

透彻讲解轰动全球的
哈佛幸福课

开启幸福力

[美] 凯文·布朗 | 著

一本书让你获得幸福力

Life's First Class

生命的
1
觉知课

美国 日本 中国大陆及台湾 同步推出

直击亿万人心灵的幸福能量书

遵从内心热情，此刻，开启你的幸福之门。



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



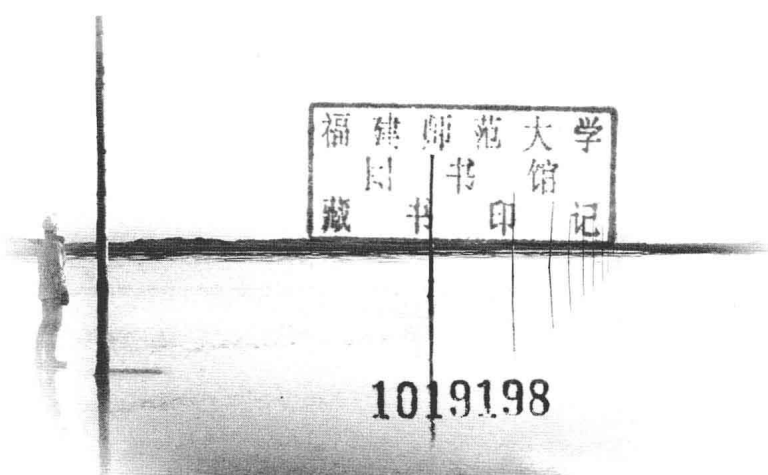
LIFE'S FIRST CLASS

前 言	幸福，最受欢迎 /005
第1章	热情，生命的延长线 /013
第2章	神木与森林 /035
第3章	世上最好的大学 /057
第4章	与神对话 /081
第5章	少即是多 /103
第6章	莎翁的心理药方 /125
第7章	睡美人 /147
第8章	口袋与心理 /169
第9章	最佳经纪人 /189
第10章	飓风之后 /211
结 语	国王的快乐 /233



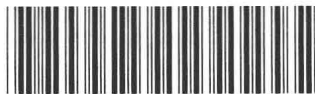
Life's First Class
开启幸福力

[美] 凯文·布朗 | 著
方仁馨 | 译



福建师范大学
图书馆
藏书印

1019198



T1019198

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

开启幸福力 / (美) 布朗著; 方仁馨译. —北京: 中信出版社, 2011.12
(生命的觉知课)

ISBN 978-7-5086-3066-3

I. 开… II. ① 布… ② 方… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 200218 号

Copyright©by Royal Publishing Co.,Ltd. (台湾御书房出版有限公司)

Simplified Chinese edition©2011 by China CITIC Press

All Rights Reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

开启幸福力

KAIQI XINGFU LI

著 者: [美] 凯文·布朗

译 者: 方仁馨

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 90千字

版 次: 2011年12月第1版

印 次: 2011年12月第1次印刷

京权图字: 01-2011-4913

书 号: ISBN 978-7-5086-3066-3/G·751

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000



目录

CONTENTS

LIFE'S FIRST CLASS

前 言	幸福，最受欢迎 /005
第1章	热情，生命的延长线 /013
第2章	神木与森林 /035
第3章	世上最好的大学 /057
第4章	与神对话 /081
第5章	少即是多 /103
第6章	莎翁的心理药方 /125
第7章	睡美人 /147
第8章	口袋与心理 /169
第9章	最佳经纪人 /189
第10章	飓风之后 /211
结 语	国王的快乐 /233



LIFE'S FIRST CLASS

幸福，最受欢迎

“幸福是什么？”有人问。

哲学家苏格拉底（Socrates，469—399）的回答是：

“幸福是不悔的快乐。”

幸福是什么？这可是一个问了几千年的老问题，但直到今天，人们仍在发问，而且很多发问者是非常聪明的社会精英。

一如往日，一早上吃了早餐，稍稍活动筋骨后，我进入书房准备开始一天的阅读。开启计算机后收到一封学生转发的电子邮件，标题是：猜猜看，哈佛大学最受欢迎的是哪一

堂课？

哈佛大学是世界顶尖知名学府，尤其是哈佛商学院举世闻名，许多华尔街的精英都出自哈佛。在许多诺贝尔经济学奖获得者归入哈佛门下的情况下，哈佛大学的财经类课程与时俱进，不固守窠臼，从不重复老套的万年教科书，经济学导论，是这所学府的招牌课程之一。因此，在传统印象里，问题的答案理应是与财经相关的课程。但是读完电子邮件后，答案揭晓——最热门的选修课是“关于幸福的课程”，选读听课的人数超过了广受欢迎的“经济学导论”。

教授这门课程的是拥有哈佛大学哲学与心理学双学位的组织行为学博士，泰·本·沙哈尔（Tal Ben-Shahar）。

早在2006年，沙哈尔开设的“积极心理学”（Positive Psychology）课程，就已有855个人选修，打败了经济学导论，成为哈佛第二受欢迎的课程了。沙哈尔对此现象的解释是，对快乐感兴趣的人比对赚钱感兴趣的人更多。这门课运用积极心理学的科学性，教导学生将知识用在日常生活中，因此成了广受欢迎的“幸福课”。



沙哈尔在哈佛开设的两门课——“积极心理学”与“领导心理学”（the Psychology of Leadership），分别获选哈佛大学“最受欢迎课程”的第一与第三名，两门课的选修人数超过1400人。尤其值得一提的是，许多上过课的学生表示，这两门课“改变了他们的一生”。

更有趣的现象是，除了学生踊跃选修之外，学生的家长，甚至祖父母和媒体，也出现在沙哈尔授课的讲堂上，可见其受欢迎的程度。美国的重量级主流媒体，包括《波士顿全球报》（*Boston Globe*）、《纽约时报》，以及哥伦比亚广播公司、美国有线电视新闻网、美国国家公共广播电台等纷纷作了报道，介绍这一校园里难见的盛况与沙哈尔的课程内容。

通过一门心理学课程引起人们对幸福的热烈关注，真是一件很棒的事情。而这也引起了我的兴趣，幸福的内涵到底是什么？为什么关于幸福的课程是聪明的精英们最想选修的一门课？或许是在忙乱的无所适从的时代，人们需要心灵的指引，回答自己内心深处永远的提问：“我们来到这个世



界，到底追求什么才是最重要的？”或者，换个问法，在人生数不尽的课程中，哪一门课程可以号称是无可取代的“天下第一课”（Life's first class）？

沙哈尔肯定地认为：“幸福感”是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。如果以唯一且最终目标而论，那么幸福就是天下第一课。

电子邮件还谈到如下的观念：

当人们衡量商业成就时，以钱作为标准。用钱去评估资产和债务、利润和亏损，凡是一切与钱无关的，都不列入考虑范围。金钱是无上的财富。人生与商业一样，也有赢利和亏损。

在看待自己的生命时，可以将负面情绪当做支出，将正面情绪当做收入。当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一“无上财富”方面就能赢利了。

幸福应该是快乐与意义的结合！一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人，会在自己认为有意义的生活方式里，享



受它的一切。

这些观点给我们忙碌的人生带来许多启示。我们太多的人穷其一生，为了“赚钱”谋生而碌碌终日，这当然是现代人为了糊口不得不作的选择之一，但我们是否忘记了生命中“赚生活”的重要性。生命，其实就像一本存折，有时积累储蓄，有时提取支出，一本持盈保泰不亏损的存折，是量入为出、收入大于支出的结果，幸福的人生亦复如此。当检视生活，正面多过负面、储蓄大于提领的时候，就会有心灵满足的幸福感。

要避免让心灵出现赤字，保持最大的正数盈余，就必须设法将人生与意义结合。生命若能连接意义，那就是有旺盛生命力的人生，也就不虚此生了。当然过程中可能挫折不断，可能充满令人恐惧的未知，所以我们不能忘了两项心理准备：第一是学会接受自己，不要忽略自己所拥有的独特性。玛莎·格雷厄姆^①就说过：“你是独特的，若未实现这

^① 玛莎·格雷厄姆（Martha Graham，1894—1991），美国现代舞大师。——译者注



样的独特，那么一定是漏失了某些东西。”相信自己的独特性会给自己最强的信心。第二是摆脱“完美主义”，要“学会失败”。每个人都是独特的，但并非完美的，学习是永远的功课。不要害怕失败，因为，失败不是失去，而是经验的获得。

这封电子邮件的最后，介绍了沙哈尔送给学生的10条提示，分别是：“遵从你内心的热情”、“多和朋友们在一起”、“学会失败”、“接受自己”、“简化生活”、“有规律地锻炼”、“睡眠”、“慷慨”、“勇敢”以及“表达感激”。

这些提示看似老生常谈，平淡无奇，其实真切的幸福正源于平常的道理。

从这简单的10条做起，或许你可以找到幸福的方向，这本书即以此作为各章主题，和大家一起分享生命经验。

“你这一生买的最贵的东西是什么？”分享见证时，我问教会的朋友。

“房子。我交了快20年房贷，都还没交完。”有人这么说。

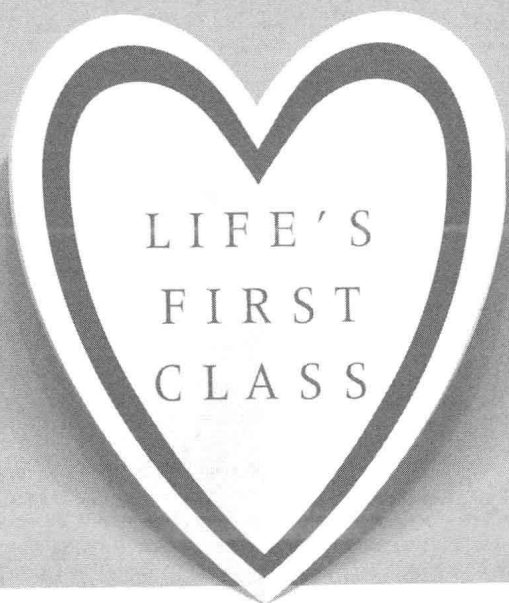


“健康，三年前我生了场大病，不仅花了很多钱，而且让我体会到健康真是太重要了。”已经完全康复的乔安这么回答。

“我的想法是，最昂贵的东西，你得用尽一生的时间与代价换得，那是幸福。”我分享了自己的答案。正如苏格拉底所说，幸福是不后悔的快乐。它值得我们不放弃任何的可能、不留下任何后悔地努力追求。

感谢家人，我的祖父母、父母、妻子、儿女给予我的幸福快乐生活，感谢教会牧师和我的朋友们给予我的美好友谊，这些美好的经验为我提供了丰富的写作素材。也感谢出版经纪人罗伯特的版权合作协助。当然最重要的是，你会在“生命的觉知课”系列丛中，遇见很多有智慧的前人、我的家人和我的朋友们，他们对人生各种问题的独到见解与智慧，会让我们对人生拥有更深入的认识。期盼这套书的出版能让读者更关注身边的幸福，并且追求到属于自己的最好的生活与快乐。

L I F E ' S F I R S T C L A S S



CHAPTER 1

| 第1章 |

热情，生命的延长线

谁是聪明的？那些以人为师者。

谁是有力量的？那些管理热情者。

谁是富有的？那些知足者。

那这位富人是谁呢？无人知晓。

——富兰克林（Benjamin Franklin, 1706—1790）

哈佛大学目前最多学生选修、最受学生喜爱的科目是“幸福课”，说明即便是最优秀的人依然关切的是，此生是否能拥有幸福的甜美感受。但幸福是什么呢？沙哈尔教授告诉学生的其中一条是：遵循你内心的热情。

我的笔记本里记载着苹果电脑首席执行官史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）说过的一段话：“人生短暂，所以不要浪费时间活在别人的人生里，不要受限于教条，那是为别人的