

CHEERS
浪声

学会从负面状态中
获得正能量

Why Being Your Whole Self
—Not Just Your “Good” Self
—Drives Success and
Fulfillment

想要获得人生的
成功与圆满
重要的并不是一味积极
而是有方法地消极

Dark Side

消极
情绪的
方

[美] 托德·卡什丹
Todd Kashdan
Robert Biswas-Diener
著
王康 译

The Upside
of Your Dark

积极的力量

消极情绪 的力量

THE UPSIDE OF YOUR DARK SIDE

「美」

托德·卡什丹

罗伯特·比斯瓦斯-迪纳

Todd Kashdan

Robert Biswas-Diener

著

王素娅 王新宇 译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2018-435

消极情绪的力量 / (美) 托德·卡什丹, 罗伯特·比斯瓦斯-迪纳著; 王索娅, 王新宇译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018.12

书名原文: The Upside of Your Dark Side

ISBN 978-7-213-09022-6

I. ①消… II. ①托… ②罗… ③王… ④王… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 267795 号

上架指导: 心理学 / 通俗读物

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

消极情绪的力量

[美] 托德·卡什丹 罗伯特·比斯瓦斯-迪纳 著
王索娅 王新宇 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: 蔡玲平

责任校对: 杨帆

印刷: 石家庄继文印刷有限公司

开本: 720mm × 965mm 1/16 印张: 14.75

字数: 185 千字

版次: 2018 年 12 月第 1 版 印次: 2018 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-213-09022-6

定价: 69.90 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

TODD KASHDAN

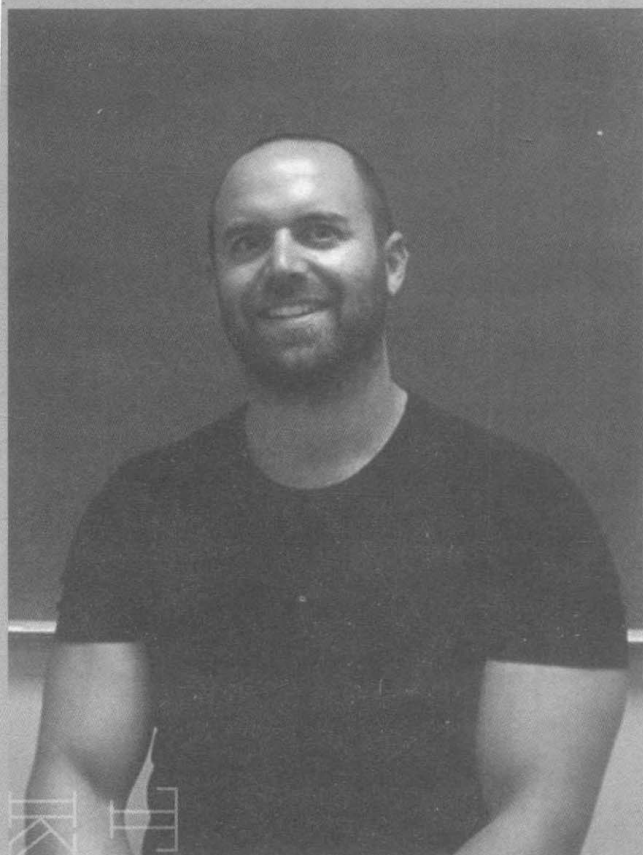
—
THE
UPSIDE
OF
YOUR DARK
SIDE

积极心理学领域的领军人物

托德·卡什丹是美国乔治梅森大学的心理学教授，也是该大学社交焦虑与性格优势实验室主任。他与美国前第一夫人希拉里、积极心理学创始人马丁·塞利格曼一起，被《心理月刊》杂志评为“58位改变我们生活的人”。2010年，卡什丹获“杰出教授”称号；2013年，卡什丹获美国心理学会颁发的“心理科学杰出贡献奖”，成为积极心理学领域的领军人物。

从纽交所英才，到踏上心理学的追梦之旅

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，卡什丹向朋友抱怨证券市场枯燥乏味，只有希斯赞特米哈伊的著作才能让他保持头脑清醒。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。”



KASHIDAN
FOODID

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。他首先加入了心理学家阿瑟·阿伦 (Arthur Aron) 的团队，为阿瑟担任免费助手，为此，他甚至花光了自己的全部积蓄。

1998 年，卡什丹开始在纽约州立大学布法罗分校学习临床心理学，研究社交焦虑对人的影响。此时，恰逢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，积极心理学迎来了蓬勃发展的机会。于是，卡什丹也将他对焦虑的研究延伸到积极心理学领域。他把自己的兴趣爱好发展为自己的事业，成功实现了个人发展的“领域突破”。

用尖端科学帮人们达到状态最佳

卡什丹的研究目的是运用尖端科学帮助人们在生活和商业中达到最佳状态。目前，卡什丹在乔治梅森大学社交焦虑与性格优势实验室的研究主要涉及两方面：一是探索人们为什么会感到痛苦；二是探索幸福感的本质。卡什丹对如何培养和维持生活中的幸福和意义，应对压力和焦虑，保持正念，建立社会关系和进行自我调节做了大量研究，致力于发掘生活中那些被人们忽视的幸福决定因素。

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) 等媒体均对卡什丹进行过专题报道。卡什丹在 TEDx 大会上的演讲也广受欢迎。

至今，卡什丹已累计进行了 300 多次国内外演讲，其中包括对 12 个国家的不同机构所做的演讲，这些机构包括美国国防部、世界银行、荷美尔、通用磨坊、梅塞德斯 - 奔驰、盖普和渣打银行等。



积极心理学领域的 印第安纳·琼斯

罗伯特·比斯瓦斯-迪纳是全球免费心理学资源分享平台 Noba 高级编辑，美国波特兰州立大学心理学讲师，曾任英国应用积极心理学中心（Center for Applied Positive Psychology）项目总监。因走遍全球，研究不同文化中人的主观幸福感，罗伯特·迪纳也被称为“积极心理学领域的印第安纳·琼斯”。

研究快乐的足迹遍及全世界

罗伯特·比斯瓦斯-迪纳的父亲是国际上享有声誉的幸福学研究的创始者之一——埃德·迪纳（Ed Diener）。埃德首先提出了“主观幸福感”的概念，并一直致力于研究如何有效界定快乐以及衡量不同文化对快乐的影响，等等。

父亲的熏陶与对外国文化的浓厚兴趣，促使罗伯特在研究心理学时实现了“地域突破”，他选择到一些之前心理学家从未踏足的地方，如格陵兰岛、非洲大草原和加尔各答的贫民窟进行快乐研究。

罗伯特对快乐的实地研究几乎遍及全世界。他去过迪拜的黄金集市、伊斯坦布尔的大市场、梵蒂冈花园、摩洛哥山村、格陵兰岛的因纽特人聚居地、中国台湾的文化节、柬埔寨集市，等等。每到一处，罗伯特都会积极地与当地居民进行交谈，搜集研究所用的资料。当时，《印第安纳·琼斯》系列电影正风靡世界，于是大家也都称罗伯特为“积极心理学领域的印第安纳·琼斯”。

罗伯特·比斯瓦斯
— 迪纳

ROBERT BISWAS-DIENER

将快乐研究从实验室延伸至日常生活

罗伯特和他的父亲一样，对普通人的生活有极大兴趣，但罗伯特把父亲的研究从实验室延伸到了人们的日常生活中。他通过开展培训的方式将快乐科学中的创新用于实践。罗伯特与人共同创立了“优势工程”项目（The Strengths Project），旨在“帮助弱势的个人和群体发现并发挥自己的优势，提高生活质量，获得新的生活”。该项目后来获得了欧盟“地平线 2020”（Horizon 2020）科研规划的资助。

罗伯特对幸福研究的贡献主要来自于他对外来群体幸福度的调查，尤其是那些生活简单、经常为心理学家所忽视的非典型受访者，如美国的阿米什人、肯尼亚的马赛人，以及格陵兰的爱斯基摩人。

罗伯特渴望自己能成为一名将科学知识深入浅出地陈述给大众的作家。而在罗伯特为非专业人士写的很多关于积极心理学的书中，《消极情绪的力量》就是其中之一。

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

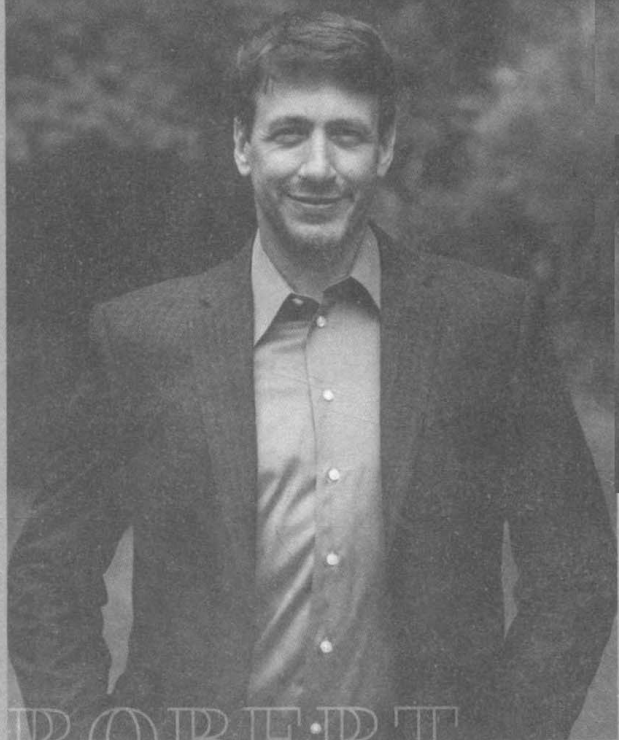
更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS

特别制作



ROBERT
BISWAS-DIENER

积极心理学的本质其实是平衡

如何让积极心理学更好地影响人们的生活，让人们获得更多幸福、快乐和心理体验，是每一位积极心理学研究者都想掌控的科学密码。就像卡什丹和罗伯特在接受记者采访时说的那样：“作为积极心理学家和希望帮助人们生活得更好的人，我们的目标是让人们看到他们本来的样子，而不是你希望或者他们希望成为的样子。在这个多变的世界里，平衡困难与挑战的最好方法就是使用你性格的不同面，并渐渐适应原本让你不舒服的那一面。”

平衡，也许正是积极心理学未来发展的康庄大道。

积极情绪并非获得圆满人生的万能药

在招募特种兵的测试中，最难的项目往往不是射击或者徒手格斗，而是一次看似简单的长跑。在这个项目中，士兵们需要在缺少睡眠和忍饥挨饿的状态下，从清晨就开始全副武装地跑步。而真正的考验在于，没有人知道终点到底有多远。全程可能只有 300 米，也可能长达 5 公里甚至 50 公里。

士兵们从踏上这条未知的征程起，就面临着艰难的选择。在他们中，有的人觉得终点近在咫尺，于是怀着夺冠的目标，一开始就全力以赴；有的人则把测试当成马拉松，蜗行牛步，谨慎地保存体能；有的人自行其道，相信自己的决心和意志；有的人则抱团取暖，相互鼓励打气。对于被试者来说，背着 30 公斤重的装备跑步是很辛苦，但是身体的负担仍不及心理压力来得重。许多人因为不知道终点在哪儿，精神几近崩溃。

借助这种目标模糊的测试，研究人员可以观察到被试者的潜在

性格特质。虽然不是每个人都能成为特种兵，但我们在生活中或多或少都经历过类似的压力：如何明确目标？怎样激励自我？应该独立思考还是向他人求助？这些问题不只出现在职场中，也广泛存在于情感、健康以及生活中，关系到个人成长和事业成功的方方面面。很显然，通过特种兵测试的佼佼者们必备的特质就是应对消极情绪时的心理承受能力。各行各业的成功人士也具备同样的特质，他们遇到纠纷时可以迅速解决问题，在商业谈判中总能达成最佳协议，还能把坚韧的精神传递给下一代。

心理学家称这种特质为“痛苦耐受力”（distress tolerance）¹。拥有这项能力的人可以很好地处理露营问题，他们可以在没有洗发水，没有抽水马桶，也没有东西能阻止吓人爬虫的环境中生活。这种人不会因为愤怒、愧疚、无聊等负面情绪很糟糕就回避它们。相反，他们选择忍受这些情绪带来的不适，甚至趁机从这些消极情绪中汲取力量。你也许会问，我只想过得开心，为什么要自找苦吃呢？我们完全同意，因为我们也希望你过得开心。但是痛苦耐受力之所以重要，并不只是因为它能让你成为露营专家或者特种兵，还因为它能让你更加强壮、睿智，思维更加敏捷。最为关键的是，它能让你的适应能力更强，幸福感也更为持久。

10多年来，我们通过研究病人、客户、学生以及小型公司、军队、《财富》百强企业等团体，发现了一种满足人生需求的新方法，我们称之为追求圆满（wholeness）。准确地讲，这种圆满指的并不是幸福本身，因为幸福只是抵达圆满之境的一种副产物。

没有哪种情绪状态能一股脑儿地解决人生烦恼

总会有一些专家²，尤其是心理学方面的专家，声称某种情绪状态，比如开心、努力或者乐观是解决人生烦恼的万能药。但在本书中，我们提供了另一种思

路：没有哪种心理状态是最好的，每一种都很重要。我们相信每一种情绪，即使是负面的、痛苦的，也都有它存在的意义和价值，而且一些研究成果也能支持我们的观点³。

愤怒就是一个很好的例子。研究表明，愤怒只有在极少数情况下，才会转化为无法控制的暴怒⁴，进而引发暴力事件。愤怒一般在个人权利受到侵犯时产生，它促使你挺身而出，保护自己以及你在乎的东西，维护你的安全领域。

尴尬产生的情形与愤怒相似，它有时是对于潜在羞辱的一种警示信号。在大多数情况下，尴尬的感觉只是在提醒你：你犯了一个小错误，需要改正。

哪怕是愧疚感，也没有你想的那么糟糕，它的产生意味着你破坏了自己的道德准则。你既可以选择改变自己的行为，也可以对准则本身进行调整。

THE UPSIDE OF YOUR DARK SIDE

所有心理状态都有其可取之处，与其只朝着某一种状态努力，不如学会利用各种状态带来的好处，尤其是利用那些让你讨厌的状态，直到你拥有掌控所有状态的能力。

对于一些人来说，人生不如意之事十有八九；而另一些人则认为，世事皆可乐，没有什么值得伤心的。所以我们并不建议只单独追求快乐或者痛苦，而是兼收并蓄，通过合理地切换这两种状态，达成平衡而稳定的圆满之境。简单来说，那些最健康和最成功的人，往往是能以平常心对待积极情绪和消极情绪的人⁵。他们能运用好全部的心理天赋，所以可以从任何情绪里汲取力量。

不过，圆满的境界并没有那么容易达到，因为我们总是倾向于追求一些让自己开心、舒适的情绪。一方面，快乐的时刻总是让人留恋，比如在接吻时，与爱人唇齿交融的兴奋感；或是在工作时，赢得同事们赞赏、肯定的自豪感。另一方面，

我们还会因为痛苦而刻意回避或压抑其他一些情绪，比如愤怒和愧疚。但在实际生活中，我们总会因为情感破裂、比赛败北或者面试失利等产生不确定感、挫败感和愧疚感等消极情绪。恰恰是这些消极情绪和经历给我们留下了最深刻且有益的记忆，帮助我们增长知识和经验，让我们变得更加成熟。当我们学会像对待正面情绪一样，接纳和利用消极情绪时，那我们就离成功更近一步了。

积极心理学一定能让你幸福吗

当你决定投入时间研读本书，并且相信它的价值时，你或许会想，这两个作者都是做什么的呢？10多年前，在积极心理学刚刚兴起时，我们就被这门崭新的学科深深吸引了。对于传统心理学来说，它是一场革新，因为它提出了解决一些经典问题的新方法。但是在心理学已经被焦虑和抑郁研究所支配的现在，积极心理学也到了需要革新的时候了。

来看一个简单的例子：弗洛伊德曾把性本能作为主要研究对象，并且认为人类的一切行为都源于性冲动。不过，后来的心理学家们反而有些回避对人类性行为的研究。心理学家跟大多数人一样，多少有点假正经。如果考虑到我们在实际生活中想起性行为、渴望性行为和发生性行为的频率，你也许会认为人类性行为才是历史上被研究得最多的主题。照这样说的话，人们应该更了解关于性的知识，而不是光速或者基因工程之类的东西才对。但是，在对一个专业的心理学研究数据库做检索时，我们发现：与性相关的研究记录只有2000多条，而与抑郁相关的却有20多万条。现在真的是一个抑郁的年代！

随后，我们两个人又开始研究性行为能否作为对抗焦虑的一种自由且快乐的治疗方法。我们最关注的是那些社交焦虑症患者：他们因为害怕被拒绝，所以回避社交行为。我们征集了100多名参与者⁶，让他们汇报了近两周内所有人的数百次性行为，并对性行为过程中亲密、愉悦和高潮的程度进行了划分。研究结果证实，

性行为确实可以改善他们的焦虑状况，即使焦虑症状出现在性行为的 24 小时之前。那些在性行为中感觉和对方建立了亲密联系的人，第二天的焦虑感会降低 10%。更棒的是，大胆直接、刺激火热的性行为，能让他们降低 25% 的焦虑感！

因此我们认为，把积极体验和所谓的消极体验，比如焦虑和抑郁放在一起讨论很有必要，甚至我们有可能会找出一条治疗消极体验的新思路。虽然我们一直在积极心理学的领域做研究，但我们都被现在流行的、那种近乎狂热的快乐哲学恶心到了。在过去的 15 年里，积极心理学从“关于积极体验很重要的温馨提示”慢慢地演变成了一种微笑的“法西斯主义”。

这种转变在目前的商业文化中体现得最为明显。30 多年前，杰克·韦尔奇入主通用电气时曾提出著名的“挑战性目标”理论。他认为，把员工放在一个更有挑战性的岗位上，能够加速他们的成长，提升他们的业绩。然而现在最流行的商业管理理论是所谓的快乐竞争力。这种理论认为，快乐的情绪可以转化为通向成功的竞争力。这个理论甚至还有数据支持：快乐的员工得到的客户评价更高，而且更愿意帮助其他同事，挣的钱也更多。所以快乐竞争力的传播者总能找到足够的证据，来兜售他们的职场万灵丹：积极心态。而那些与快乐哲学相左的研究结果，却往往得不到应有的重视。比如有研究表明，那些在工作中最满足的人，往往挣得很少，对工作流程也没有那么认真负责。

现在有些乘着快乐哲学的东风强势崛起的公司，已经开始为内部员工分级制度引发的不满而头疼了。例如曾被《财富》杂志评为“工作环境最好的小型企业”的鲁比话务公司（Ruby Receptionists），它的办公环境充满乐趣，员工们都为快乐的工作氛围而自豪，并且乐于助人。他们可以享受带薪休假、现场健身课、夏威夷旅行奖励以及其他许多的优厚待遇。90% 的时间里他们都开开心心，面带笑容。但是公司的管理者和员工们都不知道怎么处理剩下的那 10% 的时间，不知道如何应对牢骚、挫败、钩心斗角等职业生涯中不可避免的负面体验。

我们渐渐地开始好奇，并且在研究中也越来越关注，人在生活中是否存在积极和消极的中间状态。

学会从消极情绪中寻找正能量

在1972年德国慕尼黑奥运会上，美国运动员弗兰克·肖特（Frank Shorter）正在为他职业生涯中最为艰难的一次挑战做准备：他要同时参加男子10 000米和马拉松比赛。他不知道的是，后面那场马拉松比赛将让他留名青史。9月10日这天早上，肖特发现自己很难集中精神应对马拉松比赛。一方面是因为他在之前的10 000米长跑中发挥失常，仅排在第15名。而且他的队友，传奇跑者史蒂夫·普利方坦（Steve Prefontaine）在5 000米长跑的最后一圈中落后了，仅获得第4名，也无缘奖牌。另一方面，更重要的原因是，就在几天前，巴勒斯坦武装人员残忍地杀害了11名参加这场奥运会的以色列运动员。

对于肖特来说，面对这场马拉松比赛的心情恐怕就像坐过山车一样，在忧心忡忡和胸有成竹之间起伏不定。虽然状态欠佳，但是当他左右打量比赛的对手们时，想的不是在跑最后一段时，谁能超过他取得第1名，而是他到底能领先第2名多少米。不过他没想到的是，真的有人抢了他的“第1名”。就在他快要跑进体育场完成最后的赛程时，一个名叫诺伯特·苏豪斯（Norbert Sudhaus）的德国学生绕过警卫，跳进赛场，假扮成一名跑在最前面的运动员。更具有迷惑性的是，肖特在跑进体育场前，就听见了围观群众为假扮者欢呼的声音。肖特不得不在观众反应过来后发出的一片嘘声中，再次加速冲刺。尽管肖特遇到了精神、情感和生理上的诸多困难，最后他还是勇夺金牌。

弗兰克·肖特的传奇经历证明了，跑步就像生活中的许多事情一样，是对精神和身体的双重考验。尽管长跑看上去只是一项身体活动，基本上就只是一步一步跑下去。但它在很大程度上也是对精神意志的一种磨炼。我们曾经采访过十几

名运动员，特别是长跑运动员。他们都说，在同一个赛场上，精神和身体上的双重比赛总是在同时进行。许多运动员把比赛分为开始、中间和结束三部分。开始阶段是强烈的专注，中间阶段是深刻的自省，最后阶段则是最原始能量的爆发。正是最后那个阶段，直接证实了我们的观点。在最后的时刻，运动员更倾向于使用愤怒、自我批评和破坏欲等负面状态，来刺激自己发挥得更好。如果说积极心态和乐观主义在实现成功的过程中起到了80%的作用⁷，那么剩下的那20%则要归功于那些消极的情绪。

亲爱的读者，我们和你一样，也曾武断地抛弃消极情绪和负面想法，没有好好考虑过它们的益处。因为在健康、社交和工作领域，善良友好、富于同情心、正心静念、乐观主义和积极心态往往能带来显而易见的好处。我们也常因此忽略那些让人讨厌的心态所具有的真正价值。但是，大量的实验结果改变了我们的看法，因为我们发现了一个违反直觉的事实：

THE UPSIDE OF YOUR DARK SIDE

有时候幸福快乐的感觉反而会拖累我们，而一些消极状态却有可能带来更好的结果。

我们进一步发现，人类的心理存在一种圆满的状态，它符合我们对于科学和人生的全部理解。圆满的境界几乎在所有文明的神话传说中都占有一席之地，它是人类精神领域的一座丰碑。与其仅仅满足于积极、快乐、和善、爱和无私，为什么不去尝试拥有全部的情感和不竭的创造力呢？如果我们总是回避和忽视自身的黑暗面，那么我们将永远无法探索到隐藏在它背后的无穷潜力。

我们现在向你推荐的，是一本反幸福哲学书。通过本书，你可以获得一种更高等级的快乐，它是无法通过直接追求而实现的。实际上，一些新的研究成果表明，世界上没有通向幸福的直行道。

我们并不是要反对快乐、积极、善良和正念，而是要接纳它们。我们想问的是，你是否准备好去探索更广阔的领域，是否愿意和我们一起追求更高等级的快乐？要实现这一目标，我们需要接纳所有的心理状态，包括你之前忽视和回避的那部分。

在本书中，你将学到如何灵活掌控情绪、社交和思维模式。一旦你学会从消极情绪中汲取力量，你就真正踏上了通往圆满之境的道路。

序言 **积极情绪并非获得圆满人生的万能药** IV

没有哪种情绪状态能一股脑儿地解决人生烦恼 VI

积极心理学一定能让你幸福吗 VIII

学会从消极情绪中寻找正能量 X

II

关于情绪管理，我们的认识是错误的

/001

为什么追求了数千年，幸福离我们越来越远 004

错误常识一：100%的积极才会开心幸福 008

错误常识二：越舒适，越快乐 011

我们应追求圆满心境而非满足于积极感受 013

心境圆满带来的强大力量 017



2 生活越舒适，人们越恐惧消极情绪

/ 023

舒适上瘾是一种现代病 026

舒适上瘾起源于拒绝消极情绪 030

心理问题多源自人们对消极情绪的恐惧与逃避 035

缺少挫折磨砺的孩子在社交与情商方面都不合格 039

向亚洲人学习，勇敢走出舒适区 042

| 本章重点总结 | 048



3 消极情绪虽坏，也有积极意义

/ 049

为什么坏的比好的更有力量 052

回避消极情绪的 4 大原因 057

发掘 3 种可怕情绪的积极力量 062

| 本章重点总结 | 084

