



积极心理学电视专题讲座
清华大学心理学系主任 彭凯平

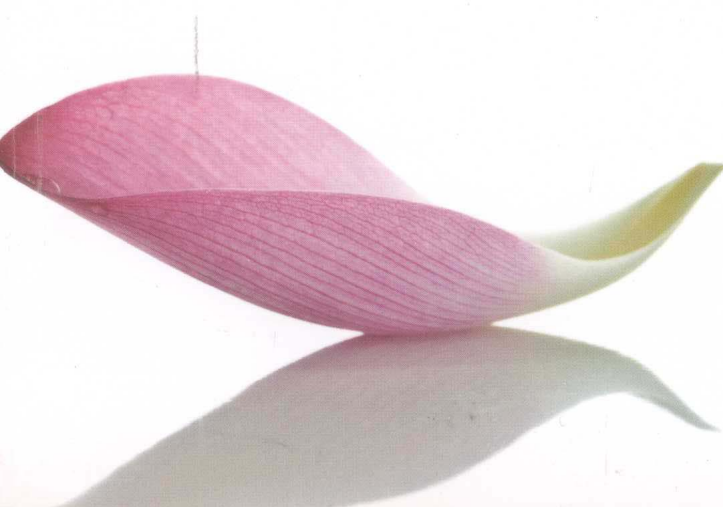
持续
推荐

央视栏目特邀嘉宾、职场幸福力倡导者王薇华温情写就

幸福的能力

The Ability Of Happiness

中央广播电视大学国开大课堂音像文字版



王薇华^著

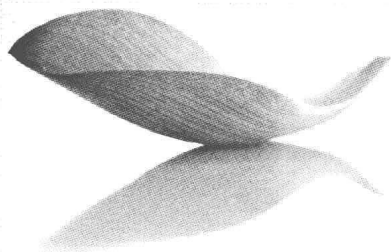
越努力越幸运，越幸福越成功
幸福的能力：乐观、坚定、慈善、幸运

清华大学出版社



幸福的能力

The Ability of Happiness



王薇华 著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

幸福的能力/王薇华著. —北京：清华大学出版社，

2013.3

（幸福直通车）

ISBN：978-7-302-31401-1

I. ①幸… II. ①王… III. ①幸福—通俗

读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第013909号

责任编辑：张立红 刘晚成

封面设计：丁 子

责任校对：杨 阳

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印张：7.5 插页：2 字 数：130 千字

版 次：2013 年 3 月第 1 版 印次：2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

产品编号：050123-01



搭乘幸福直通车

我们一般人寻求幸福，有三个智慧的源泉：经典哲学、成功人士的个人经验和科学的心理学。相当一部分读者是在传统经典书籍和成功案例中寻找智慧之道的，却忽视了时代的变迁和自身的特殊性。在心理学日益发展的今天，人们越来越认识到幸福与心态有关，我们有必要将最新的心理学幸福理论介绍给读者。

当前，与幸福联系最紧密的心理学派是积极心理学。何为积极心理学，简单来说，是指利用科学的实验和测量方法来研究、开发人类潜能的心理学思潮。它倡导人在面对压力时，用一种积极的心态来诠释自己的内心和周遭，进而激发自身本已存在但尚未开掘的优秀品质和积极力量，从而定义自己幸福的人生。



如今积极心理学的发展已成态势，在联合国首次将“幸福”正式列入全球议事日程的《第 65/309 号决议》生效的前提下，在哈佛等著名学府的幸福课风靡全球的背景下，我们欣喜地看到，作为中国积极心理学推广、普及第一人的王薇华等优秀的积极心理学作家正在脚踏实地紧跟心理学的最新动态，与国际上关注幸福问题的专家一起去探讨心理学与社会发展密切结合的发展问题，并着重于与幸福联系最为密切的积极心理学理论与大众的对接，同时充分吸取国内外心灵修养类、心理学类图书的优势和教训，以生动、活泼、通俗的形式向大众读者展现全新的切合中国人实际的优秀书籍。为此，我们期待他们能从多角度、多方位，为千千万万的读者传递幸福之道。

书凯序

清华大学心理学系主任、伯克利加州大学心理学系终身教授

2012 年 12 月 20 日于清华大学心理学系伟清楼



从幸福感到幸福力

从希腊哲学家群舌论战幸福，到现代心理学家、社会学家热点解析幸福，幸福一直是每个时代的焦点话题。

如今，幸福学已经炙手可热。国际心理学界的新生学科——积极心理学对幸福感的关注和研究，引发了全球对幸福学的聚焦。

各国政府在追崇着国民幸福指数，媒体在热议着幸福话题，各地政府忙着幸福城市的评选，心理学家们为幸福感的取向而执著地研究，千千万万的民众也在关注着“什么是幸福？”“为什么我的幸福感不长久？”等核心问题。



幸福感 = 主观幸福感 + 心理幸福感 + 社会幸福感

幸福最初是一个哲学概念，可追溯到古希腊时代。最具代表性的理论有两派：一派是阿里斯底波学派的“快乐主义幸福观”，即“快乐论”——幸福是一种快乐的体验；另一派是亚里士多德学派的“完善论幸福观”，即“实现论”——幸福不仅仅是快乐，更是人潜能的实现，是人的本质的显现与实现。

两千多年来，研究者们怀着对美好生活的追求，不断地丰富着幸福的概念。幸福—幸福感的演化也经历了三个过程：从早期主观幸福感的“一统天下”，到40年前主观幸福感和心理幸福感的“双峰对峙”，再到如今主观幸福感、心理幸福感、社会幸福感的“三足鼎立”，幸福感的真面目终于开始明晰了。幸福感不是单一地泛指“主观幸福感”，它包括主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三个方面。

当幸福在心理学研究者的眼中演化为幸福感的时候，民众面对幸福感还是一头雾水：“幸福就是感觉吗？”心理学这个身处象牙塔尖上的科学，如同镶嵌在皇冠上的明珠，神秘而又朦胧；心理学那些高深莫测的理论、专业的术语、复杂的心理量表，以及那些让人不知所措的测量工具、干预幸福的手段，让民众觉得幸福似乎越来越说不明白。

有没有简单明了的说法呢？从大方向上讲，幸福是哲学、伦理学、经济学、社会学共同面对的问题；幸福感是心理学研究的科学命题；幸福指数是政府关注的时代课题，民众的安居乐业就是衡量政府业绩的依据，国民幸福指数(GNH)是衡量人民幸福快乐的标准，增进人民福祉就是国家的使命。从小方向上讲，民众对幸福的需求很简单，就是通俗实用。民众只需要简单易懂、便于学习的心理学应用方法。

幸福是可以学习的

早在几年前，国外就已经开设了备受社会各界关注的“幸福课”。如今学习幸福在中国也已呈星火燎原之势。

学生时代，读书的目的很简单：学本领，为了今后生活得更幸福。十几年的读书生涯，一门又一门的功课、一摞又一摞的作业，我们学习了很多知识，但是，我们从来就没有学过幸福这门功课。当我们踏进社会，开始工作、恋爱、结婚、育子，经常会发现，一直努力追求的幸福依然离我们很远。

当我们快乐的时候，觉得自己很幸福，幸福感很高；当我们不开心、不快乐的时候，觉得自己并不幸福，甚至很不幸。如果把生活比成一双鞋子，我们的脚就是幸福的感觉，进入鞋



里的沙子就是“不幸”。同样的鞋，平日穿在脚上，很少有人去夸奖鞋子的舒服，一旦鞋子里混入一粒沙子，人们会立刻变得敏感，为沙子带给我们的不幸耿耿于怀，甚至还会埋怨鞋子的不好，抱怨生活总是不幸。

其实，很多时候，并不是生活中的幸福少了，而是我们缺少了获得幸福的方法；并不是我们没有发现幸福，而是我们缺少了学习幸福的能力。

幸福力是个体获得幸福的软实力

幸福是什么？如何才能拥有更持久的幸福生活呢？先贤们告诉我们，幸福是一种感觉；哲学家告诉我们，幸福并不是存心去找就能找到的；社会学家告诉我们，幸福的多少与财富无关；积极心理学家则告诉我们，幸福不仅是感觉，更是一种能力，即幸福是可以学习的。

积极心理学是一门专门研究如何使生命更有意义，让人们更加乐观、健康和幸福的学科，致力于帮助人们生活得更好。2010年，积极心理学提出全新的心理概念——“幸福力”，旨在帮助民众拥有一种看得见、用得着、学得会的幸福能力。幸福力是一个人内在的心理素养，是一个人获得幸福的软实力。

这个软实力是一个人的情感力、认知力、健康力、意志力、抗挫力、微笑力和德行力的综合体现。具备幸福力的人，能获得长久而持续的幸福，而非短暂的情绪体验。

如今，已经从幸福感的量化研究，进入了幸福力的提升应用时代。如果说，鉴定一个人是否幸福的量化标准是幸福感，那么获得幸福的实施方案就是增强幸福力。幸福力没有量化比较、没有攀比，是一种自我积蓄的软实力，是纯粹的自我能量；而幸福感则渗透着太多自己与他人的攀比。

正如“幸福不幸福只有自己知道”，在提升幸福感的过程中，只有调控感觉，增添内心的力量，心灵才会充满殷实的幸福能量。幸福力的时代已经来临。个人幸福力的提升，会带动整个社会的幸福指数的提高。福祉、大爱的和谐世界，正是你我他幸福力凝聚之后的集结。



黄建勋绘制

PART **1** 情绪篇 乐观是一种能力

第一章 快乐源于心态

幸福是什么 / / 002

人为什么不快乐 / / 005

快乐水车原理 / / 006

攀比幸福只会不幸福 / / 008

从更富足到更幸福 / / 010

积极心理学的追求 / / 012

第二章 活在当下

活在当下 / / 017

一心一意 / / 019



第三章 做情绪的主人

积极情绪和消极情绪 / / 021

小心谨慎的基因 / / 023

幸福基线水平 / / 026

心态决定命运 / / 029

乐观的骨牌效应 / / 032

第四章 烦恼是自己寻得

喜欢自寻烦恼 / / 034

积极情绪让生活更美好 / / 036

积极与消极情绪 3 : 1 / / 038

第五章 释放压力

缓解考试压力 / / 041

放下土豆袋 / / 044

第六章 乐观解释风格

“没心没肺”的乐天派 / / 048

乐观是一种解释风格 / / 050

心理测试 ABCDE / / 052

PART **2** 智慧篇 坚定是一种能力

第七章 自我兑现的预言

从一念开始 / / 058

梦想可以成为成功的预言 / / 060

自我兑现的预言 / / 062

皮格马利翁的期望 / / 063

罗森塔尔的潜力生实验 / / 065

柯林斯的积极学习法 / / 067

第八章 心理暗示

心理暗示的分类 / / 071

女性更易接受暗示 / / 075

算命与心理暗示 / / 077

第九章 潜意识的力量

潜意识及冰山理论 / / 080

反常的小鬼 / / 083

失灵的点石成金术 / / 085

潜意识的三大应用 / / 087

预演精神电影 / / 089



第十章 自我意象

心理控制术 / / 092

正能量的种子 / / 094

消极的自我意象 / / 096

积极的自我意象 / / 098

第十一章 悦纳自我

喜欢自己这个样子 / / 102

认识当下的自己 / / 105

第十二章 发现自我优势

找到自己的长处 / / 108

做自己擅长的事情 / / 110

PART 3 德行篇 慈善是一种能力

第十三章 不生气

健康是第一位 / / 114

病由心生 / / 115

外在情绪和内在情绪 / / 118

百病生于气也 / / 120

能毒死小白鼠的“气雪” / / 121

不生气的智慧 / / 123

生气的三分钟仪式 / / 126

温柔能驯服“狮子” / / 128

白头到老的 5 : 1 黄金比例 / / 131

第十四章 不抱怨

抱怨随处可见 / / 133

抱怨的危害 / / 134

抱怨是生活中的盐 / / 136

不抱怨的紫手环 / / 137

第十五章 不计较

受伤的总是我 / / 141

吃亏是福 / / 143

第十六章 同理心

换位思考 / / 145

角色置换效应 / / 146

两好搁一好 / / 148

将心比心 / / 150

第十七章 好人有好报

宽容以待 / / 152

自己堵自己的路 / / 154

海格力斯效应 / / 156

什么是“互惠原则”？ / / 158

第十八章 行善行孝

百善孝为先 / / 160

鳝鱼护子 / / 162

行善是一份感恩 / / 165

人心换人心 / / 167