



幸福从心开始

XINGFU CONGXIN KAISHI

每天学一点 快乐心理学

>>>>> 给你幸福的方法 <<<<<

何金彩 李 艳/主编

听快乐心理俱乐部讲故事

快乐是完全可以
通过学习和练习获得的



北京科学技术出版社



每天学一点 快乐心理学

»»»»»给你幸福的方法«««««

何金彩 李 艳/主编

听快乐心理俱乐部讲故事



 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐心理学：听快乐心理俱乐部讲故事/何金彩，
李艳主编. -- 北京：北京科学技术出版社，2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4900 - 4

I. ①快… II. ①何… ②李… III. ①心理学 - 通俗
读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184381 号

快乐心理学：听快乐心理俱乐部讲故事

主 编：何金彩 李 艳

责任编辑：邬扬清 尤玉琢 杨 帆

责任校对：黄立辉

责任印制：杨 亮

封面设计：纸衣裳书装

版式设计：北京京鲁创业科贸有限公司

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：三河国新印装有限公司

开 本：720mm × 980mm 1/16

字 数：110 千

印 张：11.5

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4900 - 4/B · 016

定 价：25.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

编者名单

主 编：何金彩 李 艳

编 委：（以姓氏笔画为序）

马晓韵 王 蕾

王常绿 朱晶莹

李 艳 吴路人

杜松妹 何金彩

林子江 周 凡

前言 | PREFACE

有人说现代社会是一个情感大萧条的时代。从某种意义上来说，确实现代人的物质生活虽然富有了，但是精神上却更“贫穷”了。随着改革的深化，社会转型的加剧，社会各阶层贫富差距的扩大和利益分配的不平衡。弱势群体抱怨生活的不公平，具有强烈的仇富情结，而富人则觉得自己是全凭个人奋斗才出人头地的，成功全是个人因素造成的，对他人和社会不讲回报，对弱者缺少必要的关心，具有冷漠情绪。个人主义的盛行，使人们将失败和成功都归咎于个人因素，以胜者为侯、败者为寇的思想来衡量人生，这种不能超越简单竞争的幸福观导致了社会各阶层的心灵都受到了损害。从最近几年的心理门诊的案例总结来看，焦虑、强迫、抑郁的发病率越来越高。很多人体验不到快乐，对生活失去信心，甚至感到绝望。那么，什么是幸福？怎么样才能获得快乐？如何让自己过得更加充实愉快？就成了迫切需要解决的问题，也成为众人思考的问题。

这些问题同样引起了心理学者的关注。传统的心理学给人们的印象，总是将目光停留在困惑、痛苦、抑郁等消极方面，致力于帮助有心理问题的人们走向健康。而现在，很多心理学者将目光投向了更加广阔的领域，





致力于帮助现代人生活得更加充实、更加愉快。于是，积极心理学应运而生。积极心理学的观点是，心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，它也应应对力量和优秀品质进行研究。心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。那么积极心理学具体研究什么呢？幸福感和满足、希望和乐观主义、爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、灵性、天赋和智慧、美德、责任感、利他主义等等，都是积极心理学涉及的问题。

正是在这样的社会现实下，以及在积极心理学思想的指引下，我们执笔撰写本书。我们想要通过简单有趣的方式，将心理学的知识、获得快乐的方法介绍给读者，启发人们对于生活的新的思考，而不是严肃呆板的教条式的灌输心理学知识。于是“快乐心理俱乐部”的构想就诞生了，这个俱乐部的聚会成为了带领读者走入各种不同的生活事件的向导。本书总结了形形色色的生活中、工作中、子女教育中遇到的生活事件，通过“快乐心理俱乐部”这个虚拟的群体转述与讨论，提出不同的观点，教给大家各种心理技巧去应对生活中的烦恼。这就像串珍珠项链一样，各个生活事件是一颗颗美丽的珍珠，通过“快乐心理俱乐部”这条线将其串连起来。

生活是一个调味罐，酸甜苦辣各种味道杂陈，我们如何才能调出幸福的味道？跟着“快乐心理俱乐部”进行一段心灵之旅，你可能就发掘出了生活中的快乐因子，

学会了调整和管理自己的情绪，提高了自己的心理健康水平。而快乐是完全可以通过学习 and 练习获得的。阅读本书，并按书中的技巧去思考和练习，你可能就已经开始踏上了获得快乐的旅程。希望通过我们的努力让人们发现，心理学其实并不高深，它是最贴近生活、最影响生活质量的一门科学，而且能够给人们带来更多的快乐。

另外，本书的各位编者都是心理咨询一线的工作者，非常感谢各位在百忙中抽出时间加入编写的队伍，为本书带来真实、贴切、生动的案例。而我们也是第一次尝试这样新颖的表达方式，由于经验和水平有限，书中恐有不足之处，恳请读者给出宝贵的意见和建议。

编 者





我们的快乐心理俱乐部

目 录 | CONTENT

一、我们的快乐心理俱乐部 1

快乐心理俱乐部的各成员，从自己不同的角度介绍快乐俱乐部的形成、宗旨，作为开篇为读者提供一个比较清晰的框架，并且体现各角色不同的性格特点。引出积极心理学、快乐生活等理念。

二、在婚姻的门口徘徊 6

讨论了现代人既追求和向往美好爱情婚姻，同时又对其充满不安、疑虑的心态。

三、青梅竹马也会渐行渐远 20

小薇和小谢是青梅竹马，校园恋人，婚后却随着两人事业轨迹的不同而产生疏离之感。婚姻是一个过程，通过小薇和小谢两夫妻的故事，点出婚姻在于经营的观点，以及经营之道。

四、爱我的人和我爱的人 31

一个男人，在爱他的女朋友和自己深爱的初恋情人之间徘徊的故事。面对自己的感情到底该如何选择，如何调试自己的情绪。

五、美女太太的恐慌 45

成功人士的太太，拥有让人羡慕的一切，可是内心却空虚寂寞。家庭犹如空巢。这个时候要如何才能让生活更加丰富多彩呢？

六、“剩男剩女”现象 56

大龄男女，到了适婚的年纪，却迟迟无法找到合适的对象，心中焦虑万分，可是却感叹婚姻太难了。这就是现代普遍的“剩男剩女”现象。而剩男剩女有一些普遍的心理，往往是这些心理状态导致了他们难以找到另一半。





七、边走边爱 68

讲述了失恋的痛苦，以及失恋之后如何调节自己的方法方式。

八、上班那点事儿 82

职场上总是会遇到这样那样的问题。同事关系、上下级关系、薪资、福利待遇等等，经常让人们承受巨大的压力。特别在经济环境不好的时候，还有对自己能否保住工作的担忧。都市白领们普遍抱怨的心理，我们该如何化解。

九、宁静的心 92

通过不同的途径，找到合适自己的方式，做好自己的情绪管理。

十、最初的梦想 102

在现代社会，竞争如此激烈，很多人为了追求更多的经济进步，成为金钱的奴隶，生活于空虚的忙碌和应酬之中。我们如何找到自己真正想要的，找回最初的梦想。

十一、让我们一起去吹吹风 112

压力是生活中不可避免的问题，但压力是双刃剑，我们既可以利用它，也可能被其所累。我们要化压力为动力，提高生活和工作的质量。

十二、男主内，又如何 122

现在男主内，女主外的家庭越来越多。但是这样的新式家庭，夫妻间也有各种问题需要处理。

十三、我的老爸是凤凰男 131

一个通过自身努力而获得成功的父亲，对儿子的教育也是非常严格的。在这样的教育之下，孩子的压力很大，出现各种压力反应。在这样的家庭，为了孩子的健康成长，应该如何调整教育模式呢？

十四、家有蛮儿 141

现在的孩子，是家中的宝贝。由于过分的溺爱造成孩子难以管教。可以运用心理学的方法，对孩子的行为进行控制。

十五、子不教，谁之过 152

孩子出现偷东西等一些行为问题，往往是家庭矛盾的转化而导致的心理问题。如何通过调整家庭结构、缓和家庭矛盾，来处理孩子的问题。

十六、幸福的方法 161

在绝对财富更充实的今天，人们的幸福感反而下降了。我们应该将追求幸福作为人生的终极目标让自己的生活快乐而充实。





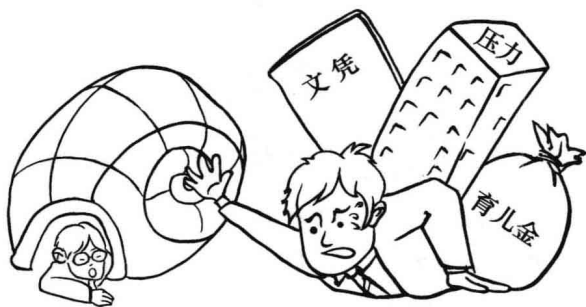
一、我们的快乐心理俱乐部

◎ Mary

快乐心理俱乐部的各成员，从自己不同的角度介绍快乐俱乐部的形成、宗旨，作为开篇为读者提供一个比较清晰的框架，并且体现各角色不同的性格特点。引出积极心理学、快乐生活等理念。

我，Mary，我的职业在他人看来很神秘，从事心理咨询工作。从我大学和研究生主修心理学开始，我就成了一个收集秘密的人。我强烈地感觉到自己被他人需要着，我的朋友、亲人、同事、来访者，他们信赖着我，并向我敞开心扉。我感觉到人的一生虽然短暂，但我似乎能用一辈子，活过来好几辈子的经历。因为，我陪着他人走过了太多痛苦、悲伤、欢乐、希望、艰辛。咨询室的摆设是简单的，但就在这十几平方米，在两椅之间有着一个五彩纷呈的世界。我热爱自己的职业，也热爱心理学。心理学是一门和我们的生活息息相关的学科。我主修心理学，其实对自己的帮助是最大的。它改变了我，使我能够更加从容地生活，更加容忍他人的不足，更加热爱生命。

这个时代很浮躁，每个人的头上都像戴着紧箍咒。竞争、压力、焦虑、抑郁、愤怒充斥着我们的生活。“我已爱无能”我经常听到这句话。当大家都惦记着自己那点小小的得失的同时，也让自己缩进了自己的蜗牛壳，过于小心翼翼地保护自己，反而失去了生命中最美好的情感，那就是爱。



我们都希望生活得更加快乐，我们都想要追求自己的幸福，那可都仰仗我们的心态了。困难和挫折是每个人的必修课，从容不迫，正面迎战，掌握正确的方法，得到他人的支持，其实办法总是比困难要多的。其实心理学就像一盏明灯，它能够引领我们走正确的道路，到达幸福的彼岸。

我有一群好朋友，每每想到他们，我就感觉自己很幸福。就连这一点，都要感谢心理学。因为，大家就是因爱好心理学而走到一起的。我们经常在熟悉的咖啡馆或茶馆聚会，喝一杯香浓的咖啡品一品清淳的功夫茶，谈谈自己的工作、生活，对他人的心理困惑各抒己见、指导点拨，只要能够帮助他人，我们就会感到满足。我们都是些快乐的家伙，所以我们自称“快乐心理俱乐部”，这个神气而贴切的称呼让我们无比骄傲。

小刀是位外科医生，钻石王老五，医术高明，是位受病人尊敬的好大夫。之所以称呼他小刀，是因为他的网名叫“小李飞刀”，不要以为他爱好武侠才取这昵称，原因是他的工作就是拿手术刀的。我们也很好奇，一个搞临床实证研究的，怎么就跟心理对上味儿、贴上心了呢？他一本正经地回答，手底下

经历过太多生死了，总要搞清楚生命到底是什么吧？我们私下里都很敬佩他，当着他的面却总喜欢损他几句。可能是受职业影响，小刀有点“愚”，什么事情都喜欢分析，而且有点太仔细了，难免让我们这群娘子军有点小小的“不爽”，谁叫这么多女人都细不过他这个大男人呢。不过小刀有时语不惊人死不休，在那么严肃的人身上听到幽默的话语，似乎幽默的效果放大了好几倍，经常让我们笑声不断。

赛男是我们的大姐，也是我们中间唯一有家庭有孩子的人。她是一名中学教师，平时对我们十分照顾，我们都将她当亲姐姐。不过她人如其名，是个爽朗、干练、正直的人。平日里偶尔也觉得她有点啰嗦，可是离开一段时间，最怀念的可能就是赛男姐的叮咛了。她觉得学习心理学之后，使她在处理家庭关系、教育小孩方面都有很大的感触。

小白年纪最小，现代都市小白领，一个充满干劲、热情洋溢的新闻工作者，我们总是从她那里听到各种各样的故事。白是她的姓，再加上她那白里透红、令人艳羡的好皮肤，自然大家都称呼她“小白”了。她一天到晚提着她心爱的笔记本电脑，我们有时都怀疑她是不是和笔记本是一体的。不过我们也充分见识了她的双面性。平日里嘻嘻哈哈，爱笑爱闹爱调侃，工作时却严肃专业，观察力敏锐。小白是负责报社心理版的编辑，为了做好工作而开始接触心理学。于是，和我们臭味相投，聚在一起。她有个坏习惯，就是聚会时经常迟到。

快乐心理俱乐部的聚会，是我最期待的日子，三五好友相聚，气氛轻松，欢快畅谈，品咖啡，去郊游。也是我们平日疲

惫忙碌生活中的休憩站。这罐有着浓浓的友谊的心灵鸡汤，给我们的灵魂以滋养。我们经常在小聚时谈论最近碰上的灵魂困惑，大家彼此交流想法和意见，很像个心理督导小组，但并没有那么正式。我们有个共同的目标，那就是在我们快乐的同时，让周围的人们也都快乐起来。幸福和快乐只有共同分享，才能够加倍。

Mary

我，小刀（当然是昵称），是个外科医生。

我们快乐心理俱乐部？嗯，行吧，就是有点太闹腾了。女人就这样，正事干得多，旁事也不少。其实，再多些研究，加深探讨（“是不是还要发发文，讲讲课，做做学术报告啊！”小白戏谑道）……呃，我的意思是，我们应该重点明确，一处重点发力，真正把心理吃透才是正理。人嘛，都不是坏人……总之，还不错。

小刀

我，小白（我姓白，年纪比其他人都小，皮肤白皙，因此得这昵称），是个新闻工作者。

不要信小刀那个口是心非的调调，什么叫不是坏人呐！难道是 RP（“人品”的网络用语）展览会？每次聚会，也不知是谁那么积极那么热情，这会儿又装淡定……活脱脱就一个闷骚的主，嘿嘿嘿！（“你……”小刀一脸黑线，众人拍掌大笑。）

小白

我，名叫赛男，因为年纪较长，大家尊称一声姐，是名教师。

我们快乐心理俱乐部啊，那真是没话说的，个个有想法，个个有看法，更是个个有独一无二的活法。说到他们我就满心欢喜，见谁都想夸夸他们，你说虽然吧，小白有点太活泼，小刀有点太严肃，小M有点太老成，可这一点也没有影响他们的魅力……（汗，大姐，没你这么夸人的吧！）我们俱乐部，我个人觉得还是活动得太少，每次我都非常想多搞几次，但大伙都太忙了。现代的年轻人就是这样，总是忙忙碌碌的，从来不知道多为自己的身体打算。虽然说因为都是社会精英，想也不可能会很悠闲，可也不能仗着年轻就透支……好好，我不偏题！最想说的话？真的很感谢能让我们相遇，也非常感谢大家能包容我这个和你们有点代沟了的大姐，呵呵。你们不用安慰我了，我知道我的年龄啦！啊？真的不显老？真的……好，我最后要说的是，小白说小刀最积极，那是不对的。小白你不能因为人家是我们这里唯一的异性就特别关注，每次最积极的明明是大姐我啊！谢谢大家！

赛男



二、在婚姻的门口徘徊

马晓韵

讨论了现代人既追求和向往美好爱情婚姻，同时又对其充满不安、疑虑的心态。

我们心底所有美好的感情，都凝结在我们对家人的爱里，这份爱，留住属于我们的安定。因为也正是这份爱，衡量着我们内心的忠诚。

——哈尼尔·龙

店内的格局偏暗红，摇曳着橘黄灯光，如倾如诉的乐调，和着若有若无的咖啡香味，雅致又安宁，仿佛空气中都充满了浪漫的情调。

越过窗外的露天座位，暖暖的午后阳光里过往的人影都显得悠闲十足。

——还真是舒服。

Mary 心满意足地接过服务生送来的咖啡，向出现在门口的几个身影招手。

“这地方真适合谈感情啊，每次过来我都会想起一个人。”小白抢到一张临窗的沙发，望着店内感慨。

“抱歉，关于白大记者及其男友的八卦纠葛请联系《知音》杂志，我们敬谢不敏！”