

那些快乐， 为什么我没抓住

陈朝晖◎著

哈佛大学 23 堂
幸福课笔记



Those Simple
Pleasures - Why Did
I Let Them Slip?



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

THOSE SIMPLE
PLEASURES - WHY DID
I LET THEM SLIP?

那些快乐,为什么我没抓住

哈佛大学23堂幸福课笔记

陈朝晖◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

那些快乐,为什么我没抓住:哈佛大学23堂幸福课笔记/
陈朝晖著. — 北京:中国财富出版社,2015.8

ISBN 978-7-5047-5544-5

I. ①那… II. ①陈… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第018235号

策划编辑	刘 晗	责任编辑	刘 晗		
责任印制	方朋远	责任校对	杨小静	责任发行	邢小波

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588转307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京市通州运河印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5544-5/B·0424

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2015年11月第1版

印 张 21.25 印 次 2015年11月第1次印刷

字 数 286千字 定 价 39.80元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

内 容 简 介

曾几何时，我们变得不那么洒脱；

曾几何时，我们变得不那么快乐；

是因为有了太多的牵扯，还是因为单调反复的生活？

为什么那么多的烦恼困扰着我们，让我们不能想起幸福和快乐是什么？

时光匆匆，我们在学习和工作中成长、成熟，却把快乐遗失，把幸福丢了。其实，丢掉的那些快乐和幸福，就是曾经纯真的我们对未来生活的美好憧憬。我们害怕的不是岁月的磨蚀，而是一切对快乐的麻木、心的寂寞。

无论你韶华几何，无论你人生如何起落，都不要让幸福从身边悄悄地滑过，都要让快乐的人生永驻。这就是作者写作这本书的目的和意义之所在。本书通过哈佛大学幸福课讲师 23 堂课程的笔记，讲述我们应该如何去把握幸福、不要让快乐与我们失之交臂的技巧，传授如何追寻幸福的秘诀和放开双臂拥抱快乐的独门之道。一句话，告诉我们如何去抓住幸福！

追求快乐和幸福的人们，急需去上幸福课。

目 录

你,幸福吗/001

第一课 幸福是什么

每天的生活忙忙碌碌,似乎我们已经忘记了幸福的感觉。钢筋水泥、车水马龙之间,到处都是行色匆匆的人群。举目四顾,总能看见一张张冷漠、苍白、愁云惨淡的脸。越来越多的情况表明,一定是哪里出了问题。直到我无意间听到了泰勒的幸福课,这才恍然大悟:原来,我们不小心把幸福给弄丢了。

“我曾不快乐了 30 年”/006

什么是积极心理学 /007

如何变得更幸福 /008

释放负面情绪 /009

欲望做减法,幸福做加法 /010

幸福不是财富的天然产物 /012

第二课 为什么学习幸福课

人们衡量商业成就时,标准是钱。用钱去评估资产和债务、利润和亏损,所有与钱无关的都不会被考虑进去,金钱是最高的财富。但是我认为,人生与商业一样,也有赢利和亏损。具体地说,在看待自己的生命时,可以把负面情绪当作支出,把正面情绪当作收入。当正面情绪多于负面情绪时,我们在幸福这一“至高财富”上就赢利了。

这门课是为谁设置的 /016

一场重病引发的思考 /017

消极研究和积极研究的比率为 21 : 1 /019

从专注于有效方法的重要性开始 /020

学会认清自己的长处 /021

我们应该追求什么 /021

幸福,应该是快乐与意义的结合 /023

为自己树立一个榜样 /026

第三课 走向幸福之途的新思路

每个人都希望自己的人生是快乐幸福的。何为快乐?怎么寻求快乐?很多世界级心理学领军人物

都认为快乐是一种浑然忘我、渐入佳境的感觉，源自获取“心流体验”的瞬间。何为幸福？怎样创造幸福？就是内心和谐，享受神采飞扬、意气风发的生活，依靠自己把握方向，不为外力所控，充分利用时间与潜能，发挥个人特质，并与宇宙万物相契合，这才是幸福的真意。

创造一个强大的心理免疫系统 /030

学习幸福心理学五个基本前提 /032

研究最优秀的个体，能让每个人从中受益 /033

构建学校和社会之间的桥梁 /034

如何提高自尊 /038

相信改变是可能的 /040

第四课 积极的环境能改变人

我们可以不停地追问“为什么”，来反思自己所追求的东西：可以是房子、升职或任何其他的目标。看看要问多少个“为什么”，才能落到“幸福”的追求上？问问自己，我做的事情，对我有意义吗？它们给我带来了乐趣吗？我的内心，是否鼓励我去做不同的尝试？是不是在提醒我，需要彻底改变目前的生活？

- “一”的力量 /046
- 内在因素和外在因素之间的关系 /047
- 如何引导人的本性——“准许为人”/048
- “积极心理学”应改为“现实心理学”/049
- 心境的力量 /050
- 考上哈佛就幸福一生了吗 /053
- 社会习俗只能顺从人性 /055

第五课 积极快乐是正和游戏

人类的积极情绪,类似于植物的向光性。如果我们种下积极情绪,将会收获欣欣向荣。积极情绪让我们像花儿一样“开放”,使我们看得更多、想得更多、创造得更多,它能扩展思维,同时也感染他人,使我们与周围的人都能感受阳光般的温暖。

- 追求幸福不应是最终目标 /060
- 积极情绪,它让人感觉好 /061
- 快乐不是零和游戏,也不是负和游戏 /065
- 帮助他人继而帮助自己 /066

第六课 创造积极的环境

许多研究表明，一个幸福的人在生活的各个层面上都会很成功，包括婚姻、友谊、收入、工作表现以及健康。幸福与成功，存在强烈的相互作用，无论是工作上还是感情上的成功，都可以带来幸福；而幸福本身，也能带来更多的成功。

环境的力量 /070

信念常常会成为自我实现的预言 /071

成功的秘密：乐观、热情和勤奋 /073

第七课 危机抑或机遇

有些实在的因素，虽然都非常固定，而我们对付它们，还是有一定自由的。感觉的存在，我们虽不能控制，但是在我们的结论里，我们关注什么，着重什么，全凭我们个人的利益来决定，着重点不同，结果构成的真理可完全不同。事实全同，我们的看法可各异。

勇于投身行动 /076

想象成功就更能成功 /078

认知疗法能增加幸福 /079

关注创造幸福感 /080

积极者与消极者的思维差异 /081

我们如何消除非理性的思维 /082

永远不要浪费一次好的危机 /084

快乐是一种选择 /087

第八课 感激不是千年闪烁一次的星星

如果星星每千年闪烁一次,我们都会仰视赞美这个世界的美丽。但是因为它们每天都在闪烁,我们将之视为理所当然。感恩之心会让我们拥有单纯的快乐。

感激会让好事增值 /090

感恩之心让我们拥有单纯的快乐 /092

我们怎么培养感激 /093

感激的价值 /095

不因习以为常让好事贬值 /096

要善于表达感激 /099

每天记下五件值得感激的事 /101

第九课 谁偷走了我们的积极情绪

当我们感到与所爱的人心灵相通时，当感到有趣而忍俊不禁时，当感到自己的灵魂被蕴涵在生命中纯粹的美所打动时，或者因为一个创意而感到生命力的时候，我们都不由自主地体验到爱、喜悦、感激、宁静、兴趣和激励等积极情绪，它们会打开我们的心扉。

积极者的幸福感更多 /104

拥有积极心态身心更健康 /105

谁偷走了我们的积极情绪 /106

关注好事很重要 /108

积极思维创造美好的现实 /109

积极者更长寿 /111

积极思维的力量 /113

积极情绪让我们活得更好 /114

第十课 如何改变自己

对于幸福捷径的依赖的信念以及对个人力量 and 美德的忽视是愚蠢的，它导致了众多人在巨大财富中忧郁，感到精神的饥饿。

变化的两种类型 /118

你真的想改变吗 /119

完美主义是改变的绊脚石 /120

学会识别要保留和摆脱的品质 /122

著名的 ABC 理论 /123

我们要如何去改变 /124

假装练习可以让我们的情绪获得改变 /127

高峰体验让幸福的感觉更持久 /129

第十一课 养成良好的习惯

我们养成了习惯,反过来习惯又造就了我们,卓越不是一次行为,而是一种习惯。建立习惯要求确定行为的细节,并在特定的时间内完成,这需要深度价值观的支撑。

丹·米尔曼关于改变人生的建议 /132

健康改变发生的区域 /133

成功的机会就在“少做点事”/134

例行公事比自律对成功更有效 /135

“灵光乍现”的五个过程 /136

逐步地改变好过雄心勃勃地失败 /138

快乐和幸福,在于我们内心的想法 /140

同样的活动,我们还可以这样玩 /142

第十二课 改变的技巧:写日记

梭罗说:“我没有看到过更使人振奋的事实了,人类无疑是有能力有意识地提高他自己的生命的,能画出某一张画,雕塑出某一个肖像,美化某几个对象是很了不起的。但更加荣耀的事是能够塑造或画出那种氛围与媒介来,从中使我们发现,而且能使我们正当地有所为。能影响当代的本质的,是最高艺术。”

改变有“简易的五步”吗 /146

一个改变的小技巧 /147

日记打开的通道和关联性 /149

关联性的三个因素 /151

每天记下值得感激的事 /153

敞开心房接纳快乐 /154

ABC 关联性给我们的启示 /156

第十三课 处理压力

人生短得完成不了我必须做的事;人生的长度仅够我完成我想做的事。一个人一旦全身心投入,

就会触动冥冥中的天意。我们投入了,很多事就会接踵而来。我们开始发现外部资源以及内部资源,会发现之前没看到的东西。

目标使我们专注未来 /160

正确理解目标会让人幸福 /162

自我和谐的涓滴效应 /164

应用行为价值观意味更完整的快乐 /166

我们应如何制定目标 /167

压力其实不是问题 /168

如何诠释工作很重要 /170

听从你天命的召唤 /172

第十四课 简单就是快乐

当注意力集中在一件任务上时,无论对个体还是环境都会产生积极的影响。当多个任务同时需要我们分配时间时,我们很难专注当前的活动,这也就影响了我们享受生活的能力。

多则劣,少则精 /176

专注工作,专注休整 /177

简单就是快乐 /179

你还会有拖延心理吗 /180

我们都太忙了 /182

接受失败,放弃完美 /184

学会失败,从失败中学习 /185

第十五课 完美主义

勇于挑战可能会使我们瞬间失去平衡,而不挑战却使我们失去全部自我。当我们勇于挑战和积极应对,我们有可能失败。但比起失败带给我们的伤害,逃避失败对我们长期的成功和整体的幸福感具有更大的破坏性。

什么是完美主义 /190

完美主义的源头是什么 /191

没有完美的完美主义 /193

完美主义者的后果 /194

完美主义与追求卓越模型的区别 /197

如何选择卓越的基模 /198

幸福超越完美 /199

20/80 法则让生活更轻松 /200

像我们学习走路那样前进 /203

第十六课 享受过程与健康

寻找的过程比寻找的结果更重要,付出的努力比得到的奖励更美好,或许,努力本身就是一种奖励,如果游戏不设立重重关卡,那么获得的胜利也会变得空洞。快乐往往源自做的过程,而不是最终的结果。

成功之前,一切都是准备 /206

一个简单而有用的技巧 /207

保持健康的“灵药”/209

锻炼与现代化 /210

旅行的过程比终点更重要 /211

解放自己,享受生活 /213

身体与思想的健康是统一的 /214

第十七课 运动与冥想

如果我们不运动,就是违抗自然,就会付出代价。在某种程度上,运动可以说是医治精神病的理

想药物。冥想本身有些与众不同的特质，冥想并非触不可及的，只要有足够的决心来练习它。

有氧运动和间歇运动的好处 /218

必须跨越的运动障碍 /219

冥想,另一个身心疗法 /221

几个关于冥想的研究 /222

运动是幸福革命的基础 /224

运用意念训练改变思维 /226

每个人都可以学会冥想 /227

第十八课 睡眠、触摸和爱情

我们经常能在婴儿身上学到很多关于自己的东西，婴儿不会压抑情绪，当婴儿没有得到充足的睡眠，他们会变得暴躁，会哭，会很痛苦、很焦虑；当婴儿得到爱抚，他们就会变得安静，成长得更健康。

睡眠是一项重要的投资 /232

触摸和拥抱让身体健康 /234

拥有亲近的关系能预言幸福 /236

新奇总能引起性致 /237

恢复精力和使用能力一样重要 /238

幸福一天需要 12 个拥抱 /240