

QINGTING

JIJI XINLIXUE

李逸龙 王青 韩旭东 著

倾听 积极心理学

——来自哈佛讲堂的人生幸福课



国家行政学院出版社

QINGTING

JILI XINLIXUE

李逸龙 王青 韩旭东 著

倾听 积极心理学

——来自哈佛讲堂的人生幸福课



国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

倾听积极心理学:来自哈佛讲堂的人生幸福课/李逸龙,王青,韩旭东著. —北京:国家行政学院出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0624 - 6

I. ①倾… II. ①李… ②王… ③韩… III. ①普通心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 004597 号

书 名 倾听积极心理学:来自哈佛讲堂的人生幸福课

作 者 李逸龙 王青 韩旭东

责任编辑 侯书生

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路6号 100089)

电 话 (010)68929037 68920640

编 辑 部 (010)68928875

经 销 新华书店

印 刷 永清县晔盛亚胶印有限公司

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16 开

印 张 19.25

字 数 309 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0624 - 6

定 价 42.00 元

致读者：

我们为什么要倾听积极心理学

在世界最著名的高等学院——美国哈佛大学，有一门课程受到了广大哈佛学子的青睐，选修这门课程的学生趋之若鹜，很多学生因选修不上这门课程而心痛不已。这门课就是积极心理学，也被广大学子誉为“幸福课”。讲授这门课的是哈佛大学一位名不见经传的年轻讲师，他的名字叫做泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）。

在一周两次的积极心理学课堂上，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，我第一次讲授积极心理学课时，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，泰勒已成为学校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。在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？是因为当今社会中抑郁的人越来越多。”

哈佛大学的一项持续6个月的调查发现，不少学生正面临普遍的心理健康危机。该项调查报告称：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工作，10%的学生称他们曾经考虑过自杀。

这个背景也许就是泰勒讲授的积极心理学课受到学生欢迎的原因。

新闻媒体对泰勒·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？”

泰勒总是微笑着回答，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：“我曾不快乐了三十年。”

他曾经很长时间感到空虚，甚至感到生活很没有意思。然而他说：“当我遇上积极心理学，我的人生就彻底改变了。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。因为我已经获得了幸福的能力。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。”

泰勒说自己教学的心态就是一个积极心理学的实践者。他认为，“教授心理学的老师要打开自己的心扉，勇敢地和学生分享自己的心灵经历，自己的喜怒哀乐。要多和学生分享自己的心理历程、心情故事，尽管在分享过程中可能会展现出自己脆弱、困惑、不足的一面。”

泰勒·本-沙哈尔的教学及思想，受到美国及其他国家主流媒体的积极关注与报道，其中包括美国CNN电视台、英国BBC

电视台、新英格兰有线电视，以及《波士顿环球报》、《纽约邮报》、《纽约时报》、《福克斯新闻英国时代报》、《意大利戴拉报》、《比利时拿克杂志》、《韩国时报》和《印度日报》等。

近年来，泰勒为众多国家的众多企业进行过组织行为咨询，包括壳牌公司、英国 Avimo 光电公司和佐迪艾克海运公司等。泰勒·本-沙哈尔在美国为 500 强企业的领袖及高层管理者培训，其课程因实用性和可操作性，被誉为“摸得着幸福”的心理课程。正因为如此，泰勒成了全美课酬最高的积极心理学大师，邀请他讲课需要提前一年预约。

泰勒介绍说，在美国，几乎所有的高校都设有心理学课程，其中已有两百多所高校开设了积极心理学的相关课程，发展速度非常快，而他几乎每天都会接到多封电子邮件要求了解积极心理学的教学内容，其中不仅有美国的高校，还包括巴西、澳大利亚、韩国等国高校。

“我了解到包括中国在内的许多国家，青少年和成年人的焦虑和抑郁症的患病率一直在上升。”泰勒·本-沙哈尔介绍说，如今在美国，抑郁症的患病率比起 20 世纪 60 年代高出了 10 倍，而抑郁症的平均发病年龄也从 60 年代的 29.5 岁下降到今天的 14.5 岁。在当今社会中，对积极心理学的需求从未像今天这样迫切。

越来越多的人想解决一个悖论——财富带给我们的好像并不是幸福。为此，人们开始在积极心理学中寻找答案。人们对积极心理学的热切需求，正是因为人们想变得更快乐、更幸福。

2007 年 7 月，泰勒·本-沙哈尔曾在北京郡王府开设了幸福培训课程。引进该课程的亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰介绍说，泰勒先后于 2007 年的 4 月份和 7 月份，在中国进行过两次培训。第一期报名的学员只有 10 人，第二期参加培训的人数增加到 20 人。参加培训的大部分是企业家和青年精英，包括上市公司的老总和跨国公司驻华代表。

“我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？”这是这些成功

人士前来参加培训的原因。

在某跨国公司担任管理层的孙先生，在外人眼里看来很成功，但他思考幸福到底是什么时，经常得不到答案。

一位企业老板对记者说，“2000年，我的公司遭遇了一场致命打击，不可抗拒。2003年又遭遇到了‘非典’。直到现在，颓势仍不能转变。这意味着12年奋斗的事业要放弃了。要作出这样的决定是很无奈的，毕竟曾拥有全国600多家全国连锁店……曾经的辉煌，员工和行业对你的期望都远去了……我处于一种焦虑状态。”为此，他前来参加幸福培训课。

参与培训的学员们大多向有关媒体的记者反映，他们接受培训后都感到收益匪浅。

一位来自欧洲金融集团银行代表处的参训人员说：“刚开始，我并没有想到自己的收益会这么大。在欧洲生活了多年，回国后起初很不习惯：很多人对自己的状态很不满意，上普通大学的羡慕上清华的，蓝领羡慕白领，白领羡慕金领。跟他人聊天时，80%的人要么抱怨自己学历不高，要么就抱怨家庭不美满。以前我以为是教育的、文化素质的问题，上了泰勒的课之后，我才发现自己错了，其实这就是价值观的问题。”

一位电视媒体从业人员说：“接受幸福课程培训后，我开始积极地和丈夫进行沟通了，解决了很多过去无法解决的夫妻感情问题。”

可见，对于我们中国人来说，学习积极心理学也是非常必要的。

正因为如此，我们编写了这本书，将积极心理学和有关幸福的内容介绍给广大读者朋友。



目 录

第一讲 积极心理学纵横谈

一、积极心理学是一门心理学的新学科

- 1.1 | 积极心理学的学科性质 / 4
- 1.2 | 短暂的历史与漫长的过去 / 7
- 1.3 | 积极心理学研究的内容 / 9

二、研究积极心理学的现实意义

- 2.1 | 关注内心和谐 / 13
- 2.2 | 让生活更加有意义 / 13
- 2.3 | 提升主观幸福感 / 14
- 2.4 | 使个体形成积极人格 / 15
- 2.5 | 学会并保持乐观 / 16

三、中国传统文化中的积极因素

- 3.1 | “自强不息，厚德载物”的民族精神 / 19
- 3.2 | “致中和”的理想境界 / 19
- 3.3 | “性善”主导的人性论思想 / 19

第二讲 乐观：快乐而自足的持久心态

一、乐观是人格中稳定的特质

- 1.1 | 乐观人格倾向 / 24
- 1.2 | 乐观解释风格 / 25
- 1.3 | 基于乐观人格倾向的其他衍生的概念 / 26
- 1.4 | 乐观人格结构与测量 / 28

二、乐观者与悲观者的差别

- 2.1 | 乐观者和悲观者的自画像 / 31
- 2.2 | 换个角度，也许就会看见美丽 / 33
- 2.3 | 悲观无助是与生俱来的吗？ / 34

三、乐观人格益处

- 3.1 | 乐观与情绪：乐活的身心状态 / 39
- 3.2 | 乐观与健康：免疫且长寿 / 39
- 3.3 | 乐观与成就：丰厚的回馈 / 40

四、活出最乐观的自己——钥匙原来是自己

- 4.1 | 培养乐观型的解释风格 / 44
- 4.2 | 让自己乐观的 ABC / 47
- 4.3 | 你的快乐从哪里来 / 49



第三讲 幸福：并不复杂却常错过的人生选择

一、幸福：一个令人困惑的古今难题

- 1.1 | 幸福到底是什么 / 57
- 1.2 | 哲学关于幸福的讨论：享乐论和实现论 / 58
- 1.3 | 现代积极心理学对幸福的理解 / 59
- 1.4 | 哈佛幸福心理学课对幸福本质的解释 / 60
- 1.5 | 幸福是通过努力改变最终实现的选择 / 64
- 1.6 | 幸福是人们追求的终极财富 / 64

二、不要误判和错失幸福

- 2.1 | 幸福是与生俱来的吗 / 67
- 2.2 | 财富不等同于幸福 / 68
- 2.3 | 幸福感不全与欲望同行 / 70
- 2.4 | 过度追逐快感会适得其反 / 71
- 2.5 | 满意度不等同于幸福程度 / 71
- 2.6 | 勿把幸福系于别人之手 / 72

三、主观幸福感：评判幸福与否的唯一标准

- 3.1 | 幸福究竟属于谁? / 75
- 3.2 | 主观幸福感测量 / 75
- 3.3 | 幸福不只是外界环境的函数 / 78
- 3.4 | 启动我们的主观幸福感 / 80

四、如何获得幸福

- 4.1 | 努力提升你的幸福智力 / 85
- 4.2 | 训练你对幸福的方向感 / 86
- 4.3 | 重塑你的工作：找到隐秘的财宝 / 86
- 4.4 | 制定幸福的人生目标 / 87

第四讲 积极情绪：具有正效价的体内能量

一、情绪：引发身体“化学反应”的精神状态

- 1.1 | 人类四种基本的情绪反应 / 96
- 1.2 | 情绪的强度和流动性 / 97
- 1.3 | 情绪究竟是从哪里来的 / 98
- 1.4 | 有关情绪功能的“比喻” / 99

二、积极情绪

- 1.1 | 积极情绪的定义 / 102
- 1.2 | 积极情绪类别 / 102
- 1.3 | 积极情绪理论：拓延——构建理论 / 103
- 1.4 | 积极情绪的主要研究内容 / 104
- 1.5 | 积极和消极情绪的种类及测量 / 105

三、积极和消极情绪的不同力量

- 2.1 | 积极情绪与消极情绪：零与非零收益的游戏 / 109
- 2.2 | 消极情绪：蒙上双眼的“眼罩” / 110
- 2.3 | 积极情绪是身心健康的灵丹妙药 / 111



四、如何获得积极情绪

- 4.1 蚌病成珠：情绪的臣服 / 115
- 4.2 让情绪臣服的 ACT 疗法 / 116
- 4.3 控制情绪化行为的途径 / 117
- 4.4 用正向思维代替负面想法 / 118
- 4.5 幽默：情绪中的“开心果” / 120

第五讲 酣畅体验：捕捉极致生活的高峰体会

一、酣畅感：达到忘我境界的快乐状态

- 1.1 “物我两忘的境界” / 128
- 1.2 此时、此地、此事 / 129
- 1.3 酣畅体验：乐在其中并实现成就 / 130

二、获得酣畅感的条件

- 2.1 技能与挑战的平衡 / 132
- 2.2 “畅流”产生的基本要素 / 134
- 2.3 让我们“飘”起来的关键步骤 / 136

三、酣畅感的测量方法

- 3.1 面谈 / 140
- 3.2 问卷调查 / 140
- 3.3 心理体验抽样法 / 141

第六讲 愉悦感：引发强烈兴奋或 安静弥漫的原始感觉

一、愉悦：表现情绪或情感的精神体验

- 1.1 | 心理愉悦的概念 / 146
- 1.2 | 愉悦是一种内在的正性情感 / 147
- 1.3 | 愉悦是人性的基本需求 / 147
- 1.4 | 愉悦与适应的关系 / 148

二、提升愉悦感

- 2.1 | 努力学会品味愉悦感 / 152
- 2.2 | 获取愉悦体验 / 153
- 2.3 | 十种愉悦身心的实用方法 / 156

第七讲 自信：对自我价值肯定的人格倾向

一、自信：改变平庸人生的健康人格

- 1.1 | 自信概念的界定 / 162
- 1.2 | 自信是一种态度 / 162
- 1.3 | 自信：突破人生的限制 / 164

二、提升你的自信

- 2.1 | 你内心“负面的声音” / 168
- 2.2 | 超越自卑，建立自信的9条规则 / 172

2.3 | 学会“孤芳自赏”，请为自己加油 / 173

2.4 | 对自己微笑，信心十足让你更快乐 / 174

第八讲 希望：比知识力量更强大的心理力量

一、希望渴望获得的心理特质

1.1 | 希望概念的界定 / 178

1.2 | 构成希望的要素：意志和途径 / 179

1.3 | 心理学对希望的不同解释 / 180

1.4 | 希望会带给我们什么 / 181

1.5 | 工作中，希望个体的样子 / 182

二、收获希望的实现途径

2.1 | 如何去主动培养希望 / 185

2.2 | 在心中播撒希望成功的种子 / 185

2.3 | 开发希望特质 / 187

第九讲 自尊：维护尊严最原始的自我意识

一、自尊：做人必需的精神脊梁

1.1 | 对自尊含义的界定 / 192

1.2 | 与自尊对立的不同“敌人” / 193

1.3 | 自尊对人的积极影响 / 197

1.4 | 自尊测量：自尊值的自我评价 / 198

二、如何实现自尊的提升

- 2.1 人的自尊不是恒定不变的 / 202
- 2.2 赢得自尊要挑战非理性信念 / 203
- 2.3 提升自尊要挑战消极的自我评价 / 206
- 2.4 松开刹车向积极的自尊目标迈进 / 208
- 2.5 警惕高自尊的危险倾向：自恋 / 211

第十讲 宽容：以仁爱之心宽人恕己的心理过程

一、宽容：容人恕错的心胸气量

- 1.1 宽容的含义和界定 / 218
- 1.2 宽恕的心理学解释 / 219
- 1.3 由“上善若水，厚德载物”中看宽容 / 221
- 1.4 宽容的对象与宽容的内容 / 221
- 1.5 宽容：一种伟大人格的馨香 / 223
- 1.6 宽容对自我人生的积极作用 / 225

二、变宽容为内心的自觉要求

- 2.1 宽容之心需要后天培养 / 229
- 2.2 宽容需要我们远离怨恨 / 229
- 2.3 宽容需要给人空间 / 230
- 2.4 提升宽恕水平的方法 / 231
- 2.5 宽容的两则具体方法 / 233



第十一讲 感恩：让生活充满阳光的美丽情感

一、感恩：知恩图报的善举

- 1.1 感恩到底是什么 / 240
- 1.2 心理学中关于感恩内涵的理解 / 241
- 1.3 感恩与积极心理学的关系 / 243
- 1.4 感恩的测量 / 243

二、感恩成就人生

- 2.1 博大的境界源于感恩 / 246
- 2.2 爱如灯盏，感恩回报 / 247
- 2.3 寻回我们的感恩之心 / 248
- 2.4 如何做一个感恩的人 / 251

第十二讲 目标：创造激情的潜意识

一、构建和谐的人生目标

- 1.1 什么是和谐的人生目标 / 257
- 1.2 和谐的人生目标特征 / 258
- 1.3 目标是打开并释放潜能的金钥匙 / 259
- 1.4 目标改变人生，不在当下徘徊 / 260
- 1.5 永远知道“我的目标是什么” / 261

二、向幸福的人生目标迈进

- 2.1 | 拆分宏图，在当下分步走 / 265
- 2.2 | 关注行进途中的幸福 / 266
- 2.3 | 为什么你没有设定自己的目标 / 267
- 2.4 | 加速远大目标的实现 / 269

第十三讲 自我效能：成功实现特定目标的能力与信念

一、自我效能：改变行为结果的主观预期

- 1.1 | 自我效能的概念 / 274
- 1.2 | 寻根究底：自我效能来自哪里 / 276
- 1.3 | 自我效能的五个关键发现 / 278
- 1.4 | 不同自我效能的特点 / 279
- 1.5 | 自我效能感的功能 / 280
- 1.6 | 自我效能感的测量 / 283

二、自我效能的开发

- 2.1 | 通过熟练掌握与成功体验来开发自我效能 / 289
- 2.2 | 通过替代学习与模仿来开发自我效能 / 289
- 2.3 | 通过社会说服和积极反馈来开发自我效能 / 290
- 2.4 | 心理和生理觉醒及健康与自我效能 / 290