

我们的“心”，是头放任的大象；
我们的“智”，是具备掌控能力的骑象人，
它们往往意见相左、各行其是，于是我们离快乐越来越远……

The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

象与骑象人

[美] 乔纳森·海特 (Jonathan Haidt) 著
李静瑶 译

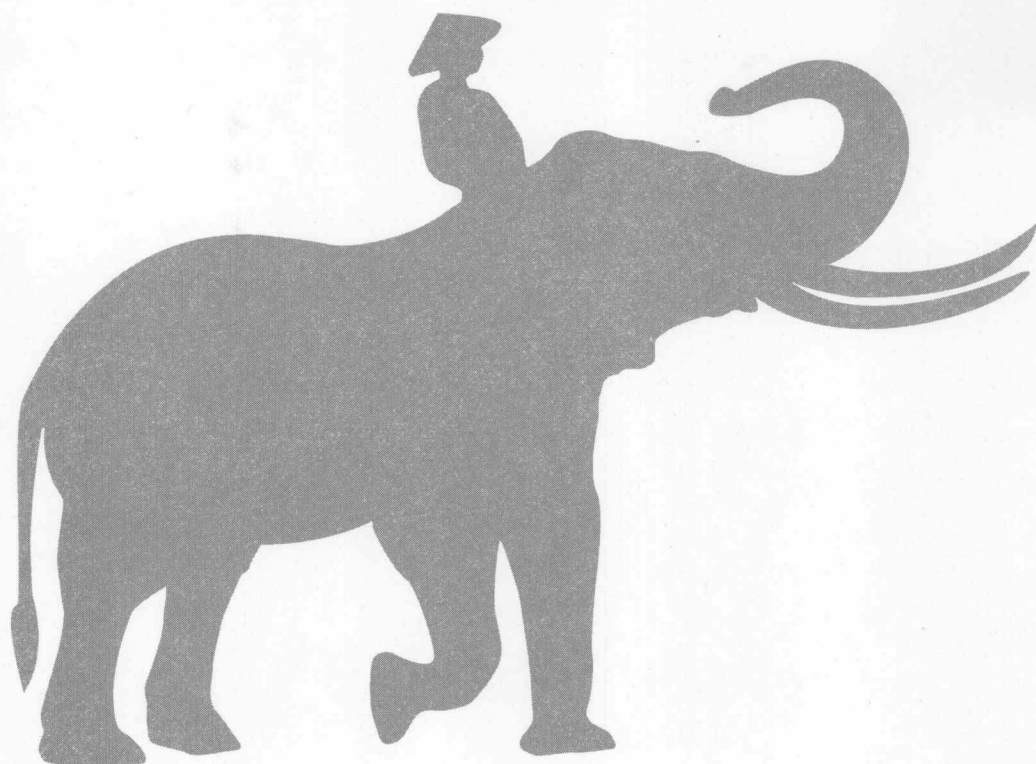
改变心理与行为的积极心理学，
“坦普尔顿奖”获得者的震撼之作！



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

B84/174

2008



象与骑象人

The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

[美] 乔纳森·海特 (Jonathan Haidt) 著
李静瑶 译

 中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

象与骑象人 / (美) 海特著; 李静瑶译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-09248-5

I. 象…

II. ①海…②李…

III. 普通心理学

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056400 号

象与骑象人

[美] 乔纳森·海特 著

李静瑶 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北制版印刷厂

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2008 年 7 月第 1 版

印 张 15.25 插页 2

印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷

字 数 215 000

定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

积极心理学与励志

积极心理学运动为什么能横扫全球，引起了强烈的反响？因为有心理问题的人需要心理学，而正常的大众更需要心理学！《象与骑象人》正是积极心理学时代的重要代表作，它和励志书籍到底有什么区别？这个问题始终都是我们在策划这本书时的一个疑问。

谈起励志书，很多读者都觉得已经腻味，“要有目标、要摆脱怒火、坚持自己的梦想、要不断地自我肯定……”那些头头是道、激动人心的教条和处事箴言，其实都是“真理式的废话”，是仅仅用心理学词汇填充的机会主义而已。著名的积极心理学大师希斯赞特米哈伊曾经明辨地指出，励志书非但不能帮助人们变得细致、富有、不断适应，甚至什么影响都可能没有。

励志类图书最大的伤害是扼杀了多元化价值观的形成。他们把“成功”当成惟一目的，忽略了人性的存在。而这本《象与骑象人》，不仅关心人的积极的主观体验，探讨人类的幸福感、满意度、快乐感，而且还提供积极的心理特征，如爱的能力、工作的能力、积极的人际关系、审美体验、智慧灵性等。除此之外，它探讨的心理品质还包括一个人的社会性，比如美德、利他行为、对待别人的宽容和职业道德、社会责任感、成为健康的家庭成员。所以《象与骑象人》与励志书中“幸福快乐”的虚构命题有着本质的区别。

我们在生命中所做的一切，都在追寻快乐和幸福，而读者们对市场上很多书里滥用的“幸福、快乐”这类字眼置若罔闻，甚至感到厌恶，可以想像市面上有多少图书是如此功

利、苍白与贫乏。然而我们要提醒读者的是，并非所有标榜自己是“积极心理学”的书籍就一定摆脱了“励志”的窠臼。“励志风”刮过之后，很多励志书籍又穿上了积极心理学的外衣招摇过市。伊壁鸠鲁和叔本华这样的哲人告诫我们，只有智慧的成就才能光芒四射。因此这本书到底是不是好书，还需读者自己翻开书页，慢慢体会《象与骑象人》尖锐的、悄悄的、深刻的、光明的、悠悠的真理，它犹如柏拉图的那一缕遥远的、忽隐忽现的“洞穴里的阳光”，穿透古今，直入人们幽暗的心灵。

一种关心人的优秀品质 和美好心灵的科学

- 幸福的奥秘是什么？
- 现代人为什么经常不快乐？
- 怎样保持生命的最佳状态？
- 怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵世界？

来自美国著名心理学家塞利格曼（Martin E.P. Seligman）为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界——积极心理学。

★ 为什么要学习积极心理学？

积极心理学是近年来美国出现的一个新兴的心理学研究领域，塞利格曼说，“当代心理学正处在一个新的历史转折时期，心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭幸福美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意。”在过去的近一个世纪中，心理学家的主要注意力集中在消极心理学研究，局限在对人类心理问题、心理疾病诊断与治疗。据塞利格曼统计，期刊每登 100 篇谈悲伤或忧郁的文章，才会有 1 篇谈快乐的文章，由此可见心理学缺乏对人类积极品质的研究与探讨，由此造成心理学知识体系上的“巨大空档”，造成了心理科学的贫困。

★ 积极心理学研究的内容，以及发展历史是什么？

积极心理学的历史最早可追溯到 20 世纪 60 年代，研究主题涉及：主观幸福感、心理幸福感、自我实现、快乐、满意、士气、正性情感、负性情感、情绪平衡、主观福利等。2000 年，美国心理学家塞利格曼和希斯赞特米哈伊（Csikszentmihalyi）联名在《美国心理学家》杂志发表的“积极心理学导论”，才正式吹响了积极心理学进军的号角，“积极心理学”作为心理学的一个思想、一个概念、一种理念、一种技术、一种行动，引起了巨大反

响。心理学从消极心理学模式向积极心理学模式转折的历史序幕从此揭开，宣告一个新的时代——“积极心理学时代”的来临。

★ 著名积极心理学家及其代表作有哪些？

冰冻三尺，非一日之寒，积极心理学虽然直到今天才异军突起，得自于众多心理学家的默默耕耘。目前在国际上比较有影响力的积极心理学家及代表著作有：

● 塞利格曼

◆ 《真实的快乐》(*Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*)

◆ *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*

◆ *The Optimistic Child*

◆ *What You Can Change and What You Can't*

● 米哈里·希斯赞特米哈伊

◆ *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*

◆ *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*

● 乔纳森·海特 (Jonathan Haidt)

◆ 《象与骑象人》(*The Happiness Hypothesis*)

● 乔治·瓦利恩特 (George Vaillant)

◆ *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*

● 戴维·迈尔斯 (David G. Myers)

◆ *Pursuit of Happiness*

★ 我们为什么要出版积极心理学的书？

积极心理学与其说是一个完善的心理科学体系，倒不如说是一个有待开拓的处女地。在过去的几十年里，积极心理学羽翼渐丰，终于与消极心理学分庭抗礼，并进而取而代之成为现代心理学新的研究方向，这一趋势恰恰证明了，人文关怀是 21 世纪的主题，“使普通人民过得更幸福，促进个人、家庭与社会的良性发展”是现代心理学当前的紧要的任务，因此传播积极心理学也是出版人不可推卸的责任。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

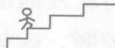


b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

两公斤猪肉 

中文版序言

我们来自于地球的各个不同角落，我们都彼此心怀感激，感激 2 500 年来，我们最富冒险精神的祖先所做的诸多交流。很多西方人都知道，四大发明是中国人民的创造，很多美国人也越来越多地了解，我们的现代繁荣依赖于中国劳动者的工作以及中国投资者的资本。

作为学者，我写这本书的最大乐趣，就是发现这些交流一直在人类远亲之间展开。虽然世界各地的古人们种植的作物不同、崇拜的神不同、创造的语言不同，但是他们都开始了相同的发现之旅。他们都问：要使我们的生活变得更加美好，我们能做些什么？我们怎样才能驯服这个环境以及每个人，使大家一起生活在和平与幸福之中？

当农业生产过剩，艺术、科学及哲学得以迅速发展，每个伟大的文明中心都支持了一帮思想家，他们设法弄明白那些仍然困扰我们的伟大的神秘事物：宇宙、城邦及心理的运行方式。在中国以及地中海世界（还有印度），那些伟大的思想家得出了很多相同的结论。他们关于“心”的共同洞悉正是本书的主题。孔子和耶稣都强调互惠的力量，并以此帮助人们一直生活下去。孟子和莎士比亚都美好地刻画情感的力量，并以此激励我们的思考与道德。当我读中国古代哲学时，我有这种感觉，即我发现我才华横溢的“叔叔”为后代写了一箱子的信，而且虽然他与我相隔 100 多代，却依然是我们家庭的重要组成部分。古代中国人遇到的问题以及他们得出的结论，与我们在以色列、希腊及罗马的文化“父母”并非如此不同。

我的“叔叔”和“婶婶”也有他们自己独一无二的洞悉。所有时期最伟大的观点，即我用来结束本书的观点，就是“阴阳的观念”。诚然，我们在西方也能找到这样的痕迹，但是只有在中国，这种关于生命、矛盾和社会的透视才达到了它发展历程的最高峰。而在我一神论的“父母”那里，绝对的“善”对抗绝对的“恶”，这种观念要更加盛行，也因此常常造成灾难性的后果。



象与骑象人

当我们的现代世界实现了一定程度的贸易、旅行以及我们伟大父母想不到的融合时，我们也更加注意我们的血缘关系、我们的不同以及我们相互学习的能力。我非常高兴《象与骑象人》一书已经译成中文，所以我会与你一起分享我倾听我们的所有祖先所学到的知识与心得。

乔纳森·海特



前言

智慧泛滥的时代

我们该做什么，该怎么过日子，该成为什么样的人？许多人都曾如此自问，活在如此便利的现代世界里，无需上山下海，我们就可找到答案。现在，智慧如此廉价泛滥，日历、茶包、瓶盖或好心的朋友转寄过来的大量电子邮件等，处处可见智慧之语。我们就像阿根廷小说家博尔赫斯（Jorge Luis Borges）所写的《巴别塔图书馆》（*The Library of Babel*）中描写的那样：一座广大无边的图书馆里藏着所有文字记载，在图书馆某处藏着一本书，这本书解释了这座图书馆存在的原因以及使用须知。但是图书管理员却怀疑自己永远无法在一大堆无意义的书中找到这本书。

我们的前景要比博尔赫斯小说中的人物好得多。很多智慧之语确实都掷地有声，而且许多都完全为真，而非虚言。但是我们的图书馆实在是太大了，每个人都只看过一小部分藏书，所以我们正为藏书丰富的矛盾而烦恼：书籍越多，阅读品质反而变得越低。面对浩瀚书海，通常我们不是囫圇吞枣，就是只看书评。我们很可能已看过一些有价值的观念，如果我们当时仔细欣赏、用心体会，并用于生活之中，或许我们的人生早已得到改变。

本书将讨论十个观念。每一章会针对世界文明的某个重要观念，以科学研究的角度深入剖析，并从中汲取可应用到现代生活的元素。

为了一探究竟，我看了不少古代的智慧杰作，其中以世界三大古典思想领域为主：印度的如《奥义书》（*Upanishads*）、古印度道德文本《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gita*），中国的《论语》、《道德经》及孟子等其他哲学家的著作，还有地中海文明的《圣经》、希腊及罗马时代的哲学家、伊斯兰教圣洁书《古兰经》（*Koran*），此外，过去 500 年来的哲学及文学作品我也看了不少。每次当我发现一个跟心理学有关的主张——



有关人性的说明，或心理或内心如何运作——我就会写下来。只要我发现有某个观念在不同的地方、不同的时间重复出现，我便把它列为重要观念。但是，我并没有机械式地把人类十大空前最受欢迎的心理学观念列出来，我的选择标准是连贯性重于出现频率。我想探讨的观念彼此间相融相符，互为表里，还可让我们了解人类如何找到快乐及人生的意义。

积极心理学的目标，就是要帮助大家找到快乐及意义。我在积极心理学这个领域向来活跃，所以本书也可说是运用古代智慧来找寻积极心理学的源头，并探讨现今积极心理学的应用。本书大部分所涵盖的研究，都不是积极心理学家，而是其他领域的科学家所进行的。我将在本书引用十个古老的观念，再援引许多现代研究成果，来告诉大家人类繁盛发展的原因，以及我们自己在迈向幸福之路上为自己所设的障碍。

本书第1章旨在说明人的心理是如何运作的。当然，这不是非常详尽的说明，而是在我们运用现代心理学来改善自己的生活之前，所必须了解的两个古老真理。第一个真理是本书的最基本观念：人类的心理分成若干部分，有时彼此还会互相冲突。一部分就像一个骑在大象背上的骑象人，有自觉、懂得推理思考的心理，但没办法完全控制大象的行为。现在，我们知道心理为何有这样的分类，也知道某些方法可以帮助骑象人及大象相互协调合作。第二个观念就是莎士比亚所说的：“都是人的思想在作祟”。现在我们已能解释为何大部分人面对威胁时都怀有偏见，而且老是为此烦恼不已。只要我们能运用三项技巧来提升内心的幸福感，就可以改变自己的偏见。

本书接着要讨论的是人类的群体生活——同样，也不是巨细靡遗式的说明，而是仅探讨两个众人皆知但却不甚了解的古老真理。第一个就是“黄金规则”^①。互惠是与人相处最重要的准则，我将告诉大家如何善用互惠之道来解决自己的人生问题，并避免让人借互惠之道来利用我们。互惠

^① 黄金规则（Golden Rule）：心理学中的人际交往的一种规则：你希望别人如何对待你就要那样去对待别人。——编者注



不只是与人相处之道，它还能告诉我们人的本质及需要，这也是本书后续众多观念的线索所在。第二个真理是：我们每个人的本性都很虚伪，这就是为什么我们很难忠实地遵照为人准则行事的原因。近来心理学方面的研究已发现人的心理有一种机制，这种机制会让我们一眼就能看到邻人眼中的刺，但却看不到自己眼中的梁木。如果你知道自己心理之所喜，也了解自己为何会透过扭曲的镜片来看这个世界的善与恶，那么你就不会再那么自以为是。如此一来，你跟那些同样也很自以为是的人之间的冲突，就会大大地降低。

到这个阶段，我们准备好要提出以下问题：快乐来自何处？关于快乐，有几个不同的“假设”，其中一个假设为：快乐来自得到自己想要的东西，但是我们都知道（研究也证实）这种快乐维持不了多久。另一个假设则是：快乐来自人的内心，但强求世界符合自己内心的想法，是不可能得到快乐的。古时候很盛行这种观念：印度的佛陀和古希腊及罗马时代的斯多葛学派的哲学家，无不劝大家断除自己对外在的人事的情感依恋，因为外在的人事变幻莫测，难以掌控，还不如自己学会接受现实。古代这种想法有其值得尊敬之处。面对挫折，改变自己的内心确实要比改变外在世界来得容易。但是我会提出证据证明：第二个有关快乐的假设是错误的。最近的研究已指出，有些事物是值得我们努力追求的，某些外在生活条件能让我们更快乐。其中一个条件就是关系——即我们跟别人之间所形成的必要联结。我会提出相关研究来证明爱来自何处，为何激情很快就消退，而哪一种爱才是“真”爱。我也建议将佛陀及斯多葛学派所提出的快乐假设修正如下：快乐不只来自我们的内心，快乐也来自外在。我们需要古老的智慧及现代科学的引导，以获得两者间的平衡。

接下来我将探讨人类的成长及发展需要哪些条件。我们都听说过：凡无法打倒我者将令我更坚强。但是这个说法恐有过度简化的危险。很多事情虽打不倒我们，但却会对我们造成一辈子的伤害。“创伤后的成长”告诉我们人会在何时、又为何能从逆境中成长，我们又如何为创伤做好准备，在事件发生后如何面对创伤。我们也常听到，要大家努力培养自身的美德，因为美德本身就是最好的回报，不过这种说法同样也有过度简化之



嫌。我会说明几个世纪以来，有关美德及道德的观念已有所改变，且越来越狭隘，但古代关于美德及道德的观念对现代人而言仍具深义。我也会说明积极心理学如何为大家提出新的愿景，让大家“诊断”且发展自己的优点及美德。

本书的结尾，将提出“人生的意义是什么”这个问题。为什么有些人能找到人生的意义和目的并实现，而有些人却做不到？一开始我会探讨一个很普遍的观念：人的存在有一种精神层面的垂直维度。你称之为“高贵、美德或神性”也好，你信不信上帝也罢，人真的会在别人身上或在大自然中感受到神圣、庄严或那种难以形容的善。我会提出我个人关于厌恶（恶心）、提升、敬畏等道德情绪的研究，以此解释这种垂直维度如何运作，又为何该维度是了解原教旨主义、政治文化论战及人类渴求意义的一大关键。我还会探讨当人们提出“人生的意义是什么”这样的问题时，到底其心中所指的是什么。针对这个问题，我也会提出答案——这个答案源自古老的观念，但却用现代的研究来超越古代观念的局限和任何既有的观念。与此同时，我将最后一次修正幸福的假设。我可以在此用简单的几个字告诉大家答案，但是简短的前言实在无法解释得清楚，而且也会贬低其价值。智慧之语、人生意义，甚至是博尔赫斯的图书管理员所追求的答案——每天充斥在我们的生活之中，但是除非我们用心欣赏，花时间去了解、质问、改进，把它跟自己的生活联结起来，否则智慧之语仍只是智慧之语，与我们又有什么关系呢？



CONTENTS

1 第1章 分裂的自我

- 4 ◆ 心灵和身体
- 5 ◆ 左脑和右脑
- 8 ◆ 理性与感性
- 11 ◆ 控制化和自动化
- 15 ◆ 无法自制
- 16 ◆ 心理干扰
- 18 ◆ 为什么很难辩赢别人

①②③④ 为什么被试者越压抑某个念头，这个念头越会阴魂不散地缠绕着他们不放？

- ⑤⑥⑦⑧
- 我们为什么会不由自主地毛发竖起、心跳加速、张口结舌说不出话？
 - 人为什么有时只能思考一件事情，而有时却能同时处理很多事情？
 - 为什么单靠意志力，并不能控制自己的行为？怎样才能了解及节制自己的感觉与欲望？

21 第2章 情感风格

- 24 ◆ 喜欢计量表
- 26 ◆ 负性偏差
- 29 ◆ 皮质乐透奖



32 ◆ 如何改变你的情感风格

- 心理实验**
- 为什么积极的词语如“玩乐、希望、花园”等会启动人的积极情绪，而“无聊、死亡、暴政”等消极词语会启动人的负面情绪？
 - 左脑的脑波活跃的人天生就是容易看到世上美好事物的乐天派，“快乐”是最受遗传影响的特质？

生活实例 为什么一句批评的话或破坏性行为所造成的伤害，起码要有五项善意或建设性行为才弥补得过来？

41 第3章 互惠的本能

43 ◆ 超强群居性

45 ◆ 你帮我，我也帮你

48 ◆ 你捅我一刀，我就回你一刀

51 ◆ 善用你的原力，天行者

心理研究 基因相同，利益便相同。自私行为就意味着基因自杀，家族性超强的动物衍生出高度合作的行为模式与大规模的分工。

生活实例

- 为什么一个人给你好处，你会想回报这个人？
- 很多物种都有互惠的行为，为什么只有人类会说长道短？

55 第4章 自以为是

56 ◆ 注重外表

59 ◆ 发现自己内心的辩护律师

61 ◆ 透过玫瑰色的镜子看自己

64 ◆ 我才对，你有偏见

67 ◆ 撒旦张开翅膀