

快乐心理学

HAPPY
PSYCHOLOGY

林昆辉 著



希望24小时热线：400-161-9995

创办人暨学术总监 林昆辉 心理学经典作品之三

中国本土心理学——第一本《快乐心理学》原著

跨越原始的快乐而走到文明快乐，从本能的快乐进化到学习的快乐



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

快乐心理学

林昆辉 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

快乐心理学 / 林昆辉著. —北京：电子工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-121-25846-6

I. ①快… II. ①林… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第075705号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：710×1000 1/16 印张：19 字数：210千字

版 次：2015年5月第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

定 价：49.80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。

C O N T E N T S

快乐心理学（上篇）

019	PART 1 序论
020	（一）唯乐 S—R 模块
021	（二）快不快乐 S—R 模块的四层状态
023	1. 一层的结构模块
023	2. 二层的双元共构模块
024	3. 三层的三元共构 S—R 模块
027	4. 四层的四元共构模块
028	5. 四种类型 52 个 S—R
029	（三）唯乐 S—R 模块的人际冲突
030	（四）十四种快不快乐总表
032	PART 2 生活的四种快乐与不快乐
033	（一）第一种快乐

034	1. 第一种快乐的需求：欲望
034	2. 第一种快乐的实现：满足
036	3. 第一种快乐的执行
037	4. 第一种快乐的角色内涵：被爱
038	（二）第一种不快乐
039	1. 第一种不快乐的四段错误归因
040	2. 第一种不快乐的破坏力
042	3. 第一种不快乐的救援
042	4. 第一种不快乐的正确归因
043	（三）第二种快乐
044	1. 第二种快乐的角色规定
045	2. 第二种快乐的角色内涵
046	3. 第二种快乐的特质
047	4. 第二种快乐的异形
047	5. 第二种快乐与第一种快乐
052	（四）第二种不快乐

C O N T E N T S

052	1. 第二种不快乐的五种破坏力
053	2. 避免第二种不快乐的方法
054	(五) 第三种快乐
055	1. 五种能力的指标
057	2. 求助而不求足的认识
058	3. 第三种快乐的敌人
058	(六) 第三种不快乐
059	1. 第三种不快乐的三个原因
060	2. 第三种不快乐的破坏力
061	3. 降低或解除第三种不快乐的方法
061	(七) 第四种不快乐
062	1. 我快乐, 别人却因而不快乐
063	2. 我不快乐, 别人也跟着不快乐
064	3. 别人快乐时, 我却不快乐
065	4. 别人不快乐, 我也跟着不快乐
066	(八) 第四种快乐

- 067 1. 第四种快乐的分类
- 068 2. 快乐修正程序
- 069 3. 渲染的快乐与不快乐
- 070 4. 复合的快乐与不快乐

072 PART 3 四种快乐的操作程序

- 073 (一) 前置操作程序
- 073 (二) 中置操作程序
- 073 1. 首次定位技术
- 074 2. 二次定位技术
- 074 (三) 后置操作程序

075 PART 4 四种快乐的操作魔法

- 076 (一) 第一种快乐的魔法
- 076 (二) 第二种快乐

C O N T E N T S

077	(三) 第三种快乐魔法
078	(四) 第四种快乐
079	PART 5 四种快乐的危机与转机
080	(一) 唯乐生活模型
080	1. 单一唯乐生活方程式
081	2. 二重唯乐方程式
082	3. 三重唯乐生活方程式
082	4. 四重唯乐生活方程式的救赎与转机
084	PART 6 第五种快乐与不快乐
085	(一) 第五种快乐
085	1. 第五种快乐的修炼
087	2. 第五种快乐的智慧：互利共荣
088	3. 第五种快乐的操作魔法

090	4. 第五种快乐的挫败
096	5. 第五种快乐的价值
097	（二）第五种不快乐
097	1. 第五种不快乐的沉沦
099	2. 我要让自己不快乐
100	3. 我要让别人不快乐

103 PART 7 第六种快乐与不快乐

104	（一）第六种快乐：生之喜悦
105	1. 第六种快乐的知识
107	2. 第六种快乐的真相：四颗心
121	（二）第六种快乐的操作
121	1. 享受第六种快乐
122	2. 运用第六种快乐
123	（三）第六种不快乐：死之苦痛

C O N T E N T S

123	1. 自杀者
124	2. 绝症患者与重症急、慢性病患者
124	（四）第六种不快乐的危机
125	（五）第六种不快乐的心身状态
126	1. 轻度危机
127	2. 中度危机
127	3. 重度危机
128	4. 急迫危机
128	（六）第六种不快乐的死亡时间表
130	（七）第六种不快乐的学习与启动
132	（八）第六种不快乐的解除
132	1. 第一阶段的救援
133	2. 第二阶段的救援
134	PART 8 第七种快乐与不快乐
135	（一）第七种快乐

136	1. 想乐就乐
137	2. 动念即乐
138	3. 当下即乐
139	（二）第七种不快乐
139	1. 普世魔法——引 - ☆为苦
140	2. 痛苦魔法——引 + ☆为苦
142	（三）快乐的人与不快乐的人
142	（四）快乐的经验与不快乐的经验
144	PART 9 结论

快乐心理学（下篇）

149	PART 1 序论
-----	-----------

C O N T E N T S

152 PART 2 快乐的定义

153 (一) 行为的后效：情绪

155 (二) 主动性情绪与被动性情绪

155 1. 第一个真相：等待被动性快乐

157 2. 第二个真相：追求主动性不快乐

160 3. 第三个真相：等待被动性快乐，追求主动性不快乐

160 (三) 追求主动性快乐，接受被动性不快乐

161 1. 接受被动性不快乐

175 2. 追求主动性快乐

179 PART 3 快乐与不快乐的等级

180 (一) 快乐的三个等级

180 1. 第一级快乐：想了就快乐——思考的快乐

180 2. 第二级快乐：看了、听了、说了、闻了、摸了就快乐——体
验的快乐

181	3. 第三级快乐：吃了、买了、做了、拥有了才快乐——占有的快乐
181	（二）快乐的储存与快乐箱
182	1. 快乐箱
184	2. 数位快乐箱
184	3. 记录与享受一辈子的快乐
185	（三）不快乐（或痛苦）的三个等级
185	1. 第一级不快乐：想到就不快乐——思想的不快乐
185	2. 第二级不快乐：看到、听到、说到、闻到、碰到就不快乐——体验的不快乐
186	3. 第三级不快乐：不吃、不买、不做、没拥有就不快乐——失去或得不到的不快乐
186	（四）不快乐的储存与痛苦箱
187	1. 痛苦箱（不快乐不见得是痛苦，此处依俗称来表示：不快乐。）
187	2. 痛苦箱的操作技巧
189	3. 快不快乐的选择

C O N T E N T S

194	PART 4 欲望与嫌恶
195	（一）欲望：我要快乐
196	1. 欲望的满足与不满足
200	2. 欲望的操作与管理
202	（二）嫌恶：我不要不快乐
202	1. 嫌恶的四个界面
207	2. 嫌恶的操作与管理
210	PART 5 幸福与痛苦：欲望与嫌恶的量化管理
211	（一）幸福感的量化技术
211	1. 六大心理连带关系
214	2. 幸福盘Ⅰ与幸福指数
219	3. 幸福盘Ⅱ与幸福指数
223	（二）痛苦感的量化技术
223	1. 六种心理创伤

225	2. 痛苦盘 I 与痛苦指数
228	3. 痛苦盘 II 与痛苦指数
229	（三）幸福盘与痛苦盘的运用
229	1. 四种功能
231	2. 两种魔法
233	3. 苦乐综合盘
234	4. 心理咨询技术
235	（四）欲望与嫌恶的量化管理
235	1. 幸福与痛苦的理性抉择
239	2. 三组欲望与嫌恶
241	PART 6 快不快乐的事件管理
243	（一）事件的分类
243	1. 第一类事件：想做就可以做的事
244	2. 第二类事件：想做却不能做的事

C O N T E N T S

244	3. 第三类事件：不想做就可以不做的事
244	4. 第四类事件：不想做却非做不可的事
245	（二）四类事件的关系
245	1. 幸福快乐的事件：第一类与第三类事件
245	2. 痛苦不乐的事件：第二类与第四类事件
245	3. 第一类事件与第二类事件
246	4. 第三类事件与第四类事件
246	5. 第二、四类事件的操作
247	6. 第一、三类事件的操作
249	（三）创伤事件：四类事件相对定位的冲突
249	1. 四类事件的相对定位
250	2. 创伤事件
256	（四）四类事件的自我抉择
257	1. 第一类事件
257	2. 第二类事件
259	3. 第三类事件

260	4. 第四类事件
261	（五）四类事件的 20 种基本抉择
261	1. 4S20R 一览表
263	2. 第一类事件的三种选择
264	3. 第二类事件的七种选择
266	4. 第三类事件的三种选择
266	5. 第四类事件的七种选择
269	6. 4S20R 的纪录与管理
274	（六）四类事件的 98 种选择
275	1. 4S98R 全览表 I
278	2. 4S98R 全览表 II
282	（七）第二、四类事件的调适与改变技术
284	1. 如何处理第二类事件
296	2. 如何处理第四类事件
301	PART 7 结论