

幸福的

最小

行动

[美] 刘轩 著



[美] 刘轩 → 著

幸福的 最小 行动



中信出版集团·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的最小行动 / (美) 刘轩著. -- 北京: 中信出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5086-8481-9

I. ①幸… II. ①刘… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 311643 号

幸福的最小行动

著 者: [美] 刘 轩

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

插 页: 1

印 张: 7.5

字 数: 110 千字

版 次: 2018 年 2 月第 1 版

印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8481-9

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

自序

8岁时，我跟着父母移民到美国。当时的我半句英文都不会，学校也没有语言课程。第一天上学前，父亲临阵教我，如果有人问我问题，听不懂就跟他说：“I don't know!”（“我不知道。”）碰巧，老师当着全班的面问我叫什么名字。我听不懂，只好回答：I don't know。从此之后，我在那个学校的名字就是 I don't know。

刚到美国的那段日子，真是度日如年！父母都上班，放学后陪伴我的只有一样不会说英文的奶奶，还有我的计算机。

那是一台功能很一般的第一代个人计算机，是我天天拿着铜板去家附近的游戏店，攒了很久的赠品券，忍着没把它们换成零食、玩具，终于有一天换到的大奖。它有整整40K的存储器（是40K不是40M喔，现在随便一封电子邮件都不止40K），而且还没有储存功能（其实有但我买

不起)，只要一关机就全部归零。它也没有游戏，只有随机附赠的 BASIC 程序语言。

但它陪着我度过了那段最生涩、最寂寞的异乡童年。我把写程序当玩耍，天天研究它的功能。那些 BASIC 程序语言（IF...THEN...）成了我最常使用的英文单词。每天关机前，我还得用铅笔把程序抄下来，隔天开机再输入一遍。现在回想，还真佩服当年有那种傻劲儿。这位寂寞的八岁男孩儿，跟他那台只有 40K 存储器的计算机，后来还因为写的一个“类 AI 模拟对话程序”在纽约市科学比赛中拿到第三名。

从那时走到现在，我依旧是个对计算机和各种新科技毫不畏惧的人。而且到现在，我最不喜欢说，也最不喜欢听到的句子就是“I don't know”。

回顾童年那段日子，对我来说何尝不是种训练？它训练了我专注、面对寂寞的能力。而且写程序需要冷静，因为第一次运行时，一定会因为没料到的错误、没计划周全的 BUG（漏洞）而卡住。但生气或懊恼都没有用，情绪不会让程序变好变快，你只能根据错误码，回去找到出错的地方，修正之后再运行一次，这就是一种修炼。

长大后的我，面对事情出了错，我会把它当成一个 BUG。再急再气，问题还是要解决。我告诉自己：过生活和写程序一样，一开始一定会碰到各种错误码，但只要有耐心解决，我就不信跑不顺。

这个信念，让我后来在念心理系的时候，特别关注“优化生

活效率”的各种研究。这是在8岁就种下的种子。

后来，我进了哈佛大学，和来自世界各地的天才、奇才、鬼才共聚一堂。在这所比美国建国史还悠久的历史学校里，我看到了最传统和最先进的思想天天撞击，创造各种可能性，真可以说是一个海阔天空的知识乐园。

我特别用“乐园”这个词，是因为我发现那些在学校里混得最好的同学，就是懂得如何把学校当“乐园”而非“殿堂”的人。例如我很欣赏的一个朋友 Joe，他不仅代表学校参加田径比赛，在学校的舞会当 DJ（唱片骑师），在慈善机构做志愿者，还主导两个学生会社团。这些人往往不是班上前几名，也不是科科都满分的天才，但他们才是真正的风云人物。

我也发现，这些风云人物有两个特点：他们都很会用时间，而且也很少抱怨生活。有别于很多学生总把自己苦读的黑眼圈当成勋章，认为蜡烛两头烧代表他们很拼命，Joe 这类的同学虽然日程很满，但你永远不会感觉他们被自己的日程绑住，或把分身乏术当成炫耀。

我曾问过 Joe：“你怎么可以一天里做这么多事情，你一定起很早吧！”

Joe 不置可否，他跟我说：“兄弟，其实最难的不是早起，而是早睡！”

他再补充：晚上当别人想要去参加派对时，你得告诉自己，不行！我要早睡。你的心态不是我“得”睡了，而是我“要”睡了！我们不是小孩了，没有人能跟我们说，嘿，你“得”如何如何。你既然能说服自己为什么要去做一件事，那就要告诉自己你“要”做，不是你“得”做。

他的话，真是一语点醒梦中人啊！虽然我现在还无法完全到达他所说的境界，但我经常用这句话提醒自己：年纪大了，没有什么事是非“得”做，只看你有没有足够想“要”做而已。

这是我从 18 岁的 Joe 身上，学来的一课。

时间过得很快，一转眼，我已经大学毕业 20 来年，回到亚洲定居，而且有两个小孩了。

人们经常说，孩子是最好的导师，我不能同意更多了。不是说小孩可以教你什么，而是照顾他们的过程，能让我们反观并检讨自己。为了兼顾家庭和工作，我开始寻找更有效率的生活方式。为了应付各种突发状况，我得加强训练自己的情商。喔，不是“得”，是“要”！

我也问自己能够教孩子们什么：科技？生活技能？书本里的知识？未来的世界将会变得越来越快，信息密度越来越高，人工智能将会颠覆各种商业模式，这是我们的孩子将继承的世界，也是我们有生之年将面对的课题。

但不变的是：人还是需要彼此相处，还是有七情六欲，还是会拿不定主意，在情绪和理智间拔河；我们还是会出错，还是要学习，仍旧会追求梦想，也会一辈子寻找生活的意义。

人体是个机器，一个不完美的机器。每个机器都有极限，也有最优化的使用方式，这包括我们如何照顾自己的身心。我想，结合心理学和不同领域的知识，除了能让我们过更有效率的生活，也是基本的生活须知。我不一定能准确预测环境会如何改变，但我起码能提升自己的适应能力，让自己更稳定，更有效能。这，也成了我最初规划这本书的动机。

我的目标是，把目前心理学的理论，转化为能够实行的生活方针，传递给更多人。就像童年学识字一样，无论以后再多书本堆在眼前，只要读得懂，就不用怕。

8 岁时的我，学会了忍耐情绪与解决问题；18 岁的 Joe，提醒我主导权始终在自己手里；38 岁的我，更从孩子身上，学会了不要害怕改变，要懂得调整自己。而做了所有的研究后，我更深信：即使活到 88 岁，人还是可以改变的，而且改变的幅度，远远超乎你的想象。

这就是我的初衷与真心，无论你几岁，希望本书也能帮助你变得更好，活得更精彩。



引 言

走在“更好”的路上

用一句话来形容你的生活，这句话会是什么呢？你觉得你的生活够好吗？你觉得生活有意义吗？你在过你想要的生活吗？你，快乐吗？

在这个时代，我们每个人都是一座孤岛，靠着网络连上这片信息的海洋，但是，我们要用尽力气，才能阻止自己淹没在这片海洋当中。每天一打开手机，信息就如同海啸一般涌来：你未读的电子邮件，没有回复的信息，待办清单上没有完成的事项，没有回应的各种人情。

而这些“错过”，让我们深深地焦虑，我们总是觉得生活当中“错过”了许多东西，焦虑我们需要全部都知道。生怕错过这通电话，我会失去一个绝佳的机会。害怕错过这篇

文章，下次朋友聚会的时候我就落伍了。害怕如果没有回应这个人情，我将会后悔一生。

但等一等，先让我们停一下。给自己一个空间，问自己，这些东西真的这么重要吗？

今天如果你出门不带手机，不带计算机，就这样在外面玩了一整天，你会发现，其实好像也没什么不好，你的生活还是一样，不会因为这些东西而“多出”了什么，也不会因此“失去”了什么。你还是你，一如往常。

你不是一座信息的孤岛，我们每一个人，都是一片自给自足的辽阔大陆。

所以，回到我一开始的问题，用一句话形容你的生活，我会说，你的生活“可以更好”。You can be GOOD ENOUGH.

怎么做呢？通过“心理学”。让曾经帮助过我的心理学，今天，也来帮助你。

现在的心理学，跟我当年一开始所学的心理学，有相当大的差别。我在哈佛大学读心理系时，当时的心理学，才刚刚从“行为学派”（Behavioral Psychology）慢慢转变成“认知学派”（Cognitive Psychology）。同时，脑神经科学家也开始初步跟心理学家携手合作，通过你自己的行为本身来归纳出你行动的“理由”，慢慢地走得更深入，从你行为的根本——“你的大脑”“你

的思想”去分析，了解到底是什么样的思考历程，造就了你现在的行为。

那时候的心理学界，的确充满各种可能的发展以及蓬勃的生机。

我当时在哈佛心理系攻读的领域是“成长心理学”，研究生阶段的研究主题是“少年成长心理学”，这一门学问专门探讨青少年在成长阶段可能会遇到的一些风险，比如同侪压力或学习压力，同时也探讨为什么有一些青少年面对压力与风险的时候，可以更“坚忍不拔”，或许是他们有更好的成长背景、家庭环境，或许是他们有更好的心态去面对挫折与困难。

当时的心理学，好，但是“不够好”。

我记得很清楚，刚从哈佛大学心理系毕业的时候，意气风发，想着要如何将我的所学派上用场。正想要大展手脚的时候，美国却遭遇了全球震惊的恐怖袭击：“9·11”事件。而我也因缘际会之下，加入了灾后帮助人们走出创伤的心理咨询团队。

老实说，当时我受挫很大。因为面对这样巨大的苦难与忧伤时，我发现，我过去学习到的理论与知识，没有一个是可以在当下派上用场的。我无法帮助这些人停止忧伤，我也没有办法让他们变得更快乐，我只觉得无能为力。那段经历对我产生了很大的影响，甚至有一段时间，我还因此得了抑郁症。

我当时觉得自己很可笑。我不只帮不了别人，也帮不了自

己。我开始怀疑自己的知识，也开始怀疑心理学。所以有段时间，我真的很痛恨心理学，觉得这是一门没有什么用的知识。当时刚好也有机会回台湾，我就决定暂时离开美国。也有好一段时间，我所做的事情，好像跟心理学没什么关系，我在广告公司、广播电台工作过，当过 DJ 和作家。到现在，我有了自己的家庭。

我回头看，才发现，这一路陪我走来，帮助我最大的，其实是我当时觉得“没有用”的心理学。

为什么呢？因为“心理学”这门科学，其实也一直在摸索它自己的道路。在我毕业的这 20 年，心理学的研究领域有了巨大的转变，而这样的转变，也改变了我刚毕业时对心理学的看法，甚至，这样的转变，促使我走上了一条更不一样的人生道路，在我不同的人生阶段，给了我相当大的帮助。可以说，没有心理学，也不会有现在的我。

这样的转变契机，来自几位重要心理学家的研究，其中，有一个指标性的人物，就是马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 教授。

过去 60 年的心理学研究，主要都是来帮助人们诊断“你有什么毛病”“你哪里出了错”。当然，在这期间，我们也取得了重大的成就。

比如说，在 60 年以前，没有任何一种心理疾病是可以被治疗的。而到了现在，至少有 14 种心理疾病是在科学上被“治

疗”，甚至有两种心理疾病是可以被“治愈”的。同时，我们在心理学的知识领域也有了更大的进展，我们知道如何描述一些过去很模糊的心理概念，把它变成一个系统化、可以分析与测量的状态。甚至还有集结了有关心理疾病的“百科全书”《精神疾病诊断与统计手册》(*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)，是由美国精神医学学会出版的，现在已经修订到了第五个版本，是专门用来给心理治疗师查看患者的症状是不是符合某种心理疾病的。

简单来说，过去 60 年的心理学研究最大的成就是，我们可以宣称：心理学可以帮助“悲惨的人”不再那么悲惨。

但是，塞利格曼教授在他担任美国心理学会会长的时候，发表了一篇演说。他认为，当时的心理学还“不够好”。

怎么说呢？因为过去的这些研究，只告诉我们，我们的大脑出了什么“问题”，所有的研究也只聚焦在那些“极度悲惨”的人身上。当时我们以为，只要“移除”了那些痛苦、忧郁、焦虑和愤怒，我们就能够让人们变得更“快乐”。

但实际上并不是这样，如何帮助别人“不再悲惨”，跟如何帮助别人“变得更快乐”，是完全不同的概念，也是两种不同的系统，牵涉到不同的技巧、不同的方法。我们移除一个人的“悲惨”，顶多只能让他回到原点，但不会让他更开心，也不会让他感到快乐，更不可能让他感到幸福。

所以，我们更需要的是——一本如何帮助一般人变得更快乐、更快乐、更有意义的心理“百科全书”，我们需要一套系统化的科学来告诉我们，怎么样才可以让自己过得更好、更快乐、更有意义。

这也是近年来心理学新的主流研究领域之一——积极心理学（Positive Psychology）的起源。

那么，什么是积极心理学呢？在开始介绍之前，我要先告诉你，什么不是积极心理学。

讲到积极心理学，很多人可能以为它就是积极思考，但积极心理学不是“积极思考”而已，也不是心灵鸡汤，不是心想事成，不是小学为了给你活力跳的晨操。

塞利格曼教授所定义的积极心理学，是一门“让人们生活可以绽放、蓬勃发展的科学研究”（the scientific study of human flourishing），而他也提出，积极心理学应该要有三个目标：

1. 我们在关注人们的“弱点”时，也应该把同等的注意力放在人们的“优点”上。
2. 我们在忙着修补“过去的伤害”的同时，也应该想着帮助人们去发展他们的“优势”。
3. 我们应该更关注如何帮助一般人活得更充实，帮助他们发挥天分。

所以，在我离开学校的这几十年当中，心理学正慢慢走在

变得“更好”的路上，我们开始帮助人不仅仅“活着”，而是要“活得更好”。心理学，应该是一门帮助人们活得更快乐的科学。

于是，秉持着这个信念，塞利格曼教授开始访问那些对生活非常满足的人们，想要了解这些人跟我们一般人到底哪里不同。他发现，其实这些人不一定有宗教信仰，不是体态比较好，不是比较有钱，也不是长得比较好看。

如果我今天问你，你觉得怎么样你才会比较快乐，你可能会给我一些答案：“我要有健康的身体”，“我要有好的事业”，“我要有完美的婚姻”，“我要有支持我的朋友”。问一百个人，我们会得到一百种答案。每个答案可能都不同，千变万化。但仔细研究，你会发现，这些看似不同的答案，其实是有迹可循的。

健康的身体、好的婚姻、好的事业、好的友谊，这些传统上认为会让我们生命变得美好的事物，其实并不是我们生命变得美好的结果，而是一个过程、一个方法，帮助我们去找到生命中真正重要的要素。

那这些要素是什么呢？塞利格曼教授进行了非常严谨的研究，研究了不同文化、不同时空的文献，进行了一场又一场的访问和实验，之后发现，无论种族、宗教、文化或性别如何不同，其实要让一个人的生命能够真正绽放，需要以下五个元素，塞利格曼教授将这五个元素合并称为 PERMA 法则。

PERMA，这五个英文字母，分别对应了五个在我们生命中

非常重要的元素。

第一个字母 P，代表积极情绪（Positive Emotion）。

最直接的积极情绪，其实就是快乐。但研究显示，快乐这件事情，其实有 50% 的因素来自遗传。有些人天生就比较容易感到快乐，而一些方法与技巧，顶多能提升我们 20% 左右的快乐程度而已。那么，天生就不容易感到快乐的这些人，岂不就是活该吗？

不是的，在积极情绪的范畴当中，快乐只是其中一项，我们可以把积极情绪分成十种，分别是爱、快乐、感激、宁静、兴趣、希望、得意、趣味、启发和崇敬。你可以分别去培养自己不同的积极情绪。

积极心理学研究告诉我们，只要你每天睡觉前，回想过去 24 小时中三个值得感谢的人、事、物，以及为什么感谢，并把这个思绪写在笔记本里，持续一周后，就能改善你的情绪，而且效果能持续半年之久！

第二个字母 E，代表联结感与心流（Engagement）。

你有没有感觉到在做某些事情的时候，觉得自己特别的投入与专注，几乎忘了时间，时间为你而停止，而你自己，也全然沉浸在你所做的事情当中。有过这样的体验吗？如果有的话，我要恭喜你。这样的联结感，对于我们的心理健康，有相当大的帮助。

第三个字母 R，代表积极关系（Relationship）。

跟别人培养深度、积极的关系，对我们来说是非常重要的，80年前哈佛大学的一项研究（现在是全世界最长久的持续追踪心理研究之一）得到的结论是：对一个人一辈子的快乐影响最大的因素，不是钱，不是权，不是名气，而是是否与别人有深刻、亲密的关系。

第四个字母 M，代表意义（Meaning）。

你有没有在生活和工作中找到自己的意义？知道你为何而做，为何想做？你做的事情，有没有符合你的价值观？这可以是一种“使命感”，但也没必要那么有远见。它也可以是一种信念，让你觉得每一件事的发生，都有它的意义所在，这种意义感，让人活得比较踏实。

第五个字母 A，代表成就（Accomplishment）。

在工作和生活中取得多大的成就感，也是让我们生命更满足的一个重要指标。你在生活中，不只要创造幸福，也要挑战自己。如果有一些事情你很会做，也做得很好，那么，这些事情将会给你带来成就感，让你感到自豪。

PERMA 提供给我们一个新的框架，让我们重新去检视我们的生活。比如说，有一些人可能有好的工作、好的家庭，很有钱，但他们还是不开心，总是觉得生命缺少了什么。那么这时候，就可以使用 PERMA。是他在工作当中没有获得必要的成就感