哈佛最受欢迎导师北大演讲：从幸福到更幸福的五个方法

2014-08-27[尚良有机生活馆](javascript:void(0);)

“Success→Happiness”对于社会上大部分人来说就像黑板上的公式。然而，只要取得成功就一定会感到幸福吗？不一定。如果成功不能让我们感到幸福，那到底什么能使我们感到幸福呢？本文是被誉为“哈佛最受欢迎导师”沙哈尔在北大的演讲实录，在演讲中他提出了让我们感到更加幸福的五个方法，简单有效，特选登于此与读者共享。

**作者：泰勒·本-沙哈尔（TalBen-Shahar）**

非常高兴今天下午能够到这里来演讲，人们都把哈佛大学称为北美的北大。对于我来说，在刚刚享受了美食之后，在这个时候向大家做一些演讲，实在是一大挑战。比起站在这儿，如果能美美地睡上一觉，是我更需要的东西。如果你们睡着了，我不会过去把你们叫醒，因为睡觉也是幸福的一个重要的组成部分。

我之所以会开设这门心理学课程，是因为曾经的我感觉自己非常的不幸福。实际上，我最开始在哈佛大学攻读的是计算机课程。当我到大学二年级的时候，虽然念书念得不错，体育方面也很好，社交方面也没有问题，但是我发现我一点儿都不幸福。我觉得这简直是没有道理，因为从我周围的环境以及外部的因素来看，我应该是幸福的，但是我的内心并不这样认为。所以有一天早上醒来之后，我见了我的导师，跟他说我要换专业，然后我从计算机专业换到哲学及心理学专业。我的导师问我为什么，我回答他，因为我要了解两个问题：第一，为什么我感觉不幸福；第二，我如何才能变得更加幸福。为了这一点，我暂时放弃了在哈佛大学的课程，前往剑桥大学学习教育课程，然后回到了哈佛大学攻读博士。

**成功幸福之间的关系**

我们今天要了解一下，在过去20年中，积极心理学这个领域内的发展以及一些成果。不过我只能做一些简略的介绍，因为如果一直讲下去，可能今天半夜也讲不完。

首先一个问题是成功与幸福之间的关系。之前大家都会认为，成功与幸福之间的关系是，你只要能够取得成功就一定会感到幸福。比如我们进了好的大学，找到理想的工作，挣到很高的薪水等等，我们一直都是在这种模式下被教育成长的。不过从我自身的经历以及科学研究表明，这样的关系实际上是完全错误的。这方面有很多的研究，但是我今天想谈一下我在哈佛大学上课时的一些经历。

每年3月份的时候，我会向我的学生提问：如果你认为你在4月2号这一天会感到很幸福或者特别幸福的话就请举手。我为什么会选择4月2号这一天呢？因为4月2号是学生接到录取通知的日子，他们会知道自己有没有被新的学校录取。所以想一下，坐在我这个课堂上的学生，在4月2号有可能会接到哈佛大学的录取通知书。所以呢，我就选择了这一天。当时我班上有将近1000名学生，他们全都举起了手。

那么我的下一个问题是，如果你觉得你一生剩下的时光都会感到很幸福的话，你们就别把手放下来。几乎所有人仍然是举着手的，他们认为4月2号这一天感到幸福，因为接到哈佛大学的录取通知书，所以他们的余生都会感到很幸福。为什么会有这样的结果呢？是因为这些学生他们都是在这样一个模式下被教育长大的——只要你进入了像哈佛这样一流的大学，那么你就会受到同学的敬仰、老师的尊重，会找到很好的工作，因此你这一生都会很幸福。所以所有的人都继续举着他们的手，认为他们一辈子都会幸福下去。我接下来一个问题是，如果你们此时此刻感到幸福，不用感到非常幸福，或者特别幸福，只要是感到幸福就好，你们就继续举着手。几乎所有的人都把手放下了。

哈佛每年大约有80%的学生都会受到这种抑郁的困扰。这倒不是很严重的抑郁，只是觉得自己有一些无助的抑郁。对于他们其中的一些人来说，以及对于社会上大部分人来说，“Success→Happiness”就像黑板上的公式。当他们发现这些公式其实不成立之后，失望就会带来这种抑郁。公式到底成立不成立呢？其实，如果是把这个公式反向来看，**“Happiness→Success”就是完全成立的——幸福可以引导我们走向成功。**

**要幸福，首先要接受不幸福**

如果成功不能让我们感到幸福，到底是什么能使我们感到幸福呢？在我们进行下一步的讨论以及提问之前，我们首先要明确非常重要的几点，才能够让我们内心感到幸福。**首先我们要重新接受自己作为人类个体的一个事实，我们要知道人类的个体不仅感受幸福，也会感受痛苦、哀伤、忧愁等等各种不良的情绪。**

当我第一次在哈佛大学开设积极心理学课程的时候，在课程的第一天有个学生和我共进了午餐。他并不是我班上的学生，但他的一个室友选修了我这门课程。他一坐下来就跟我说，既然你现在开始教这门课程了，所以你要格外当心。我问他为什么，他说如果我发现你有一点点不开心、不幸福的话，我就会跟我的室友告密。所以，我在第二天上课时，跟学生说的第一句话就是，我认为这个世界上最不可能的一件事情就是，我会一直感到幸福，而你们在学习结束后也会一直都情绪高涨。

世界上不会经历忧伤、哀愁、嫉妒、失望、焦虑等等不良情绪的，只有两种人：第一类是精神病患者，第二类就是死人。

所以如果你确实经历了这种痛苦的情绪的话，我是非常为你们感到高兴的，这至少说明：第一，你不是精神病人，第二，你不是死人。我在现代社会中的很多国家，包括中国和美国在内，看到的一个问题就是，我们普通人不允许自己经历这种本来很本源的情感，或者我们经历这种情感的时候会感到非常不舒服。所以，当我们允许自己去全新地接受这种痛苦情绪的时候，如果我们能够坦诚地把它写下来，或者向我们的家人、朋友、治疗师等把这些情绪说出来，让自己能够全面接受这些情绪的话，就是非常好的一个方式。

痛苦的情绪就像弹簧一样，遇强则强。**所以想要获得幸福的最基本的一个公式，听上去是自相矛盾的，首先就是要接受不幸福。**

**坚持锻炼与懂得感恩胜过灵丹妙药**

我要谈的**第二点就是身体上的锻炼。定期的体育运动对于心理上的健康的作用和最强效的心理治疗药物的效力是一样的**。每周3次，每次30分钟定期的锻炼，可以排出我们大脑中的有害的化学物质，作用相当于抗抑郁和抗焦虑的药物。可以是散步、慢跑、游泳、打篮球或者是跳舞，不妨大家一起去跳个广场舞。

**定期锻炼还可以增强我们的注意力、创造力，可以改善我们的人际关系，以及有利于自信心的提升。**哈佛大学等著名大学的心理学家，他们把定期的心理锻炼称为心理治疗上的灵丹妙药。一周3次，每次30分钟，这样的体育锻炼足够了。

**第三点，也是很重要的一点，要有感恩的心。**

多项研究表明，把你很感激的一些事情写下来，不管是大事或者小事，把它们写下来，这样会让你感到更幸福，身体也会更健康。**每天或者每周花一两分钟，把自己心存感激的事情都认真地记下来，时间不会花很多，但是能产生的改变却是非常大的。**

大约在几个月前，我的同事们刚刚发表了一个研究，这个研究表明，要对未来表示感恩。研究参与者们在每天早晨起来的时候，写下一天当中他们期待发生的三件事情——可以是和朋友共进午餐，或者是期待学校中的一堂课程，或者仅仅是下午能够睡个好觉。不管是什么，大事小事都可以，至少写下三件。定期做这件事情的人们，焦虑会减少很多。因此，**对我们的生活表示感恩，不管是对已经发生的事情还是我们期待发生的事情，都会让我们感到更加幸福。**

不过很不幸的是，我们现在总是认为我们生活中出现的一切事情都是理所当然的。

**要认为我们自己很幸福**

除了上面所说的三点之外，我还要强调的**第四点就是，要认为我们自己很幸福。**

有研究学者对我们外在的身体行为进行了研究。他让研究参与者从两种方式中任选一种，一种是很放松的、充满能量的姿态，一种是紧张的、低能量的姿态，每个姿态保持两分钟。仅仅是这两分钟不同的姿态，就会对研究参与者产生非常大的影响。采取低能量姿态的人在两分钟之后，他们的皮质醇水平会上升25%，而采用这种高能量姿态的人皮质醇水平会下降15%。大家都知道，有一种非常强力的药物，它的作用就是降低人体内的皮质醇水平，而仅仅是两分钟时间的高能量姿态，就能够达到这样的作用。另外，雄激素水平在低能量姿态人群中会下降10%，在高能量姿态人群中水平会上升20%。

同时，不同的走路姿态也会导致人的幸福感的极大不同，像刚才这种雄纠纠气昂昂的走路姿态和蔫头耷脑的走路姿态导致的结果就是完全不同的。有时你只要做出这样一个积极的动作，就可以提升自己的动机水平，让自己振奋起来。

还有一个经典的研究，给你一支笔，让你把笔叼在嘴里，想想没有胳膊的人应该怎样写字。其中一组是把笔头朝下叼在嘴里，另外一组就是把笔横着叼在嘴里。在研究参与者头上放置的测试脑电波水平的电机表明，那些把笔头朝下叼着笔的人会感觉不太开心，而横着叼笔的人会感觉到更加开心，原因在于横着叼笔的人的嘴型看上去像微笑一样，即便他们没有真正微笑，也会让他们感到很开心。所以**有的时候（当然不是一直），我们也可以假装自己很幸福，很开心。**

**第五点，也是非常重要的一点，就是一定要珍视与爱的人和爱我们的人一起共处的时光。**和亲朋好友相处的时光一定要珍视，这与能够挣到多少钱，有多么出名，多么成功丝毫没有关系。

最后总结一下，让我们更加幸福的五个方法其实非常简单：首先是接受我们作为人类有痛苦情绪；第二是定期参加体育锻炼；第三是要有感恩的心，对我们获得的和将要获得的持有感恩的心；第四点，有时可以假装自己很幸福；第五，和你爱的人，和亲朋好友多多相处，并珍视这样的时光。

作者简介：泰勒·本-沙哈尔，哈佛大学心理学教授，被誉为哈佛大学“最受欢迎的导师”。他的《改变人生——积极心理学绝对能做到！》是哈佛大学排名第一的课程，也是哈佛有史以来选课人数最多的课程。被企业家和高管们誉为“摸得着幸福”的心理课程。潜心研究幸福学和积极心理学，著有《幸福的方法》等书。

来源：中信书院