

生活加减法之

幸福不是 百分百



The ⁺Happiness ₋Equation

——越活越有滋味98招



[英] 布赖特·格伦维尔-克利夫 [英] 伊洛娜·博尼韦尔 [美] 蒂娜·B·泰西纳 著 张娟娟 译

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

生活加减法之

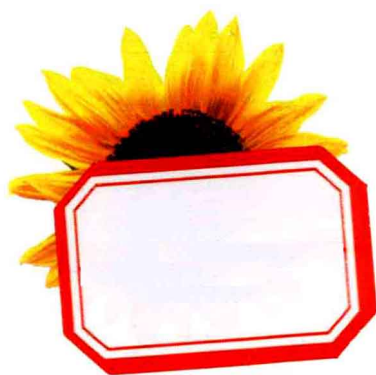
幸福不是百分百 ——越活越有滋味98招

[英] 布赖特·格伦维尔-克利夫

[英] 伊洛娜·博尼韦尔 著

[美] 蒂娜·西纳

张娟娟 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福不是百分百 : 越活越有滋味98招 / (英) 格伦维尔-克利夫 (Grenville-Cleave, B.), (英) 博尼韦尔 (Boniwel, I.), (美) 泰西纳 (Tessina, T.B.) 著; 张娟娟译. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 2

(生活加减法之)

ISBN 978-7-115-29754-9

I. ①幸… II. ①格… ②博… ③泰… ④张… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第276106号

版 权 声 明

版权所有。未经版权所有人事先书面允许, 本书所有内容不得复制、储存在检索系统, 不得通过电子、机械、影印、录音等任何形式进行传播。

The Happiness Equation

Conceived by Elwin Street Ltd

Copyright © Elwin Street Ltd 2007

144 Liverpool Road

London, N1 1LA

Simplified Chinese Translation copyright © 2012 by Posts & Telecom Press

生活加减法之

幸福不是百分百——越活越有滋味 98 招

-
- ◆ 著 [英] 布赖特·格伦维尔-克利夫
[英] 伊洛娜·博尼韦尔
[美] 蒂娜·B·泰西纳
- 译 张娟娟
- 责任编辑 杨长青
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 850 × 1100 1/32
印张: 4.25 2013 年 2 月第 1 版
字数: 126 千字 2013 年 2 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-5852 号

ISBN 978-7-115-29754-9

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010) 67132786 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

引言	…006
本书使用方法	…007

第一章 生活境况

1. 年龄	…012
2. 性别	…013
3. 钱, 钱, 钱……	…014
4. 感觉身体健康	…016
5. 不健康的食物	…017
6. 营养	…018
7. 美貌	…019
8. 心理健康	…020
9. 性格外向	…021
10. 社会等级	…022
11. 阳光	…023
12. 团结精神	…024
13. 贫穷	…026
14. 运气	…027
15. 创伤后成长	…028
16. 政治压迫	…029

17. 集体主义文化	…030
18. 接触大自然	…032
19. 适应性	…033

第二章 情绪健康

20. 消极情绪	…036
21. 感觉良好	…037
22. 缺乏信心	…038
23. 无能为力	…040
24. 精力	…041
25. 积极幻想	…042
26. 好奇心	…043
27. 忧郁症	…044
28. 谦虚	…045
29. 悲观	…046
30. 乐观	…047
31. 复原力	…048
32. 接纳	…049
33. 压力	…050
34. 时间管理不善	…052

35. 太多选择	… 053
36. 感恩	… 054
37. 不愉快的结局	… 055
38. 原谅	… 056
39. 妥善处理问题	… 057
40. 定势思维模式	… 058
41. 担心	… 060
42. 积极的时间知觉	… 061
43. 比较自己	… 062

第三章 身体健康

44. 找到心流	… 066
45. 缺乏锻炼	… 067
46. 看电视	… 068
47. 跳舞	… 070
48. 园艺	… 071
49. 业余爱好	… 072
50. 逛美术馆	… 074
51. 享受音乐	… 075
52. 玩耍	… 076

53. 酗酒	… 077
54. 微笑	… 078
55. 失眠	… 079
56. 记日记	… 080
57. 品味	… 081
58. 大笑	… 082
59. 娱乐性毒品	… 083

第四章 人际关系

60. 爱情	… 086
61. 丧偶	… 087
62. 性	… 088
63. 成功的婚姻	… 090
64. 同居	… 092
65. 离婚	… 093
66. 单身	… 094
67. 不幸福的婚姻	… 095
68. 亲密朋友	… 096
69. 做好事	… 098
70. 家庭战争	… 099

71. 家庭破裂	… 100	89. 工作狂	… 122
72. 饲养宠物	… 101	90. 职业	… 124
73. 工作冲突	… 102	91. 崇拜名人	… 125
74. 情绪智力	… 103	92. 有孩子	… 126
75. 分享好消息	… 104	93. 希望	… 127
		94. 志愿服务	… 128
		95. 冥想	… 129
		96. 匹配的价值观和行动	… 130
		97. 寻找意义	… 131
		98. 终身学习	… 132
		结论	… 133
第五章 成就感			
76. 目标	… 108		
77. 教育	… 109		
78. 完成工作	… 110		
79. 失业	… 111		
80. 自尊心	… 112		
81. 缺乏自律	… 113		
82. 物质主义	… 114		
83. 欣赏优秀	… 115		
84. 工作满意度	… 116		
85. 个人发展	… 118		
86. 工作不安全感	… 119		
87. 利用自己的优势	… 120		
88. 创新能力	… 121		

引言



美国开国元勋们将“追求幸福”视为一种不可剥夺的重要权利。为了让追求幸福的观念深入人心，他们甚至将这种权利写入《美国联邦宪法》序言。这在当时是一种崭新的观念。前人们提倡的幸福观念传承至今，经久不衰。

作为私人心理医生，我经常听到患者“我想幸福”的强烈诉求，于是我就和他们一起着手让美梦成真，收获幸福。本书可以帮助你学会客观地看待自己的行为、想法和感觉，从而改变那些对幸福感产生消极影响的各个方面。对照本书中列出的每个积极或消极的因素，可以清楚地了解自己的情况。不过，除了对照各因素评估自己以外，对各因素了然于心并付诸实践更为重要。

一些科学家认为，令许多人感觉不幸福或情绪低落的根源是基因问题。但是，不要因此感到泄气，因为从我与心理患者打交道的经验来看，基因结构并不是影响情绪的唯一因素。行为习惯、人际关系、生活环境，特别是你对它们的看法都会对你的情绪产生重大影响。作为心理医生，我知道在决定幸福感方面，这些因素发挥的作用比基因大，因为我见证了太多的人学会了如何追求幸福。

你可以改善幸福感涉及的方方面面：与自己的关系、与他人的关系、职场生活、家庭生活以及身体健康。当你注意到这些时，我建议你花上一点点时间来祝贺自己开始对幸福的追求，因为庆祝 + 欣赏 = 动力。你对如何提升幸福感了解得越多，你的动力就越强，你就会变得越来越幸福。当你在本书中找到了对自己最有效的因素，请在这些因素上面做个提醒小记号。建议你手边备上一本《幸福不是百分百》，即使幸福感开始下滑，你也可以重拾幸福。祝你一生幸福！

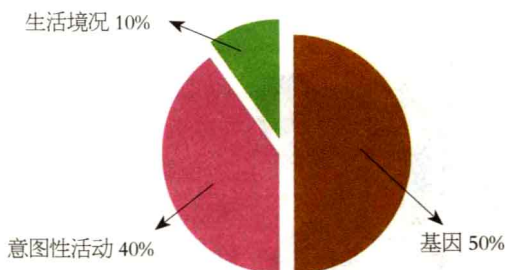
蒂娜·B·泰西纳博士是心理治疗师，撰写了《不要与可能会破坏婚姻的三件事较劲：钱、性、孩子》。

本书使用方法



本书介绍了 98 个对人们幸福感影响最大的积极因素和消极因素。本书所含信息均源自最新科学研究和学术研究成果，解释了生活境况、日常活动和七情六欲中最影响幸福感的方方面面。当然，个体需求各不相同：对甲管用的因素不一定对乙管用。然而，科学表明，有关幸福的某些因素普遍适用于全世界，因此本书所列因素基本上都与我们的生活息息相关。每个因素均已标明加分或减分，以便你了解其相关重要性。

就确实影响幸福感的某些因素来说，有的是无法改变的（比如基因和性格），有的则是可以改变的（比如生活境况和人生观）。积极心理学家普遍认为，幸福感由以下几个部分组成：基因 50%，生活境况 10%，意图性活动 40%。



因此，开始仔细阅读本书前，建议你先考虑一下自己的基因结构。科学家对多组同卵双胞胎和异卵双胞胎进行了研究，了解到幸福感和基因之间确实存在关联。研究结果表明，对于个人幸福感之间的差异，基因的作用只占 50%。因此，是否拥有“幸福基因”是影响幸福感的决定性因素。目前尚无医学办法测定幸福“定位点”，所以，你不妨凭经验猜测一下父母和祖父母的幸福感，或者直接问他们好了。一定要确保他们回答的是实话哦！如果你感觉自己很幸福，那你就直接给自己 50 分。或者，如果你认为自己不是很幸福，分数就少给点。一旦确定了自己的基因基准线，你就可以按照本书所列因素累计加减分。

尽管幸福基准线说明，幸福感由基因决定的部分所占比例最大，但这并非意味着你就不能争取幸福。幸福感饼图显示，幸福有 40% 掌握在自己手中。也就是说，你可以通过各种活动帮助自己增加（或减少）幸福感，其中部分活动已在本书中提及。余下 10% 主要受生活境况影响，比如年龄、性别、社会地位和你所处的社会大环境。这些因素在第一章均有介绍，但它们对幸福感的影响可谓微乎其微，并不像你想象的那般重要。第二章至第五章介绍了对幸福感影响程度达到 40% 的若干日常活动和七情六欲。这些因素涉及生活的方方面面，你完全可以有意识地努

力提高自己的幸福感。因此，你不妨试试其中某些积极活动，或者至少可以试着去避免某些消极活动。

调查结果表明，大多数人都相当幸福，幸福感分数可达到 68 分左右。如果分数超过 68 分，说明你做得不错嘛！如果分数低于 64 分，那你就赶紧采纳第二章至第五章的建议，用积极活动帮助自己提升幸福感吧。按照本书所述方法完成幸福感加减法运算后，你可以看看自己属于以下哪个类型。



分数

91 分以上:	😊😊😊😊😊	幸福得飞上九重云霄!
76~90 分:	😊😊😊😊	非常幸福。
65~75 分:	😊😊	相当幸福。
64 分以下:	😊	幸福感低于平均值。

温馨提示: 每个人之间都存在个体差异,即便你采纳或摒弃本书所述各种活动的建议,我们也不可能百分之百地准确预测将来你有多幸福或多么不幸福。所以,不要太在意结果。本书只是提供了一种方法,以促使你考虑自己如何做才能提升幸福感。如果你确实担心自己的心理健康或生理健康,请立即咨询医生或顾问。

通常我们提到幸福的时候（更多的是提到不幸福的时候），我们总会说“要是……就好了。”比如，“要是我再年轻点，我就幸福了”；“要是我再瘦点”，“要是我再好看点”，或者“要是我再有钱点”等。但是，对幸福感影响最大的因素是基因，这是你无法改变的。尽管，也许未来有一天，科学进步到某种程度的时候，我们可以改变基因。

研究表明，与基因相比，生活境况对幸福感产生的作用可以说是微乎其微。所以，即使你找到一份好工作，买了一辆新车，移民到一个阳光更加明媚的地方，甚至是中彩票这档子听起来不太靠谱的事情，都如同昙花一现，只会是幸福基准线上的暂时现象。当然，人们也有可能为别的原因追求事业、搬新家或出国移民。只要是适合你的，没有人会建议你不要做这些事情。重要的是不要想当然。换新工作或者搬家几个月后，如果你发现自己的幸福感并未像自己想象的那样随之而升高，这也没什么好奇怪的。

第一章

生活境况



1 年 龄



+0.5 分

当被问及生命中最幸福的时光，你会怎么回答呢？可能是童年，因为那个时候整天要做的事情就是玩耍、玩耍、再玩耍。也许是成年，因为那个时候你已离家开始从事让你兴奋的职业。没有多少人会提到青春期（发育期）、中年（危机）和老年（健康下降和功能退化）。

有意思的是，我们既想不起过去自己当时有多幸福，也想不到将来自己会有多幸福。举个例子，年纪大的人都认为，现在三十来岁的人都比他们自己当年三十来岁的时候幸福得多。我们还以为自己在恋爱时、升职时或减肥成功时会更幸福。可是，当这些愿望实现了，我们的幸福感却只会暂时提高一点点。随后，幸福感稍纵即逝，很快又恢复到原来的样子。

这种情况同样发生在消极的事情上。举个例子，我们当中许多人都认为，如果我们患上严重的疾病，幸福感会骤降。但事实上，大部分人都不会随着时间调整自身境况，只会觉得幸福感略微有所下降，甚至觉得幸福压根儿就没减少。我们不能准确预测自己的幸福感，这也许是我们为什么害怕变老的原因之一——我们以为自己会越老越不幸福。

事实上，幸福感随着年龄的增大在不断变化中。一般来说，幸福感最初很高，然后逐渐下降，大概在四十来岁时到达一个低点，然后又逐渐升高。那么，当我们逐渐变老，身体愈发羸弱，面对可能发生的丧偶、积蓄日益减少等情况的时候，我们为什么不会随之觉得越来越不幸福？其中一个答案可能是这样的：随着我们自身的成熟，我们会重新理清事物的轻重缓急，重新分配精力做些力所能及的事情，并避开力不从心的事情，专注于更有意义的社会目标和情感目标而非物质需求。所以，不要担心自己会变成脾气古怪的老人，十有八九你会觉得比自己四十来岁时更幸福。

2



性 别



+0.5 分

最近几年，我们欣慰地看到越来越多的人承认和支持性别差异，认识到两种性别各有独特优势和劣势，至少在职场里是这样的。然而，谈到幸福感的时候，几乎每个国家的男人和女人的幸福感都不相上下，这说明性别本身对幸福感的影响是可以忽略不计的。

有迹象表明，女人的整体幸福感更多地受往事影响，而男人主要受当下影响。不仅如此，总的来说，女人表现出来的积极情绪和消极情绪比男人更强烈，特别是忧郁情绪。换句话说，女人的幸福感既比男人高，又比男人低！虽然，目前尚无科学证据能证明强烈的情绪不利于工作表现或其他职责或能力，但是，这可能就解释了为什么女人老是被贴上“敏感性别”的标签。在如今这个高压重重的世界里，情绪稳定让男人多了一点点的优势。



3

钱，钱，钱……



+0.5 分

让人们采用 10 分制对各自幸福感打分的调查结果显示，目前全世界人们的幸福感平均值约为 6.75，因此，活着就应当是幸福的。然而，如果“有钱能使鬼推磨”这句俗语是可信的，那么，是不是越有钱就越幸福呢？

各国财富与幸福感之对比

国家	人均 GDP (美元)	生活满意度 (%)
美国	46 000	65
加拿大	38 200	71
英国	35 300	59
德国	34 400	48
法国	33 800	57
波兰	16 200	39
秘鲁	7 600	41
印度	2 700	41
肯尼亚	1 600	16
乌干达	1 100	7

当我们对各国进行比较时，很容易发现幸福感是随着财富的增加而增加的。不过，请注意，其他因素可能会影响这种财富与幸福感之间的关系强度。

是不是收入越高就意味着个人幸福感越高呢？“当然是！”你会毫不犹豫地脱口而出——“想一想你会拿这些多余的钱干什么呢。”结果表明，有钱人只比我们普通人幸福多一点点，但并不像你想象的那么多。

碰巧，现实中发生了类似的情况：自第二次世界大战结束后，发达国家的人均年收入持续稳定增长，幸福感却没有随之同步升高。就拿美国来说吧，20世纪70年代至90年代，人均年收入实际增长高达300%，可是幸福感却没有得到相应的提高。

造成这种现象的原因可能是人们更关心自己的相对收入，而不是绝对收入。一项研究表明，哈佛学生觉得只要自己的生活仍然比别人优裕，他们宁可少赚一半的钱！因此，如果别人也越来越有钱，自己的幸福感是不会升高很多的。

不过，不要因此停下要求加薪的步伐，这可是几个月来你梦寐以求的事情啊。你只需要记住，加薪后增加的幸福感并不会像你想象的那么多，持续的时间也不如你想象的那么长。



4

感觉身体健康



+2 分

从希波克拉底（Hippocrates，古希腊医师，被西方尊称为“医学之父”——译注）时代起，我们一直怀疑身体健康和心理健康之间存在着某种联系，比如，消极的情绪体验使我们变得脆弱且容易生病，而积极的情绪体验则使我们变得坚强。因此，当你得知幸福人群的免疫系统比不幸人群强的时候就不会觉得奇怪了。积极情绪还会增强疼痛耐受力，甚至能保护我们避免死于酒精性肝病和心脏病，即使是在考虑了年龄、性别、身体锻炼、饮酒和吸烟等因素之后。

但是，拥有健康的体魄真的能让你更幸福吗？事实上，身体健康或不健康对幸福感的影响微不足道，除非你身体有严重残疾。自己衡量自己是否健康更重要！如何看待自己的身体状况，主要受性格和处

世之道的影响，而不是受客观存在的健康事实影响。我们可能都知道，有些人整天喊这儿痛那儿痛的，其实他们的身体压根儿就没毛病。相反，我们有些亲戚、朋友或邻居明明有些不舒服，自我感觉却非常良好。

所以，对幸福感而言，身体健康感知度比实际身体状况更重要。如果你不幸患病，建议你想办法换个角度看待自己的情况，比如重新规划人生重大目标，或者安慰自己比不上不足比下还有余呢。

