

在哈佛學到的「幸福祕訣」

二〇〇六年在哈佛最受歡迎的一門課是「正面心理學」。聽這堂課的學生共有九百人，由心理學者托爾·班·薩哈爾「講師」，在這堂課裡教大家「幸福的祕訣」。在此，我要特別強調「講師」，因為在哈佛如果想成為終身職的教授，除了必須寫論文外，還要身兼多項職務，如此一來就不可能會幸福，所以他決定不依循成為終身職教授的路徑去走。在競爭激烈的哈佛王國裡，這算是很「不哈佛」的一堂課。

下面就來看看他所指出的「幸福六大法門」吧。

首先，要承認自己只是一個「人」，必須正視自己的恐懼、悲傷及不安等情緒，這樣才能夠去克服它們。如果不願意面對這些情緒，就有可能會帶來更多的挫折及不幸。

第二，幸福必須建立在「趣味」及「意義」相互交錯的基礎上。去找一些能讓你感到快樂、同時也具有意義的事情來做吧。

第三，幸福是在於自己的一念之間，並不是來自於社會地位或銀行存款。是否感到幸福，要看你重視的是什麼，以及你從哪種角度去解釋它。例如失敗，你可以把它想成是一種災難，也可以把它想成是一個學習的機會。

第四，盡量單純化。我們經常花費心思，想在最短的時間內做最多的事，當想做的事太多時，便很容易錯過幸福。

第五，別忘記身心要合一。規律的運動、充足的睡眠，以及維持良好的飲食習慣，這些都能讓身心變得更健康。

第六，要時常心懷感謝。我們總是將生活中的一切視為理所當然，然而從人與人之間的相處到吃飯、從大自然到微笑，我們都應該學著細細品味生活中所發生的事，並找出肯定其正面價值的方法。