

哈佛  
必修课

# 哈佛 幸福课

刘长江  
编著



上完这一课，让你的每个今天比昨天更幸福

聆听哈佛最受欢迎的课程 掌握收获持久幸福的方法  
全面提升你的幸福指数 让你遇见幸福的自己



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE



# 哈佛幸福课

刘长江 编著



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

哈佛幸福课 / 刘长江编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4075-5

I. ①哈… II. ①刘… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第091783号

## 哈佛幸福课

HAFO XINGFUKE

出版人 孙建军

编著者 刘长江

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 薛雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

[www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm × 920mm 16开

字数 205千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4075-5

定价 49.00元

## 前 言

哈佛大学创办于 1636 年，是美国最早的私立大学之一，也是美国最古老的高等学府，被誉为“高等学府王冠上的宝石”。在美国有“先有哈佛，后有美利坚”的说法。哈佛大学对美国的社会、经济、文化、科学和高等教育等都产生了重大的影响，是莘莘学子梦想中的求知殿堂。300 多年来，哈佛大学先后培养出多位美国总统、多位诺贝尔奖获得者、多位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁。此外，哈佛大学还培养出了一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家、外交家等。哈佛大学的影响足可以支配整个美国。

哈佛大学为什么能培养出如此多的世界顶尖级人物？这得归功于哈佛大学先进的教育理念及教育体制。在哈佛大学，经济学课程以及实用的法律课程始终位列前三。然而，2006 年，这一传统局面被打破了。哈佛大学课程设置委员会公布的信息显示，该学年最受学生欢迎的选修课是——“幸福课”，其火爆程度和听课人数超过了哈佛大学的王牌课程“经济学导论”，而讲授者竟然是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本一沙哈尔。这一结果不仅震撼了哈佛大学，也震撼了整个美国。哈佛“幸福课”引起了前所未有的轰动，欧美等世界各地主流媒体都对其进行多次报道，哈佛“幸福课”亦被全世界各大企业领袖们誉为“摸得着幸福”的心理课程。

在座无虚席的哈佛“幸福课”课堂上，不仅有本校学生，还有外校学生，甚至一些学生的家长也慕名前来听讲，世界各地的新闻媒体工作者更是络绎不绝，大家都想目睹这门神奇课

程的尊容，哈佛“幸福课”的影响迅速扩大。

在哈佛的校报上，学生们纷纷写下自己对这门“幸福课”的热爱：“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。”“我从记‘感恩簿’中收获最大，在那里，我每天写下充满感激的事情。”“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。”“上这门课，真是一种享受。它非常有趣，而且值得学生学习。”一位读经济学专业的本科生说：“事实上，这门课并不会帮我拿攻读学位的学分。但比起其他课程，我更喜欢做这门课的作业。”

甚至助教们也说，自从上“幸福课”以来，一年中，身体出奇地好，心情也爽多了。“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。”另一位助教称，这门课的出勤率平均在95%以上，他说：“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。”哈佛“幸福课”带给人们神奇的力量，让不幸的人们走出痛苦，变得更加积极乐观。

本书汇集了哈佛“幸福课”最精华的教学思想和理念，结合当代大众普遍渴求幸福的心理需求，对我们为什么不幸福、什么才是真正的幸福、谁剥夺了我们的幸福、什么在阻碍我们得到幸福、怎样才能感知幸福等等问题的分章讨论。并辅以日常案例，层层深入，从心态、情感、工作、财富、健康等几个方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。对于目前快节奏、高压力生活下，年轻人心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，无疑会起到良好的舒缓和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生目标。从这个意义上讲，《哈佛幸福课》也是一本极具励志意义的心理教科书。

# 目 录

## 序章一 风靡全球的哈佛幸福课

- 幸福课在哈佛大学选修课中排名第一 ..... (1)
- 最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生 ..... (3)
- 一座连接心理学和幸福生活的桥梁 ..... (7)
- 哈佛幸福课正从美国走向世界 ..... (10)
- 哈佛“幸福培训课程”在中国 ..... (14)
- 积极心理学帮你度过幸福危机 ..... (17)
- 不只是讨论“美好生活”那么简单 ..... (20)
- 泰勒·本-沙哈尔对幸福的十条心理建议 ..... (23)
- 设定有利于幸福的“幸福基准线” ..... (26)

## 序章二 你撞上幸福了吗

- 幸福不是一种自我安慰的幻觉 ..... (30)
- 幸福是不需要辩护就拥有的权利 ..... (33)
- 幸福是生活的终极目标 ..... (35)
- 拿着错误的幸福地图，走得越快就越离谱 ..... (39)
- 换一种眼光，换一个世界 ..... (43)
- 别让想象力绑架了我们的生活 ..... (48)

## 第一篇 幸福是什么：透视幸福的 DNA

### 第一章 解读幸福金字塔的秘密

- 幸福是一种主观的感受 ..... (52)

幸福是一门科学，更是一种能力 .....	(57)
幸福：比满足和舒适更多一点 .....	(59)
言不由衷的伪幸福 .....	(61)
幸福不是二进制的非此即彼 .....	(64)
幸福是速食面，还是免疫针 .....	(67)
幸福就是老天给什么，都是享受 .....	(71)
边际收益：无法摆脱的幸福递减律 .....	(74)

## 第二章 你为什么不幸

生活水平在提高，抑郁症却在加剧 .....	(78)
我们这么富有，为什么还不开心 .....	(82)
实现心中的梦想，你就幸福了吗 .....	(85)
探讨幸福的疑问，识破幸福的假象 .....	(87)
幸福是偶然，也可以成为必然 .....	(90)
用积极心态驱赶不幸和困苦 .....	(93)

## 第三章 谁剥夺了幸福的权利

真正能伤害到你的，只有你自己 .....	(97)
除了你自己，没人可以小看你 .....	(101)
不要总认为别人比自己幸福 .....	(104)
如果幸福是一个数轴，你在哪一点上 .....	(108)
别感慨最穷困时的生活远比现在幸福 .....	(111)
幸福大魔咒：得不到的才是最好的 .....	(113)
幸福的“抑郁大敌” .....	(117)
生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟 .....	(120)
越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定 .....	(123)
没有完美，只有完整 .....	(126)

# 第二篇 追求幸福：幸福是至高的财富

## 第一章 汉堡代表的人生模式

忙碌奔波型：痛苦的消除不是幸福的来临 .....	(132)
享乐主义型：无所事事是魔鬼设下的陷阱 .....	(135)
虚无主义型：被过去经验击垮的胆小鬼 .....	(139)
幸福型：永远可以更幸福 .....	(143)
<b>第二章 幸福才是衡量一切的标准</b>	
不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少 .....	(147)
成就人生的标准不是金钱 .....	(150)
一百万现金买不来一个知己好友 .....	(153)
富人并不像你想象的那样幸福 .....	(157)
物质财富的积累，却迎来了情感破产危机 .....	(160)
内在的幸福才是永恒财富 .....	(163)
幸福的人往往能取得更大的成就 .....	(166)
<b>第三章 幸福 = 积极的快乐 + 有意义的生活</b>	
至关重要的幸福感 .....	(170)
感情扮演着幸福的关键角色 .....	(173)
幸福，是快乐与意义的结合 .....	(177)
快乐，满足生活的先决条件 .....	(180)
积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件 .....	(184)
想象是幸福“隐形的翅膀” .....	(187)
<b>第三篇 当下的幸福：我们并非不快乐</b>	
<b>第一章 幸福是拥有，而非期望</b>	
期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐 .....	(192)
想象的终点，不会距离起点太远 .....	(195)
为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较 .....	(198)
并列的多种选择更让我们头疼 .....	(200)
<b>第二章 未来幸福不如现在幸福</b>	
大脑最常用的材料就是今天 .....	(204)



每一天，都是幸福人生的一部分 .....	(207)
无法消除的厚今主义 .....	(211)
人生，永远不可能“早知道” .....	(214)
太多人习惯生活在下一个时刻 .....	(217)
早领悟，才能早幸福 .....	(221)
在时间的大钟上只有“现在”两个字 .....	(223)
<b>第三章 你才是幸福的障碍</b>	
你是幸福的，只是你还不知道 .....	(226)
给幸福生活脱去复杂的洋装 .....	(229)
你永远是自己最大的敌人 .....	(233)
背对阳光，看到的只能是你的影子 .....	(236)
阻碍你成为幸福达人的九大障碍 .....	(240)
发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情 .....	(242)
活出真我，建立自信与自我反省的能力 .....	(245)

## 序章一 风靡全球的哈佛幸福课

### 幸福课在哈佛大学选修课中排名第一

一直以来，幸福都是世界上所有人渴望得到的东西。更多时候，我们会认同一种观点：“幸福如人饮水，冷暖自知”。也就是说，幸福似乎是没什么评判标准的，因此我们也无法用任何具体的语言来表述它。

如果告诉你，在哈佛大学，有一门课程就叫作“幸福课”，你会作何感想？你是否疑问幸福怎么也能变成一门课了呢？难道幸福也是能学会的吗？

关于幸福，我们并不陌生，早在小学就有这样一篇课文叫《幸福是什么》，文中通过美丽的姑娘与三个年轻人的谈话，使得三个年轻人都明白了幸福是什么。这个对话过程，我们也可以理解为就是一堂幸福课的教学。或许，在我们的意识里，幸福课应该是一起分享生活经验，而如果将它搬到课堂之上，难免会有一些生涩与尴尬。但是出人意料的是，在美国最著名的高等学府哈佛大学就有这样一门课程，这个被誉为“幸福课”的积极心理学课被选为2006年哈佛大学最受欢迎的选修课，听课人数超过了王牌课程“经济学导论”。而教授幸福课的是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本一沙哈尔。在泰勒·本一沙哈尔的课堂上，学生们不仅不会感受到生涩，反而会更加坚信，只要努力，完全可以更幸福。

被誉为“哈佛幸福课”的两门课程分别是积极心理学和领袖心理学，它们被哈佛学生们分别推选为最受欢迎排名第一和第三的课程。幸福课在哈佛的受欢迎程度超越了王牌课程“经济学导论”。在某种程度上，这也意味着讲师泰勒·本一沙哈尔本身也超越了著名经济学家曼昆教授，成为哈佛大学“最受欢迎的人生导师”。

这样的话一说出口，无形中就带着一种骄傲和自豪。但在外界看来，更多的是不可思议，或者是根本就不会相信。这种意料之外往往不是因为评选的结果，而是从结果中所反映出来的现象。当今世界趋势的发展，不容许我们质疑经济学在当下的重要性，哈佛大学以及哈佛经济学在全世界的地位和影响，我们闭着眼睛都能想到。在哈佛校园里，所有学生似乎都行色匆匆，刚刚上完一节课，似乎又在忙碌着如何找到某位导师，然后与他进行新一轮的讨论。然而，就是在这样的对学术要求极高的地方，一门看似乎民的“幸福课”却后来居上，甚至超越了所谓的王牌课程。

往往在大多数人看来，“幸福课”可能就是一个励志的课程，无非就是教授与你谈天说地，用各种正面的词汇、成功的案例告诉你该如何积极向上、如何走向胜利。而哈佛可能只是为这样的励志课披上了幸福的外衣，其本质还是教我们如何成功的励志课程。可是结果表明，这样的常规性推测是错误的，座无虚席的课堂完全打破了人们的这种认知，这也引起了人们足够的重视。人们开始疑惑，难道真有通往幸福的方法？

幸福课在哈佛大学如此抢手，不禁惹来很多人的围观，想一睹它的芳容，看一看它究竟有怎样的神奇魔力，能够让这么多人站着听完每一节课。泰勒·本一沙哈尔说：“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，上课更多的是让我感到紧张和不安。特

别是当学生的家长，包括爷爷奶奶和那些媒体的朋友们，开始出现在我课堂上的时候。”可见，“哈佛幸福课”地位的上升也是绝对出乎泰勒·本一沙哈尔本人的意料的。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。如今，泰勒·本一沙哈尔已经成了哈佛红人。在哈佛大学，泰勒·本一沙哈尔成为哈佛大学历史上选修课人数最多的老师，平均每5个哈佛学生中就有一人选修他的课。其实被选择并没有什么值得骄傲的，关键是这些选择的人并没有因为对课程失望而中途逃课或者再也不见其身影，而是踏踏实实地坐下来，并听进去了。

说到这，可能很多人都会疑惑，这究竟是一堂怎么样的“幸福课”，竟然吸引了那么多人的眼球。其实，原因就在于，在一周两次的“幸福课”上，大受学生欢迎的泰勒·本一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。

原来这门“哈佛幸福课”不仅仅是一门单纯的励志课，更是一门真正带你进入幸福之门的课程。它向你讲述的是一个全新的幸福，一个人之常情的幸福。

## 最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生

自从“幸福课”风靡哈佛大学，泰勒·本一沙哈尔教授也不再名不见经传。在十多家著名媒体的专访和追踪报道中，关于泰勒·本一沙哈尔，早就不是一个“名不见经传”就能草草带过的了。媒体这样形容他：泰勒·本一沙哈尔是风靡世界畅销书《幸福的方法》的作者，他曾是以色列壁球冠军、世界壁球种子选手、哈佛大学年度最优秀的三名学生之一。他所讲授的“幸福课”一举击败曼昆教授的王牌课程“经济学导论”，成

为哈佛最受欢迎的课程，被誉为“最受欢迎讲师”和“人生导师”。他的课程具有不可思议的社会影响力，他的著作也风靡全世界，被翻译成16种文字在全球近20个国家和地区出版……这个前缀后缀极多的人就是如今的泰勒·本一沙哈尔博士。

当然，这样说并不意味着泰勒·本一沙哈尔教授因为哈佛幸福课而一夜爆红。泰勒·本一沙哈尔的名不见经传源于他的低调，但这样的低调丝毫不掩饰他身上所具有的光芒。泰勒·本一沙哈尔博士毕业于哈佛大学，他拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位，十年来，他专门从事个人和组织机构的优势开发、自信心，以及领袖力提升的研究。除了教授哈佛大学的课程外，他还受聘为多家著名跨国公司的心理咨询顾问和培训师，他的课程因兼具实用性和可操作性，被企业家和高管们誉为“摸得着幸福的心理课程”。

事实证明，是金子总会发光，绝不会因为其附着泥土而有改变。媒体对泰勒·本一沙哈尔的关注，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·本一沙哈尔微笑着回答：“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，而是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·本一沙哈尔曾非常坦率地告诉媒体：“我曾不快乐了三十年。”而正是这个不快乐三十年的人，却道出了幸福的真谛。这让我们更加好奇，究竟是怎样的经历，让一个不幸福的人开始向别人讲授幸福。

泰勒·本一沙哈尔自称是一个害羞、内向的人。他是哈佛大学非常优秀的学生，从本科到博士，一直成绩最优，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……但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……”也许正是这种“空虚”的怂恿，让泰勒·本一沙哈尔开始找寻幸福的良方。

泰勒·本一沙哈尔注意观察周围的人，谁看起来幸福，他就向谁请教。他读有关幸福的书，从亚里士多德到孔子，从古代哲学到现代心理学，从学术研究到自助书籍等等。最后他决定去大学主修哲学和心理学。他的幸福观，逐渐清晰起来……

在专访中，泰勒·本一沙哈尔说：“我的前半生是很顺利的，除了一点，我不快乐，而且我不明白为什么。也就是在那时，我决定要找出原因，变得快乐，于是我将研究方向，从计算机科学转向了哲学及心理系，目标只有一个，如何变得更快乐？渐渐地，我的确变得更快乐了。主要因为我接触了一个新的领域，但本质上属于积极心理学范畴，研究积极心理学，将其理念应用到生活中，让我无比快乐，而且这种快乐继续着，于是我决定将其与更多的人分享。选择教授这门学科，这就是积极心理学。我们将一起探索这一全新、相对新兴、令人倾倒的领域，希望同时还能探索我们自己。”

这可能正是泰勒·本一沙哈尔开设“幸福课”的初衷，在泰勒·本一沙哈尔看来，有很多课，都在教学生如何更好地思考、更好地阅读、更好地写作，可就是没有这样一门课，是教学生如何才能更好地生活。直到遇到了积极心理学，它彻底改变了他的人生。原来幸福就在于强大的心理力量；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通过“练习”而变得更强大。于是他把艰深的积极心理学学术成果简约化、实用化，教学生懂得自我帮助的方法。

“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。”

俗话说：“事实胜于雄辩！”宣传得再厉害也没有用，描述得再花哨也不足以证明什么，因为这仿佛就成了推销广告一样，可是哪怕是广告，也是需要一两个实战案例以证明其实用性的。同样的，当我们在学习某项技能的时候，我们也期望着能收获某种功效，并以此来激励更多的人学习。然而，“幸福课”之所以能走出哈佛课堂，不仅仅是因为积极心理学本身的魅力，也是由于泰勒·本一沙哈尔教授把这门课讲得够好，而正是这个极富魅力的“哈佛幸福课”让泰勒·本一沙哈尔教授成为哈佛最受欢迎的老师之一。

泰勒·本一沙哈尔教授对幸福课的喜爱是发自内心的，每每谈到幸福时，泰勒·本一沙哈尔总会笑着说：“其实每个人都在完全的幸福和完全的不幸之间，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，你会发现自己离幸福更近一步。”

泰勒·本一沙哈尔教授用自己的亲身经历向哈佛学子重新诠释了幸福的意义。在这门幸福课的洗礼下，哈佛学子们纷纷向学校教学委员会反映，称这门课程“改变了他们的人生”，每一节课都让他们如沐春风，每当他们走出课堂的时候都仿佛“迈着春天一般的步伐”——相信这也正是泰勒·本一沙哈尔教授最为骄傲的事情。

## 一座连接心理学和幸福生活的桥梁

自从众多媒体报道了积极心理学课程火爆哈佛，泰勒·本一沙哈尔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？是因为在当今社会，抑郁人群越来越多？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。

其实，积极心理学并不是从泰勒·本一沙哈尔教授开始的，可以说，泰勒·本一沙哈尔的“幸福课”的成功，其实是积极心理学的一个质的变化。可能在大家还不知道积极心理学的时候，它就已经悄悄地在地球的某个地域生根发芽。几千年来，我们都在找寻一种途径来结束我们的烦恼和困惑，让自己过上一种真正幸福的生活。

无论给积极心理学披上什么样的外衣，说到底，它仍归于心理学的本源。说到心理学，可能大家都有所了解，心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。它研究的领域主要包括神经科学即想象、发展心理学即思维、认知心理学即记忆、社会心理学即语言、临床心理学即意识这五个子领域。在这五个领域当中，可能我们从没有想过，究竟哪一个领域是与我们的幸福生活息息相关的。

不知道你有没有尝试着来猜测一下父母的心理，你可以试着与父母来一场互动，你可以试着与你的父母谈谈你出生那天的情况。当然，你要了解的并不是当时的时间、地点，或者过程，而是他们第一次看见你时的感受和心情。可能在很多人看来，



一个孩子的降生就只是家庭里多了一个人，却很少有人能从中读懂所谓的幸福。那是一种夹杂着恐惧和希望的情感，恐惧的是不知道你是否健康、安全，不知道他们能不能照顾好你；希望的是你能快乐，过一个充实幸福的人生，希望你能有天赋和能力，并且很好地发挥这一切，希望将来有一天，你可以建立自己的家庭……现在，有很多孩子总是抱怨父母不够关心自己，自己并不幸福。其实，是我们自己错了，幸福不是别人给的，而是自己来发现，自己来经营的。如果你永远抱着消极的心理来看待父母的爱，那么你会只会沉浸在抱怨之中，而如果你用积极的心态来感受父母的爱，理解父母的爱，那么你就会幸福。

我们总说，生命只有一次，因此我们不能浪费。我们还说，生活没有捷径，因此你能做的就是踏踏实实地走好你脚下的每一步。的确，人生的可贵就在于它的唯一性，正是这种唯一性，要求我们要好好地生活。幸福是所有人穷尽一生都在追求的东西，不论年龄的长幼，财富的多少。那么如何实现这个目标？如何在合理利用手中资源的基础上，真正踏上幸福的彼岸？这时候我们就需要一个助推器，这个助推器就是积极心理学。从这个角度讲，积极心理学又是一座连接心理学和幸福生活的桥梁。

积极心理学是美国心理学界兴起的一个新的研究领域，它是指利用心理学中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。在积极心理学产生之前，对幸福（提高我们的生活质量）的研究主要是由大众心理学所占领。在众多的培训和书籍中，我们确实可以发现很多的乐趣并被深深地感染，但是它们缺乏实质性的内容。它们所保证的“幸福的五大步骤”“成功的三大秘密”以及“四种找到完美爱人的方法”等等，通常是空头的承诺，以至于多年后人们对“自我激励运动”嗤之以鼻。

在学术方面，曾经有许多著作和研究极富实证性，但却无