

塞利格曼的幸福课 ③

Martin E.P. Seligman

【美】马丁·塞利格曼 著

任俊译
罗劲 审校

认识自己， 接纳自己

达成自我完善的经典心理指南

What you can change...
and What you can't

清华大学心理学系系主任
加州大学伯克利分校
心理学系终身教授
彭凯平 倾力推荐

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

What you can change... and What you can't

认识自己， 接纳自己

【美】马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) 著

任俊译
罗劲审校

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2010年第334号

图书在版编目 (CIP) 数据

认识自己, 接纳自己 / (美) 塞利格曼著 ; 任俊译

— 沈阳 : 万卷出版公司, 2010.9

ISBN 978-7-5470-1193-5

I. ①认… II. ①塞… ②任… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 165720 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京京北印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm×230mm

字数: 206 千字

印张: 14.5

出版时间: 2010年9月第1版

印刷时间: 2010年9月第1次印刷

责任编辑: 张旭

特约编辑: 李季 黄珏苹

装帧设计:  设计

内版设计: 付楠

ISBN 978-7-5470-1193-5

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050 23284627

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑
手记

走在幸福的路上

幸福是每个人追求的终极目标。虽然每个人对什么是幸福，如何获得幸福的看法大相径庭，但毋庸置疑，幸福感越来越受到大家的重视，以至于国家统计局要把幸福指数列入统计指标，地方政府也为幸福指数的排名展开了争夺。

在现代社会，物质越来越丰富，选择越来越多样化，生活与工作环境越来越舒适，人均可支配收入越来越高，但为什么患抑郁症的人却越来越多，人们的幸福感会越来越来少？

在大家都为此困惑不解的时候，积极心理学之父马丁·塞利格曼为我们带来了最真实的解答，他将引领我们走上幸福之路。塞利格曼的著作在全球的销量超过200万册，其中最受好评的是首次引入中国的《真实的幸福》、《活出最乐观的自己》、《认识自己，接纳自己》和《教出乐观的孩子》。

根据每本书的不同层次，我们建议你先从《活出最乐观的自己》看起，要幸福，首先要成为乐观的人。你乐观吗？如何才能培养出乐观的个性？看过这本书，你会发现我们误解了乐观。接下来，你可以看《认识自己，接纳自己》，你是不是常会因为不能将节食坚持到底而懊恼不已？你是不是常埋怨父母，认为都是因为他们的忽视才造成了你今天的不幸？这本书将以最科学的方式告诉你所有问题的真相。到此为止，你已经拥有了准幸福的利器，下面请翻开《真实的幸福》，这本书能让你真正登堂入室，进入幸福的魅力殿堂。在经过曲曲折折的探索之后，你终于掌握了幸福的密码，幸福是不能遗传的，那我们的孩子怎么办？能不能让他们从小就养成幸福的性格？答案就在《教出乐观的孩子》中。

塞利格曼博士怀着对人类幸福最真诚的关怀，为我们奉上了这套幸福宝典。我们希望这套书能帮助迷途的人们找到幸福的路，你的幸福就是我们最大的幸福。



推荐序

幸福可以学来，幸福可以到永远

任俊 博士
浙江师范大学心理系教授
国际积极心理学学会理事



当代心理巨匠

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

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

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

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

他的名字是——马丁·塞利格曼。



幸福几代人的书

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

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

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

《真实的幸福》——让你充满能量。

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

《活出最乐观的自己》——教你永远乐观。

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

《认识自己，接纳自己》——做出最明智的改变。

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

《教出乐观的孩子》——塑造孩子的幸福。

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

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

前言

打破 65% 的传说

一直以来，我都很想检验治疗心理疾病的各种方法的有效性，这本书便是我为此所做的尝试。13年后我再次调查这些治疗的效果，我很惊讶地发现，我书中的大部分结论都是正确的，其余部分也没有什么大的实质性差异。但在这期间有一种模式已经开始日渐清晰，这对于消费者来说很重要，需要对此有所了解。由于受到经济条件和保险政策等的影响，患者的心理和生理治疗预算越来越有限。因此，临床心理学工作者、精神病学教授以及他们的研究助手们，已经将主要精力集中在各种心理疾病治疗上，而较少注重预防研究。这一做法意味着这些人开始把自己的精力几乎完全投入在危机管理和外显症状的缓解上，尽管做了很多努力，但这实际上几乎达不到治愈的目的。

心理治疗通常有两种治疗方法，与之相对应的也有两种心理干预方法，即治愈性的和缓解性的。在进行药物治疗时，如果你服用足够的抗生素，便可以通过杀死细菌来达到治愈的效果。另一方面，如果你服用奎宁来治疗疟疾，那只能减轻外显症状。一旦停药，疟疾还会复发。奎宁只是一种缓解症状的药物，是一种缓解剂，所有的药物治疗都可以归为治愈性的或缓解性的。缓解剂是样好东西（比如现在我带着的助听器），但是它不是心理治疗的终极目标。有效干预才是通往治愈的最好途径。

心理药典里的每一种药都可能只具缓解的作用，正是由于没有可治愈的药物，生理性精神病学似乎已经放弃了治愈的念头。我绝对不是弗洛伊德理论的信奉者，但弗洛伊德和他的弟子们一直在寻求治愈之法，在这方面，弗



洛伊德学派堪称典范。弗洛伊德想找到一种类似抗生素的心理治疗方法，而不仅仅只是具有缓解作用，在弗洛伊德精神分析治疗方法中，缓解从来不是主要目标。不过，随着弗洛伊德理论影响力的下降，以及社会保险计划的出现，临床心理学和精神病学的焦点开始从治愈转向了症状缓解。

本书针对不同的心理问题，比较了不同的药物治疗和心理治疗方法，进而检验这些问题所出现的症状在治疗后会得到多大程度上的缓解。粗略来看，这些治疗大约有 65% 的疗效。正如你下面所要读到的，抑郁便是一个典型的例子。对治疗抑郁的两种方法进行比较，即认知治疗与精神性药物治疗（如百忧解等）。考察每种治疗方法之后，你大概可以得到 65% 的缓解率，其中还有 45% ~ 55% 的安慰剂效应，这意味着治疗的实际净效果仅在 10% ~ 20% 之间。

为什么几乎所有的药物治疗和心理治疗的效果都很小或只能达到一半呢？为什么治疗会在 65% 这个关口徘徊呢？从我第一次滑雪开始，我总是在与各种高山做斗争，但似乎从没有最终战胜它们，以致五年后我决定放弃，因为滑雪从来都不是一件容易的事。每一种心理治疗或干预都是一种类似于“与山做斗争”的干预，治疗始终无法战胜疾病本身。一般来说，治疗技术的疗效难以完全实现，且难以融入患者自身的生活。事实上，研究者通常测量治疗效果的方法是，评定治疗停止之后，治疗效果能持续多久。

科学知识不足、经费有限以及弗洛伊德精神分析治疗影响力的下降或许并不是引起上述 65% 效应的唯一原因，从某种意义上说，好的治疗方法往往有点难以捉摸。在我们刚度过的这个治疗世纪里，治疗师的工作是开一些能够使人们的焦虑、愤怒或抑郁症状得到缓解的药物或进行一些心理干预，尽量使患者的消极情绪最小化。但是还有另一种缓解症状的方法：学会很好地面对症状，并应对它们，这种方法要比治疗概念旧一些。

在借鉴 20 世纪后 25 年人格研究领域最重要的研究结果的基础上，应对自身症状的相关研究开始调查一些重要的内容：大部分人格特质遗传性很强。许多症状经常源于人格特质，但这并不是绝对的。因此，我相信它们具有可变性，但只是在一定限度之内可变。大部分心理症状或许源于遗传性人格特质，这种人格特质是可以改善的，但无法完全消除，那么我们如何来陈述这种可

能性呢？

你知道是如何训练狙击手和战斗机飞行员的吗？一个狙击手进入阵地需要花 24 小时，之后还需要花 36 小时射击目标。狙击手射击之前训练的方式很典型，他至少有两天无法睡觉，因此他会很疲惫。现在，我们来谈一谈军队心理咨询师或生理精神病学家如何训练狙击手的，心理咨询师或生理精神病学家会毫不犹豫地使用药物或心理干预来缓解狙击手的疲劳。

然而，这些并不是训练狙击手的全部方式，训练的真实目的是要求狙击手在极其疲惫的状态下练习射击，这才是真正的训练方式。换言之，就是教授狙击手如何应对他所处的消极处境，以便他在疲惫不堪时仍能很好地发挥水平。同样，战斗机飞行员必须具备坚强的人格特质，不能轻易慌乱。然而，战斗机飞行员会遇到很多突发的危急状况，面临这些状况时，即使是有着最坚强人格的人也会恐惧。如果咨询师只是传授飞行员缓解焦虑的技巧，那么接受训练的学员也许会变成一个松懈的战斗机飞行员。相反，训练师驾驶飞机直接冲向地面，让学员感到无比恐惧，然后再让学员学会即使很恐惧也要顽强地操纵驾驶杆。

消极情绪和消极人格特质有很强的生理限制，或许最先进的科学和最好的实践会利用本书中所评论的方法来鼓励人们，建议他们生活在自身心理范围的最佳部分。仔细想想林肯和丘吉尔，他们都可能是某种程度上的抑郁症患者，但他们都做出了很大的贡献，他们可以有效应对自身的“沮丧”，在抑郁时仍能很好地表现自己。

为了让读者最好地使用本书，我在此提一些建议：如果你或周围的人有精神紊乱的症状，你可以从本书中找到些真正实用的建议，即对其有帮助的心理治疗方法或药物治疗方法，以及这些治疗会有怎样的疗效。但是这些治疗方法并没有治愈的功能，即使症状已经减轻了很多，但它们还是会再次出现。想要治愈，必须将一种古老的美德与这些干预相结合。这种美德便是勇气：理解你的心理问题并设法正确应对它们，以便在无法消除它们的情况下仍能使自己正常地生活或工作。当你将你的勇气和我现在所评论的干预相结合时，你就一定可以打破 65% 效应障碍。



What You Can Change...
and What You Can't

|目录|

第一部分 识时务，尽人事

第①章 什么能改变，什么变不了 /3

朱迪大学毕业时体重达到80多公斤，她求职时四处碰壁。她猜想，“也许因为我太胖了”。她开始尝试各种减肥方法，她的减肥能成功吗？

第②章 人定胜天只是传说吗 /17

一天早上，莱斯特一身怪异装扮，出现在他父亲的干果店里。他一丝不挂，全身涂满了红褐色的油漆，并沾满了稀泥。一根大鱼钩钩着他的面颊。他被诊断患上了精神分裂症。医生能治愈莱斯特的病吗？

第二部分 如何与坏情绪相处

第③章 日夜煎熬的焦虑 /37

苏是有三个孩子的全职妈妈。一天，她在丈夫的衬衫上闻到了香水味，于是醋意大发，怒火中烧，认定她丈夫一定有婚外情。她的反应是合理的吗？还是她神经过敏？

第④章 大难临头的惊恐 /47

西莉亚在麦当劳工作，当她正要把一个巨无霸递给顾客时，她感觉心脏像打鼓一样狂跳，好像有人扼住了她的喉咙，她汗水长流。当时她深信自己心脏病发作，马上就会死掉。西莉亚真的快死了，还是自己吓唬自己？



第5章

看似无厘头的恐惧 /57

一天晚上，朋友请你吃碳烤生蚝，这是你的最爱，你吃得心满意足。睡到半夜，你开始上吐下泻，胃像被人掏空了一样，整个人都虚脱了。医生检查的结果是，你感染了胃肠感冒，跟生蚝没关系。你以后还会大吃碳烤生蚝吗？

第6章

让人崩溃的不安全感 /71

杰姬一直很害怕玻璃碎片会割伤她的阴道。她把她的内衣裤单独放在一个抽屉里，还用锁锁上。她在坐椅子之前会仔细检查，看看椅子上有没有玻璃碎片。治疗师让杰姬看到她的担心完全是没有依据的。你认为杰姬会彻底放宽心吗？

第7章

黑暗无边的抑郁 /81

我们每天都要面对许多失意与挫败，比如，工作没了、股票跌了、爱人跑了、亲人死了。我们因此变得悲伤绝望。我们按照指导，每天对自己说：“一切不幸都会过去的。我要振作起来，我真的很棒！”我们能如愿以偿吗？

第8章

熊熊燃烧的愤慨 /99

一个冒失鬼司机拐弯的时候没打转弯灯，你被别了一下，被迫停了下来。你心想：该死的！他真是个混蛋。你真想冲上去揍他一顿。当有人惹恼我们的时候，我们应该以牙还牙，还是息事宁人，或者甚至把另一边脸伸给他打？

第9章

永不消逝的伤痛 /115

28岁的T小姐在公寓睡觉时，被一名持刀男子惊醒。男子威胁她，如果她反抗就会杀了她。接着这名男子强奸了T小姐，然后逃跑了。事后，T小姐虽然接受了心理辅导，但她依然噩梦连连；晚上不敢独自睡觉；抗拒性生活。T小姐能从强暴的阴影中走出来吗？

第三部分

如何善待坏习惯

第10章

错综迷离的性与爱 /127

约翰是家中最小的男孩，他从小就认为自己应该是个女孩。青春期

时，他开始服用雌性激素，他为他的阴茎不能再勃起而开心。他给自己取了个女孩的名字，并开始为变性手术攒钱。约翰除了做变性手术外，还有其他的选择吗？

第 11 章 无休无止的减肥 /149

美国炙手可热的脱口秀主持人奥普拉·温弗瑞决定减肥。她采用的是低卡路里减肥法。在短短的几个月里，她减掉了60斤，变得窈窕漂亮。奥普拉能一直这么窈窕下去吗？其他人能像她一样幸运吗？

第 12 章 让人欲罢不能的酒精 /167

鲍勃喜欢喝酒，而且酒量很好。鲍勃不会在午饭时喝酒，也从没有因为喝酒而影响工作。在与朋友欢聚时，鲍勃是主动提出喝点的人。有几次他喝多了，被朋友送回了家。鲍勃算不算酒精上瘾？如果家人希望他少喝点，应该建议他怎么办？

第四部分 勇敢改变，坦然接受

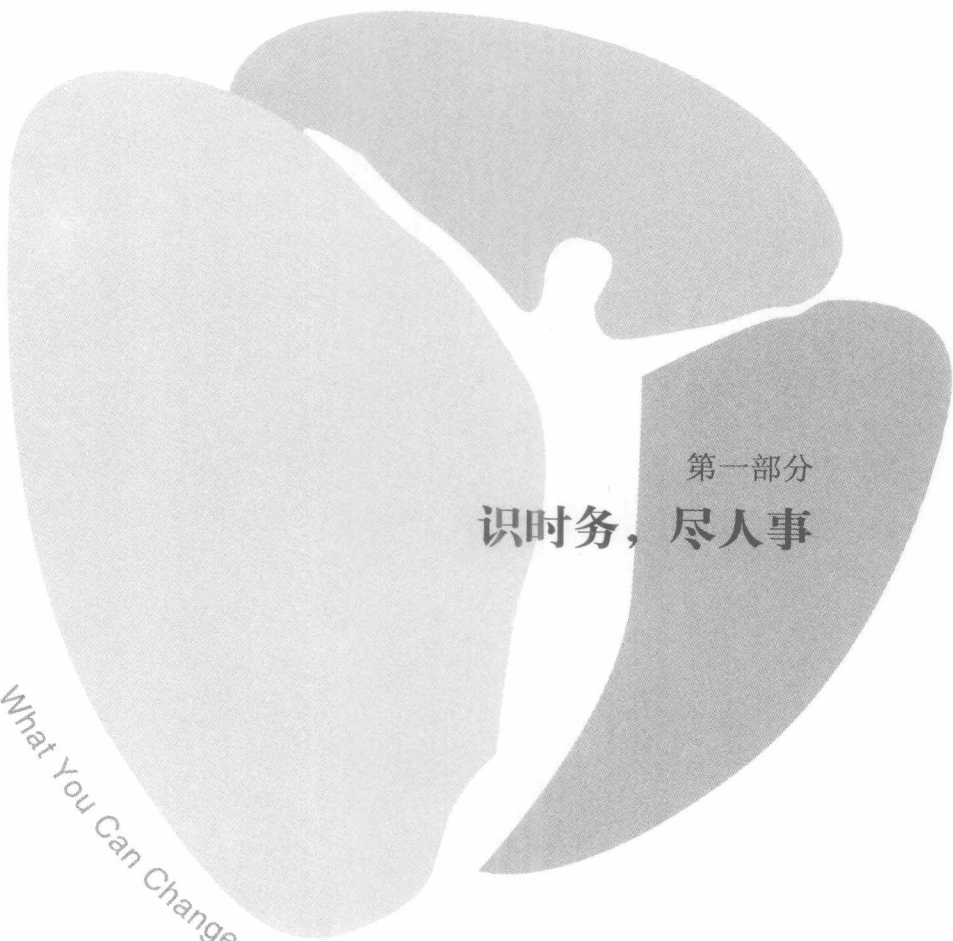
第 13 章 童年经历对我们有多大影响 /187

美国第40任总统里根的女儿帕蒂·戴维斯放荡不羁、离经叛道。她曾因和一位摇滚歌手厮混而中途退学，还为《花花公子》拍了一张裸照！帕蒂把她的问题都归罪于她的父母。帕蒂的责怪有道理吗？

第 14 章 接纳或改变的界线在哪里 /201

辛迪32岁了，她觉得自己有一大堆问题。虽然她已是两个孩子的妈妈了，但她从没有体会过性高潮。她每天晚上睡不好觉，因为总担心门没有锁好。生完孩子后，辛迪发福了，她对自己的体型耿耿于怀。辛迪不知道自己应该先解决什么问题？是不是每个问题都有解？

译者后记 /211



第一部分

识时务，尽人事

What You Can Change...and What You Can't

第1章



什么能改变，什么变不了

朱迪大学毕业时体重达到 80 多公斤，她求职时四处碰壁。她猜想，“也许因为我太胖了”。她下决心减肥。她求助过一家瘦身中心，还参加了“快速减肥”训练营，并聘请私人治疗师帮她控制了六个月的饮食。她的减肥计划能成功吗？

我们生活的这个时代存在着两股相互冲突的力量——心理治疗和自我提升。不难发现，我们中的很多人正努力作出改变：节食、慢跑、冥想。我们采用新的思考方式来对抗我们的抑郁，练习自我放松来减少压力，训练自己的记忆力来提高阅读速度，用苛刻的方式来戒烟，承认自己是同性恋并试图成为异性恋者，努力戒酒，追求更多的生命意义，想尽办法延年益寿等。

有志者不一定事竟成

有时候自我提升和心理治疗会起作用，但更多的时候是无效的。这样，我们就会认为自己一无是处，并怀有负罪感和羞耻感。我们会觉得自己是



个没有意志力的失败者，然后自暴自弃。

朱迪和成千上万的美国人一样，因误认为自己是失败者而绝望不已，她花了十年的时间来减肥，结果却是越减越肥。

十年前朱迪从布朗大学毕业时体重达到 80 多公斤。她求助过一家瘦身中心，去年还参加了“快速减肥”训练营，并聘请私人行为治疗师帮她控制了六个月的饮食。曾经有四次她的体重降到了 55 公斤，但每次恢复正常饮食后，体重反弹得更多更快。朱迪现在的体重达到了 85 公斤，她已经彻底放弃减肥了。

朱迪在这场减肥游戏中已经彻底败下阵来。如果人们坚信我们可以改变任何事情的话，那么朱迪的自我提升行为就应该能让她减肥成功。不过事实远没有这么简单。别忘了这不仅仅是一个自我提升和心理治疗的时代，同时也是一个生物精神病学的时代。早在 20 世纪结束以前，我们就差不多可以描绘出人体的基因图谱了。负责性欲、听觉、记忆、左利手和悲伤的那些大脑系统现在早已不是什么不为人知的秘密了。药物比我们自己的努力更能有效地消除我们的恐惧、减少我们的焦虑、带给我们快乐，约束我们的疯狂，驱散我们的幻觉。我们不同的人格，我们的智慧和音乐才能，甚至我们的宗教信仰、我们的良知、我们的政治立场以及我们的精力都与基因有关。越来越多的东西都和基因有关，比十年前我们所知道的多得多。在不同家庭长大的同卵双生子，他们的身高和体重极其相似，他们的人格也相似地出乎我们的想象。生物精神病学的弦外之音是我们的生物机制起着决定作用，因此不管我们多努力去改变自己，也是徒劳的。

他不再有濒死的恐惧

但这是基因派和生化派的看法，事实却是许多人超越了自己的生物性，对应该有反应的药物没有反应。许多人彻底改变了人生，在医生宣布为癌症末期后仍存活在世。也有很多人奋起反抗以及控制欲望、女性化或