

# 哈佛大学公开课：Happiness第一讲：什么是积极心理学 - 知乎

---

序：

2016年下半年陆陆续续在网易公开课上看完了整个课程，然而看完后很多东西并没有真正学到。the best way to learn is to teach.所以决定参照视频课程的中英文字幕，把整个课程整理成中文的讲稿合集，方便自己回顾以及他人阅读。

在网上大概搜了一下，关于这门课有很多同学都写了很不错的笔记、总结等，也有字幕合集。然而笔记和总结对于没看过整个课程的人来说未必能很好地理解；字幕合集阅读起来也不方便，而且有不少地方会导致误解。

所以本讲稿会在字幕的基础上划分段落，修正错误，去除不必要的口语重复，去除与课程无关的内容，重点确保Tal所讲的理论、观点、引用的例子和故事完整、清晰易读。课程中涉及到的短视频会尽量给出链接，涉及到的阅读材料会在每一讲的最后给出备注。

所有内容来源于互联网，侵权删。

2017年3月16日第一次更新。

## [第一课]幸福课 第一讲：什么是积极心理学

各位，早上好，很高兴能在这里见到你们。

我之所以教授这门课，是因为在我读本科的时候，非常希望能学习这样一门课程。可能这门课并不是你希望的那样，也可能并不适合你。但我希望在几堂课后，你能对这门课程有个大概的印象，从而判断这门课是否适合你。

我1992年来到哈佛求学。大二期间我突然意识到，我身处在一个让人神往的大学校园，周围都是出色的同学，优秀的导师。我成绩优异，擅长体育运动，壁球打得不错，社交也游刃有余。一切都很顺利——除了一点：我不快乐，而且我不明白为什么。也就是在那时，我决定要找出原因，变得更加快乐。于是我将自己的研究方向从计算机科学转向了哲学及心理学，目标只有一个：如何变得更快乐？

从那以后，慢慢地，我的确变得更快乐了。主要是因为我接触了一个新的领域，那时候这个领域还没有一个正式的名字，但其本质上属于积极心理学范畴。研究积极心理学，把其理念应用到生活中，让我感到无比快乐，而且这种快乐一直在继续着。于是我决定将其与更多的人分享。也就是在那时我决定成为一名老师并教授这门学科。这就是积极心理学（Positive Psychology）。接下来我们将一起探索这一新兴，令人倾倒的领域——不仅探索这一领域，而且探索我们自己。

我第一次开设这门课程是在2002年。当时以讨论会的形式授课，一共只有8名学生，其中两名退出了，只剩我和其他六个人。一年后，学生稍微多了一点，有300多人参加。到了第三年，也就是上一次开课，有850人参加。这是当时哈佛人数最多的课程，引起了媒体的关注。因为他们想知道为什么。他们对这一奇特的现象非常好奇，“竟然有比经济学导论更热门的课程，怎么可能呢？”于是我被请去参加各类媒体采访：报纸，广播，电视等等。

从这些采访中，我发现了一种有趣的模式：我前去参加采访，采访结束后，制片人或主持人会送我出来，说一些诸如“Tal，多谢你抽空参加采访，不过你跟我想象的不太一样”这样的话。我并不关心这些，但出于礼貌，我还是会漫不经心地问：有何不同？他们会说：这个嘛，我们以为你

很外向。下一次采访，结束时仍是如此：多谢接受采访，不过Tal，你跟我想象得不太一样。又一次，我漫不经心地问：有何不同？“这个嘛，我们没想到你会这么内向。”下一次采访，仍是如此。“有何不同？”“这个嘛，我们以为你会更开朗，更外向”。下一次采访，“这个嘛，你太害羞了。”

因为采访中我容易紧张。

差不多有几十次采访，每次都是“好交际，更开朗”，“不含蓄，更外向”，诸如此类。最绝的一次，是波士顿一家地方台。我去参加采访，聊了很多，我觉得进行得不错。采访结束，主持人是个热情开朗的男生，他送我出门，拍着我的肩说，“多谢接受我们采访”。然后又是那句，“不过，Tal，你跟我想象得不太一样”——你要知道，那时候我已经完全被打击了——不过我还是漫不经心地问，“有何不同？”。他看着我说，“我也说不上，Tal，我以为你会更高些”。更高些？什么？难道那些只有1米70…1米69的人不够资格传授快乐吗？

我考虑了很久，从头到尾思考了整件事。我似乎明白为什么他们期望不同了，因为他们要说服自己，说服观众，“这门课怎么会比经济学导论跟热门？”。唯一的解释就是，导师非常外向，充满领袖气质，乐观开朗，当然了，还很高，可惜我的名字（Tal）少了一个L。所以问题的关键在于，他们找答案找错了地方。也就是说，他们不该关注讯息的传达者，而应该关注讯息本身。我为什么知道？因为我参与过其他大学的积极心理学课程，全国范围的，乃至全球的。

美国有超过200所大学开设了本课程，而且几乎所有院校，这门课都是参与人数最多的或者最多之一。这门课所传达的讯息本身才是关键。越来越多的机构、组织开设这门课——包括咨询公司，其中一些甚至是全球知名的咨询公司——越来越多的中学、小学开始引入积极心理学，各国政府都对这一新领域表现出了兴趣。为什么？因为它有效，它的确有效。

在此之前，对于殷盛人生、快乐、幸福感这一整个领域，一直被\*\*心理自助运动（self-health movement）\*\*所统治。心理自助运动都有些什么？有生动有趣，通俗易懂的书籍；有热情外向的宣讲者，颇具领袖气质，且身材高大，吸引大众参与他们的专题讨论讲座。但是！——其中许多书籍和讲座都缺少实质的内容，而且通常都言过其实，无法兑现！比如“快乐的五个关键”、“成功领袖的三个要素”、“成功，快乐，完美爱情的唯一秘诀”……这些书籍讲座的标题无不夸大其词，但收效甚微。

另一方面，我们来说说学术界。这一领域的学术界都有些什么？有大量精确的实质内容，各种各样的数据被一而再，再而三地反复分析，很多是行之有效的好东西。但是，这里也有一个但是——很少有人会阅读专业学术期刊。想想看，这间教室之外会有多少人读过最近12期《个性与社会心理学》杂志（）？大多数人甚至不知道那是什么东西。我博士班的导师估算过，学术期刊上的一篇论文平均只有7人阅读——这其中可能还包括了作者的母亲。这话虽然是半开玩笑，但其实很可悲。至少作为学者，我觉得很可悲。因为这些论文都非常精彩，非常重要，能大有作为，甚至不仅仅是作为，但是对大众来说晦涩难懂。

所以我们需要积极心理学这门课程。积极心理学及本课程的宗旨非常明确，就是要在象牙塔及大众间构建桥梁。换句话说，就是要把学术界的严谨、实质、经验基础、科学等这些东西拿出来，用类似心理自助运动的通俗易懂的方式，向大众传播。这样就充分发挥了两者所长。而这也解释了积极心理学大受欢迎的原因：有用的科学。

本课程将分为两个部分。第一部分和其他心理学，或者其他任何课程一样，我将向你们介绍相关知识、调查研究、严谨的学术作品，需要你们像其他课程那样撰写报告，写学术论文，参加考试。而另一部分是，你们读每一篇论文，写每一篇论文时，都需要思考，如何把这些理念运用到生活中去，运用到恋爱中去，运用到社交圈里去。两个部分，学术与应用，无论是论文还是讲座。我不会因为某个理论有趣而去介绍它，我之所以介绍它总是因为这个理论严谨且能被应用。

这门课的所有相关PPT和材料都会放在网上。之所以提前提供PPT，是希望你们能充分理解材料，充分参与课堂讨论，而不是忙于记录我说的每一个字，记住每一个词，背诵每一句话。我不希望

你们被动地记录幻灯片上的内容或者我说的话，而是要主动记录，也就是要充分理解材料。比如，如果你们听到某个理论，觉得，“挺有趣的”，标上星号，写下来。或者觉得“也许我可以应用这点”，那就写下来。或者“跟我妈讲讲”，或者“跟我室友队友讲讲”，那就写下来。

主动记笔记和被动记笔记有很大的不同。首先，正如我刚才说的，这门课是关于如何改变生活的。我不会仅仅为了学术之美而教授此课，尽管这一领域的确有许多学术之美。所以，一旦发现可以实际运用的理论，就写下来。其次，通过主动参与，集中注意，更好地理解材料而不是被动做笔记，你会记住更多。在这整个课程中，我们将会用我所说的“练习时间”代替中间的“休息时间”。这段时间内我们会停止课程，进行内省，也就是课堂上的安静时刻。我会停一两分钟，你们可以盯着我或者周围人发呆，或者思考一下之前讨论的内容，或者解答我提出的提示问题。之所以进行“练习时间”——这是今年新提出的，上学期并没有——是因为上次课程结束后到现在的两年，我做了大量关于安静的研究。关于安静时刻的重要性，无论是课堂里，讲座里，还是家中，无论是对公司领导，爱情关系，甚至学龄前儿童，你们中很多人，在经历“练习时间”时可能会疑惑，“我一年付四万美金就是为了这个？”，“坐在教室里发呆？”。首先我想说的是，练习时间每次只有一两分钟，一堂课最多不超过两次；第二，这可能是你从本课程中学到的最重要的东西，即\*\*享受安静（embracing stillness）\*\*这一理念。

我来读一段麻省理工两位教授的研究。我将提到的名字不会出现在幻灯片上，你们也不必背诵或记录，只是为了启发你们：

David Foster和Matthew Wilson教授，都来自麻省理工大学，我认为他们的研究证实了“练习时间”的重要性，也就是内省时间（time to look inside）的重要性。他们在老鼠处在迷宫中及脱离迷宫后，分别对它们进行了脑扫描，以下是他们的发现。“实验结果表明，当某种经历正在发生时（此处即老鼠进行迷宫），真正的学习——也就是尝试去分辨什么才是重要的，该舍弃哪些保留哪些——是在这些经历发生之后进行安静自省的这段时间内发生的。”他们的实验显示了接连不断反复进入迷宫的老鼠，相比进一次迷宫后稍作放松、来点小酒的老鼠，学到的要少得多。这很能说明问题，对人类也一样。他们认为“重现（replay）可能会帮助形成一种学习记忆机制”，包括学习，理解，记忆，保留。当我们思考时，重放素材时，我们更容易保留，记住刚刚发生的经历。所以休息时间的重要性不容忽视。

Parker Palmer在他的教学著作《教学的勇气》（the Courage to Teach）一书中，提到了以下一段话：语言不是教学的唯一媒介，安静同样可以用来进行教育，安静让我们有机会反省我们所听所闻，在真正的教育中，安静为学生进行内省提供了可靠环境，是一种最深层次的学习媒介，而安静恰恰是我们文化所缺失的。很多人可能读过《万里任禅游》（Zen and the Art of Motorcycle Maintenance），作者Robert M Pirsig。他还写过另一本书，没那么知名，叫《寻找莱拉》（Lila: an Inquiry into Morals）。这本书是对当地印第安人的人类学研究，他将他们的文化同源自欧洲的美国文化进行对比，发现这两种文化最显著的差异之一是：印第安人崇尚安静。他发现和印第安人坐在一起时，他们可以围坐在篝火边两三个小时，一句话也没说，只是坐在那儿看着对方，微笑，享受美好时光，内省。就这样几个小时。他指出，在我们的文化中，沉默让人不适，我们总是试图打破沉默。这是一项重要的文化差异，我们为缺乏安静付出了代价。我们会重点讨论这一代价，涉及到恋爱，美德与道德，以及快乐与幸福感等。

下面介绍一下积极心理学的背景：它是如何诞生的，这门课是如何诞生的。从很多方面来说，积极心理学是人本主义心理学（humanistic psychology）的产物和衍生品。人本主义心理学本质上是对当时各种心理学派系的不同意见的反应。人本主义心理学的创始人事实上称之为心理学上的“第三势力”。为什么是“第三势力”？因为第一势力是行为主义（behaviorism），代表人物有斯金纳、华生、桑代克，这是第一势力；第二势力是精神分析学（psychoanalysis），代表人物弗洛伊德（Sigmund Freud）、荣格（Carl Jung）以及阿德勒（Alfred Adler），这是第二势力；第三势力，也就是人本主义心理学，作为对其的异议出现。

首先是对行为主义的异议。行为主义关注人的主体性，认为人是一个行为的集合，就像一只被外力击打而四处滚动的台球，被增强，被奖励和惩罚所驱动。而人本主义心理学认为，我们不只是

被击打的台球，我们有精神，有灵魂，我们有重要的认知（cognition）与思想。对于理解 and 改善人生来说，不仅仅只有行为重要，还有别的重要的东西。

然后是精神分析学。精神分析学主要通过潜意识（subconscious）分析：它决定你的理解，决定你如何去改善生活的品质。此外还有防卫机制，生理本能论，神经症等内容。它认为，如果你理解了这些通常较为黑暗的势力，就能更好地处理生活，了解并改善生活质量。人本主义心理学认为人类不止如此。人类不仅仅是生理本能，不仅仅是神经症，不仅仅是牛顿力学下的台球。我们要更多地重视人的本质，给予人更多的自尊和自由。

但有一个问题，人本主义心理学缺少严谨的方法论。虽然它引入了许多精彩的理念，比如对于幸福感的 research，乐观主义的 research，善良，道德，美德，爱，两性关系，巅峰体验，自我实现，移情——这些精彩的 concept 都会在本学期探讨——然而关于它的认识论并不严谨：如何形成理念，如何学习等。这也就是为什么它在很多时候，乃至大部分时候变成了所谓的心理自助运动。人本主义心理学拥有有趣，有益，重要的理念，有一个好的意图，但某种程度上，它缺乏学术严谨性，所以它在学术上影响很小，所以很少有大学开设人本主义心理学课程——几乎没有。所以它的很多内容本质上变成了新纪元运动。但是，我们很快会了解到，人本主义心理学孕育了积极心理学。让我们先来见见积极心理学的祖父祖母。

我们有 Rollo May，Carl Rogers，以及最著名的 Abraham Maslow——其曾是美国心理学会主席，布兰迪斯大学教授，他于1954年提出了人本主义心理学，写了一章《为了积极心理学》（*Toward the Positive Psychology*）。他在其中写到，我们同样需要研究善良，美德，快乐与乐观，可以说这是超前于他的时代的。如果说 Maslow 是祖父，那 Karen Horney 就是祖母了。她最初是精神分析学者，学习弗洛伊德的理论，但意识到其过于注重消极面，神经症，精神病。她认为，还必须关注人类生命体中好的一面。我们需要研究和培养那些好的品质，因为它们也是我们的一部分。这样一来反而向人本主义心理学靠近了，并由此产生了积极心理学。还有 Aaron Antonovsky，第三位祖父级人物，提出了关注健康的理念。他提出了或者说引进了一个新概念。他称之为健康本源学（*salutogenesis*）。这个概念由两部分组成，*saluto* 健康，*genesis* 起源，也就是健康的起源。这是病理学常规模型的替代模型，也就是说除了研究病理学，还需要研究健康的起源，无论是生理健康还是心理健康。这也是预防医学所关注的。这在1970年代是一个全新的理念，我们将会仔细讨论 Aaron Antonovsky。现在转到积极心理学的父辈。

Martin Seligman 被认为是积极心理学之父，与一群相关学者一起于1998年开创了这一领域。和马斯洛一样，他也是美国心理协会会长。他任职期间的首要任务，是实现两个目标。第一，让学院式心理学变得通俗，也就是说，连接起象牙塔与普罗大众；第二，是引进一个积极的心理学，它同时着眼于有用的东西：不仅仅研究抑郁，焦虑，精神分裂，神经症，而且还关注爱，两性关系，自尊，动机，恢复以及幸福感。他提出了这些理念，从那时起积极心理学便蓬勃发展起来。

Martin Seligman 所做的这些发生在1998年。而在更早的时候，Ellen Langer 教授就已研究了这些领域，将人本主义精神与学术科学的严谨性结合起来。我们以后对她的讨论会比其他人多。还有一位哈佛的教授，积极心理学的另一位父辈，Philip Stone，两年前的昨天他去世了。这两位都是我的物理学导师，带我进入了积极心理学领域的研究。1998年我第一次参加积极心理学峰会，Stone 教授带我同去，我那时还在攻读硕士学位。1999年，他首次在哈佛开设了本课程，在全球范围内也是首批，我是他的教研员。两年后，他又重新开设了课程，我仍旧担任教研员。后来我毕业了，他提议我接手他的课程，直到今天。这就是1504号心理学课程

接下来的半小时，我会向你们介绍下这门课的内容。首先，这门课不光是传授信息，而且关于如何转变（*transformation*）。这是什么意思呢？如今大多数教育都只是传达信息。什么是信息？举个例子，我们有一个容器，也就是我们的思想。信息就是接收数据，接收科学，接收信息，储存在容器里，这就是信息。等容器填满了，我们就毕业了，容器里的信息数据越多越好。但这还不够，因为信息无法决定我们的幸福感、我们的成功、自尊、动力、两性关系及其质量。光有信息还不够。转变则是把容器的形状改变，“*trans*”即改变，“*form*”即形状/形式，改变形式，或者说转变观念。

这是Robert Kegan教授教给我的第一个区别：仅仅接收信息，关注信息本身是不够的。

举个例子：你去参加运动会，目标是进入前三，获得奖牌，但是只获得第八名，你会如何分析、如何解读？“太糟糕了，我彻底失败了”，你灰心丧气，感到无力。但从另一角度看，同样的比赛，你期望获得前三，但只得到第八，你可以解读为“我学到了什么？我还需要更努力地训练”。你会更有动力，从经验中学习。也就是说，同样的客观信息，可以有截然不同的解读：一个认为是灾难，另一个则当成机遇；一个让人失去动力，另一个增加动力。

还有一个很普遍的例子：世界各地很多人似乎拥有了一切，人生顺利，生活富庶，但仍旧不快乐。而另一些人拥有的不多，但从未停止过享受人生。还有相反的情况，拥有一切的人，充满感恩，享受生活。而生活窘迫的人觉得自己是受害者。

也就是说，重要的不仅仅是获得了什么信息。同样重要的还有“形式”——解读的方式，理解的方式，把关注点放在哪里。而这是由“容器的形式”所决定的。这也是我在本科生阶段所认识到的：表面上，我拥有了一切，体育运动、学术、社交都很成功，但是我对生命的理解、关注点和解读的方式并不正面，我不快乐。而如何解读往往比信息本身更为重要。

有一句话我会在课程中经常引用：快乐由我们的精神状态而定，而不是社会地位或银行存款。所以我们需要转变观念，这对建立幸福感来说很重要。故我们在实际操作时，不会传达过多的信息方面的东西，而是要挖掘更深层的东西。或者说，我们要挖掘自身潜能。这种潜能一直存在，只是我们没有发现，或者被其他东西掩盖了。我们要发现利用它，关注它，理解它。

我讲个故事来说明吧。米开朗基罗，曾经有个记者问他，您是如何创造出《大卫》这件巨作的？米开朗基罗回答：很简单，我去了趟采石场，看见一块巨大的大理石，我在它身上看到了大卫，我只要凿去多余的石头，只留下有用的，大卫就诞生了。

虽然说的比做的容易，但是这个故事抓住了这门课程的精髓：即凿除多余石块，摆脱限制和阻碍。比如摆脱对失败的恐惧——这并不是与生俱来的，但如今却出现在了大多数人身上；比如摆脱会削弱甚至伤害我们的完美主义（perfectionism）；比如摆脱胜利的能力——因为我们可能会害怕胜利，可能对生命中的一些东西感到内疚。这些都会反过来限制我们。也许甚至还要摆脱两性关系中的限制，尤其是当它带来消极影响的时候。这些就是本课程的主要内容。

梭罗曾说，“做减法比做加法让灵魂成长得更快”。减法即除去那些阻碍我们发挥潜能的限制。我们的潜能，我们所关注的人类本性是与生俱来的——无论是上帝赐予的，还是进化产生的。但这些潜能渐渐地受到外部压力——其中部分压力源自我们的文化——这些压力就像多余的石料一样，把我们禁锢起来了。老子说过，“为学日益，为道日损”。“学”即信息，“道”即转变的智慧。

我最近参加一次大型咨询业会议时，接受了一家相关期刊的采访，采访者问我，“能给读者传授些积极心理学建议吗”？于是我谈到了一些热门话题：感恩的重要性，体育锻炼的重要性，花时间经营爱情的重要性；谈到了休息，简化等等。我正滔滔不绝时，她打断了我，说：谢谢，Tal，这些都不错，那些事情的重要性我都明白，但这些我们的读者都已经知道了。我想要的是轰动的因素，能让我意外的东西。你能告诉我们的读者些什么吗？”。我想了一会这个问题，然后意识到根本没有什么惊奇可言，我就跟她这么说了，“所谓的轰动之处就是没有轰动之处”。就是这样。因为没有经过转变，快速见效的说法都是皇帝的新衣，是不存在的，是过高的承诺和过低的兑现。那些令人满意的，丰富多彩的生活，包括了起起落落，包括了痛苦和再次振作，包括了失败和再次奋斗，也包括了成功和庆祝成功。而不是关乎一个秘密，一个能让人过上幸福生活的令人惊奇的诀窍。

你们将在本课程中学到的东西，很多都是你们之前听说过的。也许对你来说并没有什么新鲜的内容。在你内心深处你会觉得“这是常识”。是的，很多都是常识。但是，正如伏尔泰曾经说过的，“常识并非那么平常”\*\*\*\*（common sense is not that common）。特别是在实践中更是如此。所以本课程的目标是让常识更平常，特别是应用于实践的时候。在本课程结束时，我不希望

你跑来告诉我，“谢谢你教给了这么多新东西”，那不是我所期待的。我所希望的是你过来跟我说，“谢谢你提醒了我一些我熟知的事情”。这就是本课程要做的：经常性的提醒，一周两次，提醒你们记起你们已知的东西，你们内心深处的东西，你们心中的大卫。本课程希望做到的是帮助你们凿掉一些束缚——不管是阻碍你认识已熟知事物的认知束缚，还是阻碍你从已熟知事物中获取益处的情绪束缚，抑或是行为束缚。

我们将要讨论的是三个基本要素ABC\*\*\*\*：影响（affect），行为\*\*\*\*(behavior)和认知（cognition）。我要让常识变得更平常。信息本身还不够，我们除了信息高速公路外还需要转变高速公路，从而跟上这个社会不断加快的步伐。因为就像我们下次课会说到的那样：抑郁率呈上升趋势，焦虑率呈上升趋势，不只是在美国，这是全球化的现象，简直就是全球传染病。而为了应对它，哪怕再多的信息也无济于事。

下面是Archibald MacLeish的话，他生前是一位诗人，是哈佛的教授，“错的地方不在于科学的重大发现，有信息永远比无知强，不管是什么样的信息和什么样的无知。错的地方在于信息背后的信念，认为信息会改变世界的信念——而它不会”。设想一下，就算往我们的容器里装上再多的东西，再多的信息和数据，也是不够的。我们需要些别的东西。

我来给你们读一小段Abraham Maslow的话，“如果有人上了一门关于心理学学习的课，或者看了一本这方面的书，那么在我看来他所学的大部分内容都是与重点无关的，或者说是与人性无关的。这些课程或者书籍的目的只是为了让人们获得联想能力，获得技能和能力，而这些对于人的性格、人的个性、人本身来说是外在的而并非本质的”。（也就是说这些课程并没有让人们去探索人的内在本性）。

在这里，“外在”对应于信息，“内在”对应于转变，形态的改变。当我们谈到转变时，实际上是非常字面的说法：形态的改变，大脑的改变。我们现在已经知道大脑是可以被改变的——自1998年后，核磁共振研究已经证明了这一点。有一个新的概念叫做神经形成或者神经可塑性，是指我们的大脑实际上会改变和转变——在我们的一生中其形态都在改变。所以这里我不只是在打比方。

继续Abraham Maslow的话，“人性的哲学衍生出关于学习，教学和教育的新概念。这一概念认为教育的功能和目标，或者说人的目标、人性的目标，从根本上来说是一个人的自我实现——完全成为一个人，达到人类或者是特定的某个个人所能达到的最高高度。

通俗点讲，就是帮助一个人成为他所能成为的最好的自己。这本是军队的广告：“做最好的自己”（be all you can be）。这就是本课程所要讲的，关于实现我们的潜能，凿掉那些束缚。现在对于你们许多人来说这种方式似乎很天真，很理想主义——而它并不天真，但确实理想主义。我们会谈到和讨论理想主义和保持理想主义的重要性——当我们介绍个人的改变，人与人之间的改变，以及群体与社会的改变的时候，理想主义是不可或缺的。本课程不提供关于美好生活和幸福的答案，而是关于如何辨识出正确的问题。

“问过之后便会有收获”，圣经如是说。对信息和转变的探索也必须从问问题开始。在本课程中，你们会被问到许多问题，你们将会看到正是那些问题创造了现实。我们下次会讲到那些你首先向自己，然后向你的搭档、学生、未来的雇员和同事所提出的问题的重要性。Questions make a difference.

Peter Drucker，这位刚去世不久的20世纪最重要的管理学学者，曾说过：“在管理决策中最常见的错误来源是强调正确答案而非正确的问题。我们将会看到，“没有问正确的问题”也是在研究中、在实践中最大的错误。不论是在管理组织，还是在管理我们的生活。这里当我说问题重要而答案没那么重要时，我不是从相对论的观点来说的——对于某些问题，知道决定性的答案很重要。我所说的是当提到教育时，关注问题很重要，而不是比较不重要。

教育家Neil Postman曾经说过，”孩子进校时像问号而毕业时像句号”。我的希望是本课程培养的问号要比句号多。因为作为孩子，我们永远都在问问题，我们永远都很好奇。我来放一段我最喜



爱的心理学家之一的录影——其实是喜剧演员宋飞（Seinfeld）。讲的是如果像孩子一样我们会是怎样：（注：以下是优酷找到的视频链接）

[

杰瑞·宋飞（Jerry Seinfeld）脱口秀—在线播放—优酷网，视频高清在线观看

视频

]([http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNjczODg1MTM2.html?from=s1.8-1-1.2&spm=a2h0k.8191407.0.0#paction](http://v.youku.com/v_show/id_XNjczODg1MTM2.html?from=s1.8-1-1.2&spm=a2h0k.8191407.0.0#paction))

•

所以孩子们的这种好奇，这种寻找，这种开放的心态是与封闭相反的，我希望在本课程中你们会产生这种观念。

“教育的真正目的，是让一个人可以连续发问。”

所以下面讲讲John Carter所作的纵向研究。John Carter，河对面的商学院的领导管理学教授，1972年来到哈佛做老师并开始关注哈佛的课程。他从1973年起一直关注了20年的MBA课程，他想尽可能收集所有关于这门课的信息。20年后，90年代初当这个研究结束时，他发现这些学生包括之前的学生都极其成功，非常有钱，不论是在组织上还是社会上都有很大的影响力。然而在这群极其成功的哈佛MBA里，他发现有一小部分是格外成功的，比其它人要更成功。无论是在收入上，还是在影响力上，抑或是在总体生活质量上。他想弄明白其中的原因。这一小部分人和其他人有何区别？

他只找出了两件事。不是他们的智商，智商对导致他们长期成功的因素没有影响；也不是他们在念MBA之前的出身，他们做的事和这一点关系都没有。只有两件事会决定谁会成为格外成功的人：第一是那部分人真的相信自己，他们认为自己能做好，他们有目的，有动力——我们会在下一节课讲到自我实现的预言（self-fulfilling prophecies）——他们认为“我会做到，我会成功”。这是第一件事：自信。他发现的第二件事是，这部分人，一直在问问题，最初是问他们的老板，后来是问他们的雇员，他们的搭档、孩子、父母、朋友。他们一直在问问题，一直处于好奇的状态，一直在寻找，有开放的心态，想要更加了解世界。他们没有说“我现在有了MBA学位，就行了，我知道的够多了”。他们是终身学习者。

这两个区别性的特质，导致了格外成功和成功的人之间的差别。而那个指引了我的问题，不论是写书，还是开设这门课程，还是被我称之为“问题的问题”是：“我们如何能帮助自己和他人的——包括个人、群体和社会——变得更幸福？”注意这不是关于变得幸福，而是关于变得“更”幸福。为什么？很多人问我，“那么Tal，你幸福吗？”。我真的不能回答那个问题。我不知道那是什么意思，我如何判断自己是否幸福？是和别人比较？是不是存在一个点，超过之后就变幸福了？幸福不是二进制的非此即彼，0或1，要么幸福要么不幸福，幸福存在于一个连续统一体。所以我对这个问题“我幸福吗？”的回答是：我今天比我15年前刚开始关注追求幸福时更幸福。15年后我当然希望自己能比今天幸福。幸福是终身的追求。本课程是这种追求的一部分，但也只是一部分，你们不会在课程结束时就幸福了，我只能希望你们到时能比现在幸福。

再举个例子，很多人坐在这听有关自尊的讲座时，或者当我们明确地讨论幸福时，他们说，“等等，我的自尊心强吗？”“我的自尊是较强的还是较弱的？”这样的问题也是没有意义的、无法回答的问题。正确的问题应该是：我如何能提高我的自尊——健康的自尊而不是自恋？我怎样才能变得更幸福？这才是一个重要的问题，而且是问题的问题。

本课程不是一个积极心理学的概论。如果你想要关于积极心理学的概论，我可以推荐一些很不错的课本，Lopez或是Peterson的书都是很不错的课本。还有一本积极心理学手册，一本很厚的书，

里面有这个领域里大多数你想知道的内容。它写得非常好，让人很容易理解积极心理学。你甚至可以用它来自卫（书很厚重）。但这里讲的不是积极心理学概论，而是对“问题中的问题”的选择性探索。从这个角度讲，它是折衷的：我的背景是心理学和哲学，我学了组织行为学，我做过几年商业顾问，仍然还做一些这方面的工作；我在教育领域工作过，做了很多工作；我从所有这些领域中吸取内容。我还不只是从积极心理学中吸取内容，我把临床心理学的内容也融入了这个课程，我融入了认知心理学，社会心理学等等内容。这是一个折衷的课程，因为我的引导性问题是“什么会对幸福有贡献？”如果我认为精神病理学的内容能对我们的幸福有贡献，我会吸取并利用之；而如果一些有关组织行为学的咨询领域的东西有用，那也会成为本课程的一部分，只要能在一个学期内讲完。所以本课程是折衷的。本课程不是跨文化交流，虽然我会引进一些东方思想的观点。我在亚洲住过几年，在那工作，持续研究东方哲学和心理学，但我的专业主要是在西方心理学上，而课程的重点将会是西方心理学。但是那并不意味着积极心理学不适用于世界上其他地方的人。

最近有一场高资历科学家之间的会议，来自西方的心理学家，像Paul Ekman和Richard Davidson。这些在心理学领域内最重要的人物，和“xx”喇嘛还有他的一些僧侣进行会谈。他们讨论了心理学的未来研究，还有如何研究冥想等等。而他们谈论较多的话题之一就是文化差异。当提到这个问题时，xx喇嘛突然好像很不舒服。当记录整个会议的Daniel Goleman问他怎么了，xx喇嘛说他对于讨论并强调文化差异感到不舒服。当然对于喇嘛你可以有很多评价。但你不能说他在文化方面不敏感，他可以说是还在世的最敏感的人之一。然而他说，我们对文化差异的关注太多了。他补充道，我们不是没有文化差异，当然有而且很重要，但文化共同性要比差异多，而我們不应该无视这些共同性。

Daniel Goleman如此评价xx喇嘛，“我们有点惊讶于xx喇嘛表现出来的对文化差异概念的抵触”。所以我想介绍这些关于文化共同性的观点。但是首先，因为这不是我的专业，研究文化差异的人会比我做得更好。其次，我所希望研究的是普遍事物，是不同文化中普遍的东西，所以我们会在这方面进行研究。

不仅如此，我们的讨论将会相对来说更具体，我们将会研究你们自己。为什么？当我开这门课程时，我从没这么想：“好的，我需要介绍些什么东西，以便能取悦课程的参与者，这些学生呢？”。那不是我所想的。我所想的是“如果我是个本科生，会想上什么课？如果我坐在这，什么能让我更幸福？换言之，在我们的课上，我会鼓励你们去观察自己的内心，去研究自己。“练习时间”就是关于如何接受和利用一些观点的，是关于研究我们自己的。正如Carl Rogers所说，“越是个人的东西越普遍”。正如Maslow所补充，“我们必须记住对一个人深层本性的认识，因为这同时也是对普遍人类本性的认识”。当我们认识到自己时，我们就更能认识他人。事实上，从许多方面来说这是有益移情的来源。有些研究表明那些了解自己，研究自己，反思自己的人，对别人做出过分的行为、不道德的行为会相对较少。比如说种族歧视的行为，在一定程度上这是反直觉的。有人会问，你难道不要首先研究别人，才能对别人更敏感吗？是的，那也需要，不过还不够，研究我们自己也很重要。因为当我们看到自己的深层本性时，我们看到的是部分普遍的本性，这是我们所有人之间的共性，不管我们来自哪里。

而这就是xx喇嘛所说的，不是阻止跨文化研究，而是在做这些研究时不要忽视我们每一个人身上的普遍性。C.S. Lewis说，“整个宇宙中有且只有一件我们可以从外部观察中学习到的事，那就是我们自己。我们有“内在的信息”。当然我们研究自己时会有偏颇，这就是为什么只研究自己是不够的。要克服这个问题，就把学术工作、研究他人也融入进去。这就是为什么我们除了探究我们的内心外，也会做一些研究或调查，两者并重。我们不应仅仅因为会有潜在的偏颇和错误就停止探究自己。所以你们会这样去做，相比其他课程你们会做得更多。

本课程同时也是一种严格的乐趣。因为研究我们自己是很有意思的事情。虽然有时会让我们受伤，有时我们能看到一些我们不愿意看到的东西。但总的来说还是有趣的——同时又是严格的。以研究为基础，你们在本课程中遇到的许多观点都会很简单，很容易理解，很多都是常识。但它们只是简单，而不是过分简单化，这两者是有区别的。Oliver Wendell Holmes说过：“我不会认为与复杂性一致的简单性是微不足道的，但我会把我的一生用来研究与复杂性相对的简单性”。



Holmes这里的意思是他关心的不只是简单性: 那些简单随意, 难以预料的想法。他所关心的是“之后”的简单性: 我们深思了所研究的观点, 吸收了它之后的简单性。如果与复杂性相反, 我们能看出这些简单性和常识, 那就很好。这是他所感兴趣的, 也是我们整个学期要讨论的东西。积极心理学研究者所感兴趣的是与复杂性相对的简单性。(不太懂这里讲啥)

本课程需要一种非常不同的努力: 一种应用的努力, 努力把它应用到你的生活里, 努力把行为的改变带入你的生活。我想先讲一个关于Peter Drucker的故事。Peter Drucker是现代管理学研究之父, 我之前引用过他的话。他是几年前过世的, 享年94岁。在他生命的最后一段时间——当他头脑还百分百清醒时, 他邀请了想咨询他、跟他学习的人来他家和他一起过周末。这些人中有国家总统、总理、财富500强公司的CEO。而每一次聚会都是这样开始的: 对每一个世界级领袖, 无论是商界的, 非盈利机构的, 还是政界的, 他都会对他们说如下的一番话, “星期一我不想听到你们说这有多美好”——意思是这个周末有多美好——“星期一我想听到你们跟我说, 你们做了些什么改变”。

在这学期结束后或者在这个讲座结束后, 如果你们喜欢它, 务必告诉我你们喜欢, 你们获得了乐趣, 但更重要的是告诉我你们所做的改变是什么, 这对你们的生活有怎样的影响。这需要我们的努力。我们将用一周的时间讲改变, 这和积极心理学没有一点直接的关系——只是讲改变。因为改变很难: 我们知道大多数组织上的改变都失败了, 而个人改变失败了的更多。除非我们在引入行为上的改变的同时, 引入认知上和情绪上的改变。

我将会给你们介绍很多材料, 给你们介绍积极心理学这个精彩的新领域, 而是否接受并应用它取决于你们。我想谈一下教学大纲及要求。本课程是向你们介绍我关于这门课程的想法的。我称之为“整体的课程”: 即纵向的整体和横向的整体。纵向意味着每一节课都和下一节课有关系, 和整个学期内的每一节课都有关系, 呈一个螺旋状。所以我们下周所讲的内容, 我们将在第7课, 第17课和第24课里, 再回顾一遍, 所有内容在一个更高的水平上呈螺旋状互相联系。这会带来深刻的理解和我所希望的对材料的吸收。同时它也是横向相互联系的, 也就是说课程中的每一部分都强调并影响另一部分。

最好的学习方式是教 (the best way to learn is to teach)。我希望你们把学到的东西教给别人, 可以是课程中任何你感兴趣的内容。课后材料的阅读也非常重要, 它会把你们带到理解和吸收的另一个高度。期望能和你们共度一个有意义, 愉快和更加幸福的学期, 谢谢!

第一课完。

[查看原网页: zhuanlan.zhihu.com](http://zhuanlan.zhihu.com)