

Xinli Yisheng
Jiaoni Poyi
Xingfu De Mima

心理医生教你破译 幸福的密码

著名国学大师林语堂曾经谈到过什么是幸福，他说：“不管在什么情况下，幸福都是一种秘密。”对于幸福，不同的人有着不同的理解。在许多人眼里，幸福是家财万贯，幸福是位高权重，幸福是金屋藏娇，幸福是锦衣玉食。幸福真是这个样子吗？其实，鞋子的大小，只有自己的脚最清楚。

翟永兴◎编著

当代世界出版社

Xinli Yisheng
Jiaoni Poyi
Xingfu De Mima

心理医生教你破译 幸福的密码

著名国学大师林语堂曾经谈到过什么是幸福，他说：“不管在什么情况下，幸福都是一种秘密。”对于幸福，不同的人有着不同的理解。在许多人眼里，幸福是家财万贯，幸福是位高权重，幸福是金屋藏娇，幸福是锦衣玉食。幸福真是这个样子吗？其实，鞋子的大小，只有自己的脚最清楚。

翟永兴◎编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理医生教你破译幸福的密码 / 翟永兴编著. —北京: 当代世界出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5090-0792-1

I. ①心… II. ①翟… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 274234 号

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京绿谷春印刷有限公司印刷

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 240 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次

印 数: 1-8000 册

书 号: ISBN 978-7-5090-0792-1

定 价: 29.80 元



前言

著名国学大师林语堂曾经谈到过什么是幸福，他说：“不管在什么情况下，幸福都是一种秘密。”对于幸福，不同的人有着不同的理解。在许多人的眼里，幸福是家财万贯，幸福是位高权重，幸福是金屋藏娇，幸福是锦衣玉食。幸福真是这个样子吗？其实，鞋子的大小，只有自己的脚最清楚。

人的一生，是追求幸福的一生，没有人会拒绝幸福，也没有人会放弃幸福，每个人都喜欢幸福，追求幸福因人而异，不同的人有不同的幸福，不同的人追求不同的幸福。

那么什么是幸福？每个人对幸福的理解、要求和看法都有所不同。一个富翁可能会空虚得只感叹“穷得只剩下钱了”；一个浑身臭汗的挑夫，在山间松林里歇口气，喝一口清泉，就会优哉游哉，幸福得不得了。

著名女歌手蔡琴曾经因为一段失败的婚姻而痛苦不堪。屋漏偏遇连阴雨，在一次医疗检查中，医生发现蔡琴的身体里有一个肿瘤，并怀疑是恶性的。蔡琴听后如同五雷轰顶。

在等待最后确诊的那个晚上，蔡琴辗转难眠，她来到客厅里，看着客厅里那些家具和音响，面对这些陪伴多年的东西，她心里突然平静下来，她想，如果自己不在，这些东西应该赠送给家人和朋友。她在心里为这些东西选定了新主人。当做完这一切之后，蔡琴竟然觉得自己轻松了许多。医院确诊结果终于出来了，医生告诉蔡琴，这是一个良性肿瘤，只要切除就不会对身体有什么大的影响。



前言

这次经历对蔡琴影响很大。她明白了，一个人为什么来到这个世界上，一个人又该怎样活在这个世界上，身外的一切都是不重要的，重要的是自己的内心，是自己平静而充实的生活。

一位大学教授问自己的学生：“什么是幸福？”学生回答：“健康、爱情、名誉、财富……”谁料教授不以为然地说：“你们忽略了最重要的一项，那就是心灵的宁静，没有它，你们说的那些都会给你们带来可怕的痛苦！”

生活在现代社会，我们的内心很容易被外物所控制，浮躁的情绪占领了整颗心，因而在人生中留下许多烦恼和遗憾。

要想幸福，我们不仅要有一颗平静的心，还得有一颗知足的心。

一个无所事事的穷人说，有钱就是幸福；一个匆匆忙忙的富人说，有闲就是幸福；一个满头大汗的农民说，丰收就是幸福；一个漂泊他乡的游子说，回家就是幸福；一个失去双脚的残者说，能走路就是幸福；一个失去光明的盲人说，能看见就是幸福；一个日夜加班的工人说，不上班就是幸福；一个德高望重的医生说，治好病就是幸福；一个四十有几的光棍说，有女人就是幸福；一个衣不遮体的乞丐说，有饭吃就是幸福；一个参加高考的学生说，考上大学就是幸福；一个奥运选手说，拿到金牌就是幸福；一个丢失孩子的母亲说，找到孩子就是幸福；一个生命垂危的病人说，能够活着就是幸福……

在人生的道路上，人要有所追求，又要有所满足，所以说知足常乐。幸福是人生的一种知足，只要自己感到满足，感到快乐，你就是一个幸福的人。幸福不需要苦苦寻觅，只需要我们用心体会。人生最大的不幸，就是不知道自己是幸福的。

目 录

第一章 提升你的幸福指数

1. 谁在左右我们的幸福感	003
2. 什么是“感性幸福观”	006
3. “三理合一”的人才能幸福	009
4. 与幸福有关的那些事	012
5. 没有信念的人没有幸福可言	015
6. 不要让你的幸福被扼杀	017
7. 了解幸福的三大特性	019
8. 如何树立正确的幸福观	022
9. 不要扮演不幸的角色	024
10. 从“心”开始解密幸福	029

第二章 快乐就是最大的幸福

1. 烦恼都是自己找的	035
2. 用快乐来丈量生活质量	037
3. 提高你的幸福基线水平	040
4. 乐观是可以培养出来的	042
5. 寻求幸福你我的力量	044
6. 抱怨只会将快乐“报销”	047
7. 赚快乐比赚钱更重要	049



目 录

8. 快乐要从“心”做起	052
9. 精神的自由胜于一切	055
10. 平常生活自有平常之乐	059

第三章 自卑是幸福的天敌

1. 悦纳自己是超越自卑的第一步	067
2. 不要自己看不起自己	069
3. 学会利用“自我兑现的预言”	071
4. 看透不看破，你的命运你做主	074
5. 懂得逆用，把缺点变成优点	076
6. 掩饰错误就是否定自己	078
7. 超越自卑而不沉湎于自卑	080
8. 丢失了自我也就丢失了幸福	083
9. 最不了解自己的人就是你自己	088
10. 走出“约拿情结”的陷阱	090

第四章 化解压力，拥抱幸福

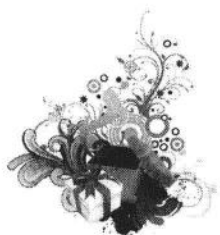
1. 压力——心灵不能承受之重	095
2. 学会化解来自你身边的压力	097
3. 远离持续紧张感的折磨	099
4. 分解减压法：将大化小，赢得轻松	103
5. 呕吐减压法：把压力“说”出来	104
6. 大笑减压法：时常逗自己开开心	108
7. 哭泣减压法：不要强忍，想哭就哭	111
8. 想象减压法：借助想象转移注意力	113
9. 放纵减压法：偶尔放纵一下自己	115
10. 戏谑减压法：借助玩笑调节身心	117

第五章 要幸福，先排除病态思维

1. 自我强迫：欲罢不能的烦恼	123
2. 小心眼儿：小人小在“心”上	125
3. 钻牛角尖：牛角尖里闷死人	127
4. 孤僻心理：与世界隔绝的异形人	129
5. 猜疑心理：缺乏根据的盲目想象	131
6. 嫉妒心理：幸福经不起妒火燃烧	133
7. 羡慕心理：痛苦是由比较造成的	138
8. 自私心理：时刻以自我为中心	141
9. 依赖心理：依靠别人站立着的人	143
10. 伤悲情结：守住悲痛不放的人	145
11. 自我封闭：死守在自己的城堡里	148
12. 完美主义：越求“完美”越不完美	150
13. 挑剔心理：硬在鸡蛋里挑骨头	153

第六章 解读幸福的实质，拓展心理的宽度

1. 心一放宽就没有仇恨	159
2. 化敌为友，心宽则无敌	162
3. 不要苛求别人与你相同	164
4. 提升自己的心理抗挫力	167
5. 宽恕别人也是给自己松绑	170
6. 幸福的实质是给予	171
7. 敬人者，人必敬之	173
8. 带着“同理心”与人交往	176
9. 做人要有宽阔的胸襟	177
10. 人际交往中的“互悦机制”	180



目 录

11. 感恩不只是简单的报恩	182
----------------------	-----

第七章 幸福的密码在“当下”寻找

1. 全身心地参与到“现在”中	187
2. 活在下一刻则会失去此刻	189
3. 不要过早地为将来担忧	191
4. 忘掉过去，健忘者得大幸福	193
5. 学会正确地审视过去	195
6. “心流”越多者越幸福	198
7. 幸福就是“活在当下”	201
8. 你是那只不停奔跑的老鼠吗	203
9. 不要扼杀自己的“现在”	206
10. 寄希望于未来，不如活在当下	209
11. 人生原本没有“草稿纸”	211

第八章 今日的执着会造成明天的痛苦

1. 沉淀自我，让生命之水更清澈	217
2. 遗忘之后才有机会重新开始	219
3. “放下”难就难在不肯放下	222
4. 痛苦是因为不懂得放弃	225
5. 忘记是治疗痛苦的良药	227
6. 报复会让人更痛苦	229
7. 幸福“心”境界在于平常心	231
8. 让你的幸福指数稳定上升	233
9. 把握“满足欲望”的周期	237
10. 不要为了身外之物丢掉幸福	239
11. 罪恶源于对金钱的贪婪	241



12. 痛苦源于追求错误的东西 245

第九章 坏情绪致病，好情绪治病

1. 好的荷尔蒙利于情绪平衡 251

2. 著名的“沙赫特理论” 253

3. 情绪也需要经常锻炼 255

4. 如何控制你的愤怒情绪 257

5. 战胜恐惧才能获得幸福 260

6. 持续的焦虑可内化为性格 263

7. 如何摆脱“成功焦虑”的纠缠 265

8. 消除焦虑的三部曲 267

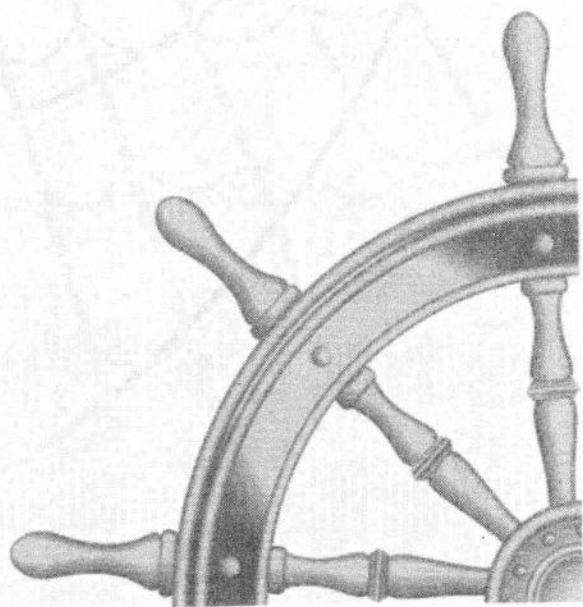
9. 事情不可改变，自己可以改变 269

10. 平衡自己的“不平衡” 271

11. 用心理补偿恢复内心的平衡 273

第一章

提升你的幸福指数





1. 谁在左右我们的幸福感

每个人都想得到幸福的生活，但是又有几个人真正懂得幸福的含义呢？那么，幸福到底是什么呢？对幸福一词，《现代汉语词典》是这样解释的：“使人心情舒畅的境遇和生活。”

有人说，当一个人拥有金钱、地位、爱情和名誉的时候，这个人就是最幸福的。但有人却不这样认为。那么，到底人处于哪种状态才是幸福的呢？

心理学家认为：幸福是一种美好的生活，是人们对生活满意度的主观感受和体验。所以在心理学中，幸福感也叫做主观幸福感。

最近几年，心理学家开始致力于对人类的主观幸福感的研究，并将主观幸福感的三个主要衡量指标确定为：体验到快乐的情绪、较低水平的消极体验、较高水平的生活满意度。心理学界将其称为积极心理学。

具体而言，积极心理学在幸福感研究中的一项重要取向，就是对心理健康意义上的幸福感研究。积极心理学认为，一个人是否幸福，首先在于其心理是否健康，而心理健康的重要标志之一就是能否获得情感上的平衡。

假如一个人在特定的时期内，所体验到的正向（快乐）情绪比负向（痛苦）情绪多，他就会感到幸福。幸福遵从的是快乐原则。也许有人会说：“生活幸福不幸福，不是什么经济学家说了算，也不是你们心理学家说了算，而是我自己说了算才算。”的确，个人的感受是生活幸福与否的关键。

有一个印第安部落长者，边晒着太阳边快乐地编着草帽，一位美国



第一章 提升你的幸福指数

商人想购买他手中的草帽，就问多少钱一个，长者回答说：“5美元卖给你。”过了一个星期，这个美国商人回来说：“你的草帽很受欢迎，我要订做100个，总共多少钱？”长者迟疑了一下，回答说：“那你每个就给10美元吧。”

美国商人感到奇怪，就问长者：“我买你这么多草帽，应该更便宜才对呀，怎么反而更贵了呢？”

长者笑着说：“我沐浴在阳光下编一个草帽，是一种享乐，而你让我编100个，我就要赶时间，所以身体上得受累，精神上得受苦，所以，你必须付给我更多的报酬，以弥补我失去的精神快乐。”

从故事回到现实，我们都忙着挣钱，但我们挣钱到底是为了什么呢？挣钱是一种手段，其根本目的是自己的生活得更幸福。一个人良好的情绪体验和精神幸福比有形的金钱更具有价值。

有人说，有钱的人更幸福。钱多了，个人感受就会好起来吗？经济学认为增加人们的财富是提高人们幸福水平的最有效的手段。但积极心理学家认为，在人们满足自己的基本物资需求的条件下，财富对于提升人的幸福极限水平的作用是非常有限的。我们是否幸福，很大程度上取决于很多与财富并不相关的因素。

过去人们对幸福的理解是较为简单的，一般人认为，只要有钱过上的生活就是幸福的。在那个物质相对匮乏的阶段，这种幸福观似乎有一些道理，因为大多数人还没有体验到富裕之后的自由和舒适。可是当我们富裕起来之后，才发现单纯的金钱买不来幸福。

在过去的几十年中，美国的人均GDP（国内生产总值）翻了几番，与20世纪60年代相比，平均家庭收入的购买力增加两倍，1/3的家庭有3部汽车，但美国人的幸福指数并没有相应提高。相反，美国人的压力却增长了好几倍。

金钱并不是幸福的源头。的确，没有钱是万万不能的，但是钱也不是万能的。过去世界各国都是以GDP来决定一国贫富，可是如今衡量一个国家发展的指标是GDP，还是GNH（国家整体幸福）？这已经成为



广受质疑的问题。

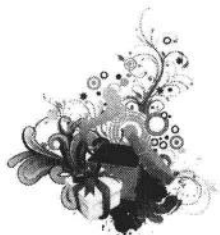
不丹是全世界最穷的国家之一，但是它却成了全球各大媒体关注的焦点。因为不丹的施政主轴“国家快乐指数”成了21世纪先进国家眼中的“新”观念，而名不见经传的不丹已经默默推动“国家整体幸福”已有30年了。这个被称为全世界最快乐的穷国，97%的国民都对现在的生活表示满足——国民享受免费医疗体制、解放农奴分田地、全国少儿免费教育。2008年，香港艺人梁朝伟和刘嘉玲的婚礼在不丹举行时，再一次引起媒体对这个国家的关注。现在“国民幸福总值”几乎成了不丹在国际上的一张特色名片。

我们的最终目标不是最大化财富，而是最大化我们的幸福。那么，到底是哪些因素在影响我们的幸福呢？

心理学家的研究已证明，人的幸福受到基因、文化、教育、环保、人权保障、工作和生活方式等多方面的影响。

富人比穷人幸福吗？当然不是！其实，穷人也有穷人的快乐，穷人的快乐也并不低于富人。人的幸福体验不是金钱所能决定的，而是取决于人对满足自身的基本生活需求定的标准，取决于你对快乐的感觉，取决于你对幸福的自我体验。

训诂学中对“福”字的解释：福者，富也，即拥有田地，有房子住，衣食无忧。而甲骨文中对福的解释有两种：一是性，二是手铐，引申为自由。其实古人也是从两个方面来理解幸福的，一是阴阳和谐的快乐和自由，这种阴阳和谐可以引申为各种人际关系的和谐。二是有一定的物质基础，这个经济基础从字义看是一个“口”字和一个“田”字，即是基本的衣食保证，而非大财富。也就是说，幸福就是身体和精神的解放、自由。



2. 什么是“感性幸福观”

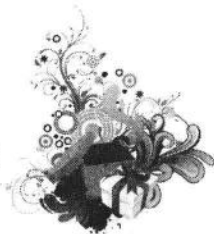
感性幸福观大致可以分为两类：一类强调个体短期的快乐，把人的自然欲望的满足、肉体的快乐看作是幸福的最终目标；一类重视个体长远的快乐，为了获得长远的幸福有时可以放弃暂时的快乐，强调精神幸福的价值高于自然欲望满足的价值。

后者既重视感性幸福的合理性，又借鉴了理性幸福的优点，这种感性幸福理论也被称为“合理利己的幸福”，这一理论奠定了人本主义幸福观的理论基础。

1. 幸福就是满足欲望

感性幸福观与理性幸福观相对应，强调幸福的源泉是感性而不是理性，认为人的本质就有感性欲望，而人的基本欲望就是追求幸福，意志只有在追求幸福的意义上才是自由的。感性幸福观甚至认为，追求幸福的欲望是“绝对命令”，是必需的，而且不仅人如此，一切生物都如此，是“基本的和原始的追求”；生命本身就是幸福，最大的幸福是生命的健康的、正常的或安乐的状态。

感性幸福观还认为，追求幸福与道德并不矛盾，幸福是德行的前提，没有幸福就没有德行，如果没有条件获得幸福，就没有条件维持道德。其中的道理很简单：缺乏生活上的必需品，生存如果面临难题，就失去道德上的必要性。同时，人的幸福就在人的感性生活中，在欲望的满足与快乐之中，而满足与快乐本身符合人性基本特点，因而也是符合道德的幸福。



2. 利己与幸福的关系

幸福必然是利己的，不利己、不满足个人物质利益的要求，难以有个人的幸福。但是，利己要合理，不能因利己而以“自我为中心，损害他人利益”。所谓合理，就是要遵循特定的社会规范。否则，一切以“我”为中心的利己，最终都可能是既不利人也不利己。

人感到快乐就会有幸福感，没有快乐谈不上幸福。古希腊哲学家伊壁鸠鲁就认为，人生最初就是要追求快乐，而最终目的也是追求快乐，快乐就是人生最高的目标。因此，快乐既是幸福生活的起点，也是幸福生活的终点。

英国的哲学家边沁把感性的幸福观发展为功利的幸福观，以人的感性欲求作为幸福与道德的基础，强调“苦与乐”是人的主宰，是人们追求功利的基本原则。因此，只要了解了一个人的痛苦与快乐的程度，就可以计算出他的幸福有多大。

边沁提出了计算和评价人的感性幸福的7个维度：强度，即感受苦与乐的强度大小；持续性，即感受苦与乐的时间长短；确实程度，即感受到的苦与乐是否确实及确实的程度；远近程度，即感受到苦与乐是在过去、将来还是现在；继生性，即感受苦与乐之后，随之产生同类感受的机会有多大；纯粹性，即苦与乐的感受是否引起相反的感受；范围，受苦与乐影响的人数有多少。

边沁认为，根据上述7个维度，人们可以计算出最持久、最广泛、最纯粹和最合算的快乐，从而去追求这种最大的快乐和幸福。

3. 个人幸福与社会幸福的关系

享乐主义幸福观认为，个人幸福与社会幸福之间具有内在联系，不能脱离社会幸福而片面地谈论个人幸福。从人性的角度来看，人一方面是具有感性的肉体的人，因而趋乐避苦、自爱自保是人的本性之一；另一方面人又是社会的人，每个人不能不顾及别人去追求自己的幸福，别