

哈佛大学听课人数最多、最受欢迎的课程

哈佛 积极心理学笔记

哈佛教授的幸福处方

王澐明 邹简 编著

HARVARD
PSYCHOLOGY
— 1504 —



美国CNN、《纽约时报》，英国BBC、《时代报》，
意大利《新闻报》，《韩国时报》，《印度时报》，《中国青年报》等
全球顶级媒体强力推荐的人生必修课

中国言实出版社

哈佛 积极心理学笔记

哈佛教授的幸福处方

王滢明 邹简 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛积极心理学笔记：哈佛教授的幸福处方/王滢明，邹简编著.

—北京：中国言实出版社，2011.2

ISBN 978-7-80250-330-4

I. ① 哈…

II. ① 王…② 邹…

III. ① 心理学-通俗读物

IV. ① B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第163422号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail：zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市昌平前进印刷厂

版 次 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 14.5印张

字 数 180千字

定 价 28.00元 ISBN 978-7-80250-330-4/B · 227



沙哈尔给哈佛学生的十条幸福忠告

1. 遵循内心的热情。选择对自己而言最有意义且能够让自己快乐的课，而不要只是为了轻松地拿一个A。

2. 尽量多和自己的朋友们在一起。不要被日常的工作缠得不可开交，亲密的人际关系才是获得幸福感的不二法门。

3. 正确地看待失败。成功没有捷径。历史上那些有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败，关键是不要让对失败的恐惧绊住你尝试新事物的脚步。

4. 接受自己。烦乱与悲伤是人性的一部分。坦然地接纳这些，允许自己偶尔地失落和伤感；然后再问问自己，接下来做什么会让自己感觉更好一些。

5. 简化自己的生活。更多并不代表更好，好事多了，也未必对自己有利。审视自己是否参加了太多的活动？应该求精而不在多。

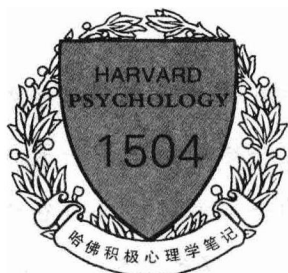
6. 有规律地为自己安排锻炼。体育运动应该是生活当中最重要的事情。适当地做一些体育运动，能够大大地改善身心健康。

7. 保证高质量的睡眠。每天保持7~9小时的睡眠是一笔非常棒的投资，在醒着的时候，会让自己感觉更有效率，更有创造力，也会感到更开心。

8. 慷慨做人。没有钱没有时间一样可以帮助别人。当我们在帮助别人的时候，实际上是在帮助自己；当我们在帮助自己的时候，也有可能是在间接地帮助他人。

9. 勇气。即便心怀恐惧，依然勇敢向前。

10. 始终保持一颗感恩的心。在生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等一切都当成理所当然的存在。它们将是我们回味无穷的礼物。



前 言

幸福不需要密码

哈佛最具人气的课程

当你打开这本书的时候，恭喜你，你被幸福“锁定”了！

其实还有很多人和你一样幸运，他们也聆听了这门特别的幸福课——由泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）老师主讲的哈佛积极心理学，编号1504。

这门课程一开始只有几个人选修，并且有人选完之后又退了课；第二年的时候就有几百人关注这个课程；而到了第三年，它的人气超过了长期独占鳌头著名经济学家曼昆讲的《经济学原理》！

很多哈佛学子在听完这门课之后说：谢谢你，沙哈尔老师，你提醒了我。

很多学生的父母、祖父母或者一些社会上的人慕名而来，不过想听一听这门传说中的幸福课，究竟讲解了什么幸福的秘密。

美国的主流媒体几乎都报道了这门课程，很多中国的精英阶层

也都不惜重金要去听一听沙哈尔老师对那些渴望幸福的人的建议。

这门哈佛幸福课在全球都掀起了一股讨论幸福的热潮，而笔者很幸运地听完了他的全部课程，并且在听课的过程中整理出这本笔记，希望让更多的人分享到“幸福的秘密”。

幸福不需要密码

可以说，沙哈尔老师并没有讲出什么我们所不知道的“秘密”。他在自己的课程中说：“我希望你们听完我的课会说：‘谢谢你提醒了我’，而不是‘谢谢你告诉我这些。’”因为在沙哈尔老师看来，每个人其实都距离幸福很近，也很明白怎样才能更加幸福，只是，匆忙的工作和对结果的重视，往往让我们忽略了一些过程，幸福需要被提醒。

这不是一门揭秘课，它只与“常识”有关。可是，在这个常识稀缺的年代里，你或许正需要这样的提醒。

追求幸福的过程，没有终点

幸福不是一个终极目标，如果人生就是为了追求幸福，那么这个人生事实上是不太幸福的。因为幸福应该是一个过程，不是一个终点。

我们常常会有这样的感觉：当我们正处于一种高压的状态下，例如紧张的学习或者是繁忙的工作中的时候，我们总是安慰自己：当这些都过去之后，我就会幸福。但真的是这样吗？看看沙哈尔老师有怎样的一个故事：

前 言

幸福不需要密码

×先生要上小学了，在这之前的幼儿园和学前班他过得都很轻松惬意，上学之后，压力开始出现。因为他知道自己必须全力以赴才能升到好的中学，他父母也想让他念这所学校，但是竞争激烈，而且很难进，所以他必须非常认真地学习。压力太大导致他变得不太爱学习，只有当假期、考试结束、假期外出游玩的时候才感到稍微轻松。他完成了小学学习，尽管不是出自真正对知识的喜爱和热情——升入了梦寐以求的中学，他感到非常高兴与激动，但是只持续了两周，因为他想升入更好的高中，压力重新扑面而来；后来他一路认真学习，从梦寐以求的高中考入了理想的大学，其间也只有短暂的狂喜和骄傲。大学生活也充满了压力，不过他坚持了下来，继续认真学习，参加学生组织，因为他想找到令人羡慕的工作。后来他成功了，一步步地实现自己的目标，从一家著名公司的实习生到正式员工，到副经理，到合伙人，到总经理。其间他结婚生子，虽然牺牲了很多与家人朋友相处的时间，过得很辛苦，不过挣了很多钱，买了两幢大房子，还有昂贵的汽车。财富与名望都得到了，一度成为报纸上的头条，那一刻他仿佛站到了世界之巅。直到有一天，他走进办公室，坐下，将脚放在桌子上，背后就是漂亮的中央公园。突然，有人敲门，他感到很诧异，因为通常都是秘书安排，不会直接来敲门。他打开门，是董事会主席，他们互相问好，主席说：好样的，今年公司赚了很多，你的工作非常出色，我们为你骄傲，很高兴你坐在这个位置上，但是，你该退休了，你已经72岁了。

你正处于这个人一生中的哪个阶段？

为什么不断的成功不能带给我们持久的幸福感？

为什么相爱的人之间不能经受住时间的考验？

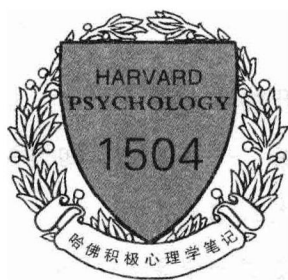
为什么那些渴望完美、尽心尽力的人总是觉得自责和失落？

为什么我们不能够把幸福积攒到一个时间段里尽情去体会？

.....

如果你也有这样的疑问，或者正在面临这样的问题困扰，那么幸运的你或许就可以从本书中找到答案。

最后，我们再次感谢沙哈尔老师，感谢他将自己的心得分享给我们，也希望这本书能够被更多的人分享。



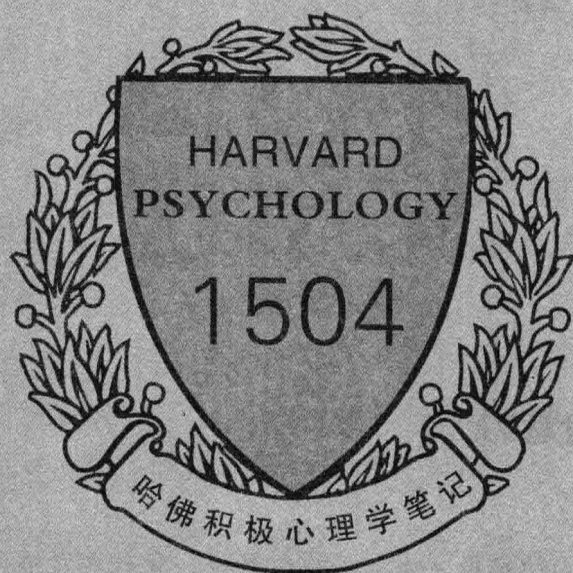
目 录

前 言	幸福不需要密码 / 1
第1课	传说中的“哈佛最受欢迎的课程” / 1
	幸福课的魅力 / 2
	一座连接心理学和个人生活的桥 / 4
	一门有关自我改变的科学 / 6
	更关注常识——因为它们实用 / 9
第2课	我们为什么要学习积极心理学 / 11
	更关注生活的积极面 / 12
	发现并发挥你的优势 / 15
	通往更快乐、更幸福的门径 / 19
第3课	积极心理学能给我们带来什么 / 21
	学会从正确的角度提出问题 / 22
	构建正确的身心健康模式 / 24
	帮助你更好地应对负面情绪 / 26
	哈佛幸福课四个目标 / 26

- 第4课 改变，从哪里开始？ / 29**
“幸福的基准线”——改变认知是关键 / 30
小行为能带来大幸福 / 33
不需要把自己变成一个完人 / 35
- 第5课 你相信、确信的东西会自我实现 / 39**
相信自己能更幸福就一定能更幸福 / 40
来自他人的相信很重要 / 43
如何维持自我和他人对自己的信心？ / 44
- 第6课 你在关注什么，决定你能否幸福 / 51**
幸福取决于我们选择关注事物的哪一面 / 52
学会接受痛苦和失败 / 56
关注当下——幸福就在你的身边 / 59
- 第7课 练习感恩 / 65**
每天记录五件值得感恩的事 / 66
养成感恩的习惯 / 68
- 第8课 改变自我的五项原则 / 71**
不要给自己太大压力 / 72
永远不要否定自己 / 74
随时调动自己的情绪 / 77
要舒服，先要不舒服 / 79
改变不要太剧烈 / 81
- 第9课 改变的本质——认知、情感与行为的互动 / 85**
不同的认知产生不同的情感 / 86

	内在的认知影响外在的行为 / 88
	外在的行动也可以改变内在的认知 / 91
	习惯——既是改变的起点，也是终点 / 94
	认知、情感与行为的循环——改变的本质 / 98
第10课	改变自我的实用技巧 / 101
	获得灵感——认知的飞跃 / 102
	写日记——促成改变的实用窍门 / 106
	最后的提醒 / 109
第11课	设定目标：原理与方法 / 111
	是否有达到目标的决心 / 112
	重要的不是目标，而是达到目标的过程 / 116
	这是你要的吗——你最在乎的就是最好的 / 118
	你擅长这样做吗——发现并发挥你的行动价值观 / 121
	设定目标的小窍门 / 124
第12课	心理压力：正确认知与调试之道 / 127
	关键的不是压力，而是学会休息 / 128
	专心一件事 / 131
	给生活做减法 / 133
	六种方法，助你重燃工作激情 / 135
第13课	完美主义者的自我调试 / 137
	“完美主义者”的自画像 / 138
	完美主义VS追求完美 / 142
	从“完美主义者”变成“追求完美者” / 146

	失败时的自我调试：给完美主义者的告诫 / 149
第14课	四种身体行为：提升幸福感的神奇药水 / 155
	神奇的幸福药水 / 156
	药水成分之一：体育运动 / 158
	药水成分之二：冥想 / 163
	药水成分之三：睡眠 / 168
	药水成分之四：抚摸与拥抱 / 172
第15课	情感关系的建立与培养 / 175
	社会交往并不是越多越好 / 176
	爱，没有完美 / 178
	技巧一：为共同目标，努力付出 / 180
	技巧二：追求被了解，而不是被认可 / 185
	技巧三：允许冲突 / 188
	技巧四：积极的感知力 / 195
第16课	自尊和自我独立：做回最真实的自己 / 199
	自尊：最关键的认知 / 200
	从看人眼色到自我独立：自尊的三个发展阶段 / 203
	做回最真实的自己 / 209
告 别	从今天起，做个幸福的人 / 214
后 记	/ 217



第1课

传说中的“哈佛最受欢迎的课程”

幸福课的魅力

貌不惊人的泰勒·本-沙哈尔教授，凭什么在哈佛开出一门最受欢迎的幸福课呢？

被哈佛学生评为最值得一上的课程之一的“幸福课”，在新学年里继续保持着人数不断攀升的势头。很多人慕名而来，早早地选好位置等待传说中的“幸福教父”隆重登场。课程开始，大家都在等待一个像《闻香识女人》中的精神矍铄的退役军官“阿尔·帕西诺”，也有人认为会是《死亡诗社》里面那个充满斗志的“罗宾·威廉姆斯”，或者，至少要有《放牛班的春天》里那个音乐教师克雷芒·马修那样拥有智慧型的秃顶和包容型的体型。

课程开始，一个个子不高、身材略显单薄的人走上讲台，“欢迎来到积极心理学1504课程，我是主讲师泰勒·本-沙哈

第1课

传说中的“哈佛最受欢迎的课程”

尔。”台下明显响起一阵窃窃私语，大概每个人都在心里嘀咕，怎么会是这样一个形象，太没有惊喜了！

老师好像看出了同学们的疑惑，接着讲道：“我接受过多次媒体采访，有人在采访完成之后说，‘采访很精彩，但是你好像跟我想像中的不一样。’我问他们想像中的老师是怎样的，他们说‘更高大些’、‘更外向些’、‘声音更洪亮、有穿透力一些’……我可以理解，因为大家都会对一门比广受欢迎的经济学家曼昆的《经济学原理》更受欢迎的课程的老师有一些更高的期待，他们会觉得这门课的老师更有魅力、更风趣或者更戏剧化，会让这门课程的吸引力增加。可是我让他们失望了。”他的这番话让每一个同学都安静下来，这个人很会从听众感兴趣的地方讲起。

沙哈尔老师的这门课为什么受欢迎？既然不是因为老师个人的强大魅力，那会是因为什么呢？如果答案不在传授者这里，难道是因为这门课程本身的魅力？“积极心理学”这门课究竟会讲一些什么呢？

“现在全美上百所高校在开设积极心理学，高中甚至小学都在介绍积极心理学。越来越多的组织机构在领导培训中引入积极心理学，就像在座的诸位一样，越来越多的人开始对这个新兴的领域感兴趣。为什么？因为它对我们有真正的帮助。事实就是这样。”

沙哈尔老师以他自己的经历为证。在上这门课程之前，早就听说他曾经在体育方面小有成就，而且他本身是学习计算机的，如今却站在心理学的讲台上，倒有几分传奇色彩。沙哈尔老师说，1992年他来到高手和名师云集的哈佛计算机系学习，他无

论是在学业上、社会活动上，还是在体育竞赛上都得心应手。可以想像那时他一定是一个意气风发的小伙子，但老师说，他并不快乐。“我不知道为什么，于是我决定去哲学和心理学中寻找怎样才能让自己变得更快乐的答案。”他说对自己帮助最大的就是在当时还没有明确界定的积极心理学这个领域的研究。正是因为积极心理学让优秀而不快乐的他找到了更快乐生活的方法，他因此决定去当一名教师，与更多人分享积极心理学。这一点的确符合“美国精神”。事实上生活中有很多沙哈尔老师那样的人，因为自己从某一事物中得益，因此投身到推广的活动中去，就像传递微笑一样，让越来越多的人在笑容的感染下展现笑容。

沙哈尔老师在半学期的课程中，会带领大家学习积极心理学，但并不仅限于积极心理学的学术探索。除了学习、准备论文和考试之外，还将更多的精力投入到行动、实践当中，也正是因为如此，有五分之一的学生认为老师的的确确改变了他们。要知道，改变一个人可不是一件容易的事情。

一座连接心理学和个人生活的桥

他希望能成为学术的象牙塔与普通大众之间的一座桥，将学术研究的成果介绍给那些力图自助的人，让科学真正能够帮助人们。