

让幸福来敲门

哈佛幸福公开课

徐老丫◆编著



幸福

счастье Happiness 행복 幸福

幸福 felicitas 幸福

Happiness Glück felicità

bonheur felicitas 幸福

幸福 feli Glück

幸福 행복

幸福 felicitas Glück

幸福 felicidad 幸福 Glück

Happiness счастье 幸福

幸福 幸福



长江出版传媒
长江文艺出版社

让幸福来敲门

哈佛幸福公开课

徐老丫◆编著



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

让幸福来敲门: 哈佛幸福公开课 / 徐老丫 编著

武汉: 长江文艺出版社, 2012.10

ISBN 978—7—5354—5708—0

I. 让… II. 徐… III. 幸福—通俗读物 IV. B82—49


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 044591 号

责任编辑: 牛静敏 王 妮

责任校对: 陈 琪

封面设计: 回归线

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 仙桃市新华印务有限责任公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 16.125


版次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

字数: 211 千字 印数: 1—8000 册

定价: 26.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

每个人都渴望幸福、追求幸福，期待过上幸福美好的生活，但并不是每个人都能达到内心的幸福彼岸。

在物质生活水平不断提高的今天，人们内心的幸福感并没有与物质生活水平呈正比直线上升。该如何提升自己心中的幸福感呢？这是一个值得深入探讨的话题。

近年来，在世界顶级学府——美国哈佛大学中，有一门最初只有8名学生报名的冷门课程，一跃成为有800多名学生竞相选修的热门课程，那就是拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位的泰勒·沙哈尔教授的“幸福课”。

这门课曾一度被多家媒体和知名刊物争相报道，成为世界知名课程。

泰勒·沙哈尔教授曾这样评价这门课：“这不只是一门简简单单讨论‘美好生活’的课程。学生们除了阅读和学习研究报告之外，我还要求他们把所学应用于实际生活中。他们学会与恐惧相处、找寻自己的优势、设定短期及长远的目标；我也鼓励他们去冒险、去尝试，在其中发现最适合自己的舞台。”泰勒·沙哈尔教授通过这门课程使大家认识到：幸福并不是一种看不见、摸不着的东西，它并不遥远，只要用心体会，我们就一定能感受到它的存在。

每个人在漫长的一生中，都会遇到各种各样的难题，都会经历许许多多的负面情绪，但幸福却并不会因此成为稀缺品。它就像我们日常生活中的水和盐一样，平凡、亲切、珍贵。虽然看起来不起眼，却是我们生活中不可或缺的东西。很多时候，我们只需换一个角度、换一种情绪，就能体会到生活中许多弥足珍贵的美妙感觉，那种感觉也许就叫做“幸福”。

每天多一点快乐的情绪，学会享受追寻快乐的过程，渐渐地，你会发现，打开幸福大门的钥匙其实就在自己手中。感悟美好的心灵，聆听发自心底的声音，或许下一秒，最美好的幸福就会与自己相伴。

本书旨在将泰勒·沙哈尔教授的幸福课程与如何才能获得幸福的各种方法结合起来，帮助大家寻找幸福、实现幸福，获得更多幸福体验，拥有更强大的内心世界。

在阅读和学习本书的过程中，你会发现，幸福可能很简单，也可能很复杂，关键在于自己怎样去体会。通过阅读本书，你将练就一双会发现的眼睛、一颗敏感的心灵和不断进行反思的头脑。期待本书能给予正渴望幸福、追求幸福的你最有力的帮助。

目录

content

第一章

寻找幸福

——认识幸福是什么

1. 你是个幸福的人吗 / 2

幸福要素 / 2

“快乐 + 意义”是最有营养的“幸福牌”汉堡 / 5

设定幸福目标 / 8

你是否幸福与你的性格有关 / 11

对生命负责——让自己幸福 / 13

2. 我们为什么不幸福 / 17

总觉得别人比自己幸福 / 17

不幸源于过多的欲望与过度的疲劳 / 2

不健康的生活方式和生活状态 / 23

不会管理自己的情绪 / 27

对别人总是“羡慕嫉妒恨” / 30

3. 幸福究竟是什么 / 33

幸福是内心最深处的感触 / 33

幸福就在追求理想的路上 / 36

幸福意味着自我满足 / 38

苛求完美是幸福的陷阱 / 41

计较越少，幸福越多 / 44

退一步海阔天空 / 44

宽容环境让生活更加美好 / 45

幸福来到门外

——幸福一直在你我身边

1. 幸福就在我们身边 / 48
 - 幸福在阳光照到的每个地方 / 48
 - 幸福就在今天 / 51
 - 爱惜身边的人 / 54
 - 幸福就在拐角处 / 57
 - 只要你懂得欣赏，生活处处皆幸福 / 59
2. 让自己成为幸福的主宰者 / 63
 - 幸福掌握在自己手中 / 63
 - 别拿别人的标准对自己评头论足 / 66
 - 不自寻烦恼，不委屈自己 / 69
 - 战胜自卑，做幸福的主人 / 71
 - 让幸福成为一种习惯 / 74
3. 找到幸福生活的秘诀 / 77
 - 感恩让你能时刻触摸到幸福 / 77
 - 磨难是一种学会幸福的幸福 / 80
 - 幸福往往就在取舍之间 / 83
 - 只有抵住外界的诱惑才能赢得幸福 / 85
 - 善待生活中的每一天 / 88

让幸福来敲你的门

——如何得到自己的幸福

1. 积极、乐观 / 92
 - 大声向坏心情说拜拜 / 92
 - 时刻反省比盲目自责更幸福 / 95
 - 失去有时也是一件好事 / 97
 - 要努力放大自己的快乐 / 100
 - 给自己一些积极的心理暗示 / 104
 - 给压力找一个出口 / 107
 - 用希望唤起积极的行动 / 111

每朵花都有盛开的理由 / 115

2. 感恩 / 119

懂得感恩的人最幸福 / 119

感谢敌人，可以让你更加强大 / 122

感谢折磨，可以让你更加坚强 / 125

感谢不幸，它可能变成一次机遇 / 127

3. 工作 / 131

唱着“小曲”去上班 / 131

用微笑来面对一切 / 133

征服自己，发挥自己最大的潜能 / 136

接受工作中的审美疲劳 / 138

遇到问题就换种思维 / 141

对工作不要太严苛 / 144

4. 爱情 / 147

如果爱就大胆地表白 / 147

把甜言蜜语当做“家常便饭” / 150

不要吝啬你的赞美 / 153

距离是感情增温的特效药 / 156

唠叨是婚姻的杀手 / 159

爱她就不要和她讲道理 / 163

温柔是一把万能钥匙 / 166

第四章

打开大门迎幸福

——破解幸福的密码

1. 奉献 / 170

帮助他人可以获得幸福 / 170

春天播撒幸福的种子，秋天就会收获更多的

幸福 / 173

奉献出你的爱即可得到幸福 / 175

给予的越多，收获就越多 / 178

赠人玫瑰，手有余香 / 182

2. 享受 / 186

快乐生活与成功哪个更重要 / 186

懂得了生活便是收获了幸福 / 189

幸福是衡量一切的最高标准 / 191

从“幸福守恒定律”中体会幸福 / 194

幸福的榜单上，第二名也是英雄 / 197

第五章

品味幸福

——享受幸福的果实

在学习中也能获得幸福 / 202

拥有幸福的好习惯也可以培养 / 204

放慢脚步，就可以拥抱美满的人生 / 208

活在当下——让幸福的时钟停留在现在 / 211

心灵因思考而丰富 / 214

幸福没有终点 / 216

让自己幸福的 10 个秘诀 / 218

“没有最幸福，只有更幸福”的幸福观念 / 221

假设幸福、假设快乐——幸福的小招数 / 224

“学会放弃”的幸福智慧 / 227

附一

幸福语录

幸福语录 / 231

附二

关于哈佛大学

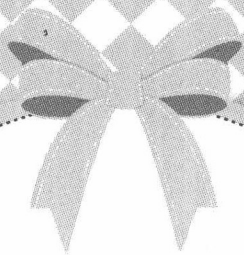
哈佛大学历史 / 238

哈佛学科系及专业设置 / 240

哈佛学校训 / 241

哈佛大学校长名言录 / 242

哈佛大学名人榜 / 243



第一章

寻找幸福

——认识幸福是什么

1. 你是个幸福的人吗

幸福要素

从古至今，幸福一直是人们讨论不休的话题，也是人们亘古不变的人生主题。

幸福究竟是什么？也许一百个人，会有一百种答案：当一个乞丐可以坐在宽敞的屋子里享受空调的时候，他会觉得这是一种幸福；当一个终日忙碌的人可以悠闲地躺在沙滩上晒太阳的时候，他会觉得这是一种幸福；当一个妙龄少女脸上的青春痘不见踪影的时候，她会觉得这是一种幸福……

幸福没有固定的模式。

近几年来，越来越多的人开始研究幸福是什么，试图用更加科学的方法来解释它，就如人们现在可以用荷尔蒙来解释爱情一样，但是对于幸福定义的研究，至今依然无果。

其实，幸福是自身的一种感受，与其他东西无关。用哈佛导师泰勒·沙哈尔的话来说就是：幸福与金钱、地位、胜利都搭不上边。

幸福与金钱无关。

丽的父母因意外去世，给丽留下了数百万的遗产。丽说：“对数字我不太敏感，对钱也不太感冒，我只知道我的父母永远地离开了我，他们再也不能带我去逛公园，再也不能给我做饭吃，我难受的时候也不会有他们陪在我身边了。”

幸福与地位无关。

丽一直是一个非常努力的女孩子。在学校，她努力学习，认真完成老师布

置的任务，因此，从小学到大学，她一直是班里的班干部。在多数人眼里，她是一个好学生，也经常得到老师与家长的表扬。

在其他人的看来，她应该是幸福快乐的。但是，对于这样的经历，雨却说：“我没有觉得有多幸福。不错，在刚开始的时候，身边的一切确实让我感到自豪，我也确实有快乐的感觉，然而，那种感觉只维持了很短的一段时间。”

雨说：“我不像其他同学那样有快乐的童年时光可以回忆。我很少与其他同学一起玩儿，因为要保持自己优异的成绩和已经取得的地位，所以我要不断为自己的努力加码，以致于我现在对童年的回忆就只有不断的努力。”

虽然取得一定的地位可以让人获得幸福感，然而这种幸福感却不能长久保持。努力保持自己已经取得的地位固然是一个好现象，但是，正如泰勒教授所说，幸福与地位无关。

幸福与胜利无关。

在金庸的武侠小说中，谁的武功最厉害呢？毋庸置疑，这个人当数独孤求败，天下没有人能打得过他。但是，当他打败所有人之后，却一生都在独孤求败，有谁能说他是幸福的呢？

既然幸福与金钱、地位、胜利都无关，那什么可以带来幸福呢？这一直是个值得探讨的问题。

早在几千年前，古希腊的哲学家亚里士多德就说过：“所谓幸福，就是每个人都渴望得到的东西。”但这位哲人并没有给我们一个明确的答案。人们渴望的东西太多了，在这些东西无法得到——满足的时候，人们根本无法得到幸福。

到了18世纪，唯心主义哲学家康德说：“幸福的概念是如此的模糊，以至于尽管每个人都渴望得到它，但是谁也无法说明白，自己所追求和渴慕的东西到底是什么。”

就在大家都困惑于不知幸福为何物时，哈佛大学有一名教授简单而直接地回答了这个问题。这位教授名为克鲁西，他在哈佛开班授课，给他的学生们讲解幸福的真谛。

用克鲁西教授的话来说，幸福其实很简单，虽然它没有固定的模式，但是却有不可或缺的三个要素——有希望、有事做、能爱人。

元素一 有希望

当亚历山大大帝征服世界后，为了庆祝胜利，他赏赐了他的大臣们。升官的升官，赐地的赐地，赏钱的赏钱。这时，他儿时的一位朋友对他说：“您要是一直这样下去，很快就会把自己辛苦打下的江山送完的，最终会变得一无所有。”而亚历山大大帝却说：“不会的，我给了自己一份最伟大的礼物，这就是希望。只要我有希望，就不会一无所有的。”

聪明的回答！也只有经历过世事变迁的人才会懂得幸福的真谛。当一个人只沉浸在自己过去的辉煌中时，就不会再有新的希望，而当一个人没有了希望的时候，那他的生命之树就会枯萎，直至终结。

无论自己过去有多辉煌的成绩，那也只是过去而已，无法代替自己的将来。有时，辉煌的过去还会成为我们的包袱，甚至让我们试图逃避前进道路上的坎坷。

但是，对未来的展望却可以坚定我们的意志，使我们的内心变得强大，让我们在对未来的美好憧憬中构建一幅充满希望的蓝图，这就是希望的力量！当初潘多拉虽然把魔盒中的疾病、灾难投向了人间，但盒子里的希望却永远存在，人们就是靠着这个“希望”，战胜了一次又一次的疾病与灾难。

元素二 有事做

柏老师是一位退休返聘的老人。刚退休的那段时间，柏老师将自己关在屋子里，从来不出门与那些老人们一起谈话聊天。他的老伴对他说：“你总是这么憋在屋子里会憋出病来的。”柏老师说：“没有了工作，我就觉得自己没有用了，在外面看着那些来来往往忙碌的人，我都觉得不好意思。”

在英国，一位因病而即将离世的中年男人，在自己的临终遗言中这样写道：现在不要怜悯我，永远也不要怜悯我；我将不再工作，永远永远地不再工作了。

无论是柏老师还是那位英国中年男人，在他们看来，不能工作就是最让人可怜的事情了。实际上也确实是这样，如果让一个人休息几天，他也许会觉得

很高兴，但是如果让他半年没有事情做，他就会觉得很烦。

这就是工作的力量。其实工作的本质是体现自己的价值，所以当人们有事可做时，会有幸福的感觉。虽然现在很多人抱有享乐主义的思想，想要不劳而获，但是当他们真的可以不劳而获，一天一天虚度光阴的时候，心里是无比空虚的。

元素三 能爱人

格林童话中，当白雪公主误食了皇后的毒苹果后，中毒身亡，故事并没有因此而结束，七个小矮人被告知：只要有一个真心爱公主的人亲吻公主，她就会复活。于是，当王子来到森林的时候，小矮人把他带到了公主的身边……最后，王子的吻救活了公主。

与其说是王子的吻救活了公主，不如说是王子的爱救活了公主。正是因为爱，这个世界才充满了温暖；也正是因为爱，父母用自己的身躯为幼子撑起了一座生命的铁塔；还是因为爱，地震后的汶川才能快速地崛起。

诗人勃朗宁有这样一句诗：“他望了她一眼，她对他回眸一笑，生命突然苏醒。”平凡的句子，却撼动了人心。爱是一种美妙的东西，可以让人生死相许。

爱的力量是巨大的，人一旦有了爱，就会变得谦卑，充满生机和活力，希望也由此而生。

我们回到了幸福的第一个要素——希望。当一个人总是拥有希望的时候，他就是永远幸福的。

“快乐 + 意义”是最有营养的“幸福牌”汉堡

汉堡是受人欢迎的快餐食品，但你能想到，汉堡中也包含着人生哲理吗？

泰勒·沙哈尔教授是哈佛大学幸福课的主讲人，他曾经是一位壁球好手，



还获得过世界冠军。每个取得优异成绩的运动员都离不开艰苦的训练，泰勒·沙哈尔教授也是如此，说到做运动员的日子，他说，那时除了要准备重要的比赛和进行枯燥的练习外，还要严格控制饮食。

在比赛前的一个月，他只能吃最瘦的肉、全麦碳水化合物和新鲜果蔬，这对于一个喜爱美食的青春少年而言无疑是一种折磨，沙哈尔暗暗发誓：等比赛结束了，我一定要痛痛快快地去吃汉堡。

比赛结束后，沙哈尔做的第一件事就是冲进汉堡店，一下买了四个汉堡。当他迫不及待地撕开包装纸后，在把汉堡送到嘴边的一瞬间他却停住了，他突然意识到：在比赛之前正是因为健康的饮食才使得我体力充沛，如果我忍不住享受了汉堡的美味，将来一定会后悔，因为这一一定会影响到健康。

看着眼前四种不同风味的汉堡，沙哈尔突然想到这四个汉堡代表了四种不同的人生模式。

第一种汉堡口味诱人，却是地地道道的“垃圾食品”，如果把它吃到肚子里，现在可以享受到快乐，但同时也会埋下健康隐患。如果用这种情形来比喻我们的人生，就是及时享乐、对未来的幸福不管不顾的人生，即“享乐主义型”。

第二种汉堡里面都是蔬菜和有机食品，吃完后能够使人更加健康，但口味特别差，吃的时候会很痛苦。这就像有些人，每天都在奋斗、工作、忙碌，牺牲了眼前的幸福，为的是以后生活得更加美好，这种人生被称为“忙碌奔波型”。

第三种汉堡是最差劲的，因为它不但味道不好，而且还会影响健康。与这种汉堡相对应的人生是完全失去了追求与希望，既无法感受到眼前的幸福，对未来也不抱一丝一毫期望的人生，属于“虚无主义型”。

第四种汉堡被沙哈尔称为“幸福牌”汉堡，因为它既好吃又健康。一个幸福快乐的人是既能享受现在所做的事，又能获得更幸福的未来的人。

在这四种人当中，最理想的状态莫过于第四种，但如果你稍加注意身边的人就会发现，第二种“忙碌奔波型”的人在生活中最多，而拥有第四种“幸福牌”汉堡的人则寥寥无几。

某知名快餐店做过一则关于“深海鳕鱼堡”的广告：

一对情侣走在大街上，女孩看到路边的棉花糖高兴地跑过去说：“好吃的！”
男孩却摇摇头说：“没营养！”

然后，男孩转身到另一边的菜摊上拿起一根黄瓜朝女孩晃了晃，女孩撅起嘴说：“不好吃！”

后来，满脸惆怅的两个人同时看到“深海鳕鱼堡”的广告，女孩说：“好吃的！”男孩说：“营养的！”

于是，他们拉起手走进快餐店，甜甜蜜蜜地一起享受起美餐来。

可见，连快餐店都在极力摘掉“垃圾食品”的帽子，推出了“幸福牌”汉堡，那么我们该如何做呢？这个问题也一直在困扰着年轻时的沙哈尔。

沙哈尔在16岁时就获得了全国壁球赛的冠军，在夺冠前长达五年的训练中，空虚如影随形，残酷的练习消耗着他的身心，他总觉得自己的生命中少了很重要的东西。尽管他一直为此闷闷不乐，但他坚信：只要坚强地走下去，就一定会获得胜利，到那时自己一定会变得充实起来，也一定会感到幸福。

沙哈尔终于如愿以偿地获得了冠军，夺冠后的他欣喜若狂，家人和朋友为他举办了隆重的庆祝晚宴，他对自己当初的想法更加坚定：成功可以带来快乐，过去所承受的一切都值得！

晚上，沙哈尔躺在床上试图再回味一下夺冠后的喜悦感，可是梦想成真后的喜悦感与快乐感却消失得无影无踪，他的内心又陷入了无限的空虚、迷茫和恐惧之中。沙哈尔的泪水夺眶而出，他不断地问自己：我在获得了如此大的成功后却未感到幸福，到哪里才能找到属于我的幸福？

他使用各种方法让自己安静下来，安慰自己说：这只是暂时的神经过敏，过些日子就好了。然而，在接下来的日子里，他不但没有找回快乐，空虚感反而与日俱增。他只能告诉自己这样一个事实：成功，并未给我带来幸福，我所依赖的信仰已被彻底推翻。

也就是从那时起，沙哈尔对一个问题相当地痴迷，那就是：怎样才能得到真正的幸福？于是，他每天都注意观察身边的人，谁看起来比较幸福，他就耐

心请教。他还读了无数有关幸福的书籍，从亚里士多德到孔子，从古代哲学到现代心理学，从学术研究到故事书籍等。最后他做出了这样一个决定：去哈佛主修哲学和心理学。

随着学习的不断深入和生活阅历的增加，沙哈尔的幸福观逐渐清晰起来：幸福，应该是快乐与意义的结合。已经拿到冠军的沙哈尔尽管实现了人生的意义，但在实现这个意义的过程中却并不快乐，因此，即便拿到了冠军，他也没有感到幸福。

快乐与意义就如同好吃与营养一样，要想两样都俱全，就一定要懂得如何搭配原料，才能让“食物”变得既好吃又有营养，这样我们才能拥有“幸福牌”汉堡。

设定幸福目标

在西撒哈拉沙漠中有一个名叫比塞尔的地方，它被称为“沙漠明珠”，因为每年都会有数以万计的旅游者来到这里。然而，很多人却并不知道，在肯莱文发现它之前，它只是个封闭落后的地方，当地居民没有一个人走出过这片荒漠，据说并不是他们不愿意离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有成功。

很多人都觉得这是个神秘的地方，是某种原因导致当地人无法突破障碍，走出荒漠。身为科学家的肯莱文不肯相信无人能走出这片荒漠，他用手语询问当地人走不出沙漠的原因，大家不约而同地告诉他：“从这里出发，无论向哪个方向走，最后还是回出发点。”

为了证实当地人的说法，肯莱文亲自从比塞尔村向北走去，结果只用了三天半就走了出去。为什么比塞尔人却走不出去呢？他决定找一个比塞尔人当向导，让他带路，看看到底是什么原因导致他们无法走出荒漠。

为了得到最可靠的答案，肯莱文收起了指南针等现代设备，和被雇佣的比塞尔人带了半个月的水，牵了两峰骆驼，走进了沙漠。十天的时间里，他们大约走了八百英里，第十一天的早晨，他们果然再次回到了比塞尔。