

这是一把解开心灵的钥匙

这是一束照亮黑暗的灯光

这是一把带给你力量的拐杖

这是一双带你遨游天空的翅膀

杨晓晖◎编著

名校  
公开课

POSITIVE

HARVARD UNIVERSITY

哈佛大学 一次面向世界的公开课

PSYCHOLOGY

哈佛大学



幸福课



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

POS

HARVARD UNIVERSITY

哈佛大学 一次面向世界的公开课

PSYCHOLOGY

公开课

杨晓晖◎编著

哈佛大学



幸福课

廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学·幸福课 / 杨晓晖著. —广州: 广东旅游出版社, 2014.4  
ISBN 978-7-80766-758-2

I. ①哈… II. ①杨… 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 299925 号

---

责任编辑: 方银萍

封面设计: 水天缘

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广东省广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼 3 层

邮编 510642)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京毅峰迅捷印刷有限公司

(通州区潞城镇南刘各庄村村委会南 800 米)

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 18 印张 207 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

**[ 版权所有 侵权必究 ]**

---

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

# 前言

## FOREWORD



不知道什么时候，人们用属于自己的语言创造了世间最唯美的一个词“幸福”。长时间以来，很多人都通过自己的人生经历，对幸福这个词进行了各种各样的诠释。尽管每个人对于幸福的理解各有不同，但对人生快乐境界的渴望是一致的。

事实上，生命在世间不过是一种短暂的停留，真正的价值追根逐源不是我们得到了什么，而是在我们的有生之年究竟得到了多少幸福的感觉。从这个层面看来，幸福这个词对于每个人来说都是无法取代的。它在我们意识中占有相当重的分量，也正是因为这个分量太重，所以才会有很多人为了快速得到它而误入歧途。

有没有好好思考过你的人生，这辈子到底有多少时间是用来感受幸福的？曾经有位哲学家说：“我不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。”假如幸福是我们的目的地，我们这辈子是不是有太多的时间都在追逐它的路上不断地消耗自己的精力和青春呢？事实上幸福并没有那么难，即便是身无分文的人也有感受人生幸福的权利。幸福在于我们的意识，而不在于我们真正得到了什么。在这个世界上，有人得到了很多却从来没有真正快乐过；相反，

有人一辈子都没得到什么，但他却说至少自己还是幸福的。没错，幸福就是这样一个神奇的词，一个代表着我们主观意愿，代表着我们内心向往的词。有些人觉得得到它很难，可有人即便是只剩下一片面包也会觉得那是一种幸福。

生活中存在着太多关于幸福的困惑，这种困惑直接影响到了我们每个人的生活状态。我们会因为失去一些东西而哭泣，却从来没有好好看看自己现在的收获。事实上，生命就是如此的简单，在这个旅程中总会有一些人离你远去，也总会有一些人选择留在你的身边，或许这一切仅仅是一种暂态，未必能够长久，但至少也可以让你好好珍惜自己所拥有的一切，事实上那就是最值得自己骄傲的成就。

时代在一点点地前进，它的前进让我们的思想慢慢健全起来。很多人开始意识到，生命是有限的，幸福是无价的。他们开始努力探索一条路，一条可以让自己长时间保持在幸福状态的途径。对于这个问题，美国百年名校哈佛大学结合社会学、心理学等各个专业的研究，针对“幸福”这个人们意识中最为敏感也最为美好的话题开展了多方面的研究。他们深刻地意识到，幸福是这个时代最为需要的东西，人们需要不断地完善自己对于幸福的乐观心态，并找到一些快速赢得幸福青睐的方法，只有这样整个世界才会沉浸在没有消极、没有仇恨、没有偏见的快乐中。也正是因为这个，一门与众不同的幸福课就这样在哈佛大学拉开了帷幕。

本书结合哈佛大学幸福课程的精髓内容，对“幸福”这个话题进行了层层分析，从一个人的困惑说到了幸福的意识，从解决一个人自身的思想观、价值观、感情观，到引导读者怎样以一颗

幸福的心去影响别人，改造社会上诸多不快乐的氛围，从而形成一种适合自己乃至更多人的生活习惯，这种习惯可以满足我们意识中有关幸福的渴望，使自己可以在有限的生命中收获幸福感所带来的无限喜悦。

本书没有华丽的辞藻，每字每句的录入都代表着我们的一份真诚。我们希望通过我们的努力可以为读者呈现一份不一样的思想盛宴，使读者渐渐冲破往昔思维上的自我局限，抓紧分分秒秒去体味幸福的美好，最终收获属于自己的完美人生。

编著者



# 目录

## CONTENTS

### 第一章 追根溯源，你的幸福怎么那么多困惑

问问自己为什么不快乐 /003

为什么一定要为不必要的事情感到内疚 /008

如何应对别人过高的期望值 /013

为什么渴望的越多得到的越少 /018

莫非人生不过是人与人之间的比较级 /023

及时动用感恩的力量 /027

人生需要不断地补充新鲜感 /031



## 第二章 理智思考，对于幸福我们错在哪里

不同的观点，决定了一悲一喜 /039

人生的局限，往往来源于对失败的恐惧 /043

别总是关注自己的缺点 /047

你的不快乐，缘于太在乎别人的看法 /051

哦，幸福目标好像错位了 /055

把什么事想到最坏未必是好事儿 /059

是抱怨影响了你的现在和未来 /063

无意中，错过了生命中最重要的事情 /067

逃避得越多，遇到的障碍也就越多 /071

长期拘泥于空想，却不注重切实的行动 /074



# 目录



## 第三章 幸福温度，需要树立正确的思想观

不断完善心理调适 /081

我们必须有承认弱点的勇气 /084

做减法比做加法让灵魂成长得更快 /088

心态消极时，先要学会积极地自我干预 /092

有理想就要全力以赴，深信不疑 /095

获得仰视的起始，在于是否摆正了你的自尊 /100

试着换一种策略解决自己的心理难题 /104

面对残酷现实，也要做出正确举动 /108



## 第四章 利用环境，成为幸福的传递者

积极的心理暗示，可以把快乐传得很远 /115

一定要珍惜氛围中的完美体验 /120

你的认同，比你想象的重要得多 /125

尽可能地给别人力所能及的帮助 /130

给环境文化，给生活多加点休息的作料 /134

00 别因错过了身边的风景，而忘记了分享快乐 /139

别成为压力制造者 /144

和大家一起在失败中不断学习 /149

读得越多，越能体会到生活的真谛

长期积累的空隙，终将汇成知识的海洋

# 目录



## 第五章 与负面情绪狭路相逢，你究竟该如何化解

高峰体验是一种喜悦式的休克疗法 /157

尝试下将计就计，假装也能改变心情 /162

培养自己良好的思维习惯 /167

幸福是享受过程，而不是享受结果 /173

别因没有实现目标而疲惫伤感 /177

你必须开启幸福的自愈功能 /182

多点消遣，人生效率或许会更高些 /187

必须找到一种理性处理失败的方法 /192



## 第六章 善用肢体语言，用行动创造属于自己的幸福

轻拍后背，告诉对方做得非常棒 /199

挺直腰板，确信自己具备自信的幸福感 /204

跑步吧，忘记不开心的事 /209

自我调节，人体最奇妙的智慧 /214

学会健康地呼吸，体味更多的幸福感 /219

触摸不够，幸福就会渐行渐远 /224

善用身体动作，告诉对方你很幸福 /227

用冥想打开大脑中通向幸福的通道 /231

## 目录



### **第七章 培养习惯，幸福需要用心经营**

没有百分之百的完美恋人 /237

为自己制定一个终极的生活目标 /242

学会沟通，避免不必要的冲突 /247

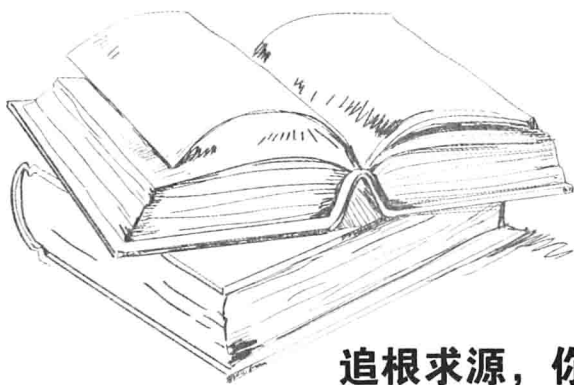
专注于此时此刻吧，幸福就在眼前 /252

从睡梦中也可以找到幸福 /256

千万别忽略了爱情的重要性和长久性 /260

真正的幸福不能没有幽默感的守护 /265

尽情体味那份贴心的分享吧 /269



## 第一章

### 追根求源，你的幸福怎么那么多困惑

我们不知道自己的人生为什么有那么多困惑，每天都告诉自己要幸福，可是幸福究竟在哪里呢？有些人说幸福来得太难，可幸福真的就一定要让我们那么费心思才能得到吗？如今哈佛大学率先针对幸福的话题进行了深入的探讨，这才发现，原来幸福的困惑不过是来自我们自身的认知。世界本没有那么复杂，真正复杂的还是我们的心绪。





## 问问自己为什么不快乐

有没有问过这么一个问题，为什么你得到了一切却怎么也不快乐？生活中到底缺失了什么让你在别人的仰慕和嫉妒中仍然闷闷不乐？传说中的幸福究竟是什么味道？或许你可以说我们每天都可以搞定我们自己，我们可以维护很好的人脉关系，把自己的每一个特长都提升到新的高度，甚至还可以得到一份让人羡慕的工作，有一个专情于自己的爱人，可那种所谓幸福人生的巅峰体验为何至今从未光临呢？

尽管在我们当中有很多人已经得到了自己曾经想拥有的一切，有很好的人脉关系，有不错的经济基础，也有一个看上去非常温馨的家庭，但是到现在为止大多数人仍然不知道什么叫作完美的人生。在很多人眼中，能拥有这一切的人应该是相当幸福的，因为他看上去那么优秀，过得又是那么好。他所拥有的一切，是我们很多人努力一辈子也不见得能得到的。然而，我们却不解地看到，每天这个人的脸上很少有快乐的笑容。他为什么不高兴？难道还有什么没遂了他的心意





吗？但是我们不能因为这件事情而过分地责怪他，或许他自己也不明白自己究竟为什么不快乐。

在生活中，面对同一件倒霉的事，我们往往会看到这样两种人，一种人在倒霉以后仍然怀着一种崇敬之心不断地从中寻找着机遇，而另一种人却在这种倒霉的压力下失去了继续走下去的信心。对于这件事情，哈佛大学的老师回答道：“如果你理解这些黑暗的势力，就能更好地处理生活，了解并改善生活质量，而在这种改造生活的过程中，往往幸福的味道就会一点一点地靠近你。”

著名雕刻艺术家米开朗基罗曾经在一次记者采访中被这样提问：“请问您是如何创造《大卫》这件举世珍品的？”按说这是一个艺术家最愿意回答的问题，可这位艺术大师的回答却非常简单：“我去了趟采石场，发现了一块巨大的大理石。就这样，我在它身上看到了《大卫》。当时我觉得我只要自己凿去多余的石头，只留下那些有用的部分，就一定可以达到让自己满意的效果。当我真的付诸行动的时候，《大卫》就诞生了。”

有一件事情是我们不可不承认的事实，那就是说永远比做容易，这则看似简单又平凡的故事恰恰说明了这门课程的精髓，那就是凿除多余石块。摆脱不必要的限制和阻碍，可以帮助我们很好地摆脱对失败的恐惧感。尽管这些东西并不是与生俱来的，但到今天为止却出现在了很多人身上。

因此，为了让自己的生活变得更加自在，我们首先要学会的就是削弱、凿除甚至伤害我们内心的完美主义。因为在我们的潜意识里，很可能会很害怕胜利，很可能对生命中的一些东西感到内疚，而这一切都会反过来制约我们赢得幸福的权利。赢得一种人生的快乐说简