

<<哈佛大学的幸福课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛大学的幸福课>>

13位ISBN编号：9787531649526

10位ISBN编号：7531649527

出版时间：2008-11

出版时间：黑龙江教育出版社

作者：晨曦

页数：256

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<哈佛大学的幸福课>>

前言

幸福永远是人类的追求，人类所有的努力都是为了实现幸福的理想。

但是，什么是幸福？

怎样才能得到幸福？

至今仍有无数的人在苦苦寻找着答案。

现实生活告诉我们，幸福是一个经常变幻的不等式：富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福；苦难不会减少幸福，名利也不会增添幸福。

人生的历练同样告诉我们，幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择：得到了，你也许并不幸福；失去了，你也许获得了更多的幸福；接受了，也许是你幸福的损失；给予了，也许给你换来幸福的倍增。

所以，今天的你我，即使衣食无忧，功成名就，仍会感到自己并不幸福。

很多现代人，即使实现了很多梦想，获得了很多成功，仍会常常产生这样的困惑：我是幸福的人吗？

我的幸福究竟在哪里？

多年以前，国人们传唱着这样一首歌：幸福在哪里？

朋友告诉你：它不在月光下，也不在温室里。它在你的理想中，它在你的汗水里…… 歌

词虽然质朴简单，却道出了幸福的真谛：幸福从不拒绝任何人。

每个人都有追求幸福的权利，也都能找到自己的幸福。

因为幸福是对生活的一种热爱，幸福也是对人生的一种品味；幸福是对生命追求的一种回报，幸福更是对人生价值的一种奖励。

究竟什么是真正的幸福？

怎样才能找到自己的人生幸福？

虽然古今中外的无数圣贤先哲，为我们提示了无数的至理名言和无数种有意义的选择，并使无数的人从中获益。

但是今天，一位美国的学者，却以独特的理解为当代人做了新的诠释，广为人知而备受推崇，他就是哈佛大学积极心理学教授泰勒·本-沙哈尔博士。

在世界著名高等学府哈佛大学，排名第一的课程，不是大宗的经济学课程也不是实用的法律课程，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”和“人生导师”，他的幸福课引起了前所未有的轰动，美国、西欧及中国很多家新闻媒体都曾多次进行了报道。

泰勒博士的幸福课程被全世界各大企业领袖们誉为“摸得着幸福”的心理课程。

本书浓缩了泰勒博士幸福课程的思想精华，结合当代中国大众的幸福需求，做了极富启示的关于人生幸福的思考与解读。

全书从生活的富足为什么不能带来幸福这一实际出发，以讲授课程的方式对幸福的含义、幸福的感受、幸福的寻找、幸福的实现等关于幸福的话题，做了多角度、多维度的剖析，并介绍了中外现实生活中的众多案例，是一本极具思想启迪与人生励志意义的生活教科书。

今天，尽管生活无法尽如人意，尽管幸福的感受人人都不同，但没有人会拒绝幸福的到来。

在追求幸福的人生路上，有你有我。

期望《哈佛大学的幸福课》，能为每个寻找幸福的人，在未来的日子里带来真正的幸福。

<<哈佛大学的幸福课>>

内容概要

在世界著名高等学府哈佛大学，排名第一的课程，不是时髦的经济学课程，也不是实用的法律课程，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”，他的幸福课引起了前所未有的轰动。

幸福课受到美国及其他国家主流媒体的关注与报道：美国CNN电视台、英国BBC电视台，美国《波士顿环球报》、《纽约邮报》、《纽约时报》、《福克斯新闻》，英国《时代报》、意大利《新闻报》、《韩国时报》、《印度时报》、《中国青年报》等都进行了积极报道。

本书浓缩了泰勒博士幸福课程的思想精华，结合当代中国大众的幸福需求，做了极富启示的关于人生幸福的思考与解读。

全书从生活的富足为什么不能带来幸福这一实际出发，以讲授课程的方式对幸福的含义、幸福的感受、幸福的寻找、幸福的实现等关于幸福的话题，做了多角度、多维度的剖析，并介绍了中外现实生活中的众多案例，是一本极具思想启迪与人生励志意义的生活教科书。

<<哈佛大学的幸福课>>

书籍目录

前言绪论 幸福课受到哈佛学生的热烈欢迎 幸福课在哈佛大学选修课中排名第一 泰勒老师的“幸福”故事 泰勒的教学注重从实用性入手 积极心理学正从美国走向世界 哈佛“幸福培训课程”在中国

PART 01 第一单元 你是个幸福的人吗 第一课 物质富有的人们为什么不开心 生活富有为何并未让我们感到幸福 是什么决定了我们的幸福感 物质与精神：哪个更让你幸福 有了足够的钱，我们就幸福吗 金钱能够换来幸福吗 老板与打工仔：哪个更幸福 聪明的人才会感到幸福吗 成功人士他们感觉幸福吗 为什么我们总觉得别人比自己更幸福 第二课 生活中并不缺少幸福 幸福的人生就是人生体验的过程 幸福与否取决于你内心的感受 生活之中的幸福无处不在 幸福感总是通过比较相对获得的 人生没有永远的幸福感

PART 02 第二单元 幸福究竟是什么 第三课 对幸福，先哲们的思索 西方人自古就把幸福作为人生的追求 西方学者对幸福相关因素的研究 作家蒙田：幸福意味着自我满足 思想家罗素：别用自以为是的眼光判断别人的幸福 哲学意义上的幸福实质 心理学家总结的幸福方程式 东方佛教思想中的幸福观 西方基督教义中的幸福布道 第四课 幸福应是快乐与人生追求的结合 对幸福的追求是人类的终极目的 幸福是一种积极的心理体验 幸福存在于追求理想的过程中 人生努力与幸福的实现 追求人生完整的、全面的幸福

PART 03 第三单元 今天我们为什么不幸福 第五课 现代人的幸福指数 什么是人的幸福指数 中国六城市幸福指数的测试 构成人们幸福的基本要素 解读幸福金字塔的秘密 我们应当如何评价幸福 第六课 是谁偷走了你的幸福 失去信仰不会有真正的幸福 幸福与否和人的性格特征密切相关 压力是幸福的定时炸弹 情绪化是人的幸福杀手 悲观是对幸福感丧失的担忧 不要让孤独吞噬你的幸福 嫉妒别人往往折磨的是自己 自卑是吞噬幸福的心灵毒药 报复心理实际上更严重的是伤害自己 完美主义是人生幸福的陷阱 斤斤计较的人永远不会获得幸福

PART 04 第四单元 怎样获得幸福的满足感 第七课 幸福人生需要用“心”经营 幸福不在外，而在自己的内心 幸福是藏在内心的梦想种子 用心灵去感知幸福 寻找沙漠中的星星全靠心灵导航 知足常乐的心态常为你带来幸福 用平常心来领悟幸福 平衡心理，把握手中的幸福 第八课 乐观情绪是真正的幸福之源 幸福的生活是由愉快的情绪构成的 乐观的性格最容易获得幸福 什么样的快乐能够带来幸福感 快乐与否取决于智慧与人生观 在储存快乐中感受幸福的快乐 假装快乐也能变成真正的快乐 期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐 驾驭情绪，让幸福回到自己的身边 摆脱消极情绪，轻松快乐生活

PART 05 第五单元 收获幸福果实的播种方法 第九课 幸福的钥匙就握在自己手中 把信仰变成幸福的支点 从关照他人中得到自己的幸福 播撒幸福的种子，才能收获幸福 幸福的钥匙就握在自己的手中 只要懂得生活，便是收获了幸福 第十课 快乐地享受生活的每一天 快乐生活比赢得第一更重要 幸福同样存在于艰苦的奋斗中 奉献出你的爱即可得到幸福 享受凡人才能享受得到的幸福 不要匆匆忙忙，享受生活的每一天

PART 06 第六单元 幸福人生的加减法 第十一课 忘记和铭记：同样都是幸福 遗忘过去痛苦，感受今日幸福 努力忘掉昨天的苦恼与悲伤 端起今天这杯幸福美酒 忘记与铭记：人生因智慧而幸福 第十二课 幸福与不幸可以相互转换 幸福需要换个角度来看 幸福与苦难都是对生命的强烈体验 告诉自己：你不是真的不幸 痛苦有时也是一种别样的幸福 是选择痛苦，还是选择幸福 人生需要看到痛苦的正面意义 失而复得的幸福感最强烈

PART 07 第七单元 让自己成为幸福的主宰者 第十三课 找到幸福生活的秘诀 幸福在哪里？就在你身边 友情能让我们得到幸福 亲情能让我们体会幸福 爱好能让我们发现幸福 健康能让我们找到幸福 工作能让我们获得幸福的感觉 成功能让我们品味幸福 让自己幸福的10条秘诀 第十四课 从学习和练习中获得幸福 学会自信地接纳自己 学会以感恩之心善待他人 感受美好：欣赏身边的世界 以愉快的心情体验平凡的生活 以轻松简单的态度面对生活 从健康锻炼中走向幸福 培养自己拥有幸福的好习惯 从“幸福守恒定律”中体会幸福

<<哈佛大学的幸福课>>

章节摘录

PART 01 第一单元 你是个幸福的人吗 第一课 物质富有的人们为什么不开心 幸福在何方？

当我们试图预测某某东西会让我们幸福时，往往会感到失望，因为结果常常是错的。幸福研究专家、哈佛大学心理学教授丹尼尔·吉尔伯特认为，如果你想通过追求浪漫、一辆新车或者一顿奢侈的晚餐而得到幸福的话，可以预言，你必定不能如愿以偿。

随着生活水平的提高，商品的极大丰富，我们原来的很多梦想变成了现实。甚至在某些方面，现实超过了我们的梦想。

按说我们现在应该比过去活得快乐，但是我们却似乎没有感觉到。这究竟是因为什么呢？

生活富有为何并未让我们感到幸福 当代社会中，有许多人为自己不能像百万富翁那样享受生活而遗憾。

然而富有能与幸福划等号吗？

或者说，财富真的能够给人带来幸福吗？

经济学家对此早有研究：虽然财富可以带给人幸福感，但并不代表财富越多人越快乐。研究表明，一旦人的基本生存需要，如衣食住行得到满足后，那么每一元财富的增加对快乐本身不再具有任何特别意义（边际效益递减）。

例如日本，1960年还是一个穷国，而到了20世纪80。

年代后期，其人均收入翻了4番，一下子就站在了最富裕的工业化国家行列。

然而日本1987年人均幸福指数报告的平均水平不比1960年更高，他们比过去有更多的洗衣机、小汽车、照相机和其他物质享受，但是这并没有显著增加他们幸福的感觉。

显然财富并没有给人们带来足够的快乐。

实际上，人们为了获得更多的财富整天奔波，比以前更加忙碌了，生活压力更重了，于是有人问，幸福在哪里呢？

生活的富有并不能给人们带来更多的幸福感觉。

有关的统计调查也支持这种观点。

剖析其中的原因，可能有以下几方面因素。

（1）快乐程度与达到目标的难易程度成正比 得来的越容易，快乐感就越低。

在贫困年代，我们艰难获得的物质享受或达到的目标，在生活富裕了的今天变得易如反掌。

因此，同样的事情，过去我们做到了会感到特别高兴，现在却无所谓。

30年前我们会因为买一辆自行车高兴很长时间，现在，人们生活富裕了，别说买辆自行车，就是买摩托车，谁也不会觉得再有兴奋之感，因为很多家庭已拥有了私家汽车。

（2）适应或习惯的心理影响幸福的感觉 人有一种本能，就是对幸福和快乐有很强的适应性。

。 我们现在的物质生活水平，可以说是过去的梦想，甚至在某些方面超过了过去的想象。

实现了理想应该高兴，但为什么我们却没有感受到呢？

俗话说：“盐吃多了不咸，糖吃多了不甜。

”在寒冷的冬天，当你把冰凉的双手放进热水里时，开始感觉特别烫手，过一会儿烫手的感觉明显减弱，再过一会儿就不觉得烫而只觉得暖和了。

这是感觉的适应，人的心理同样具有适应性。

随着时间的推移，尽管生活水平还在逐步提高，这种幸福感却在逐渐减弱。

正如心理学家英格勒·哈特所说：“快乐并非富裕之结果，而是刚刚富裕后带来的短暂效应。

”（3）物质生活水平与心理需求同步增长 实际生活水平永远也赶不上欲望，所以也使人永难满足。

没有钱时，你认为有钱和富有是令人幸福的事情。

可当你有了钱后，你不仅不会长期觉得幸福，反而产生了更多的欲望，希望有更多的钱。

<<哈佛大学的幸福课>>

事业成功也是一样，如果你事业成功，你会为自己定下一个更高的目标。

你并不会长期驻足于满足现状，而是具有了更大的雄心。

所以财富与成功都不会令人幸福常驻。

人的这种心理特性，利弊同在。

好的方面，作为一种动力，推动人努力向上，不断进取，走向成功，但其缺点是降低人的幸福感。

(4) 攀比心理是幸福的大敌 过去，由于信息较为封闭，我们不但不了解外面的世界，而且因为宣传的误导加上我们的天真，误以为国外的生活水平远不如我们，所以我们总是处于盲目的幸运和优越感之中。

而一旦国门开放，我们忽然发现，原来是我们的生活水平远不如人家，于是我们又异常痛苦。

在我们盲目乐观、夜郎自大时，世界经济正在高速发展。

这可以在一定程度上解释“为什么我们生活水平比原来提高了，反而却变得不如原来快乐了”。

因为幸福感与比较心理密切相关。

每个人都有这种体会：我们常常因为比别人强而快乐，因为不如别人而苦恼。

(5) 时代的发展总会带来新的烦恼 因为汽车多了，在大城市，塞车现象已经是一个十分令人头疼的社会问题；工业化进程加快使得环境污染日益严重；社会变革时期很多制度、法规尚不完善，相应出现很多社会问题，贫富差别加大，竞争激烈，生存压力加大，腐败现象严重，假冒伪劣产品充斥市场，特别是食品的安全卫生问题，令我们十分不安。

这一切，都在影响着我们的幸福感。

人们将各种因素整合，然后形成了现在的心情。

实际上，幸福感就是由各个因素相加而来的。

是什么决定了我们的幸福感 美国明尼苏达大学一位专门研究行为学的博士认为，幸福感受取决于遗传。

他指出，一对双胞胎，即使他们中的一个做CEO，另一个做水管工人，但对人生的满意程度仍然完全相同，即他们都很幸福或不幸福。

这说明一个人的幸福感和他的境遇没有关系。

这个结论也许会让很多人不理解，因为这会使他们追逐幸福的努力显得可笑。

有一个医生，事业有成，经济殷实，家庭美满，自我感觉非常幸福。

但五年前到一个宾馆去开会，一眼瞥见领班小姐，疑为仙人，便趋前“套磁”。

小姐莞尔一笑，用一种很不经意的口气说：“先生，没看见你开车来呀。”

这位朋友当即如雷轰顶，大受刺激，幸福感几乎消失殆尽，他从此立志加入有车族。

今天的他已开上一部新款的“爱丽舍”。

每当看见没有车的朋友他都会抱着“同情之心”这样说：“唉！

一个男人，这一辈子如果没有开过车，那实在是太不幸了。”

台湾创立济慈医院的证严法师，在一次讲法时说过这样一段话：“有菜篮子可提的女人最幸福。”

这句极朴素的话对每个追求幸福的人都是一句最实际的开悟。

因为幸福其实渗透在我们生活中点点滴滴的细微之处，人生的真味存在于诸如提篮买菜这样平平淡淡的经历之中。

我们时时刻刻拥有着它们，却无视它们的存在。

上例中的医生，之所以把有车开视为幸福的标准，实际上是在用一个片面的逻辑陷阱蓄意误导人们：没有汽车是不幸的；你没有汽车，所以你不幸的。

但这个大前提本身就是错误的，因为“汽车”与“幸福”并无必然的联系。

现在我们的报纸、杂志、电视、网络等媒体都在不厌其烦地对大众进行洗脑：追求成功，紧跟时尚。

不择手段地占有财富是，荣的，穷人都是因为无能而遭淘汰的一族。

在这种氛围中，消费的目的不再是因为需要，而是为了炫耀或是用来证明自己，生活的形式与内容严重脱节。

许多人不假思索地接受了“社会公认”的幸福标准，把幸福量化为“两套住房，一辆汽车，漂亮老婆

<<哈佛大学的幸福课>>

（有钱老公）”等等，一天到晚汲汲于此。

最终结果却是：幸福没有找到，时间却在焦灼中飞速流逝了。

归根结底，人们最终追求的是生活的幸福，而不是有更多的金钱。

因为，从“效用最大化”出发，对人来说最大的效用不是财富，而是幸福本身。

财富仅仅是能够带来幸福的很小的因素之一，人们是否幸福，很大程度上取决于很多和绝对财富无关的因素。

物质与精神：哪个更让你幸福 “明天我要赚更多的钱”，“明年要在今年的基础上收入更高，财富更多”，相信很多国人都在岁末年初之际会这样想。

但这种观念，现在正在欧美等发达国家中的一些知识界人士中遭到抵制。

他们现在推崇“活在当下，活得fit（舒适、适宜）”的观念。

在他们看来，头衔很高、待遇不错，只是外表风光，但活得太累，每天加班加点，大部分时间呆在办公室里，这样的生活太枯燥。

还有人认为，在一个强手林立的大公司，竞争肯定会很激烈，人际关系也会很紧张，工作肯定不会是一种快乐的享受。

他们主张一切“fit”，只要适宜、舒适，不要强求、过劳。

他们希望每天活得快乐，人们已经开始了比欢乐、比长寿、比轻松、比谁活得更自在，以便找回人生的一些基本要素，从而更好地活在这个世界上。

所以，他们要么自己在家办公，要么找一家中型公司，让自己的能力绰绰有余，使工作成为生命的享受。

当然，这些观念是在物质生活达到相当高的基础上产生的。

精神与物质哪一个能更让我们感觉到幸福呢？

不同情境之下得出的答案完全不同。

现实中，有的人物质上相对富足，然而整天浑浑噩噩，度日如年；有的人物质上相对匮乏些，但精神充盈。

由此我们会想到一些乞丐，如果他们不是头脑不清醒，或是智力有障碍，他们整日的悠闲与从容，绝对是我们艳羡的精神富翁。

话说回来了，也许正是他们的那种生理重创才换来了他们一世的清爽。

板桥先生所言甚是，“难得糊涂”，在没有功利和物质的羁绊下，人们又何尝喜欢逐鹿中原、决战沙场？

拥有更多的财富，是今日许许多多人的奋斗目标。

财富的多寡，仿佛成了衡量一个人才干和价值的尺度。

当一个人被列入世界财富榜时，会引起多少人的艳羡。

但对于个人来说，过多的财富是没有多少用的，除非你是为了社会在创造财富，并把多余的财富贡献给了社会。

诗人但丁说：“拥有便是损失。

”财富的拥有超过了个人所需的限度，那么拥有越多，损失越多。

让我们看一看米勒德·富勒的故事，这是一个真实的故事。

同许多美国人一样，富勒一直在为一个梦想奋斗，这就是从零开始，而后积累大量的财富和资产。

到30岁时，富勒已挣到了百万美元，他雄心勃勃想成为千万富翁，而且他也有这个本事。

他拥有一栋豪宅，一间湖上小木屋，2000英亩地产，以及快艇和豪华汽车。

但问题也来了：他工作得很辛苦，常感到胸痛，而且他还疏远了妻子和两个孩子。

他的财富在不断增加，他的婚姻和家庭却岌岌可危。

一天，富勒在办公室心脏病突发，而他的妻子在这之前刚刚宣布打算离开他。

他开始意识到自己对财富的追求已经耗费了所有他真正珍惜的东西。

他打电话给妻子，要求见一面。

当他们见面时，他们热泪盈眶。

<<哈佛大学的幸福课>>

他们决定消除掉破坏他们生活的东西——他的生意和物质财富。

他们卖掉了所有的东西，包括公司、房子、游艇，然后把所得收入捐给了教堂、学校和慈善机构。他的朋友都认为他疯了，但富勒从没感到比这更清醒过。

接下来，富勒和妻子开始投身于一桩伟大的事业——为美国和世界其他地方的无家可归的贫民修建“人类家园”。

他们的想法非常单纯：“每个在晚上困乏的人至少应该有一个简单而体面，并且能支付得起的地方用来休息。

”美国前总统卡特夫妇也热情地支持他们，穿上工装裤来为“人类家园”劳动。

富勒曾有的目标是拥有1000万美元资产，而现在，他的目标是为1000万人甚至更多人建设家园。目前，“人类家园”已在全世界建造了6万多套房子，为超过30万人提供了住房。

富勒曾为财富所困，几乎成为财富的奴隶，差点儿被财富夺走他的妻子和健康；而现在，他是财富的主人，他和妻子自愿放弃了自己的财产，而去为人类的幸福工作，他自认是世界上最富有的人。

有一位叫E·M·福斯特的作家也谈到过财富给他带来的烦恼。

几年前，福斯特购买了一片小树林，然而时间久了，他发现了一个问题：财产对人的精神会产生什么影响？

首先，小树林使他心里常沉甸甸的。

它给了他尊严，却拿走了欢乐。

因为这笔财产给他带来了麻烦和不便，就好比家具需要除尘，除尘器又需要佣人，佣人又需要“保险印花”。

这些事情让他在准备赴宴或者到河里游泳之前，左思右想，不能决定去还是不去，原本的好心情随之荡然无存。

其次，他觉得小树林应该再大一些，以容纳快乐高飞的小鸟。

可他没有能力买下邻居所拥有的林边田野，也不愿谋财害命，这种种限制使他心烦意乱。

其三，财产使他感到应该用它做一些事情，比如砍倒树或在树缝中栽上新树。

这些奇怪的想法折磨他，他无法享受小树林。

其四，常有经过的人采挖林中的黑刺莓、毛地黄和蘑菇。

他感慨：“上帝啊，我的小树林到底属不属于我？

如果它属于我，我能阻止别人在那儿散步吗？

”在这种心理支配下，他最终也像某些人一样，用墙将林子围起来，用栅栏把众人挡开，直到他能真正享用它的小树林。

这就是财富对人的精神可能产生的影响，如果我们不能正确对待它，它就会像一个最蛮横的主子一样奴役我们！

英国思想家培根曾说过：“对于财富，我充其量只能把它叫做美德的累赘。

财富之于美德，犹如辎重之于军队。

辎重不可无，也不可留在后面，但它却妨碍行军。

不仅如此，有时还因顾虑辎重，而丢掉胜利或妨碍胜利。

”培根更指出：“巨大的财富若不分发出去，也就没有真正的用处。

”世界级的时装大师范思哲拥有令人咋舌的财产，光是他收藏的名画、古董、家具就价值连城。

但他除了能亲眼看见这些财富外，还能得到什么呢？

一个谜团重重的枪杀，使他的财产立刻变成了“他人的财富”。

“不要追求显赫的财，而应追求你可以合法地获得的财，清醒地使用财，愉快地施与财富，心怀满足地离开财富。

”这就是培根的建议，我们应该认真地思考这些建议。

所罗门——古以色列国王，以智慧著称。

他告诫人们，不可急于聚敛财富：“凡是匆忙发财”的，必难以清白。

”我们并不是一概排斥财富，我们厌恶和蔑视的是对个人财富的过分贪求，是以不正当手段聚敛财富

<<哈佛大学的幸福课>>

。我们努力创造财富，我们所追求的，正如古罗马演说家西塞罗所说的：“并不是贪婪的掠夺品，而是一种行善的工具。

”这就是我们对待财富的态度。

有了足够的钱，我们就幸福吗 人们总认为金钱和幸福之间有必然联系，到底有多少金钱才能置换一份幸福呢？

这个问题其实很简单——如鱼饮水，冷暖自知。

拥有金钱不是目的，主要是如何运用它能够让我们的生活更有意义；有它之后，应该如何去做，这才是最重要的。

<<哈佛大学的幸福课>>

编辑推荐

幸福是什么？

《哈佛大学的幸福课》作者哈佛泰勒·本沙哈尔博士告诉你！

幸福在哪里？

答案就在哈佛排名第一的幸福课中！

<<哈佛大学的幸福课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>