

文/冯长根

博士生的成功之道(11)

——如果一个人表现得像大师,他能成为大师吗

如果一个人表现得像学术大师,他能成为学术大师吗?

答案是肯定的。你不妨试一试。

当然,你可能并不相信。

20世纪60年代后期,一位名叫詹姆斯·莱尔德的青年在罗彻斯特大学从事临床心理学的博士研究。在一次培训中,他被要求在导师通过单面玻璃监督的情况下与患者谈话。谈话过程中,患者的脸上突然浮现出一丝不同寻常的微笑。莱尔德对此产生了兴趣,想知道当患者作出这一不寻常的表情时心中的感受。

莱尔德开车回家的时候一直在心中回想这次谈话,对那个微笑产生了愈发浓厚的兴趣。最后,他也挤出了一个同样的表情,试图发现患者在作出这一表情时的感受。结果,他惊奇地发现,这个微笑使他立马快乐起来。他又试着皱了皱眉,发现自己马上又变得悲伤起来。

莱尔德驾车回家路上的这个微笑,改变了他的整个职业生涯。晚上回家后,他径直走到书架前,查找关于情绪的相关心理学理论。巧的是,他拿起的第一本书就是威廉·詹姆斯的《心理学原理》。

说“巧得很”,实际上隐含着这么一个背景:这本书有关的理论——关于微笑与快乐的心理学原理——已经被搁置了六十年。现在,莱尔德拿起了这本书。他惊奇地发现这一理论已被归为历史,从未有人对它进行合理的验证。

六十年前的这本书里,究竟讲了什么理论?这个理论和我们今天要讲的主题又有什么关系?

詹姆斯的《心理学原理》首次出版于1890年。他的理论关注“情绪与行为的关系”这样一些问题。比如,常识告诉我们,

行为和情绪的因果关系是,我们感到幸福,所以我们微笑。也就是说,情绪决定行为。但是,詹姆斯通过观察分析认为,情况恰恰相反,是行为决定情绪。也就是说,人们微笑从来不是因为他们快乐,相反,人们感到快乐是因为他们在微笑。行为决定情绪这一观念认为,人们可以通过对某种情绪的表现而获得相应的情绪感受。心理学家把这一原理称作“表现原理”。

詹姆斯的理论受到了同时代其他心理学者的批评。对于他那些传统守旧的同事来说,这个理论实在是太激进了,因此很快就被束之高阁,贴上了“超越时代”的标签。

而实际上,詹姆斯自己也从来没有正式检测过他的这一理论。可贵的是,他抓紧时间,探索了这一理念的应用可能性。

是莱尔德以及后来的许多学者证实了詹姆斯的理论。在莱尔德的实验中,当实验参与者们作出微笑的表情后,他们感觉自己快乐了起来,体内的正能量越聚越多。德国的研究者们实验发现,行为真的能够影响情绪,人们有可能随心所欲地控制情绪,激发内心的正向能量。另一位学者埃克曼的实验结果告诉我们,表现出一种情绪不仅仅能影响我们的情绪,更能直接有力地影响我们的身体,催生不同的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪,才能激发出正能量。学者们把埃克曼的结果评价为“是对詹姆斯理论的一大献礼”。实际情况的确如此,快乐是可以被创造的。比如,法兰克福歌德大学的冈特·依茨研究表明,听音乐并没有让人们感到更快乐,但是唱歌能让人感到快乐得多。又如,彼得·罗维特博士的研究也发现,表现得快乐能让人真正感到更加快乐,而跳舞是提

升正能量最有效的方法之一。

现在,人们已经接受了詹姆斯的理论。人们认为下面这句话堪称名言——这是詹姆斯的话——“如果你想拥有一种品质,那就表现得你像是已经拥有了这个品质一样。”

这是多么简单而强大的主张。对于博士生而言,也就是说,如果一个人表现得像学术大师,他就可能成为学术大师。

这就是本文的主题。记住这句话是你十分值得的事。

学术大师有一种品质,就是对自己从事的科学技术事业十分热爱。那么,如果你对自己从事的专业表现出非常、非常、非常的热爱,你有可能成为学术大师。

学术大师有一种品质,对什么都要问个为什么。那么,如果在你的科学生涯中,从不放弃思考、怀疑、追问、不满足,你有可能成为学术大师。

学术大师有一种品质,勤奋而一丝不苟。那么,如果你能表现出来似乎你身上就有着这种优秀的科学道德品质,勤奋、严谨、坚持、踏实、务真,你有可能成为学术大师。

看看前辈的大师、身边的大师,你就会想到更多的如何表现得像一位学术大师。

总之,根据“表现原理”,只要你“故意”表现出一位学术大师应有的品质,那么你就可能成为学术大师!你的成功需要正能量,而“表现原理”告诉大家如何主观能动地使自己产生源源不断的正能量。可以说,这个理论铺就了一条博士生走向学术大师的大道。

(本文的有关素材取自《正能量》,[英]理查德·怀斯曼著,李磊译,湖南文艺出版社,2012年8月出版)