

普
华
文
化

HAPPY HABIT

哈佛大学

推荐的20个快乐习惯

快乐是精神上的一种愉悦，是心灵上的一种满足
把快乐变成习惯，让幸福一生相伴

汤健 编著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

哈佛大学 推荐的20个快乐习惯

汤 健 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛大学推荐的20个快乐习惯 / 汤健编著. -- 北京:
人民邮电出版社, 2016.7
ISBN 978-7-115-42439-6

I. ①哈… II. ①汤… III. ①快乐—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099927号

内 容 提 要

美国心理学之父、曾任教于哈佛大学的心理学家威廉·詹姆斯曾说过一句流传甚广的话:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。”可见,好习惯是多么重要,它不但能决定我们的性格,甚至能改变我们的命运。

快乐是每个人一生追求的目标,人活着就应该快快乐乐的,而快乐的生活源于快乐的习惯。本书向读者详细介绍了哈佛大学推荐的20个快乐习惯,观点新颖独到,案例生动有趣,适合所有期待养成快乐习惯的读者阅读。

◆编 著 汤 健

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆开本: 700×1000 1/16

印张: 15

2016年7月第1版

字数: 140千字

2016年7月北京第1次印刷

定 价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

前言

哈佛大学是一所有着 380 多年历史并享誉世界的高等学府，比美国独立还要早近一个半世纪。哈佛大学一直被誉为“美国人的思想库”，并骄傲地把“先有哈佛，后有美国”这句话写入自己的校史。

哈佛大学群英荟萃，人才辈出。截至目前，哈佛大学共培养出了 8 位美国总统、44 位诺贝尔奖获得者和 30 位普利策奖获得者。此外，有 20% 左右的哈佛大学学子在美国 500 家大型企业中担任要职，有 30% 的哈佛大学毕业生在全球各地担任跨国公司的董事长、CEO 等管理职务。

美国心理学之父、曾任教于哈佛大学的心理学家威廉·詹姆斯曾说过一句流传甚广的话：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”可见，好习惯是多么重要，它不但能决定我们的性格，更能改变我们的命运。

成功之路千万条，成功之法数不胜数，成功的要素更是表现在很多方面，但成功的关键却可以简单地归结于一点，那就是习惯的力量。任何一个人，如果能养成一些好习惯，则会受益终生；而一旦沉溺于坏习惯之中不能自拔，就会在不知不觉中把自己毁掉。从某种意义上讲，人生其实就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战，好习惯是一把开启成功的钥匙，而坏习惯则是一扇通向失败的门。

古罗马诗人奥维德曾经说过：“没有什么比习惯的力量更强大的了。”研究表明，人类 90% 以上的行为都源于习惯的支配，只要我们有意识地培养自己的好习惯，克制坏习惯，让良好的习惯植根于我们的潜意识中，那么人人都能改变自己的生活和人生，顺利踏上成功之路。一个满身恶习的人，是注定不会有什么大出息的。

习惯的力量是巨大的，几乎所有的成功都可以归结于一种习惯。思考是一种习惯，坚持是一种习惯，乐观是一种习惯，热情是一种习惯，自信是一种习惯，赞美是一种习惯，快乐也是一种习惯。

快乐是人一生追求的目标，人活着就应该快快乐乐，而快乐的生活源于快乐的习惯。本书向读者详细介绍了哈佛大学推荐的 20 个快乐习惯，观点新颖独到，案例生动有趣，适合所有期待养成快乐习惯的读者阅读。

本书作者就职于中铁二院工会部门，在多年的工会工作中运用心理学知识和技巧成功开展了大量员工心理辅导工作，积累了许多宝贵经验。同时，在本书的策划与创作过程中，作者还得到了唐华山、郑月玲、郭东华、唐秀娟、唐洪飞、崔侠、郑海龙、郑茂章、谢俊超、唐荣银等人的大力支持和帮助，在此向他们表示感谢。

由于水平所限，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

目 录

快乐习惯 1：做自己最感兴趣的事

坚持做自己最感兴趣的事	2
培养兴趣和爱好，全面发展自己	3
该放弃时就放弃	5
立即行动不拖延	8

快乐习惯 2：过好当下每一天

潇洒自在地过好每一天	13
消除烦恼，不要杞人忧天	15
珍惜当下的美好生活	17
每一天都应该过得有意义	20

快乐习惯 3：坚持到底不放弃

树立明确的目标并坚持到底	24
成功就在眼前，需用恒心去实现	28
再试一次，也许就会峰回路转	30
风雨过后是彩虹	33

快乐习惯 4：把追求幸福当作人生的终极目标

幸福是人生的终极目标	37
关于幸福的十个建议	39
正确认识幸福与金钱的关系	41
遵循三条法则，从现在开始做一个幸福的人	43

快乐习惯 5：乐观地对待周遭的一切

改变思想才能改观人生	46
只说积极正面的话，世界就会随时为你而改变	48
乐观的心态有益于健康	50
学会为精神减压	54

快乐习惯 6：对工作充满热情

建立自己的工作热情加油站	58
在感觉疲倦之前，就要好好休息	59
把工作当成自己的使命	62
兼顾优势和热情的工作才是好工作	64

快乐习惯 7：要经常笑

用笑疗伤，效果显著	68
幽默是一种很好的心理调节器	70
及时清除自己的心理垃圾	73
让自己的心灵保持宁静淡定	75

快乐习惯 8：掌控自己的情绪

每个人都可以通过控制情绪来改变生活	80
情商大师的情绪控制建议	82
不同类型的愤怒，需要采取不同的策略	84
提高你的情商	88

快乐习惯 9：对自己要自信

自信地面对生活中的各种挑战	94
信心无敌，把“不可能”从字典里抹掉	97
相信自己才能成就自己	99
积极自信的心态对成功很重要	101

快乐习惯 10：做事坚持自己的原则

坚持自己的做事原则	105
互助才能生存，协作才能制胜	107
务实精神是事业成功的起点	108
你侵犯他人一尺，他人会远离你十丈	110

快乐习惯 11：每天都要赞美他人

背后赞人一句，胜过当面赞人十句	115
人性中最深切的本质是被人赏识的渴望	118
多鼓励他人，尽量不要批评他人	120
每个人都喜欢被赞美	123

快乐习惯 12：乐于做那些不起眼的小事

欲成大业，请先从小事做起	128
小事成就大事，细节成就完美	130
乐于做别人不愿做的小事	132
工作无小事，细节更重要	135

快乐习惯 13：勤于思考，勇于创新

六顶思考帽——重视思考的力量	138
思路决定出路	143
像政治理论家一样思考	145
激发创意，相信任何问题都有解决之道	147

快乐习惯 14：良好的态度

你的生活态度，决定你的人生高度	153
改变工作态度，激发内在潜能	154
调整心态，轻松面对压力	156
随时把心态调到自己最希望的那个频道	159

快乐习惯 15：时刻修炼自己的人格

修炼自己的成熟人格	163
别被他人的眼光左右	165
成功者必备的十大心理品质	167
能自律者方能成大器	170

快乐习惯 16：别自我设限

成功有时仅一步之遥	174
摆脱条件限制，开启创意思维	177
勇于打破一切常规，才能赢得非凡成功	179
哈佛新老两代创业者带给我们的启示	181

快乐习惯 17：尽情激发自己的潜能

每一个人都拥有一座潜能的宝藏	185
能争第一，就不要满足第二的位置	186
用梦想激发自己的潜能	190
唯有自己才能帮助你摆脱现状	193

快乐习惯 18：把逆境当作礼物

命运没让你走平坦路，是想让你更快成熟	197
学会忍耐，铸造强者风范	199
运气不会带给你成功	202
走最艰辛的路，其实才是成功的真正捷径	204

快乐习惯 19：关注你在做的事情

花费一定的时间制订工作计划是划算的	208
有耕耘才有收获	209
从竞争中脱颖而出的优势策略	212
与别人进行有效沟通的技巧	215

快乐习惯 20：学会解决问题

永远都要做个有想法的人	220
不要只顾埋头拉车，更要学会抬头看路	222
唤醒心中的力量，没有做不成的事	224
认准自我价值，坚持走自己的路	226

HAPPY HABIT

快乐习惯 1：
做自己最感兴趣的事



坚持做自己最感兴趣的事

发自内心的快乐，一定不是因为我们挣了多少钱、吃了什么美食、交了怎样的朋友，而是从坚持做自己最感兴趣的事情中所获得的。

有这样一道测试题：在微软公司创始人比尔·盖茨的办公桌上有 5 个带锁并贴有标签的抽屉，它们分别是财富、兴趣、幸福、荣誉和成功。比尔·盖茨只随身携带其中 1 个抽屉的钥匙，而把其他的钥匙都锁在这个抽屉中。那么请问，其中哪 1 个抽屉的钥匙是比尔·盖茨随身携带的？剩下的 4 把钥匙锁在哪 1 个或哪几个抽屉里？

出这道题的不是别人，正是曾在哈佛大学求学的比尔·盖茨。他对这道题的回答是：“在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。”哈佛大学的心理学家所做的一项研究也验证了比尔·盖茨的这一观点。他们调查了 20 位从事自己喜欢的工作的大学毕业生，同时也调查 20 位同样年龄而决定先投身热门行业，等赚到钱后再从事自己喜欢的工作的大学毕业生。20 年后，通过对比两组人的现状，心理学家发现，从事自己喜欢的工作的 20 位大学毕业生中有 18 位成为了百万富翁，而另一组只有 1 位。

在这个世界上，财富、兴趣、幸福、荣誉和成功对我们来说都非常重要，但是，当必须从中选择一个的时候，我们往往会发现兴趣比名利和地位更重要。

只要稍用心我们就能发现，几乎所有的成功者身上都有一个共同的特点：他们都是在自己擅长的领域中做自己喜欢的事。换言之，一个人如果能够自己最擅长的领域中做自己最喜欢的工作，那么其成功的概率将会大大提高。

有些人对自己的特长是什么、自己擅长做什么事感到很迷茫；还有些人对自己没有信心，宁可相信他人。有统计显示，仅有 30% 的人能够清

楚地认识自己，在自己最擅长的领域中工作，把自身优势最大限度地发挥出来，从而获得应有的成就。与此相反，70%的人由于对自己认识不清，不知道自己的特长是什么，总是被动地在自己不擅长的领域中做自己喜欢的事，这些人当然也就很难发掘自身的潜力，因此也很难成就一番事业。

伟大的科学家爱因斯坦在职业选择上就给了我们很大的启发。20世纪中叶，以色列第一任总统魏兹曼逝世，爱因斯坦因科学成就伟大和声望崇高受邀担任总统职位，但他却婉言谢绝了。他坦承自己不适合担任这一职务，并认为科学研究才是自己的最爱，如果他当上总统，未必会有多大的建树，因为自己在这方面从未显示出过人的才能。

其实，为自己确立终身职业是一件复杂的事情。在做出选择前，我们必须对自己有一个清楚的认识，充分了解自己的兴趣与特长所在，从而选择自己擅长的、与自己的兴趣相符的、自己能胜任的工作，以此作为一生的奋斗目标。

每个人都有自己的特长，都有属于自己的位置，因此，在选择职业或创业时，一定要问一问自己：“这是我最感兴趣的吗？”

只有从事自己最感兴趣的事，我们才会乐在其中，保持旺盛的精力，不断发掘自身的潜力。

所以，无论我们做什么事，一定要听从内心的召唤，不要只注重眼前的利益，将目光放得长远些。坚持做自己最感兴趣的事，这样才能实现自己的人生价值。

培养兴趣和爱好，全面发展自己

哈佛大学十分重视培养学生的兴趣和爱好。下面的一则调查案例为哈佛大学师生所熟知。

哈佛大学教授曾选取 1500 名学生展开调查，调查题目是他们选择自己专业的目的是出于兴趣和爱好还是为了赚钱。其中，1255 名学生回答是因为赚钱，245 名学生表示是出于兴趣和爱好。这项进行了长达 10 年的调查，目的是要弄清楚到底是为了赚钱而学习的人成功几率大，还是为了兴趣和爱好而学习的人成功几率大。调查结果是这样的：10 年后，245 名因为兴趣和爱好而奋斗的人中有 100 人成了富翁，而 1255 名为了赚钱而奋斗的人中只有 1 人成了富翁。

不论从事什么行业，我们都要面对金钱问题，而工作恰恰是我们获得收入的主要渠道。许多人在谈及工作时，既感慨工作是获得人生意义的一种过程，同时也明白自己应从兴趣出发而不是仅仅为了金钱而工作。可是，生存的压力、朋友的劝谏经常让我们陷入迷茫，最后大多数人会选择以金钱为目标。但科学的调查结果却让我们不得不承认，做自己喜欢的事才是获得财富的最好捷径。

哈佛大学的教授这样告诫学生，在选择专业的时候，应从个人的兴趣出发，不要被他人的意见左右，特别是那些陈旧的说法，例如，“这个专业不好找工作，那个专业来钱快”。选择职业时也是如此，选择自己喜欢的行业，我们才能在快乐工作的同时收获财富。

从事自己喜欢的工作，赚钱只是一个方面，它对我们实现人生的意义具有举足轻重的作用。

兴趣和爱好，特别是好的爱好，是一个人航行的帆。有位诗人曾这样写道：“为了你的身心健康，你至少应培养一种爱好。”这位诗人指的是身心健康，而健康的身心是快乐的唯一依托与内在体现。

兴趣和爱好可以使我们内心感受到快乐和满足。我们的兴趣和爱好越强烈，这种感受也越强烈。在培养与发展自己的兴趣、爱好的同时，也要全面发展自身。

把兴趣和爱好培养成优点，这样可以促使我们成就一番事业。但同时

也要全面培养自己的各种能力，这样才能避免犯下木桶定律似的错误。

哈佛大学的专业人士是这样解释木桶定律的：一只木桶能盛多少水，并不在于桶壁上最高的那块木板，而是由桶壁上最短的那块木板决定的。有些管理者把这个概念进行了延伸，依据它的中心思想，提出了以下三个推论。

第一，只有当木桶壁上所有木板的高度都一致的时候，木桶才算真正盛满了水；如果木桶里有一块木板高度不够，木桶里就不可能装满水。

第二，长度超出最低木板的其他木板，其所超出的部分都是没有用的，超出的部分越多，浪费就越大。

第三，想要增加木桶的容量，就必须想方设法增加木板的整体高度。

根据以上三条推论不难看出，如果一个人不能做到全面发展，不管他在哪一项上存在严重的“短板”，都会对他的前途产生影响。可能在短时期内他感觉不到这种弊端的存在，但当他突然发现这一点时，通常会后悔莫及。

在现实生活中，在某些方面优势明显，但是在另一些方面能力严重欠缺的人数不胜数，他们就是木桶定律的最好例证，在自己的职业道路或人生历程中，他们会因为自身存在的“短板”限制其进一步的发展。因此，只有培养良好的爱好，发展自身的优势并全面提升自己的能力水平，才能获得快乐、美满的人生。

该放弃时就放弃

每个人在一生中，都要学会放弃，放弃自己不喜欢做的事。同时，也要学会选择，选择自己最感兴趣的事。该放弃时就放弃，这就是人生最好的选择，也是我们获得快乐生活所必需的。

歌德曾说过：“生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。”

放弃是一门选择的艺术，是人生的一门必修课。没有果敢的放弃，就不会有辉煌的选择。与其奋力挣扎，拼得焦头烂额，还不如潇洒地挥手，勇敢地选择放弃。

比尔·盖茨在中学毕业时，父母就对他说：“哈佛大学是美国高等学府中历史最悠久的大学之一，是一个充满魅力的地方，是成功、权力、影响力、伟大的象征和集中体现。你必须读一所大学，而哈佛大学是最好的选择。它对你的一生都会有好处。”

听从了父母劝告的盖茨选择了哈佛大学。当时他填写的专业是法律，但是他并不想继承父业做一名律师。

盖茨在哈佛大学是本硕连读（这是哈佛大学学生的特权），但是，他真正的兴趣却在电脑上。他曾与朋友一起认真讨论过创建自己的软件公司。他认定，“很快，电脑就会像电视机一样进入千家万户，而这些数不胜数电脑都需要软件。”

盖茨在读大学二年级时，终于对父母说出了自己一直都想说的话：“我想退学。”

父母听了他的话大吃一惊，也十分伤心，但是他们不能说服盖茨改变主意。于是，他们请来一位受人尊敬的商界领袖来说服盖茨。

在与这位商界领袖会面的过程中，盖茨如同一个布道者一样滔滔不绝地对他讲述了自己的梦想、希望和自己正在着手做的一切。这位商界领袖在不知不觉中被感染了，好像又回到了当年自己白手起家创业的时代。他已忘却了自己的使命，反倒鼓励盖茨：“你已经看到了一个新纪元的开始，并且正在开创这一伟大的时刻。好好干吧，年轻人。”

父母无奈，只好答应了盖茨的请求。

从此以后，盖茨全心全意地投身于自己的电脑软件领域中，他的梦想成真了，并在成功的道路上开创了世界瞩目的业绩。