

★★★
超值白金
典藏版

夜 语◎编著

哈佛

★ ★ ★ HAFO XINGFUKE ★ ★ ★

幸福课



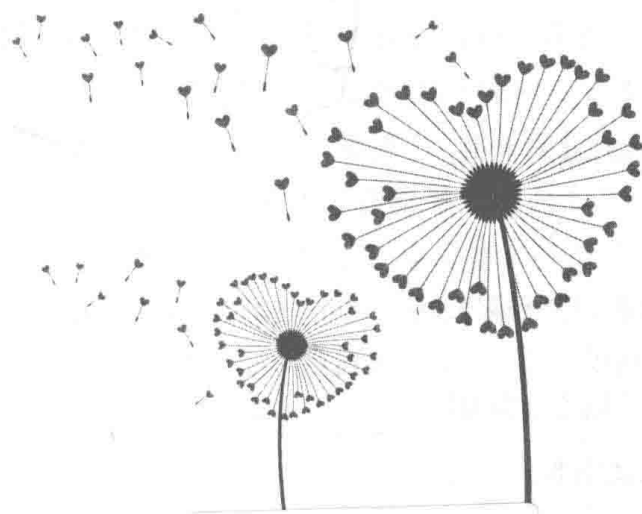
北方妇女儿童出版社

哈佛

★ ★ HAFO XINGFUKE ★ ★ ★

幸福课

夜语◎编著



北方妇女儿童出版社

· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛幸福课/夜语编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014. 11

ISBN978-7-5385-8780-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 265128 号

哈佛幸福课

HAFO XINGFU KE

出版人 刘 刚
策 划 师晓晖
编 著 夜 语
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 570 千字
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
版 次 2014 年 11 月第 1 版
印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元

前言

哈佛大学创办于1636年，是美国最早的私立大学之一，也是美国最古老的高等学府，被誉为“高等学府王冠上的宝石”。在美国有“先有哈佛，后有美利坚”的说法。哈佛大学对美国社会的经济、文化、科学和高等教育都产生了重大的影响，是莘莘学子梦想中的求知殿堂。300多年来，哈佛大学先后培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁。此外，哈佛大学还培养出了一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家、外交家等。哈佛大学的影响足可以支配整个美国。

哈佛大学为什么能培养出如此多的世界顶尖级人物？这得归功于哈佛大学先进的教育理念及教育体制。在哈佛大学，经济学课程以及实用的法律课程始终位列前三。然而，2006年，这一传统局面被打破了。哈佛大学课程设置委员会公布的信息显示，该学年最受学生欢迎的选修课是——“幸福课”，其火爆程度和听课人数超过了哈佛大学的王牌课程《经济学导论》，而讲授者竟然是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本一沙哈尔。这一结果不仅震撼了哈佛大学，也震撼了整个美国。哈佛“幸福课”引起了前所未有的轰动，欧美等世界各地主流媒体都对其进行多次报道，哈佛“幸福课”亦被全世界各大企业领袖们誉为“摸得着幸福”的心理课程。

在座无虚席的哈佛“幸福课”课堂上，不仅有本校学生，还有外校学生，甚至一些学生的家长也慕名前来听讲，世界各地的新闻媒体工作者更是络绎不绝，大家都想目睹这门神奇课程的尊容，哈佛“幸福课”的影响迅速扩大。

在哈佛的校报上，学生们纷纷写下自己对这门“幸福课”的热爱：“上这门课之前，听到‘冥想’这个词，我会不以为然。但是现在，我惊奇地发现，它真的让我在接下来的几个小时里放松了。”“我从记‘感恩簿’中收获最大，在那里，我每天写下充满感激的事情。”“我认识的每个上过这门课的人都说，这是他们在哈佛上过的最好的课。一位和我要好的女生说，它改变了她的生命，给了她一种看问题的不同视角，对幸福的理解也改变了。”“上这门课，真是一种享受。它非常有趣，而且值得学生学



习。”一位读经济学专业的本科生说，“事实上，这门课并不会帮我拿攻读学位的学分。但比起其他课程，我更喜欢做这门课的作业。”

甚至助教们也说，自从上“幸福课”以来，一年中，身体出奇地好，心情也爽多了。“我改善了我的饮食、睡眠、人际关系，还有人生的方向感。这些对我来说，都是很重要的东西。”另一位助教称，这门课的出勤率平均在95%以上，“它的奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的步子。”哈佛“幸福课”带给人们神奇的力量，让不幸的人们走出痛苦，变得更加积极乐观。

本书汇集了哈佛“幸福课”最精华的教学思想和理念，结合当代大众普遍渴求幸福的心理需求，对我们为什么不幸福、什么才是真正的幸福、谁剥夺了我们的幸福、什么在阻碍我们得到幸福、怎样才能感知幸福等等问题分章讨论，辅以日常案例，层层深入，从心态、情感、工作、财富、健康等几个方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。对于目前快节奏、高压生活下，年轻人心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，无疑会起到良好的舒缓和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生追求的目标。从这个意义上来讲，《哈佛幸福课》也是一本极具励志意义的心理教科书。

目 录

序章一 风靡全球的哈佛幸福课	(1)
幸福课在哈佛大学选修课中排名第一	(1)
最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生	(2)
一座连接心理学和幸福生活的桥梁	(5)
哈佛幸福课正从美国走向世界	(7)
哈佛“幸福培训课程”在中国	(9)
积极心理学帮你度过幸福危机	(11)
不只是讨论“美好生活”那么简单	(13)
泰勒·本-沙哈尔对幸福的十条心理建议	(16)
设定有利于幸福的“幸福基准线”	(18)
序章二 你撞上幸福了吗	(21)
幸福不是一种自我安慰的幻觉	(21)
幸福是不需要辩护就拥有的权利	(23)
幸福是生活的终极目标	(25)
拿着错误的幸福地图，走得越快就越离谱	(27)
换一种眼光，换一个世界	(30)
别让想象力绑架了我们的生活	(33)
浓缩着幸福的记忆	(35)

第一篇 幸福是什么：透视幸福的 DNA

第一章 解读幸福金字塔的秘密	(39)
幸福是一种主观的感受	(39)

幸福是一门科学，更是一种能力	(42)
幸福：比满足和舒适更多一点	(43)
言不由衷的伪幸福	(45)
幸福不是二进制的非此即彼	(47)
幸福是速食面，还是免疫针	(49)
幸福就是老天给什么，都是享受	(52)
边际收益：无法摆脱的幸福递减律	(54)
第二章 你为什么不幸	(57)
生活水平在提高，抑郁症却在加剧	(57)
我们这么富有，为什么还不开心	(60)
实现心中的梦想，你就幸福了吗	(62)
探讨幸福的疑问，识破幸福的假象	(63)
幸福是偶然，也可以成为必然	(65)
用积极心态驱赶不幸和困苦	(67)
人们为什么会推迟享用免费大餐	(69)
你非常开心，你还可以更开心	(71)
第三章 谁剥夺了幸福的权利	(75)
真正能伤害到你的，只有你自己	(75)
除了你自己，没人可以小看你	(77)
不要总认为别人比自己幸福	(80)
如果幸福是一个数轴，你在哪一点上	(82)
别感慨最穷困时的生活远比现在幸福	(84)
幸福大魔咒：得不到的才是最好的	(86)
幸福的“抑郁”大敌	(88)
生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟	(90)
越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定	(92)
没有完美，只有完整	(94)
最痛苦的人生，就是不甘愿的人生	(97)
第四章 东西方先贤的幸福哲学	(100)
头脑中想得到的幸福	(100)
得不到满足的苏格拉底与心满意足的傻瓜	(102)
幸福，是你所认定的最美丽的花	(105)
幸福是人充分发挥潜能的结果	(107)
从“需要层次论”到“幸福层次论”	(109)

三种人性观决定三种幸福观	(111)
幸福不是一次行为，而是一种习惯	(114)
孔子哲学中的修己	(115)
第五章 幸福的奥秘在于你的视觉	(118)
每个人眼中的幸福都是不同的	(118)
什么决定了我们的幸福感	(119)
财富、声望、知名度，幸福也穿塑形衣	(121)
老板与打工仔，哪个更幸福	(124)
要有比上不足比下有余的心态	(127)
承认不幸来自自己，你就摸到了天堂的大门	(129)
生活之中的幸福无处不在	(131)
幸福不是没有情绪，而是经得起困难	(132)
平凡，也可以是奢侈的幸福	(135)
 第二篇 追求幸福：幸福是至商的财富	
第一章 汉堡代表的人生模式	(141)
忙碌奔波型：痛苦的消除不是幸福的来临	(141)
享乐主义型：无所事事是魔鬼设下的陷阱	(143)
虚无主义型：被过去经验击垮的胆小鬼	(146)
幸福型：永远可以更幸福	(148)
第二章 幸福才是衡量一切的标准	(151)
不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少	(151)
成就人生的标准不是金钱	(153)
一百万现金买不来一个知己好友	(155)
富人并不像你想象的那样幸福	(158)
物质财富的积累，却迎来了情感破产危机	(160)
内在的幸福才是永恒的财富	(162)
幸福的人往往能取得更大的成就	(164)
第三章 幸福=积极的快乐+有意义的生活	(167)
至关重要的幸福感	(167)
感情扮演着幸福的关键角色	(169)
幸福，是快乐与意义的结合	(172)



快乐，满足生活的先决条件	(174)
积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件	(177)
想象是幸福“隐形的翅膀”	(179)
幸福需要有意义的目标	(182)
使命感，幸福与真我的呼唤	(184)
困境也是一种赐予	(187)
第四章 设定幸福的人生目标	(190)
愿景，你寻找的能量源泉	(190)
设定目标，寻找幸福需要一匹好马	(192)
目标与幸福是一个不等式	(195)
追求目标，幸福不只是结果	(197)
自我和谐目标，为自己的幸福负责	(199)
发现最深的渴望，掌握幸福的方向	(201)
再多的伪目标，也得不到一个真幸福	(203)
坚持信念，实现目标	(205)
冻结浮躁，以免幸福迷失方向	(207)
抵住诱惑，你才能迎来最终的幸福	(210)
第五章 幸福需要用心经营	(213)
幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉	(213)
只有懂得生活，才能收获幸福	(215)
幸福不在外，而在自己的内心	(217)
幸福是藏在内心的梦想种子	(220)
寻找沙漠中的星星全靠心灵导航	(222)
用平常心来领悟幸福	(224)
知足常乐的心态常为你带来幸福	(226)
平衡心理，把握自己的幸福	(228)
修炼内心，提高人生的幸福水平	(230)
在储存快乐中感受幸福	(233)
假装快乐也能变成真的快乐	(235)
第六章 愉快地接纳你自己	(238)
纠结是对自己的犯罪	(238)
做真实的自己，何必患得患失	(240)
要有自知之明，不做迷途的羔羊	(242)
选择适合自己的生存方式	(244)

幸福并不需要一直高涨的情绪	(246)
不要让孤独吞噬你的幸福	(249)
乐观，人生的护身符	(251)
心甘情愿，一定快乐	(253)
知错就改，但不必自责	(255)
我们的习惯造就我们的幸福	(258)

第三篇 当下的幸福：我们并非不快乐

第一章 幸福是拥有，而非期望	(263)
期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐	(263)
想象的终点，不会距离起点太远	(265)
为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较	(267)
并列的多种选择更让我们头疼	(268)
第二章 未来幸福不如现在幸福	(271)
大脑最常用的材料就是今天	(271)
每一天，都是幸福人生的一部分	(273)
无法消除的厚今主义	(276)
人生，永远不可能“早知道”	(278)
太多人习惯生活在下一个时刻	(280)
早领悟，才能早幸福	(283)
在时间的大钟上只有“现在”两个字	(284)
第三章 你才是幸福的障碍	(287)
你是幸福的，只是你还不知道	(287)
给幸福生活脱去复杂的洋装	(289)
你永远是自己最大的敌人	(292)
背对阳光，看到的只能是你的影子	(294)
阻碍你成为幸福达人的九大障碍	(297)
发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情	(298)
活出真我，建立自信与自我反省的能力	(300)
不要复制别人的生活，因为快乐无法复制	(302)
第四章 幸福就是被忽略的细节	(306)
麻木的幸福感，需要被叫醒	(306)



幸福在哪里？就在你身边	(307)
让你的灵魂追上疲惫的身体	(310)
当心“习惯”怠慢了幸福	(312)
幸福不幸福，一句话的事	(314)
给陌生人一个温暖的方向	(316)
因为爱情，所以幸福	(318)
积累小细节，获得大幸福	(320)
第五章 超越短暂的快乐	(323)
幸福是一个长久的过程	(323)
欲望太多会让幸福之井干涸	(326)
快速见效只是皇帝的新衣	(328)

第四篇 幸福的冥想艺术

第一章 用冥想感知幸福	(333)
冥想可以让你变幸福	(333)
在日历中留一些空白	(335)
寂寞也可以是一种幸福	(336)
用从容的心招待幸福	(339)
享受独处时的美	(341)
放慢你的脚步，拥有美丽的人生	(343)
心中默念：明天又是新的一天	(346)
亲近大自然，靠五官感受幸福	(348)
第二章 幽默，幸福的按摩术	(351)
幽默是一种心理释放	(351)
幽默可以减轻我们的疲劳和疼痛	(353)
幽默让你更受欢迎	(355)
幽默是我们最需要的良药	(358)
让生活多一点点幽默的味道	(360)
接受幽默，先要接纳自己的负面情绪	(362)
学会幽默，体验幸福	(364)
第三章 别让压力挤走了幸福	(367)
压力是幸福的定时炸弹	(367)

老鼠，请别再钻牛角尖	(369)
超越薪资，压力与幸福如何转换	(371)
放下压力，拥抱幸福	(374)
休息好才能更好地赶路	(376)
解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松	(379)
原谅生活，是为了更好地生活	(381)
运动，缓解压力的止痛药	(383)
豁达，为幸福保驾护航	(386)
第四章 快乐的简单配方	(389)
生命最基本的渴求	(389)
越简单越快乐	(391)
简单生活三法则	(394)
简化：给幸福以专注	(397)
简化生活，学会说“不”	(398)
心灵越纯净，快乐的能量越强大	(400)
学会以等待为乐	(402)
学会随遇而安	(403)
不必讨好每个人	(405)
做事量力而行	(407)
第五章 完美是镜子给的谎言	(409)
现实，是一个很复杂的存在	(409)
有些真相不必了解	(411)
完美主义是人生幸福的陷阱	(414)
一心追求幸福恰为幸福阻碍	(416)
承认这个世界的不完美	(419)
摆脱完美主义，要学会失败	(421)
幸福在于失意时的忘却	(424)
像接受美一样接受缺憾	(426)
拥有变“负”为“正”的勇气	(428)
第六章 用感激触摸幸福	(431)
不懂感恩是最大的不幸	(431)
拥有一颗感恩的心，从幸福到更幸福	(433)
感谢你所拥有的，这山不比那山高	(434)
不幸，恰是幸福的垫脚石	(437)

逆境感恩，减少内心的痛楚	(439)
感谢挫折，它们让你更坚强	(441)
感激对手，他们给了你壮大的机会	(443)
即使失败了，也别忘记花一分钟感恩	(445)
及时行善，学会回馈社会	(447)
第七章 学会宽容，拥抱幸福	(450)
退一步海阔天空	(450)
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	(452)
宽容环境，生活更加美好	(455)
吃亏即是福	(457)
包容生活中的不快，乃人生大智慧	(459)
学会放下，幸福需要自己来成全	(461)
斤斤计较的人永远不会获得幸福	(463)
世上没有任何事值得忧虑	(465)

第五篇 幸福的 N 种方法

第一章 有价值的人生就是幸福	(471)
烦恼喜欢无所事事的人	(471)
兴趣在哪里，成功就在哪里	(473)
拥有爱好是你珍贵的权利	(475)
对工作的认可比工作本身更重要	(477)
改变价值观，让你真正接近幸福	(480)
生命的价值在付出中增值	(482)
真正的幸福藏在付出的怀抱里	(484)
任何时候都应遵从你欢愉的本性	(487)
发掘潜力，实现自身的价值	(489)
第二章 爱的真谛是“给予幸福”	(492)
把自己变成别人的光	(492)
奉献出你的爱即可得到幸福	(494)
真爱无条件	(496)
爱不一定要牺牲	(499)
培养爱而不是找寻爱	(501)

对你的控制欲说不	(503)
给予越多, 收获越多	(506)
第三章 消除自助与他助的边界	(508)
用宽容之心对待世界	(508)
挑剔他人等于孤立自己	(510)
别让猜疑乱了你的心智	(512)
朋友, 永远是你人生最宝贵的财富	(514)
有时候, 敌人比朋友更真诚	(516)
报复, 并不会让你真幸福	(518)
在能力范围内善待他人	(520)
从关照他人中得到自己的幸福	(522)
在施与和帮助下建立和谐的人际关系	(524)
第四章 幸福就是心动并行动	(528)
幸福意味着去追寻	(528)
行动和思维都要幸福	(529)
为明天做出有意义的事情	(532)
圆梦, 需要行动力	(534)
充分发挥自身的才能改变世界	(536)
想做什么, 马上就做	(538)
幸福存在于追求理想的过程中	(541)
幸福的人总会把激情进行到底	(544)
不怕苦的人苦小半辈子, 怕苦的人苦一辈子	(546)
养成好习惯, 幸福一辈子	(548)
第五章 健康指数决定幸福程度	(551)
没有健康的体魄, 幸福从何谈起	(551)
别等到累时才休息	(553)
过度疲劳是幸福的大敌	(555)
每天花一点时间经营健康	(558)
科学饮食, 为生命摄取最佳养料	(560)
运动, 一切生命的源泉	(562)
生活平衡, 让你一生幸福	(565)
有规律的生活是保障健康的防火墙	(567)
及时清理内心的垃圾	(569)

第六章 让金钱为我们工作	(573)
拥有财富，而不是被财富拥有	(573)
一切向“钱”看，威胁幸福的利器	(575)
远离与金钱有关的烦恼	(577)
财富只有使用了才真正是自己的	(579)
钱越花越少，幸福越分享越多	(581)
树立“让金钱为我们工作”的财富理念	(583)
让自己的“心理账户”保持理性的状态	(585)
越早会理财，越早得幸福	(588)

✧ 序章一 风靡全球的哈佛幸福课 ✧

幸福课在哈佛大学选修课中排名第一

一直以来，幸福都是世界上所有人渴望得到的东西。更多时候，我们会认同一种观点：“幸福如人饮水，冷暖自知”。也就是说，幸福似乎是没什么评判标准的，因此我们也无法用任何具体的语言来表述它。

如果告诉你，在哈佛大学，有一门课程就叫作“幸福课”，你会作何感想？你是否疑问幸福怎么也能变成一门课了呢？难道幸福也是能学会的吗？

关于幸福，我们并不陌生，早在小学就有这样一篇课文叫《幸福是什么》，文中通过美丽的姑娘与三个年轻人的谈话，使得三个年轻人都明白了幸福是什么。这个对话过程，我们也可以理解为就是一堂幸福课的教学。或许，在我们的意识里，幸福课的教授也该是这种生活经验的分享与点睛，而如果将它搬到课堂之上，难免会有一些生涩与尴尬。但是出人意料的是，在美国最著名的高等学府哈佛大学就有这样一门课程，这个被誉为“幸福课”的积极心理学课被选为2006年哈佛大学最受欢迎的选修课，听课人数超过了王牌课程《经济学导论》。而教授幸福课的是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本-沙哈尔。在泰勒·本-沙哈尔的课堂上，学生们不仅不会感受到生涩，反而会更加坚信，只要努力，完全可以更幸福。

被誉为“哈佛幸福课”的两门课程分别是积极心理学和领袖心理学，它们被哈佛学生们分别推选为最受欢迎排名第一和第三的课程。幸福课在哈佛的受欢迎程度超越了王牌课程《经济学》，这也意味着讲师泰勒·本-沙哈尔本身也超越了著名经济学家曼昆教授，成为哈佛大学“最受欢迎的人生导师”。

这样的话一说出口，无形中就带着一种骄傲和自豪。但在外界看来，更多的是不可思议，或者是根本就不会相信。这种意料之外往往不是因为评选的结果，而是从结果中所反映出来的现象。当今世界趋势的发展，不容许我们质疑经济学在现下的重要

性，哈佛大学以及哈佛经济学在全世界的地位和影响，我们闭着眼睛都能想到。在哈佛校园里，所有学生似乎都行色匆匆，刚刚上完一节课，似乎又在忙碌着如何找到某位导师，然后与他进行新一轮的讨论。然而，就是在这样的对学术要求极高的地方，一门看似平民的“幸福课”却后来居上，甚至超越了所谓的王牌课程。

往往在大多数人看来，“幸福课”可能就是一个励志的课程，无非就是教授与你谈天说地，用各种正面的词汇、成功的案例告诉你该如何积极向上、如何走向胜利。而哈佛可能只是为这样的励志课披上了幸福的外衣，其骨子里还是娇嗔的本面目。可是结果表明，这样的常规性推测是错误的，座无虚席的课堂出勤率完全打破了人们的这种认知，这也引起了人们足够的重视。人们开始疑惑，难道真有通往幸福的方法？

幸福课在哈佛大学如此抢手，不禁惹来很多人的围观，想一睹它的芳容，看一看它究竟有怎样的神奇魔力，能够让这么多人站着听完每一节课。泰勒·本一沙哈尔说：“在哈佛，我第一次教授积极心理学课时，只有8个学生报名。其中，还有2人中途退课。第二次，我有近400名学生。到了第三次，当学生数目达到850人时，上课更多的是让我感到紧张和不安。特别是当学生的家长，包括爷爷奶奶和那些媒体的朋友们，开始出现在我课堂上的时候。”可见，“哈佛幸福课”地位的上升也是绝对出乎泰勒·本一沙哈尔本人的意料的。哈佛校刊和《波士顿环球报》等多家媒体报道了积极心理学课在哈佛火爆的情景。如今，泰勒·本一沙哈尔已经成了哈佛红人。在哈佛大学，泰勒·本一沙哈尔成为哈佛大学历史上选修课人数最多的老师，平均每5个哈佛学生中就有一人选修他的课。其实被选择并没什么值得骄傲的，关键是这些选择的人并没有因为课程无聊而中途逃课或者再也不见其身影，而是踏踏实实地坐下来，并听进去了。

说到这，可能很多人都会疑惑，这究竟是一堂怎么样的“幸福课”，竟然吸引了那么多人的眼球。其实，原因就在于，在一周两次的“幸福课”上，大受学生欢迎的泰勒·本一沙哈尔博士没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生如何更快乐、更充实、更幸福。

原来这门“哈佛幸福课”不仅仅是一门单纯的励志课，更是一门真正带你进入幸福之门的课程。它向你讲述的是一个全新的幸福，一个人之常情的幸福。

最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生

自从“幸福课”在哈佛大学风靡开始，泰勒·本一沙哈尔教授也不再名不见经传。在十多家著名媒体的专访和追踪报道中，关于泰勒·本一沙哈尔，早就不是一个