

只要你每天都做这个简单的练习，你可以在几个月甚至几年的时间里更快乐



宾夕法尼亚大学的教授阐释了如何改善自己对生活的看法。一般来说，你会做些什么使得自己更快乐呢？

往往你的回答会是你做了些什么去放松，去消除压力，并且给自己一些独处的时间。当然，这些行为都是很重要的，但是这里存在一个根本问题：你没有那么积极地尝试让自己更快乐。你只是尝试拒绝苦恼，因为苦恼会带来压力、焦虑、沮丧和精疲力竭的感受。按照宾夕法尼亚大学的心理学教授马丁 E.P 塞利格曼——《繁荣：一个对快乐和幸福的愿景的新理解》的作者所说，在你生活中面对并处理这些负面情绪知识只是一个开始。

最近，塞利格曼在《纽约时报》的采访中说，过去传统的心理学主要聚焦在消除压力和生命中的心理创伤，但却不注意积极地去追求幸福。这可以说是“实证上错误的，道德上不当的和在一个政治和教育中的死胡同”。

如何获得幸福

相反，塞利格曼为所有人提供了一些可以增加幸福感的练习，而非只是消除压力。

其中有一些，比如将顺利进行的事情列明或去感谢帮助支持过你的人，都是已经被证实有用的方法，能够不仅帮助你改善你对生活的看法和与他人的关系。但是，有一个练习，叫做“找出代表性的优势”吸引了我。

它就像是这样：你回想一个你人生中你尽力完成且令你骄傲的事件，比如你如何完成这件事或你如何处理困境。这件事不需要是惊天动地的事件，就算它只是一个很小的事件，但只要对你来说十分有意义就可以。现在把这件事的故事写下来。你不需要用很好的词藻来描绘，它只需要是一个有开头、中间过程和结尾的真实的故事。



在一周内每天都重读一下这个故事。每次都问自己，在你尽力的时候你表现出了什么样的品质。你是创新的吗？聪明的吗？有勇气的？有激情的？头脑冷静的？你会去尝试你不知道如何做的事情吗？不论答案是什么，把这些品质写下来。

你需要做的最后一步就是重新审视这些你写下来的你所擅长的东西，这些都是当你用尽全力时你所展示出来的优势。现在问你自己：你怎样才能将这些优势发挥得淋漓尽致？你如何在你的工作和日常生活中运用它们？

塞利格曼建议大家在一周的每一天都做这件事。一组受试者这样做了，并且每天尝试用不同的优势，并且寻找运用这一优势的方法。甚至六个月之后，塞利格曼的报告中写到，这些实验中的被试者普遍上都比实验前更少地感受到沮丧以及对生活更加满意。这是一个长期的改变，能够改善一个人对生活的看法，人际关系和工作的方法，还有一个持续改变的结果。

我想，这在你身上也能产生作用。