

CCTV10  
百家讲坛  
LECTURE ROOM

毕淑敏 著

# 破解幸福密码

Headspring  
of Happiness

培护心灵 心体谐一 得大幸福

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FONGHONG

毕淑敏<sup>著</sup>

# 破解幸福密码

Headspring  
of Happiness

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FONGHONG

## 图书在版编目(CIP)数据

破解幸福密码 / 毕淑敏著. — 南京: 江苏人民出版社,  
2010.2

ISBN 978-7-214-06102-7

I. 破… II. 毕… III. 心理保健—通俗读物 IV.  
R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第208414号

- 书 名 破解幸福密码  
著 者 毕淑敏  
责任编辑 祁 智 王 楠  
特约编辑 欧阳勇富 赵晓慧  
出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 北京同文印刷有限公司  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 17  
字 数 248千字  
版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-06102-7  
定 价 26.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 自序

# 与心灵对接，与更多的人分享幸福

中央电视台《百家讲坛》制片人王咏琴女士，最早在2007年的某一天，通过我的责任编辑邀请我上《百家讲坛》，谈谈大众的心理健康问题。我没有兴趣，此事便放下了。后来她几次来电话约谈，我都婉辞。但王咏琴锲而不舍，又打来电话说这件事。我说，我正在准备环球旅游呢，完全顾不上考虑《百家讲坛》。她很有耐心地回答，那就等您回来再说吧。

当我出发去环球航海的时候，根本不知道自己能否平安归来。那时候，谁跟我说环球之后的事情，我都有恍如隔世的感觉，漠然地不置可否。

航海回来，日历也翻到了2009年。王咏琴又打来电话。我说，王女士，到此为止吧。没想到这位王咏琴女士不急不恼，说，咱们打了这许久的电话，彼此还没有见过一面呢。

我知道自己碰上了很有主心骨的那种人，如果你不让她彻底死心，估计这电话里你来我往的局面还会旷日持久。为了让她彻底断了念想，我答应了见面。坐定后，她开门见山地说，您一再拒绝我，我想知道理由。

我说，理由很简单啊，我从没当过老师，从没上过讲坛。你想想看，到你们讲坛上讲课的人，哪一位不是当老师的出身呢。我这么大年纪了，知道自己

能干什么不能干什么。讲课是我不擅长的事儿。

王咏琴说,《百家讲坛》的宗旨是百家争鸣,并不是只有当过老师的人才能够登上“百家”。

我说,那也要看这个人愿不愿意登台。不是所有的人,都愿意到聚光灯下,众目睽睽被聚焦,那让人很不舒服。

王咏琴说,有些人期望上《百家讲坛》。

我说,既然有人趋之若鹜,您又何必这样一而再再而三地邀请一个不乐意的人呢!让喜欢上的人讲不就好了吗!大家两便。

王咏琴见这个理由说不动我,索性掉转了一个方向,问,我很想知道您为什么写作?

这个问题不难回答。我说,我是个当医生出身的人,见过太多的死亡,深感生命的脆弱和短暂。我知道人非常孤独,随着物质生活的丰富,当代人的痛苦更多地是由精神层面而来。我希望在自己有限的生命中,和更多的人分享快乐和思考,这就是我写作最原始的动力。

王咏琴说,我们《百家讲坛》的宗旨也正是如此。而且,买您的书读,就算是便宜,也要十几二十块钱一本。可是,您若到《百家讲坛》谈谈您的所思所想,观众除了掏一点点电费以外,基本上就没有什么花费了,当然,他当年买电视还是花了一点钱的,不过不看您这档节目,他也要看别的节目,所以,几乎可以忽略不计。这样说来,上《百家讲坛》和您写作的初衷是一样的,都是分享啊。

我从来没听过这样的算账方法,一时间,有点发愣。说实话,她的话击中了我。我在西藏阿里,面壁雪山,度过了11年。我经历过那种渗入骨髓的忧伤,我知道与生俱来的渺小和孤独感,将伴随每个人的一生。为了对抗这种孤独,人们聚集成群,发明了语言和文字,分享感受与心得。在茫茫虚空中与另外的心灵对接,以精神之水,相濡以沫。在天的尽头,人容易忧郁。在语言的尽头,人有希望重生。

然而,当众讲话,这可不是一件轻松的事情。据国外的研究,患有“发

言恐怖”的人，甚至比害怕死亡的人还要多。我平日写作，基本上是和鼯鼠相仿佛的工作，（我说的是埋头在黑暗中挖掘，不是指的做间谍哦！）不喜欢站到大庭广众之下，被无数双眼睛盯视。那会让人惧怕和不知所措，并扰乱动摇了写作的平和心境。

最终，这种算法和与人分享的强大理由，说服了我，我开始了《百家讲坛》的节目录制。

从2009年的2月到7月，在半年多的时间里，我几乎没有一天不琢磨《百家讲坛》的事儿。说真的，我毫无自信，觉得自己做出了一生中最荒谬的决定，在年近花甲之时，去干这么一件完全生疏的事情，捉襟见肘，顾此失彼。比如我准备讲稿，生怕不够用，总是多多益善，有时只讲了三分之一，时间就到了，章法大乱。

录制节目的头一天晚上，我必定失眠。平常我是个一沾枕头就睡着的人，从来不吃安眠药。《百家讲坛》的任务，让我辗转反侧惴惴不安。我对自己说，为什么如此紧张呢？是怕讲得不好毁了自己的形象吗？

这样一问，反倒坦然了。我不是心理学的专门学者，也不是打算名满天下的作家。我只是想把自己心中的一些所思所想，和更多的人分享。年轻的时候，在寂静冰寒的冈底斯山度过，我深知精神的孤独是多么凄冷的幻灭。我愿在心与心之间架起一道小桥，哪怕只是几块垫脚的青石板也好，将我们琐屑凌乱的生命连接。

《百家讲坛》给了我高度信任，让我自由选择题目。为什么单单选了关于幸福的话题？在我内心深处，有一个关于幸福的结。

在本书中你可以看到，我原来是一个对幸福很迷茫的女人，让我发生彻底转变的，是我父母去世。当我父亲病危的时候，由于部队医院的某项化验设备坏了，必得把父亲的血样送到另外的一所地方医院里去查验。我捧着装有父亲血液的玻璃管，急匆匆赶往城市的另一端。那家医院的化验科主任说，化验单

上标明是急件，我们马上就开始做，你在外面等着结果吧。我在检验科的外面，魂飞胆破焦灼万分地等待着……不知过了多久，主任出来了，把填写好的化验单交给我，然后疑惑地问，这个病人还活着吗？我说，活着。他说，可是从这张化验单上所显示出来的这些化验数据看，病况极为严重。以我们的临床经验，这个病人应该早就去世了。

我的泪水夺眶而出，我没有跟他说这是我父亲啊，拿着化验单，飞也似的往部队医院赶，生怕在我送血样的这一段时间父亲已经远行。匆匆忙忙赶回父亲所住的医院，先到病床前看望父亲。我觉得非常有经验的主任都那样说了，我会不会已看不到父亲了？！没想到父亲非常清醒，在病床上他微笑着对我说，我这一生非常的幸福，因为有了我的事业，因为有了你的母亲，因为有了你们……

第二天，父亲走了。这是我父亲留给我最宝贵的一份遗嘱。我的母亲，在临去世前也说过同样的话——我很知足，我很幸福……一个人的生命，即使在遭受无比痛苦的折磨，即使是面对死亡的威胁，他也依然可以感知人间的温暖与幸福。人的精神是任何化验单都无法呈现的，幸福无处不在，只要精神屹立，死亡也为之匍匐。

很多东西，都会因为岁月流转渐渐地褪去它们生动的颜色，唯有我们对幸福的追求，让我们体验到人生的意义，感受到人生价值的庄严。当我们一己的生命，和一个辽阔的宇宙相联系的时候，我们渺小的存在，就变得深厚和绚烂。我愿从此以微弱跳动之心，做真诚美善之文字，以应答沧桑无序的人间。

我在《百家讲坛》一共讲了20讲，那1000多分钟炫目灯光下挥汗如雨的录制，对我的身心来说都是巨大的挑战。好在坚持下来了。有时回想起，自己都有点佩服自己呢。由于种种原因，播出的集数不足这个数字，这本书收录的是全部20讲稿子的提炼浓缩部分，可作补充。

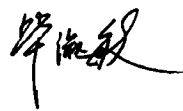
以前从来没有读过我的文字的人们，倘若有时间，我建议你读一读。我相

信也许有一两句话会走入你的心扉，我们就开始成为了朋友。如果你以前读过我的一些文字，我也建议你不妨读一读。因为有一些观点的提出，比如训练你的荷尔蒙，为你的荷尔蒙找到有意义和令人欢愉的分泌规律等等，也许会对你有所帮助。如果你之前读过我所有的作品（如果真是那样，我受宠若惊。家里人都不曾这样认真对待我的文字），那我在向你表示深深感激的同时，建议你就不要读了。这本讲稿，不可能每一句话都有新意。

我在此向《百家讲坛》为我的节目录制而辛劳的所有朋友、向曾经坐在台下听我讲座的所有听众、向这本书的责任编辑，致以诚挚的敬意和谢意！毕淑敏向你们深深鞠躬！没有你们，是绝对不会有这本书的。

写完了这本文稿，如同面朝蓝天放飞一只鸽子。我目送它远去，不知道它将会栖息在何处树梢或是屋檐下。祝愿这只带着鸽哨的白鸽，在新主人那里，盘旋着发出清音。

我有一个祝愿——祝所有读过这本书的人，都会比未读之前多了一点幸福感！



2010年1月16日



## 目录 Contents

破解幸福密码

---

自序 与心灵对接，与更多的人分享幸福 / 001

引子 心理学：一门由内窥外的艺术 \_\_\_\_ 001

**有意义的快乐就是幸福 \_\_\_\_ 007**

---

幸福有盲点，失去过的人才知其可贵 / 008

学会用荷尔蒙去寻找幸福 / 013

没有内啡肽的激发，幸福不过是跛子 / 017

警惕吗啡带来的“伪幸福” / 021

给快乐赋予意义，如同让手指穿过婚戒 / 024

享受有节制的快乐，幸福面前不能“饮鸩止渴” / 029

从容享受现在，不给生活开空头支票 / 035

排除病态思维，体会此时此刻的欢愉 / 038

忽视身体的语言，我们创造了自己的疾病 / 042

---

## 放下包袱，持花而行 \_\_\_\_ 047

---

- 给健康打分，评价个体的状态 / 048
  - 改变自己所能改变的事物，接受自己所不能改变的事物 / 055
  - 自我肯定，获得恰到好处的安全感 / 059
  - 天下没有绝对的好事或坏事，就看你如何面对 / 065
  - 珍视自己的能力和价值，随时相信“我能” / 068
  - 控制情绪，不用“完美”苛求自己 / 077
  - 拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴 / 081
  - 勇于表达自己，战胜自我恐惧 / 084
  - 增强心理弹性指数，让压力落荒而逃 / 087
  - 启动适度的自我防卫机制，跨越心理危机 / 090
  - 恰切评估，对自己有正确的期望 / 093
  - 适应改变，将幸福砝码握在自己手上 / 097
  - 所有抑郁症的产生，都是人际关系出了问题 / 100
  - 不要活在过往，生活从现在开始 / 104
- 

## 从自卑走向幸福 \_\_\_\_ 107

---

- 自卑情结是幸福的最大敌人 / 108
- 自卑者主要的误区，在于认为自己不配享有真正的幸福 / 111
- 我们的生命，不因别人的喜欢而存在 / 121

承认自卑，是迈开改变它的第一步 / 127  
自我排查，找到自卑的根源 / 134  
接纳自卑，它会以意料不到的方式来帮助你 / 145  
写下自己的优点，学会自我鼓励 / 149  
找到新模式，覆盖内心深处的自卑 / 152

---

## 封印悲伤，重建自我 \_\_\_\_ 155

---

悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验 / 156  
我们正在经历哪一种悲伤 / 160  
悲伤只是生活的一面，我们要寻找它的幸福面 / 164  
接受丧失的现实，开始建立新的生活秩序 / 168  
接纳不可逆转的改变，从生活中寻找新力量 / 173  
时间不能解决所有问题，要有意识地缝合受伤的心 / 178  
哀伤不必强求消失，让其成为历史的一部分 / 182

---

## 适当应激，缓解焦虑 \_\_\_\_ 187

---

适当的焦虑，让你保持清醒与活力 / 188  
利用“应激”机制化解焦虑 / 192  
A型性格的人是紧张焦虑的高发分子 / 195

B、D 型性格的心理特征与自我调节 / 200  
给 A 型开方：放慢生活节奏，学会等待 / 206  
缓解焦虑的生活法则：必须当心，切勿担心 / 210  
良好的社会支持网络，能有效抗击焦虑和危机 / 214  
C 型性格的人是癌症的高发分子 / 218

---

## **幸福不是奢侈品** \_\_\_\_\_ 223

---

了解幸福的真相，构建自己的幸福体系 / 224  
幸福，最重要的是要有目标感 / 229  
自己幸福，也传播分享你的幸福 / 236

---

附录 **社会再适应评定量表** / 241

后记 **念叨着一种坚定的幸福** / 257

引子

## 心理学：一门由内窥外的艺术

一个幽灵，心理学的幽灵，在中国大陆上飘荡。

首先，我们来谈谈什么是心理学。

这些年，心理学这个名词，以惊人的速度普及开来。几乎所有的人，都会在某个场合提到心理学。比如说，考察航天员的时候，张三和李四各方面的条件都差不多，最后选了张三没有选李四，最终决定取舍的理由，是说张三的心理素质更好。

考试砸了锅，大家会说是这个孩子的心理适应不良，才导致临场发挥失常。国手比赛失误，有时也说不是技不如人，而是输在了心理上。

心理学是这样一个空前普及又扑朔迷离的词。它到底是什么呢？

顾名思义，心理学是研究心理的学问。那么，心理——又是什么东西呢？

在心理学的教科书里，对“心理”所下的定义是这样的：

心理是一切精神活动的总称。它包括感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、能力、气质、性格等等，就是意识和潜意识的所有心理现象。

这有一点难懂了。什么叫意识？

意识就是人特有的心理反映形式。是你对环境的刺激和自身的感受，对自己的行为和认知有所监控。一句话，你是清醒的。

这个话说起来比较绕，就是说意识无所不在。比如在突然出了车祸的现场，在疾病的危重期，大家想到的第一个问题就是——他的意识还清醒吗？

如果回答说，意识还很清醒，问话的人就会稍稍松了一口气，觉得事态还没有到十万火急的地步，这个人还有救。如果说，意识已经不清楚了，就说明这个人伤得很重，很可能已经生命垂危。由此可见，一个人的意识是何等的重要，它是自主生命存在的最显著的标志。

说完意识，还有潜意识。潜意识是什么东西呢？除了我们清楚地意识到自己的行为和思想之外，我们每个人还有一个潜意识的系统。“潜”这个字，就是指“隐藏在水下”，平时不暴露出来。也就是说，在我们能够觉察的意识层面之下，还藏有一个庞大的体系，这就是潜意识。潜意识和意识之比，是怎样的比例呢？

如果把一个人的心理分成10等份，那么，意识是1，潜意识是9。

你可能会吓一大跳，说在我的身体里面，不仅住着我的意识，还住着如此众多的潜意识，我却不了解不认识它，这不是很可怕的事情吗？

是啊，这就是为什么人认识自己如此艰难的原因。明确地露在外面的意识比较好办，难办的是藏在水面以下的潜意识。关于这个问题，我们先在这里埋下伏笔，留到后面再来详细说。请大家一定记住：潜意识是一个非常重要的领域。

谈到心理学，大家都觉得它是舶来品，是非常年轻的学问。这话有正确的一部分。为什么这么说呢？

心理学用英文讲叫“Psychology”，词根源于古希腊语。这个词的意思是“有关灵魂的科学”。1879年，冯特在德国莱比锡大学建立了世界第一个心理实验室。它的出现，使当时处于“神学的奴婢、哲学的附庸”位置的心理学，正式纳入了科学实验的轨道，从而使心理学从近代的哲学、生理学、神学中脱颖而出，

成为一门正式独立的学科。所以，通常把 1879 年定为心理学的开端。

但是，这并不是说，在我们古老的东方文化中，就没有心理学的踪迹。在中国文化中，认为“心”是指精神和意识，“理”，就是道理和规律。首先把“心”和“理”这两个字联系起来的人，是南宋的思想家陆九渊。他提出“心即理”，从此在中国，就有了“心理”这个说法。

晋代的大诗人陶渊明有诗曰：“养色含精气，粲然有心理”。这“心理”二字，从此也进入了文学的范畴。

我们讲了这么半天，简言之——心理学就是研究人的意识和行为规律的一门科学。

也许有人会说，心灵和精神是没有办法直接观察到的，我心里是怎么想的，我不告诉你，你有什么法子知道呢？

的确，如果一个人只是心里转着千百种念头，但是他不说不做，像个泥塑一样一动不动，那么别人的确是无从知晓他是怎样想的。心理学作为一门科学，在这种对象面前，也是一筹莫展，只好败下阵来。一门科学的宗旨和研究范围是要经得起推敲的，因此，心理学的完整定义就是——研究心理和行为过程的科学。

心理学的行为指的是什么呢？

你做的任何事情，都是你的行为。比如吃饭、睡觉、讲话、打喷嚏、做梦、赌博、吸毒、看电视选频道、考大学报志愿、到公园里相亲、偷东西、结婚、对你的孩子说某一句话、来参加《百家讲坛》的活动、坐在某个座位上、天暖和了要脱去棉衣等等，一切的一切，都是行为。

除了这些外显的行为以外，还有一些隐藏的內部心理活动，比如你的记忆和思考，这些也都在心理学的研究范围之内。

看到这里，也许有的朋友会说，天啊，这心理学岂不成了天下第一大箩筐，任什么东西都可以装在里面了。

在某种程度上说，这个说法还真是可以成立。因为人是天地间第一宝贵的生

灵，那么关于人的思维和行为的科学，当然就包罗万象了，也可以说是雅俗共赏。举个例子，你可以在菜市场听到两个老太太吵架，这个说，你加塞儿了。那个说，我早就在这里了，是你没看到。两个人越说越急，之后一定有一个老人家张口就说，你有病啊！另外一个也恼了，说我没病，你才有病呢！唇枪舌剑你来我往的，两个人都互不相让，都让对方到医院去看医生。

毫无疑问，这里说的“有病”或是“没病”，并不是指的拉肚子或是感冒发烧，也不是癌症关节炎，而是指的精神上有病，更具体地说，是心理上有病。让对方看医生，也不是去看内科或是外科的医生，而是去看心理医生。

看奥运会，优秀运动员发挥失常，教练会说，这次失败，不是输在了技术上，而是输在了心理上。

围棋下输了，多半也会说是临场心理调适不当。水平相当的排球篮球输了（中国足球咱们就不说了），多半也会讲，这一次，是心理上不过硬。

平常我们说：我觉得……我认为……我判断……我想起来了……我的印象是……我决定……

这些，统统都是心理活动。

有人说，21世纪是心理学的世纪。为什么这么讲呢？因为人类在无数个世纪为了温饱而挣扎之后，终于有时间有精力来研究关于自身的科学了。

心理学是一门非常年轻的学问。哲学、医学这些都是非常古老的学科，它们起码有几千年的历史了。心理学的真正历史，从德国人冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室到今天，满打满算，才130年的历史。

心理学虽然年轻，却包含着极其广阔的研究领域，涉及记忆、表达、说服、催眠、直觉、死亡、创造力、学习、个性、衰老、智力、性行为、情绪、幸福感等等。

咱们每个人每天都会做出无数判断，比如早上起来，你穿什么衣服呢？天气是冷还是暖和呢？你看到一个人，是对他有好感还是敬而远之呢？你看到一个现象，是置之不理还是愤慨或是欣喜呢？凡此种种，都是我们的心理活动。



特别是对待周围的人和事儿，更是迅速地按照自己的理解，做出相应的判断和采取对策。

那么，我们是根据什么来做出这一系列的决定呢？同样一件事，为什么不同的人，会有不同的反应呢？

比如说，一个上了岁数的人去学乐器，大家会有什么议论呢？表扬他的人会说，这个人老当益壮，活到老学到老，是我们的楷模啊。不欣赏这件事的人会说，老狗不学艺，80岁吹喇叭，有气无力，寿长气短啊。

社会上有很多约定俗成的理论，人们往往是根据个人经验的总结，于是众说纷纭，有了千奇百怪相互矛盾的讲法，叫人莫衷一是。

我听一个射击专家说过，做一个狙击手，最重要的是要放松。世界上没有什么事情，是你放松下来干不好的。你要像烟灰一样松弛。越松弛，你的潜意识越会出来帮你的忙，你就在不知不觉中把射击动作完成了。如果你紧张，你的呼吸不平稳，你的心跳过速，你的肌肉颤抖，那就一定会坏事。

可是有人说，人一定要有必要的紧张，要兴奋起来，要急中生智嘛！如果一点都不紧张，如何能取得成功呢？卢纶《塞下曲》的第二首诗，写将军夜猎，见林深处风吹草动，以为是虎，便弯弓猛射。天亮一看，箭竟然射进一块石头中去了。

林暗草惊风，将军夜引弓。

平明寻白羽，没在石棱中。

这就是说将军在紧张中，把草木纷披当成是百兽之王的猛虎现身了。将军在射了箭之后，赶紧就走了。到了早上搜寻猎物，发现中箭者并非猛虎，而是一块蹲石。你说射击的时候，是放松好还是紧张更好呢？

再有，说说找对象这件事。有人说要志同道合，有人说有差异才能互补。有人说要门当户对，有人说相信的就是缘分。