



美国资深心理医生的快乐配方

快乐可以很简单

[美] 理查·欧康诺 著 林雨倩 译

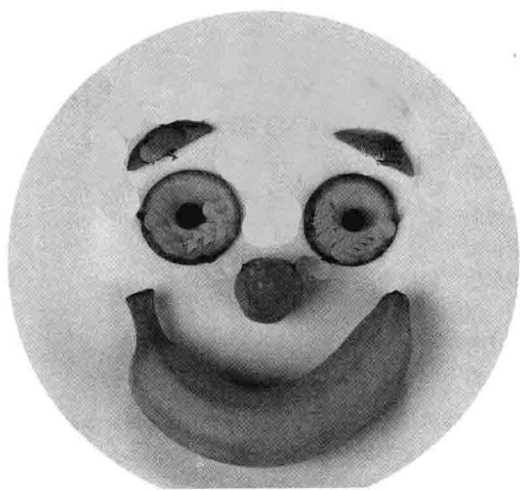


全球抑郁症治疗顶尖权威 美国畅销书作家精心设计的快乐公式
15 个练习 + 37 个快乐方法 = 幸福快乐的人生

美国资深心理医生的快乐配方

快乐可以很简单

[美] 理查·欧康诺 著 林雨倩 译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐可以很简单: 美国资深心理医生的快乐配方 / (美) 欧康诺著;

林雨倩译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.10

ISBN 978-7-80769-889-0

I. ①快… II. ①欧… ②林… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238086 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2014-2217

HAPPY AT LAST

by Richard O' Connor, M.S.W.Ph.D

Copyright © 2008 by Richard O' Connor, M.S.W., Ph.D

Simplified Chinese translation copyright © (year)

By Beijing Time-Chinese Press

Published by arrangement with author c/o Iovine Greenberg Literary Agency, inc.

Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

快乐可以很简单: 美国资深心理医生的快乐配方

著 者 | [美] 理查·欧康诺

译 者 | 林雨倩

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 樊艳清

装帧设计 | 未 氓

版式设计 | 赵芝英

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

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: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 19.5

字 数 | 280 千字

版 次 | 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-889-0

定 价 | 45.00 元

版权所有, 侵权必究



快乐是死路一条。数百年来，我们的社会以为促进繁荣就能使人更加快乐。但现在，我们第一次握有资料证明，事实并非如此。近五十年间，美国和欧洲的科学家开始测量个人快乐值。报告显示，尽管个人的财富持续增长，快乐程度却是一年不如一年。繁荣扩及全球之际，人们的快乐竟然日益减少。

大多数人以为只要有钱我就会快乐，但这个理论其实是不成立的。事实上恰好相反——我要是变成有钱人，就免不了陷入忧郁和焦虑。在西方国家的金字塔顶端，忧郁和焦虑的情绪失调率正急速上升。而离婚、非法药物的滥用、差劲的学业成绩、暴力和肥胖症等，所有我们视为与不快乐有关的社会指标也都齐力上扬。

所以，财富并非快乐的解答。或许现在面对这个事实是件好事，因为我们这些身处个人财富顶点的人，往后唯有下坡一途。事实上，美国有可能在25年前就已悄悄越过个人财富的巅峰，因为从那时候起，我们为了维持同样的生活水平而不断延长工时。不过，不论巅峰是在不久前的过去还是不远的未来，长期的远景都不看好，因为经济趋于全球化，未来势必将有一番大调整。

中国、印度和非洲的国家几十亿的人也想要有良好的生活水平，但能源和其他资源却很有限，部分区域占用的越多，属于另一区域的就会越少。看看美国过去5年的油价就知道了。当然，涨价的部分原因是哄抬价格所致，另外是因为上海的汽油使用量也逐渐增加。

财富不会带来快乐还不是最糟糕的事。更糟的是，财富本身将会越来越难以获得。所以，变革的时候到了，不过，这场革命的规模不大。政府当然可以做得比现在更好，却无法提供有关快乐的解答。快乐革命必须来自于人，而且主要是在个人的层次，尽管我们与他人的关系也有所帮助。

我是个罹患忧郁症的人，或许你会怀疑有忧郁症的我，似乎最没资格写有关快乐的指导手册，但其实不然。原因在于：我的病患和我，还有其他同样也深受忧郁之苦的人，我们罹患了所谓的抑郁现实主义，也就是看事情时缺乏令人宽心的想象。

除此之外，忧郁的人都知道，重新体验快乐的能力，是忧郁症必须应对的症状，而你不努力是达不到那个地步的。我已经完成了自己这部分的工作，此刻，我比以前任何时候都要快乐，对自己的命运也更心满意足。这一路上我学了很多，希望与你分享。

我曾帮助过一些非常不快乐的人。我担任心理治疗师将近30年，看过各式各样的情况，例如：深受家庭暴力的配偶或小孩；惨遭强暴、虐待、霸凌、歧视和折磨的人；亲身经历9·11事件的人；癌症、中风、心脏病、慢性疼痛患者；永远活在恐惧状态下的人；心情好像永远都好不起来、又找不出任何理由的人。我敢说只要与我一起努力，他们就可以变成在森林里跳舞的精灵，大多数人都会感觉好很多。在这个过程中，我也从他们身上学到不少。

所以，现实里有一些令人不悦的新发展成为快乐的绊脚石（旧的、不愉快的现实也很多，我们稍后将一一讨论）。所幸心理学和脑部科学过去几年有一些真正革命性的进展，未来也必定会有更多的研究，给予我们帮助。心

理学从只是减缓病患的苦恼，演变至今可以帮助人们享受一个更丰富、更满足的生活。

现在我们知道，那些成功的音乐家所体验过的专注和练习，可以改变人的大脑。艾瑞克·克莱普顿（Eric Clapton）的手指动作或帕瓦罗蒂独特的声调对应到的脑内神经回路，会随着时间的变大和丰富化。不过，西方心理学才刚开始研究，专注的练习能否改变快乐、人际联结或同理心之类的感受。

我们以往都假设，那些感受都是固定的特性，是由基因所决定，或是受到儿时的经验影响，而非任何成年后的体验可以改变，除非是严重的精神创伤。然而，现在有证据显示，练习快乐的技巧也可以改变你的脑部回路。如果你可以学会打字，那么你也可以学会快乐。

快乐是需要努力的，至少对我们大多数的人来说是如此。这或许让你觉得很讶异，但我们不是自然而然就会快乐。我们当然可以期望自己在喜事临门时心情大好，但那种感觉维持不了多久。最后每个人都会恢复自己平常的状态，而对大多数人来说，那是一种隐约的不满。在这本书里，我们将谈谈如何达到更深且更持久的快乐。

或许你早就在怀疑，整个社会正朝一个错误的方向前进。毕竟，还有什么原因会导致我们如此沉迷于异国的马天尼（一种鸡尾酒）、彩票、时尚、整形手术，还有所有其他夸大不实的承诺会带给你狂喜和满足的灵丹妙药？我们的文化承诺我们，快乐的秘诀在于赚到足够的钱，好让你能买到对的商标和对的商品成为社会精英，并有很好的自我观感。但事实上快乐不是这样运作的。这么说并非价值观的陈述，不是我对你摇晃着我的手指，说你应该要超越世俗。快乐的作用是一个科学事实。

心理学家和经济学家知道“快乐水车现象”（hedonic treadmill）约莫已有20年了，那是一种花哨的说法，说明你不论拥有多少，都会不满足；而当你得到了更多，你还是不会满足。突如其来的财富不会让你快乐，灾难性的疾病也不见得会让你悲惨——这也是一个经过验证的事实。快乐大多视你的

态度而定，看你如何面对生命所带给你的遭遇。

好消息是：我们可以改变我们的大脑。坏消息是：要改变大脑需要的时间比我们所希望的更久。最近有研究人员教一群大学生杂耍，并使用最新的高科技神经影像（neuro imaging）设备，观察他们的脑部在学习时的反应。在每天练习、每天观察持续三个月后，研究人员确认，那些大学生的脑中某些领域发生了可以测量的成长。不过，在停止练习三个月后，那个成长又消失了。

生命的经验会改变大脑本身的结构。就像是杂耍，快乐是一套你可以学习的技巧；就像是杂耍，学习快乐是一项工作，你需要专心致志和不断的练习。科学和经验教导我们，那些能让我们更快乐的行动、思想、感受和人际互动的方式，对多数人来说都不是自然而然就会的事。

快乐需要有意识的、持续性的努力，以克服那些让我们不快乐的习惯，并学习新的习惯来取而代之。不过，你一旦完成这项工作，真的要快乐起来就轻松多了。那就好比一旦学会怎么骑脚踏车、打字，或是杂耍，就不需要太多有意识的努力来维持你的能力。只要固定练习，大脑将会吸收新的技巧，让快乐变得越来越唾手可得。

所以，如果底下要谈的事情让你却步，试着不要畏惧。这是一个完整的课程，可以重新架构你的人生，重新连结你脑中的回路。它涵盖了许多领域，不是一夕之间就能学成。事实上，光是阅读这本书，你是学不到的。你必须常常练习我给你的建议，持之以恒。你要付出一些时间，还有每天的注意力。如果杂耍的技巧需要三个月才能刻印在你的脑袋里，你当然也该给快乐的技巧三个月的时间。这不是没有根据的承诺，这是很实在的事情。试试看！

学东西时，先建立起一个架构是很有用的，以下是本书内容的一点指引：

- 第一章为引言，讨论什么是快乐，什么不是。
- 第二章到第四章，说明快乐何以如此困难。

· 第五章，探讨内观和情绪的感受性，这些是我们在今日世界中体会快乐所需的核心技巧。

· 第六章到第八章，探讨增进快乐的策略：减少不必要的悲惨、感受更多的欢乐和更大的满足。

· 第九章，探讨如何应对不快乐，毕竟这是生命中不可避免的一部分。

· 第十章，态度审慎地以“生命的意义”为题，讨论我们必须让自己活得有意义的那份需求。

· 第十一章，最后一章总复习。

我希望你会享受我们即将一同展开的旅程。写书是件困难的工作，这本也不例外，但我容许自己偶尔嬉皮笑脸。本书有很多的科学知识，可是一本和快乐有关的书不该像垃圾那么无聊。但愿阅读本书偶尔会让你浮现一个微笑。

理查·欧康诺 (Richard O' Connor)

目 录 CONTENTS



作者序 / 1

第一章 快乐是可以学习的

快乐要到哪里寻找? / 3

快乐究竟是什么? / 7

你替自己的快乐打几分? / 12

通往快乐的道路 / 16

第二章 太多压力+过度消费=不快乐

悲惨是件好事 / 21

压力为何让人不快乐? / 23

工作压力, 主导大多数人的快乐因子 / 28

消费是通往快乐的途径? / 35

看透消费主义, 找到金钱的价值 / 39

你知道自己想要的究竟是什么吗? / 44

花钱追求快乐, 像吸毒般令人上瘾 / 49





第三章 与生俱来的愚蠢

你的脑袋装了什么东西？ / 53

适应力，让快乐悲伤都不会持久 / 57

过程不重要，结局快乐就好 / 61

第四章 不必要的悲惨

让我们不快乐的根源到底是什么？ / 71

别忽视“创伤后压力症候群”的伤害 / 76

不要小看慢性压力带来的创伤 / 80

快乐的童年能培育优良的大脑 / 83

恢复力，修复过往的不快乐经验 / 86

你知道自己也有防卫机制吗？ / 88

既定模式，让你永远活在自己的世界里 / 92

改变既定模式的经验吧 / 95

清除快乐三大障碍物 / 102





第五章 新的领航员

恐惧症是这么来的 / 106

内心的天使与恶魔在打架 / 110

培养“内观”的能力 / 113

内观冥想练习，改变你的大脑 / 120

不断练习，才能进入冥想世界 / 124

左右脑比，测出你的快乐值 / 128



第六章 少一点悲惨

培养小习惯，找到大快乐 / 135

做就对了！不要想太多 / 140

少一点负面思考 / 148

有害的思考，引你走向悲惨 / 152

逻辑错误，让你陷入忧郁的风暴 / 155

不要喜欢上你的悲惨 / 160

别成为花钱买快乐的购物狂 / 163

是谁让大脑出了错？ / 167

沟通，让世界更美好 / 169



第七章 多一点快乐

用力记住快乐的面貌 / 177

你是个有安全感的人吗? / 183

到哪里找乐子? / 188

做个有品味的人 / 192

牢牢记住那些美好的感觉 / 195

越快乐, 越长寿 / 199

找出令你赞叹的事 / 204

一起玩游戏吧 / 209

发挥你的创造力 / 212

牵手、拥抱、性爱, 快乐的小妙方 / 216

第八章 更大的满足

人会有满足的一天吗? / 221

掌握时间, 掌握快乐 / 228

工作是带来悲惨还是幸福? / 231

有意义的工作 / 236

你会享受休闲活动吗? / 240

你的人际关系好吗? / 242

成熟的爱才能更长久 / 249





第九章 悲伤和痛苦

快乐总是伴随着痛苦 / 255

面对最糟的局面 / 262



第十章 生命的意义

生命的意义到底是什么？ / 269

找回情绪的自主权 / 271

掌握的感觉好棒 / 275

由宗教找到生命的目的 / 282

成就感为什么会让人快乐？ / 285

第十一章 保持快乐

学习快乐总复习 / 291

第一章

快乐是可以学习的

快乐，就某种方式而言，是我们过日子的副产品。心理学和神经学最新的研究证明，快乐的确是一门艺术、一个过程、一种日常的生活方式，和我们拥有的金钱多寡或是地位高下没有多大关系，也不论我们是否已经“完成生命中的目标”，甚至无关我们有多少悲惨的际遇或是疼痛。



快乐要到哪里寻找？

快乐像肥皂，捏得越紧，溜得越快



大家都想要快乐，但大多数的人都不知道要如何才能拥有快乐。我们常常假设快乐应该是容易且自然的事，快乐的青鸟应该会自动地降临你的窗台上，但你若想抓它，它就会飞走。这是青鸟迷思，说明你如果太过直接地夺取，快乐便会从你的手边溜走。

快乐，就某种方式而言，是我们过日子的副产品。心理学和神经学最新的研究证明，快乐的确是一门艺术、一个过程、一种日常的生活方式，和我们拥有的金钱多寡或是地位高下没有多大关系，也不论我们是否已经“完成生命中的目标”，甚至无关我们有多少悲惨的际遇或是疼痛。



知足常“乐”，并非人类的天性

有一项非常有名的研究，比较彩票得主和意外事故的受害者在一年后的情况。研究人员发现，这两组的人大多回归一年前各自的整体快乐水平。如果你是一个脾气很坏的人，中彩票只会让你变成一个坏脾气的有钱人；如果你是一个知足常乐的人，疼痛对你整体的正面观点也不会产生太大的冲击。

但是，也有少数人在遭逢足以改变一生的意外或是疾病之后，不得不清算自己的生命，做出一些改变，好让自己更快乐，而且能持之以恒。他们领悟到的一点是，快乐比我们以为的要小很多，常常出现在我们没注意到的某个小细节里和某个当下。一份烤得很好的起司三明治也可以让你一整天都很快乐。快乐比你所想的还要微小。

“快乐应该是自然而然发生”的假设，有可能让我们更不快乐，因为当我们的心情不好时，这个假设会使我们落入自责或咒骂命运的陷阱之中。然而，自责只会让问题雪上加霜，并使我们无法在自己真正该做的事情上专心。虽然好事临门时，我们确实有体验欢乐的本能，但那个状态稍纵即逝。不过仔细想想，这种消逝状态也是人类的天性。如果我们一直处于欢愉状态，缺少了焦虑或不满，就会失去改善万事万物的动机。如此一来，人类到现在可能还活在石器时代。

演化促使我们机警、紧张、贪得无厌、妒忌、喜好竞争，且从来不会心满意足很久的时间。这些特性在我们身上代代繁衍，因为那些比较悠哉的祖先可能被野兽吃掉了，所以没有将散漫的基因传给我们。尽管永远不会百分百的安逸，但我们可以改变过日子的方式、人生所追求的目标、价值观和对时间的运用，以及我们的世界观，改变欢乐与悲惨的比例。快乐和我们自己的生活态度有很大关系。



大脑还在学习如何启动快乐的机制

快乐不仅不是自然而然的事，我们的大脑也不是很善于理解什么才会让我们快乐。人类在求生、抢夺等方面非常厉害，但丰盛和舒适却带来一堆截然不同的问题，令我们的大脑茫然失措。我们的灵魂深处总是有一股“我要”的意念，这是演化造成的，但根本的需求既然已经有了，我们不晓得自己还需要些什么。人的大脑内有很多小回路不断地说，我们还要更多——钱、药物、空间、性爱、救助和保护，日常用品几乎已经不重要了。我们有千百万种扭曲现实的方式，好让更辛苦地工作和延长工时之类的事情可以合理化，尽管我们新年的希望是多陪陪小孩。

幸运的是，心理学在了解阻碍和摧毁快乐的心理机制上有了重大的进展，这是全体人类的一大福祉。最新的脑部科学让我们第一次看到，脑部的生理结构如何与生活事件和心智过程（mental processes）交互影响，在过去十年里，有一些令人惊讶的发现陆续被披露。就像哈勃望远镜让我们得以窥