

【BookReview】更快樂 – 哈佛最受歡迎的一堂課 導讀／通核中心副教授  
徐佐銘

趨勢巨流河

書名：《更快樂—哈佛最受歡迎的一堂課》

作者：塔爾·班夏哈 (Tal Ben-Shahar)

譯者：譚家瑜 出版社：天下雜誌

ISBN：978-986-241-464-4

《更快樂》(Happier) 一書是塔爾·班夏哈 (Tal Ben-Shahar) 於2007年所出版的，是一本正向心理學的書。根據維基百科，班夏哈的學士學位是哈佛大學哲學與心理學，博士學位是哈佛大學心理學。班夏哈曾在哈佛大學開設「正向心理學」的課程，選修人數850人，創下哈佛大學選修人數最多的記錄。

班夏哈把快樂 (happiness) 定義為：「愉悅和意義的全盤經驗」(the overall experience of pleasure and meaning)。他用一個圖來表示：體驗愉悅對現在有好處，而體驗意義則對未來有好處。換言之，快樂的模式是：兼顧現在的愉悅與未來的意義。為了凸顯這點，班夏哈藉由四種人吃四種漢堡，來比較四種不同的人生。第一種人是享樂主義 (hedonism) 型，吃的是垃圾漢堡 (junk-food burger)，吃的時候愉悅，對現在有好處，卻損害到未來的健康。第二種人是拼命三郎 (rat race) 型，吃的是素食漢堡 (vegetarian burger)，吃的時候無法享受愉悅，但對未來的健康有好處。第三種人是虛無主義 (nihilism) 型，吃的是最糟漢堡 (worst burger)，食之無味又損及未來的健康。第四種人是快樂 (happiness) 型，吃的是理想漢堡 (ideal burger)，吃的時候愉悅，且有益於未來的健康。

根據上述原則，班夏哈主張，要獲得快樂，就要在日常生活中設定目標，但不是隨意的目標，而是兼具現在愉悅與未來意義的目標。換言之，個人肯定這個目標的意義，例如求學、教書、上班、談戀愛、當志工；而且，在努力完成這個目標的過程中，又能夠享受當下的愉悅。為了降低失敗的挫折感，班夏哈說目標是手段，不是目的；重要的是「擁有」目標，而非「完成」目標。

雖然遺傳與外在環境因素會影響我們的快樂，我們難以掌控；但在我們能夠掌控的範圍內，班夏哈仍然十分樂觀地認為，如果全球民眾攜手合作投入快樂運動的話，將可以發動一場「快樂革命」(happiness revolution)。其結果不但能夠幫助個人擺脫

憂鬱症，也可以消除國際間的敵意與仇恨。

