

哈佛大学公开课：Happiness第二十三讲：总结（完） - 知乎

（注：此为课程最后一课，更新于2017年7月23日。）

早上好！

今天是我在哈佛的最后一堂课了。还有谁是跟我一样的吗？哇，你的最后一节课。我今天想做的事情是，尽可能地总结我们这一路来学过的东西。我想和你们分享这个总结的责任，所以我想从你们思考和回忆课程内容开始，也就是说这节课就像一个亲密互动环节。然后我会讲我认为的这学期的一些重点知识。

所以我想让你们先回顾一下，重点回顾以下主题，并写下来。第一个，翻翻你们的笔记和脑海，写下至少两样你觉得这学期最有意义或最有趣的事。不管是课上听到的内容，还是小组讨论的、读到的、跟朋友讨论的，只要是跟这门课有所联系的主题。第二个内容，你们以前可能写过：至少两样你决心要做的转变，行为转变或态度转变，两样你要付诸实施的转变。

……（略过半小时的互动分享环节）……

让我来总结一下，你们刚刚讲到的所有这些东西。这些内容不一定是最重要的，我不用去翻阅笔记就能想到。

首先，你所问的问题，经常都会决定你所做的探索（the question you will ask）。如果我们只问消极的问题，比如“为什么这么多人失败”，我们就没法看到潜藏在每个人心中的伟大。如果我们只问“我的爱情该如何改善”，我们就无法看到身边的人所拥有的宝贵财富和奇迹。我们同样要问积极的问题：“我的爱情中有哪些好的方面”，“我的同伴有哪些优点”，“我有哪些优点”，“什么对我最有意义”，“什么能使我愉快”，“我擅长什么”……问题决定探索，探索的内容取决于我们所问的问题。

****信念创造现实（believe—in yourself and others）。****一英里跑进四分钟的故事。不仅是信念，更宽泛的说，是“我们如何理解现实”成为了现实。Marva Collins相信她的学生，然后奇迹发生了，那些朽木难雕的学生因为信念而成就卓著。还记得John Carlton关于商学院学生的研究吗？将卓越和平庸划分开的两样东西，一个是他们总在问问题，总想学习更多，心怀谦逊——这对成长、幸福和自尊尤为重要；其次，他们相信自己，他们有通往成功和进步的自我效能。我们如何提升信念？通过拉伸自我，去尝试，挑战自我，通过具象化使我们明白自己可以做到。

成功没有捷径，学会失败，从失败中学习（learn to fail or fail to learn）。历史上很多成功的杰出人士同样也是那些失败最惨重的人，这并非巧合。不管是体育界，Babe Ruth，比同时代任何球员三振出局的次数都多，但也打出过最多的全垒打；还有Michael Jordan，一次次地表现出失败，赛点时最后一个绝杀没有投进，或不断重复地机械训练；Thomas Edison，比任何科学家获得专利都多的人，同样也是失败最多次的人。这并非巧合。还记得Dean Simonton对科学家和艺术家的研究吗，最成功的也是失败最多的，没有别的方法可以学习。

如果我们接受了这一点，接受这种Carol Dweck所说成长的心态，而不是固定心态，我们不仅会更有进步，也会更加幸福快乐。因为这样就不会每次经历都是对自我、自尊的一种威胁。如果我们接受失败是可接受的，不管是在爱情关系中存在失望和争吵，还是个人生活中，还是国家来说……没有完美的国家，没有完美的人，没有完美的组织；如果我们明白生命是个上升的螺旋，而非一条直线，我们就会快乐很多，冷静很多，并且更加成功。

允许自己为人（**permission to be human**）。有两种人不会经历情感创伤：精神病患者和死人。很高兴你们不是。不可能上完这门课，就能一直保持人生平顺，没人可以。你还会经历坎坷起伏，我希望你们能唯一感受到的区别就是，当经历感情创伤时，看着它说：噢，我是普通人，我很难过，真希望事情不是这样，但我接受。就像接受重力定律一样。因为重力定律是一种物理本质，而感情创伤是一种人性本质。

打开内心（**open up**）。我们在课堂上讲了很多种干预。大多数干预并不起作用，就如Somerville的研究和其他研究显示的。而日记可以。当我们打开内心，不管是写还是和我们关心的人倾诉，可以是心理咨询师，可以是朋友爱人，当我们分享、开放内心时，我们就能建立一种感觉，用Antonovsky的话来说就是“关联性的感觉”，来看待我们生命中的经历，得到更高层次的快乐。这是有用的。

做个优点发现者（**cultivate the benefit finder**）。我们身边有很多快乐的事，问题在于我们注意到它们了吗？还是把他们视为理所当然。回忆一下“感激”**appreciate**，两个意思，一是表示谢谢，人们常说感恩是最高尚的美德，这很重要；第二种意思同样重要，意思是增值，当我们感激生活中好的方面，感激爱情中好的方面，感激我们的伴侣、朋友、同学，感激我们的国家，这些好处就会增值。不幸的是相反的事也会发生：当我们不感激时，好的方面就会贬值。没有完美的事物，重点在于关注什么是起作用的，感激它，它才能增值。

简化（**simplify**）。很多人疑惑自己为什么总是不快乐，即使已经得到了想要的一切。为什么？因为好东西太多有时也不是好事。记得我最喜欢的歌吗？Whitney Houston的《I will always love you》，10分满分；第二喜欢，贝多芬第九交响乐，9.5分——在一起播放，就是噪音。要将一切简化说起来容易，做起来难。但我们说过比物质充裕更能带来幸福的是时间充裕。简化，坚决果断，在适当的时候学会说不，弄清楚你真正想做的东西，然后去做。

培养爱情（**cultivate relationships**）。最能预示幸福的：爱情（**relationship**）。你现在和未来所经营的一段亲密关系比世界上任何事都重要。是的，比调查问卷更重要，比考试重要，比我们有多成功，多被人景仰重要得多。对，成功会使我们的幸福感陡升，而很快又回到基础水平。就像获得终身任职的教授，就像彩票中了大奖的人。一些以为自己非常成功的人，很快会回到基准水平甚至更低，因为他们不知道什么让他们快乐。而这就是其中一种让我们更快乐的方法。经营一段感情就意味着为之投入，向其中投入时间，彼此分享和交流。就像如果我们找到理想的工作，我们会投入其中。记得吗，电影总是在爱情开始时就结束。

记住精神肉体联系（**body mind connection**）。思想带给我们的前进是有限的。我很了解积极心理学，我实践了所有我教的知识。然而，我真的觉得，如果我不知道精神肉体联系，并将之应用于我的生活，我一定没有今天这么快乐。为什么，因为我会屈服于上帝、基因决定的基准水平。因为当我们不锻炼时，就像打了镇静剂，我们必须和本性抗争，而和本性抗争是很难的。提升幸福水平很难，而同时又要和本性抗争则是难以想象的困难。

记得灵药吗，每周锻炼四次，每次半小时。如果有兴趣，去坐坐瑜伽或冥想。如果不行，至少深呼吸几次，每天三次深呼吸就有显著效果。睡眠，可能的话八小时或接近八小时。以及触摸，拥抱——这个总被忽视的感官却非常重要。

努力被了解而不是被认可（**strive to be known rather than validated**）。是的任何人都需要被认可。这里并不是说要完全去除我们的依赖型自尊，但更首要的是被了解，去表达，而非给人印象深刻。如果我们表达自我，被了解而非被认可，人生会更加简单快乐，无论是伴侣，家人，朋友，同事……这是长期关系中亲密和激情增加的基础。

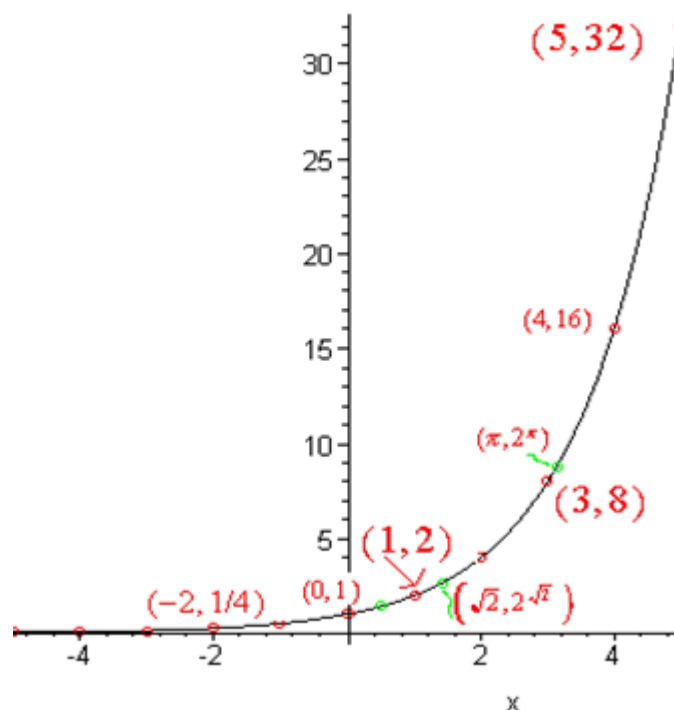
开始行为的变化，现在（**introduce behavioral change, NOW**）。我想列出前十，但我做不到。有一个不得不提，所以你们要谅解。最后一点，能将所有东西整合在一起的一点，就是关于转变的内容。有两种类型的学生，事实上有很多类型，上过这门课，都想寻求更高层次的幸福快乐。第一种暂时感觉很愉快，然后回到了基础水平；另一种同样感觉愉快，当然这种愉快也没有持续一生，但在余下的人生中基础水平持续增长。最基本的区别就在于是否发生了行为转变。Peter

Drucken说过，每当人们去参加他的周末研讨班，他周一都会说：别打电话跟我说这课有多棒，告诉我你做出了什么改变。因为在他和世界上最成功出色，最鼓舞人心，最聪明的人一起合作的65年间，他发现这才是能让人一直保持愉悦平和的原因。从现在开始进行行为转变，这就是改变的核心。

你们在这门课上学到的东西只是开始。记得Carlton的研究吗，成功、快乐的人一生都在学习，永远都在问问题，在探索。很多人都有好的意图，但还不够，我们需要的还有基础，实用的、严格的、科学的基础，起作用的东西。我们了解这些东西后，传递出去，和他人分享。很多人文及社会的学科，包括心理学，就是这样一种基础。

我教这门课不仅因为觉得它有趣，更因为我认为一些伟大心理学家的想法，能使世界变得更好。1954年Maslow写道：“我不仅是对纯粹的冷漠真理公正客观的探索者，我也很有兴趣关注人类的命运，其结局、目标及未来。我想帮助人类进步，改善其前景。我希望教会他如何友爱他人，和平互助，勇敢坚毅，正直公平，我认为科学史达到这个目标最大的希望。而在所有学科中，我认为心理学是最有潜力的。事实上我有时觉得，世界要么被广义的心理学家拯救，要么就无法被拯救。”

这并不意味着你现在就应该去读个心理学的博士，或潜心研究心理学，而是要时刻意识到，了解到你大脑中发生的一切。这宇宙中最令人惊异的实体。了解它发生的一切，周围环境以及你的心，它们是如何联系在一起的，并作为现实的理想主义者来分享它。你们可以make a difference，因为每个人都有不可思议的能力。记得吗，如果你让三个人微笑，他们再让三个人微笑，20次后就能传到地球上的每一个人。快乐是会传染的。



我再展示最后一段关于幸福快乐如何传染的视频。（播放视频）

他们（婴儿）会在什么样的世界中成长，取决于你们是否首先做好了自已。引用甘地的话：欲变世界，先变其身。Be the change you want to see in the world.如果想要更快乐的世界，你自己先快乐起来。

我想提醒你们，每次你们去一个地方，通常情况下你会坐飞机去，这样你每次去时，都会听到一些会引起你反思“照顾好自己有多重要”的东西。因为要照顾别人，你首先要照顾好自己。当你坐飞机时，乘务员会说：紧急情况下，氧气面罩会脱落，首先自己戴上，再去帮助需要帮忙的人。因为这就是黄金法则的基础，是更美好世界的基础。

所以每次你去某个美丽的地方，国内或国外，记住简化问题，记住要照顾好自己，记住要锻炼，记住要果断坚决在适当的时候说不，记住要经营你的感情，记住你生命中什么才是最最重要的东西。

这次经历，这个学期对我而言非同一般。之所以这么特别首先是因为我们有出色的教职员工。你们不知道这幕后有多少工作，你们不知道教职员工、助教们投入了多少时间来经营和你们的关系，耗费了多少苦心和思考。所以，我想感谢他们，也希望你们能感激他们的存在和所做的工作。谢谢！

.....

我想最后说两点。我想感谢坐在后面的Barry Reid，以及出色的摄制组，他们将课堂带回你们家，你们的电脑中。然后，我想感谢在座每一位。你们每个人都是一整个世界，一个正在使你我所处的世界变得更加美好的世界。所以，谢谢你们！

珍重！

(终)

后记：

出于兴趣，2017.03开始整理这门课程的文字版，到现在完成，过了差不多四个月了。最初的想法是可以方便自己，以及对这个课程感兴趣的小伙伴回顾。也许有瑕疵，比如一些相关的视频和阅读材料没有功夫去找，比如没有来几张霸气的思维导图压压场面——就像很多小伙伴画的那样。但也算完成任务了。

就像不是每本书都适合每个人一样，这门课也不会适合所有人。而且，就算这门课适合你，也不是所有内容都适合你。但总会有一部分内容能让你思考，带给你启发，这就够了。找到感兴趣的部分，找到你需要了解的部分，在遇到心灵困境的时候不妨看看对应的部分，看看有哪些途径、方法、理论是之前没想到过的，换一种角度去诠释，去尝试，去行动。

终点，也是起点。

2017年7月23日

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