

哈佛大学排名第一的课程

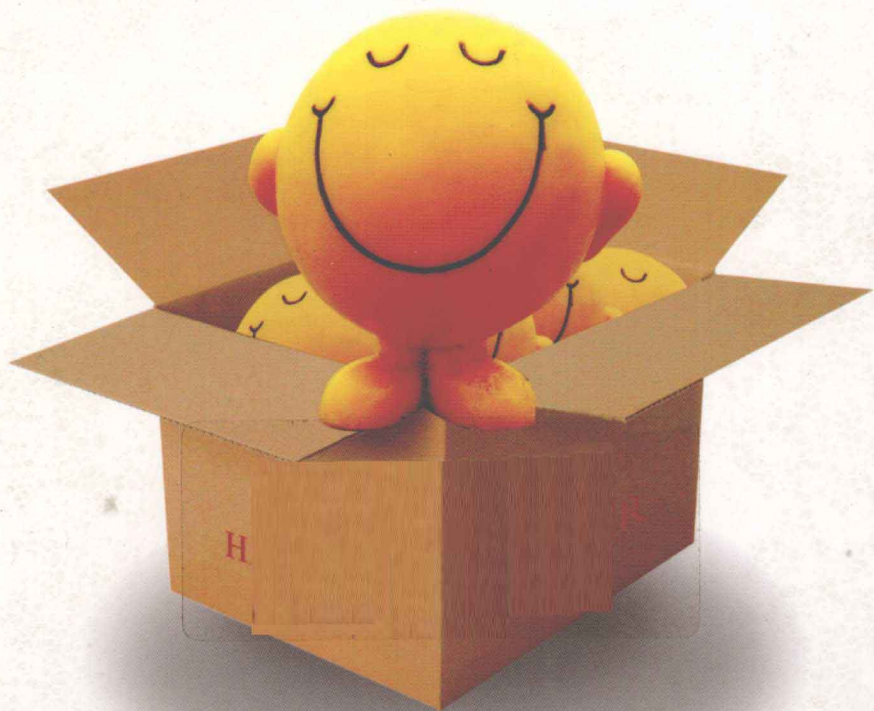
透析幸福的DNA，幸福的真相愈分享愈快乐

幸福的方法

HAPPIER:

Finding Pleasure, Meaning and Life's Ultimate Currency

泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) ◎著 汪冰 刘骏杰◎译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

幸福的方法

HAPPIER:

Finding Pleasure, Meaning and Life's Ultimate Currency

泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) ©著 汪冰 刘骏杰©译



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)本—沙哈尔著;汪冰,刘骏杰译.
—北京:当代中国出版社,2011.4
ISBN 978-7-80170-982-0

I. ①幸… II. ①本… ②汪… ③刘… III. ①幸福—积极心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 063905 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

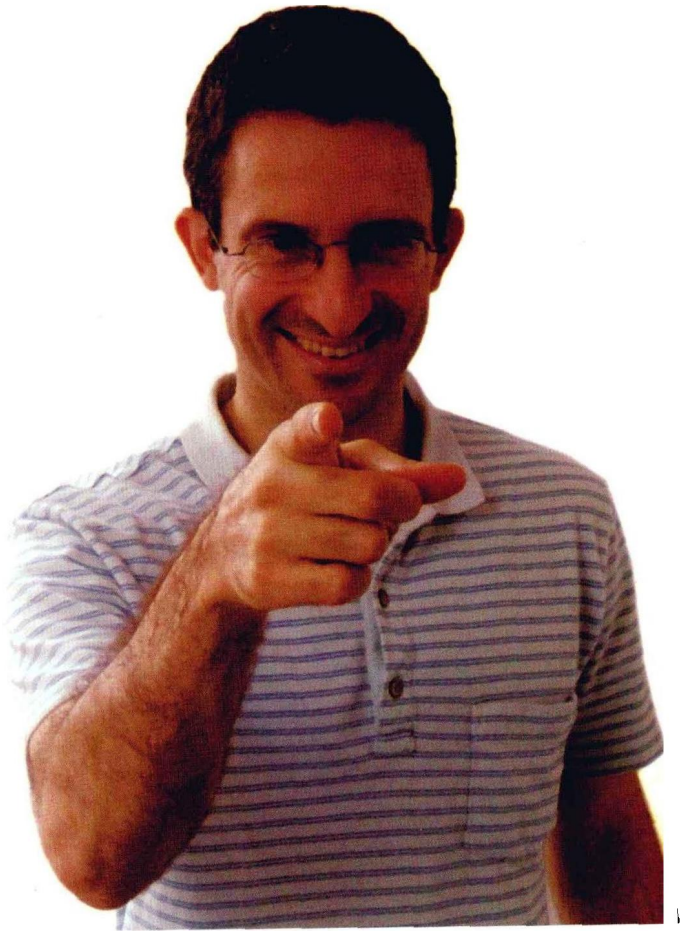
©2007 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

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 朱玉梅
责任编辑 宗边
特约编辑 娄旻 闻洁 孟庆江
责任校对 王小芸
装帧设计 尚书堂
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:ddzgcs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010)66572154 66572264 66572132
市场部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开本 640×960 毫米 1/16
印张 13.25 印张 4 插页 127 千字
版次 2011 年 4 月第 1 版
印次 2011 年 4 月第 1 次印刷
定价 39.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。



今天，你幸福吗？——泰勒博士为您讲授获得幸福的方法

泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar），哈佛大学心理学硕士、哲学和组织行为学博士，近年专事个人和组织机构的优势开发、自信心以及领导力的提升研究。泰勒博士在哈佛被称为“最受欢迎的人生导师”，他开设的“积极心理学”和“领袖心理学”在哈佛是最受欢迎率排名第一和第三的课程，“其奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的步子”。



泰勒博士在哈佛大学讲课现场



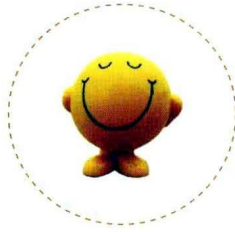
泰勒博士接受CCTV-2《全球资讯榜》和CCTV-9《对话》专访，讲述“幸福的秘密”。



关于开心生活与充实人生的秘密

你总可以更幸福

泰勒·本-沙哈尔



HAPPIER:

Finding Pleasure, Meaning and Life's Ultimate
Currency

献给我的家人

To my family

HAPPIER



前言

——幸福是一门科学

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，其中还有两人中途退课。在整个授课过程中，我们不断地探索一个终极的问题：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名学生选课，这也让积极心理学成为哈佛听课人数最多的课程。

美国“心理学之父”威廉·詹姆士 (William James) 一百多年前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）。

作为一个性格内向的人，我在第一次上课面对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，这对我来说就变成了一个巨大的挑战。第三年当学生数目已经达到850人时，上课让我感到更多的是紧张和不安，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课堂上的时候。

一场幸福的革命

自从《哈佛红人》（*Harvard Crimson*）和《波士顿环球时报》（*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“美好生活”而建立学院，而他的杰出弟子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时候，中国的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，自助学（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世界各地的书店都占据了显著的位置。



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，而对积极心理学的需求却从未像当今社会这般迫切。在美国，抑郁症的患病率比起 20 世纪 60 年代高出了 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。而很多国家也与美国情况相似。1957 年英国有 52% 的人表示自己感到非常的幸福，但到 2005 年只剩下 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，儿童和成年人焦虑症和抑郁症的患病率也在上升。中国卫生部的报告称：“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，问过这样一个问题：“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。但在当今的社会中，大多数人不幸福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。

为什么积极心理学能带来幸福？

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”^①，1998年时任美国心理学会会长的马丁·塞里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出的。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”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。当然，这些也正是本书的主旨。

^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。”定量言的详细内容可参见下面的网址：<http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>



大部分的自助运动都有“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。

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。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，投入了足够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，仅阅读本书（或是其他任何书籍）本身，是无法令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”（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，并帮助大家把学到的知识更加深入地应用于日常生活之中。在所有练习中，有些练习你可能会特别喜欢，比如写日志可能比冥想更适合你。你可以先从感觉比较自然和舒适的练习



开始，在熟练了之后，再进行其他练习。这些练习是我在研究中发现的最有效的心理学干预手段。更多的练习一定会给你带来更多的益处。这些练习很简单，却有重要的实际效果，确实可以帮助你生活得更开心、更充实。

本书分为三篇。第一篇分为 5 章，介绍了什么是幸福以及幸福生活的重要方面；在第二篇里的第 6 章到第 8 章中，讨论了如何把这些想法应用到教育中、工作上以及家庭生活中。最后一篇则包括了七个冥想练习，提供了一些关于幸福的本质，以及它在我们生活中位置的洞见。

在第 1 章里，我首先回忆了自己的过去——那些激发我追求幸福这门学问的经历。在接下来的一章里，指出了幸福既非来自满足眼前的欲望，也不是无止境地追求长远目标。我们一般所看到的幸福模式——“享乐主义型”只要满足当前的欲求，“忙碌奔波型”不能体会任何生活中当下的快乐，生活只为了目标实现的那一刻——都是不可行的，因为它们两者都不同程度地忽略了人们的两种基本需要，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，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。而在第 4 章中，我提出幸福才应该是至高的财富，而金钱或声望绝不是用来衡量生命的标准。

我经常反思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了巨大的财富、地位和声望之后，却仍然内心充满苦痛，甚至精神崩溃。第5章将本书关于目标设定的方法与其他心理学理论进行了结合，帮助读者更好地设定目标，取得更大的成功。

在第6章中，我开始将第2章的理论应用在生活中，去探索为什么大部分的学生不爱上学，并且研讨了有关教育者的角色，家长和老师应如何帮助学生更开心同时更成功。书中同时解析了两种学习模式：溺水模式和性爱模式。第7章的主旨在于破除外在成功必须以牺牲内在的快乐为代价的错误观念，并提供了一种方法，帮助读者找到能发挥自身优势，同时获得快乐和意义的工作。第8章中探讨了幸福生活最重要的成分：爱。我讲了无条件去爱和被爱的重要性，为什么无条件的爱在幸福里扮演如此重要的角色，还有其对生活其他方面的广泛影响。

在最后一篇的第一冥想中，我讨论了幸福、爱自己和爱他人之间的关系。第二冥想介绍了幸福强心剂的概念，即一些可以带来快乐和意义的简短练习，它们可以加强我们整体的幸福感。第三冥想反驳了一些旧思想，包括幸福取决于天生条件和早期经历等不可改变的因素。第四冥想中解说了有关突破内心自我限制的方法，从而帮助我们获得更大的满足和自我实现。第五冥想提供了一些需要我们反思的内容，我