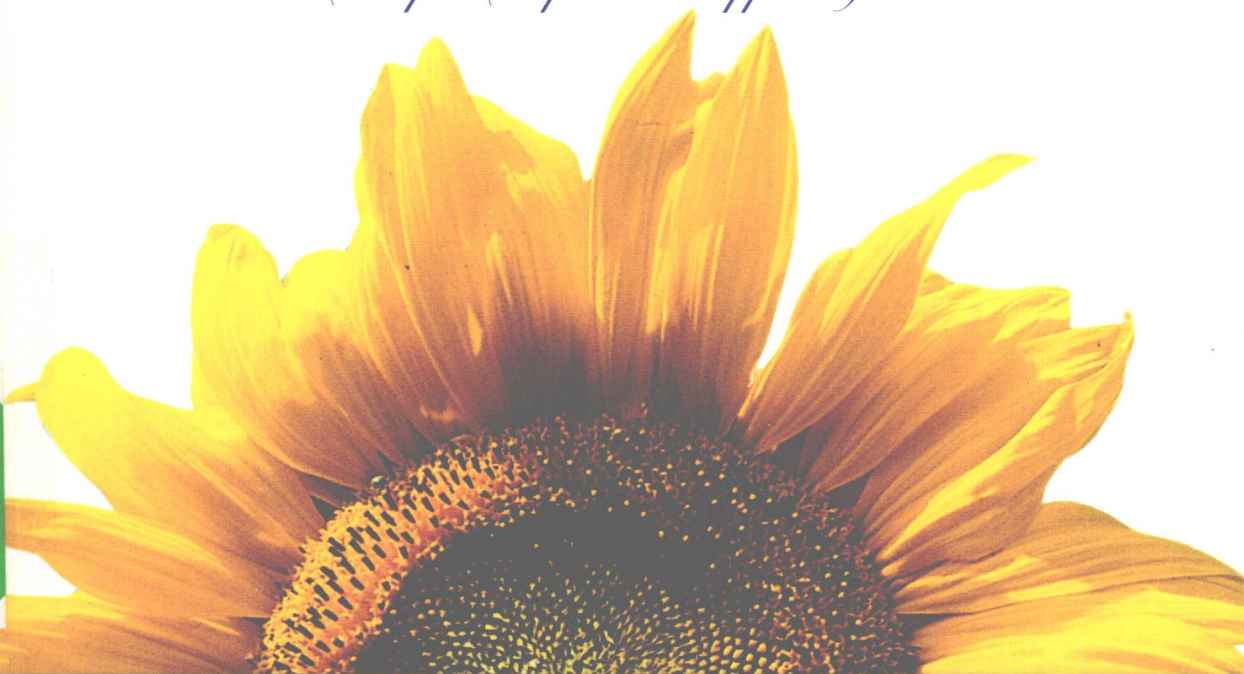


据说哈佛深受欢迎的课是经济学导论，
比这个课程更受欢迎的是“幸福课”



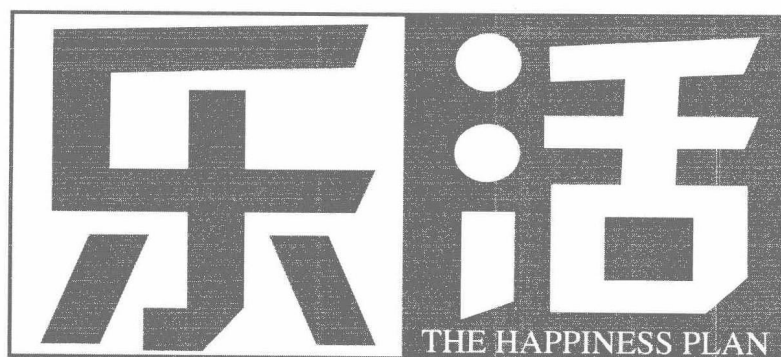
哈佛学不到的幸福课

Simple Steps to a happier life



[英] 卡梅尔·麦康奈尔 著 杨文华 译

中国市场出版社
China Market Press



哈佛学不到的幸福课

Simple Steps to a happier life



[英] 卡梅尔·麦康奈尔 著 杨文华 译

 中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

乐活：哈佛学不到的幸福课 / (英) 麦康奈尔著；杨文华译. —北京：中国市场出版社，2009.1

ISBN 978-7-5092-0455-9

I. 乐... II. ①麦... ②杨... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193116 号

Copyright © Pearson Education Limited 2007

Copyright of the Chinese translation © 2008 by Portico Inc.

This translation of *The Happiness Plan* is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Published by China Market Press.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号：图字 01-2008-5966

书 名：乐活

著 者：[英]卡梅尔·麦康奈尔

译 者：杨文华

责任编辑：郭 佳

出版发行：中国市场出版社

地 址：北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话：编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销：新华书店

印 刷：三河市华晨印务有限公司

开 本：787×1092 毫米 1/16 13 印张 204 千字

版 次：2009 年 1 月第 1 版

印 次：2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5092-0455-9

定 价：36.00 元



作者 卡梅尔·麦康奈尔

M.MBA 学位, F.RSA “魔力早餐”的创建人

卡梅尔·麦康奈尔是一位社会企业家兼作家, 她的背景非凡, 集社会活动与资深公司经历于一身。

她于 2001 年创建了儿童慈善“魔力早餐” [Magic Breakfast (www.magicbreakfast.com)], “魔力早餐”为那些最急需的小学派送食物和营养教育, 每天上午可为 1000 名孩子提供食品。该组织在 2005 年赢得了监护人慈善协会 (Guardian) 的年度奖。

作为“魔力早餐”筹集资金的一个渠道, 卡梅尔创立了一个社会企业——魔力产品 [Magic Outcomes (www.magicoutcomes.com)]。该公司以一所小学为基础, 提供专业的领导技能培训和团队培养, 所有利润交给“魔力早餐”。魔力产品公司现在经营一些项目以帮助那些低收入的学校培养社会企业技能, 并为学校中的所有人创造更多的幸福。

卡梅尔是学校食品信托基金会的董事之一, 同时也是伦敦社会企业的董事和皇家艺术协会的成员。



**何时何地
你最快乐？**

闭上双眼，开始冥想。

然后记下脑海里出现的一切。

“在……的时候，我最快乐。”

或者，只是将这一切记在心里。我希望以你自己的独特理解来告诉你如何不知不觉地让自己的生活充满更多的幸福。

这个主意听起来不错吧？



何时何地你最快乐？

00 设计幸福

- 2 你能够更快乐吗
- 4 本书并非关于
- 5 本书是关于
- 5 本书如何发挥作用
- 7 什么是幸福课

01 决心让自己更幸福（ABC 法）

- 13 顺便说一下，你很了不起哦

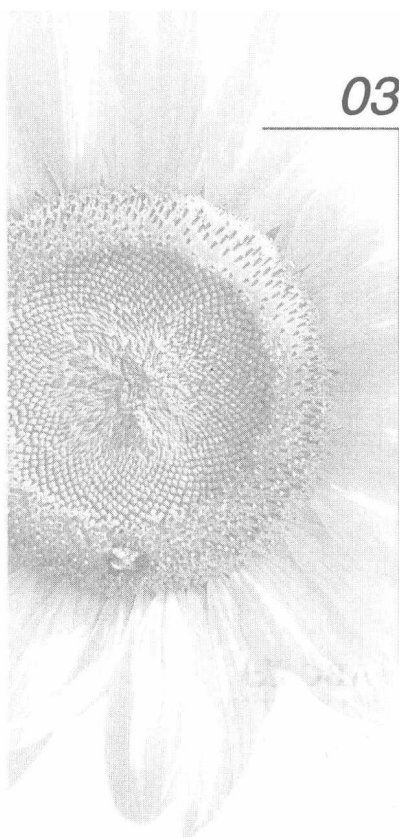


02 理解幸福

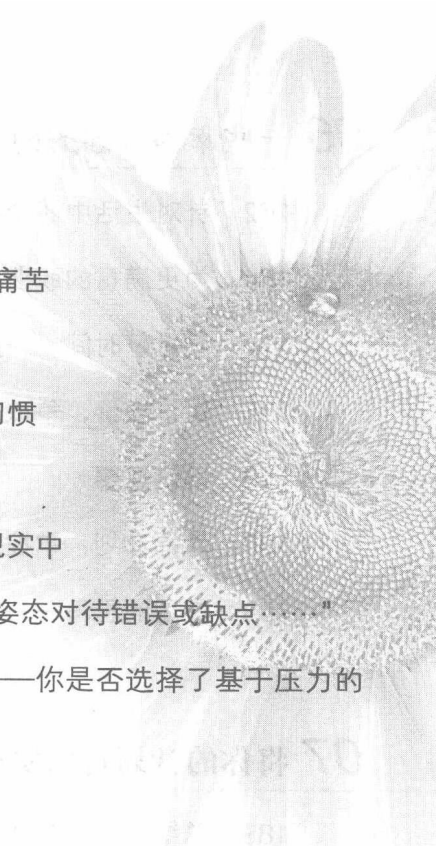
- 23 有嘲讽的余地吗
- 26 专家是怎么告诉我们的
- 30 对你的幸福的主要影响
- 33 为什么永远都不满足
- 38 向更幸福的富足发展
- 41 如何才能更幸福快乐
- 61 从某个地方开始

03 创建个人幸福计划

- 66 幸福的源泉
- 69 感受已经存在的幸福
- 70 你支持自己吗
- 72 对你最重要的人给予你的鼓励
- 74 积极与消极的空间
- 77 注意你的空间里的东西
- 80 让你的空间成为快乐之园
- 80 将生活置于首位



04 忘掉不幸

- 
- 88 反幸福的情形
 - 96 另一种选择：怎样才能痛苦
 - 97 想一想你的需求
 - 107 非常幸福人士的 7 种习惯
 - 110 压力带来的负面习惯
 - 113 正面的习惯：生活在现实中
 - 118 习惯——“以更宽容的姿态对待错误或缺点……”
 - 120 通往幸福之路的障碍——你是否选择了基于压力的方法对待生活？
 - 121 让他人幸福

05 我们的计划：让他人幸福

- 128 双赢方案
- 129 如何在工作中更快乐
- 140 人与人的关系与爱
- 143 从此幸福快乐
- 145 双佳——心上人的幸福双赢方案
- 148 更幸福的社会
- 151 幸福的未来

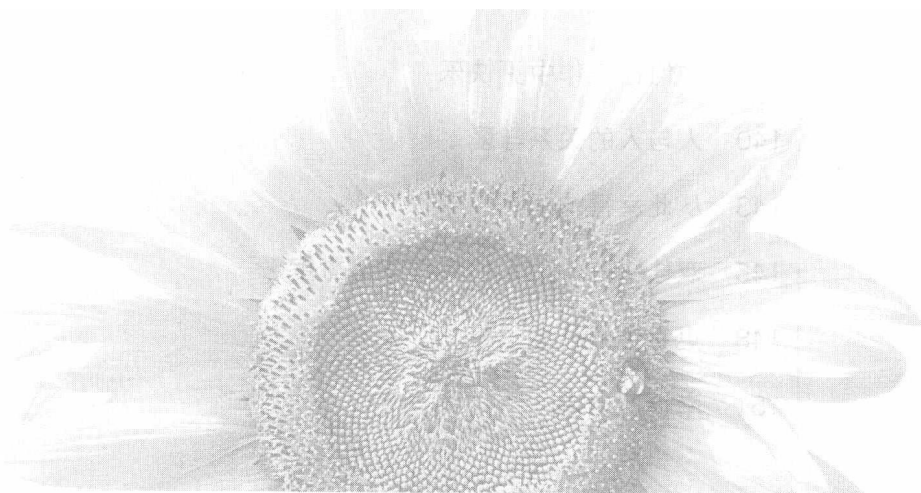


06 一些幸福计划的例子

- 162 针对生活中四个主要方面的幸福计划
- 164 为更满意的职业而预先制订的幸福计划
- 171 安排好时间：一周四天的幸福计划
- 175 讨价还价，争取一周四天工作制的幸福计划原则
- 176 设定意愿
- 180 幸福计划：掌控经济
- 183 最后的思考——幸福最好保持简单

07 将你的计划付诸实施

- 188 总结：练习和测试
- 191 建议阅读书目
- 192 《乐活》的音乐、歌曲播放目录



设计幸福

“幸福不是通过有意识的追求获得的，它通常是其他活动的副产品。”

—— 奥尔德斯·贺胥黎 (Aldous Huxley)

00



你能够更快乐吗

你的生活里还有增添些许幸福的余地吗？如果有，这本书就是为你而写的了。

这本书将为你带来更快乐的生活，如果这就是你想要的话。更重要的是，此书还将帮你按你自己的方式步入更幸福快乐的生活，而不用别人对你指手画脚，告诉你应该过什么样的生活（我猜，也许就像我一样，你已经听够了）。

这可是个很大的话题，所以现在我就要重点谈谈你的幸福了。毕竟，说到幸福，并不存在一种放之四海而皆准的模式。这本书也不是那种通过 10 个严格的步骤就可让每个人都幸福的书籍。确实不是那样，因为幸福是很个人的事情。

我们所需的是一个灵活的可调节的计划，可以轻轻地告诉你，然后从现在开始起步，到达一个更快乐的地方，你在此书中能够找到的就是这个。

我们都知道生活中的成功者们似乎已经在幸福的前线找到了幸福的方法。一切似乎总是那么顺利，即使不是那么顺当的时候，他们也知道如何处理、该干什么。他们和我们这些芸芸众生的差异就在于，我们有时候会觉得生活是一种挣扎。

依我看，有几个简单的原则，这就是：

1. 当你忙于其他事情时，幸福就诞生了。当你忙于做下列这些事情时，幸福就来临了：

■ 设定快乐的意图——不管你今天要做什么；

■ 做“真实的你”；

■ 有选择，比如说了解自己的局限，敢于说“不”；

■ 采取行动；

■ 将爱置于首位。

本书将帮助你对所有这些事情进行整理，帮助你找到通往更幸福的便捷之道。其实这真的不一定是稀有待遇，如果你是这么想的话，我希望你

会改变主意。让人吃惊的是，就幸福而言，以这样的方式来主宰生活就是向幸福迈了一大步了。

2. 将幸福定为目标本身其实是偏离了目标。

如果某个人（比如说下面的酒吧里）告诉你说“我现在的首要事情就是要更快乐”，你会怎么想？说具体点，这就像你说为了将皮肤晒黑而准备去度假一样。理想的情形是，你去度假，在海里游泳、潜水、探险，或在海边玩耍、睡觉、吃东西、开心大笑、游览那些令人惊奇的地方，难道这样的度假不是更好吗？当你忙着做上述种种事情时，皮肤就自然而然被晒得黝黑了。幸福也是如此，如果你大致地整理一下生活，去做那些你想做的好事，那么幸福就会始终伴随你左右。

3. 更多的幸福来自内心。你是谁？一个乱七八糟、独特、了不起的人，那就是你。感谢上帝，你不是一个程序机器人。因此，当你敞开心扉而不是使劲去追随别人的智力公式时，你更可能快乐（多少有一点吧）。本书就是要帮你做到这一点。
4. 幸福来了又走了。幸福是短暂的，稍纵即逝，因此比较宝贵。试图想停留在幸福的高峰可不是好主意，平静下来就好。我们只是想要拥有一个总体上更幸福的愿景。
5. 幸福在情感上是双赢的。只考虑你自己的方式想要更幸福是不可能的；幸福是一种情感，一种感觉，一旦开始，就会持续下去，从一个简单的意愿一直到通过让他人快乐而使自己幸福快乐。
6. 幸福不是自动的（因为我们是被引导后才相信幸福的）。生活的原则似乎并不像应该的那样在运行。找份好工作、繁衍后代、拥有比别人更多的东西，应该是很好了，可为什么就不是这样呢？生活中有了这么多的东西，我们为什么比任何时候都不快乐呢？让我们一起来看看，希望能够找到一种喜爱当前生活的方式，而且还能创造更多的幸福。



幸福一旦开始，就会持续下去，从一个简单的意愿一直到通过让他人快乐而使自己幸福快乐。

7. 幸福不是答案！要是有什么秘诀、对这些大问题的答案、某种魔杖就可以将我们的问题迎刃而解，这样想最好不过了。幸福就是这样吹捧出来的，就像长生不老丹一样。但是你知道吗，在我看来，如果我们选对了道路，就像婴儿学步一样，每天都会有小的答案出现。不论未来像什么样，宝宝的步子带着我们向前，一步一步，通向幸福的未来。我想用这样的思想支持你。

本书并非关于

我现在必须在本书的宗旨和“生活方式指导者”之间划一条清晰的界限。生活方式指南这一类的东西似乎无处不在——书籍、电视、广播，等等，处处可见，不停地在告诉我们该做什么、如何做、该穿什么、吃什么、住在哪里、做些什么、每天该做多少锻炼、消费什么，等等。不论是作为个人还是作为社会该做什么，都不乏专家告诉我们该如何生活，从而实现他们的“成功的当代人”的理想。这些人告诉我们说他们的方式就是正确的，我们大家都应该遵从。在我看来，这些专家似乎不像专家而更像生活方式的法西斯主义者。

我知道如果你正在寻找一般的从A到Z的通向幸福的方法的话，这本书可能会有点让你失望。不过在我看来，并没有一种单一的方法可以让你幸福。现在有几种新的思考问题的视角，并且可以应用到你自己的独特情形中。本书为你提供了一些提示、点子和实用的建议，我相信将会为你的更加幸福的生活打开新的机遇。不过，唯一能够对你有帮助的就是你自己的方式（别担心，我们会帮你找到的）。所以，我不会告诉你该如何过你的生活。

本书不是那种用哲学眼光看待幸福本质的书籍，没有详细探讨为什么我们大家不像我们的祖辈那么幸福，本书也不是那种研究为什么我们买了更多的东西却

没有让我们快乐的深刻的书籍（真的没有让我们快乐，瞧，东西还没打开呢）。这里没有一大堆的训话，有的只是很多个人的、有意义的建议，如果能和你的意愿合为一体，我有能力让你更幸福。听起来不错吧？

本书是关于

我这一生花了很多时间帮助别人去发现：

- 如何找到人生的意义和成功；
- 如何建立更好的关系（包括家庭和工作）；
- 在舒适区之外，如何采取与价值观一致的行动；
- 如何创造适度的财富从而过上幸福的生活。

这些观点曾经帮助我在过去最可怕的生活面前变得不那么害怕，这些观点也曾经让成千上万的人变得勇敢。

这本书就是为你而写的，如果

- 你认为你的生活中有些部分不太顺利；
- 觉得身体和灵魂里就是没有你想拥有的激情和火花；
- 你想作一些改变，可又无所适从。

本书如何发挥作用

“幸福计划”是一种帮你设计生活的方法，因此感觉更快乐，与他人联系得更紧密，生活更有意义。

“幸福计划”分为7个步骤：



- 第1步 决心让自己更幸福 (ABC 法)
- 第2步 理解幸福
- 第3步 创建个人幸福计划
- 第4步 忘掉不幸
- 第5步 我们的计划：让他人快乐
- 第6步 一些幸福计划的例子
- 第7步 将你的计划付诸实施

每一个步骤时不时都会产生一些效应，都会提供一些让你找到更多幸福的方法，加上有专家的指导和自己的练习，你现在就会对何谓幸福有更好的理解。

看看这7个步骤，你可能已经注意到第五步“让他人快乐”。这是为什么呢？你可能会这样问，我的幸福计划与他人的幸福有关吗？

这是因为仅仅基于你的需求的幸福计划还不够。人类是社会动物，我们的幸福不可避免地要和别人的幸福联系在一起。问题就是，现在的训练越来越让我们只考虑个人，而不太关注我们周围的人群。创建更持久的幸福需要对我们的关系进行投资，需要对连接我们家庭、工作和社区的共同的关系和目的进行投资，否则有时候会导致这些关系破裂。

每个步骤都会激励你以崭新的视角来看待事物，比如去享受生活中已经存在的幸福，也许需要你更多地参与和陪伴，然后再转向能够使你创建更多幸福的那些技巧和技术。

实际上，你的计划就是加强你的关系，加强你与工作的联系，加强你与居住地的归属感以及整体而言你如何看待生活。在上述每一个步骤中，我的目的就是帮助你思考，如果你真的幸福，生活会是什么样，然后采取步骤达到那个目标。

本书旨在帮助你下定决心，变得更幸福！

当人们下定决心想要快乐幸福时，大多数人几乎和他们想象的一样幸福。

——亚伯拉罕·林肯

什么是幸福计划

它是指导一种旨在帮助你创建更幸福生活的方法。它是意图的陈述，是一种高水平的设计，再加上一连串详细的为实现理想所需的行动指南。

本书旨在帮助你为自己设计一种更幸福的生活，这就是理想的结果。如何才能实现理想呢？通过问自己一些更好的问题，对新观点持开放的态度，最重要的是，准备去尝试一番。学习如何更快乐的过程可不像有截止日期的工程，相反，试着把幸福看做根本的意图，可支撑生活中的很多抉择和变化。