

《在哈佛听积极心理学》

图书基本信息

书名：《在哈佛听积极心理学》

13位ISBN编号：9787511326652

10位ISBN编号：751132665X

出版时间：2012-8

出版社：中国华侨出版社

作者：王滢明

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《在哈佛听积极心理学》

内容概要

《在哈佛听积极心理学》内容简介：从2006年起，一股幸福的“龙卷风”自美洲大陆的哈佛大学刮起，很快就席卷了全球。有无数的人被它的威力所折服，并且从中学会了获得真正幸福的方法。笔者也是受益者之一。

笔者幸运地听到了“积极心理学1504”课程的全部内容，并且运用沙哈尔老师教给的方法获得了梦寐以求的幸福。为了能够让更多渴望得到幸福的人了解并掌握沙哈尔老师的“幸福理论”，笔者将自己听课时的笔记整理出来，并重新梳理章节顺序，使其更符合中国人的逻辑，以期能够帮助更多的人找到幸福。

《在哈佛听积极心理学》共分为三个部分，第一部分是导言，向大家介绍了幸福课的基本概况，以及幸福课之所以广受欢迎的原因。第二部分讲了积极生活的五个维度——起点、基础、核心、强心剂、助推器，唯有建立并强化这五个维度，才能够不断地提升幸福的基准线，即提升我们幸福的水平。第三部分是和幸福相关的五个主题——自我和谐目标、自尊和自我独立、减压、克服完美主义、建立亲密关系，处理好这五个主题，我们的幸福感就会有很大的提升。沙哈尔老师用通俗易懂的预言，将一些我们都知道的常识，循循善诱地告诉我们，每个听过的人都会觉得：哇，就是这个样子的，我原来怎么从来没有这么想呢！

通过这本《哈佛积极心理学笔记》，相信你也可以掌握幸福的真谛，从而在追求幸福的道路上大踏步前进。

《在哈佛听积极心理学》

作者简介

原讲课者泰勒·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。在哈佛大学被称为“最受欢迎的导师”，同时还受聘为多家著名跨国公司的心理咨询师和培训师。美国公共广播电台 (NPR)、美国有线新闻网 (CNN)、美国哥伦比亚广播公司 (CBS)、《纽约时报》和《波士顿环球时报》等数十家著名媒体对他进行了专访和报道。
王滢明，自由撰稿人，著有多本身心励志畅销书。

《在哈佛听积极心理学》

书籍目录

导言 传说中最具人气的“哈佛幸福课”来了

为什么人人喜欢“幸福课”

幸福需要被提醒

要幸福，从积极心理学开始

Part1 积极心理学是一门研究幸福的学问

第一课

“与众不同”的积极心理学

第二课

积极心理学给我们带来的好处

Part2 积极生活的五个维度

第三课

积极生活的起点——小改变带来大幸福

第四课

积极生活的基础——坚定的信念是自我实现的预言

第五课

积极生活的核心——选择关注事物的正确视角

第六课

积极生活的强心剂——感恩可以使我们更幸福

第七课

积极生活的助推器——幽默可以使我们更幸福

Part3 影响幸福感的五个主题

第八课

设定明确的目标

第九课

自尊和自我独立的重要性

第十课

学会减压才能轻松生活

第十一课

完美主义者的“自我调剂方”

第十二课

亲密关系对幸福至关重要

结语 从现在起，你会变得更幸福

章节摘录

最重要的是改变幸福的基准线 我最初选择听这门课的时候，就是希望从沙哈尔老师那里学到一些让自己更幸福的方法，但是我也知道靠外在的力量是很难实现这一目标的。在听这门课之前，我读过很多励志类的书籍，看过很多励志类的电影，也听说过很多励志类的故事，尽管当时我可能觉得很受用，但时间一久，我似乎又回到原来的起点上。从沙哈尔老师这里，我找到了答案，他说，每个人都有一个“幸福基准线”，我们的幸福感总是围绕着这个基准线上下徘徊，就像我们所知道的“价格围绕着价值上下波动”一样。因此，我们要想让自己变得比过去更幸福，就必须提升我们的“幸福基准线”。

幸福感围绕着基准线上下波动的例子，在我们周围的生活中有很多。例如，一个中了百万元大奖的人，在第一个月可能会非常兴奋和幸福，但是过了六个月之后，他的幸福感又会回到当初的水平。同样，一个人如果遭受了严重的挫败，在头一个月内他会感觉糟透了，但是等过了六个月，他的幸福感就会回到原来的水平，一切如常了。一个丧失了至亲的人，经过一定的时间后，他的精神也会恢复到遭受不幸之前的状态。仔细回忆一下，我们就会发现，事实果真如此。在经历了大喜或大悲之后，过一段时间，人们就会恢复原来的生活状态。如果他以前就很快乐，那么一段时间以后他将重获快乐；如果以前他不快乐，他也将继续保持不快。这也就是说，在衣食住行这些基本的需求得到满足的情况下，外部环境给我们的幸福状态带来的变化是非常微弱的。哪怕你获得了很高的薪水，得到了梦寐以求的大学录取通知书，或者是在一个很理想的环境中工作，这些并不会如你预想的那样，给你带来那么大的幸福感。

沙哈尔老师给我们讲了他本人的例子：16岁那年，我在以色列全国壁球赛中夺得冠军，那次经历让我对幸福的理解发生了根本的转变。我曾深信胜利可以令我快乐，可以减轻我长期以来的空虚感。在长达五年的训练中，我一直感到生命中好像缺少了些什么……无论是通过拼命运动，或是不断地自我勉励，都无法填补这种内心的空虚。我虽然曾为此闷闷不乐，但我相信那空虚早晚会被填补。那时我认为，无论是身体或心理都必须坚强才能胜利，而胜利会带给我充实感，这种充实感才能让我最终幸福。如我所愿，在胜利后我欣喜若狂，与家人、朋友举行了隆重的庆祝。那时，我对自己的理念更是深信不疑：胜利可以带来快乐，为此种种生理和心理上的痛苦都是值得的。可是就在那天，当我睡前坐在床上，尝试着再回味一下那无限的快感时，忽然间，胜利的感觉消失得无影无踪。我内心忽然觉得很空虚，只有迷惘和恐惧，泪水涌出，不再是喜极而泣的泪水，而是伤心的泪水。如果在如此顺意的情况下尚不能感到幸福，我将到何处去寻找我人生的幸福？我努力告诉自己，这是暂时的神经过敏。可是在接下来的日子里，我仍没有找回那快乐的感觉，相反，内心的空虚感越来越重。我开始慢慢地发现，胜利并没有为我带来任何幸福，我所依赖的逻辑彻底被打破，我感到完全不知所措。

这之后，在慢慢摸索中，他才走上积极心理学的研究之路。沙哈尔老师同时也告诉我们，虽然实现努力追求的目标并不一定能给我们带来幸福，但是这也不意味着我们降低自己的期望就能达到幸福。例如，如果你本来期望自己拿满分（按照沙哈尔老师的经验，可能你最终拿了满分也并不会觉得很幸福），但是为了“满足自己的期望不致落空”，你就说“好吧，我拿60分，就会满足了”。结果你得了70分，你会真正因此而快乐吗？很多人不会。

我们的幸福感就像价格一样，随着市场上供需关系的变化而起起伏伏，但是我们知道，普通的石头几乎永远不可能涨到钻石的价格上去。也就是说，我们自己的幸福基准线决定了我们感受到的幸福在怎样的一个范围内波动。所以我们要让自己变得更幸福，就必须把自己的幸福基准线往上调。沙哈尔老师解释道：“这不是说让我们对幸福的期待越来越高，而是让我们对生活有更加深刻的体悟。”

如何才能提高幸福的基准线？沙哈尔老师的建议是：首先，去面对，把自己置于风险之上。这样做所带来的结果就是幸福基准的上升。也就是说，它虽然仍会有起有落，但起伏是倾斜上升的，而不是在一条直线上或者平行线上徘徊；其次，想象成功。我们的大脑无法区别真实的事物和想象的事物，当我们在脑海中反复想象成功时，大脑就会引导我们向这个方向发展，最终让外部的事件和内心的想象相符，这种方法很多时候都很管用；最后，认知疗法。它的基本前提是思想驱动情感，比如，外部发生一件事，我们感知到那件事，之后的行动是，对那事进行评估，也就是对那件事进行思考，思考后就唤起了情感。认知疗法认为如果我们想改变情感，我们要干预的是评估和想法层面，如果能改变这个，我们的情感也随着改变。由此，我们的幸福基准线也会逐渐提升。

小改变带来大幸福 沙哈尔老师说，改变是支撑起这门幸福课的基础，因为一切都需要从改变开始。如果我们学完了这门课程却没有一点点改变，那无疑是一件悲哀的事情。但是，改变是困难的。那么，是什么阻碍我们去改变呢？我们常常会有这样的体验，当我们对自己的现状不满

意，而且也想出改变的方法，有时甚至还制订了计划，但是到最后却难以实现。这是为什么呢？沙哈尔老师告诉我们，这是因为我们对自我改变的错误认知。通常我们只看到一场巨大的改变需要的时间和带来的影响，而不去关注让它产生的一些基础性的量变。这种误解不仅仅是对自己意志力的不信任，更重要的是对微小改变的不信任。为此沙哈尔老师给我们举了很多的例子，来证明微小改变的力量。沙哈尔老师给大家播放了一段视频，是一个很可爱的孩子笑脸。在这张笑脸的感染下，整个课堂的人都笑了。“看，这就是微小改变的力量。”你对三个人微笑，这三个人又对另外三个人微笑，如此类推，我们会让全世界的人都微笑起来。这使我想起了著名的心理学效应——蝴蝶效应。

蝴蝶效应是气象学家洛伦兹1963年提出来的。其大意为：一只南美洲亚马孙河流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，可能在两周后在美国得克萨斯引起一场龙卷风。其原因在于：蝴蝶翅膀的运动，导致它身边空气系统发生变化，并引起微弱气流的产生，而微弱气流的产生又会引起它四周空气或其他系统产生相应的变化，由此引起连锁反应，最终导致其他系统的极大变化。此效应说明，事物发展的结果，对初始条件具有极为敏感的依赖性，初始条件的极小偏差，将会引起结果的极大差异。

蝴蝶效应在社会学界用来说明：一个好的微小的机制，只要正确指引，经过一段时间的努力，将会产生轰动效应，或称为“革命”。那么，对于我们来说，是否也应该为了谋求自己的幸福，从每一件小事情做起呢？如果将一张普普通通的纸折叠41次，它的厚度会有多高？冰箱那么高还是一层楼那么高？沙哈尔老师告诉我们：是地球到月球的距离！微小的改变，真的可以给我们带来大幸福。美国著名女作家海伦·凯勒（Helen Keller）的经历会让我们看到小改变的大作用。海伦小时候生了一场大病，使得她双眼失明，后来她的两只耳朵又失去了听力。对于这样一个又盲又聋的孩子来说，学习读书写字几乎是不可能的，她的一生也注定生活在一个没有声音、没有色彩的悲惨世界里。但是，女教师莎利文的出现却改变了海伦的一生。在海伦七岁的时候，她的父亲为她请来了女教师莎利文，而莎利文没有因为海伦不能看也不能听就放弃对她的教育。她先是把一个洋娃娃放在小凯伦的手上，然后再在她的手心一遍又一遍地写洋娃娃这个单词，这样海伦就知道什么是洋娃娃了。就是这个小小的改变，奠定了海伦·凯勒不平凡的人生的开始。后来，她成为几乎被全世界人知道并仰慕的“英雄”人物之一。其实就是如此简单，换一个角度来看，也就是说那些目前在我们看来不可能实现的事情，只需要坚持用很小的行动去追求就能实现！我们常常低估自己对变化的影响力，是因为我们低估了微小改变所积聚的能量。古语云：千里之堤，溃于蚁穴！坏的方面是这样，好的方面也是如此，只要我们坚持一点一点地小改变，终将会得到人生的大幸福。

改变是认知、情感与行为循环互动的结果。认知（Cognition）、情感（Affect）、行为（Behavior）是构成人类心理结构的三个最重要的系统。认知是指我们对某事或某物的看法，例如有的人认为社会是黑暗的、老板是贪得无厌的等；情感是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验，如喜、怒、悲、恐、爱、憎等；行为是指人类日常生活所表现出的一切活动。这三个系统互相影响、互相制约，共同决定了一个人的生活是否幸福。沙哈尔老师将认知、情感与行为这三者称为改变过程中的ABC理论，并向我们讲述了三者之间的关系。认知可以决定我们感受事情的方式，还可以激励我们去做那些与目标一致的事情，例如跟朋友保持联系、坚持锻炼、培养业余爱好，或者去解决某个问题。另一方面，错误的认知也可以引起自我挫败的行为，例如办事拖拉、伤害我们所爱的人、把自己孤立起来，或者忽视自己的健康。也就是说，认知既可以产生有益的行为，也可以产生有害的行为。悲观主义者对待世界的认知通常情况下都很消极，无论遇到什么样的事情都会感到很悲观，甚至会不断地强化悲观的程序；而乐观主义者恰恰相反，无论遇到什么样的环境，他们的认知都很积极。沙哈尔老师认为，抛弃消极的、无益的认知可以帮助我们在困境中感觉好起来。

曾经有一个同学问过沙哈尔老师：怎样才能提高哈佛学生或者其他人的志愿服务意识？沙哈尔老师则提供了一个很好的答案，那就是：改变学校和社会对志愿服务的认知，不再看做是一种责任，而是一种优势。事实上，志愿服务本来就是一种优势。如果人们能够重新认识到志愿服务的优势，那将有越来越多的人乐于参与到志愿服务中。情感是内心的体验，我们都有情感——我们都知道什么是高兴、悲伤、兴奋、愤怒、尴尬、感激、厌恶或欣喜。我们的情感在很大程度上取决于我们的认知，也就是说我们在某一时刻感到欣喜、失望还是忧郁，取决于相关的认知和信条。我们大部分人情感要么是愉快的，要么是不愉快的。并且，避开不愉快的情感，去体验更愉快的情感，这种欲望激发了我们大部分的行为。沙哈尔老师说：“正如认知影响情感和行为，行为也可以影响人的认知。”因此，一旦我们决定改变了，就要立刻开始行动。如果我们总是等待自己情绪上准备好了再开始行动，就可能总是处于一个懒懒散散的状态中。但如果你已经开始行动了——哪怕是强迫自己行动的，也可

以通过行动来改变你的情绪状态。有些同学反映在他听了幸福课之后，虽然从思想上理解并且认同ABC三系统循环互动的道理，但是在行动上却跟不上节拍，所以感觉到自己的收效不大。面对这样的问题，沙哈尔老师则认为，那是因为没有跟上行动。当一个同学通过上课改变了思想态度之后，如果行为习惯不发生改变，思想态度就依然会被拉到原来的地方。如果可以立即在行动上发生改变，比如调整适应，做感恩练习、写信、锻炼身体等这些活动，都可以很好地抑制焦虑与抑郁的心情。

ABC三个系统是相互联系的。举例来看：某些人比较自卑，他们的C（认知）就是自我评价很低，这样的话，可能会经常感到沮丧，没有动力，这就是A（情感）；最终会导致无所事事，这就是B（行为）。行为又会影响到认知，认知会影响情感，情感影响行为，一直这样恶性循环下去直至自暴自弃。而那些自尊心很强的人则完全相反，会有很好的良性循环。据此，要想改变发生在人们身上的恶性循环，就应同时对ABC三个系统进行干预。比如治疗患有社交恐惧症的人，可以通过药物治疗或者冥想直接改变他们的情感；通过认知行为疗法改变他们的行为，让他们逐渐接触人群，直至能够正常交流；也可以通过认知疗法改变他们的认知，再由认知影响他们行为的改变。沙哈尔老师本人生来就容易焦虑，他很想改变自己的这种状态，但一直效果不是很理想，直到他学习了积极心理学，才逐渐实现了改变。他首先在日记中分析了这种状况，还将学习的关于心理失调的知识记在日记中，并配上自己的学习心得；然后，他选择锻炼身体，比如跑步、瑜伽，它们对于缓解焦虑很有效果；除此之外，他还听了很多轻松的音乐，并且觉得这是一种很有效的方式。为了使自己更加适应教师这个角色，他选择多和家人及朋友交谈，然后再让自己在公众面前发言。通过这一系列的努力，沙哈尔老师的那些不好的状态得到了改善，而且走上了良性循环的道路。

灵感是过程的产物 灵感是快速改变认知的一种方式，它可以让我们更出色地完成工作，也可以让我们获得更有创意、更幸福的生活。一般情况下，在文学或艺术创作中，灵感被应用的最多。我们也听说过许多名人是如何运用灵感写出好作品的故事。在这里，我想起了日本著名撰稿人残月的故事：他寻找灵感的秘方有点与众不同——拜访名人墓地。据说他共拜访过五百多位名人的墓地，其中包括鲁迅、伽利略、歌德和奥黛丽·赫本等名人的墓地。青春年少时，他一再地受到感情上的重创。为了逃避残酷的现实，于是他在文学和音乐中寻找安慰，读遍世界名著，听遍世界名曲。19岁那年，他偶然拜谒写过《罪与罚》的俄国著名作家陀思妥耶夫斯基的墓地时，产生了奇特的感受：“当我站在陀思妥耶夫斯基的墓前，他的作品立即变得生动异常，似乎他在向我诉说着什么。”这以后，他开始了全球名人墓地之旅。这种特别的举动改变了他人的人生，不仅给了他灵魂上的安慰，也给他带来了事业上的成功。

沙哈尔老师告诉我们，灵感不是凭空产生的，而是过程的产物。灵感的产生一般需要五个步骤：
一、准备阶段 最新研究发现，一个人要想成为某个领域的专家，至少需要10年的辛苦工作，在这个过程中，需要不断地准备、不断地积累。神经学专家丹尼尔·利瓦廷（Daniel Levitin）说：“无论是作曲家、篮球运动员、作家、滑冰运动员、钢琴演奏家、棋手，还是盗窃惯犯，他们的练习时间均是10 000小时，这相当于每天练习3个小时，或者一周练习20个小时，10年才能完全熟练。”

沙哈尔老师举例说，比尔·盖茨之所以能成功，主要是因为他有幸上了一所给他大量时间练习做计算机程序设计的学校。在他自己开公司之前，他就已经在计算机程序设计上花费了一万多个小时。

二、酝酿阶段 经过充分的准备之后，我们还需要充分的时间来酝酿灵感。我们在洗澡时产生好点子不是巧合，就如阿基米德洗澡时一样。莫扎特会花很长时间开车外出，然后突然某一秒“听”到了一整首歌谱。无论是洗澡还是开车都是酝酿的过程。沙哈尔老师认为，酝酿灵感的过程就是发挥创造力的过程。现在有很多人不太愿意花时间来培养创造力，认为是在浪费时间，因为创造力这种东西既看不见也摸不着。表面上看，好像坐在那里好半天什么都不做，但实际上，在这个过程中大脑运转得最快。思考解决问题的方法通常需要一段时间的酝酿，在这个过程中，潜意识会把所有材料综合起来，这就是创造力酝酿的时期，在这个时候灵光也最容易出现。因此，酝酿也是创造的过程，对获得灵感来说非常重要。

三、评估阶段 人经常会有很多想法产生，这时就需要评估，看看它是否可行，是否与别的想法重复。灵感出现后，你就要开始思考：这是一个好点子吗？行得通吗？
四、行动阶段 评估之后，就要开始行动了，把歌谱写下来，制订条款或者商业计划。

五、检查阶段 就是要总结行动的结果，分清哪些对了，哪些错了，明确效果，找出问题，解决问题。这五个步骤的顺序并不是一成不变的，当你写论文的时候，可能先准备一会儿，写一会儿，休息一会儿，有了想法，再作准备，再写。它给我们的启示有：第一，完成任何事情都没有捷径，艺术家、科学家不是一夜产生的。要想成为某个领域的专家，必须有一个准备的过程，再经过一段漫长的努力，才有可能取得成功。成功的秘诀不只是想象，更多取决于勤奋工作和热情。第二

《在哈佛听积极心理学》

，肯花时间去思考，这是酝酿必需的时间。有很多人不愿意花时间思考和反省，这是不对的，因为灵光往往在这个时候闪现。

第三，要重视对灵感的评估。我们通常会产生很多想法，但不一定所有的想法在现实中都行得通。因此，这时就需要我们评估想法，然后才能着手实施。

沙哈尔老师说：“我在上课前，先是备课，然后阅读相关的课文和文献，并和其他教授商量。在这个准备的过程中，我会突然想到该如何准备课件，这就是‘灵光时刻’到来了。我得到一个好点子后，就会马上对自己的这个想法进行评估，并和其他人进行交流。如果可行的话，就立刻开始着手准备教案，一口气把所有的都写出来了，然后在上课之前仔细琢磨，这就是一个完整的创造过程。”

改变的起点和终点都是习惯。只需我们采取行动，我们的幸福状况就会有所提升，听上去仿佛十分轻松，但是大多数人都很难做到。明明知道行动的重要性，但是却没有足够的自我约束力而中途作废。这听上去好像十分有道理，但是事实是否是这样呢？沙哈尔老师告诉我们：不要总是想着有朝一日自己可以获得更多的自制能力，那时自己才能够获得幸福。自制力并不是决定一个人能否成功的关键因素。

当代最卓越的社会心理学家之一罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）曾做过这样的一个实验：他把实验者分成两组，每一组在做实验之前，都被告知要在外面的房间等上10分钟。在第一组等待的房间里有一盘刚烤出来的香喷喷的巧克力薄饼，但是实验者被告知这是实验用品，最好不要吃。过了10分钟之后，他们被带去做关于自制力的实验。结果表明他们的自制力水平很低。在第二组等待的房间里，放的是一盘甜菜根，味道远不如巧克力薄饼好吃。实验者依然被告知这是实验用品，最好不要吃。10分钟之后，他们同样被带去做关于自制力的实验。结果表明他们的自制力水平要稍高，也就是说明显高于第一组。

很多人可能会对此不解，沙哈尔老师告诉了我们其中的奥秘：自制力是一个因变量，每一个人的自我约束能力都是有一定限量的。在这个实验里，第一组实验者在实验之前，面对香甜的巧克力薄饼，花费的克制力更多，第二组面对不怎么好吃的甜菜根，他们所花费的自制力明显要少于第一组。所以在进行实验时，第一组的自制力要小于第二组。

我们大多数人都会期望自己拥有足够多的自制力，但是它不可能有很多，这是人的本性所决定的。听到这个理论，可能很多人会感到失望，在这里沙哈尔老师告诉给我们一个好消息：自制力对于我们的快乐和成功都没有我们想象的那么重要。他说，只要很小的自制力就足能够保证我们获得更多的快乐和成功了。其中秘诀就是：从依靠自制力来获得转变转换成为养成一种好习惯。

沙哈尔老师给我们讲述了他自己的亲身体会，来支持他这个理论。沙哈尔老师本人是一个壁球运动员，很多人都惊讶于他有很强的自我约束能力，但是他自己却觉得起主要作用的并不是自制力，而是一种习惯。他坦言自己对巧克力饼干的自制力基本为零，但是对于壁球却能够坚持这样长的时间，是因为他已经习惯了这样做。在很小的时候，他每天早上起来就先跑步，然后去上课，上完课之后直接找教练进行常规的练习，然后去打比赛，再去健身房锻炼，直到筋疲力尽，最后回家完成作业。正是因为每天如此，所以并不用什么自制力，他很自然就能做到这些。

美国的畅销书作家吉姆·罗尔曾说过：与其强化自律性，不如建立固定的习惯。历史上很多名人都有固定的习惯，例如德国著名的哲学家康德，他的生活极有规律：几点散步，几点返回，几点做学问，几点用餐，都有准确时间，而且十分精准。后来邻居们发现只要有康德在，几乎都不需要看表就知道时间了，因为他们有“康德钟”。可见，康德是可以多么精准地按照时间来安排生活。康德还有一个本事，可以准确地预知天气，只要他拿伞出门，那天就一定有雨。于是，邻居们只要是看到康德带了伞，他们也会带伞；如果康德没有带伞，邻居就可以放心地空手出门，不用担心下雨。难怪有人会赞叹说，康德的一生就像是一个最规律的生物钟。

习惯的保持并不需要付出很多自制力，但是习惯的养成却需要我们付出较多，因为人们极容易在这个时候退回到原来的习惯中去。打个比方，按照自己的习惯双手交叉放在胸前，然后再换个方向，感觉会怎么样？是不是觉得有点怪怪的呢？总是觉得换个方向不太对劲，总是想回到以前的交叉模式，这就是所谓的人们养成的习惯，是习惯造就了人。……

《在哈佛听积极心理学》

媒体关注与评论

幸福，有人曾经把它编在歌里，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，沙哈尔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论证幸福是什么。——美国有线电视新闻网（CNN）

幸福是所有人应得的。沙哈尔博士坚信，无论任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，与大家分享终身提升幸福的方法。

——美国在线（American On-line） 这学期哈佛大学“最受欢迎的课程”是沙哈尔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”。沙哈尔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，全心全力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）

《在哈佛听积极心理学》

编辑推荐

1.世界名校哈佛大学听课人数最多、最受欢迎的心理学课程。 2.全球各大网站公开课排名第1、视频下载量过千万次的心理学课。 3.讲课者是哈佛大学心理学教授泰勒·本-沙哈尔，被哈佛学生赞为“最受欢迎的老师”“人生导师”。 4.全球亿万大学生、青年人追捧、学习的人生指导课。 5.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》等世界顶级媒体强力推荐的人生必修课。

《在哈佛听积极心理学》

精彩短评

- 1、这本书相对于那本笔记，简单很多，把重点都记录了下来。
- 2、解开了心中的对身边的不满
- 3、我也正在看，不过关于冥想的没感觉
- 4、看看鸡汤也是有帮助的
- 5、东西还可以，质量还不错，买得挺放心。
- 6、对自己有非常大的帮助。
- 7、积极心理学是研究幸福的学问
- 8、准备实践书里面提到的一些小贴士
- 9、看视频比较散。书里总结的到位。
尝试去坚持。
想获得幸福，也要看你能坚持多久，或者说有多大的决心去改变自己。
沙哈尔本人具有很强的实力，和蔼可亲。
封面上的苹果坦然放在一根绳上，让我感触很多。
似乎是在说我们每个人，也似乎告诉我们，生活中，只要你内心坚持，或者内心积极，生活自然会朝着想要的去发展。
- 10、要有一个积极的心态
- 11、站在岔路口总比前方无路的好
- 12、先声明，这本书是笔记，我看的是视频，也推荐大家去看哈佛积极心理学的系列讲座，很容易找，全部翻译完了。

TAL教授确实是心理学集大成者，我读了一些心理学的书发现很难跟他比。核心有以下几点：

- 1.问题(角度)创造现实，关注点决定结果；一样的事实，乐观的诠释会带来截然不同的结果
- 2.无条件接受自己；尤其是如何处理负面的反应和情绪，这些都是正常人有的;但是我们可以决定如何反应，如何行动
- 3.学会感恩生活中美好的东西，人在进化过程中形成的适应性倾向于对已经拥有的东西习以为常，忽视了已拥有的美好的东西,失去或重大变故后才懂珍惜，时常感恩才知道自己依然拥有了如此多美好的东西。
- 4.如何从压力中恢复，对工作的人特别有用，PAL提到的变马拉松为短跑（工作90分）+休息（15分钟，瑜伽、太极、冥想、音乐、健身、休息），这个方法太好了。。。。
- 5.爱情，需要主动有建设性的回应，美丽的敌人。
- 6.冥想，PAL有3集里面带领大家做简单冥想，每次10分钟左右，很简单，我用了一下挺好的;时间位置分别在4集1小时05分,简单集中精神，深呼吸；第10集24分，如何缓解不良的感觉；第17集1小时02分，回忆快乐时光

13、对于读过《幸福的方法》的人来说，这本书无疑是一本复习手册，但对于从不了解积极心理学的人来说，这本书又是这门学科的入门检索。虽然我已经读过TAL教授的原著，当时也倍受鼓舞，但当我渐渐忘记了这种感觉的时候，再读这本书又让我感受到力量。读书依然需要温故而知新，因为我们其实如此健忘。。。

14、算是公开课之后的笔记总结吧。。。。有secret的风格，同时也给了很多建议，不错

《在哈佛听积极心理学》

15、哈佛心理

16、本书深层意义上要表达的内容和《秘密》里面说的一致，这本书写的很流畅，深入浅出，言简意赅，容易懂，推荐~

17、配合公开课还可以吧

18、他的课是那种能促成一个人的思想和行为发生翻天覆地且积极的改变的，因为他所讲的那些首先改变了他本人--改变了一个完美主义者、一个成功但不开心的人。

于我而言，一个完美主义者、拖延症同志、内向又稍显怪异的性格、冲突的内心、站在灰暗的路口，这样的我此时此刻感觉无比需要这样一门课，去慢慢地体验它，然后，1个月、3个月、半年、1年后再回头看看，看看曾经的我和现在的我会有什么样的不一样，很期待!

更新：

昨晚看了最后一节课，其中很大一部分时间用于同学们的分享。最大的感触是有那么多学生开始重新思考自己真正要做的是做什么？华尔街高官OR乡村女教师？一堂心理学课，触发到人的灵魂最深处，唤醒那个沉睡的真实自我，如此撼动人心。

于我，也在寻找那条我所渴望的路，从上海的农庄到漳州的冷饮店，从向咨询公司投去的一封封石沉大海的邮件到足球狂想....寻找是一件并不那么爽快的事，但是难道要停止吗？NO！正如他所言，人生并非一条直线，人生是螺旋状的，至于能不能螺旋上升，那就得看我的了。

还记得大学一年级自我介绍时，我说我信奉S形的人生，也许一语中的，也许用他的话说，那叫自我预言（信念）实现吧。好吧，学会接受，就像接受恐惧感一样，但那些即便恐惧依然向前的人才是真正的强者。

19、很少读新书，翻翻过

20、有用。

21、将马拉松变为短跑，是的。

《在哈佛听积极心理学》

精彩书评

1、有个学心理学的很好的朋友，南方人，话说心理学在香港那一带还是挺有名的，也有人说，心理学到底算不算是一门科学。以前学校英语角也曾经免费发送心灵鸡汤，英文版的，都是很美的英文小品，用来学英文也倒有趣。这本书是翻译过来的，全书都在讲幸福，我猜哈佛的学生喜欢学这门课是因为学习压力太大了吧，有必要缓解一下他们一直紧绷的神经。故事因为是美国版的，没有《小王子》那么的浪漫，话语翻译过来也比较平实，故事性也不是那么强，毕竟是一非白人的教书匠写的，能写出来这样的书是否也跟个人信仰有关系呢？！

2、看视频比较散。书里总结的到位。尝试去坚持。想获得幸福，也要看你能坚持多久，或者说有多大的决心去改变自己。沙哈尔本人具有很强的实力，和蔼可亲。封面上的苹果坦然放在一根绳上，让我感触很多。似乎是在说我们每个人，也似乎告诉我们，生活中，只要你内心坚持，或者内心积极，生活自然会朝着想要的去发展。

《在哈佛听积极心理学》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com