

在
哈佛
听到的

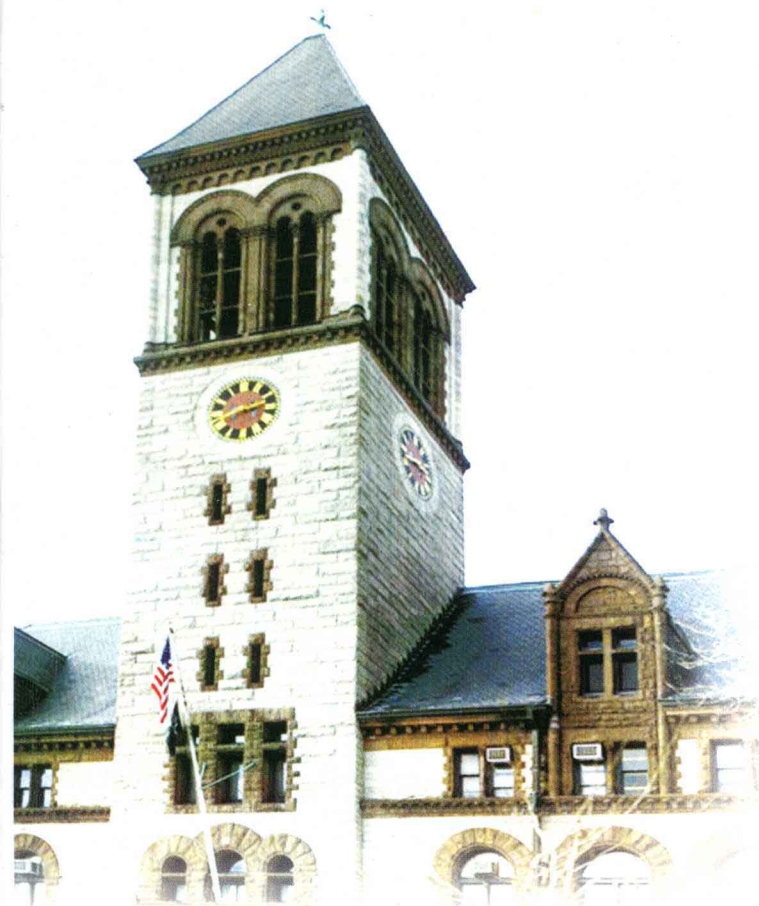
12
堂

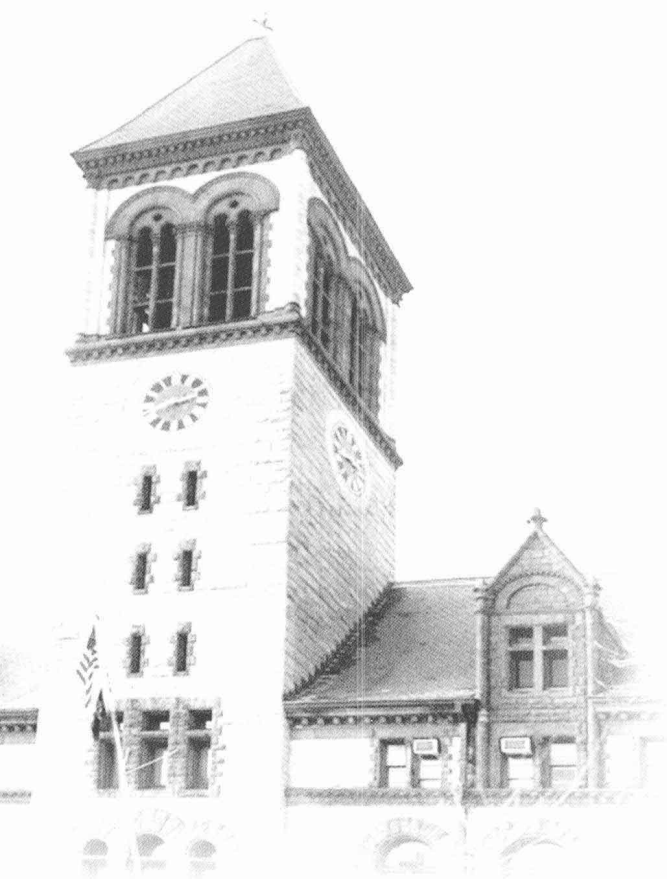
幸福课

马银春◎编著

中国商业出版社

乐观的性格是幸福的源泉。具有乐观性格的人总
能够看到生活中美好的事物，即使面对灾难和痛
苦他也能够找到心灵的慰藉。





在
哈佛
听到的

12
堂
幸福课

马银春◎编著

机械工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在哈佛听到的 12 堂幸福课 / 马银春编著. — 北京:
中国商业出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5044-7745-3

I. ①在… II. ①马… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 118697 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市玉星印刷装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18.5 印张 239 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言 PREFACE

哈佛大学心理学硕士泰勒·本·沙哈尔是一个对幸福有着执著追求的人，他的“积极心理学”受到了学生们的普遍喜爱，他本人也因此被誉为“最受欢迎的讲师”和“哈佛幸福第一人”。

那么，到底是什么使得泰勒·本·沙哈尔能够如此深悟幸福的真谛呢？人们常说，一个人的经历对其世界观、人生观有着极为深刻的影响。这位受万人追捧的老师便是一个很好的例子。

泰勒·本·沙哈尔在16岁的时候获得了以色列壁球赛的冠军。在长达5年的训练中，空虚感如影相伴，他一直都觉得生命中好像缺少了什么似的。他虽为此闷闷不乐，但却始终坚信：胜利，一定会给自己带来充实感，也会让自己获得人生的幸福。可是，当他真的如愿以偿时，他才发现成功并不能真正给自己带来快乐：“可就在那天晚上，睡前我坐在床上，试着再回味一下无限的快感。可是突然间，那种胜利的感觉，那种梦想成真的喜悦，所有的快乐，都消失得无影无踪。我的内心，忽然又变得很空虚，只有迷惘和恐惧。泪水涌出，不再是喜极而泣，而是伤心难过。在如此顺意的情况下，尚且不能感到幸福，那我将到何处去寻找幸福的感觉？从那时起，我开始对一个问题非常着迷：如何才能得到真正的幸福？”

泰勒·本·沙哈尔认为：幸福感是衡量人生的惟一标准，是所有目

标的最终目标。在这纷繁复杂的世界里，几乎每个人都在追逐着“幸福”的踪影。幸福就犹如一个躲在远处的美丽佳人可望而不可及，人们似乎永远都在马不停蹄地往前追赶，但是却永远都无法达到心目中的目标。其实，幸福真的并不在很遥远的地方，它就真真实实地在我们的手心里，只是你没有察觉罢了。

记得有这样一个故事：曾有一个英俊的男子爱上了一个漂亮而又多才多艺的女子，可是命运弄人，女子嫁给了别人。于是，这名男子在痛苦与失望中匆匆和一个自己并无好感的女子结了婚。可是，男子仍然念念不忘自己心目中的“女神”。终于，有一天在妻子的默许下，他满怀着憧憬来到了梦中情人的家中，一刹那间，他被眼前的景象怔住了，他不敢相信眼前这个肥胖黝黑的中年妇女就是自己日思夜想的恋人。原来，一切都变了，而自己还沉睡在梦中。回到家里，原本处处都不顺眼的妻子顿时变得可爱起来了。此时，他终于明白了一个道理：眼前的风景才是最美丽的，自己的妻子才是世界上最好的。

当我们看到这个故事时，是不是也会从中看到自己的影子呢？我们是不是也曾想入非非地编织着自己的幻梦了，可是等到梦醒时分，是不是也会觉得拥有的才是最值得珍惜的。我们是不是也曾在失去的时候才明白了拥有的可贵呢？

人，永远都在追求幸福。那么，幸福到底是什么呢？不同的人有不同的看法。幸福就是一次次以微笑迎接苦难的从容与坚强，幸福就是拥有一颗平常心，知足快乐地过好生命中的每一天，幸福就是做一缕阳光温暖别人脆弱的灵魂，幸福就是回家陪父母聊聊天、说说话，幸福就是好好珍爱你眼前的伴侣，幸福就是怀着感恩的心情去做好身边的每一件事，幸福就是我还活着而且非常健康地活着……

幸福是什么呢？你认为幸福是什么幸福便是什么，只要你的内心感到了轻松与快乐，那么你便是幸福的人了。



本着世界上最真诚的心，我们特地编写了这本有关幸福的小书：《在哈佛听到的12堂幸福课》。如果你是个渴望幸福追求成功的人，那么请轻轻地翻翻这本充满温情的书吧。倘若你能够从中寻找到幸福的感觉，那么我的心也会由衷地欣慰。倘若你能够从中寻找到走向成功的方法，那么我会由衷地恭喜你。

最后，惟愿你永远都美好幸福，永远都健康快乐！



目录 CONTENTS

第 1 堂课 成功——成功只是手段，幸福才是目的

要成功，但更要幸福 /3

做自己最擅长的事情 /6

再试一次，幸运就会出现 /10

拿得起放得下才能拥抱幸福 /14

不要怀疑自己的能力，相信成功属于自己 /18

第 2 堂课 挫折——把苦难当作一次快乐的旅程

事情既然如此，就不会另有他样 /25

把苦难当作一次快乐的旅程 /28

失败并不可怕，幸福要靠自己争取 /32

学会忍耐，感谢折磨你的人 /36

我们还可以从头来过 /39

不管多难，都要保持微笑 /43

第 3 堂课 名利——欲望少一点，幸福就会多一点

幸福等于金钱吗 /49

欲望少一点，幸福就会多一点 /52

- 让自己拥有一颗平常心 /55
- 名利如浮云，千万别为其所累 /59
- 少看自己没有的，多看自己拥有的 /62
- 金钱非万能，不要成为金钱的奴隶 /65

第4堂课 情绪——为自己的心灵寻找一棵“烦恼树”

- 培养乐观的性格，寻找幸福的源泉 /71
- 告别坏情绪，幸福就会来到身边 /74
- 遇事要冷静，生气时绕地跑三圈 /78
- 只要你愿意，你随时都可以选择快乐 /81
- 不要自寻烦恼，日子就会越过越好 /86
- 偶尔欣赏自己一回 /89

第5堂课 生活——享受生命中的每一天

- 放下攀比就是幸福 /95
- 让过去成为过去，莫为打翻的牛奶难过 /98
- 过一种快乐的简单生活 /102
- 保持一颗童心 /106
- 把麻烦变成好事，生活就没有痛苦只有欢乐 /109
- 不必羡慕别人的生活方式 /112
- 学会忘记，学会快乐 /115

第6堂课 交际——从关照他人中得到自己的幸福

- 赠人玫瑰自会手留余香，帮助别人就是善待自己 /121
- 以德报怨，就能赢得幸福 /125
- 如果你要获得别人的尊重，就得先尊重别人 /130



换位思考，多为别人着想 /133

给别人面子，自己才会有面子 /137

莫为小事而斤斤计较 /140

第 7 堂课 友谊——刻薄是利刃，放下即快乐

你微笑，世界也微笑 /147

与人分享快乐，快乐就会增倍 /150

抛却你心中的嫉妒，朋友就会越来越多 /154

对手也可以当作朋友来看待 /159

不必锦上添花，但要雪中送炭 /162

多结交一些优秀人士，方能成就未来的幸福 /165

第 8 堂课 家庭——子欲养而亲不在，请常回家看看

子欲养而亲不在，请常回家看看 /171

别把烦恼带回家 /175

出门在外，报喜别报忧 /178

做孩子的知心好友 /183

第 9 堂课 爱情——给爱一个空间，给自己一个转身的机会

放下苛求，不要试图去改造你的伴侣 /189

千万别让抱怨毁了你的幸福 /193

真心真意地祝福她 /197

已经拥有的就是最好的 /201

给疲倦的婚姻放个假 /204

把赞美当成一种习惯 /208

第 10 堂课 工作——只有用心做事的人才会真正快乐

怀着感恩的心去工作 /215

工作真是一件幸福的事 /218

如果累了，就休息一会 /222

在工作中寻找快乐 /224

热爱工作，把工作当作事业来做 /228

做好规划，才能轻松地工作 /231

不要太计较薪水的多与少 /235

第 11 堂课 学习——像狗一样学，像绅士一样玩

荒废时间就是毁灭幸福 /241

别把今天的事拖到明天 /245

偷懒带来的只有悔恨，勤奋才能铸就幸福人生 /250

活到老，学到老 /253

给自己挖一口事业的深井 /257

把压力当作前进的动力 /260

第 12 堂课 健康——让健康的体魄成就幸福的人生

身体是革命的本钱 /265

让运动来拯救你的幸福 /267

懂得适时宣泄 /270

过过慢节奏的生活 /274

培养一项业余爱好 /277

不要为了金钱赔上健康 /280



第 1 堂课

成功——成功只是手段,幸福才是目的

如果你只关心你的短处,时刻想着你的失败,
那么人生给你的也绝不会是成功的醇酒。

——富兰克林·罗斯福



要成功，但更要幸福

如果一个人心里只想着成功，而忽略了身边的快乐与幸福，往往会欲速则不达。快乐是活着，郁闷也是活着，我们为什么不能在追求成功的过程中开心快乐地活着呢？

随着社会经济的飞速发展，人们越来越重视成功、追求成功，并理所当然地认为成功是生命中最重要的目标之一。

成功是什么呢？成功是指你实现了既定的目标，你的某种愿望实现了，你把事情办成了。成功更多是从结果来定义的，比如你想挣钱发财，结果你的投资得到了回报，你挣钱的目标实现了，或者你的目标是发表论文，经过努力，你的论文发表了。成功是指你的努力有所回报，你的投入产生了效益。你名利双收，比没成功的人更有运气。

幸福又是什么呢？幸福是一种身体和心理的快乐感受，更多是从状态来定义的。幸福是你与心上人一起散步的时刻，是你逃避了城市的汽车流尽情地呼吸着山林里的新鲜空气，是你在海边晒太阳的时光，是睡梦中的微笑，是全身心投入地看电影……幸福是放松的身心感受，是一种安逸的经验。

本·泰勒·沙哈尔博士被哈佛学子誉为“最受欢迎讲师”和“幸福第一人”。16岁那年，出生并成长于以色列的沙哈尔一举获得了全国壁球赛的冠军。这次经历让他对幸福的理解发生了根本的转变。在赛前长达5年的艰苦训练中，空虚感始终如影随行，他虽然经常为此闷闷不乐但仍坚信：最后的胜利，一定可以为自己带来充实感与幸福感。果然，达成

心愿后的他欣喜若狂，和亲朋好友举行了隆重的庆贺。可是到了后来，沙哈尔回忆道：“可就在那天晚上，睡前我坐在床上，试着再回味一下无限的快感。突然间，那种胜利的感觉，那种梦想成真的喜悦，所有的快乐，都消失得无影无踪。我的内心，忽然又变得很空虚，只有迷惘和恐惧。泪水涌出，不再是喜极而泣，而是伤心难过。在如此顺意的情况下，尚且不能感到幸福，那我将到何处去寻找幸福的感觉？”在接下来的日子里，他非但没有找回快乐，内心的空虚感反而越来越重。慢慢地他发现：成功，并没为他带来任何幸福。

英国哲学家罗素在他 58 岁那年写了一本名叫《幸福论》的书，其中有一段话是这样说的：“他有舒适的住房，美丽的妻子，还有可爱的儿女。清早，在妻儿们还在酣睡时，他已早早起身赶到办公室去了。在那里，他的职责是显示一个大经理的风度才干；他下颚紧绷，说话干脆果断，旨在给除公务员以外的每一个人留下一副精明强干、谨慎持重的印象。他口授信函，和各色要人通话联系，研究市场行情，然后和那些正在或打算与他交易的人共进午餐。同样的事情整个下午又继续进行。然后他筋疲力尽地回到家里，正赶上换好衣装去赴晚宴。餐桌上，他和另一些疲惫不堪的男子们还得在女宾面前装作快活高兴的样子，而这些女宾们却还无从感受此等疲倦呢。难以预计要过几个小时，这个可怜的人才能逃脱这种场面。直到一切统统结束，他才进入梦乡，在几个小时里绷紧的神经得以松弛一下。”

诺贝尔经济学奖得主尼尔·卡尼曼说：生活中，很多人都会认为高收入等于快乐，但事实上，虽然高收入的人对生活会比较满足，但他们也因此更容易紧张，有着很多的压力和烦恼。在成功之前，他们可能也曾有过不开心的日子，但他们一直相信，只要成功了，他们就会得到幸福。而当他们达到目标时，才发现所期望的东西根本就不存在。突然间，幸福的美梦破灭了，一下子陷入到了“现在怎么办”的深谷之中。



在我们周围，很多人都会将“成功”定义为幸福。因为我们所处的社会环境和文化背景就是这样的：孩子成绩全优，家长就会给予奖励；员工工作出色，老板就会发给奖金。人们习惯性地去看别人优异的成绩，辉煌的业绩，升迁的地位、大量的财富。这真的是幸福吗？当然不是。不可否认，一个人达成目标后的解脱，能让我们体验到真实的快乐，但是它绝不等同于“幸福”，它只是幸福的一种假象罢了。

虽然很多人都明白这个道理，但是他们依然我行我素地去拼命追求一些外在的成功，甚至为了成功而日夜操劳不止，以致于忽略了身边的风景，忘记了当下的幸福。可是，当获得事业的成功后，开始回忆往事时又懊悔不已，觉得不应该一心为了成功而怠慢了幸福。

一位少年梦想成为帕格尼尼那样的小提琴演奏家，所以他一有空闲就疯狂地练琴，练到茶饭不思、走火入魔的地步，但是收效甚微。当时就连他的父母都觉得这孩子太可怜了，他完全没有音乐天赋，所以才会拉得如此蹩脚。可是，他的父母因为害怕伤害了儿子的自尊心，所以一直不肯说实话。

直到有一天，少年去请教一位老琴师，老琴师对他说：“孩子，你先拉一支曲子给我听听。”于是，少年拉了一支帕格尼尼的练习曲，尽管他拉得很投入，但是在老琴师听来，简直就是破绽百出，不忍卒听。

一曲终了，老琴师问少年：“你为什么特别喜欢拉小提琴？”

少年说：“我想成功，我想成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家。”

老琴师又问道：“你快乐吗？”

少年回答：“我非常快乐。”

老琴师把少年带到自家的花园里，对他说：“孩子，你非常快乐，这说明你已经成功了，又何必非要成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家不可呢？在我看来，快乐本身就是成功。”

少年听了琴师的话，心灵彻底被撼动了，这时他才明白了一个道理：

快乐本身就是一种莫大的成功。

在一个人短短的一生中，还能有什么比快乐更重要的呢？倘若放弃快乐去追求其他的东西，人就很可能陷入失望、迷惘和郁闷的泥沼之中。这般思考过后，少年心头的那团狂热之火便冷却下来了。此后，他仍然喜欢拉小提琴，但不再想着如何去成为像帕格尼尼那样的人了，而是把它当成了一种业余的、自娱自乐的爱好而已。

这位少年就是阿尔伯特·爱因斯坦。爱因斯坦的一生十分热爱拉小提琴，虽然拉得十分蹩脚，但是却给他带来了许多快乐。

从某种程度上来说，幸福与成功确实有着极为密切的关系。但是，如果一个人心里只想着成功，而忽略了身边的快乐与幸福，往往会欲速则不达。快乐是活着，郁闷也是活着，为什么我们不能在追求成功的过程中快快乐乐地活着呢？为什么我们非得为了所谓的“成功”而放弃原本属于自己的幸福呢？

做自己最擅长的事情

在我们的生活中，人们往往羡慕别人所拥有的东西，而很少注意自己本身所具有财富或者优点。一个人只有做自己最擅长的事情，并将其优点发挥到极致，才能一步步地走向成功的彼岸。

哈佛心理学教授认为，做自己最擅长的事情是获取成功的一个法宝。人与人之间的竞争，不是聪明与不聪明的比赛，而是不同专长的比较。如果一个人能在自己的专长上发挥86%的能力指数，那么他就可以



第一个成大事了。

对很多人来说，发现自己最擅长做什么事情是比较困难的，因为他们宁可相信别人，也不相信自己。其实，不必看轻自己，要相信你的能力是独一无二的。社会上大多数的人，只会羡慕别人，或者摹仿别人，很少有人去认清自己的专长，了解自己的能力和能力，然后锁定目标，全力以赴。

据调查，有 28% 的人正是因为找到了自己最擅长的职业，才彻底地掌握了自己的命运，并把自己的优势发挥到淋漓尽致的程度。这些人自然都跨越了弱者的门坎，而迈进了成大事者之列；相反，有 72% 的人正是因为并不清楚自己最擅长什么，做着不擅长的事，因此，不能脱颖而出，更谈不上成大事了。

有这样一个故事：

某著名企业的外贸部有两位年轻人，一位是日语翻译，一位是英语翻译。两人都是名牌大学毕业，风华正茂，在老板心目中，他们都是未来外贸部经理的候选人。对此，两人心照不宣，在工作上暗暗较劲，你追我赶，每年的工作业绩都十分出色。

该单位原先有日商的投资，因此单位经营层经常需和日本人打交道，理所当然的那位日语翻译经常在公开场合露面。一时间，他在公司里的口碑好于那位英语翻译。

看到这种情形，英语翻译再也坐不住了，照此下去，他肯定会处于劣势，失去一个很好的晋升机会。于是，他决定凭着大学时选修过日语的基础，暗暗学习日语，准备超越对手。

几年过去了，他拥有了一张日语等级证书。他开始尝试着与日商进行会话，帮助一些营销员处理一些有关日文的翻译任务。

同事们对他掌握两门语言十分佩服，他自己也感到一种成就感。

然而，就在他洋洋得意的时候，他翻译澳大利亚商人的贸易合同时