

内蒙古社会科学北疆普及丛书



积极心理与幸福人生

内蒙古社会科学研究课题扶持项目成果

● 曹宇 主编

内蒙古大学出版社

内蒙古社会科学北疆普及丛书

内蒙古社会科学研究课题扶持项目成果

积极心理与幸福人生

主 编 曹 宇

副 主 编 孙俊芳 李 荣 赵晓英

兰立新 范 娟

参编人员 吕 峰 孟庆艳

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理与幸福人生 / 曹宇主编. —呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5665 - 1088 - 4

I. ①积… II. ①曹… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 283920 号

积极心理与幸福人生

著 者	曹 宇
责任编辑	马 毓 侯富英
封面设计	敖全英
出版发行	内蒙古大学出版社
社 址	呼和浩特市昭乌达路 88 号(邮编:010010)
联系电话	发行部:0471 - 4993154/4990092
	编务部:0471 - 4990533
网 址	http://www.imupress.com
电子邮箱	imupress@163.com
经 销	内蒙古新华书店
印 刷	内蒙古地矿印刷厂
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	17
字 数	320 千
版 次	2016 年 11 月第 1 版
印 次	2016 年 11 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978 - 7 - 5665 - 1088 - 4
定 价	35.00 元

版权所有 侵权必究

《内蒙古社会科学北疆普及丛书》编委会

主 任 杭栓柱

副 主 任 李 风 胡益华 乌 兰

编 委 侯淑霞 毅 松 马慧吉 安静赧 宋生贵

扎格尔 李 晶 马庆和 包赛吉拉夫

李晓秋 王文林 梁义光 王 宇 王树国

陈小明 董 杰 朱 浪

本书主编 曹 宇

副 主 编 孙俊芳 李 荣 赵晓英 兰立新 范 娟

参编人员 吕 峰 孟庆艳

统筹协调 韩伟林

序

自从2000年塞利格曼(Seligman)教授提出“积极心理学”一词之后,心理学界掀起了一场挖掘人类自身积极力量的积极心理学运动。积极心理学不仅扭转了心理学研究消极化的倾向,正视了人类自身具有的积极心理品质和美德,而且反映了人类对自身积极人性和高品质生活的追求。

当前,积极心理学日渐深入人们的日常生活中,并在实践中形成了四个重要的发展趋势:一是全球多个国家设立积极心理学课程;二是在积极教育理念的基础上倡导幸福教育;三是在宣讲人类积极品质的同时,重视本土化的积极品质;四是重视积极的心理干预与训练。

近年来,“幸福”一词经常出现在我们的日常生活和人际交流中,我们常常会审视自己的生活“幸福不幸福”,也会关注别人的生活是“如何幸福”的,从而以“幸福”为核心主题的积极心理学受到了极大的关注。正是在这样的时代背景下,集宁师范学院幼师学院的曹宇教授牵头成立积极心理学研究课题组,同时申报自治区2016年社会科学普及课题,并被批准立项。经过大量的文献检索、调查研究、理论探索和实践验证,课题组集体攻关,合力编写了科普读物《积极心理与幸福人生》一书,并作为课题成果将之付梓。

本书融科学性、思想性、趣味性、普及性和可操作性为一体,以“积极心理”为核心,以“幸福人生”为主旨,语言表达流畅,知识板块灵活,案例分析透彻,图文相得益彰,既探讨学术问题,又有较强的可读性。

本书比较系统地整理了国内外最新的积极心理学研究成果,以积极、幸福、蓬勃为核心,围绕“幸福人生”,从幸福感影响因素的视角构建出写作框架和内

容,概述了积极心理学的发展现状和中国人的“幸福感”;从影响幸福感的因素(积极心态、积极自我、积极情绪、积极人际关系、美满婚姻、积极人格、快乐学习、压力管理、心怀感恩等)角度提出增强和提升幸福感的策略和方法;最后上升到生命的高度,提出了“珍爱生命,提升生命的价值,享受幸福人生”的永恒命题和人生理想。

《积极心理与幸福人生》的宗旨主要是为了宣传积极心理学的学术价值和实践应用,在于弘扬科学人生观、辩证世界观,为人生启航、为生活引路、为社会奉献。

《积极心理与幸福人生》既是一部积极心理学的大众普及读物,也可作为大中小学师生心理健康教育辅助读物;还可以作为大学心理学专题课程辅助教材或教学参考书;也是机关、企业、事业单位员工心理健康培训的参考书籍。

感受一种心情,还我些许欣慰;让积极成为常态,我们就会拥有幸福未来!
是为序。



集宁师范学院院长、博士、教授



目 录

序	(1)
第1章 幸福人生,从积极心理学开始	(1)
走进积极心理,遇见幸福	(3)
积极接受,面对幸福感危机	(7)
构建正确的幸福心理模式	(11)
幸福从这里开始	(17)
第2章 积极心态,让生活充满希望	(27)
积极的心态是快乐的源泉	(29)
积极心态,离成功更近一步	(34)
笑对生活,成为积极乐观的人	(38)
培养积极心态的方法	(43)
第3章 积极自我,寻找内心强大的自己	(51)
认识自己,发现独特的自我	(53)
自尊、自信与自我接纳	(58)
人生在于得失之间	(64)
激发潜能,遇见未知的自己	(70)
第4章 快乐学习,加速迈向成功	(75)
快乐学习,学习方式的革命	(77)
快乐学习,进步成长的加速器	(82)
快乐学习,迈向成功的阶梯	(89)
第5章 积极情绪,做自己情绪的主人	(97)
认识情绪,了解情绪的脉络	(99)
学会分析,积极面对情绪的影响力	(105)
倾诉与倾听,情绪场的掌控者	(111)



感性与理智,管理好自己的情绪	(113)
第6章 积极人际关系,幸福生活的基石	(127)
幸福之源,积极人际关系	(129)
积极人际关系,对幸福至关重要	(132)
心理效应,人际交往的知觉偏差	(134)
有效方法,构建积极的人际关系	(139)
第7章 美满婚姻,永恒幸福的保证	(149)
亲密关系,通往幸福的桥梁	(151)
依恋类型,婚姻关系的原型	(153)
爱,没有完美	(157)
构建美满婚姻的技巧	(160)
第8章 积极人格,幸福一生的力量	(169)
积极心理学视阈下的人格观	(171)
人格优势,幸福感的来源	(176)
培养积极人格,以幸福为目的	(184)
第9章 正视压力,转角就是幸福	(191)
认识压力,找到压力的来源	(193)
学会勇敢,积极面对压力	(198)
正视压力,有效应对压力	(203)
学会解压,积极管理压力	(208)
第10章 心怀感恩,迈向成长的阶梯	(215)
认知感恩,树立感恩意识	(217)
感恩的密码,揭示人性的本质	(220)
学会感恩,走向善与美的人生	(224)
坚持感恩,让生活更幸福	(232)
第11章 珍爱生命,提升生命的价值	(237)
认识生命,探索生命的价值	(239)
珍爱生命,直面死亡	(242)
追寻生命,提升生命意义感	(249)
生命教育,享受幸福人生	(256)
参考文献	(262)
后记	(265)

第1章

幸福人生,从积极心理学开始

为人类的幸福而劳动,这是多么壮丽的事业,这个目的有多么伟大。

——圣西门



走进积极心理,遇见幸福

我幸福吗?什么是真正的幸福?我如何才能获得幸福?有没有持续的幸福?这似乎已成为平凡的日子里我们每个人都会产生的自己都无法回答的问题。2012年10月,中央电视台推出一档节目叫《你幸福吗?》,通过采访街头的普通民众,记录下一些生动有趣、朴实无华,有时又令人意外的回答。这表明,我们关心幸福、向往幸福,但并不明白幸福是什么。

在中国的现代化进程中,“幸福”已成为当前社会的流行词汇,并被人们谈论着、追赶着。各种关于“幸福”的课程开始流行,名称里带着“幸福”两个字的书都在热卖。但是这些似乎已成为励志学和“心灵鸡汤”的天下,并不能真正解决民众所关心的“幸福”问题。真正能帮我们回答“幸福”问题的,只有积极心理学。

一、走进积极心理

积极心理学是心理学界正在兴起的一个新的研究领域,以2000年1月塞利格曼和奇克森特米海伊发表的《积极心理学导论》为标志,越来越多的心理学家投入此领域的研究中。这些心理学家们将矛头直指在过去近一个世纪的历史中始终占据主导地位的消极心理学模式,并展开了一场意义深远的积极心理学运动。

积极心理学思潮的创始人——美国当代著名的心理学家马丁·塞利格曼道出了积极心理学的本质特点,他说:“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的心理科学。”积极心理学致力于研究人类积极的品质,鼓励充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量,倡导促进个人及社会的和谐发展,从而引导人们走向幸福。简单地说,积极心理学就是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法、测量手段等来研究人类的力量、美德等积极心理品质的一个心



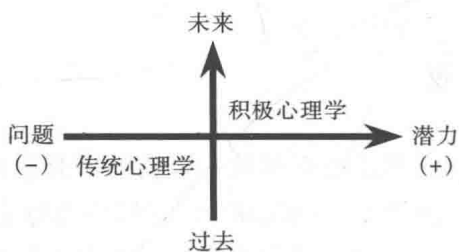
理学思潮。

塞利格曼在《积极心理学导论》中认为,“积极心理品质”由主观幸福感、乐观、快乐和自觉等构成,并认为美德和力量是个体积极品质的核心,具有缓冲器的作用,能成为战胜心理疾病的有力武器。在某种意义上,塞利格曼是将美德和力量与积极品质等同看待的,对美德和力量的考察也成为积极心理学兴起后的研究重点。

2000年7月在 Christopher、Peterson 等人的领导下,研究者们通过拜读大量名人著作,从中归纳出了人类拥有的两百种美德,并在此基础上提出了普遍著作和观点都支持的6种美德,即:(1)智慧与知识;(2)勇气;(3)仁慈与爱;(4)正义;(5)修养与节制;(6)心灵与超越。

人类积极心理品质的概念就是由以上6种人类核心品质组成的。但是这些概念都比较抽象,测量起来较困难,为此,人们开始转向研究实现这些美德的途径。比如,节制能通过自律、谦虚、谨慎等来达到;人性可通过仁爱、爱与被爱的能力、同情等属于“力量”的概念来获得。因此,“力量”是培养人类积极品质的途径。

无疑,积极心理学的产生对我们每个人都具有非凡的意义,尤其是在当下,人们的幸福感严重缺失,积极心理学能够帮助人们找到快乐,找到幸福,并且放大快乐与幸福。因此,了解、运用积极心理学对我们每个人来说都意义重大。



积极心理学是一门能够带给人幸福的心理课程。那么,是不是只要懂得了积极心理学就学会了幸福呢?幸福真的可以如此轻易地获得吗?回答是肯定的。当我们清楚地认识到自己所具有的积极的心理品质、懂得如何积极地去面对人生、掌握让各种心理发挥积极效用的方法、深谙积极心理学的智慧时,我们就能轻易地找到幸福的本源,发现幸福原来如此简单,而我们的人生也会由此而更加美好、幸福。



二、遇见幸福

积极心理学之所以让人们如此着迷,就是因为它能够从生活的方方面面帮助人们作出积极的改变,感受到当前的幸福。下面就让我们一起来看看积极心理学到底能够给人们带来哪些帮助。

(一)积极心理学能够帮助人们拥有改变的力量和勇气

生活中,梦想和现实总是存在差距,而梦想成真的根本前提就是改变现实。积极心理学能够赋予人们勇气和信念,让人们不再纠结于改变是否可能,而是努力地去实现改变,去探索如何才能改变。修习过积极心理学的人都相信:改变虽然困难,但并非不可能。他们会积极调整自身对幸福的满足水平线、对爱的维护方式、对自我的认知等,并通过这些改变来让自己更加幸福,让梦想更加容易实现。

(二)积极心理学能够帮助人们养成积极的心态

一个人快乐、幸福、成功与否的主导因素是内心的状态,而非所处的外部环境。修习过积极心理学的人会用积极的眼光来看待生活中遇见的各种事情,即使在沙漠中,他们也能够感受星光的美丽,而非满目沙土的荒芜;他们会坚守成功的信念,迈着坚定的步伐去追求成功。即使遭遇挫折,他们也能将之看成是积累经验的宝贵历程,而不会沮丧、抱怨、气馁……在积极心态的作用下,他们会越来越接近快乐、幸福。

(三)积极心理学教会人们正确对待自身的不足

每个人都希望自己是完美的,并且能够将事情做到完美,然而这是不现实的。于是,在这种理想与现实的差距下,人们往往不是因为追求完美而背负巨大的压力,就是变得“破罐子破摔”,不能正确对待自身的不足。而积极心理学则教会人们用正确的方式——“适应而非克服”——来对待自身的不足,教会人们适应的方法,来避免不足带来的危害,甚至能让不足之处为人们带来帮助。

(四)积极心理学让人们生活的更幸福

积极心理学告诉人们,人追求的终极目标是幸福、快乐。修习过积极心理学的人不会因金钱、名利等浮华而违背了自己的初衷——幸福、快乐。同时,积极心理学还能够教会人们体会幸福、快乐的方法,赋予人们发现幸福、快乐的慧眼,从而放大我们的幸福感和快乐感。正如哈佛大学教授沙哈尔所说:“金钱与幸福感之间并不存在正比关系,即使经济拮据,只要我们能够拥有积极心理,我们仍然能够十分幸福和快乐。”



(五) 积极心理学可以帮助人们变得更快乐

沙哈尔说过：“除了精神病和死人，每个人都有负面情绪，但这并不等于他们就没有快乐。”生活中，人们总是感叹快乐和幸福太少、太短暂。然而，当我们学会了像沙哈尔及无数积极心理学大师们一样，运用积极心理学将自己的注意力放在那些能给我们带来快乐和幸福的事或人上面，我们就能够拥有更多的幸福和快乐。积极心理学告诉人们，负面情绪是一种自然而正常的生命现象。当人们学会面对它时应有的态度和方法后，人们就能够超越它们，获得更大的快乐。

(六) 积极心理学给予我们看见幸福的慧眼

积极心理学让人们转变关注视角。著名的“吸引力法则”就向人们揭示了这样一个秘密——你关注什么，就有可能实现什么，并且这种实现的可能与你的关注程度成正比。积极心理学正是教会人们去关注幸福、成功、快乐，进而实现幸福、成功、快乐的人生。其实，幸福一直就在我们身边。我们中的大多数人都知道怎样才能更加幸福，只不过因为工作太过忙碌或者对结果太过看重，才会忽视了过程中的快乐，这才让自己感觉不到幸福。但只要稍微被提醒一下，我们就会睁开发现幸福的眼睛，而积极心理学恰恰能够给予我们这样的慧眼。

当然，积极心理学所带来的好处绝不止以上这些，它的好处需要我们在学习过程中去体味。虽然上述好处是非常有限的，但我们相信这些已经足以吸引你去接近它、了解它、体味它了。



美国著名心理学家塞利格曼提出了一个幸福的公式：

总幸福指数 = 先天的遗传素质 + 后天的环境 + 你能主动控制的心理力量 ($H = S + C + V$)。

当代的人们更加开放地生活，我们坦言幸福，我们追求幸福。幸福在哪里？当代心理学告诉我们，幸福也是有指数的，总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感，而不是暂时的快乐和幸福。看了一个喜剧电影，或者吃了一顿美食，这是暂时的快感；而幸福感是令你感到持续幸福的、稳定幸福的感觉，包括对现实生活的总体满意度和对自己的生命的的质量的评价，是对自己生存状态的全面肯定。这个总体幸福取决于三个因素：一是一个人先天的遗传素质，二是环境事件，三是你能控制的心理力量。

摘自：塞利格曼《真实的幸福》





积极接受,面对幸福感危机

幸福感,就是人们根据内化了的社会标准对自己生活质量的整体性、肯定性的评估,是人们对生活的满意度及其各个方面的全面评价,以及由此而产生的积极性情感占优势的心理状态。



(引自 www.chazidian.com/r_ci_faac2845b675)

所谓主观幸福感,按照心理学的界定,是个体对幸福的自我评价,认为幸福是评价者个人对其生活质量的整体评估。它有主观性、整体性和相对稳定性等特点。主观幸福感是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标。

一、幸福感的影响因素

在20世纪60年代晚期到80年代中期,对于人的主观幸福感的测量成为心理学的一个热点研究领域。心理学家对主观幸福感的探讨更多地来自生活质量、心理健康和社会老年学三个学科领域。由于社会学家和经济学家加入幸福感研究的行列,使幸福感的丰富内涵和表现形式得到了更多的揭示。

应该说,作为社会心理体系的一个部分的幸福感,受到许多复杂因素的影



响,其中主要包括:经济因素,如就业状况、收入水平等;社会因素,如教育程度、婚姻质量等;人口因素,如性别、年龄等;文化因素,如价值观念、传统习惯等;心理因素,如民族性格、自尊程度、生活态度、个性特征、成就动机等;政治因素,如民主权利、参与机会等。

在积极心理学课堂上,沙哈尔曾明确说过:“许多人都会把钱的多少作为衡量一个人商业成就高低的重要标准。其实,生活也和商业一样,而幸福感的多少就是衡量人生活质量的一个重要标准。我们可以把负面情绪看做支出,将正面情绪看做收入,当正面情绪大于负面情绪时,就可以说我们的生活是赢利的、是幸福的、是有质量的。反之,生活则是不幸福的、质量不佳的。遗憾的是我们绝大多数人所面临的情况都是负面情绪远多于正面情绪。许多人每天被各种各样的负面情绪所困扰,或者空虚、寂寞,或者烦躁、不安,甚至有相当一部分人已经出现了长期抑郁这一‘情感破产’的现象。随着生活节奏的不断加快、竞争不断地激烈化,人们面临的幸福感危机将会进一步扩大。”

二、积极接受,度过危机

如何很好地度过我们的幸福感危机呢?唯有“积极接受”!

“积极接受”这一原则是哈佛大学的“幸福教父”沙哈尔在其积极心理学课上反复强调的。他认为,对于生活中那些客观存在的缺憾,与其纠结、反复地打击它,不如先去认识、理解它,然后再寻找方法更好地改变它。在现实生活中,人们不可能没有缺憾。各种各样的负面情绪是客观存在的,无论我们采取何种措施也无法将之完全杜绝。有很多人排斥失败、挫折,抗拒孤独、寂寞,殊不知正是在这种排斥和抗拒的心理中,我们才陷入了纠结,从而丧失了自我的幸福感。



她,意气风发、聪颖优秀,十八岁考上重点大学,二十二岁顺利考取了本校的研究生,研究生毕业后学校热情地邀请她留校任教,生活对于她来说就是一片坦途,没有经历一点风浪。许多年后,她步入了中年,虽然保养得很好,但是眼角的鱼尾纹在不知不觉出卖着女人的年龄。每日穿梭在单位与家庭之间,令女人心力交瘁。那个精力四溢、充满活力的女孩已经消失得无影无踪





了,取而代之的是劳碌无为、自认平庸的中年女性。由于对自己不满意,加上长年累月的抱怨,她的身体状况极其不好,吃药、打针、输液竟然成了常事。女人时常会对好友抱怨:“我过得真累啊,为什么幸福那么早就离开了我?”

这位女性之所以感觉自己不幸是因为她不肯面对现实,不愿意接受现在这个不完美的自己。她内心中对年轻的自己印象深刻,岁月的流逝是她不愿意接受的残缺,逐渐衰老也是她不能承受的事实。

她过得真的不幸福吗?她有一份体面的工作,拥有一个美满的家庭,难道这不是真正的幸福吗?



其实,每个人在每个时期都会有不同的烦恼。年轻时可能会面对没有恋人的孤单和事业无成的落寞,中年时要面对青春渐去的遗憾并担负起沉重的家庭责任;等到老年,终于不用为生活奔波了,但很可能会因身体、精力大不如前,或者儿女不在身旁而倍感孤独。面对这些缺憾和烦恼的时候,大多数人都是像上面那位女性一样为了烦恼而烦恼,而不对其作更深一层的心理处理——积极地接受。所谓“积极地接受”并不是听天由命,而是理性地认识到烦恼和缺憾的存在是正常的,并在此基础上确定烦恼和缺憾是否可以改变,以及以什么样的频率、方式来进行这些积极的改变,从而充分地调动起自己的幸福潜能。生活中,虽然许多人一直在努力地改变,积极地追求着幸福,但却不能接受缓慢的改变速度,敦促、甚至逼迫自己在短时间内变得完美,从而使幸福离自己越来越远。



白宇刚参加工作,是一位意气风发的职场新人。他渴望自己能够做到最好,然而这种愿望越是强烈,他的失望就越多。渐渐地,他陷入了痛苦之中,甚至有过辞职的念头。后来,他通过心理调试,终于接受了这些“不尽如人意”的客观事实。他觉得自己所面临的这种情况是完全可以改变的,当自己足够完美了,那么自己肯定可以心想事成。为了在最短的时间内完成积极的自我改变,他为自己制订了四项一定要做到的规定:

一、不许怀疑自己,要充分相信自己的能力;二、不许轻易放弃,每件事情都必须付出百分之百的努力;三、不许情绪失控;四、不许对同事或上司有妒忌或轻视的心理,要理性地向他们学习。

就这样,白宇开始积极地进行自我改变。第一天,他做到了;第二天,觉得这些规定真让自己痛苦……一周后,他陷入了更大的崩溃和自我怀疑