

幸福在哪儿

情感篇

闫洪丰◎编著

幸福，
来源于自己。

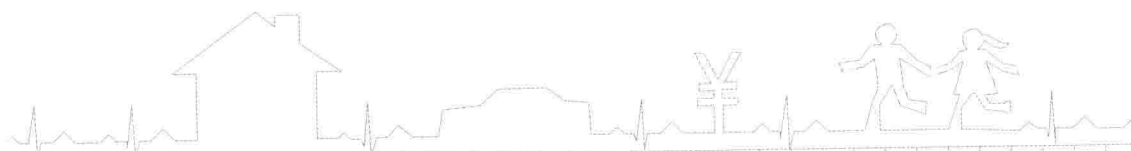


求真出版社

幸福在哪儿

情感篇

闫洪丰◎编著



求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福在哪儿·情感篇 / 闫洪丰主编. —北京: 求真出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-80258-214-9

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 (2014) 第 034712 号

主 编: 闫洪丰

副主编: 宋 飞

编 写: 闫洪丰 宋 飞 唐 婧 吴 翊

顾 问: 刘正奎 史占彪 祝卓宏 黄 峥

幸福在哪儿·情感篇

编 著: 闫洪丰

责任编辑: 高铭坚

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 18.5

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-214-9/B·25

定 价: 35.00 元

编辑热线: (010) 83190255

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

幸福是什么

英国教育理论家欧文曾说：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”那么幸福是什么？幸福在哪儿呢？

从定义上讲，幸福是人们在感受外部事物时，带给内心的愉悦、安详、平和、满足的心理状态。简单地说，幸福就是一个人对自己美好生活的一次又一次满足，是与他人、现实无关的内心感受。因此，是否感受到幸福，同等条件下，取决于自己。

工作和情感是人生中最重要的两件事情。工作让我们在社会中产生价值感，情感则让我们和这个世界有了温情。《幸福在哪儿》从工作和情感两个角度，讲述了“幸福”就在我们每天真实的生活中，在我们智慧地处世和感受中。每个人都能从书中的小故事中找到自己或者周围人的影子，体会到幸福的触手可及。

非常喜欢书中的一句话，“幸福是一种能力”。幸福是每个人都能够拥有的，是可以学习的，甚至是可以提升的。我们有理由坚信：一定能让自己幸福。

在《幸福在哪儿》中，作者洪丰用平实的语言，严谨的学术精神，结合最新的心理研究，揭示出生活现象背后的心理含义。洪丰不仅让读者去了解，还引导读者去体验和感受。因此每个小故事后都会有一个精心设计的小练习。读者可在合上书页后，让心慢慢沉淀下来，问问自己，“我是否想改变”，对自己敞开心扉，写出自己心灵深处的故事。这些小练习能够帮助读者重新认识自己，重新认识世界。

一本用心写就的书，值得读者用心去对待。

读洪丰的书，让我想起了加缪，明知世界的寒冰，却要尽力燃烧，努力地做到自己的最好。认识洪丰是2011年底的一次全国职业心理健康促进会上，那时刚从美国回来，还在倒时差，处在昏昏沉沉中。会后，洪丰拉着我一直探讨“如何让更多的人从心理学中获益”、“如何让更多的人感受到幸福”，他的激情、责任感和使命感深深打动了我们。

作为心理学研究者，我一直将心理学作为科学来研究，却从未想过推广与普及，甚至惠及每个人。显然，上述两个命题是洪丰的动力源泉，为此他投入了极大的热情与精力。在几年间，他从大学生、青少年、残疾人、公职人员等群体入手，探讨与实践着如何让大家感受到幸福，并时时总结、笔耕不断，最终写出了这套《幸福在哪儿》。而他本人也一直践行着、洋溢着幸福感，并把这种幸福感传递给更多的人。洪丰亲身见证了“幸福是一种能力”。

森村诚一曾说：“幸福越与人共享，它的价值就会越增加。”《幸福在哪儿》是一套充满神奇和魅力的书，洪丰把自己的幸福感写进了书中与大家分享。它不仅增加了读者对世界、对自己、对他人的经验和认识，更重要的是让读者从反思中看到感动的力量，找到滋养心灵的源泉，提升了对幸福的感受力。

人生是一场旅行，让我们满怀希望，智慧前行，认识幸福，体验幸福，感受幸福。就像新生命的诞生一样，在阅读和练习的每一天，都有着惊喜的开始和温暖的结束，充满了阳光和幸福。

宋国萍 博士

陕西师范大学心理学院

第一章 PART ONE

恋爱准备期

好男人和好女人都在哪里?	002
你是“剩男”、“剩女”吗?	005
男人都是“外貌协会”的吗?	008
“门当户对”有没有道理?	011
忘不了过去怎么办?	014
你有相亲秘籍吗?	017
表白的最佳时机是什么时候?	020
究竟想找个什么样的人恋爱?	023
喜欢不等于爱?	026

第二章 PART TWO

恋爱进行时

- 为什么情人眼里出西施? 030
- 在哪里约会最能打动人? 033
- 如何安排第一次约会? 036
- 真的是“男人不坏女人不爱”吗? 039
- 她会喜欢什么礼物? 041
- 如何寻找合适的话题? 044
- 女人对男人常有哪些误解? 047
- 如何为爱情增添润滑剂? 050

第三章 PART THREE

恋爱急诊室

- 对方的沉默意味着什么? 054
- 恋人总黏着你怎么办? 057
- 遇到三角恋怎么办? 060
- 吵架真的会破坏感情吗? 063
- 父母反对的恋情要不要继续? 066
- 为什么喜欢年纪大的恋人? 069
- 异性之间存在友情吗? 072
- 我们要“试婚”吗? 075
- 当爱走到终点, 如何分手? 078
- 分手后还能做朋友吗? 081
- 失恋不等于失败? 084

第四章 PART FOUR

我们结婚吧

- 结婚前应该知道哪些事? 088
- 恋爱多久结婚才好? 091
- 为什么会出现“恐婚族”? 094
- 如何让他主动求婚? 097
- 我们可以裸婚吗? 100
- 婚姻是爱情的坟墓吗? 103
- 为什么会出现“闪婚”现象? 106

第五章 PART FIVE

婚姻保鲜术

- 如何延长蜜月期? 110
- 如何让夫妻成为一辈子的情人? 113
- 怎样面对婚姻中的“柴米油盐”? 116
- “牛郎”、“织女”们怎么办? 119
- 家务是我一个人的吗? 122
- 夫妻意见相左怎么办? 125
- 婚姻中的我们可以无话不谈吗? 128
- 怎样制造婚姻中的浪漫与感动? 131
- 女人为何要给老公留面子? 134

第六章 PART SIX

婚姻保卫战

- 如何面对家庭暴力? 138

- 面对离婚该怎么办? 141
- 老公出轨后,我还能信任他吗? 144
- 婆婆干涉我太多该怎么办? 147
- 没人、没钱、没交流的婚姻该怎么维系? 149
- 为什么会选择“闪离”? 151

第七章 PART SEVEN

家庭中的细枝末节

- “更年期”遇见“青春期”该怎么办? 154
- 为什么我总想安排孩子的生活? 157
- 你对亲人感情淡漠吗? 159
- 今年春节去谁家? 161
- 如何处理母亲与妻子的关系? 164
- 如何处理大家庭和小家庭的关系? 166
- 如何面对即将离去的亲人? 168

第八章 PART EIGHT

做最懂孩子的父母

- 为什么我和孩子成了“最熟悉的陌生人”? 172
- 早期依恋关系对儿童成长会产生怎样的影响? 175
- “期待效应”对儿童成长有哪些影响? 178
- 夫妻关系对儿童成长会产生怎样的影响? 181
- 怎样理解“男孩穷养、女孩富养”? 184
- 为什么说沟通是构建和谐亲子关系的有力保障? 187
- 怎样做才是尊重孩子? 190

为什么要赏识孩子?	193
怎样洞察孩子的情绪?	196
怎样给孩子做榜样?	199

第九章 PART NINE

给孩子安全的港湾（幼儿期）

如何回答孩子“我从哪来的”?	202
内向孤僻的孩子是不是有自闭症?	205
一秒都停不住的孩子是不是有多动症?	208
怎样培养孩子的注意力?	210
父亲在孩子幼儿期起什么作用?	213
孩子为什么喜欢把东西往嘴里放?	216
没时间陪孩子怎么办?	218
孩子不想去幼儿园怎么办?	221
两代人教育观念不一样怎么办?	224
“三岁看大，七岁看老”有道理吗?	226

第十章 PART TEN

还孩子自主的空间（学龄期）

沉迷于手机、电视、电脑怎么办?	230
刚上小学不适应怎么办?	233
孩子写作业“慢吞吞”怎么办?	236
给孩子报什么学习班?	239
孩子成绩不理想怎么办?	241

怎样对待孩子的“欺负”和“被欺负”？	244
怎样换个角度看“早熟”？	247
怎样看待孩子的“早恋”？	250
说谎背后的含义是什么？	252
孩子“虚伪”了？	255

第十一章 PART ELEVEN

伴孩子探索中成长（青春期）

孩子不愿学习怎么办？	260
孩子爱攀比怎么办？	262
如何看待孩子的青春期恋情？	265
孩子迷恋偶像怎么办？	268
为什么孩子不愿和父母“交心”？	271
如何告诉孩子青春期“那点儿事”？	274
如何防范青春期厌食症？	277
为什么我的孩子总是“浑浑噩噩”？	279
如何让孩子学会控制情绪？	282
孩子中性化，家长怎么办？	284



P A R T O N E 第 一 章

恋爱准备期

好男人和好女人都在哪里？

众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

——辛弃疾



小故事

陈羲是公司白领，高高帅帅的他谈过几次恋爱。他认为“好女人是一所好学校”，可寻遍了几所“学校”仍然没有找到梦想中的“好学校”。陈羲身边也不乏好女人，但是这些单身好女人却也都在感叹：“好男人都去了哪里？为什么没让我遇着一个呢？”



心理分析

虽然我们对异地恋、网恋早已司空见惯，世界也变成一个越来越小的地球村，但其实大多数人的结婚对象却来自距离自己很近的地方。社会心理学家把这种现象称为“居所临近性”，它表明丘比特的羽箭射程其实很短。

美国的一项研究表明，普通人的配偶和自己住所的平均距离只有5个街区。除非你宅在家不出门，否则你在不远处就能遇到命中天子。他/她也许正在公园遛狗，也许正在书店阅读，也许正在饭店吃饭，也许正在公交车站等车。他/她和你一样，也在等待着好女人/好男人的出现，也在寻找着身边的好女人/好男人。如果公司的

微信一经推出，就受到年轻男女热捧，因为它有一个重要的交友功能，就是“查找附近的人”。缘分其实和距离有关。

但是在这个崇尚“白富美”、“高帅富”的年代，究竟好男人/好女人的标准是什么？人们对于“好”的标准众说纷纭。古人认为“三从四德”是好女人，现在人认为“三从四得”是好男人，即跟从、听从、随从，生日要记得、生气要忍得、花钱要舍得、迟到要等得。

而在心理学上，“好”的标准就是匹配。心理学有一个著名的人际关系理论，即“人都喜欢和自己相似的人”。所以，要找到好男人/好女人，首先自己要是一个同样标准的好女人/好男人。也许你要找的是“白富美”，那么你要先把自己变成“高帅富”；如果你要找的是稳重谦和的男人，那么你先做一个温柔谦虚的女人。当然，也有因为巨大差异而互相吸引的例子，但“相似性”可以让感情更长久。人们常说：“有夫妻相的人感情好。”如果用心理学的“相似性”来解释，并不是因为长相相似所以感情就好，而是因为夫妻二人的人格相似，使他们神情更相近，因而外人觉得他们的长相也相似。这样“相似性”高的夫妻，相处会很融洽，感情肯定是很好的。

找对象和找工作一样，很多时候没有第二次机会，因此在遇到好男人/好女人之前，你需要不断提升自己，使自己变成相同标准的好女人/好男人，当缘分降临的时候，你才有充分的准备去吸引对方，而不是有缘无分。

小练习

1. 你心中的好男人/好女人标准是什么？

2. 请你在周末时尽量少宅在家，多参加社区或者户外活动，并展示出你的“好”。

系·晴

每个人都在寻找幸福，都想得到幸福，但是寻找到对方并不直接等同于寻找幸福。好男人/好女人不能成为你幸福的源泉，幸福需要自己创造。你首先要创造的就是一个美好的自己。有了一个美好的你，再加上好男人/好女人，你们才能共度美好的幸福生活！

你是“剩男”、“剩女”吗？

剩是主动的，也是被动的。同是天涯必剩客，相逢何必曾相识！剩总有剩的理由，但“高不成，低不就”才是剩下来的普遍原因。不想将就，不愿意降低要求，找不到合适的和自己想要的，宁可继续“剩下去”。

——佚名



小故事

小美和她的几个闺蜜正是传说中的“黄金剩女”，闺蜜密聊时没少奚落男生，她们都决心找到自己的真心爱人。可是随着年龄越来越大，小美和闺蜜们内心也慢慢着急起来。今年的平安夜，居然几个闺蜜都同意了崇拜者的追求，幸福地手挽手了。小美对闺蜜们的行为有点不理解：“这些男人可是经常被她们奚落的啊！”但是，小美也在想：“闺蜜们都在我面前秀恩爱，我是不是也该赶快找一个了？我可不要落单啊！”



心理分析

“剩男剩女”的主要原因不全是眼光太高或者太挑。现在的社会，工作讲究效率，大学恋爱容易分手，工作后就是一个词“没时间”，别说约会了，朋友聚会都不一定有空。因为工作，生活圈也就小了。其实你是不是“剩男剩女”并不是最关键的，你需注意的是

扩大自己的交友范围，并且遵从自己内心的声音。

为什么在情人节、圣诞节时总容易表白成功、容易成双成对？甚至平安夜变成了“献身日”？放眼望去，如今的节日一个比一个隆重，情人节满大街的鲜花和烛光晚餐。当你看着身边出双入对的男男女女，原本坚定的意志也很容易被浪漫腐蚀。平安夜就更不用说了，狂欢的青年男女在激光光束的照射下叫嚣着要狂欢、要燃烧。热烈的气氛容易激发人体内的荷尔蒙，相爱的年轻男女，狂欢的氛围，如果窗外再下点雪，那简直就是偶像剧的情节了。

在这样的环境中，你也会想找个人谈恋爱，这是从众心理的一种体现。当周围朋友中谈恋爱的人数逐渐增多时，人的从众心理会逐渐转变成一种强迫观念，认为自己不谈恋爱不行。这容易导致自己降低对恋爱对象的要求，从而糊里糊涂地就喜欢上一个人了，或者“速食”爱情，到头来两败俱伤。

心理学家阿希曾做过一个从众实验。他请大学生们自愿做他的实验者，告诉他们这个实验的目的是研究人的视觉情况。当某个来参加实验的大学生走进实验室的时候，他发现已经有5个人先坐在那里了，他只能坐在第6个位置上。事实上他不知道，其他5个人是跟阿希串通好了的假实验者。阿希要大家做一个非常容易的判断——比较线段的长度。他拿出一张画有一条竖线的卡片，然后让大家比较这条线和另一张卡片上的3条线中的哪一条线等长。判断共进行了18次。事实上这些线段的长短差异很明显，正常人很容易做出正确判断。然而，在2次正常判断之后，5个假实验者故意异口同声地说出一个错误答案。于是真实验者开始迷惑了，他是坚定地