



最火爆的幸福课堂 最权威的幸福理念 最完美的幸福诠释 最值得信赖的幸福方法

哈佛幸福课

□蔡勇 编著

幸福不是物质享受，不是名利攀比。

幸福是一种充满智慧的生活态度。

没有完全的幸福和不幸。

幸福是一个长期追求、永不间断的过程中的某一段。

幸福是最为简单而纯粹的心灵体验。

中国华侨出版社



哈佛幸福课

蔡卓 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛幸福课 / 蔡勇编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3335-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 043270 号

哈佛幸福课

编 著: 蔡 勇

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 李艾红

文字编辑: 程月玲

美术编辑: 张 诚

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 690 千

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3335-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



序章一 风靡全球的哈佛幸福课	1
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	2
一座连接心理学和幸福生活的桥梁	4
哈佛幸福课正从美国走向世界	5
哈佛“幸福培训课程”在中国	7
积极心理学帮你度过幸福危机	8
不只是讨论“美好生活”那么简单	10
泰勒·本-沙哈尔对幸福的十条心理建议	11
设定有利于幸福的“幸福基准线”	13
序章二 你撞上幸福了吗	15
幸福不是一种自我安慰的幻觉	15
幸福是不需要辩护就拥有的权利	16
幸福是生活的终极目标	17
拿着错误的幸福地图，走得越快就越离谱	19
换一种眼光，换一个世界	21
别让想象力绑架了我们的生活	23
浓缩着幸福的记忆	25

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	29
幸福是一种主观的感受	29
幸福是一门科学，更是一种能力	31
幸福：比满足和舒适更多一点	32
言不由衷的伪幸福	33
幸福不是二进制的非此即彼	35
幸福是速食面，还是免疫针	36
幸福就是老天给什么，都是享受	38
边际收益：无法摆脱的幸福递减律	40

第二章 你为什么不幸	42
生活水平在提高，抑郁症却在加剧	42
我们这么富有，为什么还不开心	44
实现心中的梦想，你就幸福了吗	45
探讨幸福的疑问，识破幸福的假象	46
幸福是偶然，也可以成为必然	48
用积极心态驱赶不幸和困苦	49
人们为什么会推迟享用免费大餐	51
你非常开心，你还可以更开心	52
第三章 谁剥夺了幸福的权利	55
真正能伤害到你的，只有你自己	55
除了你自己，没人可以小看你	57
不要总认为别人比自己幸福	58
如果幸福是一个数轴，你在哪一点上	60
别感慨最穷困时的生活远比现在幸福	62
幸福大魔咒：得不到的才是最好的	63
幸福的“抑郁”大敌	64
生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟	66
越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定	67
没有完美，只有完整	69
最痛苦的人生，就是不甘愿的人生	71
第四章 东西方先贤的幸福哲学	73
头脑中想得到的幸福	73
得不到满足的苏格拉底与心满意足的傻瓜	75
幸福，是你所认定的最美丽的花	77
幸福是人充分发挥潜能的结果	78
从“需要层次论”到“幸福层次论”	80
三种人性观决定三种幸福观	81
幸福不是一次行为，而是一种习惯	83
孔子哲学中的修己	84
第五章 幸福的奥秘在于你的视觉	86
每个人眼中的幸福都是不同的	86
什么决定了我们的幸福感	87
财富、声望、知名度，幸福也穿塑形衣	88
老板与打工仔，哪个更幸福	91
要有比上不足比下有余的心态	92
承认不幸来自自己，你就摸到了天堂的大门	94
生活之中的幸福无处不在	95
幸福不是没有情绪，而是经得起困难	96
平凡，也可以是奢侈的幸福	98

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	103
忙碌奔波型：痛苦的消除不是幸福的来临	103
享乐主义型：无所事事是魔鬼设下的陷阱	105
虚无主义型：被过去经验击垮的胆小鬼	106
幸福型：永远可以更幸福	108
第二章 幸福才是衡量一切的标准	111
不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少	111
成就人生的标准不是金钱	113
一百万现金买不来一个知己好友	114
富人并不像你想象的那样幸福	116
物质财富的积累，却迎来了情感破产危机	117
内在的幸福才是永恒的财富	119
幸福的人往往能取得更大的成就	120
第三章 幸福 = 积极的快乐 + 有意义的生活	123
至关重要的幸福感	123
感情扮演着幸福的关键角色	125
幸福，是快乐与意义的结合	126
快乐，满足生活的先决条件	128
积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件	130
想象是幸福“隐形的翅膀”	132
幸福需要有意义的目标	133
使命感，幸福与真我的呼唤	135
困境也是一种赐予	137
第四章 设定幸福的人生目标	139
愿景，你寻找的能量源泉	139
设定目标，寻找幸福需要一匹好马	140
目标与幸福是一个不等式	142
追求目标，幸福不只是结果	144
自我和谐目标，为自己的幸福负责	145
发现最深的渴望，掌握幸福的方向	146
再多的伪目标，也得不到一个真幸福	148
坚持信念，实现目标	149
冻结浮躁，以免幸福迷失方向	151
抵住诱惑，你才能迎来最终的幸福	152
第五章 幸福需要用心经营	155
幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉	155
只有懂得生活，才能收获幸福	157
幸福不在外，而在自己的内心	158
幸福是藏在内心的梦想种子	160

寻找沙漠中的星星全靠心灵导航	161
用平常心来领悟幸福	162
知足常乐的心态常为你带来幸福	164
平衡心理，把握自己的幸福	166
修炼内心，提高人生的幸福水平	167
在储存快乐中感受幸福	169
假装快乐也能变成真的快乐	170
第六章 愉快地接纳你自己	173
纠结是对自己的犯罪	173
做真实的自己，何必患得患失	174
要有自知之明，不做迷途的羔羊	176
选择适合自己的生存方式	177
幸福并不需要一直高涨的情绪	179
不要让孤独吞噬你的幸福	181
乐观，人生的护身符	182
心甘情愿，一定快乐	183
知错就改，但不必自责	185
我们的习惯造就我们的幸福	187

第三篇 当下的幸福：我们并非不快乐

第一章 幸福是拥有，而非期望	191
期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐	191
想象的终点，不会距离起点太远	192
为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较	194
并列的多种选择更让我们头疼	195
第二章 未来幸福不如现在幸福	197
大脑最常用的材料就是今天	197
每一天，都是幸福人生的一部分	199
无法消除的厚今主义	200
人生，永远不可能“早知道”	202
太多人习惯生活在下一个时刻	203
早领悟，才能早幸福	205
在时间的大钟上只有“现在”两个字	206
第三章 你才是幸福的障碍	208
你是幸福的，只是你还不知道	208
给幸福生活脱去复杂的洋装	210
你永远是自己最大的敌人	211
背对阳光，看到的只能是你的影子	213
阻碍你成为幸福达人的九大障碍	215
发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情	216
活出真我，建立自信与自我反省的能力	217

不要复制别人的生活，因为快乐无法复制	219
第四章 幸福就是被忽略的细节	221
麻木的幸福感，需要被叫醒	221
幸福在哪里？就在你身边	222
让你的灵魂追上疲惫的身体	224
当心“习惯”怠慢了幸福	225
幸福不幸福，一句话的事	227
给陌生人一个温暖的方向	228
因为爱情，所以幸福	229
积累小细节，获得大幸福	231
第五章 超越短暂的快乐	233
幸福是一个长久的过程	233
欲望太多会让幸福之井干涸	235
快速见效只是皇帝的新衣	237

第四篇 幸福的冥想艺术

第一章 用冥想感知幸福	241
冥想可以让你变幸福	241
在日历中留一些空白	242
寂寞也可以是一种幸福	243
用从容的心招待幸福	245
享受独处时的美	247
放慢你的脚步，拥有美丽的人生	248
心中默念：明天又是新的一天	250
亲近大自然，靠五官感受幸福	251
第二章 幽默，幸福的按摩术	254
幽默是一种心理释放	254
幽默可以减轻我们的疲劳和疼痛	255
幽默让你更受欢迎	257
幽默是我们最需要的良药	259
让生活多一点点幽默的味道	260
接受幽默，先要接纳自己的负面情绪	262
学会幽默，体验幸福	263
第三章 别让压力挤走了幸福	266
压力是幸福的定时炸弹	266
老鼠，请别再钻牛角尖	268
超越薪资，压力与幸福如何转换	269
放下压力，拥抱幸福	271
休息好才能更好地赶路	272
解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松	274

原谅生活，是为了更好地生活	276
运动，缓解压力的止痛药	277
豁达，为幸福保驾护航	279
第四章 快乐的简单配方	282
生命最基本的渴求	282
越简单越快乐	284
简单生活三法则	286
简化：给幸福以专注	287
简化生活，学会说“不”	289
心灵越纯净，快乐的能量越强大	290
学会以等待为乐	291
学会随遇而安	292
不必讨好每个人	293
做事量力而行	295
第五章 完美是镜子给的谎言	297
现实，是一个很复杂的存在	297
有些真相不必了解	299
完美主义是人生幸福的陷阱	300
一心追求幸福恰为幸福阻碍	302
承认这个世界的不完美	304
摆脱完美主义，要学会失败	306
幸福在于失意时的忘却	307
像接受美一样接受缺憾	309
拥有变“负”为“正”的勇气	310
第六章 用感激触摸幸福	313
不懂感恩是最大的不幸	313
拥有一颗感恩的心，从幸福到更幸福	314
感谢你所拥有的，这山不比那山高	315
不幸，恰是幸福的垫脚石	317
逆境感恩，减少内心的痛楚	318
感谢挫折，它们让你更坚强	320
感激对手，他们给了你壮大的机会	321
即使失败了，也别忘记花一分钟感恩	323
及时行善，学会回馈社会	324
第七章 学会宽容，拥抱幸福	326
退一步海阔天空	326
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	327
宽容环境，生活更加美好	329
吃亏即是福	331
包容生活中的不快，乃人生大智慧	332
学会放下，幸福需要自己来成全	334



斤斤计较的人永远不会获得幸福	335
世上没有任何事值得忧虑	337

第五篇 幸福的 N 种方法

第一章 有价值的人生就是幸福	341
烦恼喜欢无所事事的人	341
兴趣在哪里，成功就在哪里	342
拥有爱好是你珍贵的权利	344
对工作的认可比工作本身更重要	345
改变价值观，让你真正接近幸福	347
生命的价值在付出中增值	349
真正的幸福藏在付出的怀抱里	350
任何时候都应遵从你欢愉的本性	352
发掘潜力，实现自身的价值	354
第二章 爱的真谛是“给予幸福”	356
把自己变成别人的光	356
奉献出你的爱即可得到幸福	358
真爱无条件	359
爱不一定要牺牲	361
培养爱而不是找寻爱	362
对你的控制欲说不	364
给予越多，收获越多	365
第三章 消除自助与他助的边界	367
用宽容之心对待世界	367
挑剔他人等于孤立自己	368
别让猜疑乱了你的心智	370
朋友，永远是你人生最宝贵的财富	371
有时候，敌人比朋友更真诚	372
报复，并不会让你真幸福	374
在能力范围内善待他人	375
从关照他人中得到自己的幸福	377
在施与和帮助下建立和谐的人际关系	378
第四章 幸福就是心动并行动	381
幸福意味着去追寻	381
行动和思维都要幸福	382
为明天做出有意义的事情	384
圆梦，需要行动力	385
充分发挥自身的才能改变世界	387
想做什么，马上就做	388
幸福存在于追求理想的过程中	390
幸福的人总会把激情进行到底	392

不怕苦的人苦小半辈子，怕苦的人苦一辈子	393
养成好习惯，幸福一辈子	395
第五章 健康指数决定幸福程度	398
没有健康的体魄，幸福从何谈起	398
别等到累时才休息	399
过度疲劳是幸福的大敌	401
每天花一点时间经营健康	403
科学饮食，为生命摄取最佳养料	404
运动，一切生命的源泉	406
生活平衡，让你一生幸福	407
有规律的生活是保障健康的防火墙	409
及时清理内心的垃圾	411
第六章 让金钱为我们工作	413
拥有财富，而不是被财富拥有	413
一切向“钱”看，威胁幸福的利器	414
远离与金钱有关的烦恼	416
财富只有使用了才真正是自己的	417
钱越花越少，幸福越分享越多	419
树立“让金钱为我们工作”的财富理念	420
让自己的“心理账户”保持理性的状态	422
越早会理财，越早得幸福	423



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，幸福课的教授也该是这种生活经验的分享与点睛，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-沙哈尔。在泰勒·本-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”的分别是积极心理学和领袖心理学两门课程，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，这也意味着讲师泰勒·本-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现下的重要性，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，一门看似平民的“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，其骨子里还是娇嗔的本面目。可是结果表明，这样的常规性推测是错误的，座无虚席的课堂出勤率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-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-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-沙哈尔已经成了哈佛红人。在哈佛大学，泰勒·本-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。其实被选择并没什么值得骄傲的，关键是这些选择的人并没有因为课程无聊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-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”在哈佛大学风靡开始，泰勒·本-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-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-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-沙哈尔博士。

当然，这样说并不意味着泰勒·本-沙哈尔教授就像是暴发户一样身处在哈佛大学之中，泰勒·本-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-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，绝不会因为其所附着的泥土的多少而有任何改变。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·本-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，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·本-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-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-沙哈尔开始找寻幸福的良方。

泰勒·本-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-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-沙哈尔开设“幸福课”的初衷，在泰勒·本-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通过“练习”而变得更强大。于是他把他那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。

“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-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”把泰勒·本-沙哈尔教授推到了最受欢迎的最高峰。

泰勒·本-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-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的地带，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，你会发现离幸福更近一步。”

泰勒·本-沙哈尔教授用自己的亲身经历向哈佛学子重新诠释了所谓的幸福。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-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之后，泰勒·本-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？”

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工作，10% 的学生称他们曾经考虑过自杀。

其实，积极心理学的发展并不是从泰勒·本-沙哈尔教授开始的，可以说，泰勒·本-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，不论你年龄的长幼，你财富的多少。那么如何实现这个目标，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，但却无法应用于生活之中。在泰勒·本-沙哈尔教授看来，积极心理学就是连接象牙塔和日常生活的桥梁，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。

马丁·塞利格曼被认为是积极心理学之父，他与一群相关学者，于 1998 年确立了这一



领域，并担任美国心理协会会长。他任职期间的首要任务是实现两个目标。第一，让学院式心理学变得通俗，也就是说，连接起象牙塔与普罗大众，这是他任职期间的第一目标；第二，引进一个积极的心理学，需要着眼于有用的东西，不仅仅是研究抑郁、焦虑、精神分裂、神经症，还需要关注爱、两性关系、自尊、动机以及幸福感。他提出了这些理念，从那时起便蓬勃发展起来。

“哈佛幸福课”走红以后，泰勒·本-沙哈尔接受了很多的采访，采访中泰勒·本-沙哈尔提到，埃伦·兰格教授、菲利普·斯通教授两位带领他进入了积极心理学领域的研究。

1999年，菲利普·斯通教授首次在哈佛开设了本课程，在全球范围内也是首批，而泰勒·本-沙哈尔当时是他的教研员。两年后，菲利普·斯通又重新开设了课程，泰勒·本-沙哈尔仍旧担任教研员，后来泰勒·本-沙哈尔毕业后，就接手菲利普·斯通的课程。直到今天，这就是1504号心理学课程。

泰勒·本-沙哈尔介绍这门课程时说：“首先，这门课不光是传授信息，还要传授如何变形，这是什么意思？如今大多数教育都只是传达信息，什么是信息？比如，我们有一个容器，也就是我们的思想，信息就是接收数据，接收科学，储存到容器里，这就是信息。等容器填满了，我们就毕业了，信息数据越多越好，这还不够，因为信息无法决定我们的幸福感、成功、自尊、动机水平、两性关系及其质量。光有信息还不够，变形则是把容器的形状改变，‘trans’即改变，‘form’即形状，改变形状，这就是变形。”

目前，社会中的大部分自助运动都存在“承诺多，效果少”的通病，原因是它们缺乏科学研究的证据支持；与之相反，经过学术研究的成果，基于严格的考证与实践，具备更大的实证性。而且，研究者从来不随便保证。也正因为如此，他们所保证的一般都会实现。

积极心理学打破了一百多年来传统心理学只关注失败和障碍的旧模式，它并不针对解决心理问题，而是关注积极力量和积极品质，研究如何让人活得更幸福。可以说，它就是连接心理学和幸福生活的桥梁。

积极心理学是连接学术成果与日常生活的桥梁，它所提供的方法简单而且非常容易实施，但这种简单性和可及性又与自助运动有着本质的不同。积极心理学告诉人们，幸福不是可望而不可即的，幸福可以通过学习和练习后养成习惯。积极心理学被称为国际心理学界的第四次浪潮，这是一门关于幸福的科学。

美国最高法院的法官奥利弗·温德尔·福尔摩斯曾说过：“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验证的本质性结果，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。那么就让我们跟着积极心理学的脚步，渐渐走进幸福的生活。

哈佛幸福课正从美国走向世界

泰勒·本-沙哈尔的“幸福课”在哈佛大学受到如此大的欢迎，在美国也产生了较大的影响。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，《波士顿环球报》、《纽约邮报》、《纽约时报》、《福克斯新闻英国时代报》、《韩国时报》、《印度日报》等。正是这些媒介，将哈佛幸福风从美国吹向了世界。

事实上，泰勒·本-沙哈尔并不是2006年才研究幸福课。早在1995年，泰勒·本-沙哈尔就开始着手研究积极心理学，而且，他并不是像媒体报道那样名不见经传。相反，他在积极心理学的研究领域里一直都非常优秀。

1995年至今，泰勒·本-沙哈尔为以色列、美国、罗马尼亚、英国、新加坡、印度尼

西亚和印度的多家企业进行组织行为咨询，包括壳牌公司、英国阿威莫光电公司和佐迪艾克海运公司。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。

根据以上记载，我们可以说泰勒·本-沙哈尔从 1995 年就开始了这种“幸福课”的教学，这就为 2006 年“哈佛幸福课”爆红美国，风靡世界提供了有力的证据。正是他在世界各国的活跃度和知名度，使他成了全美课酬最高的积极心理学大师，甚至邀请他讲课需要提前一年预约。

那么，我们不禁疑惑，既然泰勒·本-沙哈尔在世界各国都如此出名，为何在美国却直到十年后才一朝成名呢？难道最发达的美国竟也成了埋没人才的地方了？

据泰勒·本-沙哈尔介绍说，在美国，目前已有 200 多所高校开设了积极心理学的相关课程，发展速度非常快，而他几乎每天都能接到多封电子邮件要求了解积极心理学的教学内容，这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。泰勒·本-沙哈尔还介绍说，目前美国的抑郁症患病率比起 20 世纪 60 年代高出了 10 倍，而抑郁症的平均发病年龄也从 20 世纪 60 年代的 29.5 岁下降到今天的 14.5 岁。美国乃至全球对积极心理学的需求从未像今天这样迫切。

针对这一情况，泰勒·本-沙哈尔说：“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——人们开始在积极心理学中寻找答案。我认为幸福才应是至高的财富，而金钱或声望绝不是用来衡量生命的标准。哈佛大学等多所高校对积极心理学的热切需求，是因为人们想变得更快乐、更幸福，想更多了解自己，更多了解别人，改善我们的生活。”显然，泰勒·本-沙哈尔的这一主张，与整个社会的需求不谋而合了，从而更加坚定了“哈佛幸福课”在美国走红，并在世界风靡的必然性。

有一点我们必须认识到，那就是“幸福课”是值得被我们所推广的。现代社会，当今的教育已形成严重的“幸福饥饿”。家长和学校过度地看中所谓的功名，只相信结果而不重视过程，只知道贪婪而不愿满足，只知道疲劳而不知调节，这样的不可持续发展，幸福又从何而来？

英国教育家斯宾塞说：“即使是一个天才，也有可能被不快乐所扼杀。”美国作家塞尔登也说：“社会变得越来越富有，但并不一定会使人们更加快乐。”凡事总是要用实际来说话，美国宾夕法尼亚州大学心理学教授马丁·塞利格曼的研究结果发现，财富、学识与青春对人们快乐与否的影响都是相当有限的；而亲情、友情和信仰更能让人感到快乐。他指出，快乐由三项要素构成：享乐（让人高兴的生活体验）、参与（对家庭、工作、爱情与爱好的投入程度）和意义（发挥个人长处，达到比我们个人更大的目标）。因此，不懂得幸福的人，心灵是残缺、脆弱的，不具备最起码的抵御力。有调查显示，曾有自杀意念的在校学生占调查者的 10.9%，曾做好自杀准备的学生占 4%。不知何谓幸福，就不懂得珍惜，活下去的理由和意义也必将打折，来自生活的困难也就无法转化为一种精神动力。

教育不仅是知识的加速器，更是人格、快乐、幸福的加速器，这才是教育的终极目的。在西方国家倡导“幸福成长”的时候，我们没有理由不将这种精神资源同时传播给中国的大众，尤其是亿万正在幸福中成长的孩子。

其实，对于幸福的认知和追寻绝不仅仅是从美国开始的。2009 年，英国惠灵顿学校特意开设“幸福课”，教授学生幸福到底是什么。该校校长安东尼·塞尔登说：“一直以来，我们过于关注学业，而忽视了一些更重要的东西。我认为，任何一所学校最重要的工作就是培养出快乐、让人放心的学生，这比落实教育部发布的任何通告都重要。”

2009 年，惠灵顿学校计划从下个学年开始在 10 年级和 11 年级开设“幸福课”。此外，学校还将举行一些关于幸福的讨论会。英国的 10 年级和 11 年级相当于中国普通高中一年级、二年级，学生的年龄通常在 14 岁至 16 岁之间，他们即将面临普通中等教育证书考试。“幸