

遇见你的 幸福心灵

PURSuing THE
GOOD LIFE

追求美好生活的100个思考

[美]

克里斯托弗·彼得森
(Christopher Peterson)

著 王蕊娜 译 晏卿 审校

积极心理学之父的遗世之作
通过积极心理学的视角理解我们生活的世界



机械工业出版社
China Machine Press

遇见你的

幸福心灵

PURSuing THE
GOOD LIFE

追求美好生活的100个思考

「美」 克里斯托弗·彼得森
(Christopher Peterson) 著 王蕊娜 译 晏卿 审校



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见你的幸福心灵：追求美好生活的 100 个思考 / (美) 彼得森 (Peterson, C.) 著；王蕊娜译. —北京：机械工业出版社，2014.1

书名原文：Pursuing the Good Life: 100 Reflections on Positive Psychology

ISBN 978-7-111-45074-0

I. 遇… II. ①彼… ②王… III. 幸福 – 通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 295181 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2013-5547

Christopher Peterson. Pursuing the Good Life: 100 Reflections on Positive Psychology.

Copyright © 2013 by Oxford University Press.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 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 Oxford University Press 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在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。

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：岳小月 版式设计：刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 18.5 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-45074-0

定 价：39.00 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

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com



2008 年 4 月 22 号，我收到来自今日心理学（Psychology Today）^①的一封邮件，问我是否愿意为他们的网站写点东西。我觉得很有趣，所以就答应了。起初我并不清楚做这件事情的意义，不过高达 80 万次的点击率让我明白自己进入了一片广阔的网络天地，在这里，人们对心理学，包括它的理论、方法、研究发现及应用表现出了浓厚的兴趣。

我的博客题为“美好生活”，所写的文章主要围绕“积极心理学”展开。简而言之，积极心理学是一门研究如何实现生命价值的科学。在此过程中，我了解到很多读者迫切想要获知积极心理学家关于美好生活的发现；读者喜欢阅读科学研究发现；读者同样喜欢积极心理学理论及研究的现实应用，即那些应用成果——我们如何追求美好生活。我还了解到，简洁为美，幽默为美；读者喜欢鲜活的例子，喜欢嬉笑怒骂。从读者身上体会到的，我都会呈现在本书中。

我是密歇根大学的一名教授，希望自己为今日心理学所写的文章能够引起自己单位领导的注意，他们不看重网络点击率，他们看重的是出版发行量。因此，我希望可以将自己名为“思考”的博客文章整理成一本书出版发行。

写好 100 多篇的博客之后，我才开始动手挑选切实关于积极心理学的

① 一个心理学网站 <http://www.psychologytoday.com/>.

文章，并且将其进行科学分类，或许本书会对积极心理学专业的学生，以及对积极心理学感兴趣的普通大众有所益处。

虽然许多文章最初是为今日心理学网站所写，但事实上，我几乎对每篇文章都做了修改和更新，并适当进行了注解，反思从网络读者的反馈情况及自己的思考中所学到的东西，同时还为本书专门撰写了一些新文章。

我按照积极心理学关注点的广义分类对这些文章进行了整理。第1章“积极心理学与美好生活”是对研究人类状态的积极心理学的审视。什么是积极心理学？积极心理学有哪些成就？积极心理学的发展方向以及在该学科发展过程中其潜在的漏洞和问题有哪些？

随后的章节主要讨论促成美好生活的不同因素，包括积极情绪与经历、积极的品质与才能、积极关系，以及使能机构（如家庭、职场、学校、运动场等）。

同时，我还对令人厌恶的事情进行思考，题为“针砭时弊”，主要探讨阻碍实现人生价值的因素。

所有这些思考都有其自身的隐含意义，但是最后一章所进行的思考却明确地指出了积极心理学与追求美好生活的密切关系。

在此，我想感谢今日心理学的编辑利比·马，是他让我觉得自己的创作得到了认可。同样，我要感谢牛津大学出版社的阿比·格罗斯对这本书进行的指导和编辑。

我还要借此机会向我的好友及同事朴兰淑致敬，她从一开始就鼓励我写下这些思考，因为她似乎比我更清楚这样做会令我很开心，同时她还就话题及材料来源、某些思考的内容及风格，乃至整本书的总体结构都给予我许多建设性的意见。

克里斯托弗·彼得森

安阿伯，密歇根

2012年2月18日



目录
PURSUING THE
GOOD LIFE

前 言

第1章

积极心理学与美好生活 // 1

- 1 积极心理学的定义及研究目的 // 2
- 2 解析积极心理学 // 5
- 3 美国人如何利用时间 // 7
- 4 指责科学还是指责受害者：
第三种选择 // 10
- 5 完美的人 // 14
- 6 不幸福的未来 // 16
- 7 积极心理学和扯淡 // 18
- 8 积极心理学的不良朋友 // 20
- 9 驳斥对积极心理学的非议 // 22
- 10 积极心理学的发展前景——
科学理论与实践 // 28

第2章

积极情绪与经历 // 31

- 11 洗澡时你会想什么 // 32

- 12 是品味，还是压抑积极情绪 // 33
- 13 生活中谁最容易获得快乐 // 35
- 14 快餐与浮躁 // 38
- 15 热情与积极心理学 // 39
- 16 恐惧症的积极对等 // 43
- 17 和丹尼尔·卡尼曼在一起的周日下午 // 46
- 18 金钱与幸福 // 49
- 19 快乐有代价吗（一）// 52
- 20 快乐有代价吗（二）// 54
- 21 遗传力与幸福感 // 56
- 22 微笑与长寿：游戏面和生活面 // 59
- 23 幸福离群 // 61

第3章

积极的品质和才能 // 67

- 24 最后一课——积极心理学的个案研究 // 69
- 25 乐观主义正在危害美国吗 // 71
- 26 乐观潜入地下 // 74
- 27 好希望，坏希望 // 76
- 28 优点还是缺点 // 78
- 29 性格很性感 // 80
- 30 人无完人 // 82
- 31 我们居住在哪里有关系吗 // 85
- 32 复原力 // 87
- 33 培养伟大精神 // 90
- 34 大卫和歌利亚以及好生活 // 93
- 35 史蒂夫·乔布斯：成就美好生活的几堂课 // 96
- 36 你最近为自己做了什么 // 98

第4章

积极关系 // 101

- 37 他人对我们很重要：两个事例 // 102
- 38 感恩：让他人知道自己很重要对我们有益 // 104
- 39 性别与友谊：一篇书评 // 106
- 40 眼泪和睾酮 // 108
- 41 应对失恋的痛苦：
一些基于实验的建议 // 110
- 42 幸福、高谈阔论与家长里短 // 113
- 43 拥有一个朋友，成为他人的朋友 // 115
- 44 孩子们的选择正确 // 117
- 45 幸福可以传染 // 119

第5章

使能机构：家庭 // 123

- 46 书籍的重要性 // 124
- 47 现在你可以吻新娘了……
想在麦当劳举行婚礼吗 // 126
- 48 从此幸福地生活 // 128
- 49 父亲有什么好的呢 // 130

第6章

使能机构：职场 // 135

- 50 领导风格和员工的幸福 // 136
- 51 做正确的事情 // 138
- 52 积极心理学与混蛋 // 140
- 53 积极心理学与失业问题 // 145

第7章

使能机构：学校 // 149

- 54 你会把毛绒动物玩偶带到大学吗 // 150
- 55 用金钱激励学生取得好成绩 // 151
- 56 在整个大学校园教授积极心理学 // 153
- 57 “和平工作团”50周年庆典 // 156
- 58 借用商业计划，做正确的事情 // 159
- 59 与奥巴马总统共度的一个周六上午 // 162

第8章

使能机构：运动场 // 165

- 60 当失败不叫失败 // 166
- 61 我喜爱NFL，可是…… // 169
- 62 运动与人生中的常胜状态：
不仅仅发生在男人身上 // 171
- 63 布雷特·法弗与卡尔·瑞普金 // 175
- 64 团队运动、幸福与健康 // 177
- 65 球队的庆典与球场表现 // 179
- 66 NBA 决赛：最佳球队获胜了吗 // 181

第9章

使能机构：地理位置 // 185

- 67 地理位置和幸福 // 186
- 68 幸福的地方：幸福的州 // 190
- 69 幸福的地方也令人致命？
——美国各个州和城市的自杀率 // 193
- 70 测量一个国家的幸福感 // 196
- 71 你怎么知道法国人就幸福 // 198

- 72 国民幸福总值 // 200
- 73 积极心理学与中国 // 202
- 74 评估国家的幸福 // 206
- 75 快乐空间：第三空间 // 207

第10章

针砭时弊 // 211

- 76 你是不是高兴过头了 // 212
- 77 美国特有的浓厚口音 // 214
- 78 还有人写信吗 // 215
- 79 你无法品尝营养 // 218
- 80 我憎恨电子邮件 // 221
- 81 技术与幸福：一篇书评 // 223
- 82 请别动我的大脑 // 227
- 83 首先，在盒子里面思考 // 228
- 84 一切本如此 // 230
- 85 升调发言 // 232
- 86 幸灾乐祸：体育运动及其他 // 234
- 87 遗愿清单和积极心理学 // 236

第11章

追求美好生活 // 239

- 88 日子难捱——生命短暂 // 240
- 89 我决心认真看待本杰明·富兰克林 // 242
- 90 如何微笑 // 245
- 91 如何谈话 // 247
- 92 抢对银行 // 250
- 93 生存的意义与死亡 // 252

- 94 密歇根大学的松鼠 // 254
- 95 不说“但是”的一天 // 256
- 96 迷失于建筑物……以及生活中 // 258
- 97 通过心理减法致谢 // 261
- 98 你的衣橱里有些什么 // 262
- 99 美好生活：目的和手段 // 264
- 100 没有坏牌 // 267

参考文献 // 272



P U R S U I N G T H E G O O D L I F E

第

1

章

积极心理学与美好生活

积极心理学这门科学主要研究那些使人生美好的东西。该定义中，笔者着重强调其科学性，旨在表明积极心理学的研究不能脱离实际空谈，必须以客观现实为依据（详见第10节）。

本书第1章关注积极心理学的科学属性，对这一全新研究视角及所涉及的系列话题加以界定，提出关于美好生活的科学理论启示，同时探讨积极心理学在今后的发展过程中可能面临的挑战。



PURSuing THE GOOD LIFE

积极心理学的定义及研究目的

为何总是控诉，为何总是谴责？那是悲观者的道德准则。
对于快乐的人而言，道德准则存在于各种不可或缺的善举中，
存在于那些传统上被称为美德的良好意愿，即优点之中。

—— 安德烈·孔特·斯蓬维尔

在过去的十几年间，积极心理学得到了学术界乃至社会大众的关注，我刚刚通过谷歌进行搜索，发现“积极心理学”的点击率超过 234 万次，这着实令人振奋。可是当我搜索“布兰妮·斯皮尔斯”和“Lady Gaga”时，发现她们分别贡献了 5 700 万次和 4.53 亿次的点击率，这让积极心理学研究者不禁自惭形秽。

不过值得一提的是，现在积极心理学越来越受到关注，而且人们的关注不是出于病态的好奇或是幸灾乐祸，为此我们备感欣慰。

积极心理学无论多么受欢迎，我们研究人员为了使这一崭新学科享有更高知名度，总是急于逾越现有所知，这是名气带来的问题。在此，我会放慢节奏，解释到底什么是积极心理学，以及我们对积极心理学有哪些了解。

积极心理学是一门研究如何实现生命价值的科学（Peterson, 2006），它认为在心理科学研究及实践过程中，我们不仅要关注人的弱点，还要关注人的优势；不仅要修复旧世界，还要创造美好新世界；不仅需要关注病人，还要努力使正常人的生活更加美好。

该定义从未表明或暗示心理学理应忽视或摒弃人类所面临的切实问题，或是可以摒弃或者取代心理学其他研究领域。积极心理学的价值在于补充及拓展在过去近一个世纪中占主导地位的以问题研究为导向的心理学。

积极心理学建立在以下几条真理之上（Seligman & csikszentmihalyi, 2000）。首先，生活中美好的一面与恶劣的一面同样真实存在，前者并不是次要的、派生出的、附带发生的、虚幻的或猜想出来的；其次，美好生活并不简单等同于不存在问题，我们都清楚，心情不沮丧和清晨从床上一跃而起、满怀热情地迎接新一天的感觉是截然不同的。另外，美好生活应有自己的理论解释，而非简单地理解为暂时搁置困扰或抛开麻烦。

积极心理学属于心理学范畴，心理学是一门科学，而科学就需要依照现实证据来检验理论。因此，我们不能将积极心理学与未经检验的自助方法、毫无理论依据的主观断定或是世俗的宗教相混淆，不管这些使我们感觉如何良好。积极心理学既不是对积极思考能力的重复诠释，也不是著作《秘密》（*The Secret*）的续集。

积极心理学的兴衰取决于它所依据的科学理论。迄今为止，科学理论的发展速度是惊人的。以下列出的是近年来心理学领域对美好生活的一些研究发现，几十年前，当我还在读心理学课程时，这些理论可是闻所未闻的。

（1）大部分人是幸福的。



(2) 快乐生活是美好事物产生的源泉，快乐地生活并非只是顺其自然，随波逐流。对生活满意的人更加觉得满意，因为快乐的生活可以使人工作顺利、学业有成，并且拥有良好的人际关系和健康长寿的人生。

(3) 大多数人具有良好的适应能力。

(4) 乐观、坚韧的品质及良好的人际关系有助于缓解失望和挫折带给人的伤害。

(5) 危机彰显人的品格。

(6) 要理解人生的价值，应关注他人的需求。

(7) 宗教信仰至关重要。

(8) 能够赋予人生目的与意义的工作是不可或缺的。

(9) 实现人生幸福的过程中，金钱的作用会不断减弱。不过，当金钱用于帮助他人时，依然会给人带来幸福感。

(10) 为实现圆满人生，与其坐享其成，不如追求幸福。

(11) “心灵”远比“头脑”重要。学校教育毫不掩饰对批判性思维的重视，但同样应注重培养学生无条件关怀他人的能力。

(12) 自主独立、勤奋能干、融入群体，是拥有美好生活的人们的共同特质。

(13) 美好生活可以通过学习获得。

最后一点尤为重要，幸福并不是一蹴而就的，而是需要通过努力才能获得。我要强调的是，这一切要求我们开始全然不同的生活，采取全新的行为方式，并且这种改变是永久性的。实现美好生活需要付出艰辛的努力，要保持长久的幸福并无捷径可循（详见第11章）。

我写下这些思考是出于以下几个目的：第一，探讨积极心理学

的研究成果；第二，从这些成果中总结最具潜力的实践法则；第三，透过积极心理学的视角去理解我们所生活的这个世界。



PURSuing THE GOOD LIFE

解析积极心理学

许多教育家对学习时间和娱乐时间做出了区分，但奇怪的是，他们并没有看出这两者之间的重要联系。

——利奥·巴斯卡格利亚

在解决人生目标问题时，西格蒙德·弗洛伊德有一句名言：“工作与爱，爱与工作——这就是人生的全部。”我很尊重弗洛伊德教授，但是却不同意该说法，因为他漏掉了娱乐。

娱乐并不是工作与爱的简单附属，娱乐和后两者一样深深扎根于人们心底。生态学家借助哺乳动物幼年时的表现来说明玩耍的功能性意义。这些哺乳动物早期在其追逐打闹游戏中所操练的娴熟的行为恰恰是它们成年后进行捕猎、逃脱追捕及建立统治等所展示的本领。换句话说，玩耍教会了应对工作及爱的所有课程。

虽然我们一直被教导不要把人类动机归因于动物属性，却很难在看着小猫小狗嬉戏而否认它们玩得很开心，无须说明的是，我们看着它们嬉闹也获得了快乐。



至少娱乐在我们人类生活中占据重要位置。诚然，我们喜欢玩乐，不单单是孩提时代，而是贯穿于我们的一生。放松性的娱乐活动通常是灵感的来源，也清晰地表明我们对生活是多么满足。同时，在娱乐活动中，我们发现了自己的热情，并为此而不断地追求（详见第 15 节）。

我认为工作、爱及娱乐为整合积极心理学的研究提供了另一种有效途径。

自积极心理学产生以来，相关理论学家已对积极心理学的各项理论支柱，包括积极经历、积极特征、积极关系以及使能机构（Peterson, 2006）进行了区分。但实际上这些根本不是理论支柱，而是属于社会心理状态、特征、机制及情境，并且大部分在我们所从事的一切活动中发挥作用。

保罗·罗津在其 2006 年的一篇重要文章中指责心理学界在其发展过程中犯了他称为“范畴缺损”的错误，即忽视了行为中的重要范畴（如饮食、睡眠，还有我们现在所强调的工作、爱与娱乐）。心理学家长期关注那些臆想的、能够产生认知和情感方面行为的心理过程。这种研究策略的问题在于我们难以找到那些跨领域心理过程的依据，故而会给人造成武断的印象。

人生的价值并不是一种心理过程，而是贯穿一生的三种行为：工作、爱与娱乐。

注 释

在我最初写完本思考时，我的同事朴兰淑说服了我，使我相信促成有意义人生的因素还应包括服务他人。对此说法，我原本认为这一条可以归入爱的范畴中，不过后来经过进一步思考，我同意了