的还是坏的，不确定性比较高。因此，会有比预想中更多的人排斥创意。全新的、难以预测的不确定事物让人们感到不舒服。

同样，相比具有创意的领导，人们更偏好不怎么具有创意的领导。在缪勒的另一个研究中，他们发现相对于对解决问题提出创意方案的领导，人们反而更喜欢提出普通的、熟知方案的领导。这一结果是因为熟悉的方案比有创意的方案更确定，而这样的确定性会减少一些不安。还有，熟悉的方案也不需要人们培养做出改变所需要的能力。

有一种因素可以结束对创意型领导的反感，那就是领导的“领袖风范”。对不能够熟练地处理新工作的领导，人们很难产生服从的意愿。相反，那些具有领袖风范的、能降低不确定性、提升员工信心的领导，人们有愿意服从的倾向。

因此，人们不喜欢突然出现在自己生活中的不确定性，并想解决掉这种不确定性。只知道增加不确定性提案的领导是不受人欢迎的，而能降低不确定性、提升员工信心的领导才是受人欢迎的领导。



2. 我认为重要的是什么？

在我们的生活中，意义感是非常重要的。但是该如何去做才能感受到意义感呢？第一步就是要了解自己生活的目的。不知道自己生活的目的是什么，不知道自己是为了什么而生活的人，怎能找得到人生的意义呢？

假设有这么一个人。他的日子都是解决具体、琐碎的小问题，譬如就是“吃什么呢？”“从 A 和 B 中选择什么呢？”等等。实际上，他在完成零零碎碎的目标的时候，并没有发生什么问题。但是某一天，他突然觉得自己生活很空虚。后来，他醒悟到自己缺乏的是涵盖整个生活的比较抽象的问题——“该怎样生活？”。就是说除了减肥、提高成绩、晋级等具体的目标外，他需要涵盖整个生活的最高的目标。

研究者们说，这时候我们需要的就是“为什么（Why）？”这样的抽象问题。在奔向减肥、提高成绩、晋级等具体的目标的过程中，还需要提出“等等，我为什么在做这件事情呢？”“这件事情的意义是什么？”“我的生活的目的是什么？”等大问题，并以此调整生活的方向。就这样“为什么？”的疑问给我们调整生活目标的机会。

了解自己的价值观

你为什么活着？这不是一个能简单回答的问题，也是一个没有正确答

案的问题，而且对这个问题，今天的回答和明天的回答可能也会不一样。但是，只要你明确了自己的价值观，这个问题或许不再是个困难的问题。

心理学认为，我们生活的重要价值观可以被定义为“不容易动摇的支配生活的重要原则，或目标”。也就是说，不管现在处于什么样的环境，价值观是能让自己过着最像自己的生活原则。从琐碎的具体行动到重要的决定，这种价值观都发挥着广泛的影响作用，扮演着调整我们生活方向的角色。

举个例子，我们一起看一下以下的情况。有外形、大小、功能都一模一样的产品 A 和 B，但是 B 的价格比 A 贵一些。一般认为选择 A 才是合理的，但是你选择的是 B，因为 B 是绿色产品。你为什么不以价格为衡量因素去选择呢？这就是价值观的力量。对于平时具有重视环境价值观的你来说，从金钱和环境中选择环境才是更正确且更满意的选择。相反，对没有把环保作为重要价值的人们，选择 A 是更适当的。

在我们的生活当中，从像购买一件产品这样简单的行为到职业选择、政策支持、参与社会性活动，都会有各种价值观之间的博弈。这时候，根据价值观对个人的权重不同，人们的选择会大有不同。

除此之外，价值观也会影响人们对选择的评价。当做了违背自己重要价值观的行为时，人们一般会产生“当时不应该那样做……”的懊悔。比如，认为环保比一切东西都重要的人若因为经济状况没能买到原本想购买的绿色产品的话，他会感到不舒服，会后悔自己的选择。且他会下定决心下次一定要买绿色产品。就这样，价值观调整着生活的方向。所以要是不能明确地知道自己持有什么样的价值观的话，我们难免会有盲然无措的感觉。

在人际关系中，明确价值观也是非常重要的。根据研究，价值观的差异比性格差异更可能造成情侣分手。比如，想一下两个政治观不一样的情侣。假设一个人非常激进，但另一个人非常保守，每当他们聊到社会热点

的时候，他们就会不断地产生意见冲突。如果俩人始终找不到意见的共同点的话，最终难免会分手。价值观在我们生活中，在选择和后悔、与人交际等各方面都起着路标的指导性作用。

我们来看一下人们认为重要的价值观都有哪些。心理学家谢洛姆·施瓦茨（Shalom Schwartz）认为，价值观是合乎需要的超越情境的目标，在一个人的生活中或其他社会存在中起着指导原则的作用。施瓦茨提出 10 个普遍的价值观，见下表：

表 价值观

价值观	界定	序号
成就 Achievement	符合社会标准的个人成功 (成功，能力，抱负等)	
慈善 Benevolence	关注周边人的状态 (能够帮助他人的，正直，原谅，爱情等)	
守规 Conformity	减少对社会或者对他人有害的行动，遵守规则 (有礼貌，恭敬，节制等)	
享乐主义 Hedonism	为自己的快乐或者取得快感的满足 (高兴，享受生活等)	
权力 Power	取得较高社会地位或者获得能够控制他人的力量 (力量，权威，财富，社会知名度等)	
安全 Security	在社会状况、人际关系、日常生活中追求平静与和谐 (社会秩序，家人的安全、健康，归属感等)	
自我取向 Self – Direction	独立的思考和行动 (创意，好奇心，自由，独立等)	
刺激 Stimulation	使人高兴或者有新鲜感的事情，追求挑战 (多样性，高兴，挑战等)	
传统 Tradition	尊重并遵守文化或者宗教的规矩 (虔诚，对传统的尊敬等)	
普遍性 Universalism	珍惜所有人类和自然，并对他们持有理解、宽容、感谢、尊重的态度 (重视环境，社会正义，平等，世界和平与和谐)	

在表格右边的序号列中，按照价值观对自己重要的程度，从 1 到 10

按照重要性递减将这些价值观排列一下。数字越小的价值观对你的生活起的作用越重要。也就是说，当你在选择的道路上纠结不已、难以决断的时候，很有可能会按照序号小的价值观行事。

仔细分析价值表，你会发现有相抵关系的价值观。比如说“刺激”和“安全”是很难同时追求的。因为你享受刺激带来的快感时是需要接受危险的。此外，在当下无限竞争的社会中，“成就”和“仁慈”也是经常处于相抵关系的价值观。

测试：绘制自己的价值观地图

第一步 首先从以下六个单词中选择对自己最重要的三个单词，并从1到3按照重要程度递减来排序。

富足的生活/社会正义/成功/奉献/权力/正直

排序	单词	金额	类目	类目分数
1	如：富足的生活			
2				
3				

第二步 如果要花钱购买以下单词代表的生活的话，你最高能支付多少钱，填写在表格中。能写的价格总额不高于100万元，当然也可以写0元。类目、类目分数两栏先空着。

第三步 用与第一步相同的方式填写以下表格。

守规/快乐/社会秩序/自由/礼貌/冒险

排序	单词	金额	类目	类目分数
1				
2				
3				

第四步 确认选择的单词分别属于下列四个价值观类目中的哪一个，

并填写在以下的表格中。

单词	类别
权力，成功，富足的生活	自我取向（重视自己的成功和安宁）
社会正义，奉献，正直	他人取向（重视他人的安宁）
守规，社会秩序，有礼貌	保守（重视安稳和规律）
开心，自由，冒险	变化（重视生活的活力和情绪价值）

第五步 填写类目分数。第一是3分，第二是2分，第三是1分，之后把属于同一类目的单词的分数加起来。

第六步 把写入各单词的金额按类目核算。

自我取向		他人取向	
分数	金额	分数	金额
保守		变化	
分数	金额	分数	金额

- 此测试是根据现有理论改编并制作的，与原先的测试有所不同。想要得到更加正确的结果的话，可以去专门的测查机构。
- 在人际交往中，性格、价值观上的相似性是更加重要的，所以可以试试和家人或者朋友、情侣一起做本测试。

浏览测试的结果，我们就大概能掌握自己是更倾向于自我取向还是他人取向，倾向于保守还是变化。

先看自我取向和他人取向这两个维度。可以说，自我取向的人总是认为自己的成功和安宁比和他人一起生活更重要。也就是说，如果个人的成功和他人的安宁处于对立关系的时候，这些人会更加重视自己的成功。与之相反的是他人取向。有研究显示，实际上，自我取向的人比他人取向的

人更缺乏齐心合力的精神，表现得更自私一些，尤其是在与金钱有关系的时候。再看保守和变化，倾向于保守的人会追求“平静和安稳的生活”，相比之下，选择变化的人追求的往往是充满活力的生活。

不管测试的结果如何，都不是好坏截然二分的。每个特点都有其独特的重要性的和一定的优缺点。追求成功也好，照顾他人也罢；保持安稳也好，挑战变化也罢，这些都是生活中需要的。它们只是程度上的不同。

对于测试结果，我们可以考虑一下自己的价值观是不是太偏向某一边，想一想，自己有没有因为过度注重成功，而对他人漠不关心；有没有因为过度追求安宁，而在需要变化的方面停滞不前；又有没有因为过度追求充满活力的生活，最终让自己过上无法预测的生活。就我自己而言，相比安稳的生活，我更愿追求充满活力的生活，所以一旦有什么有趣的事情，我就会停下所有原本在做的事情，直接就专注于新鲜事，这种做法的确使我获得了人生的乐趣，但是却让我无法保证稳定的收入了。

当然，价值观是与不太容易改变的内在因素有关的，譬如与性格或是群体以及社会（教育和文化等）规范的影响。总而言之，价值观受到稳定的内在、外在因素的影响，所以形成的价值观不容易改变。但是价值观同性格这种稳定的内在特性相比还是有较多改变的余地的。所以，要时不时地反思自己的价值观是不是对自己真的有益，要时刻检查人生的方向。

他做这个否定行为的理由是什么？

前阵子听到了这样一则新闻：某著名高校次次都取得超凡成绩的法学院学生，实际上是通过在每次考试前侵入教授的电脑获取考试试卷、查看考题的舞弊行为才取得了高分的。那么他为什么会这样做呢？

根据研究，这种行为与价值观有密不可分的关系。根据瑞士洛桑大学研究者卡洛琳·普弗雷（Caroline Pulfrey）最近的一项实验发现，自我取向（权力、成功、富足的生活）的价值观很深的人会比其他人更能宽容对

待舞弊行为，进行舞弊行为的可能性也相对高一些。

再看以下这一实验。研究者们要求大学生在十分钟内完成六个课题，但其中最重要的一点是，其实有一半的课题是不可能完成的任务。十分钟过去后，研究者向学生们询问能否完成所有课题。在这里，研究者把对不可能完成的课题回答“完成了”的行为视为研究所认为的舞弊行为。结果发现，相比其他学生，自我取向价值观程度较高的学生回答“完成了”的趋势更明显。

此外，通过其他的研究，研究者发现这种自我取向的价值观与重视在竞争中赢得胜利、重视在社会中得到他人的认可（比如，希望别人认为我是有能力的人，我认真学习的原因是希望老师能认为我很优秀）之间存在非常大的关系。也就是说，拥有强烈的自我取向价值观的人宁愿舞弊，也要取得成功，很大程度上受想在竞争中赢得胜利、想得到他人认可的动机的影响。

所以，研究者们警告人们，教育机构和职场中，存在过度强调“取得更多成就、有影响力、有野心、社会上成功的生活才是有价值的生活”这样的自我取向价值观的倾向，而这会增加舞弊等不道德行为发生的可能性。

相反，当学生读诸如“帮助他人是美好的生活的核心，世界需要正直和有宽容心的人。为社会正义和平等而工作才能让自己变得更富有智慧，让世界更美丽”等强调他人取向的价值观文章时，人们就会表现出不接受舞弊行为的态度的倾向。所以，研究者们说强调他人取向的价值观会成为减少不道德行为的有效方法之一。

受内外因素影响的价值观，对我们的动机和行动起的作用是不可忽视的。因此，我们要警惕自己是不是不加批判地接受各种各样的价值观，要留意自己在集体中向集体的成员传达的价值观，要时刻注意价值观有没有对自己造成错误的行为导向。

研究显示，仅仅通过明晰自己的价值观，我们会感受到自己的生活原则、目的和意义，体会到意义感。所以当你无法感受生活的意义，陷入人生低谷的时候，就要停下来反思自己人生的重要价值观，而不是只是目光短浅地试图解决我们面前的事情。



3. 我什么时候 开心快乐？

明晰自己价值观的过程是确立生活的目的和寻找自我认同的过程，是寻找自己生活意义的基础。从现在开始我们正式谈谈感受生活意义的方法。

是什么东西让人生充满意义呢？大部分人或许会回答是“苦尽甘来达成目标”。可能因为“满足的猪”和“不满足的苏格拉底”的比喻，人们一般情况下认为追求意义的行为是艰难痛苦的，同时，认为自我实现也像熬过了艰难痛苦后最终收获的一束光芒。有时候因为太过执著于这种想法，常常让人们否定感受到高兴的事情本身。比如，人们会觉得自己对生活的努力程度不匹配感受到的快乐，认为自己的生活没有什么意义，会深感内疚。但是，真的是这样吗？我们真的是一定要在苦难之后取得了巨大成就，才会觉得“我的生活真的很充实”吗？富足的生活一定是不幸的吗？

自我实现一定要经历痛苦吗？

密苏里大学的心理学家劳拉·金（Laura A. King）和同事一起调查了人们在什么时候认为自己的生活是有意义的。利用多种研究方法，他们调查了日常生活中的各种活动与生活意义之间的关系。结果发现，人们在手

机中的虚拟生活中感受到意义感时比艰难痛苦后取得某一成就时更幸福。人们高兴的时候比其他任何时候更觉得自己的生活是有意义的，就算是经过艰苦奋斗后取得了成就，但如果过程中没有快乐、价值认同等乐趣的话，人们就很难通过此事感到生活充实。

学者们想从积极情绪的功能中寻找出现这种现象的理由。学者们说心情好且安宁就是所有事情都顺利进展的信号。相反，感到不安或者烦躁就说明生活出现了问题。我们的生活顺心的话，快乐、开心等积极情绪会自然而然地跟过来，相反，要是我们的生活出现了什么问题，就会有不安等消极情绪出现。

当然，我们可以消除情绪的影响，在认知层面上对自己的生活给出积极的评价。但是一般情况下，比起我们的想法和观念，情绪的影响更直接。不管多么努力地从观念和想法上给自己的生活一个好的评价，但是如果情绪一直处于消极负面状态的话，我们就很难真心感觉到自己活得很好。

因此，不管现在你在做什么事情，如果在过程中没有感受到乐趣，这就是说明生活过得并不是很好。在生活不如意的情况下，你也是很难感受到意义感和充实的。没有乐趣的时候，就别说什么意义，留下的只有空虚茫然。所以研究者们说，追求意义和追求幸福感并不是完全无关的两回事。

如上所述，与我们的普遍想法不同，“苦尽甘来”的想法不是那么容易实现的。充实的生活不是到达终点就会收获的礼物，充实的生活是感受到幸福过程的本身。

此外，积极的情绪不仅是充实生活的反馈，还是更加具体的对我们自己是否在做真正想要做的事情的反馈。在做真正喜欢的事情时，积极的情绪就自然而然地产生了。沉迷于自己喜欢做的事情时，人们就会进入能够产生大量活力和积极情绪的“福流（flow）”状态。

回想一下自己全神贯注投入某件事情的经历，比如投入到非常喜欢的兴趣活动或者真心喜欢的电影、音乐等的时候，或者充满了对某件事的好奇心的时候等。这种经历就好像，实际上是一个小时的电视剧，却因为太好看了，给你的感觉犹如五分钟；又或者因为太投入到某个工作当中，都没察觉到自己竟然熬到天亮。当时你的心情是什么样的？很少会出现做完自己喜欢的事情后反而心情变差的情况。

追求自己真正想要的东西和追求真正的快乐和开心并不是毫不相关的两回事。在追求真正想要的东西时，就算过程很痛苦，但也一定是有乐趣的。当然，需要付出努力的大部分事情是吃力的，但是如果在做一件事情的时候你连一点开心的感觉都没有，只有空虚感的话，那这件事可能不是你真正想要的。也就是说，真正想做的事情能够让我们实现自我，而不是为了他人眼里有意义的生活而努力。

有文章称在痛苦中实现自我并取得伟大成就的艺术家们在完成作品的瞬间能够感受到极高的幸福，比赛中的剧烈运动让人感到乏力，但运动员们依旧会在比赛过程中感到一种强烈的幸福感。那么，是不是因为不管多累都存在那种单纯的快乐呢？

如上所述，只有吃力而没有快乐，或者哪怕任务轻松也没有更多快乐的话，我们是很难感到自己的生活是有意义且充实的。要记住，过充实的生活不单单是身体感到吃力或者轻松，还有更高层面的乐趣问题。

前面也曾提到，人们在失去生活意义、彷徨的时候，有时寻找的不是真的让自己开心的事情，而是在别人眼里是一件伟大的、引人注目的事情。

有研究结果显示，寻找意义的行为本身与感受生活意义没有什么相关性。简单来说就是，有不少人在不合适的地方寻找生活的意义。也就是说，相比寻找意义，如何寻找意义才是真正重要的。

你是什么样的人呢？是以充实的生活为目标，计划着宏大的事情，把

自己的生活推向痛苦，还是踏踏实实地从现在的生活中感受到积极情绪和幸福呢？

要记住，过着充实和有意义的生活并不是指“苦尽甘来”，而是指“在痛苦中（或者没有痛苦）也有乐趣”，也就是在生活的所有过程中感受到幸福和存在感。还有要记住，寻找自己真正想要的事情的结果就是找到能让自己过得开心和幸福的事情。

延伸阅读：



扫一扫：你真的理解你自己的内心情绪吗？

探知幸福的意义

幸福的时候，我们感到生活是有意义的。进一步来看，幸福有时候也会寻找到真的有意义的事情。我们一起看以下一项实验。这个实验是要人们读一些文章，要求一部分人寻找字母 E 和 S（没有意义的工作条件），要求另一部分人仔细翻阅，并谈论该文章与自己的生活的关系（有意义的工作条件）。之后，研究人员要求所有人对这件事情的“意义”进行评分。结果显示，认真翻阅并思考的人会给出更高的分数。

研究中发现一个有趣的现象是，两种条件下回答“幸福”的人比“不幸福”的人更明确地回答了自己做的事情是否有意义的。即，在做没有意义工作的条件中，幸福的人比其他人更坚决地说“这件事情没有意义”。相反，在做有意义工作的条件中，幸福的人对“这件事情有意义”的看法更坚定。也就是说，幸福的人对有意义的和没有意义的事情的判断是更准确的。

所以，研究者认为积极情绪有可能让人们更好地区分什么事情是对自己真正有意义的，什么事情是没有意义的。就是说，积极情绪是“真正意义（对自己有意义的事情）”的探测器。

在星期二的最后一部分，我们曾讲过不幸的人不去试图改变自己的不幸，而存在合理化自己不幸生活的倾向。当不幸的人们把活力和时间用于故意隐瞒消极事件的时候，幸福的人们则把这些活力和时间投入到让自己更加幸福的事情上。

幸福的生活和有意义的生活不是完全无关的两回事。你是什么样的人？你会给像寻找字母 E 和 S 那样的简单却缺少乐趣的事情赋予一定的意义，并对之进行合理化？还是会寻找真正能让自己的生活变得充实的事情？

遗憾的是，我们的社会往往为个人追寻幸福设置了阻碍。从小，我们还没来得及问自己“喜欢什么事情”“为什么要做”“怎样的生活才是幸福的”时候，我们就被教育成不顾一切只是认真学习的样子。没有人问“我们的孩子现在幸福吗”，也没有人关心这件事情，大人们只会说“到大学了就解放了”。而上了大学之后，当我们觉得人生乐趣就要来了，别人又开始说找到工作才会找到人生乐趣。可是我们找到工作之后，一周五天的上班时间周而复始，要问这样的生活有什么意义，人们又会说等结婚了、等买房了、等养孩子了就会有人生的乐趣。

教育告诉我们生活的乐趣是艰苦奋斗之后到来的，我们也被要求为这个不知道是否真的会到来的乐趣而努力。就像塞缪尔·贝克特的心理剧《等待戈多》，剧中人物等一个不知道是谁、是否真的存在、为什么要等的人一样，现实生活中，有很多人在等待幸福、等待人生兴趣到来的过程中，磋砣了人生。

人生的乐趣不是艰苦奋斗之后到来的那一刻幸福，幸福是找寻的过程。我希望社会形成这样的氛围：大人们会问孩子们“你现在幸福吗？你

觉得你的生活有意义吗?”，允许孩子寻找能让自己变幸福的事情。

人的一生，难免会有彷徨。就算是制定了合理的目标，做了最有效的努力，人们也难免会产生“我的生活是朝着正确的方向吗”这样的存在论的疑问。所以，在本节里，我们谈了能够防备这种根源性不安的方法，并以此来帮助人们寻找生活的意义。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

周五（Friday）

爱自己——提升自尊



终于周五了！周五的时候，我们常常会因为想到即将到来的周末而心情愉悦。与此同时，回顾一周的工作，我们又会因为成绩寥寥而懊恼。在周五回顾一周，我们将着重谈一下让自己感到自豪或者感到失望的经历，还有与之有关的“自尊”。



1. 什么是自尊？

自尊（自尊心）是什么呢？可能人们会觉得这应该和心理自助书籍或是广告文案中经常出现的“爱自己”有关，但是所谓的“爱自己”到底是什么呢？自尊一般是指相信自己是有价值的人，为自己感到自豪的积极情绪体验，可以将之定义为“对自己整体上积极的评价”。但是，说实话这个概念依旧不够明确。接下来，我们将着重分析自尊这一概念。

能力或者自信等同于自尊吗？

小明是所谓的“别人家的孩子”，学历好、有稳定的工作、长相帅气。那么拥有如此好条件的小明自尊也很高吗？

我们会觉得如果像小明这么厉害的人都不喜欢自己的话，到底这个世界上会有什么样的人喜欢自己的呢？但是，事实并非如此。自尊其实与能力、背景等因素没什么关系。研究显示，与我们的普遍想法不同，拥有优异的成绩、优秀的业务能力、卓越的领导力，也并非有高的自尊感，自尊感高的人也未必会有上述能力。在现实生活中，我们很容易从身边发现看似拥有所有让人羡慕东西的人，反而很自卑，与之相反，没有拥有什么让人羡慕东西的人，反而具有健康良好的自尊心。

假如实际能力与自尊没有什么关系的话，对能力的自我评价和自尊有

没有什么关系呢？客观来说，小明的确是优秀的，他自己也知道自己有非凡的能力，也就是说他对自我能力有一定的确信。研究显示，像小明这样对自己的能力有积极的自我评价和自尊是存在一定相关度的。整体上，自尊较强的人对自己的能力有一定的确信，相反，自尊较弱的人有低估自己能力的倾向。

但是杜克大学心理学家马克·莱亚里（Mark R. Leary）认为自尊不仅与自己的实际能力无关，与对该能力的评价也是无关的。思考一下我们喜欢朋友的理由。你喜欢这个朋友不可能是因为他拥有非凡的能力。同样，你也不可能因为你的朋友学习不好，缺乏运动、艺术方面的能力就不喜欢他。这与我们对待自身是同样道理的。就像“我的学习成绩好，运动能力也还算可以，但是我不知道自己是否是有价值的人”这样的想法，就算对特定能力有较高自信，但是在整体上自尊仍然会很低。与之相反，像“我虽然学习成绩不怎么样，但是我对我自己感到自豪”这样的想法，就算是对能力的自信心不足，但还是会拥有较强的自尊。

综上所述，自尊不是对人们“实际价值（actual worth）”的严肃客观评价，而是具有极强的主观性。还有，自尊感强不是对个别能力的单一评判，而是对我这个人的整体的评价。不管现实如何，要是真心觉得自己“是个不错的人”，可以说就是拥有良好健康的自尊。包容原原本本的自己，就是“爱自己”，自尊的奥义。

也许有人会问那是不是说发掘自己的能力对提高自尊不起任何作用吗？答案也并非如此。因为自尊的核心不是对自己本身的正确评价，而是对自身情况的满足，所以只要对自己感受到“我做得很好”这样的自豪感，我们的自尊感自然会上升。值得注意的是，即便我们取得了好的成果（不管是自己造就的还是从外界硬要求的），如果自己的标准太高或者一味地与周围人作比较的话，我们就很难感受到满足感，这样一来，自尊感也不会高。

拥有健康自尊并不是那么简单的。而且高自尊也不是任何条件下都具有积极正面意义的。所以接下来我们要介绍拥有健康自尊的方法。有一个很明确的事实是，健康的自尊并不是靠“爱自己”这么简单的做法就能轻易实现的。

竭尽所能地维护自尊

我们是为了保护自尊能豁出性命的动物。因为自尊倒塌是非常痛苦的事情。比方说，犯下巨大错误的经历，把事情弄糟糕的经历，又或者听到不太好评价的经历，考试失利的经历，让重要的人失望了的经历，没有完成任务的经历等，总会有一些让人精神恍惚的经历伤害着我们的自尊心。这些经历让我们觉得自己是没有价值、没有用处的人，让我们对自己大大失望，以至于根本没法接受自己，从而掉进深渊之中。

实际上，自尊倒塌的经历是与抑郁、不安、悲伤等各种消极情绪都有关的。所以人们想在一定程度上维持积极的自尊，不让自尊倒塌，人们就会使用各种各样的方法。日常生活中比较常见的保护自尊的方法有如下几个例子。

“不要去做要失败的事情。” 觉得成绩会不好的课程，根本不会去申请。

“不是我的问题，而是别人的问题（或者是其他外在因素的问题）。” 我考试失利不是因为自己有什么不足的地方，而是因为考试的确比较难。

“其实那件事情并不是那么重要。” 虽然被他拒绝了，但其实我并没有那么喜欢他。

“贬低比自己优秀的人。” 他成绩比我好只是因为他的运气比我好。

根据研究，直接避免失败是自尊比较低的人常用的保护自尊的方法。把问题的原因说成是外因或者贬低事情的重要性等（第二个和第三个例子），试图将失败合理化的方法是自尊比较强的人常用的保护自尊的方法。

不管自尊强弱，我们都有各自的方法来保护自尊。

如今，我们用各种各样的方法去保护自尊。比如我会通过贬低事情的重要性来维护自尊。适当使用这种保护法，才能经得起人生中无可奈何的失败冲击。但是，这种方法也要适当使用，过度的话，难免会成为总是找借口的人。

不只对自己，要记住保护他人的自尊也是极其重要的事情。有研究表明，在帮助他人的时候，也不要太争面子或者过度显示自己的优越性，一旦伤到受助人的自尊，最终只会增加双方的压力，反而会使关系更加恶化。

自尊越强越好吗？

还有一件需要留意的事情。自尊太强也未必都是好事。一般来说，自尊强的人比自尊弱的人更幸福，也更擅长处理人际关系。但是自尊并不是万能的。自尊并不能直接提高成绩或是业务能力等客观结果。虽然较低的自尊与暴力行为、酒精中毒都有一定程度的相关性，但自尊并不是造成这些问题的直接原因。心理学家马克·莱亚里说，一般情况下，自尊低的人常常表现出各种问题行为，但是不能说自尊低是造成问题行为的原因。相比之下，恶劣环境和周围人的漠视是造成自尊降低、问题行为出现的真的原因。

所以，为提高修养或者解决问题行为而提高自尊的做法，并不能得到理想的效果。反而是试图解决恶劣的环境和周围人漠视等本质性的问题才是更加重要的。提高自尊并不能解决所有问题。

此外，太强的自尊反而会对我们有害。研究显示，若自尊高出正常水平，人们的业绩反而会降低。此外，对自己有积极评价的人，一旦自尊受到威胁，他们就会受到很大的伤害。为了维持过强的自尊，人们需要相当多的维护成本。

人们会不喜欢降低自尊的经历，所以有保护并维持自尊的倾向。从这个角度看，鲍迈斯特、莱亚里和詹尼弗·克罗克（Jinnifer Crocker）等学者认为，比起自尊的强弱，更值得关注的是人们具体维护或者试图提高自尊的方法，即维护自尊的方法。因为根据具体维护自尊的方式不同，我们生活的质量也会不同。



2. 培养健康的自尊

接下来，我们会谈一谈如何才能在日常生活中培养积极健康的自尊，又如何健康地应对威胁。在切入正题之前，我们先来思考一下这个问题。

“成功和失败对我们的自尊会产生相同的影响吗？”

对提升自尊有重要影响的领域是什么？

有观点称，让我们心满意足、感到自豪的事情有助于我们树立健康的自尊心。但是，这样能给我们充实和自豪感的事对每个人来讲都是不同的。比如说，有些人在竞争中取得胜利，向社会性成功前进一步的时候对自己感到自豪，而有些人是在做志愿活动等利他性活动时对自己感到自豪，也有人通过累积知识感受到自尊的提高。

每个人提高自尊的领域是不同的，这称为“自我价值感领域权变性(contingency of self-worth)”。简单来说，在“做完这件事，我会成为优秀的人吧”想法中的“这件事”是因人而异的。所以，就算是在同样的领域取得了同样的成功，并不意味着人们也会同样的高兴，同样的失败也不会有同样的挫败感。

我们来看一个研究结果，俄亥俄州立大学心理学家詹尼弗·克罗克以准备考研的学生为研究对象，研究者将学生分为两组：一组是认为“拥有

优秀的才智”十分重要的学生（成为具有才智的人是对我非常重要的一件事情，考上研究生能证明我很优秀的事实），另一组是并不那样认为的学生（累积知识当然是一件重要的事情，自己也很想能考上研究生，但是我并不觉得我的知识水平或者学历就能决定我这个人的价值），在考试结果公布之后，研究人员对比了两组学生录取前后的自尊。

结果发现，认为才智决定了自身价值的学生比没有这样看法的学生在考上研究生的时候，自尊的增幅更大一些，也感受到更多的积极情绪；但是在没考上研究生的时候，前者的自尊则比后者低了很多，也感受到了更多像害羞、挫折这样的消极情绪。

所以，自尊提高或是降低并不对所有人产生同等影响。如果要理解自己的自尊对生活的影响，首先要掌握影响自己自尊的关键领域。自尊存在的领域不同，让我们感受到挫折和喜悦的事情也会不同。

还有研究显示，影响人们自尊关键的领域分为七大类：外貌、他人肯定、竞争中取得胜利、学术能力、家人的爱和支持、道德感和爱情。影响你自尊的是哪些领域呢？需要注意的是，如果把自身的价值只放在某个大的领域（比如“不管其他事情做得再好，要是学习不好的话我就没有活下去的价值”），或者一开始就放在很难成功的领域（比如较难改变的外貌）的话，是很难拥有健康的自尊的。

改变我人生的事是什么？

接下来我们正式了解一下有碍我们培养健康自尊的障碍和克服这些障碍的方法。前面说过影响每个人自尊的关键领域是不同的，我们在各自的领域加倍努力，以期维护自尊。但是实际上，有时这些努力并不奏效。

之前有谈过，坚信成绩决定自我价值的人比其他人更努力学习。一般情况下，我们认为这些人通过努力学习会得到更好的成绩，并且他们的自尊也会随之增强。但是，我们的生活并不是那么简单的。根据研究，虽然

认为学术能力（成绩、才智）是影响自尊的关键因素的学生比其他学生在学习上花费更多的时间和精力，但是他们的成绩却并没有更好。研究者认为，导致这种结果的原因是过大的压力。相信只有成绩能决定自身价值的学生对考试有很大的恐惧和负担。

也就是说，实际上很重要的事情，但是过高地估计了事情的重要性的话，就会增大人们对失败的不安，反而会导致结果不理想且伤到自尊心。这种情况下，追求自尊的行为并没有直接增强自尊。想要维持健康的自尊的话，对于重要的事情，不仅要付出充分努力，同时还要试着放下压力。

但怎样才能放下压力呢？首先，我们的生活会遇见无数重要的事情，所以要牢记：很少会有一事完全决定我们的自我价值。但是，情感上“一腔火热”时，我们很难从负性事件中跳脱出来。但是，请记住，一切都会过去，跳脱出那种状态之后，你会发现当初自己对事件影响的夸大。人类拥有像橡皮筋一样的弹性。根据研究，除了极端事件，大部分事件对我们的情绪所起的影响不会超过两个月。甚至人生发生了重大变故，过了一定的时间之后，幸福度也会恢复到与平常人差不多的水平。

对于特大冲击，人们偶尔会出现类似打了麻醉药一样的情绪稍微麻痹的现象。也就是说，就算发生了再坏的事情，人的情绪或许也不会达到最差的程度。就算是感情没有麻痹，我们的生活还是跟平时一样早上起床吃饭，之后见见朋友，晚上回家看电视，然后睡觉。周围的世界也是跟平常一样，还是日复一日。所以，除非是真的非常严重的事情，我们很少会每时每刻都沉浸在痛苦中。当然，偶尔想起会感到痛苦，但总的来说，人是有适应性的。

即不管是什么样的失败，也不可能如我们想象的那么严重地影响我们的生活。往往是想象中失败的打击程度比现实中要极端。根据研究，如果自己支持的团队输了比赛的话，人们会认为自己在大概一周的时间内都会感到抑郁，且没有食欲，可实际上，他们从第二天开始就过着平常的生

活，没有太大的改变。在面试之前，人们预测自己如若面试失利的话会悲伤好长一阵子，可实际上人们会以“我只是运气不好”“面试官有偏见”等想法来合理化现状，没过一会儿就会走出自己所处的困境。这种高估消极事件影响的倾向，哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）称之为“免疫忽视（immune neglect）”。即我们常常会低估自己的抗挫能力和恢复力。

你是什么样的人呢？你会认为关系自己人生的大事一旦失败了的话，人生就结束了，就再也无法站起来呢？还是认为自己很快就会恢复，理性地对待失败呢？我在这里想强调的是，要理性客观分析事情对我们的影响，凡事避免太过用力。

比较的消极作用

与他人比较是影响自尊的一个非常重要的变量。珍妮佛·克罗克举了以下的例子。

学术能力是影响 A 自尊的关键因素。所以他选择了水平高的学校，也念了研究生。A 的确是在努力学习，可是他觉得自己还是不够。

在追求拥有卓越才智的过程中，A 自然是属于才智能力卓越的一类人。他与优秀的人在一起的话，互相影响，进而促进双方的良性发展，这是 A 实现目标的最佳环境。但是，现实并不是那么简单的，因为人都是会比較的。

假设我很聪明，如果全国聪明的孩子都跟我同班，并导致我的排名靠后的话，很自然，我会怀疑自我价值，而不是有“我还是聪明的”想法。与他人的比较是判断自我价值的重要标准。自尊是我对自己的评价，但周围人的表现也总会介入其中，所以妨碍我们维持健康的自尊一个重要因素是他人的表现。

自我评价的标准转变为他人的成就的话，我们很难保持健康的自尊。

首先这个标准会变得十分严苛。当对考试的期待值比较低的时候，人们会比较容易取得成就感和较高的自尊。但是，如果放不下与他人的比较时，人们就会以他人为参照来制定较高的标准。在这样的标准又高又紧的情况下，会很难感受到较高的自尊。此外，不管有多努力，以他人为参照的自尊关键取决于是否觉得有人比我优秀，所以除非自己真的成为第一名，否则很难感受到满足感。

我们周围有些人明明拥有足够好的条件和能力，但不断和更优秀的人比较，陷入自卑的痛苦之中。在这种比较的过程中，人们会对威胁自尊的对象产生敌意态度。实际上，人们感到自尊受到威胁时，会贬低之后遇见的人，夸大他们的缺点，无视他们的优点。我们为了保护自尊，故意去做贬低对方的事情。对于朋友也不例外。

试图贬低他人来提高自尊的现象和观念定势中的所属群体也有关系。研究显示，人们在感到自尊受到威胁时，会对处于竞争关系的人强加各种偏见，通过这种方式来体会到“我/我们真的了不起”的积极情绪。《影响力》的作者罗伯特·西奥迪尼（Robert Cialdini）称，这种炫耀所属群体，试图沾集体光的行为，在自身没有什么好炫耀的但却想保护自尊的时候，显得尤为突出。

在不断比较的环境中，或许客观上会有能力的提高，但是陷在比较的深渊中，就很难实现自我满足。虽然通过贬低对方能在短期内提高自尊，可是这种比较最终破坏了对自尊起本质作用的人际关系。所以长期来看，比较对自尊有极大的负面作用。

其实，比较威胁自尊的事是频繁出现在我们周边的。看到优秀的朋友时我们会高兴，但同时也会感受到自尊受到严重威胁，并有可能产生嫉妒心理。对自己的成功，我们会觉得是自己付出了努力的结果，把功劳说成是自己的（内归因）；相反，对他人的成功，我们就认为是运气好的结果，并把功劳说成是外部因素造成的（外归因），这种归因偏差情况极其常见。

就像学者们说的，比起自尊的强弱，更重要的是如何维持自尊。追求自尊的方法合理有效，我们才能长期与别人建立良好的人际关系，过着幸福的生活。

有人会问既然比较有害自尊，那有没有摆脱比较，避免自尊受伤的方法呢？事实上，不因比自己厉害的人而感到威胁，并不是那么容易做到的。在我们重视的领域中，有人超越了自己的话，我们就会立刻有被人抢走了自己位置的危机感。人们因他人的成功而感受到威胁的原因之一就是“零和游戏”规则。这种认为全体利益的大小是固定的，竞争者占的比重就越大，我所占的比重就越小的倾向也被称为“固定馅饼直觉（fixed - pie perception）”。这种理念被认为是让人们互相比较，陷入过度竞争的主要原因。

当然，现实中是会有别人拿走的越多，我拥有的就越少的情况，可是有相当多的游戏是可以双赢的。著名心理学家加尔斯腾·德·德勒（Carsten De Dreu）指出，仔细观察现实世界里发生的各种各样的竞争可以发现，人们各自具体的目标和优先顺序是稍微有所不同。即各自最重视并希望得到的利益是有所不同的。对这种存在差异的部分，彼此稍微让步的话，会得到双赢的结果。这种因为每个人各自具体的目标和优先顺序存在不同而导致产生协作的现象称为“综合潜力（integrative potential）”。研究者们说，这种双赢的情况其实可以有很多，但是人们认为“馅饼”的大小是固定的，让明明可以双赢的事情变成了零和游戏。

就算在同一个领域竞争，每个人具体的能力和优缺点往往也不是完全一致的。我的缺点，或许恰恰是别人的长处；同样地，我的优点，或许恰好是别人不擅长的。短期来看，贬低对方的行为会让自己变得更优秀一些，但是长期来看，认可并赞美别人的优点，并且齐心合力是更智慧的生存方法。

在 21 世纪中，取得胜利的人并不是聪明的人，也不是富有的人，而

是拥有很多合作关系的人。当然，生活中难免有竞争情况，但是如果尽量考虑合作的方法来面对问题，会让我们取得更多成就。

是什么支撑着我的自尊？

难以拥有良好、健康自尊的另一个理由是影响自尊领域本身的特性。原本在不同领域中获得满足感的概率就有高低之分，对于获得满足感概率较低的领域，相对而言就比较难以感受到自尊。比如，在外貌、他人认可和竞争领域就很难感受到较高的自尊。因此，从哪里寻找自尊也对健康的自尊的培养有重要的作用。

通过外貌、他人认可和竞争等来感受自尊感较难的原因是什么呢？那是因为想在这些领域感受到满足的话，需要外部认可。前面也曾提到，对自己作出积极评价但没有外部相应的反馈时，人们很难得到对自身的满足感。

实际上，研究显示，依靠他人认可来获得自尊的人比其他人更容易表现出无法对自己满意的现象。此外，他们的自尊也是不稳定的。因为他人的反馈是极其多变的，收到消极反馈时自尊会一下子跌下去，但收到积极反馈时自尊又会瞬间上升，依靠他人的认可而获取自尊极其不稳定。因此学者们认为自尊的“稳定性（stability）”对健康自尊的贡献绝不亚于自尊本身。

所以拥有不为他人左右自我观念的人，自尊受到威胁的情况会相对少一些。但是缺乏对自我观念的认同且有强烈获得他人认可想法的人，自尊容易受到威胁。再小的威胁都会让他们反应过度。这种脆弱不安的自尊仿佛是定时炸弹，会随时侵扰我们的生活。

综上所述，依托于外部的自尊是不安稳且不健康的。不管实际上表现得多么优秀，只要有人不看好自己的话，人们就会陷入自我怀疑之中。所以，为了能拥有健康的自尊，要把自尊从依靠危险且无法预测的外部因素

转移到坚固且安全的内部因素之中。

那么，要让我们的自尊不再像沙雕一样脆弱的话应该怎么做呢？我们一起分析一下具体有哪些方法。

首先，确定在周四的时候讲过的生活意义和自我价值观是个好方法。“我是重视自然保护的人”“我是重视社会正义的人”“我是上进的人”等等，不管内容是什么，只要知道自己独有的价值观就能让人感到自己是有价值的人。像这样确立自己生活独有的目的和价值观是拥有健康自尊良好的开端。

实际上，有研究显示，拥有一两个坚定价值观作为支撑的人比其他人能更安稳地体会到自尊。比如我们想象一下以下这种情况：你在路边捡到了钱包，虽然有点麻烦，但还是花时间找到了钱包的主人。在归还钱包的路上，你感到非常心满意足。但是见到钱包主人并归还钱包的时候，没想到主人对此并不感激，态度不冷不热。这时候，你的心情是什么样的？你还会对你做的事情感到心满意足吗？

进行了上述实验的研究者们发现以下结果。比起他人的看法，认为道德更重要的人不管他人反应如何，都会对自己做了这件善事而感到高兴，感到满足。相反，依赖别人的反应的人在做好事之后没能得到认可的话，就几乎感受不到自尊的提升。

过于看重他人评价很难维持良好的自尊，只有按照自己重视的目的和价值观而生活的时候，我们才能自然而然地觉得自己是个不错的人。

从这种意义上说，想得到健康的自尊感的话，就要确立生活目标和价值观，并按照确立的生活目标和价值观生活。

还有一件重要的事情是，和结果相比，过程更能给我们带来自尊的提升。观察事情的性质和其过程是否符合自己的价值观，从中寻找意义，不管结果怎样，在一定程度上会获得满足。

人们发现自己独有的价值观，以自己想要的方式生活，在一定程度上

受自己所属群体或社会的影响。对从小听着“只有成绩才能决定你的自我价值”“只有在竞争中获胜才有价值”这样的话长大的人来说，按照这些听过的标准生活比寻找适合自己生活的标准要简单得多。即社会的标准越严格，就越难制定自己独有的标准。生活在这种社会中的个人在考虑如何做自己前，会考虑社会评价和标准，而这些外在标准也对个人自尊的维护存在负面影响。这一点需要我们警惕。

延伸阅读：



扫一扫：释放被束缚的女性灵魂，提高自信心与领导力



3. 作为社会性 动物的自尊

前面曾经提到，判断自我价值的标准如果不在自己身上，而在外部因素的话，我们的自尊就会变得不稳定、不健康。但是作为社会动物，人基本上是不能离开他人的评价和影响的，所以，在一定程度上，我们的自尊只能通过由他人认可来获得。

所以，为了维护健康的自尊，与其注意与各种各样、形形色色的人打交道，不如与几个真正关系密切的人拥有稳定的人际关系。那些无条件支持、爱护我们的伙伴是帮助我们维护健康自尊的强大助力。

归属感有利于维护自尊

阅读一下下面一段话的描述，思考这与你的一致程度有多少。

你时而是细心谨慎的，时而是举止大方的。虽然表面上火辣，但实际上很容易受到内在的创伤。若他人言辞犀利或有质疑，你就会生气，但是立刻也会自责不已。

所有人都不愿被孤立，想与他人相处，并从中得到认可和喜爱，这称之为“归属需求（need to belong）”。所以，疏离会让你感到孤独、不安或者愤怒，这是再自然不过的事情。实际上，如果被问到什么时候会感到悲伤，63%的人回答的都是与喜欢的人分离的时候，被孤立的时候，与人争

吵的时候等人际关系失败的经历。

人是社会性动物，所以归属感、所属群体对我们的认同对自尊感的形成起重要作用。实际上，有研究显示，实际能力大小对自尊的影响是没有很大差异的，倒是他人的评价有很大的影响。有研究认为，实际上以“别人家的孩子”的标准来看自己成就的人，如果他认为周围的人并不会认可他取得的一切的话，他的自尊是相当低的。

因此，自尊不怎么健康的（自尊感太弱或者不稳定的）人的特征之一就是缺乏被他人认可的自信。因此他们会感到较多不安，尤其是在人际交往中。自尊不健康的人在人际关系中怕别人会不喜欢自己，就特别注意察言观色。而且在与人交往的过程中，不会主动展示自己的优点并积极靠近，而是表现出急着隐藏自己缺点的样子。在谈恋爱的时候，因为不能确信爱情，他会担心失去对方，对潜在竞争者产生心理嫉妒。

以这种现象为研究背景，莱亚里和鲍迈斯特等学者认为自尊最终是关于他人是否认可自己的判断。这种把自尊看成是归属感的指标（归属感高 = 健康的自尊，归属感低 = 不健康的自尊）的理论就是“自尊社会度量器理论（sociometer theory of self - esteem）”。根据这个理论，人们感受不到爱和尊重的时候，会感到包括疏远和孤独在内的贬低自己价值（较弱的自尊）的感觉。

实际上，研究显示，自尊比较低的人会以拉帮结派的方式渴求归属感。比如说，自尊较弱的十几岁的孩子会与所谓问题少年混在一起，显露出各种各样的问题行为。但是问起这些孩子失足的原因的话，他们回答并不是喜欢失足本身，而是“因为他们是唯一认可我的人”，所以愿意与他们混在一起。关于此事，莱亚里认为在与低自尊相关的各种问题中，低自尊本身成为问题的情况比较罕见，相反“没有充足归属感”才是更加本质性的原因。

此外，低自尊的人还会表现出没有主见地去顺应别人意见的倾向。研

究者们认为出现这种现象的原因不是缺乏思考能力或者缺乏对自己意见的自信，而是缺乏对别人会接受自己意见的自信。所以没有主见的根本原因还是为了得到归属感，去看别人的脸色，想尽一切办法去满足他人。结果就是前面曾分析过的，过度关心别人的视线和认可，自尊变得不稳定的现象在一定程度上是因为缺乏归属感。

从这个角度看，研究者们认为，向人们简单说“试图爱自己”并不能增强他们的自尊。除此之外，对于解决低自尊的各种问题，重要的还是要找到影响自尊的关键领域，以及获得强有力的社会支持。

培养健康自尊的方法

为了获得健康的自尊，建立良好的人际关系是必要的。实际上，研究显示，与朋友、恋人、配偶关系较好的人比其他人拥有更健康的自尊。亲子关系会影响到孩子的自尊的形成。父母听取孩子的要求，并积极给予反馈的话，孩子会比其他孩子拥有更健康的自尊。对于青少年来说，友情和朋友的认可是预测他们自尊的重要因素。

来自家人、朋友、恋人的温暖和爱是影响自尊的重要因素。如果你认为自己能力充分发挥，但却仍然感到不安的话，可以好好考虑自己缺乏的是否正是良好的人际关系，而非其他。

但是，正如我所料，很多人不太清楚稳定的归属感的重要性，有些人就算是知道了也不会轻易认同。在被孤独吞噬的时候，人们往往不会去交朋友，而是想要在金钱和名望、他人的认可中寻求自尊的支撑。此外，根据研究显示，人们拥有的财富越多，越有从财富而非人际关系中寻求自尊的倾向。

其实，维护自尊有比人际交往更简单的方法，那就是公益服务和捐赠活动。它虽然不能完全代替良好的人际关系，但有相似的效果，且副作用比较少。给予他人帮助，赠人玫瑰，手有余香，“给予”的幸福不亚于

“收到”的幸福。实际上，与我们想象的相反，同样的金钱，若为他人而花比为自己花更会让人们感到幸福。

但是，有人认为这种事情只会发生在发达的国家，经济发展水平落后的国家或者贫穷的人只顾忙着谋生，没有能帮助别人的余裕，且就算是帮助了别人也会觉得“我自己都捉襟见肘了，能有什么捐献”。但是有研究显示，事实并不是如此。在帮助他人的时候感到幸福的现象同样会出现在经济落后的国家。英属哥伦比亚大学心理学家劳拉·阿克宁（Lara B. Aknin）和他的同事以136个国家的20万人为研究对象进行了一次大规模研究，他们发现，不管经济水平、年龄、性别、教育水平如何，平时会捐款的人比其他人更幸福。此外，国家的经济发展水平、国家政治情况对结果没有任何影响。

为了确认为他人花钱是否真的能让我们幸福，研究者们做了以下实验。让人们仔细回想近期花钱的经历，来自经济落后的乌干达和发达国家加拿大的被试都认为捐赠或者给朋友买礼物等为他人花钱的经历，比自己花钱的经历能感受到更多的幸福。实验也显示在两个国家，买了同样的包包，但是比起只是为了自己想买而买了的人们，为在医院患病的孩子购买的人们感受到的幸福感更多。

通过这一系列研究，研究者们认为“通过帮助别人获得的补偿（心满意足、高兴等）是人的本性，所以不管文化和经济情况如何，帮助别人对作为社会性动物的我们而言，都能提高我们的幸福感和自尊。

许多志愿者说：“在帮助他人的过程中，反而我得到了更多”。这句话的言外之意是他们从帮助别人的过程中，获得自尊、幸福、内心的从容。如果你想拥有健康的自尊，让自己的生活更加丰足的话，不妨参加公益服务或捐赠活动。

自尊不是一下子就能提升的，而是以总体生活改善为前提的。从这个意义出发，希望通过本节，你能收获回顾自己生活的契机。按照自己的信

念生活，有周围人的喜爱和支持，收获良好的自尊和幸福。

延伸阅读：



扫一扫：告诉你如何提高一个孩子的自尊心

附： 感谢和激励的力量



前面我们提到别人的需要会提升我们的幸福感，会让我们产生自己是有价值的感觉。与之相似的，别人给我们的“感谢”也有提高我们的自尊的效果。

纽约大学心理学家亚当·格兰特（Adam M. Grant）和他的同事们做了以下实验。研究者让人们读艾瑞克（实际上是假设的）的求助信后给出反馈。之后，人们会从他们帮助的艾瑞克那里收到“已查收你的反馈”或者“已查收你的反馈，深表感谢”的邮件。研究发现听到“深表感谢”的人比没有听到“深表感谢”的人，自尊明显提升。

感谢的效果不仅在于提高自尊。受到感谢的人比其他人还有更强的亲社会行为的动机（66%:32%）。受到感谢不只增强自尊，还会提高人的道德感，产生良性循环。

以感谢提高人们所做事情的价值是激发行动的好方法，同时对提高成果有不可忽视的效果。此外，在其他实验中，研究者们发现在接听电话为主要业务的职场中，上司对下属说了“我很感激你认真从事这份工作。我真心认为你的劳动是有价值的”的话，下属接听电话的次数会有 50% 的上涨。如果想激发他人动机，提升他人自尊，传达谢意认同他的价值比任何事情更有效果。

接下来我们谈谈“鼓励”的力量，称赞和鼓励的力量是不可想象的。当然，批评偶尔会有鞭策他人的效果。但不能忽略的是，建设性的批评和给对方侮辱感的“贬责”是不一样的。有研究显示，虽然贬责会有短期效果，但是长期而言并没有什么益处。

以肥胖问题为例，根据四年的追踪研究，研究人员发现越是受到关于身材的批判的人，肥胖的可能性就越高。就是说，不管原本身材是偏胖还是偏瘦，周围人议论他们身材且施压的话，反而会让它们出现肥胖的现象。

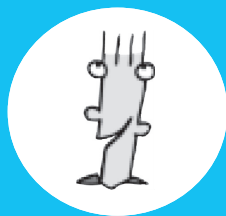
另一个研究发现，对肥胖感到威胁的女性（如读了增肥会失去工作的新闻的女性）与没有受到肥胖相关威胁的女性比，没有节制食欲的表现。一般人们会认为受到威胁的人会更好地节制食欲，但结果并非如此。受到威胁的女性表现出更不愿节制食欲的态度。这说明对肥胖施压反而会起负面影响。

为什么会出现这种现象呢？首先减肥是需要节制食欲的，是需要高度的自控力的事情。但是正如前面周一时分析过的那样，包括批评和威胁在内的人们的负面评价会降低人们的自信，且应对他人评价要消耗太多的精力，最终降低了自控力。批评会提高压力，吞噬我们的精力，降低自控力。还有，压力本身会提高人们的食欲。所以批评指责肥胖的人最终只会有负面的结果。

在这里我们是以肥胖为例，但是越批判越会降低人们的动机、自信和各种能力的现象，会纷繁复杂地出现在我们的生活中。所以希望读者能避免对人施加过多的压力，而是给人以鼓励。

周六 (Saturday)

寻找幸福——幸福的本质



终于，我们期待已久的周六到来了。从神志不清的周一到躊躇满志的周二、明确生活目标的周三、深入反思自身的周四和周五，我们如此努力向前的原因是什么呢？或许人们有各种各样的理由，但我想理由之一会是为了幸福。实际上幸福是很多人追求的生活目标。

但是大部分人不清楚什么是幸福，如何才能幸福。有些人茫然地认为财富、荣耀就等于幸福。但真的是这样的吗？现在我们一起分析什么才是真正的幸福生活，变得幸福的方法有哪些。



1. 幸福 从何而来？

幸福是什么？这个问题可能很难回答，但同时也可以有各种不同的答案。有些人会说自我实现才是幸福的，有些人会认为时刻感到高兴才是幸福。

实际上影响人们感受到“幸福”状态的因素有哪些呢？心理学研究显示有以下因素：

· 积极情绪（幸福感）：相比烦躁、悲伤、愤怒等消极悲观的人，经常感受到快乐的人更幸福。

· 感知到幸福的想法：对自己生活幸福的认知性评价。

积极情绪和感知幸福的想法对幸福的影响是不同的。在本章，我们打算分析什么样的人在什么时候能感受到幸福，揭示幸福的秘密。

幸福不一定是没有不幸

小说家安·兰德（Ayn Rand）在小说《阿特拉斯耸耸肩》中说：

“好好生活与避开死亡是不一样的。快乐不只意味着没有痛苦，智力拙劣也不意味着笨拙。光芒不只是意味着没有黑暗。”

好好回味安·兰德的这句话。追求幸福和避免不幸一样吗？没有不幸我们就会幸福了吗？

也就在 20 ~ 30 年前，大部分心理学研究都把焦点放在“消除不幸”上，围绕心理疾病，心理学家们认为消除了不幸，幸福就自然而然地到来。但是心理学家马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）对这一假设提出了疑问。他认为幸福和没有不幸是不一样的。事情不是非黑即白、截然二分的，正如不能说没有黑暗就是光明一样。一般来看，人们平时的情绪在消极情绪（-）与积极情绪（+）间稍微积极一些的状态，但是不能说这种状态就是我们常说的幸福。

综上所述，在追求幸福的路上，如果焦点不是促进幸福，而是消除不幸的话，要获得真正的幸福就比较困难。也就是说，你能拥有的不过是没有不幸的状态罢了。好好思考一下，我们现在做的事情是在避免不幸，还是在追求幸福。

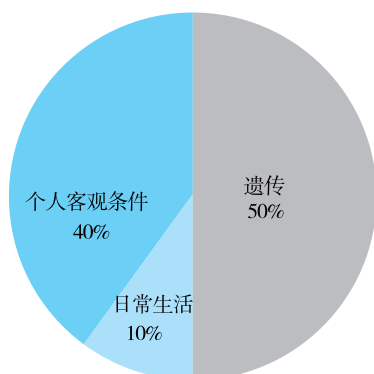
幸福的主观感受是因人而异的，不只是个人的态度、性格、财力、外貌、学历等个人要素会影响幸福，社会性要素也会对人们的幸福感起不小作用。比如说，个人主义与集体主义的文化特征或者社会对个人赋予的自由度的多少，社会腐败和不公平的程度等，都会影响所有社会成员的幸福感。

所以说，谈论幸福的时候，要讲的不仅有个人的努力，还要说社会的影响。关于这种社会要素的内容我们稍后再讲。首先，我们一起看一下影响我们幸福的个人要素有哪些。

在近 20 年的幸福研究中，研究者（先暂时控制住社会要素的影响）终于得出了一个结论：在个人要素中，遗传对幸福的影响占 50%；金钱、住房、教育水平、外貌等客观条件对幸福的影响约占 10%；友谊、业余活动等在日常生活中的努力，对幸福的影响约占 40%。我们逐个分析一下。

幸福是天生的吗？

幸福一定程度上是天生的？这句话听起来并不是那么好理解。想到自



个人因素影响幸福的占比

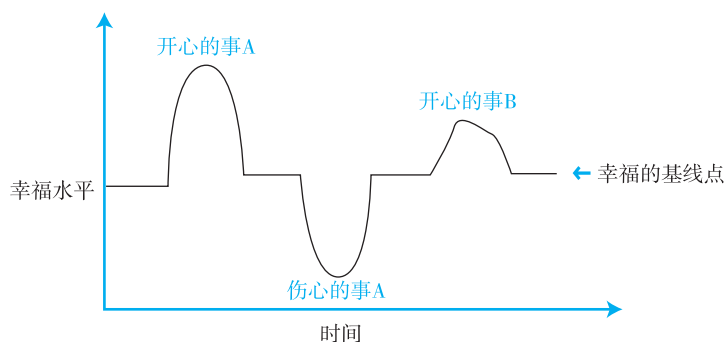
已一半的幸福是已经决定好了的，甚至心里会有点不是滋味。但是这也意味着剩下的 50% 的幸福是可以调节改变的，所以没有必要灰心。首先，我们一起看一下幸福的要素有哪些。

很多研究表明，人们的幸福水平不会因为生活环境的改变、时间的流逝就有巨大的改变。也就是说在一般情况下，除了能让整个人生产生巨大变故的事件之外，我们在日常生活中经常经历的高兴事或者悲伤的事不会对我们的情绪有长期的影响。有研究显示，就算是父母去世了，因事故致残，彩票中奖，过了大约两个月，大部分的人都会恢复到原本的幸福水平。这就是“享乐适应（hedonic adaptation）”。

人们在没有发生什么特别事情的时候，拥有的日常的幸福水平被称为“幸福的基线点”，这是因人而异的。在没有什么特别高兴或者悲伤事情的状态下，在满分为 10 分的幸福指数中，有人可能在有 5 分时就感到幸福，也有人在 7 分以上才感到幸福。

双生子研究表明，这种平常状态的幸福水平最大有 80% 的可能性是由遗传决定的。比一起长大的异卵双胞胎（有一半相同的遗传基因，相同的成长环境），一出生就分开长大的同卵双胞胎（遗传基因是几乎完全相同，但是成长环境完全不一样）表现出更相似的幸福水平。

那么，要如何理解幸福很大部分是由遗传决定的事实呢？幸福是一种



两个月后，大部分开心或伤心的事情都不会再对幸福产生影响。而双生子研究发现遗传对幸福的影响作用最多可达到 80%。

主观心理感受。发生了同样不愉快的事情，有些人会怒气冲天，有些人却不以为然。相反，发生了同样的高兴事，有些人会欢呼雀跃，有些人却一笑而过。

因此，人们有各自不同的情绪、性格、思维和行为模式。就算是遇到相同的情况，每个人的反应也是不同的。

此外，我们强调的每个人不同个性的相当一部分是由遗传决定的。我们的个性不是什么都没有的一张白纸。当然，人生经历和际遇能够让这张纸发生一些变化，可是那也是在已经画好的底画为背景上附加的，完全改变个性并不是那么容易的事情。

有人格研究显示，“大五人格”，即外向性、宜人性、开放性、责任感、神经质和人的幸福密切相关。其中外向性和神经质（敏感且容易烦躁，情绪上不稳定的特性）与幸福的相关性最高。一般情况下，外向性越高、神经质越低就会越幸福。并且，这两个特性是独立的维度，一个高并不会造成另一个降低，两者之间没有多大的相关。接下来我们一起看看对幸福起重大作用的外向性和神经质这两个人格特质。

什么样的人更幸福？

首先我们看一下外向性和幸福的关系。外向性与幸福是有巨大关联的，这是因为外向性会使人努力寻找快乐的事情（补偿和刺激）。与内向性的人相比，外向性的人更无法忍受无聊。外向性的人会想尽可能出去做点事情。所以外向性的人是活跃的，且帮助他们实现这种活跃行动的精力水平也相对高一些。外向性的人会去积极地寻找乐趣，具有良好的社会适应性。

外向性的人不仅努力寻找乐趣，还很会找乐趣。比如有研究表明，就算是被要求做像读书这种安静的事情，外向性的人也会比内向性的人更容易怡然自得。也就是说，外向性就像是探知乐趣的“雷达”，不仅努力寻找乐趣（在寻找的过程中还会交朋友），还很会找乐趣，所以外向性程度比较高的人会比其他人更快乐和幸福。

但是这也并不意味着内向性的人就是不幸福的。我们在平常状态时，会保持略微积极的情绪。且大部分人的幸福度是在6到9分之间（满分10分）。如果把这种安稳的平常情绪看作是“温热的水”的话，外向性的人就是比较会寻找且添加乐趣这样的热水，所以总的来说，外向性这杯“温热的水”更容易变热罢了。

根据研究，外向性特征对幸福的正向影响就在于形成很多积极的社会性关系。实际上，就算是内向的人，拥有积极的社会关系的话，也会表现出与外向的人相似的幸福度。但是，一般情况下，外向的人会比内向的人更活跃，建立积极人际关系的可能性也更高一些，所以他们会在平均的幸福度上表现出一定的差异。因此，如果你是内向的人的话，积极的人际交往也是个获得幸福的好方法。

但是，如果你是因为内向，容易害羞，不敢结交他人的人那或许不是内向性的问题，而是自尊的问题。如前文所述，害羞和小心谨慎等与不健

康的自尊有关。不管性格有多外向，一旦低自尊让人们无法感受到归属感，或是导致了总担心别人会不喜欢自己的想法的话，那就难免会在人际关系中表现得胆怯。

神经质与幸福的关系

现在，我们来看一下神经质。与外向性相反，神经质越高，幸福感就越低。神经质可以说是“对危险的敏感性”。神经质较高的人会比较敏感，对小事情也会容易担心且感受到压力。他们的世界看起来就是拥抱所有压力的生活。因为件件事情都会反应敏感，所以他们会精神恍惚，情绪不稳定。还有，因为情绪低落，行为消极，一般情况下，他们很难建立起良好的社会性关系。因为容易感到不安，在人际交往中会有担心他人否定和拒绝的不安。还有，他们会容易感受疏远或孤独。

因为很难与人建立人际关系，神经质比较高的人在压力大的时候不太容易受到物质或精神上的帮助。所以他们对压力的应对也表现得很脆弱，一根接着一根地抽烟或者过度饮酒等消极行为与较高的神经质是有一定关系的。

因为他们容易感受到压力且人际关系并不理想，再加上对此应对方法的不熟练，神经质比较高的人身心都表现出不健康的样子。不管年龄、性别等人口统计学的变量或者社会经济变量及原本的健康状态如何，他们都更容易患上抑郁症、焦虑症等精神问题，以及心脏病、哮喘、肠胃疾病等各种生理疾病。就算是患了相同的疾病，神经质较高的人的愈后也会更容易反弹。结果神经质较高的人比相同条件但神经质较低人的死亡率约高出两倍以上。

这么看的话，似乎神经质只会让我们抑郁，但神经质在一定程度上对我们也是起着保护作用的。外向性是我们探知生活乐趣的雷达，然而神经质就是我们探知生活危险因素的雷达。比如说，神经质会让我们在厨房有

异味的时候想“是锅烧焦了吗?”，或者在夜里听到奇怪声音的时候想“是小偷吗?”，又或者在身体有异样的时候想一下“是不是什么大病呢?”所以在真正面对危险的时候，神经质比较高的人会更快地防备危险。不过这种危险探测器（神经质）过度敏感的话，会带来过度的压力，让人们生活疲惫。

人的个性有很多方面是天生的，所以改变其倾向本身是一件很困难的事情。但是我们可以充分练习应对方式。比如一天跟几个人保持联系，或者学会自己独有的释放压力的方式，再或者更加注重情绪调节等等，在这些小事情上的努力也可以提升自己的幸福感。

延伸阅读：



扫一扫：10 个不为人知的幸福心理法，教你提升幸福感



2. 客观条件 对幸福的影响

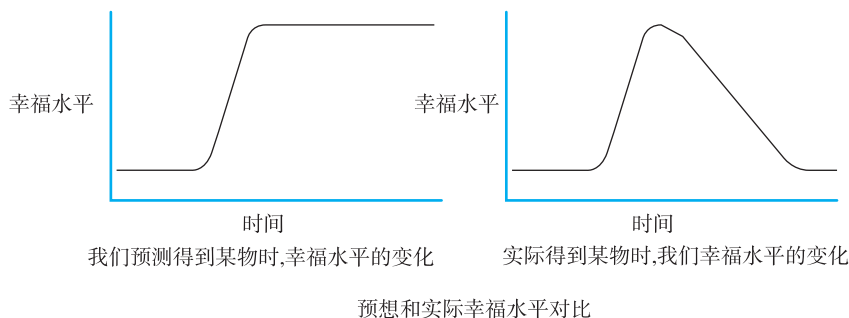
接下来，我们来谈一下我们最关心的财力、学历、外貌等客观性条件对幸福的影响。所谓的这些“背景因素”真的能保证幸福吗？这个问题应该不是一句话就能回答的，但首先可以回答说：“的确如此”。毕竟客观条件对幸福有 10% 的影响。这些客观性条件对我们的幸福影响不大的原因到底是什么呢？从现在开始，我们就慢慢分析。

比财富更重要的事

首先，我们看一下金钱不能带来幸福的原因。其一就是人的适应性。想象一下你拥有了平时想要的奢侈品。一开始的一两周只要看到这个东西，嘴角会自然上扬。但是过了一两个月之后，这种快乐还会继续维持吗？我想，应该是不会的。看似好看的东西，会从某个瞬间开始在我们的眼里变成普普通通、过时的东西，之后慢慢会有想买新东西的想法。就这样，我们会很快适应物质带来的喜悦（喜悦的心情慢慢消失）。期待值也会升高，从而追求更新鲜的、更好的东西。

下面的两个图中，左边的图显示我们获得物质时预想的幸福水平变化。在购买东西的时候，我们会认为买了这个东西，自己的幸福水平就会永久地上升。但是现实中幸福水平的变化则是如右边的图显示的一样。买

东西后前几周会非常高兴，但这之后我们会恢复到原本的幸福水平。



著名幸福研究学者埃德·迪纳（Ed Diener）认为“幸福 = 满足/期待”。根据他的说法，在生活中期待的东西越少，满足的东西越多才会幸福。从这个观点来看，越富裕就越会有较高的期待值，因又比较难以满足，所以一般情况很难感到幸福。与之相关的一个研究显示，金钱可能会降低人们在琐碎小事上感到幸福的能力。所以学者们认为，只想通过扩大所拥有的物质去提高幸福水平是不现实的。

物质上的富有与幸福不成比例的第二个原因就是比较。我们一般对自己的收入水平或者生活条件感到满足的时候，参照的不是自己独有的绝对标准，而是以他人的水平做参考。比方说，明明同样是失业了，但是在失业率较高地区的人比在失业率较低地区的人幸福水平更高。明明自己失业了的事实是一样的，但在失业率比较高的区域的人能够在别人也是失业了的状况中获得安慰。

同样的，研究结果显示，实际收入水平与自己对收入的满足度之间没有太大的相关性。

除此之外，一般收入越高，社会性地位也会随之变高，要承担的责任也会变多，人际关系中的压力也会变得更多。且收入变高不会有更多的享受生活的业余时间，这也是收入变高与幸福度不成正比的原因之一。

物质与幸福不成正比的第三个理由是金钱本身不能给予幸福感。金钱

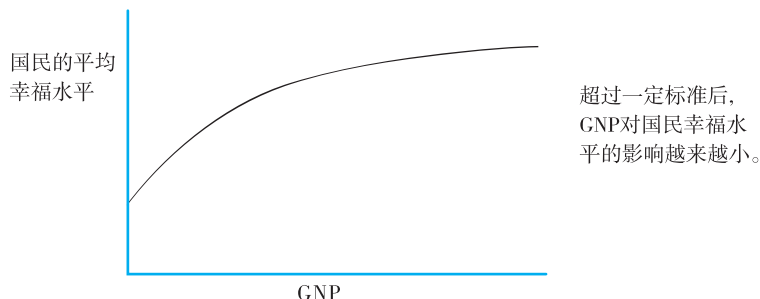
转化为真正幸福感的时候不是在累积财富的时候，而是在花掉金钱的时候。只知道赚钱和累积财富的话，钱就只不过是一张纸罢了，它本身能带来的幸福感是有限的。对于幸福，如何使用财富比累积多少财富更重要。我们在后面将详细分析。

综上所述，因为很快适应物质给予的快乐，期待值不断提升，与周围人比较，社会地位提高导致的压力等因素的存在，金钱给我们的幸福感并没有我们“想象中”那么多。

金钱还是很重要

包括金钱在内的客观条件的确对幸福有 10% 左右的影响。不管是在期待的水平之上或之下，我们都不能否认金钱对我们的幸福有影响这一事实。所以，研究者们不断研究金钱对幸福的影响作用。

金钱仍然重要的原因是，人在解决了温饱问题之后才能变得幸福。没有足够的金钱就不能防备威胁温饱生存的因素。比如画出各国的 GNP（国民生产总值）与该国人民幸福水平关系的曲线图，就会发现在一定标准内，GNP 与国民的幸福水平呈相关性，但当 GNP 超过了这一标准之后，两者之间的关系就很弱了。



首先，经济发展水平较低的国家还是会表现出较低的幸福水平。在没有解决温饱问题的情况下，收获幸福应该还是比较困难的事情。在存在生存

危险的情况下，幸福也是很难实现的。

但是过了某一标准之后，金钱对幸福的影响会逐渐变小，也就是说金钱对幸福的影响是遵循边际效用递减（declining marginal utility）效应的。到了解决温饱问题之后，金钱不再有贫穷时期那样提升幸福水平的能力。就像是吃同样东西，饱腹时没有饥饿时觉得好吃。金钱对穷人的幸福水平起的作用要比对富人的影响大得多。

这种倾向并不只存在于国家间，也同样存在于同一国家内的不同个体之间。即贫穷的个人比富有的个人幸福度较低是事实，但当两者收入都达到了一定标准之后，他们的幸福水平也就没有太大的差别了。

丹尼尔·卡尼曼与他的同事 2010 年在美国进行的以 4 万人为研究对象的一项大规模调查结果显示，年收入超过 4 万~5 万美元后，实际上金钱对幸福水平的影响会逐渐减少，到了 7 万美元的时候，金钱的影响就会停止。

因此对于“金钱可以买到幸福吗”的问题，比较合理的答案是“可以买到一定程度上的幸福，但只能那么多”。

那拥有幸福与 4 万~5 万美金的年收入有什么关系呢？卡尼曼认为最终能买到幸福的金钱就是能够让我们吃好吃的东西，见想见的人，有业余生活等，能让自己舒心享受自己喜欢的事情。要过上这样的生活，美国的标准是年收入 4 万~5 万美金（当然这不是一个小数目）。当金钱成为能让我们做自己想做的事情的“媒介”时，它就会与我们的幸福有一定的关联。这与前面说的，比起累积财富，如何消费才是与幸福相关的结果具有一定的联系。

因此可以预想，就算赚很多钱，不去做能让自己幸福的事情的话，就不会变得幸福。如果你不顾消费，只顾累积财富的话，那你的幸福水平不一定会高。关于如何消费才能获取幸福的方法，我们到了周日的时候再详细讲。

延伸阅读：



扫一扫：心理咨询师告诉你如何通过写日记变得更幸福

附：不公平的感觉



一些研究表明，表现一个国家收入不平等程度的各种数值与该国的幸福水平之间没有太大的关联性，或只有极小的关联性。但是与这种客观的不平等数值不同，人们主观认为的不平等和不公正，即对不公正性的知觉，与幸福水平有很大的相关性。

有研究显示，收入不平等感较高的人们会表现出比较不幸的状态，且这种现象只出现在收入水平位于后 40% 的人。中产阶层以下的人在收入不平等感比较高的时候会对不公有切身感受（“世界不公平的感觉”和“不能相信别人的感觉”）并感到不幸，但是中产阶层以上的人却不会有这种感受，所以会比较幸福。即就收入不平等的事实本身，对不公正的知觉才对幸福感有重要影响作用。

但是，不公平的感觉是为什么且如何与不幸产生关系的呢？假设这个世界是公正的，那么只要按照规定的规则努力生活，终有一天就可以收获幸福，即公正的社会是有“希望”的。相反，如果社会严重不公，以至于努力也未必能得到相应的回报的话，那么，生活则是布满绝望。

所以尤其是迫切需要希望的人，社会阶层比较低的人会努力不失去世界是公正的信念。他们为自己点亮希望之光，让自己相信只要自己努力就可以得偿所愿，努力获得希望和控制感。所以，贫穷的人反而更容易同意

“贫穷是懒惰和无能的结果”，比起社会不公，他们更多地愿意将失败归因于个人因素。这种对公正性的信念与可实现的希望有紧密的关系，会大大影响我们的幸福感。

因此，为了构建幸福的社会，建立公正的社会体系，尤其是能让人们深切感受到这种公正的社会体系是十分重要的。此外，在人们的公正信念中，比起绝对数额，比较的知觉是更重要的。比方说，做了相同工作后，比起有人拿 90 元而我拿 10 元，两个人都一样拿 50 元会更让人觉得公正。



3. 有动摇幸福 的因素吗？

目前为止，我们一起分析了金钱对幸福无多大影响的事实，学历或者外貌也是如此。但是我们为什么认为一般客观条件上升的话，幸福水平也会随之上升呢？

实际上感到幸福和预测什么事情能带来幸福是不一样的。在预测幸福的过程中也会介入各种各样的因素。比方说，问别人“你现在有多幸福？”，再问“上个月约会了多少次？”的话，两个问题之间不会有特别的关联性。但是如果先问约会的次数，再问幸福感的话，两个问题之间就会建立起关联性，约会次数较多的人比约会次数较少的人会认为自己的生活更幸福。

年薪与婚姻状况对幸福的影响

卡尼曼说“人们不能像了解自己的身高和电话号码一样立刻了解幸福”。人们不可能像知道“我的身高是 165 厘米”一样知道自己精确的幸福水平，我们通常是在被问到是否幸福这个问题时，才会问自己“我幸福吗？”，开始思考自己的幸福水平。这时候人们会使用各种标准得出答案。因此，在考虑关于幸福的问题时，如果我们正好想起了约会的次数或者财力、健康状况的话，就算这些因素实际上并不会影响平时感受到的幸福水

平，我们也会根据这些因素评价自己的幸福感。对自己的幸福水平的评价是与把焦点放在哪里紧密相关的。

我们一般会把焦点放在表面的东西上面，就算是同样重要的各种要素，我们会重视容易看见的要素。比方说，问美国哪里的人更幸福的话，不管是加利福尼亚人还是中西部地区的人，都会回答在加利福尼亚的人更幸福，这可能是因为说到加利福尼亚，人们自然想起了好天气和休养胜地的印象。

但是，真是这样吗？我们一起思考一下让我们幸福的因素都有哪些，可能是稳定的工作、学习的机会、理想的人际关系、充实的文化生活、业余活动等十分多样的因素。在这些因素中，“好天气”会排在第几位呢？当别人问起对于你的幸福重要的影响因素是什么的时候，相对而言，天气占的比重是非常小的。但是想起加利福尼亚的时候，你自然而然地想到灿烂的阳光，所以相比难以想起的其他因素，你会自信地回答住在加利福尼亚的人会很幸福。但是研究显示，住在美国中西部地区的人和住在加利福尼亚的人的幸福水平并没有明显差异。

我们在预测幸福的时候，会把注意力投入明显的因素中，忽视其他重要因素，急忙做出判断。结果，我们对某件事情会让我们幸福的预测出现错误的情况还是挺多的。卡尼曼将这种因为错置注意力焦点而导致判断错误的现象称为“聚焦幻觉（focusing illusion）”即注意力被某一单一突出的要素吸引，没能看到事件全貌而导致的判断失误。正是这种聚焦错觉会让我们高估外貌、学历、金钱对幸福的影响。

聚焦错觉不仅会让我们高估某一因素对我们幸福感的影响，也会影响我们对他人状况的评估。根据《科学》杂志的研究，我们会高估他人在一天中感受到不幸的时间。尤其是对环境或者条件不好的人们，我们会更严重高估他们的不幸。

如下表显示，收入较低的人和收入较高的人心情不好的实际时间差异

是 12. 2% ，然而预测差异是 32% ，约是实际的三倍。这种差异也存在于四十岁以上未婚女性的身上，预测时，人们有比现实更加高估她们不幸的倾向。这是因为在影响幸福的各种要素中，人们夸大了“收入”“婚姻状况”的重要性。

表：一天中心情不好的时间（ % ）

项目	实际	预测	实际差异	预测差异
收入 2 万美元以下	32. 0	57. 5	12. 2	32. 0
收入 10 万美元以上	19. 8	25. 5		
40 岁以上的未婚女性	21. 4	41. 1	- 1. 7	13. 2
40 岁以上的已婚女性	23. 1	27. 9		

卡尼曼说，不管什么事情都没有我们想象般地影响着我们的生活。当然也不是完全没有影响，只是影响程度并没有我们普遍想象得那么大。就像前面讲过的高估失败的负面影响，对于幸福的预测也是，想象要比现实极端一些。

真正能够获取幸福的方法

因为聚焦错觉的存在，在思考幸福的时候，我们一般都会想起成为生活转折点的重大事件。但是真的如此吗？为了变得幸福，就一定要做出印象深刻的成就吗？

在这里要记住，生活不过就是时间的累积。简单来说，问人生过得好不好的问题，其实就是问有没有好好度过生活的每一个瞬间。在这段叫生活的的时间里，比起里程碑式的时间点，更多的是日常的种种琐事。因此，要获取幸福，做出重大事件是重要的，可是尽量愉快地度过日常平凡的每刻也是非常重要的。就像歌剧《吉屋出租》里的歌词：“我们要让由 52 万 5600 分钟组成的 1 年的每个瞬间都充满爱情。”

研究显示，实际上在平常生活中影响我们幸福水平的事，不是获取重

大成就（高学历、巨额财富等），而是早晨上班时的交通阻塞、与朋友相聚的瞬间、吃到了美食等日常琐事。而住房、金钱等客观因素对我们的幸福感没有太大的影响。除了严重缺乏这些因素，没人会总是抱怨金钱或者周围环境的。

选择工作单位也是如此。很多人一开始会看职业声望或者年薪等客观要素去选择工作单位。当然这些是重要的因素，但是放下其他重要因素，只考虑这些的时候就会出现问题的。当然一开始几天、几周，我们会因为进了好的工作单位，感到十分高兴和幸福。但是过了一段时间之后，这种快乐会慢慢消失，我们就会陷入职场生活的平凡日常中。工作内容是否喜欢、或者周围的人们是否相处融洽、组织文化是否认同等占据日常生活相当大部分的因素会对我们的幸福感起到更加重要的影响作用。

现实生活中，很多人还是在“合理”选择的幌子下，高估金钱、低估生活型要素的作用。对于这种现象，芝加哥大学心理学家奚恺元将这种只顾能看得到的效用的行为称为“世俗理性主义（Lay rationalism）”。我们总是努力去合理地选择，但结果往往并不如此。

当然不是说成为什么是不重要的。只是不管成为什么，不管去做什么，要看清“内在内容”，即看清不起眼的日常生活的真实模样才是更加重要的。在没有看到真正的内在情形前就做出决定，就像只看封面就买了的书一样，会常常让我们感到后悔。

什么样的生活才是最好的？

你是不是偶尔也会觉得其实幸福很简单呢？比如说，你去旅游了，你想要的旅游全程都是无聊的、没意思的，但在最后时刻发现了宝物似的东西，还是发现了一家中意的咖啡厅，偶然吃到好吃的食物，遇见热情的人们，能心潮起伏地度过旅游的每一个过程呢？人生就是说短不短，说长不长的旅行。仔细思考一下只顾着大的成就和每时每刻都高兴地度过人生，

哪种生活更好呢？

丹尼尔·吉尔伯特说：“人们觉得赚很多钱，感受悠闲的生活会让人们感到幸福，但事实是我们在热爱并认真从事某个事情的时候才会感到幸福。与朋友聊天、做手工艺术品就是比较有代表性的例子。”即，相比取得了大的成就后就无所事事的状态，沉浸于某件事情的状态更让我们感到幸福。相比成就如何、拥有什么样的头衔，更加重要的是每个瞬间与谁、做什么、怎么做，即如何生活。

这里介绍一下法国作家亚瑟·德莱弗斯写的 *Le livre qui rend heureux*（《让人幸福的书》）里让我印象比较深刻的句子。

“（画家）莫奈出名之后成为了富人。……但莫奈幸福了吗？就算他真的幸福了，但成功对他的幸福没有做出什么大贡献。因为之前让他不幸的不是贫困，而是不能画画这件事情。”

这是说，就算有成功画家的头衔和百万金钱的回报，在他的生活里如果不能画画的话，莫奈就是不幸福的。可能对于莫奈，画画不是对人类历史的伟大贡献，也不是提高自己名声的手段，只是有趣、好玩的事情。

人们各自都有让自己变幸福的事情，比如看书或者看电影、喝一杯好咖啡等。你知道能让你变幸福的事情是什么吗？我们将在周日着重介绍一下让自己开心的事情和寻找这些事情的方法。

附：相貌能决定幸福吗？



不只住房、收入，教育水平对我们的幸福感也没有什么太大的影响作用。因为教育水平在“幸福 = 满足/期待”的公式中也是起提高期待的作用。那么外貌如何呢？长得漂亮或帅气的人会不会比其他人更幸福呢？

结论是并非如此。根据研究，漂亮或帅气的人比其他人的幸福也就多一点点。但是这是极小的差异，所以研究者们认为外貌对幸福的影响是相当有限的。当然，因为外貌而严重影响生活质量的极端情况会略有不同，但是一般情况下，外貌对幸福的影响要比想象中的少很多。

在一项实验中，研究人员要求被试任意组成的评估团来客观评价他人的长相，并分析通过此评价取得的客观外貌指数和人们幸福感是否相关，结果发现，外貌与幸福之间的关联只有 1%，是非常微弱的相关关系。

乍一看，感觉外貌出众的人确实会在生活中取得更多的利益，因此会更幸福，但实际上并不是这样的。理由是什么呢？前面说过好几次，人是适应的存在，就像我们不会对已经拥有的东西或者已经习惯的状态每天心存感谢一样，已经拥有出众外貌的人们极可能已经适应了通过外貌获得的利益。

另外，我们的期待值并不是一个固定值，而是慢慢扩大的，且我们容易陷入比较的深渊中，会因想起“比我漂亮、帅气的人”而意志消沉。已

经足够漂亮的明星也会对外貌有自卑感，整容上瘾就是一个鲜明的例子。

然而，我们再来看看长相普通的我们的日常情形。虽然看着明星的照片，我们也会希望自己也变得这么漂亮，但在普普通通的工作、学习与人们聊天，回到家看看电视的日常生活中，我们因外貌而感到高兴或者受到挫折的概率其实并不高。当然比因为外貌不佳而处于严重苦闷的情况会略有不同，绝大部分人不会有太多机会遇到因为外貌本身而感到不幸福的情况。况且，我们都是坚信自己的长相至少是中等偏上的。所以除了少部分情况，人们一般不会因为外貌而感到消沉和不幸。

需要注意的是，在外貌和幸福之间有一个重要的东西，那就是“我这样还是不错的”的信念。离开客观性评价，主观上对自己外貌感到满意的人比其他人更幸福。因此，对外貌的主观自信比客观外貌水平更与我们的幸福相关。因此，就像前面所说的，认为自己的外貌是中等偏上的话，我们就不会有因为外貌而导致幸福感下降的可能性。不管其他人怎么说，对自己的外貌感到满足对幸福是更加重要的。

你满足于自己的外貌吗？如果你不断比较且无法满足的话，要记住就算变得更加漂亮或者帅气，也不会如想象般的那么幸福。

星期一

星期二

星期三

星期四

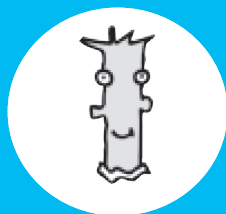
星期五

星期六

星期日

周日 (Sunday)

收获幸福的方法——创造幸福



终于到了周日。再睡一晚就要重新开始新的一周。周六我们讲了幸福感不可能有巨大的改变。那么，不幸的人就不能变得幸福了吗？答案是否定的。为了变得幸福，我们可以做许多事情。现在，我们一起看看到底有哪些方法能够让我们变得幸福。



1. 通向幸福的秘诀

心理学家桑雅·吕波密斯基和他的同事们通过多项研究发现，幸福有40%是可以通过努力去改变的。现在要介绍的内容就是通过我们的努力能改变的40%的幸福。

人际交往应更看重质量

做哪些事情能让我们变得幸福呢？具体来说，可以是吃好吃的、参加兴趣活动、有自己喜欢做的事……每个人的具体活动列表应该都是不一样的。但是，有一点对所有人来说都重要，那就是良好的人际关系。

阿兰·德波顿说“我们的自我或者自我认知可以用一只漏气的气球来做比方。任何时候，我们都需要他人的爱（对于气球而言，便是源源不断的氢气）来填充自己的内心，而经不起针尖麦芒般的刺伤。同事的一句心不在焉的问候，几个没有应答的电话就可能使我们闷闷不乐；而如果有人记住了我们的名字，送来一只果篮，我们又会觉得生活充满阳光，人生何等惬意！”。生活中，我们根据别人的认可和喜爱，自尊感在天堂和地狱之间来回。因此，为了幸福，良好的人际关系是必需的。

实际上，经过许多研究之后，研究者将幸福的人拥有的最大特征概括为拥有良好的社会关系。幸福的人比其他人更喜欢他人，也会更积极地参

加社会活动。除此之外，孤独对健康和幸福有致命影响的事实已经被广泛认知。

此外，需要注意的是人际关系重要的不是“数量”而是“质量”。研究显示，孤独的人的特征不是没有朋友，而是没有真正的朋友。想变得幸福吗？那么就试着建立比较深的关系。

实际上，有研究表明，在日常生活中与人交际较深的人普遍幸福感很高。研究者要求参与者连续四天随身携带电子录音机，并要求他们每十分钟录一段日常的声音。之后，研究者通过对话等分析参与者的独处时间，以及与他人交往时间。并且通过对话内容分析确定深度交流和浅层交流的比例。

结果，幸福的人单独度过的时间比不幸福的人少，他们更多的时间是与他人一起度过的。而且越幸福，浅层交流越少，深度对话越多；相反，越是不幸福的人，浅层对话越多，深度对话越少。比较最幸福的人和最不幸的人，发现在一周中幸福的人浅层对话的次数约是不幸福的人三分之一，而深度对话的次数比不幸福的人多约两倍。研究者得出了幸福的生活是深度交往的结论。如果你和朋友的对话总是留在表面的话，要记住幸福的生活是与人有深度交往的生活，试试与他人进行有深度的对话吧。

对待幸福的积极态度

我们面对幸福的态度对幸福也是有影响的。你认同下面的句子吗？程度如何？

- 变得幸福是不可能的事情。
- 幸福的人们不太会承受人生的孤独。
- 我没有收获幸福的资格。
- 所有人都会幸福的想法是错误的。

吕波密斯基认为上述想法就是认为不可能变得幸福，或者不看好幸福

的态度（对幸福的负面态度）。不管这些想法是否正确，如果人们强烈拥有这种态度的话，在变得幸福的过程中或许就有一些困难。

吕波密斯基与他的同事以大学生为研究对象，要求他们持续六个月完成以下课题。对某一组学生给出了以下指南：“选择做自己有兴趣、有意义且有价值的事情（感受自由性），并且在这个过程中感受充分做好现在所做的事情，且自己有引导自己生活的能力（感受控制感、自信）。最后感受与珍惜的人变得亲近。感受就像你想对他们关心、花心思一样，他们也同样珍惜你（感受归属感）。”

对另一组学生给出了以下指南：“提高住房、所有物、外貌等客观性条件。”如重新摆放家具、改变发型或者做整容手术等。

研究者在六个月之后分析结果发现，注重自由性、控制感、归属感的学生幸福感有显著地上升。相反，提高客观性条件的学生没有提高幸福感。而且对幸福的变化具有积极态度的人表现出更明显的变化。也就是说，认为变得幸福是不可能或者变得幸福也没有什么用处的人就算付出了同样的努力，幸福感的上升还是相对较少。

因此，研究者们说想要变得幸福，不仅要重视适当的方法，具有想变得幸福的意志也是非常重要的。你拥有想变得幸福的意志吗？当然，过分追求幸福会导致不安和自私的情形，带来一些副作用。但是这只是一些比较极端的事例。

延伸阅读：



扫一扫：不知道这4点，你永远无法打开幸福大门



2. 将熟悉的事当作 陌生的事来处理

就像前面所说的，想要变得幸福就要与人建立好的人际关系，且对幸福拥有积极的态度。具备了这些前提之后，我们了解一下通往幸福的具体方法。首先，第一个方法就是摆脱厌倦感。

不确定性带来的快乐

金钱或者外貌等客观性要素无法让我们获得永久性幸福最重要的原因是适应。不管发生了什么事情，我们的情绪，过了一定的时间都会烟消云散。所以有些学者认为，包括物质在内我们终有一天会“适应”的事情（实际上大部分事情都是这样）是不能让我们感受到持续的幸福。那么，我们早晚有一天会感到厌倦吗？避开“适应”是绝对不可能的事情吗？

我们来看一下心理学家提摩西·威尔逊的一个著名的实验。研究者将一个贴着硬币的优惠券发给在图书馆独自学习的人。优惠券有两种，内容是相同的，但是在一种优惠券上写着“我们是谁（Who are we）？”“为什么要做这件事情（Why do we do this）？”的句子，而另一种优惠券上没有这种句子。也就是说第一种优惠券具有更加具体的信息。五分钟后，研究者就跟拿到优惠券的人说“因为课题需要，烦请做一个简短的问卷”，并问这些人的心情是怎么样的。两种优惠券中，得到哪种优惠券的人的心情

会更好一些呢？

答案是拿到了没有写着“我们是谁？”“为什么要做这件事情？”的优惠券的人。研究发现，拿到信息比较不明确优惠券的人在 5 分钟后更容易高兴。关于出现这种现象的原因，研究者们解释为某件事情越是神秘，给人留下的情绪会越持久。也就是说，我们对不确定性比较高的事情积极情绪维持得更持久。

消极的事情也是一样，对预想不到的事情，不知道原因的负面的事情会让我们感到更持久的痛苦。我们的情绪不管是积极的还是消极的，只有当我们理解了引发情绪的事件的时候，这些情绪才会终结。为了终结各种不安，我们会寻找各种各样的答案也是相同的道理。

因此，为了摆脱适应和厌倦，不要把自己在做的事情当成是非常理所当然的这比任何事情都重要。这么看来，生活的不确定性虽然会让我们感到痛苦，但这样不可预测的情形对解决厌倦会产生非常有益的影响。因此，如果对生活开始感到厌倦了，就可以试试故意去做不怎么熟悉的新事情。

延伸阅读：



扫一扫：面对不确定性，我们该如何做出人生决策？

做出小的新改变

不管什么事情，一旦可以说明且可以预测的话，就会变成不再有乐趣的事情。和物质这种不确定性较少的东西不同，旅行、文化生活、业余活动、与人交往等具有较高的不确定性，会让我们长久幸福。但是这种经历

（虽然比物质适应得要慢一些）也和平时一样，一直采用相同方式的话，早晚有一天会适应的。人际关系也是如此。

谈恋爱时，在双方充分了解之前，且爱情方向不确定的时候，我们会觉得连呼吸都会心跳加速，没有无聊的时刻。但是当我们慢慢了解对方之后，能够预想到两人关系的未来，就没有了像以前那样的小鹿乱撞的感觉。恋爱的关系也是会适应的。

但是也并非如此。比如说，聊从未聊过的新内容或者谈心里深处的故事的话，都会有“啊，原来这个人还有这样的一面”的感觉和新鲜感。并且像“你没有想到我会做这样的事情吧？”，向对方表现出意外的样子，都会给对方很大的新鲜感。就像平时态度生硬的人突然说一些嘘寒问暖的话或者突然给没有预想到的小礼物，人们都会收获较大的感动。

不一定要做看得见的变化，只要调节了对话的深度，向对方表现出新样子，也足够从关系中得到无穷无尽的新鲜感和愉快的心情。结果就是需要双方都努力不要成为对方“显而易见的人”。

在日常生活中的其他方面做一些看似很小的变化，也是十分重要的。桑雅·吕波密斯基建议每天晨跑的时候总是选择稍微不同的路线。实际上，研究者通过一系列的研究确认，持续做出小变化有助于长期维持幸福感。

比方说尝试新鲜的穿衣风格，试听从未听过的音乐，试读陌生主题的书，挑战新的料理都是不错的方法。这样的琐碎变化可以为幸福做铺垫。

芝加哥大学的研究者奚恺元举了一个例子。给孩子一些木块，孩子一开始玩了一会儿后，没多久就厌倦了。这时，能重新引起孩子对木块的兴趣且能让孩子感到幸福的方法有哪些？

1. 买更多的木块。
2. 教他堆木块的新方法。

一般情况下，我们认为赚更多的钱，从量上提高客观条件就能克服厌

倦、变得幸福。也就是第一种方法。但是，拥有更多的已经厌倦了的木块，就会让孩子再次觉得玩木块是好玩的事情吗？

我们需要的不是拥有更多的已经厌倦了的东西（第一种），而是在拥有东西时做出持续的变化，寻找新的意义和乐趣（第二种）。要坦然面对感到厌倦的情况。要记住相较于量上的积累，我们更需要从日常生活中尽可能地享受乐趣，即不对日常生活失去关注的兴趣。

感谢将“平凡”变成“特别”

稍微改变思维，我们就可以再次关注到已经拥有的东西，持续拥有乐趣。也就是说，只是通过改变思维，我们就可以把看似再平凡不过的日常生活变为不再平凡和理所当然的样子。具有代表性的例子就是感谢。感恩的心会让人们持续幸福，这话听起来令人腻烦，但确是有根据的。

美国加州大学戴维斯分校心理学家罗伯特·艾曼斯（Robert Emmons）要求一组被试每周一次或者每天回想值得感谢的事，不管事情大小，并写感谢日记（感谢条件）。在写下日常生活中的小小的感恩的同时，研究者还要求他们详细记录当天的心情和健康状况（头痛、肌肉痛、皮肤状态、消化状态等）。

要求另一组被试写一些让自己烦躁的事情（烦躁条件）：找不到停车位、家里乱糟糟、考试失利、账户余额直线下降等各种各样的事情。再要求一组被试写不好不坏的日常事情（比如去医院了、打扫卫生了、看电影了等）（控制条件）。最后，要求剩下的人写下认为自己比别人优秀的地方（有钱、个子高等）（向下比较条件）。

过了一段时间，研究者发现被要求写感谢的事情的人比其他三组人变得更幸福、更健康。此外，相比按周为单位进行回想的人，按日为单位回想感谢的事情的人有更明显的效果。

为什么会出现这种现象呢？这是因为小小的感谢也可以让那些理所当

然的事情变得不再那么理所当然。感谢会成为让我们在平凡的日常生活中尽可能多地找到乐趣的有效武器。

而且，感谢会让人变得更有道德。研究者们认为，这种没有条件地成为受益人的感觉会让人有报恩的想法。实际上研究结果显示，写了感谢日记的人比其他条件的人有更多的亲社会行为。

但是，感谢是不是只能在有能力感谢的时候去做呢？假设真的处于非常困难的情况，人们是否会很难真心感谢，且这样的感谢是不是也会没有什么效果呢？绝不是这样的。感谢的效果对处于困难环境里的人们也是如此。研究者要求慢性疾病患者在 21 天内每天回想日常生活中可以感谢的事情，结果显示，想起了可以感谢事情的人比其他人睡眠时间要长，且睡眠质量也更好。同时积极的想法和感受到他人的爱也变多了。也就是说，不管我们处于多么困难的环境，我们都有发现积极意义的能力，这样感谢的方法有助于我们的幸福和健康。

但是，需要注意的一点是，不要让感谢成为明摆着的事情。比如有报告认为，太经常感谢也会让感谢失去效果。要表达感受到的真正的感谢，而不是习惯性的、没有意义的感谢，那样是不会有效果的。一旦感谢变为形式化的、腻烦的事情，就不会带来幸福感了。因此，如果想得到感谢的效果的话，以每天或者每周几次的频率，在能感受到真正感恩的心的情形下写感谢日记是个好方法。

享受内心的悠闲

除了给日常生活小小变化，或者通过感谢给熟悉的事情赋予新意义之外，还有能提高乐趣的事情，那就是细细品味。就算是吃同样的食物，有些人可能就是立刻吃完，也有一些人则是尽可能细品食物的香味，将吃东西作为一个独特的经历，最大限度地升华食物能给人们的感受。所谓品味应该就是后者那样的。研究表明，人们在品味积极的经历的时候更容易获

得幸福感。

但是，我们生活在快节奏的社会中。不管是吃饭还是做事，都要赶紧结束去做下一件事情。很多情况下，人们不理解慢慢享受。只重视效率的氛围夺走了我们原本能品味并充分享受的机会。

实际上，最近有研究表明，看到关于效率具有代表性的快餐商标会降低人们品味的能力。多伦多大学的研究者于连·豪斯（Julian House）与同事们给实验参与者看了各种图片。图片中超过一半是 M 字样的商标，关于麦当劳的象征性图形。之后，研究者给实验参与者看美丽的自然风景图，问参与者现在的心情有多好。结果先看过麦当劳标志的人们，看到了美丽的自然风景图之后，心情也没有得到提升。

在另一个实验中，研究者给参与者分别看有象征麦当劳的图片和没有象征麦当劳的图片，之后给他们播放了约 90 秒舒缓的音乐。结果，看到象征麦当劳图片的人听到音乐后积极心情的程度不及没有看到象征麦当劳图片的人，并且他们觉得听音乐消耗了不少时间，忍耐性也显得较低。

对此，研究者们认为，有可能是人们长期在与快节奏相关的刺激中生活，这导致人们无法享受日常生活，并降低了人们的忍耐力。也就是说，不管任何事情都尽快解决，会更有效率地使用时间，且拥有更多的业余时间，所以心情也会更悠闲这一想法或许与现实是不同的。效率可能会有提高，但是这会被剥夺人们品味小幸福的悠闲。

那么，相反地，不执着于效率的话就可以找回内心的悠闲吗？有研究显示，把时间花到别人身上，或许降低了可使用时间的绝对值，但是会让人们的心情变得更悠闲。

宾夕法尼亚大学心理学家凯希·莫吉内尔（Cassie Mogilner）与同事们进行了以下实验。让参与者们为患病的孩子写信或者帮助在学习上有困难的学生，又或者帮人提东西，给人指路，提供建议等，要求参与者“一天为别人花十分钟时间”。

之后，研究者让其他参与者将相同的时间花在自己的事情上或是从文章中寻找字母 E 和 S 等一些没有什么意义的事情上。之后研究者问参与者对“我认为我的人生时间是紧迫的”“时间是有限的资源”“没有时间悠闲”等句子的认同程度。

结果很有趣。相比拥有了自由时间或者没做什么有意义的事情而消耗了时间的人，抑或只是把时间花在自己身上的人们，为别人花时间的人觉得给自己的时间是充足的，并且内心感到悠闲。因此，研究者们说，解决慢性的“时间饥荒（time famine）”的方法之一就是为他人花时间。

研究者们说，出现这种现象的原因是看到为他人花时间的自己会让人产生“看来我的时间是充裕的”的感觉。根据研究，金钱也是如此，人们在为别人消费的时候，更让自己有富足的感觉，这与为别人花时间时让自己感觉时间充裕是一样的。

一般情况下，越是觉得时间紧迫的人，就越没有可以为别人花的时间。但是要记住，感到时间紧迫时，为别人花时间，反而会带来内心的悠闲。



3. 幸福地去花来之不易的钱

接下来我们一起看一下如何消费才有助于幸福。首先，就算是在同样多的钱，为别人消费会比为自己消费更让人感到幸福。不管贫困还是富有，这一点都被证实了，且在收入相对较少的国家也是如此。

接下来，我们要分析的是花同样的钱，用于买“经验”而非物质的时候会让我们更加幸福。

体验重于物质

我们来回答下面的问题：如果突然有了 100 万元的话，你想怎么花呢？

1. 买平时想买的东西。
2. 去做平时想做的事情（如旅游等）。

划分消费的方法有很多种，但众多划分法之一就是分为物质性消费和体验性消费。当然，并不是说一定能毫无误差地一分为二，而是根据消费的最终目的划分。

物质性消费是以拥有某个东西本身为消费的理由。相反，体验性消费像第二个选项一样，买体验本身或者物质性的东西，但最终都是以经历某事为目的的。比如说，买的音响只是为获得“装饰品”或者“收藏品”

的话，这种情况就更靠近物质性的消费。相反，如果是用音响听喜欢的音乐的话，这就可以说是体验性消费。再如花钱去欧洲旅游，消费的目的不在于想通过旅行更加深入地了解自己或者感受幸福，而是以多拍照以使“炫耀”为目的的话，这就很难看成是体验性消费。

还有，有研究显示，体验性消费比物质性消费更有可能让人感到幸福。人们认为体验性消费比进行物质性消费的时候更幸福，记忆中的体验性消费比物质性消费更愉快。简单来看，是不是物质给人的愉悦感一会儿就会消失（适应），相反与朋友们一起进行的旅游或者看了炫酷表演的经验会在脑海里留下深刻的印象，至今还会给我们幸福感呢？此外，经验根据解释一般会变化无穷。陈旧的回忆就算是过了很长时间，它不仅不会淡去反而会附加更多意义。尤其与重要的人在一起的回忆会持续起到积极作用，并维持老朋友之间的友谊。不会停滞的、不会因时间流逝而失去与我们生活的关系的，一直会有新意义的体验，不会像物质那样容易让我们感到厌倦。

因此学者们说，“为什么购买（消费的目的）”跟“买什么”一样重要。试一下不以拥有为目的，而是体验为目的的消费吧！

警惕炫耀

接下来说一下前面曾提到的不能看作真正体验性消费，即为了“炫耀”而进行的消费。不管是买物质性的东西还是像旅游这样体验性的产生，如果其最终目的不是体验而是炫耀的话，这种消费对我们的幸福感没什么帮助的可能性比较高。像优越感这样的刺激所产生的情绪不会持续太久。还有，为了炫耀会失去品味体验、享受积极情绪的机会。

实际上，根据心理学家张家伟（Jiawei Zhang，音译）的研究，在购买演唱会门票或者出国旅游等体验性消费时，目的为炫耀的人比其他人感受到“自己在过着真正想要的生活”的感觉更低，自信程度偏低，也少感受到

与人的亲密感。相反，根据自己的需求、兴趣、价值观去做体验性消费的人会受到更多的自由性、自信和人际交往的亲密感。

当然，因为是相关研究，所以不能知道是否具有因果关系。可能是自尊的人们为了追求别人的认可，所以陷入炫耀之中。但是不管是因为什么，热衷炫耀对我们的幸福并不是明智的选择。

炫耀对幸福不起作用这一点在使用脸书等社会性网络服务（SNS）时也是相同的。最近有报告显示，认真使用 SNS 的人比其他人更容易超额消费，且信用等级偏低。我个人觉得或许是认可欲望或者喜欢炫耀的人在努力使用 SNS 的同时有超额消费的倾向，才会显示这样的关联性（为了炫耀超额消费购买名牌，或者去偏贵的餐厅吃饭，忙着拍照上传等）。虽然不能知道确切的原因，但是 SNS 上瘾程度与超额消费和信用等级有关联这一点是很有意思的。

明智的选择

前面我们了解了和拥有或者炫耀相比，以经验为目的的消费更让我们感到幸福。也就是说，在消费的时候与其投入到幸福有限的物质性的东西，投资到限制比较少的“购买”经验上是更好的选择。结果就是在消费的时候，拥有选择能让我们幸福的选项的能力是十分重要的。接下来，我们看一下提高幸福感的明智选择。

假设要购买一台笔记本电脑。商城陈列了数十台笔记本电脑，设计和配置都是各种各样的。看到不知所措的你，销售员会过来给你介绍笔记本电脑的各种配置。说了好久的屏幕分辨率、CPU 配置、声卡等内容，最终推荐了配置最好的 A 笔记本电脑。但是其实你一直比较喜欢的是外表设计美观，重量较轻的 B 笔记本电脑。

你会选择 A 还是 B 笔记本电脑？很多人会认为笔记本电脑的配置才是重要的，因而选择 A 笔记本电脑。但是根据心理学家奚恺元的说法

(假设你不是笔记本电脑专家或者对配置有高要求的人)，选择 B 笔记本电脑更有可能带来高满足度。奚恺元说，这是因为我们在挑选物品的时候是比较模式，但在购买物品的时候实际上应该使用的是经验而不是比较模式。

选择物品的时候，我们一般会被许多可选择的物品包围，背负着要从这些物品中选择“最好”的物品的重任。为了能选择最好的物品，分清各自的优缺点，我们会进入“比较模式”。

但是实际使用的时候与选择的时候是不一样的。与比较、选择物品时不同，实际使用的时候只会是一件物品。因此，在商店看似决定一切的配置在实际经历的时候并不是那么明显能感受得到的。一般人们只会在比较多台笔记本的商场里能感受到声卡配置或者屏幕分辨率等细微差异，实际使用的时候是很难感觉到的。因此，使用笔记本电脑时对我们的满足度起大影响的，不是那种细微的配置差异，而是不用比较都能看到好坏的外观设计或者重量等因素。

因此，如果选择了 A 笔记本电脑，可以猜测会有以下的故事。虽然买了比 B 笔记本电脑配置更优秀的 A 笔记本电脑，但是我们总会想起 B 笔记本电脑，会不断想“明明那个更好看，也更轻，就算配置在数据上稍差些，但我不从事需要高配置的工作，也不是有很多实际体验这种配置的事情……”。相反如果一开始就选择了 B 笔记本电脑的话，我们会想“喜欢这台笔记本电脑的设计，重量也很轻，虽然不是很了解，但看似功能也不错，选择买这台真是太明智了”。

奚恺元把这种在选择时比较各种条件产生的评价称为“联合评价模式 (joint evaluation mode)”，把实际选择后发生的评价过程称为“单一评价模式 (single evaluation mode)”。而且他把联合评价模式中各自的细微差异比实际扩大知觉的现象称为“差异偏差 (distinction bias)”。根据这种差异偏差，我们会只顾着区分有什么差异，反而忽略了对自己使用满足感

起着重要影响的因素。

虽然已尽量仔仔细细对比，但是结果就是选择了满足感更低的选择。因此学者们建议在选择时不要只顾着比较，却忘了真正重要的因素。从这个角度看，奚恺元说有时候比起体系性的评价战略，直观反而会带来更好的选择。

我自己也是试着努力实现这种建议的人。以前的我，就算买一个加湿器都会考虑各种功能配置，力求选择合理的加湿器，但现在，只要是功能配置没有那么差的话，就选择喜欢的东西。结果，就少了很多因为只顾细微配置差异，而失去其他与幸福直接相关的要素。这不只可以适用于购买物品的时候，在生活中各种做选择的情况下也是适用的。比如，在选择发展方向的时候，比较年薪等要素十分重要。但是，与其热衷于比较且只考虑这些东西，不如重点考虑现实生活中影响幸福的要素。这种与实际经验相关的要素不是像背景一样那么醒目的，所以在选择的时候容易忽略。所以越是热衷于比较的时候，就越要思考现在有没有忽视了的因素。

结束语 听从自己内心的声音

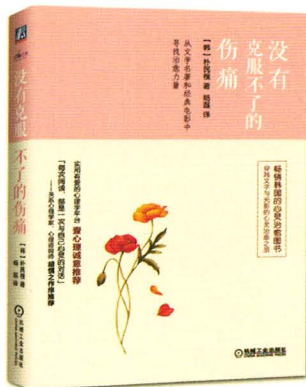
整理一下目前为止分析过的内容。为了克服周一病，首先就需要充分的休息和糖分补充，因为集中松散的精神需要消耗大量的精力。并且要观察有没有像社会性偏见、压力一样分散我们的精力的要素。周二，我们正式谈到了努力减少精力消耗且有效的自控方法和简单的激励方法。

周三，我们分析了不合理目标和无条件的积极性思考方式等，我们盲目跟随的目标是不是真的有希望且什么才是好的目标。周四，我们了解了如何明智地应对突如其来的人生低谷的方法，还了解到生活的意义与幸福其实是两回事。

周五，我们分析了高自尊并不是无条件地好，追求自尊的方法是否合理才更重要，超凡的背景并不是健康自尊的必要条件。最后周六和周日，我们谈了收获幸福的生活。

通过书里介绍的众多研究结果，我个人在日常生活中的方方面面都得到了很多帮助。还有，也放下了对生活的不现实的要求。就像书里分析的，不安是现实的情绪且有时候是必需的，还有健康的自尊不只和个人因素息息相关，还和在交际中被爱和认可有很大的联系。幸福也是受到个人控制外的因素的影响。

在这本书里，我想通过对人们的客观性事实的揭示，谈过可实现的且可持续的生活的方法。希望通过读这本书，所有读者都会活得更自由，听从自己内心的声音，过上幸福的生活。



《没有克服不了的伤痛》

作者：[韩]朴民根 定价：35.00元



《就要一场绚丽突围：30岁后去留学》

作者：范海涛 定价：42.00元

电话服务

服务咨询热线：010-88361066

读者购书热线：010-68326294

010-88379203

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

为中华崛起传播智慧

地址：北京市百万庄大街22号

邮政编码：100037

策划编辑◎姜佟琳 / 封面设计◎吕凤英

营销编辑◎林鸿 孙培杰 电话：010-88379003

市面上的心理学读物大多落入两个极端：要么贴近生活，但缺乏科学基础；要么内容严谨可靠，但不接地气。本书难能可贵地找到了二者的平衡点，从浩如烟海的心理学文献中挖掘出了与日常生活息息相关的研究成果，用平易近人而富有创意的方式展现出来，无论是专业人士还是非专业读者都能从中深受启发，是一本难得的心理学科普佳作。

——**社会心理学博士、资深心理学科普作者王非 @沉默的马大爷**

这本书短小精悍。作者讨论了自控、拖延、目标、意义、自尊、幸福和创造七大主题，有分析，有理论，有研究，有个案，有建议。麻雀虽小，五脏俱全。通俗易懂，值得一看。

——**北京林业大学心理学系副教授、
《爱人、情人和怪人》《臭皮囊》作者吴宝沛 @西野渡**

心理学不是“弄懂别人在想什么”，不是“你恋母并幻想弑父”，不是“男人来自火星女人来自金星”，不是“你的原生家庭决定你的一切”，它到底是什么，大概可以从读这本书开始了解。

——**英国兰卡斯特大学博士、心理专栏作家柯晗 @柯晗-人间旅行**



微博客户端扫描
条形码为本书打榜



友心人微信公众号



我心优雅公众号
用智慧改变命运

上架指导 温暖/治愈/心理

ISBN 978-7-111-53833-2

ISBN 978-7-111-53833-2



9 787111 538332 >

定价：35.00元