

聆听哈佛大学排名第一的课程 帮你解开一道关于幸福方程式

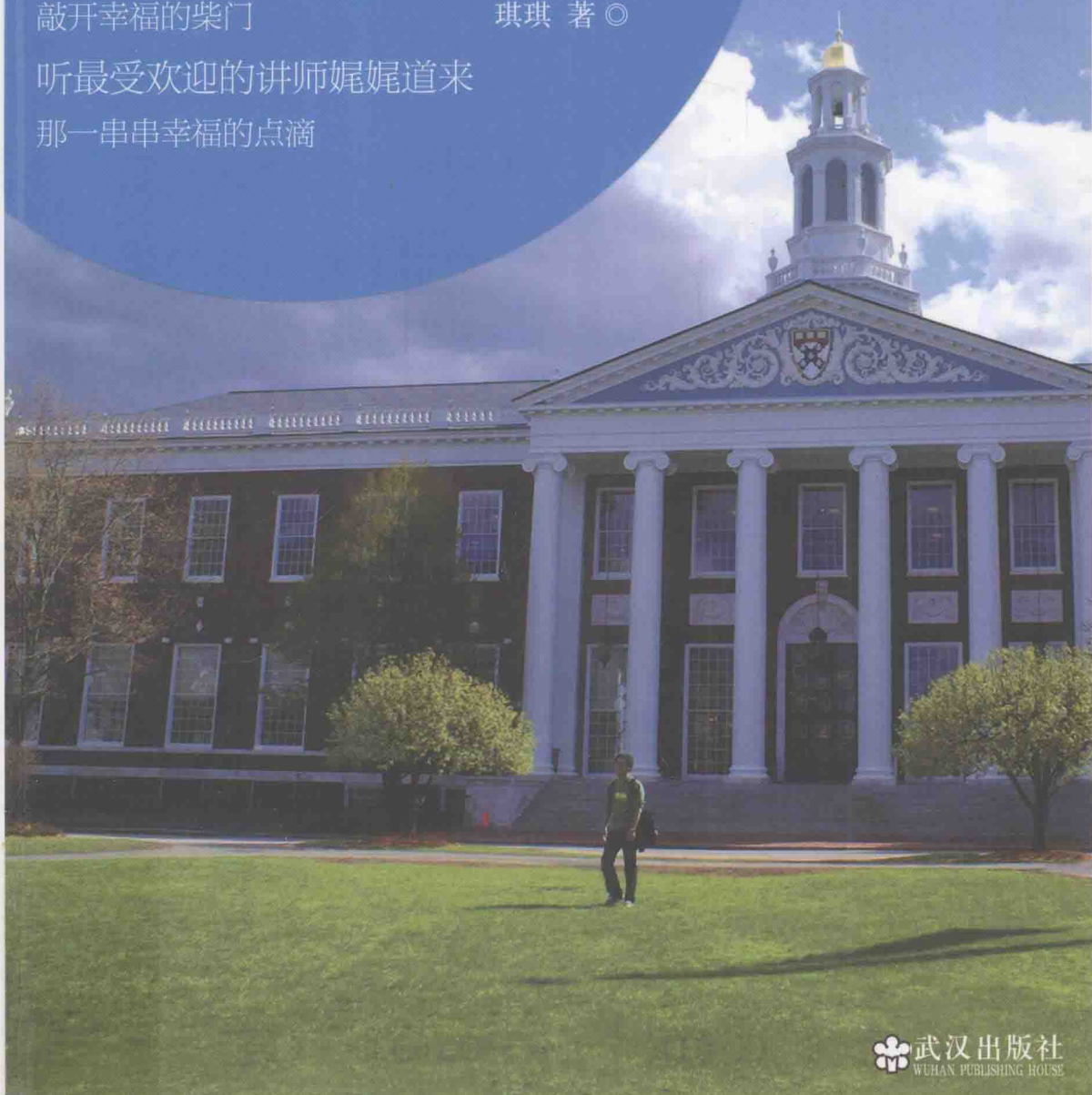
哈佛幸福课

敲开幸福的柴门

琪琪 著 ©


听最受欢迎的讲师娓娓道来

那一串串幸福的点滴



哈佛幸福课

琪琪 编著

 武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛幸福课/ 琪琪著.—武汉: 武汉出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5430-5871-2

I. ①哈… II. ①琪… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第092933号

哈佛幸福课

著 者: 琪 琪

责任编辑: 解家麟

特约编辑: 余 贝

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京嘉业印刷厂 经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15 字 数: 215千字

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 25.00元

版权所有·侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

哈佛幸福课

众所周知，哈佛大学是一所已有300多年历史的世界顶级学府，自美国独立战争以来，美国几乎所有的革命先驱都出自于它的门下，而它也一直被誉为是“美国政府的思想库”。在这里先后诞生了8位美国总统、40多位诺贝尔奖得主和30多位普利策奖得主；许多我们耳熟能详的社会名流都是从哈佛大学走出来的，例如世界首富比尔·盖茨、通用CEO杰夫·伊梅尔特等，我国近代著名的学者、作家，如林语堂、竺可桢、梁思成等也都曾就读于这所世界著名的高等学府。

美国人说“先有哈佛，后有美国”，足见哈佛在美国的重要地位，但我要说的是，其实哈佛的影响力不仅是对美国，而是整个世界。可以毫不夸张地说，在全球范围内，任何一个领域的顶峰都可以看见哈佛学子的身影。外界的舆论认为，哈佛之所以能这么成功，与它的心理学专业是分不开的，而哈佛大学的心理学专业也一直都是哈佛人的骄傲。

在这样一所世界著名的高等学府中，排名第一的课程，不是时髦的经济学，也不是实用的法律，而是泰勒·本·沙哈尔博士的幸福课。泰勒博士被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”，哈佛学子们认为这一门课“改变了他们的人生”。本·沙哈尔一直坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

漫漫人生道路上，我们会经常遇到波折，也会经历许许多多的悲欢，而这些都是我们人生中的一部分，需要积极地面对。这个世界上的每一个人，都是不同的个体，就像世界上没有完全相同的两片树叶一样，所以每个人心中的幸福是不同的。人在拥有健康的身体的同时，更重要的是拥有一个健康的心理。古人李渔说得好：“乐不在外而在心。心以为乐，则是境皆乐；心以为苦，则无境不苦。”如果你有一个好心态，即使是日常小事，你也会从中获得莫大的幸福。

每天多给自己一点快乐的理由，不要为烦恼所羁绊，找到自己的方式去寻找快乐。事情的是非曲直，见仁见智，如果自己认为这样做是对的就行了，然后坚定不移地去追求、去努力。

在我们的生活中，幸福就是给生活定下的一个目标、一个希望，而真正重要的是享受追求幸福的过程。毕竟人生短暂，如同白驹过隙。所以要把真我释放出来，不要让人生虚度了。本书力求引导人们在追求幸福的人生旅途上做更好的自己，给那些在幸福之路上迷茫的人以警醒，给那些徘徊在幸福门外的人以启示，让更多的人们找到打开幸福大门的钥匙。

快乐也是一辈子，痛苦也是一辈子，我们为什么不让自己活得快乐幸福呢？其实打开幸福之门的钥匙就握在每一人手中，只要能够感悟心灵，聆听内心的声音，珍惜过好每一天，我们就可以找到幸福，使生命开出绚烂的花朵！

学校开设的课程，都在教导学生如何学习知识、掌握技能，但这些都是最终的目的吗？人在世上是为了更好地生活，为什么就不能开设一门课程教给学生如何才能更好地生活呢？把艰深的积极心理学学术成果简约化、实用化，教学生懂得依靠自我去寻找幸福，这是本·沙哈尔开设“幸福课”的初衷。让我们随着泰勒·本·沙哈尔教授的思绪，一步步地抽丝剥茧，为您展示什么是幸福，怎么才能拥有幸福！

第一章 识破幸福的假象.....1

- 第1课 你为什么不幸?2
- 第2课 金钱和声望不代表幸福.....6
- 第3课 富翁也有自己的烦恼.....9
- 第4课 达成自己的目标, 你就幸福了吗?.....12
- 第5课 幸福比成功更重要.....14

第二章 在追求幸福的路上.....17

- 第6课 幸福是什么?18
- 第7课 聆听内心的声音.....21
- 第8课 别忘了欣赏沿途风景.....25
- 第9课 幸福没有终点.....27
- 第10课 幸福才是我们最终想要的.....30

第三章 幸福=积极的快乐+有意义的生活.....33

- 第11课 什么是真正的快乐?.....34
- 第12课 有目标就有意义.....36

第13课	意义来自于使命感	40
第14课	困境也是一种赐予	43
第15课	快乐是一种心境	46
第四章	成功之道	49
第16课	成功需要个性和打破常规	50
第17课	任何时候都需要有危机意识	53
第18课	团结就是力量	55
第19课	运气不是成功的关键	58
第20课	快乐地达到成功	62
第五章	汉堡代表的四种人生模式	65
第21课	享乐主义型	66
第22课	忙碌奔波型	69
第23课	虚无主义型	72
第24课	永久幸福型	74
第六章	通往幸福之路	77
第25课	分享多一点，幸福多一点	78
第26课	淡泊多一点，幸福多一点	81
第27课	豁达多一点，幸福多一点	84
第28课	童心多一点，幸福多一点	87
第29课	轻松多一点，幸福多一点	90
第30课	希望多一点，幸福多一点	93

第七章 全面认识自己	97
第31课 要有自知之明.....	98
第32课 接纳自己的负面情绪.....	100
第33课 缺了一角的圆.....	103
第34课 学会自我反省.....	105
第35课 做真实的自己.....	108
第八章 摒除人性的弱点	111
第36课 灵魂的杂念：嫉妒.....	112
第37课 灾祸的根源：猜疑.....	117
第38课 生命的浪费：拖拉.....	120
第39课 成功的阻碍：浮躁.....	123
第九章 培养良好的习惯	127
第40课 学会倾听.....	128
第41课 合理安排时间.....	131
第42课 不做金钱的奴隶.....	134
第43课 进行幸福冥想.....	137
第44课 做善于自律的人.....	140
第45课 赠人玫瑰，手有余香.....	143

第十章 拥有好人缘，体会幸福感·····147

- 第46课 真诚待人·····148
- 第47课 懂得尊重·····151
- 第48课 懂得赞美·····155
- 第49课 化干戈为玉帛·····159
- 第50课 做个幽默的人·····162
- 第51课 为别人就是为自己·····166

第十一章 靠近幸福·····169

- 第52课 微笑效应·····170
- 第53课 形象效应·····174
- 第54课 积极行动起来·····177
- 第55课 发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情·····180
- 第56课 培养广泛的兴趣爱好·····183
- 第57课 构建美满的婚姻·····185

第十二章 健康是幸福的资本·····189

- 第58课 锻炼强健的体魄·····190
- 第59课 保证高质量的睡眠·····194
- 第60课 及时清理内心的垃圾·····197
- 第61课 懂得适时的宣泄·····201
- 第62课 简单心态，简单生活·····204
- 第63课 七种心理营养素·····207

第十三章 幸福就在身边·····	211
第64课 你是幸福的，只是你还不知道·····	212
第65课 常怀一颗感恩的心·····	215
第66课 善待今天的幸福·····	218
第67课 宽容他人就是宽容自己·····	221
第68课 学会欣赏生活·····	224
第69课 珍惜身边的人·····	227

第一章

识破幸福的假象

第1课

哈佛幸福课

你为什么不幸福？

幸福是什么？幸福就是“猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽”。这也许是幸福在当下最时尚的定义。在电影《求求你表扬我》中，范伟这样体会幸福：“幸福就是我饿了，看别人手里拿个肉包子，那他就比我幸福；我冷了，看别人穿了一件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那了，你就比我幸福。”看似是调侃，但他确实说出了幸福感。

以往，人们对于幸福没有那么多的要求，对于老一辈人来说，不愁吃穿、养活子女就是幸福。然而到了当今社会却出现了一个怪现象，随着生活条件的改善和好转，似乎幸福离我们越来越远了。

荷兰伊拉斯谟大学曾对中国国民的幸福感进行了3次调查，其中1990年国民幸福指数6.64（1~10标度），1995年上升到7.08，但2001年却下降到6.60。到了2009年12月，美国密歇根大学社会学研究所公布的幸福调查显示，中国人的幸福感仍在下降，现在的中国人没有10年前快乐了。

一个在一家世界500强企业工作的人，收入丰厚、工作稳定，在北京靠自己的打拼有了房、买了车，还结婚成了家。这样的生活可以说是非常幸福了。然而，他却还是经常愁眉不展，因为他们不明白自己整天如此辛苦劳碌到底是为了什么。快乐、幸福好像离我们越来越远了。记得上学的时候，和同学去个小饭馆吃一顿，去操场踢球就感觉很快快乐、很幸福，但是如今那种幸福的感觉却早已消失了。

在生活中，缺乏幸福感的人越来越多。事实上，中国快速增长的经济并没有保证国民幸福感的持续增长。美国“盖洛普世界民意调查”在2005—2009年间，访问了155个国家及地区的数千名民众，让他们对自己的生活进行评价，并对“是否有足够的休息、能否受到尊重、健康状况是否良好、是否进行有益的休闲”等问题进行回答。研究者据此进行“幸福

排名”，结果显示，中国大陆位列125位，香港排名81。

其实不是只有中国人的幸福感在衰退，现在仿佛全世界都处在一个幸福危机的年代。

据统计，在美国，抑郁症的患病率比起20世纪60年代高出10倍，抑郁症的发病年龄也从上世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。1957年，英国有52%的人表示自己感到非常幸福，而到了2005年，只剩下36%。但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

这是为什么？难道金钱和幸福就是一对冤家？导致人们不幸福的原因很多，但最主要的还是来源于我们的心理。

泰勒教授毕业于全世界最好的大学——哈佛大学。从本科一直读到博士。在哈佛，作为三名优秀生之一，他曾被派往剑桥进行交换学习。同时他在体育竞技上也有不俗的表现，在社团活动方面也异常活跃。但是，所有这些并没有让他得到足够持久的幸福，他坦言自己有很长时间体会不到幸福的滋味了，并且曾经不快乐了30年。

他说：“最初，引起我对积极心理学或兴趣的是我自己的经历。我开始意识到，内在的东西往往比外在的东西更重要。通过学习和研究这门学科，我受益匪浅。我想把我所学的东西和别人一起分享。于是，我决定做一名心理学教师。”

在泰勒教授第二次开设“幸福课”的2004年，哈佛校报上有一篇报道——《学校面临心理健康危机》，标题下的导语说，在过去的一年，绝大多数学生感到过沮丧和消沉。文章引述了一位学校舍区辅导员写给舍区主管的信。

“我快覆没了。”这位辅导员写道。在他分管的舍区内，有20个学生出现了心理问题。一个学生因为严重焦虑而无法完成学期作业；另一个学生因为精神崩溃而错过三门考试……舍区主管把这封信转给了校长，并强调该舍区的问题并不是哈佛的特例。

有个名叫玛瑞亚的女生，在宿舍内自杀，年仅19岁。她的室友回忆说：“就在自杀前一晚，玛瑞亚和班里同学谈论天气时，还表现得十分开心的样子。她看起来很好。她在听音乐，曲调还很欢快。”

哈佛一项持续6个月的调查发现，学生正面临普遍的心理健康危机。调查称：过去的一年中，有80%的哈佛学生，至少有过一次感到沮丧、消

沉。47%的学生，至少有过一次因为太沮丧而无法正常做事，10%的学生称他们曾经考虑过自杀……

社会上像这样的现象屡见不鲜：心理压力威胁着人们的健康，人生的目标变得越来越模糊，在这个过程中，一次次问自己，来到这个世界上我追求的到底是什么？我为什么不幸福？

也许下面这个故事，可以让我们有所感悟。传说从前，有一个年轻人到处寻找幸福快乐，但遇到的却是许多烦恼和忧愁。他垂头丧气、失望之极，觉得这个世界并没有真正的快乐！于是他准备放弃了。在心灰意冷的归途中，他看到一个垂钓江边的老人，神态怡然自得，时时轻捋长须。

年轻人走上前去问道：“老人家，您快乐吗？”

“我很快乐！”老人答道。

“为什么？”年轻人不解地问。

“因为我远离喧嚣，垂钓碧江，我在享受我的生活。”老人笑着回答。年轻人脸上疑云遍布，露出不解的神情。老人继而说：“你去拜访苏格拉底吧，他或许可以解决你遇到的问题。”

几天后，年轻人找到了苏格拉底，问道：“我在寻找幸福快乐，却遇到了痛苦，幸福快乐到底在哪里？”

“年轻人，你能先帮我造一条船吗？”苏格拉底问道。年轻人被问得一头雾水，但还是答应了。他找来了造船工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵大树，凿空树心，造出了一条独木船。

看到自己的劳动成果，虽然很累，但年轻人的心里异常兴奋，也全然忘了寻找幸福快乐的事。第二天，年轻人把独木船推到江边，并请来了苏格拉底，苏格拉底满意地点点头。于是他俩合力把船推到水里，一起坐上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。歌声在空旷的江面上回荡。

这时，苏格拉底问年轻人：“你幸福快乐吗？”

“快乐极了！”年轻人高兴地回答。

“那你找到了自己想要的答案了吗？”苏格拉底继续问道。

年轻人恍然大悟地回答：“原来我们为了寻找快乐而久久苦恼，但是在劳动创造中，我们却不知不觉找到了快乐。”

“呵呵，其实快乐并非要刻意去寻找，它其实就在我们每个人的身边。只要我们认真地生活，有目标、有追求地去做一件事情，并把它做

好，那么快乐就会悄然而至。”苏格拉底说道。这时，年轻人才理解了垂钓老人的话，并开始领悟到了快乐的真谛。

我们总是盲目地追求成功，或许为金钱，或许为名利，或许只为那道光环，再或许我们自己都不知道是为了什么。在追求成功的道路上披荆斩棘以至获取成功，但最终你无法感到幸福，这是为什么？因为你根本就不知道什么是幸福！

第2课
哈佛幸福课

金钱和声望不代表幸福

泰勒·本·沙哈尔教授在谈论金钱与声望能否带来幸福时说到，在现代社会，衡量一个人的商业成就时，往往以金钱为标准，与金钱无关的因素都不会考虑进去。

在幸福面前，金钱和声望并没有固定的价值，但是金钱和声望为什么有这么大的魔力呢？因为一些人认为，它们能够给自己带来幸福，让自己过上幸福的生活。假如金钱和声望无法让人过上幸福的生活，恐怕没有人会去追求它们。

然而有了金钱和声望，就相当于拥有幸福了吗？

恐怕不是这样，“金钱并不是万能的”。一项关于“澳大利亚幸福感指数”的调查证明了这句话的正确。这项调查包括了澳大利亚不同的地区，共有23万人参与。最终结论告诉我们：感觉最不幸福的人是居住在悉尼等一些大城市的人，而身居穷乡僻壤的人们，由于安贫乐道，懂得享受生活，反而活得轻松快活。巴西、阿根廷人的幸福感比其收入预期的要高出一些，东欧国家人民的幸福感则比其收入预期的要低一些。令人不解的是，经济收入最高的日本人，幸福感却非常低。一项调查显示，美国在过去三十年里，随着国民生产总值增长超过一倍，美国人的幸福感却大大降低，人群中患抑郁症的人也大为增加。泰勒教授指出：金钱除了给我们提供食物和住处以外，只不过是一种实现目标的手段。然而可笑的是，我们经常弄不清楚手段和目标的区别，从而本末倒置，往往以牺牲幸福的代价来换取金钱。

一位国王，有着金山银山，掌握着生杀大权，按说，他应该满足了。然而事实并非如此，他自己想不明白，既然什么都有了，为什么对自己的生活还是不满意？虽然他也经常参加一些自己感觉有趣的晚宴和聚会，但

都无法让他感到充实，总是觉得缺少点什么。

偶然一天，国王百无聊赖地在宫中闲逛。当他路过御膳房的时候，听到有人在快乐地哼着小曲。顺着声音走去，国王看到一个厨子正在快乐地哼唱，脸上洋溢着幸福和快乐。国王感到非常奇怪，他问厨子为什么如此快乐？厨子答道：“陛下，我虽然只不过是个厨子，但我能让我的妻小快乐，我们所需不多，头顶有间草屋，肚里不缺暖食，便够了。我的妻子和孩子是我的精神支柱，而我带回家哪怕一件小东西都能让他们满足。我之所以天天如此快乐，是因为我的家人天天都快乐。”

听完之后，国王离开了御膳房，然后命宰相到宫中来，并向他谈及此事，宰相答道：“陛下，我相信这个厨子之所以那样快活是他还没有成为‘99族奴’。”

国王有些诧异地问道：“99族奴？什么是99族奴？”

宰相答道：“陛下，假如您想知道99族奴，就请您先将99个金币放在一个包中，然后将此包放在厨子的家门口，很快您就会知道什么是‘99族奴’了。”听完宰相的建议后，国王就命人将装了99枚金币的布包放在了那个快乐厨子的家门前。

厨子回家的时候，一眼就看到了放在门前的布包。他感到很好奇，于是将布包拿到了房间里，打开布包后，先是惊讶得合不拢嘴，然后高兴得乱蹦乱跳。包里面居然全是金币！厨子开始查点金币，99枚？厨子认为不应该是这个数，于是他数了一遍又一遍，的确是99枚。他感到很纳闷：没理由只有99枚啊？没有人会只装99枚啊？那么那一枚金币哪里去了？厨子开始寻找，他找遍了整个房间，又找遍了整个院子，直到筋疲力尽才彻底绝望了，心中沮丧到了极点。

他决定从明天起，加倍勤奋地工作，争取早日挣回一枚金币，以使他的财富达到100枚金币。由于晚上找金币太辛苦，第二天早晨他起得较往常晚，情绪也非常糟糕，对妻子和孩子大吼大叫，责怪他们没有及时叫醒他，影响了他早日挣到一枚金币这一宏伟目标的实现。他急匆匆地来到御膳房，不像往日那样无忧无虑地哼唱着小曲，而是忧虑重重，只顾低头干活，一点也没有注意到国王正悄悄地看着他。

国王看到厨子的心情居然有如此大的变化，也想不通：既然他得到了那么多的金币，为什么不觉得欣喜呢？于是他再次询问宰相。宰相答道：