

1
HZ BOOKS
华章心理

《纽约时报》畅销书《幸福的方法》作者巅峰力作！
哈佛大学排名第一的“幸福课”
亚洲积极心理研究院推荐！

幸福 超越完美

泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 著
倪子君 刘骏杰 译

The Pursuit of
PERFECT



机械工业出版社
China Machine Press



幸福 超越完美

泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 著
倪子君 刘骏杰 译

PERFECT



机械工业出版社
China Machine Press

请停止追求完美，现在就开始过一个更幸福的人生吧！

泰勒·本-沙哈尔

2009 年春



献给 Tami，我的挚爱。

过去十年，我一直在执教一个主题——幸福。

与许多大学教授一样，一个最初我个人非常感兴趣的课题最终成为我致力研究的学术领域。第一次思考“幸福”这个问题时，我是一个很成功但是不快乐的学生；在那之前的几年，我是一个很成功但是不快乐的职业运动员。寻找自己不快乐的原因这一强烈愿望，把我带入积极心理学这个新兴的学术领域。传统心理学大多把注意力放在神经衰弱、抑郁、焦虑这些症状上，而积极心理学则重点研究什么因素可以促使个体、团体以及社会组织走向繁荣和幸福。简单来说，积极心理学是一门关于幸福的科学。

我自己从积极心理学的研究中受益良多，于是希望能将这些收获与每个人分享。我当然一直都清楚人们是渴望幸福的，但我没有料到的是，直到我在书中和课堂里讲述如何过一个更有意义和更快乐的人生时，我才意识到人们的这份渴望原来如此巨大。

在读者来信中、在我和学生们对话时以及在工作室里的讨论中（包括上海的企业家、堪培拉的政治领袖、纽约的问题少年、开普敦的记者们以及巴

黎的教师们)，我都看到了人们对于提升个人幸福感以及促进社会和谐是多么充满热情。

后来我发现，对于这些具有不同背景的人来说，追求幸福的渴望还不是他们唯一的共同点。他们在追求幸福的过程中所遇见的障碍也非常相似，其中最大的一个共同障碍就是他们所追求的生命不但要幸福，而且还要完美。

在我和听众讨论幸福感时，有两个使我惊讶的反应，让“追求完美”这个问题更加令人关注。首先，人们经常会说他们过得不幸福，但就在他们更详细地叙述他们的生活和情感之后，我才发现，他们真正的意思是他们并不是**每时每刻**都幸福。其次，人们会告诉我说我本人看起来并不是那么幸福，因为他们觉得一个“幸福专家”应该是时时刻刻都很幸福才对。而当我说起我的失败和恐惧时，他们会惊讶地认为，我如果有这么多不如意的经历，怎么还能觉得自己是个幸福的人？在这两个反应之下所隐含的假设是：一个真正幸福的人，对于悲伤、恐惧、焦虑以及生命中的失败和挫折应该是免疫的才对。而这种假设在各个时代、各个地方和各种文化中普遍存在，这使我了解了一个令人惊骇的事实：我被完美主义者包围了。

作为一个正在从完美主义恢复成为正常状态的人来说，我再也不感到孤独了。许多我所认为的完美主义者（无论是极端的还是轻微的，无论是带着许多完美主义特征的还是只有少许完美主义倾向的），在他们自己和他人眼里并不一定是完美主义者。但是我却发现，无论从这些人的基本假设、思维方式或行为方式上，都清楚地定义了他们是完美主义者。而所有这些人都或多或少正在受到完美主义的伤害。

本书正是要揭示“完美主义”的真正面孔，并告诉人们如何超越这些障碍获得幸福的人生。

就像我之前的一本书《幸福的方法》一样，本书也是采用练习册的形式。如果想要从中获得更大的收益，就不应像看小说一样走马观花地翻过去。我建议大家慢慢看，且看且停，花一点时间在实际生活中应用和反思所学到的内容。为了更好地帮助大家行动与反思，在每一章最后都有相应的练习；还有一些地方被标上“暂停”的字样，请大家回答或思考问题，这些时间可以让大家稍微休息一下，并且更好地理解 and 消化所学的内容。这些练习和“暂停”的内容，一个人做、与一个同伴分享或是在一个小组里一起做都可以。本书也可以作为关注个人成长的书友会里的阅读材料，同时也是那些想培养亲密关系的伴侣们的好帮手。

泰勒·本-沙哈尔

致

谢

Acknowledgements

对于一个有着完美主义倾向的作者来说，在书中写致谢这一部分是非常困难的。一个完美的致谢必须感谢所有对本书有贡献的人，无论是直接或是间接帮助过我的人。由于我无法在此一一感谢，我决定遵守自己在书中的观点，做到“足够好了”就行。但很不幸的是，这也意味着我必然会漏掉很多我想感谢的人。对于这些被漏掉的人，我在此献上我的歉意以及由衷的谢意。

Kim Cooper 是我的良师益友，她在本书的起草工作上给了我极大的帮助。此外，在整个著作的完成过程中，她在思路及写作技巧上也给了我很多协助。

Katy Aisenberg 与人为善，对我充满了关怀，她过人的洞察力不但帮助我完成著作，也对我的人生产生了积极影响。Zvia Sarel 所给予我的在情感和思维上的帮助是无法衡量的。

我在以色列 Herzliya 大学跨学科研究中心的朋友、同事和学生为我提供的良好工作环境，是我之前只听说过而未曾见过的。

感谢 Rami Ziv，他也是我的良师益友。在我 16 岁的时候，他在我心中种下一粒种子，并在日后萌发为我如今对于“全然为人”的认识。Ohad Kamin 在过

去的10年里给了我许多关于写作、思考以及体验生活的启发。Jan Elsner、Barbara Heilemann 以及 Amanda Horne 都是我的好朋友和同事，与他们交流总能启发我的思路。Adam Vital 不仅仔细审阅了我的草稿，还给了我见解深刻的建议。

我很幸运能和来自 Speaking Matters 的 C. J. Lonoff 合作，感谢他的专业性和对我无微不至的照顾。我也要致最深的谢意给 McGraw Hill 出版社的 John Aherne 与 Ann Pryor，他们不但给了我极大的帮助，也让我们这次合作十分愉快。感谢 Sagalyn 代理单位的 Rafe Sagalyn、Bridget Wagner、Jennifer Graham Redd 以及 Shannon O'Neil，没有你们的协助，本书是不可能完成的。

任何语言都无法表达我对我家人的感谢，我的父母、兄弟姐妹、孩子们以及其他亲人，无论我多么投入我的工作，他们总是让我不会忘记生命的真正意义。

本书特别要献给我的妻子 Tami，她是我的偶像，她让我在本书中所提到的“最棒的爱情”每一天都在我的生命中真实地存在着。书中有关挚爱的一切，正是来自于她对我那永不止息的爱。



Contents

前 言

致 谢

绪 论

第一篇 理 论

第1章 接受失败	14
第2章 悦纳情绪	46
第3章 享受成功	76
第4章 直面现实	98

第二篇 应 用

第5章 最佳的教育	118
-----------------	-----

第6章 最棒的工作	137
-----------------	-----

第7章 最美的爱情	154
-----------------	-----

第三篇 冥想

第8章 第一个冥想：真实的改变	170
-----------------------	-----

第9章 第二个冥想：认知疗法	174
----------------------	-----

第10章 第三个冥想：不完美的建议	181
-------------------------	-----

第11章 第四个冥想：一个完美的新世界	186
---------------------------	-----

第12章 第五个冥想：苦难的角色	191
------------------------	-----

第13章 第六个冥想：铂金法则	196
-----------------------	-----

第14章 第七个冥想：没错，但是	200
------------------------	-----

第15章 第八个冥想：美丽的衰老	205
------------------------	-----

第16章 第九个冥想：大骗局	210
----------------------	-----

第17章 第十个冥想：知与未知	215
-----------------------	-----

结语	220
----------	-----

注释	222
----------	-----

参考文献	230
------------	-----

绪 论

在深冬的某一天，我才发现自己的内心原来有个看不见的盛夏。

——阿尔贝·加缪 (Albert Camus)

那

是1月中旬的一天，在我前往哈佛校园另一头那座简朴的心理学大楼的路上，我心无旁骛。当我站在教授那扇关着的门前，完全没有意识到自己的手因为紧张而抖个不停。我的目光在那张成绩单上不断地扫描着那些学生编号，一行一行，一下子扫过一页，我发现要看清我眼前的成绩单变得十分困难。又一次，我的焦虑淹没了我。

我大学生涯头两年过得并不快乐。我总是觉得达摩克利斯之剑^①就在我的头上晃着。万一我在课堂上漏掉一个关键点怎么办？万一在课堂讨论时我因走神而回答不出教授的问题怎么办？万一在交卷前我无法仔细做完三

① 达摩克利斯之剑：达摩克利斯是希腊传说中的叙拉古国王狄奥尼西奥斯的朝臣，据说他被迫坐在上悬宝剑的餐桌旁，宝剑由一根头发系住，以此来暗示君王命运多危。——译者注

次检查怎么办？以上这些状况都有可能导致一个不完美的成绩，甚至一次彻底的失败，这足以让我无法成为我想象中的人，让我无法获得我想象中的生活。

然而就在那天，当我站在教授的门前，一件让我极度恐惧的事情真的发生了，我没拿到 A——一个优等的成绩。我的第一反应就是狂奔回自己的房间并且反锁上房门。

没有人喜欢失败。但是正常地讨厌失败与极度地恐惧失败却是不同的。讨厌失败会激励我们采取必要的预防措施，并且更努力地工作以获得成功。相反，恐惧失败却通常使我们停滞不前，让我们因为害怕失败，而放弃迎接对于我们的成长很有必要的一些风险。这种恐惧不但令我们的个人表现大打折扣，还会危害我们整体的心理健康。

失败是每个人生命中不可避免的部分，也是成功人生不可或缺的重要组成部分。我们从跌倒中学会走路，从咿呀乱语学会说话，在无数次投篮不中后学会投篮，从胡乱涂鸦学会绘画。那些恐惧失败的人将最终由于从未发掘他们的潜力而失败。我们只有学会接受失败，才能从失败中学习。

10年后的一天，我在莱弗里特大楼吃午饭，那是哈佛大学的一栋学生宿舍。当时是10月，正处于秋季学期，窗外大部分的叶子都被大自然染成亮丽的橙色、红色与黄色。但最让我感兴趣的是那些少数还保持着原来颜色的叶子，它们看起来似乎在苦苦奋斗着，不让大自然改变它们更令人骄傲的色泽。

“我可以坐在这吗？”这时，一个大四的学生马特走到了我的旁边问我。由于我嘴巴里塞满了食物，于是向他微笑着点点头。当马特在我对面坐下时，他说：“我听说你在教一门有关幸福的课。”

我回答他：“是的，是有关积极心理学的。”然后我热切地准备继续向他介绍这门新的课程。但在我还没来得及开始之前，马特打断了我：“你知道吗，我的室友史蒂夫就在上你的课，所以你最好当心点。”

“当心？为什么？”我疑惑地问他。我猜他可能要透露一些有关史蒂夫的黑暗秘密给我。

“因为如果一旦让我看到你不幸福的话，我会立刻跑去告诉他。”他回答道。

显然，马特是在开玩笑或是半开玩笑吧。但他的言下之意却是一种很严肃且很常见的看法，那就是：一个幸福的生活是由无数完美的积极情绪体验所组成的，而任何经历过负面情绪，无论是嫉妒或愤怒、失望或悲伤、恐惧或焦虑的人，都算不上一个“真正”幸福的人。但事实上，唯一不会体验这些正常的负面情绪的只有两类人：一类是精神病患者，另一类则是死人。所以，有时候偶尔体验到这些负面情绪其实是件好事，因为它至少证明我们不是精神病，而且还活着。

事与愿违的是，如果我们不允许自己体验痛苦情绪，反而会限制我们感受幸福的能力。我们所有的感受其实流过同一条情绪通道，当我们阻止痛苦情绪时，其实就是在间接阻挡快乐的情绪。而当这些痛苦情绪长期不能释放出来的时候，它们会膨胀并且变得更强烈。到了它们最终自己爆发的时候（这些情绪总是会为自己找到一条这样或那样的出路），则往往会彻底击垮我们。

痛苦情绪在正常的人类生命中是无法避免的，所以当我们否定它们的时候，其实就是从根本上否定我们人性的一部分。想要追求一个充实而美满的人生——一个幸福人生，我们必须允许自己体验生命中的所有情绪，

允许自己去成为一个正常人。换句话说，我们需要允许自己全然为人。

阿拉斯戴尔·克莱尔（Alasdair Clayre）的生命看起来很完美。他曾是牛津大学的明星学生，后来成为该校著名的学者，他受到无数人的推崇，赢得了许多奖项及奖金。他不是一个喜欢把自己封闭在象牙塔里的人，他出版了自己的小说和诗集，而且还发行了两张唱片，唱片中的部分歌曲是他自己创作的。他还亲自编剧、导演、制片并推广发行了一部电视片《龙的心》，这是一部关于中国的12集电视系列片。

这部片子获得了艾美奖，但克莱尔并没有到现场领奖。因为在他48岁时，刚刚完成这部片子没多久，他就扑向一辆疾驰的火车，选择以自杀的方式结束了他的一生。

如果他知道自己将要赢得艾美奖，他的人生会不会有所不同呢？他的前妻说：“艾美奖是一个成功的标志，这对他意义重大，因为那可以带给他更多的自尊。”但是她又补充道，“他也曾经赢得过许多比艾美奖还要大的奖项，但没有一个可以使他满意，他每做成一件事就必须开始下一个目标，以得到新的成功和肯定。”¹

终其一生，克莱尔从未认为自己做得足够好。虽然他确实非常成功，但他却看不到自己的成就。实际上，他是在不断否定自己的成果。首先，他经常用一些几乎不可能达到的标准衡量并否定自己。其次，就算他真的达到那些几乎不可能实现的目标后，他会很快认为这些成就是没有价值的而否定自己的成绩，立即向下一个几乎不可能实现的梦想前进。

渴望成功是人类的天性。许多人都会不断激励自己以实现越来越高的目标，这常常能够带来个人的成功以及社会的进步。较高的期望确实能够带来较大的成就。然而，在追求一个成功并满足的人生时，我们成功的标

准必须是现实的，而且我们必须享受其中，还要对自己所取得的成就怀有一颗感恩的心。我们需要把梦想建立在现实上，并且欣赏自己的成功。

这三个故事——我对于一个“不够完美的成绩”的极度焦虑，马特警告我“在所有时间最好看起来都很幸福”，以及克莱尔无法享受自己成就的悲剧，捕获了三个看起来不相干，却有着相关性的完美主义的表现方式：拒绝失败，拒绝痛苦，以及拒绝成功。我们周遭随处可见这些完美主义带来的负面影响，它们甚至常常发生在我们自己身上。

我们经常会在学生身上看到对于失败的强烈恐惧，这使得他们不敢在“安全范围”之外冒险，停止尝试，最终导致他们学习和成长的能力遭到破坏。在大学里，这些学生如果不能确定一个“完美的结果”，就不敢去开始一个新的项目，最终变成了一个毫无创意的因循守旧者。在公司里，我们也常常看到，很多很棒的创意，经常就在“需经验证明是可行的”这座祭坛上被牺牲掉了，于是一切变得安全，并且平庸。

完美主义行为表现不止是对失败的恐惧，有时还表现在把恐惧深藏心中。我们总是能看到，有些人虽然正处于极大的沮丧中，可看起来好像还是很快乐；有些人不管客观现状如何，似乎总能保持一种不为所动的乐观态度；有些人在任何创伤和灾难之后，似乎都能很快恢复，而且似乎看起来在情绪上毫发无伤。当然，积极的态度和充满韧性的恢复力对于幸福感是非常重要的，但是如果因为我们对幸福生活的要求过于完美，而使我们不给痛苦留有空间，从而拒绝负面情绪，长此以往将对健康十分有害。想在情绪管理上走捷径——企图绕开、避免那些正常的负面情绪，将事与愿违，反而减少幸福感的获得。

我们不难理解完美主义如何导致了对失败的恐惧和对痛苦情绪的拒绝。但使人惊讶的是，完美主义怎么让人们连自己的成就都拒绝了。在那些看起来好像“什么都拥有”、但却不幸福的人身上，经常可以看到这种情况。如果我们的梦想仅仅是拥有一个完美人生，那我们必将遭遇失望与沮丧，因为这个梦想在现实世界中终将破碎。克莱尔就是这样一位极端的完美主义者，这导致他觉得自己所有成就看起来都不值一提，也使得他无法享受成功后那种真实和持续的快乐。



暂停

在以上三个故事里，你能看见你自己吗？或者是某个你所认识的人？

长期以来，完美主义被心理学界认为是一种神经官能症的表现。1980年，心理学家大卫·伯恩斯（David Burns）将完美主义者描述为“一些拥有无法达成的非理性目标的人群，他们会不断强迫自己完成不可能实现的目标，并且只以生产力与成就来衡量自己的价值。”²而近年来，心理学家开始发现，完美主义其实是更复杂的，并且指出完美主义所带来的也并不完全都是负面的影响。他们发现，完美主义在某些时候其实是推动人们努力工作并为自己设定高标准的重要动力。

据此，当今的心理学家们将完美主义分为适应的、健康的“积极完美主义”和不适应的、神经质的“消极完美主义”。³由于我看到这两种类型的完美主义在本质上具有很大差异且会导致迥然不同的结果，所以我宁愿使用一些完全不同的词汇形容它们。在本书中，我将“消极完美主义”直接称为“完美主