



LISTEN TO POSITIVE PSYCHOLOGY AT
HARVARD

在哈佛 听积极心理学

哈佛大学听课人数最多、最受欢迎的课程

幸福是所有人应得的，你也可以获得

王滢明 编著



美国CNN/《纽约时报》

英国BBC/《时代报》

意大利《新闻报》

《韩国时报》/《印度时报》

世界顶级媒体

强力推荐的人生必修课

清华大学出版社

在哈佛听积极心理学

LISTEN TO POSITIVE PSYCHOLOGY AT HARVARD

王滢明 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在哈佛听积极心理学 / 王艳明编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5113-2665-2

I. ①在… II. ①王… 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 (2012) 第 154327 号

在哈佛听积极心理学

编 著: 王艳明

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 王亚丹

特约监制: 何勇斌 马百岗

特约编辑: 王 静

封面设计: 门乃婷

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 13 字数: 220千字

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2665-2

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

导 言 传说中最具人气的“哈佛幸福课”来了

为什么人人喜欢“幸福课” /3

幸福需要被提醒 /4

要幸福，从积极心理学开始 /5

Part1 积极心理学是一门研究幸福的学问

第一课

“与众不同”的积极心理学 /9

第二课

积极心理学给我们带来的好处 /14

目录 CONTENTS

Part2 积极生活的五个维度

第三课

积极生活的起点——小改变带来大幸福 /27

第四课

积极生活的基础——坚定的信念是自我实现的预言 /53

第五课

积极生活的核心——选择关注事物的正确视角 /66

第六课

积极生活的强心剂——感恩可以使我们更幸福 /80

第七课

积极生活的助推器——幽默可以使我们更幸福 /90

Part3 影响幸福感的五个主题

第八课

设定明确的目标 /105

第九课

自尊和自我独立的重要性 /117

第十课

学会减压才能轻松生活 /139

第十一课

完美主义者的“自我调剂方” /157

第十二课

亲密关系对幸福至关重要 /172

结 语 从现在起，你会变得更幸福



传说中最具人气的“哈佛幸福课”来了



传说中最具人气的“哈佛幸福课”来了

为什么人人喜欢“幸福课”

2006年，“积极心理学1504”（也就是各大网站及媒体所说的“幸福课”）成为哈佛最受欢迎的选修课，听课人数超过了由著名经济学家曼昆主讲的“经济学导论”。而教这门课的是一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）。

之后的几年里，沙哈尔被越来越多的人所认识，他也多次来中国讲学。听过他课的人都不约而同地说：“谢谢您，您的课的确让我有了改变！”

而改变，是幸福的开始。

沙哈尔在哈佛第一次教授积极心理学课程时，只有8个学生报名，其中，还有2人中途退课。第二次，有近400名学生。到了第三次，学生达到850人。之后，沙哈尔老师的课更是一座难求，甚至有的学生的父母、爷爷奶奶都来聆听这门颇具魅力的“幸福课”。

为什么“幸福课”这么受欢迎呢？

因为它的确可以帮助人们活得更快乐、更充实。沙哈尔老师说：

“我知道它是可行的，因为它已深深地帮助了我。幸福是可以通过学习和练习获得的。”

近年来，“哈佛幸福课”已经在全球掀起了一股讨论幸福的热潮，笔者很幸运地听完了他的全部课程，并且在听课的过程中整理出关于幸福课的所有笔记，希望让更多的人分享幸福的真谛，收获人生的幸福。

幸福需要被提醒

“幸福是什么”这是人们广泛讨论的一个话题。以往人们普遍认为，只要学业优秀、事业有成、金钱充裕，就能拥有幸福。但是当我们真正拥有了这些后，却发现得到的幸福非常有限。沙哈尔老师告诉我们，当住房和食物这些基本需要得到满足后，额外的财富对增加幸福感的作用可谓微乎其微。

哈佛大学进行过许多调查，其报告也验证了这一观点：在美国等许多富裕的国家中，伴随着财富的增加，往往是幸福感的下降。统计数据显示，在过去30年里，美国的国民生产总值翻了一番，然而认为自己“非常幸福”的人口比例却下降了约5%，同时，人群中患有临床抑郁症的人数较从前有了较大幅度增加。



沙哈尔老师认为，与其去关注如何获得幸福，倒不如去关注幸福本身，即问自己：“我怎样才能更幸福？”

沙哈尔老师在“幸福课”上，并没有告诉我们有关幸福的“秘密”，他在课程中说：“我希望你们听完我的课会说‘谢谢你提醒了我’，而不是‘谢谢你告诉我这些’。”因为在他看来，其实每个人距离幸福都很近，也很明白怎样才能更加幸福，只是匆忙的工作和对结果的重视，往往让我们忽略了一些过程，由此，我们的幸福需要被提醒。

要幸福，从积极心理学开始

在沙哈尔老师看来，积极心理学既有学术的严谨性与精确性，同时也具备自助功能，给人带来愉悦和乐趣。它所提供的方法，虽然有时候可能类似于那些自助学大师的想法，简单而且非常容易实施，但是这种简单性和可及性又与自助运动有着本质的不同。沙哈尔老师说：“积极心理所提供的方法，绝对可以帮助你活得更幸福、更充实。我知道它们是可行的，因为它们已经深深地帮助了我。”

这一点，我们可以从哈佛校报上刊登的、上过这门课程的学生的反馈意见中得到印证：

“他教心理学，同其他心理学老师有很大的不同。他试图让你把这些理念应用到自己的生活中去。”

“我从记‘感恩簿’中收获最大，在那里，我每天写下我充满感激的事情。”

“上这门课之前，听到‘冥想’这个词，我会不以为然。但是现在，我惊奇地发现，它真的让我在接下来的几个小时里，放松了。”

“我认识的每个上过这门课的人都说，这是他们在哈佛上过的最好的课。一位和我要好的女生说，它改变了她的生命，给了她一种看问题的不同视角，对幸福的理解也改变了。”

沙哈尔的助教们也说，自从跟沙哈尔一起教授“幸福课”以来，身体好得出奇，心情也舒畅多了。“我改善了我的饮食、睡眠、人际关系，还有人生的方向感。这些对我来说，都是很重要的东西。”一位助教这样说，“这门课的出勤率，在95%以上。它的奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的步子。”

这些神奇的变化，的确都发生在学习积极心理学的人身上。当你翻开这本书时，它们也正在向你招手！

最后，我们再次感谢沙哈尔老师，感谢他将自己的心得分享给我们，也希望这本书能够被更多的人分享。

——编者

Part 1

积极心理学是一门研究幸福的学问



第一课

“与众不同”的积极心理学

有效连接了学术象牙塔和普通大众生活

“积极心理学对我的影响是巨大的，通过对积极心理学的学习，让我能够更快乐地生活，而且这种快乐一直继续着。于是，我决定将其与更多的人分享。”沙哈尔老师开宗名义地告诉我们他之所以教授积极心理学的原因。

1992年，沙哈尔来到哈佛学习计算机专业，那时无无论是学业、社会活动，还是体育竞赛，他都做得非常棒，可是他却不快乐。他当时也不知道为什么，于是决定到哲学和心理学中寻找答案。随着时间的流逝，他在积极心理学这个领域找到了答案。

据统计，在全美已经有200多所高校开设了积极心理学，而且几乎在所有院校，这门课程都是参与人数最多的。越来越多的组织机构在领

导培训中引入积极心理学，高中甚至小学都在介绍积极心理学，各国政府也都对这一新领域表现出兴趣，为什么？因为它的确有效。

积极心理学所倡导的内容，与时下倡导的如何获得成功、如何经营婚姻、如何在职场上站稳脚跟等自助类书籍很相似。很多人在刚接触这门学问时，也容易将两者混淆。但是沙哈尔老师告诉我们：两者有一个根本的区别，这就是是否建立在科学方法的基础上。那些自助类的书籍容易夸大其词，过度承诺。比如“快乐需知的五件事”“三个方法成就伟大的领导”“一个幸福、成功和美满人生的秘密”等。

人们看了后，会在短时间内很受鼓舞，但是这种感觉却很难持久。而在积极心理学领域，有许多被大量的实验和数据分析验证的、确实行之有效的规律和原理，目前却很少有人知道，包括选修心理学课程的哈佛学生。

有研究表明，一篇学术论文平均只被7个人读过，这不能不说是一种巨大的悲哀和浪费。而沙哈尔开设“幸福课”的目的，就是要在学术象牙塔与普通大众之间搭起一座桥梁，将学术研究的成果与自助运动结合起来，让科学真正能够帮助人们。并且这种连接是非常有效的，较之传统心理学，我们唯有通过积极心理学的桥梁，才能寻找到幸福的真谛！

为了达到帮助他人的效果，沙哈尔老师要求每个学生除了听课、做笔记、写论文之外，还需将课堂中所学的东西运用到自己的实践当中去。他说：“我介绍给大家的这些概念不是因为它们有趣，你们听听就



好了，而是它们都有实际应用的价值。”

积极心理学更关注生活的积极方面

人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）曾经说过：“心理学这一学科对于消极方面的研究，远比对于积极方面的研究成功。它向我们展示了人类的短处、缺点、过失，但很少谈到人类的潜能、长处、实际愿望或精神高度，好像心理学自愿故步自封，让自己仅限于研究黑暗低劣的一面。”

有这样一组数据：2000年，社会学家戴维·马尔斯（David Myers）作了一项关于“消极研究”和“积极研究”之间比率的研究，他以1967年至2000年（这是积极心理学的形成期）公开发表的心理学论文为调查对象，在这些文章中，研究愤怒的文章有5584篇，研究沮丧的有41 416篇，研究抑郁的有54 040篇；而研究喜悦的文章只有515篇，研究快乐的有2000篇，研究生活满意度的有2300篇。

结果发现，关于消极心理与积极心理研究的论文比例达到了21：1。这说明，以往心理学家主要将研究的精力放在了抑郁、焦虑、精神分裂、神经衰弱等消极方面，但是现实情况却是，这些消极方面不但没有减少，而且还迅速增加。

沙哈尔老师举例说：心理学家在20世纪40年代末开始研究边缘人群，越来越多的钱（政府资金、大学资金、慈善基金）都投入到研究