

被全球精英誉为“摸得着幸福”的经典课程

走近哈佛“人气王”课程
学习幸福的吸引力法则

哈佛幸福课

上完这一课，让你的每个今天比昨天更幸福

聆听哈佛最受欢迎的课程 掌握收获持久幸福的方法
全面提升你的幸福指数 让你遇见幸福的自己

微阳 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



百年哈佛的顶级智慧

哈佛幸福课

微 阳◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

天津出版传媒集团

创将幸福课

图书在版编目(CIP)数据

哈佛幸福课 / 微阳编著. —天津:天津科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5308-9515-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 017813 号

策划编辑:刘丽燕

责任编辑:刘丽燕

责任印制:兰毅

天津出版传媒集团 出版

天津科学技术出版社

出版人:蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 680×980 1/16 印张 28 字数 416 000

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元



· 前言 ·



Preface | 前言

哈佛大学创办于1636年，是美国最早的私立大学之一，也是美国最古老的高等学府，被誉为“高等学府王冠上的宝石”。在美国有“先有哈佛，后有美利坚”的说法。哈佛大学对美国社会的经济、文化、科学和高等教育都产生了重大的影响，是莘莘学子梦想中的求知殿堂。300多年来，哈佛大学先后培养出8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁。此外，哈佛大学还培养出了一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家、外交家等。哈佛大学的影响力足以支配整个美国。

哈佛大学为什么能培养出如此多的世界顶尖级人物？这得归功于哈佛大学先进的教育理念及教育体制。在哈佛大学，经济学课程以及实用的法律课程始终位列前三。然而，2006年，这一传统局面被打破了。哈佛大学课程设置委员会公布的信息显示，该学年最受学生欢迎的选修课是——“幸福课”，其火爆程度和听课人数超过了哈佛大学的王牌课程“经济学导论”，而讲授者竟然是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本沙哈尔。这一结果不仅震撼了哈佛大学，也震撼了整个美国。哈佛“幸福课”引起了前所未有的轰动，欧美等世界各地主流媒体都对其进行了多次报道，哈佛“幸福课”亦被全世界各大企业领袖们誉为“摸得着幸福”的心理课程。

在座无虚席的哈佛“幸福课”课堂上，不仅有本校学生，还有外校学生，甚至一些学生的家长也慕名前来听讲，世界各地的新闻媒体工作者更是络绎不绝，大家都想亲身感受这门神奇的课程，哈佛“幸福课”



的影响范围在迅速扩大。

在哈佛的校报上，学生们纷纷写下了自己对这门“幸福课”的热爱：“上这门课之前，听到‘冥想’这个词，我会不以为然。但是现在，我惊奇地发现，它真的让我在接下来的几个小时里放松了。”“我从记‘感恩簿’中收获最大，在那里，我每天写下充满感激的事情。”“我认识的每个上过这门课的人都说，这是他们在哈佛上过的最好的课。一位和我要好的女生说，它改变了她的生命，给了她一种看问题的不同视角，对幸福的理解也改变了。”“上这门课，真是一种享受。它非常有趣，而且值得学生学习。”一位读经济学专业的本科生说，“事实上，这门课并不会帮我拿攻读学位的学分。但比起其他课程，我更喜欢做这门课的作业。”

甚至助教们也说，自从上“幸福课”以来，身体出奇的好，心情也爽多了。“我改善了我的饮食、睡眠、人际关系，还有人生的方向感。这些对我来说，都是很重要的东西。”另一位助教称，这门课的出勤率平均在95%以上，“它的奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的步子。”哈佛“幸福课”带给人们神奇的力量，让不幸的人们走出痛苦，变得更加积极乐观。

本书汇集了哈佛“幸福课”最精华的教学思想和理念，结合当代大众普遍渴求幸福的心理需求，对我们为什么不幸福、什么才是真正的幸福、谁剥夺了我们的幸福、什么在阻碍我们得到幸福、怎样才能感知幸福等问题分章讨论，辅以日常案例，层层深入，从心态、情感、工作、财富、健康等几个方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。对于目前快节奏、高压力生活下，年轻人心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，本书无疑会起到良好的舒缓和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生追求的目标。从这个意义上讲，《哈佛幸福课》也是一本极具励志意义的心理教科书。



· 幸福心理学 ·



Contents | 目录

序 章 风靡全球的哈佛幸福课 1

 幸福课在哈佛大学选修课中排名第一 1

 最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生 3

 一座连接心理学和幸福生活的桥梁 6

 哈佛幸福课正从美国走向世界 9

 哈佛“幸福培训课程”在中国 12

 泰勒·本·沙哈尔对幸福的十条心理建议 15

第一篇 幸福是什么：透视幸福的DNA

第一章 解读幸福金字塔的秘密 21

 幸福是一门科学，更是一种能力 21

 幸福：比满足和舒适更多一点儿 23

 言不由衷的伪幸福 25

 幸福不是二进制的非此即彼 27

 幸福是速食面，还是免疫针 30

 幸福就是老天给什么，都是享受 34

第二章 你为什么不幸福 37

 生活水平在提高，抑郁症却在加剧 37

 我们这么富有，为什么还不开心 41

 实现心中的梦想，你就幸福了吗 43



幸福是偶然，也可以成为必然	45
用积极心态驱赶不幸和困苦	47
人们为什么会推迟享用免费大餐	50
第三章 谁剥夺了幸福的权利	53
真正能伤害到你的，只有你自己	53
不要总认为别人比自己幸福	56
如果幸福是一个数轴，你在哪一点上	59
幸福大魔咒：得不到的才是最好的	62
生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟	65
越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定	68
最痛苦的人生，就是不甘愿的人生	70
第四章 东西方先贤的幸福哲学	74
头脑中想得到的幸福	74
得不到满足的苏格拉底与心满意足的傻瓜	77
幸福，是你所认定的最美丽的花	81
幸福是人充分发挥潜能的结果	83
从“需要层次论”到“幸福层次论”	86
幸福不是一次行为，而是一种习惯	89
孔子哲学中的修己	90

第二篇 追求幸福：幸福是至高的财富

第一章 汉堡代表的人生模式	95
忙碌奔波型：痛苦的消除不是幸福的来临	95
享乐主义型：无所事事是魔鬼设下的陷阱	98
虚无主义型：被过去经验击垮的胆小鬼	101
幸福型：永远可以更幸福	104



第二章 幸福才是衡量一切的标准	108
不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少	108
一百万现金买不来一个知己好友	111
富人并不像你想象的那样幸福	114
物质财富的积累，却迎来了情感破产危机	117
内在的幸福才是永恒的财富	119
幸福的人往往能取得更大的成就	122
第三章 幸福=积极的快乐+有意义的生活	126
至关重要的幸福感	126
感情扮演着幸福的关键角色	129
幸福，是快乐与意义的结合	132
想象是幸福“隐形的翅膀”	135
幸福需要有意义的目标	138
困境也是一种赐予	141
第四章 设定幸福的人生目标	145
设定目标，寻找幸福需要一匹好马	145
目标与幸福是一个不等式	148
追求目标，幸福不只是结果	151
发现最深的渴望，掌握幸福的方向	153
再多的伪目标，也得不到一个真幸福	156
冻结浮躁，以免幸福迷失方向	159
抵住诱惑，你才能迎来最终的幸福	162
第五章 愉快地接纳你自己	166
纠结是对自己的犯罪	166
做真实的自己，何必患得患失	168
要有自知之明，不做迷途的羔羊	171
幸福并不需要一直高涨的情绪	173
不要让孤独吞噬你的幸福	177



801	我们的习惯造就我们的幸福	179
-----	--------------------	-----

第三篇 当下的幸福：我们并非不快乐

801	第一章 幸福是拥有，而非期望	185
901	期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐	185
881	想象的终点，不会距离起点太远	188
1501	为什么我们总喜欢拿现在与过去做比较	191
851	并列的多种选择更让我们头疼	192
801	第二章 未来幸福不如现在幸福	196
301	大脑最常用的材料就是今天	196
851	每一天，都是幸福人生的一部分	199
1301	无法消除的厚今主义	202
111	人生，永远不可能“早知道”	205
311	太多人习惯生活在下一个时刻	208
141	早领悟，才能早幸福	211
841	在时间的大钟上只有“现在”两个字	213
801	第三章 你才是幸福的障碍	216
851	你是幸福的，只是你还不知道	216
881	给幸福生活脱去复杂的洋装	219
921	你永远是自己最大的敌人	222
1031	背对阳光，看到的只能是你的影子	225
801	阻碍你成为幸福达人的九大障碍	229
801	不要复制别人的生活，因为快乐无法复制	231
801	第四章 幸福就是被忽略的细节	235
111	麻木的幸福感，需要被叫醒	235
871	幸福在哪里？就在你身边	237
771	让你的灵魂追上疲惫的身体	240



当心“习惯”怠慢了幸福	242
给陌生人一个温暖的方向	245
积累小细节, 获得大幸福	248

第四篇 幸福的冥想艺术

第一章 用冥想感知幸福	253
冥想可以让你变幸福	253
在日历中留一些空白	255
寂寞也可以是一种幸福	258
用从容的心招待幸福	261
放慢你的脚步, 拥有美丽的人生	264
亲近大自然, 靠五官感受幸福	267
第二章 幽默, 幸福的按摩术	270
幽默可以减轻我们的疲劳和疼痛	270
幽默让你更受欢迎	273
幽默是我们最需要的良药	276
让生活多一点儿幽默的味道	279
接受幽默, 先要接纳自己的负面情绪	281
学会幽默, 体验幸福	284
第三章 别让压力挤走了幸福	288
压力是幸福的定时炸弹	288
老鼠, 请别再钻牛角尖	291
超越薪资, 压力与幸福如何转换	294
解开怨恨的枷锁, 让心灵更加轻松	297
原谅生活, 是为了更好地生活	300
运动, 缓解压力的止痛药	303
豁达, 为幸福保驾护航	306



第四章 完美是镜子给的谎言	310
现实，是一个很复杂的存在	310
有些真相不必了解	313
一心追求幸福恰为幸福阻碍	316
摆脱完美主义，要学会失败	320
幸福在于失意时的忘却	323
像接受美一样接受缺憾	326
拥有变“负”为“正”的勇气	328
第五章 学会宽容，拥抱幸福	332
退一步海阔天空	332
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	335
宽容环境，生活更加美好	338
吃亏即是福	341
学会放下，幸福需要自己来成全	343
斤斤计较的人永远不会获得幸福	346

第五篇 幸福的 N 种方法

第一章 有价值的人生就是幸福	351
烦恼喜欢无所事事的人	351
兴趣在哪里，成功就在哪里	353
拥有爱好是你珍贵的权利	356
对工作的认可比工作本身更重要	359
改变价值观，让你真正接近幸福	362
生命的价值在付出中增值	365
第二章 爱的真谛是“给予幸福”	369
把自己变成别人的光	369
奉献出你的爱即可得到幸福	372



培养爱而不是找寻爱	375
对你的控制欲说不	377
给予越多，收获越多	380
第三章 幸福就是心动并行动	383
幸福意味着去追寻	383
为明天做出有意义的事情	385
充分发挥自身的才能改变世界	388
想做什么，马上就做	391
幸福存在于追求理想的过程中	394
不怕苦的人苦小半辈子，怕苦的人苦一辈子	397
第四章 健康指数决定幸福程度	401
别等到累时才休息	401
每天花一点儿时间经营健康	404
运动，一切生命的源泉	407
生活平衡，让你一生幸福	410
有规律的生活是保障健康的防火墙	413
及时清理内心的垃圾	416
第五章 让金钱为我们工作	420
拥有财富，而不是被财富拥有	420
财富只有使用了才真正是自己的	422
钱越花越少，幸福越分享越多	425
树立“让金钱为我们工作”的财富理念	428
让自己的“心理账户”保持理性的状态	430



序章

风靡全球的哈佛幸福课

幸福课在哈佛大学选修课中排名第一

一直以来，幸福都是世界上所有人渴望得到的东西。更多时候，我们会认同一种观点：幸福如人饮水，冷暖自知。也就是说，幸福似乎没什么评判标准的，因此我们也无法用任何具体的语言来表述它。

如果告诉你，在哈佛大学，有一门课程就叫作“幸福课”，你会做什么感想？你是否会疑问幸福怎么也能变成一门课了呢？难道幸福也是能学会的吗？

关于幸福，我们并不陌生，早在小学就有这样一篇课文叫《幸福是什么》，文中通过美丽的姑娘与三个年轻人的谈话，使得三个年轻人都明白了幸福是什么。这个对话过程，我们也可以理解为就是一堂幸福课的教学。或许，在我们的意识里，幸福课的教授也该是这种生活经验的分享者与点拨者，而如果将它搬到课堂之上，难免会有一些生涩与尴尬。但是出人意料的是，在美国最著名的高等学府哈佛大学就有这样一门课程，这个被誉为“幸福课”的积极心理学课被选为2006年哈佛大学最受欢迎的选修课，听课人数超过了王牌课程经济学导论。而教授幸福课的是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本-沙哈尔。在泰勒·本-沙哈尔的课堂上，学生们不仅不会感到生涩，反而会更加坚信，只要努力，完全



可以更幸福。

被誉为“哈佛幸福课”的分别是积极心理学和领袖心理学两门课程，它们被哈佛学生们分别推选为最受欢迎排名第一和第三的课程。幸福课在哈佛的受欢迎程度超越了王牌课程经济学，这也意味着讲师泰勒·本沙哈尔本身也超越了著名经济学家曼昆教授，成为哈佛大学“最受欢迎的人生导师”。

这样的话一说出口，无形中就带着一种骄傲和自豪。但在外界看来，更多的是不可思议，或者是根本就不会相信。这种意料之外往往不是因为评选的结果，而是从结果中所反映出来的现象。当今世界趋势的发展，不容许我们质疑经济学在当下的重要性，哈佛大学以及哈佛经济学在全世界的地位和影响，我们闭着眼睛都能想到。在哈佛校园里，所有学生似乎都行色匆匆，刚刚上完一节课，似乎又在忙碌着如何找到某位导师，然后与他进行新一轮的讨论。然而，就是在这样的对学术要求极高的地方，一门看似平民的“幸福课”却后来居上，甚至超越了所谓的王牌课程。

往往在大多数人看来，“幸福课”可能就是一个励志的课程，无非就是教授与你谈天说地，用各种正面的词汇、成功的案例告诉你该如何积极向上、如何走向胜利。而哈佛可能只是为这样的励志课披上了幸福的外衣，其骨子里还是娇嗔的本来面目。可是结果表明，这样的常规性推测是错误的，座无虚席的课堂出勤率完全打破了人们的这种认知，这也引起了人们足够的重视。人们开始疑惑，难道真有通往幸福的方法？

幸福课在哈佛大学如此抢手，不禁惹来很多人的围观，想一睹它的芳容，看一看它究竟有怎样的神奇魔力，能够让这么多人站着听完每一节课。泰勒·本沙哈尔说：“在哈佛，我第一次教授积极心理学课时，只有八个学生报名。其中，还有两人中途退课。第二次，我有近400名学生。到了第三次，当学生数目达到850人时，上课更多的是让我感到紧张和不安。特别是当学生的家长，包括爷爷奶奶和那些媒体的朋友们，开始出现在我课堂上的时候。”可见，“哈佛幸福课”地位的上升也是绝对出乎泰勒·本沙哈尔本人的意料的。哈佛校刊和《波士顿环球报》等



多家媒体报道了积极心理学课在哈佛的火爆情景。如今，泰勒·本-沙哈尔已经成了哈佛红人。在哈佛大学，泰勒·本-沙哈尔成为哈佛大学历史上选修课人数最多的老师，平均每5个哈佛学生中就有一人选修他的课。其实被选择并没什么值得骄傲的，关键是这些选择的人并没有因为课程无聊而中途逃课或者再也不见其身影，而是踏踏实实地坐下来，并听进去了。

说到这，可能很多人都会疑惑，这究竟是一堂怎么样的“幸福课”，竟然吸引了那么多人的眼球。其实，原因就在于，在一周两次的“幸福课”上，大受学生欢迎的泰勒·本-沙哈尔博士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。

原来这门“哈佛幸福课”不仅仅是一门单纯的励志课，更是一门真正带你进入幸福之门的课程。它向你讲述的是一个全新的幸福，一个人之常情的幸福。

最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生

自从“幸福课”在哈佛大学风靡开始，泰勒·本-沙哈尔教授也不再名不见经传。在十多家著名媒体的专访和追踪报道中，泰勒·本-沙哈尔，早就不是一个“名不见经传”就能草草带过的人了。媒体这样形容他：泰勒·本-沙哈尔是风靡世界畅销书《幸福的方法》的作者，他曾是以色列壁球冠军、世界壁球种子选手、哈佛大学年度最优秀的三名学生之一；他所讲授的“幸福课”一举击败曼昆教授的王牌课程经济学导论，成为哈佛最受欢迎的课程，被誉为“最受欢迎讲师”和“人生导师”；他的课程具有不可思议的社会影响力，他的著作也风靡全世界，被翻译成16种文字在全球近20个国家和地区出版……这个前缀后缀极多的人就是如今的泰勒·本-沙哈尔博士。

当然，这样说并不意味着泰勒·本-沙哈尔教授就像是暴发户一样身处在哈佛大学之中，泰勒·本-沙哈尔的名不见经传源于他的低调，但这样的低调丝毫掩饰不了他身上所具有的光芒。泰勒·本-沙哈尔博士毕



业于哈佛大学，他拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位，十年来，他专门从事对个人和组织机构的优势开发、自信心，以及领袖力提升的研究。除了教授哈佛大学的课程外，他还受聘为多家著名跨国公司的心理咨询顾问和培训师，他的课程因兼具实用性和可操作性，被企业家和高管们誉为“摸得着幸福的心理课程”。

事实证明，是金子总会发光，绝不会因为其所附着的泥土的多少而有任何改变。媒体对泰勒·本-沙哈尔的关注，不是从追捧开始，而是从疑问入手：“你看起来很年轻，你能理解并传播什么是真正的幸福吗？”

泰勒·本-沙哈尔微笑着回答：“幸福不是一种‘经验’，而是一种‘能力’。幸福不需要对抗挫折，不需要努力争取，就取决于个人能掌握的心理力量。而积极心理学研究证明，这种‘积极的心理力量’是可以‘学习和练习’的，完全不在于年龄。”

泰勒·本-沙哈尔曾非常坦率地告诉媒体：“我曾不快乐了三十年。”而正是这个不快乐三十年的人，却道出了幸福的真谛。这让我们更加好奇，究竟是怎样的经历，让一个不幸福的人开始向别人讲授幸福。

泰勒·本-沙哈尔自称是一个害羞、内向的人。他是哈佛大学非常优秀的学生，从本科到博士，一直成绩最优，主修哲学和心理学，曾作为哈佛大学最优秀的三名学生之一，被派到剑桥大学进行交换学习。他本人还是哈佛棒球队队长，曾带领球队获得全美棒球冠军。

“设立远大的目标，努力勤奋地学习，艰苦不懈地坚持，取得优异的成绩……这一切使我成为楷模。而我内心很清楚，这样令人羡慕的‘成功’却让我感觉不到持久的幸福……但后来我不再严格要求自己，不再设定一个非要达到的目标。开始玩乐、自在、混日子……开始感觉真好，真轻松。但很快，我陷入空虚……”也许正是这种“空虚”的怂恿，让泰勒·本-沙哈尔开始找寻幸福的良方。

泰勒·本-沙哈尔注意观察周围的人，谁看起来幸福，他就向谁请教。他读有关幸福的书，从亚里士多德到孔子，从古代哲学到现代心理学，从学术研究到自助书籍等。最后他决定去大学主修哲学和心理学。他的幸福观，逐渐清晰起来……



在专访中，泰勒·本-沙哈尔说：“我的前半生是很顺利的，除了一点，我不快乐，而且我不明白为什么。也就是在那时，我决定要找出原因，变得快乐，于是我将研究方向，从计算机科学转向了哲学及心理系，目标只有一个，如何变得更快乐？渐渐地，我的确变得更快乐了。主要因为我接触了一个新的领域，但本质上属于积极心理学范畴，研究积极心理学，将其理念应用到生活中，让我无比快乐，而且这种快乐继续着，于是我决定将其与更多的人分享。选择教授这门学科，这就是积极心理学。我们将一起探索这一全新、相对新兴、令人倾倒的领域，希望同时还能探索我们自己。”

这可能正是泰勒·本-沙哈尔开设“幸福课”的初衷，在泰勒·本-沙哈尔看来，有很多课，都在教学生如何更好地思考、更好地阅读、更好地写作，可就是没有这样一门课，是教学生如何才能更好地生活。直到遇到了积极心理学，它彻底改变了他的人生。原来幸福就在于能掌握的心理力量；原来人有无限的潜能，却不为所知；原来每天可以体验幸福，而常常视而不见；原来心理的力量可以通过“练习”而变得更强大。于是他吧艰深的积极心理学学术成果简约化、实用化，教学生懂得自我帮助。

“我现在是世界上最快乐的人。因为我已经习得幸福的能力，并且我做着让我一生充满意义和快乐的事情——教授积极心理学。”

俗话说：“事实胜于雄辩！”宣传得再厉害没有用，描述得再花哨也不足以证明什么，因为这仿佛就成了推销广告一样，可是哪怕是广告，也是需要一两个实战案例以证明其实用性的。同样的，当我们在学习某项技能的时候，我们也期望着能收获某种功效，并以此来激励更多的人学习。然而，“幸福课”之所以能走出哈佛课堂，不仅仅是因为积极心理学本身的魅力，也是由于泰勒·本-沙哈尔教授把这门课讲得够好，而正是这个极富魅力的“哈佛幸福课”把泰勒·本-沙哈尔教授推到了受欢迎的最高峰。

泰勒·本-沙哈尔教授对幸福课的喜爱是发自内心的，每每谈到幸福时，泰勒·本-沙哈尔总会笑着说：“其实每个人都在完全的幸福和完全的不幸之间的地带，没有完全的‘幸福’和‘不幸’。幸福应该是一个不