

Tal Ben-Shahar
塔爾·班夏哈
譚家瑜 譯

哈佛最受歡迎的一堂課



Happier

Learn the Secrets to
Daily Joy and
Lasting Fulfillment

更
快
樂

台灣大學心理學系主任／鄭伯壩
知名作家、文化觀察者／蔡詩萍
肯夢國際股份有限公司負責人／朱平
卡內基訓練總經理／黑立言
專業推薦

《紐約時報》年度暢銷書
16種語言・熱銷20國

更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課／
塔爾·班夏哈 (Tal Ben-Shahar) 著；
譚家瑜譯． -- 第一版． -- 臺北市：
天下雜誌， 2008.01
面； 公分． -- (心靈成長系列；11)
譯自：Happier：Learn the Secrets to Daily
Joy and Lasting Fulfillment
ISBN 978-986-6759-48-2 (平裝)

1. 快樂 2. 生活指導

176.51

97000381

訂購天下雜誌圖書的四種辦法：

◎ 天下網路書店線上訂購：www.cwbook.com.tw

會員獨享：

1. 購書優惠價
2. 便利購書、配送到府服務
3. 定期新書資訊、天下雜誌網路群活動通知

◎ 在「書香花園」選購：

請至本公司專屬書店「書香花園」選購

地址：台北市建國北路二段6巷11號

電話：(02) 2506 - 1635

服務時間：週一至週五 上午8：30至晚上9：00

◎ 到書店選購：

請到全省各大連鎖書店及數百家書店選購

◎ 函購：

請以郵政劃撥、匯票、即期支票或現金袋，到郵局函購

天下雜誌劃撥帳戶：01895001 天下雜誌股份有限公司

* 優惠辦法：天下雜誌 GROUP 訂戶函購8折，一般讀者函購9折

* 讀者服務專線：(02) 2662-0332 (週一至週五上午9：00至下午5：30)

B862-6
2011.1

港台書

更快樂

哈佛最受歡迎的一堂課

Happier
Learn the Secrets to
Daily Joy and
Lasting Fulfillment

Tal Ben-Shahar
塔爾·班夏哈 著

譚家瑜 譯



推薦序一

快樂沒有捷徑

朱平

我是個生意人。我一直認為一個人在工作上找不到意義、樂趣，基本上是不可能找到真正的快樂。我也始終相信，有快樂的員工，才會有快樂的顧客，也才會有快樂的企業、快樂的社會。如果這是對的，為什麼「生意人」不把如何提供一個有意義、有樂趣的工作，當成最重要的策略之一呢？

我非常喜歡作者以「Happier」為書名，而不是一般的 Happiness。Happier 是正向心理學（Positive Psychology）最重要的觀念。正向心理學是一門研究快樂的人為什麼會快樂，以及如何讓人更快樂的科學。

記得在一個偶然的機會中，我在網路上看到一段班夏哈在哈佛大學的課程錄影。《更快樂》這本書最成功的地方，就是在於作者能將正向心理學的學術研究，用簡單且易懂的方式，讓一群從小就在「你贏我輸」的競爭遊戲規則中長大的天之驕子，重新思考什麼是人生的「終極貨幣」。

在台灣，我受到好友 David Wagner 所啟發，開始推廣「悅日人」的人生哲學。「悅日人」哲學希望每個人、每一天都能有意識地讓每個跟自己接觸的人（尤其是陌生人），因為我們的一句話、一個行動而感到快樂，成為自己與別人的「快樂製造機」（好友吳金津）、「快樂推進器」。

賽利格曼（Martin Seligman）的《真實的快樂》（*Authentic Happiness*）對我而言是個啟蒙。發現正向心理學，在追尋人生快樂中，等於是找到了一個學術理論基礎。二〇〇六年，我的教練陳郁敏正好是賽利格曼的學生，介紹我許多有關正向心理學的概念，也嘗試著把正向心理學導入企業的終極目標——如何讓每個人更快樂一點，如何利用「悅日人」來改變世界。

因此，我認為班夏哈的《更快樂》這本書，是每個企業領導人、經理人必讀的經典書。我強力推薦對正向心理學有興趣的企業老闆、經理人、教練，用心地讀完這本書，然後努力建立一個工作環境，讓你的員工從事「能做、想做、有意義也有樂趣的工作」。

我們都有一個迷思，以為找到了喜歡的工作很重要。其實真正的快樂不是做喜歡的工作，而是做能發揮自己長項（Strengths）的事。因此找出自己的

長項，比找到喜歡的工作更重要。當你懂得運用自己的長項，從事一個有意義、有使命感的志業時，就會找到樂趣與快樂。班夏哈在課堂中也一再提醒學生，工作態度比工作本身更能創造樂趣；快樂沒有捷徑，需要「一次又一次的經歷點點滴滴逐步堆積」。

正如作者所預言，我也相信正向心理學所提倡的快樂是人生最高目標，勢必將引發一場寧靜的「快樂革命」，讓更多的學校、企業開始重視正向心理學。因為正向心理學是個經過不斷實驗、研究的行為科學，而不是經由宗教、心靈療癒、潛能開發、自我成長訓練營或靈修大師（Guru）所啟發的信仰。

如果你真心希望自己能變得「更快樂一點」，光看這本書是不夠的。也要用心地做每章文末所附的練習題，才能開始養成新的習慣，參加「快樂革命」。追求快樂不是你爭我奪的「零和遊戲」，而是一場「非零和遊戲」（nonzero sum game）或「正和遊戲」（positive sum game）。當我們幫助別人得到快樂時，也會找到自己的快樂。

如果二〇〇八年，你要讀一本終身受用、改變自己、重新找回人生的意

義、快樂的書，《更快樂》就是你的選擇之一。

（作者為悅日人・漣漪人・生意人、肯夢國際股份有限公司負責人）

推薦序二

你快樂嗎？

黑立言

逢年過節，遇到久沒見面的親朋好友總不免俗的都會問候：「最近好嗎？」含蓄客套一點的會回應：「還好，還可以，過得去……」積極一點會說：「很好！好極了！……」但是我們真正關心的問題是：「你快樂嗎？」

談到快樂，就不得不提到美國在開國之初，他們的建國領袖在獨立宣言裡寫道：「……下述真理不證自明：凡人生而平等，秉造物者之賜，擁有無可轉讓之權利，包含生命權、自由權與追尋快樂的權利。」也就是說，他們認為讓後代子孫能追求快樂這件事，重要到連拋頭顱、灑熱血、家破人亡都值得，怪不得美國後來成為一個令全球許多人嚮往的國家。

接下來的問題就很重要了：什麼是快樂？快樂可以學習嗎？

很高興本書作者班夏哈教授告訴我們：絕對可以！這位作者是哈佛大學心理系的知名教授，他的「正向心理學」這門課是學校目前最受歡迎的課，

美國最頂尖的大學生都排隊要聽他的課。很高興的是：我們不用排隊，也不需要付一年超過百萬台幣的學費，就能透過這本書來了解這兩個問題的答案。

卡內基訓練®的創辦人戴爾卡內基（Dale Carnegie）曾被媒體問到：「你一生當中所學到最大的教訓是什麼？」他不假思索地說：「我們都是自己思想的產物。」也就是說，如果我們選擇正確的思想，心中滿懷平安、勇敢、健康與希望，人生就會幸福快樂。期望大家能透過這本書的啟發，找到屬於自己的真實快樂。

（作者為卡內基訓練®總經理）

導讀

呼應時代發展的新顯學

鄭伯璜

許多學科領域與學術思潮，都是時代的產物，心理學何嘗不然！

在邁入千禧年之後，由於顯微科學的發展、全球化的興起，以及對人性本質的反思，心理科學經歷了三大革命：第一是神經革命，在顯微科技的突破下，核磁共振諸類的精密儀器逐漸普及，人類已經更能明察秋毫地考察人類行為的微細神經與生理基礎，而導致腦與神經心理學的蓬勃發展；第二是文化革命，在全球化浪潮的衝擊之下，文化差異逐漸獲得尊重，因而許多研究者乃開始深思過去一百年來在北美與西歐完成的心理學理論，是否亦能恰如其分地適用於全球其他的文化之下，而導致了本土心理學與文化心理學的勃興。

第三是正向革命，從佛洛伊德提出心理分析論以來，探討人類負面行為的異常心理學已經頗受重視，再經二次大戰後就業危機所導致之人類心理問

題的強化，於是心理學對負面行為的探討乃成為主流，並蔚為流行，而忽略了更為重要的人性光明面。為了扭轉此種偏頗，承襲人本心理學傳統的心理學者乃重新調整視框，將焦點集中在人類的正向品質與積極經驗上，期望幫助人類發揮潛能，並獲得幸福。於是，正向心理學乃在二十世紀末期以後大行其道。

二十一世紀新風潮

持平而言，此三大革命會為心理學帶來何種風貌，是否能夠解開人類行為的黑箱或深層的心理密碼，仍為時過早；不過，卻已經激盪出一股風潮，引領二十一世紀的心理學走向。其中，與本書最為有關者，當然非正向心理學莫屬。正向心理學可溯源自人本心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）的人本論或自我實現的心理學觀點，認為幸福感、希望、樂觀、心理韌性、公共美德及利他主義等人類的正向素質與積極行為，才是心理學更需要了解的對象，也才能為人類福祉添加光彩。

此一思潮的蓬勃發展，實有賴於一九九七年擔任美國心理學會理事長的

賓州大學教授賽利格曼（Marty Seligman）的大力倡導。賽利格曼立基於一九六〇年來其所進行的「習得無助」（learned helplessness）研究，再結合「社會心理學控制點」（locus of control）與「歸因理論」（attribution theory）的研究結果，認為習得無助與歸因有密切關係，而發現不同性格的人對失敗的歸因是不同的。對樂觀的人而言，會對失敗進行外部歸因，認為失敗是暫時的、只限於特定的條件與時空因素；然而對悲觀的人而言，則會進行內部歸因，把失敗歸咎於自己，或歸因於長期而無可改變的因素，深信失敗是無可避免的，並進而影響其對各種生活事件的詮釋。

此種歸因亦攸關人類行為的種種表現。例如，在人壽保險公司當中，樂觀業務員的業績比悲觀者高出八八%以上，而離職率卻只有悲觀者的三分之一；樂觀者的健康較佳，壽命也比悲觀者多活十年以上。在上述基礎之下，有心人乃大聲疾呼心理學的研究焦點應該由人類的缺陷轉向人類長處，由改善轉變為成長，由心理創傷感轉變為心理免疫力，由憂鬱抑悶轉變為活力快樂。於是，正向心理學得以進一步發展。

在分析層次上，正向心理學著重於三方面的探討，第一是主觀層次，強調個人正向而積極的體驗，包括過去的幸福與滿足、當下的快樂與喜悅，以及未來的希望與信心；第二是微觀層次，考察人類正向的特質與性格，例如，勇氣、毅力、寬容及愛等等的人類優良素質；第三是巨觀層次，剖析同情、寬恕、責任感、助人及公民行為等種種公共美德，並由此型塑出正向的人格特質，培育出幸福健全的個人與助人成長的領袖；培養出成熟同理的人際關係，且創造出精力充沛、顧及人類福祉的正向人類組織。

邁向快樂有妙方

在正向心理學的影響之下，快樂學也成了一門顯學。在諾貝爾經濟學獎得主卡尼曼（Daniel Kahneman）「前景理論」的基礎上，研究者已經證實財富與快樂並沒有必然的關係，財富的累積也無法帶來快樂，所以科學唯物主義的物質觀與新自由經濟主義「人類具有追求利益極大化」的假設受到嚴酷的挑戰。

本書即立基於此類觀點，認為人類活著的目的是為了獲得快樂，而非物質、財富、地位等的外在報酬。因此，當代人雖比前人富裕，卻沒有比前人快樂。然而什麼是快樂？快樂要如何獲致？如何自助助人助？在在都值得探討，也是本書試圖回答的重要問題。

總結作者的想法，邁向快樂有六大妙方：第一、接受自己生而為人（human），是具有喜、怒、哀、樂等情緒的；個人必須接受此一前提，才能克服因情緒而來的種種問題，否則將會導致挫折與不快樂。第二、快樂端賴於樂趣與意義兼而有之，因此，個人應該要從事樂趣與意義兼具的活動與工作。第三、謹記快樂源自於個人的心靈狀態，而非身分地位等外在條件，所以如何對外在事件進行詮釋，乃是關鍵。第四、生活儘量簡單，不要複雜，更不要過於忙碌。第五、身心息息相關，因而需要定期的運動、適當的睡眠，以及良好的飲食習慣。第六、盡可能表達感激，許多美好事物的獲得，並非都是那麼的理所當然，所以要學會欣賞，並表達感謝之意。

簡單道理，貴在實踐

看起來，作者所提的妙方十分簡單，的確如此。但就像作者在哈佛大學開授正向心理學的課程吸引眾多的學生，有人批評說這門課太簡單一樣，他的回答是：由於此一課程與每個人的生活息息相關，而讓學生感到興趣，興趣會使得人覺得再難的事情也變得簡單；何況，簡單本來就是他所提的快樂六大妙方之一。

雖然如此，妙方簡單，並不代表知易行易，要做到也得要花費一番功夫。所以本書強調實踐，要求讀者必須把本書當作一本練習簿來看，循序演練，而且要解行並進、思考與行動兼施，才能日起有功，掌握快樂祕訣。

也許根本的問題不在於學習快樂是否難易，而在於其所立基的「唯樂觀」假設。原因無它，本書雖然適度地矯正了「科學唯物觀」與「經濟唯利觀」的預設，卻又落入了「人生而追求快樂」之唯樂觀的窠臼。

快樂是人生的終極目標嗎？對此問題，可能有許多人不以為然。例如，人本心理學开拓者之一的馬斯洛就不認為如此，自我實現才是；文藝復興時

期的義大利哲學家芬希諾主張應是昇華的靈魂；英國作家狄更斯認為是高貴的心靈；亞里斯多德則強調應是美好事物的偉大實踐（eudemonia）。

至於東方，中國儒者始終以為無私與天人合一才是人生大道；道家著重清靜無為，佛教修行人則側重證悟，且更強調要超越快樂與痛苦之外。

不過，我們倒不能過分苛責作者，畢竟他還只是一位三十六歲、將教學當作志業的新科博士。他的課受到歡迎也正是因為他的年輕，能夠了解時下大學生的需要。

智者說：「無論如何聰明，不到一定年齡，有些人生智慧是無法體悟的」；正因為無法領會，所以人才擁有向上成長的契機。也許成長才是人生值得追求的目標吧！或許是，或許不是——但莫憎愛，洞然明白！

（作者為台灣大學心理學系系主任暨研究所所長、台灣心理學會理事長）

