

成长幸福课 生活幸福课 成功幸福课 交际幸福课 健康幸福课 家庭幸福课

哈佛的 68 堂幸福课

Courses of
Happiness in
Harvard
University



卜凡鹏 / 主编

在世界著名的哈佛大学，排名第一的课程，不是时髦的经济学，也不是实用的法律，而是泰勒·本·沙哈尔博士的幸福课。泰勒博士被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”，哈佛学子们认为这一门课“改变了他们的人生”。幸福是什么？在积极心理学(Positive Psychology)的理念中，幸福就是个人的主观体验，即幸福在我心。幸福是一种能力，是自我的心灵修炼。

民主与建设出版社

成长幸福课 生活幸福课 成功幸福课 交际幸福课 健康幸福课 家庭幸福课

哈佛的 68 堂幸福课

Courses of Happiness in Harvard University

哈佛

卜凡鹏 / 主编

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛的 68 堂幸福课/卜凡鹏主编. —北京:民主与建设出版社,2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0174 - 1

I. ①哈… II. ①卜… III. ①幸福—青年读物
IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215425 号

©民主与建设出版社, 2011

责任编辑	李保华
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印刷有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	13.75
字 数	192 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0174 - 1
定 价	39.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

哈佛最初是一个人名，也就是约翰·哈佛。约翰·哈佛是哈佛学院的创办者和建校费用的主要捐献者。哈佛本人出生在英格兰，父亲是一个屠夫，他曾有过不少兄弟姐妹。可惜发生在1625年的一场瘟疫，夺去了他父亲和四个兄弟姐妹的性命。哈佛本人也是英年早逝，1638年9月，他因患肺病死于查理斯镇。临死前，他立遗嘱将自己一半的财产和所有的图书捐赠给河对岸那所新成立的学院，这是该学院成立以来所接受的最大一笔捐款。为表示感谢，校方决定，将这所尚未正式命名的学院命名为哈佛学院，并为约翰·哈佛塑像。

如今，约翰·哈佛铜像是哈佛校园里最著名的地标，每天都会迎来络绎不绝的参观者，而且，据说触摸约翰·哈佛铜像的左脚能够拥有智慧。

发展至今，哈佛大学已是一所有着300多年历史的世界顶级学府，自美国独立战争以来，美国几乎所有的革命先驱都出自它的门下，而它也一直被誉为是“美国政府的思想库”。在这里先后诞生了8位美国总统、40多位诺贝尔奖得主和30多位普利策奖得主；许多我们耳熟能详的社会名流都是从哈佛大学走出来的，例如世界首富比尔·盖茨、通用CEO杰夫·伊梅尔特等，我国近代著名的学者、作家，如林语堂、竺可桢、梁思成等也都曾就读于这所世界著名的高等学府。

在这样一所世界著名的高等学府中，排名第一的课程，不是时髦的

经济学，也不是实用的法律，而是泰勒·本·沙哈尔博士的幸福课。泰勒博士被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”，哈佛学子们认为这一门课“改变了他们的人生”。本·沙哈尔一直坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

需要指出的是，本·沙哈尔并没有为我们道出我们所不知道的秘密，他只是为我们提醒了一些常识性的问题，就像他说的：我希望你们在听完我的课会说：“谢谢你提醒了我”，而不是“谢谢你告诉我这些。”因为每个人跟幸福的距离都非常近，只是我们在匆忙间忽视了幸福的真谛。

微笑的力量要永远大于泪水，若想让自己的人生远离忧虑和烦恼，就需要用积极健康的心态去对待身旁的人和事。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天边云卷云舒。

在漫长的人生道路上，可能会有很多挫折牵绊住你前行的脚步，但只要你能坚定自己的信念，坚持自我，就能够走出迷雾，实现自己的人生价值。而在实现自己人生价值的过程中，一定要保持良好积极的心态，保持一个健康的身体和身心，承担起社会赋予你的责任。

美好的人生就如同在一张白纸上作画，每段历程都如同画笔上的颜料一样丰富多彩。可能会遭遇阴暗面，但只要心是晴朗的，阳光就在你心里。就像有人说：把春天装在心里，人生就没有冬季。

幸福是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。这不但是每个个体追求的目标，也是整个人类追求的终极目标。人的一生都在追求幸福，都在寻找打开幸福大门的钥匙，没有人会把幸福拒之门外，也没有人愿意放弃幸福。幸福因人而异，不同的人有不同的幸福，不同的人追求不同的幸福。幸福就像镶嵌在悬崖上的红宝石，那么璀璨夺目却又可望而不可即，众人都在蜂拥往上攀登，有人在中途掉队了，有人在挖出一块石头后以为自己已经找到了幸福而原路返回，更多的人还在披荆斩棘一路向前。

那么什么是幸福？幸福是什么？听泰勒·本·沙哈尔博士为你娓娓道来。

目 录

前 言	1
第一章 成长幸福课	1
第一课 幸福究竟是什么	1
第二课 幸福感正在逐渐流失	5
第三课 倾听自己内心的弹唱	8
第四课 品味旅途中美丽的风景	12
第五课 金钱并非幸福的近亲	14
第六课 有钱人一定幸福吗	17
第七课 幸福不等于鲜花和掌声	19
第八课 成功需让位于幸福	21
第九课 幸福的列车没有终点站	24
第十课 幸福感才是人生至高的目标	27
第二章 生活幸福课	31
第十一课 感悟并享受人生的快乐	31
第十二课 享乐主义型汉堡	33

第十三课	忙碌奔波型汉堡	36
第十四课	虚无主义型汉堡	38
第十五课	永久幸福型汉堡	40
第十六课	多一份分享就多一份幸福	42
第十七课	以平常心去对待生活	44
第十八课	用宽容谱写幸福的乐章	47
第十九课	冲生活扮个鬼脸	50
第二十课	将所有的不愉快一笑而过	53
第二十一课	满怀希望地前行	56

第三章 成功幸福课

第二十二课	用目标为人生添彩	61
第二十三课	寻找自己的人生意义	65
第二十四课	磨难是一种财富	68
第二十五课	打破常规，勇于创新	71
第二十六课	居安思危则有备无患	74
第二十七课	团结就是力量	76
第二十八课	机遇不是等来的	79
第二十九课	快乐本身就是一种成功	83
第三十课	学会正确地审视自己	87
第三十一课	培养积极情绪，接纳负面情绪	90
第三十二课	失落的一角	92
第三十三课	学会自我反省	94
第三十四课	卸下自己的面具	98

第四章 交际幸福课

第三十五课	学会倾听他人的心声	101
第三十六课	给自己做一份时间表	105

第三十七课	正确认识金钱，不被金钱所役	108
第三十八课	善自律者，必成大器	111
第三十九课	予人玫瑰，手留余香	114
第四十课	真诚是通向荣誉之路	117
第四十一课	尊重别人就是善待自己	120
第四十二课	赞美是人与人之间快乐的源泉	123
第四十三课	抛掉你的仇恨袋	127
第四十四课	幽默是一种润滑剂	130
第四十五课	忧他人之忧，乐他人之乐	134
第四十六课	远离嫉妒的深渊	137
第四十七课	长相知，莫相疑	141
第五章	健康幸福课	145
第四十八课	健康是幸福的基石	145
第四十九课	克制自己的惰性	149
第五十课	消除浮躁的情绪	152
第五十一课	体验微笑的魔力	155
第五十二课	塑造良好的形象	158
第五十三课	积极行动起来，幸福就在眼前	162
第五十四课	做你喜欢做的事情	165
第五十五课	保证高质量的睡眠	169
第五十六课	及时打扫心房，丢弃拖累你的包袱	172
第五十七课	给自己找个“出气室”	177
第五十八课	适时具备心理营养素	179
第六章	家庭幸福课	185
第五十九课	感悟婚姻的真谛	185
第六十课	其实幸福一直没有离开过你	189

第六十一课	懂得感恩	191
第六十二课	善待今天的幸福，活在当下	195
第六十三课	宽恕别人就是解脱自己	197
第六十四课	通过冥想感受幸福	200
第六十五课	长一双发现美的眼睛	203
第六十六课	珍惜与你相伴的人	206
第六十七课	家庭是幸福的港湾	209
第六十八课	简简单单才是真，平平淡淡才是福	211

✿ 第一章 成长幸福课

人无法选择自然的故乡，但可以选择心灵的故乡。

——哈佛校训

人生，从自己的哭声里开始，在别人的泪水中结束，这种人间的日子，就叫做幸福。而在成长的过程中，我们总会遇到这样那样的烦恼，怎样才能永葆阳光快乐呢？哈佛幸福课告诉我们，当生活越简单时，生命反而越丰富多姿。

第一课 幸福究竟是什么

什么是幸福？幸福是有一个健康的身体，一位深爱你的人，一帮可信赖的朋友；幸福是一家人围在一起，或喧闹，或平淡；幸福就是一种生活状态，也是一种生活感受，还是一种生活的评价。

幸福的人生要你自己一步步去实现，也许命运之神一开始没有眷顾你，在你成长的过程中，阴天或许比晴天还多，但这些都是人生的一个片段，是

一段光阴的插曲。积极地向前迈步，生活最终会向你绽放最美的笑容。

那么怎样才算是得到幸福了呢？泰勒教授告诉我们，金钱不等于幸福，地位不等于幸福，胜利不能带来幸福，当以上种种幸福的假象破灭之后，我们不禁要问，到底什么才是真正的幸福？

弗洛姆曾经说过，人活在世上只有一个最高愿望，就是去追求个人的幸福，除此之外不应该有更高的愿望凌驾于这个愿望之上。菲利浦·吉伯斯爵士在他的《逃脱之道》一书中曾说道：“人类对于幸福课题无止境的探索中，希望能够寻获某一种政治和社会制度，让个人的机会得到最大的发展。这类幸福包括了：（一）适量且有趣的工作。（二）个人、家人和周遭亲友的安全无虞。（三）在生活上最低限度的舒适。（四）对于敏感且热心的人而言，假如大部分的人类都在受苦，他也无法快乐。（五）在不伤害他人的荣誉下，个人在思想和行为上享有充分的自由。”这可谓是对幸福最全面的解释了。

人类生存的最终目的是要找到幸福，发现幸福，过上幸福的日子，但是在物质文明高度发达的今天，很多人享受着物质生活的同时，却渐渐地丧失了幸福的感觉，这是出于什么原因呢？一个很重要的原因就是大部分人不知道何谓幸福，既然想要追求幸福，就要先弄清楚幸福到底是什么？它是快乐吗？是幸运吗？是狂喜吗？是没有痛苦，事事顺心吗？幸福是一个很复杂的概念，上面的这些名词都不足以代表幸福。泰勒教授认为，那些情绪上的东西会像时间一样流逝。你可能因为中了彩票兴奋异常而不能自己，但是这并不是衡量幸福的标准，更不能作为幸福的支柱。

幸福——相信每个人都有自己的理解，人们能够感到幸福，会讨论幸福，但是要为幸福做一个合适的、精确的定义却非常难。泰勒教授从16岁就开始思考幸福的定义，然而却始终没有明确完满的答案，世界上也不存在什么所谓的“幸福五步法”之类，他最终为幸福下的定义是“快乐与意义的结合”。康德也曾为之感叹：“幸福的概念如此模糊，以致虽然人人都想得到它，却谁也不能对自己所决意追求或选择的东西，说得明白、条理清晰。”为此，康德只好无奈而富有韧性地将幸福定义为：幸福乃是尘世

间一个存在者一生中所遇到事情都称心如意的状况。

《伊索寓言》中有这样一个关于乡下老鼠和城市老鼠的故事。城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。有一天，乡下老鼠写了一封信给城市老鼠，信上这么写着：“城市老鼠兄，有空请到我家来玩儿。在这里，可享受乡间的美景和新鲜的空气，过着悠闲的生活。不知意下如何？”城市老鼠接到信后，高兴得不得了。立刻动身前往乡下。到了那儿之后，乡下老鼠将它储存的最好的大麦和小麦都拿了出来，放在城市老鼠面前。城市老鼠不以为然地说：“你怎么能忍受这样清贫的生活呢？住在这里，除了不缺食物，什么也没有，多么乏味呀！还是到我家玩吧，我会好好招待你的。”于是，乡下老鼠就跟着城市老鼠一起进了城。

乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子非常羡慕。想到自己在乡下从早到晚都在农田上奔跑，以大麦和小麦为食物，冬天还要在那寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。

聊了一会儿，它们就爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然，“砰”的一声，门开了，有人走了进来。它们吓了一跳，飞快地躲进了墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿。它想了一会儿，便戴起帽子，对城市老鼠说：“还是乡下平静的生活比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物，但每天都紧张兮兮的，还不如回乡下吃麦子来得快活。”

说罢，乡下老鼠就离开城市回乡下去了。

从这个故事中我们不难看出，幸福没有固定的一个概念，它就是一种感觉，别人觉得幸福的事在你看来未必是幸福的。当人的需要得到满足时，就会产生一种幸福感：肚子饿坏的时候，有一碗热腾腾的拉面放在眼前，是幸福；累得半死的时候，躺在软软的床上，也是幸福；伤心难过流泪时，旁边有人温柔地递来一张纸巾，更是幸福。所以说，我们有时候感受到的快乐和幸福都是有困难和痛苦相伴的，但是要记得，只有经历辛苦采摘的蜜，才是最香甜的！幸福本来就没有固定的概念，它只是源自内心的满足感。那么我们作为幸福的追求者，又应当怎样去理解幸福呢？

一、物质不能带来幸福

通常情况下，人们会将成功的事业、显赫的社会地位、无尽的财富、美满的婚姻等作为幸福人生的实质，他们认为只要能够得到其中一种，便是获得了人生的幸福。但是这种想法未免有失偏颇，正如前面所讲的，幸福并不是物质、权力等能够带来的，因为它不是客观存在的事物，它是内心的一种感受。

二、幸福是相对的

幸福是相对而言的，同样的生活条件，对于富人而言，他或许觉得有些不够豪华、不够气派；然而对于穷人而言，他就会觉得异常满足，异常幸福。所以说，幸福是相对的，而不是绝对的。

首先，由于每个人的愿望不同，对于幸福的要求也各不相同。穷人认为，生活富足、不愁吃穿就是幸福，而病人则认为健康长寿是幸福，农村人认为能够在城里居住是幸福，而城里人则觉得居住在清静的乡村则是一种幸福。总之，由于每个人的观念不同，对于幸福也都有各自的要求。

其次，人们通过比较能够产生幸福体验。比如拿现在的自己和以前的自己相比，如果现在处境比较好，事业有成，感情顺利，就会感到幸福，反之就会不幸福；另外，幸福也能够从与他人的比较中得到，比如，生活条件比较优秀的人，看到不如他的人，心里就会有一种满足感，觉得自己生活得比较幸福。

最后，自己幸福与否，唯有自己知道，如人饮水，冷暖自知。他人是无法体会的。在他人看来很幸福的人，未必感受得到幸福，而他人觉得不幸福的人，或许正沉浸在自己幸福的世界里。

幸福，不单单是物质的，也不单单是精神的，它是二者的统一，既要有一定的物质基础，不为衣食费心劳力，还要有健康向上的精神生活。一般情况下，这种人的幸福感指数是非常高的。

第二课 幸福感正在逐渐流失

以往，人们对于幸福没有那么多的要求，对于老一辈人来说，不愁吃穿、养活子女就是幸福。然而到了当今社会却出现了一个怪现象，随着生活条件的改善和好转，似乎幸福却离我们越来越远了。

荷兰伊拉斯谟大学曾对中国国民的幸福感进行了3次调查，其中1990年国民幸福指数6.64（1~10标度），1995年上升到7.08，但2001年却下降到6.60。到了2009年12月，美国密歇根大学社会学研究所公布的幸福调查显示，中国人的幸福感仍在下降，现在的中国人没有10年前快乐了。

一个在一家世界500强企业工作的人，收入丰厚、工作稳定，在北京靠自己的打拼有了房、买了车，还结婚成了家。这样的生活可以说是非常幸福了。然而，他却还是经常愁眉不展，因为他不明白自己整天如此辛苦劳碌到底是为了什么。快乐、幸福好像离我们越来越远了。记得上学的时候，和同学去个小饭馆吃一顿，去操场踢场球就感觉很快乐、很幸福，但是如今那种幸福的感觉却早已消失了。

在生活中，缺乏幸福感的人正在越来越多。事实上，中国快速增长的经济并没有保证国民幸福感的持续增长。美国“盖洛普世界民意调查”在2005~2009年，访问了155个国家及地区的数千名民众，让他们对自己的生活进行评价，并对“是否有足够的休息、能否受到尊重、健康状况是否良好、是否进行有益的休闲”等问题进行回答。研究者据此进行“幸福排名”，结果显示，中国大陆位列125位，香港排名81位。

其实不是只有中国人的幸福感在衰退，现在仿佛全世界都处在一个幸福危机的年代。

据统计，在美国，抑郁症的患病率比起20世纪60年代高出10倍，抑郁症的发病年龄也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。

1957年，英国有52%的人表示自己感到非常幸福，而到了2005年，只剩下36%。但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

这是为什么？难道金钱和幸福就是一对冤家？导致人们不幸福的原因很多，但最主要的还是来源于我们的心理。

泰勒教授毕业于全世界最好的大学——哈佛大学。从本科一直读到博士。在哈佛，作为三名优秀生之一，他曾被派往剑桥进行交换学习。同时他在体育竞技上也有不俗的表现，在社团活动方面也异常活跃。但是，所有这些并没有让他得到足够持久的幸福，他坦言自己有很长时间体会不到幸福的滋味了，并且曾经不快乐了30年。

他说：“最初，引起我对积极心理学兴趣的是我自己的经历。我开始意识到，内在的东西往往比外在的东西更重要。通过学习和研究这门学科，我受益匪浅。我想把我所学的东西和别人一起分享。于是，我决定做一名心理学教师。”

在泰勒教授第二次开设“幸福课”的2004年，哈佛校报上有一篇报道——《学校面临心理健康危机》，标题下的导语说，在过去的一年，绝大多数学生感到过沮丧和消沉。文章引述了一位学校舍区辅导员写给舍区主管的信。

“我快覆没了。”这位辅导员写道。在他分管的舍区内，有20个学生出现了心理问题。一个学生因为严重焦虑而无法完成学期作业；另一个学生因为精神崩溃而错过三门考试……舍区主管把这封信转给了校长，并强调该舍区的问题并不是哈佛的特例。

有个名叫玛瑞亚的女生，在宿舍内自杀，年仅19岁。她的室友回忆说：“就在自杀前一晚，玛瑞亚和班里同学谈论天气时，还表现得十分开心的样子。她看起来很好。她在听音乐，曲调还很欢快。”

哈佛一项持续6个月的调查发现，学生正面临普遍的心理健康危机。调查称：过去的一年中，有80%的哈佛学生，至少有过一次感到沮丧、消沉。47%的学生，至少有过一次因为太沮丧而无法正常做事，10%的学生称他们曾经考虑过自杀……

社会上像这样的现象屡见不鲜：心理压力威胁着人们的健康，人生的目标变得越来越模糊，在这个过程中，人们一次次问自己，来到这个世界上我追求的到底是什么？我为什么不幸福？

也许下面这个故事，可以让我们有所感悟。传说从前，有一个年轻人到处寻找幸福快乐，但遇到的却是许多烦恼和忧愁。他垂头丧气、失望之极，觉得这个世界并没有真正的快乐！于是他准备放弃了。在心灰意冷的归途中，他看到一个垂钓江边的老人，神态怡然自得，时时轻捋长须。

年轻人走上前去问道：“老人家，您快乐吗？”

“我很快乐！”老人答道。

“为什么？”年轻人不解地问。

“因为我远离喧嚣，垂钓碧江，我在享受我的生活。”老人笑着回答。年轻人脸上疑云遍布，露出不解的神情。老人继而说：“你去拜访苏格拉底吧，他或许可以解决你遇到的问题。”

几天后，年轻人找到了苏格拉底，问道：“我在寻找幸福快乐，却遇到了痛苦，幸福快乐到底在哪里？”

“年轻人，你能先帮我造一条船吗？”苏格拉底问道。年轻人被问得一头雾水，但还是答应了。他找来了造船工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵大树，凿空树心，造出了一条独木船。

看到自己的劳动成果，虽然很累，但年轻人的心里异常兴奋，也全然忘了寻找幸福快乐的事。第二天，年轻人把独木船推到江边，并请来了苏格拉底，苏格拉底满意地点点头。于是他俩合力把船推到水里，一起坐上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。歌声在空旷的江面上回荡。

这时，苏格拉底问年轻人：“你幸福快乐吗？”

“快乐极了！”年轻人高兴地回答。

“那你找到了自己想要的答案了吗？”苏格拉底继续问道。

年轻人恍然大悟地回答：“原来我们为了寻找快乐而久久苦恼，但是在劳动创造中，我们却不知不觉找到了快乐。”

“呵呵，其实快乐并非要刻意去寻找，它其实就在我们每个人的身边。

只要我们认真地生活，有目标、有追求地去做一件事情，并把它做好，那么快乐就会悄然而至。”苏格拉底说道。这时，年轻人才理解了垂钓老人的话，并开始领悟到了快乐的真谛。

我们总是盲目地追求成功，或许为金钱，或许为名利，或许只为那道光环，再或许我们自己都不知道是为了什么。在追求成功的道路上披荆斩棘以至获取成功，但最终你却无法感到幸福，这是为什么？因为你根本就不知道什么是幸福！

第三课 倾听自己内心的弹唱

对于幸福，可能处于不同环境下的人都会有不同的理解，但是相信有一点是相同的，那就是首先要让心灵感到快乐。所以，经常静下心来，倾听自己内心的声音，只要心灵感到充盈和满足，生活处处皆是幸福。

传说某一天，上帝以及天使们在天堂展开一个讨论，他们商讨着如何能够将幸福隐藏得非常隐蔽，不让人们轻易得到。上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福快乐，我们把人类幸福快乐的秘密藏在什么地方比较好呢？”

其中的一个天使说：“我觉得应该把它藏在高山上，这样一来，人类肯定就不会发现了，一定要让他们付出很大的努力。”

上帝听了后摇摇头。

又有一位天使说：“那就把它藏在大海深处吧，人们一定发现不了。”

上帝听了还是摇摇头。

这时，又有一位天使发言了：“依我看呀，还是把幸福快乐的秘密藏在人类的心中比较好，因为人们总是向外去寻找自己的幸福快乐，而从来没有人会想到在自己身上挖掘这幸福快乐的秘密。”

上帝对这个答案非常满意。