

快乐是一种修为，更是一种智慧



哈佛大学推荐的 20个快乐的习惯

{ 聆听哈佛精英指点 }
{ 拥有快乐幸福心态 }

林正光◎著



有句名言：“微笑是快乐的最好表情。”如果镜头捕捉到你真心张嘴微笑的表情，就表示你荡起了快乐的涟漪，它会顺流而下，进入你的未来。想要做个快乐的人，请先学会微笑，也许就是这个最简单的动作，会给你带来意想不到的收获。



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学推荐的20个快乐的习惯/ 林正光著. --天津 : 天津人民出版社, 2018.11
ISBN 978-7-201-14085-8

I . ①哈… II . ①林… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 215652 号

哈佛大学推荐的20个快乐的习惯

HAFODAXUE TUIJIAN DE 20GE KUAILE DE XIGUAN

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 编 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯
装帧设计 国风设计

印 刷 香河县宏润印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 120千字
版次印次 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷
定 价 42.00元

版权所有 侵权必究

在中国经济以令世界震惊的方式高速发展的同时，富裕起来的国人反倒开始有了一种隐隐的不安和彷徨，我们所期待的快乐为什么没有像预期的那样自动降临？当更大的房子、更好的车子、更鼓的钱包伴随我们挥洒的汗水渐渐从梦想走进现实时，我们怎么反倒丢了快乐？焦虑、抑郁、挫败感、失控感、不安全感，已经不再是心理书籍上的名词，它们已经成为很多人的口头禅。

对快乐的迷惘让整个社会都开始再次反思那个儿歌里就唱到的问题：你快乐吗？所幸，这样的追寻并非无可借鉴，《哈佛大学推荐的20个快乐的习惯》一书就是哈佛大学的资深快乐研究者对这一问题所做的独到思考与回应。

那么，快乐到底是什么？它从何而来，与富足又有着怎样的关系？

其实，关于快乐的讨论，是一个永恒的话题。两千多年前，希腊的哲学家就开始关注快乐这一概念，关于快乐最早的定义，或许来自亚里士多德，他认为：“快乐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，快乐的本质或许没有变，然而人们对快乐这一概念的讨论却变换出不同的面貌和身影。19世纪末，经济学家马歇尔将快乐与物质需求的满足相联系，从此以后，在经济学

中，“快乐”这一概念便逐步被“效用”所代替。快乐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。

然而，哈佛大学的心理学家经过调查和研究认为，当住房和食物这些基本需要得到满足后，额外的财富对增加快乐感的作用可谓微乎其微。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“非常快乐”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前有了较大幅度的增加。如此看来，财富根本无助于快乐感的产生，在很多情况下，它甚至起着相反的作用。

为此，哈佛大学开设了诸如“积极心理学”之类的快乐幸福课程，很快这些能“改变每个人的人生”的快乐课程在哈佛引起了前所未有的轰动，成为哈佛最受欢迎的选修课，听课人数甚至超过了王牌课程“经济学导论”，其授课教授被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”和“人生导师”。

怀着愿每一位朋友都能尽早寻到快乐密码的美好期望，我们精心收集整理并进行编写了这本《哈佛大学推荐的 20 个快乐的习惯》。

本书全面总结了哈佛关于快乐的授课精华，将获得快乐的方法和哈佛大学关于快乐的科学研究成果完美地结合起来。全书娓娓道来，直达心灵，享受之余让您在不知不觉中开始反思自我，品味生活，实现快乐。希望本书能为焦虑、压抑的人，在未来的日子里获得真正的快乐。

习惯 1：拥有一个阳光心态 / 1

心态好一切都好 / 1

有什么样的心态就有什么样的快乐 / 4

简简单单就是快乐 / 6

千万别自寻烦恼 / 9

习惯 2：做快乐生活的主人 / 13

善待属于自己的每一天 / 13

烦恼越多苦恼也越多 / 16

要耐得住寂寞 / 19

习惯 3：快乐与财富无关 / 22

愉悦自己，喜爱自己 / 22

快乐没有附加条件 / 24

快乐是一种选择 / 27

给疲惫的心灵放一个假 / 29

贫富都有快乐的权利 / 32

习惯 4：人生本就是一条曲折的赛道 / 35

勇于开拓、积极进取 / 35

坦然面对失败 / 38

尊崇自己内心的召唤 / 40

习惯 5：再苦也要笑一笑 / 43

少些悲观，多些明媚 / 43

失败，是成功的开始 / 45

对自己说：今天又是一个新的开始 / 48

笑一笑，十年少 / 51

塞翁失马，焉知非福 / 53

习惯 6：计较越多，快乐越少 / 57

超然洒脱，宽宏大量 / 57

改变思维，保持愉悦 / 59

难得糊涂益身心 / 62

爱和付出才是快乐 / 64

习惯 7：笑对折磨和不幸 / 68

用笑脸来迎接厄运 / 68

把折磨当财富 / 71

在“不顺”中活出洋洋喜气 / 73

“不幸”，是一所最好的大学 / 75

有压力才有动力 / 77

习惯 8：快乐在自己手中 / 81

探寻快乐的奥秘 / 81

体会快乐的真谛 / 83

快乐不能指望他人赐予 / 86

成败人人有，快乐大不同 / 89

习惯 9：把痛苦当享受 / 93

记住该记住的，忘掉该忘掉的 / 93

错过或许会带来意想不到的收获 / 99

习惯 10：摒弃贪欲，拒绝诱惑 / 102

节制欲望何尝不是一种快乐 / 102

经不起诱惑就会失掉快乐 / 105

无私者往往更快乐 / 108

面对苦难，积极乐观 / 111

习惯 11：乐观看待“不如意” / 114

用喜剧的方式来演绎悲剧的人生 / 114

对待必然之事，要轻松承受 / 117

罹患疾病别自暴自弃 / 119

世上没有不弯的路 / 122

习惯 12：原谅别人，快乐自己 / 125

心量博大，笑口常开 / 125

与人方便自己方便 / 128

记住：耳大有福 / 130

人生本无绝对的公平 / 132

习惯 13：放下了，就快乐了 / 135

拿得起放得下才有快乐 / 135

懂得放下路宽阔 / 138

快乐没有先后顺序 / 140

别太执拗，也不必执着 / 143

习惯 14：活出真我，自然快乐 / 146

做回自己比什么都好 / 146

感受快乐，在于心境而非环境 / 149

善待自己，享受生活 / 151

开心生活就是成功人生 / 154

习惯 15：抛开忧虑，轻松生活 / 157

不耽溺琐碎，不自寻烦恼 / 157

活在过去终将一事无成 / 160

振作精神不纠结 / 162

习惯 16：拥有一个纯洁的心灵 / 165

冤冤相报何时了 / 165

用自信战胜自卑 / 167

不以物喜，不以己悲 / 172

持之以恒不浮躁 / 174

习惯 17：保持一颗感恩的心 / 177

帮助别人就是善待自己 / 177

感谢你所拥有的一切 / 181

感恩，是快乐的最好体现 / 183

播种美丽，收获快乐 / 186

习惯 18：健康是快乐的保证 / 190

养生贵在持之以恒 / 190

规避过劳伤害，保持动静平衡 / 192

药补不如食补 / 194

加强锻炼，青春永驻 / 197

调节情绪，缓解压力 / 200

拥有健康是人生最大的乐事 / 202

习惯 19：把握当下，拥抱自然 / 206

过一过徐缓乐观的“慢生活” / 206

世间最珍贵的不是过去而是现在 / 209

走进自然，体味快乐 / 212

习惯 20：把快乐带回家 / 215

给家庭注入和谐的音符 / 215

距离是一种美，更是一种尊重 / 219

营造轻松民主的家庭氛围 / 222

信任是快乐的凝固剂 / 226

习惯 1：拥有一个阳光心态

心态，是我们对待客观事物的心理态度，心态对我们的思维、选择、言行都具有导向和支配作用。美国成功学专家拿破仑·希尔说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是人所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”积极、健康、进取和充满关爱的心态是快乐的根本。

※ 心态好一切都好

在哈佛的导师们看来，心态好就是人的心理状态好，精神面貌好。他们认为，要养成快乐的习惯，首先就是抱有一个好的心态。

的确，现实生活，一事当前，是好是坏，全在于你怎么看、怎么想。事物本身并无好坏之分，好的感觉或坏的感觉是在你的脑子里产生的。常言道：“世上本无事，庸人自扰之”，“若无闲事挂心头，便是人间好时节”，事实确是如此，快乐是人的本性，不必追求好，亦不必躲避坏，快乐在时时刻刻自然滋生。明白了这一点，你可以凡事都向好的方面想，从积极方面去考虑、面对。

拥有良好的心境，健康、愉快、智慧、长寿和幸福便尾随而来。一个乐观地看待生活的人，脑子里就会有节奏地、均衡地分泌一种愉快的生物激素——脑啡肽，它可使人头脑清醒冷静，产生愉悦、欣慰感。有了利导思维做后盾，就可以达到“知足常乐”“自得其乐”，使快乐和幸福成为一种习惯，我们讲这是更深层次的习惯，因此对身体

健康也有更深层次的影响与作用。

现代医学确认，80% 的疾病（60% 平常人发生的疾病）与心理不健康相关。心胸开阔，积极乐观，对眼前的一切顺其自然、情绪平稳、心理平衡，总是心境平和地善待人生，就能使全身免疫系统处于最佳状态，这对人的健康长寿大有裨益。

中医学强调：“身心平衡，以致中和，乃治命、治病之根本准则。”现代科学认为：身心一体是大脑的基本功能，身心不能分开，病由心起，病也可由心除。心理健康比生理健康更重要。

人只要有个良好的心态，坚定地抱着积极向上的生活态度，保持乐观的情绪，大脑中即可分泌对人体有良性刺激的激素，使快乐的信息传达全身，从而使身心舒畅、充满活力，增强抵抗力，这时脑电波中的 α 波占优势，有利于疾病的自然治愈。如果你生气、烦恼、沮丧，消极被动，那么脑中将分泌对身体有害的激素，使你的血液循环弱化，免疫功能下降，这时脑电波中 β 波占优势，活性氧自由基增加，这就不利于人体的疾病的治愈或消除。故而精神一崩溃，一切全完了。

心态的控制成功与否，在很大的程度上取决于自己应用它时的精神态度。哈佛心理学导师提出了下面常用的七种心态控制法：

1. 利用动机控制心态。控制心态的起点是动机（即欲望），没有一个人做任何事而没有动机，潜在的动机会使你产生克服困难的动力。如果人们用激励一切人努力进取的 9 种动机（愿望、理智、激情、想象、意识、五感、记忆、第六感官、心灵的潜意识部分）中的一种或几种，他就可以控制自己的心态，以达到确定的目的。

2. 利用意识控制心态。意识主要储存在出生以后脑中获得的信息，它能控制人们的目标与行为。控制消极心态的方法如下：

第一，躲避：自己主动离开消极情绪产生的环境。

第二，转移：当人家骂你贬你时，你可以去下棋、钓鱼，当作没听见。

第三，释放：找知心朋友畅谈，把消极情绪释放出来。

第四，升华：就是人家越说你不是时，你就越要好好地干，而且做得更好。

第五，控制：这是最主要的一个方法，就是人家怎么贬损、羞辱我都不怕，不激动。要学会忍耐，“忍一忍风平浪静，退一步海阔天空”。

3. 利用潜意识控制心态。潜意识是右脑的功能，是心灵之所在。

4. 利用心灵向导控制心态。我们右脑中的遗传因子不仅具有精密的功能体系，而且具有“人应该这样活着”的方向性。

5. 自己的心灵自己控制。深刻地认识自己专有的特权，通过采纳和应用积极的心态，你就可以控制和指挥自己的心灵。因为心灵是“造物主”给人以完整控制权的唯一东西，是人的天赋中最重要的部分，即使是“造物主”也无法剥夺这种特权。只要你能想到，真心相信，并且愿望良好、合理，心灵就一定会达到它。

为此，哈佛对于人们如何获得快乐心态给出以下结论：

首先，笑是营养素。研究证实，笑能降血压。笑1分钟可以起到划船10分钟的效果。笑还能释放压力，减轻沮丧感。笑可以刺激人体分泌多巴胺，使人产生欣快感。应多与有幽默感的人接触，多看喜剧、漫画，多听相声。

其次，“话疗”是特效药。美国白宫的保健医生曾给布什开过一个健康秘方：话疗，每星期至少与家人交流15个小时以上。夫妻之间每天至少交流两个小时，包括共进晚餐或是午餐。

再者，朋友是“不老丹”。长期独处会造成巨大的社会心理压力，甚至有可能引起内分泌紊乱和免疫功能下降。澳大利亚研究人员发现，朋友圈广的人平均延寿7年。所以，即使是离退休的老年人，也不要总憋在家里，要努力扩大生活圈子，多和老朋友聚聚，并试着主动向素未谋面的邻居问好。

另外，宽容是调节阀。人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总不可避免。面对这些，最明智的选择是学会宽容。一个不会宽

容、只知苛求别人的人，很容易导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。而学会宽容就等于给自己的心理安上了调节阀。

最后，淡泊是免疫剂。做到小事糊涂，大事清楚。整天计较一些鸡毛蒜皮的事，心会很累。遇事不妨潇洒、大度一点，保持愉悦的心情和内心满足感，有利于延年益寿。

哈佛快乐甜点：

在一次采访中，哈佛讲师就哈佛快乐课的理论背景展开讲述。原来快乐课是媒体的叫法，本名叫积极心理学。它倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，以此激发每个人自身潜在的积极品质和力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的快乐彼岸。言外之意，充满阳光心态的人们，与快乐同行。

※ 有什么样的心态就有什么样的快乐

我们在不断地追求快乐，可是否曾经认真地问过自己：到底什么是快乐？有人会说，快乐就是拥有很多很多的钱，衣食无忧；有人会说，快乐就是能够每天都和自己所爱的人待在一起，天长地久；有人会说，快乐就是自由地追求自己想要的生活方式，自在洒脱……人们对快乐的定义各有不同，那么我们是否可以说，快乐其实没有统一的标准，甚至无关乎任何外物的考量，快乐与否只和个人的心态密切相关。

多年以前，有一个女孩因为失手伤了人而坐牢了，尽管后来被释放，她仍然很痛苦，整日里愁眉不展，原本清瘦的脸色更显凄惶。有一天，她在教会的团体活动上偶遇了一位哈佛大学的教授，他们相互分享自身的经历和内心的启迪。

看到女孩一脸悲伤，沉默不语，教授主动问她发生了什么事。这

个女孩哭了，并一下子敞开了话匣，似乎要倾吐所有的抑郁与不安。她泣不成声地对教授说：“我是多么的悲惨，多么的不幸啊，我遭遇了可怕的事情，这一辈子都忘不了它……”

听罢女孩的陈述，教授对她说：“这位小姐，你是自愿坐牢的。”

女孩被教授的这句话吓了一跳，说：“你说什么？我怎么可能自愿坐牢？”

教授对她说：“你尽管已经从监狱里出来了，但在你的心里，天天心甘情愿地被关在牢里，那你不是自愿坐在心中的牢狱里吗？”“这是什么意思呢？”女孩不解地问。

“在你身边发生了一件不好的事情，你好像看了一场不好的电影一样，天天在回想，这不是很笨的事情吗？这与重蹈覆辙有什么区别呢？你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情……”

哈佛教授的一席话，让女孩陷入了沉思。

没有任何人能够困住你，除非你自己画地为牢。正如这位来自哈佛大学的教授所说，人其实是十分渺小的，人的力量也十分有限，我们无法改变周围的环境，无法改变既成的事实，无法控制他人、左右天气，但是无论在什么样的情况下，人始终保留着这样一份权利，即决定自己是否快乐，因为我们可以改变自己、改变现在、掌握自己、改变心情……

爱默德是哈佛心理学副教授，他说他认识一个年轻人。这个年轻人家境殷实，且自己也有一份不错的工作。但有段时间，他一直处于郁闷中。他告诉爱默德自己生活得不快乐。在与年轻人交谈中，爱默德发现，他的不快乐感多是由一些生活中的小事诱发的，比如与朋友发生争执了；女朋友说话直接，在朋友面前不给自己留面子；家人对他期望很

高……种种不顺心的事他记得很清楚，而对他来说快乐的事情都已成为往事，眼下的生活每天都是枯燥而沉闷的。爱默德建议年轻人，在感到沉闷与不开心时，多找朋友倾诉或者寻找另外的途径发泄出来，同时，在生活中可以尝试做些让自己感兴趣的事。心态调整好了，你就会发现，许多事情并没有你想象的那么糟糕，生活仍旧很美好！

有人或许会反问，这不是阿 Q 精神么？的确。然而，在很多时候，我们不妨将阿 Q 精神作为自己心灵的疗方。不要总是皱着眉头，端着架子，而应当以轻松和快乐的心态去应对生活。

有许多人，他们的境遇或许比年轻人好上数百倍，但是他们的内心依然充满了不满和怨言，一辈子也没有品尝到快乐的滋味。其实，人的快乐感和心态有密切关系。当我们面对不如意的事情时，倘若能有所察觉，并适时调整自己的心态，多欣赏自己的长处，了解自己所拥有的，以积极、宽容、友善的心态去生活，便会拥有更多的快乐。

哈佛快乐甜点：

生活中人人追求完美，但人人都不可能完美，这是客观现实。过分追求完美会使人很难体会到成功，如果事事追求完美，必然活得很累，很多人就是因为太想完美而经常性地陷入痛苦和自责之中。这是一种不健康的心态，我们要养成快乐的习惯，就必须拥有阳光心态，别过分追求完美。

※ 简简单单就是快乐

哈佛快乐课的讲师沙哈尔在课堂上曾就某位学者的论文提出质疑。在《快乐是一种随机现象》这篇论文里，结尾处写道：“想变得更快乐，和想变高一样徒劳，只会适得其反。”在沙哈尔看来，上述结论很荒谬。这种悲观主义思想，极易误导读者，使人们产生悲观心理。倘若一个 8 岁的小女孩从报纸上看到这篇论文，本身忧郁、内向的她更

加相信，自己不会得到快乐，不会快乐，未来便是现在这样。但事实上快乐可以获得，只要你愿意。这便是沙哈尔的快乐论。

圣诞节前夕，威廉·里德洛和妻子及三个孩子一起到法国旅游。

一次，从巴黎到尼斯去。一连五天事事不顺，下榻的旅店勒索敲诈，租来的汽车又出了毛病，令人懊丧。圣诞之夜，威廉一家住进了一个又脏又暗的小旅店，心中早无欢度圣诞节的兴致。

天气寒冷，阴雨绵绵，威廉一家外出就餐，走进一家装潢草率、毫无生气的小饭铺。铺内油腻味特别重，只有5张饭桌，一对德国夫妇，两家法国人，还有一个没带伙伴的美国水兵。角落里坐着一位钢琴手，无精打采地弹奏着一首圣诞乐曲。

威廉心灰意懒，情绪低落，实在不愿再上他处了。环顾四周，发现其他顾客也都沉默地吃着饭，只有那位美国水兵似乎心境特佳，他一边用餐，一边写信，脸上露出笑意。

威廉的妻子用法语订了饭菜，可端上来的却是另外的东西。他责备妻子，妻子抽抽搭搭地呜咽起来，孩子们站在妈妈一边护着她。威廉真是心乱极了！

坐在威廉左边的那一家法国人，做父亲的因为一点鸡毛蒜皮的小事动手打了小孩子，小孩开始号啕大哭；右面，德国女人训斥起她的丈夫来。

这时，一股毫无清新之意、令人生厌的冷空气涌进屋内，大家不约而同地抬起了头——正门走进一个上了年纪的法国卖花女，她身穿一件旧外衣，水淋淋的，一双破烂的鞋子也湿透了。她挎着一篮花，从一张饭桌挪向另一张饭桌。

“买花吗，先生？只要一法郎。”众人无动于衷。

卖花女疲惫地坐在美国水兵和威廉一家之间的桌子旁，朝店员喊道：“来一碗汤！整个下午连一束花也没卖出去。”紧接着，她又声音嘶哑地向钢琴手抱怨，“约瑟夫，圣诞夜喝汤，你说是啥滋味？”

钢琴手指指挂在腰间空荡荡的钱袋子。

年轻的水兵用完了餐，起身准备离开。他穿好衣服，走到卖花女的桌旁。

“圣诞快乐！”他微笑着挑出两束胸花，“多少钱？”“两法郎，先生。”水兵将其中一束小巧的胸花压平，夹在写完的信中，然后交给卖花女一张 20 法郎的钞票。

“我没零钱，找不开，先生！”她说，“我跟店里的伙计先借一点儿。”

“不必了，夫人。”水兵俯身亲吻了一下她那苍老的面容，“这是我赠送给您的圣诞礼物。”

接着，他直起身，将另一束胸花拿在胸前，来到威廉一家的桌旁，“先生！”他对威廉说，“我可以将这些花献给您漂亮的妻子吗？”

他迅速将花递给威廉的妻子，祝愿他们一家圣诞快乐后便离开了店铺。

在座的每一个人都停止了用餐，望着水兵，寂静无声。转眼间，圣诞节的气氛像爆竹一样在店内骤然作响。

年老的卖花女跳起来，挥动 20 法郎，蹒跚地走到屋子中央，欢快地起舞，并冲着钢琴手嚷嚷：“约瑟夫，我的圣诞礼物！另一半归你，你也可以痛痛快快地吃一顿了！”

约瑟夫急速弹奏《开明国王温西斯丽思》，他的十指魔术般地按着琴键，脑袋伴随节奏晃动不止。

威廉的妻子不失时机，随着音乐挥舞胸花。她热泪盈眶，容光焕发，仿佛年轻了 20 岁。她开始歌唱，3 个孩子也与妈妈一道，纵情高歌。

“妙，太妙了！”德国人大声叫喊，他们跳到椅子上，唱开了德国歌曲；店员搂抱着卖花女，摆动臂膀，用法语一展歌喉；动手揍孩子的那个法国人用餐叉敲击酒瓶打拍子，他的小孩骑在爸爸的膝上，咿咿呀呀；德国人为每一位顾客订了酒并亲自送上前来，与大家紧紧拥抱；另一家法国人要来香槟，逐桌敬酒，亲吻大家的双颊。店主开始高唱《第一个圣诞节》。大家都放开歌喉，一半人还哭了。

行人从街上拥入店内，许多人都无法入座。大家和着圣诞颂歌的节奏拍手舞足蹈，墙壁也随着振动。

故事中的圣诞夜原本抑郁凄凉的氛围，在水手的带动下，颓然间柳暗花明，人们黯淡的心境也一下子豁然开朗。水手或许不是刻意为之，只是无心插柳，简简单单的几个举动，一下子打破了僵局，将惨惨淡淡的圣诞夜，一下子变得欢欣鼓舞，人们灰暗的心中，也霎时充满了希望。

日常生活中类似的情况并不少见：天气恶劣，心情不佳；工作上的疏漏被上司发现，挨了一顿批；拖着疲惫的身子回到家后，孩子淘气不听话，妻子也不给好脸色看。许多倒霉的事情像赶趟儿似的，全都聚到了一起，整整一天，只能笼罩在愁云惨雾之中，难以抽身。

有时候，生活似乎糟糕到了极点，我们简直无所适从，然而哈佛大学的沙哈尔教授，以其从事多年心理学研究的经验告诉我们：想要获得快乐，其实很简单，无论情况多么糟糕，只要你愿意，都可以将快乐找寻。不需要什么惊世之举，许多微小的举动，都可以是触发快乐的钥匙。只要你拥有快乐的心态，就可以为他人带来欢乐，就总是可以找到快乐的理由。

哈佛快乐甜点：

一个人可以拥有很多，却感觉不到快乐；一个人也可以一无所有，但是内心满满当当地充盈着快乐。快乐与否，与人的心态密切相关，因为快乐说到底，是一种源自于内心的感受。告诉自己，从明天开始，做一个快乐的人，只要乐观的心态常在，你就可以拥有快乐。

※ 千万别自寻烦恼

我们常常会因为粗心大意或者能力不及而犯各种各样的错误，并