

Harvard

哈佛的十五堂 幸福课

幸福的5个关键词

被爱 内心自由 与他人联结 取悦自己 拥有理想

张笑恒◎编著

聆听哈佛最受欢迎的课程
获悉收获持久幸福的方法

 中国纺织出版社

Harvard

哈佛的十五堂 幸福课

张笑恒◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

“你幸福吗?”这个话题在刚刚过去的 2012 年炙手可热,引发了人们对于“幸福”这个亘古话题的新一轮发问和思考。

那么,幸福在哪里?本书汲取了哈佛大学最受欢迎的泰勒·本-沙哈尔教授的“幸福课”的精华,深入浅出地阐述了幸福的态度与幸福的思想,告诉我们如何才能实现做幸福达人的计划,拥有更快乐、更充实的生活。

图书在版编目(CIP)数据

哈佛的十五堂幸福课 / 张笑恒编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5064-9585-1

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(2013)第 023285 号

策划编辑:郝珊珊 特约编辑:相梦莹 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

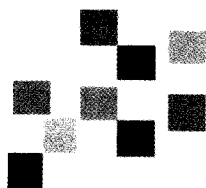
2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:188 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目 录



第一课 幸福究竟在哪里 1

1. 问问自己：我幸福吗 // 2
 2. 钱越多，幸福就会越多吗 // 5
 3. 别人的期望，是你想要的幸福吗 // 8
 4. 让人羡慕的表面风光，就意味着幸福吗 // 11
 5. 只有完美才会幸福吗 // 14
- 幸福小测试：你是一个知足的人吗 // 17

第二课 超越完美，幸福的障碍是自己 23

1. 关注自己，为自己骄傲 // 24
 2. 能接纳不完美的自己，这个世界就完美了 // 27
 3. 不必自责，犯点小错是可以理解的 // 30
 4. 你不必让所有人都满意 // 33
 5. 幸福就是遵从自己内心的热情 // 36
- 幸福小测试：你能接纳并保持自我吗 // 39

第三课 幸福和金钱并非互相排斥 43

1. 弄清楚真正带给你幸福的是什么 // 44
2. 越幸福越成功，而非越成功越幸福 // 47
3. 幸福的人不必刻意拼得名利 // 50
4. 发挥长处，增强幸福感 // 52
5. 重新定义“富有”的意义 // 55



幸福小测试：你对金钱的欲望有多大 // 58

第四课 有点负面情绪是好的 59

1. 幸福的含义，并非抗拒和排斥坏情绪 // 60
2. 别被坏情绪所奴役 // 63
3. 愤怒不可以消除，但可以控制 // 66
4. 偶尔的孤独感，是为你学会和自己相处 // 69
5. 行动可以战胜恐惧 // 72

幸福小测试：你是否能做到心平气和 // 75

第五课 忙碌的生活是幸福的威胁 79

1. 慢慢走，欣赏啊 // 80
2. 休息是为了更好地赶路 // 83
3. 慢些走，等等你的灵魂 // 86
4. 越简单越幸福 // 89
5. 欲壑难填，放弃是一种智慧 // 92

幸福小测试：你是穷忙一族吗 // 95

第六课 改变对工作的偏见 99

1. 把工作当成恩赐而不是苦差 // 100
2. 把工作当成事业做 // 103
3. 把工作视为一种乐趣，而不是一种义务 // 106
4. 把工作当作你喜欢吃的巧克力 // 109
5. 当工作遭遇审美疲劳 // 112

幸福小测试：你对目前的工作满意吗 // 114

第七课 设定可以带来快乐和意义的目标 119

1. 当赚钱成为人生的目标 // 120
2. 幸福感是人生的终极目标 // 122
3. 设定一个让你每天都会跳着起床的目标 // 124
4. 试图同时走两根钢丝，永远也找不到平衡 // 127
5. 一次只迈一步，奇迹就会发生 // 130

幸福小测试:你的兴趣和优势在哪里 // 133

第八课 相信自己,才会拥有幸福 137

1. 如果你不相信自己,谁会相信你呢 // 138

2. 每个人都有幸福的权力 // 141

3. 停止“我会失败”的焦虑 // 143

4. 自卑情结是幸福最大的敌人 // 145

5. 找到让你自卑的原因 // 147

幸福小测试:你对自己有信心吗 // 150

第九课 你的想法决定你的悲喜 153

1. 如果你觉得自己不幸,那你就真的不幸 // 154

2. 提醒自己:我很快乐 // 156

3. 通过想象,创建美好的现实 // 158

4. 别让你的快乐贬值 // 160

5. 不能改变环境,但可以选择心情 // 162

幸福小测试:你是乐观的人吗 // 164

第十课 幸福源自正确地比较..... 167

1. 为什么我们总觉得幸福都在别人那里 // 168

2. 向上比,向下比 // 171

3. 一味攀比,越比越累 // 173

4. 不妨和自己的过去比 // 175

5. 被虚荣心葬送的幸福 // 178

幸福小测试:你虚荣吗 // 180

第十一课 幸福就是拥有一颗感恩的心 183

1. 不懂感恩是最大的不幸 // 184

2. 留意身边的幸福 // 187

3. 时常表达你的感激之情 // 189

4. 平平安安地度过一天,就值得开心 // 192

5. 点滴小幸福凝聚大幸福 // 195



哈佛的十五堂幸福课

幸福小测试：你是懂得感恩的人吗 // 197

第十二课 有朋友分享的快乐才叫幸福 199

1. 没有分享的人生是一种惩罚 // 200
2. 狭隘让人步入生命的低谷 // 203
3. 好朋友越多幸福感就越强 // 205
4. 把爱分出去，快乐就会越来越多 // 208
5. 自私与吝啬会带走你的朋友 // 210

幸福小测试：你知道自己在与人交往中的亲和力如何吗 // 212

第十三课 慈善是幸福的根 215

1. 布施，获得幸福的秘诀 // 216
2. 腾出一只手给别人 // 219
3. 适时表达你的同情 // 222
4. 幸运源于爱心的馈赠 // 225
5. 不想回报地付出，收获更多 // 228

幸福小测试：你是一个爱计较的人吗 // 231

第十四课 面对而不是逃避压力 233

1. 别让压力夺走幸福 // 234
2. 不要强迫自己做到最好 // 236
3. 雪松的智慧——有弹性的人生更精彩 // 239
4. 在感到疲劳之前休息 // 242
5. 与压力温和相处的智慧 // 245

幸福小测试：你是高压一族吗 // 248

第十五课 寻找逆境中的幸福 251

1. 不想在痛苦中度过一生，就不要怨天尤人 // 252
2. 从坏事中找出好事，而不是把坏事看成好事 // 255
3. 事情会好转的，只是需要一点时间 // 258
4. 在其他三根弦上把曲子演奏完 // 260

幸福小测试：你是自暴自弃的人吗 // 262

附赠光盘一张

附赠光盘一张

第一课

幸福究竟在哪里



1. 问问自己：我幸福吗

我们一天天长大，生活也日渐忙碌，寻找幸福的眼睛在慢慢看淡这个光怪陆离的世界之后，那些生命中我们原本会感动的内容，悄悄沦为平淡。在烦琐的生活和工作中，不知你是否会偶尔停下手中的工作，心平气和地问自己一句：我幸福吗？

是啊，我幸福吗？我们将自己埋身于这个快节奏的社会，终日按部就班地过着自认为充实风光的生活，可是，我们依然深深地感到：幸福，它不在我这里。那么，幸福在哪里呢？很多人都会说：在邻居家。

隔壁没有我挣的钱多，却每天都能传出欢声笑语；明明没有我的职位高，每天傍晚还有闲情逸致去小区广场里跳交谊舞；并不像我一样有宝马，每天开着QQ还能哼起小曲儿来……

很多人都感知不到幸福的存在，以至于生活也逐渐失去了阳光照耀，变得灰暗阴冷。

20世纪70年代美国拍摄的故事片《天涯何处无芳草》，在当时颇受好评。

男女主人公巴德与迪尼就学于同一所中学，青梅竹马。但是由于迪尼受到过于严格的家庭教育和父母过于周到的呵护，使她无法按照自己的意愿办事，最终与爱情失之交臂。

多年后的一个黄昏，两人在巴德的牧场上漫步，已是芝加哥某大学的文学教授的迪尼，满怀惆怅地问巴德一句：“你幸福吗？”

当年那个阳光洒脱的男孩，如今却把忧郁的目光转向自家的草棚，茫然开口说：“我很少问自己这个问题……”

想想生活真是无奈，当我们年轻时不懂得，而当我们懂得时却已不再年轻。当然，这个“年轻”不单单指纯粹的年龄，最重要的是当年那份纯净认真的心情。一个放手，一次转身，错失一生，让我们永远地与最渴望的幸福擦肩而过、背道

而行。

其实,幸福只是一份感觉,不需要任何理由,它也不仅仅是在邻居家,还在我们身边。当你拥有良好的心态,在路边小饭摊也吃得很开心;哪怕是面对着冬日荒凉,也会备感心旷神怡。相反,如果我们心绪难宁,过于计较得失,即使吃着山珍海味也味如嚼蜡,身临奇山秀水也会疲乏无劲。俗话说:“知足常乐”,只要要求不过分,其实幸福很简单。

《当幸福来敲门》中,考官问失魂落魄的大克里斯:“如果有个面试的人,没穿西装没扎领带没着衬衫而且满脸满身都是油漆,但却被录用了,你能告诉我这是为什么吗?”

大克里斯知道考官是在调侃自己,他机智地说:“那他肯定有一条好看的裤子。”

大克里斯令人心酸的幽默赢得考官的欣赏,他终于和其他19个人同时获得了实习的机会。苦苦寻觅生活出口的大克里斯,最终听到了幸福的叩门声。

何为幸福?每个人在心中都有自己的幸福标准,只要达到了这个标准,你就是幸福的。别人的幸福不一定是你所想要的,而你自己的幸福未必对别人有用。如果非要给幸福下个定论,无非有两点,和你相爱的人在一起,做你最喜欢的事情。

为了生活,为了梦想,我们在这个纷繁复杂的社会里苦苦挣扎。当我们为了工作疲于奔命时,当我们为了一点薪金披星戴月时,当我们因舍不得一次晋升机会而拒绝老友聚会时……想一想,这是否就是你想要的生活?它真是你内心最真挚的声音吗?

“我幸福吗?”这样重要的问题,有时竟也会因为我们的有意回避而不存在,但是生活还要继续。谁要是突然问到自己:“我幸福吗?”更多人的反应也许是:你没事吧?事实上,生活的质量确乎在于我们关注的焦点——当你关注温饱时,肯定不会考虑自身的提高与发展;当你关注精神生活的质量时,又不会在乎



哈佛的十五堂幸福课

茶饭是否精致。尽管冒天下人以为你“有病”之大不韪,也还是应该时常问自己一声:我幸福吗?

哈佛幸福笔记:

美国哈佛大学泰勒·本·沙哈尔教授一再强调:“一个幸福的人,必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标,然后努力地去追求。真正快乐的人,会在自己觉得有意义的生活方式里,享受幸福的点点滴滴。”与心爱的人在一起,做你喜欢的事情,以一种风轻云淡的眼光看待周围的世界,那么,捉住幸福淘气的尾巴就没有那么难。

2. 钱越多,幸福就会越多吗

泰勒教授说:“金钱和幸福,都是生存的必需品,并非互相排斥。”由此得见,幸福感和生活质量有直接的联系,但并非和物质水平成正比,在温饱线上挣扎的人,幸福指数可想而知。但是,整日忙于扩大产业而劳心乏力的人,身居要职淹没在觥筹交错的应酬中的人,也不见得会有多幸福。

事实证明,幸福指数最高的人,是那些比上不足比下有余的工薪阶层——不需担心生活没有着落,也没必要整天忙于应酬,守着自己的小窝,偶尔和三两朋友聚聚,还能在空闲时间里看看书写写字,确实是份福气。

哈佛大学曾对美国 1500 名学生进行过一项调查,询问他们选择自己的专业是出于爱好还是因为赚钱。1255 名学生回答是因为赚钱,245 名学生表示是因为喜欢。但当被问及赚到了钱是否就会幸福的时候,前者一脸茫然,后者神采奕奕。

随着生活水平的提高,生活条件是越来越好了,可许多人却发现幸福变得遥不可及,由此人们感叹“钱多了,幸福少了”。

有一个大规模的研究,针对全世界 40 个国家,每个国家有 1000 名的受访者,了解财富和生活满意度之间的关系。

结果发现,在一些比较贫穷的国家中,财富的增加的确会提高人民的生活满意度,然而一旦国民生产总值超过人均 8000 美元之后,增加财富就不能再继续提高生活满意度了。也就是说,当穷到生活都成问题时,有钱会增加快乐幸福,然而一旦生活有了基本保障之后,再增加许多收入,也只能增加些微的幸福感,甚至完全没有影响。

而另一个研究则发现,我们对金钱的看法,远比金钱本身更能影响我们的幸福程度,越看重钱的人越会对他的收入感到不满,也连带对生活感到不满。

或许每个人心中都有自己对于幸福的定义,但是很多人却仍然固执地认



为,自己只有拥有了足够多的金钱后,才能获得真正的幸福。

事实果真如此吗?试想,倘若一个人仅仅是为了金钱而疲于奔命,如何能体味到快乐和幸福呢?鉴于此,泰勒教授说:“这样的人之所以不幸福,并不是因为他们别无选择,而是他们的决定让他们不开心,因为他们把物质财富放在了快乐之上。”

“幸福武汉”是近几年的热门词汇,市委书记在回答记者“什么是幸福城市”的问题时坦言:“5年后,武汉GDP突破万亿我有信心,但建设成一个人人满意的幸福城市,信心却还不够。幸福是什么?不是钱越多越幸福。也许经济总量翻番,收入倍增,可能还是不幸福,因为满足感不够。”

一位年薪50万的先生,专门给自己腾出一天时间去菜市场买了把青菜。他感叹不已:“人生最大的幸福莫过于喝上一口自己烧的青菜蛋花汤。”可惜,这样的幸福,他一年不过两三次而已,其余时间都忙得连饭都没时间吃。

一位年薪百万的老板,总是拎着迷你笔记本电脑去度假,时常在公司员工的工作时间,与他们通电话。减去8小时时差,他应该是每天一早起来就开始打越洋电话,偶尔还在深夜里,和公司讨论急事。钱拿得多,压力也重,每天做梦都在拼命工作,还有什么心情去晒太阳?

曾经有个年薪五六十万的小富婆,谈到自己的生活,竟然痛哭流涕。原来,她快40岁了,依然单身。由于精神压力太大,最近患了甲亢,脾气暴躁,常常失眠,她哭着向老天抱怨:“为什么我赚的钱越多,觉得幸福越远?”

.....

这样的例子早已屡见不鲜,以前总以为钱与幸福相关,开宝马的人一定比开赛欧的人幸福。等到拼命赚得越来越多的时候,才发现幸福的感觉早已在无休止的奔忙中被消磨掉了。

幸福与否,快乐与否,完全是个人的感受。当初还是小职员的时候,觉得能够天天下馆子是种幸福,现在做了公司的领头羊,天天进酒楼也没有了当年的胃口,反而开始觉得能在家喝点大米粥就是幸福。

所以说,人生是否有意义,并不能以金钱多少来衡量,因为心灵的富足是无价的。

哈佛幸福笔记:

泰勒博士指出:“金钱除了可以提供食物和居所外(不是指鱼翅和城堡),只是一种实现目标的手段。有趣的是,我们经常搞不清楚目标和手段的区别,以牺牲幸福(目标)来换取金钱(手段)。”金钱不是衡量生活是否幸福的尺子,金钱的多少只能代表日子是否富足,却代表不了日子是否幸福。



3. 别人的期望,是你想要的幸福吗

美国作家杰克·凯鲁亚克说过一句话:“我还年轻,我渴望上路。”然而在生活中,谁能有这份勇气趁着年轻,高高兴兴地走一条属于自己的路呢? 我们被世界华美的外衣所诱惑,为他人的眼光而迷失,我们常常把别人的期待误以为是自己的目标,孜孜不倦地一路追寻,走到最后,才蓦然发现,自己这条路走得多么疲惫。

事实上,他人的期望只是别人花园里的花卉,并非是自己的真心所求。他人的期望,只会让你更加疲倦,让你与幸福之间的距离,犹如夜幕里路灯下的影子,越拉越长。不要总是活在别人的期望里,你才是命运的主人。

美国超级巨星“小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯,在功成名就的时候癫狂了。她背叛男友贾斯汀,她在治疗中心边跑边喊“我是冒牌的,我是冒牌的!”,她跑到大街上求普通人与她合影,带着灿烂的笑容……

然而,她最疯狂的举动,是将自己迷倒众生的一头秀发亲手剪掉。她看着镜子里光头的自己喃喃自语:“妈妈会疯掉的。”

她到底怎么了?

她曾说,她这一生最痛苦的事,就是失去了属于自己的童年。

布兰妮的妈妈有一个明星梦,但她没有实现,于是便将它强加在了女儿身上。从布兰妮2岁起,她就带着女儿四处奔波,寻找各种可能,将女儿送上荧屏。最终,她实现了这个梦想,女儿成为天后。

但是,她忘了自己的女儿常跟她说的那句话:“我只想做一个普通女孩,快快乐乐的。”

她说自己是冒牌的,她剪掉自己的一头秀发,说妈妈会疯掉,她跑上大街与普通开心地合影……这是压抑了多久真实的自我,才终于在扛不住的时候爆发出的感情啊!

生活是自己的,人生路终归要自己摸索着走,为何一定要活在别人的期望里?在意别人眼中的你迎合别人的期望,盲目追求一些自己并不感兴趣的东西,只会感到越来越迷茫,从而失去了自我真正的想法。到头来,你收获到的只会是细枝末节,而真正的收获源于为自己而活。

网络上一句话说得相当精辟:“不要评价别人的容貌,因为他不靠你吃饭;不要评价别人的德行,因为你未必有他高尚;不要乱花钱,因为明天你就可能失业;不要趾高气扬,因为明天你就可能失势;不要委屈自己,因为明天你就可能死去。”人生短短数十载,一定要做自己喜欢的事,成为真实的自己,那些在他人眼中的期望,都只是镜花水月,不会带给你真正的幸福。

希尔维亚·普拉斯是美国著名的自由派诗人、小说家,她自杀时年仅30岁。留下的最后一本小说《钟形罩》,是她以自己早年的生活为模版,讲述了主人公大学时期的生活经历与心路历程。后人通过解析,得出普拉斯自杀的真正根源是来自其母亲的压力。

普拉斯的母亲曾梦想成为一位诗人,没有美梦成真的她便把这个愿望寄托在女儿身上。

母亲的期望伴随着普拉斯度过纯真的童年和懵懂的少年,深深印在普拉斯的信念中。她把它看成是自己奋斗的动力与目标,而很少去考虑这是不是她想要的。直到离开母亲,进入大学后,她的自我意识渐渐觉醒,她困惑了,不禁自问:到底自己想要什么?

《钟形罩》里写:“我看见自己坐在这棵无花果树的树丫上,饥肠辘辘,就因为我下不了决心究竟摘取哪一枚果子。我哪个都想要,但是选择一枚就意味着失去其余所有果子。我坐在那儿左右为难的时候,无花果开始萎缩、变黑,然后,扑通、扑通,一枚接着一枚坠落在地上,落在我的脚下。”

无奈绝望的文字,映射了普拉斯茫然孤苦的内心。在她纠结于现实和母亲营造的理想中无从抉择的时候,母亲还是希望女儿能替自己实现梦想。可是普拉斯始终难将自我和母亲的期望相融合,为此她渐渐在人格和精神上走向分裂,最终在彷徨之中选择自杀。



当我们为了他人的意愿而迷失了自己的眼睛,为了他人的言论而偏离了本能带给我们幸福的轨道时,我们是否已经从自己人生操盘手的位子上退下来了呢?我们将操作权交由他人,自己倒不知何去何从了。

当你为了他人而迷失自己时,当你为了荣耀而忘记初衷时,你的人生注定从此将告别绚烂多姿,变得暗淡无光。为别人而活,成了自己人生的傀儡,幸福便无从谈起。

哈佛幸福笔记:

泰勒教授曾用他的亲身经历告诉我们:“一个幸福的人,必须有自己的目标和方向,从达成目标的过程中,人才能真正体味到幸福。”我们不必以别人所认同的标准来改变自己,也不必刻意粉饰自己的缺陷,按照自己的意愿走下去,才能找到幸福的真谛。