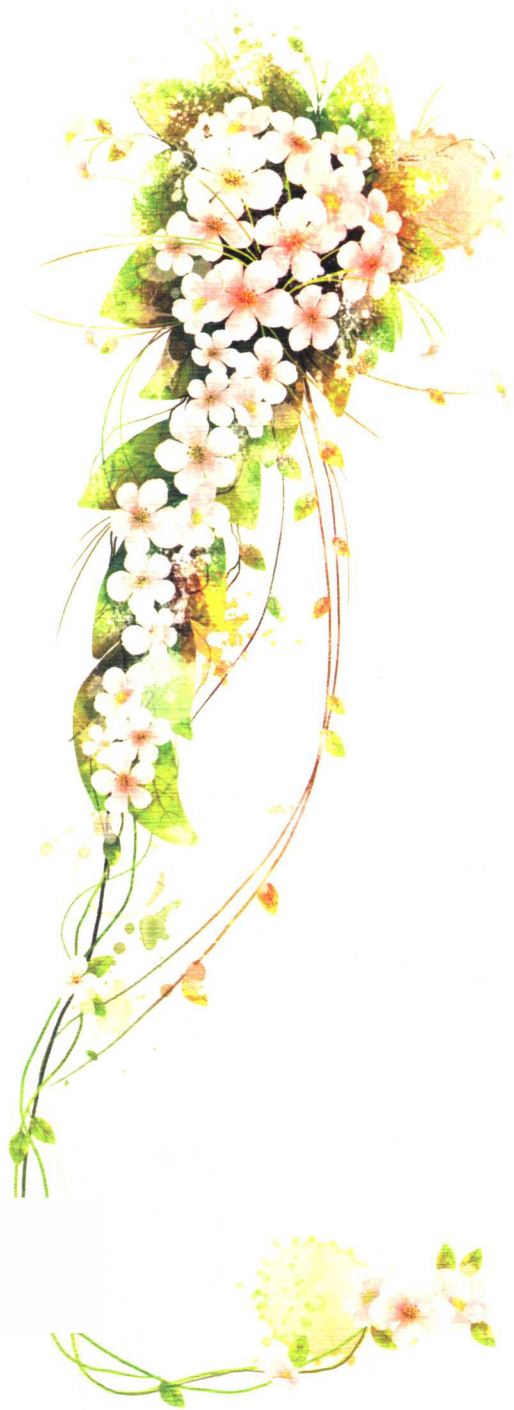


你可以更幸福

积极心理学的实用生活秘籍

李媛媛 成展鹏 著

聂圣哲 侯露◎倾力推荐



中国农业科学技术出版社

你可以更幸福

积极心理学的实用生活秘籍

李媛媛 成展鹏 著

聂圣哲 侯露◎倾力推荐



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以更幸福：积极心理学的实用生活秘籍/李媛媛，成展鹏著．—北京：中国农业科学技术出版社，2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5116 - 2313 - 3

I. ①你… II. ①李… ②成… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 247087 号

责任编辑 崔改泵

责任校对 马广洋

出 版 者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编：100081

电 话 (010) 82109194 (编辑室) (010) 82109702 (发行部)

(010) 82109709 (读者服务部)

传 真 (010) 82106650

网 址 <http://www.castp.cn>

经 销 者 各地新华书店

印 刷 者 北京富泰印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 11.5

字 数 136 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价 30.00 元

—— 版权所有 · 翻印必究 ——

内容简介

积极心理学是近年来新兴的研究课题，短时间内风靡全球，把心理学的研究焦点从过去的损伤、缺陷、伤害转向研究幸福、积极心理品质的养成以及促进个人和社会的发展。本书内容是把抽象的积极心理学理论和截至目前的研究成果以生活化、通俗化的方式向读者诠释，侧重探讨怎样才能生活得更幸福，从学习、工作、爱情、婚姻等多角度给出切实的建议，并提供了一系列可操作的幸福训练方案。





.....



序 言

“你可以更幸福”——我觉得这是中国人目前最应该探讨的话题。因为我们的现状是：

现在多数人，无论有钱的还是没钱的、无论有权的还是没权的、无论奢靡的还是简朴的……都过得不够幸福。

不幸福自然有客观原因，但内心的世界，却因为无法接纳与包容、无法理解和放下、无法做好和活好每一天，而纠结、苦恼，甚至痛苦。

有一个朋友不到 40 岁就开始吃高血压的药，他很痛苦地对我说，一辈子都离不开药了！

我说：“呵呵，一辈子有多长，对你来说也就还有 50 年左右吧？！再说，你每天是否都要吃饭？”

他说是的。我说：“那你内心里把药品当饭不就得了，你每天不都是要吃饭的吗？”

他豁然开朗，脸上的愁云散去。

李媛媛是个细心的人。她把她拥有的知识和对生活入木三分的观察融汇在一起，写成《你可以更幸福——积极心理学的实用生活秘籍》一书，摒弃说教，娓娓道来，时而让你顿悟，时而让你会心一笑。当



然，有时候也会让你为你以前的“无知”甚至“愚蠢”所带来的痛苦而后悔……这些都已经过去。

你可以更幸福，这才是你的未来！

——聂圣哲（同济大学教授、博导）

前言一



假如时光倒退 20 年

为什么想到时光倒退 20 年呢？时光明明无法倒退啊，至少目前的科技办不到。但是想一想也没有关系，又不会损失什么。假如时光倒退 20 年，你会重新做一些决定或者选择，为了让以后的生活更幸福、更美好，不是么？那么你会做哪些改变呢？换一个有前途的行业做事，为了事半功倍地取得成绩，20 年后的今天也有亿万身家或在某领域内成为首屈一指的人才？谨慎承诺，不因为一时冲动而选定伴侣，找个脾气好点、更有责任心的人，免得以后有吵不完的架、生不完的气？保持身材，不吃那么多的油腻食物，免得像现在这样买不到合适的裤子？

我问我自己，假如时光倒退，我大约会选择不那么着急地从学校辞职，多和学生们相处一些年，因为我喜欢简单的生活，也喜欢学生们唧唧喳喳地说话；假如时光倒退，我大约会稍微努力一点读书，考个更好的大学，并且换个我喜欢的专业——心理学，或者历史、地理；假如时光倒退 20 年，我有机会重新遇到后来的恋爱对象们，我将不那么任性



地把别人的付出视若理所当然，我当心怀感激地拒绝我不喜欢的人，而不是因为无知而茫然点头，以至经历了那么伤心的初恋；假如时光倒退20年，我可能早点把英语、日语、法语学好，多看很多外文书、原版电影，欣赏更多外国音乐，去很多国家游历，边走边写边摄影，丰富我的生活与生命。哇，那样，我的人生是不是将大大的不同？会不会比现在更幸福，更开心呢？也许吧，也许是，也许不是。如果我过了那样的人生，也给我机会让时光倒退20年，我会不会依然有很多决定想要去修改，我会不会也有另一番不同的憧憬？

假如时光倒退20年，我还能遇到我最好的朋友吗？假如时光倒退20年，我还能遇到我今天的爱人吗？我去世界各地游历，而他在东花市西里的一个写字楼里按部就班地工作着，他又该如何找到天马行空的我，我又该如何找到沉稳内敛的他？假如时光倒退20年，我还能有幸住在距离父母不远的地方吗？每周都能回去看望他们，带着孩子去妈妈的菜园里扫荡，带着父亲去一次次的看病？假如时光倒退20年，我会有现在的宝宝吗？她是那么的聪明、活泼、快乐、美丽，像灿烂的小太阳，像春天飞舞的蝴蝶，像一朵最明媚的花，在我的眼里，她是我独一无二的宝贝，什么时候看到她，立即心情大好，忍不住想张开双臂，拥抱她小小的温暖的身体。

假如时光倒退20年，让我失去现在这一切，我愿意吗？不，我不愿意。

假如用我开头幻想的一切来换取我今日拥有的一切，我愿意吗？那幻想的一切里也可以有知心的爱人、甜美的女儿、更富有的生活、更自由的脚步，可是，我之所以是今日的我，正因为我拥有今日之拥有，



所以我不能为了那个幻想，那个所谓的更好，而放弃我今日的一切。我无法放弃我今日深爱的家人，无法放弃我当下的思想和积累，也无法放弃这20年来的路带给我的影响，如果我放弃这些，就等于放弃了我的一次生命，重新投胎轮回。而我，真心的，此刻还不想赶去投胎，我还有很重要的事情没做完。

我还要陪伴女儿成长，看她从蹦蹦跳跳的小娃变成亭亭玉立的姑娘，陪她走过花季雨季，和她躲在被子里说心事，我还要看她恋爱结婚，拥有自己的幸福家庭。我不放心老公过没有我的生活，尽管我做饭不太好吃，衣服洗不干净，脾气也不够好，可我依然觉得自己对他很重要。我也不放心年迈的父母，下次他们生病，谁送他们去医院？而我除了这里又能去哪里找到母亲味道的饺子？

好了，我要把题目用橡皮擦去，我不要时光倒退20年，我不要失去今日的一切，这一切都是我幸福大厦的基座，没有这些，给我金山银山我也不会快乐。

如果我想学外语，想旅行，不必时光倒流，现在开始也不晚，是不是？如果我遗憾当初太早辞去教职，那现在也可以找个学校去重新教书，或者干脆去山区支教，是不是？如果我后悔初恋的无知，就当珍惜眼下的婚姻和伴侣；如果我后悔没念更好的大学，哈，现在开始准备，10年后和女儿一起去留学也不错，对吗？真的，一切都来得及，幸福从没离开过。

你快乐，因为你想快乐，你想快乐，你就会关注快乐，追求快乐，积聚快乐的资源与能量，然后收获快乐；你幸福，因为你想幸福，你想幸福，你就会关注幸福，追求幸福，积聚幸福的资源与能量，然后收获



幸福。不必等到秋天，也不必爬上喜马拉雅山，幸福就在你出发的地方，因为幸福的种子在你心里。

好吧，亲爱的朋友，如果你幸福，请你对这世界微笑、友善、温情、悲悯，请将你的幸福传递给更多的人，让幸福生长、增值、开花、结果；如果你觉得自己还不够幸福，请你对这世界微笑、友善、温情、悲悯，并做出改变，改变过去消极的思维模式，改变过去关注阴暗的心理习惯，改变等待、拖延和犹疑观望的自我折磨，只要你愿意改变并付出努力，幸福就会追随你而来，赶都赶不走。

当然，我会一直乐于陪伴你、倾听你、支持你，我也相信你真的能做到。

李媛媛

2015年10月于北京

前言二



你快乐，所以你快乐

已经是初夏，荷花就快开了。

计划写这本书的时候还是去年春天，其间做了很多次的反思与沉淀，真到动笔的时候，一再拖延，这让我感到迷惘。明明是自己真心想写的东西，明明已经在心里筹划了好久，怎么就不能马上开始呢？我如此谨慎，深怕自己的肤浅观点给读者带来不良的影响，然而我不得不写，就算经历心灵的炼狱也要迎难而上，因为我知道，幸福对你我都如此重要，我写下的不是金科玉律，只是一点思考和建议；我也不能声称我自己就是那个生活在童话世界里的精灵，一直过着完美的幸福生活——那当然只是童话。是的，平凡如我，和读者一样，走在追求幸福的路上，时而白昼，时而黑夜，时而盛夏，时而隆冬，时而春风，时而秋月，时而欢笑，时而哭泣，这才是真实的生活。

幸福究竟有多远？还是假装看不到痛苦活进幻觉就 OK？很多专家都在说“活在当下”，可是为什么活在当下的我们难以获得平静的幸福



和恬淡的喜悦？为什么我们只看到了污染的空气和忙碌的工作？只看到了还不完的房贷和支离破碎的烦恼？只看到了年终奖金无望，看到了老同学会上混得最好的那位洋洋得意的面孔？还有汽油又涨价了，养老保险的事情还没弄好，以及孩子永远做不完也永远做不完美的功课。再写下去能写三天三夜都是诉苦，幸福已经成了一个遥远的名词，刻在喜马拉雅山顶，像你我这样的非专业选手能爬个高度一千米的山就累得半死，那么幸福就真的可望而不可及了吗？

哦，也没有那么悲观吧。我们总能找到自己生活里最珍贵的东西，最值得我们珍视或骄傲的部分，或者是一个即将实现的小愿望，或者是已经拥有的好伴侣，或者是越来越清晰的理想，也或者我们的目光正注视着跑来跑去的孩子。是的，生活像月亮，当你看到月亮光明皎洁的一面，也就暂时不再计较相反的那面，尽管相反的那面一直在，可是我们依然喜欢月亮，无论圆缺，都是美丽。

心理学是个貌似距离寻常人很远的东西，可是我们每个人都有自己的心理活动，都在按照自己的意愿行事，都在用自己的观点指挥自己的步伐，所以，从心理学的角度反思我们的言行和内心，可能更有助于找寻到适合自己的幸福路径，因为幸福多多少少也是个人感受的反应，就算对同一件事，而人与人的感受也经常大大不同。

积极心理学是心理学领域的新课题，和从前过多关注负面心理问题不同，转而更多关注积极情绪的表达和积极行为方式的养成，并用一系列实验探索着积极能量对我们现实生活的影响，非常感谢这样一群又一群前赴后继的心理学家，严谨认真，勤勉探索，换了个视角看世界，带来巨大的不同。换言之，你从前没有孩子，几乎对街上每天出现的孩子



们视而不见；等你有了自己的孩子，就会发现怎么出了门到处都是孩子？有没有发现你开车后注意到原来和你开同一品牌车的人如此之多？是的，我们的眼睛追逐着我们的心，而不仅仅是我们的心追随着我们的眼。我们关注某个方面，那个方面的信息就会自然而然涌现于眼前。世界是错综复杂异彩纷呈的，我们却都生活在自己选择的世界里，或者说生活在自己看到的世界里。

我们更多地看消极面，消极就如排山倒海而来，压得我们喘不过气；如果我们跟随积极心理学的脚步，转而更多关注积极面，你将发现同样的世界焕发了不一样的生机，连阴雨天都显得浪漫温柔起来。你是你自己的小宇宙，你看问题的方式比问题本身更影响你、影响你的思维和行动，也影响到你的收获，是快乐，还是悲伤，是希望，还是沮丧。

我个人对积极心理学的关注也是最近两年的事，和很多读者一样，在找寻幸福的路上东跑西颠着，但幸运的是，我终于了解了幸福并不是喜马拉雅山顶刻着的名词，而是你我脚边的一朵小花，是深夜从纱窗吹进的一丝清风，是爱人在人潮人海里温柔的牵手，是孩子醒来后朝你微微一笑，是无人的傍晚一段林中漫步，是下午茶时听到的喜欢的歌，是此刻看书的你会心的点头，是回忆起遗憾往事时释然的叹息。

好吧，停止抒情，我们好好聊聊幸福，属于你的幸福，如果它就在这里，那么它躲藏在了哪里？如果你真的感到不幸福，那该如何重新感受到幸福、更幸福、非常幸福呢？

李媛媛是我欣赏的女作家之一，此前曾经多次采访她。她在女性的心理、情感问题方面属于资深专家，她独特的见解总会让我眼前一亮，豁然开朗。此次跟她合著此书，对我而言是幸之又幸。但重要的是，我



们希望能给读者一个不同的角度，因为打开幸福大门的那把钥匙，从未离开过你的手心。积极心理学不是纯粹感性的抒情诗，而是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。而我们所写的并不是系统的积极心理学理论介绍，而是侧重于现实生活中如何获得更幸福的感受，如何生活得更有质量，换言之，我们关注如何借鉴积极心理学的研究成果来提升人们的幸福指数，也就是“我该怎么做？”“我能做什么？”“我为什么要这么做？”

你快乐，所以你快乐。这句话，此刻难懂。

看完全书，答案自明。

祝好运！

成展鹏

2015年初夏于安徽

目 录



一 每个人的幸福观	1
1 忍辱负重的幸福	1
2 及时行乐的幸福	8
3 金钱至上、成功至上的幸福	12
4 关于幸福的普遍价值	17
二 幸福元素	22
5 基本物质不可或缺	22
6 基本的权利与自由	26
7 爱与付出	30
8 自我实现	35
9 快乐的水滴	39
三 让学习更幸福	46
10 尊重自己的个性、能力、兴趣、条件	46
11 定立循序渐进的目标和合理的方法	51
12 遇到压力时反思、求助、创新、重启	55



13	学习是终身习惯	59
四	让工作更幸福	66
14	选择有兴趣、有意义、能发挥个人能力的工作	66
15	建立自己的圈子和人脉	70
16	与积极者为伍	75
五	让爱情更幸福	81
17	选择健康诚实处事积极的对象	82
18	建立开放、平等的沟通平台	87
19	分享快乐与分担压力	91
20	激情、喜欢与承诺的理想模型	96
六	让家庭更幸福	101
21	伴侣关系是核心	102
22	孩子是贝壳里的珍珠	107
23	培养健康的社会支持系统	111
七	幸福是一种习惯	117
24	做喜欢的事	118
25	交往喜欢的人	123
26	去喜欢的地方	127
27	由内而外的幸福	132
八	幸福的对手	137
28	持续的消极负面情绪	138
29	不满现状又不肯改变	142
30	生活挫折与重大打击	147



九 幸福的反思	152
31 你认为最重要的是什么	152
32 更幸福的技术方式	156
33 自助与助人	161