

a mindstyle business 好奇与思想有关

好奇心  
研究第一人

与你一起探索  
充满创造力与  
意义感的人生

# 好奇心

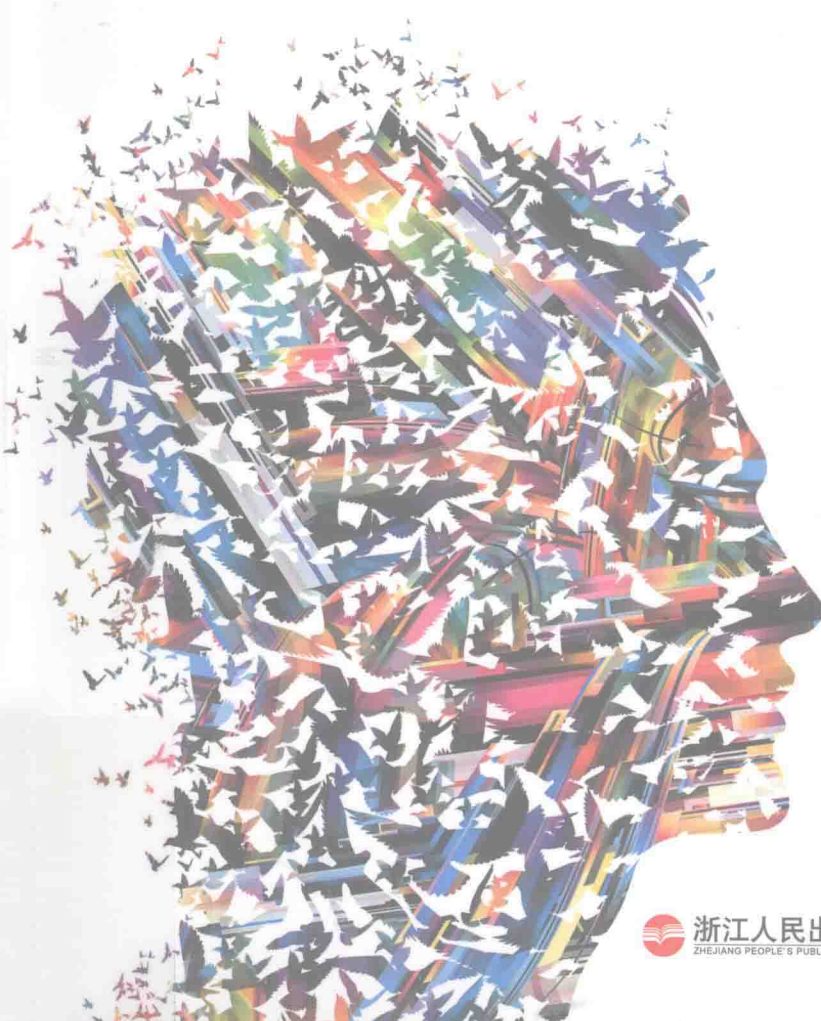
Todd Kashdan

[美] 托德·卡什丹◎著  
谭秀敏◎译

Discover  
the  
Missing  
Ingredient  
to  
a  
Fulfilling  
Life

# CURIOSUS?

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



CURIOUS?

Discover the Missing  
Ingredient to a Fulfilling Life

# 好奇心

Todd Kashdan  
[美]托德·卡什丹◎著  
谭秀敏◎译

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

好奇心 / (美) 卡什丹著; 谭秀敏译. —杭州: 浙江人民出版社,  
2014.7

ISBN 978-7-213-06157-8

I. ①好… II. ①卡… ②谭… III. ①好奇心-通俗读物 IV. ①  
B848.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 143581 号

**上架指导: 心理学**

**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

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2014-164号

## 好奇心

---

**作 者:** [美] 托德·卡什丹 著

**译 者:** 谭秀敏 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:** 徐江云

**责任校对:** 朱志萍

**印 刷:** 蕺城市京瑞印刷有限公司

**开 本:** 720 mm × 965 mm 1/16

**印 张:** 15.75

**字 数:** 21.8 万

**插 页:** 3

**版 次:** 2014年7月第1版

**印 次:** 2014年7月第1次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-213-06157-8

**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。

# 托德·卡什丹博士

DR. TODD KASHDAN



积极心理学核心人物  
好奇心研究第一人

“我的人生就是致力于增加这个世界上的幸福，通过前沿科学帮助人们在生活中和事业中发挥并保持最佳状态。”

# CURIOUS?

Discover the Missing  
Ingredient to a Fulfilling Life

## 积极心理学核心人物

卡什丹是乔治梅森大学心理学教授，社交焦虑与性格优势实验室主任。他是率先将“福祉”概念纳入大学课程的教师之一，并将这一领域的研究成果带给公众和商业组织。2010年，卡什丹获杰出教授称号；2013年，获美国心理学会杰出科学奖，成为积极心理学领域的核心人物。



## 从纽交所英才，到探索激情的苦逼研究生

卡什丹在大学时专攻投资银行学，毕业后进入纽约证券交易所工作。一天晚上，他向朋友抱怨证券市场是多么地枯燥乏味，只有希斯赞特米哈伊的著作才能让他保持一个清醒的头脑。他的朋友问道：“为什么不去学习心理学呢？去喂饱你那如饥似渴的大脑，把股票投资放到业余时间去做。”

## 从焦虑研究中发现好奇心的秘密

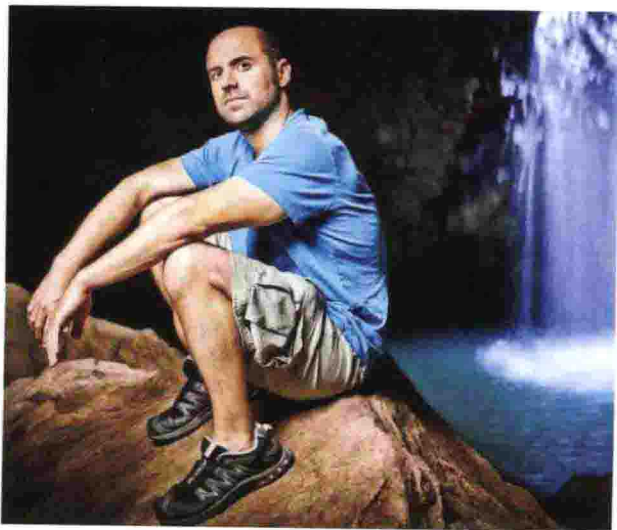
一语惊醒梦中人，卡什丹离开华尔街，开始了心理学的追梦之旅。他首先加入心理学家阿瑟·阿伦（Arthur Aron）的团队，研究配偶们在爱情归于平淡后如何重燃激情。他为阿瑟担任免费的助手，花光了所有的积蓄，全身心地投入到对友谊和爱情的研究中。

Discover  
the  
Missing  
Ingredient  
to  
a  
Fulfilling  
Life

CURIOUS?

1998年，卡什丹在纽约州立大学布法罗分校学习临床心理学，研究焦虑对人的影响，尤其是社交焦虑。他注意到那些充满活力、喜欢进行有意义的社交互动的人，经常挂在嘴边的话是“我感兴趣”或是“我感到好奇”。卡什丹发现，好奇心可以抵御焦虑。

恰逢此时，积极心理学的创始人之一马丁·塞利格曼当选美国心理学会主席，积极心理学迎来蓬勃发展的机会。卡什丹将对焦虑的研究延伸到积极心理学领域，好奇心、心理优势、社会关系和福祉成为了他的激情之源。



## 幸福公式的提出者

如果你是  $(M \times 16 + C + L \times 2) + (T \times 5 + N \times 2 + B \times 33)$  的话，你一定会感觉很幸福。这是卡什丹发现的幸福公式。

里面的字母分别是指：活在当下

（M）、有好奇心（C）、做喜欢的事（L）、为他人着想（T）、培养关系（N）和照顾身体（B）。

卡什丹说：“如何感到幸福并没有单一的诀窍，但当这6种成分都添加进来并正确配比后，你就会感觉人生很幸福。”



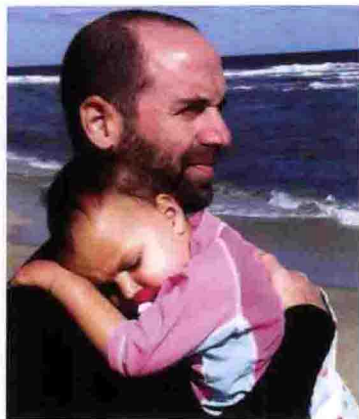
## “58 位改变我们生活的人”

卡什丹因其在好奇心方面的研究以及在提升个人和组织福祉方面的实践，与美国前第一夫人希拉里、马丁·塞利格曼等人一起被《心理月刊》杂志评为“58 位改变我们生活的人”。

卡什丹在教学和研究之外，还为企业和组织做培训，通过科学方法提升员工的创造力和参与度。在商业社会中，企业如何保持竞争优势领先于对手，而又不以牺牲员工的幸福为代价？企业如何发掘每位成员的独特优势？这些问

# CURIOUS?

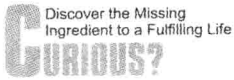
Discover the Missing  
Ingredient to a Fulfilling Life



题正是卡什丹在企业咨询和培训中的着力点。通用磨坊、GAP、荷美尔、天联广告公司和美国空军都是他的理论和方法的实践者。

卡什丹的研究被刊登在《纽约时报》、《华尔街日报》、《华盛顿邮报》、《奥普拉杂志》等主流媒体上，英国广播公司（BBC）、美国有线电视新闻网（CNN）和哥伦比亚广播公司（CBS）等媒体对他进行过专题报道。他在 TEDx 大会上的演讲也广受欢迎。

卡什丹的积极心理学研究工作让他备感幸福，而最让他骄傲和幸福的一定是他可爱的双胞胎女儿。



## 测测你的好奇心

你的好奇心程度是怎样的呢？先来做个测试吧。下面的《好奇心和探索量表 II》( *Curiosity and Exploration Inventory II* ) 能检验你的好奇心程度。仔细阅读量表中的每一句话，然后根据你对这句话的同意程度，圈出相应的数字。你需要依据现在的状况来回答，而不是依据你的主观愿望或是对未来的设想。你的回答一定要忠于你的真实想法。

1	2	3	4	5
非常不同意	有点同意	同意	很同意	完全同意

1.	我经常从新环境里积极地寻找尽可能多的信息。	1	2	3	4	5
2.	我很喜欢日常生活中的不确定性。	1	2	3	4	5
3.	我很善于做复杂的或有挑战性的事情。	1	2	3	4	5
4.	无论去哪里，我总是在寻找新鲜事物或新体验。	1	2	3	4	5
5.	我把有挑战性的事情当作成长和学习的机会。	1	2	3	4	5
6.	我喜欢做有些吓人的事情。	1	2	3	4	5
7.	我总是寻找一些经历来挑战我对自己和世界的看法。	1	2	3	4	5
8.	我更喜欢难以预测又令人兴奋的工作。	1	2	3	4	5
9.	我经常寻找机会来挑战自己并获得成长。	1	2	3	4	5
10.	我喜欢接受不熟悉的人、事和环境。	1	2	3	4	5



第 1、3、5、7、9 条描述了人们如何自我扩展，也就是人们如何挑战自己以了解新鲜事物或体验新鲜事物。你的分数越高，说明你越喜欢寻找并享受挑战。满分是 25 分，你的得分是\_\_\_\_\_。

第 2、4、6、8、10 条描述了人们的心态开放度，也就是人们在参加某项新活动时对不确定性的接受程度。你的分数越高，说明你越喜欢迎接不确定性和神秘事物。满分是 25 分，你的得分是\_\_\_\_\_。

该如何理解这一得分呢？具体解析请参见第 217 页。

## 寻找幸福人生

你最渴望得到什么？对于大多数人来说，答案也许是“快乐”。我们都梦想得到快乐，也希望孩子和爱人快乐。在一项针对 48 个国家 10 000 多人的调查中，快乐被认为是最重要的因素，甚至比成功、智力、知识、成熟、智慧、人际关系、财富和人生意义还重要。

毫无疑问，尽管有时快乐看似虚无缥缈，我们却花费了大量的时间、精力和金钱去追求它。人们对快乐充满了渴求，因此一个价值数十亿美元的“自我提升”行业应运而生。这个行业里充斥着大量的书籍和音像制品，还有很多鼓舞人心的演说家、心理治疗师和精神导师。凌晨两点钟正是我们心理防线最脆弱而且昏昏欲睡的时候，许多电视导购节目却正极力推荐新鲜出炉的快乐秘籍。以前人们去教堂就是为了做礼拜，而近几年来，这些大型教堂已经变得像独立王国一样，人们可以在这种“一站式快乐公司”里进行祷告，还可以吃饭、唱歌甚至健身。现在，创造快乐的方式真是花样繁多，令人应接不暇。

虽然人们对快乐的追求已经被商业化了，但是快乐本身仍然是件好事。尽管有些人否认这一事实，但是他们的看法让人很难当真。快乐本身真的是我们应当不懈追求的目标吗？我们对快乐的追求会成功吗？我们会变得更加快乐吗？对于这些问题，我的回答是“不”，因为我们已经被灌输了这样一种理念，即快乐是人生的唯一目标，或者是人生中最重要目标。

我们都知道快乐对于幸福人生的重要性，但是当我们在追求快乐时，却往往失去了作为人类的复杂性。我们会忽略人生谜题的其他方面，比如人生意义、成熟、智慧和同理心。

快乐是一种对人生的感觉或判断，是测量人生是否顺利的一个标尺。但是，如果将快乐看作唯一目标，那么我们在实现这个目标之后又该怎么办呢？我们将发现自己正站在一个“追求快乐的跑步机”上，既没终点也没结果，永远也不会真真切切地感到快乐！人们为了追求快乐而浪费的许多时间和精力其实应该得到更加有效的利用。我们不应该无休无止地追逐快乐，而应该在核心价值观和兴趣的引导下，关注于如何塑造一个丰富而有意义的人生。

这不是一本讨论“快乐”的书籍，而是涉及人生、探索、感悟以及让人生更有意义等主题。从广义上来说，本书讨论的是如何创造幸福人生。

你也许对幸福人生充满了渴望：想获得快乐，想让人生有意义、有目标，想变得更加灵活、更受欢迎，想变得更加睿智、成熟，想变得成功、有创造力，想变得能够忍受人生的苦恼和困惑……

当认识到除了追求快乐，幸福的人生还意味着更多内容时，我们就会面临本书即将要探讨的一个重要问题：创造幸福人生最重要的因素是什么？

答案就是好奇心。

本书将首先讨论好奇心的基本法则，并会讨论这样的问题：如果对好奇心加以培养和利用，我们的人生将会发生怎样的变化？在第2章里，我们将会探讨培养好奇心的科学依据。在这一章的最后，你将会明白好奇心的性质、它能给我们带来的好处，以及它与其他积极品质和能力有何区别。你将明白，虽然你现在可能还没有强烈的好奇心，但是它却是一种可以培养的能力。在第3章里，我们将会从进化论的角度来理解好奇心的起源，并运用脑科学领域的最新研究去发现好奇心与大脑的关系。当我们在进行探索和获得成长时，大脑会产生更加持久的快乐感。同时，你会了解到好奇心不止一种。好奇心

有时会使人感到快乐和兴奋，是对求知的一种强烈渴望，能释放在我们心中沸腾不止的张力。但是，当你对汽车里“咔嗒咔嗒”的响声产生好奇时，或者看到脸上一块红斑就在想这是青春痘、甲状腺肿还是癌症时，这样的好奇心却毫无快乐可言。你会发现，虽然自己并不能总是感到快乐，但是你会得到知识、技能、力量或者意义，甚至所有这些。

本书接下来的部分起着举足轻重的作用，它会向你展示人们如何把这些观点应用于实践当中并借此提升自己的幸福感。第4章讲述的是如何投资你最有限也是最重要的资源——时间和精力。如果能有意识地关注这种投资，就可以让我们人生中的每个时刻和各类事件变得更加有趣、更富魅力，你也会更擅长在即使平凡、平庸甚至枯燥乏味的事物中创造出兴趣。好奇心并不是神奇的偶然事件，也不是自然而然就可以产生的；它是在情感特征和特定行为的推动下才会出现的。在第4章中，你会了解一些实践策略以及这些策略的工作原理和工作方式。在第5章里，我们将从如何理解并利用“好奇心时刻”转移到如何加深并增强这些时刻，以及如何把它们转变为持久的兴趣和激情。你将会再次看到一系列具体策略，并学会如何把科学理解应用到自己的人生中去。我还会提出一些方法，告诉你如何维持兴趣并且启发、激励他人。

很多书中都提到过人际关系对于幸福人生的重要性，而本书的第6章会用一种全新的角度看待人际关系和社会联系——我认为它们个人成长的最终源泉。首先，我会提出一种观点，即应该关注人们陌生的一面以及他们与我们的差别，而不应该关注熟悉的一面以及彼此之间的相同点。我们要首先在潜在的朋友、爱人和同事身上点燃兴趣的火花；接下来，要创造出深层次而又富有意义的联系；同时，也需要正视人际关系中出现的无聊和沉闷。对于如何改善我们的社交生活，根本没有什么秘密可言，很多科学指南和策略都可以为我们指出：如何在长久的人际关系中维持激情和乐趣。

在第7章中，我对那些忽略消极方面而仅仅关注积极方面的做法进行了

批判。焦虑是一种与好奇心同样有力的推动力。它既是有益的,也很令人烦恼,甚至会削弱人们的力量。我将证明,以往用来控制焦虑的常见办法非但不是治愈焦虑的良药,而且往往成为人们最大的问题。不要以为你没有受到焦虑想法和焦虑情绪的困扰,就可以跳过这一章的内容;我们每个人都注定要体验这种常见的情绪。我会进一步解释如何才能改变焦虑状况,以及如何开拓更大的空间来发现并创造意义。我和其他研究者的研究证明,成为一名充满好奇心的探索者能够缓解焦虑。

尽管好奇心有许多益处,但是有时也会带来麻烦,它会变得奇异怪诞,导致事与愿违,甚至是灾难性的后果。第8章将会探讨好奇心的黑暗面。很多人对性、死亡等表现出浓厚的兴趣,而这对我们的健康是非常不利的,也妨碍我们对社会作出贡献。

本书的尾声非常重要,主题是发现并追求人生意义和目标。你将了解到,我们在自我身份认同中最为核心的激情是如何发展的。与人们普遍认为的观点不同,没有证据显示人生中存在着一个预先注定的目标。相反,最新的证据表明,人生中存在着一一些具体的指导方针,能增加我们创造人生意义和目标的机会。拥有人生目标是获得健康、圆满、长久人生的一条途径,虽然不是唯一的,却是最重要的途径。你也将了解到,在艰难时期,我们对世界的信念往往会迷失或被伤痛击碎,如果此时能成为一名充满好奇心的探索者,就能重新寻找到人生的意义和价值。

总之,我写本书的目的有两个方面:首先,向读者展示好奇心的探索过程如何以及为何是幸福人生不可或缺的部分;其次,提供一些策略,帮助读者成为充满好奇心的探索者,懂得如何从人生各个时刻中获得快乐和意义,并且投资于持久的激情和幸福。

本书中所有的信息都有科学依据,其中大部分来自于我自己的研究以及其他我有幸与之共事的科学家的研究。在过去的10年中,我研究了好奇心和新奇性对幸福的影响、有意义的人际关系是如何发展的,以及如何转变焦虑

情绪，本书就是关于这些研究的总结之作。作为一名临床心理治疗师，我时常与遭受焦虑、抑郁、创伤或毒瘾折磨的人们打交道，因此本书也包括了我在这过程中获得的认识和体会。在我的职业生涯中，我一直在思考一个问题，到底什么才是幸福人生。本书正是对以下问题的解答：如何成为一名充满好奇心的探索者？如何构建一个充满意义的人生？

我希望在阅读本书之后，当有人问你最想从生活中获得什么时，你不再不假思索地说“我最想要快乐”，而是回答：“我想变得充满好奇心，做些有意义的事情。”

## 引言 寻找幸福人生 III

### Part 1 探秘好奇心

#### 第 1 章 为什么人生中有那么多不快乐

##### 好奇心的基本法则

也许你以为好奇心能把我们的注意力吸引到有趣的事情上，但是这种理解过于肤浅。我和其他人的研究都表明，好奇心是一种更深层次、更复杂的现象，它在我们追求人生意义的过程中起着非常关键的作用。

003

#### 第 2 章 通向幸福人生的必经之路

##### 好奇心的作用

谁最有可能获得成功？是那些不懈追求个人成长的人。这些充满好奇心的人会尽情享受过程和结果，他们有着更多有利条件去创造自己的幸福人生。

015

#### 第 3 章 我们的大脑渴望新鲜事物

##### 好奇心的起源

在原始社会中，祖先们只有在冒险时跨越了已知领域的界限，才能获得更多的知识和技能，并借此在将来某一天存活下来。这种寻求正与好奇心有关，是人类在进化中所产生的适应力的最佳表现。

039

## Part 2 运用你的好奇心

### 第4章 如何投资你的有限资源：时间与精力 利用好奇心时刻

我们每天只有不到 20% 的时间用于有意义的活动或工作。人生不一定非得这样，不一定每天都必须充满“苦差事”。我们可以利用好奇心把日常生活中枯燥无

055 聊的工作转变成快乐有趣的事情。

### 第5章 如何创造持久的兴趣与激情 转化好奇心时刻

不管是学习、工作、运动、抚养孩子还是财务管理，如果我们能把即将从事的事情与更具深远意义的个人价值联系起来，我们就会对它产生兴趣并备受鼓舞。

081

### 第6章 如何把能量和热情注入社会交往 全新的人际交往法则

快乐的人在遇到倒霉的事情时也能大笑着与陌生人拥抱，如果说他们与其他人有什么区别，那就是他们的人际关系非常与众不同：快乐的人拥有令人满意而且富有意义的人际关系。

107

### 第7章 焦虑的力量不容小觑 好奇与焦虑的最佳组合

每个人都曾因担心坏事发生而感到害怕、紧张或担忧。焦虑的强烈程度以及你采取何种措施来应对焦虑，决定了焦虑是有益的还是有害的。因此，学会处理焦虑有利于创造一系列的幸福时刻，获得幸福人生。

137

### 第8章 好奇心也有黑暗面 痴迷、寻求刺激、性、死亡和流言蜚语

过多的积极体验也有可能成为不利因素。好奇心的表现方式多种多样，其中有些可能非常反常、令人生厌、造成干扰，有时甚至是致命的。

167



**尾 声 发现人生的意义和目标**

快乐是人生顺利的标志，但它并没涉及人生的本质。快乐只是一个极不稳定的基石，当我们面临众多选择时，意义却能提供方向，指引我们将要走向何方以及将要从事什么工作。该如何选择朋友？如何选择恋人？

185 如何选择职业？如何才能变成自己想成为的那个人？

**附录 1 人际关系练习** 209

**附录 2 挖掘人生意义的心理测试** 213

**致谢** 227

**译者后记** 231