

[哈佛智慧·点亮一生]

走进百年名校哈佛·以积极心理学视角
寻求幸福生活真谛·一切尽在——

Harvard



哈佛 幸福课

哈佛大学最受欢迎的公开课
获知幸福方法、训练幸福能力
与心灵导师一同开启幸福之门

徐佳九◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



[哈佛智慧·点亮一生]

走近百年名校哈佛·以积极心理学视角
寻求幸福生活真谛·一切尽在——

Harvard



徐佳九◎著

哈佛 幸福课

哈佛大学最受欢迎的公开课
获知幸福方法、训练幸福能力
与心灵导师一同开启幸福之门

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛幸福课/徐佳九著. —北京: 中国法制出版社,
2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5348 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 073705 号

策划编辑: 郭会娟

封面设计: 周黎明

哈佛幸福课

HAFO XINGFUKE

著者/徐佳九

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2014 年 6 月第 1 版

印张/15.75 字数/226 千

2014 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5348 - 6

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈凤彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	

前 言

幸福是什么？有人说：“幸福就像毛毛雨，只要心里高兴就会掉下来。”有人说：“幸福就是有不幸的人在身边陪衬着。”还有人会告诉你：“幸福就是有房有车还有钱，就是没贷款。”也许幸福的感觉是相同的，但不幸的人却各有各的不幸。那么我们如何才能赶走不幸，获得幸福？在幸福的天平上，物质和精神的砝码又该如何摆放？对这些问题的回答，决定了我们是否能获得真正的幸福。

为了让人们理解幸福并找到幸福，哈佛大学的很多心理专家都开设了“幸福课”这门积极的心理学课程，颇受青年人的欢迎。一位教授在自己开设的幸福课上讲了这样一个故事：上帝召开天使大会，研究如何放置人类梦寐以求的幸福，使人类付出一番努力后才能找到。一个天使说藏在深山里，上帝没有同意；第二个说藏在大海里，也被上帝否定了；第三个说藏在人们的心里。上帝批准了这个方案。

这个小故事引出了哈佛幸福课的宗旨，就是帮助人们抛开世俗的幸福观，淡化幸福与财富、权位、名利等的关系，揭示不一样的幸福真谛，让人们明白，幸福是一种感觉，是一种心态。心理的健康关乎你的幸福，心态健康，你就更容易感知幸福。

哈佛幸福课讲师泰勒·本·沙哈尔发现了这样一种规律：绝



大多数的人不仅在追求幸福的生活，而且还在追求完美的生活。而这恰恰是世界上大多数人为什么不幸福的最主要原因。完美主义者认为人生道路本身就应该是一条笔直而坦荡的直线，他们恐惧失败、畏惧挫折，在这样的苛求中，生命之旅自然会由于负担过重而导致无法体会到快乐。

哈佛校长德鲁·吉尔平·福斯特曾说过：“人之所以会因为未来而苦恼，是因为无法搞清楚成功与幸福的关系。或者，更确切地说，人们过分渴望让自己在拥有能带来金钱与名望的成功的同时，还能让自己享受到真正的幸福。”

哈佛大学社会心理学教授丹尼尔·吉尔伯则认为：人们想象中的未来会与实际情况发生一些偏差，期望过高，必然会影响你的幸福感。

古希腊哲学家亚里士多德曾说过：“幸福还是不幸福，取决于人的自我灵魂。”哈佛心理学家对此感慨，人们总是试图从外界寻找幸福，而不会想到从自己的内心去挖掘幸福的真谛。每一个人都在苦苦寻找自己的幸福，然而幸福似乎总是在与人捉迷藏，我们寻觅了半生却只寻得了幸福的影子。也许到了老年，我们才会发现，幸福实际上就在自己心中，就在生活的每一天，就在举手投足的那一刹那，只不过在不经意间，我们总是轻而易举地忽略和错过。

我们都是幸福的守望者，然而幸福总是握得越紧，反而逃离得越快。我们常常害怕失去，然而有些东西一辈子也不会失去，有些东西即便得到了也只是虚无。人生没有什么是放不下的，真正放不下的只有我们自己的心，一颗被紧紧压迫的心，一颗不知道将幸福寄放在何处的心。

浮华世界的喧嚣轻易就让我们迷失方向，让我们感到无助，感到彷徨，感慨那些不属于自己的爱情，不属于自己的事业，不属于自己的故事和传奇。每一个卑微的人都容易将自己设想成局外人，将幸福设想成局外事，所以我们注定难以逃脱，注定要无所适从。

人生就像一场烟火，刹那的绚烂之后，却有抓不住的虚无，有消不去的暗伤，有流落未定的风尘累累。其实我们每个人都有一扇幸福的心灵窗户，关上了这扇窗，任它红尘滚滚，任它繁华喧闹，任它风声鹤唳，任它烟花共雨，幸福人生且不妨坐看风轻云淡，笑谈人是人非。

其实，生活真的很简单，获得幸福也很简单，如果你感觉自己幸福，那么你就一定会幸福的。幸福总是藏在我们每个人心中，有心的人一定会幸福快乐。下面就让哈佛大学的专家们引领着我们的心灵，一同寻找幸福吧！

Lesson 1

越简单，越幸福

- 少一点期待，就多一点满足 / 002
- 快乐很简单，只需一箪食，一瓢饮 / 005
- 幸福就是做了自己想做的事 / 008
- 从来就没有绝对完美的人生 / 010
- 平凡才是最大的幸福 / 013
- 幸福是自己的体会，不是别人看到的样子 / 016

Lesson 2

要多少钱才能买到幸福?

- 并不是越有钱越幸福 / 022
- 财散人聚，财聚人散 / 024
- 要让钱为你工作，而不是你为钱工作 / 027



不做钱财的奴隶，身心才愉快 / 030

比老虎更凶猛的是人的贪心 / 033

别让钱财问题横在朋友之间 / 035

Lesson 3

“负担”也是一种“福担”

没有谁能垄断幸福和快乐 / 040

压力太大，幸福感自然降低 / 042

鸡蛋里挑骨头，剩下的就是“不幸福” / 045

提高工作效率比超时工作更幸福 / 048

别为无能为力的事情担忧，你会很幸福 / 051

把压力当成动力，享受自我提升的幸福 / 054

Lesson 4

绊脚石有时也是垫脚石

幸福和快乐不会总是眷顾你 / 058

没有不幸，哪有幸福的可贵？ / 061

幸福是对不幸地征服 / 064

化不幸为终身财富 / 067

莫让过去的不幸成为新的轮回 / 070

上帝关闭一扇门，一定会打开一扇窗 / 073

Lesson 5

“舍”去身外物，“得”到幸福路

舍弃一棵树木，你会得到一片森林 / 078

得到会付出代价，失去会得到补偿 / 080

越怕失去就越容易失去 / 083

失去未必不幸，得到未必幸福 / 086

轻易就会失去的，并不真正属于你 / 089

舍弃眼前的得失，才有长远的收获 / 092

Lesson 6

排除负情绪，重拾幸福感

孤独是一种宁静的幸福 / 096

不幸福感来自过度依赖 / 098

别用敏感的刺伤人伤己，要享受糊里糊涂的幸福 / 101

愤怒就是一个大号炸弹，炸碎所有的幸福 / 104

调节患得患失的情绪，珍惜已经拥有的幸福 / 107

幽默是幸福感的营养品 / 110

Lesson 7

打开心窗，呼吸幸福空气

摘掉“面具”，轻松就是幸福 / 114

幸福是手中的一捧沙，攥得越紧流得越多 / 117



羞怯让你错过了多少幸福的机会? / 120

拥有倾听的耳朵是幸福的 / 123

人生得于自在时, 幸福生于心静处 / 125

幸福需要用心去感悟 / 128

Lesson 8

规划幸福, 才能邂逅幸福

拥有幸福感, 才能乐享人生 / 132

感恩别人, 幸福的是你自己 / 134

文凭只是一张纸, 知识才能帮你得到幸福 / 137

找到适合自己的那条路 / 140

勤奋成就幸福人生 / 143

目标指向幸福, 比幸福本身更重要 / 146

Lesson 9

友情与爱情, 让幸福源源涌来

找一个相爱的人来分享幸福 / 152

对于无心的伤害, 遗忘就是幸福 / 155

跟好友分享快乐, 也是幸福 / 157

远离那些滥情矫情绝情的人, 另找幸福 / 160

对爱人多一份体谅和关爱 / 164

如果单身很幸福, 就不必向世俗低头 / 167

Lesson 10

逍遥便自在，随缘才幸福

- 尽力了，结果还重要吗？ / 172
- 自得其乐才是正确的生活态度 / 175
- 少一份固执，多一份快乐 / 178
- 急功近利，勉强得到的并不幸福 / 180
- 别人的脚印里走不出自己的人生 / 183
- 相遇是缘分，错过也是注定 / 186

Lesson 11

透支身体，无权享受幸福

- 亚健康状态正夺走越来越多的人的幸福 / 190
- 职业病是不是困扰你的一个“不幸福因子” / 192
- 过度劳累，没人为你的幸福埋单 / 195
- 你的健身卡过期了吗？ / 197
- 暴饮暴食的幸福是短暂的 / 200
- 活着就有希望，健康就是幸福 / 202

Lesson 12

积极心态，成就幸福人生

- 人生有差距，幸福无等级 / 206



勇于表达自己，争取你想要的幸福 / 209

不把自己的幸福寄托在他人身上 / 211

幸福钟情于爱笑的人 / 214

会吃亏是睿智，能吃亏是境界 / 217

用自信撑起幸福的风帆 / 219

Lesson 13

珍惜当下，感受幸福生活

“好好活”本身就是一件有意义的事 / 224

多一物多一心，少一物少一念 / 226

失败是暂时的，成功终究要来 / 229

没有人能够阻挡我们追求幸福 / 232

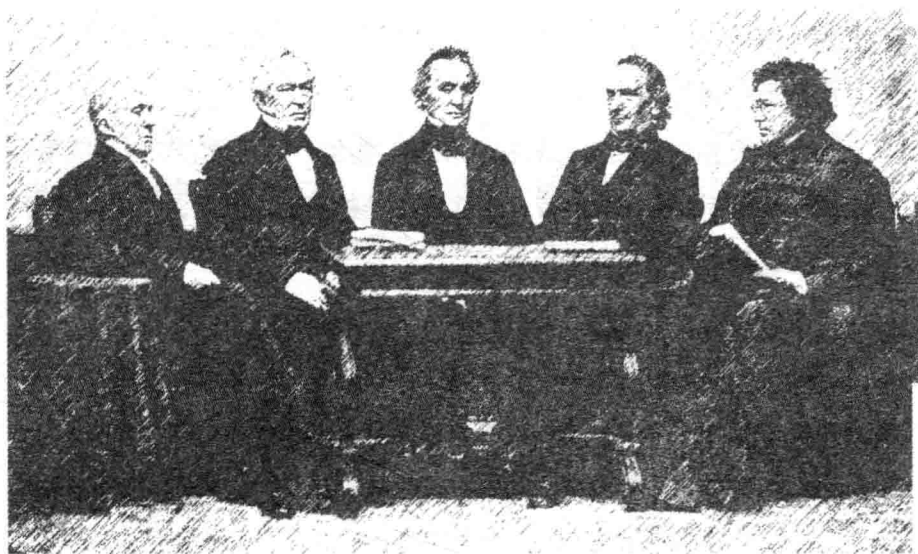
“在路上”是种姿态，幸福是个过程 / 235

摆脱无谓的幻想，才能实现自我超越 / 237

..... LESSON 1

越简单，越幸福

哈佛大学博士、著名经济学家萨缪尔森曾提出了一个幸福方程式： $\text{幸福} = \text{效用} / \text{欲望}$ 。这个公式的意思是说，人的幸福感取决于现实的生活状态与心理期望状态之间的比较。也就是说，当效用一定时，欲望越大，人的幸福感就会越差。所以，幸福与否不是取决于自己所拥有多少，而是取决于自己欲望的大小。





少一点期待，就多一点满足

英国著名学者托马斯·富勒曾说过：“当人们期待更好的时候，良好也就不被当成良好了。”哈佛大学心理学专家艾伦·休恩梅克对此解释为，让人们难以知足的，往往是自己许下的诸多愿望，所以，愿望少或低的人更容易满足，也就更容易获得快乐。有些人在生活中感觉不到快乐，其原因多是因为欲望得不到满足，想要却得不到，所以备受煎熬。

我们时常对生活充满着期待，希望自己可以达到某一个目标，又或者可以获得某些东西。而一旦达不到预想的目的，心中便好似万只蚂蚁爬过，万根尖锥扎过般难受。也许，这种期待在某些时候可以促使我们进步，但如果期待越来越多，而能力、精力都无法达到的时候，便会打破这一个平衡，让人坠入痛苦的深渊之中。

人是受欲望支配的动物，我们在欲望的驱使之下努力、前进。欲望让我们进步，欲望也让我们充满创造力。当我们满足了自己的欲望，便会充满无限的成就感和幸福感，当满足不了自己的欲望时，则会受到无穷尽的煎熬和痛苦。

那么，究竟如何让自己轻松快乐呢？答案一目了然：少一些欲望，则会多一些快乐；少一些期待，也就会多一些满足。对此，艾伦教授曾在自己的课程中举过这样一个例子：

有一个叫李尔的学生从小就开始学习弹钢琴，他最喜欢的音乐家是贝多芬，颇有天赋的他一直认为自己拥有贝多芬的才华，立誓要做贝多芬第二。然而随着年龄的增长，李尔被发现有弱听，但他不顾家人的劝阻，还是坚持要学习钢琴，并且坚信自己就是贝多芬转世。所有人都为

李尔的刻苦和创作才华感到由衷的钦佩，然而李尔却越来越不满足，听力有缺陷的他要付出别人更加艰辛的努力，他也越来越清楚地感觉到自己和贝多芬之间的差距，于是陷入了深深的痛苦之中。

其实李尔已经做得很好了，遇到任何困难都从不气馁，他的努力和才华都受到了周围人的一致肯定。然而，对自己过高的期待却成为了李尔痛苦的源泉。曾经，这个期待激励着他前进，然而，越来越强烈的期待成为了一种对自我的折磨。

很多时候不是我们做得不够好，而是我们期待得太高。我们总认为自己高人一等，总认为自己拥有非凡的才华，总觉得我们应该比现在得到的更多、站得更高，永远不懂得满足，于是我们越来越痛苦，越来越对自己失望，仿佛无论如何努力都达不到一个目标，仿佛自己所有的能力都被否定了。

除了那些大的愿望之外，每一天，我们都或多或少会期待着生活给我们带来些什么。比如期待着今天能不能有一个惊喜，收到远方朋友的来信；期待着老板突然给你升职加薪；也有人期待着出去买张彩票突然就中了几百万，这些或多或少的期待作为生活的调剂。有时候，当一些小小的期待成为现实时，便会带来无限欣喜。只不过，当我们不懂得节制，把这种期待逐渐扩大，甚至成为了一种妄想，实现不了便让自己的生活充满了失望的阴霾。哈佛幸福课中有这样的案例：

一对儿双胞胎名叫杰西卡和萨拉，姐妹俩一直生活在一块，但性格却截然不同。杰西卡总是对自己充满着信心，认为自己总有一天会出人头地。萨拉性情温柔，总是很容易满足。两人在同一年进入不同的两家公司，杰西卡总是处处表现，争取每一次出头的机会。萨拉却总是安安



分分做好分内的事，偶尔和朋友出去聚聚。经过几年的拼搏，杰西卡已经算是个事业有成的女强人了，可是却一直闷闷不乐，看着自己上面还有那么多更强的人，她对自己越来越没有信心，越来越感到不满足了。而萨拉依然是个小职员，已经结婚生了孩子，把家里照顾的井井有条，她对自己的生活感到很幸福很满足。

两姐妹有不同的追求，从事业上看，杰西卡是成功的，能够有明确的目标，并且在为这个目标而坚持不懈地努力，取得了相当傲人的成绩。而萨拉也不能说是失败的，只是事业上没有多大进步。不过，从心情上来讲，萨拉却是活得比杰西卡更加有满足感。

通常在我们感到不满足的时候，其实并不是我们做得不够好，而是我们的期待太高。当你感到对自己的生活非常不满足，又感到自己离预定的目标那么遥远，似乎怎么努力都无法靠近的时候，你是否应该思考一下，是不是自己对生活的期望，超越了原本的承受力呢？

其实，快乐就是一件非常简单的事，每天多一点满足，少一些期待。对得到的东西表示感谢，不要以为只要许下愿望，就会理所应当得到礼物。只要我们对每一种所得都表示感谢，快乐就会如约而至。

哈佛幸福箴言

“幸福太瘦，指缝太宽”，当我们试图张开大手去攫取更多更大的幸福时，幸福总是从手中悄然而逝。总是期待得到那些不属于自己的东西，而忽视自己已经得到了的东西，结果最终一无所有。与其这样，为何不紧紧抓住自己原有的那一份幸福呢？妄图得到更多，必定会失去更多。当我们面对各种名利诱惑时，不妨给自己一个断绝念想的理由：生活已经给了我想要的东西了。