

# 快乐密码

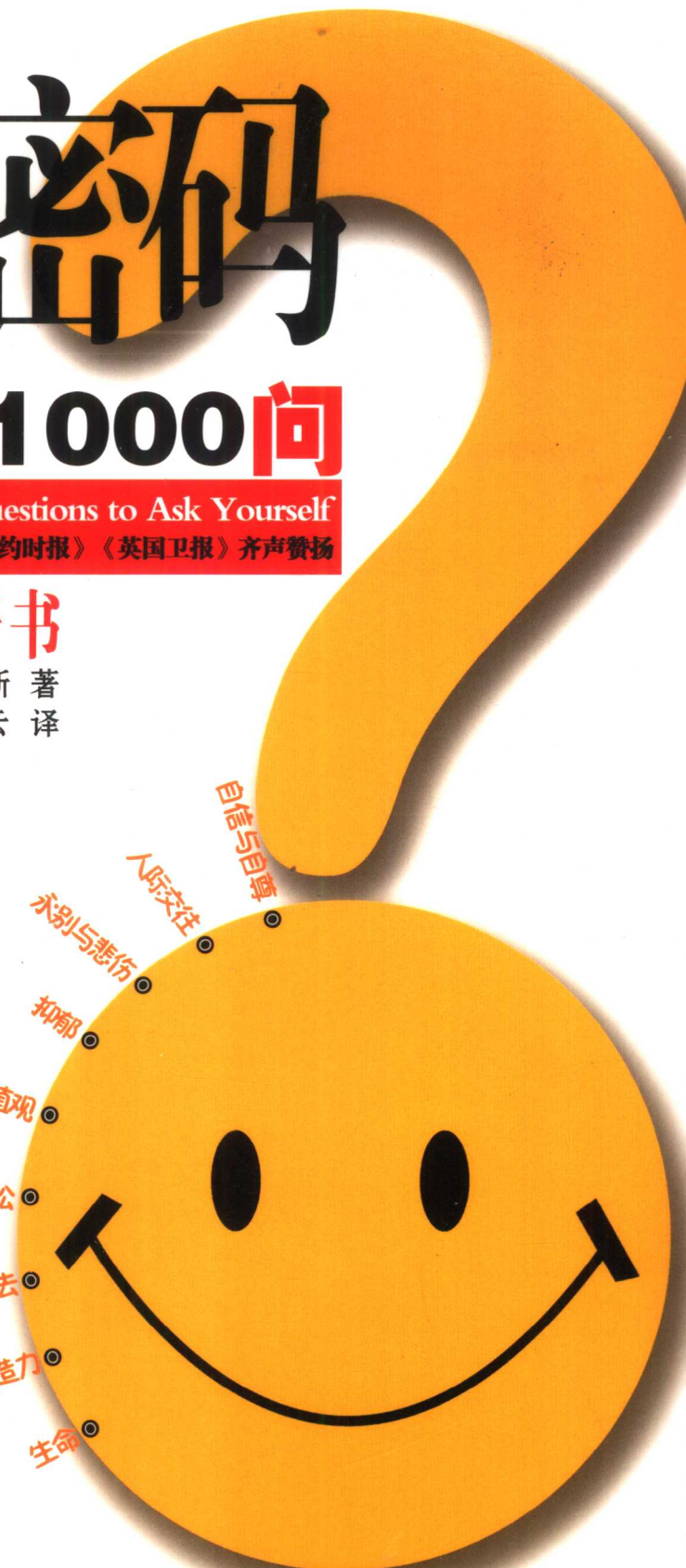
## 心理测试1000问

The 1000 Most Important Questions to Ask Yourself

这本书，不会让你虚掷一生！——《纽约时报》《英国卫报》齐声赞扬

### 英国年度推荐好书

[英] 阿里斯·托马斯 著  
刘锦辉 刘孝云 译



自信与自尊  
人际交往  
离别与悲伤  
抑郁  
个人价值观  
时间，压力与放松  
面对过去  
幸福，快乐，创造力  
生命

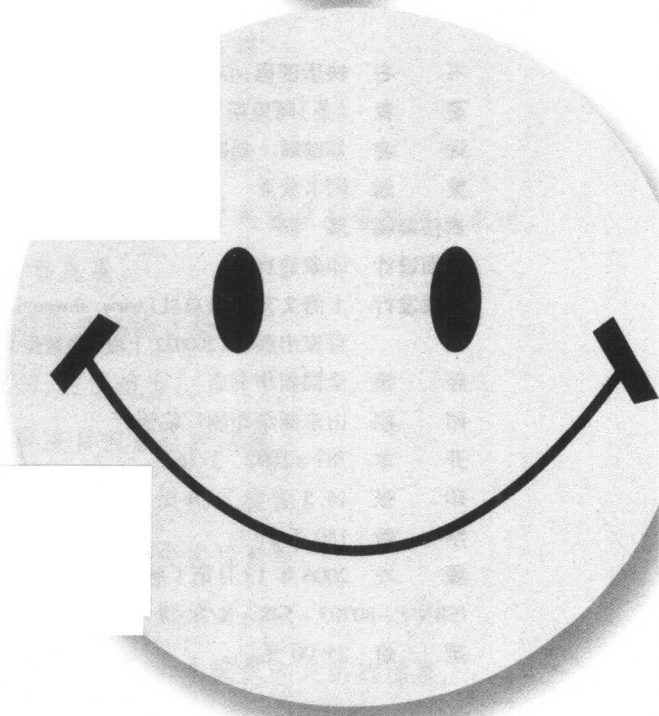
上海文艺出版总社  
百 家 出 版 社

# 快乐密码

## 心理测试1000问

[英] 阿里斯·托马斯 著

刘锦辉 刘晓云 译



上海文艺出版总社  
百 家 出 版 社

**图书在版编目(CIP)数据**

快乐密码:心理测试 1000 问/(英)托马斯著;

刘锦辉,刘晓云译. —上海:百家出版社,2006. 12

ISBN 7 - 80703 - 548 - X

I. 快... II. ①托...②刘... III. 个人—

修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097110 号

THE 1000 MOST IMPORTANT QUESTIONS YOU WILL EVER ASK YOURSELF

by ALYSS THOMAS

Copyright:© 2005 by ALYSS THOMAS

This edition arranged with EXISLE PUBLISHING

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

All rights reserved.

上海市版权局著作权登记号:图字:09 - 2006 - 571 号

书 名 快乐密码:心理测试 1000 问

著 者 (英)阿里斯·托马斯

译 者 刘锦辉 刘晓云

策 划 阿卡狄亚

责任编辑 邢 群

封面设计 印象迪赛

出版发行 上海文艺出版总社([www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com))

百家出版社(200032 上海市茶陵路 175 弄 3 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80703 - 548 - X/B · 8

定 价 25.00 元

自己是最好的心理医生。通过阅读本书，你可以更好地了解自己，帮助自己，因为它用最精炼的语言、最节约的篇幅、最实用的自测形式，涵盖了绝大多数的大众心理问题，它会帮助你在成长、演变和个人发展的过程中抓住那真正的问题所在——怎样才能真正地感觉快乐而充实？这些问题涵盖了：

- 生命
- 自信与自尊
- 个人价值观
- 时间、压力与放松
- 面对过去
- 抑郁
- 永别与悲伤
- 幸福，快乐，创造力
- 人际交往

你可以把这1000个最重要的问题应用到生活中的各种状况中，接着你会惊喜地发现，变化真的发生了，你的思想、态度、感觉与行为都随之发生了转变，你会一天天地快乐起来，你的生活变得越来越有意义！

策 划：阿卡狄亚

责任编辑：邢 群

封面设计：印象迪赛  
13910575075

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

要耐心对待心中尚未得到解答的问题，并尝试去喜欢它们。这些问题就好比是上了锁的房间或是用某种外语写的书。不要急于寻求答案，因为即便有了答案，你也未必理解。关键在于你需要经历这一切。现在就去体验这些问题吧。也许渐渐地在不知不觉中你就会在将来的一天找到答案。

——雷纳·马利亚·里尔克

《致一位青年诗人》

# 前言

**自胜者强。**

——《道德经》

认识自我,才能超越自我。只有正确地认识自己,才能帮助我们发展自己,增强和别人的联系,才能帮助我们及周围的人提高生活质量。这本书会帮助你建立起一套实用而完善的自我认知体系,通过回答书中的问题,你会对自己有一个全新的认识,并突破很多现有的自我局限,你会欣喜地发现:啊,原来这就是我,原来我也能够……

读者不用从头至尾地阅读此书,你可以选择看起来让你感兴趣的部分去读。假如有这么一部分你一点也读不下去,探究一下你读不下去的原因,这也会是一件有趣的事情。如果你对某些话题有强烈的反应,那么也应该有个合理的理由。这一理由可能就是你讲述的关于自己的故事的一部分,故事描述了你是谁、你能做什么和不能做什么,当然这个故事的背景是过去。而这本书的着眼点是你此时此地的生活。也许我们曾经都有过某些局限,而且习惯于按照某种信念系统去行动。这个信念系统告诉我们能做什么,不能做什么,敢做什么,相信什么。这本书最有趣味和最富挑战性的地方,就是提供给你一个全新的观念和工具,帮助你开启属于自己的那个潘多拉魔盒,盒子里装满了态度、行为、情感、思想和信仰,你可以对其中的内容作出保留、改变或遗弃的不同选择。你

可以挑战自我,按照自己的步伐成长、改变、发展,从而获得自强、自信和更强烈的自尊。本书会把这些丰富的信息量以一种最直接易懂的方式呈现给你,就像一个宝藏等待着你的挖掘。

处理任何问题,首先要做到战胜自我。我们善于制造一些需要耗费我们数十年精力去解决的问题,有些时候别人也会给我们制造问题,尤其当我们年幼的时候,通常要花费大量的时间才能爬出我们陷入的问题陷阱。身为一名心理治疗者,我有幸进入了上千人的内心世界,这些人和我一起分享他们的问题、快乐和秘密。与原来责怪别人相比,他们现在更感兴趣的是自己为什么会把事情搞糟了。这么多年来,我在倾听不满意或不快乐的人的过程中,坚持问自己一些问题。这本书就得益于这些问题。

人们为什么并且是怎样把生活搞得一团糟的?怎么才能制止这一切?我们为什么会不高兴,不满足?是什么阻止我们得到我们真正渴望的东西?当然,问题的出现有多种外部原因,也许世界本身就是这样一个糟糕、危险、困难重重的地方。困难随时会发生在我们每一个人身上,有时甚至是我们认为不可能发生的。这时我们所能做的就是采取什么样的态度面对挑战。这本书并不在意发生了什么糟糕的事情,目的是要帮助你在无论发生什么事情的情况下,怎样去尽自己最大的努力。这本书会把你培养成自己的力量源泉,无论事情有多么的艰难,你也不会放弃。这种力量会让你拥有快乐和幸福。

## 改变生活的新神谕

古往今来,人们一直在尝试用各种不同的方法去预知未来,有一些古老的神谕,比如说《易经》和塔罗特纸牌(一种由 22 张纸牌组成的一套牌,包括一张“百塔”和另外 21 张画有恶、善、风、木、土、火等几大要素图像的纸牌,用来算命和在塔罗特纸牌游戏中用作王牌),帮助我们从某种视角来分析一些困难而复杂的问题。这些古老的神谕今天仍旧很受欢迎。然而其中融入的文化与我们



的文化背景可能会存在很大的差异,他们所代表的价值观,比如说对妇女固定的角色的描述,也已不合时宜。这本书提供了一种全新的视角来审视“我们提问的必要性”,并且为我们找到了现成的答案。在尊重和欣赏传统智慧成果的同时,本书在关联、逻辑的基础上提出了一种现代而直接的方法:向自己提问,这是改变我们生活的一道新的神谕。

## 人人都需要改变

人们很容易感觉到脆弱和缺乏信心,并且感到其他的某些人会帮你找到答案。通过培训成为一名生活顾问或心理咨询师并不难,这些人给别人提供解决问题的方法、模式和建议,从而使他们的生活模式化。那么在解决你的问题时这些人真的是比你更合适的专家吗?有些时候来自专业人士的帮助的确让人感到安慰和踏实,而且有时各种治疗方法还真能帮助你找到问题所在,帮你进步。要更加准确清楚地认清自己,有些时候需要借助别人对你的反馈。但是,如果是你自身出了问题,需要修正,再这样做是毫无益处的。一种积极的生活态度,一种自己向自己正确提问的能力,这是从别人那里得不到的,也是本书所要讲的。

与其他流行的心理书或自助书相比,本书以一种不同的方式走进你的内心,它不只是着重于改变你的行为或挑战那些过时的消极信念,尽管这也是本书内容的一部分,这些测试更是用来帮你重新认识你潜在的价值、态度和情感。意识本身是可变的。你会发现,在你读过这本书很久后这些问题仍然在你身上发挥作用。书中的这些提问形式灵活,没有程序式的原则性的答案。作者就是用这样的问题设计使你的思想意识获得更新。

## 困扰

我们每天都要起床,这一点有时看起来也很令人惊异。为什么费这事?战

胜自己是对付困难的首要任务。要想在你头脑中树立一个正确的态度需要做大量的工作,以便你做好准备迎接即将到来的美好生活。很多时候困扰并不在于问题本身,而是我们对待问题的态度。读完这本书后,你解决问题的态度一定会发生改变。如果你还没做好改变的准备,那就爬回到床上去吧,不过请记住我们这本书在等待着你,它会持续不断地、坚定地鼓舞你,令你振奋。

## 为什么我要问自己这些问题

也许你会想:我为什么要回答书中这么多的问题呢?看起来要费不少功夫噢!而且我怎么知道回答之后会有什么不一样呢?那就试试看吧,从你生活中的一个小领域开始应用一下这些步骤。试试这些看起来相对容易不太繁琐的步骤,然后你会发现你成功了。不要一开始就选择那些艰巨的困扰了你几十年的问题。

## 思索

一位非同寻常的心理学家威尔弗雷德·比昂(Wilfred Bion),通过研究分析二战后精神受到创伤的战士,建立了自己的理论。他发现人们为了避免想象自己不愿面对的事情,就把这部分记忆封存在头脑中一个隔绝的空间中。此外,有些人还无意识地去阻碍别人自由思考,因为害怕别人的想法是自己不愿听到的。

比昂对真实的思维过程本身很着迷。是什么能使我们按照自己的意愿去思考并自己去解决问题?使我们能够回想起原来的想法,能够自己解决问题?又是什么阻止了这一切?为什么我们有时候很难进行清晰的思维?部分原因是由于在上学的时候,没人教授我们系统的思维方式(孩子们总是认为不在学校里呆着会比较好);部分原因是我们的思维已经被训练成固定模式,我们已经不习惯质疑事实了;还由于我们害怕知道自己究竟想得到什么。我们头脑中可

能还存在一些我们没有意识到或没有想到的思想。这些潜在的思想正等着我们去研究开发。这些思想不乏解放性和创造力。

比昂提出了一个概念叫做“负 K”，这是存在于每个人心中的一种力量，这种力量让我们生活在阴影之中。这是一种自我破坏、自我抵抗，这种力量让我们为自己的懦弱找尽借口。比昂用“O”来对应“负 K”。“O”也是存在于人们心中的一种未知力量，这种力量让我们成长、发展——这是人类潜能不可停止的过程。罗杰斯，著名的美国心理治疗学家，借助土豆芽在黑暗盒子里的成长来描述这一心理现象。不论要经过多久，有多长的距离，那些小小的土豆芽总会找到通往阳光的路。如果我们能够得到足够的阳光和空间，我们也都会自然地生长，成熟，开花。

### 这是我应得的吗？

得到自己想要的东西是不是自私？你不配得到这些，你应该先考虑别人，先考虑自己的家人，你的资历还不够让你获得你想要的东西——这是在忧虑、禁锢、限制下产生的旧的道德观，别人会因为你做了对自己有利的事，会因为你过着幸福的生活而感到嫉妒；他们不允许你这样做。你没有什么了不起的，根本不值得拥有这样美好的生活。

如果你发现自己有以上这种想法的话，那么该改变自己了。你来到这个世界上不是为了完成别人为你做的安排。你的目的是要实现自我，只有你自己清楚你的生活应该是什么样子的。你自认为的幸福和应该达到的目标与别人眼中的是截然不同的。在你的内心里有一个声音在告诉你什么是你想要的，你想成为一个什么样的人。你最近没有听到这个声音吗？

### 拒绝与借口

你肯定听到过别人为拒绝你而找的借口。毫无疑问你也有自己常用的借

口：你没有时间；你得忙于挣钱；忙于解决其他的琐事；你妈妈可不喜欢你这样；老鼠吃掉了你的家庭作业；在你还不用进健身房苦练之前你不得不减肥。目前你常用的借口是什么？而我要告诉你，你再也不需要这个借口了——如果这个想法让你感到恐慌，那就暂时把书放到一边，直到你可以接受这个观点：你再不用伪装自己。一旦你读完了这本书，回答了书中的问题，你就会觉得没有必要向别人辩解，为自己找理由。

拒绝的确是我们每个人都经常使用的手段，因为我们总是想回避一些问题，这时候拒绝就可以帮助我们将那些易产生焦虑的想法和现实分割开来，这样可以使生活变得更容易，拒绝就会渐渐地成为一种习惯。你一定遇到过这样的人，他们似乎可以否认明显是正确的事情，因为他们认为如果让这事实破坏了一天的好心情那将是多么痛苦的事。

有些人可以一直地拒绝那些烦扰他们的事，与其痛苦地面对它们还不如躲得它们远远的。这种“逃避”的策略并不能长期奏效。有这样一条心理法则——是弗洛伊德自己设立的——所有被拒绝被忽略被压抑的事实最后都要再次出现。藏在衣橱里的骨架不会自行消失，迟早要被人发现。这些事实会以一种不易觉察的形式重新出现。比如，心理和情感上的困惑，身体的紧张。这也是为什么很多心理治疗方法只能在短时间内奏效的原因，从长远来看，你需要的不只是积极的思维和行为的转变，你还需要一些更有效的方式来从根本上改变你的生活。

## 如何使用这本书

这本书就是一个百宝囊，里面尽是新颖的、实用的、绝妙的观念和解决问题的方案。你可以将它们应用到任何情况下。你可以用它们来分析问题的原因，然而最重要的是你可以利用这些方案来对你的生活方式、目标和梦想进行改进和分类，可以利用它们来解决日常问题。与其劝说你去具备一种积极的、理智

的、愉悦的心态,倒不如让你自己多问自己几个问题。在这个过程中,你自己就能够以一种实际而可行的办法把问题解决掉。你不用再去苦想怎样才是积极的思考,相反,如果你的自身压力、你的周围环境和条件不限制你的话,你会很自然地拥有积极的想法,从而主动地选择积极的想法。只要你做好了改变的准备,那么你会变得越来越积极,精力充沛,身心健康。

在书中的每一部分,你都会体验到一种特殊的思维过程。你将通过自己向自己提问的方式学到如何将问题从具体扩展到一般。如果你能够把个人所关注的问题提炼归纳为一个实用的概念,那么这些问题会变得容易处理,因为这样做,问题会被提升到容易把握的概念层次,它就不再是那么个人化和情感化,就如同你将树木从森林中分开一样。一旦众多问题被演绎成更加抽象的价值观念,那么它们就更容易把握,它们便不会让人感到那么尴尬和失望。然后你再回过头来,一步步地回答那些和你比较贴近的提问。听起来这个过程很复杂,其实不然。当然,做到这一点的确需要花费一些时间和精力,它需要你一步一步慢慢来。你最好利用一整块的时间来读这本书,也就是当你手头没有别的事情的时候。

你不用把这本书从头读到尾,选择那些看来有趣的部分开始读。如果你只想选择一章来读,那就读第二章“选择你的价值观”。这部分内容会对你生活的方方面面产生巨大影响。

# 目 录

---

## 前 言 / 1

## 第一章 生活中的问题 / 1

### 我究竟想要什么? / 3

生活中的问题

### 行动 / 8

错误

### 行动标准 / 9

行动计划

### 信心与自尊 / 13

自尊与自我价值

评定你的自尊

七个培养自尊的练习

树立自信方案

### 成功计划 / 21

十三个成功的结果

### 自我障碍 / 24

自我妨碍的因素

你给自己造成了多大的障碍?

## 第二章 价值观选择 / 35

你的价值观是什么? / 37

什么是价值观?

日常生活体验的价值观

决定你的价值观 / 38

价值观列表

价值观练习

做决定——让价值观起作用

道德基础 / 57

道德原则

## 第三章 时间、压力、焦虑与放松 / 61

时间管理 / 63

早间和晚间的问题 / 64

找出恰当的问题

压力 / 66

为什么感到压力?

你承受了多大压力?

应对生活中的压力

你有没有被无形的内心压力所困扰?

如何应对压力 / 74

说“不” / 75

有关“拒绝能力”的问卷

什么是焦虑? / 81

理解焦虑

你是否会出现焦虑的身体体征?

焦虑在精神和情感上的体现

你是否有焦虑的情感和精神症状?

你是否存在焦虑行为？  
如何放松 / 92  
与“放松”相关的提问  
压力缓解法  
正念 / 94  
正念你能做到什么程度？  
识别正念  
想象力练习 / 97  
想象力

#### **第四章 面对过去 / 101**

你是否生活在过去？ / 103  
你的时间轴  
从过去走出来 / 109  
情感转移陷阱 / 111  
艰难的记忆 / 114  
艰难的记忆测验  
前进的误区 / 116  
反思过去 / 117  
消极的生活态度 / 117  
确定并写出你的消极的生活态度  
改变限制你的生活信念  
羁绊 / 120  
打破常规的事物  
抑郁症 / 123  
你抑郁吗？  
抑郁症测验  
一步一步地治疗抑郁症



失落和忧伤 / 131

没被意识到的潜在的忧伤

你正在经受没有解决的或潜在的忧伤吗？

战胜忧伤小贴士

创伤后造成的精神压力 / 136

如何识别创伤后应激障碍的症状？

## **第五章 幸福、快乐和创造力 / 139**

自由 / 141

好奇心 / 143

快乐 / 143

你的快乐指数是多少？

你不幸福吗？

建起通向幸福的道路 / 146

你有多少幸福？

坚持写幸福日记 / 154

探索和乐趣

创造力 / 155

创造性问题

个人的创造力

创造力问卷

“奇迹”

创造性地解决问题

良好的状态 / 165

良好状态的标准

## **第六章 伴侣关系 / 169**

伴侣关系探究调查表 / 172