

么学校成绩排名从根本上讲具有局限性的原因。”谢尔顿校长说，“培养幸福、有成就感的人，学校有着不可推卸的责任。在威灵顿，我们对此非常重视，这也是我们开设幸福课的原因。剑桥和哈佛大学对幸福和积极心理学如此重视，让我有了更大的勇气。”

之所以从14岁的学生开始，贝里斯博士认为因为这个阶段的儿童刚刚告别童年，正是学习如何面对人生的时候。

“到了14岁，生活看上去既有趣，也令人忧心。考试近在眼前，人们开始问你上大学后学什么，将来打算干什么。”贝里斯说。

“我们将让孩子们自己思考快乐和幸福的有益方式。任何人都可以弄到美酒香烟和令人狂喜的药片，但来自食物、酒精、药物和电视的快乐去之匆匆，最终让自己一日不如一日。我希望这些孩子认识到我们能够制造幸福，而不是消费幸福。让你感觉不错的东西，并非就是对你有益的。”

贝里斯博士著有《学自精彩人生》一书，在《泰晤士报》有一个关于幸福科学的每周专栏，题为“感觉良好博士”，已有两年的历史。他说，幸福课还会让学生学习如何应对生活中的挫折与不利。“我希望他们以兰斯·阿姆斯特朗为榜样（美国自行车运动员，在战胜癌症后勇夺环法自行车赛冠军），他把自己所有的痛苦和愤怒情绪，全都转化为了积极的力量。”

贝里斯博士还介绍，他们将和学生讨论一些真正的个人问题：如果有人在运动场上撞了你，

你会怎么做？如果你的父亲告诉你，他希望你将来做律师，以帮他实现他未尽的抱负，你会怎样对你父亲说。

身为政治评论家和基督徒的谢尔顿校长强调，幸福课是宗教的补充，而不是用来取代宗教。

“名利与财富经常被青少年视为标准，但这些并不是幸福之所在。”谢尔顿博士说，“我们的孩子需要知道，尽管社会变得更加富有了，但他们并没有变得更加幸福，这是被社会科学研究反复揭示的一个事实。”

“剑桥大学对幸福和积极心理学的重视给我留下了深刻的印

资料链接

积极心理学

积极心理学是上世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动，发起者是美国当代著名心理学家赛里格曼。积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括我们常说的许多心理问题）做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。因此，积极心理学主张以人的积极力量、善心 and 美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种逆境条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。

积极心理学明确指出了自己研究的三个主题：首先是积极情绪体验。积极心理学特别强调积极情绪体验在人生生活中的作用，提出了积极情绪的“扩展—建构”理论，认为看起来相对离散的积极情绪有利于增强在某一时刻的思想和行为能力；积极心理学还对主观幸福感这一积极情绪进行了重点研究，强调人要满意地对待过去，幸福地感受现在，乐观地面对将来。其次是积极人格特质的研究。塞里格曼用“解释风格”来对人格进行描述，他把人格分为“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”。另外，积极心理学还具体研究了包括好奇、乐观等在内的24种积极人格特质，并认为培养个体具有这些积极人格特质的一条最佳途径是增强个体的积极情绪体验。再次是积极组织系统的研究。积极心理学主要研究了怎样建立积极的社会、家庭和学校等系统，从而使人的潜力得到充分发挥的同时也能感受到最充分的幸福。

（资料来源：《积极心理学：实现心理学价值回归的新视野》，作者任俊叶浩生）

象，而积极心理学在哈佛大学成为最受欢迎的课程。因此可以说，知识界的人都认识到我们在这方面是需要学习的。”

谢尔顿校长对威灵顿公学成为剑桥大学相关研究的实验学校感到非常高兴，他希望与教育专家、政府、公私立学校的教师分享幸福课程的经验，并对幸福课在英国学校的推广十分乐观。

“我相信几年过后，这样的课程会成为英国教育的一大特色。”谢尔顿校长说。

（译自英国《泰晤士报》网站和威灵顿公学官方网站）