

BEFORE HAPPINESS

5 Actionable
Strategies to
Create a Positive
Path to Success

幸福原动力

赢得快乐竞争力的5个秘诀

[美] 肖恩·埃科尔 (Shawn Achor) 著
黄珏辛 译

让你的压力减少23%，健康提升39%，
效率提高31%，社会互动增强34%



BEFORE HAPPINESS

5 Actionable
Strategies to
Create a Positive
Path to Success

幸福原动力

赢得快乐竞争力的5个秘诀

[美] 肖恩·埃科尔 (Shawn Achor) 著

黄珏苹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福原动力：赢得快乐竞争力的5个秘诀 / (美) 埃科尔
著；黄珏苹译. —杭州：浙江人民出版社，2015.3
ISBN 978-7-213-06579-8

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2014-291号

I. ①幸… II. ①埃… ②黄… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第023267号

上架指导：心理学 / 积极心理学

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

幸福原动力：赢得快乐竞争力的5个秘诀

作者：[美] 肖恩·埃科尔 著

译者：黄珏苹 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：朱丽芳

责任校对：姚建国

印刷：藁城市京瑞印刷有限公司

开本：720 mm × 965 mm 1/16

印张：15.25

字数：17.5万

插页：4

版次：2015年3月第1版

印次：2015年3月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-213-06579-8

定价：46.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

BEFORE
HAPPINESS

推荐序



幸福不远，就在左右

黄华坤

深圳市左右家私有限公司董事长，深圳家具行业协会会长

幸福是什么？幸福在哪里？如何得到幸福？

一旦涉及“幸福”这一命题，大部分读者都能清晰而简洁地追问起这三个问题，如同《一千零一夜》的故事里，讨论起远方美妙绝伦的姑娘或者是隐在秘境里的宝藏。但是对于这三个问题的解读，却始终纷繁芜杂甚至迷雾重重。

我也曾深深地陷在迷雾中，又不断地在迷雾中感受到曙光的到来。

2014年，我有幸参与深圳市政协联手深圳晚报社推出的大型访谈活动《深圳口述史》，借此契机，我得以很努力地还原了我的过去。

当我看到报纸，看到自己的故事，看到编辑加的小标题，我的内心百感交集，五味杂陈——读书无望学手艺、为到深圳改名字、刚入工厂被裁员、卖力工作露头角、下岗后再创业、一把火烧精光、白手起家再创业、

终于能出人头地。原来，与我事业的成功和财富的累积相伴随的，还有儿时的懵懂、困苦的记忆、挫折的沮丧与丧亲的崩溃……每一次似乎达到人生巅峰的体验总是伴随着无法抹去的遗憾，而每一次似乎跌入谷底的挣扎又会赢来凤凰涅槃式的复活。这份融合时代风云际会与个人艰苦奋斗的家国记忆深深地刺激到我，让我开始思考关于“幸福”的命题。

什么是幸福？毋庸置疑，我们生活在一个信奉物质主义的时代。对许多人而言，财富是万能的，或许还有一帆风顺的事业、美满的家庭、渊博的知识、健康的身体、坚定的友谊……难道这就是“幸福”的全部？如果是这样，那我已经没有“幸福”的筹码，因为我挚爱的母亲因意外走失，给我留下至今刻骨的悲伤——但我也恰恰因此开始了长达 29 年的对“幸福”定义的探索。

幸福在哪里？绝大多数人都认为跟随成功而来的就是幸福。如果是这样，在艰难创业的岁月里，当刚到深圳打工就被裁员、创业才有起色就遭火灾等一系列失败事件叠加在一起的时候，我似乎根本无缘与幸福擦肩——但我恰恰因此很早就启动了对企业管理产生积极影响的对“幸福”内涵的寻求。

幸福的本来面目

如何得到幸福？或许这才是整个幸福命题的核心所在。我们不断厘清“幸福”的本来面目，不断找寻“幸福”的下落，不就是为了得到“幸福”吗？但常常让我无奈的是，如同《西游记》所寓意的一样，经历了“九九八十一难”到达西天，只不过是打破了“幸福在彼岸”的憧憬，必须回到“生活在此处”的现实。

换句话说，当我们都“生活在此处”时，如何让“幸福不远，就在左右”？

推荐序

幸福不远，就在左右

确切地说，作为一个企业领导者，我更关心企业这个群体如何真切地得到“幸福”？我说的企业包括企业主、企业员工和消费者这三个群体。因为，通过对人生的体认，我早已坚定地相信：企业是人们共同创造幸福的载体。通过企业可以收获财富的创造、事业的成功、生活方式的变革、个性的舒展、自我的完善、生命质量的提升，等等。但是，我觉得还不够，总觉得缺了点什么，因为似乎缺少了某个维度，所有关于“幸福”的特征就如同珍珠一般散落在那里，还差一种力量让其凝聚，使其升华。

在接触本书之前，我的确有着深深的困惑，但《幸福原动力》的到来让我豁然开朗。这本书至少帮我确认和澄清了三个问题：一是幸福是一种感知；二是这种感知会导向成功而不是相反；第三点，则是本书的重点：如何持续拥有这种感知并用以指导对现实的改变？在书中，这种能力被称为“积极特质”，只有拥有了积极特质，人生才会卓越不凡——是的，这就是我们要的“幸福力”。

拥有“幸福力”的人什么样？“这些人在工作中似乎拥有点石成金的本领，他们可以让每一个机会、每一段关系、每一次挫折变得非常有价值。他们能够不断发现新的可能性，能够找到方法绕过似乎最无法逾越的障碍，能够解决看起来最棘手的问题。这并不是因为他们看不到世界中的消极现实，而是因为他们更看重自己拥有改变这些现实的能力。”——多好呀，这本书就是告诉你如何成为这样的人。

践行幸福

本书的作者肖恩·埃科尔有着耀眼的履历：积极心理学领域最先锋的实践者，全球知名的潜能挖掘专家，哈佛幸福课的设计者之一，全球精英智慧分享大会 TED 的演讲嘉宾。我尤其注意到，肖恩·埃科尔主导了广受

关注的“全美最幸福的十大公司”的调查，在超过 50 个国家，超过 1/3 的《财富》500 强企业开展了幸福工作法的实践。

原来，关于幸福的理念，我在过去 29 年里的探索前行与肖恩·埃科尔竟然保持着虽遥隔万里却如近在咫尺的默契。

事实上，2013 年 9 月，左右沙发更是全面开启“幸福工程”，聘请长期致力于“寻找幸福力”研究和推广的杨澜女士担任左右沙发品牌的幸福大使，彰显品牌内核的广告语“幸福不远，就在左右”可谓耳熟能详。

但追寻“幸福”的步伐还需加大。为此，我们还与出版界翘楚湛庐文化出版机构合作，着手导入本书作者肖恩·埃科尔的积极心理学理论及培训体系。左右沙发将主导组织“中国幸福公司”评选，开展中国企业幸福工作法实践，并会在国际幸福日 3 月 20 日当天，全面启动“左右沙发国际幸福节”，向全中国企业发出号召“创建幸福企业，势在必行，责无旁贷”。

创建幸福企业，虽然以左右沙发一己之力很是微薄，但是我们必须承认，目前，企业已经是一种主流的社会群体和组织形式。因此，创建幸福企业成为了实现幸福人生、幸福社会、幸福中国以至幸福世界的重要前提，这也是人类文明发展方式转变的一个必要条件。所以，这不应只是一种理想，而应该是一直在进行的实践，而肖恩·埃科尔所给予的科学指导相信会给不断前行的我们带来灯塔一样的光芒。

BEFORE
HAPPINESS

中文版序



积极心理学浪潮来袭

世界正处于剧变之中，但任何地方的变化都没有中国的变化显著。事实上，我们正在经历双重革命。一个是技术革命，它使我们拥有了智能手机、太空飞船和高速列车。另一个革命比较难以捉摸，但它会对中国的未来产生更大的影响。

随着中国成为生产效率最高、最成功的国家之一，它也为此付出了高昂的快乐代价。我们延长了工作时间，给越来越小的孩子施加压力，工作负担造成了人类有史以来最高的抑郁症发病率和自杀率。我们已经到了临界点，无法再通过增加工作量和压力来实现更高水平的工作与学习。当我来到北京和上海，与一流公司的 CEO 们交流时，他们告诉我中国的经济增长速度飞快，许多中国人都不知道如何应对新增的财富。有些人变得物质至上，有些人为了追求成功承受着巨大的压力，最终导致崩溃。没有价值或不能带来快乐的经济增长是毫无意义的，而第二个隐性的革命能够解决这个问题。

第二个革命就是本书所描述的幸福革命。2014年年初我到奥普拉·温弗瑞的家中接受了两个小时的采访，访谈的主题是：为什么快乐是一种选择、一种优势？身为亿万富翁，奥普拉拥有财富和成功，但她承认自己曾经抑郁过，成功不一定能够带来快乐。这就是关键——成功与金钱并不意味着更快乐。科学研究反而发现，快乐其实能够带来更大的成功、更多的财富和更健康的身体。

积极的习惯、心态和领导力是中国释放出自身潜力的关键。我们的快乐不再受制于基因与环境。通过创造行为和心态上的小小改变，每个人都能开始收获“快乐竞争力”。当大脑积极而快乐时，无论是商业成果还是个人学业成绩都会得到显著改善；快乐的员工的销售额会提高 37%，生产效率提高 31%，创造力是原来的 3 倍，而且能够在工作上发挥出更多的聪明才智；快乐的学生能够取得更好的成绩，避免倦怠感并且记忆力得到改善。我在全球 51 个国家中证明了“快乐竞争力”，我发现，**在现代社会中，最大的竞争优势是积极、投入的大脑。**

现在，摆在中国的企业家、管理者和普通员工面前的问题是：你是想卖力但不太快乐地工作，并因而限制自己潜能的发挥，还是愿意将书中的研究付诸实践，收获快乐与成功？

当越来越多的中国公司意识到，员工的快乐与乐观心态能够带动销售、提高工作效率、促进个人成长时，幸福革命发生的速度会越来越快。你也是这项变革中的一分子。拥有这种意识的人越多，快乐就能成为越来越多的人的首选。我希望在接下来的 10 年里，中国能成为积极心理学革命中最重要的领导者之一。

BEFORE
HAPPINESS

前言



快乐是一种选择

如果你想改变生活，你必须先改变你的现实。

我在我的第一本书《快乐竞争力》(*The Happiness Advantage*)^①中介绍了在职场中拥有快乐能够收获巨大的优势。书中提到了在工作中如何寻找并创造快乐；当人们找到并创造出快乐时，人们的智力、创造力和活力都会得到提升。因此，只要员工先找到快乐，几乎每一家企业都会得到改善；只要学生们都拥有快乐，每一项教育成果都会变得更好。总之，《快乐竞争力》讲的就是先有快乐后有成功，而这本书要讲的是在快乐与成功之前还有什么。如果你想在生活中创造积极的改变，那么首先你必须改变你的现实。

说实话，我在最近5年对快乐的了解超过了我在哈佛大学教书的那10年。在这5年中，我走访了51个国家，在很多公司和学校里做演讲，对快乐与成功之间的联系有了更多的认识。不过走访的地方越多，我的紧迫

① 本书已由湛庐文化策划，中国人民大学出版社出版。——编者注

感就越强。因为看得越多，我越想搞明白怎样才能让人们不只是暂时变得快乐，而是永远变得更投入、更积极主动、更生机勃勃。我想知道怎样才能帮助人们不只是在某些任务上取得成功或达成某些目标，而是彻底达到一个新的成功水平。在世界各地旅行的过程中我发现，在最容易获得成功和快乐的地方研究它们是不够的，比如在对照实验中研究象牙塔里的天之骄子们。我想在最难获得成功和快乐的地方验证我的理论。

于是在委内瑞拉，我坐着防弹汽车去和受到绑架威胁的领导者交流复原力研究，我母亲为此很担心我的安危。为了探究流离失所但依然保持乐观的人们，我睡在坦桑尼亚的茅屋里，周围爬着我有生以来见过的最大个的蜘蛛。在一所学校发生群体枪击事件后一周年的纪念活动上，我向悲伤的人们做主题为快乐的演讲。在肯尼亚的贫民窟里，我和目不识丁的母亲们交流，其中一位母亲下决心要让自己 8 岁的女儿将来去哈佛大学读书。

我在“每天都很重要”（Everyday Matters）运动中担任积极心理学专家，探究患有慢性神经肌肉疾病的人是否还能保持快乐。在抑郁症猖獗时，我与美国卫生及公共服务部（U.S. Department of Health and Human Services）并肩作战。在次贷危机中，我与房地美公司（Freddie Mac）有过合作。沃尔玛公司提出了一个雄心勃勃的想法，那就是让 150 万名员工变得更快乐；这些勉强维持生计的员工面临着复杂的家庭和教育问题。目前，我的公司正致力于这个项目。我在圣裘德和波士顿的儿童医院与治疗儿童晚期癌症的医生们交流，试图了解为什么 4 岁大的患儿会对父母说“一切都很好”，而不是说“一切都糟透了”。

另一方面，谷歌和 Facebook 邀请我帮他们解决财富带来的困惑。具有讽刺意味的是，财富正在耗尽员工的投入性和积极性。从中我领悟到，在研究成功与快乐的联系时，我漏掉了一些重要的事情。

快乐带来成功，确实如此，但怎样能够让人们明白，尤其是让面对艰难险阻的人们明白，快乐是第一位的？为什么境遇和地位相同，有的人能够获得快乐和成功，而有的人则不能？为什么有的文盲妈妈相信自己的孩子能去哈佛大学读书，而有的妈妈却觉得这是想都不敢想的事情？在印度尼西亚，为什么一些穷孩子可以用棍子和绳子做游戏，玩得很开心，而有些孩子只会无聊地坐着，闷闷不乐？一家英国金融服务公司的主管有一次没有得到奖金，这激励他更努力、更好地去完成工作，而同样的情况却导致另一位主管放弃了努力，这是为什么？为什么有些突然被诊断出患有多发性硬化的人开始练习马拉松，而另一些人则沉溺在困境中，认定自己失去了享受完整生活的能力？

很快，这一切就变得明晰起来。有些人获得了成功，过得有声有色，而另一些处境完全相同的人却陷入了绝望，其原因就在于，他们其实生活在不同的现实中。在有些人的现实中，快乐和成功并非遥不可及，尽管存在种种障碍。而在另一些人的现实中，快乐和成功根本就是不可能的；当人们陷入这种心态中时，怎么可能期望自己获得快乐或成功呢？

我开始意识到如果想创造真实、长久和可持续的改变，我们应该告诉人们如何从根本上改变他们的现实，改变他们用来看待世界的眼睛。

当然，生活中的一些客观事实是我们必须接受的。坦桑尼亚的孩子确实很贫困，那位英国的银行家确实没有得到奖金，多发性硬化患者确实承受着病痛，不过我们可以从心理上选择如何来看待这些客观事实。只有当我们相信挑战是能够被战胜的、我们的行为会产生影响、改变是有可能发生的，我们才能鼓起所有的勇气和干劲，汇集所有情感和智力上的资源，促使改变发生。

我在过去 5 年里的研究，以及全球积极心理学领域中出现的其他惊人

研究，使我逐渐明白自己遗漏了什么——在变得快乐和成功之前，我们需要先创造积极的现实。积极现实比快乐和成功更早地进入你对世界的感知，它让我们看到快乐和成功都是有可能实现的。

积极的大脑，益处多多

精力提升

23%
More Energy

效率提高

31%
More Productivity

创造力增强

x3
More Creativity



扫码关注“庐客汇”，回复“幸福原动力”
获取独家视频，更有作者专研的App供你下载，
小游戏、冥想练习等各种好玩的内容等着你呢！

本书的出版将我的研究推向了最高潮，我发现通过一个简单的过程，我们便能够把自己的现实变得积极起来。这个过程由5个步骤构成，它将帮助我们获得更大的成功、更多的快乐。

不过我要明确一点，当我说“创造积极的现实”时，并不意味着只保持积极，也不意味着坚持具有欺骗性的世界观，如梦想一夜暴富或幻想癌细胞突然消失等。这些想法既不积极，也毫无用处。我所说的积极现实，不是那种仅靠积极思维的力量就能让天上掉馅饼的现实。在我所说的现实中，你可以汇集所有的认知资源、智力资源和情感资源，创造出积极的改变，因为你相信改变会发生。

持续创造这种现实的能力被称为积极特质 (positive genius)。事实证明,积极特质是成功和绩效最重要的前导,甚至也是快乐最重要的前导。在这本书中,我将分享 5 个步骤,它们建立在研究的基础上,非常实用,能够帮你提升积极特质,这样你成功的概率也会大大提升。这 5 个步骤分别是:

1. 构建积极现实: 如何看待多种多样的现实,并选择一个能够带来积极成长的现实。
2. 绘制心理地图: 如何确定并绘制出实现目标的最佳路线。
3. 寻找 X 点: 如何运用成功加速剂来推动你更快地实现目标。
4. 消除噪声: 如何加强那些给你更大机会、更大可能性和更多资源的信号。
5. 积极启动: 如何将你的积极现实传递给他人,从而扩大积极心态的影响。

先有动机,才有可能性;先有激情,才有动机;先有你的现实,才会有激情。这种现实正是稍纵即逝的快乐与持久积极心态之间的差异,而持久的积极心态有助于每个人在生活 and 事业方面取得成功。本书的目的是帮助你拥有积极特质,使你的人生卓越不凡。

BEFORE
HAPPINESS

目录



推荐序 **幸福不远，就在左右**

左右家私有限公司董事长 黄华坤 / I

中文版序 **积极心理学浪潮来袭** /V

前言 **快乐是一种选择** /VII

引言 **积极特质的力量** /1

原动力1 **构建积极现实**



看到其他人看不到的机会 /19

- ▶ 为什么上了艺术课的医学生发现重要细节的能力提高了10%?
- ▶ 为什么重要会议不要安排在午餐或晚餐前?
- ▶ 真心想弥补过错的丈夫该给妻子买几次花?

原动力2 **绘制心理地图**



为自己规划成功路线 /59

- ▶ 资深销售员和菜鸟销售员有何区别?
- ▶ 成功路线图和逃跑路线图到底先画哪一个?
- ▶ 75%的职业成功可以通过哪三件事情来预测?

原动力3 寻找X点



加速迈向成功 /99

- ▶ 为什么在小公司工作也许比在大公司工作更好？
- ▶ 为什么在马拉松比赛接近终点时，几乎所有的运动员都会加速冲过终点？
- ▶ 为什么欢乐的时光总是过得特别快？

原动力4 消除噪声



消除消极的现实，加强积极信号 /135

- ▶ 如何变得比奥普拉更富有？
- ▶ 为什么我们总会关注工作季报中消极的数字？
- ▶ 为什么可供选择的商品越多，购买行为越少？

原动力5 积极启动



将你的积极现实传递给其他人 /167

- ▶ 为什么某家医疗公司要向丽思卡尔顿酒店学习“10/5法”？
- ▶ 小组中第一个说话的人能设定讨论的方向吗？
- ▶ 逆境和挑战为何能增强团队凝聚力？

后记 超越快乐：一个关于改变的案例 /209

构建幸福企业中国实践 左右家私的职场原动力 /215

译者后记 /221



世界上最远的距离，是“我们”与“他们”。
扫描二维码，
与同地、同城、同类、同好的庐客们相遇。

BEFORE
HAPPINESS

引言



积极特质的力量

我的爸爸曾经是加州大学欧文分校的神经学家。在我出生之前，我就心不甘情不愿地成为了他的被试。那是首批针对未出生胎儿实施的脑电图实验之一。他和他的同事把电极连在我妈妈的肚皮上，看是否能检测并分析我的脑电波，最终实验失败了（我不确定他们测到了些什么）。不过这对我的生活产生了深远的影响：在出生前，我就注定会热爱心理学和科学了。

仅仅6年后，我自愿参与了另一项神经学实验。尽管我当时显然不知道那是什么实验，但它最终引导我写了这本书。那时，我的爸爸是贝勒大学（Baylor University）的教授，临时照顾我的女孩们碰巧都是他普通心理学课上的学生，我爱上了她们。

但我慢慢意识到，我与她们的关系发展得并不像我希望得那样好（例如，在我和这些女孩约会后，我父母还要给她们钱）。在看到电影《小美人鱼》中的爱丽儿最终获得了幸福后，我决心要进入她们的世界。于是我问爸爸自己能否参加他的教学演示。儿子想追随老爸的脚步，这让他很激动，