

儿时，幸福对我们来说是一件实物，
长大之后，幸福是一种状态。然后
有一天才发现，幸福既不是实物也
不是状态，幸福，是一种领悟……

—— 张晓娴



管相忠 著

幸福之源

心理健康为你的人生护航



中国海洋大学出版社

幸福之源

心理健康为你的人生护航



管相忠 著

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

幸福之源:心理健康为你的人生护航/管相忠著.

青岛:中国海洋大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-81125-405-1

I. 幸… II. 管… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 072867 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路23号

邮政编码 266071

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 pankeju@126.com

订购电话 0532-82032573(传真)

责任编辑 潘克菊

电 话 0532-85902533

印 制 日照报业印刷有限公司

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次印刷

成品尺寸 170 mm×230 mm

印 张 11.5

字 数 180千字

定 价 25.00元



写在前面

心理健康为你的人生护航

残运会展现的身体之美,更具奋发之情,更显拼搏的力量,给人以震撼。

残疾运动员以其躯体的残缺,创造出人性的完美,证明着强者只能因残疾而身体不便,却不会因残疾而精神不振的真理。

人们在震撼与感奋之余,难以拂去的是对生命的感悟与情怀。

人生而有命;人的生命有身、心之别,有物性、理性之分。

物性生命,欲求的是生命体能够安全得以存活,关切的是身体功能的健全与健康。

理性生命,欲求的是知性的充实与精神的愉悦,关切的是精神、心灵与周围世界的互动,人的尊严、价值与自由意志得以实现。

当人的理性生命进入更宽阔的思想领域、更高的思维境界后,生命体达到了内在的和谐统一,人的整个生命便得以宁静、愉悦、幸福地存活与延续。

就鲜活的生命个体而言,每一时刻都处于如下的生命状态。你要么正在感觉幸福,要么正沐浴爱河,饱尝成功喜悦,感受着温馨与幸福,要么身处困境,面临生命威胁,体味着痛苦与忧虑,要么在焦虑地期盼着什么,或是不安地惊惶着什么。

罗素说：动物只要不患疾病，食物充足，就会快乐满足。人也应该如此。然而，现实并非完全如此。

看，芸芸众生，或者有的人默默地承受着疾苦与悲痛，艰难地走在坎坷泥泞的路上；或者有的人美美地感受着温馨与幸福，欣喜地度过阳光灿烂的季节。

对于这一切，也许你终生不知究竟为什么，也许你自始就不想知其为什么。

然而，随着时代发展，人类文明进步，更多的人，有更多的机会与条件，面对幸与不幸的人生，来一番有意义的感悟，做一次有意识的思考，在茫然不觉与体察省悟交替之中，走向感性与理性交融的人生。

生活背景不同，人生经历各异，接受教育、文化熏染的状况不一，人生的感悟与理性反思有时会有天壤之别。

其实，科学、哲学、宗教等对于人生，对于人生幸福的思考，其研究的对象、关注的问题、探索的目的，具有趋同性。它们之间，只是思维路径不同而已。

科学诉求于严肃的理性求证，彰显了人类的求真精神；哲学放射出人类理性之光，张扬了思维的想象力；宗教与神学是人类理性与灵性觉悟的结晶，是人类理性进入了更深层的境界。

那么，心理学又是怎样的一门学问呢？

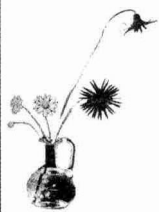
因为心理现象既是脑的机能，又受社会制约，是自然与社会相结合的产物。所以，以心理现象为研究对象的心理学，应该是一门自然科学与社会科学相结合的中间科学。

在19世纪以前，心理学一直隶属于哲学的范畴。到19世纪中叶，人们对心理学的研究引进了实验的方法。于是，心理学从哲学中分化出来，成为一门实证科学。

德国著名心理学家艾宾浩斯说：心理学有一个很长的过去，却只有一个不长的历史。

无论作为哲学范畴，还是作为实证科学，心理学都以其独特的方式，对人类文明的进步和社会的发展起着重要作用。

如果说，人生就像一次迎着风浪的远航，那么，在乘风破浪的



心理健康为你
的人生护航

幸福之源

航程中,你感受到这次没有返程之航的价值与意义了吗?你收获到丰丰实实的愉快与幸福了吗?

有人说,幸福其实是一种感觉,对幸福的感受是一种心理能力。

那么,要进行一次幸福而有意义的航行,就需要心理健康来护航。这值得人们深思,并沿着这样的思维去作一番可能颇有价值的探索。

写在前面
心理健康为你的
人生护航



目 次

写在前面:心理健康为你的人生护航.....1

上篇:直面幸福的思索

- 1 关于幸福的体验.....3
- 2 幸福是可能而有限的.....11
- 3 幸福与现实的人生.....15
- 4 幸福与现实的社会.....27
- 5 幸福与人的心态.....45

下篇:幸福源自心理的健康

- 6 当幸福感被普遍关注之后.....55
- 7 幸福源自于心理的健康.....68
- 8 心理的健康与不健康.....75
- 9 心理健康教育路在何方.....96
- 10 人生初期阶段的心理健康教育.....120

主要参考文献.....170

目 次



上篇

直面幸福的思索

1.

关于幸福的体验

1.

关于幸福的体验

人生有意义吗？

人们年轻力壮时，驰骋南北，志得意满，不乏对人生的礼赞。但夕阳西下，不得不直面人生余辉落尽时，有时不由慨然自叹：人生意义到底是什么？

生命有意义吗？

古往今来，多少个生命如天空划过的流星，在这个星球之上，茫茫宇寰之中，留下过闪光的轨迹。

一个新的生命落地时，承载了父母的期望；生命日渐强壮时，心中荡起无数憧憬；数十年后，身心孱弱，不得不遵从自然规律，重新归回泥土。如果真的是“人死如灯灭”，那么，生命的意义在哪？

生活有意义吗？

如果把生活的意义与幸福、快乐联在一起，那么，有幸福感的快乐生活，才是有意义的生活吗？

如果把生活的意义与成功、创造联在一起，那么，获得成功、有所创造的生活，才是有意义的生活吗？

在自然规律面前，多么强壮的生命，都将会走向衰微与虚无；



在烦恼困扰之中，多么阳光灿烂的日子，都会有乌云遮蔽心头。

所以，人生的意义需要你自己赋予，生命的意义需要有信念支撑，现世的生活需要你自己去营造。

新浪博客中，博友“心怡”说：有乐趣的生活是朝气蓬勃的，只是乐趣需要培养与发掘。

生活，就是要“生”动地“活”着；品味，则是面对生活的一种优雅的态度。

父母没有同我们“商量”，就把我们带到这个世界上。

于是，我们也不能同什么人商量，就得走完这漫长、其实也很短暂的人生……

起初，我们以为，这一路上只有鲜花和春天；当走过杨柳轻拂的河边时，人呀，只需欣赏那美丽的景色就行了。

长大后，才知道，原来这一路上还有风霜雨雪，还有坎坷泥泞；才知道，原来人生的春之华，是为了秋之实啊！

人呀，活在世上，还要思虑前行的目的和方向！

渐渐地，才感觉到，人在许多时候是身不由己的。如同自然的天空，人的心灵天空常常也会变幻无常。阳光明媚时，我们体会到了幸福；风雨交加时，我们感受到了痛苦。

一路上，我们东冲西突，南奔北波，忙忙碌碌，但我们需要真正明白：人生到底是为了什么？

是为了财富缠身吗？

那么，富贵之后呢？

是为了体健貌美吗？

那么，衰老之后呢？

是为了出人头地吗？

那么，荣耀之后呢？

到后来，当夕阳西下，我们能够坐着摇椅慢慢聊的时候，才会体会到：人生路上，重要的是找到一种真实的感觉。

这种感觉是什么呢？

那便是幸福吧！



心理健康为你
的人生护航

你有过身心如入“桃花源”之境的感受吗？

你有过宠辱不惊的思想境界吗？

你有过得之不欣、失之不恨的优雅吗？

你有过宁静致远的心灵体验吗？

这时，如果有，你已经真实体验到了什么叫做幸福。

是的，其实，幸福就是一种感觉！

幸福在哪里？

其实，幸福就在你心里。

她不是说过吗？生活，就是要生动地活着！

生活呀，需要“修炼”；人生哪，需要“呵护”！

在活着的“生动”之后，便是那种幸福的感觉！

人活凡世间，不可能不考虑幸福的问题。

当人们食不果腹、衣不蔽体的时候，物质生活的满足，成为人们追求幸福的现实目标与体验标准。

然而，生活在温饱有余中的人们，幸福的目标就会自然实现吗？什么会使他永葆幸福的感受呢？

是山珍，是海味吗？也许一段时期的粗茶淡饭之后，一顿山珍海味的大餐，会让你大饱口福。然而，一阵饕餮之后，你还会有那幸福无比的感受与心境吗？

如果此刻你身体爽朗，浑身充满健康的活力，那么，请你仔细品尝生活的幸福吧。

如果此刻你心情愉悦，内心充满灿烂的阳光，那么，请你认真体味生活的美好吧。尽管人生中有忧虑悲伤，尽管孤独的心灵有时找不到可以安歇的地方。

如果此刻你与亲人团聚，沉浸在其乐融融的亲情中，那么，请您珍视这宝贵的时光吧。因为人活世间，悲悲欢欢，离离合合。

如果此刻你感受到了幸福的召唤，那么，就让我深深地为你祝福。因为今生今世，多少个迷失的灵魂在黑暗中颠沛流离，而你却带着永恒的信心与盼望，走向了喜乐与光明！

1.

关于幸福的体验



理论家们泛泛论说幸福的无意义,因为他们认为任何一种幸福都是一种具体的存在,它最终总是以人的一种主观感受来实现和表达。

或者从另一个角度说,人的任何一种幸福感都有相对的时效性。所谓幸福,是指在某一时间段内,某人正处于一种愉悦的感受之中。

如果你认为,一个人生活在物质优裕的环境中,或者,他可能在社会竞争中处于优势地位,并且达到了较高的社会地位,那么,你就认为他一定是幸福的,果真如此吗?

2010年春节过后的热播剧《老大的幸福》,让我们看到了生活中那些人人都感同身受、关于幸福的真实感觉。

老二傅吉安,因为前妻嫌他没钱、没出息而离开了他和孩子,于是金钱与物质,在他的内心深处结成了一个难解的结。在他的生活中,他将赚钱、占有财富、赢得威严作为奋斗目标,并以此证明自己是一个强者。然而,他的内心无比脆弱,可谓外强中干。他没有因为财富的富足,找到真正的幸福。

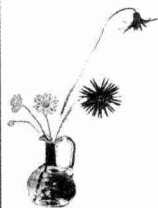
老三傅吉兆,以其文人的清高,坚守做人的基本原则。于是,生活中与望夫成龙的妻子争吵、纠纷不断。他没有体会到在别人想象的那种优越感觉,也没有找到自己的幸福。

老四傅吉星,活在与同学、他人攀比的心态中,活在了别人的眼光里,让别墅理想泯灭了他的艺术追求。他在生活中迷去了自我,看不见自己的幸福所在。

小五傅吉平,一方面,她向往锦衣玉食的生活,有着对金钱的渴望;另一方面,她又有着爱与情感的需要,期望在婚姻生活中去找到那种美好的感觉。然而,情感是感性的,现实是理性的,她没有体验到那种久久期盼的幸福感觉。

老大傅吉祥的幸福,才是这部电视剧所要揭示的关于什么是幸福的时代内涵。

老大原来生活在一个叫顺城的小地方,他本来有着固定而快乐的人际关系,他也自满自足地生活在一种稳定而幸福的生活方式与亲身感受之中。



心理健康为你
的人生护航

1.

关于幸福的体验



然而，他的弟妹们以他们所持有的幸福标准，断定老大生活太贫寒，太不幸福了。于是，他们强行把老大接到北京，试图让他享受一下人生的“幸福”。

最后，随着老二公司破产，老三期望官升一级的希望破灭，老四追求的别墅梦想成为泡影，小五幻想嫁入豪门、因而一夜暴富的梦想破碎，人们才发现，他们并没有让老大生活得更幸福，反而是在老大的开导下，他们才找到了幸福。

也许，人们本以为老大只有与梅好结合，组成一个完美的家庭，才是最幸福的。实际上，如果真是那样的结局，恰恰才是理想化的造作之举。

真正的幸福在于一个人能够超越现实羁绊，让内心处于平静、强大的自足自乐的感觉与体验中。

老大做到了。我们看到，他每每遇到十分尴尬、非常矛盾的处境时，总是以一种看似十分滑稽、逗乐的方式，为自己的心理进行调适，化苦恼为乌有，尽快地为自己找到一种平和、舒畅的感觉。这才是幸福之源呵。

事实上，一个人幸福或不幸福的感受，往往是莫名其妙的事情。问其究竟，有时其本人也很糊涂。或许他有一种非常明确而充分的理由，但在别人看来，却是不能理喻的事情。

幸福感受的获得，从有无思想意识的角度区分，可以大体分为两种情况：

一种是因为某一偶然因素的激发，使你不自觉地感觉到，全身心沐浴在一种美妙的享受之中。

或许是在冬日的午后，一缕阳光洒来，温暖遍布了你的身心，而你恰巧这时没有工作、生活上的烦扰，也没有思想情感上的纠结。此时，那种求而难得的美妙感受，让你觉得，这个世界原来只有阳光、温暖与你。也许在此时，你才能理解西方大哲学家贝克莱的名言：“存在就是被感知”。

或许是在不那么风和日丽，甚至是风吹雨打的日子里，可是你日夜思念的恋人突然来到你的身边，往常苦苦期盼的向往变成了

现实,难以言说的幸福感涌上心头。周围的风吹,身边的雨打,已全然无所知觉了。也许在这时,你才能体会董永在七仙女的辛勤劳作帮助下,获得人身自由后的那种幸福感觉。

另一种情况是,人们充分发挥自己的主观意志作用,刻意追求那种幸福的感觉。幸福是因为个人孜孜以求的结果,使你终于实现梦想获得一种愿望满足后的感觉。

或许是,在你苦苦期盼的一套住房、一件物什,经过一段时间辛苦劳作后终于得到。你坐下来,舒一口长气,享受所得,那种感觉也是美妙无比的。

或许是,在你功成名就的那一刻,在众人羡慕的眼光中,你洋洋自得、踌躇满志,感觉这个世界是美好的,你此时也许会十分赞成黑格尔“存在的就是合理的”哲学论点。

幸福到底是什么,快乐究竟如何得?

我国古时,人们把人生中最幸福的事情概括为:久旱逢甘雨,他乡遇故知,洞房花烛夜,金榜题名时。这样的幸福颇具中国特色。

孔子赞赏的幸福观:莫春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,欲乎沂,风乎舞雩,咏而归。这样的幸福悠闲而有诗意。

亚里斯多德认为:幸福的生活就是一辈子行善。如果你是有罪的,你就不可能有幸福感。这样的幸福颇具德性。

罗素则认为:对于绝大多数人来说,某些东西是不可缺少的,但这些东西也很简单——衣食住行、健康、爱情、工作的成功和来自同伴们的尊敬。对某些人说,为人父母是很必需的。缺少这些东西时,只有不平常的人才有可能获得幸福,但如果一个人并不缺少这些东西,或通过一番并不大的努力能够获得它们,而他仍然感到不幸福时,那他往往有着某种心理上的失调。这样的幸福很务实,也很有心理意味。

范伟在《马大帅》里论述说,幸福就是:我饿了,看见别人手里拿个肉包子,他就比我幸福;我冷了,看见别人穿了件厚棉袄,他就



心理健康为你
的人生护航

1.

关于幸福的体验



比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，你就比我幸福。这样的幸福看似调侃，却很务实，也颇有洞见。

什么是幸福？

一个悠闲的穷人说“有钱就是幸福”；一个匆忙的富人说“有闲就是幸福”；一个工作太忙的人说“不上班就是幸福”；一个没有职业的人说“工作就是幸福”；一个失去光明的人说“能看见就是幸福”。原来，缺少的东西得到了，就是幸福的。这样的幸福看来很主观，很随意，其实，这不正是人们实实在在的体验吗？

伊壁鸠鲁说：所谓快乐，是指身体的无痛苦和灵魂的无纷扰。也就是说，必须关怀肉体与灵魂两个方面。

首先，幸福和快乐是关涉人的肉体的，必然具有实际、感性的特点，要以满足身体的物质欲望为条件。许多人感觉到了这一点，但不少人在这里走向了极端，陷入了物欲的泥潭。

伊壁鸠鲁的理论是冷静而理性的，他认为对身体欲望的满足要有一个度，即以身体无痛苦为限，而绝不是恣性纵欲，这是伊壁鸠鲁的可贵可取之处。

当今有多少人为了实现人生幸福、快乐的梦想，追求物质满足却被过度的物欲吞噬，走向了梦想的反面，走向了灾难、痛苦的深渊。

其次，伊壁鸠鲁关于幸福、快乐的另一方面是关涉人的灵魂的，具有精神性的特点，要以实现心灵的宁静为条件，要排除对神和死亡的恐惧以及其他使灵魂不安静的因素。

掩卷闭目，静思伊壁鸠鲁如何排除对神和死亡的恐惧，剔除致使灵魂不安静的因素，通向心灵宁静的道路。

沿着伊壁鸠鲁的指引，我们来到了思想的另一片天地，那就是道德与伦理的理性领域。全部理性和知识的目标是为了把人从心灵的忧虑和痛苦中解放出来，要达到这个目标，必须过道德的生活。

所以，伊壁鸠鲁把哲学分为准则学、物理学和伦理学三个部分。物理学探索的是自然领域的真理；准则学是关于要取得真理首先应制定的发现真理的方法和判断真理的标准的学说；而伦理

学则是他全部哲学的中心,因为道德生活要以对自然的本性的知识为基础,发现真理,确立判断真理的标准的目的是为了帮助人摆脱痛苦,达到人生幸福、快乐的目的地。

茫茫人海,不一样的人生。有人躲在舞台一隅,默默感受自己的幸福;有人挥洒在舞台中央,尽情享受自己的欢快。

当戏剧的舞台移去,如戏的人生远离,岁月易逝容颜老,留下的只有真实的自己,唯有属于自己的心灵感觉。

此时此刻,你会苍然慨叹:自然是慈爱的,让你可以自由地选择生存方式与生活之路;自然也是公义的,给不同的人生选择一个共同的归宿。



心理健康为你
的人生护航