

# HAFO XINGFUKE

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课程，也不是实用的法律课程，而是泰勒·本·沙哈尔教授的积极心理学课程，该课程也被人们称为“幸福课”。泰勒教授被誉为哈佛大学“最受欢迎讲师”，他的幸福课引起了前所未有的轰动。



# 哈佛 幸福课

张笑恒 著

**你幸福吗？什么是幸福？怎样才能获得幸福？  
一本让你真正触摸幸福的书！**

北京工业大学出版社

HAFO XINGFUKE

哈佛  
幸福课

张笑恒 著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛幸福课 / 张笑恒著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 9  
ISBN 978-7-5639-2798-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148597 号

## 哈佛幸福课

---

著 者: 张笑恒

责任编辑: 刘 畅 蒲馨森

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 185 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2798-2

定 价: 28.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前言

提起哈佛大学近年来最受欢迎的课程，许多人的第一反应可能是应用频繁的经济学课程，或是威严实用的法学课程，但是，这些都不是正确答案。那么如今，真正让哈佛学子们引以为傲的究竟是什么课程呢？它就是泰勒·本-沙哈尔教授开设的积极心理学课程，也被人们称为“幸福课”。泰勒教授也由此被学生们誉为“最受欢迎讲师”。

泰勒·本-沙哈尔教授的幸福课在开设之初就引起轰动，受到多个国家和地区主流媒体的关注与报道，如美国有线电视新闻网（CNN）、英国广播公司（BBC）、意大利《新闻报》、《韩国时报》、《印度时报》、《中国青年报》等。随着社会经济的飞速发展以及人们物质生活的日益丰富，现代人幸福感的缺失成为焦点问题。而泰勒教授的幸福课就如同雪中送炭，让人们的心灵“久旱逢甘露”。

泰勒·本-沙哈尔毕业于哈佛大学，作为当年最优秀的三名学生之一，他曾被派往剑桥大学进行交换学习。他还是一流的运动员，在社团活动方面也很活跃。然而，这些让人骄傲的成绩却没有带给他更多的幸福。“我曾不幸福了30年。”泰勒教授如是说。由此，他潜心研究“幸福”的学问，并不断从中受益。结合自身的体验、教学的实践以及科研的成果，他使人们越来越坚信：幸福才是终极货币，是人生的最终

目标。

其实，幸福感原本潜藏在人们的内心深处，但它往往被来自生活的不良情绪与压力所掩盖，导致人们无法将其发掘，因而觉得自己不幸福，甚至最终失去寻找幸福的欲望。幸福本来是离人们很近的，只要你愿意伸出手，就能够得到。正如泰勒教授所说：“我认为幸福才是至高的财富，金钱不是用来衡量生命的标准。当我开始研究积极心理学后，我的人生也发生了彻底改变。我发现幸福的秘诀就在于你掌握了积极的心理力量……”

本书以泰勒教授的幸福理念为线索，结合当代大众的心理需求，从“我们为什么不幸福”入手，对人们在职场、婚姻中，在心态、情感及财富等方面的“幸福困惑”做出了全面的解读，并给出了详细的指导建议，是一本极具励志意义的心理教科书。

# 目 录



## 第一章 你为什么不幸

美国哈佛大学一项研究显示：一个人如果总在算计“做这件事值不值得”、“能从中得到什么”，就会生活得很累。这也是一个人始终感受不到幸福的重要原因。其实，很多时候并不是生活中的幸福少了，而是你感受幸福的能力太弱了。所以，克制欲望，减少攀比，你才能真正迈上幸福的阶梯。

- ◇ 1. 认为别人比自己幸福 / 2
- ◇ 2. 受欲望奴役，被疲劳打败 / 4
- ◇ 3. 认为有足够多的钱才幸福 / 6
- ◇ 4. 认为年轻就应该无休止地奋斗 / 9
- ◇ 5. 延续着不健康的生活方式 / 12
- ◇ 6. 把生活搞得太复杂了 / 15
- ◇ 7. 因别人的眼光而迷失了自己 / 17
- ◇ 8. 认为只有完美才算幸福 / 21

## 第二章 处理好金钱和幸福的关系

泰勒教授说：“金钱和幸福，都是生存的必需品，并非互相排斥。”很多时候，你能否感受到幸福并不取决于你拥有的钱的多少。因为钱太多也许会带来更多的烦恼，就像钱太少也许会引来更多的麻烦一样。许多研究表明，一个幸福的人，在生活的各个层面上都会很成功，而这种成功并非只是与金钱有关。为此，要想获得实

质意义上的幸福，你就要处理好金钱和幸福的关系。

---

- ◇ 1. 选择第四种汉堡 / 26
- ◇ 2. 真正带给你幸福的是什么 / 28
- ◇ 3. 多看自己拥有的 / 30
- ◇ 4. 多给心灵感知幸福的空间 / 33
- ◇ 5. 重新定义“富有” / 36
- ◇ 6. 鸟儿为什么飞不上蓝天 / 39

### 第三章 快乐的人更幸福

---

快乐的人在遇到生活的坎坷时，总是能够积极地面对，所以他们能够一直走在收获幸福的路上。泰勒教授的幸福课里一直强调：幸福，应该是快乐与意义的结合。很多时候，真正的幸福是人在经过一次次的磨砺和挑战之后，心中产生的那种巨大成就感和喜悦，是跨越一切艰难险阻后，体验到的有着深刻意义的快乐。

---

- ◇ 1. 你的心态决定你的命运 / 44
- ◇ 2. 多作自我肯定 / 47
- ◇ 3. 正确看待不公正 / 50
- ◇ 4. 将酸柠檬做成美味柠檬汁 / 53
- ◇ 5. 看到痛苦的正面意义 / 56
- ◇ 6. 假装快乐也能变成真的快乐 / 59
- ◇ 7. 接受失败，拥抱挫折 / 62

### 第四章 简单才能从容

---

在现实生活中，很多人整日忙碌奔波，却并不感到幸福。对于这些常常抱怨自己不幸福的人，泰勒教授这样解释道：“这些人已经被‘幸福的假象’所蒙蔽。”在某种程度上，生活的意义在于能够完全地发挥自己的能力和，找到个人价值和社会价



值之间的最佳平衡。那些活得太累的人，总是把生活中的问题复杂化，不明白大道至简的道理，才会疲惫抑郁，烦恼丛生。

.....

- ◇ 1. 简化生活，重负归零 / 68
- ◇ 2. 休息好才能更好地赶路 / 71
- ◇ 3. 简朴人生多自在 / 74
- ◇ 4. 学会随遇而安 / 77
- ◇ 5. 拥有一颗豁达的心 / 80
- ◇ 6. 不必讨好每个人 / 83
- ◇ 7. 做事量力而行 / 85

## 第五章 让工作变得有意思起来

.....

哈佛大学作过一个有关“幸福体验”的调查，结果显示，幸福者的共同之处在于心中明确地知道自己的生活目标，时常体会到自身在迈向目标时的喜悦感受。许多心理学家认为，如果一个人觉得工作就是“用时间换取金钱”的活动，那恐怕还没开始上班，就已经觉得枯燥，这种人注定会沦为工作的奴隶。所以，要想让工作变得更加有意思，就必须赋予工作一个全新的定义。

.....

- ◇ 1. 把工作当成巧克力 / 90
- ◇ 2. 为梦想而工作 / 92
- ◇ 3. 主动工作才能收获快乐 / 95
- ◇ 4. 直面工作中的审美疲劳 / 97
- ◇ 5. 爱，让工作充满意义 / 100
- ◇ 6. 每天对工作说“谢谢” / 103
- ◇ 7. 让想法转个弯 / 105
- ◇ 8. 选择积极的工作态度 / 108
- ◇ 9. 把爱好变成事业 / 111
- ◇ 10. 经营天分更重要 / 113
- ◇ 11. 把工作当成生活的恩赐 / 115



## 第六章 友情是温暖我们的心灵鸡汤

.....

这个世界上，没有谁能够孤独前行，也没有谁离开朋友而不觉感伤。没有朋友相陪的人生是寂寞的人生。所以，友谊才是人类最珍贵的情感之一。幸福作为一种心灵感悟，很多时候是在人际交往的互动关系中感受到的。因此，友情不仅是温暖心灵的鸡汤，还是我们感受幸福的重要源泉。

.....

- ◇ 1. 朋友越多，幸福感越强 / 120
- ◇ 2. 分享快乐，收获幸福 / 122
- ◇ 3. 别让自私毁了友情 / 124
- ◇ 4. 远离刻薄 / 127
- ◇ 5. 吝啬的人没有朋友 / 129
- ◇ 6. 有能力关心别人也是一种幸福 / 131
- ◇ 7. 多替别人着想才能收获友情 / 134
- ◇ 8. 朋友之间也需要包容 / 137

## 第七章 “爱+智慧”让你收获美满婚姻

.....

泰勒教授告诉我们：“夫妻之间仅有无条件的爱是不够的。就像无论是学习还是工作，人们必须赋予它们快乐和意义才能真正感觉到幸福。”爱情是需要经营的，无论对于男性还是女性，吸引对方爱自己是一种能力，但是如果想要在婚姻中不断进步，就需要双方不断学习，协力划起婚姻之舟的双桨，彼此在体谅、宽容对方的过程中走向成熟，这样才能使婚姻真正圆满。

.....

- ◇ 1. 相处的方式很关键 / 142
- ◇ 2. 换位思考最重要 / 144
- ◇ 3. 甜言蜜语不嫌多 / 147
- ◇ 4. 请不要吝啬你的赞美 / 149



- ◇ 5. 发生冲突时，及时“踩刹车” / 151
- ◇ 6. 处理好婚姻中钱的问题 / 153
- ◇ 7. 幸福婚姻的杀手：唠叨和抱怨 / 156
- ◇ 8. 时时表达体贴与温情 / 158

## 第八章 接受坏情绪，接纳你自己

.....

泰勒教授在幸福课上提醒他的学生：要学会接受自己，要摆脱“完美主义”，要“学会失败”。他说：“真正的幸福不是没有不良的情绪，而是经得起困难和挫折的考验。与其因为没有达到的幸福境界而垂头丧气，与其浪费时间去苦思冥想自己为什么不幸福，不如容忍失败、接受自己，并诚恳地体验那些负面情绪。”

.....

- ◇ 1. 接受坏情绪 / 164
- ◇ 2. 谁都经历过艰难的时刻 / 168
- ◇ 3. 接纳并喜欢自己 / 170
- ◇ 4. 正确处理愤怒 / 173
- ◇ 5. 行动可以战胜恐惧 / 176
- ◇ 6. 知错就改但不必自责 / 178
- ◇ 7. 不要让孤独吞噬你的幸福 / 181
- ◇ 8. 把消极情绪转变成积极情绪 / 184

## 第九章 学会感恩才能体味幸福

.....

心理学家认为，感恩是个体对他人、社会和自然给予的恩惠在内心的认可，是个体接受被认为珍贵的、有价值的和利他的帮助后出现的一种情感。懂得感恩代表一个人对生活有着淡然而乐观的态度，他更多地看到了生活给予自己的好处并且对这好处感激不尽，由此，他也更懂得幸福的含义，更能体味幸福的滋味。

.....

- ◇ 1. 不懂感恩是最大的不幸 / 190

- ◇ 2. 对拥有的一切心怀感激 / 193
- ◇ 3. 善于发现生活中的美好 / 195
- ◇ 4. 以感恩之心善待他人 / 198
- ◇ 5. 学会说“谢谢” / 200
- ◇ 6. 给予越多，收获越多 / 202
- ◇ 7. 幸福从善行开始 / 205

## 第十章 身心健康才能永葆活力

在泰勒教授的幸福课中，曾经提到过这样一个概念：“幸福首先在于健康。”一个人如果为了追求功名利禄而牺牲了自己身心的健康，请问这样值得吗？人生的旅途很漫长，一个人如果背负了太重的行囊，就很容易因为过度劳累而使身体衰竭。要想真正拥有幸福美满的人生，就必须做到身心健康，这样一个人才能以充沛的活力去追求理想的人生。

- ◇ 1. 过度疲劳是幸福的大敌 / 210
- ◇ 2. 学会放松 / 212
- ◇ 3. 别等到累时才休息 / 214
- ◇ 4. 运动是神奇的幸福处方 / 217
- ◇ 5. 用冥想法感知幸福 / 219
- ◇ 6. 不再为失眠而忧虑 / 221
- ◇ 7. 远离亚健康 / 224

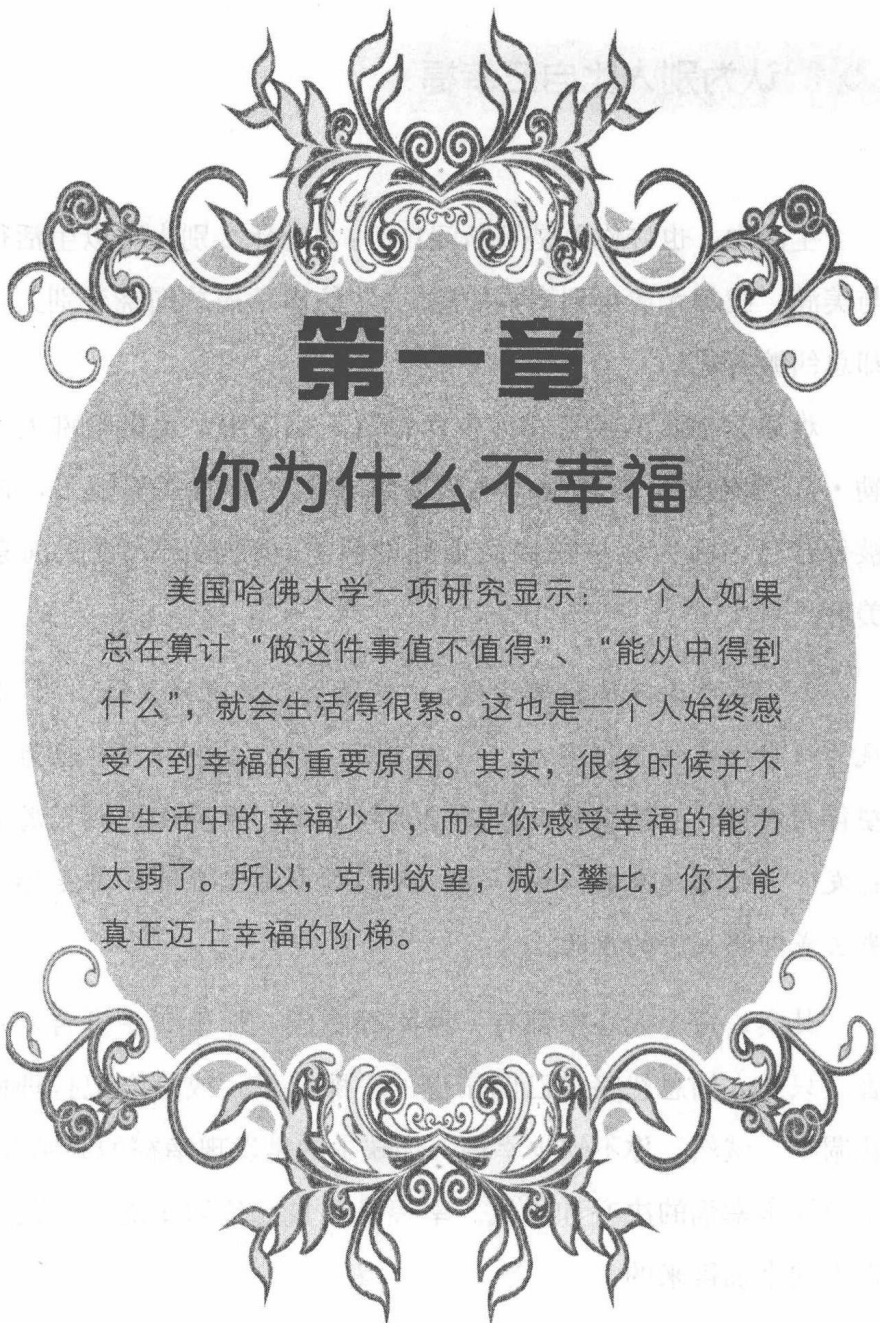
## 第十一章 将幸福进行到底

泰勒教授认为，幸福不是突然就能实现的，幸福的居所一定要一砖一瓦地构建。学会抛弃负面情绪，积累正面情绪，珍惜眼前的拥有，保持愉快的心情，拥有平衡的智慧，擦亮发现幸福的双眼，修炼平和的内心，养成感受幸福的习惯，你就



能够将幸福进行到底。

- 
- ◇ 1. 积累正面情绪，让幸福赢利 / 230
  - ◇ 2. 珍惜眼前的拥有，幸福无处不在 / 232
  - ◇ 3. 以愉快的心情体验平凡的生活 / 234
  - ◇ 4. 幸福生活来自平衡的智慧 / 237
  - ◇ 5. 寻找沙漠中的星星 / 239
  - ◇ 6. 修炼内心，提高人生的幸福水平 / 242
  - ◇ 7. 养成好习惯，幸福一辈子 / 245



# 第一章

## 你为什么就不幸福

美国哈佛大学一项研究显示：一个人如果总在算计“做这件事值不值得”、“能从中得到什么”，就会生活得很累。这也是一个人始终感受不到幸福的重要原因。其实，很多时候并不是生活中的幸福少了，而是你感受幸福的能力太弱了。所以，克制欲望，减少攀比，你才能真正迈上幸福的阶梯。

## ◇ 1. 认为别人比自己幸福

生活中，也许你总是不断问自己：“为什么别人可以生活得从容与美满，我却无法得到幸福的感觉？”仿佛幸福总围绕着别人，烦恼却总纠缠着你。

难道幸福真的没有在你生命中留下痕迹吗？美国哈佛大学的泰勒·本-沙哈尔教授认为，生活展露在你面前的幸福枝丫，往往会被你错过，因为你总在艳羡他处的风景，而忘记欣赏眼前景色的美好。

一位青年向苏格拉底请教：“世界上最宝贵的是什么？”苏格拉底为此带他走访了許多人。一路下来，青年发现：拥有权力的人渴望得到友情，身陷囹圄的人渴望得到自由，精神压抑的人渴望得到抒发……归结起来共同的一点：人们心中最宝贵的，都是那些已经失去或即将失去的东西。

其实，每个人心中都有一座幸福花园，那里四季常青，鸟语花香。只是人们总忽略自己园子里的亮丽风景，或是忘记打理而使繁花凋零。诚然，你不缺少幸福，你缺少的是发现幸福的眼睛和心灵，以及抓牢幸福的决心和勇气。幸福是靠自己争取来的，不是靠羡慕别人的幸福得来的。

一天，天使遇见一个农夫。农夫的样子非常烦恼，他向天使诉说：“我家的水牛死了，没它帮忙耕田，那我怎能下田作业呢？”于

是天使赐他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

第二天，天使遇见一个诗人。诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得不快活。天使问他：“你为什么快乐？我能帮你吗？”诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以，你要什么我都可以给你。”诗人说：“我想要的是同别人一样的幸福。”天使想了想，说：“我明白了。”天使拿走诗人的才华，毁掉他的容貌，夺去他的财产和妻子。一个月后，天使再回到诗人的身边时，诗人已衣衫褴褛、饿得半死。天使把一切又还给了他。诗人搂着妻子不住地向天使道谢，因为他知道什么是幸福了。

常言道，活得糊涂的人，容易幸福；活得清醒的人，容易烦恼。这是因为，清醒的人看得太真切，过于较真儿，生活中便烦恼丛生；而糊涂的人计较得少，虽然活得简单，却因此觅得了人生的大境界。

当我们在抱怨生活、抱怨命运，一味沉陷在攀比中时，那些快乐、温暖的东西就消失了，取而代之的是无尽的烦恼。而幸福，其实很简单。

只有知足的人，才能活得坦然，才会免去生活中的许多忧伤，让快乐的心情占据心灵的空间，从而尽享生活的乐趣。

用一种云淡风轻的心态去看待周围的世界吧！当你用一种坦然的心境去看待自己的拥有时，你就能避开斤斤计较的痛苦，让自己抓住幸福淘气的尾巴。

## ❁ 哈佛幸福寄语：

创造幸福是一个过程，在这个过程中，极其需要知足与平和的心态。一个人应该懂得满足于自己所拥有的并主动营造更多的幸福，因为与他人攀比只会给自己徒增烦恼。就如同泰勒教授在哈佛幸福课中提醒的那样：“只有自己才能把自己从不快乐中解救出来。”

### ◇ 2. 受欲望奴役，被疲劳打败

珍妮特·吕尔斯是美国“简单生活”的倡导者，她被誉为“21世纪新生活的导师”。她认为：“简单生活是人们深思熟虑后选择的生活，是一种表现真实自我的生活，是一种健康、丰富、平凡、和谐、悠闲的生活，是一种让自然沐浴身心、在静与动之间寻求平衡的生活，是一种无私、无畏、超凡脱俗的崇高生活。”由此看来，简单生活归根结底，就是让我们摆脱过多的欲望，用最纯净的心态对待生活。

所谓人心不足蛇吞象，欲望如果太多，人就会身陷你争我夺、钩心斗角之中，时间一长，身心疲惫，自然对生活失去期望，而幸福感也就跟着下降了。

著名文学家托尔斯泰讲过这样一个故事：

很久以前，有一个人想得到一块土地。当地的地主得知后，就对他说道：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”那人听后，开始拼命地奔



跑，终于在太阳落山前跑回来了，但那时的他却已精疲力竭，摔个跟头后就再没起来，不仅土地没有得到，反而因为过度劳累而丧失了性命。

后来有人挖了个坑，就地掩埋了他。牧师在给这个累死的人作祈祷时说道：“一个人究竟需要多少土地呢？其实就像这个坑这么大。”

现实社会中，人的欲望是无穷的：食欲、情欲、物欲以及权力欲望，形形色色，五花八门。人们穷尽毕生精力追求着各种欲望的满足，在满足欲望的过程中却离生活的本来目的——快乐和幸福越来越远。欲望的沟壑是难以填满的。托尔斯泰说：“欲望越少，人生就越幸福。”一个人欲望越多就会越贪婪。一个永远不知满足的人，是无法感受到幸福的，因为他每时每刻都在为难以满足的欲望痛苦。

人们常说“知足者常乐”。这不是说一个人应安于现状，没有目标和追求，而是说一个人应懂得什么是该追求的、什么是该放弃的。人们往往因为追求的太多，而错失了与幸福的邂逅。

从前有个富有的商人，他每天愁眉苦脸的，失眠也很严重。妻子看他很难过，就建议他去看心理医生。医生问：“你是做什么生意的？”商人说：“我是养羊的，并加工羊毛、羊皮制品。”医生说：“你再失眠的时候，就数你家的羊吧。”

第二天商人问医生说：“为什么我还是睡不着？”医生问：“你数到多少只？”商人答：“数到三万只。”医生说：“数了这么多，还没睡意？”商人说：“本来是困了，可是一想到三万只羊的羊毛要是不剪下来多可惜，剪下来制成衣服后怎么销售，我就睡不着了。”