

智识文存

哈佛智慧
典藏版

一书一世界
一课一人生

幸福，是一种持久而稳固的满足感



哈佛 幸福力 公开课

张小燕◎著

无论你当下处于何种生命状态——追求卓越、名利双收，抑或路途波折、经历变迁；也无论你当下是否正经历着困惑、求索或领悟，你對自己都要承担一个重要的责任——让自己更幸福。

石油工业出版社

幸福，是一种持久而稳固的满足感

智识文存

哈佛智慧
典藏版

一书一世界
一课一人生

哈佛 幸福力 公开课

张小燕◎著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛幸福力公开课 / 张小燕著.

北京: 石油工业出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5183-1293-1

I. 哈…

II. 张…

III. 幸福-青少年读物

IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103132号

哈佛幸福力公开课

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网址: www.petropub.com

编辑部: (010) 64523644 营销中心: (010) 64523633

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 15.25

字数: 260千字

定价: 29.80元

(如发现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)

版权所有, 翻印必究

目录

Contents

第一课	幸福才是人生的终极目标	1
	你才是幸福的最大障碍	2
	内心的正能量可以改变世界	4
	幸福的奥秘在于你的视觉	6
	提升幸福感训练营	8
第二课	正确的价值观能照亮你的幸福之路	9
	价值观决定幸福的境界	10
	幸福是灵魂的事	12
	快感距离幸福有多远	14
	活出真性情的人生最充实	16
	树立正确价值观训练营	18
第三课	摒弃人性的弱点，做最好的自己	19
	嫉妒是滋养心灵的毒药	20
	猜疑只会乱人心智	21
	拖延带来持续的焦虑与恐惧	23
	浮躁是幸福的阻碍	25
	纠结是对自己的犯罪	27
	克服人性弱点训练营	29
第四课	欲望越少，幸福就会越多	31
	贪婪如海水，喝得越多越口渴	32

财富换不来幸福	33
权力只是一件虚伪的外套而已	36
实现梦想也未必会幸福	38
控制欲望训练营	40
 第五课 尊重内心的渴望，满腔激情地生活	 43
人不是生来就要被打败的	44
在无望完成之事中也要训练自己	45
激发激情训练营	47
 第六课 设定幸福的人生目标	 49
目标与幸福是一个不等式	50
幸福不止是结果	52
对自己的幸福负责	54
生命短暂，确定真正想做的事	56
设定幸福目标训练营	57
 第七课 幸福是心动，更要行动	 59
付诸行动的承诺更容易实现	60
不要把希望寄托在未知的等待上	62
奋斗让幸福成为可能	64
幸福行动训练营	66
 第八课 当下的幸福才靠谱	 67
每一天都是幸福人生	68
生命，不因别人的喜欢而存在	70
幸福是你所拥有的，而非你所期望的	72
活在当下训练营	74

第九课	别忽略了身边的幸福细节	75
	心不静，幸福来不了	76
	幸福与坟墓本就在一念之间	78
	用心去感知，就能看到幸福的环绕	79
	关注幸福细节训练营	81
第十课	用冥想感知幸福	83
	冥想可以让你获取幸福	84
	在日历中留一些空白	86
	心中默念：明天又是新的一天	87
	亲近自然，用五官感受幸福	89
	幸福冥想训练营	91
第十一课	苦难，幸福的雕刻刀	93
	创造幸福和承受苦难是同一种能力	94
	世界上没有不可忍受的苦难	95
	和自己的遭遇拉开距离	97
	勇敢训练营	99
第十二课	坚定执着，幸福值得等待	101
	盲目永远走不出命运迷宫	102
	登上顶峰前，必须长时间的等待	103
	坚韧的毅力带你到最远方	105
	专注辗转出美丽的人生风景	107
	信念力训练营	109
第十三课	耐得住寂寞，方能守得住幸福	111
	过度兴奋的生活使人筋疲力尽	112
	孤独是伟大人物的高雅气质	114
	没有耐性，是一种抗拒	116
	享受寂寞训练营	117

第十四课 幸福其实很简单 119

简化需求，给幸福以专注 120

生命不必如此负重，留住最基本的

渴求 122

一天的难处一天担当 124

简化幸福训练营 126

第十五课 放下执念，幸福花开 129

总盯着痛处，就看不到光明 130

追求不可能实现之事即为疯狂 132

有悲观垫底的执着是一种超脱 134

远离偏执训练营 136

第十六课 学会宽容，给幸福一个容身之所 137

苛求完美就是在虐待自己 138

帮助的人越多，得到的越多 140

宽恕，你就是世界 142

原谅生活，是为了更好地生活 144

宽容训练营 145

第十七课 淡定从容，幸福自来 149

幸福在于质而非量 150

简化生活，学会拒绝 152

淡若止水，幸福自来 154

平衡心态训练营 156

第十八课 幸福之路没有捷径可走 157

沉浸体验带来更高层次的幸福 158

轻而易举并非成功之路 159

幸福面前人人平等	161
把学习贯穿生命的始终	163
培养勤奋训练营	165
第十九课 有使命感的幸福，就不会迷失方向	167
努力工作是获取幸福的机会	168
做自己喜欢的事情并能获取报酬	170
如何才能做好人生规划	171
对工作的认可比对工作本身更重要	174
确立人生定位训练营	176
第二十课 因为爱，所以幸福	179
爱使人变得富有	180
相遇是一种缘，偶然而又珍贵	182
爱情遵循理想，婚姻遵循现实	184
尊重，给孩子最好的爱	186
亲疏随缘，朋友的相处之道	188
爱心训练营	190
第二十一课 享受生命，活出真性情	193
如何保持生命的本色	194
生命中不能错过什么	196
把平凡的生活过好	198
闲暇时去实现其余的可能性	200
充实自我训练营	202
第二十二课 健康的资本，获取幸福人生	203
没有健康的体魄，幸福从何谈起	204
科学饮食，为生命摄取最佳养料	206

运动，一切生命的源泉	209
及时清理内心的垃圾	211
维持健康训练营	213

第二十三课 知足感恩，让幸福细水长流 215

让时间成为幸福的看守者	216
你所拥有的才是最为珍贵的	218
惜福感恩，幸福就在脚下	221
感恩训练营	222

第二十四课 灵魂的高贵才是做人的最高幸福 225

即使祈求上天也要保持尊严	226
唯有在孤独中才能与灵魂相遇	228
信仰是灵魂给予心灵的馈赠	230
为灵魂寻一处栖居之所	232
保持高贵灵魂训练营	233

第一课 幸福才是人生的终极目标

幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

——哈佛教授 泰勒·本-沙哈尔

你才是幸福的最大障碍

据相关调查研究表明：在美国，抑郁症的患病率比起20世纪60年代高出了10倍，而发病年龄也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。最近一项调查也表明：将近45%的美国大学生因抑郁而影响到了正常的社会生活。而很多国家也有与美国相似的情况。1957年，英国有52%的人表示自己感到非常的幸福，但到2005年只剩下了36%，而在这段时间里，英国国民平均收入提高了3倍。中国的经济发展异常迅猛，而与此同时，儿童和成年人患焦虑症和抑郁症的几率也在上升。中国卫生部的报告称：“我们国家儿童和青少年的精神卫生状况的确令人担忧。”

如今，人们的物质生活水平在不断提高，而整个世界却面临着“幸福大萧条”的困局：人们变得越来越不开心，越来越感受不到幸福，甚至抑郁而终。究其原因，很多人把原因归于社会的不公平，或者是当事人承受了过重的压力、受到了极大的挫折、经历了负面生活或生存事件的影响等。然而，哈佛大学幸福课的教授泰勒在研究幸福学时，却给出了一个惊人的发现，他认为：在人们追求幸福的过程中，最大的障碍是人们自己的内心。

幸福，是每个人内心深处真正渴望向往的，可是，沙哈尔教授为什么说阻碍一个人获得幸福的最大障碍是他自己呢？

人们的物质生活水平在不断提高的同时，现代人的内心也变得过于复杂，想要的太多，放不下的也太多，那种爱而不得、永不满足、不懂珍惜的心态很难让人体会到幸福。在实际工作与生活中，他们明知道什么工作可以带来幸福，却依然要去做自己不喜欢的工作；他们在不良的关系里宁可自己孤独绝望，也不去用心找一个可以分享生活的伴侣或是与当前的伴侣去培养幸福的关系；他们明明有着美满的关系，却自己把它给破坏掉……试想，秉持这样的心态去面对工作、面对生活，幸福从何而来呢？

其实，人之所以不幸福，就是因为背负得太多。以前，我们的物质生活

很贫困，但精神状况却很好；现在，我们的物资生活进步了，可精神生活却越来越匮乏了。逢事就爱钻牛角尖，难免让自己背负着繁重的思想累赘，把事件斟酌得太过周全，这无疑就会让我们活得太累。

人之所以不幸福，就是因为想要的东西太多。大千世界无奇不有，面对这么多的引诱，我们不可能不动心，不可能不奢望，不可能不空想。但是什么才是适合自己的，什么才是自己需要的，这点我们必须认识到。

人之所以不幸福，就是因为过于执着。人生在世，不可能事事顺心，不要经常感到自己很可怜，其实世界上比我们痛苦的人还有很多。明知道有些理想永远无法实现，有些问题永远没有谜底，有些故事永远没有终局，有些人永远只是熟悉的陌生人，可还是会在苦苦地追求着、等候着。

人之所以不幸福，就是因为计较得太多。不要看到别人过得幸福，自己就有种失落和压制感。其实你只看到了别人的表面现象，或许实际上他过得还不如你快乐。人的愿望是无尽的，人人都在寻求高品德的生涯、人人都想得到自己想要的货色、人人都在为了本人的目的，终日里繁忙着、斗争着，得到了，开心一时；得不到，痛苦一世。

人之所以不幸福，就是因为过于追求完美。人，永远是抵触的主体，常常处在迟疑和向往的迷惑中，夹在世俗的单行道上，走不远，也回不去。世界上没有白璧无瑕的东西，不完善其实才是一种美，只有在不断争夺，不断承受失败与挫折时，才会发现快乐。

人之所以不幸福，就是因为没有知足心。每个人对幸福的感觉和请求都不雷同，一个容易知足、懂得满足的人才更容易得到幸福。幸福就如一座金字塔，是有很多档次的，越往上幸福越少，得到幸福绝对就越难。越是在底层越是轻易觉得幸福；越是从底层逾越的层次多，其幸福感就越强烈。

人之所以不幸福，就是因为不懂得自己真正想要的是什么。人生总有一些必须要去追求的东西，但是到底什么才是我们要追求的？这是在行动之前必须了解的事情。幸福在不同的阶段是有着不同的标准的，谁也不可能一口吃出个胖子，一下子就登上了幸福的顶端，但是谁也不会只满足于最底层的幸福，那样反而会觉得自己不幸福。

人之所以不幸福，就是因为不懂得品味平凡的生活。人们对于幸福的定义也都是源于对于需求的追求，幸福的间隔，有时近，有时远，好像近在咫尺，却又可能远在天边。幸福其实就是一种心灵的感受，只要我们专心去发

现，用心去感触，你就会发现幸福其实就在我们身边，只是这样的幸福常常被我们疏忽。安静的生活就像一杯白开水，喝起来淡而无味，但它恰恰满足了我们的某种需求，让我们在平庸中品出了甘甜和幸福。

可见，阻碍我们幸福的最大障碍就是我们自己。如果我们再不停止这种错误的想法和做法，那么，不幸的感觉将会折磨我们一生。所以，我们要清醒地认识自己，正确地认识幸福，坦然面对所有，让一切顺其自然，这样你才会让自己轻松自由。在正确的思想指导下，慢慢攀爬，日渐幸福。

内心的正能量可以改变世界

科学革命为人类带来的变化数不胜数。例如，在农业上，农民不必再向雨神祷告祈雨，而把精力都放在耕种上面，力争让世界上的每一个人都可以吃得饱，尽管这还尚未实现；在医学界，我们从巫医的草药进步到了青霉素，平均寿命从中古时期的25岁提高到了今天的70岁；在天文学方面，臆想中的骑在龟背上的平面地球，变成了一个圆的、绕着太阳转的行星，人类自此踏上了月球，而且还不断地在扩大我们的边界。

这些科技成果让人类自然而然地对科学充满着信心，科学甚至已经成为了现代世界的新信仰。就在我们对科学产生无所不能的信任的同时，科学也为人类带来了副作用，其中之一就是“物质至上”的观念。这是因为科学的革命在排除了很多神秘的东西（例如“雨神”、巫医，或是巨型乌龟等）的同时，连非物质和一些无法以数计算的东西也都被排除掉了，这其中就包括对人类至关重要的内心需求——幸福。由于人们对物质的疯狂索求，忽视了内心深处渴求的幸福，从而导致了今日面临全世界“幸福大萧条”的困局。

要知道，科学所成就的科研成果虽然给全世界带来福音和改变，但是，它本身还不足以解决我们人类面临的所有问题，包括个人的或是社会的。而幸福却可以，幸福是我们生命的衡量标准，是我们所认为重要的东西，它对我们本身甚至整个社会都有极大的影响。当我们意识到并且将幸福作为至高

财富时，我们才能享受真正的安宁。正如亚里士多德曾经说过的那样，“幸福是生命的意义和使命，是我们的最高目标和方向”。

幸福的意义在于，要把幸福视为至高财富以及所有目标中的目标。幸福并不是要我们去排除物质上的东西，而是把它从生命的第一位移开。当我们生命的目标是追求意义和快乐，而不是如何去赚更多钱或是更高的名声时，我们自然可以从人生旅途里获得更多。今日世界普遍存在的一个现象就是，由于普遍受到“物质至上”观念的影响，太多人的目标都定错了方向。学生们想的是怎么才能从学校里获得更多日后可以赚大钱的知识；选择工作时，人们的重点只是放在钱的多少以及升职的可能性上面。如此，也难怪压力指数会不停地上升了。而幸福至上的人则会以“什么才能使我快乐？”为目标，他们在面对选择和抉择时，就会去思考“我的使命是什么”，这样他们就会去发掘他们在学校里、工作中和生活上真正想要做的事，时刻听从内心的呼声。当我们懂得时刻倾听自己内心的呼声，尊重内心深处的感受时，我们获得至高财富的机会自然就会高多了。

幸福的追求是来自内心深处爆发的正能量，这种正能量不仅仅能解决个人的所有问题，提升个人幸福感，它还能为整个世界带来一场革命，将我们从现代“大萧条”里拯救出来。

如果大部分人都从“物质至上”观念转变成“幸福至上”观念，会是怎样的变化呢？

首先，嫉妒感在个人和社会的层面上将会大幅度下降。有人认为，现代人与即将要被下锅要煮的螃蟹极具相似性。当有一只聪明伶俐螃蟹想从锅里爬出来时，那么，其他螃蟹就会把它拉回去，并不是因为这样可以使它们自己逃生，而是它们不愿意看到在自己被烫死之前有其他螃蟹死里逃生。这种自己得不到的也不想让别人得到的观念，来自于今日社会错误的价值观。在很多人看来，物资是有限的，例如，一个人的成功就必须要以牺牲另一个人的失败为代价，也就是此长彼落、彼长此落的想法。

广泛地说，如果“幸福的革命”成功，个人以及世界的纷争将会减少很多。因为这些发动战争的国家领袖误以为他们自己的或者他们国家的至高财富就是物质上的富裕，而要想获得物质上的富裕，本国的资源又确实是有限的，就要去争夺别国的土地、石油、黄金或是其他物质上的东西。制止纷争的唯一可能性，就是让双方都发现幸福才是最重要的事情。由于幸福主要依

靠的是内在力量而非外在力量，所以，在追求幸福的过程中就可以避免任何纷争。与物质的东西不同，幸福是无限的。幸福的资源不是以数字计算的，一个人或是一个国家的幸福感，并不会影响到其他人或者国家。就像佛祖所说的：“一根蜡烛可以点燃一千根蜡烛，而它自己的生命却不会受到任何影响。幸福是不会因为分享而被减弱的。”

“幸福的革命”，不需要任何外在的改变，它是一场全程内在的革命。它不需要几百万人为它抛头颅、洒热血，而是一场理解上的革命，使自己能摆脱物质的迷惑、追求真正的至高财富。“幸福的革命”指的是创造一个全新的世界，使整个世界对我们的存在有更高、更清醒的认识。如果有更多的人能意识追求幸福的重要性，那么，当“幸福的革命”成功时，我们所看到的，不止是一个更幸福的世界，而且会是一个更善良的世界。

幸福的奥秘在于你的视觉

罗素曾经说过，须知参差百态，乃是幸福的本源。关于幸福，没有既定标准，也不需要标准。一千个读者心中有一千个哈姆雷特，一千个人心中有一千种对幸福的理解。幸福是一种很奇妙的东西，关键看你怎么对待与选择。幸福可以是一个微笑、一丝温柔、一缕清凉，可以是一种状态、一种形态、一种心态。

对于幸福，英智传播集团高管蔡一青女士有这样的看法：随着人生不同的阶段，幸福就是跟家人在一起，跟我的父母跟我的孩子在一起，这个就是最大的幸福了。给我印象特深的，有一天清晨，透过窗帘能感觉到外面是阳光明媚的，这个时候正好有喜鹊在叫，我就醒了，我看看我左边的老公，右边的儿子都在甜甜地睡，我觉得我那一刻特幸福，特别满足。

蔡一青也说了自己体会幸福的方法：别把条件定得太高，明明吃土豆丝已经很幸福了，而你一定要吃山珍海味，你天天吃着你可能觉得都不幸福了。越得不到的东西越觉得得到了才幸福，我觉得就是在一个怪圈里面了，

你能达到的，你身边能拥有的你要在这上面挖掘一些幸福。

对于什么是幸福？可谓见仁见智。印度工业联合会印度青联主席项卡尔认为，与他人分享快乐就是幸福。他表示，幸福是可以传染的，所以我们要做最擅长的事情，可以感染大家，减少收入差距。所以我们要开心，要互相影响，传递幸福。

企业家韩磊则认为，要实现个人幸福首先须主动给予。他认为，随着人类的发展，幸福层次各不相同，但最根本的要想获得，必须首先要主动给予，这才能实现个人幸福感。

他认为，当挣很多钱的时候，并不一定能够带来很多幸福感，要找到热情所在，要找到特别感兴趣的，愿意去做的，并且能够做贡献的，对社会产生影响力，这是对一个人带来幸福感的東西。所以要获得幸福感必须要主动给予，而且在最基本的层面大家要努力。

在古代，“洞房花烛夜，金榜题名时，久旱逢甘霖，他乡遇故知”一直被视为人生四大福；后来便是“富贵是福，多子是福，团圆是福，长寿是福”；再往后是“平淡是福，贫穷是福，吃亏是福，孤独是福”。在民间，有这样的拆字和解释：“幸”的上面是土，下面是钱；“福”的左边是衣，右边是田。于是，“幸福”与“有房有钱，丰衣足食”画上了等号。

远隔重洋，同在国内的家人通一会儿电话，你会觉得幸福；白天工作时对一个问题经过一天的愁眉思索却仍然苦苦不得其解，忽然间茅塞顿开，会让你觉得幸福；已经好久没有看过中国队的上乘表现了，想想明天一早去看亚洲杯决赛，会让你觉得幸福；晚上好友请客吃饭，大家能够叙叙旧，会让你觉得幸福；收入虽然不太丰厚，可是上个月稍有积蓄，以后可以养老或者去旅游，你感到很幸福。

在沙漠中行走而久渴的人，看到一丝绿意，就会感觉快乐；在逆境中挣扎而伤痕累累的人，只要听到一句鼓励的话语，快乐就会油然而生。

荆棘划伤了手，可幸的是没有划伤眼睛；爬山时不小心金项链落入山下，可幸的是没有危机到生命。这些不幸之中的万幸，只要仔细的去品味，就会觉得它们像拨子一样拨动着你快乐的心弦，这也是幸福的体现。

人的一生，是追求幸福的一生，没有人会拒绝幸福，也没有人会放弃幸福，每个人都崇尚幸福，追求幸福因人而异，不同的人有不同的幸福，不同的人追求不同的幸福，那么，什么才是幸福呢？相信每个人对幸福的理解、

要求和看法都有所不同。

其实，幸福哪能从一个模子里“批量生产”？幸福源自我们内心的满足，一万个人就会有一万个答案，你的幸福就在于你的视觉。

提升幸福感训练营

要想提升获得幸福的能力，过上真正幸福的生活，就要学会关注日常生活里的小事情、小东西，从琐事中学会获得意义和快乐，只要我们选择好的角度欣赏人生的风景，我们就会很幸福。提升自己幸福的能力不是一句话两句话的事，它需要一颗渴望幸福的心，并在这颗心的带领下，一步一步地来踏上幸福的征程。

提升幸福感，具体可参照以下三种方法：

1. 制定目标，并且在实现目标的道路上享受过程。当你想要去做一件事情的时候，相信此时的你是开心的，为了实现自我存在的意义而去努力付出，相信这个过程更是让人幸福的。当你能够感觉自己正行走在命运的轨道上，你就会发现你周围的人开始给你带来新的机会。

2. 定下目标后，就要执着地走下去，并在走下去的过程中真正地体会幸福的感觉。我们必须明白，实现目标的那一刻并不是最幸福的；这种开心在你下定决心的时候就已经有了，在实现的过程中，每一个阶段目标的实现都是让你幸福的事情，当最终结果出现的时候，你是开心的，而当你回想整个过程的时候，相信你是更加开心的。

3. 每天记录三件好事。乐观面对生活，以快乐的姿态面对每一天，你就能克服负面情绪，走出自我崩溃的牢笼。每天做一次“快乐练习”，写下这一天发生的三件好事，让自己在开心氛围中迎接新一天，你就能抑制负面情绪，获得幸福感。