

TED 演讲人 作品

积极心理学之父塞利格曼最新著作

《真实的幸福》之后，积极心理学里程碑式的经典

Flourish

A Visionary New Understanding
of Happiness and Well-being

持续的幸福

[美] 马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) 著 赵昱鲲译

苏德中 主编



 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

Flourish

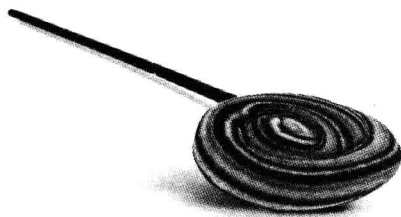
A Visionary New Understanding
of Happiness and Well-being

持续的幸福

[美] 马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) 著

赵昱鲲 译

苏德中 主编



Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

By Martin E. P. Seligman.

Copyright © 2011 by Martin Seligman, Ph.D.

This edition arranged with InkWell Management, LLC.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

本书中文简体字版由作者授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

持续的幸福 / (美) 塞利格曼著; 赵昱鲲译. —杭州: 浙江人民出版社, 2012.11

ISBN 978-7-213-05127-2

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2012-183号

I. ①持… II. ①塞… ②赵… III. ①幸福-应用心理学

IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 224395 号

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

持续的幸福

作 者: [美] 马丁·塞利格曼 著

译 者: 赵昱鲲 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪

责任校对: 鞠 朗

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16 **印 张:** 17.5

字 数: 23.2 万 **插 页:** 2

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 **印 次:** 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05127-2

定 价: 49.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

| 各界人士倾力推荐 |

任志强，杨澜，林正刚，彭凯平，苏德中，任俊，
张妙清，阿伦·贝克，乔纳森·海特，谢家华，
索尼娅·柳博米尔斯基，爱德华·哈洛韦尔，
理查德·莱亚德，约翰·瑞迪，雅科夫·斯米诺夫

| 知名媒体赞誉不绝 |

《自然》《科克斯书评》《旁观者》
《新科学家》《心理学》《图书馆杂志》
《出版人周刊》《星期日泰晤士报》
《金融时报》《赫芬顿邮报》

世界上也许没有另一个词像“幸福”这样被诸多谈论，又有着如此多不同的含义。在英语里，它是 happiness, 也是 well-being。前者强调快乐的情绪，后者则是身心和谐的状态。而我，更喜欢马丁·塞利格曼先生提出的 flourish 一词。它充满动感，是心灵之花的美丽绽放；它充满质感，是能看到、听到、嗅到、触到的生命体验。它让幸福这个抽象的词生动具体起来。“持续的幸福”，谁不想要呢？读读这本书吧。

知名媒体人 | 阳光媒体集团主席
杨澜

我一直都认为，财富与幸福不是对等关系，我个人一直都是追求快乐的，财富从来都不是我追求的目标。在《持续的幸福》里面，我这个人的意见已被心理学家通过科学方法证明了，但更有意思的是，作者提出了如何使财富与幸福同步的具体方法，想知道如何追求持续幸福的朋友，应该好好看看这本书。

前思科中国区总裁 | 刚逸领导力公司CEO | 企业教练和管理专家
林正刚

在一味追求 GDP 的今天，我很希望人们能停下脚步，反思一下，到底什么能给自己带来真正的幸福感，并让这种幸福感持续下去。塞利格曼在《持续的幸福》中告诉你，只有具备足够的 PERMA，才能拥有蓬勃的人生，即，要有积极的情绪、要投入、要有良好的人际关系、做的事要有意义和目的、要有成就感。

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

《史记》有云：“民以殷盛，国以富强。”这，就是先人心中理想国度的模样。大师马丁·塞利格曼《持续的幸福》的英文书名 *Flourish* 一词，正是为幸福殷实、蓬勃盛放、完满快乐做了全面的诠释。在书中，他借助心理学的研究成果，为“*Flourish*”赋予了丰富的内涵与具体的实践方法。我认为，*Flourish* 就是幸福殷盛，也是21世纪的你我最需要的理想状态。来吧，透过此书用心体验我们都渴望的幸福殷盛吧！

全球华人积极心理学协会主席 | 剑桥大学幸福研究院亚太主任
苏德中

《持续的幸福》的英文书名是 *Flourish*，寓意人生蓬勃绽放，令我想起每次我进入停车场时，见到女管理员向我和每位司机挥手时的灿烂笑容。在日常生活中，有人累积怨愤和痛苦，也有人选择和学习积极面对人生，感染周围的人。本书结合积极心理学的科研成果，提供可信和有效的方法，让个人、社群、国家和人类拥有谋求幸福和丰盈生活的能量。

香港中文大学心理学系主任 | 香港亚太研究所所长
张妙清 | Fanny Cheung

马丁·塞利格曼，这位世界上最顶尖的心理学家，运用他的智慧与经验，不仅为增强每个人的健康、复原力与幸福贡献力量，还为国家的政策制定者提供了一个蓝图，以提升学校、军队的心理健康，并为医学实务指明了方向。这本《持续的幸福》清晰易懂，堪称积极心理学的里程碑。

认知疗法创始人
阿伦·贝克 | Aaron T. Beck

《持续的幸福》提出了一个引人注目的观点，它着眼人类的未来，与个人、企业和国家息息相关。

美捷步公司CEO | 《三双鞋》(*Delivering Happiness*) 作者
谢家华 | Tony Hsieh

有史以来，没有一位心理学家像马丁·塞利格曼那样，发现并传播了如此多的有关幸福人生的要领。在这本书中，你会发现许多能用来改变自己、改变人际关系及组织的具体方法。更重要的是，塞利格曼教会我们如何看待生活，看到可能性，不受生活所限。无论在工作中，还是在生活中，《持续的幸福》对每个人都会有所帮助。

坦普尔顿积极心理学奖获得者 | 《象与骑象人》(*The Happiness Hypothesis*) 作者
乔纳森·海特 | Jonathan Haidt

也许你觉得自己了解幸福和积极心理学，但这本书会让你有很多新的收获。它融合了塞利格曼非凡的智慧、严谨的研究和引人入胜的故事，将他学术生涯中的所有精华凝聚在其中。如果你喜欢《真实的幸福》，你会更加喜欢《持续的幸福》。它不仅是知识的来源，也是激励与启发的源泉。

积极心理学家 | 《幸福的神话》(*The Myths of Happiness*) 作者
索尼娅·柳博米斯基 | Sonja Lyubomirsky

这是一本才华横溢、美好而实用的著作。只要遵从书中睿智的、具有突破性的建议，你就会拥有蓬勃的人生。事实上，你可以据此规划获得快乐圆满人生的路径。

全球最具影响力的分心研究者 | 《分心不是我的错》(*Driven to Distraction*) 作者
爱德华·哈洛韦尔 | Edward Hallowell

积极心理学的传播是世界文化发展的关键一步。书中讲述了很多不同寻常的故事，还谈及了积极心理学在美国军队中的应用。

伦敦经济学院教授 | 《幸福经济学》(*Happiness*) 作者
理查德·莱亚德 | Richard Layard

《持续的幸福》是达到真正的蓬勃状态、发挥最大潜能、收获甜美生命的向导。它使读者能够投入地关心他人、关心自己，获得最丰富的生活。它是每个人的必读书。

哈佛医学院精神科临床教授 | 《5公里的快活与智慧》(*Spark*) 作者
约翰·瑞迪 | John Ratey

这本书太棒了！它是积极心理学的经典！

乌克兰喜剧演员

雅科夫·斯米诺夫 | Yakov Smirnoff

这本《持续的幸福》，是到目前为止塞利格曼最个人化的、最大胆的著作。这是应用科学的一曲赞歌，亦是如何将实验室观察所得的证据转换成真实世界体验的指导书……塞利格曼与其他作者不同的是，他为我们提供了详细且经过检验的解答，还有大量令人信服的论据。他向政策的指导者倡议：应将目光更多地聚焦于提高人们的积极情绪、意义、良好的人际关系及成就……每个人都可以从中获益。

《自然》 | Nature

塞利格曼为“真实的幸福”重新铺就了一条道路，在发掘并获得幸福这方面，这是本锲而不舍的积极指南。

《科克斯书评》 | Kirkus

为什么西方决策者会对塞利格曼提出的方法趋之若鹜？是因为，他找到了一个方向，将旧有的人生课题扭转成有据可证的科学。

《旁观者》 | Spectator

塞利格曼这本改变了我们对幸福观念的书，不再那么学术或偏重疗效，而是变成了一场足以改变游戏规则的神战。

《新科学家》 | New Scientist

塞利格曼倡导积极心理学运动十余年，他的方法吸引了全球的跟随者，包括英国前首相卡梅伦。积极心理学的崛起风起云涌，过去人们追随塞利格曼那本《真实的幸福》……现在则是信奉《持续的幸福》——幸福 1.0 理论已经过时，幸福 2.0 时代驾到！

《心理学》 | Psychologies

塞利格曼这本有关积极心理学的书超越其以往的著作，书中阐释如何以掌控 PERMA 的 5 个元素来赢得幸福——积极的情绪、全心的投入、良好的人际关系、意义与目的，以及成就。塞利格曼详述其对个人的幸福所开的处方，并说明如何教导在军队中及职场中的年轻人拥有复原力，帮助他们在创伤后成长。那些想知道如何学习积极心理学，以及在不同立场上创造双赢的人，在读罢这本书后，都会受益匪浅。

《图书馆杂志》 | *Library Journal*

绝对好书！

《出版人周刊》 | *Publishers Weekly*

塞利格曼的观点令人钦佩且振奋人心。他充满了使命感，将心理学从传统上减轻痛苦的角色拓展至积极心理学——借助与以往完全不同的方法，教导我们如何更睿智、更强壮、对别人更宽容、更能律己、更有能力应付危难和逆境……关于积极的态度为什么能带给人们帮助，这本书满是智慧箴言。

《星期日泰晤士报》 | *The Sunday Times*

塞利格曼对积极心理学的关注，为世界做出了重大贡献，让人们远离消极的情绪，增进积极的心态……蓬勃，是一种令人愉快的人生状态。

《金融时报》 | *Financial Times*

塞利格曼可谓绝对的大家……他的某些洞见足以让我们的社会赢得更多的幸福。

《赫芬顿邮报》 | *Huffington Post*

你如何理解幸福

任志强

华远地产股份有限公司董事长

基督教用今天的苦难唤醒人间的爱，而将“幸福”寄托于死后能进天堂；佛教用今生的禁欲和苦行拯救心灵，而将“幸福”寄托于来世的重生；道教用今世的清修和自恋远离人世的红尘，而将“幸福”寄托于长寿成仙；现实生活中的人们常在对比中寻找“幸福”，对物质的追求超越了对精神享受的追求。

马丁·塞利格曼先生则从心理学的角度将精神与物质结合，提出了对“真实的幸福”与“持续的幸福”的不同理解。前者是用生活满意度作为量度的标准，后者则用积极的情绪、自主的投入追求人生的意义，处理好社会中的人际关系以换取相应的成就来度量。

幸福没有统一的标准，但却随着精神的投入而有着不同的蓬勃程度。当人

生丰盈时，才会充满生机和充满快乐的情绪。

不同的人对幸福有着不同的理解，乐观地认识世界和自己才能找到对幸福理解的共识。《持续的幸福》不是心理学教科书，而是生活实践中的心灵体验，或许能帮助更多的人从迷茫和困惑中走出物质陷阱，回归生活的自然本质。

积极心理学的“登月计划”

苏德中

全球华人积极心理学协会主席，剑桥大学幸福研究院亚太主任

我总是感觉自己没有资格为塞利格曼教授的著作写序，但塞利格曼教授及湛庐文化的邀稿盛情难却，此外，作为塞利格曼教授唯一的华人博士生，我认为我也有责任和大家分享我从他那里多年来得到的启迪。

塞利格曼教授对于心理学领域的贡献并不需要我们去作注释，但是对于中国现今的高速发展而言，他的价值却难以估量。我强调的价值，并不是他作为如今世界上最著名的心理学家的光环，而是他那探讨人生美好之处和寻找人生美好方法的幸福心理学学说，将使中国发展变得更卓有成效，令国人更完满地释放自己的价值，造就持续幸福、成绩斐然的社会及人生。

在剑桥大学指导硕博学生，或是好友聚会时遇到的共同问题，就是被问及

推荐一本最棒的积极心理学或幸福学著作。要知道，在过去 20 年里，积极心理学发展百花齐放，现在全世界已有数以千计的学者、专家在这个领域内努力，要找一本总揽全局的书谈何容易？而塞利格曼教授这本书，出色地为心理学在幸福领域的成果做了一个全面和极有深度的总结，更为读者提供了崭新的幸福心理学理念——经由 well-being 实现 flourish，本书译者将 well-being 译为“幸福 2.0”，并在书中做了连贯而系统的介绍。书中提供的有效积极心理学练习，以及在顺境、逆境、婚姻、职场、家庭、教育、健康、政治、经济，甚至军事上的最新研究、发展及应用，让我可以毫不犹豫地说，如果想只看一本能全面了解这个领域精髓的书，那么这本《持续的幸福》就是你的必然之选。

经典之所以能成为经典，是因为它能经得起时间的考验，能反映出作者的智慧和精神；读者常读常新，能助人理清思路，启迪人生。在书中，我们不难察觉到在文字智能的背后，塞利格曼教授的人文关怀，以及对心理学的发展、对国家的发展、对人民成就幸福人生的向往，都有着伟大的盼望和心胸。这些精神愿景一直都是激励和支持我前进的动力。我的许多设想和工作，包括把心理学研究应用在政治和企业层面，从而推进社会国家幸福，都有塞利格曼教授的启蒙。我亦感谢他将我在剑桥大学的理论研究，在本书中推广并命名为积极心理学的“登月计划”。

最后，我殷切寄语每一位读者能在阅读此书掌握幸福人生真谛的同时，把其中的智慧付诸实践，并推广到生活和工作中以及身边的每一位身上，一起努力构建蓬勃的和谐人生与殷盛社会。

2012 年 7 月 20 日 写于剑桥大学达尔文学院

幸福是一种持续的战斗

任俊

国际积极心理学协会理事，浙江师范大学心理学系教授

可能你认为对幸福已经了解得够多了，形形色色的自助书籍教你太多看上去很对的道理，诸如：“要宽容别人的错误，要从积极的角度思考问题，要坚持自己的梦想……”这些教条式的人生真理往往最终会成为你的负担，用事后成功和所谓的“幸福”作为诱饵，抹杀了一切个性，这样按图索骥，是否能找到真实的幸福？

事实上，我们常常在欢笑过后觉得空虚，我们花时间寒暄和关爱他人也并不总是那么有趣，我们并不喜欢的工作有时却也能带给我们喜悦。从《活出最乐观的自己》到《真实的幸福》，塞利格曼教授从学术象牙塔中走进了真实的生活，他以扎实的科研证据和洞悉人心的智慧给人们的生活带来了真正的改变。《真实

的幸福》曾带给我巨大的启发，在生活中所有的幸福片段似乎都可以拆解成积极情绪、投入和意义。

10年前，塞利格曼在学生的诘问下开始重新思考幸福的定义和衡量幸福的标准。本书是他对幸福理解的分水岭。在经过了数年的思考以后，塞利格曼认为幸福应该作为一种构建出来的概念，其内涵应包括所有人们在追求的东西。他发现人们为维持人际关系和追求成就付出的努力并不能简单地归结到积极情绪、投入和意义中去，虽然对它们的追求往往伴随着以上三个元素，但它们却并非追求快乐或意义时偶然得到的副产品。幸福在舞台的聚光灯下熠熠生辉，而积极情绪和投入、意义、人际关系以及成就一起支撑起了整个舞台，它们是使生命丰盈的坚实基础。

除了帮助个体探索自身的积极力量，本书在教育、经济、心理治疗和医疗以及公共政策方面也能给人以启发：美国军队正在接受情绪复原力的训练以对抗心理障碍；学校不只是一个传授知识的工具性场所，还是一个能激发学生精神成长的生命力场所；企业以提升员工的幸福感为目的却收获了更高的工作效率——这些科学的证据给我们提供了持续的幸福承诺以及可实现的人类蓬勃的愿景。幸福不仅是目的，还是一种持续战斗力，以幸福为武器，我们可以获得更多、更持久、更真实的幸福。

塞利格曼延续了一贯严谨而不失温情的风格，在阐述严密的理论之余，用自身的经历和触动过自己的故事来启发读者探索自己的态度和目标，帮助读者拥有蓬勃人生。另外，塞利格曼在普林斯顿大学获得哲学学士学位，其用语精妙而富逻辑，谆谆道来，引人入胜，相信阅读他的文字本身就是一种积极的心理体验。

幸福2.0缘起

翻译这本书对我有着特殊的意义，因为我亲眼目睹了塞利格曼的幸福 2.0 理论从孕育到成形的过程，并且亲身参与到其中，还贡献了一点儿小小的力量。

2009 年 9 月，我进入宾夕法尼亚大学学习应用积极心理学硕士课程。这门课程是塞利格曼创办的，开学第一课自然由他来讲。在开场白之后，他就直奔主题：“我在《真实的幸福》这本书中说，积极情绪、投入和意义这三个幸福的核心元素贯穿本书始末，但现在看来，这个理论是不完善的。经过慎重思考，我认为积极心理学的主题应该是幸福 2.0，而非幸福 1.0。幸福 2.0= 积极情绪 + 意义 + 人际关系 + 成就。”

在这里，他用 happiness 指幸福 1.0，well-being 指幸福 2.0。在英文中，这两个词的意思都是“幸福”，但 happiness 更侧重于感觉上的幸福，而 well-being 则更侧重于人生繁荣、蓬勃发展的幸福。由于《真实的幸福》里的“幸福”是用的 happiness，所以我原本想在这本书继续用“幸福”来翻译 happiness，而另用一词来翻译 well-being，但无论是和编辑的反复讨论，还是在网上的公开求助，考虑