

<<打破墨菲法则>>

图书基本信息

书名：<<打破墨菲法则>>

13位ISBN编号：9787800807589

10位ISBN编号：7800807584

出版时间：2007-8

出版时间：群言出版社

作者：苏姗娜·西格斯托姆

页数：204

译者：任小龙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<打破墨菲法则>>

### 内容概要

快乐的感觉真好：快乐可以帮助你获得想要的东西；快乐的人总是更受欢迎，更加成功，甚至更加长寿。

但是，研究表明，如果你总是不断试图让自己更加快乐，或者一直在注意自己是否快乐，你就离真正的快乐越来越远了。

快乐的人从不去计划他们的快乐，如果你真的要快乐，就必须打消那些让自己快乐的念头。

同时，你要摆脱关于乐观主义的极端论点，即乐观就意味着你永远都不会感到快乐。

本书从头至尾试图向你证明：从乐观通向心理满足之路，一定是充满了投入、参与、尝试以及其他类似的行为与态度。

## <<打破墨菲法则>>

### 作者简介

苏珊娜·西格斯托姆博士，美国肯塔基大学心理学教授。她花费十多年时间从事了大量关于心理对免疫系统的影响、以及乐观与幸福的关系之研究。她还因对乐观方面的研究，获得过TEMPLETON积极心理学奖。她的研究得到了美国全国健康研究所、丹那基金会等的资助。目前，她与丈夫和她的爱犬生活在肯塔基州的莱克辛顿。

## <<打破墨菲法则>>

### 书籍目录

前言 打消那些让自己变得快乐的念头 第一章 半杯水：半满，还是半空：乐观的性格特征 第二章 本能性坚持：乐观者和他们的目标 第三章 构建和重建未来：乐观者和他们的资源 第四章 在一起是如此快乐：乐观者和他们的关系网络 第五章 乐观这于健康的福与祸 第六章 一切都是好事，尤其是坏事：乐观者与他们的弱点 第七章 乐观：与生俱来，还是生活造就 第八章 乐观的行为方式：乐观者与悲观者相互转变的可能 结束语 一个不情愿乐观者的自白

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

## 章节摘录

序言打消那些让自己变得快乐的念头 在你的生活中，你都想要什么？

如果要你开一张清单，单子上都会列些什么呢？

你会想要一辆更大的汽车么？

或者一个更大的家庭？

更多的闲暇时间？

或者，你会想要变得更加快乐吗？

如果你的清单上有“更加快乐”或类似项目的话，你就应该把它划去。

请一定不要误解我，我知道，想要快乐并没有错。

首先，快乐确实让人感觉很棒。

快乐的感觉如此之好，以至于清单上可能出现的另外一些东西，如朋友、权力、美丽、金钱等都是由于你相信拥有它们就可以使你获得幸福而被列入这张单子。

不仅如此，快乐还可能帮助你获得你想要的其他东西。

快乐的人总是更受欢迎（乐观、活泼、热心的人总是有更多的社会关系），更加成功（快乐的大学毕业生能在毕业之后得到更高的收入），甚至更加长寿（快乐的修女总是修道院中最长寿的人）。

所以，为什么不试着更加快乐呢？

想象一下，如果某天你的工作糟透了，并让你感觉非常不愉快。

在回家的路上，你在广播中听到了你喜爱的音乐家品，比如说，伊戈尔·斯特拉文斯基的作品。

你会想“天啊！

我要去听音乐会，伊戈尔会让我高兴起来的。

”于是，你去了音乐会的票，走进音乐厅坐了下来，然后等着快乐的到来。

你或许要由此开始一场漫长的等待。

相反，如果你没有去这场你期待会令你快乐音乐会，你或许已经快乐起来了。

因为你想让自己快乐起来的企图，已经对你构成了一种伤害。

我们的实验证明：只要你怀有让自己变得快乐的企图，或者刻意对自己的快乐状况进行监控，这些都会对快乐的真正出现产生阻碍。

在我们的一个实验中，实验的参与者被要求听一首斯特拉文斯基的《春之祭》。

一部分参与者被告之只是听音乐就可以了，另一部分参与者被告之要通过听音乐而让自己更加高兴，还有一部分参与者被要求在听音乐时随时注意自己快乐程度的变化情况。

令人惊讶的是，在听了《春之祭》之后确能增加自己快乐程度的只有以下两种情况：一是没有试图通过听音乐而使自己快乐的参与者，二是根本没有在此过程中随时注意自己是否快乐的参与者。

实际上，当你坐在音乐厅中，等着伊戈尔·斯特拉文斯基让你高兴起来的时候，这是绝对会让你失望的。

这就是说，如果你总是不断地试图让自己更加快乐，或者一直在注意自己是否快乐，你就会离真正的快乐越来越远了。

还记得1999年的千年之夜吗？

你在那个新年之夜又得到了多少欢乐呢？

那是我们一生中最为盛大的一次新年狂欢，因此，它不也应当是留给我们欢乐最多的一次新年夜吗？

如果你和绝大多数人一样，你便一定能回想起来：即便是你为那次新年所做的准备和计划远比以往的新年要周到，却绝不意味着你从中获得的快乐比以往的新年要更多。

实际或许要更少。

研究表明，那些花费更多时间和金钱去精心准备那次盛大千年之夜的人们，在那天晚上所体验到的快乐和愉悦远远少于那些根本没怎么在意所谓千年不千年的人们。

看来，为了得到快乐而刻意付出努力，那是一定会让你失望的。

你必须将有关追求快乐的项目从你的清单上划掉，还有另外一个原因：真正快乐的人们是不会在他们的单子上列出一条“更加快乐”之类的东西的。

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

一张单子上如果包括了“要积极”、“要快乐”、“要有一个好的心态”等等类似的东西，将可能表明这张单子的主人可能还是不够快乐或不够积极。

或许这应该是说明白了：快乐的人原本就是快乐的，因此他们不会将快乐作为一个目标。

或许这还是有点没说明白。

让我们这样想想：如果你把“快乐”改为“保持身材”会怎么样？

身材好的人虽然身材原本就好，但他们还是往往设立目标，每周坚持跑步或锻炼几次以“继续保持”良好身材。

所以，快乐和身材不同，大多数快乐的人是不会为自己确立一个诸如“继续保持快乐”之类的目标的。

那些身材健美的人一早醒来可能会想到今天的跑步锻炼计划，而那些快乐的人却不会一早醒来就去思考“如何在今天让自己保持快乐”。

我们关于斯特拉文斯基和千年夜狂欢的研究证明，快乐的人从不去刻意计划他们的快乐，因为一旦如此，他们便会陷入完全相反的忧郁之中。

如果真的想要快乐，你必须打消那些让自己快乐的念头。

砸掉你的电视机吧！在你停止对快乐的刻意追逐之后，你还得使自己不再寻求获得更多的自由时间。

人们往往以为，一旦拥有更多的空闲时间，他们就会变得更加快乐。

但是，空闲时间的作用真的是被夸大了。

看看美国人的生活在过去的一个世纪中发生了怎样的变化。

今天我们所拥有的财富和闲适是我们的上几代人无论如何也想象不到的。

洗衣机！

移动电话！

飞机旅行！

个人电脑！

电视机！

我们还拥有了更长的寿命，有了更好的健康状况，得以更好地享受我们的闲暇时光。

美国人的平均期望寿命年年增高，新药使得疾病控制更加有效，提升了人们的爱情生活质量，甚至帮助降低人们的胆固醇，去补偿充裕的饮食和更多的空闲给人们健康带来的影响。

即使有如此之多的进步，今天的美国人却并不比50年前的美国人快乐多少，尽管在50年前，人们不得不用手去洗碗，也没有现在所谓的衣物免熨技术。

实际上，空闲时间本身并没有什么问题，问题出在人们处理它的方式上，出在人们把大量空闲时间用在看电视上。

今天，每个普通美国人每天都要花好几个小时看电视，电视已经成为许多美国人日常生活的一个重要部分，甚至远比电视之外的所有东西都重要。

比如，参加2000年美国选举投票的18~44岁的美国人约有5000万，却有2400万大致同龄的美国人参与了《美国偶像》电视栏目的投票。

当一个国家的国民对一档电视节目的参与程度超越了他们对自己的政府事务的参与程度时，我们不得不去质疑一个问题：电视在美国人生活中所扮演的角色是不是真的有点儿过了。

如果我真的把电视机给砸掉，我的丈夫可能就要跟我闹离婚了。

尽管如此，我却不能忽略一个事实——电视在日常生活中就像糖一样，而美国人同时在大量地消费电视和糖。

这儿有一个关于糖的问题：当你吃了一块糖，大量的糖分会渗进你的血液。

过一会儿，大量的胰岛素也会进入血液，去处理这些血液中的糖分。

不幸的是，胰岛素到来的总是太晚，大多数糖分已经转往他处，胰岛素只能把那些糖分剩下的东西收拾一下，结果就是，你会因为这时的低血糖而感到饥饿，于是你想再吃一点糖来保持正常血糖水平，进而开始一个恶性循环。

这个人体中关于糖的效应充满了讽刺意味——它所产生的效果恰恰与你所期望的完全相反。

你想通过吃糖而消除饥饿感和不舒服，但你最终却感到更加饥饿和难受。

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

电视同样如此，但它不是关于饥饿，而是关于快乐的。

你看电视，因为你想通过看电视而得到娱乐和放松，得到一种参与其中、不会孤独的感觉，因为你想通过看电视而快乐起来。

不幸的是，尽管电视有时候能让你感到轻松，但它只是间或让你轻松，并只在极少数情况下让你感到那种参与其中、不再孤独的感觉。

因此，你看了半天电视，却感到更加无聊，于是你觉得你应该看更多的电视，甚至在一集结束后赶紧去猜下一集会怎样。

当然，每个人都需要有一点看电视或者什么都不做的时间，就像每个人都不时地需要吃点糖一样。

但问题是，人们往往以为：如果一点儿是好的话，那么多一点肯定就是更好的。

绝对不是。

我保证，长时间坐在电视机前面，并且吃着含有高糖分的零食，这从长远来看绝对不会让你的生活快乐起来。

并不快乐的百万富翁 尽管很多人坚信财富能够给人们带来快乐，但是我们还是要把金钱列入无法为人带来快乐的事项之列。

尽管美国人的富裕程度在过去的 50 年中增长了三倍之多，人们的生活满意指数却几乎毫无变化，抑郁却在人们的警觉中开始不断蔓延——特别是在年青一代之中。

研究表明，在人均 GDP 已经超越 1 万美元的国家中，人们的个人富裕状况对生活满意程度的影响已经非常之小。

金钱除了可以帮助人们谋生之外，根本无法买到所谓的快乐。

平均《福布斯》杂志中所列的那些美国最有钱的人并不比宾夕法尼亚州的阿米什人快乐多少，虽然前者不像前者那样拥有私人喷气式飞机，家里满是名牌鞋子，也做不起外科整形手术，甚至家里没有一台电视机。

一个以 7 分为满分的快乐指数统计表明，这些富人和阿米什人的平均快乐指数都是 5.8。

另一个例子是，一群富裕的国际学校的学生们的平均快乐指数是 4.9，而生活在印度加尔各答贫民窟的穷人们的平均快乐指数是 4.6，相比而言，财富给前者所多带来的快乐也就那么一点点。

经济处境如此天壤之别的人们，幸福程度却为何所差无几呢？

人类在适应自我环境方面所拥有的能力是惊人的，这种现象被称为人类的“心理免疫系统”或“快乐水车”。

两天前，我因为发现了一件令我无比心仪而且只剩最后一件的衣服而欣喜若狂。

而今天，尽管我还在期待着在哪个场合上能穿穿这件衣服，也为我能够拥有这件衣服而感到高兴，但我无论如何也已不像当初那么兴奋了。

当我们把一组经历了大喜之事，比如中了彩票大奖的人，和一组经历了大悲之事，比如因车祸而瘫痪的人，进行比较的时候，他们各自关于自我快乐程度的报告再次更加明显地说明了这个关于“心理免疫系统”的道理。

下面的图表表明了这些人如何评价自己过去、现在、将来的快乐程度，也体现了他们从与朋友聊天、被别人恭维、购物买衣服等日常活动中究竟得到了多少快乐。

图表纵轴底端代表“根本不快乐”，顶端则代表“非常快乐”。

意料之中的是：经历车祸的人认为，他们的现在不如以前快乐（尽管有可能是瘫痪引起了他们对过去美好时光的苦苦怀念，从而使他们真实的过去其实并非如他们现在回想的那样快乐），而彩票中奖者则显然认为他们现在比以前快乐。

但与那些既没彩票中奖也没遭遇车祸的人们相比，这两组人们的快乐程度及其变化轨迹其实并没有太大区别，即使是那些情绪处于最低谷的遭遇车祸者，他们的快乐指数也还是可以令人接受的。

不过，尽管三个组别在快乐指数方面差别微小，我们还是可以看到，彩票中奖者在中奖之后从日常活动中得到的快乐程度是三组之中最低的——看来，中奖所带来的狂喜已经使他们对日常生活中的乐趣感到略微麻木了。

这就难怪，购物并不能使我们的快乐程度增加多少。

一件新的 T 恤衫，只能让你在短时内感到满足，却不能令你长期感到快乐。

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

两件新T恤衫也无法比一件新T恤衫带来更多的快乐。

而一件价值100万元的新T恤衫，从长远来看，根本与你的快乐无关。

不要因我快乐而恨我 如果快乐是一件好事，而通过刻意努力来直接获取它却并不恰当，通过空闲或收入的增长来间接获取它也不恰当，你应当怎么做呢？

这儿有一个人的故事。

我想，他是发现了快乐的通达之道的。

虽然我只和他聊过短短几分钟，但我却记住了他，记住了他那非常独特的经验。

几年前，当我在新奥尔良参加会议并在酒店大堂等待朋友和我共进晚餐时，一位坐在旁边的年纪稍长的绅士问我来新奥尔良做什么，我答曰：参加一次健康研讨会，他还问我是做什么工作的，我答曰：乐观与健康的研究。

在得到我的回答之后，他便和我分享了他对此的经验。

乐观与快乐不是一回事儿，但在听了这位先生的高见之后，我却开始相信，我发现了一把能帮我们理解何谓乐观的钥匙。

他的这把钥匙就是：要去做些事情。

我忘记了他具体在做的事情是什么，但我记得这些事情都是他在下班回家之后必做的一些事情。

实际上，他做的事情是什么，这并不重要。

重要的是，他说这些事情让他远离了电视，因为电视总是让他感到无聊和烦躁。

因此，他希望“做些事情”，而做事让他感到快乐。

我们关于这位先生的另一种猜测是，他可能天生就是一个快乐的人，因此无论他做什么都会感到愉快。

我们都知道，世界上有人总是无时无刻不感到幸福和愉快，而有人则可能因一张停车发票激怒，一整天都让自己郁郁寡欢。

似乎他们的快乐和抑郁来自于内心深处。

天生快乐的人即便有时也会沮丧或悲伤，但他们总是能很快走出这种心理阴影，而那些天生抑郁的人反过来也是如此。

这种现象使研究快乐的学者们认为，每个人心中都有一个快乐“定位装置”。

这个定位装置的存在说明，大多数人的快乐水平都会维持在一个相对比较稳定的值上，而这个定位装置的作用就像轿车上的电子巡航定速装置。

电子巡航定速装置是按照负反馈循环理论设计的一种汽车速度电子控制系统，它可以把任何高于或低于预先设定值的速度“拽”回设定值，让汽车严格按照司机预先设定的速度来驾驶汽车——一旦汽车速度高于设定值，汽车就会自动收油减速；一旦汽车速度低于设定值，汽车则会自动给油加速。

同样，如果你的即时快乐水平突然偏离快乐定位装置的默认值太远，这个快乐定位装置便会启动一系列机制，将你的快乐水平恢复至通常水平。

这个快乐定位装置的一个潜在机制便是基因。

很显然，基因是决定你平常究竟会有多快乐的一个重要因素。

如果你总的来说是个快乐的人，那么你就得感谢天赋基因使你快乐。

反之亦然。

基因，是你的快乐反应范围的设定者，从生理学的角度，它决定了你理论上能够产生多少快乐因子，就像基因直接决定你理论上能够达到身高范围一样。

当然，先天因素只决定了你的起点，而后天因素则决定了你的终点。

因此，无论是乐观还是悲观，使得基因天赋之快乐水平最终得以兑现的，终究还是一个人的成长经历，这个道理就像无论你的基因让你可能长多高，你最终的身高还是得看你小时候到底是喝了牛奶还是喝了苏打水。

尽管人的快乐水平受基因天赋影响，也不要因羡慕妒地对天赋快乐之人心生醋意，仿佛快乐只是他们的特权，却成为别人的禁区。

因为快乐定位装置同样有失效之时。

要想逃脱这个定位装置的控制，就必须有一个正反馈循环系统的介入，也就是说，我们需要一种能够



## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

让设定了速度的汽车跑得更快的装置。

乐观，就是这样一种装置。

许多人将乐观与快乐划了等号，但实际上乐观并非——像快乐一样——一种感觉而已。

乐观，是一种关于未来的信念。

乐观的人总是相信自己将来遇到的好事儿一定比坏事儿多，相信运气总在自己这一面，相信未来一定是积极的，相信生活中的不确定性其实是事情向好的方向发展的机会。

乐观之所以能够建立起一个正反馈循环系统，是因为人们越是乐观，就越有可能去经历一个他们所预想的美好未来。

乐观者从日常生活中得到的快乐也更多一些，他们在压力之下往往屈伸自如，通常拥有良好的人际关系，甚至因此而有健康的体魄。

而反过来，这些因乐观而生的积极效应又会进一步加强乐观者对美好未来的信心和期待，进而形成一个因果反复相互促进的循环系统。

一个乐观的运动员更容易实现自己的目标，而这个目标的实现又会让他更加强烈地相信自己将会成为一名成功的运动员。

一名乐观的老师总是能得到学生的青睐，进而更加增强其对自我执教能力的信心。

快乐总是作为目标实现的一个副产品而出现。

从这个意义上说，乐观者的快乐程度总是能够与时俱增。

如果认为乐观的人就是快乐的人，这也不是完全没有道理，因为乐观者的确总是比悲观者感到快乐一些。

但如果你认为，乐观者是因为总是能够做到积极向上而成为快乐者，那就可能是完全错误的。

很长一段时间以来，我也认为那种积极向上的精神面貌才是乐观者身上最重要的东西——特别是积极面对未来的态度使他们在面对现实压力时不会感到抑郁，因为既然未来是光明敞亮的，现实也就没有那么令人沮丧了。

但颇具讽刺意味的是，这种曾令我笃信不疑的观点使我对自已是否算一个乐观主义者产生了严重怀疑。

我最初所做的研究主要是关于乐观主义与免疫系统之间的关系，当我出版了一些这方面的研究成果之后，许多电视和广播节目，以及许多报纸——其中既有《纽约时报》，也有一些地方小报，还有我的校友通讯——纷纷赶来采访我，他们对研究中所涉及的人们的心理幸福度与健康等问题非常感兴趣。在这些我所接受的采访之中，除了经常被问到关于乐观主义、健康、免疫系统及其之间的关系等问题之外，还有一个我总是会被问到的问题，那就是：你是一个快乐主义者吗？

我一度觉得，对这个问题作答是非常困难的。

我想我可能是对这些用以评价人们乐观与否的指标太熟悉了，以至于无法客观而诚实地对这些问题作答。

当我拿着这样一份问卷，面对其中一个问题的时候，我常会在心中做如下自问自答：“我想我应该选4，但我应该选4么？”

大多数人会是选4的……选3似乎是可以接受的，但这是否会让我的得分显得过于悲观呢？

其他的题目中我选了几个4呢？

选过5么？

我已经选过的平均能得几分呢？

”诸如此类，使我难以正常地对问卷作答，因为我对答案总是过于警觉。

想想吧，如果你可以自己决定一个体重秤的刻度，那你用它称得的自己的体重还能准确么？

同样，我也很难张口就说自己是一个乐观的人，因为我并非一定就是一个无忧无虑、逍遥自在的人。

还有，我也没法做到整天兴高采烈、笑容满面地出现在别人面前。

虽然我经常是这样的，但我也会在别人面前发脾气，抱怨，杞人忧天，也会说一些不中听的话。

因此，当人们问我是否为一个乐观主义者时，我通常也只能对之哼哼哈哈，闪烁其词。

有时，我会诚实地告诉他们，我所设计的问卷对我是完全失效的，而更多的时候，我也只能是环顾左

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

右而言他。

不过，当我在几年前开始思考乐观所蕴含的其他含义时，上述情形开始发生一些变化。我所思考的乐观所蕴含的其他含义，不仅仅意味着高兴、微笑、无忧无虑的乐观。这类思考源于一次不经意的发现：在一次研究中，我发现部分乐观者的免疫参数居然低于那些悲观者。我试图观察一下，这些乐观者是否在平时也感到不快乐，但发现事实并非如此。我试图努力为这个问题找出答案，于是便搞了一系列研究，并把重点放在乐观者对待目标的态度上。研究表明，乐观者往往坚信他们的目标是能够实现的，从而更加执著于自己的目标，并且从来不会轻言放弃。

一旦我们这样去理解和看待乐观主义，我们便能容易地界定出乐观主义者的含义。

在你的身上，乐观一定是存在的。

有的人有乐观的信仰，有的人没有。

但乐观与悲观一样，都是人类个性之一，是人类心理状况的一个组成部分，而且是一个很难在短期内发生变化的心理状况。

另外，乐观只是与人们心理的快乐及健康状况相关的各种心理状况之一种。

性格外向的人相对而言比较快乐，对事总是怀有敌意的人便郁郁寡欢。

时刻具有安全感的人总是感到快乐，神经过敏、疑神疑鬼的人则总会寝食难安。

这种现象很有意思，但如果你想逃离自己的“快乐定位装置”的控制，那可不是一件容易的事儿，你得为之付出很多努力。

在一个人的性格体系之中，不少性格特征是有基因天赋的，也有一些与个人的童年时代经历息息相关。

成年之后，这些因基因遗传和童年经历而成的性格特点，则会决定人在其一生之中何以受益，何以受制。

在基因决定性格的这个规律之中，乐观性格也不例外，它有 25% 可能来自于遗传。

不过，我研究这门科学的时间越长，就越相信：乐观所带来的诸多好处里，只有一部分来自你乐观的性格。

也就是说，具备天生乐观的性格只是一个开端，剩下的则需要你通过行动去获得。

乐观的信念之所以让乐观者活得更好，是因为它们最终能让乐观者采取与众不同的行为方式。

在你以乐观的态度行为的过程中，乐观会时刻为你创造进入正反馈循环的入口。

如果你试图逃离“快乐定位器”的控制，进而试图最大限度地实现基因天赋所赋予你的生理和心理幸福度，你就会在以实际行动“做”出乐观方面有所作为。

在我展开讨论并告诉大家乐观者是如何教我们摆脱“快乐定位器”、如何克服心理免疫系统和快乐水车理论的困扰之前，我还要特别就本书的有关内容说几句。

近年来，各种关于乐观主义的理论层出不穷，如果你认同了其中的某些极端论点，你或许会相信——乐观，就意味着你永远都不会感到不快乐，甚至会因此而无比长寿。

即便你并非乐观的人，也得振作起来。

这种理论可是不对的。

本书的第六章就是为你准备的，我在那里将讲到乐观精神中存在的一些弱点。

面对有关乐观的诸多理论，你怎么才能知道孰对孰错呢？

这儿只是前言而已，可不是研究理论、探讨哲学或者就如何设计这个课题的研究发表长篇大论的地方。

解决这些问题，正是本书的责任。

我敢说，我在本书中所用到的所有例证，均来源于专业学术期刊所登载的各种科研成果。

我相信，你会发现科学比各类极端理论有趣得多，当然也复杂得多。

研究，就像是用于检测一个好点子是否切实可行的厨房。

南瓜杏脯面包听起来不错，但做出来会怎样呢？

该用多少鸡蛋？

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

不在相当数量的普通家庭厨房中进行实验，一种蛋糕的制作配方是不会被轻易列入《贝蒂·克罗克食谱》的。

如果你相信贝蒂食谱中的蛋糕配方，你就能够相信本书关于乐观的种种观点，相信它们是经得起现实世界考验和测试的——即使是你亲自来进行的测试。

后记 一个不情愿乐观者的自白 最后，我要做一个自白：迄今为止，我一直渴望能将自己算作一个乐观者。

有记者曾经问我本人是否算是一个乐观者，我对此采取了闪烁其词的回答方式，其中原因我想我已在本书中做了解释。

原因之一是，我也说不清楚一个典型的无忧无虑的乐观者是什么样子。

除此以外，我还觉得，大声告诉别人你是乐观者，这种做法有点儿令人尴尬。

我试图用来逃避问题的答案是：我想，我在某些方面比较乐观，但在另外一些方面可能并不乐观。

我甚至还举例说：比如，当谈到工作的时候，我总是能够具有比较乐观的预期，但在另外一些方面则不一定做得到。

当这篇采访手记发表时，最后一句话居然是：“‘我是一名专业的乐观者’西格斯托姆说。

”你会觉得我在开玩笑么？

听起来，我好像只有成为一名乐观者才能谋生！

我觉得这简直是一种侮辱！

关于这篇文章对我那句话的引用，至少有一个同事严肃地向我表达了他的惋惜之情，而这位同事也是一名研究乐观学的学者。

我简直无法想象那些研究精神病理学等“严肃”学科的同事会怎么想，虽然他们没说什么，但我想他们没准儿会为认识我而感到尴尬。

我之所以为被描绘成这样而感到尴尬，一方面是因为像乐观和快乐这样的关于“积极”的课题总是会得到许多“消极”课题研究者的质疑。

人们对象我这样的“积极”课题研究者的成见之一是：这些人算不上严肃意义上的科学家。

他们与严肃意义上的科学家的区别之一是：人们总是认为他们用个人的偏见或取向影响了学术研究的准确性和严肃性。

比如，他们不愿相信自己的研究结果有相反的一面，也不能容忍任何持不同意见者。

他们有时还会被描绘成：只对盲目乐观者感兴趣，甚至——更糟糕的是——连他们自己也是拒绝承认事物消极面的盲目乐观者。

法国作家伏尔泰曾在他的著作《老实人》中谈到过人们对乐观的这种带有成见的印象。

故事的主人公贡第德是一个诚实天真的青年，同样也是导师潘格洛斯的一个好学生，贡第德从潘格洛斯那里学到的理论是：世间万物都以其最完美的状态存在着。

那么，贡第德是否在这种理论的支撑下获得了完美的人生呢？

完全没有。

伏尔泰在书中为他的乐观提供了如下回报：参加保加利亚军队，在军中受了四千鞭子，又经历了暴风雨、轮船失事、地震、被役作奴隶、更多的鞭刑、战争、差点被别人吃掉、被盗、被骗、牢狱之灾等等。

最终，历经千辛万苦的贡第德终于和年轻时的爱人重新相聚，但这位给贡第德提供了经历困难的精神力量的爱人，已经变成了一个又丑又老的黄脸婆。

贡第德的故事，被许多人理解成为一个关于乐观者的绝妙讽刺和笑话。

具有讽刺意味的是，除了被人指责为盲目乐观者和潘格洛斯以外，我还作为一名怀疑论者把自己置于自我怀疑的境地。

几年前，一群研究“积极心理学”的学者开始聚成一个组织。

这个组织的召集人由研究乐观解释模式的马丁·塞利格曼担任，并开始召开一些年度研究和交流会议。坦白的说，当我第一次参加他们的会议时，我坐在离门口最近的位置，一旦看到任何疑似潘格洛斯式的气氛，我便迅速站起并且逃跑。

不过，我最终看到的却是他们对积极心理学各种话题非常严肃而科学的讨论，其中有个详细的陈述还

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

论证了本书前言提到的一个观点：时刻想让自己变快乐将会是个糟糕的主意。当我确信那不是人们臆想中的“快乐邪教”的时候，我便加入了那个组织。此外，我最具意义的一次学术经历是参加了一个年轻积极心理学家的“智库”。几年后，我获得了坦伯顿积极心理学研究奖。

目前，我的实验室中仍有部分很具创新性的项目接受着来自这个奖的支持，其中甚至包括一些被美国国家健康研究所、美国国家科学基金会等大型研究基金机构认为存在相当风险的研究项目。

尽管我始终怀着一颗虔诚的科学之心，但怀疑者们对积极心理学的质疑从未消停。坦伯顿积极心理学研究奖甚至被批评成一种用贿赂吸引年轻学者进入快乐邪教的手段，就像用糖果吸引孩子一样。

这些刻薄的批评者们或许忽略了一个关于令我赢得该奖的研究成果的事实：乐观，可能带来免疫系统受抑。

如果积极心理学者们真的只关心各种动听的好消息的话，我恐怕永远都不会捧出这样的研究成果，也就更不可能获得积极心理学研究奖了。

我想，人们之所以会对我和其他积极心理学者存在诸多质疑，很大程度上与积极思维几位著名的倡导者有关。

近日，我从图书馆借的几本书就是其中两位的作品，他们便是神学家诺曼·文森特·皮尔和外科医师伯尔尼·西格尔。

皮尔是《积极思考的力量》的作者，这本书成书于20世纪50年代却至今畅销不衰。

另外，我还查到了皮尔在1976年的另一本著于，名为《今日积极原则》的书。

我在读这本书的前言时得到的第一感觉是：我早在30年前便已有了知音，因为皮尔在书中献给人们的劝解是：坚持不懈。

这和我所理解的乐观非常相像——乐观者对“坚持”的强烈倾向正是乐观者生活及命运的原因所在。

接下来，这本书又将关注焦点放在了保持积极态度的效果上。

根据书中讲述的一系列关于成功者的故事，积极思维之所以具有奇迹般的力量，正是由于这种思维本身。

甚至连以“如果你坚持尝试，你便能创造奇迹”为名的某个章节都在倡导人们对成功和奇迹进行持续式的大胆想象。

这本书也使我想起了我大学时代的一个同学，她是一个对奇迹想象疗法无比迷恋的护士。

有一次上课的时候，她提到了她的一个病人——一个被当作癌症患者治疗并被认为无法生育的病人。这个病人和她的妻子怀着巨大的信念，每天为了能够生育子女而进行祷告——最终，他们真的怀孕了。

我当时迫不及待地就喊了出来：“我打赌，除了祷告之外，他们一定还做了些别的什么！”

我在课堂上喊出这种话可能会让人觉得尴尬，但我真的觉得皮尔这种把一切交给上帝的原则不能解决所有问题。

不要忘了本杰明·富兰克林的名言：上帝将会帮助那些善于自助的人。

皮尔的书中充满了各种各样在积极想象的帮助下实现奇迹的人。

在这方面，皮尔的书和西格尔所著的《爱、医药、奇迹》非常相似，后者讲述了许多态度积极的医生和病人取得奇迹般疗效的故事，也讲了许多态度消极的医生和病人出人意料的因小病逝去的故事。

值得注意的是，他们的书中都缺少一种东西——那些最终没有成功地将自己对奇迹的想象变成现实的人。

大学时，我曾经在一个研究项目中对一些癌症患者进行过访谈。

在我的访谈进行期间，一位与我进行联系的患者去世了。

当我最后一次在医院采访她时，她正在家人和朋友的帮助下与病痛以及各种药物副作用做着斗争。

她向我讲述了她和丈夫必须要环球旅行的计划。

但是，她的奇迹最终到哪儿去了呢？

西格尔的理论在她的身上仿佛不再适用了。

是她的希望不够强烈么？

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

是她的信心不够充分吗？

可能正是这样的一些疑问，使不少人决定远离这些积极心理学的泰斗们。

科学家们用尽毕生心血，试图搞清人类生理和心理运作的各种机理。

我花了10年的时间钻研乐观学并积累知识，终于在今天完成了这本书，而为下一本书积累知识或许又会用掉我的另一个10年。

科学研究是需要时间的，这并不是因为科学家们在公布其科研发现方面总是不够自信，而是因为科学家们需要用足够的证据去支持他们的发现。

还记得我们在第二章谈到的关于运动的例子吗？

在美国橄榄球大联赛的历史上，新奥尔良圣徒队从未有幸进过超级碗，而新英格兰爱国者队则曾经三次挺进超级碗，我相信，你不会仅仅因为前者赢得了赛季首场比赛而后者输掉了首场比赛便贸然认为前者比后者更强吧？

同样，打完整个赛季，用最终分数来确定到底谁强谁弱也是需要时间的。

关于乐观对人的健康状况的影响的研究，有时会让人觉得自已将要和大量信奉皮尔和西格尔的人完全为伍。

无论如何，我最终还是认为我既是一个乐观学研究者，也算得上是一个乐观的人。

几年前，作为我和其他积极心理学家交流互动内容的一部分，我曾经认真参加过其他学者的问卷式答题调查，并由此对我自己的乐观水平进行了评测。

测评结果证明了我作为一个学者的幸运：我具有对学习的热爱、对卓越的欣赏、对世界的好奇，还有令我能学术生涯中的跌宕起伏中发出笑声的幽默感。

我最终的评测结果是：“乐观”，我得到的评语是：“你期待未来能带来最好的东西，而且你试图通过工作获取这个结果。

你相信未来是可控的。

我非常喜欢这种关于乐观的定义，因为它已经不再仅仅是谈论“积极思维”，而是直接谈到了“积极思维”及“乐观”的后果：通过工作去实现未来。

因此，我将勇于面对各种质疑与讥讽，我愿在此承认自己是一个乐观者。

我不需等这种承认带领我逐步进行乐观之熏陶，而是要在此提供12个步骤去确认这种乐观：1、相信我的未来充满积极的事物。

2、努力工作，把那个未来变成现实3、当遇到障碍时，先是仔细研究它们，然后动手清除它们。

4、不断为自己树立新的目标，以此来摆脱快乐水车的控制。

5、关注那些能够促进基本生存资源、社会关系资源、地位名望资源、社会存在资源的积累的目标。

6、将对自己最重要的目标列为优先目标。

7、相信别人最优秀的一面，并积极向别人学习。

8、合理使用基本生存资源去实现一些目标——对于时间和精力，既不要无谓节省，也不要无谓浪费。

9、认真构架每天的日常活动，充分利用各种资源，最大限度实现目标。

10、好吃好睡，保持充足的能量资源储备。

11、认同这样一种理论：乐观无法解决一切。

12、远离赌博机。

文摘半杯水：半满，还是半空——乐观主义者的性格 如果一个记者问你：你是否乐观？

你会怎么回答？

这个问题可能很难回答，因为每个人心中对乐观都有着不同的定义。

比如我在新奥尔良的朋友，往往把乐观与快乐划等号，或者他会用乐观来描述一种对生活的积极态度和对未来充满希望的状态。

而在心理学家心目中，乐观的定义则显得更加严格，他们会把乐观看作一种信念，而并非一种情感。

研究风险预测的人在谈论乐观时会更多地谈到“乐观偏见”，即许多人在面对风险时所表现出的一种过分甚至盲目的乐观，研究事故原因的人则会通过分析乐观诱因和悲观诱因来得出他们对乐观的定义，而人格学研究者对乐观的定义则更是至关重要的，那就是所谓的人格性乐观（Dispositional

## &lt;&lt;打破墨菲法则&gt;&gt;

optimism)。

而人格性乐观——也就是作为天生的人格特质而存在的乐观——正是本书将要集中探讨的问题。

当然，每个人都有其独特的性格特质。

但是，你如何才能确切知道你自己的性格特质是什么呢？

比如说，你倒底算不算一个乐观主义者？

如果你上星期五晚上参加了一个狂欢派对，你的性格就算开朗而善于交际么？

如果你上星期五晚上把家里的橱柜作了大扫除，你就将被归为强迫型人格吗？

如果你上星期五晚上在酒吧被卷入了一场拳脚大战，你是不是又会被认为是具有侵略性的人格呢？

我想，大多数人会对上面几个问题回答“不”，因为“人格”这个词所包含的意义远远超过了“某人某晚从事了某事”所能代表的信息。

首先，人格应当根据人的心理而不是行为来确定。

如果你压根儿不喜欢参加各种派对，但只是碍于面子而在上周五不得不参加了一次，那你参加派队的行为就与你的性格无关。

其次，人格的确也代表了某种模式化的行为方式，而不仅仅是某个单独的行为方式。

如果你是一个生活上不修边幅的人，但却因母亲要在周六驾临而赶紧收拾了一顿屋子，我们便不能把爱干净说成是你的性格之一。

反过来说，你要是一天三遍地大扫除，我们恐怕就得说你是有点自我强迫型人格了。

再次，人格也代表着一个人在特定情形下受到外界或他人影响后而采取的特定反应方式。

如果你有在酒吧打群架的前科，经常在开车时对其他司机做出侮辱的手势或使用粗鲁的语言，喜欢用脚踢猫，或热衷于同老板吵架，大多数人都会认为，你属于那种带有极强侵略性的人。

那么，具备乐观的性格又需要哪些要素呢？

首先，乐观性格需要我们充满信心，相信未来总是积极和更好的——也正是心理学家所说的“正面性结果预期”。

不管怎么说，你不能一边认为下周五晚上的酒吧群架会有好的结果，一边就拥有了所谓乐观的性格吧。

你必须要对某些特定的情形或场合抱有积极而正面的预期，也就是说，你对事物的“正面性结果预期”必须要扩展到生活中的多个领域。

此外，要想让你的乐观真正具有“人格性乐观”的资格，你对未来正面而积极的预期和信心就必须要保持长期稳定的状态。

如果你是“人格性乐观”的话，你心目中对周一和周五的预期就应当是相差无几的，而你对事物的预期恐怕也很难在几天、几周甚至几年中发生太大变化。

在我从事乐观学研究十年之后，我决定考察一下所谓“人格性乐观”究竟有多么稳定。

我联系了当年我的实验的参与者，考察了他们的乐观程度在过去十年中的变化。

大约半数当年的实验参与者响应了本次研究，而他们所表现出的乐观稳定性非常令人瞩目。

实验中用以标示乐观程度变化情况的指标是相当可靠的，如果实验参与者的乐观程度没有改变的话，这个指标便能通过一个数据确切表明两次评估结果的一致程度。

在这种情况下，如果用同一评估体系对一个人进行两次测试，并最终将其乐观程度定性为没有改变的话，那么，这个人在两次评估中得到的各项指标的预期一致率应为72%。

而在我的这个实验中，所有参与者在1994年和2005年的两次评估中所得数据的平均一致度为36%。

这说明，就所有参与者的两次评估结果而言，他们在过去十年中的平均指标一致率达到了预期一致率的一半。

让我们换一个角度看这些数字，如果我们把所谓的乐观稳定性定义为两次评估结果的差异度在10%以内的话，那么也就是说，2/3的实验参与者在过去的十年中保持了个人乐观程度的稳定性。

如果你的大学室友也是其中之一，而他在十年前就认为未来会是充满成功的话，那么在十年之后校友团聚时，你会发现他依然在抱着这样的念头。

如果你不幸和一个眼中只能看见灰色天空的小驴依唷一样的人成了室友，那么你尽可放心，十年之后的他依然还是一个生活在失望与不快之中的人。



## <<打破墨菲法则>>

### 媒体关注与评论

苏珊娜·西格斯托姆被公认为积极心理学这一新科学的新起之星。

本书将向人们表明对她的这一称呼是恰如其分的。

——罗伯特·爱蒙斯博士（戴维斯加州大学教授） 《打破墨菲法则》与那些只是强调整试图去获得快乐的自助类图书形成鲜明对照。

西格斯托姆博士向我们表明：对快乐的一古脑儿追寻实际上可能是自我挫败性的，只有有效的乐观主义——集中于动机和坚持——才能导向美好的情感和天赋的成功。

一本必读之作。

——爱德·迭勒博士（伊利诺依大学教授，《快乐研究》杂志编辑） 在这个被流行心理学严重误导的世界，本书对乐观进行的科学研究，为人们创造美好生活注入了一缕新鲜的空气。

——阿兰·卡尔（爱尔兰都柏林大学教授，《积极心理学》一书作者） 西格斯托姆博士作为这一领域的排头兵，加上她在心理健康方面的专业知识，以及在咨询方面的实践，本书为我们如何创造更美好生活提供了一幅蓝图。

——谢莉·泰勒博士（加州洛杉矶大学教授，《积极的幻象》一书作者）



## <<打破墨菲法则>>

### 编辑推荐

《打破墨菲法则》一本关于如何获取真正快乐的必读之作——《时代周刊》“墨菲法则”，是一种幽默而充满哲理的规则——“任何可能出错的事终将出错”。

<<打破墨菲法则>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>