



世界再亏欠你， 也要敢于拥抱幸福

积极心理学讲师的人生幸福课

*To embrace your
happiness,*

even the world owes you

汪冰◎著



世界再亏欠你， 也要敢于拥抱幸福

积极心理学讲师的人生幸福课

无论世界如何对待你，你依然有一种选择。人始终有一种自由，就是应对不自由的自由。你认为世界亏欠了你，于是始终闷闷不乐，那么不仅世界亏欠了你，你也亏欠了自己，因为你放弃了选择的自由，任由生活的境遇来控制自己，最终这样的态度也不可能改变自己的境遇，抱怨、放弃甚至绝望只能让人坐以待毙。“勇敢地拥抱幸福”，并不是一句打鸡血式的口号，当你在困境中给自己找到一点点快乐和希望的时候，就等于划亮了一根火柴，一根火柴的光亮也将终结全然的黑暗。

——汪冰

要想幸福，我们就要追求那些让自己感到快乐和有意义感的东西。有时候，更幸福只是一个选择。当你把幸福作为人生最重要的事情，让它成为你做任何事的动机，你就会更幸福，也会更享受抵达目标的过程。不要浪费时间纠结于你是不是幸福，而是仔细想想什么事情能让你感到幸福。一旦你做了这个决定就要开始行动，去做那些会让你感到幸福的事情。开始你可能会觉得有点儿难，但是当它成为一种习惯，幸福就会自然而然。

——泰勒·本-沙哈尔

上架建议 畅销/心理励志

ISBN 978-7-5354-6851-2



9 787535 468512 >

定价：32.80元

848.4
806

世界再亏欠你， 也要敢于拥抱幸福

积极心理学讲师的人生幸福课

ace your
ss

world owes you

◎ 著

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

世界再亏欠你,也要敢于拥抱幸福/汪冰著

— 武汉:长江文艺出版社,2013.8

ISBN 978-7-5354-6851-2

I. ①世… II. ①汪… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第156783号

选题策划:马培培

图书监制:王平 马志明

责任编辑:吴双 陶栋宇

封面设计:壹尚设计 0010846787 Designstudio QVivi

出版:长江出版传媒

地址:武汉市雄楚大街268号

长江文艺出版社

邮编:430070

发行:长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话:010-83670231)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:北京富达印务有限公司

开本:690毫米×980毫米

1/16

印张:17

版次:2013年8月第1版

2013年8月第1次印刷

字数:180千字

定价:32.80元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

Preface

推荐序

泰勒·本·沙哈尔博士

哈佛大学最受欢迎的幸福公开课讲师、《幸福的方法》作者

我知道在日益强大的中国，有关“幸福”的话题正在引起越来越多的关注，每个人都渴望过上更幸福的生活。但是当社会上普遍认为积累财富是人生终极目标的时候，我们很容易将财富等价于幸福。当然这并不是说赚钱或存钱是错的，物质上的富有可以帮助个人甚至社会得到更多幸福的可能。比如，金钱的保障可以让我们向不喜欢的工作说不，或是不再为下个月的账单烦恼。不仅如此，赚钱的欲望可以成为积极的挑战，甚至给我们的事业以灵感。但是，金钱本身并没有固定的精神价值，它只是能够带来一些丰富的经历与体验。物质本身并不能给生命带来意义或是精神上的满足。可惜，我们经常搞不清楚目标和手段的区别，总以牺牲幸福（目标）来换取金钱（手段）。

我非常惊叹于中国人民制造奇迹的速度，但是在追求

幸福的路上，我们经常着急到达目的地，而忘记了欣赏沿途的风景。为了追求幸福，我们认为自己需要获得更多的金钱和名望，于是我们用所有的时间来变得更富有或者更有权力。事实上，这些成就都不足以带来持续的幸福。我们只需要想想上一次加薪或者升职，我们的幸福感保持了多久？真正想过得幸福的人要知道，人们经常在错误的地方寻找持久的幸福感——下一次升职、下一次加薪，等等。要想幸福，我们就要追求那些让自己感到快乐和有意义感的东西。有时候，更幸福只是一个选择。当你把幸福作为人生最重要的事情，让它成为你做任何事的动机，你就会更幸福，也会更享受抵达目标的过程。不要浪费时间纠结于你是不是幸福，而是仔细想想什么事情才能让你感到幸福。一旦你做了这个决定就要开始行动，去做那些会让你感到幸福的事情。开始你可能会觉得有点儿难，但是当它成为一种习惯，幸福就会自然而然。

幸运的是，在更幸福的路上我们并不孤独。作为知己与同路人，我知道汪冰一直在努力感悟、发现和传播关于幸福的智慧，探索一条自我成长并能点亮他人的道路。最令我印象深刻的是，他始终努力将艺术家的敏感与科学家的严谨精妙地结合在一起。在此，我诚挚地将此书推荐给你们，它将陪伴每位读者发现更多幸福的可能，找到更多幸福的方法。我相信每个人的幸福最终会让这个世界成为一个更美好的家园。

Preface

自序

世界再亏欠你，
也要敢于拥抱幸福

一开始选择学医，因为觉得身体的痛苦会让人不快乐，后来发现健康的人也未必就幸福快乐，有些身体不那么健全的人反倒更加乐观洒脱。看到那些身体健康的人心灵出了问题，便觉得精神医学可以帮助不快乐的人。可是后来发现更多的人既没有心灵疾患，又没有健康问题，但依然活得不快乐。他们时而焦虑时而沮丧，总觉得内心不满，又不知道如何才能获得满足；总想活得更幸福一点，却感觉乏力无助；虽然相信生命还有更好的境界，但是却不知道从哪条路才能去到那里。对于这些问题我更有兴趣。

古往今来，很多人都在尝试回答这些问题，有人用哲学的思辨，有人用艺术的作品，有人用生活的经验，但似乎一直缺乏科学验证的方法，而积极心理学的诞生，给回答上述问题提供了另外一种思路。老实说，刚接触积极心

理学的时候，我觉得看到的、读到的都属于老生常谈，无论“乐观”还是“感恩”都是我从小就熟知的概念，上思想品德课的时候可没少听这方面的教诲。可惜即便经历了那么多年主流价值观教育的洗礼，我们只知道乐观和感恩的重要，却往往不知道其究竟为何物，除了那些感人的人物和故事之外，当情感的高潮退去，我们似乎依然不知道该拿自己的生活怎么办。我们可以跟那些更幸福、更乐观、更积极的人一样吗？带着这样的疑问，我慢慢发现了积极心理学的妙处，它不仅仅关注那些吸引眼球的特别乐观、特别成功、特别幸福的人，它更关注他们的经验能否被科学验证，能否被普通人学习掌握，而之前的自我激励的运动，则往往将个人经验不加验证地进行推广——“我能你也能”。如果你没有做到，那不是这方法有问题，只是说明你“自我洗脑”得不够彻底。不顾个人特点和客观实际的自我激励，有可能带来更深的挫败和绝望。

每个人在生活中都有这样或者那样的烦恼和痛苦，积极心理学并非要消灭痛苦，完全没有痛苦的人生，既不完整，也很可怕。本书也并非消灭痛苦的药方，恰恰相反，它用了很多的篇幅与你探讨如何与自己的焦虑、忧郁、孤独等负面情绪相处，因为每一种痛苦的深处都有一种呐喊——伤害背后是对爱的渴求，愤怒背后是对理解的呼唤。对这样的声音，有人选择了压抑，有人选择了逃避，有人选择了指责，而我认为最积极正向的态度是接受和倾听。痛苦是生活与我们对话的另外一种方式，只是很多人不知道如何解读与行动。本书的目的正是成为陪你一起穿越迷雾的旅伴儿，一起去觉察和发现痛苦背后改变的契机，痛苦未必是幸福的障碍。

有人可能会问，我还没有房，没有车，没有爱情，我怎么可能幸福？有人说，老板对我不好，同事对我不好，爱人对我也不好，我怎么可能幸福？还有人说，我没有方向，没有目标，没有希望，我怎么可能幸福？

本书将要告诉你人生有两种态度，一种是将幸福作为结果，认为将一切麻烦都解决了才能幸福，这样的人会发现他们最终上当了，因为人只要活着就会有各种各样的烦恼，小时候想成熟，老了想年轻。我们总是不喜欢自己现在的位置，于是幸福好像永远是能拥有更多，永远在别处，越追求越不可及。

还有一种人，他们深知一切拥有都有被习以为常的危险，就像我们会记得第一次牵手和亲吻的感觉，但是对第一万次牵手和亲吻却完全无感，人会适应大多数变化，让拥有变为无物。真正的幸福不是“得到”而是“做到”，就像爱情不是简单地拥有，而是用心地经营的过程。在他们看来，“幸福”与“爱”都是动词，所以他们不再执着于完美一天的到来，而是在每一日的生活中发现美好，欣赏美好。不仅如此，对于所承受的苦难，他们也能赋予积极的意义，成长与收获也随之而来。对他们而言，一切的际遇都是关乎幸福的修炼。修炼不总是快乐，但是如果能够从汗水和泪水中收获对生命更加澄澈的领悟、对自己更深入的了解、对生活更智慧的应对，那么我们必定一天比一天更幸福。

毋庸置疑，这是一个变化快得要失控的时代。曾经问一位资深的银行高管：“您觉得在这样一个动荡的环境中，如何理财才能保值甚至增值？”他拍拍我的后背说：“越是面对不可掌控的未来，我们越要清楚只有两种投资会保值甚至增值——你的能力和你的身体。”

无论任何时候，我们能控制的事情都非常有限，智慧的人知道从力所能及的事情开始，锻炼自己的心灵和身体的肌肉，从而影响世界。就像本书的书名《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》一样，无论世界如何对待你，你依然有一种选择。人始终有一种自由，就是应对不自由的自由。你认为世界亏欠了你，于是始终闷闷不乐，那么不仅世界亏欠了你，你也亏欠了自己，因为你放弃了选择的自由，任由生活的

境遇来控制自己，最终这样的态度也不可能改变自己的境遇，抱怨、放弃甚至绝望只能让人坐以待毙。“勇敢地拥抱幸福”，并不是一句打鸡血式的口号，当你在困境中给自己找到一点点快乐和希望的时候，就等于划亮了一根火柴，一根火柴的光亮也将终结全然的黑暗。拥抱幸福并不一定要在消灭所有问题和苦痛之后，相反，敢于拥抱幸福是一种向生命和可能性进发的姿态。不被黑暗所绑架，你才能战胜黑暗。让生命逆转的秘密，不是清算苦难，而是开始改变，哪怕为你的幸福划亮一根火柴。

01

这样爱，也许你的人生会不同

爱是燃火的友谊 _ 002

没有人相信不浇花的人爱花 _ 005

暗恋伤不起 _ 009

不承诺就是不爱 _ 011

被爱也是一种能力 _ 016

为什么被占便宜的总是我 _ 019

被拒绝不等于被伤害 _ 021

如何吸引“她”的眼光 _ 028

别等不该等的男人，别伤不该伤的心 _ 031

只要做爱不要爱，女人也可以？ _ 037

他为什么还不求婚 _ 044

拯救冷战的黄金 72 小时 _ 046

男人出轨为哪般 _ 052

五小时让爱天长地久 _ 060

为爱选一本好书 _ 062

Chapter 02

好好爱自己是一切的动力

你不需要讨全世界欢心 _ 066

人生最重要的东西，其实都没什么用 _ 070

放弃和自己的博弈 _ 072

打开自己就有无限可能 _ 075

不完美又怎样 _ 078

我们凭什么要自卑 _ 085

你的边界在哪里 _ 087

找回你的生命力 _ 090

做自己，是最好的方向 _ 093

年轻时应去远方 _ 096

缩短你和理想的距离 _ 099

爱自己从改变开始 _ 103

Chapter 03

你要相信，没有到不了的明天

成长是一辈子的事 _ 110

在孤单里开出花来 _ 114

失望不是生命的全部 _ 118

苦难的价值 _ 120

走出情绪死循环 _ 123

过度倾诉是一种强迫	_ 126
斗争是另一种服从	_ 130
专注力提高自控力	_ 132
一个改变“视界”的问题	_ 135
如何做个美梦	_ 138
重写你的人生故事	_ 144

Chapter 04

态度对了，幸福就来了

快乐不是没有痛苦	_ 152
让不满成为动力	_ 158
感恩的人通常都是幸福的	_ 161
尊重的力量	_ 164
宽恕让你更平静	_ 167
全心全意活在每一个当下	_ 171
等待，为了更深的满足	_ 174
提升你的愉悦力	_ 178
越积极，越幸福	_ 184
安守生命的本分	_ 191

Chapter 05

慢慢来，一切都来得及

- 你在为什么忙碌 _ 196
- 停下，为了更好地出发 _ 198
- 告别穷忙 _ 201
- 挣多少才算够 _ 204
- 像恋爱一样工作 _ 206
- 职场焦虑应对术 _ 213
- 重塑你的工作 _ 219
- 七个问题帮你规划职业 _ 221
- 潜伏在办公室 _ 224
- 安慰的话怎么说 _ 226
- 这样的领导怎么处 _ 231
- 烹饪年终总结的智慧 _ 234
- 不做橡皮人 _ 237
- 别被工作忽悠了 _ 247
- 跳槽三件事 _ 253

Chapter 01

这样爱，
也许你的人生会不同

如果你对伴侣热切的渴望渐渐演变成平静但深切的情感，不要觉得奇怪。这一个幸福的结果可能会使你成为一个幸运的爱人。

爱是燃火的友谊

如果爱是燃火的友谊，火焰燃尽，淬炼出的
即是平凡中的永恒。而当左手握住右手，才是生
死不离的开始。

爱是燃火的友谊

它静静地理解、信任、分享和宽容

无论苦乐，它始终忠诚如一

它不求完美，且宽容人性的弱点

爱满足于当下

它对未来充满希望，拒绝沉湎过去

它就在每天的失望、成功和共同的目标中

如果生命中有爱，你将不再需要太多

如果没有爱，你将永远无法感到满足

这首诗出自2002年去世的美国著名专栏作家埃瑟·波琳·弗里德曼·莱德纳。安·兰德斯是她专栏的笔名，这个专栏专门为来信者答疑解惑。从1955年到她去世前，莱德纳已经为无数的读者提供观点鲜明的回应。

如果你看过莎伦·布雷姆等人著的《亲密关系》，那么你一定对这首诗的第一句不会感觉陌生。书中详细描述了美国心理学家罗伯特·斯腾伯格的“爱

的三元理论”。他认为三块不同的基石能够组合成不同类型的爱情。爱情的第一个成分是亲密，包括热情、理解、交流、支持及分享等特点。第二个成分是激情，以身体的欲望激起为特征。激情的形式常常是对性的渴望，但是从伴侣处得到满足的任何强烈的情感需要都属于这一类别。爱的最后一个成分是承诺，包括将自己投身于一份感情的决定及维持感情的努力。承诺主要是认知的，亲密是感情性的，而激情是动机性的。爱情关系的“热度”来自激情，温暖来自亲密；相形之下，承诺反映的则完全不是出于感情或性情的决定。

这三个维度的不同强弱的组合，可以衍生出诸如“无爱”（三者皆无）、“喜欢”（只有亲密）、“迷恋”（只有激情）、“空爱”（仅剩承诺）、“浪漫的爱”（高激情 + 高亲密 + 低承诺）、“友伴的爱”（高亲密 + 高承诺 + 低激情）、“虚幻的爱”（高激情 + 高承诺 + 低亲密）和“圆满的爱”（即三者具足）。

这三个维度还会随着时间而发生变化，让这些组合变得更加错综复杂。在三者中，激情被认为是变化最快的，也是最难控制的。最近被热炒的一个调查结果，就是关于浪漫感觉究竟能够维持多久。答案是：两年六个月零二十五天。在英国调查了超过 5000 对亲密关系超过 10 年的伴侣后，英国一家调查机构 www.onepoll.com 刚刚公布了他们的调查结果。充满激情的爱，富于强烈的情感，令人激动。美国著名心理学家伊莱恩·哈特菲尔德把这定义为“一种强烈的渴望跟对方在一起的状态”。如同其他强烈的情感一样，这种激动的状态也会很快如过山车般极速坠落。我们猝不及防地就从云端跌到了地上，甚至泥巴里，激情燃烧的岁月也成为历史。

之前较早的一项研究也表明，结婚两年后，伴侣对彼此爱意的表达会减少一半；而无论在世界的何种文化中，都显示结婚四年以后才是离婚的高峰，而不是我们常说的七年。但是，大多数人都是在激情高峰的时候做出结婚或同居