

本书集合了哈佛大学教授、哈佛商学院讲师、哈佛著名毕业生有关幸福故事的实践性精华！
帮助每一个人开启智慧，通过运用简单易行的方法，达到幸福的彼岸！

ハーバード流 幸せになる技術

哈佛 幸福的方法 · 实践版

哈佛大学最受欢迎的幸福课

〔日〕悠木崧麻/著 范丹/译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

ハーバード流 幸せになる技術

哈佛 幸福的方法 · 实践版

〔日〕悠木崧麻/著 范丹/译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛幸福的方法：实践版 / (日) 悠木崧麻著；范丹译. -- 北京：
北京时代华文书局，2016.5
ISBN 978-7-5699-0902-9

I. ①哈… II. ①悠… ②范… III. ①幸福—通俗读
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 094292 号
北京市版权著作权合同登记号字：01-2015-6668

HARVARD-RYU SHIAWSENINARU GIJYUTSU
Copyright 2015 by Sonoma YUUKI
First published in Japan in 2015 by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardor-Chinese Media Agency

哈佛幸福的方法：实践版

著 者 | 【日】悠木崧麻
译 者 | 范 丹

出 版 人 | 杨红卫
选题策划 | 胡俊生
责任编辑 | 胡俊生 余荣才
装帧设计 | 孙丽莉 迟 稳
责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京中科印刷有限公司 010-69590320
(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32
印 张 | 6.25
字 数 | 180 千字

版 次 | 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 | ISBN 978-7-5699-0902-9

定 价 | 32.00 元

版权所有，侵权必究

前言

如果没有目标，人生就只不过浮于表面。

——克雷顿·克里斯汀生（哈佛商学院教授）

哈佛作为成功的象征，同时也是“成功陷阱”的象征。哈佛大学的导师们花费了庞大时间和金钱进行研究调查，探求用于鼓励后辈们的“幸福技术”。本书将介绍这些获得幸福的哲学与手法。

哈佛大学作为世界最高学府之一，给人以成功的象征这一华丽印象。但另一方面，深陷“成功陷阱”，远离幸福的毕业生也不在少数。因此，同学的导师们开始研究如何才能让他们免于陷入“成功陷阱”，获得真正的成功并得到“真正的幸福”，并借助其成果对后辈们进行技术指导。

如今的你能在工作中感到幸福吗？能找到人生的意义吗？即使不以成功为目标，如果你仍然希望自己的每一天都能感受到喜悦，人生能充满意义的话，不妨仔细聆听哈佛相关人士的建议，实践他们所推崇的“幸福技术”。为什么呢？因为本书所介绍的

哈佛流“幸福技术”是能让所有人实现人生价值的实用技术。

这番话的背景是来自于我的亲身体验。我在2001年取得了职业顾问资格，以职业规划咨询为中心开展人才培养事业，持续了5年左右。我得到了社会认可，获取了与此相对应的收入，在郊外宅邸的车库中拥有了心仪的进口车，可以不看价签随意购物，开始实现被自己所喜欢的事物包围的梦想般的生活。但在某一天，我突然间就像是大梦初醒，发现自己心中无比空虚，并为此愕然不已。

这种空虚感究竟是什么？这5年究竟算什么？我至今为止的人生又是什么？一切仿佛泡影。为了抵抗这种空虚，我开始扪心自问：“为什么会觉得不幸福？要怎么做才能幸福？”

然后我邂逅了一门学问，以积极心理学（Positive Psychology）为起点的幸福科学（The Science of Happiness：关于幸福的研究）。2006年，该领域的先驱者丹尼尔·吉尔伯特和泰勒·本-沙哈尔等哈佛大学的研究者们将成果诉诸媒体，从而开始受到关注。

我对于这门知识深感兴趣，时常关注相关信息。但即使如此，也并没能立刻找到关于“怎样才能感到幸福”的答案。然后到了2012年，我“邂逅”了哈佛商学院教授克雷顿·克里斯汀生的名言：

“如果没有目标，人生就只不过浮于表面。”

克里斯汀生是自被称作经营思想界学院奖的“经营思想家 50 强”创立以来，名字就长驻榜单的经济学家。他在《哈佛商业评论》（*Harvard Business Review*）杂志上阐明了制定人生目标的重要性。

这篇令人醍醐灌顶、灵魂觉醒的报道让我猛然一震，明白了在实现梦想中的生活之后我依然不觉得幸福的理由。

那是因为作为职业规划的实业家，我在长期为他人指明人生目标的同时，自己已经陷入了“成功的陷阱”，忘记了“寻找人生中真正的目标”这一最重要的课题。所以即使实现了梦想却依旧空虚，无法品尝到真正的成果所带来的真正的幸福。

醒悟这一点之后，我才惊觉自己身上竟发生了如此惊人的变化。更让我感到不可思议的是，我居然直到现在才发现这一点。于是空虚感瞬间消失，我开始每天都能感受到幸福。虽然我在被空虚感包围时减少了工作，但做出自我改变后，收入并没有什么变化，依旧能继续过富足的生活。

可以说这就是幸福科学的效果。我在探寻这个领域期间开始一点点地实践所得到的知识。比如在收入与幸福不成正比的数据

基础上，通过减少自己的工作，开始科学地控制支出。

我虽然坚持自省，但在日常反思的日子里，其实除了实践幸福科学的工作方式与生活方法之外，并没有做其他尝试。即使如此，我发现每天依然可以过得很幸福，而且并不需要放弃富足的生活。当我察觉这一点时，脑中如走马灯一般浮现出以下几句话：

“幸福并不需要牺牲成功” “幸福并不是成功的结果，它能走在成功之前” “幸福的人生产性很高” “所谓幸福的‘陷阱’，就是指容易走向歧途” ……

这些是哈佛大学导师对毕业生们说过的话，也是有科学依据的各种学识。我在5年间有意识地研究这些知识，时常思考，并尝试进行实践。这些思考和实践让我感到幸福，而这种幸福则让我真实地感受到了走向成功的瞬间。

随着对剧烈改变我人生的哈佛流“幸福技术”的进一步研究，不仅是克里斯汀生，同样在哈佛商学院执教的罗伯特·史提芬·卡普兰和霍华德·斯蒂文森也提出“真正的成功是什么，真正的幸福是什么”，并将其精华和方法集成著作。

哈佛大学是美国第一个开始心理学研究的大学，并且也是成

功与“成功之陷阱”的象征。在哈佛，有无数人收获了巨大的成果，同时也有无数人对幸福求而不得。正因为如此，导师们希望学子能获得幸福，开始了研究此课题的项目，并将其传承了下去。

如今日本的商业界以安倍经济学为首，以经济再增长为目标迈开了脚步。2015年4月，日经平均股价睽违15年再次突破了开盘、收盘达2万日元，让人们对经济恢复更充满了期待。另一方面，以著作《21世纪资本论》而备受世界瞩目的法国经济学家托马斯·皮凯蒂（Thomas piketty）却指出：“安倍经济学扩大了贫富差距”。

经济增长的结果必然是扩大贫富差距吗？答案只有等未来揭晓。现如今能明确的是，如果人们再次受经济增长的鼓舞，陷入“成功的陷阱”，一味追求富裕的生活的话，就有可能离幸福越来越远。

因此，我认为趁现在在日本推广将作为成功与“成功的陷阱”的象征的哈佛相关人士所提出的“幸福技术”，颇具意义。针对追求金钱则远离幸福这一状况，从科学知识的角度总结对策，让这些知识给一心追求成功与富裕的我们敲响警钟。

在针对幸福的研究方面，不仅有哈佛相关人士参与，普林斯顿大学的达尼埃尔·卡内曼，克莱尔蒙特大学研究院的米哈伊·切克森特米亚，宾夕法尼亚大学的马丁·赛雷格蒙，伊利诺伊大

学以艾德·迪娜为首的芭芭拉·弗雷迪克森，罗拉·金，达卡·柯尔特那，艾米莉安娜·R. 塞蒙托马斯，大石繁宏等优秀研究者也活跃于该领域。

本书将会探讨这些相关知识，以哈佛大学的议题为中心，系统性地向您介绍涉及广泛领域的“幸福技术”。

此外，虽然与幸福相关的研究将会深入心理学、经济学、脑科学等各种领域，但克里斯汀生等人的思想和灵感却被另辟蹊径地称作幸福科学。而我则将所有基于科学方式的实用性知识都统称为“幸福技术”，将它作为幸福科学介绍给大家。

作为职业规划的实业家，我见过许多通过工作获得幸福的人，也见过因工作不顺而陷入不幸的人。我认为可以通过这一工作经验，探讨“幸福技术”的有用性。

因此本书将针对“幸福技术”，皆由实际工作来介绍以职业为核心的5大突破口。各章节将配合哈佛相关人士的名言，寓意能获得幸福的哲学与方法以及诀窍。

5大突破口如下：

方法1……通往幸福的“成功的技术”

方法 2……扩大幸福的“金钱的技术”

方法 3……与灵魂工作相遇的“职业的技术”

方法 4……构筑幸福人生的“目标的技术”

方法 5……创造幸福的“行动习惯的技术”

我可以断言，各位必然能通过职业经验积累走上通往“真正的幸福（Authentic Happiness）之路。在道路另一端，则是人生真正的目的，在这条路上，你也必定会遇到 Soul Work（让灵魂喜悦的工作）。

而要遇到能让灵魂感到喜悦的工作，得到“真正的成功”所带来的“真正的幸福”，我衷心希望由世界顶级智慧所推导出的“幸福技术”将能对你有所帮助。

并且我祈祷当各种成功与幸福光临时，为职场、家庭与地区带来的幸福与适当的富足将如水波般扩散开来，从而构筑一个更好的社会。

悠木崧麻

目录

前言 1

方法 1：通往幸福的“成功的技术”

1. 脱离“幸福的神话” / 3
2. 所谓幸福究竟是什么 / 6
3. 以亿万富翁为目标的人生游戏 / 11
4. 成功的脉络变化 / 16
5. “富裕”并不是二选一 / 20
6. 幸福的人生产性更高 / 25

方法 2：扩大幸福的“金钱的技术”

1. 从“富裕的跑步机”上下来 / 31
2. 除金钱之外能让人幸福的东西 / 35
3. “节俭”能带来幸福 / 39
4. 从金钱的束缚中解放 / 44
5. 用金钱购买经验而非购物 / 48
6. 对奖励、时间、未来进行投资 / 53
7. 为他人使用金钱 / 57

方法 3：与灵魂工作相遇的“职业的技术”

1. 工作能让人幸福吗？ / 65
2. 热情与能力的统一 / 70
3. 无论怎样的劳动都能成为天职 / 75
4. 发挥最大限度的能力 / 80
5. 留下自省的时间 / 84
6. 不厌其烦地反复尝试 / 89
7. 将以往和今后的自己联系起来 / 93
8. 找到人生的目的 / 97

方法 4：构筑幸福人生的“目标的技术”

1. 所谓目标的责任是什么 / 103
2. 有意义的目标的 3 大条件 / 106
3. 思索目标的终极意义 / 110
4. 拿到心中的金牌 / 114
5. 是否享受达成目标的过程 / 119
6. 努力是勤勉还是徒劳 / 123
7. 以万花筒战略达到永远的成功 / 127
8. 计划工作与生活的平衡 / 131

方法 5：创造幸福的“行动习惯的技术”

1. 从一小步到一大步 / 139
2. 感恩与幸福的科学性关系 / 148
 - ◆ 感谢的日记 (Gratitude Journal) / 150
3. 越是助人为乐越是幸福 152
 - ◆ 随时行善——Random Acts of Kindness 155
4. 培育社会支持网络 156
 - ◆ 积极聆听——Active Listening 160
5. 积累“小事” 161
 - ◆ 3 件好事——Three Good Things 165
6. 注意心理健康 167
 - ◆ 正念呼吸法——Mindfulness Breathing 171
7. 预测最好的未来 173
 - ◆ 最棒的自己——Best Possible Self 176

后 记 178

【参考文献·参考资料】 182

method

方法

1

通往幸福的

「成功的技术」

