

〔少有人知道
的幸福之路〕

海蓝博士◎著

不完美才美

海蓝博士

中国领导力训练总设计师

“被忽视”全球首位中国师资培训师

身心创伤治疗与压力管理专家



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

海蓝博士
著

不完美才美

少有人知道的幸福之路



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

不完美,才美 / 海蓝博士著.

—北京:北京联合出版公司,2016.1

ISBN 978-7-5502-6738-1

I. ①不… II. ①海… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第281849号

不完美,才美

项目策划 戴克莎 紫图图书 ZITO®

监 制 黄 利 万 夏

丛书主编 郎世溟

著 者 海蓝博士

责任编辑 孙志文

特约编辑 马 松 李媛媛 徐玲玲

黄小玉 曹译文 焦雪晶

装帧设计 紫图图书 ZITO®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

120千字 880毫米×1280毫米 1/32 9印张

2016年1月第1版 2016年2月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-6738-1

定价:39.90元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线:010-64360026-103

海蓝博士简介

复旦大学医学博士、美国德州贝勒医学院神经科学博士后

美国范德堡大学皮博迪教育和人类发展学院心理学硕士

中国抗挫力训练总设计师

心理创伤治疗与压力管理专家

“静观自我关怀”全球首位中国师资培训师

中国家庭教育学会常务理事和高级顾问

20 余年医学领域科研和工作经验，15 年身心健康领域工作经验，具有深厚的科学基础和学术背景，同时兼具丰富的临床咨询和团体培训经验，是一位理论与实务兼具的身心健康专家。

在美期间，作为美国最大的心理健康中心 Centerstone 的移民与难民部主任，为来自世界 32 个国家的移民和难民提供危机干预和创伤治疗，其负责的项目获得 2005 年度田纳西州心理健康杰出项目奖。

2008年汶川特大地震后，驻扎灾区服务三年，带领团队为40多所学校的几万师生进行危机干预、创伤治疗、压力管理、青少年抗挫折能力等培训和服务。由其担任总督导的中国青少年发展基金会“5·12心灵守望计划”被评为“中华慈善奖最具影响力慈善项目”，该项目获得胡锦涛同志颁奖。

2011年至今，在全球神经科学、心理学和现代身心医学的最新理论和实践的基础上，开创性地将 Mindfulness（静观）、MSC（静观自我关怀）、PE（延长暴露疗法）、Anxiety and OCD（焦虑与强迫症暴露疗法）、Resilience（抗挫折能力）等世界最先进的科学方法与中国社会生活的实际情况相结合，逐步建立并不断完善出一套幸福力同伴教育体系，提高人的内在动力、情绪管理技能和幸福力。

2012年应阳光媒体集团董事局主席、著名媒体人杨澜女士的邀请，担任“天下女人幸福力课程”首席专家导师，先后影响40多万人的成长和改变。

2015年5月，创立“海蓝幸福家”，致力于帮助中国四亿家庭提升幸福感，通过梳理和提升与己关系、亲密关系和亲子关系，将宁静和谐带入每一个家庭。

周国平：人要做自己由心而发的事

海蓝博士发微信，嘱我为她的处女作写一些文字。看见“处女作”三个字，我心中惊讶，同时有一种感动。据我所知，在畅销图书中，心理咨询类占了很大的比例。海蓝博士在国内心理咨询界久负盛名，何以如此沉得住气，直到今天才写第一本书？从中我能感觉到一种淡定，一种认真，一种对写作的敬畏。在医学和身心健康领域从事研究及临床实践达 35 年之久，积半生之经验和心得写一本书，真正称得上是厚积薄发了。

在海蓝博士的经历中，有一个情节也令我既惊讶又感动。她的本行是眼科医学，先后师从国内外该学科的权威，获得了博士学位，又做了博士后，然而，年届 38 岁之时，她突然决定从零开始，改行学习心理学。这不

禁使我想起史怀泽博士，也是在拥有了哲学和神学博士学位之后突然改行，用8年时间获得医学博士学位，此时年龄也是38岁，从此开始了为信仰在非洲行医的毕生事业。一个是从神学转入医学，一个是从医学转入心理学，共同点是他们都听从了内心的声音，用海蓝博士的话说，就是人要做自己由心而发的事。

当然，人到中年，做出了改变一生志业方向的决定，绝不会是出于一时的心血来潮，所谓“突然”，只是貌似如此罢了。真正的原因是海蓝博士太喜欢心理学了，即使在从医期间，她也把空闲时间都用在了研读相关书籍上。我相信，在这个世界上，每个人都有一个最适合自己禀赋和性情的位置，问题只在于你能否找到它。海蓝博士找到了她最合宜的位置，她自己说，进入心理学领域之后，她有如鱼得水之感。如鱼得水之感——这是一个准确的描述，倘若在某个位置上，你感到轻松、自由、快乐、安心，这个位置就一定是属于你的。你的志业在斯，你的幸福也在斯，而事实上，人生幸福的一个主要方面就是做自己真正喜欢做的事。

这本书的主题是幸福，而由海蓝博士来谈论这个话题是非常合适的。这不仅是因为，作为心理咨询师，帮助受众走出心理误区，解开心理症结，开发心理能量，其终极目标正是幸福，而且是因为，她自己是一个在正确的方向上寻求和体验幸福的人。这后一个方面很重要，因为心理咨询不是一门纯粹的技术，它本质上是一种精神交流，而人格的力量能够为交流营造最好的氛围，达成最佳的效果。

围绕幸福主题，这本书涉及诸多人生问题，包括事业选择和自我实现、情感生活和人际关系、苦难和逆境等，我读了很有共鸣。其实，心理学和哲学是不可分的，因为心理健康的根本在于人生觉悟，而许多心理疾患的症结就在于想不开、放不下。幸福是一种能力，这种能力要靠人生觉悟来开发。然而，如果心理咨询只是在给受众上哲学课，其效果便堪忧。心理咨询师的本事在于把宏大的哲学叙事细化为精彩的心理学剧本，在每一具体情境中察知心结的成因和解开的方法，这本书中举的许多案例便是例证。所以，世上不能只有哲学家，还必须有海蓝博士。

周国平

（当代著名哲学家、学者、作家）

于丹：我给你做好吃的

我一直相信，每个人的幸福都有自己的颜色和味道。认识海蓝博士之后，我遇见了一种海蓝色的幸福。

海蓝博士的性格真的是一半海水一半火焰，她笑起来从不节制，哗地一下子就泼得满台满场。她的情感也不节制，爱憎分明，对谁好起来就用最朴素的方式表达：“我给你做好吃的。”

这样一个女子当然有资格讨论幸福，不仅仅因为她的专业知识足够权威，更重要的是她自己的幸福感让人相信。真实感是任何人生经验的前提。

这种真实感里包含了种种驳杂的不如意，用海蓝博士的话说“放下对抗，你就会变得更强大”。她从不刻意教人如何逃避痛苦和烦恼，在她的课堂上，许多怀着心事来寻找幸福的人或坐或躺，用自己最舒

服的方式安静地和自己待在一起，十几分钟以后，其中不少成员竟然泪流满面。

我们生来都是原创，长大后就不小心活成了盗版。我们做角色的时候太多，和自己在一起的时光和诚恳都太少。连自我都不接受的人，活在这世界的逻辑起点怎么可能是真实的？

那种宁静的海蓝色像一种抚慰，告诉每个愿意接近它的人：放下愤怒，放下躲避，放下对抗，接受自己，就是世界接受你的开始。

我愿意把这本书推荐给更多人，因为这里面教人的幸福，不是买一幢海滨别墅，或者成绩全 A，不是晒出来的朋友圈，也不是收到的惊喜礼包。幸福这件事，可能就是一个正在剁饺子馅儿的女人回眸一笑，说“我给你做好吃的”！这种幸福，是海蓝色的。

于丹

（著名文化学者、北京师范大学教授）

徐小平：我们需要更多的海蓝博士

我有幸认识海蓝女士，大概是在三年前。她和她的合作者杨澜女士，想做一家专门为女性提供心理培训的机构，解决中国社会生态链中一个非常薄弱的环节。我对这个构想非常认同，深感广大女性朋友极其需要这类帮助。当时我们的交往虽然不多，但海蓝博士在该领域的渊博知识和至诚的信念，给我留下深刻印象。

让我惊讶的是，在国内心理咨询界享有盛誉的海蓝博士原先并非是读心理学的。她去美国留学之前是复旦大学的眼科博士。但她却在接近“不惑”的38岁之际放弃了眼科专业，将一切归零，攻读心理学。我不知道海蓝博士做出这个决定背后的故事，但她的勇气与追求，令我敬佩不已。

毫无疑问，海蓝的“改行”是对生命未知疆域的一次伟大探险。海蓝说：“每当我可以清晰地看到未来时，我都选择了改变。”海蓝的选择与改变创造了非凡的价值——学成之后，她为来自世界32个国家的移民和难民提供危机干预和创伤治疗，三年内将服务受众扩大50多倍。在为他人提供心理帮助时，我想海蓝博士一定也得到了巨大的心灵满足，也就是人生的幸福。

海蓝博士最令我敬佩的事迹，是2008年汶川特大地震后，她驻扎灾区

服务三年，为 40 多所学校的几万名师生进行心理方面的服务与干预。过去我在北美生活，常常看到一旦某地发生天灾人祸，伴随救援人员的，往往会有心理救援专家。我常常想：中国的社会发展什么时候才能够达到这个水平呢？海蓝博士的服务实践，填补了国内这方面的空白。

海蓝博士的新书列举了不少“成功人士”的人生故事，来说明一个“有钱未必幸福”的真理。确实，作为一名所谓的“成功人士”，而且天性还相当乐观开朗，我有时候也会掉入郁闷和想不开的低谷。这个时候，我最需要的不是马云、雷军（也许他们出现了会给我带来更大的痛苦，你懂的），而是海蓝博士。在风起云涌的经济大潮下，人们忙着追名逐利，但有钱有名，如何让幸福同步增长呢？中国的 GDP 总量已经位列全球第二，但联合国《2015 年全球幸福指数报告》显示，中国在幸福指数排名中仅位列第 84 位！为了中国的“幸福指数”排名能和我们的 GDP 排名更加接近，我们需要更多的海蓝博士。

正因如此，海蓝新书的问世才显得更加弥足珍贵。她用诚恳质朴的语言、生动鲜活的案例，告诉你什么是“幸福”；帮助你抚平心灵创伤，脱离心灵的苦海；分析了国人心理健康的误区；指导家庭如何培养幸福感等。海蓝把她毕生的所学所用都倾注到了这本书里。我向大家推荐海蓝博士的心血之作，愿她的文字能给你带来幸福的心灵财富。

徐小平

（真格基金创始人、新东方联合创始人）

Christopher K. Germer 博士：
如何与你不想要的和平共处

我非常荣幸为海蓝博士的第一本书作序。我认识她已经五年多了，并
有幸两次在中国同台授课，获益良多。海蓝博士的核心理念是她原创的，
非常强大，充满了对人性的深刻理解，并巧妙地与现代社会的需求和挑战
相结合。她知行合一，言行一致，从她的学生们充满感染力的快乐之中便
可窥见一斑。我很高兴，她终于把她的愿景和想法凝聚在书里，让更多
的人能够分享和获益。

海蓝博士的出发点是：生活不易，且人人如此。幸福不是如何得到你
想要的，而是如何与你不想要的和平共处。这是一个大胆的论述。有的人
认为，只要我有更多的财富、美貌、聪明或健康，就可以免受磨难。

这不真实，磨难是生活的一部分。避而不见不会让困难消失，与之对抗也只会让情况更糟。幸运的是，在基本需求得到满足以后，幸福取决于我们与磨难之间的关系，而不是磨难本身。因此，只要我们还有呼吸，我们就有机会改变我们的生活，从内而外地改变。

我们可以怎么做？需要知道些什么？海蓝博士的第一条建议是静观——活在当下。这说起来容易做起来难。扪心自问，我们有多少时间真的是活在当下？当我们经历某种体验的时候，知道自己正在体验？我们的大脑是不是经常不在过去游荡，就是在思虑未来，或不停地寻找问题？

实际上，我们的大脑具有一个与生俱来的结构，就是发现问题，关注负面的东西，心理学把它称作“负面偏好” (negativity bias)，这是人类在漫长的演化过程中，出于生存的需要而逐渐形成的。它有助于生存，但不利于幸福。幸运的是，通过大脑训练，负面偏好可以逆转，至少可以被弱化。有很多科学研究的结果已经表明，大脑训练，尤其是每日静观冥想，有助于我们更充分地活在当下，提升幸福感，使生活更有效率。

我们的大脑也具有非常精细的接收人际关系信息的功能，因为，没有他人的支持，我们就会消失。我们收到的社交信息往往比我们需要的多。比如，你可以想象一下，如果你默默地与一个人，或与你的爱人对视一分钟，会有什么感觉？很可能会让你感到不舒服。

我们的社交大脑到底一直在找寻什么？从我们出生开始，绝大多数时候都在寻找爱。小婴儿的第一个任务是获得别人的爱，只要有了爱，所有

其他的需求——食物、衣服、住所、爱抚——就都满足了。

我们对爱的需求并没有因为长大而淡漠，这也是我们的痛苦主要来自关系的原因所在。当我们探究自己的难过或不幸时，会发现我们的痛苦往往与在给予或接受爱时的困扰有关。因此，海蓝博士的愿景之一是帮助人们建立互相尊重、互相支持的关系。

为了培养使人感到充实的关系，我们需要什么样的内在技能呢？第一个技能上面已经提到了，是静观。第二个，就是自我关怀。静观和自我关怀的有力结合，不仅会使我们的关系变好，也会使我们知道如何面对自己的整个生活。

什么是自我关怀？自我关怀就是在我们经历挣扎、失败，或感到无能时，能像对待最好的朋友或爱人那样，充满善意地对待自己。这很不容易——实际上，只有 20% 的人能够做到，在我们遭遇严峻考验时，能够做到的人会更少。我们总是问“为什么是我？我到底哪里做得不好？”我们很容易批评自己，迷失在不断的反思和自责之中，把自己隐藏在无尽的羞愧之中。

目前，已经有几百项科学研究表明，自我关怀对人的健康与幸福有很大的促进作用，包括改善心理和身体健康，改善关系，更多地关心他人，提高自我意识、情绪弹性（抗挫折能力）和整体生活满意度。自我关怀也有助于减少焦虑、抑郁，以及压力和创伤带来的影响。幸运的是：每个人都可以学会自我关怀。

什么样的环境最有利于学习静观和自我关怀？我个人认为，这正是海蓝博士最杰出的地方。在多年为四川灾民进行援助的经验之上，她建立了一套同伴教育体系，可以更好地帮助社会上更多的人。

海蓝博士深刻地洞见到，每个人与生俱来都有足够的爱、智慧和力量。她创建了一个“同伴教育者社区”，让拥有相同理念、致力于传播幸福力的同伴教育者们，在这里互相给予和接受支持，并在各自的生活和工作中影响和支持更多的人。2014年，我在杭州与她共同授课时，亲眼目睹了这个过程，我为这些流动的爱而深深感动。

同伴的支持是疗愈的关键因素，我也在向海蓝博士学习，将同伴教育的理念带到我的工作当中，为我们的学员和老师建造一个彼此分享和支持的社区。

我认为，本书是一位真正的疗愈者和教育者的工作结晶。我希望有机会阅读本书的每一位读者，不仅读完这本书，而且将这本书中的智慧，真正应用到你的日常生活中。

Christopher K. Germer（克里斯托弗·肯·杰默）博士
（哈佛医学院心理学临床导师、“静观自我关怀”创始人之一）

詹文明：她和她的团队，正在书写历史

1995年，我第一次搭飞机来到大陆。着陆之前，从机舱的窗户望向这片土地，我流下了莫名的泪水。我问自己，难道我对这片土地有着什么特殊的感情吗？答案是确定的。这20年来，我穿梭于海峡两岸，将德鲁克的管理理念和精髓传递给两岸的企业一把手，以期为社会做出有效积极的贡献。在此过程中，我也不断发现，心智成长和内在力量对于一个人、一个企业乃至一个社会的重要性。于是，我一直期待与一位能够帮助人们活出自己生命的样子的老师合作。

历经多年，我终于遇见了海蓝博士。去年初识，感觉她亲和、开朗、坦诚、健谈。进一步了解接触后，不禁为她非凡的人生际遇而感叹。不管是38岁时放弃医学界的最高成就，毅然转行投身于心理学，还是放弃美国