

哈佛幸福课

献给奋斗中的你

哈佛大学最受欢迎的幸福心理学课程
快速提升幸福感，遇见幸福的自己

谭春虹◎著

Harvard happiness lessons



幸福是一道选择题
只要你选择了幸福，你就能得到幸福

一辈子很长，却也很短
不要羡慕自己没有的
不要忽略自己拥有的
你一定会幸福的



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

哈佛幸福课

献给奋斗中的你

谭春虹◎著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

哈佛幸福课：献给奋斗中的你 / 谭春虹著. — 北京：人民邮电出版社，2014.9
ISBN 978-7-115-36394-7

I. ①哈… II. ①谭… 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151541号

内 容 提 要

积极心理学于1998年由美国前心理学会主席马丁·塞利格曼提出，并逐渐发展。起初，它并没有受到人们的重视，积极心理学的传播者——哈佛大学的本·沙哈尔教授在开讲这门课程前期，只有8位学生来聆听。后来，人们发现了积极心理学对幸福的影响力，于是一股幸福的“龙卷风”自美洲大陆的哈佛大学刮起，哈佛大学这门公开课的听众达到了1000人之多，成为最热门的课程。

谭春虹先生作为学者曾多次旅居美国，有幸成为其中的一位聆听者，并从这门课程中找到了属于自己的幸福方法。他在总结本·沙哈尔教授有关积极心理学理论的基础上，提炼出一套简单有效、实用可行的幸福方法。

本书主要从了解幸福、发现幸福、感受幸福等方面，讲述获得幸福的方法。文字浅显易懂，案例真实、生动、有趣，随处迸发着思想的火花，非常具有可读性和实用性。

-
- ◆ 著 谭春虹
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：14 2014年9月第1版
字数：215千字 2014年9月北京第1次印刷
-

定价：35.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前言

我们来到这个世界上，到底追求什么才是最重要的？相信不同的人会有不同的回答，但我要告诉你的是，在世界著名高等学府哈佛大学，最受欢迎的课程不是时髦的经济学，也不是实用的法律常识，而是泰勒·本·沙哈尔教授的积极心理学，该课程也被人们称为“幸福课”。

所有人都在追求幸福，幸福感是衡量人生的一种标准，这是毫无例外的。那么，积极心理与幸福是怎么产生关系的呢？积极的心态使人乐观豁达，对生活充满热情与信心；积极的心态使人勇敢向上，战胜面临的苦难；积极的心态使人坦然处世，获得美好的心灵感受。总之，不管采取哪种方式，积极的心态都能帮助我们获取财富、成功和幸福，而这正是诸多哈佛人的成才之道。

其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别就在于心态。积极心态的特点是信心、希望、诚实、知足、勤奋和爱心等，消极心态的特点是悲观、失望、自卑、缺乏恒心、不晓自律等。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。更明白点说，哈佛精英与一般常人之间的区别就是：前者始终用积极心态支配和控制人生，后者则习惯用消极心态看待和思考问题。

心晴的时候，雨也是晴；心雨的时候，晴也是雨。心态决定一切——积极的心态会带来积极的结果，保持积极的心态，你就可以控制环境，反之环境将会控制你。扪心自问，你生活得满意吗？工作顺利吗？这一切是你想要的吗？你觉得幸福吗？如果你的答案是否定的，你还犹豫什么？是时候做改变了。

本书在总结泰勒·本·沙哈尔教授有关积极心理学理论的基础

上，结合诸多哈佛教授讲给学生的人生哲理以及哈佛大学的教學理念，从认识积极心理学、存储积极思想、创造积极的环境等多个方面，讲述了获得幸福的方法，文字浅显易懂，案例真实、生动、有趣，随处迸发着思想的火花，具有很强的可读性和实用性。

幸福不是从天上掉下来的，而是从自己心里长出来的。

幸福是一种能力，你必须主动去寻找它。

只要你愿意，你就可以给自己一个幸福的理由。

.....

的确，人生在世，谁都会遭遇事业上的低谷和人生的低潮，我们不能控制自己的遭遇，但我们可以控制自己的心态。对于一个年轻人来说，学会如何使自己保持积极向上的状态，使自己最富创造力，即使身陷困境，也能以愉悦、富有创造性的态度去面对，远比学会各门学问要价值得多。

这是一本不受年龄、性别和职业限制的心理教科书，大凡热爱工作、用心生活的朋友都可以读一读，你会洞悉内心世界的奥秘，积极地控制自己的心态，游刃有余地面对繁杂的人和事。你会发现，原来自己的心理能量如此强大，被动的命运并非不可逆转，你将创造出无数幸福的契机。

打开这本书吧，找到新的生机！

追求幸福是人生的一大理想，那你知道怎样获取幸福吗？事实上，幸福从来没有固定的标准，它是一种感觉、一种体验，而且因人而异，所以我们很多人很少或无法感觉到幸福。不过，哈佛学子们用他们的言行，阐述了幸福的态度与幸福的思想，告诉人们：积极地面对生活，幸福终究会降临。

目录

第一篇

了解幸福：幸福或许不能描绘，但能体会

Chapter1 / 哈佛人的幸福，其实很简单...002

为什么哈佛人喜欢“幸福课”...003

对于幸福，哈佛人的思索...006

幸福的真谛——快乐与意义相结合...008

Chapter2 / 幸福从“心”开始...011

我们很富有，为什么不开心...012

老板与打工仔：你在为谁工作...015

要幸福，从积极心理开始...018

第二篇

发现幸福：笑着转身，幸福一直都在

Chapter3 / 你的想法决定你的悲喜...024

幸福的前提——积极地接受...025

总有理由幸福，只要你愿意... 028

再苦再难，也要保持微笑... 032

Chapter4 / 学会满足和知足... 035

“低成本”的幸福生活... 036

感谢你所拥有的... 040

第二名同样是英雄... 044

第三篇

感受幸福：把心放平、放宽，幸福自现

Chapter5 / 哈佛人的情绪控制术... 050

做自己情绪的“主人”... 051

得与失，没有什么大不了... 054

不为小事而烦恼... 058

Chapter6 / 弹性面对生活，允许世界的不完美... 061

接纳不完美的自己... 062

你不必让所有人都满意... 065

请坦承、原谅自己的错误... 068

你遭遇过1570次失败吗... 071

Chapter7 / 不慌不忙，身在当下，积极生活... 075

我……依然活在当下... 076

珍惜当下每一分钟... 080

慢是一种生活姿态... 083

丢掉预支烦恼的习惯... 086

第四篇

积累幸福：从不抱怨到持续幸福

Chapter8 / 积极热忱地生活，直到永远... 092

让激情占据你的内心... 093

带着希望上路... 097

做个幸福的追梦人... 100

“坚持”引导幸福... 103

生命在，幸福就在... 107

Chapter9 / 心量有多大，幸福就有多大... 110

退一步，海阔天空的灿烂... 111

接受生活中的不公平... 114

吃点小亏也幸福... 118

Chapter10 / 舍得人生不重要的20%... 121

重整“行囊”... 122

学会放弃... 125

选定一把“椅子”... 128

第五篇

创造幸福：主动敲开幸福那扇门

Chapter11 / 积极做自己力所能及的事情... 134

发挥长处，增强幸福感... 135

永远先做重要的事情... 138

从兴趣中收获幸福... 141

为了幸福，说“不”... 144

Chapter12 / 就算白日梦，也要让梦成真... 147

冒险一试的勇气... 148

没试过，怎么知道不行... 152

遇见未来的自己... 155

像哈佛人一样有野心... 158

Chapter13 / 积极行动比什么都重要... 161

时刻准备着... 162

勤奋，勤奋，再勤奋... 165

现在开始，马上行动... 168

开放头脑，变则通... 171

第六篇

提升幸福：幸福是循环接力，贵在可持续

Chapter14 / 潜力的力量你不可不知... 176

每天进步一点点... 177

假装幸福，就会真的幸福... 180

敢于推开那扇虚掩的门... 183

Chapter15 / 用心去爱，打造幸福圈... 186

哈佛人的慈善文化... 187

感恩，获得幸福的秘诀... 191

从积极性到责任心... 194

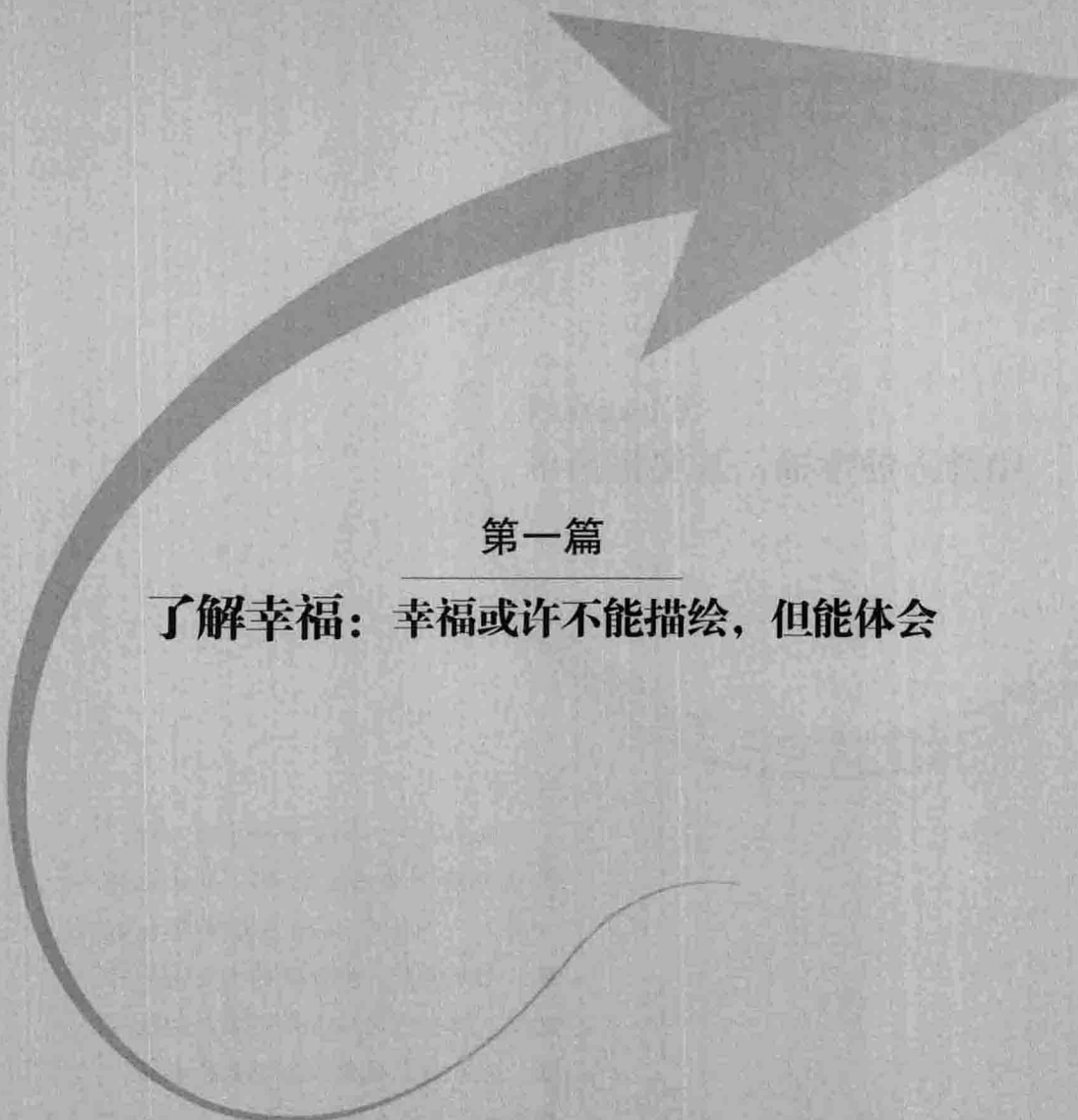
学会倾听，你会深受欢迎... 197

Chapter16 / 让积极的环境改变你... 201

寻找一个让自己幸福的环境... 202

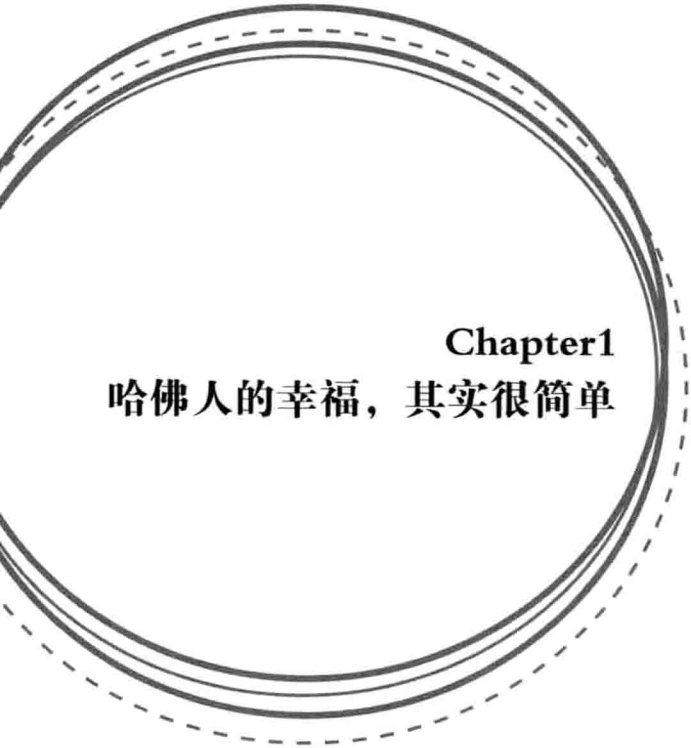
和积极的人在一起... 204

走出自己的“舒适圈”... 207



第一篇

了解幸福：幸福或许不能描绘，但能体会



Chapter1

哈佛人的幸福，其实很简单

与生活中一切美好的东西一样，幸福只属于那些对它倾心并付出努力的人。找到幸福的奥秘其实也不难，无非就是一切积极的生活态度的综合。解密哈佛精英所热衷的积极心理，学着用积极的心态去看待世界，你会发觉幸福真的很简单。

为什么哈佛人喜欢“幸福课”

在世界著名高等学府哈佛大学，最受欢迎的课程不是时髦的经济学，也不是实用的法律常识，而是泰勒·本·沙哈尔教授的积极心理学，该课程也被人们称为“幸福课”。

在泰勒·本·沙哈尔教授第一次讲授“幸福课”时，只有8位学生报名，其中还有两人中途退课；第二次有近400名学生；到了第三次，学生数目达到八百多，再后来，学生们争先恐后地上他的课，就连学生们的家长都开始出现在他的课堂上。就这样，沙哈尔教授成了“哈佛红人”。

“幸福课”为何会在哈佛大受欢迎呢？答案其实是简单而肯定的。我们追求幸福，是因为幸福是生命的一种基本需要，在所有目标中是至高无上的，其他所有目标的终点都只是去往幸福的起点。正如沙哈尔教授所认为的：“幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。”

这一点或许有点难以理解，那么不妨问问自己：每天早晨为什么起床？估计很多人会给出五花八门的答案：“为了赚钱”、“为了事业”、“为了家人”、“为了孩子”、“为了房子”……但这一切其实都只是表象而已，如果这些不能给我们带来幸福，谁还有动力从温暖的被窝里爬出来呢？

的确，我们刻苦勤勉的终点就是获得幸福。财富、声望、知名度与其他目标都是很重要的，但并不能和幸福相比。在这一点上，沙哈尔教授深有感触。

沙哈尔小时候曾是一名壁球运动员，当时他认为，所谓的幸福就是成为全国壁球赛的冠军。为此，他不仅默默地忍受着长期训练的艰苦，而且为了保持运动员的标准身材，他坚决不吃最爱

的汉堡，这让他感觉生命好像缺少了些什么，心里很空虚。但他又深信，胜利会带给自己充实感，会让自己最终幸福。

16岁那年，沙哈尔如愿以偿，家人和朋友为他举行了隆重的庆祝活动。可是就在那天，他忽然感到，那梦想成真的喜悦并没有让自己幸福，他内心深处仍然觉得很空虚。沙哈尔努力告诉自己，这是暂时的神经过敏，但在接下来的日子里，他仍没有觉得幸福，相反，内心的空虚感越来越严重。从那时起，他开始对以下问题非常着迷：幸福究竟是什么？如何才能得到真正的幸福？

回想一下，你曾经有没有在达到一个重要目标之后，却没有得到你所预期的喜悦？

我们需要改变对幸福的认识，深刻地理解幸福的真意。毋庸置疑，幸福是非常重要的，在生活中处处可带给我们益处。例如，当我们越来越幸福的时候，我们增加了快乐、满足、爱、自信的体验，变得更有活力，进而感染到家人、朋友、同事等周围的人，使我们的生活、工作和社交更顺利。

与生活中一切美好的东西一样，幸福只属于那些对它倾心并付出努力的人。找到幸福的奥秘其实也不难，无非就是一切积极的生活态度的综合。但真正应用这些奥秘却难得多。这也是在哈佛这样的校园中，在最高智商的群体中也需要开设一门幸福指导课的原因。

无论什么时候，我们绝不能小觑积极心态对我们生命的意义，当我们拥有正面、积极、健康的心态时，往往会挖掘出自己更大的创造力，创造出更多的幸福。正如哈佛心理学副教授爱默德所说：“心态调整好了，你就会发现，许多事情并没有你想象得那么糟糕，生活仍旧很美好！”

科学研究也已经证明了一点。在一个对“幸福感”研究的综述中，哈佛大学心理学系的研究人员发现，我们的情绪越积极，大脑的活动性越高，进而更增进积极。据此，他们提出：“幸福的人群在生活的各种层面上都非常成功，包括婚姻、友谊、收入、工作表现以及健康等。”

“积极”一词是由维克多·弗兰克第一个提出来的。弗兰克是一位心理学家，曾任哈佛大学的教授，他本人正是积极心理的代表。由于身为犹太裔，弗兰克及家人在第二次世界大战期间被关进了纳粹集中营，他的父母、妻子与兄弟都被迫害致死，他本人则受到严刑拷打，朝不保夕，遭遇极其悲惨。

面对集中营里恶劣的环境，弗兰克有过痛苦，也很无助，但慢慢意识到，无论再怎么艰苦，他都可以自行决定自己的人生态度。紧接着，弗兰克选择了积极的态度，他开始在脑海中设想，自己获释以后该如何站在讲台上把这段痛苦的经历讲给自己的学生听。凭着这种思维方式，弗兰克在集中营中过得开心起来。他的态度对其他难友产生了积极影响，甚至狱卒也受到了感化。

第二次世界大战结束后，弗兰克被解救。“我了解到，一个在这世界上一无所有的人，仍有可能尝到幸福的感觉，即使是极短暂的一刹那。”正因为集中营中的悲痛经验，弗兰克发展出积极的人生哲学。他先后出版了32本书，并开始到世界各地演讲，获得了29所大学的荣誉博士学位。

弗兰克在狱中发现的幸福准则，正是我们每一个人所应该具有的态度。

“我幸福吗？”很多人都会这样问自己。但与其因为还没有达到的幸福境界而垂头丧气，或浪费力气去苦思冥想自己到底有多幸福，不如认真地学习一下积极心理，去体会和挖掘幸福这一无穷无尽的宝藏，同时去争取得到更多。要记得，追求幸福应该是我们终生的目标。

对于幸福，哈佛人的思索

人的一生，是追求幸福的一生，没有人会拒绝幸福，也没有人会放弃幸福。可“幸福”的定义到底是什么呢？简单一点回答，幸福就是一个人的心理欲望得到满足时的状态。但是这样的答案是不能让我们满意的，因为我们每个人实际上要问的是：如何才能获得那种满足、愉悦的状态？

显然，这个问题是没有标准答案的。如果邀集一百个心理学家和社会学家，请他们给出自己的定义，那么有可能得到一百个不同的答案。在哈佛同样如此，不同的人有不同的幸福，不同的人追求不同的幸福。不过，总有那么一些“幸福”是人们所公认的、所共同追求的。

在本节，我们精选了十余位哈佛教授及学子对“幸福是什么”这一命题的精彩解读，在这些代表着人类智慧和哲思之巅的语言中，既有世界上最优秀的头脑对幸福本原的探求，回答了“幸福是什么”；也有介绍大师们在日常生活中是如何感悟幸福、收获幸福的，回答了“幸福在哪里”。

“幸福课”讲师沙哈尔教授认为：“幸福是一个需要永不间断追求的过程，幸福的人生态度不但是为了自己的目标努力奋斗，也需要享受当下的每时每刻。”

哈佛大学社会心理学家丹尼尔·吉尔伯特因致力于“幸福”研究而被人们称为“幸福教授”。关于幸福，他指出：“人的一生，都要做出一些重要的选择，诸如结婚、事业、投资等，我们都是在这件事情远未发生的时候就开始想象它们了。这种想象，对于我们最终会采取何种决策有决定性的影响。所以，想象关乎幸福，而且关系重大，是带给我们幸福的‘隐形的翅膀’……”