

聆听大师箴言

开启心灵智慧

幸福就在你身边

聆听哈佛的十堂幸福课

幸福感是衡量人生的唯一标准；

积极的力量让幸福可以永恒；

积极状态的人不一定富有，但一定是幸福、快乐和乐观的。

张晓菲◎著

当代世界出版社

幸福就在你身边

聆听哈佛的十堂幸福课

张晓菲◎著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福就在你身边:聆听哈佛的十堂幸福课/张晓菲著.
—北京:当代世界出版社,2009.1
ISBN 978-7-5090-0375-6
I. 幸… II. 张… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092945 号

书 名:幸福就在你身边:聆听哈佛的十堂幸福课

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号(100860)

网 址:<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话:(010)83908400

发行电话:(010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

(010)83908423(邮购)

经 销:新华书店

印 刷:北京华戈印务有限公司

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:15

字 数:200 千字

版 次:2009 年1月第1版

印 次:2009 年1月第1次

书 号:ISBN 978-7-5090-0375-6/B·070

定 价:29.80 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

序 改变你一生的幸福课

生活中有许多取得成功的人士,非但体会不到成功的喜悦,还饱受折磨,感觉不到快乐。咀嚼着山珍海味如同嚼蜡,住着宽敞房子、躺在松软的床上却常常夜不能寐……物质贫乏的艰难日子已经离我们远去,生活水平也在日益提高,我们享受着高新技术带来的高度文明的同时,为什么却越来越找不到快乐?快乐没有了,又何谈幸福?“幸福”成了可望而不可及的“馅饼”。但是,我们需要捡回我们的“馅饼”,让心灵也能够栖息在温暖而满足的怀抱安然入睡。

近来在哈佛大学由泰勒·本-沙哈尔(Tal Ben-Shahar)教授的“幸福课”——积极心理学,成为该学校上座率最高的课程。积极心理学为何备受人们的关注?它仅仅是一个简简单单讨论“美好生活”的课程吗?

原来,积极心理学可以为我们揭开幸福的神秘面纱,告诉我们幸福感是什么,如何积极地对待自我、如何积极地对待过去、现在和未来,如何积极地恋爱、积极地工作,如何建立积极的家庭气氛,培养积极的孩子……

从本质上而言,幸福是一种感觉,它不取决于人们的生活状态,而取决于人的心态。幸福来自对自身局限性的知晓,学会如何接纳自己,珍视自己的健康;要学会与恐惧相处,找寻自己的优势,设定短期以及长远的目标;要勇于冒险尝试,并在其中发现自己最适合的舞台;幸福来自好的人际关系(人的精神之本在于超越自我),与他人形成深刻的博爱之情;来自学会如何应对生活中的种种困难,如:失业、关系破裂、失去亲人等。

一生的幸福并不是说,我们的一生时时刻刻都在幸福,当我们面对一些困境的时候,也有心理的阴云,只是经过短暂的积淀之后,我们立刻变得乐观积极起来。这样,我们仍然能够从生活中得到幸福,并以它的力量来克服一切。我们每个人的生命中,都会有无可回避的痛苦,同时也会有很多内在与外来的,影响我们获得幸福的障碍。有时,获得真正幸福的人生并不是通过几个故事,几句安慰,或者别人的几句劝说就能解决的,也不是靠读一本书就可以解决的,但却可以更好地帮助我们理解幸福的真意,可以帮助大多数人在大多数时候更加幸福。

改变生活这么巨大的工程不会有什么捷径,有些时候,解铃还需系铃人,本书吸取了积极心理学“幸福”思想的精华,结合我们中国人的生活,探讨切实可行的幸福方法,使你彻底摆脱不快乐的纠缠。正如亚洲积极心理研究院理事长倪子君所说:无论我们正处于何种生命状态——遭遇不幸,经历变迁;或追求卓越,名利双收;也无论对人生正经历困惑、求索或领悟,我们对生命都要负一个重要的责任——“让自己更幸福”。

只有当一个人具备了积极力量、智慧、创造力、欣赏力、乐观精神和灵活性,他才会充分发挥自己的无限潜能,才能实现人性中最美好的部分,才能走向生命的高峰。让我们开始展开人生之旅,让我们去挖掘出最真实也最丰富的“幸福宝藏”,那是早已蕴藏在你身上而不自觉的资源,若不使用就太可惜了。现在就让我们走上这条探索幸福的道路吧……

序 改变你一生的幸福课

第一课 你有追求美好生活的权利 /1

- 一 大胆想象幸福的生活 /3
- 二 你真正需要什么 /7
- 三 制定实现幸福的可行性方案 /11
- 四 指引幸福的罗盘 /14

第二课 乐观是一种精神财富 /21

- 一 接受你自己 /23
- 二 别被完美心态左右 /27
- 三 放弃无谓劳碌 /33
- 四 营造积极的工作环境 /38



第三课 健康情绪的培养 /43

- 一 让积极成为你性格的一部分 /45
 - 二 积极的负面情绪和消极的负面情绪 /49
 - 三 选择合适的朋友 /53
 - 四 让压力爆发出来 /57
 - 五 扩建积极情绪 /61
-

第四课 接受自己的不快乐 /67

- 一 面对真实的自我 /69
 - 二 自然是最美 /73
 - 三 幸福不是牺牲现在 /77
 - 四 接受无法改变的事实 /83
 - 五 终结痛苦,充实生活 /88
-

第五课 幸福就在当下 /93

- 一 培养幸福的习惯 /95
- 二 常怀感恩之心 /100
- 三 珍惜婚姻 /103
- 四 健康是幸福的资本 /107

第六课 心动就要行动 /113

- 一 发现自己的优势 /115
 - 二 做自己想做的事 /119
 - 三 敢于尝试,不怕失败 /123
 - 四 投入百分百的热情 /128
 - 五 积极接受一切学习的机会 /132
-

第七课 工作着,快乐着 /137

- 一 开心工作 /139
 - 二 工作不是任务 /142
 - 三 薪水不是工作的全部 /146
 - 四 把工作当做使命 /149
 - 五 在工作中自我实现 /154
-

第八课 幸福比成功更重要 /159

- 一 财富与幸福 /161
- 二 情感与幸福 /166
- 三 只为自己负责 /171
- 四 成功只是手段,幸福才是目的 /175
- 五 重要的不是成功而是奋斗 /180

第九课 确信自己有好命 /185

一 确信自己是一定会走运 /187

二 学会一定程度上的满足 /193

三 比较不能得到幸福 /198

四 提高生活质量 /204

第十课 欣赏幸福的风景 /209

一 懂得欣赏 /211

二 宽容他人其实就是宽容自己 /216

三 保持微笑 /220

四 走在寻找快乐的路上 /225



第一课

你有追求美好生活的权利

走进哈佛大学的幸福课堂

众所周知,哈佛大学是美国首屈一指的名校,所招收的都是出类拔萃的未来精英。不过,最近在哈佛最受欢迎的选修课却是“幸福课”,听课人数超过了王牌课《经济学导论》。这门课的老师泰勒·本-沙哈尔——哈佛大学积极心理学的讲授者,在哈佛学生中享有很高声誉,五个哈佛学生中,就有一人选修他的课。其中23%的听课者向教学委员会反馈,这门课“改变了他们的一生”。在一周两次的“幸福课”上,本-沙哈尔没有大讲特讲怎么成功,而是深入浅出地教他的学生,如何更快乐、更充实、更幸福。

他在美国为500强企业的领袖及高层管理者培训,其课程因实用性和可操作性,被誉为“摸得着幸福”的心理课程。

在哈佛大学,开设积极心理学课的目的,主要是为营建一个充实人生的健全心理,话题涉及快乐、自尊、理解、友情、爱情、成就、创造力、音乐、精神和幽默感。在过去的一个世纪中,心理学研究主要将矛头对准人们所承受的心理方面的痛苦,但忽略了事关人们生活质量的课题,而积极心理学的创立正是基于一种理念,即人们所需求的不仅是终结痛苦,人们期待充实的生活。哈佛大学讲师本-沙哈尔每周讲授三个小时的积极心理学课程,其中近千名哈佛大学学生都将在他的带领下一同体验幸福快乐的秘诀。

一 大胆想象幸福的生活

幸福掌握在自己手中

在这个世界上，存在着两种完全相反的人，一种人生活在冬天，他们却很乐观，因为他们认为冬天已经来了，春天还会远吗？一种人生活在春天，可他们却很悲观，因为他们认为好花不常开、好景不常在。春天总是要过去的，冬天迟早要来。这两种人哪种人更快乐些呢？

快乐的人总是积极地面对生活，他们走在寻找幸福的路上。他们认为，自己走过的路越多，自己的生活就越丰富，自己的视野就越开阔，自己的思想就越深邃，自己的胸襟就越宽广，自己的生命就越精彩，自己离幸福也越来越近。他们的幸福就是能到一个心仪已久的地方旅行。他们认为，自己的幸福就是不断去挑战未知的一切，比如去创业。他们认为，自己的幸福掌握在自己手中。

属于你的幸福在哪里呢？有这样一个故事：

很久以前，有一个年轻人，他总是感到自己的生活不尽人意，于是他便经常去“算命”。一天，他听说山上寺庙里有一位禅师很有道行，他就急忙去向禅师请教：“大师，请您告诉我，这个世界上真的有命运之说吗？”

“有的。”禅师轻声回答。

“噢，那我是不是命中注定与幸福无缘呢？”禅师听罢此话，便示意这个年轻人伸出他的左手，大师的目光停留在年轻人的手掌之上，然后对他说：“请看，这条是爱情线，这条是事业线，另外一条就是生命线。”

之后，禅师让年轻人把手紧紧握起来。继而问道：“年轻人，你说现在这几根线在哪里？”

年轻人迷惑地说：“当然是在我的手里啊！”

“那么你说幸福在哪里呢？”

年轻人恍然大悟，原来幸福是掌握在自己手里的。

创造快乐是一个过程，在这个过程中，极其需要我们的主动和积极。自己去主动营造快乐的心情，被动地等待别人的帮助就等于慢性自杀，其他人也有很多自身的问题要解决，根本无暇顾及你的感受。所以，只有自己才能把自己从不快乐中解救出来，切记，幸福就在你自己的手中。

我们的幸福计划书

古往今来，人们从未中止过对幸福的追求，追求幸福是人类亘古不变的主题，它是人们追求的终极目标。对于幸福是什么？如何来衡量？心理学家、哲学家、文学家或通过缜密的逻辑推演，或通过头脑中思想火花的激发，表达出有关幸福的各种学说。罗素在《我们为什么不幸》一书中讲道：“占有欲、竞争欲，权力欲是人后天生成的三种欲望。动物只要吃饱睡足就会很幸福，而人类却对外在的世界很偏执。每个人都在努力摆脱贫穷，却一直在摆脱贫穷的路上跋涉而无法停息。不幸是因为你对这个世界抱有错误的世界观、错误的价值观、错误的习惯。”

一位母亲正在津津有味地听着儿女们梦里的事情：

沉稳而儒雅的老大是一位政府官员。他说：“有一天我做了这样一个梦，我梦见自己贪污500万，还被司法机关盯上了，于是，我急忙办理了出国手续。就在我要登上飞机的时候，有两个人逮捕了我……我就被吓醒了。”

精力充沛而又满怀信心的老二是一家大型超市的老板。他说：“我们超市的生意一直很好，可是不久前我们店对面也开了一家超市，这

下可多了个竞争对手，我的心里特不平衡，因为生意要受到影响。记得那天我做了一个梦：梦见我花钱雇了几个打手，让他们教训一下那超市的老板，好让他们的店开不起来。可没有想到，他们下手太重，竟然打死了那个老板。我知道事情闹大了，当天就出外逃亡了……”

娴雅而干练的女儿是公司的行政助理。她说：“我和老公的关系一直很好，可是那天却做了这样一个梦：手捧一大束玫瑰的英俊中年人向我走来，深情地对我说，我有别墅、轿车，跟我走吧，不用你出去挣工资，我会带你环游世界。我当时就同意了。后来，我担心老公不会答应和我分手，我操起花瓶就向他砸去……当我惊醒时，他还在伏案写材料呢。”

三个人讲完了梦里的故事，不约而同地哈哈大笑起来。慈祥和蔼的母亲却神情凝重，她语重心长地说：“孩子们，你们梦里有没有丢了什么东西呀？”儿女们都说：“没有呀！”母亲说：“不久前，我梦见你们几个在前面跑，一路跑一路丢东西，我就在后面叫你们，你们也听不见。于是我就一边追，一边捡你们丢掉的东西，最后累得我倒在了路上……我打开了你们丢的东西一看，里面写着两个字：幸福。当时，我十分着急，直到醒来后还一直心神不宁。我在想，要是你们真把幸福丢了可怎么办？”母亲继而说：“都说日有所思，夜有所梦，你们的梦真让我担心，孩子，你们千万别把眼前实实在在的幸福给丢掉呀！”

这个故事讲的虽然只是一个梦境，但日有所思、夜有所梦，如果在现实生活中，他们将自己的梦境做为自己的幸福去追求的话，后果将不堪设想。披金戴银、纸醉金迷、高官厚禄都不是幸福，幸福决不是欲望满足的附属品。人们往往过分追逐未知的缥缈的幸福，而对波澜不惊的平淡生活中的幸福视而不见。人们一直在追求幸福，可为什么不能享受现有的幸福呢？生活中，我们真的需要停下来思考一下，我们自己的幸福是什么？各式各样的媒体上，那些关于幸福和快乐的字眼之所以能一下子抓住我们的眼球，那是因为我们的的心灵被焦虑、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧这些消极的情绪所侵

占。这种不良情绪深深地隐藏在了我们内心，它们就是使得我们感到不幸福的原因所在。生活中，我们每个人的心中都有梦，有的人希望能过着高品质的人生，有的人则希望能改造这个社会，然而当遇到诸多挫折和日常琐碎时，许多人的梦也就此缩水，甚至再也提不起劲儿去实现。各位可知道，当没有了做梦的念头，人生也就注定了永远不会成为赢家。德国哲学家黑格尔曾说：“生活中的我们必须重视精神因素的作用，否则会受到应有的惩罚。”有这样一个故事：

塞里格曼是美国著名的心理学家，他在担任美国心理学会主席数月后的一天，与五岁的女儿尼奇在园子里播种。因为塞里格曼平时的工作很忙，时常有任务要完成，所以在实际生活中他对于孩子并不十分亲密，尽管他写了大量有关儿童的著作，而种地这件事情他也想快点完成，具有很强的目的性。尼奇却不是这样，她手舞足蹈，将种子抛向天空。

塞里格曼叫女儿不要乱来，尼奇却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，他回答说。“爸爸，我五岁的生日你还记得吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”

刹那间，塞里格曼产生了一种闪电般的震动，仿佛出现了神灵的启示。他了解了尼奇的成长，也了解了自己和自己的职业。这使他认识到，培养尼奇不在于矫正她的抱怨，是她自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。培养孩子不是盯着他身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强，即他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了塞里格曼的生活。回想自己过去的50年都在阴暗的气氛中生活，有许多不高兴的情绪存在于心灵之中，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪主导自己的心灵。

这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，就叫做积极心理学，是由故事的主人公提出并倡导的。

积极心理学可以为我们揭开幸福的神秘面纱，告诉我们幸福感是什么，如何积极地对待自我，如何积极地对待过去、现在和未来，如何积极地恋爱、积极地工作，如何建立积极的家庭气氛，培养积极的孩子……

二 你真正需要什么

幸福的“假象”

有这样三个人，分别是 A、B、C。

小 A 小时候是个无忧无虑的孩子，每天过着开心的生活，可是自他上小学起，就开始了他忙碌奔波的生活。父母老师经常对他说：“你要好好学习，只有这样长大才会有个好工作。”于是小 A 逐渐开始接受大人的价值观（唯一标准就是成绩好），尽管他对学习并无好感，他仍然是全力以赴。因为他坚信：“现在的不快乐、不幸福，正是为了换取将来的快乐和幸福。”就这样，当小 A 压力大得无法忍受时，他就安慰自己说：“无苦，无获。没有关系的，上大学后一切都会变好的。”

当收到大学录取通知书那天，感觉到无比的轻松与喜悦的小 A 激动地落泪。他想：“从今天起，我终于可以开心地生活了。”但事与愿违，没过几天，小 A 继续忙碌奔波，他的内心充满了焦虑，参加各种各样的社团，参加各种考试获取证书，还选修了自己并不感兴趣的课程……一切都是为了胜过同学，能在将来找到个好工作。

当他如愿以偿地被一家大公司录用后，他郑重地告诉自己，现在我终于可以享受生活了。但事与愿违，新的焦虑（加薪、升职）

又出现了。多年后，小A被身边所有人认定为成功的典型，被当做学习的楷模。回顾过去，他从优秀学生到大公司的小职员到拥有自己的公司，从和爱人拥有豪宅、名牌跑车到享用不完的存款……然而他却丝毫没有感受到幸福。

小B喜欢避重就轻地生活，他认为，充实的生活就是不断地满足自己各种各样的欲望。他总是寻找快乐而逃避痛苦。只要能够满足自己欲望的事情他就去做，从不会考虑后果。他看重的是眼前的快乐，无论是爱情亦或友情，精力旺盛的小B总是在新鲜感过后去物色下一段感情。由于小B只看重眼前的快乐，为满足自己盲目的欲望，他甚至会选择去吸毒。最后，他认为自己生活并不幸福。

小C是一个对生活没有追求的人，他不相信自己会幸福，他已经放弃去追求幸福。在他看来，生活不过如此，什么意义都没有。

A、B、C三人都感觉不到生活的幸福，他们不幸福的原因是什么呢？生活中有没有不同于A、B、C这三种人的人生同样又生活得很幸福的人呢？

小A的生活中也有开心的时候，就是在完成了一些艰难的任务之后，然而这份如释重负的快乐时光并不长久，如影随形的焦虑又随之降临。小A只知道学习是一件不快乐的事情。当他上学时，父母并没有告诉他学校可以是个获得快乐的地方，也没有对他说，学习本来就是一件令人开心的事情。小A的错误观念就是：一旦目标实现，就会开心快乐。常常将眼前的事情忽略，习惯性地去看下一个目标，导致终生都在盲目追求。哈佛积极心理学讲师泰勒·本-沙哈尔（以下简称泰勒博士）将这种对幸福的理解解释为“幸福的假象”，来自于压力和焦虑的消除。他认为这种幸福根本就无法维持长久，因为它本身就是和负面情绪共生的。成功不一定要以牺牲快乐为代价；有很多为了学业、为了工作每天努力劳作的人，他们也过得十分开心。

让我们再回到小A的故事里，由于他不想再盲目地追求幸福，他决定把注意力放在现在。于是，他试图通过不工作（延长假期）、不停