

幸福的方法

哈佛大学最受欢迎的幸福课

[美]泰勒·本-沙哈尔 | 著
(Tal Ben-Shahar)

汪冰 刘骏杰 | 译 倪子君 | 校译



中信出版社 · CHINACITICPRESS

幸福的方法

哈佛大学最受欢迎的幸福课

[美] 泰勒·本-沙哈尔 | 著
(Tal Ben-Shahar)

汪冰 | 刘骏杰 | 译 倪子君 | 校译



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的方法 / (美) 本-沙哈尔著; 汪冰, 刘骏杰译. —北京: 中信出版社, 2013.1

书名原文: Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment

ISBN 978-7-5086-3742-6

I. 幸… II. ①本… ②汪… ③刘… III. 幸福-通俗读物 IV .B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 289165 号

Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment by Tal Ben-Shahar, Ph.D.

Copyright © 2007 by Tal Ben-Shahar, Ph.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Shengjing Management Consulting Co., Ltd.

Published by arrangement with The Sagalyn Literary Agency

Copyright licensed by Bardor-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

Simplified Chinese edition © 2013 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书版权由盛景网联企业管理顾问股份有限公司引进

幸福的方法

著 者: [美] 泰勒·本-沙哈尔

译 者: 汪 冰 刘骏杰

校 译: 倪子君

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 12.25 字 数: 125 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-3444 广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3742-6 / F · 2802

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

Flappien

推荐语

幸福，有人曾经把它编在歌曲里，有人曾经把它写在书籍中。今天，美国哈佛大学把它搬进教室里。不仅如此，沙哈尔博士讲授的有关幸福的“积极心理学”还成为了哈佛大学排名第一的课程，超越了长期排名第一的“经济学原理”，在历史上首次以科学来认证幸福是什么。

——美国有线电视新闻网

沙哈尔博士的课程在哈佛大学破纪录地排名第一。其课程的神奇之处在于，每次学生们上完课，都迈着春天般的脚步走出教室。

——《哈佛深红报》

沙哈尔博士所教授的积极心理学之所以对每个人都重要，是因为它提供了增强生命中幸福感的方法——一种我们分分秒秒都要面对的感觉。

——《波士顿环球报》

每个人都想得到幸福，但有几个人能解释幸福是什么？沙哈尔博士在本书中不仅详细解释了幸福是什么，还把幸福的完整结构呈现给大家。幸福不再是一种“摸不着”的东西。

——亚马逊图书网

幸福的方法

Happiness

这本书的闪光之处在于，它把教给人们获得幸福的方法和关于幸福的科学研究成果完美地结合起来。看完这本书，你便可以发现和理解它包含了哈佛大学今日最热门课程的精髓。

——**马丁·塞利格曼**

著名心理学家、积极心理学之父

幸福是什么？是一种心态，是一种满足，是一种渴望……每个人对幸福都有自己的解读。本书或许能让您领悟什么是幸福，以及如何去追求自己的幸福。

——**吕鸿**

《人民日报》高级编辑

泰勒博士把“幸福”作为一种正面的人生价值提出，这是对我们大多数人的哲学人生的公然挑战。然而，我们的成功哲学，这种使用时间和生命的节奏，其实是大可质疑的。我们应当如何度过自己短暂的一生？怎样才能得到幸福？希望阅读这本书能够帮助读者解决这个人生大问题。

——**李银河**

著名社会学家

财富只是帮助人们增加幸福感的一种工具，真正带来幸福的，不是财富本身，而是积极情绪、投入感、目标与意义、成就感等。当我们为登顶而不懈努力，也切勿忘了欣赏沿途的风景！

——**彭志强**

盛景网联咨询培训集团董事长、盛景幸福研究院创始人

相信泰勒·本-沙哈尔这位西方卓越的幸福科学传播者，会在本书出版后受到更多的东方文化智慧的影响，会更有力地传播幸福，让世界上更多的人因为积极心理学而幸福一生！

——**彭凯平**

清华大学心理学系系主任、伯克利加州大学终身教授、博士生导师

沙哈尔博士不仅提出了幸福的方法，还明确了以幸福作为人生终极目标这一概念。这本书里的智慧是让我们迈向幸福殿堂的良方。

——**苏德中**

全球华人积极心理学协会主席、剑桥大学亚太幸福研究院主任

幸福是一种自我体验与感受。我们缺乏的不是幸福，而是发现幸福的双眼，体验幸福的内心与走向幸福的方向。希望大家能够找到更多幸福，大家都幸福了，社会也就自然是幸福社会。

——**胡敏**

著名教育专家、新航道国际教育集团总裁兼校长

金钱、财富、丰裕和成功，都不能等于幸福，也都不能代替幸福。国民幸福指数（GNH）必将取代国内生产总值（GDP）成为社会发展和进步的新标志。幸福才是社会存在的根本意义，幸福才是生命存在的终极理由。

——**陈宇**

中国就业促进会副会长

幸福的方法

Happiness

幸福的奥秘在于你的理解、你的心态、你的选择。权力、金钱、声望都是获取幸福的手段，而不是目标。通过阅读本书，读者不仅能够调整对于幸福的理解，更能学习到增加幸福感的方法。投资幸福，投资未来，让自己成为幸福的主宰。

——王文京

用友集团软件股份有限公司、北京用友幸福投资管理有限公司董事长

幸福力，不是我们与生俱来的本能，而是需要学习的能力。哈佛幸福课导师沙哈尔博士将从积极心理学的角度出发，带领大家找到更幸福的方法。非常给力的著作！

——张怡筠

情商专家、著名心理咨询师

感受幸福前，需要好好爱自己，也可以先读一本《幸福的方法》。

——素黑

知名作家

掌握了幸福的方法，你将感受到幸福在心中绽放的感觉。强烈推荐本书！

——苏岑

知名作家



获得幸福，是所有人的生活目标，这让我们殊途同归。

——安妮·芙兰克

2002年，我第一次在哈佛大学执教积极心理学课程。当时有8个学生选修，中途两人退出。在每一周的课堂上，我们始终探索一个问题，我相信这是所有问题中的终极问题：如何才能帮助自己并帮助他人（包括个人、社区以及社会）变得更加幸福？我们尝试了很多方法，比如分享个人经历、体验快乐和失败等。经过一年的探索，我们终于更清晰地了解到利用心理学获得幸福而充实的生活的秘诀。

在接下来的一年中，经过口口相传，越来越多的人知道了这门课程。我的老师菲利普·斯通（Philip Stone）是哈佛大学第一位积极心理学教授，也是引领我进入这一领域的导师，他建议我为该课程进行一次介绍性讲座。结果，那

年选修这门课程的学生总数达到了 380 人。在年终课程评估时，超过 20% 的学生反馈这门课程提升了他们的生活质量。因此，在接下来的一个学期，855 名学生选了这门课，这让积极心理学成为哈佛大学听课人数最多的课程。

美国“心理学之父”威廉·詹姆斯 (William James) 的思想始终在不停地提醒我：坚持实用性，去挖掘“真理的真实价值”。我向学生们阐释真实价值时，认为它并不是指金钱或是某方面的成功与名望，而是“终极财富”，也是所有目标的终点站——幸福。

积极心理学不仅仅是一门关于“美好生活”的理论课程。学生们除了阅读和理论研究之外，我还要求他们在实际生活中真正应用所学的方法：学会与恐惧相处，探究自己的优势，设定短至一个星期、长至数十年的雄伟目标。我也鼓励他们去冒险尝试，发现自己的最佳挑战地带——通常是在舒适和恐慌之间的某个地带。

从个人角度而言，我并不是总能找到让我舒适的中间地带。作为一个性格内向的人，我在本课程初开时面对 6 个学生还可以应付；而到了第二年，需要面对将近 400 名学生时，这对我来说已变成了一个巨大的挑战。第三年，听课学生人数已经达到 800 多人，那时我感到的是恐慌和紧张，而绝不仅仅是挑战了，特别是当学生的父母、祖父祖母和媒体的朋友们开始出现在课堂上的时候。

自从《哈佛深红报》(Harvard Crimson) 和《波士顿环球报》(Boston Globe) 报道了积极心理学课程火爆哈佛之后，质疑声就从未停止过。人们似乎意识到我们正处于某种革命之中，但是并不十分清楚革命的意义。如何解释哈佛大学等高校对积极心理学热切的需求？为什么从小学生到中学生，甚至成年人都对幸福的研究表现出浓厚的兴趣？是因为我们这个时代抑郁的人越来越多了，还是因为 21 世纪的教育理念或者西方的生活方式使然？

事实上，对于幸福的探索并不因时代和地域的不同而有所不同。任何时代、任何地方，所有人都在追求幸福的真谛。柏拉图为研究“美好生活”而建立学

院，他杰出的学生亚里士多德为了推动生命繁荣而设立讲堂。而早于他们一个世纪之前，中国的孔子则周游列国传播他对追求充实生活的理想。无论是过去还是现在，所有伟大的宗教和普世哲学体系无不涉及关于幸福的问题。近年来，心理自助大师所撰写的有关如何获得幸福的书籍，已经占据了世界各地书店和大型书展的显要位置，从印度到美国的印第安纳州，从以色列的耶路撒冷到沙特阿拉伯的吉达港，这些书籍无处不在。

尽管人们对于幸福的热情和实践从未停止过，但是对积极心理学的需求却从未像当今社会这般迫切。在美国，抑郁症的患病率比 20 世纪 60 年代高了 10 倍，而发病年龄也从 60 年代的 29.5 岁下降到今天的 14.5 岁。最近在全美范围内的一项调查表明，将近 45% 的美国大学生因抑郁而影响到正常的社会生活。很多国家的情况也与美国相似。1957 年，英国有 52% 的人表示自己感到非常幸福，但到 2005 年只有 36% 的人感到幸福，而在过去的近半个世纪里，英国国民的平均收入提高了 3 倍。中国的经济发展异常迅猛，与此同时，儿童和成年人焦虑症和抑郁症的患病率同样在急剧上升。中国卫生部的报告称“我国儿童和青少年的精神卫生状况的确令人担忧”。

就在物质生活水平不断提高的同时，抑郁症的蔓延也在加剧。虽然现代人（大多数西方国家和越来越多的东方国家）比先辈富有得多，但我们却并不比先辈开心。积极心理学的权威专家米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）问过一個看似简单、实则复杂的问题：“我们这么富有，为什么我们还不开心呢？”

如果人们认为基本物质需求的满足就能带来幸福生活，那么在基本物质需求没有得到满足时，去解释人们为什么不幸福当然是非常容易的。但在当今社会，大多数人的基本物质需求已得到满足但仍然感到不幸福，那个看似合理的理由已无法解释人们的不满。越来越多的人想搞清楚一个悖论——“财富带给我们的似乎是不幸福”，并且他们开始在积极心理学中寻找答案。

为什么积极心理学能带来幸福？

积极心理学通常被称为“研究人类最佳潜力的科学”。1998年，时任美国心理学会会长的马丁·塞利格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。此前，对幸福的研究（如何提高我们的生活质量）主要是由大众心理学所占领。在众多自我激励的培训和书籍中，这确实让人感到有趣，但是绝大多数研究缺乏实证性的内容。它们所保证的“幸福的五大步骤”、“成功的三大秘密”以及“找到完美爱人的四大法宝”等，通常是空头承诺，以至于多年后人们对“自我激励运动”仍充满质疑，甚至嗤之以鼻。

另一方面，学术研究中许多极富实证性的研究和成果无法应用于大众生活。在我看来，积极心理学就是连接“象牙塔”和“主干道”的桥梁，它既有学术的严谨性与精准性，同时也具备激励运动给人们带来的愉悦和乐趣。当然，这也正是本书的主旨。

我们知道，大部分自我激励类书籍都具有“承诺多，实效少”的通病，因为它们缺乏实证的科学性检验；与之相反，学术期刊中的观点和成果，从一个想法到得出科学的结论，都要经过严格的实验过程和科学考证。研究者很少夸大其词、轻易承诺，可他们一旦依据科学结论做出承诺，往往都能实现。

正因为积极心理学是连接学术成果与日常生活的桥梁，所以积极心理学家所提供的方法无论是通过何种形式（书籍、讲座或是网络），有时候可能跟那些激励大师的建议听起来很像，简单而且易行，但是这种简单易行与自我激励运动有着本质的区别。

美国最高法院的法官奥利弗·温德尔·霍姆斯（Oliver Wendell Holmes）曾说过：“对于无知的简单，我不屑一顾；而对于超越复杂后的简单，我全力以赴。”霍姆斯所看重的简单，是经过探索和研究、深入思考与仔细验证而得出的本质性结果，而不是那些无根据的通俗说法，或凭空猜测的断言。积极心理学

家深入研究现象背后的本质和真相，从复杂回归到简单，最终形成可行的观点、实用的理论，还有简单而有效的技巧。这并不是一件容易的事，达·芬奇很早以前就已经指出“至繁归于至简”。

为了找到幸福生活的精髓，积极心理学家与哲学家和其他社会科学家一起，投入了足够多的时间和精力，去寻找纷繁现象背后简单的实质。本书的部分内容，也是来自于他们的研究结果，并且它们绝对可以帮助你拥有更快乐、更充实的生活。我知道它们是可行的，因为它们已确实实地帮助了我。

如何利用本书？

本书旨在帮助你了解幸福的真相，更重要的是，帮助你过得更幸福。但是，仅通过阅读本书（或是其他任何书籍）本身，是无法让你的生活发生任何实质性改变的。我不相信改变生活这么巨大的工程能有什么捷径。所以，如果想要借由本书来帮助自己，你必须把它看作是一本练习册，练习内容包括反思和行动。

仅仅浏览书籍而不付出努力是不行的，深刻的自我反思必不可少。在整本书中，你会经常看到“反思”（Time-In），而不是一般的休息（Time-Out）一下。这些有引导性的问题，是给每个人一个机会、一个提醒，让读者花一两分钟的时间去反思、消化自己所阅读的内容，并进行自我探索。如果没有这些“反思”的话，那么大部分内容都会因为太抽象而很容易被我们忘记。

除了“反思”之外，每一篇结尾部分还有很多练习，目的是引发大家在更深层次上进行思考和行动，将所学的内容应用于日常生活。在所有练习中，有些可能让你更有共鸣，而有一些则不是，比如你可能觉得写日志比冥想更容易。你可以先从感觉比较自然的练习开始，在熟练了之后，再进行其他练习。这些

练习是我迄今为止发现的最有效的心理学方法。你为这些练习投入的时间越多，你越能从中受益。这些练习看似简单，却十分有效，确实可以帮助你过上更开心、更充实的生活。

本书分为三篇。第一篇有 5 章，介绍了什么是幸福以及幸福生活的重要组成部分因素。在第二篇的第 6 章到第 8 章中，讨论了如何把这些观点应用到教育、工作以及家庭生活中。最后一篇则包括了 7 个关于幸福的思考，我提出了一些有关幸福本质的思考，以及它们是如何影响我们的生活的。

在第 1 章里，我首先回忆了自己的成长历程，包括那些激发我探究幸福的经历。在第 2 章里，我指出了幸福既非来自眼前欲望的简单满足，也不是将欲望的满足延迟到遥不可及的所谓“未来的某一天”。我们通常所看到的幸福模式都是不可行的，譬如只追求及时行乐的“享乐主义型”，以及放弃当下的快乐、只有未来目标实现的那一刻才能满足的“忙碌奔波型”。因为这两者都不同程度地忽略了人生的两种基本需要，那就是“当前的快乐 + 未来的获益”。

在第 3 章中，我解释了为什么快乐必须同时包含意义和快乐两个因素，即有明确的人生目标，同时又可以体验当下的喜悦情绪。我认为，生命的终极目标应该是幸福，一个高于其他所有目标的总目标。在第 4 章中，我提出幸福才是终极财富，是衡量生命的最高标准，而非金钱或声望。我探讨了有关物质财富和精神财富的关系，并讨论了为什么有些人拥有巨额财富、地位和声望之后，却深陷苦痛，甚至精神崩溃。在第 5 章中，我将本书关于目标设定的方法与其他心理学理论加以结合，帮助读者设定自己真正想要实现的目标，让他们既能感受到意义又能享受到乐趣，从而取得更大的成功，变得更加幸福。

在第 6 章中，我开始将第二篇的理论应用在生活中，解析了两种学习模式：溺水模式和性爱模式。探索为什么大部分的学生不爱上学，并且探讨了作为教育者的家长和老师应如何帮助学生获得幸福和成功。第 7 章旨在打破一种固有的错误观念，即外在成功会不可避免地以牺牲内在的快乐为代价。对此，我提

供了一种定义幸福工作的方法，它能帮我们找到既能感受意义又享受快乐，并且更能发挥优势的幸福工作。第8章探讨了幸福生活中最重要的成分：爱。我讲了什么是真正的无条件的爱与被爱，为什么无条件的爱在幸福关系里扮演着如此重要的角色，以及爱对生活其他方面的广泛影响。

在最后一篇的“幸福的土壤：仁爱之心”中，我讨论了与幸福相关的、爱自己和爱他人之间的关系。在“幸福的肥料：幸福催化剂”中，我介绍了幸福催化剂的概念，即一些简单的方法就可以带来快乐和意义，它们可以提升我们整体的幸福感。在“幸福的根：幸福深度”中，我反驳了幸福程度取决于天生条件和早期经历等不可改变的因素的观点。在“幸福的阳光：内在的力量”中，我解释了一些心理限制，即我们强加于自己的内在限制，介绍了自我突破的方法，用我们与生俱来的幸福权利克服障碍。在“幸福的成长：心灵的智慧”中，我提供了一些需要我们反思的内容，我们可以据此反思和寻找终极问题的答案。“享受幸福的花朵：淡定从容”中则指出了一个最普遍的幸福障碍，即时间压力。人们总是企图将越来越多的事情在越来越少的时间内做完，让我们的幸福感大打折扣。

最后一章“幸福至上的原则”专门献给这场“幸福的革命”。我相信如果大多数人都把真正的幸福作为终极财富的话，我们看到的将不只是普遍的幸福，还有一个和平、仁慈的世界。

我曾非常有幸在中国多次传播积极心理学。我每次对学生说的第一句话必然是：在我的课程中其实并没有什么是你们不知道的。为什么？因为积极心理学是 1998 年才在美国创立的心理学新领域，其核心元素很多都是来自于中国的哲学思想和世界观。因此，许多中国朋友对积极心理学的了解其实比西方人要早得多。

比如孔子早就提到，“修身”本来就是“齐家，治国，平天下”的核心，这也正是现代幸福科学的基本假设：要帮助别人，我们得先学会完善自己。与之相比，西方心理学现在才刚刚开始研究（或是重新研究）身心合一的重要性。中国数千年来传统医术的神奇，也正在被最新的科学技术一步步验证。按摩和传统的冥想在西方得到日益广泛的应用，就证实了西方正在慢慢地追赶东方的脚步。

如果积极心理学的很多想法并不是全新的（尤其是对中国读者来说），那么大家阅读这本书并且去认识这个新领域的意义是什么呢？意义就在于，有时候确实需要用一些方法来提醒我们那些明明知道却已经忘记了的事情。当你读这本书的时候便会发现，许多想法是你知道的甚至是熟悉的。我希望你对它的反应是，“哦！我知道这个，很高兴你提醒了我”。因为这些想法和价值观，其实本来就是深植于你们的文化以及个人和社会发展的历史当中。我不是要把你们带到一个新的未来，而是要把你们带到一个更真实的未来——一个与你们的传统有着密切关系的未来。

总体来说，西方科学家喜欢很透彻地研究物体，包括把它们解剖、分解、不断放大来仔细地研究；而东方科学家则是把事物联系起来，从整体的角度出发，缩小并退后一步来系统地观察。这两种方式都很重要，所以，如果我们想要最完整地理解积极心理学（或是其他任何学科），就必须集合双方的精华，先分解，再组合，而不是二选一。换句话说，也就是要搭建一座学术界的桥梁——一座能让东西方智慧畅行无阻的桥梁。

为了让东西方智慧能够自由地畅行，双方都必须保持谦虚的态度。谦虚带来开放的思想，骄傲带来的则是武断。为了更接近真相，我们需要对所有想法都抱着客观的态度，而不是只宣扬自己的观点和立场。开放的思想加上有分辨力的头脑和心灵，绝对可以帮助我们完成关于幸福和自我实现的人生拼图，看清所有的脉络和细节。更重要的是，还可以实现孔子理想中的和谐的幸福社会。

为东西方搭建这座桥梁，把和谐带给个体与社会，正是积极心理学以及本书的主要目的。这也是在中国的培训与学习令我本人受益匪浅且倍感有意义的原因所在。

泰勒·本-沙哈尔

Happiness

目 录

前 言 // XI
致中国读者 // XIX

第一篇
什么是幸福

- 第1章 关于幸福的疑问
对幸福的迷惑 // 5
从幸福到更幸福 // 8
- 第2章 解读人生的四种汉堡模型
忙碌奔波型 // 17
享乐主义型 // 20
虚无主义型 // 23
感悟幸福型 // 25