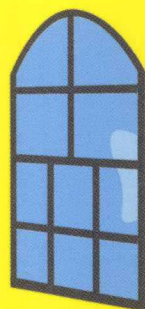
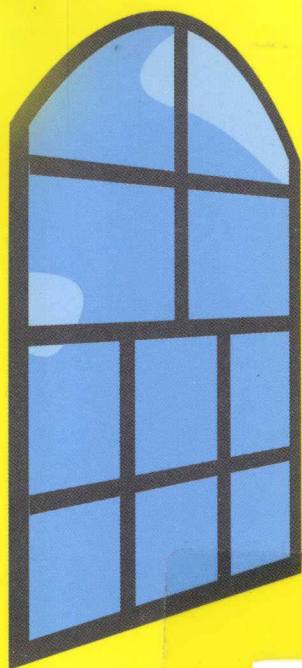


Positive Psychology
at Harvard

哈佛幸福课

蒋欣然/编著 白金升级版



哈佛大学排名第一的课程
哈佛最受欢迎的选修课

众多听课者称这门课程“改变了他们的人生”
哈佛大学幸福导师教你如何更快乐、更充实、更幸福

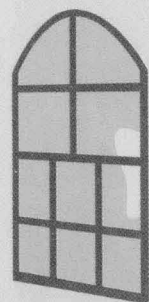
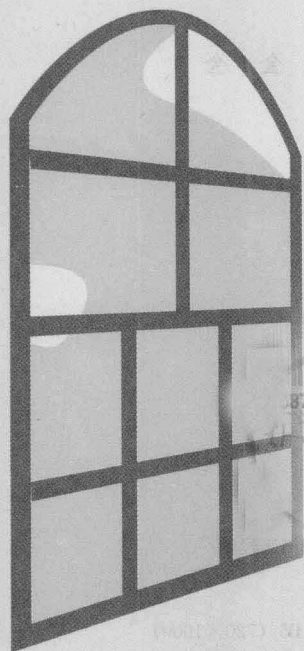


龍門書局

Positive Psychology
at Harvard

哈佛幸福课

蒋欣然 / 编著 白金升级版



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

哈佛幸福课(白金升级版)/蒋欣然编著. —北京: 龙门书局, 2013. 3
(哈佛精英课系列丛书)

ISBN 978-7-5088-4024-6

I. ①哈… II. ①蒋… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 029160 号

责任编辑: 刘英红 金 金

责任校对: 宣 慧

责任印制: 张 倩

封面设计: 柏拉图

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013 年 3 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2013 年 3 月第一次印刷 印张: 16 1/2

字数: 240 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

目 录

前言 /i/

活得幸福比活得富贵重要

我们越来越富有，可为什么还是不开心 /003/

为什么总认为别人比自己幸福 /006/

幸福的真谛——快乐与意义相结合 /010/

幸福三要素，缺一不可 /013/

测试你的幸福感有多少 /016/

活着，就是一种莫大的幸福 /019/

对生命负有重要责任——让自己幸福 /022/

活出真我，靠近幸福的天堂

幸福，取决于你如何看待 /029/

幸福不能指望他人给，它只掌握在自己手中

/032/

你就是你，无须按照别人的标准评判自己 /035/

不要自己虐待自己 /038/

任何时候都应遵从你欢愉的本性 /041/

要摆脱“完美主义”，要“学会失败” /044/

活出真我，建立自信与自我反省的能力 /047/

选择最适合自己的生活方式 /050/

第
1
课

第
2
课

第
3
课

拥有阳光心态，幸福随之上路

- 幸福与否和人的心态密切相关 /057/
- 把悔恨抛在身后，幸福只在前方 /059/
- 总是有理由快乐，只要你愿意 /062/
- 悲观主义会让幸福望尘莫及 /066/
- 最糟，也不过从头再来 /068/
- 心中默念：明天又是新的一天 /072/
- 无论多难，也要保持微笑 /075/
- 生活多变故，学会“幸”灾“乐”祸 /078/

第
4
课

学会宽容，给幸福一片容身之地

- 退一步，然后有海阔天空的灿烂 /085/
- 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 /087/
- 试着接受生活中的不公平 /090/
- 从关照他人中得到自己的幸福 /093/
- 宽容环境，生活更加美好 /096/
- 睁只眼闭只眼，吃点小亏也幸福 /099/
- 包容生活中的不快，乃人生大智慧 /102/

拥有一颗感恩的心，时刻品味幸福

第
5
课

拥有一颗感恩的心，就能时时触摸幸福 /107/

感谢你所拥有的，这山不比那山高 /110/

逆境感恩，即是减少内心的痛楚 /113/

感谢折磨，它们让你更加坚强 /115/

感谢对手，他们给了你壮大的机会 /118/

感谢“不幸”，它可能是一次机遇 /121/

即使失败了，也别忘记花一分钟感恩 /124/

磨难，装点人生幸福的霞衣

第
6
课

磨难是一种“学会幸福”的幸福 /131/

不必畏惧苦难，幸福是争取来的 /134/

失去不见得是一件坏事 /137/

在不如意的人生中好好活着 /140/

从容地接受人生中的变故 /143/

磨难激发潜能，帮助自己成长 /146/

用喜剧的方式来演绎悲剧的生命 /149/

第
7
课

你能放下多少，幸福就有多少

幸福往往就在一拿一放之间 /155/

学会放下，幸福需要自己来成全 /158/

幸福的榜单上，第二名同样是英雄 /161/

有些真相不必了解，了解越多内心只会越
烦乱 /164/

放开自己，不纠结于已失去的事物 /167/

世上是没有任何事值得忧虑的 /170/

忘记和铭记同样是幸福 /173/

第
8
课

唤醒人生正能量，让幸福之光照进内心

积极的心态让幸福如影随形 /179/

抵住诱惑，你才能迎得最终的幸福 /182/

节制欲望，让幸福之井永远充盈 /185/

无私的个性让你留住如风的幸福 /188/

拒绝自卑，它是吞噬幸福的心灵毒药 /192/

平和的心态是生产幸福的方法 /197/

宽容对人，主宰你的幸福 /200/

冻结浮躁，以免明天迷失方向 /203/

第
9
课

写意生活，每一天都是幸福的

- 创意生活：第一天做人，最后一天做事 /209/
- 在日历中留一些空白 /213/
- 寂寞也是一种清福 /216/
- 一个人需要时时默读自己的心灵 /218/
- 亲近大自然，靠五官感受幸福 /222/
- 放慢你的脚步，拥有美丽的人生 /224/
- 把握当下，在时间的大钟上只有“现在”
两个字 /228/

第
10
课

健康是开启幸福人生的金钥匙

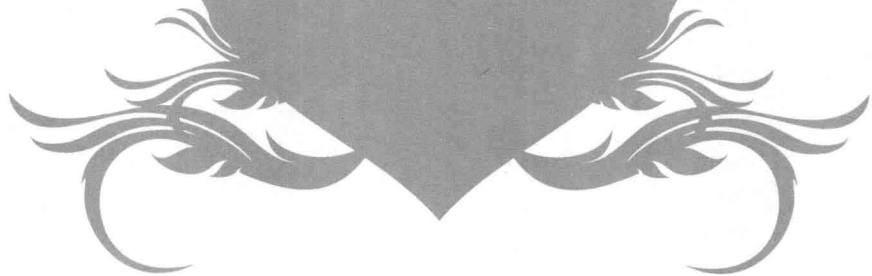
- 没有健康的体魄，幸福从何谈起 /235/
- 生活平衡，让你一生幸福 /238/
- 科学饮食，为生命摄取最佳养料 /240/
- 有规律的生活是保障健康的防火墙 /244/
- 运动，一切生命的源泉 /246/
- 释放压力的健康养生法 /249/



第1课

活得幸福比活得富贵重要

人生在世最重要的事情是什么？被誉为“人生导师”的哈佛讲师泰勒·本-沙哈尔解释道，最重要的事不是财富，不是权力，更不是地位，而是幸福。生活幸福是人生第一追求，是所有目标的最终目标。幸福感是衡量人生价值的唯一标准。



我们越来越富有，可为什么还是不开心

在贫穷落后的年代，我们但求衣能蔽体，但求食能果腹。曾几何时，丰足富裕的生活，是人们无上的追求和莫大的渴望。人们满足于三菜一汤，陶醉于生活的小康。不得不说，那是一个幸福的年代，人们容易满足，同样十分容易地就能够体会到幸福。

如今，我们越来越富有，在基本的生活保障之外有了越来越花哨的娱乐和消遣，可为什么还是不开心？幸福到底是什么，它从何而来，与财富又有着怎样的关系？

幸福是一个何等瑰丽而又神秘的词汇，关于幸福的讨论，是一个永恒的话题。2000多年前，希腊的哲学家就开始关注幸福这一概念，关于幸福最早的定义，或许来自亚里士多德，他认为：“幸福就是每个人都渴望得到的东西。”

经历时事的变迁，时代的更替，幸福的本质或许没有变，然而人们对幸福这一概念的讨论却变幻出不同的面貌和身影。19世纪末，经济学家马歇尔将幸福与物质需求的满足相联系，从此以后，在经济学中，“幸福”这一概念便逐步被“效用”所代替。幸福一度被等同于需求的满足和福利的增加，等同于人们占有多少商品，拥有多少财富。

2002年，普林斯顿大学的心理学教授卡尼曼和乔治梅森大学的史密斯共同颠覆了以上观点，他们以对幸福的研究而共同获得了诺贝尔经济学奖。他们认为，我们应当将更多的目光投注于如何提高幸福本

身，而不是永远围绕着金钱和财富这一话题。人们追求的是最大化幸福，而不是最大化金钱抑或财富，而金钱和财富对提高幸福感所作出的贡献其实并不像人们所想象的那么大，更为重要的因素，恰恰在于与金钱和财富无关的其他方面。

哈佛大学的心理学家认为，当住房和食物这些基本需要得到满足后，额外的财富对增加幸福感的作用可谓微乎其微。而哈佛进行过许多调查，其报告同时显示，在美国等许多富裕的国家中，伴随着财富的增加，往往是幸福感的下降。统计数据显示，在过去 30 年里，美国的国民生产总值翻了一番，然而认为自己“非常幸福”的美国人口比例却下降了约 5%，或者说减少了大概 1400 万人，同时，人群中患有临床抑郁症的人数较之从前有了较大幅度的增加。

如此看来，财富似乎无助于幸福感的产生，在很多情况下，它甚至起着相反的作用。

1961 年，不丹结束几个世纪的自我封闭，向世界打开了大门。但很快不丹人意识到，在经济高速发展、国家繁荣昌盛的过程中，自己的精神特性、文化气息乃至生存环境逐渐退化，单纯的经济增长并不能带来满足感。因此，不丹政府决定寻求一种不同的发展途径——既能监控及规范“变化”的本质和速度，又不牺牲国民基本幸福，GNH 因此应运而生。GNH 旨在经济发展、保护环境及国民文化遗产之间取得平衡，言外之意是，国家不应以牺牲对人们幸福至关重要的东西来获取物质方面的发展。

那么，财富和幸福之间到底有着怎样的联系呢？对此，近来的一些新的研究作了相应的注解。许多经济学家认为，较之“绝对财富”，“相对财富”的增加才是幸福感增加的关键所在。也就是说，不管自己到底拥有多少财富，只要和同类人相比是相对较高的，那么人们就会感到骄傲和幸福，这种源于财富的幸福感被称为“比较快感”。有人对此作出了生动而又幽默的注解：“幸福，就是你比你的妹夫多挣 100

美元。”

至此，对幸福与财富的关系，我们可以初见端倪。看来，幸福无关乎财富的多少，幸福与否主要取决于你的心态。

贫穷的时候，我们渴望着富足的未来，心里头有一个美好的念想，无疑是幸福的。富裕的时候，如果我们心中没有坚实的信念和支柱，只能从与他人的比较中来获得暂时的安慰和满足，那么从中得到的快感，无疑不是真正的幸福。

在追求财富积累和物质享受的道路上，我们以为自己在追求幸福，其实我们孜孜以求的一切，只是有意无意地在向他人和自己证明：我是幸福的。真正的幸福，是最为纯粹的内心感受，不需要任何的虚饰和装点。对于追求幸福，我们往往没有足够的自信，因而需要许许多多的物质积累，来增加自己的信心，然而这一切是否增加了真正的幸福？

幸福或许很复杂，幸福又或许很简单，只要拥有足够的生活智慧，每一个人都可以获得幸福。或许我们会时常问自己，我们越来越富有，为什么还是不开心？其实道理很简单，追求幸福，并不需要去追求财富，追求财富，并不能追求到真正的幸福。

智慧如你，想必已然体会到幸福的真谛。请你相信，只要敞开心扉，快乐地去生活，勇敢地去追求幸福，幸福终究会降临到你的身边。不需要任何的矫饰，幸福就是最为简单而纯粹的心灵体验，感受一切的真善美，用心体会生活的每一个即便再微小的细节，你便可以感受到幸福。

幸福不是物质的享受，不是名利的攀比，幸福是一种充满智慧的生活态度。只要你愿意，就可以得到幸福。

幸福馨语

幸福，是芸芸众生终其一生所追求的东西。为了得到幸福，我们追求更高的学历、追求更好的待遇、追求更为舒适的生活。我们试图相信，幸福就蕴藏在对名与利的追求当中。然而无数的事实都残酷地告诉我们：你错了！我们确实变得越来越富有，但是却没有变得越来越幸福，我们还是被无数的困惑所搅扰，时常于痛苦和哀怨中继续我们永恒的追求。幸福很复杂，幸福其实也很简单，幸福就是你内心中最纯粹而美好的感受，只要用心体会，就可以品尝到幸福的滋味。幸福无关乎一切外物，幸福来自于你的心中。

为什么总认为别人比自己幸福

俗话说，这山望着那山高。我们总是认为自己的生活中充满了这样或者那样的不如意，而别人总是比自己幸福。正如同游鱼羡慕飞鸟翱翔天际，飞鸟却艳羡游鱼的悠游快活；花儿羡慕树木的高大挺拔，树木却羡慕花儿的清新柔美。我们向往着自己所得不到的生活，殊不知，其实那样的生活或许并不适合自己。

有两个人，一个人健康但贫穷，一个人羸弱却富有。他们互相羡慕着，期望有天能拥有对方的生活。为此，穷人愿意以健康换取财富，

富人愿意以财富换取健康。不久，富翁和穷人听闻有位著名医生发现了人脑的交换方法，他们赶紧向医生提出要和对方换脑的想法。其结果是富翁会变穷，但能得到健康的身体；穷人会富有，但将病魔缠身。手术很成功，穷汉成为富翁，富翁变成了穷汉。

原本，两个人获得了自己想要的东西后会很幸福地生活，然而，结果出人意料。成为穷汉的富翁由于有了强健的体魄，又有着追求成功的强烈意识，渐渐地又积累起巨额财富，成为富人。但同时，他总是担忧着自己的身体状况，稍微有些不适便紧张起来。由于他总是那样担惊受怕，久而久之，极好的身体又变得多病，虚弱不堪，换言之，他又回到了以前那种富有而体弱的状况中。

那么，那个穷人呢？他又过得怎样？成为富翁后，他虽然有了钱，但身体孱弱。然而，他总是忘不了自己是个穷光蛋，且不思进取。他不仅不利用换脑得来的财富和头脑建立一种新生活，反而不断地浪费金钱，过着今朝有酒今朝醉的奢靡生活，正应了“老鼠不留隔夜食”这句老话。不久，财富便挥霍殆尽，他又变得一无所有。然而，由于他天性乐观，换脑时带来的疾病也不知不觉地消失了。他又像以前一样拥有一副健康的身体。

最后，两人都回到了原来的模样。

可见，你眼中的他人的快乐，并非真实生活的全部。在你的目光所涉及的角落，同样存在着生活的艰辛、奋斗的甘苦、寂寞的泪水和骨肉的分离。正所谓家家有本难念的经，没有哪一个人的生活可以只有欢乐的笑容，而没有悲伤的泪水。

我们常常会埋怨生活中的种种不快，然而很多时候，即便我们认为自己已经一无所有，已经跌入了人生的谷底，已经落入了世界最为阴暗的角落，却不知道，其实我们还拥有很多，其实我们还十分富足，其实我们依然拥有足够的权利去享受幸福。

哈佛大学的心理系教授在上课时常常会向学生们提起以下案例：

有一位先生，他意志消沉，看起来非常绝望。面对心理医生，他说他完了，他费尽一生心血赢得的所有东西都没了。活着没有意义，没有任何希望了。

心理医生问道：“所有东西都没有了？”

“是的，一切都没了。而且我已经老了，不可能重新来过。对未来，我一点信心都没有。”

心理医生能理解他的想法，也很同情他，但他的主要问题很显然是被绝望操控了内心，使他看不到希望。在这个被扭曲的想法后面，他剩下的只有一副软弱无力的躯壳。

心理医生拿出一张纸递给他，让他把还拥有的财富写下来。

他叹了口气，说：“我已经告诉过你了，我什么也没剩下，一无所有。”

“你太太还跟你一起生活吗？”心理医生问道。

“是的，我们生活在一起，而且感情很好。无论发生什么事她对我都不离不弃。”

“既然如此，让我们把这个记下来——太太还跟你在一起，而且不管发生什么事，她都不会离弃你。那么你有孩子吗？”

“有啊！”他眼睛一亮，“我的两个孩子很乖，而且十分爱我。我每次都被他们感动得不行。有时，他们会走到我面前说：‘爸爸，我们爱你，我们会永远和你在一起。’”

“那么，我们接着写——两个爱你、愿意永远和你在一起的子女，”心理医生继续说，“你有朋友吗？”

“有，”他毫不犹豫地回答，“我有几个非常要好的朋友。他们时常来看我，然后说他们想要帮我，但是他们帮不了我什么。”

“好的，接下来写——你有一些愿意帮你而且尊重你的朋友。那么

你是否正直诚实呢？你有没有做什么错事？”

“我确实正直诚实，这一点没问题，”他回答，“我一直坚持走正道，我的良知一尘不染。”

心理医生说：“太好了。我们把这个记下来——正直诚实。那么你的身体状况如何呢？”

“我很少生病，我认为我的身体状况还不错。”

“好，接着写——身体状况良好。”

“现在，”心理医生说，“我们把你拥有的财富看一遍。”

第一，一个好太太——不管发生什么都不会离开你。

第二，两个爱你、愿意永远和你在一起的子女。

第三，一些愿意帮你而且尊重你的朋友。

第四，正直诚实，没做什么错事。

第五，身体状况良好。

心理医生把这张纸放到他的面前，说：“我还以为你真像先前告诉我的那样一无所有，其实，你还有更多的财富没有被发掘。”

老先生很不好意思地说：“我从没有想过换个角度看待问题，或许事情还没有那么糟。”

任何时候，都不要认为自己已然一无所有，不要认为自己是世界上最倒霉的人。其实我们还拥有着许许多多宝贵的东西，只是我们往往不善于发觉生活中所蕴藏的快乐，往往没有足够的敏感去察觉生活中所存在的幸福。

我们总以为别人比自己快乐，比自己幸福，其实，我们在他人眼中亦未尝不是幸福而快乐的。我们都不缺乏发现快乐和幸福的眼光，只是我们往往没有把这样的眼光投注在自己身上。