

哈佛精英课系列丛书



POSITIVE PSYCHOLOGY AT HARVARD

哈佛 幸福课

蒋欣然 编著

哈佛大学排名第一的课程
破解幸福密码，打造快乐心态



龍門書局



POSITIVE PSYCHOLOGY AT
HARVARD

哈佛 幸福课

蒋欣然 编著



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

哈佛幸福课/蒋欣然编著. —北京: 龙门书局, 2011. 6

(哈佛精英课系列丛书)

ISBN 978-7-5088-2933-3

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 (2011) 第 071792 号

责任编辑: 刘英红

营销编辑: 朱 薇

责任校对: 仲济云

责任印制: 赵 博

封面设计: 思想工社

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年6月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2011年6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)



“幸福课”为何在哈佛大受欢迎

近年来，“积极心理学”被选为哈佛最受欢迎的选修课，听课人数超过了王牌课程“经济学导论”。主讲该课的是哈佛大学心理学硕士泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）。在课上，泰勒没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生如何更快乐、更充实、更幸福。该课被师生们誉为“幸福课”，称这门课程“改变了他们的人生”。当他们离开教室的时候，都“迈着春天一般的脚步”。幸福课在哈佛引起了前所未有的轰动，因此泰勒被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”和“人生导师”。

每个人都想得到幸福，人类所有的努力都是为了实现幸福的理想。但又有谁能解释幸福是什么？怎样获得幸福？在哈佛大学最受欢迎的课程“积极心理学”里，泰勒一改近100多年来传统心理学只关注失败和障碍的旧模式，提倡关注积极力量和积极品质，他不但详细解释了幸福是什么，还研究如何让人活得更幸福。该课使成千上万的哈佛学生找到了快乐、幸福，认识到幸福不再是一种“摸不着”的东西，原来，只要用心体会，幸福就在身边。

有位富商来到海边，看见一位渔夫正划着一艘小船靠岸，船上有几条大黄鳍鲑鱼。这种鱼市价很高，且难以捕捉，富商先对渔夫能抓

到这么昂贵的鱼恭维了一番，接着问需要多长时间才能抓这么多。渔夫说只一会儿工夫。富商再问：“既然如此，为什么不多捕捉一些？”

渔夫不以为然：“这些鱼已经足够我一家人一天生活所需啦！”

富商又问：“除了捕鱼，你其他时间都在做什么呢？”

渔夫笑着说：“要做的事情很多呢。我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟朋友们聊聊天！”

富商劝诫说：“我是美国哈佛大学企管硕士。恕我直言，依我看你应该每天多花些时间捕鱼，这样就有钱去买大点的渔船，自然就可以抓到更多鱼。待攒了足够多的钱，你就可以拥有一个渔船队。那时你不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。或者你可以自己开一家罐头工厂。不久你便可以离开这个小渔村，搬到大城市。在那里经营你不断扩充的企业。”

渔夫不解地问：“这需要花多少时间呢？”

富商回答：“约20年。”

“然后呢？”渔夫问道。

富商大笑着说：“然后你就退休啦，你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟朋友们聊聊天喽！”

渔夫疑惑地说：“我现在不就是这样了吗？”

幸福就在身边，简单的道理却被很多人忽视。许多人终其一生，也无法体会到这点。正如故事中的富商。

关于幸福，古今中外的无数圣贤先哲，为我们提出了无数种有意义的选择。

法国大思想家卢梭曾说：“人间最大的幸福莫如既有爱情又清白无瑕。”

一代伟人林肯认为，对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

“乐圣”贝多芬呐喊：“我的艺术应当只为贫苦的人造福。啊，多么幸福的时刻啊！当我能接近这地步时，我该多么幸福啊！”

美国前总统罗斯福表示，幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。

幸福不止这些。呻吟的病人说健康就是幸福，风烛残年的老人说活着就是幸福，顽皮的孩子说得到一件心爱的玩具就是幸福，流浪街头的盲人说有家就是幸福，苦读的学子说金榜题名就是幸福，失恋的青年说被人爱着就是幸福……

尽管每个人的幸福不同，但幸福并不是世间的稀缺品，它如同阳光普照大地，惠及万物生灵。它又似一杯透明的水，虽淡然无味，口渴之人却能品咂出其中的甘甜。许多时候，只需换一种心情，换一个角度，本来索然无味的事也许会变得精彩无比。

在纷繁复杂的现代社会中，尽管生活无法尽如人意，尽管幸福的感受人人不同，但没有人会拒绝幸福的到来。在追求幸福的人生路上，有你有我。

怀着愿每一位朋友都能尽早寻到幸福密码的希冀，我们精心编写了这本《哈佛幸福课》。本书将获得幸福的方法和哈佛大学关于幸福的科学研究成果完美地结合起来，全篇娓娓道来，享受之余让您不知不觉地开始品味生活，反思自我，实现幸福。希望本书能为每个寻找幸福的人，在未来的日子里带来真正的幸福。

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/

第 1 课



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 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/

第
5
课

拥有一颗感恩的心，时刻品味幸福

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/

第
6
课

磨难，装点人生幸福的霞衣

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

拂去心灵的尘埃，还幸福一抹阳光

幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉 /179/

抵住诱惑，你才能迎得最终的幸福 /182/

欲望太炙会让幸福之井干涸 /185/

自私的绳索，拴不住如风的幸福 /188/

自卑是吞噬幸福的心灵毒药 /192/

嫉妒要尽早搬移，它是幸福的绊脚石 /197/

报复心理实际上更严重地伤害自己 /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，幸福无关于财富的多少，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，但是却并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，