第1讲 美好人生

为什么要学习积极心理学?

一、积极心理学是关于美好生活的科学

美好生活是古往今来所有人的向往。著名积极心理学家、原密歇根大学教授克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）教授在《遇见你的幸福心灵》（2012）一书中提出美好生活的四个要素：

（1）大爱精神。一个人爱自己、爱别人、爱国家、爱民族、爱社会，这样的爱是美好生活特 别重要的心理成分。试想如果你嫁入豪门，所有的物质需要都已满足，有车子，有房子，甚至还有仆人，但是缺乏爱，这样的生活是美好的吗？所以美好生活一定要有爱，更要有大爱。

（2）活得开心、活得积极。阳光拂面，春暖花开，都会让我们产生愉悦的感觉，这样的感觉越多，我们的生活当然越美好。

（3）有价值、有贡献。人觉得自己活得有价值、有贡献是一种特别美好的感受。“自我效能”（self–efficacy）由斯坦福大学心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）于 20 世纪 70 年代在《思想和行为的社会基础》中提出，定义是：“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作的自信程度”。自我效能感影响或决定人们对行为的选择，以及对该行为的坚持性和努力程度。它影响人们的思维模式和情感反应模式，进而影响新行为的习得和习得行为的表现。自我效能感高的人期望值高，爱显示成绩，遇事能理智处理，乐于迎接应急情况的挑战，能

够控制自暴自弃的想法——需要时能发挥智慧和技能。自我效能感低的人则畏缩不前，容易失败，情绪化地处理问题，在压力面前束手无策，易受惧怕、恐慌和羞涩的干扰——当需要时，其知识和技能难以发挥。所以，人一定要觉得自己有用，有价值。

（4）有意义感

这种意义感不是一种抽象的概念，是我们深切的身心感受。在看潮涨潮消、花开花落时会有感触或感动，这就是意义感。可见，科学的心理学，特别是积极心理学是我们建设美好生活的重要科学指导。

二、积极心理学体现了中华民族的智慧

中国士大夫的八个核心价值是：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。中国传统文化特别强调“正心”的作用。中国近代史上有成就的人都强调“心”的意义。毛泽东 16 岁写作文，开宗明义讲的就是“我心即宇宙，宇宙即我心”；曾国藩提出“凡成大事者必先知人，知人者必先知己，知己者必先知心”。因此，“正心”是做好事业的前提。

学习积极心理学能够帮助我们真正从科学的角度理解什么是“诚意”“正心”，以及如何做到“诚意”“正心”。

三、积极心理学体现了与众不同的人性

达尔文的进化论提出，所有的生理特性和心理特性，无论是其他物种还是我们人类，都是漫长的进化历史选择的结果。从爬行到直立行走，大脑皮质不断地变大，这样的变化是怎么产生的呢？达尔文提出两个特别重要的选择机制。

一个是自然选择机制。一种特性如果利于我们生存、利于我们适应变化的环境，那么这种特性就有意义。所以，我们身上很多的特性都是利于我们生存的特性。

另一个是性选择机制。“性选择”指的是人类在进化过程中，葆有的是那些利于我们自身繁殖的特性。凡是利于人类繁殖的特性，肯定有其竞争的优势。那么性选择的标准是什么？不是适者生存，而是美者生存，如雄性孔雀几千万年始终保持孔雀开屏的特性。从自然选择的角度来讲，孔雀开屏其实不利于它的生存，容易被天敌看见，进而被吃掉。而且，张开的尾巴不利于孔雀行走和逃跑。因此，从自然选择的角度来讲，孔雀开屏很难解释。但是从异性选择的角度来讲，孔雀

Sljzw新1-11.indd 2 2024/5/24 13:49:52

开屏就很容易解释，它能够吸引异性产生繁殖行为，然后这个基因就被留存下来。

进化论中有很多选择机制，包括自然选择、性选择、合作选择，还有类群体适应选择等。笔者（彭凯平）曾经做过一个研究，比较了几千万年的进化史到底让人类在组织形态学方面产生了哪些变化，这些变化又对应着人类怎样独一无二的特性。

1. 人脑结构与积极的人性

人脑有情感加工区域，所以人一定是讲感情的，感情是人类特别重要的心理特性。“问世间情为何物，直叫人生死相许。”可见，生命一定是要活出感情的，这也解释了为什么大爱是对我们过上美好生活特别重要的心理需求。人脑有学习的区域，所以我们能够学习了解新的东西；人脑有做梦的区域，所以我们憧憬未来、向往未来，我们有梦想、有追求。

2. 迷走神经

科学家发现，人身上最古老的一条神经通道叫作迷走神经，它发源于人类最古老的脑区——脑干，这是运动控制区域。和其他动物相比，人类的脑干不是最大的，说明人类的运动能力不是最强的。人类脑区中有很多与繁殖相关的区域也不是最大的，这说明人类繁殖能力也不是最强的。和动物比生存、繁殖、斗争、残忍的本能，我们都比不过。但最后我们掌握了主动权，靠的是什么？靠的是我们人与众不同的人性。

以前，我们以为迷走神经只跟呼吸、消化、心跳运动及腺体分泌有关，但现在发现，其实迷走神经和我们的人性发展密切相关。当动物四足爬行的时候，迷走神经是扭曲的；当人站立起来以后，我们的迷走神经是张开的。当迷走神经张开时，我们能感受到人性的快乐、积极、幸福和崇高。有很多例子可以证明这一点：看见一幅美好的画面，你会情不自禁地喝彩，会抬头挺胸，张开我们的迷走神经喊一声“好”；看见个不好的事物，我们的共同反应是什么？一定是扭曲压迫我们的迷走神经。比如说你的手被针扎了一下，你会怎么叫？一定是“嘶”一下，紧缩你的迷走神经；或者我们会喊一声“哎哟”，低着下巴憋着胸压迫迷走神经。

著名哲学家康德曾经说过一段意味深长的话：“有两种东西，我对它们的思考越是深沉和持久，它们在我心灵中唤起的惊奇和敬畏就会日新月异不断增长。

Sljzw新1-11.indd 3　2024/5/24 13:49:52

这就是我头上的星空和心中的道德。”康德为什么把仰望星空和思想道德连在一起？当我们仰望星空的时候，我们张开了迷走神经，这唤醒了我们心中伟大的人性，所以道德之心油然而生，这就是进化选择出来的积极的人性。

3. 镜像神经元

1995 年，意大利帕尔马大学的著名神经心理学家贾科莫·里佐拉蒂（Giacomo Rizzolatti）发现，人类大脑的前额叶有一组神奇的“神经元”，他把它叫作“镜像神经元”（mirror neuron）。为什么叫作“镜像神经元”呢？当我们看到别人在和自己做同样的事情时，双方会产生相同的“神经元”放电，就像两面镜子互相印证了彼此的心理活动。正是因为有了这样的“镜像神经元”，所以我们才能够理解别人的感情，明白对方的意图，了解大家的计划。合作、学习、模仿、沟通情感、道德都需要“镜像神经元”的参与。而这是我们人的特性，是我们人的竞争优势，是进化选择出来的人类与众不同的特性。从人性的角度来讲，进化选择的是积极的人性，而积极人性是我们“积极心理学”的理论基础。

“镜像神经元”已被证明。在猴脑中存在一种特殊的神经元，能够像照镜子一样通过内部模仿而辨认出所观察对象的动作行为的潜在意义，并且作出相应的情感反应。这个发现一经公布，立即在全世界科学界引起巨大反响。科研人员把这种具有特殊能力的“神经元”称作“大脑魔镜”。

有“镜像神经元”的存在，人类才能学习新知，与人交往，这是因为人类的认知能力、模仿能力都建立在“镜像神经元”的功能之上。人脑中存在的“镜像神经元”具有视觉思维和直观本质的特性，它对于理解人类思维能力的起源、人类文化的进化等重大问题有重要意义。它可以帮助我们迅速理解他人意图，体验他人情感，因此它是语言建立的基础。

美国著名心理学家乔纳森·海特（Jonathan Haidt）曾经做过一个有趣的研究（Silver & Haidt, 2008）。他把 44 对正在喂奶的妈妈和她们的孩子一起请到心理学实验室，请这些妈妈观看三组不同的视频：娱乐视频、一般视频和让人感动的视频。心理学家发现，其中感动的身心反应和幸福的身心反应居然是完全一样的。当妈妈们感动的时候，会全身发热、嗓子发紧，眼泪可能会流出来，话说不出来，乳汁分泌增加。当我们极度幸福的时候，也是全身发热、嗓子发紧，眼泪流出来，话也说不出来。这说明我们人类是积极高尚的生物。我们把自己最幸福的神经反应和最道德的神经反应居然等同起来，重叠起来。

Sljzw新1-11.indd 4 2024/5/24 13:49:52

积极心理学是关于积极人性的科学，学习积极心理学可以让我们弘扬伟大的积极人性。

四、积极心理学是健康长寿的秘诀

肯塔基大学的神经心理学教授大卫·斯诺登（Daivd Snowden）从 1986 年开始对一些长寿的妇女进行了长达 30 多年的追踪研究（Danner et al., 2001）。有一批修女住在美国明尼苏达州郊外的一个修道院里，这些修女平均年龄已经高达 102 岁，非常健康。斯诺登教授想知道这些修女长寿的秘密，于是他对这些修女进行了追踪研究。他发现，这些修女大脑都有老年痴呆症的病灶，换句话说她们生理的衰老其实和其他老人没有什么区别。但是为什么这些大脑中的老年痴呆症的病灶没有影响到她们的生活、工作和她们的记忆、行动，没有影响到她们的健康和寿命？斯诺登教授发现，心态积极阳光的修女的寿命要比其他修女平均长 10 年。这位教授自己开始做研究的时候，还是个年轻的助理教授，30 多年后自己都快退休了，还有 28 位老人活得非常好。虽然他不能完成一个统计学的平均数的计算，但是他做了一些阶段性的研究报告。比如，他对其中的 180 位修女在她们 20 多岁申请入修道院时写的个人陈述材料进行文本分析，看有多少修女在写申请材料的时候流露出积极阳光的心态，用到了爱、满意、幸福、希望、快乐，有多少修女充满了平淡而毫无激情的描述。他举了一个例子，有两个修女同一年被修道院录取，而且很巧地分在同一个宿舍。但一个修女活 98 岁，另一个修女只活到 59 岁。尽管她们的生活条件、生活方式、作息习惯、饮食习惯都是一样的，但是从她们年轻时候的自述可以看出来，她们的心态、性格都是不一样的。所以，积极心态才是我们健康长寿的不二法门。

总之，我们提倡大家学点积极心理学，因为它是我们追求美好生活的科学基础，是我们民族的传统智慧，它也是我们人的天性，是健康长寿的秘诀。

最后，用我国著名哲学家冯友兰先生在抗日战争期间所写的《贞元六书》中的自述作为结束语。冯先生在抗日战争最艰难困苦的时候一直在书斋里头呕心沥血写作中国哲学思想史。有些人不以为然，为什么不能做一些打仗的事情、实实在在的事情，写思想史、写哲学有什么用？冯先生不为所动，坚持写完中国哲学思想史，最后分成六本书出版，即《贞元六书》，其中第一本叫《新原人》。在《新原人》的第一页，冯先生说了这样一段意味深长的话：

Sljzw新1-11.indd 5　　2024/5/24 13:49:52

“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”此哲学家所应自期许者也。况我国家民族值此贞元之会，当绝续之交，通天人之际，达古今之变，明内圣外王之道者，岂可不尽所欲言，以为我国家致太平，我亿兆安身立命之用乎？虽不能至，心向往之。非曰能之，愿学焉。

我们不可能随时随地、无处不在地有这样的积极心态，但是我们一定要有向往之心，学习之心。虽不能至，心向往之，非曰能之，愿学焉！向往学习将成就我们积极幸福的人生。

积极心理学这门课怎么学？

积极心理学是研究美好生活的心理维度的科学。

美好生活不仅仅有物质维度，还有心理维度，那就是怎么才能度过一个美好的人生。美好人生要探讨的是你要成为一个什么样的人，有什么样的品格，有什么样的灵魂，你的人生意义是什么。亚里士多德把美好人生叫作 eudaimonia，“好命运”（eu 是古希腊语中“好”的意思，daimon 是“命运”的意思）。他认为，美好人生取决于这个人是不是有美德，有没有发挥美德，会不会反思人生，会不会做一个有意识的自己人生的决定者。亚里士多德还认为，美好人生在于节制，不能够放纵自己，要有一定的自律、自我规范。总之，美好人生的关键在于美德、反思和节制。

与之相对的是伊壁鸠鲁这一派哲学家，他们把美好人生定义为 hedonia（hedon 是古希腊语中“愉悦”的意思），美好人生就是我感到开心，我享乐，我有很多的感官刺激（Ryan & Deci, 2001）。

心理学家对于美好人生的研究也分为两个不同的派别。一派继承了亚里士多德的观点，他们把幸福看成 Well-being，也就是人处在一个好的状态，蓬勃积极向上地为社会作贡献，自己感到有活力、有兴趣、有激情，这样的状态才是幸福的。现代积极心理学运动的发起人马丁·塞利格曼（Matin Seligman）认为，积极心理学要研究的是 Well-being，即全面的幸福、全面的蓬勃。他提出了 PERMA 理论，包含五个“支柱”（图 1.1），其中 P 是 Positive emotion（积极情绪）；E 是

Sljzw新1-11.indd 6 2024/5/24 13:49:52

Engagement（投入），我愿意去做一些事情，哪怕别人不给我报酬，但是我还是特别喜欢做；R 是 Relationship（人际关系）；M 是 Meaning & Purpose（人生意义）；A 是 Accomplishment（成就），包括一个人在这个社会留下的痕迹、其人生影响或对外界的改变等。五个支柱都是建立在同样一个基石之上的，那就是品格优势与美德。正如亚里士多德所提倡的，这座幸福大厦追求的是一个全面蓬勃的人生，而不仅仅是自己的快乐感受。类似的，美国心理学家（Ryff & Keyes）提出人类的心理幸福要素是自主、个人成长、自我接纳、人生目标、掌控感和积极人际关系（1995）。

图 1.1　PERMA 理论示意图

如果从 Hedonia 这个角度来研究幸福的话，很多时候我们称它为“主观幸福感”（Subjective Well–being），即主观上感受到多少幸福，跟客观上有多蓬勃、作多大贡献没有太大的关系。这其实更近于英语里的 Happiness，这个词在中文里面有时就直接被翻译成“快乐”，因为它多指主观的感受。

很多人对积极心理学有一个误解，以为它就是研究幸福的。其实积极心理学还研究其他构成美好人生的因素，比如意义。维克多·E. 弗兰克尔（Viktor E Frankl）说：“幸福不是追求来的，而是随之而来的。如果你追寻快乐，你不会找到它。幸福是追求其他事物的副产品。”弗兰克尔是研究人生意义的心理学家，他的家人都死在纳粹集中营，他自己也是九死一生才活下来的。但是，就算在集中营里随时面临死亡威胁的时候，他仍然活出了人的尊严，仍然时刻在追寻生命的意义。他认为，幸福是意义的副产品。

但意义其实也是副产品，这一切都是美好人生本身的副产品。你把自己的人

Sljzw新1-11.indd 7　2024/5/24 13:49:52

生过得美好，自然就有了意义，也自然就有了幸福。

积极心理学还研究品格优势和美德、情绪、关系、福流、动机、自我、价值观、意义、坚毅、自律、创造、美及你的身心关系。当这一切都做到之后，你自然就会变得更幸福。假如你并没有做到，而仅仅只是学这些知识，那是没有用的。

王阳明说："知而不行，只是未知。"你好像知道这个道理，但你不去做，那你并没有真的知道。如果你真的知道，你就应该自然而然地想去做，你在情感上就会自然而然地喜欢去做，那才是真的知道。《论语》里说："贤贤易色，事父母能竭其力，事君能致其身，与朋友交，言而有信，虽曰未学，吾必谓之学矣。"只要你能做到儒家认为的很重要的这几样事情，哪怕你没有受过教育，但仍可认为你这个人很有学问。也就是说，做到了，就是知道。

前面提到彼得森说过："积极心理学不是一种观赏运动"，观赏运动就是你吃着土豆片喝着啤酒，坐在沙发上，或者坐在观众席上，看别人在运动。你真正要做的是投入到这个运动当中去。马丁·塞利格曼也说："积极心理学，至少有一半是在脖子以下"，就是说，你仅仅在头脑里知道了这些东西是没有用的，你还要用脖子以下的躯体去行动、去做到。

【作业】

本章布置的作业叫"三件好事"，就是每天晚上你写下今天发生的三件好事以及好事的原因，这些好事不用是升职、加薪、结婚生子那样的大事，可以是日常生活中常见的小事。我们经常都只会注意坏事，还有大的好事，小的好事就被忽视了，而这些本来是可以让我们的人生过得更幸福、更积极、对别人作出更好评价的机会。

塞利格曼和他的团队把实验参与者随机分为两个小组（Seligman et al., 2009）。一组来做"三件好事"的练习；作为对照组，另一组每天写一些自己想到的事情，无所谓好坏。结果表明，记录"三件好事"的人幸福指数一直在上升，而对照组一开始做的时候幸福指数有一点点提升，但很快就降了回去。抑郁指数也是一样的，"做三件好事"的人的抑郁指数有一个大幅下降，而对照组没有太大的变化。这证明"三件好事"这样一个简单的干预方法确实能够提升幸福感，减少抑郁（图 1.2）。

Sljzw新1-11.indd 8 2024/5/24 13:49:52

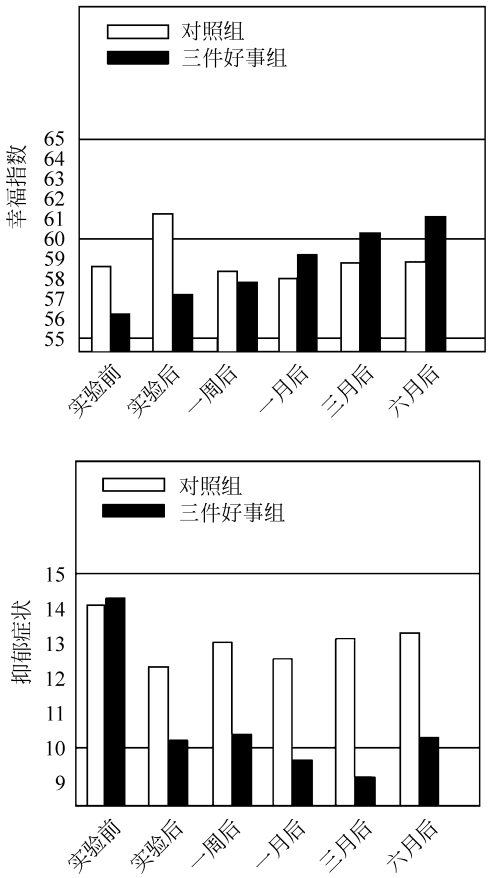

图 1.2　三件好事对幸福和抑郁的干预效果

【推荐阅读】

[美]马丁·塞利格曼:《持续的幸福》，赵昱鲲 译，杭州：浙江人民出版社，2012。

[美]克里斯多弗·彼得森:《遇见你的幸福心灵》，何峻 译，北京：机械工业出版社 ,2014。

Csikszentmihalyi, M. & Seligman, M. Positive psychology. *American Psychologist*, 2000:55(1), 5–14.

Sljzw新1-11.indd 9　2024/5/24 13:49:53