

一本关于如何获取真正快乐的必读之作——《时代周刊》

打破 墨菲 法则

让乐观者更开心，悲观者也快乐

[美] 苏珊娜·西格斯托姆 著

**BREAKING
MURPHY'S LAW**

 群言出版社
Qunyan Press

BREAKING MURPHY'S LAW

打破墨菲法则

苏珊娜·西格斯托姆被公认为积极心理学这一新科学的新起之星，她的这本书将证明人们对她的这一评价是恰如其分的。

——罗伯特·爱蒙斯博士（戴维斯加州大学教授）

《打破墨菲法则》与那些只是强调试图获得快乐的自助类图书形成鲜明对照。西格斯托姆博士向我们表明：对快乐的一古脑儿追寻实际上可能是自我挫败性的，只有有效的乐观主义——集中于动机和坚持——才能导向美好的情感和天赋的成功。这是一本获取快乐的必读之作。

——爱德·迭勒博士（伊利诺宜大学教授，《快乐研究》杂志编辑）

在这个被流行心理学严重误导的世界，本书对乐观进行的科学研究，为人们创造美好生活注入了一缕新鲜的空气。

——阿兰·卡尔（爱尔兰都柏林大学教授，《积极心理学》作者）

西格斯托姆博士作为这一领域的排头兵，加上她在心理健康方面的专业知识，以及在咨询方面的实践，她以此书为我们提供了一幅如何创造更美好生活的蓝图。

——谢莉·泰勒博士（加州洛杉矶大学教授，《积极的幻象》作者）

www.qypublish.com

ISBN 978-7-80080-758-9



9 787800 807589 >

定价：23.80元

打破

墨菲法则

BREAKING MURPHY'S LAW

让乐观者更开心，悲观者也快乐

[美] 苏珊娜·西格斯托姆 著

任小龙 译



群言出版社

Qunyan Press

图书在版编目(CIP)数据

打破墨菲法则:让乐观的人更开心,悲观的人也快乐/(美)西克斯托姆著;任小龙译.北京:群言出版社,2007.8

书名原文:Breaking Murphy's Law

ISBN 978-7-80080-758-9

I. 打… II. ①西… ②任… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 126913 号

Breaking Murphy's Law. Copyright© 2006 by The Guilford Press. This edition licensed through Big Apple Tuttle-Mori Agency. Simplified Chinese edition copyright © 2007 Qunyan Publishing House. All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-6418

打破墨菲法则:让乐观的人更开心,悲观的人也快乐

出版人 范芳
责任编辑 闻立鼎
出版发行 群言出版社(Qunyan Press)
地 址 北京东城区东厂胡同北巷1号
邮政编码 100006
网 站 www.qypublish.com
电子信箱 qunyancbs@dem-league.org.cn
联系电话 010-65263345 65265404

总 经 销 群言出版社发行部
读者服务 010-65220236 65265404 65263345
法律顾问 中济律师事务所
印 刷 北京领先印刷有限公司

版 次 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷
开 本 720×960mm 1/16
印 张 14
字 数 210千字
书 号 ISBN 978-7-80080-758-9
定 价 23.80元

致 谢

本书汇聚了许多乐观主义和幸福感研究学者的成果与智慧。我非常幸运地与这些研究者相识，并从他们那里学到了很多。我要特别感谢加利福尼亚大学、洛杉矶大学那些给了我指导的人们，特别是雪莱·泰勒和玛格丽特·科梅尼。还要感谢那些在学术上给我如此之多激励与灵感的同事们，特别是我的阿库莫校友们以及积极心理学研究网络的朋友。感谢我在肯塔基大学的学生们，尤其是跟我一起工作的研究生们，他们的努力工作和对积极心理学的热爱，为本书许多论点的呈现做出了不菲的贡献。

科学研究并不都是廉价的付出。我的乐观心理学研究在研究经费上得到了美国国家健康研究所、诺曼·库辛心理神经免疫学研究计划、肯塔基大学、坦伯顿积极心理学研究奖的支持。由于美国国家健康研究所和肯塔基大学的联合资助，我才拥有了充足的时间并得以聚精会神地投入到本书的写作中。在此，谨向这些给予我巨大支持的研究机构致以深深的谢意！

我还要感谢在本书写作过程中给予我诸多帮助的人们：加·吉芬，她认为我写这本书是个很棒的主意，并在我繁忙的写作过程中帮我打理杂务，在我最终校稿时照料我的饮食起居；凯蒂·摩尔和克里斯·本顿，他们相信这样一本书定有可写之处，并且帮助我找到了它；里兹·拉哲，帮助我处理法律事务，使我得以安心写作；我也要感谢包括妈妈在内的本书前几章节的读者，感谢他们给我的鼓励。

前言

打消那些让自己变得快乐的念头

在你的生活中，你都想要什么？如果要你开一张清单，单子上都会列些什么呢？你会想要一辆更大的汽车么？或者一个更大的家庭？更多的闲暇时间？或者，你会想要变得更加快乐吗？

如果你的清单上有“更加快乐”或类似项目的话，你就应该把它划去。

请一定不要误解我，我知道，想要快乐并没有错。首先，快乐确实让人感觉很棒。快乐的感觉如此之好，以至于清单上可能出现的另外一些东西，如朋友、权力、美丽、金钱等都是由于你相信拥有它们就可以使你获得幸福而被列入这张单子。不仅如此，快乐还可能帮助你获得你想要的其他东西。快乐的人总是更受欢迎（乐观、活泼、热心的人总是有更多的社会关系），更加成功（快乐的大学毕业生能在毕业之后得到更高的收入），甚至更加长寿（快乐的修女总是修道院中最长寿的人）。所以，为什么不试着更加快乐呢？

想象一下，如果某天你的工作糟透了，并让你感觉非常不愉快。在回家的路上，你在广播中听到了你喜爱的音乐家品，比如说，伊戈尔·斯特拉文斯基的作品。你会想“天啊！我要去听音乐会，伊戈尔会让我高兴起来的。”于是，你去买了音乐会的票，走进音乐厅坐了下来，然后等着快乐的到来。

你或许要由此开始一场漫长的等待。

相反，如果你没有去这场你期待会令你快乐音乐会，你或许已经快乐起来了。因为你想让自己快乐起来的企图，已经对你构成了一种伤害。我们的实验证明：只要你怀有让自己变得快乐的企图，或者刻意对自己的快乐状况进行监控，这些都会对快乐的真正出现产生阻碍。在我们的一个实验中，实验的参与者被要求听一首斯特拉文斯基的《春之祭》。一部分参与者被告之只是听音乐就可以了，另一部分参与者被告之要通过听音乐而让自己更加高兴，还有一部分参与者被要求在听音乐时随时注意自己快乐程度的变化情况。令人惊讶的是，在听了《春之祭》之后确能增加自己快乐程度的只有以下两种情况：一是没有试图通过听音乐而使自己快乐的参与者，二是根本没有在此过程中随时注意自己是否快乐的参与者。实际上，当你坐在音乐厅中，等着伊戈尔·斯特拉文斯基让你高兴起来的时候，这是绝对会让你失望的。这就是说，如果你总是不断地试图让自己更加快乐，或者一直在注意自己是否快乐，你就会离真正的快乐越来越远了。

还记得1999年的千年之夜吗？你在那个新年之夜又得到了多少欢乐呢？那是我们一生中最为盛大的一次新年狂欢，因此，它不也应当是留给我们欢乐最多的一次新年夜吗？如果你和绝大多数人一样，你便一定能回想起来：即便是你为那次新年所做的准备和计划远比以往的新年要周到，却绝不意味着你从中获得的快乐比以往的新年要更多。实际或许要更少。^①研究表明，那些花费更多时间和金钱去精心准备那次盛大千年之夜的人们，在那天晚上所体验到的快乐和愉悦远远少于那些根本没怎么在意所谓千年不千年的人们。看来，为了得到快乐而刻意付出努力，那是一定会让你失望的。

你必须将有关追求快乐的项目从你的清单上划掉，还有另外一个原因：真正快乐的人们是不会在他们的单子上列出一条“更加快乐”之类的东西的。一张单子上如果包括了“要积极”、“要快乐”、“要有一个好的

① 根据你在那个新年夜喝酒多少的不同，你可能还记得那天情形，也可能已经完全不记得了。

心态”等等类似的东西，将可能表明这张单子的主人可能还是不够快乐或不够积极。或许这应该是说明白了：快乐的人原本就是快乐的，因此他们不会将快乐作为一个目标。或许这还是有点没说明白。让我们这样想想：如果你把“快乐”改为“保持身材”会怎么样？身材好的人虽然身材原本就好，但他们还是往往设立目标，每周坚持跑步或锻炼几次以“继续保持”良好身材。所以，快乐和身材不同，大多数快乐的人是不会为自己确立一个诸如“继续保持快乐”之类的目标的。那些身材健美的人一早醒来可能会想到今天的跑步锻炼计划，而那些快乐的人却不会一早醒来就去思考“如何在今天让自己保持快乐”。我们关于斯特拉文斯基和千一夜狂欢的研究证明，快乐的人从不去刻意计划他们的快乐，因为一旦如此，他们便会陷入完全相反的忧郁之中。如果真的想要快乐，你必须打消那些让自己快乐的念头。

砸掉你的电视机吧

在你停止对快乐的刻意追逐之后，你还得使自己不再寻求获得更多的自由时间。人们往往以为，一旦拥有更多的空闲时间，他们就会变得更加快乐。但是，空闲时间的作用真的是被夸大了。看看美国人的生活在过去的一个世纪中发生了怎样的变化。今天我们所拥有的财富和闲适是我们的上几代人无论如何也想象不到的。洗衣机！移动电话！飞机旅行！个人电脑！电视机！我们还拥有了更长的寿命，有了更好的健康状况，得以更好地享受我们的闲暇时光。美国人的平均期望寿命年年增高，新药使得疾病控制更加有效，提升了人们的爱情生活质量，甚至帮助降低人们的胆固醇，去补偿优裕的饮食和更多的空闲给人们健康带来的影响。即使有如此之多的进步，今天的美国人却并不比 50 年前的美国人快乐多少，尽管在 50 年前，人们不得不用手去洗碗，也没有现在所谓的衣物免熨技术。

实际上,空闲时间本身并没有什么問題,問題出在人們處理它的方式上,出在人們把大量空闲時間用在看电视上。今天,每個普通美國人每天都要花好幾個小時看电视,电视已經成為許多美國人日常生活的一個重要部分,甚至遠比电视之外的所有東西都重要。比如,參加2000年美國總統選舉投票的18~44歲的美國人約有5000萬,却有2400萬大致同齡的美國人參與了《美國偶像》电视欄目的投票。當一個國家的國民對一档电视節目的參與程度超越了他們對自己的政府事務的參與程度時,我們不得不去質疑一個問題:电视在美國人生活中所扮演的角色是不是真的有點兒過了。

如果我真的把电视机給砸掉,我的丈夫可能就要跟我鬧離婚了。^①儘管如此,我却不能忽略一個事實——电视在日常生活中就像糖一樣,而美國人同時在大量地消費电视和糖。這儿有一個關於糖的問題:當你吃了一塊糖,大量的糖分会滲進你的血液。過一會兒,大量的胰島素也會進入血液,去處理這些血液中的糖分。不幸的是,胰島素到來的總是太晚,大多數糖分已經轉往他處,胰島素只能把那些糖分剩下的東西收拾一下,結果就是,你會因為這時的低血糖而感到飢餓,於是你想再吃一點糖來保持正常血糖水平,進而開始一個惡性循環。

這個人體中關於糖的效應充滿了諷刺意味——它所产生的效果恰恰與你所期望的完全相反。你想通過吃糖而消除飢餓感和不舒服,但你最終卻感到更加飢餓和難受。电视同樣如此,但它不是關於飢餓,而是關於快樂的。你看电视,因為你想通過看电视而得到娛樂和放鬆,得到一種參與其中、不會孤獨的感覺,因為你想通過看电视而快樂起來。不幸的是,儘管电视有時候能讓你感到輕鬆,但它只是間或讓你輕鬆,並只在極少數情況

① 在這儿,我必須要承認的是:我的家里共有三台电视机。同時,我家還裝備了一個卫星电视接收器,用於接收全部9412個大學橄欖球聯賽和各種各樣的賽車節目頻道(主要是房車賽,也有大巴校車賽,甚至還有割草機比賽)。不過,自從我發現它還可以接收到大學學術研究節目之後,這台原本用於接收橄欖球和賽車節目的卫星电视接收器便開始充斥著各種各樣的老學究了。

下让你感到那种参与其中、不再孤独的感觉。因此，你看了半天电视，却感到更加无聊，于是你觉得你应该看更多的电视，甚至在一集结束后赶紧去猜下一集会怎样。当然，每个人都需要有一点看电视或者什么都不做的
时间，就像每个人都不时地需要吃点糖一样。但问题是，人们往往以为：如果一点儿是好的话，那么多一点肯定就是更好的。绝对不是。我保证，长时间坐在电视机前面，并且吃着含有高糖分的零食，这从长远来看绝对不会让你的生活快乐起来。

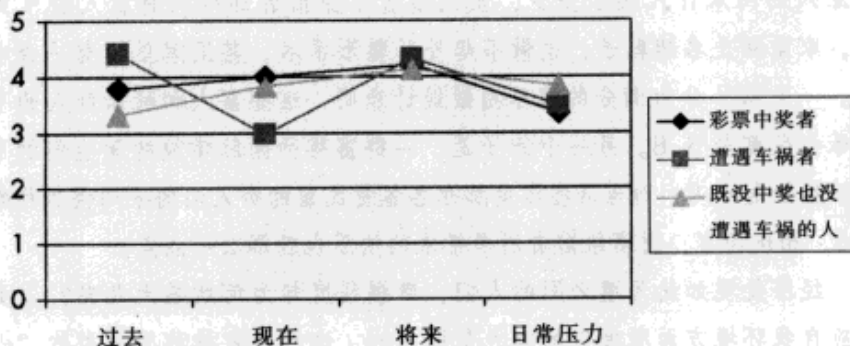
并不快乐的百万富翁

尽管很多人坚信财富能够给人们带来快乐，但是我们还是要把金钱列入无法为人带来快乐的事项之列。尽管美国人的富裕程度在过去的50年中增长了三倍之多，人们的生活满意指数却几乎毫无变化，抑郁却在人们的警觉中开始不断蔓延——特别是在年青一代之中。研究表明，在人均GDP已经超越1万美元的国家中，人们的个人富裕状况对生活满意程度的影响已经非常之小。金钱除了可以帮助人们谋生之外，根本无法买到所谓的快乐。平均《福布斯》杂志中所列的那些美国最有钱的人并不比宾夕法尼亚州的阿米什人快乐多少，虽然后者不像前者那样拥有私人喷气式飞机，家里满是名牌鞋子，也做不起外科整形手术，甚至家里没有一台电视机。一个以7分为满分的快乐指数统计表明，这些富人和阿米什人的平均快乐指数都是5.8。另一个例子是，一群富裕的国际学校的学生们的平均快乐指数是4.9，而生活在印度加尔各答贫民窟的穷人们的平均快乐指数是4.6，相比而言，财富给前者所多带来的快乐也就那么一点点。

经济处境如此天壤之别的人们，幸福程度却为何所差无几呢？人类在适应自我环境方面所拥有的能力是惊人的，这种现象被称为人类的“心理免疫系统”或“快乐水车”。两天前，我因为发现了一件令我无比心仪而

且只剩最后一件的衣服而欣喜若狂。而今天，尽管我还在期待着在哪个场合上能穿穿这件衣服，也为我能够拥有这件衣服而感到高兴，但我无论如何也已不像当初那么兴奋了。

当我们把一组经历了大喜之事，比如中了彩票大奖的人，和一组经历了大悲之事，比如因车祸而瘫痪的人，进行比较的时候，他们各自关于自我快乐程度的报告再次更加明显地说明了这个关于“心理免疫系统”的道理。下面的图表表明了这些人如何评价自己过去、现在、将来的快乐程度，也体现了他们从与朋友聊天、被别人恭维、购物买衣服等日常活动中究竟得到了多少快乐。图表纵轴底端代表“根本不快乐”，顶端则代表“非常快乐”。意料之中的是：经历车祸的人认为，他们的现在不如以前快乐（尽管有可能是瘫痪引起了他们对过去美好时光的苦苦怀念，从而使他们真实的过去其实并非如他们现在回想的那样快乐），而彩票中奖者则显然认为他们现在比以前快乐。但与那些既没彩票中奖也没遭遇车祸的人们相比，这两组人们的快乐程度及其变化轨迹其实并没有太大区别，即使是那些情绪处于最低谷的遭遇车祸者，他们的快乐指数也还是可以令人接受的。不过，尽管三个组别在快乐指数方面差别微小，我们还是可以看到，彩票中奖者在中奖之后从日常活动中得到的快乐程度是三组之中最低的——看来，中奖所带来的狂喜已经使他们对日常生活中的乐趣感到略微麻木了。



彩票中奖者、遭遇车祸者、既没中奖也没遭遇车祸者的快乐程度对比

这就难怪，购物并不能使我们的快乐程度增加多少。一件新的T恤衫，只能让你在短时内感到满足，却不能令你长期感到快乐。两件新T恤衫也无法比一件新T恤衫带来更多的快乐。而一件价值100万元的新T恤衫，从长远来看，根本与你的快乐无关。

不要因我快乐而恨我

如果快乐是一件好事，而通过刻意努力来直接获取它却并不恰当，通过空闲或收入的增长来间接获取它也不恰当，你应当怎么做呢？这儿有一个人的故事。我想，他是发现了快乐的通达之道的。虽然我只和他聊过短短几分钟，但我却记住了他，记住了他那非常独特的经验。几年前，当我在新奥尔良参加会议并在酒店大堂等待朋友和我共进晚餐时，一位坐在旁边的年纪稍长的绅士问我来新奥尔良做什么，我答曰：参加一次健康研讨会，他还问我是做什么工作的，我答曰：乐观与健康的研究。在得到我的回答之后，他便和我分享了他对此的经验。乐观与快乐不是一回事儿，但在听了这位先生的高见之后，我却开始相信，我发现了一把能帮我们理解何谓乐观的钥匙。他的这把钥匙就是：要去做些事情。我忘记了他具体在做的事情是什么，但我记得这些事情都是他在下班回家之后必做的一些事情。实际上，他做的事情是什么，这并不重要。重要的是，他说这些事情让他远离了电视，因为电视总是让他感到无聊和烦躁。因此，他希望“做些事情”，而做事让他感到快乐。

我们关于这位先生的另一种猜测是，他可能天生就是一个快乐的人，因此无论他做什么都会感到愉快。我们都知道，世界上有人总是无时无刻不感到幸福和愉快，而有人则可能因一张停车发票激怒，一整天都让自己郁郁寡欢。似乎他们的快乐和抑郁来自于内心深处。天生快乐的人即便有时也会沮丧或悲伤，但他们总是能很快走出这种心理阴影，而那些天生抑

郁的人反过来也是如此。这种现象使研究快乐的学者们认为，每个人心中都有一个快乐“定位装置”。这个定位装置的存在说明，大多数人的快乐水平都会维持在一个相对比较稳定的值上，而这个定位装置的作用就像轿车上的电子巡航定速装置。电子巡航定速装置是按照负反馈循环理论设计的一种汽车速度电子控制系统，它可以把任何高于或低于预先设定值的速度“拽”回设定值，让汽车严格按照司机预先设定的速度来驾驶汽车——一旦汽车速度高于设定值，汽车就会自动收油减速；一旦汽车速度低于设定值，汽车则会自动给油加速。同样，如果你的即时快乐水平突然偏离快乐定位装置的默认值太远，这个快乐定位装置便会启动一系列机制，将你的快乐水平恢复至通常水平。

这个快乐定位装置的一个潜在机制便是基因。很显然，基因是决定你平常究竟会有多快乐的一个重要因素。如果你总的来说是个快乐的人，那么你就得感谢天赋基因使你快乐。反之亦然。基因，是你的快乐反应范围的设定者，从生理学的角度，它决定了你理论上能够产生多少快乐因子，就像基因直接决定你理论上能够达到身高范围一样。当然，先天因素只决定了你的起点，而后天因素则决定了你的终点。因此，无论是乐观还是悲观，使得基因天赋之快乐水平最终得以兑现的，终究还是一个人的成长经历，这个道理就像无论你的基因让你可能长多高，你最终的身高还是得看你小时候到底是喝了牛奶还是喝了苏打水。

尽管人的快乐水平受基因天赋影响，也不要因羡慕妒地对天赋快乐之人心生醋意，仿佛快乐只是他们的特权，却成为别人的禁区。因为快乐定位装置同样有失效之时。要想逃脱这个定位装置的控制，就必须有一个正反馈循环系统的介入，也就是说，我们需要一种能够让设定了速度的汽车跑得更快的装置。

乐观，就是这样一种装置。许多人将乐观与快乐划了等号，但实际上乐观并非——像快乐一样——一种感觉而已。乐观，是一种关于未来的信念。乐观的人总是相信自己将来遇到的好事儿一定比坏事儿多，相信运气总在自己这一面，相信未来一定是积极的，相信生活中的不确定性其实是

事情向好的方向发展的机会。乐观之所以能够建立起一个正反馈循环系统，是因为人们越是乐观，就越有可能去经历一个他们所预想的美好未来。乐观者从日常生活中得到的快乐也更多一些，他们在压力之下往往屈伸自如，通常拥有良好的人际关系，甚至因此而健康的体魄。而反过来，这些因乐观而生的积极效应又会进一步加强乐观者对美好未来的信心和期待，进而形成一个因果反复相互促进的循环系统。一个乐观的运动员更容易实现自己的目标，而这个目标的实现又会让他更加强烈地相信自己将会成为一名成功的运动员。一名乐观的老师总是能得到学生的青睐，进而更加增强其对自我执教能力的信心。快乐总是作为目标实现的一个副产品而出现。从这个意义上说，乐观者的快乐程度总是能够与时俱增。

如果认为乐观的人就是快乐的人，这也不是完全没有道理，因为乐观者的确总是比悲观者感到快乐一些。但如果你认为，乐观者是因为总是能够做到积极向上而成为快乐者，那就可能是完全错误的。很长一段时间以来，我也认为那种积极向上的精神面貌才是乐观者身上最重要的东西——特别是积极面对未来的态度使他们在面对现实压力时不会感到抑郁，因为既然未来是光明敞亮的，现实也就没有那么令人沮丧了。但颇具讽刺意味的是，这种曾令我笃信不疑的观点使我对是否算一个乐观主义者产生了严重怀疑。我最初所做的研究主要是关于乐观主义与免疫系统之间的关系，当我出版了一些这方面的研究成果之后，许多电视和广播节目，以及许多报纸——其中既有《纽约时报》，也有一些地方小报，还有我的校友通讯——纷纷赶来采访我，他们对研究中所涉及的人们的心理幸福度与健康等问题非常感兴趣。在这些我所接受的采访之中，除了经常被问到关于乐观主义、健康、免疫系统及其之间的关系等问题之外，还有一个我总是会被问到的问题，那就是：你是一个快乐主义者吗？

我一度觉得，对这个问题作答是非常困难的。我想我可能是对这些用以评价人们乐观与否的指标太熟悉了，以至于无法客观而诚实地对这些问题作答。当我拿着这样一份问卷，面对其中一个问题的时候，我常会在心中做如下自问自答：“我想我应该选4，但我应该选4么？大多数人会是

选4的……选3似乎是可以接受的，但这是否会让我的得分显得过于悲观呢？其他的题目中我选了几个4呢？选过5么？我已经选过的平均能得几分呢？”诸如此类，使我难以正常地对问卷作答，因为我对答案总是过于警觉。想想吧，如果你可以自己决定一个体重秤的刻度，那你用它称得的自己的体重还能准确么？

同样，我也很难张口就说自己是一个乐观的人，因为我并非一定就是一个无忧无虑、逍遥自在的人。还有，我也没法做到整天兴高采烈、笑容满面地出现在别人面前。虽然我经常是这样的，但我也会在别人面前发脾气，抱怨，杞人忧天，也会说一些不中听的话。因此，当人们问我是否为一个乐观主义者时，我通常也只能对之哼哼哈哈，闪烁其词。有时，我会诚实地告诉他们，我所设计的问卷对我是完全失效的，而更多的时候，我也只能是环顾左右而言他。

不过，当我在几年前开始思考乐观所蕴含的其他含义时，上述情形开始发生一些变化。我所思考的乐观所蕴含的其他含义，不仅仅意味着高兴、微笑、无忧无虑的乐观。这类思考源于一次不经意的发现：在一次研究中，我发现部分乐观者的免疫参数居然低于那些悲观者。我试图观察一下，这些乐观者是否在平时也感到不快乐，但发现事实并非如此。我试图努力为这个问题找出答案，于是便搞了一系列研究，并把重点放在乐观者对待目标的态度上。研究表明，乐观者往往坚信他们的目标是能够实现的，从而更加执著于自己的目标，并且从来不会轻言放弃。一旦我们这样去理解和看待乐观主义，我们便能容易地界定出乐观主义者的含义。

在你的身上，乐观一定是存在的。有的人有乐观的信仰，有的人没有。但乐观与悲观一样，都是人类个性之一，是人类心理状况的一个组成部分，而且是一个很难在短期内发生变化的心理状况。另外，乐观只是与人们心理的快乐及健康状况相关的各种心理状况之一种。性格外向的人相对而言比较快乐，对事总是怀有敌意的人便郁郁寡欢。时刻具有安全感的人总是感到快乐，神经过敏、疑神疑鬼的人则总会寝食难安。这种现象很有意思，但如果你想逃离自己的“快乐定位装置”的控制，那可不是一件

容易的事儿，你得为之付出很多努力。在一个人的性格体系之中，不少性格特征是有基因天赋的，也有一些与个人的童年时代经历息息相关。成年之后，这些因基因遗传和童年经历而成的性格特点，则会决定人在其一生之中何以受益，何以受制。

在基因决定性格的这个规律之中，乐观性格也不例外，它有25%可能来自于遗传。不过，我研究这门科学的时间越长，就越相信：乐观所带来的诸多好处里，只有一部分来自你乐观的性格。也就是说，具备天生乐观的性格只是一个开端，剩下的则需要你通过行动去获得。乐观的信念之所以让乐观者活得更好，是因为它们最终能让乐观者采取与众不同的行为方式。

在你以乐观的态度行为的过程中，乐观会时刻为你创造进入正反馈循环的入口。如果你试图逃离“快乐定位器”的控制，进而试图最大限度地实现基因天赋所赋予你的生理和心理幸福度，你就会有以实际行动“做”出乐观方面有所作为。

在我展开讨论并告诉大家乐观者是如何教我们摆脱“快乐定位器”、如何克服心理免疫系统和快乐水车理论的困扰之前，我还要特别就本书的有关内容说几句。近年来，各种关于乐观主义的理论层出不穷，如果你认同了其中的某些极端论点，你或许会相信——乐观，就意味着你永远都不会感到不快乐，甚至会因此而无比长寿。即便你并非乐观的人，也得振作起来。这种理论可是不对的。本书的第六章就是为你准备的，我在那里将讲到乐观精神中存在的一些弱点。

面对有关乐观的诸多理论，你怎么才能知道孰对孰错呢？这儿只是前言而已，可不是研究理论、探讨哲学或者就如何设计这个课题的研究发表长篇大论的地方。解决这些问题，正是本书的责任。我敢说，我在本书中所用到的所有例证，均来源于专业学术期刊所登载的各种科研成果。我相信，你会发现科学比各类极端理论有趣得多，当然也复杂得多。研究，就像是用于检测一个好点子是否切实可行的厨房。南瓜杏脯面包听起来不错，但做出来会怎样呢？该用多少鸡蛋？不在相当数量的普通家庭厨房中

进行实验，一种蛋糕的制作配方是不会被轻易列入《贝蒂·克罗克食谱》的。如果你相信贝蒂食谱中的蛋糕配方，你就能够相信本书关于乐观的种种观点，相信它们是经得起现实世界考验和测试的——即使是你亲自来进行的测试。