

写给中国人的幸福心理学

5种幸福成分
15个幸福练习
10项积极心理学研究成果

T H E H A P P I N E S S F A C T O R S

消极时代的 积极人生

赵昱鲲◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

消极时代的积极人生 / 赵昱鲲著. —杭州: 浙江人民出版社,
2012. 7

ISBN 978-7-213-04874-6

I. ①消… II. ①赵… 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 072044 号

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

消极时代的积极人生

作 者: 赵昱鲲 著

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪

责任校对: 张志疆

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 13.4万

插 页: 2

版 次: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-04874-6

定 价: 39.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

献给王婉

有你做贤妻良友兼孩子他妈

是我最大的幸福

推荐序

生活处处有“福流”

清华大学心理学系系主任

彭凯平教授

心理学家在20世纪曾经进入到一个悲观主义的怪圈之中，集大成者当推精神分析大师弗洛伊德。他把从病人案例中发现的心理现象和规律，推广到普通人群中，给人的印象是，我们都有心理问题，心理的压抑和冲突是人类心理活动永恒的主题。哈佛大学幸福公开课的主讲者本·沙哈尔（Ben Shahar）曾统计过心理学的论文中与积极心理和消极心理有关的心理学研究论文，发现在1967—2000年间，大部分的心理学研究都是与焦虑、抑郁、愤怒有关；而研究快乐、幸福、生活满意的论文则很少，二者的比例是21：1。

正是因为心理学给公众以这样的一种负面形象，我特别欢迎积极心理学的兴起，更愿意在中国推广积极心理学。我也很高兴推荐任何介绍积极心理学的著作，尤其是由我们中国人创作的、给中国人看的、关于中国人的积极心理学著作。昱鲲的这本书应该是我所看到的最贴近普通中国人生活的。

事实上，几千年来，我们中国人就有很多关于幸福的论述，很多论述已经得到了积极心理学科学研究的证明。庄子在《道德经》中就特意描述了一个普通人的幸福经历。有一位宰牛的屠夫庖丁，在从事自己熟悉和喜爱的工作之时，达到了一种物我两忘、幸福酣畅的状态。原文是这样的：

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所展，砉然向然，奏刀向然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。

美国著名心理学家希斯赞特米哈伊从这一段描述中得到了启示，他相信庖丁幸福酣畅的体验是人类所追求的真正幸福的体验。这种幸福的体验他叫做“flow”。我认为最恰当的翻译应该是“福流”^①。这种福流的状态体会得越多，我们的幸福指数就越高。根据积极心理学家的研究，人们在福流状态时的身心快乐是最有意义的，也是最高尚的。

什么时候我们最容易得到福流呢？越来越多的积极心理学研究发现，大吃大喝不能给我们带来幸福，幸灾乐祸不能给我们

^①本书作者将其称为“心流”，也有人将其称为“沉浸”。——编者注

带来幸福，自私自利不能给我们带来幸福，反而是奋斗、努力、思考、工作、友谊、爱情、艺术、自然等能给我们带来幸福。其中，对我们中国人特别有意义的幸福来源是学习和阅读。

孔子《论语》的开篇就谈到了我们中国人的幸福之道，他说：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”由他看来，我们也发现，学习、友情、君子之道，都是我们中国人幸福的可靠源泉。

一本好书能给我们带来福流。读一本好的谈幸福的书，更是我们体验福流的最佳方法。这就是我阅读本书时的真实体验。我很高兴向大家推荐这本书。

序

幸福是理性的选择

写书是一个有趣的过程，趣味之一便在于回答各种质疑。本书叫《消极时代的积极人生》，讲的是在侵蚀幸福的各种因素横行的时代里，如何拥有一个更幸福的人生。在写作过程中，我收到的那些质疑，归根结底是三个问题：“为什么说现在是消极时代？”“为什么要过积极人生？”“怎样过积极人生？”

对于第一个问题，我的回答很简单：因为在当下，侵蚀幸福的因素特别多。比如这些质疑：

“小时候觉得能吃饱饭就是幸福，有肉吃就是最大的幸福，长大后饭吃饱了，肉也随便吃，可我就幸福了吗？没有！那时候又觉得钱还是太少，再涨点工资就幸福了。最好自己做老板，那就最幸福了。结果现在我钱也多了，也自己做老板了，可我幸福了吗？还是没觉得！”

“幸福很简单！电影里说，‘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，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，你就比我幸福。’”

显然，他们的看法都有一定道理，从这些话里，我们也可以发现中国人感到不幸福的原因：

- 人很容易适应物质水平的提高，因此，就算日子越过越好，钱越来越多，我们还是难以找到幸福；
- 中国人喜欢攀比，习惯于从攀比中得到幸福感，但攀比心对幸福并无好处。

除此之外，只要你环顾四周，稍加观察、思考，还可以发现更多原因，比如：

- 社会环境的恶化会冲击人的幸福感。这不仅是指赚钱的环境、生存的压力，还包括人和人之间缺乏信任、道德标准混乱等社会大气候；
- 在目前的中国，传统的价值观已经被打破，新的价值观还远未确立，在信仰缺失的时代，我们无所适从，更不用说感到幸福了；
- “死要面子活受罪”的虚荣心，让我们为别人的目光活着，而不是为着自己的幸福；
- 享乐至上、金钱万能等观念的流行，让我们在追逐享乐、金钱的路上疲于奔命，却收获不到多少幸福；
- 人们不善于发现生活中的好事，太关注坏事，忽略了光明

面，自然不会有好心情；

- 现代社会人情淡薄，传统的亲情、乡情都受到冲击，友好互助的风气大不如前，这些都会影响我们的幸福感；

.....

对这些幸福障碍，本书会一一提到应对方法。不过更重要的问题是，为什么现代中国会有这么多幸福障碍？哪些是从古到今一直就存在的，哪些是这个时代所特有的？哪些是中外各国普遍存在的，哪些是中国所特有的？

为了回答这些问题，我们就不能只停留在对幸福障碍的见招拆招上，而要更进一步地追问：引起这些障碍的根本原因是什么？这些纷纷扰扰的因素，也许只是偷走我们幸福的小偷，还有没有隐藏在幕后的幸福大盗？

幸福大盗确实存在，而且有三个，分别是自私的基因、冲突的环境和转型的时代。

这三个隐藏在幕后的大盗并不像小偷，让人一眼就能看透。在第一部分，我会用两个大家都熟悉的例子，来分析这三个大盗到底从何而来，又如何偷走了我们的幸福。

在这三个大盗中，“自私的基因”亘古长存，侵蚀着古往今来所有人的幸福；“冲突的环境”则在人类走出远古时代后，侵蚀着所有“文明人”的幸福；而“转型的时代”是在特定的时期发力，专门侵蚀处在社会转型期的人们。

具体到当下的中国，我们和祖先一样被“自私的基因”偷走

幸福，也和近一万年前的祖先一样，被“冲突的环境”困扰，同时中国又正处在翻天覆地般的转型之中，“转型的时代”也乘势大口吞噬掉我们的很多幸福。因此，在目前的中国社会，这三个幸福大盗聚首一处，开足最大的马力，在我们的心理横冲直撞、肆虐心田，无怪乎现在社会上弥漫着那么多消极情绪：焦虑、浮躁、空虚、绝望、敌意、猜疑……

但是，身处一个消极时代，并不等于就只能过消极人生。相反，我们可以为自己选择一种积极人生。正如狄更斯在《双城记》的开篇所写：“这是最好的时代，这是最坏的时代。”没有哪个时代是绝对积极或绝对消极的，它全在于你的选择。

本书的大部分内容围绕“怎样过积极人生”的问题展开，通过把幸福与健康作比较，提出了提升幸福的三个途径：平衡心理营养和心理锻炼和身体健康，其中心理营养又包括五种幸福成分：快乐、成就、投入、人际关系和人生意义。在最后一章，我强调了选择的重要性，并且也把提升幸福的范畴，从个人扩展到社会。

不过，在展开正文之前，我还需要回答“为什么要过积极人生”的问题。这个质疑并不限于当今中国的读者，它是古往今来很多先贤哲人思考的命题，其中说得最刻薄的，还得数19世纪的两个老外。

“愚蠢、自私、健康，是幸福的三个条件，其中愚蠢最不可缺少。”（法国作家福楼拜）

“做一个不满足的人总比做一头满足的猪好。做一个不满

足的苏格拉底总比做一个满足的傻瓜好。”^①（英国哲学家约翰·斯图亚特·米勒）

显然，他们都把幸福当成了愚蠢、浅薄的同义词，仿佛只有不深刻、不理性的人才会去追求幸福，而真正的智慧只存在于悲观和批判之中，人生的意义绝不该包括幸福这种肤浅的目标。

一些中国读者对本书的质疑也与此类似。既然本书是讲幸福的，他们想当然地就把它划入精神胜利法或者心灵鸡汤、励志、成功学之类，总之就是自欺或欺人。然而，我有百分之百的信心向你保证，这本书不是市面上那些常见的心灵鸡汤、励志、成功学，更不是精神胜利法；它更像是一本科普书，把积极心理学的研究成果介绍给普通读者。本书的内容，都有确凿的积极心理学研究作为科学根据。

所谓积极心理学，是研究幸福以及意义、成就、爱、公义等美好心理和品质的科学。心理学中对积极的人性一直研究不够，主要精力花在了对抑郁、焦虑、精神分裂等疾病和消极情绪的研究上。鉴于此，1999年，新当选的美国心理协会主席马丁·塞利格曼博士在就职演讲中正式提出，心理学应该给予积极心理和消极心理同样的重视。从此，积极心理学运动在全世界范围内蓬勃发展，短短十多年，已经取得了巨大的进展，其成果也在各个领域中得到广泛推广，从企业、教育、医疗、公共政策到军队等各个领域，都极大地获益于积极心理学的应用。

^①这里的“满足”和“幸福”是一个意思。——作者注

既然本书是以科学为依据，那么你会发现，它和那些流行书籍截然不同。这体现在三个方面。

1. 结论不同。

流行书籍往往向你兜售时说得天花乱坠、包治百病，实际操作时却差强人意、大打折扣。积极心理学则严格从事实出发，认为幸福没有捷径。积极心理学的奠基者之一、密歇根大学心理系教授克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）说过：“幸福感可以提升，但要经过努力。”

2. 结论不同，是因为方法不同。

流行书籍的结论基本上都不是通过科学方法得出的。^①本书引用的积极心理学的结论则都是通过严谨的科学方法得来的，比如长期的跟踪调查、严格的对照实验、大规模的人群调查、复杂的统计计算等。积极心理学以事实为依据，有科学做保证，可以切实地提升你的幸福感。

3. 方法不同，是因为出发点不同。

科学没有流行书籍那样强的目的性。比如成功学会把成功置于人生的其他方面之上，一切都是为了成功，而塞利格曼则认为，蓬勃人生有五大要素^②：快乐、投入、人生意义、成就和人际关系^③。成功固然重要，但它只是人生的一个方面，而远非人

^①这也不完全是流行书籍作者的错，更大的责任可能还在科学界。心理学长期过于侧重对心理疾病的研究，而忽视了怎样帮助正常人实现更美满的人生，因此，流行书籍作者即使想找科学依据，也往往是巧妇难为无米之炊。积极心理学运动兴起后，这一现象正在扭转之中。——作者注

^②参见Seligman, M. E. P., (2011). *Flourish*. New York: Free Press. 本书中文版即将由湛庐文化策划出版，书名暂定为《重新思考幸福》。——作者注

^③人际关系一词，在中文语境里多指人脉，即能为你带来好处的关系网。在本书中，人际关系只指它的本义，即你与他人，包括家人、朋友、同事以及陌生人之间的关系。——作者注

生的全部目标。你可以选择把成功作为自己人生的重心，但平衡的人生更容易幸福。

同理，这本书也不是快乐秘籍，因为快乐所代表的积极情绪只是幸福的一个方面。本书主张在快乐、成就、人际关系、投入、人生意义之间自主选择，达到最适合自己的平衡。甚至就算是幸福，积极心理学也认为，并不是幸福越多越好，而应当分清场合、成分和程度。^①

因此，本书所讲的幸福绝非自欺欺人，而是依据科学、研究，讲究理性、事实，凝聚了全世界积极心理学家的智慧和辛劳

更重要的是，如今人们已普遍不再相信上帝、来世，人生意义也不再由神秘力量预先规定，而是由自己来选择。你可以选择幸福、快乐地度过一生，也可以选择悲观、绝望地度过一生。如果你真的是以苏格拉底的标准来要求自己，那么当你理智地考虑人生的问题时，你会毫无疑问地选择幸福，因为积极心理学的研究发现：

- 幸福的人更有创造力，思维更全面；
- 快乐的人更容易找到人生意义；
- 幸福的人更健康；
- 幸福的人更成功；
- 幸福的人与他人的关系更好，生活中有更多的爱和感

^①参见Diener, E., Biswas-Diener, R., (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing. 中文版《改变人生的快乐实验》已由中国人民大学出版社出版。——作者注

恩，更会帮助别人。

反过来也一样：

- 经常沉浸投入到一项活动中、体验到心流的人更幸福；
- 为人生找到意义的人更幸福；
- 健康的人更幸福；
- 成功的人更幸福；
- 与他人的关系良好、生活中有更多的爱和感恩、经常帮助别人的人更幸福。

无论是为了健康、成功等实际目标，还是超越了日常生活需求的艺术创造、道德等追求，幸福都是你理性的选择，乃至必然的结果。幸福不等于愚蠢、浅薄，相反，幸福是理性、深刻思索后的合理选择。希望这本书可以帮到你，在消极时代里度过积极的人生。

目录

CONTENTS

第一部分 认识真正的幸福

01 谁偷走了我们的幸福 3

- 比别人好就一定幸福吗
- 坏比好强大
- 偷走幸福的三个大盗
- 选择积极
- 幸福是你内心的生活方式

第二部分 幸福的五个成分

02 不多不少的快乐最幸福 29

快乐VS糖类

- 什么是快乐
- 品味：变快乐为长乐
- 关注美好
- 避免快乐陷阱

03

幸福就要抗拒成就的诱惑

49

成就VS脂肪

- 诱人的成就
- 有多少钱才能幸福
- 如何攀比能更幸福
- 只要你抛开一些面子问题
- 发挥才智的幸福

04

用投入构建幸福感

73

投入VS蛋白质

- 幸福在忘我的投入中
- 发掘优势与美德
- 培育内在动机

05

人际关系是幸福的根本

89

人际关系VS纤维素

- 别人很重要
- 助人为乐的方法
- 感恩的方法
- 学习宽恕
- 积极主动地回应好消息