

## 生活艺术可以学习

一个乐观主义者是生活的艺术家。而艺术这个词也确实源自“才能”。但正是乐观主义者的这种才能常遭到其批评者的否定。人们指责乐观主义者，似乎他们对待生活太轻率或者说很愚昧。可是这样的批评只是由于乐观主义者所起的作用，比起采取对抗生活态度的人们更愉快些，更健康些。心理学研究表明，一个乐观主义者和其他所有人一样可能陷入生活危机和困难。他碰到那种境遇时较富于想象且较易应付，原因不在于他处事顺利，而在于他认识到且潜意识地运用了出奇制胜的机制。



因此，本书不仅揭示了生活的阳光方面，还揭示着人们怎样才能通过乐观的生活艺术使生活的艰难瞬间轻松些，揭示着人们怎样在危险中吸取新的经验，揭示着人们怎样为了一个丰富而健康的生活一而再地找到解决问题的途径。

乐观主义并非我们的天性。人们学习这种特殊方式用以关注、观察世界，就像学习骑自行车和学习一种外语一样。譬如我们在内心思考着我们的母语十分容易，无需词汇簿也无需语言实验室。相反，人们学会一种外语是借书本、教师和磁带等的帮助。同样，如果一个孩子诞生于一个主要是由乐观主义者组成的家庭，那这个孩子学会乐观就像学会母语一样“十分方便”。可是如果他在一个以消极性的观察方式为主的氛围中长大，那他必须以成人身份再次造访“乐观主义者学校”，为的是学会这种很不熟



悉的生活观察方式。

我们奇怪地发现，为了普通而又如此独特的像一种世界观那样的事情，也需利用我们的大脑。可是一个母亲在她的孩子报名上学时，肯定不会对女教师说：“我的孩子无论如何学不会书写，请你不用为此费心。因为孩子从生下来就不会书写。”我可以给身为本书读者的你一个乐观主义的允诺：学习书写的每个人也能够运用相应的心理训练成为一个乐观主义者，并永远保持着做一个乐观主义者。

我祝愿这本书带给你愉快与成功。

柯拉·贝塞尔-西格蒙特

## 心理能力程序 是这样发挥作用的

乐观主义是行为中一种起调节作用的观察和处事方式。但是请注意，我们能够用之调节乐观主义的按钮存在于我们心中的什么地方呢？回答是：没有用作调节乐观主义的按钮，但有一个机构！最伟大的乐观主义者也无可争辩地认为，每个人都有头脑。而正是这个头脑，决定了我们如何从主观上阐明我们生活于其中的这个世界。

今天，大脑研究人员意见一致的是，我们的视觉、听觉、感觉、嗅觉和味觉的一切感知都由我们的大脑记载着。人类在一种类似的情况下的感知确实是一成不变的。可是，由经

历者引发的感觉具有独特性。这些人与人不相同的对世界的评价是以所谓感觉过滤器为基础的。有了这些感觉过滤器，我们才把各种不同的印象分类排列在我们的头脑里，而我们并未同时淹没于成千上万的感官刺激中。我想用一则笑话使你明白两个朋友相遇的事。“保罗，你干嘛这样死气沉沉的？”一个朋友问。“呃，我前天在彩票中赢了 100 万。”保罗闷闷不乐地回答。“可你根本不为此高兴呀？”——“你肯定还不知道昨天发生的事。我在澳大利亚的姑妈去世了，且把她的全部地产遗交给我。”——“好家伙，我要是你我会高兴得跳起来。小伙子，你真幸运！”——“这不可能”保罗向他吃惊的朋友嘘声说，“今天究竟怎么了？什么事情也没有发生！”

这个保罗既感知彩票获胜也感知到遗产。可是这些事件并未在他心



中引起特别强烈的感情。他个人的感知过滤器把这些意外事件以“不重要的”标签导入心灵——抽屉。第三天，没有发生什么事且无聊的一天却以“重要的”标签保存下来。相应的情况是保罗感情激动地反映出：他感觉受到命运的欺骗。也就是说，保罗的大脑在感知过滤器的范围内并未调控到对事件的感情处理上，而这些事件其他人碰到时可能采取的是积极态度。尽管保罗的大脑能感知这些信息，但它却未能从中创造出有生命力的感情。

人们不能简单地像对保罗那样的某人说：“眼瞅着这事儿该积极点嘛！”因为所有的人用他们相应的过滤器方法反映世界是完全自动的。因此，感知处理的作用就如同一种潜意识的程序一样。有一系列由我们大脑组织的潜意识程序：即正规的程序，就如同开汽车或骑自行车，会一种外

语或这类基本知识的才能一样。在上述列举的例子中，我们可能会兴高采烈，那些列举的事在运转着，而我们无需对此沉思熟虑。假如你必须每天重新学会这些正规的程序渠道——那岂不是一场灾难！

可有时候有这样一些“程序”，在这些“程序”中已讲过的方便的自动控制方法搅扰着我们：诸如吸烟的行为，又如惊惧情绪或者像限制我们健康幸福的自动控制思想的情绪。由此，“程序”的祝福成了令人恼怒之举！我根本不愿如此行动、如此感觉或如此思考，但是我的大脑使程序继续不断地“松绑”。这之后，有助益的不是使一切应该成为另一种样子的赤裸裸的愿望，而应是逐步地锻炼和学会新的行为举止模式和思考模式。



在序言中你已经读到，乐观主义是能够学习的。人们不仅有必要成为



一个乐观主义者，而且也能够成为一个乐观主义者。为此，在一定程度上，你的原有的感知过滤器的程序需要改换——正如神经—语言—程序的概念所表明的那样。可是在你重新调控你的感知过滤器的阶段，情况也都是一样：你知道，怎样通过一个建设性的心理锻炼才能一步步地成为乐观主义者。

当你经历过这样的锤炼成为成果卓著的乐观主义者后，便不再需要不断地检验你的思想和感知。因为经过仅仅不多几周的对观察方式和思维方式的训练，就如同经过真正的程序渠道一样，乐观主义对你来说已习惯成自然：你将了解到世界将为你个人的幸福生活带来自动的更多的机会和可能性。如果进入了这种状态，那么你不仅成为一个乐观主义者，而且一个乐观主义的身份将永远与你相随。

## 乐观主义的本来面目是什么？

究竟为什么很多人都想成为乐观主义者？乐观主义会为生活带来哪些好处呢？为了回答这些问题，人们应该再一次想想乐观主义的本质。在辞典中对此题目是这样说的：

“乐观主义：区别于悲观主义、怀疑主义和虚无主义的是其根本态度，这种根本态度通过对世界、生命、对人类的成就和希望、机会，对文化、历史、进步，对现实可行性，对自由和梦想的一种积极的、肯定的判断和评价而决定的。它从对世界适者生存的良好愿望出发，或者以进步的可能性的设想为根据。”

在这一描述中出现了如此主观的一些概念如“根本态度”、“判断”、“评价”和“设想”。因此，乐观主义者不愿证明世界是良好的平和的——相反，他们找到了一条道路，即有目的地接纳生命中积极的可能性，并让那些可能性机会对其自身发挥作用。令人感兴趣的是乐观主义者常常直至进入高龄时仍保留着他们的观察方式——而且往往是在他们经历过生命的危机之后尤其如此。

那么对生活的乐观主义的一种动因可能是什么呢？我的女当事人克莉斯塔给了我这个问题的最好回答，她在一次治疗之后如此描述了她新的、乐观主义的生活情趣：“我现在把握一切都很轻松，而且甚至在过去使我沮丧或使我恼怒的时刻都感觉良好。你知道为什么呢？简而言之，就是我彻底不再对我感觉不好的事情发生任何兴趣。”

人们必须让这句话在口中饶舌一次，这样他就不再会对坏情绪发生兴趣。而只有当一个人能够清晰地感到生活情趣时这才会发生作用。我们总愿意快乐地保持着美好的事物——这样就会理解，为什么克莉斯塔会在不是自愿的时候感觉不好比在绝然紧迫时更频繁。乐观主义者因为发扬了一种幸福的基本感情，他们在情绪上一而再地达到了这种感情。这种令人适意的基本感情不断地由于调控到“乐观主义”的感知过滤器上而被加强了，这是对世界上和生活中的积极性新事物的反馈报导。这样，乐观主义者本身创造出许多大大小小的幸福经历。



“一个天使般的循环”是怎样形成的呢？良好的感知引起适意的感情冲动。其结果是大脑以一种改变了的积极性作出反映。威斯康辛迈迪逊大学的研究员理查德·大卫逊发现 幸福



感来自于左半脑的前沿部分——大概越过左眼眉。他记录了 1000 多人的大脑流程，且由此不仅发现了大脑中幸福感知部分的确切位置，而且还确证了幸福的人和不幸福的人在脑力活动中的区别。出自天性，幸福的人在幸福领域内表明了一种高度的脑力活动，甚至在感情冲动不那么激烈的情况下亦复如此。

这种积极的大脑活动具有相应的结果：大脑组织能够产生创造性思想。事实上创造性思想的作用不同于不幸经历的作用。在紧张的不幸的感觉状态中，思想的河流封闭了，这就是人们所说的“一窍不通”。一个从事创造性劳动的大脑是以一个相应的大脑新陈代谢为基础的，它使“思想的闪电”和随之而来人所共知的“聪明的脑瓜”成为可能。而一个天使般的循环就这样产生了。一个在大脑中有着持久且积极的“幸福区”的乐观主

义者，会为他各不相同的生活处境找到更多的思想和解决方案，并且因此也在客观的生活中具有更多的机会和希望。

“从前在我的众多问题中我立即想到：‘现在完了，又是果不其然’”，克莉斯塔回忆道。“今天我会立即想到监护我的姑妈的箴言：‘假如你相信，不会再有那种事，就不定在什么地方会出现一盏小小的灯光’。这句话听起来如此表面化——可这句箴言却立即赋予我一个积极的刺激。自暴自弃的情况立即烟消云散，我感觉我的头脑似乎正是那时变了，而我的思想很活跃地在寻找那盏‘小灯’——事实上，我看到了我先前根本不引起我注目的许许多多的可能与希望。”

因此，乐观主义锻炼了“大脑幸福领域”的积极性，提高了你的创造性，并以此方式使你有可能经常地为你的生活形象找到大量解决方案。因

乐观主义  
提高了你  
的创造性

此，乐观主义者也在事实上表明遇事会处理得更好。他发挥了一种较高的生活才能，并在生活中比一个非乐观主义者较少感到无助。

## 乐观主义者是讲求实际的人

乐观主义的反对者不赞同这种说法。完全相反——乐观主义者常遭谴责，说他们“瞧什么都是美好的”，压抑消极印象，且因此简直不通人情世故。我想就人所共知的水杯的故事使你明白乐观主义者不是这样的。

在一间屋里放着一只装了一半水的玻璃杯。一个口渴的走路者走进来，看到这玻璃杯，失望地叹息说：“这杯子的一半都是空的！”之后第二个口渴的走路人走进屋里，看着玻璃杯，高兴地呼叫起来：“太棒了，这杯里还有半杯水哩！”

第二个走路人在这个故事中代表



了乐观主义者。你再想一想他说的话：“这杯里还有半杯水哩。”这句话正确地描述了现实。它既没有一丝夸张也没有抹煞一点事实。当然，乐观主义者用他的“积极的眼镜”过滤出现实的一个侧面，这现实已被存入“世界及其积极的可能性”的内心抽屉内。但是用这种技法他还远未成为与世隔绝的空想家。因为身为这样一个乐观主义者他会说，“好极了，一个把水装满到边的玻璃杯！”这样的一句话才是一种不现实的夸张。

乐观主义者绝不会生活于梦幻世界，而是用两腿站立在现实生活中。譬如一个乐观主义者不会自我夸耀：“我的外语棒极了”因为这话根本不合适。相反，他会说：“我的英语不错”——即使那是对的，但似乎点到为止。但是这种对实际上存在的实力的现实思考在以后赋予了他力量，并使他乐观地为自己争取到一个

期望已久的位置。相反，他的竞争者却集中全力考虑在计算机方面不那么精通，而忽视了已有的有把握的才能。相应的是在作自我推荐的言词中，后者的表现显得局促不安。

因此，乐观主义者把对积极事态的现实性的感觉转变为赋予他力量的情绪。而这种现实处理办法的独特方式，在此后的危机中令他获得比说出“杯子的一半是空的”那位仁兄有更多的可能与希望。因为乐观主义者用他特殊的过滤现实的方法再次把自己圈入他天使般的循环中：肯定的是为解渴装了半杯水的玻璃杯对乐观主义者也是不够的。但在观察“积极的现实”的瞬间，他的愉悦令其大脑活跃于他的幸福中枢。他遭遇到一次主观上的力量增长，且现在在寻找足以解渴的办法时能长久地坚持不懈。

相反，另一个走路人反映的却是