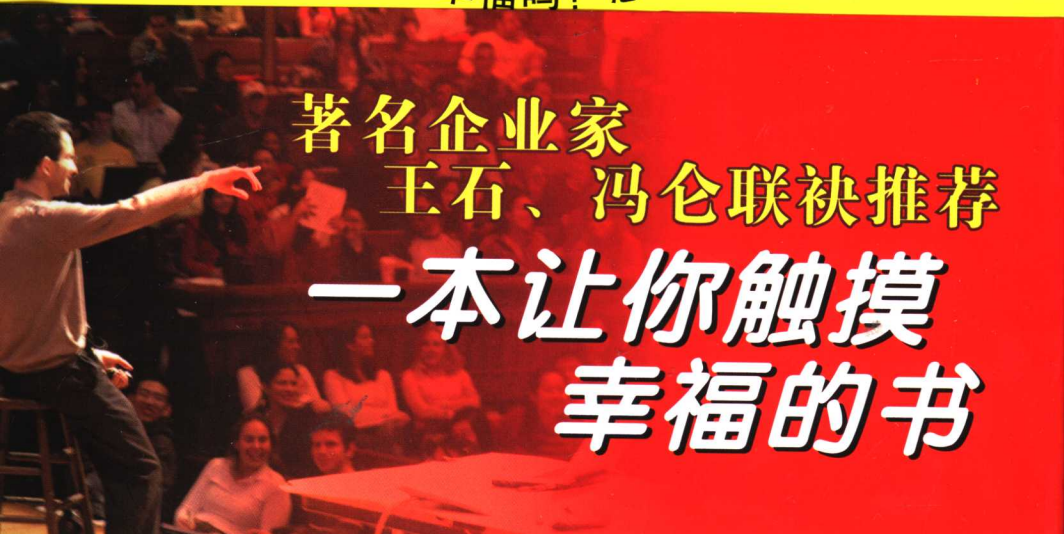


哈佛大学排名第一的课程

幸福的方法

泰勒·本-沙哈尔博士 (Tal Ben-Shahar Ph.D.) 著
汪冰 刘骏杰 译 汪冰 审校

你幸福吗？怎样才能获得幸福？



著名企业家
王石、冯仑联袂推荐
一本让你触摸
幸福的书



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

哈佛大学排名第一的课程
怎样获得幸福和持久的满足感

幸福的方法

泰勒·本-沙哈尔 博士 (Tal Ben-Shahar Ph.D.) 著

汪冰 刘骏杰 译 汪冰 审校



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

幸福的方法/(以)沙哈尔著;汪冰,刘骏杰译/汪冰审校. —
北京:当代中国出版社,2007.9
ISBN 978-7-80170-640-9

I. 幸… II. ①沙… ②汪… ③刘… ④汪… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 146502 号

HAPPIER: Finding Pleasure, Meaning and Life's Ultimate Currency
by Tal Ben-Shahar, Ph.D.

Published by arrangement with The Sagalyn Literary Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2007

by Contemporary China Publishing House Limited

ALL RIGHTS RESERVED

©2007 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

未经版权所有人书面同意,不得以任何手段复制本书任何部分。

版权合同登记号 图字:01-2007-4418

出版人 周五一
策划人 闻洁
特约编辑 娄旻 吴丹 闻洁
责任编辑 宗边
责任校对 王小芸
装帧设计 古手
出版发行 当代中国出版社
地址 北京市地安门西大街旌勇里8号
网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010)66572152 66572154 66572155
市场部 (010)66572157 66572281 66111785
印刷 北京振兴华印刷厂
开本 640×960毫米 1/16
印张 13.75印张 3插页 127千字
版次 2007年10月第1版
印次 2007年10月第1次印刷
定价 26.00元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请与出版部联系(010)66572159



你幸福吗？

哈佛大学最受欢迎的导师泰勒·本·沙哈尔博士



泰勒博士在哈佛大学讲课现场



泰勒博士接受CCTV-2《全球资讯榜》和CCTV-9《对话》专访，讲述“幸福的秘密”。

泰勒博士“积极心理学课程” 首期中国学员感言



无论你是谁，这本书，得看，得认真看，得抢着看，因为它和你太有关系了。

无论你现在生活得怎样，看这本书，好，很好，可以更好，谁不想要“至高财富”呢。

沾衣欲湿杏花雨，道是无情却有情原来如此，果然如此，有心的读者，一看便知。

——时尚传媒集团 联合总裁 **刘江**



我曾经错误地以为，只要不断努力、不断超越，心灵就会得到成长。泰勒博士却告诉我，心灵的成长靠的是减法而不是加法。

我曾经固执地认为，自己的心灵已经非常坚强，不需要心灵体验的课程，但在泰勒老师的课堂上，我却重新找回了自己。

在纷繁复杂的现代社会中，我们忙碌于事业、家庭的和谐共荣，却常常忽略自身的幸福，以牺牲自身幸福换来的成功，往往脆弱而不长久；我们每个人都需要做真实的自己，只有悦纳了自己，才能悦纳别人；只有掌握了欣赏式探寻的方法，在管理员工和管理家庭中才会更加从容。

《幸福的方法》将像一盏明灯，照亮那些在生活与管理的黑夜中行走的人们，就如同照亮我的心灵一样。每个行在路上的人都需要这束光芒！

——《环球企业家》杂志 董事总经理 **陈婷**



泰勒博士在《幸福的方法》中揭示了关于幸福的事实：每个人都希望活得更幸福，但往往在追求幸福的过程中，却忽视了幸福本身的含义和你所追求的最终目的。

《幸福的方法》认为：每个人都有机会拥有幸福和快乐，关键是如何认知和寻找适合自己的幸福方式。它让每个读者去反思自己的内心渴求，学习去接纳自己并归纳过去的成功经验，让你成为自己幸福的主宰者。

——美国慈康公司 董事兼中国首席代表 **司徒碧仪**



有的书值得翻一翻，有的书值得读一次，有的书值得看几遍，而《幸福的方法》是值得一生阅读的书！

——2007年中华十大管理英才、中文在线董事长 **董之磊**

媒体对本书作者的评价

每个人都想得到幸福，但有几个人能解释幸福是什么？在哈佛大学最受欢迎的课程“积极心理学”里，泰勒博士不但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 (Amazon)

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，泰勒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。

—— 美国国家有线电视台 (CNN)

幸福是所有人应得的。泰勒博士坚信，无论何人在任何环境中都可以获得幸福。他在此贡献了多年来学术上的研究成果，把它们呈现给所有人，与大家分享终生提升幸福感的方法。

—— 美国在线 (American On-line)

这学期哈佛大学“最受欢迎的课程”是泰勒博士讲授的积极心理学，学生们在课堂上学习“如何获得幸福”。泰勒博士自己本身就是幸福的榜样。他放弃了“多发表论文才能证明学术成就”的哈佛传统观念，全心全意地投入到积极心理学相关崭新领域的研究上，这些研究注重如何让人提升实际幸福感，而不是只注重传统的心理理论研究。

—— 美国国家广播电台 (NPR)

泰勒博士所教授的积极心理学之所以对每个人都重要，是因为它不是加强我们对数学、文学或是科学上的知识学习，而是加强生命中幸福感的方法，一个我们分分秒秒都要面对的感觉。

—— 《波士顿环球时报》(Boston Globe)

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程。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。甚至助教们也说，自打跟本-沙哈尔教授“幸福课”以来，一年中，身体出奇的好，心情也爽多了。“我改善了 my 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。“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。”

—— 摘自《中国青年报》泰勒博士专访

幸福是什么？如何找寻幸福？其实幸福快乐的奥秘就在你自己手中，在于你的视角、你的理解、你的心态、你的选择，换一种视角生活，以积极战胜消极，学会“自我帮助”，你会发现离幸福更近一步。

—— 摘自《光明日报》泰勒博士专访

致中国读者

我曾非常有幸在中国多次传播“积极心理学”。而我每次对我的学生们必说的第一句话就是：我的课程中其实并没有什么他们所不知道的。为什么？因为虽然“积极心理学”是1998年才在美国创立的心理学新学术流派，但其核心元素很多都是来自于中国的哲学思想和世界观。而许多的中国朋友在此方面的了解，其实要比西方科学家要早得多。

比如，孔子早就提到，对自己身心的修行本来就是健康家庭、完善社会，以及富强国家的核心。而这正是现代幸福科学的基本假设：要帮助别人，我们得先学会帮助自己。而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，也正在被最新科学技术一步步地验证。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），那他们读这本书以及去认识这个新领域的意义是什么呢？原因在于，有时候确实需要靠一些东西来提醒我们很多已经知道，但忘记了的事情。当你读这本书的时候，你会发现，许多想法是你很熟悉的、知道的或是似曾相识的。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，其实本来就是深入在你们的文化以及个人和社会发展的历史中，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。

整体来说，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、缩小并退后一步来仔细地观察。这两种方式都很重要，所以，如果我们想要最完整地了解积极心理学（或是其他的任何学术），我们必须集合双方的精华，先分解，再把它们组合起来，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通行无阻的桥梁。

为了让东西方智慧能够自由地通行，双方都必须保持谦虚的态度。谦虚带来的是开放的头脑；骄傲带来的则是武断。而为了能更接近真相，我们需要对任何想法抱着客观的

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的复杂拼图，看清所有的脉络和细节。更重要的是，还可以达到孔子理想中健康和谐的社会。

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这本书的主要目的。这也是为什么在中国的教课与学习，令我本人受益匪浅，备感有意义的原因。

泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar)

前 言

生活本身的目的就是获得幸福；追求幸福让众生殊途同归。

——安妮·弗兰克 (Anne Frank)

2002年，我第一次在哈佛大学教授积极心理学，当时有八个学生报名，其中还有两名中途退课。在整个授课过程中，我们不断地探索一个终极的问题：我们如何才能自助并帮助他人，包括个人、社区以及社会变得更幸福？我们共同尝试了许多方法，诸如分享个人经历、体验负面情绪和快乐，后来终于更清楚地了解到利用心理学获得幸福与充实生

活的秘诀。

在接下来的一年中，越来越多的人了解到了这门课程。因为我的老师兼引路人菲利普·斯通（Philip Stone），他是哈佛大学第一个积极心理学教授，建议我为该课程举办一个说明性的讲座。结果，那年选修这门课程的学生总数达到了380人。在他们的年终课程评估上，超过20%的学生反馈说这门课程改善了他们的生活质量。而在接下来的一个学期，已经有850名学生报名选课，这也让积极心理学成为哈佛听课人数最多的课程。

一百多年前，美国心理学之父威廉·詹姆士（William James）的思想总是激励着我在教学中坚持实用性，去发掘“学术研究发现的真实价值”。我向学生们提起真实价值时，并不是指金钱或是某方面的成果与名声，而是指我所认为的“至高财富”，也就是所有目标的终点站——幸福。

这不只是一个简简单单讨论“美好生活”的课程。学生们除了阅读和学习研究报告之外，我还要求他们把所学应用在实际生活中。他们学会与恐惧相处，找寻自己的优势，设定短期以及长远的目标，我也鼓励他们去冒险尝试，在其中去发现自己最适合的舞台（这通常是在舒适和紧张之间的某个地带）。

作为一个害羞内向的人，我在第一次上课时面对6个学生时还可以应付，而到了第二年需要面对将近400名学生

时，这对我来说就变成了一个巨大的挑战。到第三年当学生数目已经达到 850 人时，上课更多的是让我感到了紧张和不安，特别是当学生的父母、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。

自从《哈佛红人》（*Harvard Crimson*）和《波士顿环球报》（*Boston Globe*）报道了积极心理学课程火暴哈佛之后，质疑声就从未停止过。人们似乎可以感觉到，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？为什么从小学到中学，甚至成年人都对此表现出浓厚的兴趣？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？

事实上，对幸福研究的独特性在于，它超越了时间与地域的限制。任何时代、任何地方，所有人都在不断地追求幸福。柏拉图为开讲“幸福”而建立学院，而他的明星学生亚里士多德则为了表达自己对生命繁荣的观点而开设讲堂。而在早于他们一个世纪的中国，孔夫子周游列国去传播他对追求充实生活的理想。无论是现在还是过去，所有宗教和哲学无不涉及关于幸福的问题。最近，自助（self-help）大师有关如何获得幸福的书籍，已经在从印度到印第安纳，从耶路撒冷到吉达港乃至全世界各地的书店都占据了可观的位置。

虽然研究如何获得幸福的热情和实践在世界各地从未停止过，但是当今社会中，对积极心理学的需求却从未像今天这般迫切。在美国，抑郁症的患病率比起 20 世纪 60 年代高出了 10 倍，而抑郁症的发病年龄也从 60 年代的 29.5 岁下降到今天的 14.5 岁。最近一项调查也表明，将近 45% 的美国大学生因抑郁而影响到了正常的社会生活。而很多国家也正在步美国的后尘。1957 年，英国有 52% 的人表示自己感到非常幸福；到 2005 年，只剩下了 36% 了。而在这段时间里，英国国民平均收入提高了 3 倍。中国的经济发展异常迅猛，而与此同时，儿童和成年人焦虑和抑郁症的患病率也在上升。根据中国卫生部的报告：“我们国家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（多数西方国家和一些东方国家）比前人富有得多，但我们却并不比前人开心。米哈伊·西卡森特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi），一位积极心理学的权威问过一个问题：“我们这么富有，为什么我们还不开心呢？”

当人们的基本物质需要未得到满足的时候，解释为什么不幸福是非常容易的。但当今的社会中，大多数人不幸的原因，已经不能用基本物质需要没有得到满足来解释了。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，而他们都开始在积极心理学中寻找答案。

当今世界为什么需要积极心理学？

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”^①，1998年时马丁·塞里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出，他时任美国心理学协会会长。此前，对幸福的研究（提高我们的生活质量）主要是由大众心理学（pop psychology）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”（self-help）嗤之以鼻。

在学术方面，曾经有许多著作和研究极富实证性，但却无法应用于生活之中。在我看来，积极心理学就是连接象牙塔和每日生活的桥梁，它既有学术的严谨性与精准性，同时也具备自助运动给人带来的愉悦和乐趣。当然，这些也正是

^① 此定义是摘自《积极心理学宣言》（*The Positive Psychology Manifesto*），1999年由当时积极心理学领域的领袖提出。积极心理学的定义为：“积极心理学乃是一种研究人类本身潜力的科学。它旨在发掘使个人以及社会进步的积极因素。积极心理学运动，给了心理学界一个新的研究方向，也超越了传统心理学，只是关注疾病和失衡的旧模式。”宣言的详细内容可参见下面的网址：<http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>

本书的主旨。

大部分的自助材料都有“保证多，效果少”的通病，原因是它们缺乏科学研究的证据支持；相反，经过学术研究的成果，基于严格的考验与实践，具备更大的实证性。而且，研究者从来不随便保证，也正是因此，他们所保证的，一般都会实现。

正因为积极心理学是连接学术成果与日常生活的桥梁，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），有时候可能会类似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。

美国最高法院的法官奥利弗·温德尔·福尔摩斯（Oliver Wendell Holmes）曾说过，“无知，与复杂无关，对此我不屑一顾，简单，是对复杂的超越，对此我奋不顾身”。福尔摩斯所看重的简单，是经过探索和研究以及深思和测试而得到的验证本质性结果，而不是那些没有根据、凭空猜测的结论。积极心理学家深入探究现象本质及事实真相，从复杂回归简单，最终产生可行的想法，实用的理论，还有简单而有效的技巧，而这并不是一件容易的事。在福尔摩斯之前的千年里，达·芬奇就已经指出过“至繁归于至简”。

为了找到幸福生活的精髓，积极心理学家们与其他社会科学家和哲学家一起，投入了太多的时间和巨大的精力，正

是为了找出纷繁现象背后简单的实质。本书中的部分内容，正是来自于他们的研究结果，而它们绝对可以帮助你活得更快乐、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。

如何利用这本书？

这本书旨在帮助你了解幸福的真相，并帮助你过得更幸福。但是，仅只阅读本书（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会有什么捷径，如果想要借由本书来帮助自己，你必须把它看作一本练习册，练习的内容包括了反思和行动才行。

没有实际行动，仅仅看书是不行的，深入的自我反思是必不可少的。在书里，你会经常看到“反思（time in）”（而不是一般地休息一下）。这些有引导性的问题，是给每个人一个机会，一个提醒，让读者给自己一两分钟的时间去反思和消化自己所阅读的内容，并进行自我探索。如果没有这些暂停的话，则大部分内容因为不能被具体化，而很容易被我们忘记。

书中除了“反思”时间之外，在每一篇结尾部分还有较长的练习，目的是为了帮助大家能更好地理解所学的内容，