

Manage your well-being easily

《心灵花园》、《变形计》人气嘉宾主持

心理学博士 张怡筠 / 著

荧屏上 你常见她的身影

精辟地为你分析

爱情与职场中的诸多难题

现在 从平衡生活的理念出发

她又告诉你

只要下定了快乐的决心

并学会与自己的亲友沟通

你就能活得坦然而优雅

收获满心的感动与幸福

幸福

其实很简单

WELL-

Manage your well-being easily

幸福 其实很简单

张怡筠 / 著

河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福其实很简单 / 张怡筠著. — 石家庄: 河北教育出版社, 2008.1(2008.3重印)

ISBN 978-7-5434-6530-5

I. 幸… II. 张… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第008541号

114

书 名 幸福其实很简单
作 者 张怡筠
责任编辑 颜 达 袁淑萍
封面设计 姚 洁
版式设计 张 瑜

出 版 河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)
发 行 河北教育出版社
印 刷 三河紫恒印装有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 16
字 数 140千字
印 数 10001-20000
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年3月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5434-6530-5
定 价 25.00元

版权所有, 翻印必究

如有印装质量问题请与印刷厂调换 电话: 010-61595699

发行电话: 010-51690768/67

幸福才是动力源

推荐序

幸福，一向是我们喜欢讨论的话题，因为我相信，几乎所有人都希望拥有幸福，并放在人生中极为重要的位置。我们在这个烦躁的年代中奔波忙碌、努力工作，并不全是为了生计，也许拥有“幸福”才是我们奋斗的最好动力。

但真正能说出幸福定义的人却寥寥可数，在这里，“幸福”一词绝不是我们在辞典或网络中能搜索到的结果。因为对每个人来说，幸福都有着不同的意义。前美国总统林肯先生是这样形容幸福的：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”这位南北战争中的硬汉确实是个生活中的智者，我非常欣赏他对于幸福的描述，他告诉了我们两个关于幸福的信息：第一，幸福的存在与否取决于自我；第二，我们可以掌控幸福的程度。这样看来，幸福确实很简单。

不过可惜的是，许多人过得并不幸福，他们中很多人有着不菲的收入，或有着令人羡慕的职业，或拥有美好的家庭……不过幸福对他们来说，一点都不简单。但我相信，其实幸福离他们并不遥远，一点小改变，幸福就会到来。

我所工作的地方——玫琳凯化妆品公司，便是一家致力于为人们带来幸福的公司，无论是为我们的员工，还是为我们的

消费者，玫琳凯都希望能为他们带去幸福感。这样的幸福感一方面当然源自优质的产品和服务，但更多的，是来自玫琳凯公司的文化感染。我们倡导“信念第一，家庭第二，事业第三”的生活理念，其中的“信念”往往便是玫琳凯人对于幸福的追求。将信念置于生活的首位，是对幸福最大的保障和尊重，只有当“信念”在生活中慢慢呈现时，我们才会认定自己是幸福的。基于这样的文化观念，玫琳凯也为家庭推出了“玫”好家园系列公益活动，希望利用公司的影响力，让更多人找到家庭幸福的原点，因为只有当信念、家庭与事业得到平衡之时，幸福才会来敲门。

从这个角度来看，著名心理学家张怡筠博士所著的《幸福其实很简单》，其初衷与玫琳凯的文化不谋而合：让更多人更直接、更轻松地享受到幸福。在书中，张怡筠博士以洗练的语言解读了人们在生活中所遇到的种种有关幸福的困扰，用一个个生动的场景，展示了拉近幸福的秘密。其中，对于家庭的描述更能给人带来很大的启发：许多人并不是没有拥有美好的家庭，而是他们没有找到享受家庭幸福的最佳方式。本书中提出了“家庭情商”的概念，我相信，这将令许多读者深有感触，

也会令众多“玫”好家园的参与者更乐在其中。

恰如书名《幸福其实很简单》所述，幸福其实并非遥不可及，它就在我们的心中，等着我们去发掘、去享受。书中对于爱情、工作与生活点滴的描述，都透出了尊重、沟通、承诺、赞美与感恩等优秀的品格。巧合的是，玫琳凯也恪守这些品格，也许那是因为我们都相信这样便能最直观地呈现自我的信念，获得幸福感，并牢牢地抓住它。

对于《幸福其实很简单》一书中所描述的幸福秘密能与玫琳凯的文化相吻合，我深感荣幸。这样美丽的巧合，不是每一天都有的。

玫琳凯大中国区总裁 麦予甫

2007年12月30日

做自己的幸福建筑师

自序

你幸福吗？
嗯，觉得不知如何回答？

有人甚至沮丧地告诉我，幸福像鬼魂一样，人人都听过，但却从没有人见过，呵呵！

别急，让我们一起先来想想，“幸福”究竟是什么吧！

有人认为，幸福就是快乐的体验，吃一顿美食，谈一场恋爱，买一堆华服，就能让人心情 high 透顶而感到幸福不已。

然而心理学家们却有着不同的看法。快乐(happiness)和幸福(well-being)是不同的感受和概念。幸福的感受还包括了个人潜能实现后的满足感。目前许多专家是用生活满意度量表来测量你我的主观幸福指数。一块儿来从样本题目中找到灵感吧！

- (1) 大致而言，我的生活很符合我的理想
- (2) 我对我生活的现状非常满意
- (3) 生命中我所想要的重要东西，我都已得到
- (4) 假如人生可以重来，我不会做任何修改

而我在研究情商多年之后，个人的心得是，心情是幸福的温度计，而幸福，则是一种深刻的生命满足状态，相较于快乐的短暂愉快，幸福感是一种持续、自在的愉悦心境。

幸福感不但能体现生命的意义，更决定了你我生命的厚度，也就是说，找到幸福，才能活得精彩。

因此你和我都该义不容辞地，担任起自己的幸福建筑师。这本书就是写给用心经营幸福生活的你，在书中我先从自我幸福管理开始着手，因为只有自己有幸福能力，才能与他人幸福互动。而研究显示，家庭关系对于幸福的影响大过其他因素，因此打造一个美好和谐的家庭，就是幸福建筑师接下来的首要任务。

在本书的写作过程中，得到许多人的协助，要特别感谢这些温暖的身影，而和玫琳凯总裁麦予甫先生的一席对谈，让我惊喜地发现，早已有企业把追求幸福感作为公司使命了。真好！

找到了方法，幸福就会像花儿一样，天天绽放，日日飘香！让我们开心地一起迎向幸福！

张怡筠

2008年1月于上海

目录

推荐序/幸福才是动力源

自序/做自己的幸福建筑师

个人幸福管理——排毒篇

有钱买不到幸福?	2
幸福是出发地,不是目的地	5
情绪不是反应,而是决定	9
下定决心,就会快乐	12
怒气该不该发泄?	15
自信与动怒指数	18
冷静的三道防火墙	20
你是A型一族吗?	23
A型人的纾压任务	26
压力大,不该吃什么?	29
压力大,该吃什么?	32
阻碍幸福的心理念头	35
压力防身术,你几级功力?	38

个人幸福管理——练功篇

是主管又是爹娘，如何才能不再抓狂？	42
运动，把压力踢开（一）	45
运动，把压力踢开（二）	48
赶走老虎，回归当下	51
情绪换挡仪式（一）	54
情绪换挡仪式（二）	57
慢动作，找回平衡	59
和自己相处，真棒	62
写出自己健康心情	65
为什么要乐观？	68
六十秒快速乐观法（一）	70
六十秒快速乐观法（二）	73
乐观思考之秘诀	75
创造幸福的“真情时刻”	78

爱情幸福管理

亲密指数愈高，情商指数就愈低？	82
如何不再“厚他人，而薄家人”？	84
亲爱的，其实我懂你的心	87
找姻缘，从搅和开始	91
情绪连线，为婚姻幸福加分	94
爱情实验室？	99

幸福的黄金比例	102
有格调的吵架	105
和冷暴力说Bye—Bye	108
打破冷战的僵局	112
为什么女人爱唠叨?	116
女强人的三“指”神功	120
撒娇，是温柔武器	124
三乘三爱情保鲜秘方	127
幸福“映”对大法	133

亲子幸福管理

亲子沟通的四种风格	140
亲子幸福沟通技巧	145
（一）沟通前的热身步骤	145
（二）倾听孩子的心声	147
（三）感谢孩子愿意分享	149
（四）当顾问，不当领导	150
（五）孩子生气，你保持冷静	153
（六）批评孩子有诀窍	155
（七）不说“但是”	159
（八）澄清语义沟通法	162
（九）高招二选一	164
（十）称赞的艺术	166

重视孩子的隐私 170

看学习成果，而非成绩 173

家庭幸福任务

创意幸福任务，全家一起行动 178

过“家庭创意日” 179

制作“家庭情绪密码衣” 182

家庭幸福口诀 185

家庭大笑合唱团 187

举行家庭会议 190

制作家庭“乐趣百宝箱” 194

幸福Q&A

我该偷看他的短信吗？ 198

我累了，不想再伪装 200

他会是我的绩优股吗？ 202

好想好想谈恋爱 204

我好累，我想离婚 206

为什么他不爱我了？ 208

我怎样才能忘掉他？ 210

懒散个性会让我失去他吗？ 212

亲爱的，出去走走吧！ 214

他说两个都爱，我该怎么办？ 216

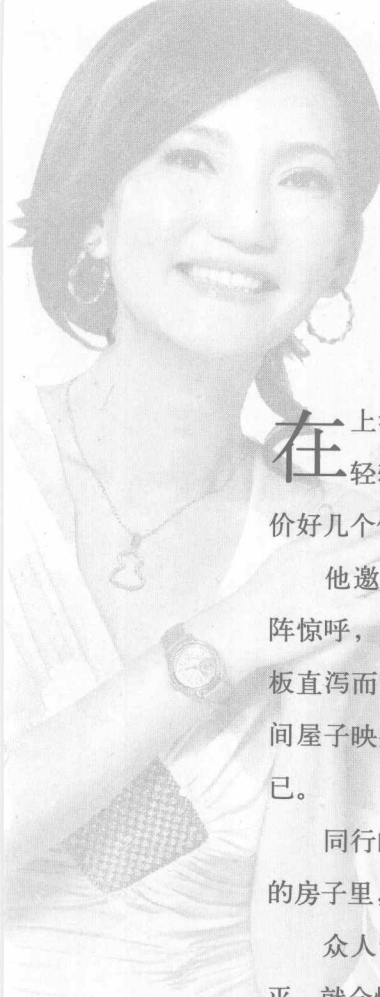
没有激情还叫爱情吗？ 218

他是不是已经不爱我了？	220
准婆婆引发的烦恼	222
性格不合，就无法相爱吗？	224
我的坏脾气毁了我的婚姻	226
亲爱的，我们别再吵了，好吗？	228
我想有个家	230
要个孩子，能改变我平淡的婚姻吗？	232
我并不想当第三者	234
漂洋过海后，还会有爱情吗？	236
要强的女孩也想谈恋爱	238
我要我们在一起	239
为什么婚前没发现个性不合呢？	241
“性”福在哪里？	242

排毒篇

个人幸福管理

WELL-BEING



有钱，买不到幸福？

在上海参加媒体活动，认识了一位30多岁的企业家。年纪轻轻的他十年前白手起家，上海热络的房市让他成了身价好几个亿的富人。

他邀请我们参观他新装潢的别墅。门一打开，大伙儿一阵惊呼，眼前呈现的是一座富丽堂皇的金色宫殿，从超高天花板直泻而下的大型水晶吊灯，以及全部镶金的家具壁柜，让整间屋子映射出一道道炫目的金光，使人目不暇给而感到震惊不已。

同行的一位当地朋友立刻开了口：“哇，每天住在这样美丽的房子里，肯定是幸福无比！”

众人忙不迭地点头同意：“是啊，只要财富积累到一定水平，就会快乐似神仙啦！”

没料到这时主人突然安静下来，思忖了好一会儿，他转身对着我一脸严肃地问：“幸福究竟是什么呢？”他说，原先也以为只要拼命赚钱，一旦有能力买自己喜欢的房子、车子，就应该能体会到无比的开心。在不眠不休的打拼之后，坐拥亿万财富的他却发现自己其实并不太幸福。

“会不会是我根本没搞懂幸福的真正感觉？”他有些尴尬地问。

说起来，这已算不清是我第几次听到富人感叹自己的幸福

和财富是不成正比的。而当他们意识到这个落差时，往往感到不知所措：“如果连我这么有钱的人都不快乐，那想要幸福的梦怎么才能达成呢？”

金钱真的买不到幸福吗？

有一个大规模的研究显示，针对全世界40个国家、每个国家有1000名的受访者做调查，了解财富和生活满意度之间的关系。

结果发现，在一些比较贫穷的国家中，财富的增加的确会提高人民的生活满意度，然而一旦国民生产总值超过人均8000美元之后，增加财富就不能再继续提高生活满意度了。也就是说，当穷到生活都成问题时，有钱会增加快乐幸福，然而一旦生活有了基本保障之后，再增加许多收入，也只能增加些微的幸福感，甚至完全没有影响。

而另一个研究则发现，我们对金钱的看法，远比金钱本身更能影响我们的幸福程度，愈看重钱的人会愈对他的收入感到不满，也连带对生活感到不满。

所以说，没有钱的确容易让人痛苦，但有了钱也未定就能感到幸福，关键在你我本身的心态，而非我们拥有的财富。

至于为什么有了钱却不见得能买到幸福及快乐，美国著名的心理学家谢利克曼（M·Seligman）有个发人深省的看法。他认为一般人都误解“快乐”的含义。快乐其实包含两种不同的感觉，一种是愉悦感，另一种则是满足感。

感官上的享乐会带来愉悦感（pleasure），例如大快朵颐、聆听优美音乐、飚车等等，都会让我们感到很爽的愉

悦，而心理上的成长及成就感带来的则是更深一层的满足感（gratification），例如看了一本好书、跟朋友交心、探索生命的意义、克服困难达成目标等等，当我们挑战自己成功，觉得更上一层楼时，就会因有着成长的满足感而觉得无比的快乐。

因此一个人有了钱后，若只追求物质的享受，住豪宅、开名车，一开始会觉得很愉悦，然而这种快乐感持续不了多久，如果能更进一步厘清生命的目标，并不断努力有所成长，才能感到持久的满足感，而真正感受到幸福及快乐。

追求愉悦很容易，享有满足感才是通往幸福的真正挑战。

幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦
以及产生创造力的激情。

—— 美国总统 罗斯福