

重塑

HARDWIRING
HAPPINESS

正能量

每天1分钟，让你的心幸福满溢

[美] 里克·汉森博士 著 杨宁等译
(Rick Hanson, Ph.D.)

那件最爱的毛衣带来的舒适

一杯咖啡带来的愉悦

一个朋友带来的温暖

利用日常的美好瞬间

让你的大脑充满安全、平和、满足、关爱



机械工业出版社
China Machine Press

重塑 HARDWIRING HAPPINESS 正能量

每天1分钟，让你的心幸福满溢

[美] 里克·汉森博士 著 杨宁 等译
(Rick Hanson, Ph.D.)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

重塑正能量 / (美) 汉森博士 (Ph. D. Hanson, R.) 著; 杨宁等译. —北京: 机械工业出版社, 2014.12

书名原文: Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence

ISBN 978-7-111-48759-3

I. 重… II. ① 汉… ② 杨… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 278606 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-7540

Rick Hanson, Ph. D. Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence.

Copyright © 2013 by Rick Hanson.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Rick Hanson 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

重塑正能量

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 于慧敏

印刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

开本: 170mm × 242mm 1/16

书号: ISBN 978-7-111-48759-3

责任校对: 滕虹

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印张: 12.25

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



P r a i s e
赞 誉

里克·汉森是他所在专业领域里的大师巨匠，他在本书中向我们指出了一条通往日常生活的智慧之路。以神经科学领域的最新进展为基础，汉森向我们揭示了这样一个道理：多了解一点我们的大脑，就能把生活过得更好，也会给我们的安康带来更大的改进。这是一本回味之书、练习之书，也是一本写到我们心里去的书。

——马克·威廉姆斯 (Mark Williams) [⊖] 博士，牛津大学教授，
《穿越抑郁的正念之道》(*The Mindful Way Through Depression*) 和
《正念禅修》(*Mindfulness*) 的作者

培育幸福是我们人类所能学到的最重要的技艺之一。幸运的是，只要学会如何去灌溉和培养这些已经存在于我们意识当中的有益健康的种子，这件事就不难。本书提供了简单、易学和实际的步骤来帮助读者触摸到平和、快乐，这乃是我们每个人与生俱来的权利。

——释一行禅师 (Thich Nhat Hahn) [⊕] 《活得安详》(*Being Peace*) 和
《理解智慧》(*Understanding Our Mind*) 的作者

《重塑正能量》教给我们的是一种肯定生命的技巧，即如何反转人类进化史上形成的紧紧抓住生活中的负面性不放的倾向，转而渗透并体会正面体验。通

⊖ 马克·威廉姆斯是牛津正念研究中心 (Oxford Mindfulness Center) 的创始人，正念领域世界顶级研究专家之一。——译者注

⊕ 释一行禅师，法籍越南裔佛教禅宗僧侣、诗人、学者及和平主义者。左翼佛教主要的提倡者。1966 年在美国创立相即共修团 (The Order of Interbeing)，建立 14 项正念练习的课程。1967 年，被马丁·路德·金提名为诺贝尔和平奖候选人。——译者注

过既好学又有趣的大脑基础型步骤来增加生活中的欢乐，这种有效的策略，实在是送给我们自己和所爱之人的最佳礼物。太棒了！

——丹尼尔 J. 西格尔 (Daniel J. Siegel)，医学博士，加州大学洛杉矶分校医学院临床学教授，《第七感：心理、大脑与人际关系的新观念》(Mindsight)、《留心的大脑》(The Mindful Brain) 和《头脑风暴》(Brainstorm) 的作者

这是一部了不起的著作，里克·汉森作为思维训练的世界领袖权威之一，带着他的洞见，向我们展示了我们可以培养出心中的助益和美好。通过优美的行文和易学的方法，汉森向我们提供了一份颇具启迪意义的馈赠，那就是他的真知灼见以及饱含同情而又振奋人心的各种练习。这是一部希望与快乐之书。凡读此书之人，必能获益匪浅。

——保罗·吉尔伯特 (Paul Gilbert) 博士，大英帝国勋章获得者，《同情心》(The Compassionate Mind) 的作者

——里克·汉森在这部书里教给我的积极心理学比其他任何一位科学家都多。请阅读本书，学习吸纳正能量，改变你的大脑，从而让自己变成注定要成为的那个人。

——罗伯特 A. 埃蒙斯 (Robert A. Emmons) 博士，《积极心理学期刊》(The Journal of Positive Psychology) 总编辑

本书提供了真正的帮助和智慧，滋养了你实际生活中的善良，培养了你人文精神中的活力。遵循这些练习将会给你的生活带来变化。

——杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield) 博士，《踏上心灵幽径》(A Path with Heart) 的作者

汉森博士为我们提供了一个相当简单，却具有革新意义的路径来培养幸福感。他用清晰明了的介绍指导我们将这些观点应用到一些具有挑战性的领域中来，例如如何做父母，如何克服拖延症，如何治愈精神创伤，以及如何改善人际

关系等。这本书是一份礼物，你会想一遍又一遍地读它，并和朋友们一起分享。

——克里斯托弗·肯·吉莫 (Christopher Germer) 博士，
哈佛医学院临床讲师，《不与自己对抗，你就会更强大》
(*The Mindful Path to Self-Compassion*) 的作者

汉森博士将现代神经科学、积极心理学、进化论生物学以及多年的临床实践天衣无缝地融合在一起，向我们提供了一套丰富的工具，每个人都可以拿来减轻日常生活中的焦虑、沮丧和压力。本书风格幽默、温暖而又谦逊，将新近的研究成果和古老的智慧相结合，为我们提供了简单易学、循序渐进的方法，指导我们抵消固有的心理压力的倾向，过上更加丰盛、幸福，也更富有爱心、更充实的人生。

——罗纳德 D. 西格尔 (Ronald D. Siegel) 心理学博士，
哈佛医学院临床心理学副教授，《正念之道：每天解脱一点点》
(*The Mindfulness Solutions*) 的作者

关于幸福和正念的书那么多，为什么你应该选这一本呢？因为本书中的文字、故事和具体而实在的方法不仅非常优美流畅，而且最重要的是，它们是管用的。我已经想不起来还有哪本书曾这么快、这么高效地带给我平和的感觉。

——托德 B. 卡什丹 (Todd B. Kashdan) 博士，乔治·梅森大学副教授，
《好奇心?》(*Curious?*) 的作者

也许你像我以及很多人一样，埋头于一项接一项、仿佛没有尽头的工作，而让时间一天天无声地溜走。但是在这个过程中，你可曾停下手中的工作，拿出十秒钟，感受和吸纳一下即使在最普通的一天里发生的某个积极的瞬间？如果你不拿出这额外的区区几秒钟时间，去享受、去留住这种体会，它就会像风过林梢那样与你擦肩而过，徒有片刻的愉悦，却没有持久的价值。

本书的主题非常简单：用日常的积极体验背后隐藏着的能量去改进你的大脑——进而改善你的生活。我将向你展示如何利用那些美好的瞬间让你的大脑变得更加发达，变成一个自信的、惬意的、满足的、拥有自我价值感的，并且能感受到别人关心的大脑。这些瞬间根本不需要你花费巨资才能得到，可能只是你最爱的那件毛衣带来的舒适、一杯咖啡带来的愉悦、一个朋友带来的温暖，或者完成一项任务带来的满足感，也可能是来自同伴的爱。

只需每天进行几次，每次十几秒钟，你就能学会如何吸纳正能量（**taking in the good**），而这将自然而然地给你的内心带来更多的喜悦、宁静和力量。然而无论是上述实践还是其背后赖以支撑的科学知识，既不是教你学习正面思维，也不是让你参加那类制造积极体验的活动，这两者通常都是对大脑的无端消耗。本书所提倡的是将各种转瞬即逝的体验转化成对神经网络的持续改进。

人类为获得福利、应对变化和取得成功所需的内心力量，是基于大脑构造而建立起来的，但是为了帮助我们的祖先生存下去，大脑又进化出了一种负面的偏见，使得它能排斥坏的体验（就像维可牢尼龙搭扣），而迎合好的体验（就像耐热耐磨损的特氟龙涂料）。要解决这个问题，将内心力量嵌入你的大脑，你

将学习哪些体验能够满足你对安全感、满足感和关联感的基本需求。随着你的内心获得平和、满足和关爱，你将不必刻意追求那些令人愉悦的事情或者纠结于那些让你心烦的事情。你将愈加享受到一种无条件、无限制的健康感，而摆脱外部环境的左右。

大脑是人体最重要的器官，大脑的内部运作情况决定了你的所思所感、你的语言和行为。许多研究表明，人的经历和体验持续不断地以各种方式改变着我们的。本书的目的便是教你学会如何更好地改进大脑。

大脑是神奇的，通过本书你会对这一点有更多的了解。在前三章，我将概述人类大脑的运作原理，解释人为什么要做大脑的主人以及如何回归人类美好的本质。接下来，我将介绍一些吸纳正能量的行之有效的方法，教你如何熟练掌握这些技巧。你不需要具备神经科学或心理学的知识背景，也能理解这些观点。我从中提炼出四个简单的步骤，并将其首字母缩写为“HEAL”[⊖]：经历一种积极体验；丰富其内涵；吸收；将积极素材和消极素材联系起来，使积极素材缓和甚至取代消极素材（具体四个步骤可以自行选择）。我们会彻底地探讨每一个步骤，你将学到许多切切实实、具备可操作性的方法，帮助你在繁忙的一天当中，留意或者创造一些积极的体验，并将它们融入你的思维、你的大脑、你的生活。我们在每一章的最后设置了一个名为“吸收精华”的版块，总结该章提出的一些要点。

我是在读大学时，误打误撞地进入吸纳正能量这一领域的，从此它便改变了我的生活。40年后的今天，我在自己所从事的神经心理学工作中，尝试将这一领域往纵深方向拓展。迄今为止，我已经将这些内容传授给数千人，其中很多人都向我讲述了他们的故事，告诉我这套方法如何改变了他们的生活。你将在本书中读到其中一些小故事。我很高兴能将这一饱含力量的实践方法与你们共享，如果还想了解更多，请登录 www.RickHanson.net，免费获取上面提供的一些资源。

⊖ Heal 在英语中有“治愈、拯救”的意思。——译者注

作为一名父亲、丈夫、心理学家、冥想老师和职业顾问，我已经意识到真正改变世界的既是我们对思维内部的改造，也是我们对外部世界所做的改造。因此，你将会看到一些将短暂的精神状态转化成持久神经结构的实验性的方法，请根据你自己的不同需要采纳我的建议。希望你喜欢阅读本书所带来的收获，在它们的帮助下，你的发现将对你的大脑和人生产生深刻的影响。

相信你自己。吸纳正能量能帮助你看到自己身上的善，也能看到世界和他人身上积极的地方。

C o n t e n t s

目 录

赞誉

引言

第一部分 为什么

第1章

成长中的正能量 2

内在力量 / 3 在思维的花园里 / 5 体验依赖型的神经可塑性 / 8 改进你的大脑 / 9 最有效的体验 / 10 自我导向型神经可塑性 / 11

第2章

坏体验的维可牢 / 14

进化的大脑 / 15 坏比好强大 / 16 恶性循环 / 19 纸老虎妄想症 / 19 维可牢和特氟龙 / 21 劳而无获 / 23 公平竞争 / 24

第3章

绿色的大脑和红色的大脑 / 27

大脑的三个操作系统 / 28 顺应模式 / 31 回家真好 / 34 好体验的维可牢 / 35 反应模式 / 37 选择 / 41 建立顺应性偏向 / 42

第二部分 怎么办

第4章

自我痊愈 / 48

吸纳正能量之四步曲 / 49 做吸纳正能量的高手 / 52 吸纳你所需 / 55 正能量，益处多 / 57 日常生活中的珍宝 / 58

第5章

留心正能量 / 62

留心一种快乐的感觉 / 63 体验的旋律 / 64 意识的舞台 / 68 喜欢和想要 / 70 低垂的果实 / 72

第6章

创造正面体验 / 74

当前设置 / 76 近期事件 / 77 持续进行中的情况 / 78 个人品质 / 79 过去 / 80 未来 / 81 好体验，要分享 / 81 变废为宝，转负为正 / 82 关怀他人 / 83 在别人的生活中发现善 / 84 想象好事情 / 85 制造好事情 / 86 直接刺激正面体验 / 87 生活处处充满机会 / 87

第7章

大脑构造 / 90

丰富你的正面体验 / 90 吸收体验 / 96 平和、知足与爱 / 98

第8章

用鲜花除杂草 / 102

负能量是有成本的 / 103 负面素材在人脑中的工作机制 / 103 改变负面素材的两种方法 / 104 各种强大的可能 / 106 吸纳正能量第四步 / 108 解毒剂体验 / 110 从负面开始 / 112 将正面素材与负面情境联系起来 / 113 第四步练习 / 115

第9章

好用处 / 119

让好教训在你心中扎根 / 沉淀 / 119 追求于你有益的东西 / 120 重塑你的幸福 / 122 一片蛋糕 聊胜于无 / 122 填满心中的那个洞 / 123 让蓝色不再忧郁 / 125 精神创伤的复原 / 125 喂养你的人际关系 / 127 帮助他人 / 127 吸纳正能量与儿童 / 129 消除障碍 / 132 以顺应模式应对挑战 / 135

第10章

21 件宝贝 / 139

如何使用本章 / 139 安全感 / 143 满足感 / 153 关联感 / 164

后记 / 177

关于作者 / 179

致谢 / 181

参考文献 / 184



第一部分
为什么

I
O
P
W
I
P
O
O
I
O
P
P
I
O
S
S



成长中的正能量

小时候上学时，我比班里的同学都要小一两岁，那时的我是个害羞的小书呆子，瘦骨伶仃，鼻子上架着一副眼镜。我并没经历过什么悲惨的遭遇，但心里却总感觉像是隔着一道玻璃墙去看周围的人们，感觉自己就像一个局外人一样被忽视，被嫌弃，被贬低。跟许多其他人相比，我的问题简直不值一提。但是我们每一个人，尤其是孩子，都有一些希望被关注、被肯定的自然需求。当这些需求得不到满足时，人们就会感觉像是生活在一片贫瘠的土地上一样，能生存下来，却得不到完善的滋养。对我来说，那感觉就像身体里有一个地方是空的，仿佛心中有一个洞。

但是上大学之后，我误打误撞地闯进了一块那时就颇具吸引力，至今仍魅力不减的领域。总有一些小事儿会不时发生，可能是几个哥们儿说“来呀，咱们去吃比萨，”或者一位年轻的女士冲我微笑。都不是什么大事儿，但是我发现，如果我让一个好的事实转变成一个好的体验，而不仅仅存留于想法当中，

并且至少保持几次呼吸的时间，不是把它打发掉、匆忙转向别的事，就会感觉仿佛某种正面的、积极的东西沉淀到我的体内，成为我的一部分。总之，我开始吸纳正能量了——每次十几秒钟。过程很快，很简单，也很愉悦。我的自我感觉开始变得好起来。

最初的时候，我心里的那个洞大得就像一座空荡荡的游泳池，但每天吸纳进一些被团结、被赏识或关注的体验，那感觉就像往游泳池里蓄了几桶水。日复一日，月复一月，水一桶接一桶地注入进来，我渐渐感觉心里的那个洞被注满了。这件事情改变了我的心境，让我的情绪越来越放松，我开始变得雀跃而自信。

许多年过去了，成为一名心理学家之后，我知道了为什么这件看似渺小的事情会给我带来这么巨大的改变。因为正是通过这种实践，我将内在力量嵌入了大脑、思维甚至人生的经纬当中——这就是我所说的“重塑正能量”（hardwiring happiness）。

内在力量

我是一名远足爱好者，远足时，经常不得不依赖背包里的东西而生存。内在力量（inner strengths）就是你行走在崎岖蜿蜒的人生路上时装在背包里的供给品，其中包括积极的情绪、常识、诚实、正直、内心的平和、决心以及一颗温暖的心。研究人员已经确认了包括自我同情、安全感依赖、情感智力、后天乐观主义（learned optimism）、放松反应（relaxation response）、自尊心、抗压性、自我规范、还原能力以及执行功能等内在力量。我使用“力量”（strength）一词，广泛涵盖冷静、满足和关爱等各种积极的感觉，技巧、有益的观点和倾向性，还有像生机勃勃和精力衰退等表现出来的品质。与转瞬即逝的精神状态不同，内在力量是一种稳定的特征，是你得以生活美满、行动明智高效以及为他人做出贡献的持久的源泉。

乍看之下，内在力量这个概念貌似有些抽象。让我们用一些具体实在的例子来做一番彻底的解析。闹铃响了，而你还想继续睡——但你还是找到了一种让自己起床的意愿。你的孩子一天到晚口角不断，相当让人不爽——但你没有冲他们大吼大叫，而是来到内心深处那块安全、没有怒气的地方。工作中的一个错误让你备感尴尬——但你从过去的成就中唤起了一种价值感。竞争的无处不在让你感到压力山大——但你去看了几场展览，从中得到了令人愉快的平静。没有伴侣让你感到难过——但想一想身边的朋友，又让你从中得到些许安慰。还有其他一些内在力量（如观察力、信仰以及自我意识等），都在思维的后台一刻不停地自动发挥着作用。

医学和心理学中有一个众所周知的观点，即认为一个人的感觉和行动（不管是对生命的进程，还是对具体的一些关系和处境）都是由三个因素决定的：你所面临的挑战，使挑战赖以持续存在的你的脆弱性，以及你迎接挑战、保护自身脆弱性的能力。举例来说，一个抗焦虑性差的人，挑剔的老板会加剧他的焦虑，但他可以唤起自我平复以及被人尊重的感觉这些内在力量来加以应对。

我们都有自己脆弱的地方。就我个人来说，我希望自己不要轻易就担心着急和自我批判。人生路上的挑战没有尽头，从手机通话掉线这样的小麻烦，到衰老、疾病和死亡。你需要各种力量来应对这些挑战和你自身的脆弱性，一旦它们增强，你的力量也要随之增强。如果你不想让自己总是感觉压力那么大，那么焦虑、沮丧、易怒、抑郁、失望、孤独、内疚、受伤和不自信，内在力量将能够帮助你。

要想建立幸福快乐、成就斐然而又充满关爱的生活，内在力量是基础。举例来说，仅对正面情绪这一内在力量的研究表明，这种力量能够减轻反应性和压力，有助于心理创伤的愈合，增强适应能力，增进福祉，提高对生活的满足感。正面情绪鼓励人们寻找机遇，创造积极的循环，增进人的成功；还能增强人的免疫系统，保护心脏，创造更健康、更长寿的生活。

平均来说，一个人大约只有 1/3 的内在力量是与生俱来的，并以遗传的形式

表现在他的气质、才能、情绪和个性当中。另外 2/3 则是在成长过程中日积月累建立起来的，通过培养便可获得。这对我们来说是件天大的好事，因为这就意味着我们自己就可以建立起像幸福感这样能够增强满足感、爱心、效率、智慧和内在平和的一些内在力量。找到建立这些内在力量的方法，可以说是你所学过的最重要的事情。本书的目的即在于此。

在思维的花园里

想象你的思维就像一座花园。你只能让自己置身其中，看着野草和花朵共存但不能做出任何的评断和改变。然后，你可以通过减少思维中负面内容的方式来将野草拔除。其次，你可以通过增加思维中正面内容的方式来让花朵绽放（关于对正面与负面的解读，见专栏 1-1）。大体上你可以用三种基本方式来管理你的思维：顺应（let be）、放手（let go）、接受（let in）。本书所讲的是第三种，即对内在力量的培养：在你的思维花园里种花。为了更有效地做到这一点，我将把它与另两种方法联系起来，以此来走进你的大脑。

专栏 1-1

什么是正面

我所说的正面的、积极的、好的东西，指的是能够为你自己或他人带来幸福和利益的东西。负面的、消极的、不好的东西，则是会带来痛苦和伤害的东西。我在这里用的是一种实用主义的视角，而非道德或宗教意义上的说法。

正面体验通常都是让人感觉良好的，但是一些感觉糟糕的体验也能产生好的结果，因此我把它们也称为正面的。例如手被滚烫的炉子烫伤的痛楚，公园里找不到孩子时的焦灼以及促使我们做出高姿态的自责，这些体验当下感觉并不好，但却能帮助我们随后获得愉快的感觉。