

高等学校公共基础课规划教材

大学生 心理健康 “微”教程

MENTAL HEALTH OF
COLLEGE STUDENTS

主 编 陈 刚 刘曼曼



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>

高等学校公共基础课规划教材

大学生心理健康 “微”教程

主 编 陈 刚 刘曼曼

副主编 来 燕 姜晓燕 汪 磊

编 委 丁艺雪 王晓梅 方 静 俞慧娜

唐 超 蒋笑燕 鞠 颂

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本教材在内容上依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，结合本科院校大学生的身心发展特点与实际生活，紧扣大学生适应和发展的主题，设置心理健康概论、探索人际、探索恋爱、探索情绪、探索自我、探索生命等六个单元，每个单元包括2-3个“微课堂”，每堂课配合教学视频着重介绍一个知识点，通过导入、理论介绍、理论应用、延伸阅读、实训操练等栏目，将知识学习、知识应用和自我探索有机结合，从而帮助学生更好地内化知识，学以致用。

本教材由教学视频和配套文字两个部分组成，教学视频由13讲“微课”组成，每讲“微课”约10分钟。“微课”围绕某一个心理健康知识点，以生动活泼的语言、图文并茂的画面，深入浅出地开展教学。文字部分，除了配合教学视频介绍相关知识点的基本内容以外，着重通过“案例解析、常见问题答疑、课堂练习、补充阅读”等形式，强化理论在实际生活中的运用，提升学习的实效性。

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

大学生心理健康“微”教程 / 陈刚, 刘曼曼主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.8
ISBN 978-7-121-26544-0

I. ①大… II. ①陈…②刘… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第149816号

责任编辑: 贺志洪

特约编辑: 张晓雪 薛 阳

印 刷: 涿州市京南印刷厂

装 订: 涿州市京南印刷厂

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: 787×1092 1/16 印张: 14.25 字数: 371.2千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

印 数: 4000册

定 价: 35.00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 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888

前言

浙江中医药大学的心理健教育工作起步较早，是浙江省首批高校心理健教育示范单位。作为教员，我见证并参与了我校心理健教育的发展历程。上世纪80年代末，学校开始酝酿和筹备大学生心理健教育；1991年正式启动心理健教育课程教学工作，当年在全体新生中开设《心理卫生》专题讲座，每学期10学时；1998年开设《心理健教育概论》选修课，课程教学时数为36学时；根据教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健教育课程教学基本要求》的通知精神，2012年我校将心理健教育课升格为公共必修课程，覆盖全体学生，并将课程名称更改为《大学生心理健教育》。

据抽样调查显示，98%以上的在校大学生认为学校有必要开展心理健教育。我校《心理健教育概论》课开设后，始终受到了同学们的热烈欢迎，每学期都成为选修率最高的一门课，有一学期选修该课的学生人数占到了全校一年级学生总数的83%。调查统计显示，绝大多数学生对心理健教育课程的效果给予了积极的肯定，96%的学生认为对自己成长“很有帮助”或“有帮助”；许多听过课的学生都表示，心理健教育课听与不听不一样、心理健教育知识学与不学不一样，通过学习使同学们对心理健教育问题开始重视，并懂得如何对心理进行自我调节，或寻找心理辅导的有效途径，从而使自己能更加轻松、快乐、积极、自信地去学习和生活。我们曾做过心理健教育课程前后的心理测量结果对比研究，统计数据证实：通过有计划实施心理健教育及心理素质训练，学生的心理健教育状况有较明显的改善。

为了适应课堂教学的需要，2003年由我领衔编写了《大学生心理健教育概论》一书，由人民卫生出版社出版，作为《心理健教育概论》课的正式教材。随着教学改革浪潮的兴起和信息技术在大学教育中的运用日趋成熟，我校对《大学生心理健教育》课也进行了深度的改革。2013年，以心理健教育中心（教研室）刘曼曼、来燕老师为主体，设计了“翻转课堂”教学模式，并主持完成了系列“微课”的创作。两年来，《大学生心理健教育》“翻转课堂”的教学实践取得了较好的成效，但原来的教材显然已经不再适用于当下的教学需要，主要原因有二：一是目前使用的教材强调内容全面、结构完整，但忽略了知识介绍的深入性和实用性，不太适用于以“微课”为基础的“翻转课堂”教学模式；二是仅有“微课”，没有配套文字，学生的学习不够深入，不利于课堂教学过程“促进知识内化”这个教学目标的实现，许多教师仍然根据教材沿袭着传统的“知识传授”的课堂教学目标。基于以上原因，为了将《大学生心理健教育》“翻转课堂”深入推行下去，以期取得更好的教学效果，我们决定编写配套教材。

本教材由教学视频和配套文字两个部分组成，教学视频由13讲“微课”组成，每讲“微课”约10分钟左右。“微课”围绕某一个心理健教育知识点，以生动活泼的语言、图文并茂的画面，深入浅出地开展教学。文字部分，除了配合教学视频介绍

相关知识点的基本内容以外,着重通过“案例解析、常见问题答疑、课堂练习、补充阅读”等形式,强化理论在实际生活中的运用,提升学习的实效性。

本教材在内容上依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,结合本科院校大学生的身心发展特点与实际生活,紧扣大学生适应和发展的主题,设置心理健康概论、探索人际、探索恋爱、探索情绪、探索自我、探索生命等六个单元,每个单元包括2-3个“微课堂”,每堂课配合教学视频着重介绍一个知识点,通过导入、理论介绍、理论应用、延伸阅读、实训操练等栏目,将知识学习、知识应用和自我探索有机结合,从而帮助学生更好地内化知识,学以致用。

导入部分:通过故事、寓言或案例引出本堂课的知识点,并明确提出“学习目标”,有利于教师和学生明确哪些内容需要重点掌握,哪些内容需要熟悉,哪些内容只需要了解,以便有的放矢地教与学。

理论介绍部分:通常包括基础知识和拓展知识两个部分。基础知识与微课中的知识点相互匹配,是学生必须掌握的内容,也是学生在复习迎考时重点学习的内容;拓展知识部分与基础知识相关度较高,是基础知识的深化或延伸,并非必须掌握但要熟悉。

理论应用部分:通过案例解析和常见问题答疑两个板块,帮助学生更好地将理论与实际生活相结合,目的是帮助学生更好地理解和掌握理论知识。这部分内容和“微课”一起,是学生课前自学的重要内容。

延伸阅读部分:包括课外链接和推荐资源两个部分,内容上主要考虑前沿性、趣味性和启发性,目的在于帮助学有余力的学生开拓视野。教师也可选取其中学生感兴趣的部分在课堂上做进一步分享。

实操训练部分:对于教师来说这部分内容是课堂教学设计的一个模板,教师可以结合本班学生的实际情况加以筛选,根据课前了解情况,针对学生的薄弱点和疑难点选取部分练习用于强化知识、促进体验。对于学生来说,通过实操训练不仅可以在心理测量中认识和了解自我状态,还可以通过个人和小组练习进一步巩固知识、加深体验,此外它也可以作为自我心理探索和心理成长的点滴记录。

本书编写由我和刘曼曼负责统筹,刘曼曼负责第5单元的编写,来燕负责第1、2单元的编写,姜晓燕负责第3单元的编写,汪磊负责第6单元的编写,第4单元由刘曼曼、姜晓燕、汪磊共同编写。唐超、蒋笑燕、俞慧娜等参与了“微课”的设计与制作,以及教材中部分素材的收集工作。全书成稿后,由我和刘曼曼负责统稿、修改。本书配套资源可以从华信教育网(www.hxedu.com.cn)免费下载、向出版社编辑(hzh@phei.com.cn)索取以及扫描二维码图标观看相关视频。

在本书的编写过程中,得到了浙江中医药大学李俊伟副校长以及教务处张翼宙处长,学工部方年根、石磊峰两位处长的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

在教材编写过程中我们参阅和引用了大量的文献资料和专家学者的研究成果,谨此一并致谢。

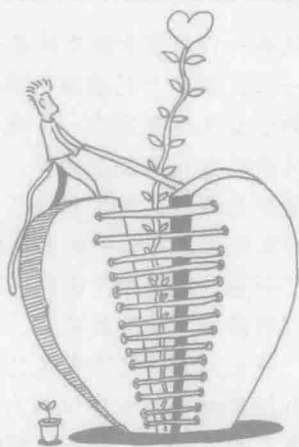
由于《大学生心理健康》“翻转课堂”的教学实践尚处于不断积累经验的过程,加之我们学术水平的限制,本教材一定还存在着诸多的不足和问题,热忱欢迎广大师生对本教材提出批评意见,以便我们不断修改完善。

陈 刚

2015年5月于钱塘江畔

目录

第1单元	健康人生从心开始——大学生心理健康概论 ···	1
第①堂	幸福人生：积极心理学概述 ·····	2
第②堂	和谐身心：心理健康简介 ·····	14
第2单元	揭开人际和谐的面纱——探索人际 ·····	29
第①堂	沟通你我：人际交往原则 ·····	30
第②堂	你好我好：人际冲突的应对 ·····	44
第3单元	让青春之花美丽绽放——探索恋爱 ·····	57
第①堂	爱情花开：爱情三角形理论 ·····	58
第②堂	携手同心：爱的五种语言 ·····	74
第4单元	驾驭情绪笑对人生——探索情绪 ·····	91
第①堂	走近情绪：情绪ABC理论 ·····	92
第②堂	解剖思维：挑战你的非理性信念 ·····	106
第③堂	释放压力：压力与压力管理 ·····	118
第5单元	与自己相处的艺术——探索自我 ·····	136
第①堂	多维透视：人格与自我完善 ·····	137
第②堂	认识自我：自我概念 ·····	152
第③堂	悦纳自我：自我价值感 ·····	169
第6单元	穿越风雨始见彩虹——探索生命 ·····	182
第①堂	直面危机：心理异常及判断原则 ·····	183
第②堂	珍爱生命：心理危机 ·····	199
参考文献 ·····		220



第 1 单元

健康人生从心开始——大学生心理健康概论

第①堂 幸福人生：积极心理学概述

第②堂 和谐身心：心理健康简介

第1章 幸福人生：积极心理学概述

这是一件日常生活中的普通小事，也是一个积极心理学的故事。

一位父亲在自己屋前的草地上割草，他做得专心致志，希望能尽快完成。而他的小女儿尼奇则在一旁玩耍，又唱又跳，还不时地把父亲割下的草抛向天空。父亲叫女儿别乱扔杂草，女儿似乎像没有听到一样，继续把草到处乱扔。急于整理花园的父亲不耐烦了，斥责了女儿。女儿一声不响地走开了，可不久她又回到花园，并且一本正经地对父亲说：

“爸爸，我想和你谈谈。”

“当然。”爸爸回答。

“爸爸，你还记得我在过5岁生日之前的情况吗？你常说我在3岁到5岁之间是一个经常爱抱怨和哭诉的人，那时的我经常要对许多事抱怨和哭诉，也不管这些事是要紧的还是无关紧要的。但当我过了5岁的生日后，我就下决心不再就任何事对任何人抱怨和哭诉了，这是我长这么大做过的最难的一件事。不过我发现，当我不再抱怨和哭诉时，你也会停止对我吼叫和训斥。”

女儿尼奇的话使这位父亲非常吃惊，他没想到自己小小的女儿居然明白如此深奥的道理——停止抱怨，积极生活！而自己却总生活在消极的阴影里，总是用消极的方式对待他人，换一种积极的方式去应对会不会更有效呢？这位父亲是一位知名的心理学家，女儿的话促使他进一步思考，心理学是否也应该多去研究人的积极方面，研究人积极品质的形成呢。

这位父亲就是美国心理学会前主席塞里格曼。他发起和推动了一场新的心理学运动：积极心理学（positive psychology）运动。正如塞里格曼自己所说：

“女儿尼奇的话一直在我耳边回响，这些话虽然使我感到有点羞愧和不安，但即使我非常清楚地看到了自己的使命：发起一场积极心理学运动。”

各位同学是否曾经也做过类似尼奇这样的决定呢，决心要停止抱怨，积极生活？或者像这位心理学家那样，习惯于消极的思维方式。我们为什么需要一场积极心理学的运动？本节课，我们将带领你：

- 熟悉什么是积极心理学以及它的主要研究内容。
- 了解乐观型与悲观型两种不同的解释风格。
- 探索自己的幸福感水平。
- 练习用积极心理学来改变自己的生活。

一、理论介绍



基本知识

（一）什么是积极心理学

积极心理学是20世纪末在西方心理学界出现的一种新的研究取向或思潮，是“致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学”。以塞里格曼等人为代表的美国心理学家，首次将人的乐观、幸福感、好奇心、心理弹性、利他、智慧和创造的勇气等作为实证研究的课题。他们在《积极心理学导论》一文中宣称“当代心理学正处在一个新的历史转折时期，心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭幸福美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意”。

心理学自1897年取得独立的科学地位之后，主要面临三项使命：①治疗人的精神或心理疾病；②帮助普通人生活得更幸福；③发现和培养人类的卓越才能。但是“二战”后，心理学的研究重心发生了偏移，只强调心理疾病的治疗，而忽略后两项任务的重要性，导致“很多心理学家几乎不知道正常人怎么样在良好的条件下获得自己应有的幸福。”更令人遗憾的事实是，随着心理疾病研究的深入，患心理疾病的人数却日渐增多，这一现象似乎是与心理学的研究初衷背道而驰的，不得不引起心理学家们的反思。消除心理疾病并不意味着个体就能获得幸福和快乐。

其实对大多数人来说，过丰富而有意义的生活才是与自己息息相关的。积极心理学研究的对象是平均水平的普通人，用一种更加开放、欣赏性的眼光去看待和理解人类的潜能、动机和能力（甚至人类的问题或缺点）。相对于过去的心理学而言，积极心理学中的“积极”主要包含三层含义：第一是对前期集中于心理问题研究的消极心理学的修正；第二是倡导心理学要研究人心理的积极方面；第三是强调用积极的方式对心理问题做出适当的解释，并从中获得积极意义。

（二）积极心理学的主要内容

当前，积极心理学的研究主要包括三个方面：一是主观层面上关于积极情绪体验的研究，包括对过去的幸福感和满意度、对现在的愉悦感、对未来富有建设性的认知等；二是个人层面上关于积极人格特质的研究，形成了与疾病分类谱相对应的六类24种优势人格体系；三是群体层面强调建设积极的组织系统，主要研究如何创造良好的社会环境促使个体发挥其人性中的积极层面。

1. 积极的情绪体验

积极的情绪体验是指个体满意地回忆过去，幸福和从容不迫地感受现在并对未来充满希望的一种心理状态。当前，关于积极情绪的研究很多，主观幸福感（subjective well-being）、

快乐(happiness)、爱(love)等,都成了心理学研究的新的热点。其中,最有影响力的一项研究是积极情绪“拓展-构建”理论(the broaden-and-build theory of positive emotions)。该理论认为,某些离散的积极情绪,包括高兴、兴趣、满足、自豪和爱,都有拓延人们瞬间的思想和行为的能力,并能构建和增强人的个人资源,如增强人的体力、智力、社会协调性等。它直接推翻了过去心理学中关于情绪研究的一个经典结论:消极情绪更有利于个体产生准确的认知。

2. 积极的人格

人格是一个复杂组织,它在日常生活中支持着个体的认知、情感和行为。人格的形成受遗传因素和后天的各种生活经验的影响。所谓积极人格指的是个体能在生活中不断主动追求幸福并时时体验到这种幸福,同时又能使自己的能力和潜力得到充分的发挥。因此积极人格理论强调的是对积极人格特质的研究。

(1) 美德与优势人格

心理学家彼得森博士(Christopher Peterson)带领的团队梳理了几乎所有人类重要的文化典籍,从圣经、道德经、佛教经典、古兰经等宗教典籍,到流行小说,希望从中整理出具有普世价值,能被所有文化和时代承认的,又彼此独立的美德与优势人格。最终,他们提炼出了6种核心美德和24种优势人格。每一种美德由不同的优势人格组成,个体可以通过发挥这些优势人格来实现这些美德。例如,仁爱可以经由仁慈、博爱、爱人与被爱的能力、牺牲或热忱来达到。智慧与知识可以由创造力、好奇心、开放性思维、热爱学习、正确观察事物之间相互关系来实现。下面罗列了6类核心美德与24种优势人格。

- 智慧和知识:包括创造性、好奇心、热爱学习、思想开放和洞察力5种性格优势。
- 勇气:包括诚实、勇敢、坚持、热情4种性格优势。
- 仁爱:包括善良、爱、社会智慧3种性格优势。
- 公正:包括正直、领导力、团队合作精神3种性格优势。
- 节制:包括原谅、谦卑、审慎、自我调节4种性格优势。
- 精神卓越:包括对美和优点的欣赏、感激、希望、幽默、灵性5种性格优势。

感兴趣的同学可以登录塞里格曼的网站(www.authentic-happiness.org)去做一下优势调查(VIA Strengths Survey)。做完问卷之后可以立即得到结果,它会将你的优势依序排列,最强的在最上面,并且将结果与其他完成问卷的人进行对比。积极心理学认为,美好的生活来自每一天都应用你的突出优势,有意义的生活还要加上一个条件——将这些优势用于增加知识、力量 and 美德。这样的生活才是有意义的生活。

(2) 乐观型解释风格与悲观型解释风格

有这样一则笑话。蟑螂家的两个儿子性格不同,老大悲观,弟弟乐观。一天老大哭着对父亲说:“生活还有什么意思,别人都说我是害虫。”这时弟弟回来了,高兴地对父母说,“别人对我真好,见到我都和我打招呼——Hi,虫”。这便是解释风格的不同了。

“解释风格理论”最早来源于塞里格曼早期的习得性无助的研究。塞里格曼发现,在对狗进行了多次不可躲避的电击之后,狗就会放弃任何的努力。他将这一现象称之为“习得性无助”(learned helplessness)。依据这个发现,塞里格曼把这一现象推广到了人类自身,认为许多人存在的诸如抑郁、过分内向等心理问题的主要原因很可能是因为“习得性无助”,阻止个体采取任何积极的行动。由此,塞里格曼发展出了“解释风格”理论,把人格分为

“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”两个对应的极点，两个极点之间构成一个中间状态，每一个人的性格都处在这两个对应极点之间的某个位置。

“乐观型解释风格”的人倾向于认为失败、挫折是外部原因所致，是暂时的，不会长期存在，而成功、成就是来源于自己的努力，是可控的、可重复的。他们会说：“我这次没做好，但不是每次都做得不好”、“我只是这件事没做好，但在其他方面还是挺优秀的”。“乐观解释风格”的人会认为失败和挫折只限于此时此地。

而“悲观型解释风格”的人与此相反，他们倾向于认为失败、挫折是内部原因所致，是难以避免的，而成功、成就是偶然的，源自于不可控的外部原因，是不可复制的。所以，“悲观型解释风格”的人在遇到不愉快的事情时会说：“这是我的错！”、“我就是个很糟糕的人”、“我做什么都不行”。他们会将失败与挫折延伸至过去与未来；乐观型和悲观型解释风格如下图所示。



3. 积极的社会组织

积极心理学把那种能够促使个体获得更多积极体验并易于形成积极人格的环境系统称为积极的环境系统，目前主要关注的重点在社会制度层面，例如和谐的社会、团结的家庭，积极的教育体系等。积极的社会制度不仅是建构积极人格的支持力量，也是个体不断产生积极体验的最直接来源。积极的组织机构能够促进积极特质的发展和体现，进而促进积极主观体验的产生。并且，随着积极心理学的兴起，可能会影响更多学科对积极社会制度的关注。

二、理论应用：如何变得幸福？

有这样一幅画，画面上是一位蒙着双眼的少女，手里弹拨着仅剩一根琴弦的古琴，发出微弱的乐音。从她的衣着和体态可以看出，她已经饱经苦难，既看不到光明，也无法弹奏出音乐。

面对这样一幅失落消沉的画面，如果是你，你会怎样命名？

它的创作者，英国画家乔治·弗雷德里克·瓦兹将它命名为《希望》。瓦兹认为，绝望意味着放弃，而希望意味着即使遇到极大的困难，也绝不放弃，就像画面中的少女，就算琴弦断了，仍然要努力演奏。这幅画也被美国总统奥巴马称为改变他



一生的一幅画。

不同的人对待世界和人生的态度是不同的，或积极或消极。与传统的心理学不同，而积极心理学所强调的是，能够发现逆境中的希望，能够发掘自身的潜力，能够让自己生活得更幸福。



常见问题Q & A

Q1：“积极心理学能带给我们什么？”

A：积极心理学让我们学习如何生活得更幸福。

大多数人认为，如果要幸福，必须消除自己的不幸。如果能够去除抑郁、焦虑等负面情绪，把那些不开心的东西从生活中剔除掉，我们就会很快乐。但大量的研究事实已经告诉我们，这两者之间并不对等。即便我们剔除了不快乐的成分，快乐也不会自动出现。在从负面情绪通往正面情绪之间是“从负到零，从零到正”的动态转化。

如果你常常问自己的问题是：我有什么缺点，我有什么不足。诚然这能让你改正错误，弥补不足，但并不代表能够实现卓越。人的注意力是有限的，如果你仅仅问哪里错了，哪里有问题，哪里要改进，那你最终看到的只能是问题和缺点。积极心理学则会采取另外一种问法：为什么我尽管有这样一些缺点和不足，但还是坚持下来了？哪些优势让我做到了这一些？如何发挥优势让自己变得更强？这是一种关注视角的转变。就像上面的那幅画一样，你能否从中看到希望呢？

问题缔造现实。

积极心理学的作用如同一套心理防御系统，通过培养乐观、积极、正念、有价值感这样的能力，来改变我们看待和体验世界的方式，让我们突破框架，激发潜能，更好地应对不可避免的困难。这如同我们的生理免疫系统，拥有健康的体魄，并不意味着我们不会生病，但这意味着我们不会常生病，就算生病了，也能恢复得更快。

没有谁的人生是一帆风顺的，困难和考验总是存在的，而它们恰恰可以增强我们的免疫系统。我们所要做的就是培养积极的态度。一个快乐的人和一个不快乐的人的区别不在于是否感到伤心、抑郁和焦虑，而在于能多快地从痛苦的情绪中恢复过来。这也许是积极心理学能带给我们最大的礼物。



Q2：“学习积极心理学就是追求快乐吗？”

A：积极心理学的目标之一是追求快乐，但不仅仅只是快乐。

积极心理学家曾经提出过一个幸福生活的 PERMA 模型。

P 是积极情绪 (positive emotion)，类似于快乐，同时也包括放松、宁静、对生活充满期待等正向的感觉。这是我们最熟悉的一个部分。

E 是专注和投入 (engagement)。这和普通的快乐不一样。快乐的时候，你能感觉到自己很快乐。但当你全身心投入一件事情的时候，就感觉不到自我了。例如在打球、跳舞、比赛甚至考试的时候，活动紧紧抓住了我们所有的注意力，根本来不及体验任何情绪。就像下面这段话所描述的那样，它是由芝加哥公牛队的篮球运动员本·高登所写的：

“你感觉不到时间，不知道现在打到了哪一节。你听不到观众的欢呼声，也不知道自己得了多少分。你不会去思考，你只是在打球。所有的进攻都是源自本能。当这种感觉开始消失，就会变得很恐怖。我对自己说，加油，你可以打得更好。”

在专注和投入中，人与环境已和谐统一，随之而来的是精力充沛的流动的体验。尽管事后你会为此精疲力竭，但却能体验到无比的满足与踏实感，感受到了自我成长与自我实现。就像高中时我们攻克一道又一道数学难题，解出一个又一个化学公式所产生的快乐与满足感都是专注与投入带给我们的。

R是人际关系 (relationship)。人际关系与幸福的关联度非常高。从出生开始，我们就处在一张人际关系网中，妈妈温暖的怀抱，朋友的友爱与包容就像空气和水，不可或缺，爱和友谊是我们赖以生存的基础。一份好的人际关系才能支持我们走得足够远。

M是人生意义 (meaning)。这是一个非常难定义的词，因为每个人内心对它的理解各不相同，或许根本不知道自己的人生意义是什么？但也许在我们内心都深埋着一种渴望，渴望在那么一刻，能够为一个宏大的目标奉献些什么。就像是2003年SARS（非典）期间，当所有人都谈SARS色变，做好各种防护措施的时候，我们的医生和护士却在与病人做着最直接的接触，坚守在临床第一线，甚至做好了牺牲的准备。或许这也是一种人生意义，一种人生的选择，并不一定轰轰烈烈，但求尽忠职守，无愧于心。

A是成就 (achievement)。取得成功和他人的认可，就像马斯洛的需求理论所说的那样，满足自我实现的需要。这也是幸福不可或缺的元素。

所以，对于积极心理学来说，追求快乐仅仅是第一步，发掘自己的优势并全身心地投入，获得有意义的人生，为自身、他人和社会谋福祉，这样的目标才值得我们为此终生奋斗。

Q3：“如果我是悲观型的解释风格，还有机会变成乐观型的解释风格吗？”

A：一个人是乐观的还是悲观的，有一半是天生的。研究显示，人的积极情绪50%是由基因决定的，这就意味着还有50%的可能性进行后天改变。我们可以工作的空间就在这后50%当中。为了改变人的悲观型解释风格，塞里格曼曾经提出过一个ABCDE模型，可以将之理解为艾里斯的“理性情绪行为疗法”的升级版。塞里格曼本人也是当代认知行为治疗的创始人之一。这个理论在有关情绪的章节中会详细解释，所以这里仅做一点简要介绍。

在ABCDE模型中，A代表诱发事件，B代表想法，C代表情绪反应及行为结果，D代表与不理性的信念辩论，E代表新的情绪与行为结果。认为学会乐观最根本的就是了解你的ABC，即识别和评估不愉快事件（A）、信念（B）和结果（C）。然后通过自己的悲观思想争辩（D），从而激发（E）新的动力和行为。用ABCDE能针对性地改变悲观的思想，并且通过管理自我对话，控制自己的态度转向乐观。下面这则案例可以让大家更清楚地来理解这一模型。

事件 (A)：下个礼拜要上讲台做英语小演讲。

信念 (B)：完了，肯定会讲得磕磕巴巴，被人看笑话了。

结果 (C)：紧张烦躁，坐立不安，无法好好准备。

辩论 (D)：(1)这是我第一次做小演讲，出点错也是正常的。

(2)每个人都需要挑战，才会让自己更好。

(3)别人做的也不一定会比我好。

(4) 我已经认真准备过了, 这个过程也很有收获。

(5) 都是自己班的同学, 会包容我的。万一出错, 娱乐大家一下也不错。

新的结果(E): 适当准备, 找室友小范围练习, 平常心对待。

当我们一次次地与自己的思维辩论, 一次次地对自己的归因方式进行改变, 就会对情境产生自动化的反应, 从而形成新的、更有效的归因方式来解释生活事件, 形成“乐观型的解释风格”。与习得性无助一样, 乐观也是可以习得的。

三、延伸阅读

课外链接

1. 风靡世界的哈佛幸福课

2006年, 哈佛大学一门叫做《积极心理学》的选修课程突然风靡全球。它在校内的人气甚至超过了长期独占鳌头著名经济学家曼昆讲的《经济学原理》。该课程受到全球数十家主流媒体的热烈关注, 被称之为“幸福课”, 并在全球掀起了一股讨论幸福的热潮。现在, 国内的视频网站已经将他的公开课引进和翻译过来, 大家可以在网上搜索观看。

讲授这门课程的老师是一位名不见经传的年轻讲师——泰勒·本-沙哈尔。他是哈佛的毕业生, 从本科读到博士。在哈佛, 作为三名优秀生之一, 他曾被派往剑桥进行交换学习。他还是一流的运动员, 在社团活动方面也很活跃。但这些并没有让他感到持久的幸福。他坦言, 自己的内心并不快乐。“最初, 引起我对积极心理学兴趣的是我的经历。我开始意识到, 内在的东西比外在的东西, 对幸福感更重要。通过研究这门学科, 我受益匪浅。我想把我所学的东西和别人一起分享, 于是, 我决定做一名教师。我们的很多课, 都在教学生如何更好地思考、更好地阅读、更好地写作, 可是为什么就不该有人教学生更好地生活呢?” 把艰深的积极心理学学术成果简约化、实用化, 教学生懂得自我帮助, 这是本-沙哈尔开设“幸福课”的初衷。

泰勒老师将大量心理学研究成果和数据分析带到课堂当中, 借助学术研究的成果来帮助大家接纳积极心理学的理念, 并要求学生将课堂中所学到的东西真正应用到自己的生活 and 人际交往当中去。他说: “请记住, 我介绍给大家的这些概念不是因为它们有趣, 而是它们都有实际应用价值。” 下面是沙哈尔给哈佛学生的十条幸福忠告, 与大家共勉。

- ◆ 遵循内心的热情。选择对自己而言最有意义且能够让那个自己快乐的课, 而不要只是为了轻松地拿一个A。
- ◆ 尽量多和自己的朋友们在一起。不要被日常的工作缠得不可开交, 亲密的人际关



系才是获得幸福的不二法门。

- ◆ 正确地看待失败。成功没有捷径。历史上那些有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败，关键是不要让对失败的恐惧绊住你尝试新事物的脚步。
- ◆ 接受自己。烦乱与悲伤是人性的一部分。坦然地接纳这些，允许自己偶尔地失落和伤感；然后再问问自己，接下来做什么会让自己感觉更好一些。
- ◆ 简化自己的生活。更多并不代表更好，好事多了，也未必对自己有利。审视自己是否参加了太多的活动？应该求精而不在求多。
- ◆ 有规律地为自己安排锻炼。体育运动应该是生活中最重要的事情。适当地做一些体育运动，能够大大改善身心健康。
- ◆ 保证高质量的睡眠。每天保持7~9小时的睡眠是一笔非常棒的投资，在醒着的时候，会让自己感觉更有效率，更有创造力，也会感到更开心。
- ◆ 慷慨做人。没有钱没有时间一样可以帮助别人。当我们在帮助别人的时候，实际上是在帮助自己；当我们在帮助自己的时候，也有可能是在间接地帮助他人。
- ◆ 勇气。即使心怀恐惧，依然勇敢前行。
- ◆ 始终保持一颗感恩的心。在生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等一切当成理所当然的存在。他们将是回味无穷的礼物。

——摘自《哈佛积极心理学笔记》

2. 牛仔大王李维斯的故事

“牛仔大王”李维斯的西部发迹史中曾有这样一段传奇：当年他像许多年轻人一样，带着梦想前往西部追赶淘金热潮。

一日，突然间他发现有一条大河挡住了他前往西去的路。苦等数日，被阻隔的行人越来越多，但都无法过河。于是陆续有人向上游、下游绕道而行，也有人打道回府，更多的则是怨声一片。而心情慢慢平静下来的李维斯想起了曾有人传授给他的一个“思考制胜”的法宝，是一段话：“太棒了，这样的事情竟然发生在我的身上，又给了我一个成长的机会。凡事的发生必有其因果，必有助于我。”于是他来到大河边，“非常兴奋”地不断重复着自己说：“太棒了，大河居然挡住我的去路，又给我一次成长的机会，凡事的发生必有其因果，必有助于我。”果然，他真的有了一个绝妙的创业主意——摆渡。没有人吝啬一点小钱坐他的渡船过河，迅速地，他人生的第一笔财富居然因大河挡道而获得。

一段时间后，摆渡生意开始清淡。他决定放弃，并继续前往西部淘金。来到西部，四处是人，他找到一块合适的空地，买了工具便开始淘起金来。没过多久，有几个恶汉围住他，叫他滚开，别侵犯他们的地盘。他刚理论几句，那伙人便失去耐心，一顿拳打脚踢。无奈之下，他只好灰溜溜地离开。好不容易找到另一处合适地方，没多久，同样的悲剧再次重演，他又被人轰了出来。在他刚到西部那段时间，多次被欺侮。终于，最后一次被人打完之后，看着那些人扬长而去的背影，他又一次想起他的“制胜法宝”：太棒了，这样在事情竟然发生在我的身上，又给了我一次成长的机会，凡事的发生必有其因果，必有助于我。他真切地、兴奋地反复对自己说着，终于，他又想出了另一个绝妙的主意——卖水。

西部黄金不缺，但似乎自己无力与人争雄；西部缺水，可似乎没什么人能想它。不久他卖水的生意便红红火火。慢慢地，也有人参与了他的新行业，再后来，同行的人已越来越

多。终于有一天，在他旁边卖水的一个壮汉对他发出通牒：“小个子，以后你别来卖水了，从明天早上开始，这儿卖水的地盘归我了。”他以为那人是在开玩笑，第二天依然来了，没想到那家伙立即走上来，不由分说，便对他一顿暴打，最后还将他的水车也一起拆烂。李维斯不得不再次无奈地接受现实。然而当这家伙扬长而去时，他却立即开始调整自己的心态，再次强行让自己兴奋起来，不断对自己说着：太棒了，这样的事情竟然发生在我的身上，又给我一次成长的机会，凡事的发生必有其因果，必有助于我。他开始调整自己注意的焦点。他发现在来西部淘金的人，衣服极易磨破，同时又发现西部到处都有废弃的帐篷，于是他又有了一个绝妙的好主意——把那些废弃的帐篷收集起来，洗洗干净，就这样，他缝成了世界上第一条牛仔裤！从此，他一发不可收拾，最终成为举世闻名的“牛仔大王”。

如果我们只知道说那句话，那就成了不折不扣的阿Q；如果我们把那句话作为我们走出沮丧的警句，转变面对失败时的心态，换个角度思考、行动，成功的就有可能是你、我、他！

推荐资源

1. 书籍：马丁·塞里格曼·《真实的幸福》

本书的作者是积极心理学之父——马丁·塞里格曼。书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别与运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。如果你想变得更幸福一些，不妨照着塞里格曼博士的建议来试试：改变对过去的消极看法，重视当下的积极体验以及对未来积极的期望。



2. 知乎专栏：幸福课

专栏作家“动机在杭州”用风趣幽默的笔调与人们讨论了幸福这个话题，为什么要讨论幸福、与幸福相关的心理机制是什么，人为什么难以取舍。相信读者在阅读专栏的过程中，会获得自己的思考与收获。

3. 电影：《深夜加油站遇见苏格拉底》

这是一本半自传体的小说。主人公丹·米尔曼拥有着众多大学生梦寐以求的东西：英俊、爽朗、成绩优秀，还是学校体操队的运动员，正为全国比赛做着准备。然而文武全能的他却并不是真的快乐，每到半夜总是从噩梦中惊醒。在又一次被噩梦惊醒之后，丹走进了一个24小时加油站，遇见了加油站的服务人员，与这位老人开展了一系列的充满哲思的对话，并由此改变了自己的人生。



四、实训操练



课前准备

心理测试

评估自己的幸福指数

在开始上课之前，请花一点时间做一做下面的“自我幸福感评估”测验。你觉得有多幸福或有多不幸福？请选择下面最能描述你幸福程度的句子。

- _____ 10 非常幸福（觉得狂喜）
- _____ 9 很幸福（觉得心旷神怡）
- _____ 8 幸福（情绪高昂、感觉）
- _____ 7 中度幸福（觉得还不错、愉悦）
- _____ 6 有一点幸福（比一般人幸福一点）
- _____ 5 持平（不特别幸福也不特别不幸福）
- _____ 4 有一点不幸福（比持平低一点）
- _____ 3 中度不幸福（心情低落）
- _____ 2 不幸福（心情不好，提不起劲）
- _____ 1 很不幸福（抑郁、沉闷）
- _____ 0 非常不幸福（非常抑郁、心情跌入谷底）

请进一步考虑你的情绪，一般来说，你觉得幸福的时间所占的百分比是多少？有百分之多少的时间你觉得不幸福？有百分之多少的时间你觉得处于持平的情绪？写下你最好的估计，在下面填上三个问题的百分比（注意：请确定它们加起来等于 100%）。

一般来说，

我觉得幸福的时间占 _____ %；

我觉得不幸福的时间占 _____ %；

我既不幸福也不觉得不幸福的时间占 _____ %。

评分参考：

根据对 3 050 份美国成年人的抽样统计，一般人幸福的指数是 6.92（满分为 10）；一般人觉得幸福的时间是 54.13%，不幸福的时间是 20.44%，持平的时间是 25.43%。当然在做这些比较时，请一定要记住：幸福不是竞争，真实的幸福来自于提升你的精神层次，而不是与别人相比。