

董月玲 著

《中国青年报》资深女记者采访手记
与十四亿中国人一起探讨：平民生活的幸福本底

幸福课

从最卑微中奋起！ 从最不幸中挺身！

中国社会问题最真实的披露
中国普通人生活最平实的领悟

中国书店

幸福课

董月玲 著

《中国青年报》资深女记者采访手记

与十四亿中国人一起探讨：平民生活的幸福本质

中国青年报

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福课 / 董月玲著. -- 北京 : 中国书店, 2011.4

ISBN 978-7-5149-0042-2

I. ①幸… II. ①董… III. ①新闻报道—作品集—中国—当代 IV. ① I253

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 038525 号

书 名: 幸福课
作 者: 董月玲
出 版: 中国书店
地 址: 北京市琉璃厂东街 115 号
邮 编: 100050
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市祥达印装厂
规 格: 710mm×1000mm 16 开本
18 印张 330 千字
版 次: 2011 年 5 月第 1 版
印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5149-0042-2
定 价: 36.00 元

自己的“幸福课”

自序

1

这是1995年春天，我一个人去川贵交界的大山里采访。

我要采访的是一所小学校和一个叫细雨的女孩。

听说我要去细雨住的村子，有人吵吵说：“去不得，人，要走六十多里山路，下雨天，路又溜，你从北京来，走不惯，去了就回不得了。”不通公路，车子肯定上不去，一急，我赶紧问：你们这儿有没有小毛驴之类的东西？“没得！”众人齐刷刷道。

见不着人就没法儿采访，既然都大老远地来了，也只好硬着头皮走。

带我进山的人叫石兰林，是乡上看管山林的。天不亮，他就来旅馆喊我，说走晚了，怕当天回不来。

走了没多久，我就汗淋淋的，衬衣也湿透了，坐在一块大石上喘着。通往山顶的石板路，像是没有尽头。远处，山峰连着山峰，层层叠叠的，望一会儿，就有些头晕。我赶紧盯牢脚下湿漉漉的石板，再走。

拐进两山之间的谷地，山间淌着溪水，两边是高山，罩在朦胧的水汽里，越往山里走，两山靠得就越近。

山上多是大青石，石缝中稍有点土的地方，都被种上青菜、蚕豆、苞谷。细雨这村，三百多口人，才有十八亩地。“没得收入，在这里，五块钱，就是笔大钱。”石兰林说。

在半山腰的岩壁下，有一座破房子。走老远，又能碰见一户。石兰林说这是当地“住岩”的人。

“住岩”人家的房子，盖在岩石缝里，这样可以省盖一两面墙。房顶苫着杉树皮，要不是亲眼见着，真不知道咱们中国还有这么穷、穷得只能住岩石缝的人。房子看上去很不保险，顶着巨大的岩石，让人有恐惧和压迫感。

细雨的养父叫谢泽林，七年前的那个春天，谢泽林进山打柴，走在一个山丫

口上，听见杉树林中有叫唤声，他跑进去一看，是一个赤条条的孩子。开始他没捡，没计划的娃儿，抱回来要被罚钱。他已经掉头走了，可那娃儿的哭声越发响亮。谢泽林听了心中不忍，就用草包包，把孩子抱回家。“要是冬天，这娃儿就冻死了。”他说。

细小雨躲在门后看我们。她是个俊秀、害羞的小姑娘，头发、眼睛黑亮，皮肤白净，她的娘娘（姑姑）把她拉出来。

“这娃儿怪听话，天天一路到校，不停留，一个人去一个人回。”小雨的娘娘说。“去年城里人给她捐了钱，两个学期的学费有了，布鞋、雨鞋都置齐了，中午也能吃上饭了，她现在感觉怪幸福。”

中午，我们在小雨家吃饭。因为家里今天盖猪棚，来帮忙干活的人，不要钱，只吃饭，因此，谢家准备好久，才备齐今天的“比过年还好的饭菜”。

上菜了，两张桌子分别放上四只粗瓷大碗，里边装着煮蚕豆、肥肉粉条、磨芋、豆腐。平时他们吃红薯、土豆什么的。

吃过饭，我掏钱给谢泽林，没想到一屋子人都高声反对。谢泽林一边推钱，一边嘟囔道：“都给了学费，不要了，不要了！”他双手扼着我的手腕，一下就把钱推回来。

去年一学期，细小雨中午都不吃饭，放学饿肚子往家走。老师喊她吃，她不去，问急了才说：“吃了要开钱。”

小雨每天上学往返要走几十里，我问小雨念书的双峰希望小学建好后，她能不能住下读？回答说能住下读。

从小雨家往回走，天上下起毛毛雨，路更难走。石兰林走得比原来还快，我们得天黑前赶下山，否则就麻烦了。石兰林很会走山路，他的脚抬得很低，频率极快，两片脚像飘在路上，不沾地似的。走了那么久，他的布鞋还是干干净净的。我跟他身后，“呱呱呱呱”地走着，学他走路的样子，他踩哪儿，我就踩哪儿。就这，还坐地上好几回，鞋上、裤腿上沾满了烂泥。

终于在掌灯时分，我们下了山走上平地。望见小旅馆灯光时，我双腿一软，差点儿跪下。

2

因为采访，我去了大西北的山里，那是在寒冷的一月。

一路上，过兰州、走陇西、到漳县。一进漳县，就像一头跌进山里，远处是山，

近处是山，满眼都是山。问及这里的地方特色，一个漳县人咬牙切齿地说：“穷穷穷……”这次的采访，我是“藏”在农民家里。

提供采访线索的小韩，是县广播站的记者，在车站接上我后，马不停蹄地直奔他在乡下的家，“如果你住县上，就被包围了，天天有人陪，吃啊喝的，啥也听不到。”

村子叫黄土坡，韩家是独门小院，有一大间正房和一小间厢房。他们一大家全挤在正房里，我一人住厢房，炕上放着簇新的被子，炉子是现安的。

下雪了，旱了两年，我到漳县这晚，却下了一夜雪。

我们顺漳河而上，进白雪茫茫的山里，找那群办文学社的穷汉子们。这些生活在最底层，最赤贫的青年人，是怎样生活的，想什么干什么，为生存做怎样的挣扎……我能帮他们传递出什么样的声音，这些是我想采访的。

沿漳河往山里走，河上隔不多远，就落有一座老式水磨房。白雪覆盖的山上，看不见树，偶尔能瞧见马和牛，瘦瘦地站在雪地里。走到中午，小韩指着一个雪山环绕的村庄说：到了！

五十多座土房子，盖在向阳的坡地上。这里闭塞得很，人没钱订报纸，又买不到书，寄一封信，得跑到三十里外的乡上。村里买了两台黑白电视，村长家一台，会计家一台。电视抬回来那天，全村的男女老少都涌去瞧新鲜，结果在院子里等了两晚上，电视机也没调出图像，收不到信号。

我们白天上山采访，晚上下山。在雪地里跑了一天，腮帮子冻木了，两只脚也没了知觉。

“上炕上炕！”一见我们回来，小韩的妈妈准这么说，小韩的媳妇会拽来被子，揣上搁了糖的热茶。很快，人就暖和过来了。

硬件齐备的大宾馆也住过，很舒服，可缺少的正是这种人气儿，这股子热乎劲儿，更别说会有回家的感觉了。虽然天寒地冻，但有个好向导，有个温暖的家，我的采访很顺利。

在乡上一个不用的农机站里，来了十几个年轻人，他们从四周的村子赶过来，最远的要在雪地里走五个钟头，大雪天，好多人不穿棉袄。

他们办了一份叫《金钟》的文学刊物，自己把自己组织起来，一是学写作学文化；二是为乡亲们办夜校、办医疗室。《金钟》每期，他们要艰难地凑够30块钱。干这事，又花钱又耽误干农活，好多人都挨过家里人的骂……

这会儿的金钟，是灾区，持续两年的干旱，不知让多少西北人成了缺吃少穿的灾民。在16万人口的漳县，就有近5万人缺10个月的口粮。文学社大部分社员家，一过春节，别说面，连土豆也吃不上了。饥饿离我们像传说一样遥远；离他们，却

如影相随。住北京的人，怎能想象出一群连土豆也吃不饱的人，还想着办刊物，想着为乡亲们做好事呢？

分手时，他们抢着帮我拎东西，一直把我送到大路上，好长一截路，一大群人走得沉默无语，地上的雪，被踩得“嘎吱嘎吱”地响。我走时，他们也没太多的客气话，只是站在路边，望着。走老远了，我回头，看见一大帮人仍站在雪地里。

往北京回时，才觉得两只脚丫又胀又痒，不知不觉中，我的脚上，已长满了冻疮。

3

这是我早年的采访手札，那会儿，我曾去过吕梁山、沂蒙山、东北的深山老林，钻过不少回山沟，采访过许许多多活在社会底层的人。他们是社会的大多数，是一个记者应该去写的人。直到有一天，有人对我说：“你呀，整个一个‘草根记者’。”

草根记者不好吗？正是这些长在大山里，活在社会底层的人，用他们的朴实和真诚，打动了我和我的读者，也让我找回了失落已久的心灵感动。

记得一位世界著名的摄影记者说过这样的话：不是我的片子拍得比你好，而是我靠得比你近。

只有走近他们，听到、看到、感受到，才可能真正了解，才可能心有所动，才可能生出情感，也才可能写出感动读者的文字来。

而那些真心的感动，可能正是人幸福的源头。

在这本《幸福课》里，我依旧张开自己心灵的触角，在茫茫人海中，搜寻着那些让我心动的人和事。他们是站在老街废墟上哭泣的大作家；是身上虽落满粉笔灰，却遮不住人性光芒，让学生热泪盈眶的教书先生；是如同一棵被重重压迫下的小树，但挣扎着，顽强地按自己意愿长大的“坏女孩”；是把摄影机藏在化肥袋子里，夜里偷偷进村，拍一部让自己死去活来的纪录片的摄影师……

他们在做不一样的事，但有一点却是不约而同的，那就是：他们都是内心鲜活的人，他们都是随时听候心灵呼唤的人，没有被谁逼迫着，他们是按自己的心意活着，做着那些让自己好，也让别人好的事情。

他们给我上了一堂堂精彩的“幸福课”。

如果你想让我告诉你，什么是幸福？那我现在就可以肯定地回答：不能！

因为，只有你的心，才能告诉你！

因为，你有你自己的“幸福课”！

目录

第一课：哈佛的幸福课

◆ 哈佛的幸福课 / 1

漫漫人生，每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻，比如经历失败或失去，但我们依然可以活得幸福。事实上，期盼无时无刻的快乐，只会带来失望和不满，并最终导致负面情绪的产生。

◆ 人是人样子 / 12

用自己人格的魅力和中国传统文化的魅力，让我们摸索着形成了自己的价值观，并在今后的人生中，通过对这种价值观的坚守，构成了自己人生的最大幸福。

◆ 他的眼里没有差生 / 22

学习本身是一件很简单的事，可为什么学生学不好，被苦苦折磨着？这不是学习本身造成的，而是由于学习之外的诸多因素的干扰。

◆ 拒绝做一个标准产品 / 33

我觉得，中国的教育不是真正的教育，而是利用教育绑架人的思想，劫持我们的孩子也就是劫持未来。

◆ 扭曲的母亲 / 44

爱是一种正面能量，激励孩子不断成长。可我们的妈妈们，用爱的旗号、爱的面孔、爱的语言，把孩子推向反面，把孩子破坏掉了。

◆ 在美国育儿的“痛苦”经历 / 55

无论中国还是美国的父母们，都要习惯一件事：别把孩子当成自己的附属物，给他们一片属于自己的天空，给他们一个自由成长的空间。

第二课：一头扎进四合院

◆ 冯骥才哭老街 / 66

我们的城市，不仅仅有物质价值，还有文化价值、精神价值，它是有性格、有精神、有生命的，它是活的东西。

◆ 一头扎进四合院 / 77

精神文明不是外国的东西能代替的。你喝可口可乐，不算精神文明。精神文明得有自己的根儿。你毁了自己的建筑，毁了自己的文化，不是把自己的根儿给毁了么？外国的技术有用，你把它学过来就是了，干嘛要毁了自己文化的根儿？

◆ 留下大栅栏 / 87

早年的大栅栏，不光是藏龙卧虎之地，也是藏垢纳污的地方，要想真实反映大栅栏的历史，这些是没法回避的。

◆ 诗意的栖居 / 99

土地是活的，是生命的有机体！把土地的血脉切断了，破坏了山水的自然格局。古人说了，断山断水，是要断子绝孙的。破坏了自然生态系统，我们的城市也将是死的。

◆ 让河流再生 / 110

没有系统的、缺乏土地生命伦理的、单一目标的“小决策”，是当今中国国土生态环境恶化的根源。

第三课：说人话、讲故事

◆ 好死不如赖活着 / 121

人活下去，是因为有希望。可对这个小生命来说，没有未来。

◆ 说人话、讲故事 / 134

其实很多家庭问题，也是社会问题。现在，需要帮助的人太多太多，希望最后，他们能变得阳光起来。

◆ 镜头追踪黑社会 / 145

秘拍侦查小组拍回了上百盘带子，通过对一份份侦查信息、秘拍录像分析整理，警方不仅摸清了16个犯罪团伙的作案规律，连他们的生活习惯也已了如指掌。

◆ 看了又看 / 156

对消费者来说，电影也好、电视剧也好，首先要有意思、有劲儿，要给他带来能推动个人发展、积极成长的因素。否则，就不看了。

◆ 韩流制造者 / 166

皇帝对国家来说是重要的，但有的平民人物在历史上也很重要。像中国，发明火药的人、发明造纸的人，显然比皇帝更重要。

◆ 一个破釜沉舟的人 / 177

人那，不敢破釜沉舟永远成不了大器，只要留后路，你就没前路。你看历史上那些大人物，不都是破釜沉舟才干成大事吗？

◆ 高原荣誉公民 / 186

日本文化的一切都来自中国，中国是日本的母亲。年轻人，你回国后，要跟学生讲，让他们一定要珍惜中国文化的传统呵！

第四课：明年的今天你干什么

◆ 被北大除名以后 / 195

扶助弱者，为我所愿；解危济困，尽我所能；处事为人，礼让宽容；以己之所能，倡导社会的理解、互助、兼爱之风。

◆ 明年的今天你干什么 / 203

人生也一样，一会儿想干这，一会儿想干那，忙忙碌碌，人很快就老了，结果一事无成。选择是必须的，但选择之后，还得耐得住、挺得住。

◆ 最低起点 / 212

捡破烂、收破烂，可以说是起点低到了极限。这让我心里有了承受力，假如现在我生意做砸了，我也不怕，我有个底线，大不了再去捡破烂、

收破烂呗，照样能活。

◆ 特殊回报 / 221

学骑马时，教练反复强调“控马能力”，其实，这跟在生活里是一样的，也就是人控制自己生活的能力。我想我做到了。我能控制自己的生活，我想做的事，我就能做。

◆ 从晨跑开始 / 229

每天早晨起来跑步肯定是一种优秀的习惯，但只有它成为你的习惯才优秀。当然，人有各种奋斗方法。但是，作为一个普通人，他的成功，恰恰源于这些细微之处的优秀习惯。

第五课：心中有歌唱给谁

◆ 哪里能容下这张课桌 / 239

一个种菜的妇女，跑来一趟又一趟，哀求她：我家孩子都13岁了，该上四年级，不上学，荒废了，你就收了吧。

◆ 辛村来了志愿者 / 250

我们都是平常人，不可能干什么惊天动地的事，一下子改变这里的贫穷落后。得一点一滴地做起，做点儿是点儿，能做多少就做多少……

◆ 以一人之力 / 258

学习的目的是让小孩发现自己的才能，让小孩在生活中找到根据自己的个性的做法和生活任务，让他们能够根据自己发现的需要做事……

◆ 心中有歌唱给谁 / 269

生命对每个人来说都只有一次，而我失去了它。如果我再一次为自己申辩，那我就要喊——活得没有尊严，勿宁死！

第一课

哈佛的幸福课

为什么我们越来越富有，可还是不开心呢？

哈佛的“幸福课”

出人意料，去年哈佛最受欢迎的选修课是“幸福课”，听课人数超过了王牌课《经济学导论》。教这门课的是一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒·本一沙哈尔。

在一周两次的“幸福课”上，本一沙哈尔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。

本一沙哈尔自称是一个害羞、内向的人。“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、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。”

本一沙哈尔成了“哈佛红人”。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。

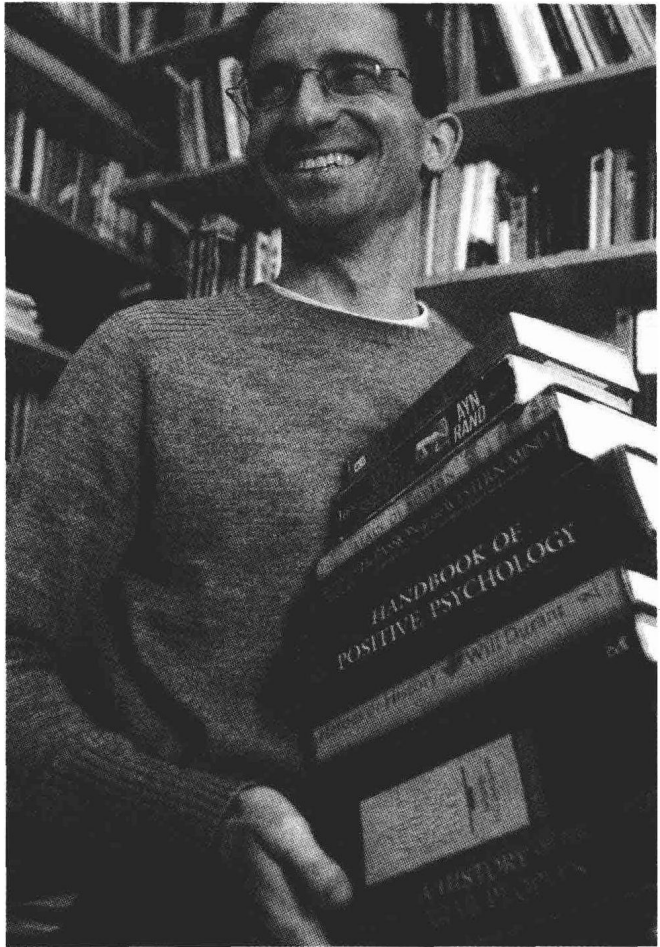
“幸福课”为何会在哈佛大受欢迎？

● 我们越来越富有，可为什么还是不开心呢

“我曾不快乐了30年。”本一沙哈尔这样说自己。

他也是哈佛的毕业生，从本科读到博士。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。他还是个一流的运动员，在社团活动方面也很活跃。但这些并没有让他感到持久的幸福。他坦言，自己的内心并不快乐。

“最初，引起我对积极心理学兴趣的是我的经历。我开始意识到，内在的东西



■ 本-沙哈尔坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

比外在的东西，对幸福感更重要。通过研究这门学科，我受益匪浅。我想把我所学的东西和别人一起分享，于是，我决定做一名教师。”

在本-沙哈尔第二次开设“幸福课”的2004年，哈佛校报上有一篇《学校面临心理健康危机》的报道，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哈佛校长，并强调该舍区的问题并不是特例。

一位曾患严重焦虑和情绪紊乱的哈佛毕业生说：大多数哈佛学生还没意识到，即使那些表面看起来很积极、很棒的学生，也很有可能正在被心理疾病折磨着，即使

你是他最要好的朋友，也未必意识到他有心理问题。

“在内心深处，我经常觉得自己会窒息或者死去。”这名学生说。她时常不明原由地哭泣，总要把自己关起来才能睡觉。她看过几个心理医生，试过6种药物，休学两个月，来应付自己的心理问题。“我是一个成绩优异的哈佛精神病患者。”她这样描述自己。

有个名叫玛丽亚的哈佛女生，在宿舍内自杀，年仅19岁。她的室友回忆说：就在自杀前一晚，玛丽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，调子好像还很欢快。”

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，至少有过一次感到非常沮丧、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……

“我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？”这是令许多美国人深感困惑的问题。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。而许多国家，也正在步美国后尘。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。

我们来到这个世上，到底追求什么才是最重要的？

本一沙哈尔坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

“人们衡量商业成就时，标准是钱。用钱去评估资产和债务、利润和亏损，所有与钱无关的都不会被考虑进去，金钱是最高财富。但是我认为，人生与商业一样，也有盈利和亏损。

“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’上就盈利了。

“长期的抑郁，可以被看成是一种‘情感破产’。整个社会，也有可能面临这种问题，如果个体的问题不断增长，焦虑和压力的问题越来越多，社会就正在走向幸福的‘大萧条’。”

一项有关“幸福”的研究表明，人的幸福感主要取决于三个因素：“遗传基因、与幸福有关的环境因素以及能够帮助我们获得幸福的行动。而积极心理学，可以帮助人们活得更快乐、更充实。幸福，是可以通过学习和练习获得的。”

本一沙哈尔说：“我知道它是可行的，因为它已深深地帮助了我。”

我们的很多课都在教学生如何更好地思考、更好地阅读、更好地写作，可是为什么就不该有人教学生更好地生活呢？把艰深的积极心理学学术成果简约化、实用化，教学生懂得自我帮助，这是本一沙哈尔开设“幸福课”的初衷。

● 幸福，应该是快乐与意义的结合

让本一沙哈尔对幸福的理解发生根本转变的起因，是他早年的一次重要经历。

16岁那年，在以色列长大的本一沙哈尔获得了全国壁球赛的冠军。在长达5年的训练中，空虚感如影相伴，他一直觉得生命中缺少了什么。虽为此闷闷不乐，但他仍坚信：无论身体或心理都要坚强，才能最终取胜；而胜利一定会带来充实感，也能让自己最终幸福。

终于，本一沙哈尔如愿以偿，夺冠后的他欣喜若狂，和家人、朋友举行了隆重的庆贺。那时，他对自己的理念更加深信不疑：成功可以带来快乐，过去所受的种种苦痛，都是值得的。

“可就在那天晚上，睡前我坐在床上，试着再回味一下无限的快感。可是突然间，那种胜利的感觉，那种梦想成真的喜悦，所有的快乐，都消失得无影无踪。我的内心忽然又变得很空虚，只有迷惘和恐惧。泪水涌出，不再是喜极而泣，而是伤心难过。在如此顺意的情况下尚不能感到幸福的话，那我将到何处去寻找我人生的幸福？”

他极力让自己镇定，并告诉自己这只是暂时的神经过敏。但在接下来的日子里，他仍没有找回快乐；相反，内心的空虚感越来越重。慢慢地他发现：胜利，并没为他带来任何幸福，他所依赖的逻辑彻底被打破。“从那时起，我开始对一个问题非常着迷：如何才能得到真正的幸福？”

本一沙哈尔注意观察周围的人，谁看起来幸福，他就向谁请教。他读有关幸福的书，从亚里士多德到孔子，从古代哲学到现代心理学，从学术研究到自助书籍等等。最后他决定去大学主修哲学和心理学。

他的幸福观逐渐清晰起来：幸福，应该是快乐与意义的结合。

“一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴。”

本一沙哈尔竟然从汉堡里，总结出了四种人生模式。

当年，为了准备重要赛事，除了苦练外，他须严格节制饮食。开赛前一个月，只能吃最瘦的肉类、全麦的碳水化合物，以及新鲜蔬菜和水果。他曾暗中发誓，一旦赛事完了，一定要大吃两天“垃圾食品”。比赛一结束，他干的第一件事，就是奔到自己喜爱的汉堡店，一口气买下四只汉堡。当他急不可待地撕开纸包，把汉堡放在嘴边的刹那却停住了。因为他意识到，上个月，因为健康的饮食，自己体能充沛。如果享受了眼前汉堡的美味，很可能会后悔，并影响自己的健康。望着眼前的汉堡，他突然发现，它们每一种都有自己独特的风味，可以说，代表着四种不同的人生模式。

第一种汉堡，就是他最先抓起的那只，口味诱人，但却是标准的“垃圾食品”，吃它等于是享受眼前的快乐，但同时也埋下未来的痛苦，用它比喻人生，就是及时享乐，出卖未来幸福的人生，即“享乐主义型”；第二种汉堡，口味很差，里边全是蔬菜和有机食物，吃了可以使人日后更健康，但会吃得很痛苦，牺牲眼前的幸福，为的是追求未来的目标，他称之为“忙碌奔波型”；第三种汉堡，是最糟糕的，既不美味，吃了还会影响日后的健康，与此相似的人，对生活丧失了希望和追求，既不享受眼前的事物，也不对未来抱期许，是“虚无主义型”；会不会还有一种汉堡，又好吃，又健康呢？那就是第四种“幸福型”汉堡。一个幸福的人，是即能享受当下所做之事，又可以获得更美好的未来。

不幸的是，据本一沙哈尔观察，现实生活中的大部分人，都属于“忙碌奔波型”。

● 人们习惯性地去看关注下一个目标，而常常忽略了眼前的事情

本一沙哈尔经常讲“蒂姆的故事”。在这个故事里，晃动着许多人熟悉的影子。

蒂姆小时候是个无忧无虑的孩子，但自打上小学那天起，他忙碌奔波的人生就开始了。父母和老师总告诫他，上学的目的就是取得好成绩，这样长大后才能找到好工作。没人告诉他，学校可以是个获得快乐的地方，学习可以是件令人开心的事。因为害怕考试考不好，担心作文写错字，蒂姆背负着焦虑和压力。他天天盼望的就是下课和放学，他的精神寄托就是每年的假期。

渐渐地，蒂姆接受了大人的价值观。虽然他不喜欢学校，但还是努力学习。成绩好时，父母和老师都夸他，同学们也羡慕他。到高中时，蒂姆已对此深信不疑：牺牲现在，是为了换取未来的幸福；没有痛苦，就不会有收获。当压力大到无法承受时，他安慰自己：一旦上了大学，一切就会变好。

收到大学录取通知书时，蒂姆激动得落泪。他长长舒了一口气：现在，可以开心地生活了。但没过几天，那熟悉的焦虑又卷土重来。他担心在和大学同学的竞争中，自己不能取胜。如果不能打败他们，自己将来就找不到好工作。

大学四年，蒂姆依旧奔忙着，极力为自己的履历表增光添彩。他成立学生社团、做义工，参加多种运动项目，小心翼翼地选修课程，但这一切完全不是出于兴趣，而是这些科目可以保证他获得好成绩。

大四那年，蒂姆被一家著名的公司录用了。他又一次兴奋地告诉自己，这回终于可以享受生活了。可他很快就感觉到，这份每周需要工作84小时的高薪工作充满压力。他又说服自己：没关系，这样干，今后的职位才会更稳固，才能更快地升

职。当然，他也有开心的时刻，在加薪、拿到奖金或升职时。但这些满足感，很快就消退了。

经过多年的打拼，蒂姆成了公司合伙人。他曾多么渴望这一天。可是，当这一天真的到来时，他却没觉得多快乐。蒂姆拥有了豪宅、名牌跑车。他的存款一辈子都用不完。

他被身边的人认定为成功的典型。朋友拿他当偶像，来教育自己的小孩。可是蒂姆呢，由于无法在盲目的追求中找到幸福，他干脆把注意力集中在了眼下，用酗酒、吸毒来麻醉自己。他尽可能延长假期，在阳光下的海滩一待就是几个钟头，享受着毫无目的的人生，再也不去担心明天的事。起初，他快活极了，但很快他又感到了厌倦。

做“忙碌奔波型”并不快乐，做“享乐主义型”也不开心，因为找不到出路，蒂姆决定向命运投降，听天由命。但他的孩子们怎么办呢？他该引导他们过怎样的一种人生呢？蒂姆为此深感痛苦。

为什么当今社会有那么多“忙碌奔波型”的人呢？本一沙哈尔这样解释：因为人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽。

我们所处的社会环境和文化背景是这样的：假如孩子成绩全优，家长就会给奖励；如果员工工作出色，老板就会发给奖金。人们习惯性地去看关注下一个目标，而常常忽略了眼前的事情，最后，导致终生的盲目追求。

然而一旦目标达成后，人们常把放松的心情解释为幸福。好像事情越难做，成功后的幸福感就越强。不可否认，这种解脱让我们感到真实的快乐，但它绝不等同于“幸福”。它只是“幸福的假象”。

这就好比一个人头痛好了之后，他会为头不痛而高兴，这是由于这种喜悦，来自于痛苦的前因。“忙碌奔波型”的人，错误地认为成功就是幸福，坚信目标实现后的放松和解脱，就是幸福。因此，他们不停地从一个目标奔向另一个目标。

在本一沙哈尔看来，寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，才是获得幸福的关键。

● 他们把物质与财富，放在了快乐和意义之上

在课堂上，本一沙哈尔不断地向听讲者发问：

我们可以不停地追问“为什么”，来反思自己所追求的东西：可以是房子、升职或任何其他的目标。看看要问多少个“为什么”，才能落到“幸福”的追求上？问问自己，我做的事情，对我有意义吗？它们给我带来了乐趣吗？我的内心，是否