

REFLECTION



Bright-Sided:

How Positive Thinking is

Undermining America

失控的正向思考

—— [美] 芭芭拉·艾伦瑞克 著 ——

高紫文 译

Barbara

Ehrenreich



北京时代华文书局

失控的正向思考

[美]芭芭拉·艾伦瑞克 著
高紫文 译

**Bright-Sided:
How Positive Thinking is
Undermining America**

Barbara Ehrenreich

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

失控的正向思考 / (美) 芭芭拉·艾伦瑞克著; 高紫文译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2018.4

书名原文: Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America

ISBN 978-7-5699-2283-7

I. ①失… II. ①芭… ②高… III. ①纪实文学—美国—现代

IV. ①I712.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 033469 号

北京市版权著作权合同登记号 图字: 01-2017-7848

Copyright © 2009 by Barbara Ehrenreich

本书简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司 / 左岸文化授权

Barbara Ehrenreich

Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America

失控的正向思考

SHIKONG DE ZHENGXIANG SIKAO

作者 | [美] 芭芭拉·艾伦瑞克

译者 | 高紫文

出版人 | 王训海

策划编辑 | 韩笑 黄思远

责任编辑 | 余玲 韩笑

封面设计 | 刘伟

责任印制 | 刘银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010 - 64267955 64267677

印刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 电话: 0316-3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开本 | 880mm × 1230mm 1/32

印张 | 9

字数 | 200 千字

版次 | 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书号 | ISBN 978-7-5699-2283-7

定价 | 49.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

美国是“正向”的国家，不仅声誉如此，对自己定位的形象也是如此。美国人笑口常开，若其他文化的人没有回以微笑，我们经常会觉得莫名其妙。在由来已久的刻板印象中，美国人乐观开朗、心情愉悦、心思单纯，而外国人就比较难以捉摸、厌世嫉俗，甚至颓废不羁。有些移居外国的美国作家，像是亨利·詹姆斯和詹姆斯·鲍德温，对此着墨甚深，也因此加深了这种刻板印象。20世纪80年代，从苏联流亡的诗人约瑟夫·布罗茨基说，美国人的问题就是“从来不懂什么是受苦”（显然他不知道蓝调是谁发明的），我当时才猛然发觉，美国人给人的刻板印象竟然是这样的。对这样的刻板印象，不论美国人觉得难为情还是引以为傲，保持正向的外在情绪与内在心境，对未来充满乐观的展望，似乎成了我们根深蒂固的性格。

哪个无礼或叛逆的人敢质疑美国人这些快乐的人格特征

呢？拿正向的“外在情绪”来说，就是用微笑打招呼来表现自信乐观，向他人表露内在心境。科学家发现，光是微笑这个动作，就能让人产生正向的感觉，不过当然要发自内心的微笑才行。此外，透过言语和微笑表达出来的好心情，还会感染别人。所以才会有“当你微笑，世界就跟你一起微笑”这样的说法。若人人都能彼此热情打招呼、弯下身来逗婴儿笑，按照社会心理学中知名的“情绪感染”作用，世界肯定会变得更美好、更快乐。最近有研究发现，快乐的感觉很容易通过社交网络传播，因此，一个人若鸿运当头，连关系疏远的人也会跟着开心起来。^①

再者，如今的心理学家一致认为，正向的感觉，像是感激、满足、自信，确实能延年益寿、强身健体。我会在本书指出，上述主张有部分夸大的，但正向感觉和运动、吃维生素补品一样有益健康，这不需多费力气去证明。根据报告，心存正向感觉的人，比较可能有丰富的社交生活，反之，心存负向感觉的人，社交生活就可能比较贫乏。社交活动是对抗抑郁的重要防线，而且大家都知道，抑郁可能会导致许多身体疾病，这些都有实证的论述。对个人也好，对社会也好，保持“正向”在许多方面都好处多多，绝对好过独来独往、气愤不平、长期忧伤。虽然这些道理可能是老生常谈，甚至不过是套套逻辑，但还是不得不先提出来。

因此，我认为这个现象代表着进步：过去十年左右，经济

学家衡量经济成就时，不再只用国民生产总值，也开始重视快乐感。当然，快乐感是无法明确衡量或定义的，对此哲学家争论好几个世纪，就算把快乐定义为正向感觉出现的次数多于负向感觉，当被问及是否快乐时，我们还是得在诸多情绪与时间点中，找出平均的感觉。假设我今天本来心情不好，但后来听到好消息，心情好转了，那么该怎么评估我现在的快乐程度呢？有人做过一项有名的心理实验，请受访者填写生活满意度问卷，不过在这之前，受访者得先帮实验者做一件与实验毫无关系的工作：复印一张纸。实验者随机在半数受试者复印时，在复印机上放一枚一角硬币，故意让受访者捡到。两位经济学家总结实验结果：“根据报告，在复印机上捡到硬币，大幅提升了受访者的生活满意度——显然这并非是收入效应因商品价格下降而导致收入变化。”^②

除了该如何衡量快乐感这个问题之外，还得考虑文化差异，像是一种文化如何看待快乐，甚至是否把快乐视为优点。有些文化和美国一样重视正向的外在情绪，因为那似乎也意味着内在的快乐；不过有些文化比较看重严肃、牺牲以及默默合作的精神。姑且不论快乐感有多难界定，从人文角度来看，商业的活跃程度虽然决定了国内生产总值高低，而快乐感比较适合用来衡量人民的福祉。

令人惊讶的是，心理学家在测量各国人的快乐感时经常发

现，就算在景气蓬勃时，即便满怀过度膨胀的正向想法，美国人仍然不是很快乐。最近有人综合分析全球超过一百份的快乐感问卷，发现美国人只排在第二十三位，输给了荷兰人、丹麦人、马来西亚人、巴哈马人、奥地利人，甚至连应该闷闷不乐的芬兰人也赢过美国人。^③此外，下列这一征兆或许还能看出美国人的压力：在全球的抗抑郁药物市场中，美国占了三分之二，而且抗抑郁药物刚好又是美国国内最常开的药物。没人知道服用抗抑郁药物后，回答快乐感问卷会受到何种影响：会因为服药而感到快乐吗？抑或知道自己必须仰赖药物才能感觉快乐，因而觉得不快乐呢？若没有使用大量抗抑郁药物，美国人的快乐感排名可能会比现在低很多。

后来经济学家试着用比较客观的“福祉标准”来比较各国排名，把健康、环境永续性、提升地位的可能性等因素纳入考量，结果美国排名竟然比用主观的快乐来衡量时更低。举例来说，快乐星球指数（The Happy Planet Index）就将美国列为全球第一百五十名的国家。^④

不管是自己定位的形象还是别人认为的刻板印象，美国都远比别人“正向”，既然如此，为什么美国不是全球最快乐、最优秀的国家呢？我想答案就是，正向态度并不能真切反映我们的状况或心情，它只是一种意识形态，是我们解读世界的方式，是我们认为该如何处世的方法。这种意识形态就是“正向

思考”。我们所说的正向思考通常有两种意思。第一种意思是指正向思考所产生的想法，也就是正向想法，可以用下面这段话加以概述：深陷困境时，若能往好处看、化苦为乐，那么你就会觉得眼前的情况非常美好，还会大幅改善。其实这就是乐观，但不等同于希望。希望是一种心境，一种渴望，能不能感觉到希望，我们完全无法控制；而乐观是一种认知态度，一种有意识的期待，通过练习，人人应该都能培养出乐观的态度。

“正向思考”的第二种意思就是练习或训练以正向角度来思考。专家说，学习正向思考是有实效的，不仅在理论上能让人乐观，实际上也确实能出现更多快乐的结果。只要拥有期待，情况就会好转。光是想而已，怎么会有这种效果呢？当下许多心理学家提出这样的合理解释：乐观能改善健康状况、提高个人的办事效率、自信与韧性，让人更容易达成目标。还有一个比较没道理的理论也在美国人的意识形态中蔓生。有人认为，人的思想会以神秘的方式，直接影响物质世界，负向思想会产生负向结果，正向思想则能产生正向结果，像是身体健康、生意兴隆、功成名就。不管是根据合理或神秘的解释，投入时间与心力学习正向思考是非常值得的，像是阅读相关书籍、参加研讨会学习正向的心理课程，或是独自专心观想渴望的目标，例如获得好工作、找到心仪伴侣或是世界和平。

美国人的正向思考核心有个令人担心的地方：若“正向想

法”是对的，若情况真的在改善，若世人越来越快乐富足，那何必费心在脑子里练习正向思考呢？显然原因就是，我们并没有完全相信情况会自动好转，学习正向思考只是要强加信念，让人能面对与正向想法极度矛盾的情况。有人以导师自居传授正向思考，包括各门各派的教练、教士、大师。他们说过，学习正向思考就像在学习“自我催眠”、“心理控制”或“思想控制”。换句话说，要学习正向思考，就得刻意欺骗自己，包括时时压抑或阻挡“负向”想法，不要去想可能会发生令人不快的事。但是真正有自信的人或欣然接受世界与命运的人，根本不需费功夫去审查或控制想法。正向思考是美国人的典型风格，还认为个人与国家的成就都与正向思考息息相关，不过这是因为极度缺乏安全感使然。

美国人并非一开始就热衷于正向思考，建国数十年后，才有人组织团体，积极提倡。他们坚持，即便没有根据，人还是得想办法保持乐观。在《独立宣言》中，开国元勋以“生命、财产与神圣荣耀”对彼此起誓，他们知道无法在独立战争中稳操胜券，知道自己是拿命在赌，光是签署独立宣言，他们就成了大英帝国的叛徒，而叛国可是死罪呢！后来在战争中，许多开国元勋牺牲了生命、失去了至亲好友、损失了财产，但重点是，他们还是义无反顾奋战到底。勇气与正向思考是截然不同的两件事。

十九世纪，众多门派的哲学家、神秘学家、灵疗师、中产阶级女性，开始建立有体系的正向思考，吸收信徒。到二十世纪，正向思考变成了主流，在民族主义这类强大的信仰体系中获得接纳，同时也成为资本主义不可或缺的一部分。美国人很少谈论美国民族主义，我们在谈塞尔维亚人、俄罗斯人与其他民族时，用“民族主义”这个词，但却认为自己拥有更加独一无二与优越的民族意识形态，我们称之为“爱国主义”。民族主义影响美国人有多深，由此可见一斑。美国是“世上最伟大的国家”，比任何国家都强大、民主、繁荣，科技发展也高人一等，这种信念一直以来都是美国民族主义的核心信条。重要宗教领袖，尤其是基督教右派的领袖，助长了这种自负的想法。他们认为美国人是神的选民，认为美国是神指派的世界领袖。当共产主义衰败，美国以“唯一强权”之姿崛起时，这种想法获得强烈支持。洞察敏锐的英国观察家戈弗雷·霍奇森曾撰文表示，美国自认为独一无二，这种意识形态本来“既理想又慷慨，甚至有点儿舍我其谁的意味”，但现在却变得“无情傲慢了”。1998年，诺贝尔经济学奖得主保罗·克鲁格曼写了篇文章，题为《美国人爱吹牛》，批评美国人普遍自鸣得意，告诫美国人，“若骄者必败，美国必将一败涂地”。^⑤

不过，要把美国想像成“最优秀”或“最伟大”的国家，那可得用心正向思考才行。在军事上，没错，美国在全球无人

能敌，但在许多其他方面，早在 2007 年经济开始衰退前，就已经乏善可陈了。与其他工业化国家的儿童相比，美国的儿童在数学、地理等基本学科上，总是比别人无知。此外，美国儿童在成年前死亡或在贫困环境成长的比例也比较高。几乎举国皆知，美国的医疗体系已经“支离破碎”，基础建设也日渐崩溃。美国在科技上失去了许多优势，许多公司甚至开始把研发工程外包给其他国家。更糟的是，有些统计结果，我们确实高居全球之冠，可是应该只会让我们羞愧：囚犯占人口的比例最高，财富收入最不平均。此外，枪支暴力与个人负债也让我们苦不堪言。

正向思考因美国的民族自傲而强化，同时与资本主义建立了利益共生关系。资本主义和正向思考本来并无内在的关联。在《新教伦理与资本主义精神》这本社会学经典名著中，马克斯·韦伯提出的理论，至今仍具有洞见。他从新教加尔文派令人生畏的惩罚观点，解释资本主义的根源。加尔文派的教义要求大家晚一点享乐，抵抗一切享乐的诱惑，应该勤奋工作，累积财富。

早期的资本主义或许跟正向思考格格不入，但“后期”的资本主义（也可称为消费者资本主义）就与正向思考意气相投多了，因为个人欲求“不满”和企业需要“成长”，是消费者资本主义所仰赖的根基。消费者文化鼓励大家渴望越多越好，

像是轿车、豪宅、电视、手机、各式各样的小玩意儿；而正向思考则随时在一旁告诉大家，人人都该拥有更多，只要真心渴望拥有更多，而且愿意努力去争取，就能得到。在此同时，企业界竞争激烈，各家公司生产商品，也支付工资让人购买商品，它们除了成长，别无选择，因为若不能稳定增加市场占有率与获利，就可能被迫关门大吉，或遭大企业兼并。单一家公司或整个经济体要永无休止地成长，当然是荒谬之论，不过正向思考却让这种论调听似不无可能，甚至是注定如此。

此外，正向思考还能为市场经济的残酷面辩解：若乐观是获得物质成就的关键，若人能通过训练正向思考来获得乐观的看法，那么失败就没借口了。因此，正向思考的另一面，就是严厉要求个人负起责任：若公司倒闭或工作丢了，那肯定是因为自己不够努力，不够坚决相信绝对会成功。经济衰退，越来越多中产阶级遭裁员，陷入财务危机，于是正向思考宣扬者渐渐提高音量，批判负向态度：失望怨恨、萎靡不振是对人“有害”的，只会让人“怨天尤人”。

但是正向思考不再只是企业界的苦力，默默为毫无节制的企业辩解、掩盖企业的愚行。推广正向思考已经成了一种行业，无止无尽地推出书籍、DVD 与其他产品，不仅聘用无数员工担任“人生教练”、“执行教练”或“励志讲师”，同时也邀请专业心理学家担任核心干部来训练这些讲师。毫无疑问，正是因

为中产阶级对财务状况日趋不安，市场才会需要这类产品与服务，但是正向思考这一行大发其财，是否能归因于企业周期中的特定经济趋势或转折，我不愿妄下定论。综观历史，美国一直以来都会提供生存空间给各种学派、教派、精神治疗师、商人，而且像正向思考这类有利可图的产品很容易生意兴隆。

20 世纪与 21 世纪交替之际，美国的乐观似乎达到了狂热的巅峰。克林顿总统在 2000 年最后一次发表国情咨文时，用胜利的语调称颂：“现在我国经济繁荣、社会进步，内无忧、外无患，这是史无前例的。”不过跟继任者比起来，克林顿看起来简直就像忧郁小生。小布什就读预备学校时参加过拉拉队。加油打气无疑是美国人发明的，运动场上许多训练与“激励”，可以说都是源自加油打气，如今已演变为宣扬正向思考了。布什利用担任总统这个机会，继续重操加油打气的旧业。他认为自己的工作就是要激发信心、消除疑虑，加强我们自满自喜的态度。若要说他反复主张什么论调，那肯定就是“乐观”。六十岁生日那天，他告诉记者，他乐观看待外交政策的诸多难题：“所有问题都会迎刃而解，这点我很乐观。”他也不容许亲信的顾问心存疑虑或犹豫。根据《华盛顿邮报》鲍勃·伍德沃德的报道，前国务卿赖斯就不敢表达她所有的忧虑，她说：“总统就是要求大家要乐观，他不喜欢悲观、紧张过度、心存疑虑。”^⑥

接着局势就开始变糟了，虽然这并非意料之外，不过美国官方认为局势没有变糟，认为情况很好，而且会更上一层楼。克林顿发表最后一次国情咨文时，宣称美国处于史无前例的繁荣阶段。然而几个月后，网络经济的泡沫就沫灭了；接着 2001 年 9 月 11 日又发生恐怖分子袭击事件。这些差错暗示着，正向思考不仅无法保证最后一定会成功，而且还可能会降低避凶化吉的能力。社会学家卡伦·塞鲁洛写了本出色的书，书名叫《从没料到：大家应该改变文化，做最坏的打算》。她从几个方面来讲述正向思考或她所谓的乐观偏见，如何使人疏于防备、惹祸上身。举例来说，《新闻周刊》的记者迈克尔·赫希和迈克尔·伊西科夫提出这样的结论：“若把在 2001 年整个夏天失察的线索拼凑起来，似乎就能预言 9 月的可怕灾难。”^⑦塞鲁洛也在书中加以引述。1993 年恐怖分子就攻击过世贸中心了；2001 年夏天，不仅有许多警报显示恐怖分子可能用飞机发动攻击，几家飞行学校也上报主管机关，表示有可疑的学生，像是有学生“只想学驾驶飞机，却不在乎如何让飞机起降”。包括联邦调查局、移民局、布什、赖斯，没有人去留意这些令人不安的线索，致使后来大家把错归因于“缺乏想像力”（美国“9·11”调查委员会认为美方最大的缺失在此，后来这个词也专指没有预见有迹可循的疏漏）。不过其实当时国内有强大的想像力在运作，大家想像着美国固若金汤，经济蒸蒸日上，因此无法或不愿去想像

最坏的情况。

入侵伊拉克时，美国也弥漫着这种鲁莽的乐观氛围。领导人保证，美国人能像“走秀”一样大摇大摆走进去，而当地人会欢天喜地、手捧鲜花来恭迎美军。虽然有人警告说伊拉克人会起身抵抗，但领导人置之不理。同样，卡特里娜飓风也不是完全没人料到。2002年，《新奥尔良时代报》刊登一系列获得普利策奖的报道，警告新奥尔良市的防洪堤无法抵挡四五级飓风刮起的暴潮；2001年，《科学美国人》杂志也发出类似警告，指出新奥尔良市的防灾弱点^⑧；甚至在飓风侵袭、堤防破裂时，华盛顿也没有响起警报。有一名驻新奥尔良联邦紧急事务管理署（Federal Emergency Management Agency，简称 FEMA）的官员吓得发电子邮件给署长迈克尔·布朗，通知他新奥尔良市淹水、死亡人数不断攀升、粮食短缺，但得到的回复却是布朗正在巴吞鲁日市的餐厅用晚餐，一小时后才会结束用餐。^⑨这到底是间接故意犯罪（criminal negligence）还是又犯了“缺乏想像力”的毛病呢？其实，这是几十年来美国人拼命自学正向思考技巧造成的，包括自动对令人心神不宁的新闻置若罔闻。

借用一下克鲁格曼的话，美国目前为止最大的“报应”，就是2007年的金融风暴以及接踵而至的经济危机。各位在后面章节将看到，到2007年左右，正向思考无所不在，在美国文化中，几乎没有人敢质疑。有些广受欢迎的谈话节目会提倡

正向思考，像是“拉里·金现场”与“奥普拉脱口秀”；谈论正向思考的书炙手可热，像是2006年问世的《秘密》；美国成就出众的福音派传教士把正向思考当成神学理论；正向思考也在医药界找到一席之地，用于治疗各种疑难杂症。正向思考甚至以“正向心理学”这门新兴学科之姿，渗透到大学，有人开班授课，教人加强乐观态度，培养正向感觉。正向思考的影响范围不断扩展，遍及全球，首先受到影响的是使用英语的国家，中国、韩国、印度等崛起中的经济体，也很快就受到影响。

不过最热烈欢迎正向思考的莫过于美国企业了，并随着它们的脚步遍及全球。正向思考本身也成为了一种行业，首要客户就是企业。人们沉浸在“只要努力想，凡事都能成真”这样的好消息中。处在21世纪的工人，工时变长、福利变少，工作保障降低，正向思考对他们特别有用。不过这样的意识形态对领导主管也有解放的作用，既然只要乐观期待，好事就会一一实现，那何必去苦恼资产负债表和烦闷的风险分析呢？干吗担心令人头昏眼花的负债数字和有无能力依约还款呢？

我不是因为看不惯正向思考或内心对任何事感到失望才写这本书，也不是抱持任何浪漫的想法，认为受苦才能使人有深刻体悟或高尚品德。我希望看到更多笑脸、拥抱、幸福，更渴望看到欢乐。我心目中的理想国，人人不只活得舒适、健康、安全（像是有好工作、医疗保障，诸如此类），也能尽情开派对、

办庆典，有更多机会在大街小巷欢喜跳舞。我认为的理想国是，只要能满足基本物质需求，人生就是一场永无休止的庆典，在其中人人都能贡献才华。但是光凭祈愿，无法升华到那种境界，我们得做好万全准备，努力突破可怕的阻碍，不论是人为还是天降的困难，我们都得奋力突破，而迈向这个目标的第一步，就是治好正向思考这个大众妄想症。