

哈佛学子：幸福课改变了我们的一生

受 益 一 生 的 佛

麦冬 编著

# 哈佛幸福课

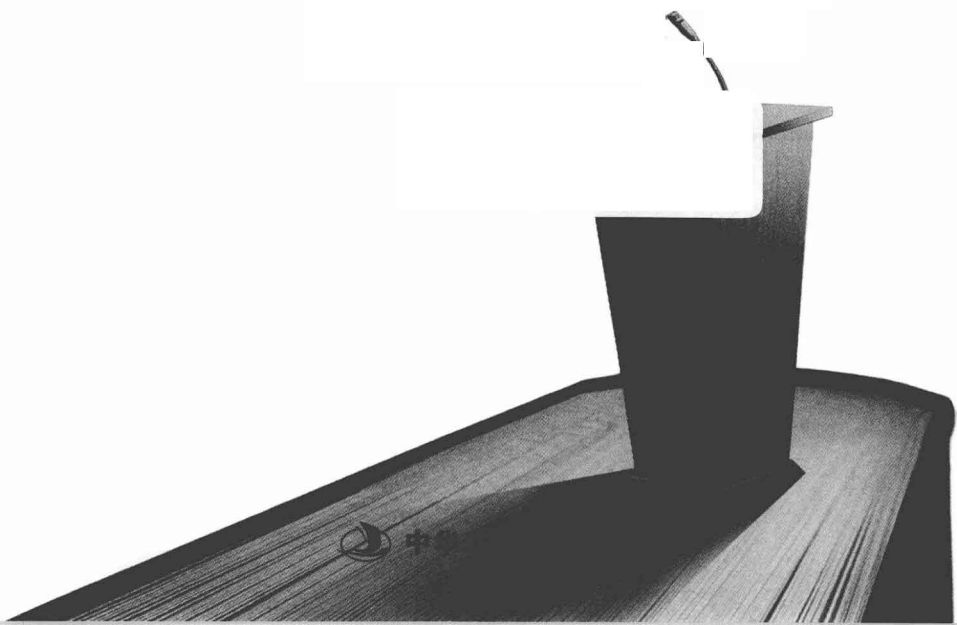
哈佛大学著名的人生导师泰勒教授带您挖掘幸福的“正能量”！  
摆脱困窘的处境，掌握通往成功与财富的幸福密码！

受 益 一 生 的

麦 冬 编著

# 哈佛幸福课

哈佛大学著名的人生导师泰勒教授带您挖掘幸福的“正能量”！



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

受益一生的哈佛幸福课 / 麦冬编著. --北京 : 中华  
工商联合出版社, 2012.9  
ISBN 978-7-5158-0260-2

I. ①受… II. ①麦… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 157686 号

---

### 受益一生的哈佛幸福课

---

编 著：麦 冬  
责任编辑：吕 莺 郑承运  
装帧设计：天下书装  
责任审读：郭敬梅  
责任印制：迈致红  
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷：北京高岭印刷有限公司  
版 次：2012 年 10 月第 1 版  
印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷  
开 本：710mm×1000 mm 1/16  
字 数：180 千字  
印 张：15  
书 号：ISBN 978-7-5158-0260-2  
定 价：32.00 元

---

服务热线：010-58301130  
销售热线：010-58302813  
地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座  
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>  
E-mail:cicap1202@sina.com(营销中心)  
E-mail:gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。  
联系电话:010-58302915

# 前言

幸福的人是令人羡慕的。

不仅因为他们总是享受着愉悦的状态，更因为幸福可以促进他们的成长，帮助其创造性地解决问题，维持其身体健康。

首先，幸福的人更愿意和人交往，这样他们便有可能获得更多社会资源的支持，如朋友的帮助、同事的支持、领导的赏识等，从而拥有更多发展自身能力的机会；而不幸福的人则倾向于使用某种自我防御的行为方式拒绝与他人交往，这会阻碍自身的发展。

此外，幸福的人更可能产生审视自己生活状况的意愿，因此他们会以新的更积极的方式来看待自己及周围的世界，从而持续不断地改进自己的生活，使自己更加幸福。

其次，幸福的人总是处于一种积极的情绪状态，而积极的情绪状态能够引发更富有创造性和灵活性的思想和行为。因此，幸福的人更可能创造性地解决问题，表现出更优的坚持性和灵活性，在问题解决过程中能调用更多的资源，更具有好奇心，更愿意在新环境下做出探索行为等。

最后，幸福与否也会影响人的健康状况。众所周知，频繁的生气、恼怒、抑郁会导致人的肠胃疾病、心血管疾病、脑部疾病和皮肤疾病等。在日常生活中，我们也可以发现，那些长寿的老人总是心态平和的、安详的、满足的、幸福的。

可见，幸福是多么重要。

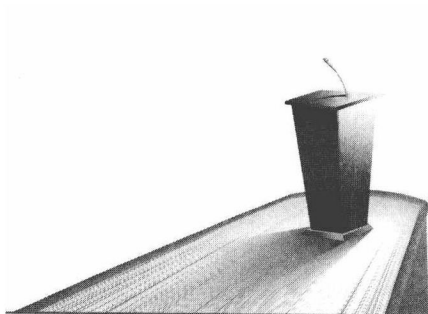
近年来,哈佛大学心理学硕士泰勒·本·沙哈尔主讲的“积极心理学”被选为哈佛最受欢迎的选修课,听课人数超过了王牌课程“经济学导论”。该课被师生们誉为“幸福课”,称这门课程“改变了他们的人生”。当他们离开教室的时候,都“迈着春天一般的脚步”。幸福课在哈佛引起了前所未有的轰动,而泰勒也被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”和“人生导师”。

在心理学上,如果要给幸福下个定义,我们可以这样说:幸福是指人类个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态,是由需要(包括动机、欲望、兴趣)、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的心理状态。

在心理学研究中,与幸福相关的另一个概念是“主观幸福感”,它专指评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估,是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标。当然,在不同的领域,人们也使用一些相似的术语,如:快乐、高兴、自我实现、成就感等。很显然,这些都是与主观幸福感有着相似内涵的一些代名词。

本书吸取了哈佛大学“幸福课”的精华,以通俗的语言,将心理学的相关研究与人们的日常生活联系在一起,帮助读者认真地思考人生、反思自己的行为模式,挖掘自身的积极力量,乐观地面对生活,从而实现幸福达人的完美计划。

无论我们正处于何种生命状态:遭遇不幸,经历变迁;追求卓越,名利双收;抑或人生正经历困惑、求索或领悟,我们对生命都要负一个重要的责任——让自己幸福。



# 目录

## Contents

### 第一课 最简单的解读——幸福就是心灵的平静 ..... 1

“问问你自己究竟为什么不快乐？闭上眼睛，回忆自己生活中最幸福的时光，想想那时为什么那么幸福？”

——泰勒·本·沙哈尔

只要我们自己有一颗恬静的心，完全可以手捧一杯清茶，悠然自得地遐想，这时幸福就会荡漾在心头；

只要我们自己有一颗不老的童心，完全可以在青山绿水之中，尽情地欣赏大自然的杰作，这时幸福也会荡漾在心头；

只要我们自己有一颗知足的平常心，完全可以感受到生活中的点滴幸福。

### 让幸福的心指引你——总有90%的幸福你可以掌握 ..... 2

01.或许你不能支配自己的生活，但你的态度能够使生活发生转变 ... 4

02.自重、自觉、自制——此三者可以引致幸福的崇高境界 ..... 12

### 最杰出的人总是用痛苦去换取欢乐 ..... 17

01.千万不要预支明天的不幸 ..... 17

02.从来都没有最好的方法，只有最适合自己的方法 ..... 20

03.为幸福留下一点印记——痛苦是幸福的雕刻刀 ..... 22

04.等待是一种靠近幸福的智慧 ..... 27

## 第二课 最哲理的解读——幸福是“假糊涂、真智慧、最满足” ... 39

“很多人会认为,成功会带来更多的幸福。实际上,恰恰相反,幸福其实会带来更多的成功。就像赛车一样,车好就会跑得快,而不是跑得快车就好。所以,它中间需要换轮胎、加油等。人也一样,先让自己幸福,让自己的状态更好,你才会成功。”

——泰勒·本·沙哈尔

人生本来就是“糊涂”的,所有的快乐和幸福都藏在“糊涂”中,一旦清醒,那些快乐和幸福也会跟着烟消云散。

因此,我们要学着提醒自己豁达,该糊涂的就糊涂,不该知道的就别硬要求个结果。

### 放下包袱,持花而行——获得恰到好处的幸福感 ..... 40

01.幸福不是没有得到的和失去的,而是现在拥有的和正在发生的  
..... 41

02.要想取之,必先予之——要幸福,必须学会付出 ..... 44

### 吃点儿糊涂亏——用外在的吃亏换来心灵的平和与宁静 ..... 53

01.用物质上的不合算换取精神上的超额快乐 ..... 54

02.有些事情不必太认真——糊涂点,活出潇洒的幸福 ..... 57

03.今天你成他人之幸福,明天他人成你之幸福 ..... 62

## 第三课 最科学的解读——幸福的三个公式 ..... 69

“人生与商业一样,有赢利和亏损。具体地说,在看待自己的生命时,可以把负面情绪当作支出,把正面情绪当作收入。当正面情绪多于负面情绪时,我们在幸福这一‘至高财富’上就赢利了。”

——泰勒·本·沙哈尔

人的幸福源泉主要来自快乐。同时快乐又是看得见摸不着的主观感受,对快乐的计量必然面对差异化、个性化和多元化的阻碍。通常来说,影响快乐的因素除了外部大环境,还有信仰、健康、家庭、事业和社交等微观层面。

谁动了中国人的幸福 .....	70
生存压力:幸福是一种遥不可及的奢望? .....	70
有可能你在幸福中,却视而不见 .....	82
01.三个必定幸福的幸福公式 .....	82
02.识破幸福的假象——幸福不是给别人看的 .....	87
03.走出幸福的误区——不要把幸福仅仅寄托在需求能否得到满足之上 .....	90
04.幸与不幸的情感交替 .....	99

#### 第四课 最诗意的解读——幸福是一场爱的盛宴 ..... 103

“只要你追随自己的天赋和内心,你就会发现,生命的轨迹原已存在,它正期待你的光临。你所经历的,正是你应拥有的生活。在追求有意义而又快乐的目标时,我们不再是消磨光阴,而是在让时间闪闪发光。”

——泰勒·本·沙哈尔

幸福不是如电光石火般的短暂之旅,它要持续相当长的时间,甚至一生。

幸福并不是惊天动地,金碧辉煌,生命中温暖的瞬间、美妙的时刻,那种在我们心中可以久久去体味的真情,才是幸福最朴素的本质。



很多很多的小幸福聚集在一起便是这一生的大幸福 .....	104
01.学着做一个将幸福“放大”的女人 .....	104
02.寻找任何一个机会,随时随地制造幸福 .....	107
03.不用“完美”苛求自己——珍惜每一刻幸福 .....	111
04.适应改变,从容应对——做刚刚好的自己,有刚刚好的幸福 ...	113
幸福的大门,永远为你敞开着 .....	116
01.一起走过的日子就是幸福——幸福是心的温度 .....	117
02.名利的追求都只是浮云——平淡是真,平静是福 .....	119
03.走出“伪幸福”的堡垒——并不是鲜花盛开的地方就是天堂 ...	124

## 第五课 最迫切的解读——职场上的幸福感 ..... 131

“在我看来,公司的获利增加和员工的幸福感提升是可以同时达到的。但现实的情况却往往并不如此。所以,应该提倡的是,公司和员工实现双赢,两者都能获得最大的好处。不管是在道理上,还是在现实中,这都是可能的。”

——泰勒·本·沙哈尔

选择职业和选择爱人是一样的道理,选择自己最喜欢的、适合自己做的、并且能充分展示自己才华的,才是正确的。因为只有那样,你才可能感觉到幸福。

不寻找——职场从来没有“幸福的工作”,也没有“不幸福的工作” ...	132
01.职场上真的有“更幸福的工作”存在吗? .....	132
02.“个性”不等于“天性”——职场上没有完全适合你的工作 ...	134
不依靠——职场没有“圣诞老人” .....	140
01.幸福,不会随“薪”动 .....	141

02.别把上司当老师——不要等待上司的关怀,要学会发现上司的期望 .....	146
03.不能期待同事给你幸福 .....	150
<b>不抱怨——为自己的幸福而工作 .....</b>	<b>153</b>
01.工作是幸福的特殊体验——发掘并享受工作中的乐趣 .....	153
02.点亮你的“心灯”——积极的期盼让你收获幸福 .....	157
03.对拥有的工作感恩惜福,让你成为“幸福发光体” .....	160

## **第六课 最实惠的解读——增加幸福的筹码 .....** 167

“首先,要关注自己的优点。其二,肢体上的运动也很重要。其三,多思考。”

——泰勒·本·沙哈尔

为什么有的人幸福,有的人不幸福?这是一个复杂的问题。总体说来,鉴别对幸福有贡献的因素不是一件容易的事,有很多因素决定着我们是否幸福。

那么,面对那些导致不幸福的种种原因,我们应该怎样增加幸福?

<b>学点经济学——在经济的思维中实现幸福 .....</b>	<b>168</b>
01.生活质量意义上的幸福感研究 .....	169
02.幸福边际效用递减——要想更幸福,必须增加效用,或降低欲望 .....	172
<b>情绪管理——幸福直通车 .....</b>	<b>176</b>
01.积极的心态,是健康与幸福的重要源泉 .....	176
02.改善心灵的几种心识方法 .....	183
<b>目标的选择——幸福的机会成本 .....</b>	<b>186</b>

01.目标明确,才能傲风斗雪,立于不败之地 .....	188
02.以专注的精神去实现目标 .....	192
03.化整为零,分阶段实现幸福目标 .....	194

## 第七课 最轻松的解读——幸福不设限,俯首即拾 ..... 197

“简化生活。更多并不总代表更好。”

——泰勒·本·沙哈尔

人性的通病往往是求之不得,却苦苦追寻;而得偿所愿后,又会有更高更大的欲望驱使人们拼命往前赶,于是活得苦不堪言。只有当身体亮了红灯,不得不暂停匆忙的脚步时,人们似乎才会感悟到,原来健康才是最大的幸福。

放低幸福的底线 .....	198
01.别把幸福放在别处,从自己身上去寻找 .....	200
02.不要给自己的幸福设限——谁都有享受幸福的权利 .....	204
03.不要为自己找借口,从而将幸福拒之门外 .....	211
幸福其实就这么简单 .....	213
01.少一分欲望,多一分幸福 .....	214
02.知足是一种智慧,常乐是一种境界 .....	216
03.多一次分享,多一分幸福 .....	218
04.越简单,越幸福——把点滴生活里最平凡的幸福收集好 .....	221

# 第一课

最简单的解读

——幸福就是心灵的平静

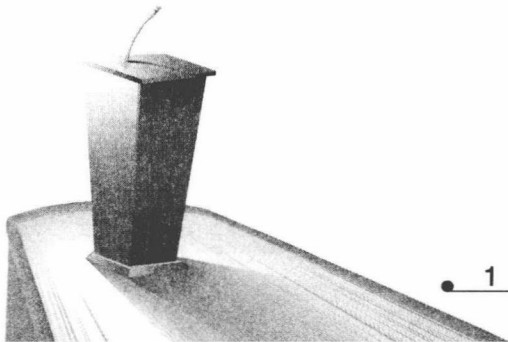
“问问你自己究竟为什么不快乐？闭上眼睛，回忆自己生活中最幸福的时光，想想那时为什么那么幸福？”

——泰勒·本·沙哈尔

只要我们自己有一颗恬静的心，完全可以手捧一杯清茶，悠然自得地遐想，这时幸福就会荡漾在心头；

只要我们自己有一颗不老的童心，完全可以在青山绿水之中，尽情地欣赏大自然的杰作，这时幸福也会荡漾在心头；

只要我们自己有一颗知足的平常心，完全可以感受到生活中的点滴幸福。



## 让幸福的心指引你 ——总有90%的幸福你可以掌握

生活中,有些人过着平淡的日子,感觉很幸福;有些人成绩斐然,却觉得幸福离自己很遥远。关于幸福,每个人都有自己的定义,正所谓“仁者见仁,智者见智”。

早晨,你和你的家人正在吃早饭。突然,你的女儿碰翻了桌上的咖啡壶,你的衣服被弄脏了。衣服是你上班时要穿的,而早上的时间又很紧张。于是你勃然大怒,指责女儿做事不小心,女儿被吓得哇哇大哭。指责完女儿,你又转而责怪妻子将咖啡壶放得离桌沿太近。由此,夫妻之间又免不了一番口角。你气冲冲地上楼去换衣服,下了楼,却发现女儿只顾着哭,早饭还没有吃完,又误了学校的班车,而妻子也到了上班的时间。

你只好驾车送女儿上学。因为你上班的时间快到了,所以你将车子开得飞快。你因为超速驾车,被警察拦住,一来二去花了一刻钟时间,最后你交了罚金后才得以离开。女儿到了学校后,因为匆忙,没有向你说再见。你到了办公室,已经迟到了20分钟,而且你发现公文包落在家里了。

这一天一开头就不顺,而且事情似乎变得越来越糟糕。你盼着工作早点结束,可是当你真的回到家,你又发现,你和妻子、女儿之间已经有了一点隔阂。

那么,这糟糕的一天是怎么引起的呢?

- A.咖啡壶引起的
- B.女儿引起的
- C.警察引起的
- D.你自己引起的

答案是D。

咖啡弄脏你的衣服时,你没有控制好自己,你做出反应的这5秒钟造成了你这一整天的不顺利。

下面是你的另一种反应——

你的衣服被咖啡弄脏了,女儿正要哭,你柔声说:“哦,宝贝儿,不要哭,你只要下一次小心一点就可以了。”你上楼换衣服,同时拿起公文包,你下楼后从家里的窗户看到女儿蹦蹦跳跳地上了学校的班车。你到办公室时,离上班时间还差5分钟,你愉快地和老板及同事们打招呼。你这一天都是好心情。

这是一篇题为“你掌控90%的人生”的文章——同样的事件,不同的结果。

为什么呢?因为人生的很多事情,事实只占10%,而每个人对事实的反应占了90%。这10%的事实我们无法控制,比如汽车抛锚、飞机晚点、天降大雨等,但我们对于这些事实的反应却是能控制的,而这才是幸福的决定性因素。

你是你的将军,你是你的统帅,你是你的统治者,尽管你的出生地、升降沉浮等外在因素不能完全被你掌控,但是你可以完全掌控你自己,你可以选择自己开心快乐,可以选择自己凡事往好处想,可以选择知足常乐。

## 01.或许你不能支配自己的生活,但你的态度能够使生活发生转变

如果你想变得沮丧,是不是一下子便能做到呢?相信这对你没有什么问题,只要你把注意力放在过去那些令你不快的事情上即可。

如果你希望感到快乐,是不是也可以很快做到呢?

那也是一件很容易的事,只要你把注意力放在过去曾使你快乐的记忆上,记起当时是什么样的情形,当时情绪的每个细节,或者把注意力放在目前使你快乐的事情上。你也可以把注意力放在那些还没有发生的事物上,让自己能够预先感受到快乐的情绪。

具体来说,可分为两个步骤:

第一,将你的注意力聚焦到光明面。

有一位姑娘很自卑,自惭形秽,直到32岁还从未交过男朋友。她向一位心理学家请教,心理学家说:“其实你什么素质都具备,你身上吸引白马王子的素质一应俱全。”

姑娘很迷惑,心理学家便邀请她参加星期二在自己家举行的晚会,并请她帮助招待客人,越自然越好。

这天晚上,姑娘穿着得体,笑容可掬,落落大方地迎接、招待来宾,给人们留下了美好的印象,她成了晚会上最受欢迎的人。当晚,有三个英俊的青年人争相送她回家。

后来,姑娘找到了自己的白马王子,她非常感谢心理学家。心理学家说:“其实是你放下了心中的包袱,身心进入了自然而然的状态,心态好了,潜在的魅力也就放射出了光芒。”

切记,人由心造,你是你自己造就的。

失败不可怕,只要肯放下自己、认识自己,你就能重新站起来。

特鲁莎修女深受美国人民所爱戴，她对磨难有着自己独到的理解。她经常说：“其实，世上的艰难困苦又何尝不是俯拾皆是，但如果我们视其为上天恩赐的礼物，那我们的生活就会减少几许悲观，平添许多快乐。”

一次，特鲁莎乘飞机去纽约，飞机因故障停飞。同行的人都感到失望、沮丧，这时特鲁莎修女说：“我们今天得到了一份小礼物——我们得在这儿等4个小时。”特鲁莎修女安之若素，专注地读起了书。

如果把磨难当成磨难，这个磨难就会成为折磨自己的魔鬼；而当你转换视角，把磨难当成礼物的时候，不就立即放下了包袱，获得了心灵的解放吗？

美国魏特利博士是著名的行为学家。一次，他演讲结束后匆匆赶回加州，在他抵达机场的时候，飞机已经要起飞了，他拼命地赶往登机门，但入口已经关闭了。他颓然地坐在候机室里，无奈地等待下一班飞机。约一个小时后，传来消息：刚才那班飞机坠海，乘客全部遇难。魏特利真是万幸啊！

后来他一直保留着那张过期的机票，每当遇到不顺、挫折时，他总会将那张泛黄的过期机票拿出来看一次。这时，他心中所有的不平与怨气都会烟消云散。

## 第二、全神贯注激发你的内在能量。

一个年迈体弱的老妇，在家中失火的危急时刻，见儿子、儿媳正在熟睡，竟一只手挟着一个，飞步而出，她惊异于这股神力来自何处？她的儿子、儿媳一共有300余斤；一个农夫见拖拉机压住了儿子，竟徒手将拖拉机擎推到一边，救出了儿子。这样的事例举不胜举。

有这么一个故事，说的是一个牧师对孩子们许诺，如果谁能背出



《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容,他就邀请这个幸运儿到西雅图的太空针高塔餐厅参加免费聚餐。要知道,这个地方可是孩子们梦寐以求想要进入的高级餐厅啊!

尽管机会来临了,但一想到要背诵长达几万字的《圣经》,大多数孩子都觉得很困难,于是他们匆匆进行尝试后就放弃了,甚至发出抱怨:“太难了!根本不可能有人靠这样的方法进入高塔餐厅参加聚餐,牧师在捉弄我们!”

然而,几天以后,一个平时很不起眼的11岁男孩来到牧师面前,并依照要求,极为流畅地背诵了全部内容,这让所有人都跌破了眼镜,连呼不可思议。

牧师一面赞叹男孩的惊人天赋,一面询问他背诵的奥秘。而这个男孩只是微笑着答道:“我竭尽全力!”

不用说,这个不去思考背诵的艰难、竭尽全力的男孩如愿进入了西雅图的太空针高塔餐厅,享受了属于他的那份美味大餐。

16年以后,这个习惯了不去思考艰难,只管朝着目标稳步前进的男孩再次惊动世人,成为全球著名软件公司的老板,创造出了更多不可思议的财富和智慧。

他的名字就是比尔·盖茨。

当一个人全神贯注的时候会发生什么呢?

当我们全神贯注、全心全意的时候,心的能量就会超常地发挥出来,创造出奇迹。

她是台球赛场上最抢眼的女人,完美的手臂线条,婀娜多姿的身段,专注的神情,举手投足都散发着无法阻挡的魅力,她是球场上冷艳性感的“黑寡妇”。自1993年出道至今,她已赢得世界女子台球协会的15个冠军和世界锦标赛的冠军。她,就是曾蝉联世界第一的韩裔美籍台球运动员珍妮特·李。