

清华大学心理学系主任  
加州大学伯克利分校心理学系终身教授

彭凯平 倾力推荐

塞利格曼的幸福课 



# 真实的幸福

提升幸福感不可不读的心理学经典

Authentic Happiness


积极心理学之父

[美] 马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) ©著

洪兰◎译

任俊 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



# 真实的幸福

## Authentic Happiness

Martin E.P. Seligman) ©著  
洪兰©译  
任俊 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 265 号

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

真实的幸福 / (美) 塞利格曼 ( Seligman, M.E.P. )  
著; 洪兰译. —沈阳: 万卷出版公司, 2010.7  
ISBN 978-7-5470-1079-2

I. ①真… II. ①塞… ②洪… III. ①普通心理学  
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 121698 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: 210 千字

印张: 17.5

出版时间: 2010 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 张旭

特约编辑: 黄珏苹

装帧设计: 

内版设计: 梁庆博

ISBN 978-7-5470-1079-2

定 价: 45.00 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>

# † 幸福可以学来，幸福可以到永远 †

任俊 博士

浙江师范大学心理系教授

国际积极心理学学会理事

## † 当代心理巨匠

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

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

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

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

他的名字是——马丁·塞利格曼。

## 十 幸福几代人的书

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

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

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

**《真实的幸福》——让你充满能量。**

本书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的

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

### 《活出最乐观的自己》——教你永远乐观。

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

### 《认识自己，接纳自己》——做出最明智的改变。

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

### 《教出乐观的孩子》——塑造孩子的幸福。

对为人父母的读者来说，这可谓是一本实用指南。在这本书里，塞利格曼博士用他亲身的实践和经历，为家长们提供了一条培养孩子积极品质的捷径。看了这本书，你会成为好爸爸好妈妈，比如当你的孩子犯错的时候，对他的批评应该恰如其分，要让孩子明白自己错

在哪里；当你的孩子有了某种问题而需要改变时，不要把这些问题的夸大成为一种永久性的问题。因为，批评和改变都是一种技术，它们有自己的规律和特点，不当的批评很可能会影响孩子成年后的人格特征——悲观或是乐观。

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

## † 前 言 †

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

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

然而许多科学证据却显示，你似乎很难改变自己的幸福感。每一



个人有他固定的幸福范围，就像我们的体重，减肥的人几乎终究会胖回来，没有幸福感的人不会感到长久的幸福，而有幸福感的人也不会感到长久的不幸。

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

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

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

这个“根都烂掉”的教条同时也遍布艺术和社会科学中，影响这些学科对人性的看法。随便举个例子（这只是几千个例子中的一个），

当代著名的政治学家古德温（Doris Kearns Goodwin）写过一本有关美国总统罗斯福和夫人埃莉诺·罗斯福的传记，当她谈到为什么埃莉诺为穷人、残障者或黑人服务奉献一生时，她认为这是种“补偿作用”——补偿埃莉诺母亲的自恋及父亲的酗酒。古德温从不考虑埃莉诺可能真心想为不幸的人做些事，是在追求人性的至善。在古德温的思想中，诸如公平和敬业之类的动机一开始便被排除在外，任何好事的内在，一定隐藏着消极动机——如果你希望自己的分析有学术地位的话。

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

积极心理学有三大基石：**第一是研究积极情绪；第二是研究积极特质，其中最主要的是优势和美德，当然，能力也很重要，如智慧和运动技能等；第三是研究积极组织系统，例如民主的社会、团结的家庭以及言论自由等，这些是美德的保障条件，美德进而又能增强积极的情绪体验。自信、希望和信任等积极情绪不只在顺境中帮助我们，在经济低迷、命运坎坷时对我们同样有益。在战争或动乱时，对积极组织或机构的了解和信心非常重要，而能够体会并发挥优势与美德，例如，勇气、希望、正直、公平、忠诚，甚至比和平时更为急迫。**

自从2001年“9·11”恐怖袭击事件之后，我更关心积极心理学了。在动乱的时候，了解减轻痛苦的方法就会增加幸福感吗？我想不

会。一个什么都失去了的、抑郁的或想要自杀的人，在意的不仅仅是解除痛苦而已，他们更需要美德、生命目的、正直及生命意义。引发积极的情绪体验会使消极情绪快速消失。在本书中你将看到，优势和美德会帮助我们抵挡不幸的心理疾病，像防震保护层似的使我们不受伤害，甚至成为重新崛起的关键。好的心理治疗不仅能疗伤，还要能帮助人们发现并培育自己的优势和美德。

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

# 目录

## CONTENTS

### 第一部分 什么是幸福

#### 第1章 为什么要幸福 3

大学毕业照上，有的人笑得很灿烂，眼角挤出了鱼尾纹；有的人只是礼貌性地提了提嘴角，笑容的不同能预测未来的幸福吗？

#### 第2章 幸福的心理学 19

有的人在遇到连续的困难和打击后，退缩了，认为自己无能为力；而有些人却越挫越勇，好像很不识时务。这两种人，谁会更幸福？

#### 第3章 幸福的误区 35

给有幸福感和没有幸福感的两组人看一篇有关日晒与皮肤癌关系的文章，一个星期后，让他们回忆文章的内容，谁的记忆更清晰？

#### 第4章 怎样才能永远幸福 52

社交广泛，有很多朋友；和相爱的人结婚；赚很多钱；养成健康的饮食习惯，经常锻炼身体。这些通常意义的幸福法则真的能帮我们获得幸福吗？

#### 第5章 塞式幸福法则1：过去的就让它过去 69

父母离异；妈妈不幸辞世；妈妈生了弟弟，没有人再关心我的存在，等等，这些童年的大灾难与成年后的抑郁、焦虑、攻击性、婚姻不美满等有怎样千丝万缕的联系？

#### 第6章 塞式幸福法则2：未来不全像你想象 90

放假期间，你大吃大喝，结果长胖了很多，虽然已开始节食，但并没有瘦下来的迹象。这时跳入你脑海的想法是“其实长远来看，节食根本没用”，还是“这种减肥法没有效”？

#### 第7章 塞式幸福法则3：抓住现在的幸福 109

你会选择在下雪的夜晚，坐在柔软温暖的沙发里，看影碟、吃冰激凌；还是在烈日炎炎的夏日，背着帐篷去野营？

第8章 拉近幸福的六种美德 131

如果上天给你一个机会，你可以选择拥有某些优势，你会怎么选？你是希望拥有姣好的容貌、富贵的出身、聪明的头脑还是选择拥有好奇心、正义感和勤勤恳恳的态度？

第9章 获得幸福的24个优势 141

在一家大型连锁超市，收银员在结账时算错了，少收了你50块钱。你担心这笔钱会由收银员来赔偿，所以你把钱退还给了超市。这样做时，你有幸福感吗？

第10章 在职场中寻找幸福 171

在美国，律师是最高薪的行业，能成为律师的人通常从小就很优秀，一路顺风顺水。但为什么律师患抑郁症的比例比其他行业高，离婚率也很高，健康状况欠佳？

## 第11章 结了婚的人最幸福 191

按照市场经济的理论，人们总在追求利益最大化，人是功利的、自私的。这是不是意味着，当我们变老了，失去了美貌和金钱，我们就只能孤独悲哀地等死？

## 第12章 别让孩子输在幸福感上 214

孩子是上天赐予我们的最好的礼物，我们要无条件地爱他们，所以我们应该随时对他们说“你真棒”，“你是最了不起的孩子”吗？

## 后记 终极幸福的真谛 253

第一部分

什么是幸福

**Authentic Happiness**



