

CHEERS
湛庐

丹尼尔·平克四部曲
GPT时代全新个人能力系列

憾动力

[美] 丹尼尔·平克 著 Daniel H. Pink

全球著名商业思想家丹尼尔·平克重磅力作
《纽约时报》《金融时报》畅销书

The Power of Regret

运用社会心理学、神经科学和生物学的前沿成果
从遗憾中收获成长和成功

靳婷婷 译

 中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

CHEERS
湛庐

丹尼尔·平克四部曲
GPT时代全新个人能力系列

憾动力

[美] 丹尼尔·平克 著 Daniel H. Pink

全球著名商业思想家丹尼尔·平克重磅力作

《纽约时报》《金融时报》畅销书

The Power of Regret

运用社会心理学、神经科学和生物学的前沿成果

从遗憾中收获成长和成功

靳婷婷 译

 中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

版权信息

COPYRIGHT

书名：憾动力

作者：【美】丹尼尔·平克

译者：靳婷婷

出版社：中国财政经济出版社·湛庐

出版时间：2024年2月

ISBN：9787522322889

字数：99千字

本书由北京湛庐展读科技有限公司授权得到APP电子版制作与发行
版权所有·侵权必究

虽然我们渴望无悔地生活，有时还骄傲地坚称自己此生无憾，但这是不可能的，因为我们终有一死。

詹姆斯·鲍德温（James Baldwin），著名作家，社会活动家

推荐序一

谁人无悔

史欣悦

君合律师事务所合伙人

《令人心动的offer2》带教律师

喊了许多年“无悔”的口号后，终于等来一本可以正视后悔和遗憾的书。看到书名我就长长地出了一口气，终于又让后悔和遗憾了。

《易经》说“亢龙有悔”，那是给身居高位之人讲的：太牛了容易犯错，犯错就会后悔，所谓高处不胜寒。普通人能“有悔”吗？丹尼尔·平克在这本书中告诉我们，后悔和遗憾不仅正常、合理且普遍存在，它们都是人类情感中不可分割的一部分，更是有价值的。

曾4次入选“全球50位最具影响力的商业思想家”的平克历时18个月，收集了超过两万份憾事，完成了迄今为止最大规模的遗憾调查。他极具颠覆性地指出，“无悔”并非美好生活的蓝图，而是一派胡言。每个人都有遗憾，它是人类经验中必不可少的组成部分。

人们为什么会后悔？我想，人的悔意通常来自没实现愿望的不满足，而这种不满足还真往心里去了，成为一种挥之不散的情绪，这才叫“悔”。如今许多公司做事情讲究复盘，就是找没做好的地方，看看怎么改进。找到了问题，下次注意，不一定有悔；毕竟还有机会。但是，没有或者罕有下次的事，没做好就更容易后悔。高考填错志愿、结婚没找对人、没早点买房，这些都是后悔的重灾区。机不可失、失不再来，即便再来也不是当初的那个机会了，正所谓“沈园柳老不吹绵”“树犹如此，人何以堪”。

人们之所以不喜欢后悔这种情感，因为悔是向着自己的，是纯粹刀刃向内的一种伤痛。《说文解字》中说：“悔者，自恨之意”，恨自己才叫悔。所以后悔的人总是难以开心起来的。而在英文中，后悔和遗憾都可以用“regret”，但还是有些差别。悔是把自己当成没有达成愿望的最大

因素，不怨天不尤人，谁都不赖，就恨自己；憾是各种因缘不凑巧，事情没有办成。悔憾掺杂在一起，互为因果，自然让人难以承受，所以许多朋友都在探寻“如何度过无悔的人生”，无论爱情和事业都能像柳永那样，“衣带渐宽终不悔”。

中学课本里有篇文章曾教导过我们如何无悔，那是王安石老丞相写的《游褒禅山记》。王丞相把伟大的事业比喻成绝世的景色，他说“世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远”。要到达那些险远的地方，亲眼看到“奇伟、瑰怪、非常”的景色，有3个要素，就是志、力、相。

志，是你自己的态度、决心和判断；力，是你的能力；相，指的是辅佐你的装备，你是不是具有相应的物质条件。王安石说，在力和相都具备的情况下，根本的因素就是志，也就是态度、决心和判断。如果态度、决心和判断出了问题，自己就会后悔，别人也会讥笑你。如果态度和决心都是对的，王丞相用他的千年金句告诉你：“尽吾志也而不能至者，可以无悔矣，其孰能讥之乎？”

褒禅山的一日游，让王安石明白了后悔的力量。在能力和条件都具备的情况下，主观方面出了问题，态度错了，决心没了，判断偏了，就埋下了后悔的伏笔。可是在这纷繁的世界中，我们如何才能有正确的态度、决心和判断呢？我想大概是极难的。人非圣贤，不可能事事都正确。态度、决心、判断有错，难免会后悔。而如何对待后悔，就是本书的精髓。后悔除了让人反思，还能转化为积极的力量，驱使人成长。

后悔从来都有积极因素，王安石的后悔不正好成就了千古名篇《游褒禅山记》吗？陶渊明辞官归去，“觉今是而昨非”，不是开创了中国的田园诗风吗？

当然，后悔也有其他的用处。表达思念与娇嗔可以后悔，“忽见陌头杨柳色，悔教夫婿觅封侯”。想把责任推给别人也可以后悔，唐玄宗跟死去的杨贵妃念叨说：“悔不该兵权错付卿义子，悔不该国事全凭你从兄”。想“凡尔赛”一下，也可以后悔，俞敏洪后悔把新东方做大，更后悔上市。同一个“悔”字，背后却有不同的故事、思绪、暗示、隐喻。

你说：“我的后悔没那么复杂，我就是纯后悔，肠子都悔青了。”没事，这本书给你开出了药方。平克在书中提出了“憾动力”的概念，即通过转化后悔和遗憾，使其变为一种积极的力量。第一剂药方便是去修复遗憾带来的创伤，一个方法是“弥补”，另一个方法是运用“至少”思维。

对王安石丞相而言，“弥补”就是找时间再去一次褒禅山，带好火炬和干粮，进洞探险，创造新的个人纪录。“至少”就是王丞相后来变法工作太忙，再也没有去褒禅山了，他老人家也要想想，“至少我去了，至少我尝试了，至少我收获了”。

第二剂药方是将遗憾所蕴含的消极内涵转化为积极体验。利用科学且简单的“三部曲”——自我表达，重新审视自己对遗憾的看法；自我关怀，将遗憾视作正常、中性的东西去看待；自我抽离，与遗憾拉开距离，审视你从其中吸取的教训。你就能将遗憾转化为前进的动力。

第三剂药方则是要展望未来。知道什么能让我们追悔莫及，我们就知道自己真正珍惜什么。我们可以主动利用遗憾，凝视未来、预测遗憾，然后据此修正当下的决策。

古今中外，谁人无悔？我不祝你有个无悔的人生，我祝你从不时而遇的悔与憾中，总能收获新的力量。

推荐序二

摒弃无悔观念，正确认识遗憾

张坚

思科中国区原副总裁

中国惠普政府事业部原总经理

提起丹尼尔·平克，大家都知道他是全球50位最具影响力的商业思想家之一，同时也是TED大会的主讲嘉宾和畅销书作者。我是他的粉丝，因为他的著作《全新思维》《全新销售》《驱动力》等都对我产生了深远的影响，这几本书的内容也是我在讲课时经常提到的。听闻湛庐文化近期引进了平克的新作《憾动力》，作为他的粉丝，我自然是迫切希望读到这本书。

丹尼尔·平克一向以创新性思维著称，他在商业、工作、创造力和行为动机领域提出一系列颠覆性观点及趋势分析。而在《憾动力》中，他探讨了一个非常关键的主题，即什么是遗憾。翻开这本书，我立刻就被吸引住了，因为我好像就是书中最开始提到的那种坚持信奉从不后悔的人。哪怕是遇到挫折摔倒了，我也会爬起来，拍拍身上的尘土，继续前行。因为我认为后悔和遗憾是没有用的，就像是吃了“后悔药”也无济于事。

然而，丹尼尔·平克指出，信奉无悔理念的人其实是在给自己找借口。因为每个人都会有后悔和遗憾，我们应该正确地看待它们，看看从中是不是能学到些什么，从而激发你的动力，将这种消极力量转变为积极的憾动力。

仔细回想一下，其实我也有件对我影响比较大、让我十分后悔的事。2000年初，我在惠普公司政府事业部担任总经理。那年，百度的首位投资人、著名的半岛基金风险投资人罗伯特·金（Robert King）和他的太太来我家做客。罗伯特当时在中国投资了好几个项目，包括百度、硅谷动力和一家制药公司。罗伯特劝说我，应该与李彦宏取得联系，他也愿意与李彦宏沟通，希望我能加入百度。那时还是需要拨号上网的时代，

我对百度还不太了解。于是我打开电脑，在浏览器输入百度，只看到一个小横条。罗伯特介绍说，百度是一个搜索引擎。当时我对这个领域不太了解，也不知道百度是家什么样的公司，只是心里觉得在惠普公司工作挺好的，不太理解为什么要去百度，所以我并没有接受这个建议。但是罗伯特夫妇一直希望我加入。那年年底，我带着一个团去美国学习考察，其中包括去硅谷。罗伯特和他太太知道后，又专门邀请我到他们家做客。

罗伯特再次向我发出了邀请，希望我与李彦宏联系并考虑加入百度。但当时我一方面因为对百度的认知不足，另一方面因为在惠普工作得比较习惯，所以还是没有接受他的邀请。后来的故事早已家喻户晓，不久之后，百度上市，许多员工成了百万富翁。如果现在再和罗伯特聊起这事，他也许会对我说：“你看，当时你没有听取我的建议。”但在百度上市时，我的想法是绝不后悔，因为这是我自己的认知问题，当然我也确实没后悔。

然而，在阅读了这本书后，我发现其实自己这种从不后悔的想法是有些盲目的，可能缺乏学习和思考的精神。书中最值得我们去借鉴的，就是如何正确地认识后悔和遗憾。简单来说，我们之所以会产生这种消极情绪，一方面是后悔自己以前为什么没做过某件事，另一方面是现在对过去做过的选择不满意。丹尼尔·平克通过开展“世界遗憾问卷调查”，收集了来自105个国家和地区的人们的两万件憾事。他发现，人们的遗憾可以分为四种类型，分别是基础型遗憾、勇气型遗憾、道德型遗憾和关系型遗憾。而在它们的背后，其实展现了我们的四种需求。因此他认为：后悔和遗憾并不危险，它是普遍存在的，是人类不可分割的一部分，并不会让我们偏离通往幸福的道路；后悔和遗憾是有价值的，它可以让我们看清形势并为我们提供引导。如果利用得当，后悔不仅不会使我们意志消沉，还能让我们精神振奋。

当然，每个人都会后悔和遗憾，我经常听到有人将后悔和遗憾挂在嘴边，比如“如果当时我做了那样的选择就好了”，或者“如果我当时加入了那家公司就好了”。再比如，一些家长总是在孩子外出上学、工作后，后悔没有在孩子长大的过程中多花点时间陪陪孩子。当父母年老病重或离开时，总有人后悔没有经常回家看看、陪伴父母，平时电话也打得太少。他们不停地埋怨，对自己的选择追悔莫及。实际上，我认为这样频繁地念叨后悔并非有益。在平时的销售工作中，难免会犯错或者做出不理想的决策。如果一直陷在遗憾的消极情绪中，就会失去所有机

会。遗憾更重要的作用在于，它指导人们要向前看，应该研究为什么会犯错，思考怎样在下一次的销售中取得成功。我真心建议你要读一下这本书。读完这本书后，你可能会汲取一些经验和感悟，对你今后的生活和工作，可能会更有帮助。

我们确实要像书中所说的那样，摒弃无悔的错误观念，正确认识遗憾。此外，我们还要认识到，遗憾所带来的消极情绪中也蕴含着积极的道路。我们应该通过阅读本书，去学习如何释放憾动力。也就是说，将我们所认为的坏事变成好事。这将帮助我们更好地走向未来，过好充实的一生。

此书让我受益匪浅，我愿推荐给你，相信你一定能从中受益。

第一部分

重新定义遗憾

第1章

超越“无悔”谬论，正确认识遗憾

宣扬无悔的人们所提出的，并不是美好生活的蓝图，而是一派胡言。

1960年10月24日，带着心中的惴惴不安和公文包里的曲谱，一位名叫查尔斯·杜蒙（Charles Dumont）的作曲家来到了伊迪丝·琵雅芙（Edith Piaf）位于巴黎的豪华公寓。当时，琵雅芙算是法国最著名的艺人，也是世界上最知名的歌手之一。然而，她的身体非常虚弱。虽然只有44岁，但毒瘾、意外事故和生活的疾苦，让她的身体不堪重负。她的体重不足45千克，3个月前还因肝脏衰竭一度陷入昏迷。

然而，尽管琵雅芙的身体单薄瘦弱，但她一如既往地喜怒无常、暴躁易怒。在她的眼里，杜蒙和他的搭档，也就是同他一起来访的作词人米歇尔·弗凯尔（Michel Vaucaire），只能算二流音乐人。当天早些时候，她的秘书曾留言给二人想要取消会面，但他们还是如期到来。琵雅芙一开始拒绝见面，杜蒙和弗凯尔只得在她的客厅里局促不安地干等。但在就寝之前，她动了怜悯之心，裹着一件蓝色睡袍就出现了。

琵雅芙告诉他们，她只愿意听一首歌。就一首。

杜蒙在琵雅芙的钢琴前坐下，汗流浹背、惶恐不安地弹奏起他写的旋律，轻声呢喃着弗凯尔创作的歌词。

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

（不，我不后悔。

不，我一点也不后悔。）

琵雅芙让杜蒙再弹一遍，大声问这首歌到底是不是他创作的。她招呼几个碰巧来访的朋友听，还把家里的帮佣叫来一起听。

几个小时转瞬即逝。根据在场的一个人的回忆，杜蒙一遍遍地演奏这个

作品，足有20多遍。琵雅芙给巴黎顶尖音乐会场馆奥林匹亚音乐厅的总监打了电话，为了听听这个作品，这位总监在黎明前赶了过来。

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

（不，我不后悔。

不，我一点也不后悔。

付出的，带走的，遗忘的。

逝去吧，我一点也不在乎。）

几周后，琵雅芙在法国电视节目上演唱了这首全长2分19秒的歌曲。1960年12月，在一场帮助奥林匹亚音乐厅摆脱财务危机的演唱会上，她将这首激动人心的歌曲作为压轴曲目演唱，并22次返台谢幕。

截至1961年年底，名为《我不后悔》（*Je ne regrette rien*）的唱片销量超过100万张，这让琵雅芙从知名歌手跃升为时代偶像。

1963年10月11日，琵雅芙离开了人世。

2016年2月，一个寒冷的周日清晨，安柏·蔡斯（Amber Chase）在她位于加拿大西部城市卡尔加里（Calgary）的公寓醒来。前一天晚上，她当时的男友恰好出城，她和几个闺蜜一起出去消遣，其中几人在她家过了夜。她们边喝含羞草鸡尾酒边聊天，渐渐感到无聊，突然蔡斯心血来潮地说：“我们去文身吧！”就这样，她们钻进车里，驱车来到加利福尼亚州一号高速公路的“小丑文身刺青店”。在那里，蔡斯让文身师在她的身上文了两个单词。

蔡斯的文身，与身在3800千米开外的米雷拉·巴蒂斯塔（Mirella Battista）5年前决定做的文身几乎一模一样。巴蒂斯塔在巴西长大，20岁出头时到美国费城上大学。来到这座城市，她如鱼得水。上

学期间，她在当地一家会计师事务所找到一份工作。她广交好友，甚至与当地的一名男子交往了很久。似乎奔着婚姻前进的两个人，却在交往的第5年突然分手。就这样，在来到美国9年后，为了寻找那所谓的“重启键”，她搬回了巴西，而就在搬回老家的几周前，她在右耳正后方文了两个单词。

巴蒂斯塔有所不知，一年前，她的哥哥杰曼诺·特莱斯（**Germanno Teles**）也文了几乎一模一样的文身。特莱斯从小迷恋摩托车，可他那安全意识很强的医生父母既不理解也不支持这种爱好。尽管如此，他还是尽己所能地学会了一切有关摩托车的知识。后来，他一分一角地攒钱，终于买下了一辆铃木牌摩托车，把它视为心头之好。

一天下午，特莱斯在家乡巴西福塔莱萨市（**Fortaleza**）附近的高速公路上骑行时被从侧面驶来的另一辆车撞倒，左腿受伤，这次事故缩短了他未来的骑行生涯。不久之后，他在伤腿的膝盖下方文了一个摩托车图案，并在图案旁边，沿着那道伤疤以弧形刺下了两个单词。

特莱斯那天刺下的文身，与布鲁诺·桑托斯（**Bruno Santos**）于2013年在葡萄牙里斯本刺下的文身几乎一模一样。桑托斯是一名人力资源主管，与蔡斯、巴蒂斯塔和特莱斯素不相识。一天下午，被工作折磨得抓狂的他走出办公室，径直去了一家文身店。从店里出来的时候，他的右前臂已经刺上了两个单词。分别生活在三个大洲的四个人，每个人都在身上文下了相同的两个单词：**No Regrets**（无悔）。

“后悔”错了吗

心理学中的效价是指情感的质量，分为正面效价和负面效价。——译者注

有些信念在悄无声息地发挥着作用，如同生命的背景音乐；另外一些则成为某种生活方式的颂歌。“后悔浪费了我们的时间，破坏了我们的幸福，让我们的人生充满遗憾，因此是愚蠢的。”很少有比这更为“响亮”的信念了。这一信念，在文明的各个角落发出振聋发聩的巨响，提醒我们忘记过去，抓住未来，规避苦难，尽享甜蜜。美好的生活只有一个焦点（向前），且效价^②不变（正面），而遗憾会将这二者一并打乱。回顾过去时会产生遗憾，遗憾会带来消极情绪，堪称循环在幸福血液中的毒素。

这么说来，难怪琵雅芙的《我不后悔》至今仍是传遍世界各地的经典曲目，也是其他音乐人的试金石。曾以“无悔”为题录制过歌曲的艺术家，包括爵士名伶埃拉·菲茨杰拉德（Ella Fitzgerald）、英国流行歌手罗比·威廉姆斯（Robbie Williams）、卡津乐队的史蒂夫·赖利（Steve Riley）和玛姆花花公子（Mamam!）、美国蓝调歌手汤姆·拉什（Tom Rush）、入选乡村音乐名人堂的爱美萝·哈里斯（Emmylou Harris）和饶舌歌手埃米纳姆（Eminem）。众多豪华汽车品牌 and 保险公司，以及生产巧克力棒的公司，都在电视广告中借用这首《我不后悔》倡导“无悔”理念。

试问，还有什么举动能比像布鲁诺·桑托斯那样，把自己坚信的理念用黑色文字“供奉”在右臂肘部和手腕之间展示给所有人看，更好地体现一个人对某种信念的忠诚呢？

如果成千上万人皮肤上的斑斑印迹都无法让你信服，那就听听性别、宗教和政治背景各不相同，却在追求这一信念的道路上殊途同归的两位美国文化重量级人物的声音吧。积极思考的先驱、牧师诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）博士曾经向人们提出“不要为悔恨留出空间”的忠告。“不要为悔恨……浪费时间”，这是露丝·巴德·金斯伯格（Ruth Bader Ginsburg）的箴言。金斯伯格是美国最高法院的第二位女性大法官，她晚年被美国崇尚自由主义的人士奉为女神。

如果你觉得明星们的话更有说服力，也可以看看下面的言论。安吉丽娜·朱莉（Angelina Jolie）、鲍勃·迪伦（Bob Dylan）、约翰·特拉沃尔塔（John Travolta）等人都曾说过“我不后悔”。我敢打赌，在你家附近的书店里，大约有一半的励志图书都在讲这个主题。在美国国会图书馆的藏书中，题为“*No Regrets*”（无悔）的图书就超过了50本。

“无悔”一词被放在歌词中、装点在皮肤上，也被智者所信奉，这种“反对后悔”的哲学仿佛是不言而喻的真理，人们甚至认为这种哲学是正确的，无须再做讨论。明明能够规避痛苦，又何必自讨苦吃呢？明明能够沐浴在积极思维的艳阳之下，又何苦召唤乌云呢？明明能够梦想明天带来的无限可能，又为何要为昨日的所作所为而懊悔呢？

这种世界观在直觉上说得通，似乎是正确的，感觉也挺有道理。然而，其中存在着一个不容忽视的缺陷。它其实大错特错。宣扬无悔的人们所提出的，并不是美好生活的蓝图，而是一派胡言。请读者原谅我的措辞，这个词是我精心挑选出来的。

正确地认识遗憾

后悔和遗憾并不危险，也很正常，不至于令我们偏离通往幸福的道路。它们正常、合理且普遍存在，是人类不可分割的一部分。另外，后悔和遗憾是有价值的，如果能将它们转化为面向未来的积极力量——憾动力，不但不会使我们意志消沉，还能让我们精神振奋。憾动力能帮助我们看清形势，为我们提供指引。

这不是什么虚无缥缈的白日梦，也不是为了让我们在这冷酷无情的世界里感受温暖和关爱而调制的一种无病呻吟的渴望。这是科学家在半个多世纪前开始的研究中得出的结论。

这是一本关于遗憾的书。如果在过去，你没有做出过糟糕的选择、错误的决定或愚蠢的行为，那么现在会更美好，未来也会更光明。想到这一点，你是否有一种反胃的感觉。在本书中，我希望大家能以一种全新的视角来看待遗憾，学会将这一亦正亦邪的力量利用在积极之处。

对于那些声称自己无怨无悔的人，我们不应怀疑他们的真诚。相反，我们应该把他们视为正在扮演某个角色的演员，他们总是在伪装自己，演得如此投入，以至于自己都开始信以为真。这种心理上的自我欺骗很常见。有时，这种自欺欺人的心态甚至有利于健康。但更多时候，这种表演会妨碍人们去做一些真正能够带来满足感的不易之事。

琵雅芙就是一名技艺精湛的演员。她宣称自己从不后悔，更准确地说，是昭告世界自己此生无憾。但只需简单回顾她在人世间的47年岁月就会发现，她的一生充斥着悲剧和麻烦。17岁时，她生下一个孩子却撒手交给别人照顾，而孩子不到3岁就夭折了。她难道对孩子的逝去不怀有一丝悔恨吗？成年后，她一度沉迷于酒精，后来又染上了毒品。这些步入歧途且扼杀才能的经历，难道不曾让她感到遗憾吗？说得委婉一些，她的私生活颇有争议：有一段失败的婚姻，一位死去的情人，还有不得不为她负担累累债务的第二任丈夫。对于在恋爱生活中所做的选择，她真的不曾有过悔恨吗？很难想象，临终前的琵雅芙会在病床上为自己的决定感到庆幸，尤其是那些导致她提前几十年离世的选择。

我们也可以拿世界各地的文身族举例。只要和他们简单聊聊，你就会发现，他们表演出来的“无悔”，与他们的内在体验是不一致的。例如，米雷拉·巴蒂斯塔为一段认真的感情投入了多年时间，当感情破裂时，她

痛苦万分。如果有机会重新来过，她可能会做出不同的选择。这就是后悔。但是，她也坦然面对了那些不理想的选择，并从中吸取了教训。她告诉我：“正是每一个决定让我走到了现在，成就了现在的我。”这就是后悔的好处。巴蒂斯塔并没有抹去这段记忆（毕竟，无悔的“悔”字已经永远地刺在了她的身上），也没有看轻后悔的重要性。相反，她选择了将悔恨为己所用。

与安柏·蔡斯视频通话时，她已经35岁。那天晚上，她告诉我：“人的一生中会做出很多错误的选择。”其中一个是她第一次婚姻。25岁时，她嫁给了一个婚后才发现“有很多问题”的男人。他们一起生活时经常发生令人不愉快的事情，偶尔还会闹得鸡犬不宁。有一天，她的丈夫毫无预兆地消失了。“他就这么坐上飞机离开了……整整两周时间，我连他人在哪里都不知道。”等他终于打来电话时，他却告诉蔡斯：“我已经不爱你了。我不会回来了。”这段婚姻就这样画上了句号。如果能重来，蔡斯还会嫁给这个男人吗？绝对不会。然而，这个不幸的选择推动了她的人生旅程，使如今的她拥有幸福美满的婚姻。

其实，蔡斯的文身本身就是“反对后悔”哲学不堪一击的一种印证。她的文身写的并不是“No Regrets”，而是故意将第二个单词拼错，写成了“No Ragrets”。这个选择是对2013年上映的电影《冒牌家庭》

（*We're the Millers*）的致敬，除了下面这个桥段，那部电影乏善可陈。杰森·苏戴奇斯（Jason Sudeikis）在其中饰演大卫·克拉克，一个为偿还债务而被迫组建冒牌家庭（一位妻子加两个十几岁的孩子）的小人物。在一场戏中，大卫遇到了斯科蒂，一个骑摩托车带大卫的“女儿”出去约会的古怪年轻人。

斯科蒂穿着一件脏兮兮的白色背心，露出了身上的几处文身，其中一处沿着锁骨的文身，用粗体字写着“No Ragrets”。大卫让他坐下简单聊几句，在看到斯科蒂的文身后，他们展开了下面这段对话：

大卫（指着“No Ragrets”的文身）：“这是什么？”

斯科蒂：“哦，这个吗？这是我奉行的信念，‘No Regrets（无悔）’。”

大卫（面露怀疑的表情）：“真厉害。你没有后悔的事吗？”

斯科蒂：“没有……”

大卫：“所以说……你的人生连一个字也没有写错过？”

斯科蒂：“没有，一个也没有。”

如果斯科蒂有朝一日对脖子上的两个单词心生悔意，那也不足为奇。大约20%的文身者最终都会后悔自己的决定，其中也包括往身上文“无悔”的人。正因如此，仅在美国，文身祛除行业一年的收入就达到了1亿美元。然而，蔡斯并不为自己的文身感到后悔，这或许是因为文身藏在人们看不见的地方。在2016年那个寒冷的周日，她把这两个单词文在了屁股上。

消极情绪也有积极力量

20世纪50年代初，美国芝加哥大学一位名叫哈里·马科维茨（Harry Markowitz）的经济学研究生提出了一个简单易懂、现在看来不言自明的理论，但这条理论又极具革命性，为他赢得了一项诺贝尔奖。后来，马科维茨的伟大理论以“现代投资组合理论”的名字为人熟知。为了继续讲我们的故事，请允许我简要说明，暂且说它是“不要把鸡蛋放在一个篮子里”这句箴言的底层数学原理。

按照某种指数构成的标准购买该指数包含的全部或者一部分证券的基金，其目的在于达到与该指数同样的收益水平。——编者注

在马科维茨之前，许多投资者认为，通往财富自由的道路就是投资一两只潜力巨大的股票。毕竟，能带来巨大回报的，往往只是少数几只股票。只要选中这些潜力股，就能赚大钱。如果遵循这种策略，你最终会选中很多没用的烂股。但投资就是如此，本来就存在风险。马科维茨却让我们看到，投资者不必遵循这种策略，他们可以通过分散投资来降低风险，同时仍能获得丰厚收益。也就是说，投资“一篮子”的股票，而不是只投资一只。拓宽范围，对不同行业进行押注，虽然并非每只股票都能让人大赚一笔，但假以时日，投资者便能以更低的风险赚取更多的收益。如果你恰好有存款投资了指数基金^②或交易型开放式指数基金（ETF），其背后的原因就是现代投资组合理论。

尽管马科维茨的见解很有说服力，但我们却常常忘了将其中的逻辑应用到生活的其他方面。比如，人类一系列的情感犹如一份投资组合，其中一些是积极的，如爱、自豪和敬畏；其他的则是消极的，如悲伤、沮丧或羞耻。一般来说，我们倾向于高估前者，看轻后者。我们听信别人的

建议和自己的直觉，在投资组合中塞满积极情绪，剔除消极情绪。但是，就如现代投资组合理论出现前盛行一时的投资方式一样，这种处理情感的方式漏洞百出。

积极情绪当然不可或缺。没有它们，我们会失去自我。因此，看到好的一面，想一些令人高兴的事情，在黑暗中发现光明非常重要。乐观的心态有利于身体健康。快乐、感激和希望等情绪，会极大地提升我们的幸福感。我们的情感投资组合中需要大量的积极情绪，其占比也应该超过消极情绪。然而，在情感投资组合中塞入过多的积极情绪也有风险，由此导致的不平衡会阻碍我们的学习和成长，限制我们发挥潜能。

这是因为，消极情绪同样不可或缺。人类发展能够延续至今，其中就有消极情绪的作用：恐惧驱使我们逃出燃烧的建筑物，让我们为了不惊动蛇而蹑手蹑脚地行走；厌恶让我们远离毒害，拒绝做出不良行为；愤怒提醒我们要警惕来自他人的威胁和挑衅，强化我们的是非观念。

当然，过多的消极情绪会让人心力交瘁，但是缺少消极情绪也会带来毁灭性的后果，比如一次次被伴侣利用，或是被蛇咬伤腿。如果缺乏偶然但有规律地感知消极情绪的能力，你、我，以及我们那些直立行走、智力高超的兄弟姐妹们，现在也就不存在了。

将悲伤、轻蔑与内疚混杂在一起，一种最为普遍也最为强大的感情便应运而生。这就是遗憾。写这本书的目的是要重申遗憾是一种不可或缺的情感，并让大家了解到我们该如何利用遗憾带来的诸多益处做出更明智的决定，在工作和学习中拿出更优秀的表现，为人生赋予更丰富的意义。

我会从“重新定义遗憾”开始。在第一部分，我将向大家展示为什么遗憾非常重要。这部分中的很多内容，都涉及过去几十年积累的大量学术研究成果。

丹尼尔·卡尼曼是诺贝尔经济学奖得主，“行为经济学之父”，他在《噪声》一书中揭示了人类判断中的缺陷，可以帮我们更好地理解“遗憾”。该书中文简体字版由湛庐引进，浙江教育出版社于2021年出版。——编者注

阿莫斯·特沃斯基是著名行为科学家、心理学家，长期专注于人类行为研究。推荐阅读《特沃斯基精要》一书，该书中文简体字版由湛庐引进，浙江教育出版社于2022年出版。——编者注

20世纪50年代，用核弹摧毁地球是当时最令人扼腕的计划，从那时起，笼罩在“冷战”阴影下的经济学家和博弈论大师就开始对遗憾展开研究。很快，以丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）^⑪和阿莫斯·特沃斯基（Amos Tversky）^⑫为代表的一些另辟蹊径的心理学家意识到，遗憾不仅为了解高风险谈判提供了一个机会，也为探索人类思想打开了一扇窗户。20世纪90年代，对于这一领域的探索进一步拓宽了，大批社会心理学家、发展心理学家和认知心理学家开始对遗憾的内部机制展开探索。

从近70年的研究中，可以精练出两个浅显易懂但至关重要的结论：

遗憾赋予我们人性。

遗憾让我们变得更好。

网址为www.worldregretsurvey.com。——编者注

为遗憾正名之后，我会将遗憾的秘辛公之于众。本书第二部分的内容以我自己开展的两个大规模研究项目为基础。2020年，我们与一支由问卷调研专家组成的小型团队合作，针对美国人对遗憾的看法开展了一项分析工作，我们将其命名为“美国人遗憾调查计划”（American Regret Project），这是有史以来此类定量分析中规模最大的一次。我们从由4489人组成的美国人口代表样本中搜集了人们对遗憾的看法，并对令他们遗憾的事情进行了分类。同时，我们也推出了一个名叫“世界遗憾问卷调查”的网站^⑬，从105个国家的民众那里收集到近2万件憾事。我研读了这些文字回复，并在这些提交回复的人中选择了100人进行后续采访。在后面的讲述中，读者们会通过“世界遗憾问卷调查”中调研对象的若干件憾事，一窥人类体验的方方面面。

构成人类生存要素的所有特征和重要事件，包括出生、成长、情感、欲望、冲突和死亡。——译者注

第二部分探讨了人们遗憾的真正原因。大多数关于这一主题的学术研究都将遗憾按生活的各个领域分类，比如工作、家庭、健康、人际关系和财务，等等。但在表层之下，我发现了一种超越这几大领域的遗憾的底层结构。几乎所有的遗憾都可以被归纳到4个核心类别中：基础型遗憾、勇气型遗憾、道德型遗憾和关系型遗憾。这个曾被藏匿在视野之外的深层结构，不仅为我们提供了窥视人类境况^⑭的全新见解，同时也为我们追求美好生活铺设了一条路径。

行为医学是一个跨学科领域，利用心理学、生物学和健康科学的知识治疗各种健康问题。——译者注

本书第三部分描述了如何将消极的遗憾转化为面向未来的积极力量——憾动力。读者们将学会消解遗憾和以新的方式界定遗憾，从而调整当下。读者们还将学会用一种简单的三步法来转化遗憾，从而更好地迎接未来。另外，我还会探讨如何预测何时、何事会有遗憾，这是行为医学^②的一种方法。需要注意的是，这种方法虽然能帮我们做出更明智的决定，但也需要谨慎对待。

读完本书，我相信大家将对遗憾这一人类误解最深的情感有全新的认识，同时获取在错综复杂的世界中卓越发展的诀窍，并对自己的行为方式和真正重视的事物产生更加深刻的认识。

第2章

遗憾是人类经验中必不可少的组成部分

相比于逃避遗憾，如果你能正视自己的遗憾，你将有重要的发现。

我们称之为“遗憾”的东西，到底是什么？

遗憾是一种很容易识别的感觉，但奇怪的是，想要定义它却非常困难。科学家、神学家、诗人和医生都做过尝试。心理治疗师说，遗憾是一种“不愉快的感觉，与某人做或不做某事所产生的不同后果相关”。管理学家表示：“将实际结果与决策者做出不同选择可能带来的结果相比较，便会产生遗憾。”哲学家则表示，遗憾是“一种不愉快的感觉，涉及对过去的某个回忆，以及在认识到某件事后会采取的某种行为方式”。

如果这些定义让人一头雾水，那么背后的原因或许揭示了一个深层的问题：相比于将遗憾看作一事情，我们最好将其当成一个过程来理解。

时间旅行和虚构

这个过程始于两种能力，也就是我们的大脑拥有的两种独特技能：我们既可以在脑中回顾过去，也可以展望未来，将从未发生过的事情作为故事讲述出来。人类既是老道的时间旅行者，也是高超的虚构者。这两种能力交织在一起，形成了认知的双螺旋结构，引发了遗憾之情。

让我们来看看下文中的遗憾吧，这是“世界遗憾问卷调查”中提交的数以万计的憾事之一：

我真希望当初能按照自己的意愿，在自己选择的领域里拿到研究生学位，而不是妥协于父亲的意愿从而放弃学业。如果当时没有妥协，我现在的人生就会在一条截然不同的轨道上。这样的人生会让我更加满足，更加充实，也赋予我更大的成就感。

这位美国弗吉尼亚州的52岁女士只用了寥寥数笔，就运用敏捷的大脑完成了惊人壮举。出于对现状的不满，她凭借想象回到了曾经妥协于父亲

意愿的时刻。几十年前的她还是一个正在考虑自己学业和职业路径的年轻女性。回到那一刻后，她选择否认真正发生过的事情，而是做出另一种选择，即报名自己喜欢的研究生课程。然后，她跳回时光机，向未来猛冲而去。因为对过去进行了重设，与刚刚离开的当下相比，新抵达的“当下”迥然不同。在这个经过翻新的世界里，她感到满足、充实，富有成就感。

将时间旅行和虚构进行结合是人类的一种超能力。很难想象任何其他物种会完成如此复杂的壮举，你能想象一只水母会写十四行诗、一只浣熊会给落地灯重新布线吗？

然而，我们却能将这种超能力运用得游刃有余。事实上，这是一种人类所拥有的根深蒂固的能力，只有大脑尚未完全发育的儿童和脑部受疾病或创伤困扰的成年人才在这方面有所欠缺。

在一项研究中，发展心理学家罗伯特·古滕塔格（Robert Guttentag）和珍妮弗·费雷尔（Jennifer Ferrell）给一群孩子读了一则故事：

有两个小男孩，一个叫鲍勃，一个叫大卫，他俩住得很近，每天早上都会骑自行车上学。在上学的路上，他们会走一条环绕池塘的自行车道。骑自行车的人可以选择在池塘的右侧或左侧骑行。两条路的距离相同，并且都很平坦。每天，鲍勃都沿着池塘右侧的路骑行，大卫则会选择池塘左侧的路。

一天早上，鲍勃像往常一样在池塘右侧的路上骑行。但是，前一天晚上，一根树枝掉到了路上。鲍勃撞上了树枝，从自行车上摔下来、受了伤，并因此上学迟到了。左侧的路则一切如常。

就在那天早上，总是走左侧的大卫却决定沿池塘右侧骑行。大卫也撞上了树枝，从自行车上摔下来、受了伤，上学也迟到了。

接下来，研究人员问孩子们：“对于沿池塘右侧小路骑行的选择，谁会更懊恼？是每天都走这条路的鲍勃，还是往常选择走左侧道路，但偏偏今天选择走右侧道路的大卫？抑或两人的感受不相上下？”

古滕塔格和费雷尔写道，7岁的孩子“在对后悔的理解能力上表现得与成年人非常相似”。76%的7岁孩子都知道，大卫的感觉可能会更糟。然而，5岁的孩子对这个概念却知之甚少。大约75%的5岁孩子认为，两个

男孩的感觉是一样的。想要感受后悔之情，大脑需要在过去和当下、现实与想象之间来回穿梭，稚嫩的大脑则需要几年的发育，才能具备完成这种时间旅行和虚构的强大能力。正因如此，绝大多数孩子直到6岁才开始懂得后悔。8岁的孩子则进一步进化出了预测后悔的能力。到了青春期，体验后悔之情所必需的思考能力才能完全显现出来。所以说后悔是心智健康与成熟的一种标志。

遗憾实验室

后悔和遗憾对人的发展至关重要，正常的身体机能不可或缺，对于成年人来说，缺乏后悔的能力、对遗憾缺乏感知可能会带来严重问题。2004年的一项重要研究向我们揭示了这一点。一组认知科学家设计了一个简单的博弈游戏：被试必须从两个由计算机控制的轮盘中选出一个旋转，根据箭头落在所选轮盘上的位置，他们要么赢钱，要么输钱。在输钱时，被试会感觉很糟糕，这当然没什么奇怪的。但在输了钱并得知选择另一个轮盘能赢钱时，被试的感觉会更糟。他们所体验到的就是后悔。

然而，有这样一组被试，在得知另一个选项会带来更好的结果时，他们的心情并没有受到影响。原来，这组被试都是大脑眶额皮层受损的人。在发表于《科学》杂志的一篇文章中，神经学家纳萨莉·卡米尔（Nathalie Camille）和她的同事们写道：“他们似乎完全感觉不到遗憾。这些病人没有领会这个概念的能力。”也就是说，“无悔”哲学所提倡的无法感知遗憾的能力，非但不是一种优势，反而可能是脑损伤的表现。

神经科学家们发现，其他的脑部疾病也会引发类似的症状。在几项研究中，研究者对被试提出了一个简单的问题：

玛丽亚去了一家常去的餐厅，吃坏了肚子。安娜则是在一家从未去过的餐厅就餐后闹了肚子。谁会对自己的选择更后悔？

一种常染色体显性遗传病。多在中年时发病，以舞蹈样不自主运动和进行性痴呆为特征。——编者注

大多数健康的人马上就知道，答案是安娜。但患有亨廷顿病^①这种遗传性神经退行性疾病的人得不出这个显而易见的答案。他们只能乱猜，因此得到正确答案的概率与随机差不多。帕金森病患者的情况也差不多，他们同样无法推断出大家凭直觉就能立即做出的选择。在这

一方面，精神分裂症患者所受的影响尤为严重。他们的疾病打乱了我在上文中描述的复杂思维过程，让自己产生了一种推理缺陷。这种缺陷会削弱理解或体验遗憾的能力，在许多精神和神经疾病中非常突出，以至于当今的医生会利用这种缺陷来挖掘更深层的问题。简而言之，信奉“无悔”哲学的人不是心理健康的典范，恰恰相反，他们往往已病入膏肓。

比较与评估遗憾

时间旅行和虚构的双重能力为遗憾的产生提供了动力。然而，如果不通过两个额外的步骤将遗憾和其他消极情绪区分开来，这个过程就没有完成。

第一步，进行比较。让我们回到调查中那位**52岁**女士的案例中。她希望当时能够按照自己的意愿，实现学业上的抱负，而不是妥协于父亲的意愿。假设她现在感到的痛苦完全是因为现状的不堪导致的，那么，仅凭这一点还不足以构成遗憾，只能称得上悲伤、忧郁或绝望。只有当她登上时间机器，推翻过去，并将晦暗的现实与另一种可能进行对比时，这种情感才会变成遗憾。比较，是遗憾的核心机制。

牙仙子是西方国家传说中的精灵。传说中，孩子在乳齿掉落后会将其放在枕头下，牙仙子会在夜晚把牙齿取走，并留下一小笔奖励。如今父母会假扮牙仙子的角色，给予孩子奖励。——译者注

第二步，对遗憾进行评估。遗憾的错在你自己，而不在别人。一项颇具影响力的研究发现，在人们的遗憾中，大约**95%**牵扯到可控条件而非外部环境。再来想想那位悔不当初的弗吉尼亚州的**52岁**女士。她将充满遗憾的现状与想象中的另一种可能进行对比，由此产生了不满足感。这一步虽然必要，但还不够。让她彻底陷入遗憾、失去另一种人生可能的正是她自己的决定和行为。受苦的原因，在于她自己。正因如此，遗憾与失望等消极情绪有所不同，它更令人痛心疾首。比如，我的家乡球队华盛顿奇才没有摘得美国职业篮球联赛（**NBA**）总冠军，我或许会感到失望。但是，我既不是球队主教练，也没有参加比赛，所以不需要承担责任，也不会产生遗憾。我只会有些闷闷不乐，然后等着下一个赛季的到来。我们也可以想想密歇根大学前教授珍妮特·兰德曼

（**Janet Landman**）所举的例子，她撰写了大量论文来探讨遗憾这一主题。一天，她的一个孩子掉了第三颗牙。临睡前，孩子把牙齿放在枕头下。第二天早上醒来时，却发现牙仙子忘了拿走牙齿、留下奖励^①。孩

子大失所望，但“为自己的过失感到后悔的，却是孩子的家长”。

正确地认识遗憾

在遗憾生成的过程中，除了时间旅行和虚构这两种将人类与其他动物区分开来的能力，比较与评估这两个将遗憾与其他消极情绪区分开来的步骤也不可或缺。虽然听起来烦琐，但遗憾却是在不知不觉中产生的，且几乎毫不费力。遗憾，是人性的一部分。正如马塞尔·泽伦伯格（**Marcel Zeelenberg**）和里克·彼得斯（**Rik Pieters**）这两位荷兰学者所言：“产生遗憾的程序，是预先设定在人们的认知机器中的。”

生活免不了积累一些遗憾

这种预先设定的认知程序带来的结果是，尽管人人都在倡导“无悔”理念，但遗憾仍然比比皆是。在“美国人遗憾调查计划”中，我们向4489名受访者提出了一个关于其行为的问题，并在提问中有意避免使用“遗憾”一词：你是否会经常回顾人生，希望当初做出了不同的选择？图2-1是受访者的回答情况，结果一目了然。

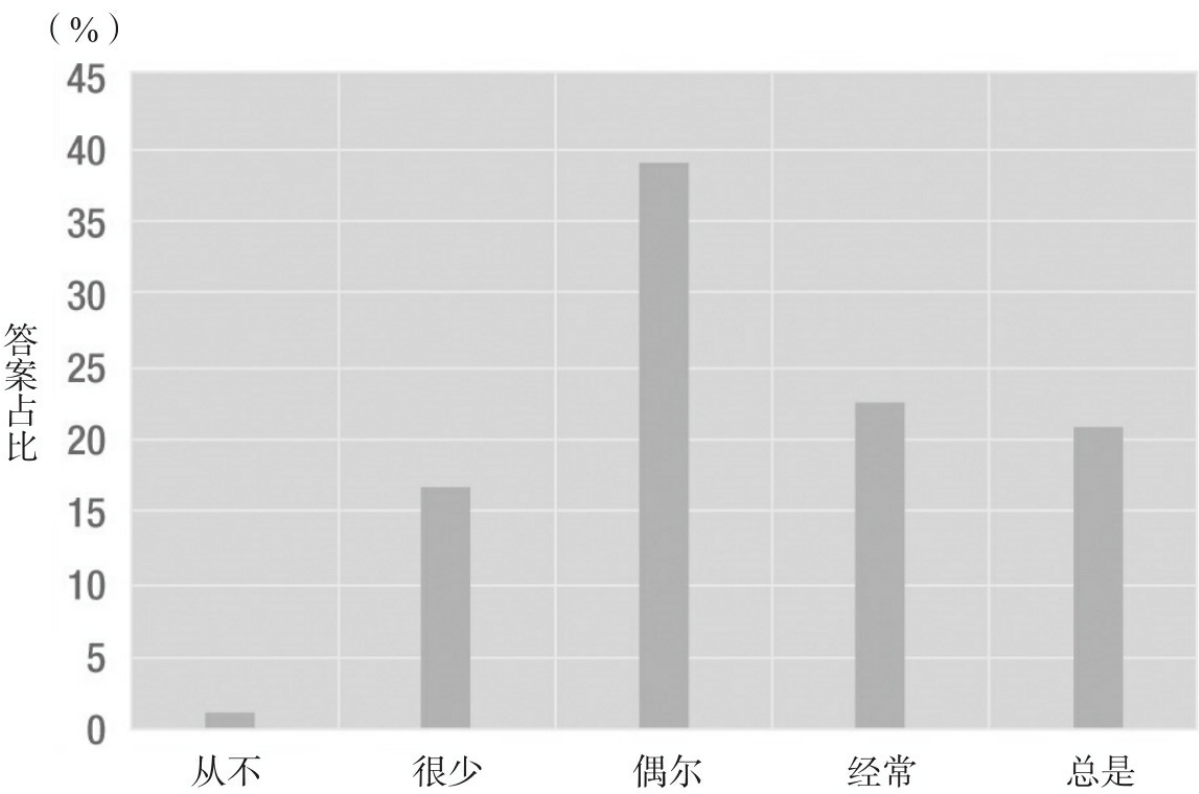


图2-1 受访者回顾人生的频率

资料来源：Pink, Daniel, et al., American Regret Project (2021)。

只有1%的受访者表示自己从未有过这种行为；表示自己很少这样做的受访者不到总数的17%；表示自己经常或总会希望做出不同选择的受访者，却总计大约占到了总数的43%。整体来看，高达近82%的受访者表示这一行为至少偶尔会成为其生活的一部分。也就是说，美国人感到遗憾的概率，要远远超出使用牙线的概率。

这一发现，与研究人员近40年来的研究结果相契合。1984年，社会科学家苏珊·希曼诺夫（Susan Shimanoff）对一群大学生和已婚夫妇的日常对话进行了记录。通过对这些记录的分析，她将表达或描述情感的词语挑出。然后，她将人们最常提及的积极情绪和消极情绪列了出来。幸福、兴奋、愤怒、惊讶和嫉妒等情感都进入了前20名。其中，最常见的负面情感和第二常见的情感，就是遗憾。唯一比遗憾更常被提到的情感是爱。

遗憾实验室

2008年，社会心理学家科琳·萨弗里（Colleen Saffrey）、艾米·萨默维尔（Amy Summerville）和尼尔·罗斯（Neal Roese）对消极情绪在人们生活中的普遍程度进行了研究。他们给被试列出了9种常见的情绪：愤怒、焦虑、无聊、失望、恐惧、内疚、嫉妒、遗憾和悲伤。然后，他们向被试提出了一系列问题，询问这些情感在他们生活中出现的比重。被试表示，他们最常体验到的是遗憾，最在意的也是它。

在此之后，世界各地进行的各种研究也得出了类似结果。2016年，一项研究追踪记录了100多名瑞典人的选择和行为。研究发现，在前一周所做的决定中，被试对大约30%的决定产生了悔意。另一项研究对数百名美国人的体验和心境进行了采样（我将在第5章展开讨论），研究发现，遗憾无处不在，且充斥在生活的方方面面。鉴于这样的研究成果，研究人员宣称：“遗憾是人类经验中必不可少的组成部分。”

事实上，我还没有发现任何一项否定这种情感普遍性的研究。各领域的学者从不同的出发点通过各种方法研究这个问题，却得出了殊途同归的结论：“看来，生活免不了积累一些遗憾。”

年近半百的米歇尔·梅奥（Michele Mayo）决定文一个文身，一来作为纪念这段人生的里程碑，二来也对外宣告自己的信念。斟酌这个决定时，她想起了自己的童年。梅奥的父亲是一名美国军官，母亲是法国人，她的童年是在父亲所在军队驻扎的德国度过的。每逢节假日，一家人都会长途驱车去法国乡下看望她的祖母。在路上，为了打发时间，梅奥会和姐妹、母亲高唱母亲最喜欢的歌曲。

2017年，作为提前送给自己的生日礼物，梅奥离家到附近的马萨诸塞州塞勒姆市（Salem）旅游。回来时，她在右手手腕处文上了《我不后悔》中的歌词“Non, je ne regrette rien”，意思是：“不，我一点也不后悔。”

梅奥的母亲是伊迪丝·琵雅芙的粉丝。在童年的汽车旅行中，一家人一起唱过的歌词始终陪伴着梅奥，直到她长大成人。梅奥告诉我，这些词句体现了她的生活方式，以及她对生活的感受。她说：“我从不后悔。”然而，与跟我交谈过的其他人一样，这句话一出口，她就开始描述起自己曾经犯过的错误以及搞砸的选择。与我们所有人一样，她也经常会为重新改写故事而钻进脑中的时光机，将现状与其他的可能性进行比较，并承受二者之间的落差。然而，对梅奥来说，这段思考最后带来的绝望感，即许多人试图逃避的消极情绪，是有价值的。“那些我希望自己没有做过的事情，甚至包括那些被我视为吃一堑长一智的错误，教会了我如何面对未来……”她说，“希望我能在临终前说出‘我不后悔’。”

梅奥手腕上的这句话，每天都在提醒她记起这个愿望。然而，对于让这句话家喻户晓的那位歌手，她也充满了疑问。“你知道吗，琵雅芙是在穷困潦倒之中去世的。”梅奥问我，“想到她，我心里不禁纳闷，在人生的最后一刻，她真的没有任何遗憾吗？想象一下，如果你现在可以采访她，那该多好。”

无论视频会议多么便捷，我都无法完成这样的采访了。但传记作家和记者们提供了一些线索，让我们有机会了解琵雅芙在1963年10月10日的心理活动。那时距离她录制完这首奠定声望的歌曲还不到3年。生命即将从她那心力交瘁的47岁的身体中溜走，她躺在床上，说出了这样的临终遗言：“你这辈子做的每一件该死的事，都是要付出代价的。”

这听起来，像是一个无怨无悔的人说的话吗？

然而，如果琵雅芙能选择正视直面自己的遗憾而不是试图逃避，她将会

发现更重要的是：你这辈子做的每一件该死的事，都能为你带来回报。在阅读本书的过程中你会发现，遗憾不仅赋予我们人性，也让我们变得更好。

第3章

“至少”与“如果”，遗憾的两种表现形式

在日常经验中，人们更容易用“如果”思维考虑问题，而非“至少”思维。

在2016年里约热内卢奥运会的306个项目中，最为艰苦的要数自行车女子公路赛。比赛全程约140千米，骑手们要穿过城市街道和一个国家公园，其间需要翻过几个陡峭的山峰，安全骑过一个危险的斜坡，并通过一段很长的鹅卵石路。即便如此，当黄旗在2016年8月第一个周日午后的12点15分落下时，68名顶尖自行车手还是沿着科帕卡巴纳海滩出发，为争得奥运荣誉全力以赴。

这场比赛完全担得起“残酷”二字。气温很高，湿度高达75%，太阳不时破云而出，蒸烤着路面。太阳落山时，一场小雨又给路面蒙上了一层水汽，一名骑手因此遭遇了严重的事故。另有几位骑手过早耗尽体力。在骑行了近4个小时后，距离终点仅剩3千米的美国选手玛拉·阿博特（Mara Abbott）保持领先，后面跟着3名大约落后她25秒的选手。

“阿博特已经稳操胜券。”主持人罗谢尔·吉尔摩（Rochelle Gilmore）在直播中点评道。

然而，以爬坡能力而非冲刺能力著称的阿博特此时已经筋疲力尽。她已经完成了99.9%的赛程，距离终点只差区区150米。但就在这时，她被其他3名车手超越了。3名车手不分上下，奋力向终点线冲去。

荷兰选手安娜·范德布雷根（Anna van der Breggen）以一个自行车轮胎宽幅之距险胜瑞典选手艾玛·约翰森（Emma Johansson）。意大利选手埃莉萨·隆哥·博尔吉尼（Elisa Longo Borghini）第三个骑过终点。3名选手都以超出自己预期的表现，斩获奥运奖牌。

想象一下她们的表情吧。

不，我是说真的。花一点时间，用心体会一下她们当时的感受。想象一下，经过多年的训练和几个小时的拼搏，最终摘得体育界最高荣誉是一

种怎样的感觉。

自查尔斯·达尔文于1872年发表《人和动物的感情表达》以来，科学家们一直在探索面部表情是如何揭露人类情绪的。我们常会试图隐藏自己的情绪，比如表达谦逊而不是骄傲，表达决心而不是遗憾。然而，我们的表情有时会泄露我们真实的想法。在比赛结束后的领奖台上，3名选手的表情让她们的情绪一览无余。

在蒂姆·德沃尔（Tim de Waele）拍摄的照片截图中，我们可以看到“金牌得主”脸上洋溢的笑容（见图3-1）。



图3-1 “金牌得主”

“银牌得主”的兴奋程度与冠军几乎不相上下（见图3-2）。



图3-2 “银牌得主”

“铜牌得主”虽然开心，但并不能算欣喜若狂（见图3-3）。



图3-3 “铜牌得主”

即使是世界级的运动员，同样也是感情动物。在这个职业生涯的转折性时刻，她们的情感鲜明无比。这几位成功抵达终点的运动员的快乐是逐级上升的，即快乐，更快乐，无比快乐。

表情是不会说谎的，但作家有时会。其实，我一直都在骗大家。图3-4是德沃尔拍下的2016年奥运会自行车女子公路赛领奖选手的合影。

©Tim de Waele, Getty Images



图3-4 2016年奥运会自行车女子公路赛领奖选手合影

站在中间的这位喜气洋洋的运动员确实是金牌得主范德布雷根。但是，站在她左边（图中最右）的那个兴高采烈的人，是获得第三名的意大利选手博尔吉尼。三人中最不开心的，是银牌得主约翰森。

换句话说，三人排名最靠后的博尔吉尼看上去比第二名约翰森更开心。虽然约翰森在那天的其他照片中展露了微笑，但这张照片并不是什么例外。想一想运动员们冲过终点后的反应。金牌得主范德布雷根举起双手庆祝胜利；铜牌得主博尔吉尼在空中做出击掌相庆的动作；银牌得主约翰森却双手抱头。这种情绪上的对比，并不是期望落空造成的。因为参赛时，博尔吉尼的世界排名就比约翰森高，她其实预计自己的表现会更好。

相反，你在这些奥运选手脸上看到的，是一种行为科学家在25年前发现的现象，这种现象为理解遗憾打开了另一扇窗户。

“至少”能够安慰情绪

我在第2章中曾提到，人类能通过想象穿越时间，虚构出从未发生的事件和结果，这种人类独有的超能力被逻辑学家称为“反事实思维”。将“反事实”这个词分成两部分，意思便一目了然。这个词是说，我们可以编造出与实际情况相反的事件。美国西北大学的尼尔·罗斯和荷兰格罗宁根大学的凯·埃普斯图德（Kai Epstude）是该领域的两位重要学者，他们表示：“反事实是想象力和创造力在思考和感受之间交汇的典型案例。”也就是说，反事实能让我们想象出事物的不同可能性。

遗憾实验室

在奥运会上，反事实思维的作用得到了最充分的体现。在一项关于1992年巴塞罗那夏季奥运会的著名研究中，美国康奈尔大学的维多利亚·麦德韦克（Victoria Medvec）、托马斯·吉洛维奇（Thomas Gilovich）以及美国托莱多大学的斯科特·马迪（Scott Madey）收集了30多位银牌或铜牌得主的影像。他们把影像播放给一组被试观看，这些被试对体育不太了解，也不怎么关注奥运会的比赛。被试对运动员进行了观察，但他们观察的不是运动员在比赛期间的表现，而是在不知道比赛结果的情况下观看运动员刚刚完成比赛和登上领奖台时的样子。然后，被试用10分制对运动员的面部表情按“从痛苦到狂喜的程度”进行评分，图3-5中再现了他们的表情得分分布情况。

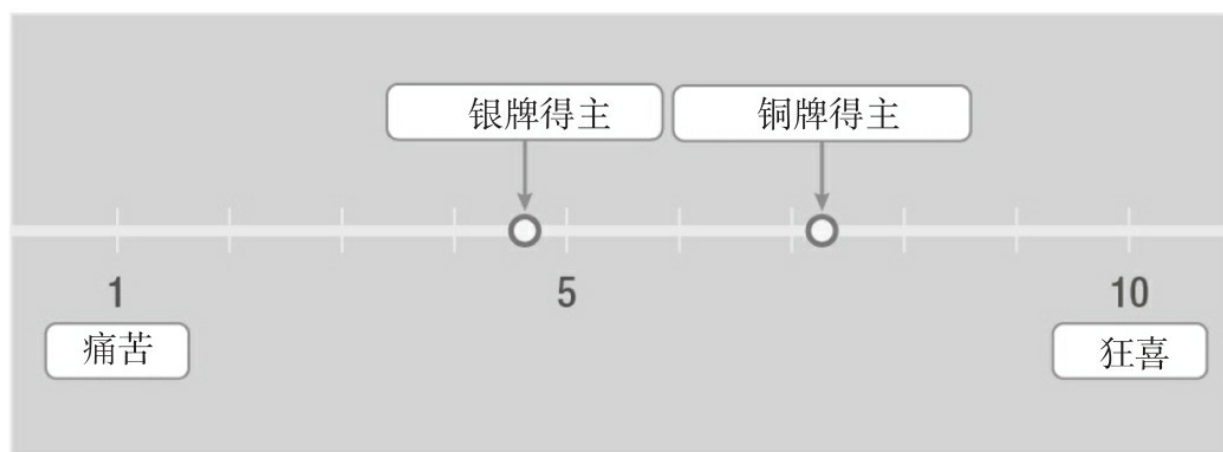


图3-5 奥运会得奖选手表情得分分布情况

资料来源：

Medvec, Victoria Husted, Scott F. Madey, and Thomas Gilovich. “When less

获得铜牌的运动员明显比获得银牌的运动员更快乐。被试就铜牌得主面

部表情打出的平均分为7.1分。然而，在全球顶尖的比赛中斩获银牌的运动员表情则不喜不悲，甚至略微倾向于不开心，他们的平均得分为4.8分。

研究人员得出结论，造成这种现象的原因就是反事实思维。

反事实有下行和上行两个方向。“下行反事实思维”会让我们思考某种选择可能让情况变得更糟。这种思维会让我们用“至少……”的措辞，比如，“没错，我在那次考试中得了C+，但至少我过关了，不用再考了”。我们暂且把这个类型的反事实称为“至少反事实”。

“上行反事实思维”会让我们想象情况可以变得更好。这种思维会让我们说出带有“如果……”的句子，比如，“如果我多去上课、把所有资料都读完，本可以得到比现在的分数高很多的成绩”。我们暂且将之称为“如果反事实”。

在回顾参赛选手赛后的电视采访时，研究人员发现，铜牌得主们会开心地将“至少”挂在嘴边。“至少我没有落到第四名，至少还拿到了一枚奖牌！”然而，银牌得主却因“如果”而懊悔不已。这种感觉非常扎心。“第二名距离金牌以及金牌带来的社会效应和经济回报只有一步之遥，”麦德韦克和同事们写道，“可是，无论银牌为获奖者带来了多少快乐，她也往往会翻来覆去地想，如果把步子迈大些、调整呼吸、踮起脚尖，结果会有多么不同。”

该危机常见于心理学和医学相关领域，具体来说，就是研究人员付出巨大努力，想要复制经典研究，以确定其结果的真实可靠性，但这些研究往往难以或无法复制。——译者注

指眼角露出鱼尾纹的微笑，也是大多数人认为最真诚的微笑。——译者注

排名更高的人反倒感觉更糟，这种观点富有争议性，不失为一个抢头条、引爆社交媒体的诱人话题。在过去的10年中，社会科学一直在努力解决一些人所说的“可重复性危机”（replication crisis）^①。许多研究结果经不起进一步的检验，尤其是那些看起来最出乎意料和非常具有新闻价值的研究结果。其他学者重复实验时，却往往无法得出同样有趣的结果，这让人们对早期研究的真实性产生了怀疑。然而，麦德韦克、吉洛维奇、马迪的研究已被人反复印证，甚至复制出的研究也被进一步优化、复制。例如，美国旧金山州立大学的戴维·松本

（David Matsumoto）从2004年雅典奥运会男女柔道比赛中搜集了约2.1万张照片，这组大规模照片涉及35个国家的84名运动员。无论属于哪个国家和种族，获奖运动员的面部表情差异都非常显著。在颁奖仪式上，金牌得主几乎全都露出了灿烂的笑容（即所谓的“杜彻尼微笑”^⑤）。大多数铜牌得主也是如此。但是，银牌得主有所不同。银牌得主微笑的次数，只有其他选手的1/4。

另外，那些表现超出预期的人的微笑次数更多。虽然复制的研究得出了有说服力的结果，但一项研究认为，银牌得主之所以感到更失望，是因为他们比铜牌得主有更高的期望。另一项研究发现，银牌和铜牌得主的表情很相似，但在采访中，银牌获得者表达了更多反事实的想法。

2020年，美国明尼苏达大学的威廉·赫奇科克（William Hedgcock）、美国艾奥瓦大学的安德烈亚·卢安戈斯（Andrea Luangath）和雷琳·韦伯斯特（Raelyn Webster）进行了更深入的研究。他们收集了来自67个国家的413名运动员在5届奥运会上的照片，涉及142种运动项目。与之前的研究不同，他们没有让其他人评估运动员的面部表情，而是使用了自动对面部表情进行编码的计算机软件Emotient。这种程序的好处是能让研究人员以更快的速度检视更多的表情，且摒除了人类审查员任何潜在偏见的影响。他们又一次得出了相同的结论。金牌得主微笑的次数最多，铜牌得主的微笑次数比银牌得主更多。他们指出：“那些客观上成绩更好的人，实际感觉却更糟。”^⑥

2016年里约热内卢奥运会的那场自行车女子公路赛我已观看过好几遍。在比赛结束后的几分钟里，“至少”带来的安慰和“如果”带来的刺痛显而易见。铜牌得主博尔吉尼表现出兴高采烈的样子。只见她跳下自行车，飞奔向家人和朋友，拥抱了每一个人。“在奥运会上摘得奖牌，让博尔吉尼欣喜若狂！”比赛的解说员们大喊道。

与此同时，约翰森和她的丈夫静静地相拥在一起，在解说员叙述她的上行反事实时，她的情绪毫无波澜。“如果距离终点再多出个50米或100米，第一名可能就是她了。”解说员这样推测道。对她而言，那是一个“五味杂陈”的时刻，因为“她又一次获得了银牌”。没错，约翰森曾在2008年的奥运会上摘得过同一项目的银牌。2012年奥运会她因伤未能参加。在其他几场重要的自行车赛中她也获得了第二名，因为这个原因，她在自行车界获得了一个本人一直不愿接受的绰号：“银牌艾玛”。“她就是名副其实的‘银牌艾玛’。”赛后，约翰森的母亲在接受瑞典电视台采访时说：“我觉得她挺高兴，但她肯定更想摘金。”

如果真能摘金，该有多好啊。

“如果”让我们在未来做得更好

“至少”能安慰我们的情绪。“至少我到头来还是获得了一枚奖牌，不像那位美国自行车手，在比赛的最后几秒出了岔子，与领奖台无缘。”“我虽然没能升职，但至少没被炒鱿鱼。”这些“至少”能为我们带来安抚和宽慰。

相比之下，“如果”却会让我们感觉更糟。“如果能早两秒钟开始最后的赶超，金牌就是我的了。”“如果额外多接几个任务，我就能升职了。”这些“如果”会让人感到懊悔和沮丧。

如此说来，人类似乎应该偏爱前者，也就是说，我们会选择“至少”的温暖，而不是“如果”的刺痛。毕竟，我们生性就喜好寻求快乐和规避痛苦：比起蔬菜、果昔，我们更喜欢巧克力纸杯蛋糕；比起接受税务人员的核查，我们更享受与爱侣一起翻云覆雨。但是，现实并非如此。对我们而言，相比于博尔吉尼的铜牌时刻，约翰森的银牌时刻要常见得多。

遗憾实验室

在一项研究中，研究人员会随机询问被试心情或要求被试每天写日记，以便对其思想活动进行跟踪记录。他们发现，在日常生活中，“如果”的想法要比“至少”的想法更常见，且数量要超出很多。一项研究发现，在人们提出的反事实中，80%都是“如果”思维。其他研究得出的数字甚至更高。最大的例外情况，往往涉及躲过某个灾难。例如，一项针对目睹致命海啸但成功逃生的游客的研究发现，在几个月后，每产生1个“如果”的想法，他们都会用10个“至少”的想法进行对比。这些人不因遭受自然灾害而愤愤不平，而是为能活下来感到幸运。从某种意义上来说，这也是铜牌得主的经历，因为他们躲开了无缘奥运奖牌这一巨大灾难。但在日常经验中，也就是那些构成人类生活的稀松平常的时刻，在思考本可能发生的事情时，我们却更容易用“如果”思维考虑问题。这就是我们大脑和思维的运作方式。

针对反事实思维长达20年的研究揭示了一个奇怪的现象：在对过去的思考中，让我们感觉更好的想法非常罕见，让我们感觉更糟的想法却俯拾皆是。难道，我们都是自毁倾向的受虐狂吗？

正确地认识遗憾

我们当然没有自毁倾向，至少大部分人没有。相反，我们是一种天性向“生”的物种。“至少反事实”虽然有助于保护我们当下的情感，却很少能改善我们未来的决策或表现。“如果反事实”虽然会在当下让我们感觉更糟，却能改善我们今后的生活，这一点至关重要。

通过计算某一行为所产生的快乐和痛苦的总和，从而确定其价值的方法；边沁在《道德与立法原则概论》第4章中对该方法进行了概述。

——译者注

遗憾是“上行反事实思维”中的典范，是“如果反事实”的终极形式。科学家们逐渐发现，遗憾会搅乱我们日常生活中的“痛苦—快乐算法”（**pain-pleasure calculus**）¹²，从而获得燃料。遗憾的主要目的，就是让我们感觉更糟，通过破坏我们当下的心情，帮助我们在未来做得更好。

第4章

从遗憾中获得成长与成功

让人窒息的遗憾会让我们一蹶不振，而给人激励的遗憾，却能让我们精神振奋。

“万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。”

莱昂纳德·科恩（Leonard Cohen），1992年

承诺升级是管理心理学中的一个概念，指人们倾向于坚持过去的行为，即使这些行为不会带来理想的收效。——译者注

大家或许对“第一洞穴定律”（First Law of Holes）并不陌生，即当你发现自己已经落在洞里时，就不要继续挖了。当然，你可能对这条定律视而不见。我们常常会对已经没有挽救余地的事情继续投入时间、金钱和精力，让糟糕的选择越来越糟，而不是选择止损或改变策略。比如，我们会选择继续往某个毫无希望的项目里砸钱，因为已经投入了大量资金；我们会为挽救某段无可救药的关系倾注双倍的努力，因为已经耗费了几年时间。这些行为，在心理学上被称为“对失败行为的承诺升级”^①。这是混淆我们决策的众多认知偏见之一。

然而，体验遗憾却可以纠正这种偏见。伦敦商学院的吉莉恩·古（Gillian Ku）发现，让人们回想先前的承诺升级然后为之感到遗憾，能够降低他们再次犯错的可能性。诱导出那种令人不适的“如果”心态，有利于改善人们未来的行为。

遗憾的3个好处

尽管遗憾让人感觉糟糕，但它有助于改善我们的行动和纠正我们的认知偏差。研究表明，如果妥善面对，遗憾可以带来三大好处：不仅可以帮助我们改善决策，还可以提高我们在一系列任务中的表现，也能加深意义，让我们觉得与人联系更加紧密。

可以改善决策

想要一窥遗憾是如何改善我们的决策的，先让我们想象以下场景。

你因草率决定，买了一把吉他，但一直没有抽出时间弹。现在，吉他只是在你的公寓里徒占空间，而你需要一些现金。所以你决定把吉他卖掉。正巧，你的邻居玛丽亚准备买一把二手吉他。她问你这把吉他想卖多少钱。假设你为买这把吉他花了500美元。你不可能让玛丽亚出这么多钱买二手物件。如果能要价300美元自然很好，但也似乎太贵了。所以，你开价225美元，内心做好了接受还价至200美元的准备。听到225美元的报价，玛丽亚立马同意，把钱递给了你。

你会感到遗憾甚至后悔吗？很有可能。很多人会为此而后悔，涉及比出售旧吉他牵扯更大利害的事情时更是如此。当对方毫不犹豫或不带推诿地接受最初的报价时，我们常常会责备自己没有要得更高。然而，承认自己在这种情况下感到后悔，对这种糟糕的情绪采取欢迎而不是排斥的态度，有利于我们在未来做出更加明智的决定。

遗憾实验室

2002年，哥伦比亚大学的亚当·加林斯基（**Adam Galinsky**）联合其他3名社会心理学家，针对最初报价被对方接受的谈判者进行了研究。他们让这些谈判者推测，如果能开出更高的报价，他们能多赚多少钱。越是为自己的决定感到后悔，谈判者就会花越多的时间准备接下来的谈判。加林斯基、加利福尼亚州大学伯克利分校的劳拉·克雷

（**Laura Kray**）以及俄亥俄州立大学的基思·马克曼（**Keith Markman**）进行的一项研究表明，当人们回顾之前的谈判，并为未采取提高报价等行动后悔时，他们会在之后的谈判中做出更好的决定。更重要的是，这些因后悔而改善的决定，能够带来广泛的益处。在之后的谈判中，感到后悔的谈判者做大了“馅饼”，并为自己争取到了更大的一块。思考没有做的尝试，不仅能丰富未来可采取的措施，也为未来的沟通提供了一个范本。

指当人确立了某一个信念或观念时，在收集信息和分析信息的过程中，会产生一种寻找支持这个信念的证据的倾向。——编者注

几项研究表明，遗憾最主要的影响是有助于我们做出“更明智的决策”。直面遗憾能够改善我们的决策过程，因为消极情绪带来的伤痛会让我们放慢脚步去收集更多信息，考虑更广泛的选择，付出更多的时间来得出结论。由于行动更加小心，落入证实偏差^②等认知陷阱的可能性就会降

低。一项针对首席执行官进行的研究发现，鼓励企业领导人反思自己遗憾的决策，会“对其未来的决定产生积极影响”。

在其著作《选择的悖论》中，施瓦茨对后悔进行了充分的研究，提出了许多降低后悔倾向的方法。该书中文简体字版由湛庐引进，浙江人民出版社于2013年出版。——编者注

巴里·施瓦茨（Barry Schwartz）^②是最早对遗憾和后悔展开认真研究的社会心理学家之一。他解释说，这种不愉快的感觉“有几个重要的功能”。后悔可以“突出我们在做出决定的过程中所犯的错误，这样一来，在未来遇到类似的情况时，我们就不会犯同样的错误了”。

在提交给“世界遗憾问卷调查”的许多答案中，都贯穿着这一思路。其中包括一位家长对很久之前发生的一件事情的回忆：

女儿5岁的时候，在上学的路上，我曾因为她把酸奶洒在自己的校服上而对她大吼大叫。我对她恶语相加，从那以后，我一直很懊悔，认为孩子不该被这样对待。我对她造成了伤害，而她犯了什么错？只因为校服上沾了一点污渍？我对那一刻的自责从未停止过。从那以后，我再也没有那样对她大吼过。我从那次错误中吸取了教训，即便如此，我仍然希望那一刻从未发生。

这位家长虽然仍对过去的行为感到内疚，但已经利用这种感觉改变了自己未来的决策，再也没有那样辱骂过孩子了。

我们中一些已为父母的人仍在努力提高自己的决策能力，而与此同时，遗憾和后悔也在逐渐帮助他们的子女学会推理和自行决策。爱尔兰的研究人员通过几项实验表明，跨过7岁左右的发育阈值后，孩子们的决策能力会迅速提升，从而能够体验到遗憾的感觉。埃米尔·奥康纳

（Eimear O'Connor）、特蕾莎·麦科马克（Teresa McCormack）和艾丹·菲尼（Aidan Feeney）写道：“遗憾的形成可以让孩子们从以前的决定中吸取教训，以便灵活调整自己的选择。”

至少从一定程度来说，认知器官存在的意义是维系我们的长期生存，而不是在短期给我们以慰藉。我们需要具备对自身错误感到后悔的能力，也就是对自己的失误感到痛心的能力，这样，我们才能在未来做决策时加以改进。

可以提高表现

直译为“千里眼捣碎鸡蛋池”。——译者注

意思是“心理学家喜欢易位构词字谜游戏”。——译者注

易位构词是英文中的一类文字游戏，是将组成一个词或短句的字母重新排列顺序，构成新的词或短句，确保原文中所有字母都使用一次。——译者注

“Clairvoyants smash egg pools”^④是“Psychologists love anagrams”^⑤的易位构词^⑥。易位构词是心理学研究的常见工具。研究人员将被试带入房间内，向他们提供一些单词或短语，让他们重新组合成其他单词或短语。之后，研究人员会对被试的情绪、心态、环境或其他变量进行操控，看看这会对他们的表现造成什么影响。

遗憾实验室

在一次实验中，马克曼和两位同事为被试提供了10个易位构词字谜。在对结果进行所谓的“评分”后，研究人员会告诉被试，他们只找出了一半答案。然后，研究人员会让被试产生些许遗憾之情，从而刺激被试。研究人员这样告诉被试：“花一点时间，对自己的表现进行评估，与本可以拿出的更好表现进行比较。”现在，脑中充斥着“如果”思维的被试感觉更糟了，尤其在另一组被要求以“至少”心态作对比的被试的映衬下更是如此。而在接下来的一轮中，感到遗憾的一组被试却比实验中的其他被试解出了更多的字谜，且坚持完成任务的时间也更长。这就是关于遗憾的一个重要发现：遗憾可以助长坚持，而坚持则几乎总能改善表现。

尼尔·罗斯是一位反事实思维研究的先行者，在本书中，到处都能找到他的研究。他在自己最早也最有影响力的一篇论文中便使用了易位构词字谜这一工具。他也发现，唤起被试的遗憾之情，或者向他们灌输“如果”的想法，能够让人以更快的速度解出更多的字谜。

我们也可以离开实验室，走进游戏场所。在另一个同样由马克曼组织的有趣实验中，被试要与电脑玩21点纸牌游戏。实验人员告诉一半的被试，玩完第一轮，游戏就要结束了。他们告诉另一半被试，在第一轮之后，他们可以再玩几把。那些知道自己能再玩游戏的人，比那些只玩一次的人产生了更多“如果”的想法。他们更有可能为打牌时的错误判断而遗憾，或者因冒了太多或太少的风险而懊恼。相比之下，第一组被试却屏蔽了消极情绪。他们产生的大多是“至少”的想法，比如，“至少我没

有把所有的钱都输掉！”按照研究人员的话说，第二组玩纸牌的人情愿启动感受遗憾的不愉快过程，“因为他们需要收集并分析信息，以便拿出更好的表现。那些不必再玩游戏的被试不需要这些信息，他们只需对自己当前的表现感到满意就行了。”

即便只是想到别人的遗憾，也可能会让你的表现得到提升。在某项研究中，研究人员引入了一位名叫“简”的角色，她参加了自己最喜欢的摇滚乐队的演唱会。演唱会开始时，简坐在订好的座位上，但随后又挪到了离舞台更近的座位上。过了一会儿，乐队宣布，主办方很快会随机选择一个座位，为座位上的人提供一次免费的夏威夷之旅。有的时候，简会被告知，刚换到的座位是获得免费夏威夷之旅的座位。这时，皆大欢喜。而有的时候，简则会被告知，刚离开的座位才是获奖的座位。这时，简则会大呼遗憾。那些听了简的故事后参加法学院入学考试的人，得分比对照组高出了10%。他们在解决复杂谜题时的表现也更好，就像卡尔·邓克尔（Karl Duncker）针对创意思维的著名实验性测试——蜡烛实验中所展现的一样。加林斯基和戈登·莫斯科维茨

（Gordon Moskowitz）解释说，让人们进行反事实思考，甚至间接体验遗憾，似乎也能“打开可能性的大门”，提高人们的思考能力，让他们更快、更具创造性地思考。

当然，遗憾并不总能提升工作表现。在悔恨中徘徊太久，或者在脑海中一遍又一遍地回顾失败，都会产生适得其反的效果。除此之外，对遗憾进行错误归因，也对改善行为毫无意义。比如责备自己在玩21点纸牌游戏时戴了一顶红色的棒球帽，而不是在已经抽到一张“10”和一张“王”时还继续起牌。有时，最初的刺痛会让我们一时之间不知所措。但大多数时候，哪怕只是稍微反思下该如何从遗憾中受益，也能让我们之后的表现有所改善。由挫折引发的后悔甚至可能让你的职业生涯受益。

遗憾实验室

科学学与网络科学研究权威王大顺的著作《给科学家的科学思维》，通过前沿研究，揭示了事业成功、团队常胜以及影响力升级中的客观规律。该书中文简体字版已由湛庐引进，天津科学技术出版社于2021年出版。——编者注

美国西北大学凯洛格商学院的王阳、本杰明·琼斯（Benjamin Jones）和王大顺^②在2019年进行了一项研究。研究的对象是曾向美国国家卫生研

究院（National Institutes of Health）的一项享有盛誉的资助项目提交过申请的年轻科学家们。研究人员选择了超过1000名接近或刚过项目评级门槛的申请者作为观察对象，其中大约一半的申请者刚刚超过门槛。这些刚过门槛的申请者以微弱的优势获得资助，避免了遗憾。另一半则只差毫厘。这些申请者因为微弱的劣势与资助失之交臂，为此感到痛苦抱憾。然后，研究人员对这些科学家的整个职业生涯进行了观察。从长远和整体来看，与奖金失之交臂的“如果”一组的表现超越了以微弱优势获得资助的“至少”一组。在此之后，这些科学界的“银牌艾玛”被提及的频率要高很多，发表热门论文的可能性比对照组高出21%。研究人员得出的结论是，挫折本身也能提供燃料。或许，这次的差之毫厘引发出了遗憾之情，而遗憾之余也令未能获得拨款的科学家们反思，从而帮助他们改善策略，在学术研究上表现得更加出色。

遗憾可以深化人生意义

几十年前，我在伊利诺伊州的埃文斯顿（Evanston）待了4年，在那里获得了西北大学的学士学位。总体来说，我对自己的大学生生活很满意。我学到了很多，还交到了几位挚友。但是，我偶尔也会想，如果没能上大学或者进入了另一所大学，生活会是什么模样。不知为何，这些沉思并没有让我对这段经历抱憾，而是感觉更加满足，仿佛从某种意义上来说，这一小段时光成了我整个人生故事中不可或缺的一部分。

事实证明，我并非个例。2010年，包括克雷、加林斯基和罗斯在内的几位社会科学家，让一组西北大学的本科生对自己选择的大学和大学期间选择交往的朋友进行反事实思考。通过这种思考方式，学生们想象自己上了另一所大学，或是结交了不同朋友的情景。他们的反应和我一样，认为实际的选择似乎更有意义。这项研究得出的结论是：“运用反事实思维进行反思，可以为重要的生活经历和人际关系赋予更深刻的意义。”

这种影响并不局限于自我陶醉的青少年时期。其他研究也发现，与直接思考人生重大时刻的人相比，进行反事实思考的人能够体验到更加深刻的意义。与直接思考意义本身的方法相比，运用“如果”和“至少”思维的间接方法能够让我们更快地明白其意义。同样，与直叙事实相比，通过思考人生经历的反事实可能性，人们能够体验到更深层的宗教情结和人生意义。这种思维方式甚至可以增强人们的爱国主义情感和对所在机构的忠诚度。

世界遗憾问卷调查的受访者以匿名方式提交自己的遗憾。如果愿意接受后续采访，可以自愿提供自己的电子邮件地址。

这些研究涉及的反事实类别较为广泛，其中，最能深化人生意义并引导我们的人生朝所追逐的方向发展的就是遗憾。例如，针对遗憾进行“中年回顾”，能够促使我们修改人生的使命和目标，开启全新生活。我们以29岁的行为健康研究员阿比·亨德森（Abby Henderson）为例，她也是“世界遗憾问卷调查”的受访者之一^②。

我后悔小时候没有抓住机会和祖父母相处。我不愿他俩住在我家，对他们想与我沟通的愿望嗤之以鼻，但现在，我愿意付出一切来挽回那段时光。

亨德森在亚利桑那州菲尼克斯的一个幸福家庭中长大，是三个兄弟姐妹中最小的一个。她的祖父母住在印第安纳州哈特福德城

（Hartford City）的一个小镇上。几乎每年冬天，他们都会为了躲避美国中西部的寒冷来菲尼克斯暂住一两个月，通常会待在亨德森的房间里。小亨德森对此很是反感。她是一个安静的孩子，父母都有自己的工作，因此她很享受放学后自己在家放松的时间。祖父母的出现则扰乱了这种宁静，他们总会等着亨德森放学回来，想要听她讲讲这一天发生的事情，但她对这种试图与她建立联系的努力心怀抗拒。现在，她后悔了。

“我没有向他们讲述自己的故事，这是我最大的遗憾。”她在一次采访中告诉我。这件事情改变了她对待自己父母的方式。在这种悔恨之情的驱使下，她和兄弟姐妹给70多岁的父亲购买了在线故事平台Storyworth的订阅服务。每周，这项服务都会发送一封包含一个问题的电子邮件：你的母亲是什么样的人？你最喜欢的童年回忆是什么？你有什么抱憾的事吗？等等。收信人需要用一个小故事来回答问题。每年年底，这些故事都会被整理成一本精装图册。她表示，在“如果”思维的引导下，“我会寻求更多的意义，努力建立更深的联系……我不希望在父母去世时产生与祖父母去世时的同样感觉：我错过了多少呀！”

亨德森表示，这种痛苦帮助她将自己的生活视为一幅以意义为核心的拼图。“当周围的人表示‘无悔’时，我会反驳说：‘如果不犯错，怎么能学习和成长呢？’”她解释说，“我做过糟糕的工作，也经历过糟糕的约会。谁能确保在20多载光阴里没有遗憾？”她最终意识到，每每出现遗憾之情，“一部分原因是我曾经对其中的意义视而不见”。

在亨德森的记忆中，祖母拥有精湛的烘焙技巧，尤其是她经常拿来做甜点的派，更是让人记忆犹新。“如果只吃过平常的派，你会觉得派没什么特别。一旦你吃过我祖母做的草莓派，就再也不想吃其他的派了。”对于亨德森来说，祖母的烤盘中藏着一个隐喻。

“因为有遗憾，我的生活才更有滋味。”她这样告诉我，“我记得遗憾的苦涩滋味。因此，在尝到甜蜜时，那甜味会被凸显得淋漓尽致。”她知道，她无法让时光倒流，无法再回到与祖父母共处的那段时光了。她说：“这种味道永远也找不回来了。”搜集父亲的故事让她感到了巨大的慰藉，少了“如果”思维的激励，她是不会这么做的。“这是一份美好的补偿。”她这样说道。

“但这不是一种取代。任何东西都不能填补祖母做的派的味道。我将带着那一条小小的裂痕度过余生，它将会影响我今后所做的一切。”

正确地认识遗憾

如果正确面对遗憾，它确实可以让我们变得更好。理解遗憾的影响可以改善我们的决策，提高我们的表现，并赋予我们更深的意义。然而问题在于，在处理遗憾方面，我们做得往往有所欠缺。

情绪有什么作用

哈佛大学教授威廉·詹姆斯（William James）是一位出生在19世纪的美国博学家，他编写了第一本心理学教科书，教授了第一门心理学课程，被视为心理学领域的奠基人。

在他1890年出版的经典著作《心理学原理》

（*The prinaples of psychology*）的第22章中，詹姆斯探讨了人类拥有思考能力的目的。他提出，人类思考的方式甚至内容，都取决于所在的环境。“在写作的时候，我就必须将纸张想象成书写文字的表面，”他写道，“若是做不到这一点，我就必须停笔。”但是，在需要生火却没有别的工具可用时，他便会用不同的视角看待纸张。纸本身具有无限变化的可能性：“可燃物，书写文字的表面，轻薄的物件，含碳氢化合物的东西，宽20.32厘米、长25.4厘米的物品，邻居田里某块石头东边200多米处的东西，美国制造的产品，诸如此类。”

然后，他抛出了一颗余震波及今天的“智慧手榴弹”：“我的思考是根源

所在，而且永远为我的行动服务。”

现代心理学家们肯定了詹姆斯的观点，并将其精简为：思考的目的在于行动。我们行动是为了生存，而思考则是为了行动。

如果说思考的目的在于行动，那么感觉又服务于什么呢？尤其是在遗憾这一类不愉快的情感中，感觉中的各种情绪存在的目的是什么？

一种观点认为，感觉是用来忽视的。这种观点认为，情绪并不重要，只会让人烦扰，把注意力从重要的事情上分散出去。最好的对策是把情绪赶走，或是干脆抛到九霄云外。对待它们无须心慈手软，只要冷酷无情，你就能保全自己。

把消极情绪藏在情绪地下室里，只是推迟了开门后要面对一片混乱的时刻。一名治疗师写道，阻滞的情绪甚至会导致人们出现“心脏病、肠道疾病、头痛、失眠和自身免疫性疾病等身体问题”。暂时掩盖消极情绪并不能使之消散，反而会加剧问题。持续减少消极情绪也不是一个明智的策略，这有可能把你变成小说《老实人》（*Candide*）中的邦葛罗斯教授。面对接连而来的灾难，他只是宣称：“这是最好的世界里最好的安排。”像“至少”思维这种将消极情绪最小化的技巧确实有其用武之地，我会在第12章中加以阐释。这些技巧能够给我们带来慰藉，而有时，我们的确需要慰藉。然而，这些技巧也可能给我们提供虚假的安慰，成为一种不利于决策、阻碍成长的因素。

另一种观点认为，感觉是用来感受的。我们感觉到的各种情绪是我们存在的本质，是唯一的真理，情绪即全部，其余皆次要。生活中，情绪可以用来谈论、发泄，也可以让人沉溺其中。这个观点提倡要“永远相信你的感觉”。感觉应受到人们的重视，应被奉在宝座上供人拜谒。

对于消极情绪，尤其是因遗憾带来的消极情绪，这种方法比邦葛罗斯通过回避带来的盲目乐观更加危险，有时甚至是毁灭性的：这会让人瞻前顾后，从而大大降低幸福感；会让人在过去的错误中纠缠不休，抑制前进的脚步。过多的遗憾与一系列心理健康问题相关，其中最突出的是抑郁、焦虑和创伤后应激障碍。一篇论文总结道：“沉湎于遗憾的人更有可能使生活满意度降低，并难以应对生活中的消极事件。”反复出现的遗憾更是如此。这是因为，左思右想会让人更加遗憾，而遗憾又会让人陷入循环往复的思考中，形成一个痛苦的下降式螺旋。纠结不会为你提供清晰的见解或为你指明方向，而是会混淆视听，让人分心。当情感成

为感觉的唯一目的时，我们无异于打造了一个难以逃脱的密室。

还有一种观点认为，感觉是用来思考的。相比之下，这种观点更为健康：不逃避情绪，也不沉迷其中，要正确面对情绪，将情绪当作未来行为的催化剂。如果说思考服务于行动，那么感觉便有助于我们思考。

这种面对遗憾的方法与现代压力科学有异曲同工之处。“压力”听起来并不是一个好词，但我们现在已经知道，压力并非独立存在、不可改变的。从很大程度上来说，遗憾对我们的影响甚至其本质，都取决于我们个人的心态。如果我们认为压力是永久的且有害身心的东西，那么压力便会把我们朝某个方向拉。长期且无处不在的压力是有害的，但偶然出现的急性压力是有益的甚至必不可少的。

遗憾的作用也与之相似。例如，将遗憾作为判断我们的潜在性格或“我们是谁”的依据，或许会带来破坏性的影响。但是，将遗憾视为评估我们在特定情况下的特定行为或“我们应做什么”的标准，则可能带来正面影响。假设你忘记了亲人的生日，你会为自己的愚蠢和冷漠而懊恼不已，但这于事无补。然而，后悔没有把重要的日子记在电脑日历上，或是后悔没有定期向亲人表达感激之情则是有益的。大量研究表明，用接受而非指责的态度面对自己的负面经历的人，生活质量会更高。

同样，把遗憾当作机会而非威胁，可以帮助我们转化遗憾，使之变成一根尖利的棍棒，而不是一张沉重的毛毯。遗憾固然有时会带来深深的伤害，但这种伤害很快就会消失，并为我们带来更加有效的问题解决技巧和更加稳定的健康情绪。让人窒息的遗憾会让我们一蹶不振，而给人激励的遗憾，却能让我们精神振奋。

关键在于，我们要利用遗憾催化出一种连锁反应：心向大脑发出信号，大脑启动行动。所有遗憾都有激化作用，而有效的遗憾则会在激化后产生激活作用。图4-1阐释了这个过程，而这个过程也说明了一个关键点，即你的反应方式决定了你获得的结果。感到遗憾时，你可能会表现出三种反应。第一种，你或许会认定感觉是用来忽视的，然后完全忽视它或尽量将感受降低到最小限度，这种做法会让人陷入错觉。第二种，你或许会认为感觉是用来感受的，并沉溺其中，这种做法会让人感到沮丧。第三种，你也可能认为感觉是用来思考的，并积极应对。这种遗憾向你传达了什么信息？为你提供了怎样的指导来帮助你做出更明智的决策？对提高你的表现有益吗？是否加深了你对意义的理解？

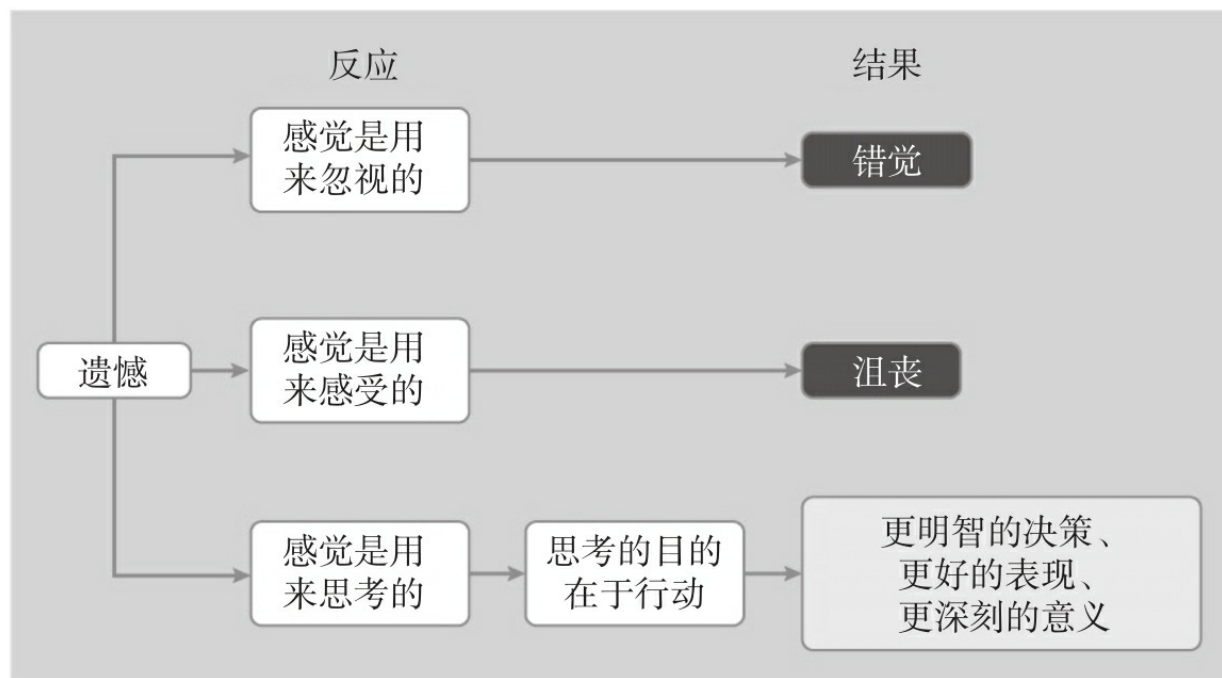


图4-1 遗憾的三种反应

资料来源：Daniel H. Pink,2022。

若说感觉的目的在于思考，而思考的目的在于行动，那么遗憾的目的，就是让自己变得更好。

有这样一个传说，大约在15世纪，日本一个名叫足利义政的幕府将军不小心将一只产自中国的茶碗掉在地上，摔成了碎片。他把损坏的碗送回中国修理。几个月后，他收到了一只将碎片用笨重的金属钉钉在一起的碗，凌乱不堪，很不雅观。他想，一定有更好的修复方法，于是便让当地的工匠去找。

有说法称金缮起源于中国。——译者注

工匠们用砂纸打磨陶碗碎片的边缘，然后用混合黄金的漆将碎片粘在一起。这些手艺人的目的不是忠实地复原茶碗，甚至也不是掩盖新出现的瑕疵，而是给作品锦上添花。他们的技艺形成了一种叫作“金缮”（即“用金漆修缮”）^②的艺术形式，至今已有几百年的历史。一份报告显示：“到17世纪，金缮已经非常流行，有些人甚至会故意砸碎自己的茶碗，以便在上面嵌入金纹修补物。”

金缮的理念是，破碎和随之而来的修缮是器物历史的一部分，是其本身不可或缺的要素。这些茶碗并非在修补了瑕疵之后才显得美丽，而是因瑕疵而美丽。裂痕让茶碗变得更加精致。适用于陶器的真理，对人也同样适用。

只需问问玛拉·阿博特就行。如果大家记不太清这个名字，那就容我来提醒大家。在第3章讲到的2016年奥运会的自行车女子公路赛中，她是那个在最后时刻失去领先优势，最终落到第四名的美国自行车手。

某天下午，在怀俄明州布法罗市（Buffalo）担任报社记者的她通过视频会议告诉我：“比赛后的几天，是最让我痛心疾首的一段时光。”她选择用“天崩地裂”这个词来描述这段经历。

然而，她将这些记忆碎片重新组装在一起，并在裂痕中找到了新的洞见。2016年奥运会的那场比赛是她硕果累累的10年自行车手生涯的最后一场比赛。这段经历并没有提高她的比赛成绩，也没有为她赢得另一项荣誉，但她却表示：“从某种意义上来说，这段经历给予了我一种全新的视角，让我在做出其他决策和价值判断时更加得心应手。”更重要的是，她渴望重新获得那种经历，就像8月的那个午后一样，全身心投入并且充满活力。“从那次失败中收获的机遇和感受，以及其带给我的那种充实感和完整体验，都是我能拥有的最宝贵的特权。”这次痛苦，让她更加珍视自己的余生。“如果你感觉心碎，这表示你做了一件足够重大、有意义、有价值的事情，值得你为之心碎。”

阿博特说，裂痕是光照进来的地方。我们将在下一部分看到：我们该如何透过这些裂痕窥见美好的人生。

第二部分

人类为什么会有遗憾

第5章

挖掘遗憾背后的深层原因

遗憾无处不在，它是生而为人不可或缺的一部分。

人们会为什么而遗憾？

从20世纪中期开始，民意调查员和教授们就一直在提出这个问题。1949年，美国舆论研究所（American Institute of Public Opinion）创始人乔治·盖洛普（George Gallup）就人们在自己的一生中所犯的最严重的错误是什么，在美国公民中展开了调查。最常见的答案，是一声响亮的“不知道”。

4年后，盖洛普带来了堪称首个与遗憾有直接关系的民意调查问题。1953年，他的团队询问民众：如果能再活一次，你会不会用截然不同的方式生活？大多数美国人表示，他们不会做出任何改变。

人们羞于承认和细数窘境是有原因的。我们来回顾一下1953年的世界：第二次世界大战的情景仍在公众的记忆中挥之不去；27岁的伊丽莎白二世刚刚加冕英国女王，英国仍在实行配给食物制；日本和欧洲大部分地区正在从灾难中恢复。除此之外，这一年的大事还有很多，比如第一剂小儿麻痹症疫苗问世.....外部世界如此堪忧，凝视内心或许会被视为一种自我放纵。[电子书分享微信fou fou shus]

然而，研究人员却对窥视这种不安逐渐产生了兴趣。我们来看看1949年的民意调查：在回答自己最严重的错误是什么时，除了回答“不知道”，美国民众回答最多的是“没有接受足够的教育”。

我们再来看看1953年的民意调查：在那些此生有憾的民众中，15%的人希望能“接受更充分的教育”，而这也成为很多人的首选。出现这种结果是有原因的。1953年，只有6%的美国人接受过4年或4年以上的大学教育，超过一半的美国人没有完成高中学业。这时，距离促使美国最高法院宣布“公立学校实行种族隔离为违宪行为”的布朗托诉皮卡教育局案发生，还有一年之遥。越来越多的美国人开始想象未来接受更多、更好的教育的可能性，这或许意味着更多的人会因为过去没能拥有或追求这些

选择而感到遗憾。1965年，盖洛普为美国《展望》杂志（*Look*）组织了一项调查，研究美国人如果有机会重新生活，会做出什么不同的选择。43%的人选择了“接受更多教育”，想要继续深造的人的占比几乎是8年前的3倍。

在随后的几十年里，民意调查员对“遗憾”的兴趣逐渐减弱，学者们接起这一重任。

遗憾实验室

20世纪80年代，密歇根大学的珍妮特·兰德曼和吉恩·马尼斯

（Jean Manis）组织调查，研究参观过该校就业中心的女性本科生和成年女性心中有什么遗憾。在每个群体中，最大的遗憾都不偏不倚地落在了教育领域。对于年龄较大的女性来说，“如果”的想法通常涉及过早终结学业。1989年，亚利桑那州立大学的阿琳·梅塔（Arlene Metha）和理查德·金尼尔（Richard Kinnier）对3个年龄段的女性最大的遗憾进行了调查，这些女性的年龄分别是20多岁、35岁到55岁、64岁以上。3组受访者给出的最大的遗憾，清一色是“我本应更认真地对待学业、更努力地学习”。几年后，亚利桑那州立大学的另一组研究人员对社区大学的学生进行了调查，得出了类似的结果，教育或学术方面的遗憾最为常见。1992年，家庭研究学者玛丽·凯·迪热那亚（Mary Kay DeGenova）对退休人员进行了调查，发现在人际关系、家庭、工作、教育、宗教、休闲和健康等领域中，最常见的遗憾也是关于教育的。

类似的调查层出不穷。1994年，美国康奈尔大学的维多利亚·麦德韦克和托马斯·吉洛维奇访谈了各种类型的受访者，研究他们有什么遗憾。其中，包括“错失教育机会”和“选错学校”在内的教育问题排在第一位。在接下来的一年里，麦德韦克、吉洛维奇与妮娜·哈蒂安加迪

（Nina Hattiangadi）共同研究了小时候被人视为高智商天才、现已年过七旬的人们心中的遗憾。教育相关问题再次高居榜首，其中包括在大学里浪费了时间、选择了错误的研究领域以及没有完成足够的学业等。

统计学术语，又名整合分析、荟萃分析等，指将多个研究结果整合在一起的统计方法。——译者注

2005年，尼尔·罗斯和艾米·萨默维尔决定将现有的研究汇总起来，以便确切地划定“生活中最有可能产生遗憾的领域”。他们的元分析^①对9项研究进行了汇总，并将遗憾划分为12类（如图5-1所示），如职业类（“如

果我去当牙医就好了”）、恋爱类（“真希望我嫁的人是杰克而不是爱德华”），以及育儿类（“如果我多花时间和孩子共处就好了”），其中教育类问题再次高居榜首。在两人分析的3041名被试中，32%的人都将教育选作他们最为抱憾的领域。

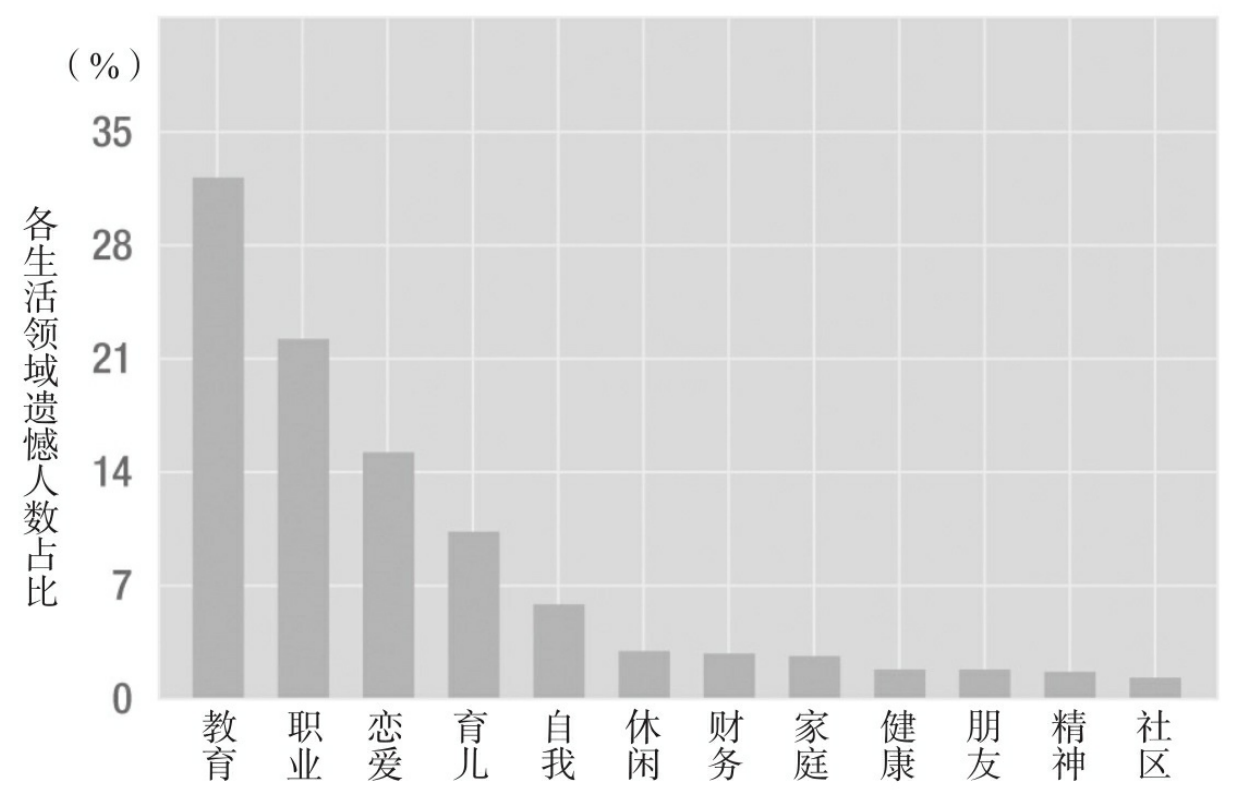


图5-1 生活中最有可能产生遗憾的领域

资料来源：
Roese, Neal J., and Amy Summerville. “What we regret most...and why.”*Pers* no.9(2005):1273 -1285。

他们总结道：“从一定程度上来说，教育之所以能成为最令人遗憾的领域，至少是因为当今社会中几乎所有人都可以重新或继续接受各种教育。”如果没读完大学，你还可以重返校园；如果需要额外的培训或技能，你可以找到对口的课程；如果在20多岁没有获得研究生学位，你或许能在四五十岁的时候完成学业。两人总结道：“机会滋生遗憾。在一生中，教育是可以不断与时俱进的。”

罗斯和萨默维尔将他们的论文命名为《民众最后悔的事.....及其原因》

（*What We Regret Most...and Why*）。论文的结论似乎一目了然，但这种分析并没有解决问题。包括两人在内的研究人员很快发现，他们对“最大的遗憾”存在认知偏差，而对于“原因”的挖掘，却揭示出了比他们意识到的还要深刻的东西。

人们真正遗憾的是什么

尽管通过了同行评审，但将教育视为最令人遗憾的领域的研究漏洞百出。例如，其中大多数的研究发生在大学校园里，在那里，学位、专业和课程是人们最感兴趣的话题。如果这些研究是在医院、药店或诊所展开的，那么位列榜首的或许就是健康领域了。

是指调查人员随意选择的非概率抽样样本。——译者注

更重要的是，正如罗斯和萨默维尔指出的那样，之前的研究依赖于“便利样本”^②，而没有从总体人群中选择具有代表性的抽样样本。在其中一项研究中，研究人员要求研究生向认识的人发放调查问卷，这种做法，并不符合随机抽样的黄金标准。而在针对退休人员的研究中，他们仅对居住在美国普渡大学附近的122名老年人进行了调查，但印第安纳州西部的情况不大可能代表世界的全貌。在另一项研究中，被试则是由10名名誉教授、11名养老院居民、40名本科生和16名文职管理员组成的“大杂烩”。罗斯和萨默维尔指出，在他们的元分析中，总样本中73%的人是女性，与统计最佳实践所要求的性别比例相差甚远。在接受调查的人中，绝大多数都是白人。即便是更能代表美国总体人口的盖洛普民意测验，其结果也往往不那么明确。在1953年的民意调查中，有15%的人将教育问题列为自己最大的遗憾，但约40%的人则给出了不止一项的答案。

罗斯和萨默维尔在论文结尾总结道，我们需要的是一项能够代表整个国家多样性和复杂性的调查。2011年，罗斯和他的同事迈克·莫里森

（Mike Morrison）接受了这项挑战。他们将范围扩大到大学校园之外，对来自美国各地的370人进行了电话调查，并利用随机数字拨号确保样本不会向任何单一地区或人口群体倾斜。他们要求受访者详细描述自己特别遗憾的事，然后由一组独立评估人员将这些遗憾分别归入12个生活领域中。罗斯和莫里森写道，这次研究“首次真正刻画出了典型美国人最大的遗憾所属的生活范畴”。

他们将这幅“众生相”取名为《典型美国人的遗憾：来自全美代表性样本

的研究结果》

（*Regrets of the Typical American Findings From a Nationally Representative* 与之前的论文相比，这篇文章大有不同。如图5-2所示，人们的遗憾广泛分布于生活的多个领域，没有哪类遗憾的占比能够超过20%。包括“错失的爱情”和“不满意的关系”在内的与恋爱有关的遗憾最为常见，约占所有遗憾的19%。其次是家庭方面的遗憾，占到17%。教育和事业方面的遗憾则各占14%。

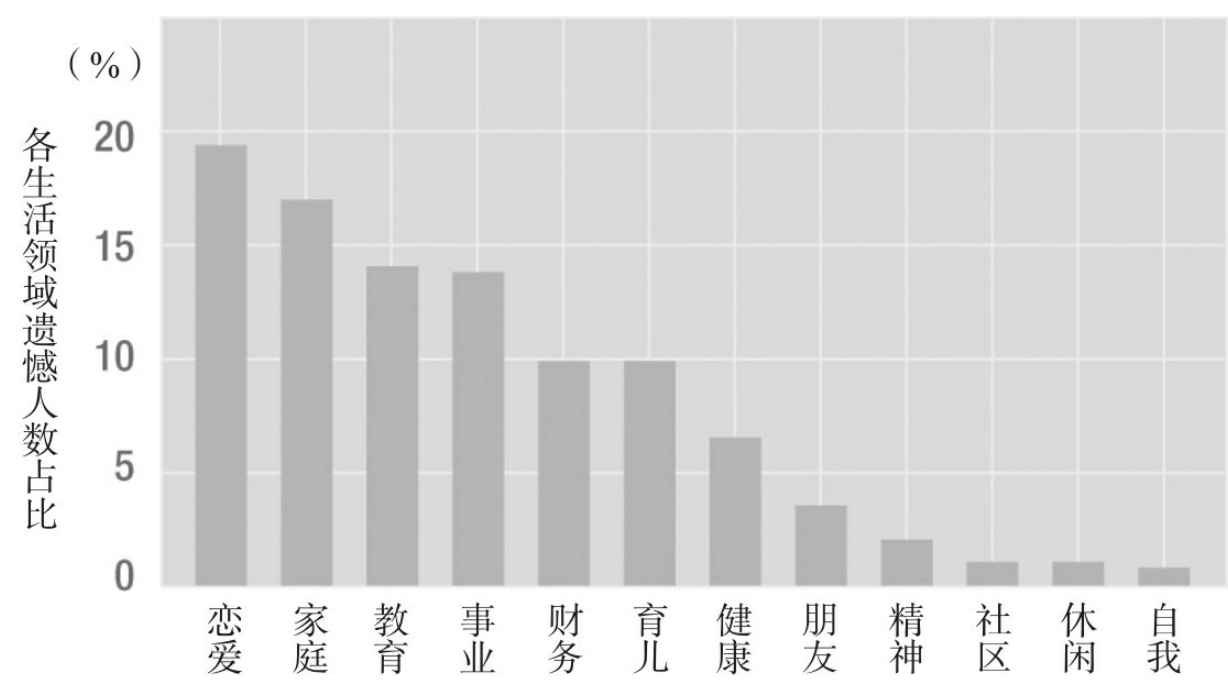


图5-2 典型美国人的遗憾

资料来源：

Morrison, Mike, and Neal J. Roese. “Regrets of the typical American: Finding 583.

这份更加多样化的样本也让研究人员从中获得了其他发现。例如，女性比男性更有可能在恋爱和家庭方面遗憾；受教育程度最低的人更有可能在教育领域遗憾；单身和不在恋爱关系中的人则多在恋爱方面遗憾。

其中的原因也与之前的研究结果有所不同。研究人员再次得出结论，遗憾与机会挂钩。早期的研究表明，遗憾隐藏在人们认为存在诸多机会的领域。然而，这项研究的结果却恰恰相反：早已不存在机会的领域最让

人遗憾。例如，为自己因年事已高、不便再继续接受教育而抱憾。这类低机会（即问题无法解决）的遗憾，要比高机会（即问题可以解决）的遗憾多很多。

就这样，在学者和民意调查员对人们的遗憾展开研究的半个多世纪后，他们为两个核心问题找到了一些答案。

人们为什么事情而遗憾？

人们为很多事情而遗憾。

为什么会出现这些遗憾？

好像和机遇挂点钩。

这样的结果虽然与之前一样有趣，但还是无法让人信服。

世界遗憾问卷调查

自1953年以来，针对遗憾的调查研究发生了巨大变化。在第一次关于遗憾的民意调查中，盖洛普和他的团队对大约1500人进行了采访，这些采访通常是面对面进行的，并且研究人员要在完全没有大型计算机帮助的条件下将答案制成表格。而时至今日，我用了3年的智能手机估计都要比20世纪50年代全球所有大学的计算能力还要强大。用来输入这句话的笔记本电脑，将我与全球数十亿人联系在一起，而这台电脑的硬盘上装载的免费开源软件，则能用令20世纪中期的统计学家咂舌的速度对海量数据进行快速、轻松地分析。

我虽不能和盖洛普相提并论，但当今的工具如此强大，研究成本下降得如此之快，使得我这样的业余爱好者也能去做和他类似的研究。因此，为至今仍未真正理解人们遗憾原因而挂心的我，试着自己挖掘其中的原因。我们找到了一家专门募集受访者的大型软件和数据分析公司，针对遗憾共同展开了有史以来规模最大、最具代表性的全美调查，即“美国人遗憾调查计划”。我们的调查涉及4489名成年人，他们的性别、年龄、种族、婚姻状况、所处的地理位置、收入和教育水平反映了美国整体人口的构成。我们向受访者提出了7个人口统计学问题和18个与研究有关的问题，其中包括下面这个核心问题：

遗憾是生活的一部分。每个人都有一些希望自己做得不同的事情，或是一些希望采取或不采取的行动。请花一点时间回顾自己的人生。然后用2~3句话描述你的一个重大遗憾。

成千上万的遗憾涌入我们的数据库。我们让受访者将自己的遗憾归类到8个领域中：职业、家庭、伴侣、教育、健康、财务、朋友和其他。除此之外，我们还提出了其他几个问题，其中的很多问题，大家都会在接下来的内容中读到。

图5-3的调查显示，在家庭方面表达遗憾的人最多，将近22%的受访者都在这一领域感到遗憾；紧随其后的是伴侣领域，19%的人对此感到遗憾；再之后是教育、职业和财务领域，在这3个领域感到遗憾的人数相差不大；在健康和朋友领域，感到遗憾的人数占比较小，这两项排在榜单的最后两位。

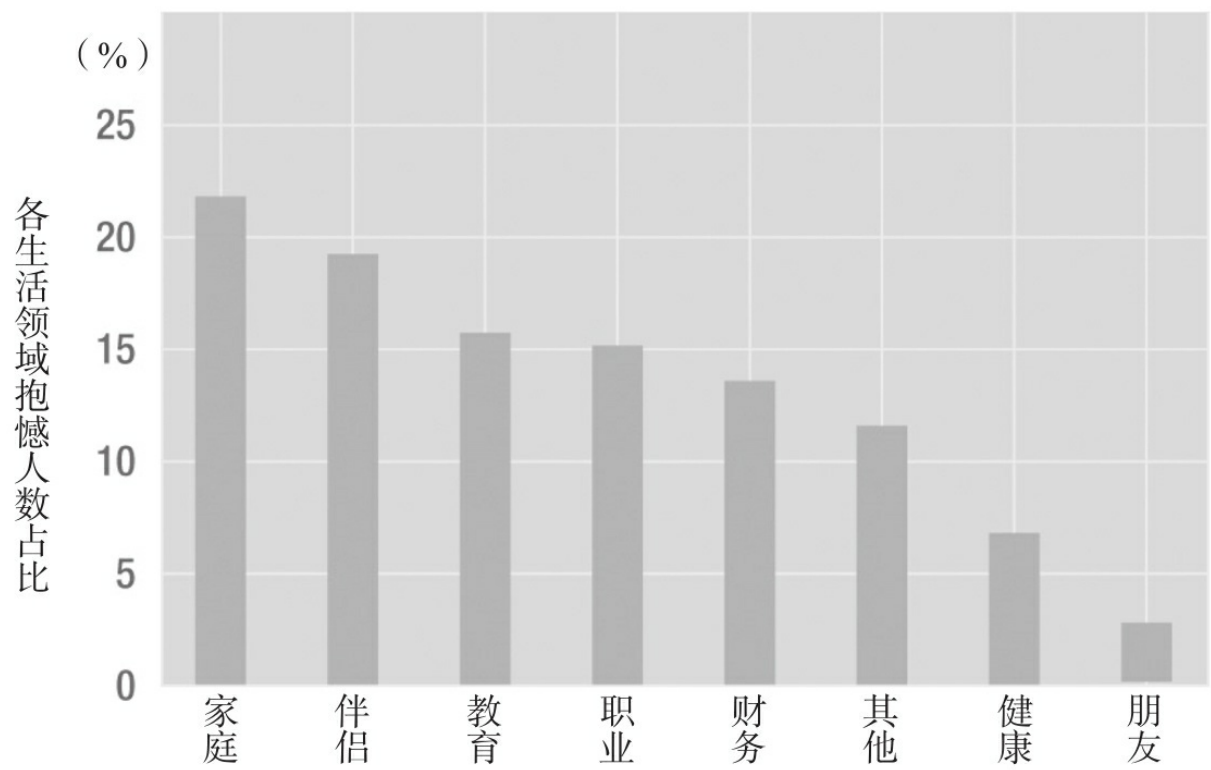


图5-3 美国人遗憾调查计划的调查结果

资料来源：Pink, Daniel, et., American Regret Project(2021)。

换句话说，这项有史以来规模最大、最具代表性的遗憾调查得出了一个

明确的结论：美国人在许多领域都会感到遗憾，而非集中于某个特定类别。遗憾产生的原因多种多样，包括家庭关系、恋爱选择、职业变动、教育生涯等，不一而足。

对于这样的结果我们不必惊讶。毕竟，遗憾无处不在，这是生而为人不可或缺的一部分。人类的生活跨越多个领域，我们具有父母、儿女、配偶、爱侣、雇员、老板、学生、消费者、投资者、公民、朋友等多重身份。在每个领域，我们都可能会有遗憾。

更重要的是，遗憾能让我们变得更好，比如，能让我们的决策更加明智、表现更加优异、懂得更加深刻的人生意义。可以说，遗憾的好处可以延伸到生活的各个领域。这个结果让我对遗憾有了一丝理解，但离追求的豁然开朗还相差甚远。于是，我回归数据，借“世界遗憾问卷调查”从全球各地进一步收集了数千份回答，并从中发现了原因。原来，提出的问题没有差池，只是我找错了地方。

第6章

遗憾的4种类型

每个人的遗憾都生长在相似的土壤中，但在表面之下，树根却分岔背离。

在教育方面，王凯文有一个遗憾。2013年，那时的他还是美国约翰斯·霍普金斯大学生物系的一名大四学生，正计划着追随爷爷奶奶和外公外婆的脚步，成为一名医生。他成绩优异，只需通过美国医学院入学考试（MCAT）就能实现目标。但是，就像他在后来所说，他在“应试准备上一拖再拖，导致考试考砸，最终没能进入医学院”。如今，他在纽约的一家医院任职，但他是一名控制成本的行政人员，而不是一名为病人看病的医生。

在美国西海岸的南加利福尼亚州，约翰·韦尔奇斯（John Welches）同样也在教育领域有遗憾：

在我马上就要完成创意写作学士学位课程时，我的导师们力荐我申请艺术硕士学位。他们说，我的写作能力很强，会在硕士课程的学习中得到更大的提升。我甚至在课程举办的两项虚构创作比赛中获了奖。

可问题在于：我原本打算在毕业前一个月结婚。新婚夫妇在大学毕业后应该做什么？答案是，找份工作，养家糊口。

就这样，他没有听从自己的兴趣指引和导师的建议，而是选择放弃硕士学位，“默默无闻地进了银行”，找了一份“碾压灵魂”的文案工作。

这是两个抱有同样悔恨的美国男子，他们都没有继续进行研究生深造，因此错失了理想的职业。但是，这两个人到底有多相似呢？凯文后悔没有认真面对自己的未来，约翰后悔没有为未来冒一次险；凯文后悔没有达到别人的期望，约翰后悔没有给自己设定正确的目标；凯文后悔没能谨慎规划，约翰后悔没能勇敢选择。表面上看，两人的遗憾生长在相似的土壤中，但在表面之下，树根却是分岔背离的。

在分析“世界遗憾问卷调查”的答案时，我感觉自己不像是在研究人类

误解最深的感情，更像是在管理一间巨大的在线忏悔室。

例如，有数以百计的受访者在与伴侣的关系方面懊悔不已，以下就是一位61岁的澳大利亚男性的回答：

我对妻子不忠，还自私地说服自己，问题出在她身上，我十分愧疚。

在收到这个答案的几周后，又有一位37岁的加拿大男子对自己曾经对待同龄人的方式表示了悔意：

我在成长过程中曾经欺负过同年级的几个孩子。我羞于面对这段往事，只希望有机会穿越时光、改变过去。

收到这个回答后不久，另一位加利福尼亚州的37岁男子写道：

我在一次学生选举中作弊，把对手的一位朋友的选票从选票箱扔了出去，因为我知道，他来参加选举会的唯一目的就是给对手投票。我觉得，不必出此下策，我也照样能当选，这让我牺牲诚信的行为显得更加可悲了。

三个男人惭愧的事涉及的领域跨度很大：一桩澳大利亚的婚姻，一段加拿大的童年，以及一场加利福尼亚州的选举。但是，这三人之间到底有多大的不同呢？

三人都做出了某种违背道德的行为。在人生中那个刻骨铭心的时刻，三人都面临着一个选择：是遵守还是背叛原则？那一刻，三人都做出了错误的选择。从表面来看，三人的悔恨是在人生不同“地块”长出的。而在表面之下，三人却能追溯到同样的根源。

差异隐藏于表面之下

如果你曾到过母语区之外的地方，那么，即便只是遇到一个4岁的孩子，你也可能心生一丝嫉妒之情。这件事，就曾经发生在我的身上。

西班牙语，意思是“美好”。——译者注

西班牙语，该词用以表达惊讶或沮丧等情绪，类似“我的天啊”。——译者注

开始尝试学习西班牙语时，我已经成年。这感觉一点也不“bonita”^①。我搞不清不规则动词的用法，还会混淆性别和乱用形容词。更别提使用虚拟语气了，那简直就是“¡Dios mío”^②！然而，我在美国或其他国家的西班牙语社区看到的学龄前儿童，讲话却似乎毫不费力。

诺姆·乔姆斯基（Noam Chomsky）的研究帮助我理解了其中的原因。直到20世纪50年代末，大多数科学家都认为儿童在语言学习上是一张“白纸”，主要通过重复成年人的话学习语言。如果模仿准确，孩子们会受到表扬；如果模仿有误，就会有人纠正。随着时间的推移，这个过程会在他们的大脑中蚀刻出父母所讲语言的回路。全球各地儿童各类语言学习过程都证实了这一事实。没错，虽然丹麦语和德语等部分语言有着共同的历史起源，但语言本身缺乏一个单一的共同基础。

是非洲使用人数最多的语言之一，和阿拉伯语及豪萨语并列为非洲三大语言。——编者注

乔姆斯基在1957年出版的《句法结构》（*Syntactic Structures*）一书颠覆了这些观念。他认为，每一种语言都建立在一个“深层结构”之上，即一个嵌入人脑且具有普遍性的规则框架。学习说话时，孩子们并非只是简单地鹦鹉学舌，而是在激活脑中已存在的语法回路。乔姆斯基表示，语言不是后天习得的技能，而是一种与生俱来的能力。就像在越南河内或克罗地亚萨格勒布学习走路的孩子一样，学说越南语或克罗地亚语的孩子之间也没有什么差异，他们只是在做人类所做的事情罢了。没错，语言各有不同，但差异只存在于“表面结构”上。印地语、波兰语和斯瓦希里语^③都是统一模板的不同变体，支撑它们的底层结构是相同的。

乔姆斯基的理念彻底改变了语言学的研究，拓宽了我们对大脑和心灵的理解。尽管他在职业生涯中受到了一些诋毁，但他对科学的贡献是不可否认的，也是经久不衰的。他的一项成就就在于让人们认识到，在世界各国的语言中，相似性往往掩盖了差异，而差异也往往掩盖了相似性。

我们引用乔姆斯基最著名的一个例子。以下两个英语句子看起来几乎完全一样：

John is eager to please.（约翰渴望取悦他人。）

John is easy to please.（取悦约翰很容易。）

二者都包含5个单词：一个名词，接一个动词，接一个形容词，再接一个动词不定式。其中4个单词是相同的，不同的那个只有几个字母的差别。但再深入一层分析，两个句子就截然不同了。在第一个句子中，约翰是主语；在第二个句子中，约翰是宾语。如果我们把第二句重述为“**It is easy to please John**”（取悦约翰很容易），意思也能成立。但是，如果我们把第一句话重述为“**It is eager to please John**”（它很渴望取悦约翰），意思就站不住脚了。二者的表面结构相同，但这并不能说明什么问题，因为二者的深层结构有所不同。

再举例来说，以下两个句子从表面上看截然不同：

Ha-yoon went to the store.（昞昞去了商店。）

하윤이는 그 가게에 갔다.（昞昞去了商店。）

而深挖一层，二者却完全相同：一个名词“昞昞”（Ha-yoon或하윤이），接一个动词“去”（went或갔다），再接一个介词短语“去商店”（to the store或그 가게에）。二者的表面结构不同，但深层结构是一样的。

传说中人类为通往天堂联合起来建造的高塔，上帝为了阻止人类的计划而让人类说不同的语言，阻止他们沟通。

乔姆斯基证明，看似复杂和无序的外表并非事物的全貌，巴别塔^①的人声嘈杂之下，演奏着人类共同的旋律。

虽然花了一段时间才弄明白，但我意识到，遗憾也有其表面和深层结构。如家庭、教育和工作这些看得见的且容易描述的生活领域，远没有隐藏在表面之下由人类动机和欲望构成的底层架构重要。

遗憾的深层结构

一遍又一遍地阅读成百上千条的憾事是一个令人生畏的过程；而对这些遗憾进行分类，则更是让人望而却步。重新研读这些遗憾时，我逐渐发现了一些不断出现的单词和短语，它们与受访者的年龄、地点、性别或其描述的话题并没有明显的关联。

“勤奋”……“更稳定”……“坏习惯”

“抓住机会”.....“捍卫自己的权利”.....“探索”

“错误”.....“不对劲”.....“明明知道不应该”

“错过”...“更多时间”.....“爱”

正确地认识遗憾

这些不断出现的单词和短语为我们提供了了解遗憾深层结构的线索。这些单词和短语就像点彩画上成千上万的色点一样，在不断的堆积之中，构成一种种遗憾。这些遗憾贯穿每个人的一生，渗透到我们思考、感觉和生活的方方面面，最终分为4种类型。

基础型遗憾。第一类深层结构几乎涵盖了所有的表层类别。人们在教育、财务和健康方面的许多遗憾，实际上都是同一种遗憾的不同外在表现，即我们不够负责、勤勉或谨慎。我们的生活需要一些基本的稳定性。如果没有健康的身体和一定程度的物质保障，其他的目标就会变得难以想象，追求起来就更难了。然而有的时候，我们的个人选择会有碍于这种长期需求。比如，我们在学业上逃避、偷懒，尚未结业就提前离校；我们过度消费，却没有足够的积蓄；我们还养成了各种不健康的习惯。当这些决定最终导致我们生活的地基岌岌可危，当我们未来的生活与期望相去甚远的时候，遗憾便随之而来。

勇气型遗憾。稳定的生活平台虽然不可或缺，但只有这些是不够的。许多学术研究和我自己的研究都发现：随着时间的推移，相比于冒过的风险，我们为没有冒过的风险而遗憾的可能性要大得多。无论是没有在教育、工作上冒险，还是没有在感情上冒险，情况都是如此。我们真正遗憾的，是没有采取行动。无论放弃的是离开家乡、创业、追求真爱的机会，还是游历世界的机会，这些遗憾都以同样的方式萦绕在我们心头。

在道德型遗憾方面，人们常常因为违背道德懊悔不已，因此道德型遗憾常被称为道德型后悔。——编者注

道德型遗憾。几乎人人都想当好人。然而，我们经常会遇到诱惑，从而踏上违背道德之路。刚开始我们并非总能立刻感觉到良心遭受谴责。但随着时间的推移，那些不符合道德标准的决定便开始对我们的良心进行诘问。同样，无论是诓骗配偶、在考试中作弊，还是忽悠商业伙伴，相对于违背道德这一行为本身，行为涉及的领域并不那么重要。在

我们行为不端或者违背了自身的善念时，后悔便会逐渐积累并长期存在下去。

关系型遗憾。我们的行动为我们的人生指明了方向。但赋予人生以使命感的，却是其他人。人类的许多遗憾，都源于我们未能认识和遵循这一原则。与配偶、伴侣、父母、孩子、兄妹、朋友、同学和同事之间未能建立关系或关系破裂，构成了深层遗憾中最大的一个类别。在忽视了那些帮助我们塑造完整人生的人们时，关系型遗憾就会产生。当这些关系停滞不前、破裂、消失时，我们便会感到一种挥之不去的失落。

本书接下来的4章，就将对这些深层次的遗憾展开讨论。读者们将听到来自世界各地的人们述说基础型、勇气型、道德型和关系型的遗憾。当各种声音交织在一起时，如果仔细聆听，你还会听到一些其他的东西，那就是由拥有充实生活的必需条件所汇成的灵动协奏曲。

第7章

类型1：基础型遗憾

基础型遗憾给人的感觉是，如果当时努力就好了。

1996年，刚刚高中毕业的杰森·德伦特（Jason Drent）就找到了一份全职工作，在大型电子产品零售商百思买（Best Buy）担任销售助理。杰森在工作中冲劲十足，他的勤奋很快就得到了回报，没过多久，他就成为百思买历史上最年轻的销售经理。几年后，杰森被另一家零售商挖走，他在那里不断晋升，先是当上地区经理，又成为区域总经理。没过多久，他就拿到了六位数的薪水，并挑起管理职责。从俄亥俄州、伊利诺伊州、马萨诸塞州、密歇根州到田纳西州，他经历了一系列有利于职业发展的调动升迁。如今，43岁的他在一家大型服装连锁公司的总部负责员工关系管理。

为无法居住在自己家中的儿童或年轻人，患有慢性残疾的人以及老年人提供的集体住宅。——译者注

从任何角度来看，杰森都是一个成功的案例。尽管他的童年过得很艰辛，还一度在教养院^⑤生活，但他的头脑、野心和毅力，成为他在美国企业界不断晋升的助燃剂。然而，他在“世界遗憾问卷调查”中讲述的故事，却附带着一段不容忽视的注脚：

我后悔没有从刚开始工作时就努力存钱。在过去大约25年的时间里，我一直努力工作，但没攒下一分钱，每每想到这里，我都会痛心疾首。

杰森虽然拥有一份亮眼的简历，却没有一分钱存款，也就是说，他取得的成就虽然傲人，净资产却是负数。自打从百思买拿到第一笔薪水，他就对自己发誓：“无论想要什么，我都要在第一时间买到。”按照他对我的说法，他并不是个极尽奢华的人，“只是会在日常生活中往没意义的东西上撒钱”。他有一辆体面的车，几件不错的衣服，还有总是在跟朋友吃饭时抢先结账的“大佬情节”，他很享受这种感觉。

但是，这些他曾经沉迷的日常生活中微不足道的选择，现在却成了他的心结。“回想起来有点伤感，”他告诉我，“到了人生的这个节点，我本

应该过得更加宽裕。”

《伊索寓言》相传为公元前6世纪被释放的古希腊奴隶伊索所著，共357篇。——编者注

在研究古代史的学者眼中，伊索是子虚乌有的人，但他在相当长的时间里享受着作家的盛誉。以他的名字命名的寓言^①（其实很可能是许多人多年来共同创作的产物），可以追溯到公元前6世纪。2600多年来，这些寓言一直广为流传，因此，这本书成为书店里儿童专区和睡前故事专区的必读书。即使在播客和流媒体服务占据主导的当下，这些寓言仍然很受欢迎。这是因为，由会说话的动物传授的生活经验，会有谁不爱听呢？

在《伊索寓言》中，《蚂蚁和蚱蜢》是最著名的故事之一。从表面来看，故事的情节很简单：在悠长的夏日，蚱蜢游手好闲，终日拉琴，还想引诱蚂蚁跟它一起载歌载舞、寻欢作乐。蚂蚁拒绝了它的请求，而是选择肩负起更加繁重的工作，将玉米和谷物储存起来。

冬天来临时，蚱蜢意识到自己的错误。它抱着琴取暖，很快就饿死了。与此同时，蚂蚁这种思想更加超前的昆虫因在夏季囤积了充足的食物，一家子生活得衣食无忧、其乐融融。

在和杰森的一次谈话中，我说，他让我想起了那只蚱蜢。他懊恼地摇了摇头，说道：“我从来没有采取措施为将来做准备。”在人生夏季的“很长一段日子里，我喜欢说‘那又怎样’，做事总是想一出是一出”。但最后，用他的话来说，“25年时间就这样在游手好闲中混过去了”。

在遗憾的深层结构中，第一类便是“基础型遗憾”。

正确地认识遗憾

基础型遗憾，源于我们在从长计议和认真负责上思考的不足。与所有深层遗憾一样，基础型遗憾始于某个选择。在刚开始的某个时刻，我们会遇到一系列选择。其中的一些选择代表了蚂蚁的路线——需要短期牺牲，但会带来长期回报。另一些选择则代表了蚱蜢的路线——在短期内无须勤勉工作、努力付出，但从长远来看，却很有可能付出沉重的代价。

在这个岔路口，我们常常会选择蚱蜢的路线。

我们大手大脚地花钱，却几乎不存钱。我们饮酒作乐，却没有规律地锻炼和健康地饮食。我们在学校、家庭生活和职场中得过且过。这些选择不断累积，其整体后果不会立即呈现，但随着时间的推移，效果逐渐积累。很快，整体的后果便赫然出现在眼前，变得难以忽视，且最终也变得难以补救。

基础型遗憾给人的感觉是，如果当时努力就好了。

诱惑与逻辑

基础型遗憾由无从抗拒的诱惑引出，以无法改变的结局收尾。以下文中一位居住在加拿大艾伯塔省（Alberta）的女士为例，她所遗憾的和那只蚱蜢一样：

我后悔这么多年来一直没有好好照顾自己的身体。我做了很多损害健康的事，有益的事却少得可怜。而且，我没有为退休存款。现在，我已经62岁了，体弱多病，身无分文。

我们通常会把《蚂蚁和蚱蜢》当作一个道德故事来读，但其实，这也是一个关于认知的故事。整个夏天都在作乐而没有为过冬储备食物的蚱蜢，受了经济学家所谓的“时间贴现”的蛊惑。他高估了现在的价值，低估了未来的价值（也就是对未来的价值打了折扣）。由于思维被这种偏见占据，我们经常会做出让自己后悔的决定。

寓言是伊索首选的叙事工具，但我们也可以用一张简单的图同样清晰地表达这个观点（如图7-1所示）。

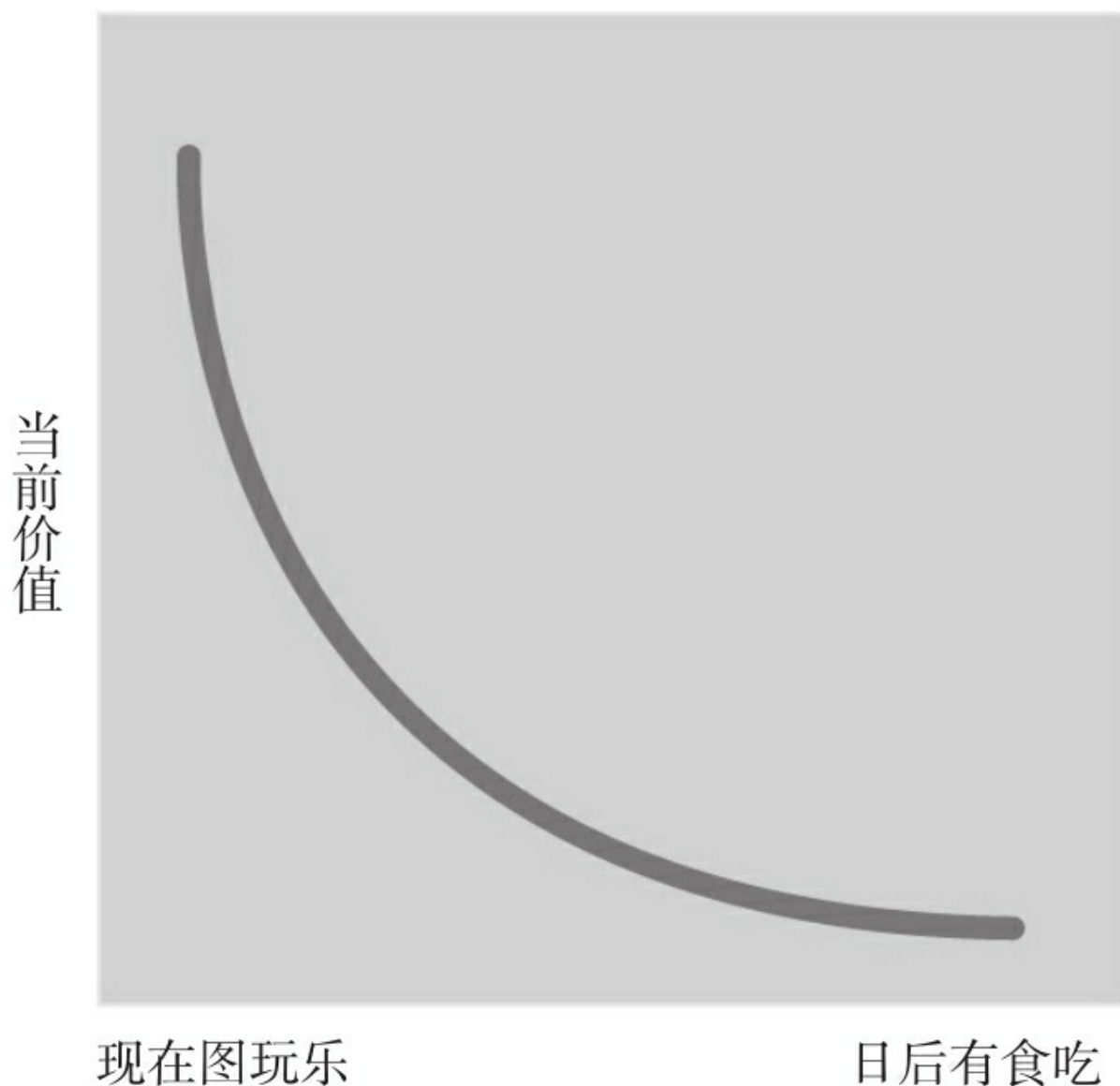


图7-1 时间贴现

蚱蜢更看重当下的玩乐，而不是未来的温饱。这位艾伯塔省的女士更看重年轻时活得尽兴，而不是上了年纪后的健康和幸福。同样，杰森说，早年拿到的薪水给了他“所向披靡”的错觉，蒙蔽了他对未来的预见。

在“美国人遗憾调查计划”和“世界遗憾问卷调查”中，受访者在描述有关时间贴现的体验时，都会谈到人生初期的纵欲。一位阿肯色州的31岁男子这样说道：

我在20出头的年纪酗酒太多，结果酒驾被抓，参军计划随之泡汤。

一位45岁的爱尔兰女士表示：

我年轻时不珍惜自己。我酗酒，烟不离手，跟许多男人交往。

一位弗吉尼亚州的49岁男子这样写道：

我没有认真对待自己的大学生活。我没有考虑未来，而是花了太多时间沉湎于当下。

想要挖掘自己或他人遗憾的来源，请留意“太多”这个词，无论这个词是用在饮酒、玩电子游戏、看电视、花钱，还是用在任何一种当前诱惑超过持久价值的活动上。然后，再找一找“太少”这个词，无论这个词是用于描述学习、存钱、锻炼、练习乐器，还是用在任何其他需要长期坚持的事业上。举例来说，一项针对大学运动员的研究发现，他们中的大多数人最懊悔的是吃得太多，但在睡眠和训练上花费的时间太少。

时间贴现只是一个起点，因为这种遗憾的深层结构还牵扯到另一个与时间相关的问题。有些后悔会立即带来痛苦，比如，我在开车时超速行驶，结果与另一辆车相撞，导致车辆报废，后背受伤，一整天的时间白白浪费。这个决定的后果，或者说我的后悔是在瞬间产生的。然而，基础型遗憾并不会在撞车的那一刻伴随巨响和暴怒瞬间产生，而是会在事后逐渐涌上心头。

在海明威1926年出版的小说《太阳照常升起》的第13章中，主人公杰克·巴恩斯（Jake Barnes）的几个侨民朋友来到西班牙的潘普洛纳

（Pamplona）喝酒。在谈话中，一位名叫迈克·坎贝尔

（Mike Campbell）的苏格兰人透露了他最近破产的消息。

“你是怎么破产的？”美国人比尔·戈顿（**Bill Gotton**）问他。“有两种方法，”坎贝尔回答，“一种循序渐进，一种突如其来。”而这也是人们发现自己产生基础型遗憾的方式。单独一个健康、教育或财务方面的失误，往往并不会立即带来毁灭性的后果。但是，这些糟糕的决定逐渐累积的力量，或许会像龙卷风一般，先是循序渐进，然后突如其来。当你意识到发生了什么的时候，为时已晚。

在描述这种后知后觉的遗憾时，人们也会用到类似的语言。一位来自佛

罗里达州的61岁男子在无意中模仿了海明威简洁凝练的风格，他写道：
没有尽早存钱，只能身扛高额利息。

一个46岁的澳大利亚人说：

我应该选择不同的专业，更早、更努力地工作，终身享受复利。

一位密歇根州的33岁男子写道：

早年，我不懂得读书的乐趣。现在，意识到阅读价值的我常常在想，如果早10~15年开始阅读，会带来怎样的复合效应。

“复合”是一个强大的理念，但我们的“蚱蜢大脑”很难理解。

遗憾实验室

假设给你提供一个选择：今天给你100万美元现金，或是在一个月的时间里让1美分每天翻一倍，你会选择哪一个？实验表明，大多数人会选择100万美元现金。在我们达成协议的前3周半时间里，这个选择似乎是明智的。但再过一段时间，到了第30天，那1美分就变成了500多万美元。我们可以用另一张图来解释复合的力量，图7-2基本上可以算是图7-1的镜像。

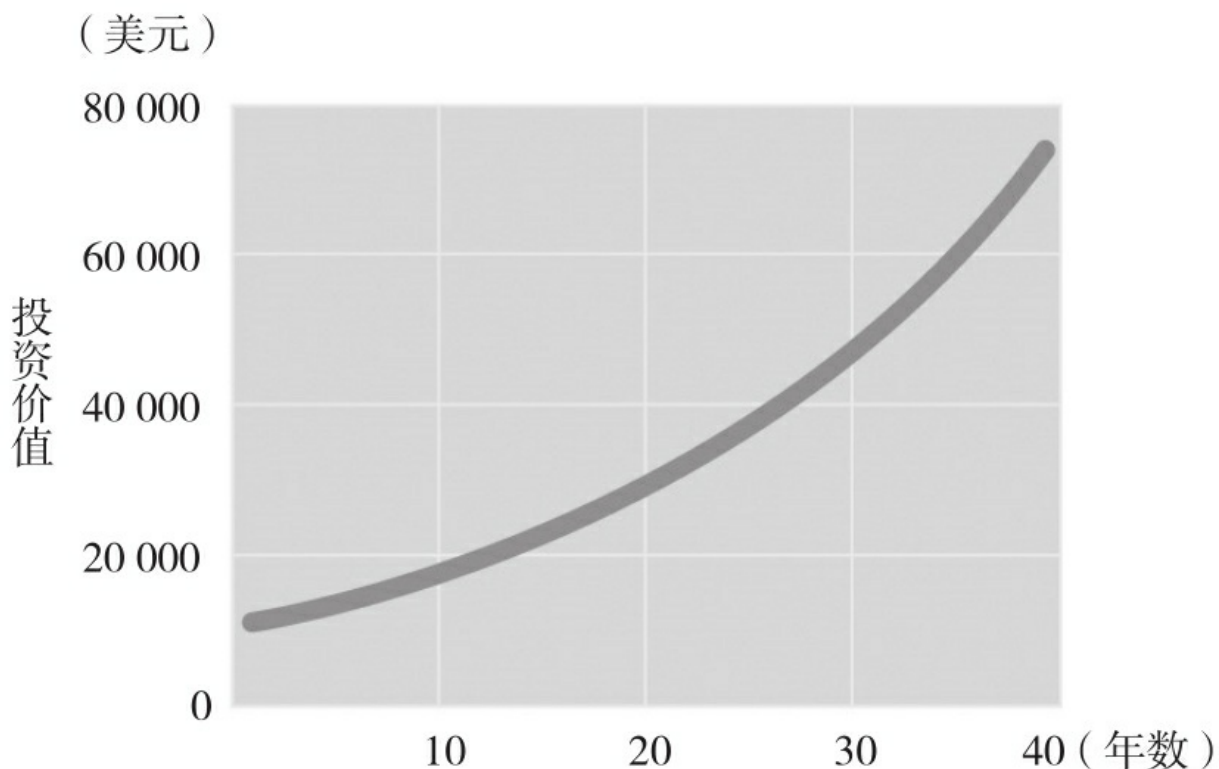


图7-2 复利的力量

如果以5%的月复利投资1万美元，1年后你会多得到500美元。10年后，你会赚到大约6500美元。20年后，你的钱几乎会翻3倍。而30年后，你的股份价值将超过44600美元，是本金的4倍多。从短期来看，你所投资的钱的利息积累并不多。从中期来看，利息呈加速增长。从长远来看，则是爆炸式增长。这个原则不仅适用于金融领域，从长期来看，在饮食、锻炼、学习、阅读和工作等方面的日常选择产生的收益或损失，都会呈现爆炸式发展。

也就是说，我们的大脑对我们开了一个双重玩笑。大脑不但诱导我们高估现在价值、低估未来价值，还混淆了我们对选择所带来的非线性、复合效应的理解。将两张图叠加在一起，便构成了一个难以逃脱的陷阱。

基础型遗憾不仅难以避免，其后果也很难挽回。像杰森这样在财务方面的遗憾尤其如此。对于这种遗憾，人们用生动的语言进行了刻画。

一位加利福尼亚州的55岁女士表示，她在财务上做出了目光短浅的选择，被由此积累的债务“绊住了双脚”。一位46岁的印度人表示，缺乏经

济基础让他“在生活中束手束脚”。一名华盛顿州的47岁女士表示：“想到自己浪费的财富，我就感到有些恶心反胃，我本可以省下多少钱呀。”一位马萨诸塞州的46岁女士得出了这样的结论：“我所有其他的遗憾，似乎都能追溯到没有‘尽早’学会‘更好地理财’这件事上。”

不同地域的人都会产生基础型遗憾，尤其在年纪较大的受访者身上更为普遍，因为一个人基础条件匮乏的问题需要时间积累和显露。一位田纳西州的男士表示：

我应该在大学时更用功地学习。如果我取得更好的成绩，就能在职业生涯中更快地找到一份更好的工作，赚更多的钱。

19岁时，这个人的基础条件似乎很牢固；29岁时，地基开始吱吱作响；39岁时，地基开始摇摇晃晃；而到了49岁时，地基濒临土崩瓦解。他的基础之所以不稳定，是由30年前一系列看似微不足道的决定造成的。但即便是那些尚未目睹错误决定所带来的复合效应的年轻人，同样也会有这样的遗憾。“我常常自责以前没能在学习上更努力些。”一位25岁的马来西亚女士表示。另一位居住在印度的25岁女士说：“我后悔在大学时没能更努力地学习、更明智地分配时间。”

受访者们对因疏忽基础条件构建而带来的现实后果慨叹之余，也对错失良机表达出更加深刻的懊悔。一位毕业20多年的49岁女士写道：

真希望自己当时能珍惜上大学的机会，更加努力地学习，获得更好的学位。

包括不良饮食习惯和缺乏锻炼在内的健康决策也显露出类似的规律，这些决策也会日积月累，危及人们的基础条件。在“世界遗憾问卷调查”中，来自6个大洲的受访者都表达了对吸烟，尤其是太早开始吸烟的悔恨，比如这位哥伦比亚的39岁男子说：

我后悔一生中抽了这么多烟，尽管我很清楚，吸烟会对我的健康和环境造成多么大的危害。可我每天都要抽一包烟，有时更多。吸烟是我逃避沮丧和焦虑的工具。

在心理健康方面，基础型遗憾往往可以归因于未能认清问题并采取补救措施。正如一位俄勒冈州的43岁男子所说：

我在20多岁的时候没有认真对待自己的心理健康，对心理健康的忽视让我完全丧失了自我价值感，我追悔莫及。

在采取措施重建信心的人中，有很多人都后悔没有早点展开这个过程。例如，一位亚利桑那州的44岁女士就表示：

我应该早10~15年去接受好的心理治疗。

一位俄勒冈州的57岁非二元性别人士这样表达了悔恨：

2002年，医生就曾为我开了抗抑郁药，但我直到2010年才开始服用。这些药真是我的福音，如果早点开始服用，这8年的时间或许完全是另一种光景。

每个遗憾都蕴含着一个解决方案。基础型遗憾可以用一个老生常谈的寓言来定义，同样，这种遗憾的一种解决方案也隐含在一句年代久远的谚语中：

种树的最佳时机是20年前，其次是现在。

基本归因误差

比起其他3种深层遗憾，基础型遗憾更难处理。切记，遗憾和失望的区别在于个人责任。失望属于我们无法控制的范畴。孩子醒来发现牙仙子没有留下奖励时会感到失望。遗憾则是由于你的失误造成的。醒来后发现忘记把孩子的牙齿取走并留下一份奖励的父母，难免会感到后悔。但是，在身体健康、教育和财务安全等问题上，个人责任和外部环境之间的界限则是模糊的。

你之所以超重，是因为膳食不均衡，还是因为缺少这方面的教育，没有人替你树立健康饮食的榜样？退休时账户存款之所以少得可怜，是因为你把太多的钱花在寻欢作乐上，还是因为你在职业生涯起步时便背负债务、连一小笔暂时缓冲的存款都没有？从大学退学，是因为你对待事情不够认真刻苦，还是因为你那平庸的中学没能让你做好迎接大学高强度课业的准备？

“基本归因误差”是一种最为普遍的认知偏差，在某种程度上堪称“超级认知偏差”。在尝试解释某人的行为时，我们往往会把这种行为归因于

此人的性格和习惯，而不是他所处的环境，在这一点上，西方人尤为典型。举个有代表性的例子：当一位司机在高速公路上超车时，我们马上就会推想，这个人是个混蛋，却从不考虑这个人超速有可能是为了尽快赶往医院。或者，当一个人在演讲时显得紧张，我们会认为对方本性扭捏，却没有考虑到他或许只是没有太多人前的经验。我们把太多的解释强加在他人的身上，却很少关注客观条件。

在涉及贫穷和其他条件匮乏的情况下尤其如此。在发人深省的著作《稀缺：我们是如何陷入贫穷和忙碌的》中，塞德希尔·穆莱纳森（Sendhil Mullainathan）和埃尔德·沙菲尔（Eldar Shafir）指出，时间、金钱或选择自由的匮乏会对我们的思维广度带来巨大的挑战，阻止我们做出着眼未来的明智决策。该书中文简体字版已由湛庐引进，浙江教育出版社于2022年出版。——编者注

在判断基础型遗憾时，也会出现类似的偏差，这就是基本归因误差。我们把自己和他人的失败归咎于个人选择，而这些选择中，至少有一部分是由我们无法控制的环境造成的。^⑤这意味着想要解决和避免基础型遗憾，方法不仅仅在于改变个人，还要对其处境、条件和环境进行重新配置。无论是社会、社区还是家庭，我们必须在方方面面创造条件，只有这样，才有可能改善个人在基础条件方面做出的选择。而这正是杰森努力的方向。

蚱蜢的教训

杰森目前的工作，是负责一家零售公司的员工关系管理，这家零售公司雇用了1000多名员工，其中很多都是年轻人。与在百思买负责兜售DVD播放机的他相比，现在的他，使命感更强了。他说：“我会帮助员工处理生活中的许多基本需求问题。毕竟基础条件有所匮乏的，远不只我一个人。”

他向员工们阐述了提升技能和建立人际关系的重要性。当然，他也强调要从每一笔薪水里存下一些，以备未来之需。他提醒员工们制订计划，向他们展示制订计划的方法，并时刻提醒自己以身作则。

他说：“我对自己43岁却一无所有的事情直言不讳。现在的我真希望在自己年轻的时候能有更多43岁的人对我袒露心扉。我讲述蚱蜢的故事，就是想提醒大家不要步我的后尘。”

所有深层结构的遗憾都揭示了某种需求，也为我们带来了一些经验教训。基础型遗憾所揭示的，是人类对稳定的需求：我们都需要在教育、经济和健康领域具备一定的基本条件，以减少心理上的不确定感，从而腾出时间和精力去追求机遇和意义。

这个教训可以追溯到2600多年前。从现在开始，我们要鼓励自己和他人成为那只“蚂蚁”，未雨绸缪，付出努力。

第8章

类型2：勇气型遗憾

勇气型遗憾给人的感觉是，如果当时大胆冒险就好了。

1981年11月的一个晚上，时年22岁的美国小伙布鲁斯踏上了一列穿越法国、向北行驶的火车。一位年轻女子在巴黎的一个车站上了车，在他旁边的座位坐下。布鲁斯的法语磕磕巴巴，但那女孩的英语还算不错，就这样，两人开始了交谈。

过去的一年，布鲁斯是在欧洲度过的。他在瑞典和一个寄宿家庭住在一起，平时会打些零工，他计划搭便车穿越欧洲大陆。现在，他正前往瑞典的斯德哥尔摩，从那儿赶飞机返回美国。他很匆忙，因为他的欧铁通票第2天就要过期了。

最早起源于英、法、德等国，来到国外的年轻人为了体验文化和学习语言，通常会寄宿在东道主家庭，他们会做一些简单家务，东道主家庭则会照顾互惠生的生活。——译者注

女孩来自比利时，有一头深褐色的头发，比布鲁斯小一两岁。她以互惠生^①的身份在巴黎工作，正准备回比利时老家的小镇休假一段时间。

两个人的谈话轻松流畅。很快他们就绽开了笑颜，然后又玩起了猜字和填字游戏。没过多久，两个人的手就牵在了一起。“我们仿佛是终生的至交一般，”布鲁斯告诉我，“那种感觉，我再也没有体验过。”

火车嘎吱嘎吱地继续前进。时间飞逝而过。午夜将至时，火车驶进比利时的一个车站，那个女孩站起来对他说：“我得走了。”“我跟你一起走！”布鲁斯说。“天呐，”她回答，“我爸爸会‘杀’了我的！”他们穿过过道，走到火车车门处，吻在一起。

布鲁斯匆忙将自己的名字和父母在得克萨斯州的地址写在一张纸条上，递给了她。火车门打开，她下了车，车门关闭。

现年60多岁的布鲁斯说：“而当时的我，只是呆呆地站在那里。”布鲁斯

要求我不要透露他的姓氏。

回到座位上时，其他乘客问他为什么没有和女友一起下车。“我们俩才刚见面！”布鲁斯告诉他们。他连她的名字都不知道。布鲁斯解释说，两个人之所以没有互报姓名，是因为“我们仿佛已经知道了对方的名字”。第二天，到达斯德哥尔摩后，布鲁斯登上了返回美国的航班。

40年后，在进行“世界遗憾问卷调查”时，他讲述了这个故事，并总结说：“我们再也没有相见，我总在想，要是当时下了火车，该有多好呀。”

正确地认识遗憾

如果说基础型遗憾源于没有提前规划、努力工作、坚持到底以及搭建一个稳固的人生平台，那么勇气型遗憾就源于没有与之对应的行动。这种遗憾源于没能将上面说的平台作为跳板，跃入更加精彩的生活。有时，勇气型遗憾是某些决策和犹豫日积月累的产物；有时，这些遗憾则是在某个瞬间喷发而出。但无论起源是什么，这些遗憾向我们提出的问题都是一样的：谨小慎微，还是勇敢一搏？

之所以出现勇气型遗憾，是因为我们选择了谨小慎微地行动。刚开始的时候，这样的选择或许会让我们感到慰藉。毕竟，我们正在考虑的改变太过庞大、太具颠覆性和挑战性，总而言之，就是太过困难。但最终，安全的选择对应的反事实会让我们饱受折磨，因为反事实中的我们更加大胆，也能得到更大的满足。

勇气型遗憾给人的感觉是，如果当时大胆冒险就好了。

表达自我，大胆发声

勇气型遗憾往往源于未能传达出去的心声。

一位来自康涅狄格州的32岁消费信贷客户经理扎克·哈瑟尔巴特（Zach Hasselbarth）在“世界遗憾问卷调查”中写道：

高中的时候，我因为担心别人说自己的闲话而没有变得更外向。我遗憾自己太过羞涩，没有抓住更多的机会。

他在一次采访中告诉我：“那时候，我觉得自己一旦遭到拒绝，就像世界末日一般；我竟然会觉得如果别人说了‘不’，就仿佛天塌了一般。”因此，他低调做人，从不多说话，也很少让别人注意他的存在。后来，多亏了一个比他更有魄力的室友，扎克才有所改观。但是，他仍然为自己错过的机会和没能做出的贡献深深自责。

几位受访者所讲述的内容，几乎与一位来自加拿大不列颠哥伦比亚省的35岁男子如出一辙，他遗憾自己“在感情中、学校里、家庭中、事业上……都没有表达的心声”。

来自不同国家、不同年龄层的受访者们也都表示，他们“惧怕自己的声音”，后悔自己“太过内向”。

一种人格类型理论测试模型，用内向或外向、实感或直觉、思考或情感、判断或感知来衡量人们的心理偏好。——译者注

内向和外向是个令人头疼的问题，其中的部分原因，是因为大众观念和正统科学理念往往会在这个问题上产生分歧。传统观念因“迈尔斯-布里格斯人格类型测试”^①等测试的普及得到强化，认为人们要么内向，要么外向。但是，早在100年前就开始研究这一课题的性格心理学家早就得出结论：大多数人两者兼而有之。内向和外向不是二元对立的人格类型。我们应该将这一特征理解为一个频谱，大约2/3的人位于频谱的中间区域。然而，在关于遗憾的定量和定性调查中，表示自己过于外向的人寥寥无几，而哀叹自己过于内向的则大有人在。

例如，一位加利福尼亚州男子后悔自己将“内向性格”作为借口，在学校、办公室甚至“运动场上都不敢表达心声”。

一位弗吉尼亚州的48岁女士表示：

我因羞怯和内向而没有搬到一个更大的市场附近，如果当时搬过去，可能会让我拥有更好的工作机会，享受更好的娱乐活动，遇到更好的约会对象。

一位53岁的英国男子说：

我后悔在青少年时期太过害羞而总是选择安全路线，生怕冒犯到别人。我本可以多冒些险、更加自信果决、收获更丰富的生活体验。

我属于典型的中间性格，喜欢与安静之人相处，当有人对西方文化中的“外向是理想性格”的观点提出驳斥时，我会在旁鼓掌欢呼。然而有证据表明，往这个方向稍做些努力是有益的。例如，加利福尼亚州大学河滨分校的塞斯·马戈利斯（Seth Margolis）和索尼娅·柳博米尔斯基（Sonja Lyubomirsky）发现，在一周的时间里，仅仅按要求表现得外向的人，幸福感就得到了显著提升。

同样，许多克服了自己的恐惧，甚至表现出些许鲁莽轻率的人，都感觉自己像变了一个人似的。其中包括这位来自北卡罗来纳州的56岁女士：

直到有了孩子，学会为捍卫他们而发声之后，我才敢于表达自己的想法。在那之前，尤其是在学校里，我在班里那些恃强凌弱或待人刻薄的孩子面前，从来不敢发声。当时的我不知道该怎么表达自己的想法。真希望自己当时不要噤声。

站出来，走出去

欧铁列车上那次相遇的几个个月后，住在得克萨斯州大学城的布鲁斯收到了一封母亲转寄给他的信。信封上贴着法国邮票，盖着巴黎的邮戳，里面是一封一页长的信，信纸被写得满满当当。

这封信的英文并不完美，也许正因为如此，其中包含的感情有些难以捉摸。布鲁斯现在知道，那个女孩的名字叫桑德拉，但除此之外，他几乎一无所知。“也许这很疯狂，但想你的时候，我会微笑起来，”桑德拉写道，“我感觉，虽然你对我不太了解，但你能理解我的感受。”这些语句听来含情脉脉，但结尾的“祝你愉快”出奇的敷衍。桑德拉没有写自己的姓，也没有附上回信地址。

在20世纪80年代初，互联网尚未普及，这无异于通信的中断。对于布鲁斯来说，车门又一次打开，再一次关闭。他没有去查找她的行踪，而是把信扔掉了。他告诉我：“我下定决心，这封信不能留着，因为我会念念不忘的。”

指药物等物质的浓度经过某种反应降至初始浓度一半所消耗的时间，亦可延伸形容情感。——译者注

勇气型遗憾带来的痛苦，会让人扼腕，感叹“如果.....就好了”。托马斯·吉洛维奇、维多利亚·麦德韦克和其他研究人员一次又一次地发现，相

比于采取行动所带来的遗憾，人们更容易因不作为而感到遗憾，从长远来看更是如此。吉洛维奇和麦德韦克在一项早期研究中写道：“因未能采取行动而产生的遗憾.....要比因行动而产生的遗憾具有更长的半衰期^②。”在我自己的“美国人遗憾调查计划”中，因不作为而产生的遗憾几乎两倍于因行动产生的遗憾。其他研究也同样发现，即便是在中国、日本和俄罗斯这些个人主义文化不那么明显的国家，因不作为而产生遗憾的人也占到了大多数。

造成这种差异的一个重要原因是，在采取行动的情况下，我们知道接下来发生了什么。我们看到了结果，这可以缩短遗憾的半衰期。然而，在不作为的情况下，也就是没有走下这列所谓的“火车”时，我们只能推测事件将如何展开。吉洛维奇和麦德韦克表示：“不作为所带来的遗憾，要比采取行动所带来的遗憾更加饱满鲜活、历历在目且存在缺憾，因此，我们便更容易想起它们。”美国诗人奥格登·纳什（Ogden Nash）曾在一首长诗中描写过作为和不作为所带来的遗憾之间的差异：

第二种罪，也就是不作为之罪，

在你的皮肤之下产卵。

行动带来的结果是具体而实际的，不作为带来的后果则是笼统、抽象且无限的。不作为会在我们的皮肤之下产卵，孵化出无穷无尽的猜测。

勇气型遗憾之所以在恋爱中如此普遍，原因或许就在于此。下面是一位37岁爱尔兰男子的回答，实际上，有几百人的回答都与他相似。鉴于这种情况，我说不定能自创出“遗憾人士专用”的恋爱社交软件。

我在大学里遇到了一位特别优秀的女孩，却一直没有勇气约她出去。

还有一位俄克拉何马州的61岁女士，她的遗憾是：

我后悔自己一直不敢给深爱上了45年的对象打电话。

或是这位加利福尼亚州的65岁男子，他的遗憾是：

我后悔没有把她约出去。如果我敢于行动，我的人生会和现在截然不同，或许我们会有一段美好的感情。

勇气型遗憾之所以在心中久久挥之不去，是因为反事实的可能性无穷无尽。如果布鲁斯在11月的那个夜晚和桑德拉一起下了火车，事情会如何发展？或许两人只会短暂相恋；或许布鲁斯的成年生活将在欧洲度过，而不是像现实中一样在美国西北部度过。甚至两人可能会生下一群比利时和美国的混血孩子，而这段父母偶遇的煽情故事，早已让孩子们耳朵听出了茧。

所有勇气型遗憾的核心，都是成长的可能性受到了阻碍。也就是没有成为那个本可以成为的更快乐、更勇敢、更高层次的人，即在有限的生命中未能实现几个重大的人生目标。

大多数人清醒的时间一半以上都是在工作中度过的，而这一领域，恰是滋生勇气型遗憾最肥沃的土壤。一位33岁的南非女子写道：

我后悔在职业生涯早期没能更加大胆，而是太过在意别人对我的看法。

因年轻时太过腼腆而抱憾的扎克·哈瑟尔巴特，回忆起在纽约州首府奥尔巴尼（Albany）长大的情景。他告诉我：“在奥尔巴尼，许多人都会找份工作，比如成为纽约州的公务员，20年后退休，领一笔养老金，然后等着入土。”躲在舒适的环境中的确安逸，而踏入不确定的环境则要更加困难。他的父亲并没有冒过太多的风险，他却告诉儿子，虽然在语言上要听他的话，但在行动上不要步他的后尘。父亲还告诫他：“不要谨小慎微。”

站在中年的视角回顾自己的选择，许多在职业生涯中谨小慎微的人都希望自己尝试了不同的选择。宾夕法尼亚州的一位56岁男子追悔道：“虽然14年前就知道现在所在的公司无法满足我的追求，但我还是选择了原地不动。”一位53岁的英国男子遗憾的是“没有更早离开为我提供安全网的工作，去追随我的直觉，捍卫我的核心价值观”。一位来自俄勒冈州的54岁女士懊悔的是“在快40岁时没有鼓起勇气换个地方找份工作”。然后，她将所有的遗憾归结于“得过且过”这个词。

没有自己创业是一种非常普遍的勇气型遗憾。在一家大型制药公司工作多年后，妮可·塞雷娜（Nicole Serena）在多伦多附近创办了一家咨询培训公司。她的遗憾是“没有早点开始创业”。

“我应该尽早采取更大胆的行动。”一位加利福尼亚州的企业家表示，“我虽然最终实现了目标，却浪费了太多时间服从权威。”

一些创业失败的受访者后悔自己冒了太大的风险。他们表示，之所以失败，是因为他们不够精明、技术不够熟练，或是没有意识到创业者要面对多么严苛的要求。但与那些后悔从未迈出这一步的人相比，这些人明显是少数。许多人甚至希望能够再搏一次。例如，在1997年互联网刚刚兴起时，道格·郎德斯（Doug Launders）在佛罗里达州中部创办了一家网络培训公司，但这家公司没撑几年就倒闭了。他说：

我从马上摔了下来，就断言自己不是骑马的料。接下来的20年里，我一直都跟在别人的马屁股后面犁地。我后悔自己没有重新上马。现在，57岁的我还在琢磨着如何重振旧业。

对一些人来说，因未能冒险而错失的成长机会发生在职业领域，但对另一些人来说，这些成长机会却存在于个人发展领域。勇气型遗憾反映了一种对于成长的渴望，这种成长并非出于其他目的，而在于成长本身的价值。

例如，受访者中有数百人表示，他们最遗憾的决定，就是在年轻时拒绝了旅行的机会。如果我的“遗憾人士专用约会应用程序”没能成功，我还可以推出一款专为遗憾人士服务的在线旅游订票网站，为调查中遗憾没能出国留学的大批大学毕业生提供特惠旅行套餐。

来自澳大利亚阿德莱德的杰玛·韦斯特（Gemma West）说：“让我遗憾终生的，不是我做过的坏事或蠢事，而是我没做过的事情。”

最让我遗憾的是，因为胆小，我没有在18岁那年背起包去欧洲旅行。这是澳大利亚人重要的成人仪式。最后，我最好的朋友跟别人一起去了欧洲。

一位犹他州的47岁女士表示：

我后悔年轻时没有多旅行，那时我还没背上房贷，没有孩子，没有“真正的工作”，没有担起成年人的所有责任。而现在，我觉得我已经没有旅游的余裕了。

一位俄亥俄州的48岁男子表示：

我没有敢于冒险.....花点时间去旅行、探索，更好地体验这个世界的精彩，这是我的一大遗憾。我任由对失望的恐惧支配，把别人的期望看得

比自己的期望还重要。我总是那个绝对服从的跟随者，努力取悦周围的人。我的生活挺好，只是希望能有更多的经历与他人分享。希望有这一天吧.....

正如上文中这位俄亥俄州的男子所展现的，勇气型遗憾往往涉及探索。受访者表示，最重要的探索是审视自己的内心。诚实面对自己需要勇气。如果不能面对自己，成长便会受到阻碍。来自世界各地的几十位受访者将这一点体现得淋漓尽致，他们用同样的8个字描述了因没能勇敢面对自己而生出的遗憾：“没能诚实面对自己。”

很少有人因捍卫自己的身份而感到遗憾，即使这种身份与主流文化相悖。那些压抑真实自我的人表示，他们没有赋予自己充分投身生活的选择。

比如，这位53岁的加利福尼亚州男士表示：

我没有早点做真实的自己。这对我与他人和同事的交往、我的工作都带来了根深蒂固的影响。

抑或，我们来看看这位马萨诸塞州的50岁女士：

作为一位少数族裔女性和移民，当别人因为我的口音、肤色和文化嘲笑我时，我却没有为自己发声，让对方了解自己。

大胆说出自己的想法，尽管这可能冒犯别人，却能为自己开辟出一条新路。有的时候，这才是最值得称道的勇敢之举。

布鲁斯并没有扔掉桑德拉的信。他的确打算这么做，甚至一度认为自己已经把信扔掉了。但在我们的一次谈话之后，他开始在旧箱子里翻找，结果从一沓纸张中发现了那封信。他已经有40年没见过这封信了。“桑德拉的笔迹勾起了我的回忆，”他告诉我，“她那弯弯曲曲的字体，看起来很像我们在纸上玩猜字游戏时的笔迹。”他甚至把信扫描下来，用电子邮件给我发了一份。

然而，布鲁斯并没有把这封信拿给他妻子看过。他在20世纪80年代中期结婚，两个子女已经成年。他从没告诉过妻子火车上发生的故事，也没有提过那个女孩和那封信。这并不是因为他觉得妻子会将此视为一种背叛，而是因为，这样的对话或许会暴露出隐藏的问题。

“我没法说出后悔结婚这种话，但这段婚姻的确很艰难。”他说，“维持这段婚姻是出于多方考虑。但一部分原因，是因为我们说过要坚持。”

我问他：“你有没有想过，如果在比利时那一站下车，会发生什么？”

“我想过，但我也不允许自己想太多，因为那样会滋生新的遗憾。我可不想让这个遗憾成为滋生更多遗憾的大基地！”他打趣说。

然而，再次阅读这封信后，他还是在某分类广告网站的“擦肩而过”版块发布了一条信息，希望找到桑德拉。这是向40年的深渊中发出的一闪孤火，是为了寻得“如果.....会怎么样”的答案而进行的一次无助的挣扎，或许也是最后一次尝试。

曾经年轻的两位乘客现在都已年过花甲，如果能找到她，布鲁斯绝不会再犯同样的错误。他要抓住与她共处的机会，无论结局如何。

所有深层次的遗憾都揭示了一种需求，也为我们带来了经验教训。勇气型遗憾涉及的人类需求是成长，即成为一个更加丰满的人，享受世界的精彩，体验超越日常的生活。

勇气型遗憾带来的经验教训也不言而喻：勇敢地表达心声吧。把心上人约出来，踏上旅程，开创事业，走下那列火车。

第9章

类型3：道德型遗憾

道德型遗憾给人的感觉是，真希望我当时做了正确的选择。

在凯琳·维吉亚诺（Kaylyn Viggiano）结婚一年后，一个与她和丈夫史蒂文刚刚成为朋友的男人突然造访了他们的家。当时，凯琳年方21岁。她与丈夫史蒂文在高中时就认识，他们都生活在芝加哥郊区，在一群密友和家人的呵护下一起成长。现在，史蒂文是美国海军陆战队队员，她们住在史蒂文所在部队的驻扎地南加利福尼亚州，生活并不轻松。史蒂文参加新兵训练营时，凯琳已经离开了护理学校，她先是跟着他去了弗吉尼亚州，然后又来到这片她一个人也不认识的炎炎沙漠。

这位朋友也是一名海军陆战队队员，知道史蒂文不在家，他便赶了过来。他骗凯琳说，史蒂文一直告诉同事，他已经不爱她了，还打算离开她。年轻、孤独、脆弱的凯琳相信了他的话。两人开始喝酒，一杯接着一杯……这件事，让两年后的凯琳在“世界遗憾问卷调查”中留下了以下文字：

我为对丈夫的不忠感到后悔。与随之而来的痛苦相比，一念之间的软弱太不值得了。

10月的一个晚上，乔尔·克莱米克（Joel Klemick）的妻子克丽丝塔接到了一个匿名电话，那时，两人结婚已经11年了。时年35岁的乔尔和32岁的克丽丝塔住在加拿大中部一个中等规模城市，两人都在那里长大，并在那里养育了3个孩子。高中毕业后，乔尔成了一名地板安装工，但在两人发现当地有一所基督教宣道会后，新婚不久的乔尔踏上了另一条职业道路。乔尔进了神学院，攻读神学学位。他还在教堂任职，担任助理牧师。

那天晚上，打电话的人告诉克丽丝塔，乔尔和另一位女性有染。事实的确如此。克丽丝塔让乔尔做出回应，他矢口否认。她继续追问，他又一次否认。她穷追不舍，他终于承认。克丽丝塔让乔尔从家里搬走。教会很快就得知了乔尔的违纪行为，并将他解雇。乔尔这样描述这件他最后悔的事：

我开始了一段婚外情，这让我失去了诚信、工作和友谊，也几乎让我丢掉了家庭、硕士学位和我的信仰。

在深层次的4种遗憾中，道德型遗憾的比重最小，只占有所有遗憾的10%左右。但对我们许多人来说，这种遗憾是最痛苦的，也是持续时间最长的。另外，道德型遗憾也比其他类型的遗憾更加复杂。几乎每个人都认为建立坚实的生活基础是明智的，比如在学校努力学习或者好好存钱。我们中的许多人对“勇气”的定义都能达成共识，即选择创业而不是在一份平庸的工作中耗损人生，或是周游世界而不是懒洋洋地赖在沙发上。但对于什么是“道德”，却没有一个共同的定义。

正确地认识遗憾

道德型遗憾与其他遗憾拥有一个共同的基本结构，这些遗憾，都始于两条道路的交汇处。但是，道德型遗憾牵扯到更广泛的价值观。例如，我们可能会发现自己面临着这样的选择：是关爱他人还是伤害对方；是遵守规则还是无视规则。有的时候，我们还要选择是忠于群体还是背叛群体；对某些人或制度是尊重还是违抗。

无论面临怎样的具体情况，在关键时刻，我们都选择过有违良心的道路：轻视权威、违背誓言、伤害他人、欺诈蒙骗、同流合污、亵渎了应该尊敬的东西，或是做出了一些违反公平基本原则的事情。刚开始的时候，我们或许会对这些选择心安理得，甚至心生窃喜，但随着时间的推移，我们的良心终会受到谴责。

道德型遗憾给人的感觉是，真希望我当时做了正确的选择。

道德的意义

美国当代最伟大的心理学家之一、纽约大学商学院教授乔纳森·海特在《正义之心》中，从道德的社会直觉模型讲到道德的6个基础，这些都可以帮助我们更好地理解“道德型遗憾”。该书中文简体字版已由湛庐引进，浙江人民出版社于2014年出版。——编者注

时不时地，我们会偶遇一本彻底撼动世界观的书。对我而言，乔纳森·海特（Jonathan Haidt）的《正义之心》（*The Righteous Mind*）^①就是这样一本书。在这本书中，他阐释了关于人们如何判定行为正误的研究，其中有一些研究是他自己的，也有一些是其他学者的。这本书引导我找

到了支撑海特所写内容的基础性研究，在两个重要领域颠覆了我的思维方式。

在面对重大道德问题时，比如死刑是否合理，协助自杀是否合法，我一直以为，我们会通过推理得出结论。在处理这些问题时，我们的思考方式就像一位法官，考虑双方视角，衡量相对论点，然后做出一个合理裁定。但根据海特的研究，这样的想法是完全不准确的。在考虑道德问题时，我们先是会对正误产生一种即时、本能、情绪化的反应，然后再用理性来证明这种直觉。理性头脑并不是我们想象中那个身穿黑袍、做出严正声明的法官，而是直觉的新闻发言人，其职责，就是为直觉辩护。

另外，海特还表示，与许多持“中立偏左”政治观点的西方人士的通常理解相比，道德要更加广泛且多样。就像海特、南加利福尼亚州大学的杰西·格雷厄姆（Jesse Graham）和弗吉尼亚大学的布莱恩·诺塞克

（Brian Nosek）所做的，假设我们也在论文中提出“往一个你不认识的孩子手掌上插针”是否错误的问题，那么，包括自由派、保守派和中立派在内的所有人都会说这是不道德的。怎么会有人赞成伤害一个无辜的孩子呢？同样，如果我问“趁收银员不注意时从收银机里偷钱”是否道德，所有人都会表示这也是错误的。当涉及无端伤害他人或撒谎、欺骗和偷窃时，背景不同、信仰各异的人往往都能在何为道德上达成共识。

然而，道德不仅仅关乎爱和公平。比如，孩子和父母顶嘴是错误的吗？对大人直呼其名呢？美国人放弃公民身份加入他国国籍有错吗？将经典图书扔进垃圾桶有错吗？与一般伦理认知不同的感情有错吗？

在亚拉巴马州布朗特县的浸礼宗教堂和加利福尼亚州伯克利的唯一神教派教堂，你会得到不同的答案。这并不是因为一个群体良善、另一个群体邪恶，而是因为一个群体的道德观较为严苛（不要伤害或欺骗他人），而另一个群体的道德观较为灵活（不要伤害或欺骗他人，但也要忠于你的群体，听从权威，捍卫信仰）。

海特和他的同事们把这个理念称为“道德基础理论”。他们从进化生物学、文化心理学和其他几个领域援引证据，表明关于道德的信念有五大基础框架：

- 关爱/伤害：儿童比其他动物的后代更脆弱，因此，人类会投入大量的时间和精力对他们施加保护。那些养育和保护弱小的人被认为是善良

的，而那些伤害弱小的人则被认为是残忍的。

在进化生物学和进化心理学中，互惠利他主义是指两个无亲缘关系的个体通过相互合作进行交流，先帮助其他个体，然后从该个体中获得利益。——译者注

- 公平/欺骗：一直以来，人类的成功都取决于团结协作，包括被进化科学家称为“互惠利他主义”^②的交流。这意味着我们会尊重那些可以信任的人，而鄙夷那些辜负我们信任的人。

- 忠诚/背叛：我们的生存不仅取决于个人的行动，还仰赖于团队的凝聚力。因此，忠于团队、教派或国家的人会受到尊重，而背叛者则通常会遭受诟病。

- 权威/颠覆：在灵长类动物中，等级制度能够供养成员并保护其不受侵犯。那些破坏等级制度的成员，可能会将团队中所有成员都置于危险之中。当这种进化的驱动因素延伸到人类道德时，向地位高的人表示服从就变成了美德。

- 圣洁/堕落：从结核分枝杆菌到麻风分枝杆菌，我们的祖先必须与各种病原体作斗争，因此，他们的后代便发展出了规避这些病原体的能力以及所谓的“行为免疫系统”，以防御违背贞洁等更为广义的不洁行为。在道德领域，有学者这样写道：“相比于其他意识基础和人口统计数据，人们对于圣洁的态度，是预测不同意识形态之间价值冲突的独特因素。”

道德基础理论并没有宣扬关爱重于纯洁、权威重于公平的观点，也没有告诫我们要遵循一套道德基础而摒弃另一套。道德基础理论只是对人类评估某种行为是否合乎道德的标准进行了简单分类，其具有描述性，而非规范性。然而，这种理论的描述性却有着不容小觑的力量，它不仅重塑了我对我们的推理方法和现代政治的理解，也为阐释道德型遗憾提供了一种优雅而简洁的方式。

遗憾五宗罪

人们在调查中提交的道德型遗憾包含伤害、欺骗、背叛、颠覆、堕落等，有时它们读起来就像摩西十诫培训教育视频的产品说明。但是，通

过我在上文中描述的五种道德基础框架来审视，人们所提交的各式遗憾便会呈现出清晰的规律。大多数的遗憾都会落入其中的两个框架，在剩下三个框架中，有两个也很常见。

伤害

20世纪20年代，社会学家罗伯特·林德（Robert Lynd）和海伦·林德（Helen Lynd）展开了一项长期实验：挖掘美国中产阶级的精神世界。这项实验旨在为他们的经典著作《米德尔敦》（*Middletown*）搜集素材，而他们选择的地点，则是印第安纳州的曼西（Muncie）。就在这里，史蒂夫·罗宾逊（Steve Robinson）在童年时期经常霸凌他人，这在美国十分常见。

史蒂夫在八年级时搬到了曼西地区。当时的他是个弱小的孩子，性格内向，不擅社交。但为了掩饰自己弱小的一面，他把自己塑造成了一个恶霸。他辱骂和奚落同学，还会寻衅打架。16岁时，他曾经一拳打断了同学的两颗门牙。现在，这些无端的暴行，成了43岁的史蒂夫最后悔的事。

无端伤害没有挑衅我们的人是错误的，在这一点上，持有任何政治信仰的人都能达成共识。因此，在“美国人遗憾调查计划”和“世界遗憾问卷调查”中，人们提交的与伤害他人相关的道德型遗憾自然比其他任何一种都多。其中，最常见的伤害就是霸凌他人。即使在几十年后，数百名受访者仍对虐待同龄人的行为追悔莫及。

例如，一位52岁的纽约男子便坦言：

我在七年级的时候欺负过一个新同学。他是越南人，几乎不会说英语。我的行为简直太恶毒了！

一位田纳西州的43岁女士表示：

美国同名卡通片中的人物，Ziggy是一个身材矮胖、受人欺负的倒霉蛋。——译者注

我在中学时取笑过一个同学，还叫他“Ziggy”^②，因为他身材矮胖，还留着刺猬头一般的金发。我永远也无法忘记当他意识到这个外号已经被人熟知后的表情。这招很“损”，也让忍受了多年欺凌的我终于翻身，但我

马上就后悔了，而且再也没有做过这样的事。

史蒂夫告诉我，在实施霸凌之前，他并非不明事理。“我知道自己不该这么做。”然而，他还是犯了错。他很享受别人的关注，沉浸于彰显权力的快感中。事实上，无论是在家里还是在学校，他自己偶尔也会成为被欺凌的对象。他对我说：“我欺凌别人，也曾被人欺凌，深知被欺凌的感觉。尽管如此，我还是对别人施暴，这是最让我追悔莫及的一点。”

与勇气型遗憾不同，道德型遗憾一般源于已采取的行动，而不是无所作为。但对于像金·卡林顿（Kim Carrington）这样的人来说，仅仅作为霸凌的旁观者，就足以让他们心生悔意。

8岁时，卡林顿每天都会乘坐校车，从家所在的明尼苏达州铁矿山镇（Iron Range）到小学所在的一个稍大一些的镇子。每天，校车都会接上另一个女孩，她住在一个更为偏远的地区的农舍里。每天，当那女孩登上校车时，其他孩子都会捏住鼻子，好像她浑身发臭一般，还会用粗鲁的外号侮辱她，拒绝给她让座。

有一次，卡林顿在座位上挪出空位，给那个受欺负的女孩让座。在接下来的路程中，两人聊得很开心。但因为这种善意，那天，卡林顿在学校遭到了欺凌。因此，第二天当女孩上车时，卡林顿拒绝让她坐在自己身边。

“我不再是一个正直的人。我常会在半夜想起这件事，至今还会流下悔恨的泪水。”现年50岁、居住在堪萨斯城的卡林顿说。很快，校车上就再也没有了那个女孩的身影。“我后悔没有和她成为朋友，没有站出来保护她。我犯了错，再也没有机会弥补了。”

道德型遗憾并不仅仅源自童年时的恶行。人们还会因为侮辱同事、跟情人无故分手以及威胁邻居的行为而产生道德型遗憾。他们伤害他人的方式大多是言语上的侮辱，但也有一些是对身体的伤害。不仅是美国人，全球各地的人都会因霸凌他人而产生道德型遗憾。

一位英国53岁的男子表示：

我曾在18岁的时候对一个人造成过身体上的创伤。在接下来的35年里，我用尽各种方式逃避生活。我是个懦夫。

一位南非57岁的男子表示：

我曾经告诉一个女人，之所以和她分手，是因为她太胖。30年过去了，我还会在夜里醒来，不敢相信自己对她造成了多大的伤害。

伤害他人的错误不可否认，以至于许多人想要在未来通过更得体的行为来弥补错误。史蒂夫告诉我：“回顾过去的自己时，我会感到无地自容。但是成年之后，我一直在努力成为一个更好的人。”高中毕业后，他获得了心理学、护理学和刑事司法学学位。他曾经做过儿科护士，也曾担任过少年犯的心理辅导员。“过去的我对别人施加了恶行，现在的我想要善待他人。”他告诉我，“如今，我内心的某个角落会因为给别人带来安全感而万分自豪。”

欺骗

本章开头的凯琳和乔尔，并不是“世界遗憾问卷调查”的受访者中唯一存在不忠行为的配偶。伤害他人而产生的悔恨，尤其是因霸凌他人而产生的悔恨最为普遍。紧随其后的，就是因欺骗而产生的悔恨，尤其是婚姻中的不忠行为。在这一点上，几乎所有文化中的大多数人都能达成共识：我们应该讲真话，信守承诺，按照商定的规则经营婚姻。

在一些案例中，人们会坦言，自己通过欺骗他人获得了不属于自己的物品。一个16岁的美国人后悔自己“从别人的存钱罐里偷钱”。一个51岁的罗马尼亚人则写道：“我从战友那里偷走了一把口琴，再也没有还给他，我为此感到羞愧。”

因学术欺诈行为而产生的悔恨虽然并不普遍，但也出现在不同年龄层的人身上。比如，一位弗吉尼亚州的22岁女士写道：“我后悔在学校考试中作弊。”还有一位新泽西州的68岁男子写道：“我后悔大一时在微积分考试中帮助别人作弊。直到现在我还想好该怎么弥补错误。”

在调查中，因婚姻中的不忠行为产生道德型遗憾的受访者数量排名前列，这些受访者来自6个大洲的几十个国家。

一位50岁的女士表示：

我出轨了，这是我这辈子犯过的最严重的错误。现在，我得时刻面对不忠于丈夫的事实。我没有向他敞开心扉，告诉他我有多么不开心，而是

做出了一个愚蠢得让我无法确定能否原谅自己的决定。

一位50岁的男子是这样写的：

我很后悔自己背叛了妻子，我失去了信念和意志力。这股悔意每天都萦绕在我心头。

一位55岁的女士表示：

我背叛了我的丈夫。他是个特别好的男人，而且很顾家。我甚至不确定我为什么要出轨。我是爱他的。当时的我是个年轻的母亲，我们有4个孩子。我们是亲密无间的一家，相处愉快，彼此陪伴，没有什么烦恼，但我还是背叛了他。

伤害和欺骗相互关联。不忠的行为会伤害被背叛的一方，但除了造成的伤痛，最让受访者后悔的，似乎是他们破坏了和伴侣的信任关系。“我们彼此盟誓，但我还是背叛了他。”凯琳告诉我。“我违背了对妻子许下的誓言，”乔尔说，“我把诚信抛到了九霄云外。”

在得克萨斯大学任职的乔斯林·厄普肖（Jocelyn Upshaw），在感到婚姻生活了无生机的时候，她与一位同事有了一段9个月的婚外情。她最终把这件事告诉了丈夫。他们接受了心理治疗，婚姻得以维系，但这次不忠却依然困扰着她。

“我和丈夫彼此盟誓，而我却没有遵守我的承诺。丈夫对我报以信任，但我让他失望了。”她这样告诉我，“如果你想成为一个好人，说谎和欺骗是‘禁止’清单上的大忌。”

在出轨之后，凯琳、乔尔和乔斯林都在努力弥补，即使不能纠正错误，至少也要让事情有所改观。在出轨后的第二天早上，凯琳向丈夫坦白。她告诉我：“我这辈子从来不敢偷东西，也从来没在考试中作弊。所以，这件事发生后，我没法藏在心里。”她的丈夫保持了冷静，两人一起重建了信任。“他是这世界上最好的人。”凯琳说。

乔尔的救赎之旅则更加坎坷。出轨之后，他与那个女人生下了一个孩子。尽管他与妻子和解了，两人搬了家，在加拿大另一地的教堂工作，但他表示，他永远也无法摆脱“对告诫‘不可奸淫’的上帝的负罪感”。“背叛妻子是我最难说出口的一件事。”他告诉我，“我对诚实和守信理解得

更深了，因为我承受了失信的恶果。”

不信教的乔斯林表示，悔恨让她更具同理心。“在这件事发生之前，我有一种自以为是的正义感，认为自己是个好孩子，永远不会犯错。然而我还是重重地跌了一跤。这让我认识到，人是会犯错的。”她说，年轻的时候，她认为世界上只有好人和坏人之分。“我用了很长时间才意识到，现实并非如此。”

背叛

1981年，查理·麦卡洛（Charlie McCullough）从马里兰大学机械工程专业毕业，那时他曾考虑参军。他很欣赏军队要求的奉献精神 and 鼓励的战友情谊。但是，赚钱的工作机会却在向他招手，于是，他选择进入一家私企工作。“那些为国家服务的人是真正的爱国者，尤其是那些在军队里服役的人。”他说，“没有参军是我的一大遗憾。”

对集体的忠诚是一种核心价值观，在某些政治和民族文化中表现得较为强烈。也许正因为如此，由这种道德基础所引发的悔意并不像由伤害和欺骗所引发的那么多。

另外，人们所表达的悔意大多因为没有履行对群体的义务，而不是背弃群体。例如，美国在1973年废除征兵令，不要求公民服役，在受访者中，有很多人都表达了和查理类似的感想。

密歇根州的一位44岁女士表示自己最大的遗憾是：

我没有参军，没有成为一名空军。

新罕布什尔州的一位58岁男子表达了这样的悔恨：

我没有在上大学前或大学毕业后参军，没有为国家效忠。我是家里唯一没有参军的成员。现在回想起来，真希望自己当初有过服役的经历。

威斯康星州的一位53岁女士表示：

我后悔自己没有参军……无论是美国志愿队还是和平队，不管在什么地方担任什么职责，为国效忠的经历都非常宝贵。

正如海特在《正义之心》一书中所写的，忠诚这一道德基础有助于巩固

团体关系并结成联盟。忠诚让我们看到“谁是团队成员、谁是叛徒，尤其是在团队作战的时候”。

美国独立战争时期的军官，起初为革命派作战，后投靠英国。——译者注

《圣经》人物，耶稣十二门徒之一，他将耶稣出卖给罗马政府，使耶稣被钉死在十字架上。——译者注

然而，我并没有在这些问卷调查中发掘出任何一位现代版的本尼迪克特·阿诺德（Benedict Arnold）^①或犹大^②，这让我稍微有些失望。查理供职于一家为武装部队提供装备的大型国防承包商。然而，对他而言，仅仅做与军队相关的工作是不够的。没有体验过相濡以沫、同生共死的“艰苦奉献”，让他心存遗憾。“为他人服务，意味着你没有只顾自己，”他告诉我，“奉献不仅有益于他人，也有益于你自己的灵魂。”

颠覆

涉及权威/颠覆的遗憾，是最不常见的一种。只有一小撮人会因“不尊重父母”“不尊重老师”而后悔。一位24岁的印度男子就是其中之一，他讲述了这样一个故事：

我的父亲和我一起经营一家商店。一位曾经在学校教过我的老师来买东西。我的老师认识我们，但父亲不认识他。我们会给长期打交道的人一些折扣，我的老师当然也应该享受折扣。我以为父亲认识他，所以没有说明他是我的老师。老师付了全款，他也并不介意。但在他离开之后，父亲才知道，他说我应该告诉他。没有通过给予老师折扣来表达对他尊重和感激，这让我们感到羞耻。每次想起这些，我都会陷入深深的悔恨之中。

不过，这样的内容相对来说是少数。这种道德型遗憾之所以不常见，其中一个原因在于，我在问卷调查的定量部分只对来自美国的受访者进行了抽样，而在定性部分中，来自美国的受访者数量是最多的。如果我在尊敬权威的国家和地区进行更大规模的抽样，这种遗憾可能会更加普遍。

亵渎

违背圣洁比颠覆权威更能让人后悔。这些遗憾也很强烈，在“堕胎”这一

过去60年里最具争议性的议题上尤其如此。

在堕胎的合法性问题上，美国人大致能够达成共识，但在堕胎是否符合道德的问题上，却存在着严重分歧。根据盖洛普调查，大约75%的美国人认为，至少在特定情况下，堕胎应是合法的。然而，47%的人认为，堕胎“是不符合道德的”；44%的人则认为，堕胎“在道德上是可以接受的”。这种分歧在我的研究中非常明显。

因堕胎而产生的后悔不像因欺凌和不忠而产生的后悔那样普遍，但仍然很常见。阿肯色州的一位50岁女士表示：

我在20岁的时候堕过胎。这是我这辈子最后悔的事。但我却在25岁的时候重蹈覆辙。

这些后悔在一定程度上关乎伤害，但比伤害更加严重，因为人们相信，这些行为无异于亵渎生命的神圣。例如，一位60岁的女士写道：

我后悔打掉了一个胎儿，这本是我和丈夫的第三个孩子。如今我们已经结婚34年了。当时第二个孩子的妊娠过程很艰难，因此丈夫不想让我在第二个孩子出生不到一年后再经历一次怀孕的痛苦。我相信，他也是在担心第三个孩子带来的经济负担……我在去诊所的途中哭了一路，从那以后，我没有一天不在悔恨……终结一个用爱创造的生命所带来的负罪感，每时每刻都压在我的心头。

波多黎各的一位58岁女士表示：

我后悔打了胎。在天堂相遇的时候，我必须硬着头皮对那个孩子说声对不起。

100多年前，法国社会学家爱弥尔·涂尔干（Émile Durkheim）曾经写道，宗教思想的关键特征在于“将世界划分为两个领域，其中一个领域包含了所有神圣之物，另一个则包含了所有凡俗之物”。我认为，许多其他信仰体系也是如此。对于这些领域之间的界限，我们并不总能达成共识。但是，当我们因眼中的凡俗之物放弃了所谓的神圣之物时，后悔便会产生。

道德型遗憾是一个特殊的类别，它的数量最少，但种类最多，对于产生遗憾的个人而言也是最痛苦的。尽管如此，从整体来说，这种遗憾或许

最能鼓舞人心。成年男女在夜里醒来，对几十年前自己伤害他人、不公待人或有损集体价值观的行为痛心疾首，这是一件令人振奋的事情。这表明，在人类的基因和灵魂深处，隐藏着一种向善的渴望。

所有深层次的遗憾都揭示了一种需求，也为我们带来了经验教训。道德型遗憾所揭示的是对善良的需求。其中的经验教训，我们在宗教经文、哲学传单和父母的训诫中都有过接触。踟蹰犹豫时，请做出符合道德的选择。

第10章

类型4：关系型遗憾

关系型遗憾给人的感觉是，要是我主动联系对方就好了。

为了解释关系型遗憾，我给大家讲两个关于四位女士、两段友谊和两扇门的故事。

第一位女士名叫谢丽尔·约翰逊（Cheryl Johnson），艾奥瓦州得梅因（Des Moines）人，现住在明尼苏达州明尼阿波利斯市（Minneapolis），曾在一家出版公司担任研究主管。

谢丽尔50岁出头，现在所有的时间都花在陪伴丈夫、健身、推进最新项目、建房和写书上。

20世纪80年代末，谢丽尔就读于位于老家得梅因的德雷克大学，在那里，她与第二位女士成了形影不离的闺蜜。她的名字叫珍。

准确来说，这个社团是一个“女性兄弟会”，但它不像绝大多数姐妹会那样和男性兄弟会是同类型的组织。因为这支社团的形式和功能都和姐妹会很相似，所以我就直接用“姐妹会”这个词来表述。

谢丽尔和珍属于同一个姐妹会^①，和大约40个女孩一起住在一幢房子里。在这群女孩中，这两位因认真负责和志向远大脱颖而出。谢丽尔成了姐妹会的主席，珍被选为全体学生会的主席。“我们对待大学生涯的态度比一般学生要严肃一些，这让我俩显得有些格格不入。”珍告诉我，“我们之所以一见如故，一部分原因就在于我们觉得自己处在社会的边缘。”

两人无话不谈。她们支持彼此的爱好和抱负，还制订了勇闯世界的宏伟计划。

1990年毕业后不久，珍结了婚，谢丽尔成了她的伴娘。之后不久，珍搬到了弗吉尼亚州，她邀请谢丽尔来新家，还说想让谢丽尔见见她丈夫的一个朋友，珍认为，两个人说不定很般配。

谢丽尔很吃惊。当时的她已经和德雷克大学的另一名学生交往了两年。谢丽尔说：“我以为他就是我的真命天子。”珍也认识这个人，但谢丽尔说珍“显然不认为他是我的真命天子”。谢丽尔礼貌地拒绝了珍的邀请。两人没有争吵，也没有伤和气。

在接下来的几年里，谢丽尔和珍分别生活在美国的两个地区，在那个电子邮件还没有普及的时代，两个人会互相写写信、寄寄贺卡。谢丽尔最终与那个男友分手了，现在只是轻描淡写地把他称为“错的人”。她还说：“现在的我已经成熟，终于懂得了珍的用心。”

没过几年，两人的信件渐渐减少，然后干脆停了下来。谢丽尔已经有25年没有和珍说过话了。自从珍搬家后，两人一直没见过面。“我们没有任何矛盾和争吵，只是任感情慢慢变淡。”谢丽尔说，“错失这段友谊让我感到很后悔。在生命中能有另一个人一起分享这么多年的成长，我很怀念这种感觉。”

这种缺失感困扰着她。“假如过一个月后你就要离世，你想为什么事情做个了结？”我问。谢丽尔回答：“我想让她知道，即便在25年后，这段友谊对我来说仍然很重要。”

一个春天的下午，我跟谢丽尔进行了视频通话，问她是否会考虑重拾这段友谊，至少给珍打通电话、发个邮件或写封信。“我觉得这扇门是开着的，”她回答道，“如果我没那么胆小，就会伸手把门推开。”

正确地认识遗憾

在人类遗憾的深层结构中，关系型遗憾是最大的一类。这种遗憾源于关系的破裂或残缺。产生这些遗憾的关系类型各不相同，比如配偶、情侣、父母、子女、兄妹、朋友和同事。关系出现裂痕的性质也各不相同。有些是逐渐磨损，有些是突然破裂，还有一些则是从一开始关系的根基就没有构筑结实。

但无论如何，这些遗憾都有一个共同的情节，那就是曾经完整或者应该完整的关系已经出现了缺失。我们对某些缺失无能为力，这种情况多是因死亡造成的。然而，在很多情况下，无论角色是女儿、舅舅或是姐妹会的成员，我们都渴望把断裂的圆环拼接上。想要做到这一点，我们需要付出努力，并承担情绪上的不确定感，还要面对被拒绝的风险。因此，我们需要面对这样一个选择：是试着让这段关系完整

起来，还是就这样听之任之？

关系型遗憾给人的感觉是，要是我主动联系对方就好了。

紧闭的门和敞开的门

第三位女士叫艾米·诺布勒（Amy Knobler），她是第二个故事的主人公。艾米住在加利福尼亚州的帕萨迪纳（Pasadena），在新泽西州的樱桃山长大。初中时，她遇到了一个女孩，我们在这里叫她迪帕。

指常常一人在家、缺少家长监督的儿童。这些儿童的父母往往下班较晚，因此他们常常放学后胸口挂着钥匙自己回家，故此得名。——译者注

迪帕是一个“钥匙儿童”^②，父母的工作耗时费力，而她的家离学校只有几个街区。下课后，两个孩子便会到迪帕家去，在那幢空荡荡的房子里两人建立起友谊。艾米记得，那些下午是她生命中最快乐的时光。她告诉我：“想象中与闺蜜的相伴有多美好，那段时光就有多美好。”

艾米和迪帕到高中一直是好朋友，上了大学、参加工作、建立家庭后，她们仍经常联络。1998年，迪帕参加了艾米的婚礼。两人的家庭关系也很好，2000年迪帕结婚时，艾米的父母甚至参加了她的婚礼。作为结婚礼物，艾米送给迪帕一本自己精心制作的烹饪书，里面有她最喜欢的食谱。“你知道吗，童年时建立的友谊，是任何关系都无法比拟的。”艾米这样说。

2005年，迪帕的丈夫给迪帕认识的所有人发了一封信，他告诉大家，迪帕被诊断出患有侵袭性癌症。随后有关迪帕的消息时而令人揪心，时而让人欣慰。起初，迪帕的癌症得到了控制，她还生下了一个孩子。但是癌症在2008年的夏天复发，她的健康前景不容乐观。迪帕通过社交媒体告诉家人和朋友，她的生活质量暂时还不错，但可能只剩下一年的寿命了。

艾米想给她的老朋友打电话，却一拖再拖。

2008年12月的一个深夜，艾米收到了一个共同朋友发来的消息，说迪帕的健康状况已经急转直下。第二天，艾米打电话到迪帕在新泽西的家，想和她说说话。接电话的人解释道，迪帕在那天早上稍早时去世了。

“那一刻，我意识到自己再也没有这个机会了，那个沉痛的领悟，我永远也无法忘记。”艾米告诉我，“我一直在想：她去世的时候，是不是在想，我为什么不给她打电话？这个问题将跟随我一辈子，我发誓再也不会犯这样的错误了。”

人们经常用门来比喻遗憾。艾米的遗憾，犹如一扇“紧闭的门”。就像她告诉我的，她已经不再有重拾与迪帕的友谊的机会了。谢丽尔的遗憾，则像一扇“敞开的门”，与大学好友再度联系的机会依然在那里。

这两种遗憾都困扰着我们，但原因各不相同。“紧闭之门的遗憾”之所以让我们苦恼，是因为我们已经无力挽回。“敞开之门的遗憾”之所以惹我们烦心，是因为我们虽还可以有所作为，但需要付出努力。

“世界遗憾问卷调查”的许多受访者都表示，当一扇门紧闭时，他们会感到失落。一位51岁的加利福尼亚州男子表示，自从父母在他7岁时离婚后，他与父亲就渐行渐远。虽然每隔一个周末他就会去看望父亲，但“这种关系很肤浅……没有深入的对话，对彼此也没有真正的了解”。到了初中，他就不再去看望父亲了。青少年时期，他和父亲又重拾了一些联系，但是：

尽管如此，在那些年里，我们并没有建立起任何形式的亲密关系……他在17年前去世了。我常常后悔，成年之后连一杯啤酒都没有跟他喝过。

一位54岁的女士分享了这样一段故事：

我后悔没有对我妈妈好一点。年轻的时候，我把她的关爱视为理所当然，认为自己比她懂得多（这是典型的青少年思想）。长大后，我们在政治问题上争论，都对自己的观点坚守不放。现在，她走了，我真的好想她，有时甚至想得喘不过气来。我没有扮演好女儿的角色。看着我的女儿们，我祈祷她们对待我要好过我对待自己的母亲，但是我不确定自己是否配得上这份爱。

对很多人来说，该说的话没有说出口，这扇大门便关上了。比如这位华盛顿哥伦比亚特区的45岁女士：

我的兄弟在41岁时突然去世，我后悔没有多对他说“我爱你”。

还有一些遗憾，与这位艾奥瓦州的44岁女士的遗憾相似：

我后悔没有参加大学时的导师的葬礼。我的孩子当时只有几周大，那是冬天，有可能下暴雪，而从我家去参加葬礼需要坐3个多小时的车。就像我现在把这些借口键入电脑一样，当时的我，也在做决定的过程中一遍又一遍地给自己找借口。我试图说服自己，不去参加葬礼的决定是正确的……每当想起15年前的那件事，借口、悔恨就在我的脑海中挥之不去。

迈克·莫里森、凯·埃普斯图德和尼尔·罗斯在**2012**年的一项研究中得出结论，由社会关系所产生的遗憾要比其他类型的遗憾更让人感触深刻，因为这种遗憾会破坏我们的归属感。与他人的关系破裂时，我们会感到痛苦。如果错在自己，我们就更加追悔莫及。几位研究人员写道：“对于归属感的需求，不仅是人类的一个基本动机，也是遗憾的一个基本组成部分。”

我们为“紧闭之门的遗憾”而烦心，是因为大局已定，我们无力弥补。但在这扇推不开的门的背后，却隐藏着一个好处：这扇门为我们提供了另一个例证，表明遗憾能让我们成为更好的人。

迪帕去世几年后，艾米得知另一个儿时的朋友被诊断出癌症。“我与迪帕的往事在脑中不停浮现，”艾米说，“无论多么艰难，我都必须让自己面对现实。”

艾米经常给这位朋友打电话，不仅去看望她，还会互发电子邮件和短信。“我尽己所能地让她知道，我惦记着她。我付出了更多努力，陪伴在她身边，帮她面对眼前的现实。”

这位朋友于2015年去世。“直到她去世，我们一直保持着联系。”艾米告诉我，“虽然我仍然难以接受她去世的事实，但我没有遗憾。”

突然破裂和渐行渐远

谢丽尔和珍从没有吵过架，连拌嘴也从没有过。两人从未探讨过友谊的淡化，只是任之褪色。在调查中，有数千人都表达了因关系变化而产生的遗憾。关系破裂的具体方式只有两种：突然破裂，或者渐行渐远。

美国荒诞派剧作家，代表作有《谁害怕弗吉尼亚·伍尔夫？》（Who's Afraid of Virginia Woolf?）和《动物园的故事》（The Zoo Story）等。
——译者注

关系的突然破裂通常始于某件事的催化，比如侮辱、真相暴露以及背叛。这件事会导致当事人大吵大闹、恶意威胁、摔盘砸碗，或是使用拉美肥皂剧和爱德华·阿尔比（Edward Albee）^①戏剧中的惯用做派。尽管在外人看来，引发事端的矛盾听起来微不足道，可以轻易修复，但感情的突然破裂，却会让当事人淹没在怨恨和敌意之中。

例如，一位71岁的加拿大男子这样表达他的悔恨：

圣诞节的时候，我和儿子因为他5岁的儿子（我的孙子）的行为发生了分歧，这个分歧后来激化成了一场短暂却严重的争吵。因为这件事，在将近5年的时间里，我们彼此疏远。从那以后，我俩再也没有通过任何方式交谈或沟通过。

得克萨斯州的一位66岁的女士写道：

我本以为儿媳想要定居在我们身边，所以当我发现儿媳和儿子准备移民到她的老家澳大利亚时，我的反应很不好。这件事让我追悔莫及。他们还是离开了，我们现在已经断了往来。

渐行渐远的情况则很难界定。这种情况通常缺乏明显的开头、过程或结尾，几乎是在不知不觉中发生的。人际关系原本一帆风顺，而眨眼之间，却发现感情已然不再。

宾夕法尼亚州的一位女士写道：

我没有花时间成为一位更称职的朋友、姐妹和女儿。我听任时间流逝，转眼间，却发现自己已经48岁了。

一位柬埔寨的41岁男子写道：

我后悔没有和好朋友们保持联系，而是看着他们一个个与我渐渐疏远。

许多人只有在回顾过去时才认识到了这种遗憾。一位62岁的宾夕法尼亚州男子表示：

我希望自己当年能更用心地培养和同事之间的关系。尽管我在同一个地方工作了30多年，却没法真正把任何一个跟我共事过的人称为挚友。

感情的突然破裂更具有戏剧性，而渐行渐远的情况则更为常见。同时，

渐行渐远的情况也更难修复。感情的破裂会产生愤怒和嫉妒等情绪，这些情绪我们很熟悉，也较容易识别和理解。渐行渐远所涉及的情绪则更加微妙，让人感觉不那么真实。有数百人认为，尴尬是关系型遗憾中最为常见的情绪。

当谢丽尔考虑与老友重拾联系时，她曾问过自己：“到底是永远不再联系珍比较好，还是联系她比较好呢？相比于联系对方，谢丽尔更担心自己会让对方感到难堪。她担心过了25年之后，“主动联系对方会让对方感觉很奇怪”。她害怕这样的举动会让对方觉得自己“不太对劲”。

艾米没有给迪帕打电话，也是出于同样的心理。“我觉得挺尴尬的，‘我已经好几年没跟你说过话了。但是，我听说你快死了，所以才打电话给你！’”艾米解释说，“我知道，打电话的时候，我一定会出现这种不舒服的感觉，真希望当时的自己勇于面对。”

如果艾米能够直面这种感觉，她可能会感到惊讶，甚至倍感欣慰。人类是一种神奇的生物。我们可以开飞机、创作歌剧、做烤饼，但在预测别人的想法和行为时却往往很不在行。更糟糕的是，我们意识不到自己在这些技能上有多么无能。在感知和预测尴尬方面，我们的笨拙更是上了“新高度”。

遗憾实验室

在2014年的一项研究中，社会心理学家尼古拉斯·埃普利（Nicholas Epley）和朱莉安娜·施罗德（Juliana Schroeder）召集了一些在芝加哥地区乘坐火车和公共汽车的通勤者，让其中一些人主动与陌生人交谈。被试们认为，主动搭话会让自己感到不适，而接受他们交谈请求的人会更加尴尬。然而，他们错了。那些主动发起谈话的人发现，这比他们预想的要容易。与独处的对照组被试相比，他们更加享受通勤的时光。被搭讪的陌生人也并不反感，他们同样喜欢这样的交流。

“人们会误判社交带来的效果。”埃普利和施罗德写道。通勤者们担心，主动沟通会让双方都感到无所适从，但他们的担心用错了地方。实际上，这样做一点也不尴尬。

在2020年的一项研究中，宾夕法尼亚大学的埃丽卡·布思比（Erica Boothby）和康奈尔大学的瓦妮莎·博恩斯（Vanessa Bohns）对一个类似的状况进行了研究：人们在赞美他人时会犹豫不决。布思比和

博恩斯发现，一想到要赞美他人，有些人便会紧张不安。他们担心“显露出自己的尴尬”，害怕“对方注意和批评自己的漏洞百出和笨手笨脚”。但实验证明，人们对于自己和他人的预测存在严重偏颇。他们严重高估了接受赞美的人会产生“厌烦、不适和恼怒”感受的可能性，而低估了对方的积极反应。实际上，主动赞美一点也不尴尬。

在这些情况下出现的，是一种被社会心理学家称为“多数无知”的现象。我们错误地认为自己的观念与他人大相径庭，尤其是当这些个人的想法与更普遍的公共行为产生分歧的时候。因此，理解不了讲座内容的我们不会提问，因为我们错误地认为，没人提问意味着大家都能听懂，而我们也不想给别人留下愚蠢的印象。

但是，我们并不认为其他人可能也同样困惑，也同样担心自己会给别人留下愚蠢的印象。尽管一头雾水，我们却听之任之，因为我们错误地相信，除了我们自己，没有人听不懂讲座！一项针对大学生的调查表明，绝大多数学生并不酗酒，但这些学生认为自己是例外，在他们看来，酗酒对其他同学来说都是家常便饭，而这也有违常理地巩固了一种实际上只有少数人认可的社会规范。

担心与渐行渐远的人重新联系可能会产生尴尬的心理，同样也符合这种规律。我们也常会想当然地认为自己的偏好是独一无二的。在一次谈话中，谢丽尔坚持认为珍对重新联系没什么兴趣，还会认为珍觉得任何来自她的主动沟通都怪怪的，于是，我让她调换一下角色。

如果珍主动联系她，她会怎么想？

“如果今天能收到她的一条短信，我肯定会泪如泉涌。”她这样告诉我，“能听到她的消息，知道她在这么多年后还挂念着我们的友谊，这对我来说是一件改变人生的大事。”

幸福等于爱，就这么简单

哈佛医学院的“成人发展研究”（Study of Adult Development）是一项针对人类终身幸福状况的研究，该研究是历时最长的单一群体研究之一，也因其中的一位发起人而被命名为“格兰特研究”。对于这项研究，大家可能有所耳闻。1938年，哈佛大学的研究人员召集了268名男性大学生，在接下来的80年里对他们进行跟踪调查。这项研究的时间之长、细节之精，令人咋舌。研究人员测出了这些男性的智商，分析了他们的笔

迹，并检查了他们的眉毛和睾丸，不仅抽血、拍脑电图，还计算了他们一生的收入。这项研究有一个野心勃勃的目标，那就是试图确定为什么有些人在工作和生活中蒸蒸日上，而其他人却举步维艰。

格兰特研究的对象都是美国白人男性，因此具有明显的局限性，尽管如此，这项研究仍是心理科学史上最重要的长期项目之一。后来，研究人员也将这些男性的后代和配偶纳入研究之中。20世纪70年代，他们又在其中增加了456名波士顿的工人阶级人士，以丰富人员的社会经济背景。总体来看，这项研究得出的结论不仅意义重大，而且可能具有普适性。正如《哈佛大学校报》（*Harvard Gazette*）在2017年总结的一样：

相比于金钱和名誉，亲密关系更能赋予人们一生的幸福……这些人际关系保护人们免受生活失意的影响，有助于延缓智力和身体的衰退，要比社会地位、智商甚至基因更能准确地预示长寿和幸福。这一研究结果，在哈佛男性学生和来自低收入人群的被试身上都得到了证实。

指老年人群体达到身体、心理和社会功能的完好状态，即群体的健康长寿。——编者注

相比于那些童年时期与父母关系紧张的男性，与父母关系亲密的男性在成年后赚钱更多。除此之外，他们也更快乐，且不太容易在老年时患上痴呆症。婚姻稳定的人在一生中遭受的身体疼痛和情感困扰较少，而相比于胆固醇水平，亲密的友谊能够更加准确地预示健康老龄化^②。社会支持以及与集体的联系有助于人们远离疾病和抑郁。相比之下，孤独和疏离在某些情况下会危及人们的生命。

2017年，该项研究的现任负责人、精神病学家罗伯特·瓦尔丁格（Robert Waldinger）向记者描述了研究的核心结论：“关爱自己的身体很重要，但呵护自己的人际关系也是一种自我关怀。我认为，这项研究的启示就在于此。”

在“世界遗憾问卷调查”中，许多人似乎得出了与格兰特研究相似的结论。以这位57岁的加利福尼亚州女士为例：

我后悔没有在继女小的时候多抱抱她。当时的我一心想着如何避免让她觉得我想取代她生母的位置，却没有意识到她是多么需要呵护。

再来看看这位俄亥俄州的62岁女士，她表示：

我的父母间隔一年相继去世，临终前都在我家安养。在最后的日子里，我没有多花些时间牵着他们的手聊聊他们赐予我的美好时光，现在想来真是追悔莫及。我们不是那种习惯拥抱、大哭或是亲吻的家庭，当时的我不明白，无论是对于他们还是我自己，这些行为都是必要的。

或者是这位71岁的佛罗里达州受访者的感受：

我的女儿在14岁时成为跨性别者，当时的我不理解她，也没能很好地处理这件事。结果，我给我唯一的孩子，也是我在这个世界上最爱的人造成了难以置信的伤害。从那以后，情况发生了改观，现在的我成了她的头号支持者，但我永远没法原谅自己，因为在最关键的时候，我没有承担起一个家长应该承担的责任。

在“世界遗憾问卷调查”中，有一项与为人父母有关的发现引人注目。数百人表示，后悔自己嫁错了人或选择了一个不称意的伴侣，但在近2万名受访者中，只有不到20人后悔生了孩子。从某种意义上说，行为科学和流行文化都将太多的注意力放在了恋爱上，对其他形式的家庭纽带却关注不足。具体来说，2020年，来自20多个国家的40多名国际学者对来自全球27种文化的数据进行了研究，他们得出的结论是，尽管学术期刊中充斥着关于求偶的研究，但在实际生活中，全球各地的人们仍然“将亲情置于求偶目标之上”。与在研究中关注感情纠葛相比，将重点放在长期家庭关系上不仅能营造出更多且更持久的幸福感，同时还能削弱负面因素，增强我们理解问题的能力。

乔治·维兰特（George Vaillant）也是一名哈佛大学的精神病学家，领导格兰特研究已逾30年。在写于2012年的一份未发表的手稿中，他反思了自己从这段经历中学到的东西，表示历时80年、进行了数百项研究和数千次访谈、搜集了数百万个数据之后，这一关于人类美好生活的历时最长研究的结论可以浓缩为几个字：幸福等于爱，就这么简单。

人类所要面对的问题简单得令人称奇。赋予我们生命价值和满足感的是意义深远的人际关系，而当这些关系在有意或无意间破裂时，阻碍人们和好如初的是尴尬的感觉。我们担心会在重拾联系时把事情搞糟，担心会让对方更加不舒服。然而，这些担忧几乎都是子虚乌有。诚然，遭拒的可能是存在的。但是通常，或者可以说在十有八九的情况下，我们都高估了自己的尴尬，低估了对方对我们的主动示好会感到多么欣慰。因此，这个简单的问题有一个更加省事的解决方案：只需把尴尬抛到脑后即可。

想到那已是大门紧闭的遗憾时，艾米希望自己能够回到过去，在从前的自己耳边轻声鼓励。她会向年轻的艾米保证，“尽管会感觉非常尴尬，尽管会手足无措、忐忑不安，但一旦迈出这一步，你就会庆幸自己做出了这个选择。到了那时，那些待解的问题便不再萦绕脑中，而你也会因这个选择给对方带来触动而欣慰。”

凝视着与珍的友谊之间那扇敞开的大门，谢丽尔本能地想到了自己下一步的行动，虽然至少现在她还不会将想法付诸行动：“在这种情况下，勇敢站出来几乎永远要好过踟蹰不前。如果这么做让你感觉尴尬，那就尴尬吧。你不会缺胳膊少腿，没什么大不了的。但如果你不勇敢地站出来，那这个机会就永远错失了。”

所有深层次的遗憾都揭示了一种需求，也为我们带来了经验教训。

关系型遗憾所揭示的需求是爱。不只是恋爱中的情爱，还包括爱慕、奉献和归属感，这种爱是父母、兄妹、后代和朋友之间的各种广义之爱。

紧闭之门的遗憾带来的教训督促我们下次要做得更好，而敞开之门的遗憾给我们的教训则是现在就采取行动。如果你在意的关系出现了裂痕，那就打个电话，主动联系对方，说出你的感受，克服尴尬吧。

第11章

遗憾带来的消极情绪，揭示出一条积极之路

遗憾的底片让我们清楚地看到，我们的一生应把自己的梦想和对他人的义务结合在一起。

20世纪，并非每部手机都内置相机，也不是每个人的口袋里都装着手机，那时的摄影技术要比现在的更加复杂，摄影器材也更加昂贵。现在我给大家讲讲过去的故事。

在那时，摄影师还在用胶片拍摄照片。他们会按下按钮，打开相机快门，让光线瞬间照进来。然后，光线会与胶片上的化学物质相互作用，将图像记录下来。

产生的结果让人有些匪夷所思。在从相机里取下的胶卷上，光点看起来是暗的，而暗点却是亮的。这种东西被人们称为“底片”，是制作照片的中间步骤。当摄影师将底片印在相纸上时，明暗交替，画面会恢复为原来的色调。

遗憾的原理与此大同小异。这4种类型的遗憾就像是美好生活的底片。当我们了解到人们最容易因什么而遗憾，我们就可以探究它们的深层结构，从而揭示出人们最珍视的东西是什么。那么，我们每个人最渴望和需要的，到底是什么呢？表11-1总结出的遗憾的深层结构，为我们提供了答案。

表11-1 遗憾的深层结构

遗憾的类型	给人的感觉	揭示的人类需求
基础型遗憾	如果当时努力就好了	稳定
勇气型遗憾	如果当时大胆冒险就好了	成长
道德型遗憾	真希望我当时做了正确的选择	善良
关系型遗憾	要是我主动联系对方就好了	爱

正确地认识遗憾

我们寻求一种稳定，也就是在物质、身体和精神健康方面拥有较为坚实的基础；我们希望利用有限的时间去探索和成长，寻求新奇、大胆尝试；我们渴望做正确的事情，成为别人眼中遵守道德操守的好人；我们渴望与他人建立联系，构筑用爱联结的友谊和亲情。

我们都希望自己能拥有一个坚实的基础、些许的勇气、基本的道德、意义深远的人际关系，遗憾带来的消极情绪，为我们指明了一条积极的人生之路。

“可能”与“应该”

每次照镜子，你都能从镜中看到自己。但如果眯起眼睛仔细看，你可能会看到三个自我。

1987年，哥伦比亚大学社会心理学家托里·希金斯（Tory Higgins）首次提出了一条动机理论，理论背后的理念就在于此。希金斯认为，我们每个人都拥有一个“现实自我”、一个“理想自我”以及一个“本应自我”。

现实自我由我们目前所拥有的一系列品质构成；理想自我是我们认为自己有潜力成为的自己，代表了我们的希望、愿望和梦想；本应自我则是我们心中应该成为的自我，代表了我们的义务、承诺和责任。

希金斯认为，激发我们的行为并引导我们追求目标的，是这三个自我之间的差异。例如，如果我的理想自我是一个身体健康、体格健壮的人，但现实自我既萎靡不振又体重超标，那么这个差距便可能会激励我开始锻炼。如果我的本应自我认为孝敬年迈的亲人很重要，但现实自我已经6个月没去看望祖母了，那我可能就会提前下班去探望她。如果我们不做这些努力，现实自我和理想自我或本应自我之间的差距就会长期存在，那么，不快的感觉便会在这条鸿沟泛滥。

2018年，利用希金斯的理论，纽约社会研究新学院的沙伊·戴维达（Shai Davidai）和托马斯·吉洛维奇对遗憾进行了分析。吉洛维奇之前的研究表明，长期来看，因不作为而产生的遗憾要多于因行动而产生的遗憾。两人对这项研究进行拓展，又通过6项研究终于得出了一个结论：人们因未达成理想自我而产生的遗憾，要多于因未成为本应自我而产生的遗憾。“可能”型遗憾在数量上远超“应该”型遗憾，二者之比大约

达到了3:1。

两位研究人员还提出，与本应自我相比，理想自我更难实现、更偏重抽象价值而非具体行动，且对环境的依赖程度较低。

这一观点也出现在2015年出版的《临终前最遗憾的五件事》（*The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing*）一书中。在这本书中，临终关怀护士邦妮·韦尔（Bronnie Ware）将部分病人的遗憾记录了下来。其中一个很突出的遗憾是，有不少病人都曾对她说过：“真希望我有勇气活出真实的自我，而不是迎合别人对我的期望。”

造成这种结果的原因，或许在于这两种类型的遗憾所引发的情感截然不同。现实自我和理想自我之间的差距会带来绝望感。而现实自我和本应自我之间的差距则会带来焦虑感，从而更有可能督促我们采取行动。

由“应该”引发的遗憾有一种更强的紧迫感，从而更有可能驱使我们努力修复差距，无论是通过弥补过去的行为、对错怪的人道歉，还是从错误中吸取教训^⑫。相比于“应该”，“可能”对我们的困扰更深，因为对于很多“应该”做的事，我们最终都进行了补救^⑬。

这项分析为我们提供了另一个了解遗憾深层结构的窗口。未能成为理想自我，意味着没能抓住机会；而没有成为本应自我，则表示未能履行责任。在4种类型的遗憾中，每一种都涉及机会和责任，或两者兼而有之。

例如，让我们感慨“如果当时大胆冒险就好了”的勇气型遗憾，完全是因为我们没有抓住机会而产生的。从很大程度上来说，让我们感慨“如果当时努力就好了”的基础型遗憾，也同样涉及我们没有抓住的机会（教育、健康、财务状况）。让我们感慨“要是我主动联系对方就好了”的关系型遗憾则同时涉及机会和责任，包括我们没有努力抓住的维系友谊的机会，以及对家庭成员和他人未尽的责任。让我们感慨“真希望我当时做了正确的选择”的道德型遗憾，涉及的则是我们未能履行的义务。

由此带来的结果是，虽然机会和责任在遗憾中都占有中心位置，但机会的作用更加突出。这也有助于解释我们为何更容易为没有做的事情而遗憾，而不是为做过的事情而懊恼。正如尼尔·罗斯和艾米·萨默维尔所写的：“因不作为产生的遗憾比努力后产生的遗憾持续时间更长，部分原因在于，前者让人感觉成功的机会可能更大。”

“美国人遗憾调查计划”是我研究中的量化部分，当我重新审视其中的数据时，机遇的重要性就凸显了出来。这项调查的规模和广度为我提供了条件，让我得以审视各小组之间存在的差异。女性的遗憾是否与男性不同？美国黑人的遗憾是否与白人不同？人生的遗憾是否取决于富有程度？

简而言之，群体之间的差异并不大。那些细微的群体差异，进一步证明了机遇对于遗憾的关键驱动作用。

以受访者的教育水平为例。相比于没有大学学位的受访者，拥有大学学位的受访者更有可能在职业生涯中产生遗憾。乍一看，这似乎不合常理。因为拥有大学学位通常会为我们提供更广泛的职业选择机会。

然而，这可能正是大学毕业生在职业生涯中拥有更多遗憾的原因。生活为他们提供了更多的机会，因此错失的机会体量也就更大。

收入情况也体现出了类似的规律。不难理解，对财务状况的遗憾与家庭收入密切相关，即家庭收入越低，人们就越可能对财务状况感到遗憾。然而，对于职业生涯的遗憾却与此相反。也就是说，收入越高的人，越有可能对职业生涯产生悔意，因为机会越多，我们就越容易对未实现的可能抱憾。

教育方面的遗憾在上过大学但没有毕业的人群中最为普遍。对于这个群体中1/4的人来说，没有好好地接受教育是他们最大的遗憾。造成这种情况的原因，或许就是机会受阻。

调查结果中，有一个不同种族之间显露的差异，其中的原因可能也在于机会受阻。不同种族在遗憾上的差异很小，但有一个领域除外。相比于白人，其他种族在教育问题上抱有更多的遗憾，这或许是由美国不同种族在受教育机会上的差异造成的。

年龄因素也凸显出了机会的重要性。如图11-1所示，在“美国人遗憾调查计划”中，20岁的受访者因采取行动而遗憾的人数与因不作为而遗憾的人数相同。但随着年龄的增长，因不作为而产生的遗憾开始占据主导地位。对于50岁的受访者而言，不作为导致的遗憾是采取行动导致的遗憾的两倍多。

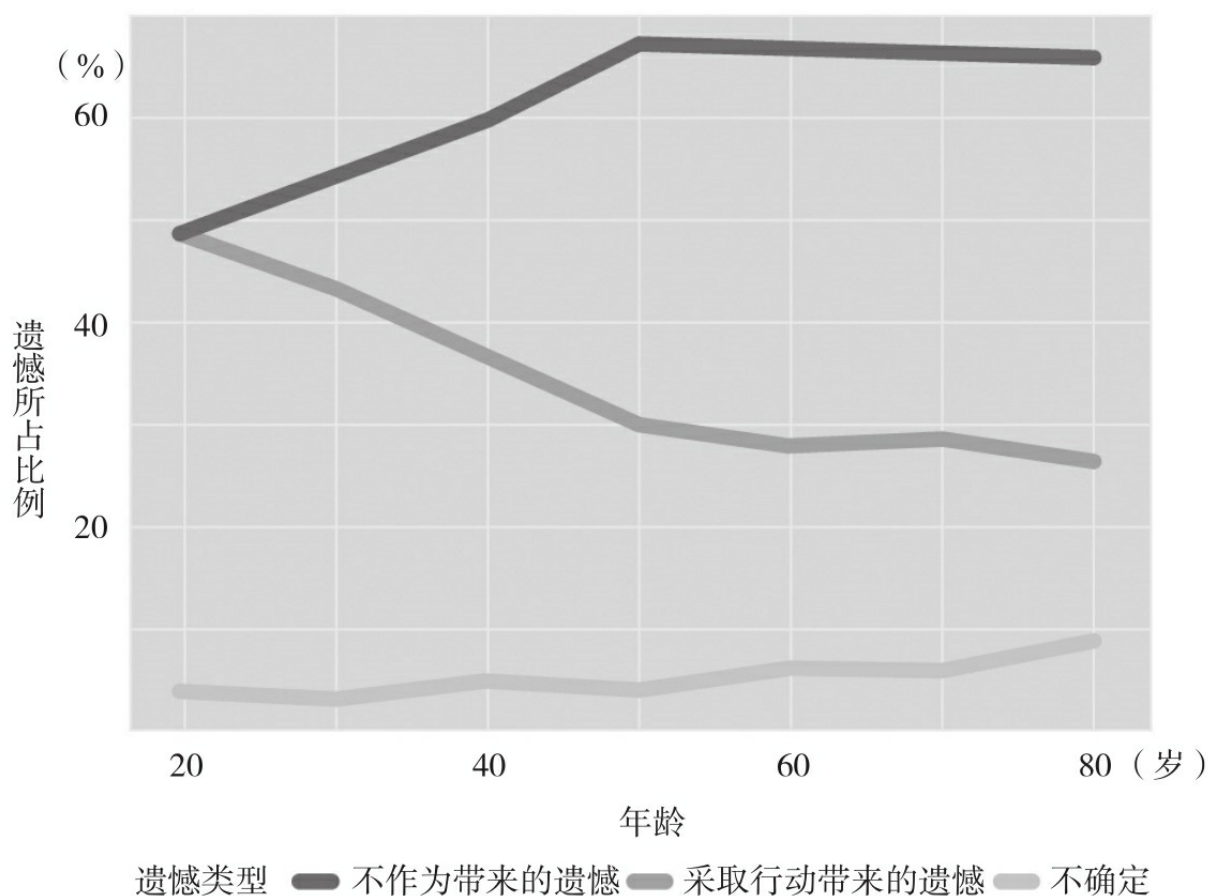


图11-1 年龄对遗憾类型的影响

我们从数据中发现，年龄是可以最准确预测出不作为将带来遗憾的因素。随着年龄增长，未来的机会将逐渐减少，人们似乎愈发为没有做过的事情感到遗憾。

但是，人们也会在不同领域寻找机会。例如，在30~65岁的人群中，最为普遍的是对事业和财务状况的遗憾，这或许是因为，在这个阶段，这些领域的机会仍然存在。但随着年龄的增长，人们在教育、健康和事业领域的遗憾越来越少，对家庭的遗憾却越来越多。其中的一个原因是，对于70岁的人来说，获得博士学位、开创新事业或摆脱贫苦生活的机会相对有限，那些大门即将关闭，但在疏离的兄弟双双离世之前，重归于好的机会依然存在，那扇门仍是敞开的。

男性和女性之间的差异虽然不大，但也确实存在。例如，男性比女性更可能产生事业上的遗憾，大约20%的男性对此表示了遗憾，相比之下，

女性却只有12%。与之相反，女性比男性更有可能对家庭产生遗憾，女性占到了24%，而男性则为18%。这项调查中，并没有设计一些能解释这种差异的问题。但我们可以推测，平均来看，男性或许更看重事业上的机会，女性则更重视感情上的机会。

梦想与义务

与未履行的义务相比，我们更容易对放弃的机会感到遗憾。但我们也知道，完整的人生不仅包括梦想，同时也包含义务。遗憾的底片让我们清楚地看到，我们的一生应把自己的梦想和对他人的义务结合在一起。只有义务而没有机会的人生极度受限，满是机会而没有义务的人生则空洞无味。将机会和义务融合在一起，才是真正的生活。

在本书剩下的内容中，我将集中探讨：如何将遗憾转化为面向未来的积极力量——憾动力，同时发挥预期遗憾的优点，来打造完整的人生。

第三部分

释放遗憾的力量

第12章

弥补后果和“至少”思维，修复遗憾带来的创伤

我们更倾向于弥补做过的事，而不是没做的事。

杰夫·博斯利（Jeff Bosley）只是想要酷而已。

他在29岁时应征入伍，成为布拉格堡最年长的士兵，甚至比他的教官年龄还大。他想融入集体，于是，他和几个哥们选了一个晚上离开基地，开车进城，来到了一家文身店。

杰夫想找一个能够镇住战友的图像或短句，用他自己的话说，就是那种“超有男人味儿”的标志，向世人展示他的勇士哲学。他选择了左臂作为文身的位置，因为“这是我掂来福枪管时别人能看到的胳膊”。

文身师在一旁的电脑上打开Word软件，他们选择了纸莎草字体。就这样，杰夫花了大约100美元的价钱，让文身师在左臂用墨水文下了“**No Regrets**”。

杰夫在军队服役近10年，成了一名美国陆军特种兵。退役之后，他在科罗拉多州的科罗拉多斯普林斯市（Colorado Springs）当消防员。在人生的这段时间里，他与结发12年的妻子离了婚。随着婚姻的结束，他对自己有了新的发现：他有很多遗憾。他后悔没有更认真地对待大学学业，在8年之间上了两所学校，却没有拿到学位；他后悔主动提出离婚，伤害了妻子；他后悔没有追求自己长期热爱的演艺事业。

在做出那次冲动决定的14年后，杰夫意识到，他的文身不仅不够美观，内容更是一派胡言。

“遗憾是真实存在的，”杰夫在我们的谈话中告诉我，“我的确有遗憾，这是我的动力。遗憾的感觉很糟糕，但相比于那些满口‘无悔’或‘我没有遗憾’的人，我宁愿选择有遗憾。”

在这种遗憾的刺激下，杰夫从科罗拉多中部搬到了南加利福尼亚州，现在的他，在那里以演戏为生。他不愿再时刻面对这句不再相信的口号，

于是决定把“无悔”的文身洗掉。这个过程痛苦、耗时且耗资不菲，需要定期到皮肤诊所进行激光治疗，费用是原先文身的10倍多。

“每次到洗文身的地方，如果遇到新来的护士或技术人员，我都会说：‘我知错了。’这个笑话百试不爽。”

我们该如何面对遗憾呢？如果说遗憾赋予我们人性，那么我们该如何利用，让自己成为更优秀和更满足的人呢？

我们要重新审视遗憾，区分是采取行动带来的遗憾还是无所作为带来的遗憾。采取行动带来的遗憾并不那么普遍。在这一章中，我将告诉你，如何转变这些遗憾，使之适应当下。在下一章中，我们将重温行动带来的遗憾和无所作为带来的遗憾（即后悔我们做过的事情和后悔我们没做的事情）之间的区别。我会告诉你，如何通过转变这两种遗憾来拥有更美好的未来。

许多行动带来的遗憾都是可以弥补的，我们的首要目标应该是改善当前的情况。我们可以做出弥补、改变选择或是清除后果，清洗文身的杰夫就属于这个范畴。在面对行动带来的遗憾时，我们也可以用“至少”思维来安慰自己。

第一步 弥补

假设你无缘无故扇了最好的朋友一耳光，或是在挚友的葬礼上对亲友说了一些关于死者的刻薄话，你或许会因此而后悔，大多数人都是如此。然而，只有娱乐公司的高管才会在这种失态中看到真人秀的素材。

一档名为《我很抱歉》（*Het Spijt Me*）的荷兰真人秀节目自1993年在电视上播出，并在接下来的多年里衍生出各种形式。这档真人秀节目的参与者主要分为两类：其中一类是后悔之人，比如扇了自己闺蜜的人；另一类则是受到不公待遇的人，也就是那个被扇的人。

在节目最早的版本中，后悔之人坐在沙发上，像在脱口秀节目里一样，面对着演播室的观众，将自己的悔憾诉说给主持人。然后，大家会一起观看节目制片人如何找到受到不公对待的人，从对方的角度重听这段故事，然后问对方是否愿意接受道歉。

如果对方接受了道歉，就会大步走过两扇滑动门，在台上与后悔之人相

见（在后来的节目版本中，后悔之人被安排在对方家附近的街上等待）。两人重归于好，热情拥抱，潸然泪下。

在社会心理学家马塞尔·泽伦伯格的带领下，3名荷兰研究人员分析了两季节目内容，试图找出人们想要努力扭转哪些遗憾。他们发现，无论是在节目中还是未被拍摄的真实生活中，相比于无所作为带来的遗憾，想要努力弥补行动带来的遗憾的人要多得多。我们更倾向于弥补做过的事，而不是没做的事。

其中的原因有很多。正如我们在第8章和第9章中看到的，行动产生的遗憾通常源于具体的事件，能引发我们的强烈情绪从而迅速做出反应。相比之下，无所作为产生的遗憾往往更为抽象，引发的情绪也不那么强烈。

除此之外，更关键的问题在于，许多因不作为而产生的遗憾本身就很难消除。就算在20多岁的时候懊悔自己高中学习不够努力，我们也不能重新上一次高二。我们唯一的选择，就是着眼于未来。

在打字和生活中，我们可以同时按下Ctrl键和Z字键进行“回删”。

然而，对于由行动而产生的遗憾，我们仍有机会重新调整当下，也就是在我们现有的键盘上同时按下Ctrl键和Z字键^①。例如，对于欺负弱小的孩子、对配偶不忠或侮辱同事等道德型遗憾，弥补的方法之一就是道歉。伟大的社会学家欧文·戈夫曼（Erving Goffman）写道，道歉就是“对一件不愿发生的事承担责任和表达悔意，让犯错者得以尝试从承受者那里获得原谅”。一旦得到原谅，犯错者对于承受者欠下的感情和道德债务就会减少，这至少能在一定程度上让“账目”重新趋于平衡。

对已做的事情进行弥补，我们就能改善当前的状况。这虽然有用，但弥补并不等同于彻底消除。杰夫·博斯利告诉我，经过多次洗文身治疗，左臂上的文字已经无法辨认，但并没有完全消失。他说：“现在看起来，那里就像是一处轻微的瘀伤。”

因此，想要处理行动造成的遗憾，先要问自己这些问题：

- 道德型遗憾往往涉及对他人的伤害，而关系型遗憾有时也是如此。如果我伤害了别人，能通过道歉或某种形式的感情或物质赔偿作为弥补吗？

· 基础型遗憾往往涉及对自己的伤害，关系型遗憾有时也是如此。如果我伤害了自己，该如何弥补呢？比如说，我能不能开始着手偿还债务，或是增加几小时的工作时间呢？能不能现在就主动联系断了联系的对象呢？

如果可以弥补已做的事情，即便身体或精神上仍会留有轻微的瘀伤，也要行动起来。如果无法弥补，那也不要担心。你还有另一种方法可选。

第二步 “至少”思维

想要面对现状，另一种方法不是对之前的行为进行弥补，而是重塑我们看待问题的视角。让我举一个自己生活中的例子。

30年前，刚从大学毕业的我马上就进了法学院。这算不上一场灾难，只是一个糟糕的决定。如果我当初做了更明智的选择，比如再等一段时间，或者选择一条完全不同的道路，我就可能会利用那些年的时间为这个世界做出更有意义和价值的贡献，在初入职场的几年里也不会那么痛苦不堪了。但是，我在法学院遇到了我的妻子，这对于我的幸福生活而言无异于一次伟大的胜利。对于这样的遗憾，我无力挽回，但减轻痛苦的一个方法，就是把“如果”换成“至少”。上法学院的决定是个错误，但至少我遇到了我的妻子。

“至少”思维虽然不会改变我们的行为或改善我们未来的表现，但有助于我们重新评估当下。例如，在“世界遗憾问卷调查”中，有几位女性将嫁给前夫列为她们最后悔的事。但是，对于这段失败婚姻带来的孩子，其中已为人母的人却珍惜有加。

“我很后悔嫁给了一个窝囊废，”她们会这样说，“但至少我们生下了可爱的孩子。”尽管在不幸中找到一线希望并不能让乌云散去，却能提供一种审视乌云的新视角。“至少”思维在处理类似错误的婚姻选择等重大后悔时很有用，而在处理4种类型的遗憾之外的那些恼人问题上效果则更加明显。比方说，你最近买了一辆新车，现在却对当初的选择感到遗憾甚至后悔，希望当时选了不同品牌和型号的车。假设这辆车既安全又实用，那么车的具体型号对你的长期幸福和满足感几乎没有影响。事实上，无论这辆车是朴素还是奢华，我们都能很快习惯。因此，我们可以努力从后悔中为未来吸取教训，誓要在下次购买汽车之前更仔细地阅读消费者指南。但与此同时，我们也应该用“至少”思维审视这个问题，比

如，“至少我买的价格很优惠”，“至少我把车贷还完了”。同时也可以想想那些更糟的可能性，比如，“至少我没有买另一种品牌和型号的车，那款车的后备厢的空间更小”。

“至少”思维可以把遗憾转换成一种安慰。虽然这种思维本身不会改变我们的行为，但能改变我们对自己行为的看法，这一点有时非常关键。由于“至少”这个词在脑海中自然出现的频率远低于“如果”，因此，我们必须在适当的时候主动这样想。“至少”思维的功效好比抗生素：有的时候，我们需要打开药柜，吃一些抗生素来增强心理免疫系统，抵抗某些有害的情绪。当然，如果太频繁地服用抗生素，疗效就会有所下降。但如果使用得当，抗生素将有助于身体的健康运作。

因此，面对那些让你心情低落的由行动带来的遗憾，不妨问问自己：

- 除了这个让我遗憾的决定，其他的决定有没有可能比现在的更糟？
- 在这个遗憾中的一线光明是什么？
- 我该如何用“至少”思维审视这个它。

在我写这本书的时候，杰夫还在经历着漫长而痛苦的清洗文身的治疗，努力弥补自己的遗憾。他还要面对几次治疗，投入更多的金钱。但至少，他文身的时候没有选择更大的字号。

发挥遗憾的力量

1. 弥补后果。道歉、赔罪，或者努力弥补伤害。
2. 使用“至少”思维，寻找不幸中的万幸：设想出更糟的情况，并为没有应验而心存感激。

第13章

表达、关怀、抽离，将遗憾转化为积极的憾动力

如果带着向前看的意图回首往事，我们就能将遗憾转化为前进的动力。

上次见到谢丽尔·约翰逊的时候，她正身陷关系型遗憾之中。与大学同学珍的深厚友谊在20年里渐渐疏远，她怀念两人曾经的亲密无间和姐妹情谊。由于这是不作为带来的遗憾，她无法挽回，毕竟25年的空白是不可能逆转的。另外，她也不能利用“至少”思维，想着“友谊虽然消逝，但至少我们没有大吵一架”，这种想法不仅不能带来太多安慰，也无法有效调整现状。

对于谢丽尔而言，最好的回应，就是利用憾动力来改善未来，而这也是应对绝大多数由作为和不作为所带来的遗憾的最佳方法。如果带着向前看的意图回首往事，我们就能将遗憾转化为前进的动力。遗憾可以帮助我们做出更明智的选择，取得更优异的表现，追寻更深刻的意义。在这一点上，科学为我们提供了具体的方法。

与其忽视遗憾带来的消极情绪，或是干脆沉溺其中，我们更应该记住：感觉是为了思考，思考的目的则是行动。

如果我们遵循一项简单的三步法，便可以揭露遗憾的实相，重新定义遗憾和审视自我，并从经验中吸取教训，重新制定接下来的决策。

第一步 自我表达：重温与开解

猴子虽然已经建立了极其复杂的社会体系，但尚未建起一家发行货币和调节货币供应的中央银行。因此，当灵长类动物学家试图对猴子所重视的东西进行量化时，他们引入了“液体货币”概念，也就是普通人所说的“果汁”。科学家们测量出了猴子需要多少果汁才能按他们的意愿行事，以及愿意牺牲多少果汁来遵从自己的意愿。根据这些结果，他们为灵长类动物重视的事项定出了价格。

遗憾实验室

曾在杜克大学任职的罗伯特·迪纳（Robert Deaner）、阿米特·赫拉（Amit Khera）和迈克尔·普拉特（Michael Platt）对这一测量方法进行了丰富。2005年，他们用此方法测量出一群雄性猕猴对于地位和性别信号的重视程度。研究人员发现，如果让猴子观看地位较低的猕猴的照片，就必须用大量的果汁进行贿赂。而地位较高的猕猴和雌性猕猴臀腿部的照片却具有强大的诱惑力，猴子愿为瞥上一眼而放弃果汁。换句话说，尽管猴子需要“液体货币”才愿意观看没有地位的同类的照片，但却不惜“支付”货币来观看强大或具有吸引力的同类照片。这些证据表明，这种动物非常重视支配地位和性健康。

2012年，利用这种方法的改良版本，普林斯顿大学的心理学家戴安娜·塔米尔（Diana Tamir）和哈佛大学的杰森·米切尔（Jason Mitchell）将目光放在猕猴的近亲身上，他们对人类看重的东西进行了评估。在一项研究中，塔米尔和米切尔给被试提供了三个选择：表达他们对自己的看法，或判断他人的看法，抑或回答一个知识类的小问题，他们会为每个选项支付不同数额的报酬。

通过195次试验，被试表现出的偏好很明显。他们喜欢谈论自己，为了谈论自己，他们甚至不惜接受比后两个选项少得多的报酬。塔米尔和米切尔写道：“就像猴子愿意放弃果汁奖励来观察优势群体一样……人们也愿为了自我表达而放弃金钱奖励。”

之后，使用功能性磁共振成像，塔米尔和米切尔观察了被试的大脑情况，他们发现，对于那些公开自我信息的被试而言，对食物、金钱和性有所反应的大脑区域（伏隔核和腹侧被盖区）更加活跃。研究人员总结说，这项研究“从行为学和神经学领域提供证据，表明自我表达本身能够带来回报”。

无论是采取了行动导致的遗憾，还是不作为导致的遗憾，我们想要好好面对，第一步就要学会自我表达。我们往往不愿向别人透露自己的负面信息，因为这会让自己感到尴尬，甚至无地自容。然而大量的文献都清楚地表明，将想法、感受和行为告诉他人或简单写下来，都会为我们的身体、心理和事业带来诸多好处。这种自我表达与血压的降低、成绩的改善以及应对技能的提高等都相关。事实上，塔米尔和米切尔坚持认为，“我们这种生物可能有一种向他人透露想法的内在驱动力”。

自我表达对于走出遗憾尤其有用。否认遗憾的存在，会对我们的身心造成负担。而紧抓不放，又会让我们陷入过度思考的泥沼。相比之下，重

温和开解是一种较为合理的方法。通过表达遗憾，我们减轻了一些负担，从而对一些事情有了更深刻的认识。

索尼娅·柳博米爾斯基等心理学家的研究表明，仅仅通过思考来面对消极的经历，是达不到上述效果的。我们应该通过不同方式应对。这项研究发现，每天花15分钟写下让自己遗憾的负面经历，甚至对着录音机谈论自己的憾事，都能大幅提高人们的生活满意度，改善身心健康；而对于积极体验则恰恰相反：书写成就、谈论美好时光，反倒会耗损其中的一些积极因素。

原因在于，书面和口头语言都会迫使我们思想进行组织和整合，而这也是自我表达之于走出遗憾至关重要的原因。语言能将模糊的思想转化为具体的语言单位，这有利于处理消极情绪。如果将情绪视为思想的信号，遗憾可以让我们变得更好。用情感为思考服务，用思考为行动服务，遗憾就会产生优化决策、提升表现和深化认知的魔力。无论是将遗憾写下来，还是向他人表达，都能够把这种体验从情感领域带入认知领域。不愉快的感觉不再不受控制地四处纷飞；相反，语言之网会帮助我们捕捉这些感觉，将其束缚并开始分析。

相比之下，同样的方式用在积极体验上就没那么有效了。对于生活中的快乐时刻，远离分析有助于为当时的惊奇和快乐保鲜，而剖析糟糕的事件则可以使之不再那么糟糕。

在自我表达时，我们的一个担忧就是给对方留下不好的印象，尤其是在塑造明智慎重、值得信赖或勇敢无畏的形象时，我们害怕暴露自己之前的失败。但是，事情远没有我们想象得那么严重。当然，分享也有过度的时候。过度分享自己的隐私会让对方感到尴尬。但有证据表明，相比于招致指摘，通过自我表达建立亲密关系的可能性要大得多。一篇重要的文献综述总结道：“与那些不太爱披露隐私的人相比，公开隐私的人往往更受欢迎。”

话虽如此，在意别人看法的人也不必强迫自己对任何人透露遗憾，只需向自己表达即可。得克萨斯大学社会心理学家詹姆斯·彭尼贝克

（James Pennebaker）的开创性研究始于20世纪90年代，在过去的30年里，他和其他学者不断扩展研究。研究表明，仅仅写下情感困境，即使只是给自己看，也能带来显著的效果。其中的益处包括就医次数减少、情绪得到长期改善、免疫功能增强、学生成绩提高、失业者更快找到工作，等等。除此之外，彭尼贝克还发现，这些好处可以覆盖到更多领

域：“自我表达的效果似乎可以类推至不同的环境、不同的个体和几种不同的西方文化之中，且不受社会反馈的影响。”

在面对各种遗憾时，第一步就是将悔意表达出来。谢丽尔做到了这一点，她先是完成了“世界遗憾问卷调查”，还与我讨论了那段未能维持的宝贵友谊。她在谈话中告诉我，她从来没有向任何人透露过这段经历的全貌，向我倾吐不但让她拥有了清晰的视角，也给予了她慰藉。

自我表达不仅能带来内心慰藉，还能产生外在价值。这可以减轻我们的负担，使抽象的消极情绪更加具体，并建立归属感。因此，想要利用遗憾让未来更加美好，不妨试试以下方法：

- 连续3天，每天用15分钟写下你的遗憾。
- 连续3天，每天用15分钟对着录音机诉说你的遗憾。
- 当面或打电话向别人讲述你的遗憾。对发生的事情进行足够详细的描述，但要限制讲述时间，比如半小时，避免重复和陷入焦虑。

第二步 自我关怀：正常化和赋予中性

将遗憾表达出来后，你就将自己展露在了自我和他人面前。一旦展露，你就要选择以什么态度面对。你是选择自我谴责，还是给自己打气？你是发起一轮自我批评，还是利用心中尚存的自我欣赏来安慰自己？在这两种选择之中，哪个更有效呢？

其实，两种选择都不理想。

指表达意见或情绪，表明某人在特定问题上站在道德正确的立场上。
——译者注

作为一个坚持自我批评、一生都在打磨这种技巧的人，我在挖掘自我批评有效性的证据时，得到了令自己大吃一惊的结果。原来，这种技巧的功效并不多。针对某种具体行为而不是根深蒂固的习性进行自我批评时，这种技巧有时确实可以改善我们的表现。但是，如果不经精心管理和控制，自我批评可能会成为一种向内释放的美德信号^⑤。自我批评能够帮助你表现出坚韧和野心，但往往也会让你陷入焦虑和绝望，无法进行富有成效的行动。

与自我批评相反，自我欣赏可能更加有效。育儿圈和教育界的某些领域重视自我欣赏，也将自我欣赏作为衡量一个人对自己重视程度的标准。你对自己有多满意？对自己的个性和行为的评价有多正面？举例来说，自我欣赏的人会在外貌、智力和受欢迎程度上给自己打高分，而不太懂得自我欣赏的人则会给出相反的评价。奇怪的是，这两种评价都与此人实际的智力、外貌或受欢迎程度无关。想要在当今生存、在未来发展，我们都需要维持基本水平的自我欣赏。努力提升自我欣赏水平，有助于提高表现，减少抑郁和焦虑。

然而，自我欣赏也会带来负面影响。比如，自我欣赏不仅会造成与实际成就无关、不加区分的肯定，还会助长自恋，减少同理心，助长攻击性。罪犯就比一般人更加欣赏自己。另外，自我欣赏也可能形成对自己所在群体或其他群体的偏见。由于自我欣赏源于比较，为了给自己更高的评价，我们往往需要诋毁别人。过去50年来，包括爱德华·德西

（Edward Deci）、理查德·瑞安（Richard Ryan）和已故的阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）在内，一些最杰出的社会科学家之所以一直在寻找自我欣赏的替代疗法，原因就在于此。

最有效、对未来最有利的替代方案，即与遗憾和解的第二步，是由得克萨斯大学的心理学家克里斯汀·内夫（Kristin Neff）在20年前首创的，这就是所谓的“自我关怀”。

内夫发现，在犯错或失败时，我们对待自己要比对待陷入同样困境的朋友、家人甚至陌生人都要严厉，而这也是自我关怀理念出现的原因之一。她证明了，严厉的做法适得其反。在沮丧和失意的时候，与其贬低或责备自己，不如像对待他人一样给予自己温暖和理解。自我关怀的第一步，就是要用基本的善意来取代苛责。自我关怀并非忽视我们的失误或无视我们的弱点，而是认识到“不完美、犯错和应对生活的困难是人类共同经历的一部分”。通过将负面经历视为常事，我们就可以为之赋予中性。自我关怀鼓励我们用中庸之道处理消极情绪，既不进行压制，也不予以夸大或过度认同。

自我关怀也是可以学习的技能。一旦掌握，收益相当可观。内夫和其他研究人员发现，自我关怀与乐观水平、幸福感、好奇心和智慧的提升，个人主动性和情商的提高，心理韧性的增强，以及社会联系的加深相关。自我关怀可以防止无效的遐想，有助于学生面对学业的失败。另外，自我关怀与抑郁、焦虑、压力、完美主义和羞耻感的降低有关，还有助于缓解创伤后应激障碍的症状。2019年的一项综合90多项研究的元

分析显示，自我关怀甚至可以促进身体健康，包括改善免疫功能。

从某种意义上说，自我关怀既能带来自我欣赏的好处，又规避了自我欣赏的坏处。自我关怀可以让我们免受自我批评带来的消极后果，同时也规避了为了自我欣赏、获得良好感觉而去追求虚荣和攀比的做法。

遗憾实验室

对于遗憾，自我关怀的功效尤为明显。2016年，美国孟菲斯大学的心理学家张佳伟和加利福尼亚州大学伯克利分校的塞雷娜·陈

（Serena Chen）一起，探索了自我关怀对于帮助人们走出遗憾和从中学习经验的功效。研究人员招募了数百名被试，要求每人列出自己最大的遗憾。

接下来，他们将被试随机分为三组：第一组“从同情和理解的角度”给自己写了一封关于遗憾的信；第二组则“从肯定自己积极（而非消极）品质的角度”给自己写了一封关于遗憾的信；第三组作为对照组，写的则是自己的一个爱好。

相比于那些用自我欣赏的态度面对遗憾的人来说，用自我关怀方法的人更有可能改变自己的行为。无论是采取行动带来的遗憾，还是不作为带来的遗憾，仅靠这个微不足道的写作干预，都足以让人们明白如何在未来避免类似的行为。“自我关怀似乎能引导人们去接受自己的遗憾，”张佳伟和塞雷娜·陈写道，“这种与遗憾‘保持联系’的意愿，可能为人们提供机会，让他们发现自我提升的途径。”

对于谢丽尔而言，自我关怀并不意味着她要为自己没有更努力维持友谊开脱，而是要求她像对待那些为友谊破裂而懊悔的人一样，温柔地对待自己。就像张佳伟和塞雷娜·陈所说的那样，自我关怀意味着与遗憾“保持联系”，同时不让这段破裂的友谊成为她人格的决定性因素。除此之外，自我关怀还意味着摒弃谢丽尔三番五次使用的“我真的搞砸了”这样的语言，而是让她认识到她有多么追悔莫及。

自我关怀不会像有些人担心的那样助长自满情绪。自我鞭笞似乎具有激励作用，对美国人而言尤其如此，因为很多美国人对于激励的心理模型，就始建于大喊大叫、满脸通红、青筋暴突的足球教练。虽然如此，自我鞭笞却往往会引发无助和绝望。研究人员发现，相比之下，自我关怀会促使人们直面困境，并为之负起责任。正如内夫所写，“自

我关怀绝非自我放纵的借口，而是从正确的角度出发，鼓励我们前进”。

因此，从自我关怀的科学出发，扭转遗憾的第二步，便是向自己提出三个问题：

- 如果一个和你面临相同困境的朋友或亲戚找你求助，你的态度是友善还是蔑视？如果你的答案是友善，那就用这种方法来对待自己。如果你的答案是蔑视，那就换一个答案。

- 你的遗憾是他人也可能经历过的事情，还是说你是唯一有此经历的人？如果你认为自己的失误是我们共通人性中的一部分，那就好好思考这一点，而事实也几乎总是如此。如果你相信全世界只跟你一人过不去，那就请重新阅读第7章到第10章。

- 这种遗憾是代表了你生命中一个不愉快的时刻，还是定义了你的整段人生？同样，如果你认为应该去体会自己的遗憾，但又不应过分认同，那就成功了一半。如果你认为它已经成了你身份的一部分，那就问问别人是不是也这样看。

这3个问题构成了自我关怀的核心，也把我们带到了这个方法的最后一步。

第三步 自我抽离：分析和制定策略

至少从表面上看，凯撒大帝和《芝麻街》（*Sesame Street*）里的艾蒙扯不上什么关系。一位是生活在2000多年前的罗马政治家、将军和历史学家，因莎士比亚的一部戏剧而名垂千古；另一位则是一只住在芝麻街、有点狂躁的布偶，长着脏兮兮的红毛和橙色的鼻子，来历不明。

然而，这两个角色都将一种修辞手法运用得炉火纯青，这就是“第三人称己称”，这个看似花哨的术语，意思就是用第三人称指代自己。在著作《高卢战记》（*Commentarii de Bello Gallico*）中描述自己在高卢战争中的功绩时，凯撒大帝一次也没有用过第一人称“我”。相反，他这样写道：“凯撒从侦察兵那里得知，占领山顶的是自己的军队。”同样，在解释自己有多么重视头脑时，艾蒙也同样不屑于使用第一人称，而是喜欢用“艾蒙爱学习”这样的句式。

有些人很讨厌这种以第三人称自称的方式。但是，这种说话和叙述方式也为面对遗憾的最后一步提供了示例。用第三人称谈论自己，便是社会心理学家所说的“自我抽离”的一种形式。

当我们被消极情绪所困扰时，一种应对方式就是任由自己沉浸其中，与消极情绪来个近距离接触。但是，沉浸会让我们陷入反复思考的暗涌之中。更合理、更有效且持久的方法，应是朝着相反的方向前进：

不要一头扎进去，而是放宽视野，以一个超然事外的观察者身份观察我们的处境，就像电影导演把镜头拉远一样。

自我表达可以减轻遗憾的重担；自我关怀可以将遗憾重新定义为生而为人的瑕疵，而不是无可救药的缺陷；自我抽离则可以帮助你冷静分析和制定策略，也就是不带羞耻或怨恨地审视遗憾，并从中汲取教训，从而指引未来的行为。

自我抽离让你的角色从潜水员变成了海洋学家，你不再置身于遗憾那阴暗的深处潜泳，而是身处船上检测水势和海岸线。密歇根大学的伊桑·克罗斯（Ethan Kross）和加利福尼亚州大学伯克利分校的厄兹莱姆·艾杜克（Özlem Ayduk）是这一领域的两位著名学者，他们解释说：“能够自我抽离的人不会将太多注意力放在叙述自己的经历上，而是更多地用一种能带来洞见和让自己释怀的方式去重建这些经历。”从沉浸式的叙述转向抽离的重构，可以调节我们的情绪，改变行为的方向。因此，自我抽离可以强化思维效果，提高解决问题的能力，加深洞见，甚至能有效缓解经常伴随压力环境出现的高血压。

我们可以通过三种方法与遗憾保持距离。

首先，我们可以通过空间拉开距离。这一经典招数被称为“旁观者技巧”，即不要从自己的视角来审视遗憾，比如，“我做得真糟，竟然眼看着我和珍的姐妹情谊破裂，却什么都没做”。要从中立旁观者的角度来看待遗憾：“我目睹了一个人让珍贵的友谊逐渐变淡的过程。但是人无完人，作为补偿，她可以定期和更加频繁地主动联系包括珍在内的重要亲友。”

大家可能已经注意到了，相比于解决自己的问题，我们往往更擅长解决别人的问题。因为我们不像当事人那样沉浸在自己的细节中，而是能够看到他们无法看清的全局。事实上，克罗斯和加拿大滑铁卢大学的伊戈

尔·格罗斯曼（Igor Grossmann）让我们看到，如果后退一步，像评估他人的处境一样去审视自己的处境，我们便能缩小这种感知上的差距。这样一来，我们便能像对待他人的问题一样有效评判自己的问题。同样重要的是，“旁观者技巧”能让我们更容易承受批评，并从中汲取经验。想要将遗憾转化为改善的方向，这一点至关重要。这种抽离可以是空间上的，也可以是精神上的。找一个新的地点分析遗憾，甚至只是把前倾的姿势改为后靠，都可以让问题显得不那么棘手，从而减少面对遗憾时的焦虑。

其次，我们可以通过时间实现自我抽离。我们可以利用产生遗憾的时间旅行能力来分析这些遗憾，并规划如何从中汲取经验。例如，一项研究表明，比起思考消极经历在一周后的影响，更应做的是思考自己在10年后对这一经历的感受，这不仅能减轻压力，还能提高解决问题的能力。

先在脑海中想象未来，然后再回顾遗憾，这种做法能够启动类似于旁观者技巧的抽离式全景视角。这种视角可以缩小问题，使之显得更转瞬即逝且更容易克服。例如，谢丽尔可以想象自己10年后回顾这段遗憾时的反应：她会不会因这段疏远了35年的友谊而感到愧疚？还是会为解决了这段关系型遗憾而感到欣慰，无论对象是珍还是其他人？如果我们模拟出回顾的视角，那就仿佛置身未来，用望远镜回望问题，而不是置身当下，用放大镜审视问题，这样就更容易帮助自己实现自我改善而非自我辩解。

智识谦逊是一种开放的心态，指认识到我们在探索知识和真理时的智力局限，用更谦卑的态度接受新知识。——译者注

最后，正如凯撒大帝和艾蒙教给我们的那样，我们可以通过语言实现自我抽离。克罗斯、艾杜克等人进行了一系列有趣的研究，并得出结论：“在内省时，用来指代自己的语言的细微变化，都会影响到人们在压力下调控思考、感知和行动的能力。”如果能在自我对话时抛弃第一人称，由此拉开的距离可以帮助我们将威胁重新定义为挑战，并将痛苦视为意义。例如，格罗斯曼和几位同事从凯撒的著作中发现，在书写自己面临的挑战时，相比于“我”和“我的”等第一人称代词，用“她”、“他”和“他们”等第三人称代词，可以让人们在智识上更加谦逊^②，从而以更明智的策略应对困境。根据桑达·道尔克斯

（Sanda Dolcos）和多洛雷斯·阿尔巴拉钦（Dolores Albarracín）的研究，在描述遗憾时，用第二人称“你”而不是“我”称呼自己，也有助于人们采取更合理的行动，并加深改善未来行为的决心。同样，利用“你”来

泛指所有人，也可以抹去负面经历的消极联想，有利于人们从中汲取意义和价值。

艾蒙可能比表面看起来更聪明。因为，用名字称呼自己也能带来类似的效果。例如，克罗斯领导的另一项研究发现，在2014年埃博拉病毒恐慌期间，被试被要求对疾病进行思考。随机分配到使用名字而不是“我”来描述问题的被试，更容易基于事实想出理由，而不是对疫情暴发感到恐慌。同样值得注意的是，通过语言进行自我抽离既不费力，也不耗时。一项神经成像研究表明，这种自我抽离只需一秒钟就能产生效果。因此，想要享受自我抽离带来的益处，我们可以尝试以下任意一种方式：

- 想象你最好的朋友有着和你一样的遗憾。这个遗憾给对方带来了怎样的经验教训？你会让对方下一步采取什么措施？尽可能描述得具体一些。然后，按照你自己的建议采取行动。

- 想象你是一位持中立立场的专家，比如一位研究遗憾的博士，正在一间崭新而干净的检查室对自己的遗憾进行分析。你的诊断结果是什么？用医学术语描述问题所在。接下来，想一想你会开出什么处方？现在，用你的名字和代词“你”给自己写一封电子邮件，详细概述从遗憾中吸取教训的每一步措施。

- 如果你的遗憾涉及业务或职业生涯，那就试试已故的英特尔首席执行官安迪·葛洛夫（Andy Grove）的技巧。据说，他会对自己提出这样一个问题：“如果我明天就要被人取代，我的继任者会采取什么行动？”

- 想象一下10年后的今天，回首过去的你对当初应对遗憾的方式满心自豪。那么，当时的你是怎么做的？

回顾过去有助于驱使我们前进，但前提是方法得当。自我表达、自我关怀和自我抽离这几个步骤提供了一种简单而系统的方法，帮助我们将遗憾转化成强大的憾动力，推动我们实现稳定、斩获成就和达成使命。

但是，我们的任务还没有完成。我们同样可以通过前瞻性迈步向前，也就是在遗憾产生之前便提前预见。

另外7个让你“不留遗憾”的技巧

组织一个遗憾朋友圈

把遗憾朋友圈视为读书俱乐部的“近亲”。找五六个朋友聚在一起，喝喝咖啡、茶水或其他饮料。聚会前让其中两人提前准备好一个具有深刻意义的遗憾故事，聚会时分享故事。分享故事后，首先，让其他人对遗憾进行分类。是由行动带来的遗憾还是由不作为带来的遗憾？是否属于4种类型的遗憾之一？如果是，属于哪一类？其次，小组成员一起按照“表达—关怀—抽离”的步骤对每个遗憾进行处理。最后，聚会结束后，两人要针对遗憾采取一定行动。比如，在糟糕的老板面前捍卫自己的权利，或是把暗恋对象约出去。在下次聚会时，其他成员要检查这两个人是否履行了承诺，另外再安排两名新人为大家讲述自己的故事。

打造一份失败简历

美国大学体系中主要从事教学的非终身教职工，类似于客座讲师，由对学科领域具有一流影响力的精英专业人士担任。——译者注

几乎所有人都有简历，这是一份工作经历、人生履历和资格证书的概述，可以向潜在雇主和客户展示我们的资质、能力以及总体条件有多优秀。斯坦福大学的实践教授蒂娜·齐莉格（Tina Seelig）表示，我们也需要建立一份“失败简历”，也就是一份详细而完整记录失败的清单。失败简历为我们提供了另一种应对遗憾的方法。打造失败简历的行为本身就是一种自我表达。然后，不要从主人翁的视角来审视你的失败简历，而是从旁观者视角看，这样做可以帮助你从中吸取教训，而又不被遗憾击垮。几年前，我制作了一份失败简历，并试着从自己犯过的诸多错误中吸取教训。我发现，我其实是在用不同的方式重复地犯同样两个错误，而这个认识也帮助了我在未来避免重蹈覆辙。

学习自我关怀

20年来，我坚持阅读社会科学研究的文献，试图理解其中的意义，但是，很少有课题能像针对自我关怀的研究那样让我产生如此强烈的共鸣。对于自我关怀的理解帮助我抑制了过度的自我批评，因为我渐渐意识到，责骂自己只会让自己受虐，并不会带来什么实际效果。同样，自我关怀也让我认识到，我的那些挣扎不但普遍，而且是可以解决的。我鼓励大家对这个主题进行更深刻的探索。

把新年的决心和去年的遗憾结合起来

回顾过去可以推动我们前进，这是这一章乃至整本书的一个核心观点。

想要将这一原则融入生活，方法之一就是建立一种仪式。到了12月下旬至1月1日这个时间节点，我们会着手制订新年计划。但在此之前，不妨尝试一下我称之为“去年遗憾”的练习。回顾即将结束的一年，列出3件有所遗憾的事。比如，你是否为没有和某位亲戚或前同事重拾联系感到遗憾？是否对一直没腾出时间启动那份副业感到缺憾？或是遗憾撒了一个有违自己价值观的谎？把这些遗憾和后悔写下来，并定下新年的首要目标，就是弥补因采取行动而产生的遗憾，将因无所作为而产生的遗憾转化为积极的憾动力。

从心理上将积极事件抹去

想要规避遗憾带来的伤害，可以试试因1946年电影《生活多美好》

（*It's a wonderful life*）而闻名的诀窍。在平安夜，准备寻短见的乔治·贝利（George Bailey）遇见了天使克拉伦斯（Clarence）。天使让他看见，如果他没有降生于世，贝德福德镇的生活会是什么样子。克拉伦斯使用的技巧，就是“从心理上将积极事件抹去”。想想生活中美好的人、事、物，比如亲密的友谊，事业上的成就或是你的孩子。想一想，这些美好的人、事、物，是多少决定和迟疑、错误和成功共同作用的结果。现在，想象这些美好的人、事、物从未出现过的情景。借用上一章的事例，我可以想象出未曾与妻子相遇的情景，由此而来的结果，充斥着痛苦和忧郁。与乔治·贝利的经历一样，这种方法加深了我的感激之情，让我得以从新的角度审视自己的遗憾。

参加世界遗憾问卷调查

把遗憾写下来，不但可以降低其带来的打击，还能够让我们拉开距离进行评估和规划。如果还未参与，那就请把你的遗憾提交到“世界遗憾问卷调查”网站中来吧！你也可以阅读其他人的遗憾，这可以让你对人类的共性有一个更深刻的认识，有助于锻炼你应对遗憾的能力。读到来自世界各地的人的遗憾时，问问自己：这种遗憾属于哪一类？你会给写下文字的当事人什么样的建议，从而帮助对方将遗憾转化为一种积极的憾动力？

采取旅程心态

实现目标能帮助我们远离遗憾。但是，如果在达到目标后没有继续保持行动，比如继续定期锻炼，或者保持良好工作习惯，我们很快就会落入遗憾的泥沼。斯坦福大学教授黄思绮和珍妮弗·阿科尔

（Jennifer Aaker）的研究为这个问题提供了一剂解药，她们推荐了一种所谓“旅程心态”的方法。黄思绮和阿科尔发现，在到达目的地，也就是完成了一项艰巨而重要的任务时，有的人会因此懈怠，认为自己的工作已经完成，但事实通常并非如此。不要只顾沉浸在已经实现的目标之中，而要回顾实现目标的步骤。另外，少花点时间庆祝自己抵达终点，多花些时间审视旅途的过程。

发挥遗憾的力量

- 1.自我表达。重温和解开遗憾。开诚布公能够减轻误解，把遗憾的事情告诉别人，或者自己写下来。
- 2.自我关怀。将遗憾视为正常而中性的东西。像对待朋友的遗憾一样看待自己的遗憾。
- 3.自我抽离。分析和制定策略。在时间、空间或语言上拉开距离，审视你从遗憾中吸取的教训。

第14章

预期未来的遗憾，修正当下的决策

知道什么能让我们追悔莫及，我们就知道自己真正珍惜什么。

“投身生活吧，带着仿佛已经活了一次的智慧，如同在第一次过活的时候，你已经犯过将要犯下的错误！”

维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl），1946年

1888年的一天早晨，一觉醒来的阿尔弗雷德·诺贝尔因晨报上的消息大吃一惊。报纸上赫然刊登着他的讣告，向公众昭告他的死讯。原来，一位法国记者把他刚刚去世的哥哥路德维格与他搞混了，实际上，他还活得好好的。这真是一场大乌龙。

真正让诺贝尔恼火的，却是概述了他毕生成就的讣告标题：《死亡商人一命归西》（*Le marchand de la mort est mort*）。

阿尔弗雷德·诺贝尔是瑞典人，通晓5种语言，是一位天才化学家和才华横溢的发明家。他发明了一系列易爆之物，除了雷管，他还于19世纪60年代申请了尽人皆知的炸药专利。他在世界各地建立炸药工厂，这让他跻身千万富翁和欧洲最著名的工业家之列。

然而，讣告讲述的并不是一段关于技术才华和创业勇气的事迹，而是一个背负着可耻血债的污糟灵魂，一个通过向人们销售毁灭工具而赚得盆满钵满的贪婪邪恶之人。

8年后，当诺贝尔真的离世时，他在遗嘱中留下了一个惊喜。他并没有把遗产留给家人，而是设立了一系列奖项，奖励那些“在前一年对全人类做出最大贡献的人”，这就是诺贝尔奖。

据说，之所以有此举措，原因就在于那份过早到来的讣告。诺贝尔瞥见了自己的未来，为他看到的前景抱憾。于是，有此预料的他改变了自己的行为，以求避免遗憾。

如果说前面两章讲的是从后视镜中看到的遗憾，那么这一章讲的则是从前挡风玻璃上看到的遗憾。遗憾是一种回顾过去时产生的情感，在我们回头审视过去时浮现。但是，我们也可以在展望未来时主动利用遗憾，也就是凝视未来、预测遗憾，然后根据预测重新调整我们的行为。有的时候，这种方法会为我们指明一个美好的方向；而有的时候，这种方法却会把我们引入歧途。但如果能同时理解预期遗憾的优缺点，我们就在追求美好生活的道路上精益求精。

预期遗憾的优点

像大多数大型研究机构一样，杜克大学也运营着一个大型图书馆系统，供学生和教职工使用。和绝大多数组织机构一样，杜克大学图书馆也想知道用户对提供的服务有何看法。为了收集意见和评估反馈，杜克大学图书馆一般会将调查问卷通过电子邮件的形式发送给使用群体。但是，一个老大难的问题却横亘在眼前：大多数人都懒得填写这些问卷。

因此，杜克大学精明的图书管理员们想出了一个策略，而这个简单的实验，也向我们展示了预测遗憾的方法。

遗憾实验室

2016年，杜克大学图书馆给学校6000名本科生中的一半发送了一份调查问卷，表示如果填完问卷并寄回，他们就能参加抽奖，有机会获得75美元的礼品卡。

另外3000名学生也收到了一封附带问卷的电子邮件，但附带的规则却有所不同。每个人都可以参加抽奖，有机会获得75美元的礼品卡。但如果组织者抽到了某人的名字、恰好此人没有填完问卷，那就会失掉参赛资格，而组织者则会再抽一个名字。

那么，哪一种方法征得的问卷反馈最多呢？

收效的差距非常大。一周之内，第一组中只有1/3的学生填完了问卷，而第二组中2/3的学生填完了问卷。第一组使用了传统的抽奖方法，而第二组则用到了行为经济学家所谓的“遗憾彩票”法。

“遗憾彩票”展示了通过预期遗憾改变行为的一种方式。拿杜克大学的例子来说，如果想要参加普通的抽奖，那么我就必须积极采取行动，也就

是填写问卷并寄回。如果我没有采取行动，让别人得了奖，我可能会感觉到些许的不快（假设我真的看到了结果）。但机会本就渺茫，而我又几乎没有投入任何感情，因此也不太可能因此痛心疾首。

蓝魔是杜克大学的校际运动队，也用来代称杜克大学学生。——译者注

然而，如果抽的是遗憾彩票，我便会用不同的角度审视自己的决定。如果被组织者抽中但却没有完成问卷，那么我肯定会追悔莫及。我能立即想象出得奖后的未来会是怎样一幅图景，但因为自己的愚蠢、懒惰或不上进，礼品卡就这样从我手中被抢走了。如果能预想到这种沉甸甸的感觉，我便会像其他2/3的“蓝魔”^①一样完成问卷。

遗憾彩票在许多领域都能有效地改变人们的行为。这种机制利用的是一种类似于“损失规避”的认知偏见。总体来说，失去带来的痛苦要大于同等收获带来的快乐，因此我们会竭尽全力（通常也是非理性地）规避损失。有句格言说得好：“失要比得更突出。”同样，在预测自己的情绪时，遗憾要比快乐更加突出。在很多情况下，遗憾可能带来的潜在痛苦要比其他可能性带来的潜在好处更有分量。

这一点，往往可以为我们所用。预期遗憾会让我们三思而后行。这种做法为我们的大脑踩下刹车，让我们有时间收集更多的信息，并在做出决定之前多加反思。对于规避不作为带来的遗憾，预期遗憾尤为有效。

想象一下，如果现在不采取适当行动，未来的我们会感觉多么糟糕。这样一来，模拟出而不是体验到的消极情绪便可以改善我们的行为。2016年，一项针对81项研究、45618名被试展开的元分析发现：“预期遗憾与一系列涵盖广泛的有助健康的行为相关。”例如，英国萨塞克斯大学的查尔斯·亚伯拉罕（Charles Abraham）和英国谢菲尔德大学的帕斯卡尔·希兰（Paschal Sheeran）在英国进行了一项备受认可的实验，结果表明，那些认同“如果在接下来的两周内运动不到6次，我会感到遗憾”这一简单陈述的人，运动次数要比那些从未预想到遗憾的人多得多。

过去15年间的大量研究表明，预期遗憾还会促使我们食用更多的水果和蔬菜，接种人乳头状瘤病毒（HPV）疫苗，接种流感疫苗，使用避孕套，关注自身健康状况，留意癌症早期症状，更小心地驾驶，进行宫颈癌筛查，戒烟，减少加工食品的摄入，甚至增加旧物回收、利用的次数。

管理学术语，指在项目开始前的会议上，团队提前分析可能导致项目失败的因素，然后反其道而行之。——译者注

预期遗憾也为我们提供了一个方便好用的评判工具。不确定下一步该怎么做时，先问问自己：“如果不做某事，我以后会对这个决定遗憾吗？”然后回答问题，把答案套用在你所面对的问题上。所谓的“讣告派对”之所以越来越受欢迎（虽然仍然小众，但人气已越来越高），背后的原因就在于此。在这种派对上，人们会在心中假装自己是阿尔弗雷德·诺贝尔，起草自己的讣告，然后用这些文字指导自己余下的岁月。另外，这种方法也鲜活地体现出了“事前解剖”^②的理念。运用这种管理技能，团队成员会在项目开始之前，通过想象穿越到未来，勾勒出一个一片混乱的噩梦场景，比如项目超时或超出预算，甚至半途而废。然后，他们会以这些洞见作为警示，在错误发生前进行规避。

说到在工作和生活中实践这一方法的典范，此人非杰夫·贝佐斯（Jeff Bezos）莫属。身为全球最大公司之一的亚马逊的创始人，他是世界上最富有的人之一。他不但将《华盛顿邮报》收入旗下，还造访过太空。在人类误解最深的情感领域，他最著名的理念便是他所谓的“遗憾最小化准则”。

20世纪90年代初，在银行业工作时，贝佐斯构想出了一家通过万维网这项新兴技术销售图书的公司。当贝佐斯向老板透露打算离开自己的高薪工作时，老板劝他在下定决心之前先考虑几天。

作为一名训练有素的计算机科学家，贝佐斯希望用系统化的方式来分析自己的决策，也就是一种可以得出合理结论的算法。终于，他设计出了这种方法。在2001年的一次采访中，他解释道：

我要想象自己80岁的样子，然后说：“好吧，现在我要回顾自己的一生了，但愿我已经尽量将自己的遗憾减至最少。”我知道，当我80岁时，我不会因为做了这个尝试而后悔。我不会后悔曾经尝试参与到这个叫作互联网的、我自信一定会成大气候的领域之中。我知道，如果失败，我无怨无悔，而我也知道，可能让我遗憾终生的，是从未尝试。我知道，如果我没有尝试，这种悔恨会每天萦绕在我脑中挥之不去，这么一想，做决定就易如反掌了。

贝佐斯预见到了勇气型遗憾，然后，他将在未来避免这种遗憾作为当下行为的驱动力。“遗憾最小化准则”不仅对他而言是一项明智之举，对我

们其他人来说也是一种有效的思维模式。正如我们所看到的，预期遗憾不但可以改善我们的健康，让我们有机会跻身亿万富豪之列，还能博得发送问卷调查的大学图书管理员的喜爱。这真不愧为一剂良药。

然而，这剂良药也需贴上一张警示标签。

预期遗憾的缺点

为了让大家了解预期遗憾何时会适得其反，我邀请大家坐一趟地铁、买一台微波炉、换一张彩票、参加一次标准化考试。

想象现在是早高峰时间，你正在赶地铁去上班。刚刚赶时间没系好的鞋带，在你往车站赶的路上松掉了。你在人行道找了一小块空当，停下来把鞋带重新系好，然后继续往前赶。到达地铁站台时，你看到地铁已经开走。真见鬼！如果没有停下来系鞋带，你就能赶上这趟地铁了。

依照你的预测，因为稍晚1分钟而错过地铁，你会有多懊恼？

还有一个与此相关的问题：如果晚了5分钟而错过地铁，你会有多懊恼？

针对这个问题，哈佛大学的丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）带领一组研究人员，在马萨诸塞州坎布里奇市的一个地铁站进行了一系列实验。他表示，根据大多数人的预估，相比于错过地铁5分钟的情况，错过1分钟带来的消极情绪要多得多。然而在现实中，人们在这两种情况下所感受到的消极情绪相差无几，而且远未达到追悔莫及的程度。

将预期遗憾作为决策工具的一个问题在于，我们对于情绪的强度和持续时间的预测非常不准确，在预期遗憾时尤其不准确。我们往往会高估自己感受到的消极情绪，低估用“至少”思维应对或安抚情绪的能力。正如吉尔伯特和同事们所写的，预期遗憾“有点像恶灵，预想的样子要比实际显得更可怕”。我们就像错误百出的气象学家，一次次错误地预测降雨。出于这个原因，研究人员表示：“那些为避免未来的遗憾而付出代价的决策者，可能是在购买他们实际上并不需要的感情保险。”

高估消极情绪还会带来另一个后果，即混淆我们的决策。假设在稍等片刻后，你乘上了下一班地铁，上班没有迟到。经过了一上午的高效工作后，你利用午餐时间走到附近的电器行，想为公寓添置一台微波炉。与

销售人员进行了简单交流后，你将选择范围缩小到两款机器。

两款微波炉大小相同，功率和功能也一样，样貌如出一辙，只有两点不同：第一款微波炉是知名品牌，而第二款则是一个普通品牌。第一款微波炉的价格为149美元，而第二款为109美元。你会如何选择？

在进行一项类似实验时，斯坦福大学的伊塔玛·西蒙森（Itamar Simonson）发现，做出两种选择的消费者比例大约是五五开。一半的人选择了更昂贵的知名品牌，另一半的人选择了较便宜的普通品牌。

随后，西蒙森加入了一个小“反转”。他告诉买家，在做出决定后不久，他就会公布一家消费者杂志对这两款微波炉的评价。面对这样的条件，买家们变得谨慎起来。结果，多达2/3的人都选择了名牌。他们认为，假如偏离常态（选择知名品牌）却发现做出了错误的选择，会更遗憾甚至后悔。因此，为了避免这种不愉快的感觉，买家们便选择了谨慎行事。他们不再那么关注如何做出更明智的决策，而是希望尽可能做出无悔的决策，但是，这二者并非总是相同的。

有的时候，预期遗憾会让我们偏离最佳决策，而是做出最有利于规避遗憾的选择。回到办公室后，你会再次认识到这一点。

离开电器行之后，你买了一张1美元的彩票，彩票明天晚上开奖，中奖金额为8000万美元。碰巧的是，我也买了一张彩票。我决定跟你做个交易，用我的彩票换你的彩票，并支付你3美元。你会接受吗？

你当然应该这么做。但是不用说，你不会这样选择。

我们的两张彩票中奖概率均等。如果你跟我做了交换，中奖的概率仍与之前一样渺茫，但你没花一分钱，还赚了2美元。不用想也知道怎么选！

然而，在实验中，却有超过一半的人拒绝了这个提议，因为他们很容易想到，如果把获得大奖的彩票换给别人，自己会有多么后悔。实验者把彩票装在密封的信封里，这样一来，被试看不到自己的原始号码，也就无从知晓手中拿着的是不是中奖彩票。只有在这种情况下，人们才更愿意进行此类交换。

在彩票等诸多案例中，遗憾最小化和风险最小化是不同的。如果无法做出合理的预测，我们最终会选择遗憾最小化，而不是风险最小化。有时，这意味着完全不做决定。许多研究表明，对遗憾的厌恶往往会导致对决策的规避。如果过于关注会让我们遗憾的因素，我们便会停滞不前，什么决定也不做。同样，针对谈判的研究显示，过于看重预期遗憾，实际上会阻碍谈判的进展。这会导致谈判者回避风险，降低达成协议的可能性。

一天的工作即将结束，但你的任务还没有完成。作为一个有追求的人，你在做好现有工作的同时，也在备考房地产从业资格证。今晚是你第一次参加考试，一共要完成80道选择题。

你将一杯咖啡一饮而尽，然后步入考场。你有两个小时的时间完成试题，考试顺利进行着。你不疾不徐地答着题，在圆圈中涂出答案，突然之间，一个想法在脑中冒出：“第23题我选了B。但现在想想，我觉得正确答案应该是C。”

你会返回那个问题，擦掉原来的答案，用铅笔涂选新的答案吗？抑或，你仍想坚持自己的第一直觉？

在各种学校教育和专业培训中，专家提供的建议都是一致的。在调查中，绝大多数大学教授都建议我们坚持自己的直觉，因为修改答案通常会对考试成绩带来负面影响。宾夕法尼亚州立大学的学术顾问也表示同意：“（你的）第一直觉通常是正确的。除非很有把握，否则就不要修改答案。”旨在帮助学生为各种标准化考试做准备的《普林斯顿评论》（*The Princeton Review*），曾经给出过这样的提醒：“绝大多数时候，你应该听从自己的直觉，而不是对答案左思右想。许多学生最后反倒把正确答案改错了！”

个中包含的常识显而易见：坚持你的第一直觉，不要修改答案。

然而，这条常识也是错误的。几乎每一项关于这个话题的研究都表明，学生在考试中修改答案时，将错误答案改对的概率，要远远高于把正确答案改错的概率。修改答案的学生，通常会提高自己的分数。

那么，为什么这条失之偏颇的建议会经久不衰呢？因为预期遗憾会扭曲我们的判断。

2005年，时任美国伊利诺伊大学教员的贾斯汀·克鲁格（Justin Kruger）和德里克·维尔茨（Derrick Wirtz）与美国斯坦福大学的戴尔·米勒（Dale Miller）一起，调查了伊利诺伊大学的学生在1500多次心理测验中的擦痕。研究结果与之前一致，从错误答案改对的概率，是从正确答案改错概率的两倍。

面对“在应该坚持的时候改答案”和“在应该改答案的时候坚持原有答案”这两个选项，当研究人员询问学生们哪个会让他们更遗憾时，得到的回答很能说明问题。其中，74%的学生认为改答案会让自己更遗憾。26%的学生则表示二者没有区别。而预期坚持最初的答案会造成更多遗憾的，连一个人也没有。

克鲁格、维尔茨和米勒将这种现象称为“第一直觉谬误”，这种谬误源于预期遗憾的失准。“相比于因没有推翻自己的第一直觉而犯错误，违背了自己的第一直觉却反倒犯错会让人更加刻骨铭心。”他们写道，“本该坚持原有答案时却改换了另一个答案，这足以让答错题的不幸染上近乎悲剧的色彩。”预想出来的“如果……就好了”的情景，会像幽灵一样干扰我们，让我们判断失误。果然，你的判断也出了错。由于没有修改答案，你错失了及格线，必须重考一次。要是你早点知道这项研究该有多好。

Anticipated regret的简写。——译者注

预期遗憾这种简称AR[®]的药往往会让我们变得更好。但我们在服用这剂药前，还请阅读标签。

警告：

AR可能会导致决策瘫痪、风险厌恶、第一直觉谬误和考试成绩降低。

作为一种普通药，预期遗憾附带着一些危险的副作用。然而，这还不是唯一的问题。

我们曾在前文读到诺贝尔的故事。赫伯特·亚历山大·西蒙

（Herbert Alexander Simon）是荣获诺贝尔奖的近1000人中的一个。西蒙是一位伟大的社会科学家，在卡内基梅隆大学任教50载，他的学术贡献跨越诸多领域，包括政治科学、认知心理学和人工智能。其中，推动经济学界将人的各项因素纳入分析范围，或许要算最大的贡献。

在西蒙之前，主流经济模型假设，人们在做决定时拥有固定的偏好，也掌握了所有需要的信息，所以总会力争最大化自己的所得。在任何时刻和任何情况下，我们都力求以尽可能低的价格买入，尽可能高的价格卖出，不顾一切地使我们的收益得到最大化。

西蒙让经济学家相信，这种假设虽然在某些情况下准确，但并非总是如此。人们的偏好有时是会改变的。出于各种各样的因素，我们常常缺乏适当的信息来做出理想的决定。

此外，在生活中处处追求利益最大化或许是个累人的差事。在很多情况下，我们根本没有心思去追求最完美的选择，比如无可挑剔的屋顶瓦工或是无与伦比的快餐汉堡，而是只达到足够好就行了。

西蒙解释说，有时我们会追求“最大化”，而有时我们会满足于“得过且过”。如果这种理念是正确的，那么经济模型就必须改变，针对人类行为的分析证明了这种理念的正确性，而经济模型也随之改变。凭借研究上的成就，西蒙在1978年获得了诺贝尔经济学奖。

一段时间过后，心理学家才开始研究西蒙的两种决策方法对情感带来的影响。2002年，在美国斯沃斯莫尔学院的巴里·施瓦茨和安德鲁·沃德（Andrew Ward）的领导下，6名社会科学家开发出一款人格量表，衡量个人的性格偏向于最大化型还是满意型。通过一组17个问题，他们便能确定哪些人更倾向于追求理想标准（最大化者），哪些人更倾向满足某种可以接受的门槛（满足者）。

在用最大化量表对1700多名被试进行测试后，研究人员将结果与这些被试的幸福测量值进行对比，发现了一个意想不到的结果。绝大多数的最大化者都很痛苦。与满足者相比，最大化者表达的“生活满意度、幸福感和乐观程度明显更低”，而抑郁程度则明显更高。

科学家们试图找到这种不幸福感的来源，最终发现了罪魁祸首：“最大化者对遗憾的敏感度更高，其中包括实际体验到的遗憾，以及预期遗憾。”最大化者在每个阶段都会产生遗憾，包括做出选择之前、期间以及之后。无论在何种情况下，他们都会想象，如果换一种方式，事情可能会变得更好。

然而，这些上行反事实并没有激发出“感觉为思考服务”的有效遗憾，而是陷入了“为了感觉而感觉”的无效遗憾之中。本想在一切事物上追求幸

福感最大化的他们，却往往让自己深陷在不幸福感中。

这里存在着一个问题。让贝佐斯的“遗憾最小化准则”站不住脚的原因在于，一味尝试对遗憾进行预测和最小化，有可能完全陷入病态的执念中。想无时无刻、无处不在地使用这一准则，无异于一剂让人窒息的配方。

这么说来，我们该如何更好地利用“遗憾最小化准则”，在享受预期遗憾益处的同时避免陷入病态的执念中呢？解决的方法就是对我们关注的遗憾进行优化和聚焦。

遗憾优化准则

我们不应总以遗憾最小化作为目标，而应将优化遗憾作为目标。将预期遗憾的科学关于遗憾深层结构的新知结合在一起，我们便可以完善自己的心理模型。让我们暂且将这种方法称为“遗憾优化准则”。

这套准则建立在四条原则基础上：

- 在许多情况下，预期遗憾能带来更健康的行为、更明智的职业选择和更大的幸福感。
- 我们经常会高估自己有多遗憾，这等于是购买我们不需要的感情保险，从而扭曲了我们的决策。
- 如果想要将遗憾最小化的效果最大化，我们有可能会让情况变得更糟。
- 世界各地的人们表达的遗憾都可以归为4种类型，它们是长期存在的，不但揭示了人类的基本需求，还共同为我们指明了一条通往美好生活的道路。

遗憾优化准则的理念是，我们应该将时间和精力投入在预测4种类型的遗憾上，而将时间和精力用来预测其他，通常是得不偿失的。

因此，秉承遗憾优化准则，我们应在确定行动方案时，先看看处理的对象是否属于这4种类型的遗憾。

如果不是，满足最低需求就好。比如，如果你要买几件户外家具或是再买一台微波炉，这个决定就不大可能涉及任何基本而持久的人类需求。做出选择，然后继续投入生活中去，这不是什么大问题。

然而，如果你的决策确实涉及4种类型的遗憾之一，那就多花点时间考量。设想自己的未来，可以是5年、10年，也可以是等你80岁的时候，选择一个合适的时间点。从未来的视角出发，问问自己，哪个选择有助于你构建基础条件、承担合理的风险、做符合道德的事，或是保持一段有价值的关系。然后，预测这些领域可能出现哪些遗憾，并选择最有效减少遗憾的选项。将这个准则实践几次之后，你就能感受到其效力了。

我们的日常生活由成百上千个决定组成，其中的一些对我们的身心健康至关重要，大多数则无关紧要。理解二者的差异，有着重大的意义。知道什么能让我们追悔莫及，我们就知道自己真正珍惜什么。其实，遗憾这种令人抓狂、困惑而又不可否认的真实情感，能为我们指明通往美好生活的道路。

发挥遗憾的力量

- 1.在大多数决定上满足最低需求。如果面对的问题不属于4种类型的遗憾，那就做出选择，不要思来想去，继续投入生活。
- 2.在最关键的决定上追求最大化。如果面对的问题属于4种类型的遗憾，那就将自己投射到未来的某个特定时间点，问问自己哪种选择最有助于构建基础条件、承担合理的风险、做符合道德的事或者维持人际关系。

尾声

回顾过去，是为了走向未来

第一次回顾“美国人遗憾调查计划”的数据时，两个令人费解的研究结果让我耿耿于怀。让我们回想一下，感受遗憾的先决条件是能动性，也就是至少对我们生活的某些方面实施某种程度的控制。我想知道，我的样本中的被试是否对自己的选择和行为有这种支配感。也就是说，他们相信自己有自由意志吗？还是认为拥有掌控权的并非自己，觉得他们的生活从属于一个更加庞大的计划、超出了自己的控制范围？因此我提出了两个问题。

我向4489名受访者提问：你相信人具有自由意志吗？从整体来说，人们可以控制自己的决定和选择吗？82%的人给出了肯定的回答。个人能动性领先一分。

在问卷的另一部分，我也提出了这样一个问题：你认为生活中大多数事情的发生都是注定的吗？78%的人同样给出了肯定的回答。命运追平一分。

比赛平局。但从理念上来说，这个平局无异于一个死结。

把两个问题的答案叠加在一起时，结果让我大吃一惊。在样本中，只有5%的被试对两个观点都持反对意见，我们把那些表示自己没有自由意志、事情的发生是无缘无故的人称为虚无主义者。

与此同时，10%的人认为他们能够行使自由意志，却不认为事情的发生是注定的。我们称这个群体为个人主义者。另有10%的人持相反观点。他们认为，自由意志子虚乌有，但任何事情的发生都是注定的。这些就是宿命论者。

然而，调查中最大的群体，即75%的美国被试都认为自己具有自由意志，而且大多数事情的发生都是注定的，这两种信念似乎是相互矛盾的。那么怎么称呼这个神秘的群体呢？经过仔细思考，我选择给这种人命名为“人类”。

打开遗憾的引擎盖你会发现，为引擎提供动力的是故事。我们体验遗憾的能力取决于想象力，即凭借想象穿越回过去，改写事件，创造一个比原稿更加幸福的结局。我们应对遗憾以及将其化害为利的能力如何，取决于我们讲故事的技巧，即分解故事情节，分析其组成部分，并精心创作和改写下一个章节。

遗憾取决于讲述故事的方法。这就提出了一个问题：在这些故事中，我们是创造者还是角色？是剧作家还是表演者？

对于我提出的这些逻辑清晰的问题，受访者们的反应让我意识到，我们是同时扮演着这两个角色的。如果说我们的生活等同于讲自己的故事，那么遗憾便会提醒我们，我们拥有双重身份。我们既是作者也是演员。我们可以塑造情节，但又不能完全掌控。我们可以把剧本扔到一边，但也不能随心所欲。我们生活在自由意志和客观环境的交汇处。

丹·麦克亚当斯（Dan McAdams）是一名西北大学的心理学家，他一直认为，人类会通过故事来塑造自己的身份。根据他的研究，在我们理解人生的过程中，两种原型化的叙事方式一直在争夺主导权。一种是他所谓的“毁灭式顺序”，即事情从好变坏；另一种被他称为“拯救式顺序”，即事情从坏变好。

麦克亚当斯发现，那些以毁灭式顺序为主进行叙事的人，往往对自己的个人生活不满意，在职业上的成就也不突出。但那些从拯救式顺序叙事的人则恰恰相反。他们在生活中通常更为满足，事业上也更有成就，认为自己的生活是有意义的。

遗憾为我们提供了最高级的拯救式顺序叙事。它与所有积极情绪一样强大和正向，但却身披伪装出现在我们的生活中。

只要问问谢丽尔·约翰逊就行。与好友珍断了联系的遗憾一直困扰着她，2021年5月的一个早上，她终于克服了尴尬，决定给珍发一封电子邮件。“我猜，在这么多年之后收到我的来信，感觉可能怪怪的。”她在信的开头写道。

尽管两人已有25年没有联系，但珍还是在几个小时内回复了邮件。于是，两位老友决定一起“云聚餐”，重新联络感情。

“我终于可以对她说，我知道自己犯了一个错误。”那顿午餐后，谢丽尔

告诉我，“我本可以看着我们的生活一起展开，我很遗憾错过了这么多年的时光。”

珍是如何回应的呢？她说：“但我们未来还有很长时间呢。”

回顾过去，是为了走向未来，抓住我们能够控制的，把不能控制的暂且放在一边，由此来书写属于我们自己的救赎故事。如果能够这样看待遗憾，我们就赋予了自己一种解脱。这也是我的亲身经历。

深埋在我心底的一大遗憾，在于年轻时对他人不够友善。我不确定这件事是否事出有因，但我一定能在回忆中为自己找到借口。而现在的我，会努力把待人友善摆在一个更加重要的位置，虽然并非总能做到。

另外，我也为自己的不诚实感到后悔，虽然这些不诚实并未带来灾难性的后果，但不知为何，它们至今还留在我的记忆中。现在的我会更加努力地做出符合道德的选择，避免在那几排“心理置物架”上添加新的负担。

我对自己在教育和职业上的某些选择也感到后悔。但现在的我已经不再像以前一样为这些错误深深自责，而是用汲取的教训作为余生的指导，并在给别人建议时提供例证。

我没能与朋友、导师和同事建立足够密切的联系，这让我后悔不已。现在的我，会更加努力地主动联系他人。

我在创业和创意上没能冒足够的险，没有充分利用我获得的殊荣、遵循内心的渴望去大胆一搏，这也是我的一大遗憾。要问现在的我会怎样做.....请大家拭目以待吧。

在过去几年的时间里，我埋首研究这种人类误解最深的情感的科学和体验，不仅对他人有了更多的了解，也对自己有了同样多的认识。遗憾赋予我人性，让我变得更好，也给予了我希望。

致谢

能得到这么多了不起的人的支持，在这一点上，我定然没有遗憾。在此，我要特别感谢：

杰克·莫里西（Jake Morrissey），感谢你对这本书的结构进行了高明（也是本书亟须的）的修改，感谢你将我格式欠优雅的散文打磨成了流畅的词句，感谢你与我进行定期谈话，这些谈话，将是这段艰难日子里永远的亮点。

感谢Riverhead出版社的团队，尤其要感谢阿什利·加兰（Ashley Garland）、莉迪亚·赫特（Lydia Hirt）、杰夫·卡洛斯基（Geoff Kloske）、吉恩·迪林·马丁（Jynne Dilling Martin）以及阿什利·萨顿（Ashley Sutton），感谢你们为我的项目投入的脑力和精力。

感谢杰出的文学代理人雷夫·萨格林（Rafe Sagalyn），感谢他为这本书给出的明智建议，以及在25年合作的所有图书中彰显的深谋远虑。

感谢接受“世界遗憾问卷调查”的近2万名被试，感谢参与“美国人遗憾调查计划”的4489名受访者，也要感谢接受采访的100多名受访者（虽然大多通过“虚拟”平台进行，内容却肯定是“真切”的）。

感谢约瑟夫·辛森（Joseph Hinson）、内森·托伦斯（Nathan Torrence）、乔什·肯尼迪（Josh Kennedy）以及Qualtrics问卷调查平台的工作人员，感谢你们打造出“世界遗憾问卷调查”，让问卷功能如此强大而便于使用。

感谢弗雷德·考夫曼（Fred Kofman），谢谢他用“使命”作为电流，为我那抛锚的大脑之车搭电。

再次感谢卡梅伦·弗伦奇（Cameron French），谢谢你帮我搜集信息、辨识真假，也感谢你瑞士军刀般万能的研究技能。也要再次感谢塔尼娅·迈博罗达（Tanya Maiboroda），谢谢你在经济舱水准的指示下打造出头等舱水准的图表。

感谢索菲亚·平克（Sophia Pink）高超的定量研究技能，以及在数据的泥

沼中挖掘出黄金般洞见的能力。感谢伊莉莎·平克（**Eliza Pink**）和索尔·平克（**Saul Pink**），他们以身作则地让我看到，即便在不理想的条件下，他们也能以优异的成绩完成大学和高中学业。

感谢杰西卡·勒纳（**Jessica Lerner**），感谢你所做的一切。