

幸福力
影响力

别慌张，你急于说再见的现在，或许是别人所谓的“天堂”



幸福着是一种

能力
闫洪丰 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

日 影 响 力 · 幸 福 力

幸福着是一种 能力

闫洪丰 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福着是一种能力 / 闫洪丰编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.4
(影响力·幸福力)
ISBN 978-7-121-22265-8

I. ①幸… II. ①闫… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第317870号

书 名: 幸福着是一种能力

作 者: 闫洪丰

策划编辑: 刘声峰 (itsbest@phei.com.cn)

责任编辑: 刘声峰 特约编辑: 王 钰 文字统筹: 高姗姗

印 刷: 北京天宇星印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 7.75 字数: 188千字

印 次: 2014年4月第1次印刷

定 价: 38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888

／ 推荐序



幸福着是一种能力

杨风池

《幸福着是一种能力》是一部大众心理学科普读物。本书以马斯洛的需要理论为基础，选取大家司空见惯的生活现象，用讲故事的形式娓娓道来，揭示简单而又深刻的人生哲理，阐发生命的价值和意义，促人珍惜生命，感恩拥有，体验人人都可获得的快乐和幸福。当前，中国人对自身心理健康的关注度越来越高，心理自助型读物越来越受到读者的欢迎。《幸福着是一种能力》对于大众心理健康和提升幸福感都具有积极的启迪和引导作用。

本书的作者长期从事面向机关干部、基层群众和残疾人群体的帮助、教育、服务工作，具有与人心理互动的丰富经验。在这本书中，作者讲述了不同类型的生活故事，将心理学理论用于解释实际问题，表达人对幸福的心理追求，用朴实通俗的语言给人以启发，就像一阵阵春风吹散了心灵的迷雾。在《幸福着是一种能力》中，我们不仅看到他对人的尊重、对人性的理解，也看到了他自己对人生的感悟。

追求幸福是每个人发自内心的愿望，每个人在追求幸福的道路上演绎着不同的人生故事。每个人都是一本书，不同的人读，会获得不同的知识。纵观芸芸众生，没有烦恼的人一直在制造烦恼，有烦恼的人一直在解决烦恼。在人生的旅途上，人们一直在追求幸福。然而，怎样才能获得幸福？本书中的人生故事及其解读可以举一反三，非常值得读者思考。

很乐意将此书推荐给关注心理健康的读者、心理学爱好者和一切追求生活幸福的人们。

/ 自序



大学毕业时能够顺利加入中国残联，这着实让我高兴了一番，不仅是因为我在千军万马过独木桥中再次脱颖而出，更重要的是我兑现了我在农村的老父亲对于北京的向往。对未来的期待，让我每天幸福得像一只小鸟叽喳不停。

工作伊始，我投入全部精力认真做事，希望能在工作中出类拔萃。转眼三年时光消逝，蓦然回首，发现还在原地打转——整理文件，频繁开会，印发材料，加上其他一些琐碎的工作（甚至有些工作我都无法给一个确切的称谓），这就是我每天主要的工作内容。于是，我陷入了迷茫。

由于情绪不高，工作积极性难免就会下降。领导觉察后和我谈心，建议我继续去进修学习。至于专业，考虑到与工作的匹配性，建议我学法学。领导的用心，家人朋友的支持，促使我下定决心继续进修。只是，虽购置了有关法律的大量书籍，但根本看不进去。每天守着厚厚的一摞书继续迷茫。严重时甚至食欲不振，爱发脾气，不与人沟通，全不考虑周边人的感受和家人的担心。

一段时间后，自己意识到问题的严重性，甚至担心自己是否得了精神障碍。急切地想解决问题，于是想起了上大学时曾学习过的一些心理学知识或许能有些帮助，我随手找来一本心理学科普图书。或许书里所叙述的情形恰巧正是自己正在经历的，能够感同身受，于是一口气读完一本，继续找下一本，对心理学的着迷一发不可收拾。也许是兴趣使然，抑或是心理学知识帮助了自己，我渐渐恢复了往




日的自信与朝气。

因为不满足于自学，于是下班后就经常跑去参加北京大学、中科院的心理学相关讲座，还报考了中科院心理所的研究生。从单位到中科院心理所大概十多公里的路程，我骑自行车仅用半个小时，朋友形容说我比飞得还快。虽然那几年的学习很辛苦，但心里却很充实很快乐。回到工作岗位后，我开始尝试用心理学的专业知识仔细观察周围的世界，开始了关于人生的初步思考。2008年汶川地震，我作为单位一名懂心理学的专业人员加入到震后心理援助建设。在汶川、北川等地震一线经历的一切，让我对人、对人生有了进一步思考，尤其是关于幸福这个命题。

这是我与心理学的故事。

残联的工作让我对残疾人有了全新的认识。从他们身上，我看到了生命在挫折中迸发出的伟大力量；我看到了他们在面对残疾时的那种乐观向上、永不屈服的阳光心态；我看到了他们自尊自强，对别人心存感激的美丽心灵。与此同时，我发现周围越来越多的健全人却总是在抱怨——收入不够高，孩子的学习成绩不够好，亲人对自己不够理解……仿佛自己就是世上最不幸的那个人。于是我又陷入了思考——人活着的目的是什么？什么是幸福？究竟怎样才能获得幸福？

从地震中死里逃生的人觉得，能活着就是一种幸福；而那些躺在病床上的人认为，健康是一种更大的幸福；对于那些憧憬爱情或者缺少亲情、友情的人而言，有人爱就是一种幸福；而如果找到你爱的人并且那个人也爱你，就会是更大的幸福；对于那些无事可做的人而言，拥有一份工作或事业就是一种幸福；而如果所拥有的这份工作或事业恰恰是你所喜欢的，就会是更大的幸福。对于每个人而言，拥有梦想并为之奋斗，其过程将会是幸福而充满意义的；而一旦能够实现梦



想，那无疑是最大的幸福。

人活着的终极目的是对幸福和快乐的不懈追求。幸福着是一种能力。

这种能力，需要你去感受，去体验，去比较，去认识。呈现在您面前的这一拙作的核心内容，是依据我所亲历的工作与生活体验而形成的。从震区百姓那里体会到活着的可贵，让我倍加珍惜生命。从自己的病痛中恢复健康，让我更加体会拥有健康的幸福。家人朋友的爱，让我更加感恩和知足。能让更多的人体会到幸福，已成为我的梦想，融入骨髓。

本书的写作脉络，参考了马斯洛需求层次理论，可能会让你产生幸福逐级递增的感觉，但并非如此。活着是一种幸福，不应只是针对一无所有的某个个体，而应当是所有人。有人爱、有工作、有梦想，都是幸福。不是你拥有这些而幸福，而是只有当你认识到、感恩到、体验到那是幸福，才是幸福。

本书能够成稿，要特别感谢我的团队伙伴们的共同努力，他们与我一样都在为自己和他人的幸福而努力着。基于这样共同的目标，团队里常常洋溢着温暖和感动。此书能够顺利出版，还要感谢电子工业出版社刘声峰编辑，他为本书进行了一遍又一遍的认真细致的修改和校对，并提出了很多建设性的修改意见，付出了很多心血。

我相信，经历了三十多年经济的高速发展之后，下一个三十年必将是精神大发展的时代，而这其中，“幸福感”将是最受瞩目的社会命题之一。我们将在探寻幸福之路上继续前进，希望能有更多的人因此更加幸福。

将此书作为礼物，送给我即将出生的孩子，希望他（她）一生平安健康、快乐幸福！

闫洪丰

CONTENTS [目录]

你幸福吗? / 001

列出你的幸福清单 / 007

第一篇 活着是一种幸福 / 009

天有不测风云 / 011

活着就是希望 / 014

苦难玉汝于成 / 020

永葆感恩之心 / 026

幸福学堂：不要以为灾难和你无关 / 029

心理测试：你的逆商过关吗? / 030





第二篇 健康是一种幸福 / 037

健康身心是幸福基石 / 039

病来方知健康贵 / 041

健康就如中大奖 / 045

身体障碍不可怕 / 047

莫让心病蚀了本 / 051

雕琢幸福基石 / 055

幸福学堂：世界卫生组织关于健康的标准 / 065

心理测试：你的心理健康状况如何？ / 066

第三篇 有人爱是一种幸福 / 071

最温暖的幸福：亲情 / 074

最平淡的幸福：友情 / 079

最甜蜜的幸福：爱情 / 082

爱是幸福的滋养 / 087

培养爱的能力 / 093

自我悦纳 / 094

理解与共情 / 095

微笑与赞美 / 096

付出与奉献 / 099

让幸福漫天飞舞 / 102

千手观音 日行一善 / 105

幸福学堂：爱情三元理论 / 109

心理测试：你的依恋类型是哪类？ / 112



第四篇 有工作是一种幸福 / 115

工作是自我价值的体现 / 120

工作是串起幸福的项链 / 125

心病只是因为太闲 / 127

快乐工作，握住实在的幸福 / 132

把工作当作使命 / 134

沉入工作中 / 137

做出适当承诺 / 140

养成良好习惯 / 142

幸福学堂：感觉剥夺实验 / 147

心理测试：你知道自己的幸福来源吗？ / 150

第五篇 有梦想是一种幸福 / 155

- 感悟梦想的力量 / 157
 - 梦想是动力的来源 / 162
 - 梦想是幸福的巅峰 / 167
 - 逐梦，为幸福插上翅膀 / 171
 - 认识自我——做最真实的自己 / 172
 - 实现自我——做最出色的自己 / 178
 - 超越自我——做最幸福的自己 / 181
 - 当梦想遭遇“滑铁卢” / 184
 - 幸福学堂：巅峰体验 / 188
 - 心理测试：你的职业兴趣在哪里？ / 194
-



第六篇 幸福就在你我身边 / 201

感悟点滴幸福 / 203

幸福是一种体验 / 204

幸福是一种比较 / 208

幸福是一种能力 / 211

幸福是一种心态 / 214

幸福从未离开 / 217

幸福讲堂：关于幸福感的研究 / 220

心理测试：测测你的幸福感？ / 228

后记——人人皆可幸福 / 230

/ 你幸福吗?



幸福对于不同的人而言，具有不同的定义。心理学家们认为，幸福是当一个人的内心需要得到满足时而获得的一种相对稳定的内在状态。此刻的你，对于幸福又是怎样的看法？你觉得自己幸福吗？请耐心等待填写下面的量表（GWB）^①，看看自己距离幸福有多远吧！（请按照你的第一感觉在相应的数字上画“○”，随后按照要求计算总分。）

1. 你的总体感觉怎样（在过去的一个月里）？

好极了	精神很好	精神不错
1	2	3
精神时好时坏	精神不好	精神很不好
4	5	6

2. 你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼（在过去的一个月里）？

极端烦恼	相当烦恼	有些烦恼	很少烦恼	一点也不烦恼
1	2	3	4	5

3. 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉（在过去的一个月里）？

^① 汪向东，王希林，马弘等. 心理卫生评定量表手册 [J]. 中国心理卫生杂志社，1999，增订版：31-35.

绝对的	大部分是的	一般来说是的
1	2	3
控制得不太好	有些混乱	非常混乱
4	5	6

4. 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去做（在过去的一个月里）？

极端怀疑	非常怀疑	相当怀疑
1	2	3
有些怀疑	略微怀疑	一点也不怀疑
4	5	6

5. 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力（在过去的一个月里）？

相当多	不少	有些	不多	没有
1	2	3	4	5

6. 你的生活是否幸福、满足或愉快（在过去的一个月里）？

非常幸福	相当幸福	满足	略有些不满足	非常不满足
1	2	3	4	5

7. 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智，或对行为、谈话、思维或记忆失去控制（在过去的一个月里）？

一点也没有	只有一点点	有些，不严重
1	2	3
有些，相当严重	是的，非常严重	
4	5	

8. 你是否感到焦虑、担心或不安（在过去的一个月里）？

极端严重	非常严重	相当严重	有些	很少	无
1	2	3	4	5	6

9. 你睡醒之后是否感到头脑清晰且精力充沛（在过去的一个月里）？

天天如此	几乎天天	相当频繁	不多	很少	无
1	2	3	4	5	6

10. 你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼（在过去的一个月里）？

所有时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

11. 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情（在过去的一个月里）？

所有时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

12. 你是否感到沮丧和忧郁（在过去的一个月里）？

所有时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

13. 你是否情绪稳定并能把握住自己（在过去的一个月里）？

所有时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

14. 你是否感到疲劳、累、无力或精疲力竭（在过去的一个月里）？

所有时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

15. 你对自己的健康关心或担忧的程度如何（在过去的一个月里）？

不关心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常关心

16. 你感到放松或紧张的程度如何（在过去的一个月里）？

松弛 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 紧张

17. 你感觉自己的精力如何（在过去的一个月里）？

无精打采 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 精力充沛

18. 你忧郁或快乐的程度如何（在过去的一个月里）？

非常忧郁 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常快乐

19. 你是否由于严重的性格、情感、行为或精神问题而感到需要帮助（在过去的一年里）？

是的，曾寻求帮助

是的，但未寻找帮助

1

2

有严重的问题

几乎没有问题

没有问题

3

4

5

20. 你是否曾感到将要精神崩溃或接近于精神崩溃？

是的，在过去的一年里

是的，在一年以前

无

1

2

3

21. 你是否曾有过精神崩溃？

是的，在过去的一年里

是的，在一年以前

无

1

2

3

22. 你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题在精神病院、综合医院精神病科病房或精神卫生诊所接受过治疗？

是的，在过去的一年里

是的，在一年以前

无

1

2

3

23. 你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题求助于精神科医生、心理专家？

是的，在过去的一年里

是的，在一年以前

无

1

2

3