

《纽约时报》畅销书

全球顶级时尚杂志《悦己》总编辑

美国著名心理学家、幸福专家 联袂奉献

中央人民广播电台心理节目主持人、资深心理治疗师

青音 倾情推荐

THE NINE ROOMS OF HAPPINESS

Loving Yourself, Finding Your Purpose,
and Getting Over Life's Little Imperfections

写给女性的积极心理学

幸福的9间房

[美] 露西·丹齐格 (Lucy Danziger) ◎ 著
凯瑟琳·伯恩道夫 (Catherine Birndorf, M.D.)
王千 ◎ 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

THE NINE ROOMS OF HAPPINESS

Loving Yourself, Finding Your Purpose,
and Getting Over Life's Little Imperfections

写给女性的积极心理学

幸福的9间房

[美] 露西·丹齐格 (Lucy Danziger)
凯瑟琳·伯恩道夫 (Catherine Birndorf, M.D.) ◎ 著
王千 ◎ 译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

幸福的9间房：写给女性的积极心理学 / (美) 丹齐格, (美) 伯恩道夫著; 王千译. —北京: 中国人民大学出版社, 2012

ISBN 978-7-300-15149-6

I. ①幸… II. ①丹…②伯… ③王… III. ①女性心理学-通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076320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

幸福的9间房：写给女性的积极心理学

[美] 露西·丹齐格 著
凯瑟琳·伯恩道夫

王千译

Xingfu de 9 Jian Fang: Xiegei Nüxing de Jiji Xinlixue

出版发行 中国人民大学出版社

社址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经销 新华书店

印刷 北京中印联印务有限公司

规格 170 mm × 230 mm 16开本

版次 2012年7月第1版

印张 13.75 插页2

印次 2012年7月第1次印刷

字数 193 000

定价 42.90元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

阁楼

家族传统和祖辈的期望

办公室

工作、事业和金钱

卧室

性、爱和渴望

儿童房

亲子关系

浴室

健康、身材和虚荣心

客厅

社交、朋友、人际关系

厨房

家庭指挥中心

地下室

童年记忆

家庭活动室

父母和兄弟姐妹



有时候我在想，女人的一生就好像一栋有很多房间的房子：门厅是进出房子的必经之地；客厅是正式接待客人的地方……最里面的房间，则是最庄严的神圣之地，灵魂在那里孤单地等候着永远不会出现的脚步声。

《圆满人生》伊迪丝·华顿

生活完美不代表幸福

早晨六点三十五分，闹钟准时响起。我伸手按掉，迷迷糊糊地想：应该再早点儿起。

阳光从百叶窗的缝隙中倾泻进来。我轻轻地下床，生怕吵醒身旁酣睡的老公。我穿过走廊，探头查看女儿的房间：她搂着狗狗公仔还在睡觉，可爱的小身子舒服地蜷曲着；再去看看儿子，小家伙四仰八叉地躺着，被子早被踹到一边儿去了，看来睡觉也可以是一项有氧运动。我不禁莞尔，想记住这两个美妙瞬间……忽然之间又有些愧疚，自己总是没时间多陪陪他们。

走过客厅，我的目光划过书架和茶几上的照片。这些照片提醒我，我很幸运地拥有美满家庭、三两知己和热爱的工作。有一张照片是

我们的海景度假屋，灰色木板瓦，小巧精致。哎，真应该经常度假啊。

接下来就瞥到了房间角落的办公桌，上面是堆积如山的待回信件和账单。我叹了口气，这些得赶快解决了。

我走进厨房煮上咖啡，打开电视看早间新闻。可水池里杯残狼藉，我有点儿后悔，昨晚应该把它们放进洗碗机里。

一个小时后，我和狗狗从中央公园慢跑回来，准备到浴室洗漱。此时我体内流动着内啡肽，浑身充盈着积极健康的能量，感觉好极了。一家人都起床了，各自忙着自己的事情，我突然觉得生活是如此井然有序。然而这时我在浴室镜子里瞄到了自己的身体：哎，臀部的曲线还是无法让自己满意。

各位看出规律了吧，按说我的生活相当不错，但我就是有本事找不痛快。我似乎是在用这种方式暗示自己——你不配拥有这种幸福。每每自我感觉良好时，我都会对自己说：“你以为你是谁啊？”

我管这个叫“负面说话”，并且早已习以为常。每次发作也不觉得怎样，甚至觉得它能够在我自我膨胀的时候，像个警钟一样提醒我不要骄傲自负。但这种半杯水的消极思想堆积起来，很有可能危及我和家人共同建立的美好生活。我明知道自己被老天眷顾，却总觉得做得还不够好而倍感压力。

等一下，我是说的只是“我”吗？其实我想说的是“我们”，所有的女人。

我们每天都在为快乐和谐的生活而努力，却常因一些小事抹杀了所有成绩。面对大事我们可以勇敢面对、坚强冷静地处理，反而是这些小事情让我们偏离了正常的生活轨道。**大多数女性生活不幸的根源就在这里，思想消极、事事追求完美、自我否定以及对生活永远不满。**这些习惯对我们的身心健康很不利，但是每个人经过一番努力都能克服它们。

在与才华横溢的心理学家凯瑟琳·伯恩道夫医生合写这本书的过程中，我几乎改掉了自己身上的坏毛病。我说“几乎”是因为“自我意识”这个东西很

难摆脱。本书开头那个是过去的我，现在我已经学会了不自寻烦恼，每天更加快乐。

我们把生活比喻成一栋大房子，每个房间都对应着与女人幸福相关的一部分情感。卧室代表性与爱，客厅是社交场所，办公室包含了事业、金钱和工作……在每个房间都能找到快乐并不简单，因为你经常身在某个房间，却心系另一个房间的事情。而且就算其他房间都干净整洁，只要有一个房间没打理好，也会让你心烦意乱。不过，如果你学会了经营，哪怕只是把一个房间收拾得井井有条，也是大有裨益的。我们的任务就是指导、协助你清理这些房间，并且让它们相对独立，这样你就能每天都高高兴兴的了。

我和凯瑟琳两人从事与女性相关的工作时间加起来长达30年，书中的每一页都渗透着我们这些年得来的经验。由于职业操守的缘故，我们没有用凯瑟琳的病人或是《悦己》杂志读者的故事，而是花费两年时间从全美收集女性朋友真实人生故事。由于涉及性爱、金钱、婆媳关系以及女性身体等敏感话题，我们隐去了当事人的身份和真名，所以你不用对号入座。感谢她们愿意分享自己的故事。如果你觉得哪个故事和人物似曾相识，那么你要明白，这个人物可能是任何人，也有可能就是你。每个人经历各异，但是情感类似，虽说世界上没有完全相同的两个人，但是我保证你可以从本书中找到共鸣。

你会看清一个事实：我们都低估了自己的幸福。

目录 | The
Nine Rooms
of Happiness

前言 生活完美不代表幸福 / 1

第一部分 幸福需要学习

01 找到幸福的感受力 / 3

02 搭建幸福的9个“房间” / 9

03 培养快乐的习惯 / 17

04 规划你的精神世界 / 25

05 建立积极思维的小工具 / 29

第二部分 房间需要整理

06 第一间房 地下室 / 35

不被过去所困

07 第二间房 家庭活动室 / 47

安顿添乱的家人

08 第三间房 客厅 / 65

释放朋友的能量

09 第四间房 办公室 / 81

找到工作的意义

- 10 第五间房 浴室 / 103
面对自己的身体
- 11 第六间房 卧室 / 119
拥有完美的性爱
- 12 第七间房 厨房 / 141
分配家庭任务
- 13 第八间房 儿童房 / 161
做个不完美的妈妈
- 14 第九间房 阁楼 / 183
抛开家族的包袱
- 15 第十间房 驻在心里 / 193
为自己停下来

后记 人生如此圆满 / 201

The
Nine Rooms
of Happiness

第一部分

幸福需要学习

The
Nine Rooms
of Happiness

01

找到幸福的感受力

即便外人看来一切顺心的人也会有烦心事，但因此忽略了更重要的事情就得不偿失了。我们最大的挑战就是找到烦恼的根源，改掉对自己不利的行为，使自己在每个情感房间中都更加幸福快乐。看看下面这段话，你是否也有同感呢？

在别人眼里我拥有一切：花园洋房，优秀的儿女，爱我的老公。但是我真的快乐吗？也许吧，至少现在还好，没什么让我不开心的，就是有时候觉得这辈子过得很没意思。我总觉得人生应该追求更多，只不过我还没找到自己的目标。难道是我太贪心了？现在拥有的这些还不够吗？

她所拥有的对她来说的确是足够了。那么她在寻找什么呢？也许需要一个全新的视角才能找到答案。每日为琐事所累，的确容易因小失大。但是只要

方向定了，思路清晰，那就连把干净碗碟从洗碗机里拿出来这种小事，都会让你心情愉悦。你并不会因此变得无聊或心不在焉，恰恰相反，当你了解自己内心真正的需要时，做事就有了动力，人生就更有意义。

能忍则忍和其他那些没用的说法

我从没想过去看心理医生，虽然我的成长经历并非一帆风顺，但我的人生格言就是“能忍则忍”，因此我几乎从不抱怨。心情不好时我就告诉自己：不要抱怨，你已经比大多数人幸运了！工作压力大、脾气不好时我就提醒自己：能有个工作，有个家，有一堆可以忙的事情就已经很幸运了！我每天为自己所拥有的一切感恩，而不是像个被宠坏的孩子一样满腹牢骚。

不喜欢自己臀部的曲线？想想那些正和癌症作斗争、天天做化疗的朋友吧，她们有心情关心臀部赘肉吗？

信用卡欠费？那就把卡剪断，冻结账户，或者干脆别买贵东西。

早上又冷又湿？多穿点儿再出去跑步！没有坏天气，只有坏计划，或者穿着不合适。

我曾经觉得对自己要求严格是好事。但后来我意识到这不能解决根本问题，过后仍会感觉沮丧。我会暴饮暴食、酗酒、睡眠不好、过度疲劳，还会莫名其妙地受伤，鼻窦炎也总是好不了，而且我还重了20多斤，还好后来我决定停止折磨自己。

即便做到了规律健身和饮食均衡，很多女性仍然感觉不好，我也有同感。因此我一直希望传递这样的讯息：**拥有好身材和健康只是身心健康的一部分，更重要的是你在内心如何看待自己。**不是吗？当你觉得不在最佳状态时，干什么事情都提不起劲。

《悦己》的调查发现一个现象：女人看病有很多原因（如过敏、肚子疼、

头疼等)，最普遍的其实是焦虑。这说明女人的终极目标并不是平坦的小腹、好皮肤、好伴侣或是银行存款，而是一种幸福感和满足感。

因此我觉得《悦己》需要一位幸福专家。当时我们已经有一位健身专家、一位运动医学专家和两位营养师，还有许多美容专家、运动专家，足以帮助女性朋友打造完美的外在形象。但是外在美必须建立在内在美的基础之上，所以我们急需一个帮助《悦己》读者提升内在美的专家。

一次，我在电视上看到《今日》节目（*Today*）采访一位年轻的心理学专家，她所谈论的关于女性心理健康的问题让我兴奋不已。她就是凯瑟琳·伯恩道夫医生。当她谈到生理自我和精神自我的关系以及精神状态如何影响身体状况时，观点新颖犀利，既客观又有见地。我觉得她谈论的就是我，也是所有的女人。

凯瑟琳就是《悦己》正在寻找的人啊！我费了九牛二虎之力找到她，邀请她为杂志设计一份关于快乐的问卷。之后我们经常聊天，讨论为什么女人的快乐和满足总是那么短暂，为什么更多时候我们都忽略了身边的美好。

我和凯瑟琳都爱帮助人，只是我们的方式不同。我的朋友叫我“警察”，因为我总是喜欢告诉别人该干嘛。凯瑟琳则十分亲切和善，她是那种常常在商店里、公车上、电梯里被人叫住请求帮忙的老好人。我是那个问题多多的女编辑，背后有庞大的专家团；凯瑟琳则是令人想亲近、可以寻求帮助的心理专家，总让人觉得就是应该听听她的意见，但是她不会告诉你该做什么，她只负责帮你自己找到解决问题的办法。

我和凯瑟琳互通有无。我扮演那个想帮助女人自救的黑脸女主编；凯瑟琳则会告诉大家：女性朋友要想自救，外界帮助必不可少。

保持快乐就像保持身材，要努力才能做到

在我做编辑的这 15 年里，我陆续接触了许许多多经历各异的女性。我意识到，让女人纠结苦恼的是那些小事情，大的挫折（比如重大疾病、离婚等）反能让她们更坚强。通过大量的 E-mail 和信件沟通、网上投票调查以及读者提问，我们听到了《悦己》杂志 600 万女性读者的心声。我们发现，体重、人际关系、与家人的争执、经济问题，以及自己和自己的矛盾是困扰女性最普遍的问题，所有这些问题造成女性常常后悔、抱怨，缺乏安全感和凡事都追求完美的毛病。

作为最畅销的生活类杂志的主编，我也会为健康和幸福苦恼。无论是保持好的精神状态，不乱花钱，还是保证健康的饮食，都是一种长期训练。但是做到这些也并不等于不需要再努力了。生活完美不代表快乐，我们要学会享受那些美好瞬间。集中精力反复训练可以帮助我们迅速抓住这些瞬间。**我们的大脑可以正面思考，从而让我们成为更快乐的人。**

想要更快乐，就要改掉坏习惯，养成好习惯。好比打网球时，如果反手球总是下网，那就需要改进握拍方式。经过一段时间的练习，肌肉会对大力抽球的动作形成记忆。只要多练习，形成条件反射，就能不假思索地接反手球了。积极思维的养成也是一样，一开始可能不太自然，经过不断地强化，积极正面的想法就会越来越多。

有一天我突然意识到需要改变自己的思维方式，然后我就这么做了，结果这成为我人生中的一个重要转折点。初见成效后，我想写本书分享我的成功经验。我需要一个合适的心理学专家合作，她除了要有专业建树，还得是个老实人，一个好的倾诉对象，一个不随便下结论而又坦率的人。

很幸运我遇到了最佳拍档凯瑟琳·伯恩道夫医生，一位女性心理健康领域的专家。她通过让病患掌控自己的内心世界帮她们找到幸福。书中我扮演了“每一个女人”的角色，通过用第一人称讲述故事来代表大多数女性的思维过程；

凯瑟琳就是凯瑟琳医生。我们观点一致：**女人不是受害者，而是自己精神世界的缔造者。**

女人需要找到不幸的根源和规律，不能只是被动接受。如果有不顺心的事情，我们可以通过一定的方法改变它。凯瑟琳会帮助我们看清自己并理解这些规律。

你认为幸福的人不一定真的幸福

俗话说得好，金钱不是万能的。无论是名气还是体面的生活，甚至拥有自己的电视节目都无法带来长久的快乐。研究发现，买彩票中大奖和买新房这种常人认为可以带来快乐的事情，并不能保证长久的欢愉，它们只能带来一时的刺激，很快你就又对生活有诸多不满了。无论是正面（找到新工作）还是负面（丢了工作）的事情，带来的刺激都只是暂时的，幸福感在几个月内就会回到原点。其实在满足了基本需求的情况下，更多的金钱、更大的成就或是更宽敞的房子都无法给你带来更持久的幸福感。

积极发现

著名精神病学家乔治·瓦利恩特博士（George Vaillant）在哈佛大学主持了一个长达 72 年的研究项目，他发现，幸福感取决于良好的人际关系（尤其是与兄弟姐妹和朋友的关系）、化解危机的能力和稳定的婚姻。不抽烟、不酗酒、经常健身和体重正常也是重要的影响因素。虽然这只是众多研究中的一个，不过结论都相差无几：幸福感取决于你的内心。

研究发现，每个人都有与生俱来的“幸福点”，它决定了幸福的 50%。剩下的 50% 取决于后天形成，其中有 10% 与你生活的地理位置、生活方式和生

活环境有关。也就是说，无论你是住在棕榈成行的海滩，还是天寒地冻的冰原，无论你的生活非常富有，还是将将过活，都只跟人生幸福的 10% 有关。其余 40% 的幸福完全取决于你自己，取决于你处理事情的能力和方式。

谨记一点，只有你才可以主宰自己的幸福！应该由你来决定事情如何发展，而不是坐以待毙成为受害者。想象一下你正坐在办公室里，你将如何应对糟糕的经济带来的影响？假设老板走进来说：“公司经营不佳，我们不得不裁员”，你会有什么反应？你会说：“谁都不容易，我一定竭尽全力与公司共渡难关”，还是自己跑到卫生间大哭一场，边哭边打电话跟老公说“我被解雇了！”你觉得老板会把谁留下？

与其担心不好的事情发生，不如想象一下成功的场景。比如说买彩票中了 3 000 万美元，你的人生会发生巨变还是一切照旧？此等好事若发生在我身上，我会去旅行，或者开设一个基金，帮助全世界女性过上有目标、有意义的健康生活。我不会辞了工作享清福，更多的金钱不会让我觉得更开心，只会让我感觉责任更重大，因为要亲历亲为回报社会。没准儿我会换个工作，也许换个房子，但是这些都跟幸福无关。

我们无法控制生活，但是可以改变自己面对生活的方式。一旦你意识到这一点，对幸福的理解就不同了。不要让生活控制你的心情，应该主动争取自己的幸福，做到这一点你就成功一半了。