

幸福才是 最重要的事情

提升幸福感

不可不读的积极心理学

「加」露西·曼德维尔◎著

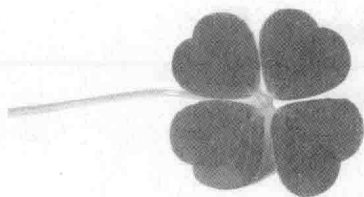
孔秀云◎译



Le bonheur
extraordinaire des gens
ordinaires

幸福才是 最重要的事情

「加」露西·曼德维尔◎著
孔秀云◎译



Le bonheur
extraordinaire des gens
ordinaires

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福才是最重要的事情 / (加) 曼德维尔著; 孔秀云译. -- 南京: 江苏人民出版社, 2015.5
ISBN 978-7-214-14912-1

I. ①幸… II. ①曼…②孔… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 301794 号

Published originally under the title: *Le Bonheur extraordinaire des gens ordinaires*
© 2010, Editions de L'Homme, division of Groupe Sogides inc. (Montréal Québec, Canada)

江苏省版权局著作权合同登记号 图字: 10-2014-532

书 名 幸福才是最重要的事情

著 者 [加] 露西·曼德维尔
译 者 孔秀云
责任编辑 刘 焱
装帧设计  新艺·书文化 | 蔡小波
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jspph.com>
<http://jspph.taobao.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司
开 本 718mm × 1000 mm 1/16
印 张 18
字 数 216 千字
版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-214-14912-1
定 价 39.80 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

目录

第一部分 序言

序言 / 1

第一章 序言 / 1

第二章 序言 / 1

第三章 序言 / 1

第四章 序言 / 1

献给我的父亲，他向我证明了追求幸福永远不会太迟。

献给我的母亲，是她造就了我的一切。

第二部分 正文

第一章 正文 / 1

第二章 正文 / 1

第三章 正文 / 1

第四章 正文 / 1

第三部分 附录

附录一 / 1

附录二 / 1

附录三 / 1

附录四 / 1

第四部分 参考文献

参考文献 / 1

参考文献 / 1

前言 一个男人的故事

他，一个在医院卧床不起的男人。近五年来，他的身体状况越来越差，终于虚弱到了无法行走的地步，甚至每一次的呼吸都会让他觉得痛苦。他也无法再进食：一根管子直接插到了他的胃里，负责他每天生理所需的食物；还有一根管子则接到了大肠上，负责他的日常排泄。他的生命靠一大堆壮观却不见得多有效的药物维持着。

有一天，医生来到他的房间，用略带艰涩的语气告诉他，不会有奇迹发生了，他的生命已经走到了尽头，他得做好停止治疗的准备。带着对医生职业权威的尊敬和顺从，男人答道：“谢谢您，医生。我知道该怎么做了，请把我的孩子们叫来吧，我们



现在就可以停止治疗了。”这个于 2004 年 7 月 26 日——也就是我生日的前一天——辞世的男人便是我的父亲。是他教育了我面对生活要乐观，面对死亡要有感同身受的同情心。

这部关于积极心理学的作品能够得以问世，与父亲那段漫长的临终的日子，以及我在医院与他共度的那些日日夜夜是密不可分的。我坐在他的病床边，落笔写下本书开头的几行字；通过他的眼神，我真真切切地领会了“勇气”“人性”和“宽容”这几个词的含义。我也明白了无论条件有多么艰难，我们仍是可以幸福地活着的。

本书要讲的是普通人怎么去拥有非凡的幸福，或者说是人人都可以学习的积极心理学。它可以为每一个在生活中寻求身心安康的人带来灵感，也可以为那些专业人员提供一些具体的思路和方法，那些专业人员的职业便是帮助他人更好地生活，或改变他人的人生观。简而言之，本书要让读者品尝的不仅是幸福的滋味，也有给他人带来幸福的滋味，就像“予人玫瑰，手有余香”。

如何令人开心？

大家可以试着做这样一件事：对某个朋友、亲戚、邻居，或者是某个客人生活中某些令人开心的事感兴趣，让他讲讲这样的事，讲讲他性格中正面的令他感到骄傲的某一点，或讲讲某个愉快的际遇。专心听他说话，且时不时问他些问题，让他多说一些，让他感觉到你的关心。大家可以注意一下他讲这些的时候是如何面带微笑的。他充满了活力！如果你鼓励他接着讲，他会很开心地继续他的故事……他会觉得很舒服。

谈论那些令人开心的事会让人本能地觉得惬意。在日常生活中，多谈谈这样的事可以让人觉得很开心。和痛苦的人说些让他们觉得开心的事可以帮助他们走出痛苦。可见这么做是有治疗功能的。

对幸福的渴望

你最想要的是什么？你很有可能会回答：最想要的是幸福。你期望身心健康，你憧憬精彩纷呈的人生，你希望能够充分施展你的才华，你希望和周围的一切和谐共处。从本质上来讲，积极心理学所关心的课题正是那些你认为最重要的东西。它认为我们想要幸福的愿望是可以实现的。你我皆凡人，只要我们换种眼光看待生活，属于我们的恒久幸福便唾手可得。

在健康和医疗领域有这样一些人，他们主张不仅要治愈病人，更要在痊愈的病人心里种下对未来美好生活的希望的种子，积极心理学把这样一些人重新召集了起来。不仅如此，该学科也关心你我这样没有病的普通人，力求让我们大家的生活更美好。

与之相反的是，有的科学教人试图搞清楚痛苦的“配方”，正如还有的热衷于寻找痛苦的根源。迪迪埃为什么会变成今天这个样子：打孩子，在小孩子们不听话的时候无法控制自己的情绪？玛蒂娜又为什么会如此害怕与人亲近，以至于无法和任何人建立恋爱关系？

积极心理学则试图向我们解释、让我们懂得那些能够使人想要好好活着、享受生命的观点。它旨在回答以下问题：为什么“留给下一代”最让人开心？为什么乐观的人更长寿？为什么做爱或者画画的时候我们会感觉不到时间的流逝？那些圣贤在死亡的艺术上有什么可以教给



我们的？艾米莉在8岁时遭受了乱伦性侵犯，她是如何保持内心平静，并在今天做到去支持其他性侵犯受害者走出阴影的？卡门是乳腺癌患者，可是她对生命依旧充满感激，其中的奥秘又是什么呢？

人类身上最美好的东西

积极心理学和绝对乐观主义的狂热粉丝们口中高呼的“正向思考”口号毫不相干，两者千万不可混淆。积极心理学主要是从对病理学模型的反抗中发展起来的，而病理学模型被视为心理学的信条。心理学在病理学模型的影响下发展成了卡罗尔·莱福（Carol Ryff）和波顿·辛格（Burton Singer）这两位美国心理医生口中的“破烂人生修理工厂”。但是，心理学的研究内容不能不包含人类身上“最美好的东西”！

因此，积极心理学提出彻底改革的建议：把“最好的”，而不是“最坏的”，放到舞台前面。它要求强调健康，而不是疾病；强调力量，而不是脆弱；强调解决办法，而不是问题所在。在这个观点上，焦点解决治疗创始人史蒂夫·德·沙泽尔（Steve de Shazer）用如下箴言解释了本书的精神：没有破就不要修；相反，一旦知道什么有用就多做点；而如果没用就别重复了，想想其他办法吧。

还有一点必须强调：本书并不否认“病人”需要治疗，也不否认得了精神病的人身上或者生活中有什么“不妥当”的地方，我们需要对此进行检查和治疗。但是，提高身心健康水平并不是只有靠减轻病症才能达到。专家也好，个人也好，我们大家都应该认识到，健康是由多个方面构成的，除了疾病，我们也应该看到还有另外很多依然健康的那些方面，而这些健康的方面也应该得到培养和照顾——就好像

一个庄园有很多块土地，不论是贫瘠还是肥沃，每一块土地都需要耕耘。

描述各种病症及其治疗方法的书不计其数，它们的问世和存在自然是必要的；它们可以给那些受病痛折磨的人提供一些具有启发性的答案。本书则从另一个角度出发，旨在超越病痛和得到幸福。



前言 一个男人的故事

第1章 人性的阴暗面

- 002 | 与生俱来的消极倾向
- 004 | 战后归来的绝望士兵
- 005 | 弗洛伊德和癔症患者的“常人的幸福”
- 008 | 病理模型及其“病例”
- 011 | 放大镜下的现实生活

第2章 正能量改革

- 014 | 那些伟大的哲学家们关于幸福的理论
- 015 | 人本主义心理学的问世
- 019 | 科学教主马丁·塞利格曼
- 023 | 不惜一切代价寻求幸福的信念

第3章 关于人类正能量的科学

- 025 | 一个备受争议的名称
- 030 | 健康并非仅仅无病无痛
- 035 | 乐观的缓冲效应
- 039 | 想象中的现实

第4章 如何知道自己是否幸福？

- 045 | 判断我们是否幸福的科学方法
- 049 | 面对面沟通

第5章 正面情绪

- 052 | 乐观与幸福的关系
- 056 | 备受关注的幸福学

第6章 幸福的生理学原理

- 060 | 我们的祖先和我们的灾难型大脑
- 065 | 好事以量取胜
- 066 | 多巴胺：安康荷尔蒙
- 067 | 运动让身体分泌快乐荷尔蒙

第7章 幸福是天生的还是后天培养的？

- 073 | 幸福设定点
- 074 | 安康的悖论
- 077 | 告诉我你是谁，我便可以告诉你你是否幸福
- 081 | 乐观 VS 悲观
- 086 | 消极思想的积极作用

第8章 复原力强的那些人

- 090 | 幸运者的大脑
- 091 | 复原力：在逆境中站起来
- 094 | 一种常见的魔力
- 096 | 在不幸中成长

第9章 幸福可有性别之分？

- 101 | 女人比男人更幸福吗？



104 | 每个人都有其强项和弱点

105 | 人生路上的转折点

第10章 究竟是什么让我们感到幸福？

107 | 幸福不是一道算术题

108 | “美好”的一天

110 | 不同文化对幸福的不同定义

115 | 工作能带来快乐吗？

119 | 幸福跟受教育程度和智商有关吗？

122 | 你是否觉得年轻人要比老年人幸福？

第11章 金钱买不到幸福

130 | 越有钱就越幸福吗？

137 | 金钱带来的幸福如昙花一现

142 | 珍惜我们拥有的，还是觊觎我们尚未得到的？

147 | 列一张最爱清单

第12章 幸福与健康的关系

150 | 安慰剂效应

154 | 大脑可以伤害也可以治愈身体

157 | 对身体有利的情绪和感受

162 | 不切实际的积极自我评价

164 | 积极情感让人更长寿

第13章 爱情和友谊与幸福的关系

168 | 已婚者比单身者更幸福吗？

176 | 幸福二人世界的奥秘

179 | 选择的悖论

184 | 对爱抚的需求

第 14 章 幸福可以通过学习得到吗？

188 | 我的男友是真的很走运吗？

188 | 快乐小贴士

191 | 你看到的是繁星还是手指？

195 | 幸福等式

第 15 章 幸福入门 ABC

202 | 大脑再教育

203 | 享受快乐

212 | 多做点我们已经做得很好的事

223 | 给予的快乐

第 16 章 持续的幸福

232 | 峰终定律

234 | 幸福是暂时的

234 | 我们是蹩脚的预言师

242 | 痛，但是依然幸福

246 | 无论生活怎样平淡无奇，我们都能幸福地活着

第 17 章 成就幸福人生的十个方法

255 | 1. 记住生活中的快乐点滴

256 | 2. 用幸福等式重塑大脑



- 257 | 3. 活在当下，珍惜现在
- 259 | 4. 停下来用心感受生活
- 260 | 5. 滚雪球般的小小幸福
- 261 | 6. 为人谦逊
- 262 | 7. 助人为乐
- 264 | 8. 想想那些受苦受难的人
- 265 | 9. 选择你的“世界”
- 266 | 10. 活出真我

总结 我的幸福



第1章^①

人性的阴暗面

“

有位教授曾经说：如果你想在心理学上成名，那就应该发表一篇阐述人性比我们所能想象的还要恶劣的论文。

——史蒂夫·鲍姆嘉纳和玛丽·克罗瑟斯^②

心理学自问世以来就更偏向于关注人性的阴暗面。但这肯定不是因为人性本无善的缘故！只要回想一下2010年海地地震当地人救助被困群众时的英勇作为，我们就能反驳“人性本无善”论了。更何况，在人的一生中，我们每个人都会有需要面对痛苦、享受平静或纯粹幸福的时候。

其实，心理学更钟情于研究那些负面事物也不是完全错误的。我们每个人的注意力都或多或少地被厄运吸引着，因此，人们对那些不

①有意愿了解积极心理学起源的读者会对本书头两章比较感兴趣，否则对大部分读者来说可以直接从第三章开始阅读。

②史蒂夫·鲍姆嘉纳（Steve Baumgardner）和玛丽·克罗瑟斯（Marie Crothers）是两位美国心理学家。他们撰写的关于积极心理学的著作就像一个知识的金矿，为本书的顺利写作和完成提供了不可或缺的帮助。



大可能的或者意想不到的意外感兴趣也是可以理解的。一个有妄想症、自以为是天神下凡来拯救众人的青年，自然要比一个默不作声看着报纸等公交车的路人更惹人注意。不寻常自然就让人好奇！

当然，关心那些乐于助人的行为和虽然默默无闻却同样闪烁着人性光芒的人也是合情合理的。事实上，任何一个普通人都可以向往成为研究对象。同样的，虽然日常生活琐碎而艰难，但我们仍可以期待更美好的人生。

丨与生俱来的消极倾向丨

很多原因可以解释为什么人类对生活中的负面事件特别感兴趣，其中之一就是人类天生喜欢把不寻常的事视作坏事——即便客观地说，事情其实是不好也不坏的。这种倾向在每个人身上都或多或少有点儿，有些人表现得不是很明显，而有些人却表现得很极端：他们没有一天不在杞人忧天、抱怨，或者把一些日常小插曲当成节外生枝，然后指责别人给自己的工作造成不便。

根据现任职于加利福尼亚大学的心理学教授罗伯特·艾蒙斯（Robert Emmons）的理论，人类的这种消极倾向是客观存在的，也就是说，它是有神经生理学基础的。它很有可能是人类在从物竞天择的自然法则中脱颖而出的过程中建立起来的：幸存者们正是因为比别人更能够辨识危险的信号，从而做出更加迅速的反应而生存了下来。换句话说，人类——或者从更广阔的范围来说，史上所有幸存下来了物种——正是那些对周遭的危险保持高度警惕的动物。其他的物种都被狮子吃光了！

如今，虽然我们已经不再生活在狩猎时代了——肉食动物不会在郊区马路上奔跑，我们的生活条件也已经完全改变了——但这种自卫和反击的条件反射机能在我们的身体中已经根深蒂固。该机能在我们毫无意识的情况下一如既往地运行，仿佛我们的生存依旧需要依靠它的支持，有时候它甚至还会平白无故让我们处于警觉状态。因为同样的原因，我们忘记了另外一个事实：希冀、快乐和信任这样的正面情绪也是我们生存的必要条件。没有它们，我们便丧失了求生的意志。

不是常规，而是例外

“狂吠的单犬比百条沉默之犬更吵。”

——马修·李卡德引用过的谚语

社会学家们说，消极倾向的存在是因为负面事件相对正面事件而言更稀少。不幸之所以更引人注目，是因为它们是事与愿违的事物——它们不是常规，而是例外。

玛丽是个单亲妈妈，34岁，生活看上去很平常。每天早上她早早起床准备早餐和午餐便当盒，并监督孩子们按时出门上学，然后把自己打扮一下去上班，接着又在傍晚的时候买菜回家。晚上她要做晚饭、洗碗、陪孩子们写作业，并整理屋子。接着，她就睡了。有一天，令她震惊的事情发生了：她无法像往常一样起床去做她每天都在做的事——她突然觉得生活毫无意义，并因此陷入了深深的