

哈佛学生争上“快乐学”课程改善生活 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/335/2021_2022__E5_93_88_E4_BD_9B_E5_AD_A6_E7_c107_335197.htm 哈佛大学的学生莫不是出类拔萃的未来精英。不过，本学期哈佛“上座率最高课程”却多少有些出人意料：面对台下近900名学子，主讲人本-沙哈尔并没有大讲如何获得成功，而是深入浅出教授快乐的秘诀。积极心理学 本学期每周二、四中午11时30分至13时，855名哈佛大学学生都将在本-沙哈尔带领下一同体验“积极心理学”。帮助学生学会“自我帮助”，是本-沙哈尔开设本课的初衷。他解释说：“人们能在书店中看到许多自我帮助的书籍，大部分写得都不错，但缺少实质内容……而心理期刊又偏重于学术研究，严谨却难理解。”本-沙哈尔并非开设“自我帮助”课程的第一人。宾夕法尼亚州立大学“积极心理学中心”主任塞利格曼是这项运动的发起者。该中心在声明中阐述道，心理学研究过去主要将矛头对准人们所承受的心理痛苦，但忽略了有关生活质量的其他课题，而“积极心理学正是基于一种理念，即人们所需求的不仅是终结痛苦，人们期待充实的生活”。接受你自己教授快乐的课程本身当然就不该让学生感到痛苦，本-沙哈尔似乎深谙此理。他本人就对“快乐做人”理念身体力行。他宁愿放弃成为终身教授的机会只因他不喜欢定期发表论文的“义务”。就读于剑桥大学的本-沙哈尔承认，自己对纯粹的学术研究不太感兴趣。因而，他在“积极心理学”课程中也并不偏重于学术研究，而是从实用着手，还引入不少流行文化，这也是赢得学生青睐的原因之一。在谈到完美主义问题时，他所举的例子

包括流行音乐及晚间电视节目中的喜剧片断。本-沙哈尔在最近一次课堂上提出的口号就是，“学会失败”。他告诉讲坛下一贯优秀的学生们，失败无可避免，因此有必要学会如何面对失败。学生评价高“积极心理学”课在哈佛的火爆让本-沙哈尔始料未及。他认为，学生在学校刊物上给予积极评论，大大提高了这门课的知名度。当然，不少学生喜欢这门课是因为它“好过”。根据投票结果，以5分为满分，“积极心理学”的难度系数为2.1分，作业量仅为1.5分。不过，23%体验过“积极心理学”的学生说，这门课程“改善了本人的生活质量”。孙浩(新华社供本报特稿)相关链接 怎样才能快乐？本沙哈尔提出“六点秘诀”：第一，接受自己无论优点还是缺点。人们总是要面对恐惧、悲伤、焦虑等各种积极或负面的情绪。第二，快乐需要意义。无论工作中还是生活，人们参与的活动最好既愉快又有意义。如果这一点难以实现，一定要帮助自己寻找一些这样“鱼和熊掌兼得”的“快乐推进器”。第三，头脑说了算。快乐与否在大多数情况下取决于主观意识。比如，人们将失败视为灾难还是学习的机会，态度不同，心情自然也不同。第四，越简单越好。人们往往希望在越来越短的时间里完成越来越多的事务，却忽视了“数量会影响质量”，人们可能会因参与过多而牺牲掉快乐。第五，身体也重要。不要忘记一点，身心需要和谐发展，因而坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食习惯都会对身体和精神健康大有裨益。第六，感激要说出来。人们总是拥有太多“理所当然”。学会欣赏和感激生活中美好的事物相当重要。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com