

# 300 多万人选修这门幸福课, 他们学到了什么

耶鲁大学幸福课的正式名称是“心理 157: 心理学与美好生活”(Psych 157: Psychology and the Good Life), 它是该校 320 年历史上最受欢迎的课程之一。

这门课只在 2018 年春季学期进行过一次现场授课, 是在校园内最大的空间里作为一个 1200 人的讲座课程。

同年 3 月, 通过 Coursera 向公众提供的为期 10 周、名为“幸福的科学”的免费版本也立即流行起来, 吸引了数十万在线学习者。但当去年 3 月防疫封锁开始时, 也是该在线课程开始整整两年之后, 选修它的人数激增。据该网站称, 到目前为止, 已有超过 330 万人注册。

“我们选修这门课的人数增加了八倍,” 耶鲁大学西利曼学院(Silliman College)院长、心理学教授劳里·桑托斯(Laurie Santos)谈到这门课在大流行时期的受欢迎程度时说。

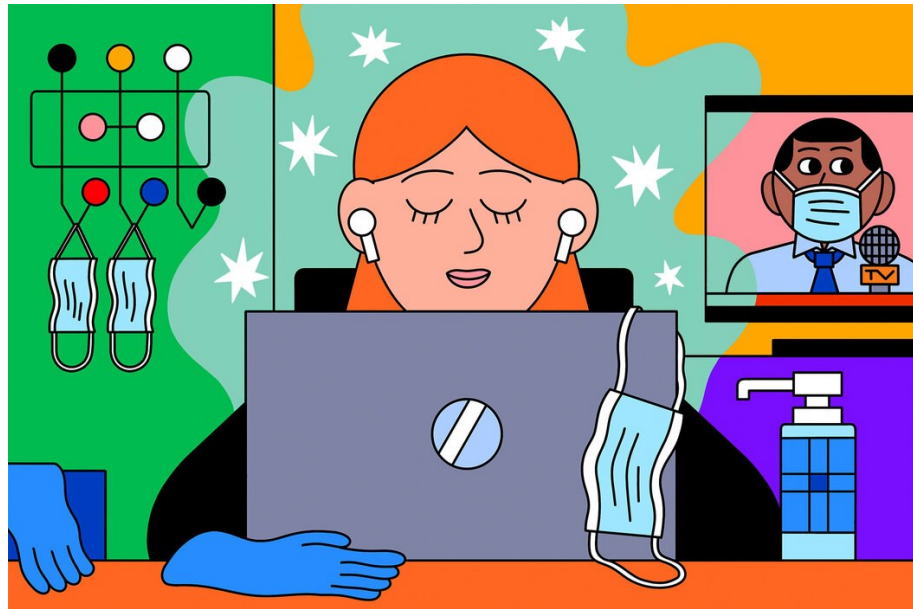
“每个人都知道应该做什么来保护自己的身体健康: 洗手, 保持社交距离, 戴口罩,” 她还说。“人们在纠结应该怎样保护自己的心理健康。”

Coursera 的课程改编自桑托斯在耶鲁大学教授的一门课程。它要求学生记录自己的睡眠规律、写感恩日记、随机做一些好事, 并记录随着时间的推移, 这些行为是否与自身总体情绪的积极变化相关。

34 岁的格雷琴·麦金太尔(Gretchen McIntire)是马萨诸塞州的一名家庭健康助理, 她正在通过南新罕布什尔大学(Southern New Hampshire University)的一个在线项目攻读心理学学士学位。去年 8 月, 麦金太尔利用封锁期间的空闲时间上了这门课。她称这是“改变人生”的课。

Coursera 课程的实用性吸引了麦金太尔, 她在 23 岁时得知自己患有阿斯伯格综合征。作为一个夜猫子, 她一直为睡眠和坚持自己给自己制定的时间限制而苦恼。

“有时很难给自己设定界限, 说, ‘我知道这本书很有趣, 但可以等到明天, 睡觉更重要。’”她说。“这是纪律, 对吧? 但我从来没有按这种方式做过, 就是‘这样会让你更快乐。它不仅对你有好处; 它会真正地让你更快乐。’”



她说, 她发现每天进行冥想练习很有帮助, 甚至在课程结束后也坚持了下来。冥想还帮助她摆脱了社交媒体。

“我发现自己在观照内心。这让我变得更加内省,” 她说。“老实说, 这是我做过的最好的一件事。(她后来重新下载了自己的社交应用, 包括 Facebook Messenger, 立刻感到不堪重负。)

特雷西·摩根(Tracy Morgan)是加拿大阿尔伯塔省高河市鲍勃·斯诺格拉斯娱乐中心(Bob Snodgrass Recreation Complex)的一名计划主管。去年 6 月, 在和丈夫与孩子们在一起被封锁期间, 她选修了这门课程。

“我没有理由不快乐,” 她说。“我的婚姻很美满。我有两个孩子。我有一份好工作和一个好房子。可我就是永远也找不到幸福。”

自从上了这个课程后, 52 岁的摩根承诺每天做三件事: 练习一小时瑜伽; 不管阿尔伯塔省有多冷, 都要到户外的大自然中去散步; 睡觉前在感恩日记里写三到五件事。

“当你开始一天结束时写下这些事情时, 你只会一天结束时想它, 但是一旦你

把它变成一种习惯, 你就会开始一整天都在想它,” 她说。

一些研究表明, 寻找感恩的理由可以增加整体幸福感。

37 岁的埃瓦·西普拉(Ewa Szypula)是英国诺丁汉大学(University of Nottingham)法语研究讲师, 她说, 自从几年前攻读博士学位以来, 她一直对自我提升的技巧感兴趣。她说: “在博士第二年或第三年的某个时候, 你确实会感到有些倦怠, 你需要一些应对策略。”

桑托斯的课程中有一项小研究让她很难忘, 632 名参与研究的美国人得到的问题是, 如果给他们五美元, 那么这笔钱怎样使用会让他们更幸福, 是花在自己身上, 还是花在别人身上。研究中, 受试者预测把钱留给自己会更幸福。但此后不断有受试者报告, 说他们在把钱用在别人身上时感受到了更大的满足。

西普拉有机会以她姐妹的生日为一项应用实验, 将她刚学到的知识用起来。她没有把自己买的一条昂贵的裙子留下来, 而是给了她的姐妹。

“那种幸福感几个月后还在,” 她说。

并非班上的每一个学生都感受到了改变。21 岁的耶鲁大四学生迈特·纳德尔(Matt Nadel)是 2018 年参加了那次校园实体授课的 1200 名学生之一。他说 2017 年秋刚刚入学时, 耶鲁的严苛让他适应起来很吃力。“我压力很大, 不知道该怎么做,” 他说。

纳德尔说他对这个课感到失望, 因为它只是把祖母会给的那种显然很好的建议进行一番检视: 保证睡眠、多喝水、量力而为。

“我知道睡觉是好事。我知道我的分数跟长期的幸福无关, 光是有好分数并不能让我成为一个更开心、更好的人,” 他说。“但这堂课给我的人生造成了什么深远而切实的影响吗? 答案是没有。”

课虽然没有改变他的人生, 但纳德尔说, 他现在会更乐于去表达感恩。“这很好,” 他说。“但也就仅此而已。”

22 岁的克齐·瓦楚库(Kezie Nwachukwu)也上了实体课。他也不觉得有什么惊天动地的变化, 不过还是在这个课程中发现了一些长远的价值。

自称是基督徒的瓦楚库说, 他的最重要收获是学到了信仰和社区在幸福中的重要性。

“我想我当时是在努力调和自己的宗教信仰, 并在理智上反思它,” 他说。“同时承认我只是很喜欢和这样的社区相处, 我认为是他们造就了我。”

改变人生? 不算。但他说这无疑是一种对人生的确认。“这个课程让我对自己既有的宗教信仰更有把握也更舒适了,” 瓦楚库说。

还有一个心得是负面可视化的价值。意思是要去思考生活中一个好东西(比如你那间漂亮而且价格公道的公寓), 然后去设想最糟糕的场景(突然发现自己无家可归, 没有福利保障)。如果说感恩不是与生俱来的情感, 那么负面可视化可以帮你做到感恩。“这方面我是非常注意的, 尤其是当我觉得我的思绪被困在了对未来困难的思考中时,” 瓦楚库说。“我应该感激我所拥有的一切。因为你本来是不会去注意这些的。”

## 李博士 大学入学 规划 \ 指导 \ 咨询

### ★ 新增高中十年级学生大学入学提早规划 ★

**Perrie Z. (RM/IB) Caltech**  
**Naomi C. (River Hill) Naval Academy**  
**Abhinav K. (Broad Run) UVA, Georgia Tech, ...**  
**Rajit M. (Blair) UMD Honors Engineering-CS Dual**  
**Shreya V. (Centennial) UVA Engineering**  
**Quang N. (Damascus) John Hopkins Bioengineering and more ....**

- ★ Early Decision to Dream Schools, Competitive College Admissions for Rising Seniors  
Early Decision (ED) program applications are due by October and provide applicants with admissions decisions by December. Multiple skewed benefits exist from such programs that heavily benefit early applicants.
- ★ An admissions boost of +10-70% is given to Early Decision applicants. Yes, you read that correctly. Applicants willing to enter into a legally binding commitment to a school are offered an extreme admissions boost. If accepted, an applicant must attend unless financial hardship is demonstrated. More on this later.

## 李博士 马州 2025 写作/阅读/数学 夏令营

**M & E Academy**  
 Email: DL@MathEnglish.com 网上报名: www.MathEnglish.com

贺: A. S. 1600 RM J. H. 1590 SP HS W.W. 1580 Blair HS  
 G.W. 1580 TJ O.W. 1580 TJ K.B. 1580 Centennial HS

贺众多学生上榜 资优 GT 高中、初中、小学请上网查看 上榜心得分享

SAT 3月考前冲刺班	SAT 6月考前冲刺班	暑期 SAT 周末班
开课日期: 2/8-3/1	开课日期: 5/17-5/31	上课日期: 7/12-8/22
* Math * Vocabulary * Critical reading * Grammar		上课时间: Sat  1:00-4:00 or 9:00-4:00

PSAT/SAT Prep 9-12 年级	Math/Reading/Writing/Grammar
Blair/IB/Poolsville 资优高中: 8 年级	Math/Reading/Writing/Public Speaking * 每期教材内容不同, 学生可选择参加多期课程 * 英文教学包括 Vocab, Grammar, Reading, Writing Skill.
TJ Prep: 8 年级	* 反机械式操作的数学教学, 重 Problem Solving * 英文授课, 英文将义。上课费用包括所有教材。
Magnet 资优中学: 5 年级	* 年级以秋后开学为准。 * 提供免费午餐, 课前课后免费照护。
Magnet 资优小学: 3 年级	
MAP 3/4/5/6/7/8 年级	
MAP 1/2 年级	

Early Bird 报名可享受折扣 + 免费英数评鉴测验 电话: 301-251-7014

李博士  
MAP 英数  
写作教材

AP Exam Prep

AP/Honors Tutoring

Online Writing Center

资优课后 数学/阅读/写作					
	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri
Gr1			R		M
Gr2			R		M
Gr3	R	M		W	
Gr4	R	W			M
Gr5			M	R	W
Gr6	M	R	W		
Gr7		R	W	M	
Gr8		R	W	M	