

积极心理密码： 一门幸福、乐观、向上的学问

BRILLIANT POSITIVE PSYCHOLOGY:
What makes us happy, optimistic and motivated

【英】夏洛特·斯戴尔 著
刘国兵 译

中国社会科学出版社

积极心理密码：

一门幸福、乐观、向上的学问

BRILLIANT POSITIVE PSYCHOLOGY:
What makes us happy, optimistic and motivated

【英】夏洛特·斯戴尔 著
刘国兵 译

中国社会科学出版社

图字：01-2011-3707

图书在版编目(CIP)数据

积极心理密码：一门幸福、乐观、向上的学问 / (英)夏洛特·斯戴尔著；刘国兵译. —北京：中国社会科学出版社，2012.12

ISBN 978-7-5161-1295-3

I. ①积… II. ①夏… ②刘… III. ①普通心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第199653号

© Pearson Education Limited 2011

“This translation of Brilliant Positive Psychology: What makes us Happy, Optimistic and Motivated, first Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.”

出版人 赵剑英

责任编辑 夏 侠

责任校对 栾红宇

责任印制 王 超

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲158号(邮编 100720)

网 址 <http://www.csspw.com.cn>

中文域名：中国社科网 010-64070619

发行部 010-84083685

门市部 010-84029450

经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京市大兴区新魏印刷厂

装 订 廊坊市广阳区广增装订厂

版 次 2012年12月第1版

印 次 2012年12月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 14

插 页 2

字 数 230千字

定 价 32.00元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社联系调换

电话：010-64009791

版权所有 侵权必究

致 谢

在这里我要感谢我的丈夫查理斯，以及三个女儿阿曼达、安娜贝尔和伊丽莎白。在我写书期间，他们给予了我宝贵的支持与鼓励，还有无私的爱。我还要感谢家里的其他亲人和朋友，多年来他们一如既往地鼓励我更好地生活。我遇到很多人，他们以自己喜欢的方式，充实、快乐地生活着，此生有幸遇到他们，本书也算是对他们的一种感谢吧！

致谢单位

经许可本书引用了以下资料，在此谨表谢忱：

引用的图表有：

图1.4选自Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change, Review of General Psychology, Vol 9 (2), p. 116 (Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. 2005), APA, 经允许后稍加修改；图2.1（左）选自A theory of human motivation, Psychological Review, Vol 50 (4), pp. 370–96 (Maslow, A. 1943), APA, 经允许后稍作改动；图2.1（右）选自Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and social Psychology, Vol 57 (6), p. 1072 (Ryff, C. D. 1989), APA, 经允许后稍加修改。

有些情况，我们无法找到材料的作者。在此真诚欢迎读者提供相关信息，以便我们能够及时与作者取得联系。

目 录

1 积极心理学的神奇之处

历史及背景 / 3

作为一种新的思想，积极心理学是如何产生的 / 4

幸福与快乐 / 5

如何测量幸福与快乐 / 5

研究发现 / 7

没有事情是孤立的 / 7

选择的力量 / 8

2 幸福与心理健康

幸福的两种方式 / 13

幸福公式 / 14

幸福与悲伤 / 15

幸福作为心理健康的一种方式 / 16

心理健康 / 17

你的心理承受能力到底有多强？ / 18

幸福与控制周围环境 / 18

幸福与时间 / 28

幸福与选择 / 32

3 如何建立积极的情感从而幸福起来

- 积极情感的重要性 / 39
- 积极的情感作为积极生活的源泉 / 40
- 如何培养和增加持久的积极情感 / 41
- 学会忘我 / 47
- 学会珍惜现在 / 50
- 如何更加积极地珍惜现在 / 52
- 从现在开始！ / 55

4 做自己喜欢的事情，设立更高的目标

- 早上醒来你会为新的一天感到兴奋吗？ / 58
- 自然禀赋 / 58
- 要做真实的自己 / 59
- 记住学会忘我 / 59
- 发现自己的长处 / 59
- 利用长处展示自己的价值观 / 62
- 价值观是什么？ / 63
- 利用自己长处的三个要点 / 66
- 目标 / 67
- 不确定性 / 69
- 希望 / 70
- 积极的思维是更好的思维 / 70
- 为了实现自己的目标，请迈出积极的一步 / 74
- 过去的经历及对目标产生的影响 / 75
- 你的行为与价值观相符吗？ / 75
- 目标与担心 / 76
- 提高自我效能感或自信心 / 76

5 情感健康：与他人及自己建立良好的关系

- 情感控制 / 82
- 情感智力 / 83
- 捕捉自己的情感 / 90
- 情商对工作的影响 / 91
- 与你的另一半建立良好关系 / 94
- 让积极心理学在处理你与爱人、亲朋好友的关系中发挥作用 / 96
- 关注自我，与自己保持良好的关系 / 101

6 如何增强自己的适应能力

- 什么是适应能力？ / 106
- 什么让你成为一个具有较强适应力的人？ / 107
- 感知所起的作用 / 108
- 看待问题的方法及归因风格 / 110
- 让淘气包变得听话 / 111
- 培养积极看待各种问题的习惯 / 114
- 乐观的力量 / 116
- 乐观处理各种事情，增强自己的适应能力 / 118
- 情感处理策略 / 121

7 找出问题之关键：生活要有目的

- 为什么我们需要目的/意义？ / 130
- 如何发现意义 / 132
- 价值观可以带给我们社会与文化认同 / 135
- 找出我们真正需要的东西，价值观只是个开始！ / 137
- 设计一条人生箴言 / 140
- 真实地生活 / 140
- 终极目标 / 142

金钱与名誉 / 142

物质享受的代价 / 144

8 聪明起来：增进自己的精神健康

智慧 / 148

培养自己的灵性 / 157

信仰宗教的好处 / 157

有益健康的心理状态 / 160

用心观察 / 167

沉思 / 169

9 积极的健康：如何增进身体健康，使自己更长寿

身体健康 / 175

享受快乐，增进健康 / 182

如何培养健康的习惯 / 186

10 让积极心理学在工作中发挥作用

应用在个人表现及成绩方面的积极心理学 / 191

应用在工作关系方面的积极心理学 / 197

工作中如何提高自己的交际技能 / 199

积极心理学与有意义的工作 / 203

改革型领导 / 205

工作中的幸福感 / 206

后 记

选择 / 208

复杂性 / 209

创造力 / 211

附 录

01

第一章

|| 积极心理学的神奇之处 ||

这世间，谈得多懂得少者，或莫过于人生之幸福。

塞内卡 公元前3年—公元62年

积极心理学告诉我们什么可以带来幸福。它关注我们的生活、思想以及行为等所有能够影响健康和幸福的方方面面。基于科学的研究，积极心理学为我们提供有助于健康向上、充实快乐生活的基本素质与技巧。它不仅使我们更加“积极”，而且让我们成为最好。它将帮助我们理解和学会如何更好地体验生活的点点滴滴。

一些相关研究成果给我们展示了保持乐观、学会感激、积极思考、举止慷慨、理智选择以及乐于交际所产生的力量，这些研究非常有趣。

积极心理学主要研究和探讨有助于“自我实现”以及发挥自身最大潜能的种种因素，但不仅限于此。积极心理学谈论的是如何积极而精彩地生活。

积极心理学可以告诉你：

- 为了保持积极心态，你需要做什么
- 为什么保持乐观不仅仅是只看到事物好的一面
- 什么使你更加长寿与健康
- 人际关系的特点及重要性
- 人们为什么喜欢变化与挑战
- 为什么应该满足目前的拥有
- 接受自我的重要性
- 让生活拥有目标和意义很重要
- 为什么了解和发挥自己的长处对你的幸福很重要
- 怎样让生活变得如同我们想象的那样美好

研究显示，一个人的富裕程度并不与其幸福指数成正比。当我们不再为支付日常的账单而发愁时，我们对生活与幸福的满意程度并没有显著增加。

而实际上，当我们的收入超过了一定限度，幸福水平就会明显下降。

所以，满足当前的拥有，把钱捐给他人，这样可以使你更幸福！



经典实例

最新研究显示，当人们的生活变得富有时，那些乐于捐赠的人比随意把钱财花掉的人更幸福。

历史及背景

作为一门科学，心理学从一开始就研究人们的大脑，但后来其成果大多用于发现和解释非正常的心理现象。而积极心理学的出现使心理学这个学科又重新回到研究人们的大脑上。

观察、思考以及指导人们如何幸福地生活对我们来说并不新鲜，在心理学研究领域也不是一个新的话题。过去几十年来，人们在心理学领域做了大量的研究工作，最为著名的有高顿·艾尔伯特、亚伯拉罕·马斯洛、卡尔·罗杰斯等。近年来，认知行为疗法得以普及，生活指导和神经语言学在过去二十多年来也得到快速发展，这些都见证了积极心理学家们所做的大量卓有成效的工作。很多情况下，心理干预成了指导我们生活以及实现自我发展不可或缺的一部分。例如感激、调节、想象、设定有意义而且易于实现的目标、关心他人、改变心态、发挥个人长处等都依赖于心理学及哲学知识。

作为一种独特而新颖的思想，积极心理学有其自己的研究目标。它集社会学家、人类学家、临床心理学家、遗传学家、生物学家、心理学家、哲学家以及我们人类的常识于一身，在人类历史上第一次发展成为一个综合的完全学科。她关注和研究有利于促进我们个人健康成长、社会繁荣发展的所有因素。

书店里各种各样的书籍浩如烟海，表面上看，这些书籍有效地提高着人们的生活质量。但事实上，多数图书会被销售人员封存起来，而没有得到很好的研究和利用。积极心理学以大量的事实向我们展示，注意个人日常行为的确可以提高一个人的生活质量。在这一新的理念指引下，所有关于人类积极性的研究都将第一次综合成为一个学科。

但有趣的是，很多研究发现，我们普通人用于促进自身健康的多数方法与心理健康专家采用的方法正好相反。对于治疗人们的精神问题，什么方法最有效？心理学最近几年的研究重点并不是我们普通人所使用的方法。我们普通人所使用的方法及看法与积极心理学主张的方法极为相似。

目前在欧美国家，很多法律工作者、教师、医生、商业公司、公共机构以及个人都在使用积极心理学的成果。生活中没有哪一件事情比了解什么能够使我们积极向上更为重要。

作为一种新的思想，积极心理学是如何产生的

积极心理学诞生在美国的新墨西哥。正是在这里有了马丁·塞利格曼博士和米哈伊·奇克森托米哈伊的一次偶然相遇。塞利格曼听到有人（此人正是米哈伊）在海上呼救，然后就把他救了上来。在这次特殊的相遇之后，两人发现他们的工作领域如此相似：都在研究哪些因素可以有效促进一个人的心理健康，从而使其积极地生活。奇克森托米哈伊研究生活和谐的内涵，塞利格曼则把他的研究应用于先天性灾难恐惧症，以便更好地理解那些有能力抵制和应对灾难的人。积极心理学作为一门全新的学科诞生了，心理学家在以下方面以及其他领域的研究成为了这门新兴心理学的基础。

积极心理学的主要概念有：

- 乐观主义
- 基于长处的心理学
- 忘我
- 主观性健康
- 心理健康
- 幸福
- 选择
- 感激
- 时间观
- 积极情感

- 情商
- 目标
- 自我认同与自我价值
- 希望
- 适应能力
- 意义
- 目的性
- 智慧
- 精神实践

本书将带领我们认识 and 了解以上每一个概念。除此之外，还将告诉我们在具体生活实践中如何应用。在了解这些概念之前，我们首先需要弄清楚什么是健康、如何来评价一个人的健康状况。另外，我们还需要简单了解积极心理学的研究内容，并且熟悉积极心理学上的一个核心话题：个人选择。

幸福与快乐

尽管人们经常用幸福来指代快乐，但一般意义上的幸福要比快乐包含更多内容。当我们描述幸福生活的时候，快乐、幸福以及生活美满等词语通常交织在一起。当一个人对生活的各个方面都感到非常满足，从心眼儿里感到快乐的时候，用“内心幸福”来形容这个人再合适不过了。要知道，幸福是积极情感得以量化的基础。

如何测量幸福与快乐

积极心理学研究影响我们生活质量以及健康长寿的各种因素，从拥有幽默感到如何有效地解决问题以及如何从灾难中恢复。实际上，积极心理学家们在研究中使用的方法和用于测量的方式有成百上千种，甚至包括对过去的观察。所有工作内容都为发现和研究影响我们幸福的因素服务，幸福是积极心理学所探讨的永恒主题。积极心理学是关于幸福的科学，生活中我们如何

选择自己的行为以及哪些因素和特点会影响这些行为将是积极心理学研究的核心内容。

经典实例

一项研究中，积极心理学家爱德华·狄安娜对超过10万名来自45个不同国家的人做了调查，调查内容包括测试他们是否幸福以及对生活的满意程度。调查结果发现，以0到10的量表为标准，他们的平均幸福水平是6.75。

目前最为著名的、也被大家广泛接受的测量主观幸福指数的量表叫做生活满意度量表（狄安娜等，1985），共包括五个测试项（见下文）。那么既然说到这里了，我们强烈建议读者们去尝试一下，试着回答这些问题。

小练习



- 1 多数情况下，我的实际生活与理想状态比较接近
- 2 我的生活境况很好
- 3 我对生活满意
- 4 到目前为止，我得到了生活中想要的重要的东西
- 5 如果生活能够重来，我几乎不会改变什么

把你各题所得的分数相加，求出总分：

- | | |
|---------|-------|
| ● 31-35 | 完全满意 |
| ● 26-30 | 满意 |
| ● 21-25 | 有些满意 |
| ● 20 | 态度中立 |
| ● 15-19 | 有些不满意 |
| ● 10-14 | 不满意 |
| ● 5-9 | 完全不满意 |

研究发现

通过研究发现，基因很大程度上决定了我们的幸福。多数人出生时都具备了获取幸福的基因，一些幸福的人比其他人要多一些。所幸的是，这些状况可以改变。此书将告诉你最幸福的人平时都做些什么，以及如何利用积极心理学知识来帮助自己培养起享受幸福与快乐的人生态度。

快乐是幸福的核心，因为它是一个人感觉良好的表现，拥有积极的情感是一切都好的暗示。我们必须时刻提醒自己，快乐是生活的一种副产品；如果我们对快乐求之过急，或者反复追问自己是否幸福，那么它就会离我们而去。事实上，世界上有很多种保持快乐的方法。

没有事情是孤立的

世界上没有任何独特的东西能够成为打开幸福大门的金钥匙。越来越多的研究显示，幸福其实与我们日常所思、所做的所有事情都密切相关。唯一需要注意的就是，因为影响我们幸福的因素实在太多，以至于专注于其一而顾不了其余。几乎所有的快乐与幸福都与我们的思想、感情、身体以及精神息息相关。我们在生活中注意了一个方面，就自然而然地带动了其他方面。

幸福的各个方面都是相互联系的。当我们觉得其中一个方面对自己有益时，就可以马上去做。下面就是这些方面相互联系与影响的典型例子：

- 运动可以影响我们的身体、精神以及心情
- 感觉良好有益于我们思考问题，也有利于身体健康
- 感情可以促进不同思维能力的形成
- 思考的内容影响心情的好坏
- 学习新事物有助于改善我们的心情和精神状态
- 从奥斯维辛集中营中幸存下来的人，其精神比身体更强壮
- 精神健康影响身体健康
- 身体、情感、心理以及精神的统一可以有效拓展自我



小练习

不妨试一下，尽量不要去想柠檬味大麦茶的味道。接下来的两分钟也不要想着喝柠檬味大麦茶的情景，看看会发生什么？

大脑总是给我们开玩笑：当我们越是有意不去想某事的时候，我们的大脑越是故意提醒我们去想某事。它不会让我们选择遗忘，这样就进入了一种恶性循环。回想一下你的经历中有没有这种情况，当你看着果汁流口水的时候试着不去想它的味道；当我们老是想某件不高兴的事，或者下定决心改掉某种坏习惯，比如过度饮食、抽烟等，或者当我们情绪非常低落而试图高兴起来，这时候这种恶性循环就又开始了。情绪影响我们的思维，所以控制有些情绪很困难。但有趣的是，我们的思维又可以诱发某些情绪。就像刚才大麦茶的那个例子一样，仅仅试着不去思考那些不高兴的事情，实际上会令我们更加不高兴。

积极心理学可以帮助我们认识和发现那些促进积极思维与情感的因素，这种方式不需要我们与自己作斗争。与自己作斗争、努力克服缺点与恐惧，甚至想着让自己永远远离悲观与愤怒，这样不但不会让我们的心情好起来，相反还会产生更多的消极情绪。了解自己的长处，使自己乐观起来，让我们的生活变得更加简单，不管是长远还是现在，我们都会感到更幸福。生活中我们要知道哪些做法有利于增进我们的幸福感，学会分清好与坏，从而活出真正的自我。

选择的力量

积极心理学的研究内容与我们的生活息息相关。更为重要的是，它提醒我们如何选择。

以下是可供我们选择的有关幸福生活的几种处事方式。在日常生活中，这些处事方式会影响我们的选择，也会影响我们做出各种选择的理由。更为重要的是，还会直接影响一个人的思维与感觉。所有这些影响都是我们个体的一部分，只有我们自己可以改变这些影响。

1. 需要与看重的东西。人们因需要而选择，而个人需要又因人而异。你

需要的东西对你来说最重要，是你生活中较为看重的东西。

2. 对人对事的反应。别人的所作所为，你怎么反应由你自己来决定。其他人的行为影响你的抉择。

3. 尊重社会与文化规则。你选择这样做是因为大家都这样做。你选择那些你认为必须做的事情，这是因为，在别人看来那些事情是你必须做的。实际上这时候你是在选择一种社会与文化的规则。

4. 拥有自主权。你的选择完全自由，没有任何限制。为了获得快乐，你选择新鲜、刺激以及自己都不太确定的事情。

5. 认真思考。你选择去做某件事一定是因为它对你来说有意义。

6. 出于习惯。你往往根据习惯进行选择。有些时候甚至盲目选择自己经常做的事情，做出决定之前没有经过深思熟虑。

7. 充分的了解。选择自己了解的且对自己有意义的事情去做。当你了解了为什么想去做某事的时候，你就有理由去选择它。



心灵感悟

积极心理学会告诉我们最幸福的人如何进行选择，他们为什么这样选择。

你现在决定选择什么？

你对变化较为敏感并且乐于接受吗？

你对当前拥有的一切感到满意吗？还是想要更多？

你是按照自己的还是别人的方式在生活？是你自己选择的吗？

遇到问题，你会选择放弃还是主动去解决？

你学会从错误中吸取教训了吗？还是仅仅认为它是个失败？

你选择沉浸在过去还是选择主动展望未来？

你选择稳妥还是冒险？

对于自己的财富，你选择慷慨助人还是觉得自己拥有理所当然？

你选择批判自己和他人？还是总是试图发现自己和他人的优点？

以下几章会详细讨论这些问题：

第二章将深入讨论幸福与心理健康是什么，探讨为什么我们的选择会影