

幸福是什么？哈佛泰勒·本-沙哈尔博士告诉你！
幸福在哪里？答案就在哈佛排名第一的幸福课中！

哈佛大学的 幸福课

哈佛大学排名第一的课程

Course of Happiness
in Harvard University

*Harvard University
Di Yi De Ke Cheng*

哈佛大学的幸福课

哈佛大学的幸福课

晨 曦 编著

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛大学的幸福课/晨曦编著.—哈尔滨:黑龙江教育出版社,2008.6

ISBN 978-7-5316-4952-6

I.哈… II.晨… III.幸福—通俗读物 IV.B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082563 号

哈佛大学的幸福课

HAFO DAXUE DE XINGFU KE

作 者:晨 曦

选题策划:宋舒白

责任编辑:宋舒白 宋怡霏

封面设计:胡椒设计·胡晶爽

责任校对:宋玉霞

出 版:黑龙江教育出版社

发 行:新华书店

印 刷:北京市文林印务有限公司

开 本:640×960 1/16

印 张:16

字 数:250 千

版 次:2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5316-4952-6/G·3871 定价:28.00 元

黑龙江教育出版社网址:www.hljep.com.cn

前言

幸福永远是人类的追求,人类所有的努力都是为了实现幸福的理想。但是,什么是幸福?怎样才能得到幸福?至今仍有无数的人在苦苦寻找着答案。

现实生活告诉我们,幸福是一个经常变幻的不等式:富裕不能带来幸福,贫穷不能夺走幸福;苦难不会减少幸福,名利也不会增添幸福。人生的历练同样告诉我们,幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择:得到了,你也许并不幸福;失去了,你也许获得了更多的幸福;接受了,也许是你幸福的损失;给予了,也许给你换来幸福的倍增。所以,今天的你我,即使衣食无忧,功成名就,仍会感到自己并不幸福。很多现代人,即使实现了很多梦想,获得了很多成功,仍会常常产生这样的困惑:我是幸福的人吗?我的幸福究竟在哪里?

多年以前,国人们传唱着这样一首歌:

幸福在哪里?朋友告诉你:

它不在月光下,也不在温室里,

它在你的理想中,它在你的汗水里……

歌词虽然质朴简单,却道出了幸福的真谛:幸福从不拒绝任何人,每个人都有追求幸福的权利,也都能找到自己的幸福。因为幸福是对生活的一种热爱,幸福也是对人生的一种品味;幸福是对生命追求的一种回报,幸福更是对人生价值的一种奖励。

究竟什么是真正的幸福?怎样才能找到自己的人生幸福?虽然古今中外的无数圣贤先哲,为我们提示了无数的至理名言和无数种有意

义的选择,并使无数的人从中获益。但是今天,一位美国的学者,却以独特的理解为当代人做了新的诠释,广为人知而备受推崇,他就是哈佛大学积极心理学教授泰勒·本-沙哈尔博士。

在世界著名高等学府哈佛大学,排名第一的课程,不是大宗的经济学课程也不是实用的法律课程,而是泰勒·本-沙哈尔博士的幸福课。泰勒博士被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”和“人生导师”,他的幸福课引起了前所未有的轰动,美国、西欧及中国很多家新闻媒体都曾多次进行了报道。泰勒博士的幸福课程被全世界各大企业领袖们誉为“摸得着幸福”的心理课程。

本书浓缩了泰勒博士幸福课程的思想精华,结合当代中国大众的幸福需求,做了极富启示的关于人生幸福的思考与解读。全书从生活的富足为什么不能带来幸福这一实际出发,以讲授课程的方式对幸福的含义、幸福的感受、幸福的寻找、幸福的实现等关于幸福的话题,做了多角度、多维度的剖析,并介绍了中外现实生活中的众多案例,是一本极具思想启迪与人生励志意义的生活教科书。

今天,尽管生活无法尽如人意,尽管幸福的感受人人都不同,但没有人会拒绝幸福的到来。在追求幸福的人生路上,有你有我。期望《哈佛大学的幸福课》,能为每个寻找幸福的人,在未来的日子里带来真正的幸福。

侯书森

2008年春天

于北京世纪城

目录

CONTENTS

前言

绪论 幸福课受到哈佛学生的热烈欢迎

幸福课在哈佛大学选修课中排名第一 / 13

泰勒老师的“幸福”故事 / 14

泰勒的教学注重从实用性入手 / 16

积极心理学正从美国走向世界 / 17

哈佛“幸福培训课程”在中国 / 20

PART 01

第一单元 你是个幸福的人吗

第一课 物质富有的人们为什么不开心 / 24

生活富有为何并未让我们感到幸福 / 24

是什么决定了我们的幸福感 / 27

物质与精神:哪个更让你幸福 / 28

有了足够的钱,我们就幸福吗 / 31

金钱能够换来幸福吗 / 33

老板与打工仔:哪个更幸福 / 34

聪明的人才会感到幸福吗 / 38

成功人士他们感觉幸福吗 / 41

为什么我们总觉得别人比自己更幸福 / 42

第二课 生活中并不缺少幸福 / 44

幸福的人生就是人生体验的过程 / 44

幸福与否取决于你内心的感受 / 47

生活之中的幸福无处不在 / 48

幸福感总是通过比较相对获得的 / 51

CONTENTS

人生没有永远的幸福感 / 55

PART 02

第二单元 幸福究竟是什么

第三课 对幸福,先哲们的思索 / 57

西方人自古就把幸福作为人生的追求 / 57

西方学者对幸福相关因素的研究 / 58

作家蒙田:幸福意味着自我满足 / 59

思想家罗素:别用自以为是的眼光判断别人的幸福 / 60

哲学意义上的幸福实质 / 61

心理学家总结的幸福方程式 / 62

东方佛教思想中的幸福观 / 64

西方基督教义中的幸福布道 / 66

第四课 幸福应是快乐与人生追求的结合 / 70

对幸福的追求是人类的终极目的 / 70

幸福是一种积极的心理体验 / 71

幸福存在于追求理想的过程中 / 76

人生努力与幸福的实现 / 80

追求人生完整的、全面的幸福 / 82

PART 03

第三单元 今天我们为什么不幸福

第五课 现代人的幸福指数 / 88

什么是人的幸福指数 / 88

中国六城市幸福指数的测试 / 91

构成人们幸福的基本要素 / 93

CONTENTS

解读幸福金字塔的秘密 / 94

我们应当如何评价幸福 / 96

第六课 是谁偷走了你的幸福 / 97

失去信仰不会有真正的幸福 / 97

幸福与否和人的性格特征密切相关 / 100

压力是幸福的定时炸弹 / 103

情绪化是人的幸福杀手 / 108

悲观是对幸福感丧失的担忧 / 111

不要让孤独吞噬你的幸福 / 113

嫉妒别人往往折磨的是自己 / 116

自卑是吞噬幸福的心灵毒药 / 119

报复心理实际上更严重的是伤害自己 / 121

完美主义是人生幸福的陷阱 / 124

斤斤计较的人永远不会获得幸福 / 128

PART 04

第四单元 怎样获得幸福的满足感

第七课 幸福人生需要用“心”经营 / 131

幸福不在外,而在自己的内心 / 131

幸福是藏在内心的梦想种子 / 133

用心灵去感知幸福 / 135

寻找沙漠中的星星全靠心灵导航 / 136

知足常乐的心态常为你带来幸福 / 139

用平常心来领悟幸福 / 142

CONTENTS

平衡心理,把握手中的幸福 / 146

第八课 乐观情绪是真正的幸福之源 / 149

幸福的生活是由愉快的情绪构成的 / 149

乐观的性格最容易获得幸福 / 150

什么样的快乐能够带来幸福感 / 152

快乐与否取决于智慧与人生观 / 154

在储存快乐中感受幸福的快乐 / 154

假装快乐也能变成真正的快乐 / 158

期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐 / 161

驾驭情绪,让幸福回到自己的身边 / 163

摆脱消极情绪,轻松快乐生活 / 164

PART 05

第五单元 收获幸福果实的播种方法

第九课 幸福的钥匙就握在自己手中 / 170

把信仰变成幸福的支点 / 170

从关照他人中得到自己的幸福 / 172

播撒幸福的种子,才能收获幸福 / 175

幸福的钥匙就握在自己的手中 / 177

只要懂得生活,便是收获了幸福 / 179

第十课 快乐地享受生活的每一天 / 181

快乐生活比赢得第一更重要 / 181

幸福同样存在于艰苦的奋斗中 / 182

CONTENTS

奉献出你的爱即可得到幸福 / 184

享受凡人才能享受得到的幸福 / 186

不要匆匆忙忙,享受生活的每一天 / 187

PART 06

第六单元 幸福人生的加减法

第十一课 忘记和铭记:同样都是幸福 / 191

遗忘过去痛苦,感受今日幸福 / 191

努力忘掉昨天的苦恼与悲伤 / 193

端起今天这杯幸福美酒 / 196

忘记与铭记:人生因智慧而幸福 / 197

第十二课 幸福与不幸可以相互转换 / 199

幸福需要换个角度来看 / 199

幸福与苦难都是对生命的强烈体验 / 204

告诉自己:你不是真的不幸 / 207

痛苦有时也是一种别样的幸福 / 210

是选择痛苦,还是选择幸福 / 211

人生需要看到痛苦的正面意义 / 213

失而复得的幸福感最强烈 / 214

PART 07

第七单元 让自己成为幸福的主宰者

第十三课 找到幸福生活的秘诀 / 219

幸福在哪里?就在我身边 / 219

友情能让我们得到幸福 / 220

CONTENTS

亲情能让我们体会幸福 / 223

爱好能让我们发现幸福 / 226

健康能让我们找到幸福 / 227

工作能让我们获得幸福的感觉 / 229

成功能让我们品味幸福 / 231

让自己幸福的10条秘诀 / 234

第十四课 从学习和练习中获得幸福 / 237

学会自信地接纳自己 / 237

学会以感恩之心善待他人 / 240

感受美好:欣赏身边的世界 / 245

以愉快的心情体验平凡的生活 / 247

以轻松简单的态度面对生活 / 248

从健康锻炼中走向幸福 / 250

培养自己拥有幸福的好习惯 / 251

从“幸福守恒定律”中体会幸福 / 253

绪论

幸福课受到哈佛学生的热烈欢迎

幸福课在哈佛大学选修课中排名第一

也许有些出人意料，在美国最著名的高等学府哈佛大学，2006年最受欢迎的选修课是被誉为“幸福课”的积极心理学课，听课人数超过了王牌课程《经济学导论》。教这门课的是哈佛大学一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒·本-沙哈尔(Tal Ben-Shahar)。

在一周两次的“幸福课”上，大受学生欢迎的泰勒·本-沙哈尔博士没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生如何更快乐、更充实、更幸福。

泰勒自称是一个害羞、内向的人。他说：

“在哈佛，我第一次教授积极心理学课时，只有8个学生报名，其中，还有2人中途退课。第二次，我有近400名学生。到了第三次，当学生数目达到850人时，我感到了紧张与不安。特别是学生的家长、爷爷奶奶和那些媒体的朋友们，开始出现在我的课堂上的时候。”

泰勒由此成了“哈佛红人”。哈佛校刊和《波士顿环球报》等多家媒体，报道了积极心理学课在哈佛火爆的情景。现在，在哈佛大学，泰勒成为哈佛大学历史上选课人数最多的老师，五个哈佛学生中，就有一人选修他的课。

积极心理学是美国心理学界兴起的一个新的研究领域，它是指利

用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段,来研究人类的力量和美德等积极方面的一个新的心理学潮流。

众多媒体报道了积极心理学课程火爆哈佛之后,泰勒也在思考自己的课为何能火起来:“如何解释哈佛大学等高校对积极心理学热切的需求?是因为当今的社会抑郁的人越来越多,还是21世纪的教育或西方的生活方式使然?”

据哈佛一项持续6个月的调查发现,学生正面临普遍的心理健康危机。调查称:过去的一年中,有80%的哈佛学生至少有过一次感到非常沮丧、消沉,47%的学生至少有过一次因为太沮丧而无法正常做事,10%的学生称他们曾经考虑过自杀。

这个背景也许就是泰勒的积极心理课受到学生欢迎的原因。

泰勒老师的“幸福”故事

媒体对泰勒·本-沙哈尔的关注,不是从追捧开始,而是从疑问入手:“你看起来很年轻,你能理解并传播什么是真正的幸福吗?”

他会微笑着回答,幸福不是一种“经验”,而是一种“能力”。幸福不需要对抗挫折,不需要努力争取,就取决于个人能掌握的心理力量。而积极心理学研究证明,这种“积极的心理力量”是可以“学习和练习”的,完全不在于年龄。

泰勒曾非常坦率地告诉媒体:“我曾不快乐了30年。”

泰勒本人是哈佛大学非常优秀的学生,从本科到博士,一直成绩最优。泰勒·本-沙哈尔主修哲学和心理学,曾作为哈佛大学最优秀的三名学生之一,被派到剑桥大学进行交换学习。他本人还是哈佛棒球队队长,曾带领球队获得全美棒球冠军。

“设立远大的目标,努力勤奋地学习,艰苦不懈地坚持,取得优异的成绩……这一切使我成为楷模。而我内心很清楚,这样令人羡慕的

‘成功’却让我感觉不到持久的幸福。

“后来我不再严格要求自己，不再设定一个非要达到的目标。开始玩乐、自在、混日子……开始感觉真好，真轻松。但很快，我陷入空虚……”

“那么，幸福在哪里？”

“当我遇上积极心理学，我的人生彻底改变。原来幸福就在于能掌握的心理力量；原来人有无限的潜能，却不为所知；原来每天可以体验幸福，而常常视而不见；原来心理的力量可以‘练习’，而很多人却习惯于无助……”

“我现在是世界上最快乐的人。因为我已经习得幸福的能力。并且我做着让我一生充满意义和快乐的事情——教授积极心理学。”

针对大学生如何找到自己的幸福，泰勒给出了这样的建议：“第一，我希望学生们能够找到自己的优势和热情到底在哪儿，要倾听自己内心的声音，找寻到自己生命的使命感；第二，希望学生多用幸福来度量生活中很多东西的价值，减少期待外界所定义的成功；第三希望学生接受你自己，不要忽略你所拥有的，要摆脱‘完美主义’，要‘学会失败’。”“还有一点就是必须简化你的生活，学会简化，而不是让你的生活变得更复杂。不要试图去追求过多，与其无法投入地把全部做好，不如尽可能享受做每件事情的过程。”

“有一个很常见的误解，就是我们把目标的实现等同于幸福，认为一旦目标实现，就会开心快乐。其实这只是一种‘幸福的假象’。很多时候，在目标实现后，你得到的幸福感可能就持续一周或一个月时间，关键是如何保持一种持续的幸福感，除了实现目标，包括朝目标迈进的每一刻都应该感受到幸福。目标赋予生命一种意义，一种选择，而不是简单的实现与否。我们应该享受到人生的每一个旅程，而不是目标实现的那一刻。”

在谈到幸福时，泰勒笑着说：“其实每个人都在完全的幸福和完全

的不幸之间的中间地带,没有完全的‘幸福’和‘不幸’。幸福应该是一个不断的、更幸福的过程。我自己比五年前更幸福,我希望以后比现在更幸福。有效运用积极心理学去面对工作和生活,你会发现离幸福更近一步。”

泰勒的教学注重从实用性入手

“为什么积极心理学课的人越来越多?”泰勒分析说:我认为主要是自己在教授过程中注重了两个层面。第一个层面是学术层面,学生们也要考试、测验、写论文,和其他课程所要求的一样;第二个层面,就是把教授重点放在心理学知识怎样应用到我们的生活和实际中,怎样运用这些知识帮助我们改善生活,提升生活质量。我发现每一个来学习的人都有把所学运用到日常生活的强烈愿望。也正是第二个层面使我的课堂有吸引力,并受到学生欢迎。学生们感到上课之后生活得到改变,使他们的生活变得更好,这就是课程吸引人的最大原因。

泰勒说自己教学的心态就是一个积极心理学的实践者。“一个老师做得最好的事情就是做他自己,但做自己也是很讲技巧的。”泰勒谈起他很崇拜的两位老师,一位有很强的思辨能力,另一位只要课程开始五分钟就能调动大家情绪,甚至能使学生一直笑到课结束。“我特别崇拜这两个人,梦想成为这样的老师,为此我还专门去上了喜剧演员培训班,试图通过学习增强幽默感。”“但结果,”他耸耸肩,“我发现这根本无法奏效。”

“我开始放弃模仿他人,寻找适合自己的教学风格。后来我想了一个方法,我想我既然不能做到幽默,就去找一些喜剧演员录像,而这些录像中的表达方式、观点内容正好和课堂教学需要相吻合,我就在课上播放喜剧演员录像,这种方式同样能让同学开怀大笑,课堂气氛也非常好。