



大学生幸福课推荐教材

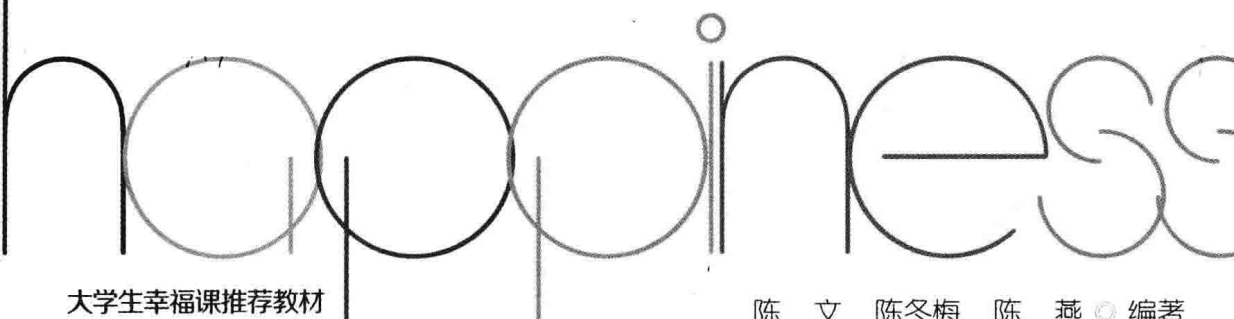
陈文 陈冬梅 陈燕 编著

积极成长 与幸福指引

大学生幸福导学



南大學出版社
NANJING UNIVERSITY PRESS



大学生幸福课推荐教材

陈 文 陈冬梅 陈 燕 编著

积极成长 与幸福指引

大学生幸福导学



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

积极成长与幸福指引：大学生幸福导学/陈文，陈冬梅，陈燕编著. —广州：暨南大学出版社，2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0985 - 8

I. ①积… II. ①陈… ②陈… ③陈… III. ①大学生—心理健康—健康教育
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065354 号

出版发行：暨南大学出版社

地 址：中国广州暨南大学

电 话：总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编：510630

网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版：广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本：787mm × 960mm 1/16

印 张：11

字 数：211 千

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2014 年 6 月第 1 次

定 价：26.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换)



序



幸福是一个亘古而常新的话题。当今社会，有些人过分追求金钱、荣誉、地位、物质享受，认为这就是人生的意义，是幸福的生活。改革开放以来，我国的经济持续高速发展，社会物质财富日益丰富，人们的生活水平日益提高。然而，随着人们物质生活水平的提高，人们的幸福感并没有随之提高，甚至出现下降的趋势，许多人感到内心空虚，生活没有意义，因此，罹患心理疾病甚至选择轻生的大有人在，而一些经济相对不发达地区的人较经济发达地区的人反而感到更幸福。这就不得不使人们发出对幸福的追问：什么是幸福，如何才能得到幸福？

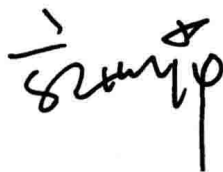
幸福没有绝对的答案，关键在于每个人的生活态度。是否幸福，关键在于物质、情感和精神三者的平衡。幸福感是幸福的核心，它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。大学阶段正是人生观、价值观形成的重要时期，大学生在学习、人际关系、自我成长等方面都可能会遇到心理失衡的问题，有时会因为一个小小的心理波动而偏离了心理健康的轨道，从而对幸福产生认知偏差。如何提高大学生认识幸福、感受幸福和创造幸福的能力，是现代大学及教师面临

的一个重要挑战。

本书运用积极心理学的知识，结合大量的幸福故事，用幸福导航作指引，用幸福感悟作点缀，深入浅出地阐述了幸福的原理以及获取幸福的种种途径，具有较强的可操作性，是一本不可多得的指导学生如何获取幸福的导学读本。通过幸福训练，大学生能更清楚地认识自己、调控自己，并在团体活动中不知不觉地提升自我，走向阳光，走向幸福的彼岸。

大学生是为社会各行各业储备的技术型人才，是国家未来建设的中流砥柱，衷心希望全社会都来关注和重视大学生的身心健康与幸福成长，也衷心地祝愿所有的大学生都能敲开幸福的大门，拥有健康、幸福、成功的人生！

中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会 副主任委员
广州大学教育学院心理学系 系主任、教授、博士生导师



2014 年 1 月



前言



幸福生活，人人为之神往，为之不懈努力。可以说，人的一生就是追求幸福的一生，人类社会发展史就是幸福的创造史，正如英国著名空想社会主义学家欧文所言：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”然而，现实生活中，人人都追寻幸福，但结果大相径庭。这是为什么呢？因为追求幸福是一种能力，而且这种能力并非与生俱来，需要在社会生活中学习、思考、实践而逐步形成，并不断发展和提升。近年来，围绕什么是幸福这一话题，国内外高校正在兴起一门全新的课程——幸福课。在这门课程的引导下，众多年轻人开始对幸福有了新的感悟，意识到要积极面对学习和生活，才能获得幸福。国外高校的幸福课日益成为一门非常受欢迎的选修课，国内高校的相关课程则多以讲座形式开展，且缺乏配套教材。

本书共分为幸福探秘、积极目标与幸福、积极情绪与幸福、积极人格与幸福、积极认知与幸福、积极关系与幸福、积极生活与幸福七个篇章，以“引言”、“名人名言”、“幸福故事”、“幸福导航”、“幸福感悟”和“幸福训练”为编写体例，根据我国大学生的幸福感状况，结合积极心理学理论，以大学生乐于接受的幸福故事为开端，用幸福导航作指引，深入浅出地阐述了幸福的内涵、幸福

的感受以及如何获取幸福的途径等。本书避免说教，可读性强。幸福训练部分能有效地将理论与实践结合起来，进一步提升和巩固幸福课程的效果。

本书是编著者们在多年教学经验和科研成果的基础上，借鉴了国内外大量权威资料编写而成的。姚艳艳、郭泳君、刘东梅、张玲珊、游彩霞、吁诚铭、侯冬梅等老师也参与了教材的编写。但因时间仓促，书中难免存在疏漏和不足之处，恳请广大师生批评指正，多提宝贵意见，以便再版时修订。在此，向一直关注和支持本书出版的专家学者、各级领导和社会各界朋友表示衷心的感谢！

陈文 陈冬梅 陈燕
2014年1月

目录

CONTENTS

序	1
前言	1
第一章 幸福探秘	1
第一课 追寻幸福	1
第二课 发现幸福	5
第三课 感受幸福	9
第四课 创造幸福	13
幸福训练(一)	17
第二章 积极目标与幸福	23
第一课 目标牵引幸福	23
第二课 学会制定目标	26
第三课 职业与幸福	31
第四课 理想与幸福	34
幸福训练(二)	38
第三章 积极情绪与幸福	44
第一课 读懂情绪	44
第二课 情绪魔力	48
第三课 调节情绪	52
第四课 情绪秘密	56
幸福训练(三)	60

第四章 积极人格与幸福	64
第一课 节制与幸福	64
第二课 勇气与幸福	69
第三课 智慧与幸福	73
第四课 公正与幸福	77
幸福训练(四)	82
第五章 积极认知与幸福	88
第一课 幸福掌握在自己手里	88
第二课 幸福是过程	92
第三课 幸福是看法	97
第四课 幸福是不抱怨	101
第五课 幸福是接受不完美	105
幸福训练(五)	110
第六章 积极关系与幸福	115
第一课 人际关系与幸福	115
第二课 家庭与幸福	119
第三课 友谊与幸福	123
第四课 感恩与幸福	127
第五课 爱情与幸福	131
幸福训练(六)	136
第七章 积极生活与幸福	139
第一课 时间与幸福	139
第二课 学习与幸福	144
第三课 工作与幸福	148
第四课 健康与幸福	152
第五课 运动与幸福	156
幸福训练(七)	160
参考文献	168

第一章 幸福探秘

第一课 追寻幸福



幸福是人类社会永恒的命题，也是人类永远的理想和追求。千百年来，幸福成为人们不断追问、探寻、争论的核心问题之一。那么幸福究竟是什么？幸福又隐藏在哪里呢？同学们，你们思考过这些问题吗？

积极心理学认为：幸福是人们的渴求在得到满足或部分得到满足时的一种感觉，也是一种精神上的愉悦，主要包括主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感。

名人名言

人人都寻求幸福，这一点是没有例外的。

——帕斯卡尔（法国数学家、物理学家和哲学家）

幸福故事

故事一：

一个二十出头的年轻小伙子急匆匆地走在路上，对路边的景色与过往行人全然不顾。一个人拦住了他，问：“小伙子，你为何行色匆匆啊？”小伙子头也不回，飞快地向前跑去，只泛泛地答了一句：“别拦我，我在寻找幸福。”转眼20年过去了，小伙子已变成了中年人，他依然在路上疾驰。一个人拦住了他：“喂，伙计，你在忙什么呀？”“别拦我，我在寻找幸福。”又是20年过去了，这个中年人已成为一个面色憔悴、老眼昏花的老头，但他依旧在路上挣扎着向前挪动。一个人拦住他：“老头子，你还在寻找你的幸福吗？”“是啊！”老头回答完别人的问话后，猛地惊醒，一行眼泪掉了下来。原来刚刚问他问题的那个人，就是幸福之神，他用了一辈子去寻找幸福，而幸福之神实际上一直都在他身边。

故事二：

在墨西哥湾的一个小渔村，有这样一个渔夫，他每天睡到自然醒，然后下海去抓几条鱼，他也不贪多，只要抓到几条就回程了。之后，他会陪他的孩子们玩一玩游戏，和村里的邻居们喝喝酒、聊聊天，如此，一天的时间很快就过去了。

这天，渔村里来了一个美国商人，他是来度假的，看着面容有些沧桑的渔夫，他不禁问：“你的生活看起来并不富裕，为什么不多抓几条鱼呢？”

渔夫很不解地说：“我抓的鱼已经足够我们一家人享用了，为什么还要多抓呢？”

美国人哈哈大笑：“你现在的日子有什么意思呢？你应该多捕点鱼，然后买一条大的渔船，还可以组建自己的船队，捕更多的鱼。然后你就可以开公司，享受着金钱给你带来的优越生活——如贵族一般的生活。”

渔夫不以为然，问美国人：“我得花多长时间才能拥有一家大的公司呢？”

美国人盘算了一下，说：“大概要十五到二十年。”

“哦，那么我开了公司之后呢？我又该干什么呢？”

“那之后你就可以把公司变卖了，换成金钱，离开喧嚣的大城市，找一个小渔村，安享晚年。那里山清水秀、宁静安详，而你每天只需要和家人一起睡睡觉、打打牌、听听音乐，那将是多么惬意的生活啊！”美国人回答。

渔夫很不解，对美国人说：“这不就是我现在的生活吗？”

美国人顿时语塞。

幸福导航

故事一中的小伙子一生都在苦苦追寻幸福，却总是与幸福之神擦肩而过，因为他在寻找幸福的路途中，缺少了对幸福的真正理解。这个故事告诉我们，其实幸福就在我们身边，只是要看我们发现了没有。学会了用心体会幸福的时刻，幸福就与我们相伴相随了。

幸福是一种主观感觉，一种精神上的愉悦。心理学研究表明，幸福需要有客观基础，但是客观基础并不是幸福本身。幸福感不仅是一种心理现象，更是社会构造。美国著名的政治学教授罗伯特·莱恩认为：“当人们衣食住行这样的基本需求都得不到满足时，他们不会感到幸福。因此，在基本需求得到满足之前，收入每提高一点，就会使人感到更幸福一些。但是，在基本需求得到满足之后，收入带动幸福的效应就开始呈递减态势，并且收入水平越高，这种效应越小，以至于达到可以忽略不计的地步，这就是所谓的‘快乐鸿沟’现象。”

幸福无关乎一切外物，它来自于你我的心中。曾经有这样一个传说：上帝在赐给人间幸福之前，曾经和天使们进行了一场激烈的讨论，商量着要如何收藏幸福，才能让那些找到它的人更珍惜。有一位天使发言：“我觉得藏在高山的顶峰最好，这样不仅难以发现，即使发现了，想找到也要付出很大的努力。”上帝摇摇头，对这个答案不甚满意。又有一位天使说：“那么把它藏在丛林中吧，只有那些勇敢的、富于冒险精神的勇士才可能找到它。”上帝依然摇摇头。天使们的答案五花八门，但没有一个答案令上帝满意。这时，有一个天使说：“还是藏在人们心中吧，谁会想到幸福就在自己的心中呢？”上帝听了，感到非常高兴。从此，幸福便常驻在我们的心中。确实，幸福不在高官显位之中，也不在万贯家财里，它就在我们每个人的心中。

为了得到幸福，我们曾经追求更高的学历、更为舒适的生活、更好的待遇。因为我们认为，在对名与利的追求过程当中就蕴藏着幸福。然而无数的事实都残酷地告诉我们，我们错了！我们或许变得越来越富有了，但是幸福似乎离我们越来越远，我们仍然有无数的困惑，时常在痛苦和哀怨之中继续我们永恒的追求。幸福看似复杂，其实很简单，幸福就是你内心中最纯粹而美好的感受，只要你用心体会，就可以品尝到幸福的滋味。

只要用心去感受，幸福无处不在。幸福就像空气一样，时时围绕在我们身边，只是我们经常忽视了它的存在。世界上缺少的不是幸福，而是发现幸福的眼睛和心灵。

生活中，有不少人都在追求着幸福，可是在追求的过程中，很多人都说

自己从来没有得到过真正的幸福。他们总是在不停地抱怨着自己没钱，可等到有钱后，他们又抱怨社会不公，羡慕那些拥有健康身体的人。到最后，他们依旧闷闷不乐，丝毫感受不到幸福的存在。不难看出，故事二中的美国人和渔夫的价值取向是不一样的，美国人认为成就一番事业、赚到一大笔钱才是幸福；而渔夫则认为珍惜眼前平平淡淡的生活就是幸福。一个幸福的人不应总是渴望自己没有的，而应珍惜自己已经得到的。只有以这种心态对待生活的人才懂得幸福的可贵，才会发现幸福无处不在。如一个初为人母的人，听到自己的孩子用稚嫩的声音第一次叫自己“妈妈”时，那是一种幸福；一个久病初愈的人，能重新正常地起居生活时，那是一种幸福；一个终日劳碌奔波的人，终于能有一天的闲暇时光与自己心爱的人共处，那是一种幸福……总之，幸福其实很简单。一个微笑，一句问候，一个关心，都足以让人感到幸福。我们一直以为幸福是一件离我们很遥远的事情，可是不知道获得幸福其实可以很简单，因为它就在你我身边。

幸福不能靠他人给予，也不会从天而降，而是需要自己努力去发现和寻找。人生的旅途并非是一帆风顺的，我们要在困苦中学会自足，在挫折中学会自立，在失败中学会自信；家家都有本“难念的经”，能够感受家的温馨才能“家和万事兴”；学习上的压力固然存在，但它能使我们获得提高和完善；而工作上的压力可以使我们的潜能得到发挥，使自身价值得以实现。我们只有这样看待周围的事情，才能焕发出对生活的无限激情，才能感受到幸福的存在，找到属于自己的那份幸福。

同学们正值青春年少，朝气蓬勃，应学会放松心情，在平淡中感受事物的每一种悸动，享受年轻人特有的勇往直前的感觉，珍惜你所拥有的一切。相信只要我们用心去寻找，就能找到开启幸福之门的金钥匙。



你若感觉累了，有床睡便是幸福；你若感觉饿了，有饭吃便是幸福；你若失败了，看见成功的曙光便是幸福；你若感到痛苦，有亲人在身边安慰你便是幸福……幸福有很多种，幸福的内涵很丰富，只要我们有善于发现幸福的眼睛，就会在离我们很近的地方邂逅幸福。当我们用积极的心态看待身边的生活，珍惜自己所拥有的，就会发现，幸福始终和我们在一起，就在你我身边。

第二课 发现幸福

引言

早在古希腊时期，很多哲学家就对“幸福是什么”这个命题有不同的理解，亚里士多德认为认识到自己的潜力就是幸福；苏格拉底认为幸福是由知识和智慧决定的；柏拉图认为幸福是善的理念。千百年来，无论是智者哲人，还是平民百姓，都试图给这个问题找到一个完美的答案。仁者见仁，智者见智。那么到底什么是真正的幸福呢？

美国哈佛大学的心理学教授泰勒·本·沙哈尔认为：幸福的真谛应该是快乐与意义的结合。真正快乐的人，会在自己认为有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴。

名人名言

“人生最大的不幸，就是不知道自己是幸福的，我们很少想到自己拥有什么，却总是念念不忘自己欠缺什么，所以上天赐予我们‘看见’的能力，就会安排各种失去的课程，透过失去让人们学习‘看见’的能力——看见自己拥有的幸福。”如果你相信“幸福在我身上、在我心中”，那么幸福一定可以在你的身上、在你的心中被发现。

——《幸与不幸都是福》

幸福故事

故事一：

小红是一名普通的员工，拿着微薄的薪水，住在郊区租来的简陋房子里，过着简单而平淡的生活。

这位女孩经常说的一句话是：“如果有一天，我有了一大笔金钱……”

朋友们以为她一定会说，用这笔钱去买别墅、豪华车，或者去五星级酒店大饱口福，或者外出旅游。

结果，这位女孩的回答让朋友们都大吃一惊：“我就每天买一束鲜花回家。今天买康乃馨，明天买百合……”

“你现在买不起吗？”朋友们笑着问。

“当然不是，只是对于我目前的收入来说，这有些奢侈。”女孩微笑着回答，她的眼里溢满了令人羡慕的幸福与快乐。

一天，这位女孩在等车时看见一位卖花的阿姨，她身边的塑料桶里放着几束康乃馨。女孩不由自主地走过去，仔细端详起来。这些花的价格非常便宜，一大束才5块钱，如果摆在花店里卖，每束花至少得卖25块钱。于是，女孩毫不犹豫地掏出5块钱买了一大束。

女孩兴奋地把康乃馨捧回了家。每隔两三天，女孩就为它换一次水，再将一些维生素C片溶到水中——据说这样可以使鲜花开放的时间更长些。每当女孩安静地做着这一切的时候，她都觉得特别开心、幸福。

小丽是某外企的高级主管，属于这个城市为数不多的“金领一族”，她一个月的薪水相当于前面那位女孩半年的收入，人们时常向她投来羡慕的目光。然而小丽生活很节俭，除了工作之外，这位女孩很少出入高档的消费场所，也极少购买名贵的时装。

在一次清理废品时，母亲留给小丽的一匹旧布料引起了她的极大兴趣。小丽心想：“这么漂亮的面料扔了很可惜，不如将它送到裁缝店去做一件套装……”

令小丽没想到的是，这布料缝制的衣服穿在身上后，她得到了同事们的一致赞赏。

从此以后，小丽便学会“废物”利用，用小碎花的被套做带盘扣的风衣；用红缎子点缀自己以前“报废”的一条黑长裙……小丽的生活又增添了一份乐趣。

故事二：

一位大学生和一位教授一起去散步。教授对那些求知若渴的学生们非常好，因此被称为“学生们的朋友”。在散步途中，他们看到小路上放着一双旧鞋。他们猜这鞋子是在附近田地劳作的某个穷人的，这个人也差不多该收工了。

学生扭头对教授说：“我们来逗逗这个人吧。我们先把他的鞋藏起来，然后躲在那些灌木丛后，等着看他找不到鞋子的窘态吧。”“我年轻的朋友，”教

授答道，“我们永远都不应该把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。你可以通过帮助穷人，让自己得到更大的快乐。这样吧，我们在每只鞋里各放一枚硬币，然后躲起来，看看他对这个意外发现会有什么反应。”学生照教授的吩咐做了，随后他俩躲进附近的灌木丛里。

不久，那个穷人干完活，穿过田地来到他放外套和鞋子的小路上。他一边穿外套，一边把一只脚伸进鞋里。由于碰到了硬硬的东西，他弯下腰来想摸摸究竟是什么，结果发现了那枚硬币。他面露迟疑之色，凝视着那枚硬币，然后翻过来，看了又看。接着，他看了看四周，可是连一个人影都没有。他把钱放进口袋，去穿另一只鞋。当发现另一枚硬币后，他更是倍感惊异。他大为感动，跪倒在地，仰望上苍，感恩不止。他嘴里念及自己患病无助的妻子、食不果腹的孩子们，现在这些如雪中送炭般的慷慨救助能帮他们渡过难关。

那名学生站在那里深受感动，眼中满是泪水。“现在，”教授说道，“与你先前预谋的恶作剧相比，你难道没有感到更快乐吗？”学生回答道：“您给我上了一堂终生难忘的课。我现在终于领悟到一句话的真谛：给予比接受更幸福。”



同学们，我们已经知道如何去寻找幸福，可什么才是真正的幸福？幸福的真谛是什么？积极心理学的倡导者塞里格曼提出，幸福的三大要素是快乐、投入、生活有意义。他认为，要想得到幸福，就需要从生活中获得更多的乐趣，更加投入自己的事业，寻找使生活更有意义的途径。可见，幸福的核心是快乐。但什么是真正的快乐呢？现在社会上有很多年轻人，整天沉迷于网络游戏，出入高级娱乐场所，甚至寻求毒品的刺激，以为这就是最快乐的事情，是真正的幸福。殊不知随着感官刺激快感的消失，留给自己的是无尽的空虚与寂寞。因此，幸福的实现，不能停留于生理上的一时快感，而是要不断超越与实现人生价值，有意义地生活，不断地创造和奋斗，这样的人生才是充实的、快乐的、幸福的。

幸福的真谛就是把快乐和有意义结合在一起。故事一中的两个女孩为我们诠释了幸福的真谛，把快乐和意义巧妙地结合在一起：小红是一个普通的姑娘，她没有太多的钱去供自己消费，但她很热爱生活，喜欢用花来装点美丽的家，她用心浇灌，细致地修剪，为生活带来更多清香，也带来更多美好的感受。小红觉得这比花钱去一些高级消费场所或者购买一些奢侈品要更有意义得多，也有趣得多。如果拥有更多的金钱，从而带来更多物质上的享受，

她或许不会感到如此幸福，因为那一切只能带来瞬间的满足感，却没有多大的意义。

与小红相比，小丽有较高的收入，她完全可以到高级的服装店去购买精致的服饰。而她却喜欢自己动手去做，变“废”为“宝”，为自己的服饰加入几分别样的意义，由此也拥有了更多他人无法复制的美的享受。同样是美，而前者缺乏了一份韵致，这份韵致，无疑来自女孩的细心巧思。

两个不同的女孩，两种不同的环境，却有着一个相同之处，那就是无论年纪大小，无论贫穷还是富有，她们都在努力过更为有意义的生活，她们将快乐与意义相结合，以一颗积极健康的心，坚持不懈地追求幸福。

我们不禁要感叹，原来幸福的真谛就在这里——将快乐与意义相结合。只有由此获得的快乐，才是充实而饱满的，才是历久弥新的，才是长久的。空虚浮华的享受，只能是过眼云烟，转瞬即逝，不会在你的生命中留下任何值得一提的痕迹。面对这样的两种生活、两种快乐，显然，我们更愿意选择前者，因为我们更愿意选择真正的幸福。

真正的幸福应该是大家可以分享的，大家好才是真的好。故事二中的大学生本想通过捉弄别人而获得快乐，然而这种建立在别人痛苦之上的快乐很显然是与幸福背道而驰的，只有在自己的能力范围之内尽力去帮助别人，让自己的行为变得有意义起来，自己才会获得更多的快乐，获得更大的幸福。古人云：独乐乐，与人乐乐，孰乐？答案是不言而喻的。所以请同学们记住，能把自己的快乐与别人一起分享，才是最大的幸福和快乐！给予永远比接受更幸福！

生活中，身处的环境不同，人们对于幸福感受的心境也大有不同，所感受的幸福程度也有所不同，但有一点却是相同的，那就是心灵快乐才会产生幸福。所以，我们不妨多听听自己内心深处发出来的声音，只要心灵是充实的，生活中便随处可俯拾幸福。不要以为拥有财富就会幸福，不要以为追求形式上的美好与条件上的耀眼就是幸福。幸福其实就是一个过程，一个体会快乐与意义的过程，一个心灵上获得满足的过程。

幸福感悟

世界上的快乐多种多样，它们可能是一时的，也可能是永久的；可能是虚幻的，也可能是真实的；可能是空虚的，也可能是充实的。然而，真正的幸福却只有一种。真正的幸福，要求将快乐与意义相结合；真正的幸福，拒绝一切虚无和空洞。只有你的内心深感所知充满了意义，才能体会到幸福的真谛。