

The Road to Mind Flourishing

通向心灵旺盛的 十堂课

岳晓东 著

图书馆

世界图书出版公司



B84-49

65

The Road to Mind Flourishing

十堂课

通向心灵旺盛的

岳晓东 著

快乐就是心灵旺盛的能力表现，而怎样看待幸福比其本身更重要。

心灵旺盛，泛指个人有能力创造或维持主观幸福感。

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

通向心灵旺盛的十堂课 / 岳晓东 著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2010. 5

ISBN 978-7-5100-2071-1

I. 通… II. 岳… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第056494号

通向心灵旺盛的十堂课

著 者: 岳晓东
责任编辑: 曹 文
装帧设计: 刘 岩

出 品: 张跃明
出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 18.5
字 数: 306千
版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-2071-1/C·93

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究

目录

“通向心灵旺盛”的课前准备	1
---------------	---

第一讲 压弹节节高——谈压力应对	13
---------------------	----

国际心理学界倡导的新理念——压弹，它旨在培养个人的主观幸福感、乐观人格、认知调整、幽默化解和主动求助能力，以此培养一个人心灵旺盛的能力。

第二讲 相对爱自己——谈自信培养	51
---------------------	----

无论外界环境有了什么样的变化，一个人都能看得起自己，他就是自信的。

第三讲 重拾童子心——谈创造力培养	79
----------------------	----

只有当一个人摆脱了思维标准化、知识无活力化、创新认知绝对化以及学术权威化的束缚，他才能睁开创造力的天目。

第四讲 做个@人——谈人格完善	119
--------------------	-----

性格调和论：一个人可以将其性格优点组合，再将其缺点去除，而达到“随心所欲，不逾矩”的境界。

第五讲 善解人意是功夫——谈人际沟通	147
-----------------------	-----

人际沟通中，要学会用自己的“第三只眼”或“第三只耳”去看、去听，感受对方话语的表层信息和深层含义。

“通向心灵旺盛”的课前准备

1 陆幼青的生命留言

2000年12月11日清晨，上海青年陆幼青平静地走完了自己的人生路，时年37岁。

陆幼青在离开这个世界之前，做了一件前人从未做过的事情，就是把自己对人生最后100多天的感受发表在了网上。这后来被整理成册，名为《生命的留言》。

陆幼青自1985年从华东师范大学毕业后，在上海的一所职工大学任教。四年后，他与朋友合作开办了一家广告公司。然而，就在陆幼青事业有成，大展宏图时，他突然被诊断患上了晚期胃癌。陆幼青曾在日记中写道：“我刚刚得知自己患了癌症，惊讶得拉住每一个来探望我的朋友，问他们是否知道我无意识中做过什么坏事，不停地问自己为什么，为什么这惩罚要落到我的身上。”

1995年，陆幼青接受了第一次胃癌切除手术，之后便重新投入工作。他热切地希望能在工作中忘掉痛苦，他的健康也曾一度好转。但是，到了1998年夏天，陆幼青被确诊患上了恶性腮腺肿瘤，并且需要再做手术。手术后过了半年，陆幼青的腮腺肿瘤再次复发，已无治愈的可能了。

面对死神的降临，陆幼青没有消沉下去，他开始把走向死亡的心境写下来，在网上发表，简称《死亡日记》。《死亡日记》在网上和一些新闻媒体上



发表后，立即引起了强烈的反响，网友们给了他各种各样的鼓励和支持。陆幼青黑暗的死亡之路现出了光亮，他一家的生活也变得灿烂起来，他们重拾起过去的生活乐趣，经常外出旅游，直到他不能出门为止。

这一切，都是因为陆幼青的心灵是旺盛的。而他的心灵旺盛，则来自于他的内心平静。

陆幼青妻子曾说：“对他来说，因为靠自己的意志力，靠这么多观众给他的支撑，我觉得是一种奇迹……我也常常会从他写的文章里到一种感染，就这样相互感染着往前走。现在，有时候我们真的觉得死亡可能是一种涅槃。我觉得我先生在书里面，有一句话写得特别好——生命因为有结局才绚丽。”

如果没有《死亡日记》，陆幼青的故事不过是一个普通肿瘤患者的痛苦经历。但有了《死亡日记》，陆幼青的生命结局变得不同凡响，因为千千万万的人跟随他一起进行了一次不寻常的生死体验！

过平静的日子，享受常人的乐趣。这既是陆幼青的生命留言，也是他心灵旺盛的结果。

本书，将与您共同探讨：人的内心平静，源自何处？



心灵旺盛：是个人创造或维持主观幸福感的能力。

2 快乐源自心灵旺盛

人生在世，什么事情最重要？是快乐。

那么，快乐是什么？快乐是发自内心的一种美好的感觉。

陆幼青的生命奇迹告诉我们，就是面对死亡，人们依然可以寻求快乐，索取快乐。这便是苦中作乐的工夫，也是本书所探讨的主题。



那么，什么是快乐的核心？人又怎样可以在苦中作乐呢？

就心理学而言，快乐源自主观幸福感（subjective well-being），它泛指一个人愉悦的情绪反应及整体的生活满足感。换言之，主观幸福感旨在培养个人体验快乐、欢欣、知足、自豪、欣喜、感激等愉悦情绪的能力。虽然这些情感体验大多是人们与生俱来的生理反应，但通过训练，人们可以强化对这些情感体验的强度和持久度。

由此，快乐不完全在于拥有，因为拥有并不能使人完全快乐。例如，拥有财富的人必然要面对财富带来的烦恼，而拥有娇妻俊夫的人必然要与嫉妒为伴。快乐也不完全在于获得成功，因为成功总是动态的，而不是静态的。

在这层意义上讲，陆幼青是快乐的，因为无论死亡怎样恐惧，他的内心是平静的，他的情绪是愉悦的。这是他留给后人最重要的生命留言。

人生在世，再没有比活得快乐更重要了！

近年来，国际心理学界兴起了一个新的思潮——积极心理学（positive psychology）。积极心理学主张，心理学不仅仅要对损伤、缺陷和伤害进行研究，也应该对力量和优秀品质进行研究；治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补，也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘；心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。

本书，将与您一同思索：人将如何在各种不利条件下变得开心起来？



心灵旺盛之人会感到自己有能力战胜压力，都会悦纳自己的一切。

3 我的心灵旺盛公式

人要活得快乐，就需要心灵旺盛。那么，什么是心灵旺盛的真谛？

我曾经提出一个心灵旺盛的公式：

$$F = (O + A) \times S$$

其中： F = 心灵旺盛 (Flourishing)

O = 乐观人格 (Optimism)

A = 认知调整 (Adjustment)

S = 主观幸福感 (Subjective well-being)

我的心灵旺盛公式说明，人的快乐 (F) 需要有以乐观的人格 (O) 为基础，同时需要高超的认知调整能力 (A)，而两者之和又与主观幸福感相互强化，通过这样不断累积，其良性循环便构成了一个人的心灵旺盛。

我的心灵旺盛公式还说明，人的快乐是一个不断修炼提高的过程，而且它是动态的，而非静态的。由此，人要不断完善自己的乐观人格和认知调整才能维护其心灵旺盛，犹如人要不断锻炼身体才能维护其健康一样。更重要的是，人之心灵旺盛的修炼，是不进则退的，其结果不是段位式的（如在围棋段位中，一旦晋位就是终身的），而是甲A式的（如在篮球联赛中，今年的晋级只是一年性的，而非永久性的），一年算一年。

总之，快乐源自人的心灵旺盛，而心灵旺盛又确保了人的快乐。

本书，将与您一同寻找：人可永葆心灵旺盛的途径。

4 心灵旺盛需要培养乐观人格

乐观人格 (optimism)，是心灵旺盛的一大支柱。

就心理学而言，乐观泛指一个人对周围人与事物的正面、积极的认知取向。而乐观人格是一个人稳定的积极的认知取向。由此，怎样看待幸福与健康比其本身更重要。

心理学研究表明，乐观既是一种动机状态，也是一种性格品质。它包括了

开朗、自信、坚毅、合群等人格特征，也善于运用升华、幽默、利他行为等成熟的精神防御机制。所以，人要维持个人的心灵旺盛，就需要培养乐观向上的人格特质，使自己无论处在任何恶劣的环境下，都能保持自己内心的一片春意。

美国著名心理学家、积极心理学的倡导者马丁·塞利格曼（Martin Seligman）指出：“乐观不但是迷人的性格特征，还有更神奇的功能，它能使人对生活中的许多困难产生心理免疫力。”他的研究表明，乐观的孩子不易患忧郁症，他们也更容易成功，身体也比悲观的孩子更健康。塞利格曼还认为，乐观与悲观的最大区别就是对有利和不利事件原因的解释。

这，便是积极心态的力量，也是陆幼青的生命奇迹之所在！

.....

生活的地平线是随着心灵的开阔而变宽广的。（The horizon of life is broadened chiefly by the enlargement off the heart.）

——布莱克（H.Black）

.....

塞利格曼曾专门写了《习得的乐观》（Learned Optimism）一书。他在书中强调，乐观不仅是一种人格特质，也是一种社会技巧，它可以通过不断地练习与对成功的体验而掌握。他呼吁每个人都要学习乐观，学会乐观。

美国心理学家福代斯（Fordyce）邀请200多名大学生做过一个提高幸福感的实验研究，结果表明培训幸福意识的确可以提高个人的幸福感和生活满意。笔者多年的心理咨询经历也表明，强化人的愉悦情绪体验可大大提高其对生活压力的心理承受能力。下表展示了主观幸福感的主要组成及其对应的情绪体验。

乐观主义者一般认为，有利的、令人愉快的事情总是永久的、普遍的，他们能够促使好事发生，而一旦不利事件发生，他们也能视为是暂时的。而悲观

主义者则认为，好事总是暂时的，坏事才是永远的。由此，他们在解释坏事发生的原因时，不是责怪自己，就是诿过别人。此外，从情商的角度来看，乐观指个人面对挑战或挫折时，不会满腹焦虑、抱持失败主义或意志消沉，这种人在人生的旅途上较少出现沮丧、焦虑或情感不适应等问题。由此，对于豁达的人来说，生活的起落是人生的教科书，事业的起落不过是其中的作业与考试。久而久之，人就会练就出一颗非同寻常的平常心，可以不因事业沉浮而自暴自弃，不因生活颠簸就怨天尤人，并学会以一颗静心来面对世间的得失进退，以一份激情来化解人生的悲欢离合。

本书，将通过大量的事例说明：乐观人格对人的心灵旺盛是多么的重要！

愉悦情绪与不愉悦情绪对比

愉悦情绪	不愉悦情绪
快乐 (joy)	内疚与耻辱 (guilt & shame)
欢欣 (elation)	悲伤 (sadness)
知足 (contentment)	焦虑与担心 (anxiety & worry)
自豪 (pride)	气愤 (anger)
深情 (affection)	应激 (stress)
幸福 (happiness)	抑郁 (depression)
欣喜 (ecstasy)	嫉妒 (envy)

编自Diener,E.,Suh,E.M.,Lucas,R.E.,& Smith,H.L. (1999).Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 267-302

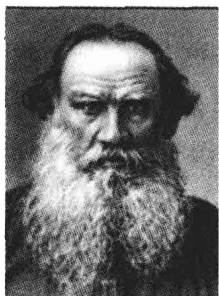


5 心灵旺盛需要磨练认知调整

认知调整能力（cognitive adjustment），是确保心灵旺盛的另一重要支柱。

就心理学而言，认知调整泛指个人面对生活逆境与困境之正面归因、积极化解的能力，以及愉悦个人生活体验的能力。美国著名应激心理学家拉泽鲁斯（Lazarus）主张：人的应激成效不取决于应激的大小，而取决于对应激的评估。心理咨询界也有一句类似的行话：心理咨询不能改变来访者面临的现实，却能改变来访者对现实的看法。所以面对应激状况，如何提高当事人的应对能力是极其重要的。

对此，俄罗斯著名作家托尔斯泰也有一句名言：一个人对不幸的体验取决于其对待不幸的态度。



托尔斯泰的另一句名言是：“幸福的家庭总是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”事实上，托尔斯泰自己的婚姻就非常不幸，这句名言也是他自己婚姻生活的写照。

心理学的研究显示，认知调整能力高的人不仅身体健康，而且婚姻生活较为幸福，事业上也较易获得成功。美国得克萨斯大学心理学教授史耐德（Snyder）的“希望”研究发现：对生活充满希望的人较常人更能激励自我，更能寻求各种方法实现目标，并在遭遇困境时更能自我安慰，知道变通。美国著名心理学家班杜拉（A. Bandura）也曾指出：“一个人的能力深受其自信程

度的影响。能力并不是固定产生的，能发挥到何种程度有极大的弹性。能力强的人跌倒了能很快爬起来，遇事总是着眼于如何处理而不是一味担忧。”

美国心理学家弗莱德逊（Fredrickson）经过多年的研究提出情感的“拓展-建构”理论（broaden-and-build theory），它强调乐观情绪不仅可以拓展个人的思维与行动能力，也会强化个人在智力、体能、社交和心理等方面的活动资源。这包括智力资源（如提高问题解决能力、掌握新信息等）、体能资源（如提高协调能力、提高体质和心血管健康等）、社会资源（如加强社会联系、建立新关系等）和心理资源（如提高抗压与乐观态度、提高自我确认与生活目标等）。她的研究也表明，经常体验愉悦情绪的人会形成自我成长的“上升螺旋”（upward spiral）。她曾指出：“感觉好远远不等于没有威胁，它可以使人们变得更好，更具有乐观精神，更与他人合得来。”她还建议人们通过发现应激中有意义的事情来提高个人的愉悦情绪体验。此外，幸福感训练还可降低对诸如内疚、耻辱、悲伤、气氛、嫉妒等不悦情绪体验的感受强度，由此减少生活的应激状况。

大量的心理学研究也表明，主观幸福感高的人会在各种不利的应激状况下，多体验愉悦情绪而少体验不悦情绪。由此，主观幸福感高的人会对困境充满了乐观期盼，而避免悲观期望。如美国康乃尔大学心理学家伊森（Alice Isen）等人的研究表明，体验正面情绪的人思考问题时会更活跃。

本书，将与您分享：笔者本人如何在生活的磨炼中不断提高自我的认知调整能力的经验。



快乐不完全在于获得成功，因为成功总是动态的，而非静态的。

6 心灵旺盛源自主观幸福感

心灵旺盛的基础是乐观人格与认知调整，其总和构成了主观幸福感。主



观幸福感泛指一个人愉悦的情绪反应，以及整体的生活满足感。

美国心理学家迪纳（Diener）、苏赫（Suh）、卢卡斯（Lucas）、史密斯（Smith）等人综合有关主观幸福感三十年来的研究指出，积极的心态是主观幸福感最强有力和最可靠的预测因素，这当中既有基因遗传的生理因素，也有环境熏陶的文化作用。他们还强调：幸福之人会拥有一个积极的性情，遇事多看光明的一面，不会对坏事耿耿于怀，生活在一个经济发达的社会里，具有众多可信赖的朋友，并拥有足够的资源来实现个人的奋斗目标。

美国心理学家凯斯（Keyes）还就主观幸福感的好坏提出了两个相互对立的概念——“心灵旺盛”与“心灵枯萎”。心灵旺盛（mind flourishing）泛指个人有能力创造或维持主观幸福感。心灵旺盛的人会在任何情况下都对生活感到满意，都会感到生活有目标、有意义，都会自己有能力战胜压力，都会悦纳自己的一切。心灵枯萎（mind languishing）指个人没有或欠缺能力创造或维持主观幸福感。心灵枯萎的人通常没有精神疾患或抑郁症状，但他们的情感、心理和社会适应能力很差，很容易产生挫败感、空虚感和无助感。

由此，怎样看待幸福，比其本身更重要。



快乐就是养就个人的生命能量，快乐源自人的心灵旺盛。

7 怎样培养心灵旺盛

人生不仅要在事业上有突飞猛进的发展，也需要在人格完善上有长足的进步，这突出表现为个人心灵旺盛能力的培养。在本书中，笔者提出，人们欲培养心灵旺盛，需要在以下十个方面狠下工夫，它们分别为：

- 1、压力反弹：积极认识、化解生活烦恼与压力，化悲痛为力量，做生活的强者，做命运的主人，逐步完善自己的“压力管理自助餐”；
- 2、自信树立：相对地爱自己，走出自恋，摆脱自卑，在生活当中不断积



累成功体验，爱自己爱得真实，爱得实在；

3、创新培养：重拾童子心，回归儿童似的思维，不断培养个人的批判意识与创新思维，摆脱盲目的权威崇拜；

4、人格完善：积极认识自我，完善自我，对自己的性格优缺点进行扬长避短，补善去恶，给自己的人格发展“配方”；

5、沟通技巧：修炼“听”与“说”的功夫，可以提高人际共同能力，达到善解人意的境界。善解人意就是知道该什么，不该说什么，就是练就“该说不该说”的功夫；

6、爱情智慧：把爱情当作自我成长与自我完善的挑战与体验，不要因为感情上的失意而全面否定自我的价值。

7、幽默开发：学会另眼看世界，开发自己的幽默潜能，通过幽默表达来提高个人的生活智慧、创新能力及人际交往能力。

8、气质培养：气质是一种“心形俱美”的和谐统一。吸引别人的最好方法是充实自己，所以要在自己身上实现形体美和人格美的统一。

9、生涯规划：一个人的成功择业需要不断提高“择业规划”、“择业信息”、“择业决策”三方面的技巧，以不断寻求新的平衡点，并螺旋式上升。

10、珍惜生命：学会珍惜生命，不要因为一时的生活挫败与打击而放弃对人生的信念，做到活着没商量。

做到了上面这一切，我们的心灵就通向了旺盛，我们的生命就有了活力，而我们的学业与事业的发展就有了方向。

.....
无所事事不是休息，十分空虚的心灵是痛苦的心灵。（Absence of occupation is not rest, a mind quite vacant is a mind distress.）

——考伯（William Cowper, 英国诗人）
.....



“通向心灵旺盛”大讲堂 开讲啦！



The Road to Mind Flourishing