

积极 POSITIVE 积极 PSYCHOLOGY 心理学

国际最新最前沿心理科学
提供幸福与快乐完全方案

冯 林/主编 (校园普及版)



“哈佛红人”给你的六个积极忠告

- ① 接受自己 ② 快乐需要意义
- ③ 头脑说了算 ④ 身体很重要
- ⑤ 越简单越好 ⑥ 感激要说出来

针对中国校园的五个积极药方

- ① 培养自主意识 塑造独立人格
- ② 坦然面对挫折 学会乐观自信
- ③ 和谐人际关系 创造积极环境
- ④ 正确认识自我 充分发挥潜能
- ⑤ 实现多元价值 幸福胜于成功

积POSITIVE极SYCHOLOGY心理学

国际最新最前沿心理科学
提供幸福与快乐完全方案

冯 林/主编 (校园普及版)



“哈佛红人”给你的六个积极忠告

- ① 接受自己 ② 快乐需要意义
- ③ 头脑说了算 ④ 身体很重要
- ⑤ 越简单越好 ⑥ 感激要说出来

针对中国校园的五个积极药方

- ① 培养自主意识 塑造独立人格
- ② 坦然面对挫折 学会乐观自信
- ③ 和谐人际关系 创造积极环境
- ④ 正确认识自我 充分发挥潜能
- ⑤ 实现多元价值 幸福胜于成功



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学:校园普及版/冯林主编.—北京:九州出版社,2009.4
ISBN 978-7-80195-976-8

I. 积… II. 冯… III. 普通心理学—青少年读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039358号

积极心理学(校园普及版)

作 者	冯 林 主编
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子邮箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	710 × 1000 毫米 16 开
印 张	13
字 数	164 千
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80195-976-8
定 价	25.00 元

★版权所有 侵权必究★

目 录

第一章 获得快乐和幸福的心理学 / 1

第一节 你幸福吗?	2
一、看看他们	2
二、成长的困惑	4
三、我们的支持系统	9
第二节 积极心理学的诞生	10
一、积极心理学之前的心理学	10
二、积极心理学的诞生——一个契机	13
三、关于积极与消极	14
四、积极心理学的定义及其发展	15
第三节 积极心理学的研究	17
一、积极心理学家的使命	17
二、积极心理学的研究内容	17
三、积极心理学家们的发现	18

第二章 “哈佛红人”给你的六个忠告 / 21

第一节 接受自己——无论优点还是缺点	23
一、我是怎样的人?	24
二、自我接纳	27
三、自我接纳 ≠ 止步不前	30

第二节 快乐需要意义	32
一、快乐的泡影	32
二、快乐的意义在哪里? ——助人者快乐	36
第三节 头脑说了算	43
一、乐观者的特征	43
二、乐观是可以学习的	47
三、如何学习乐观?	47
第四节 身体很重要	52
一、你关心自己的身体吗?	52
二、照顾自己的身体	58
三、尊重身体的感觉, 聆听身体的智慧	62
第五节 越简单越好	64
一、从事少而精的工作	64
二、享受健康的快乐	65
三、拥有一项长久的兴趣	66
四、在活动过程中体验快乐	66
五、短期目标和长期目标	68
第六节 感激要说出来	69
一、感恩的力量	69
二、感恩, 是一种动力	71
三、感恩, 是一种生活态度	72
四、感恩就要“说”出来	73

第三章 针对中国校园的五个药方 / 75

第一节 培养自主意识 塑造独立人格	76
一、依赖阻碍我们前行	76
二、培养自主意识 实行自我管理	79
三、塑造独立人格	82

第二节 坦然面对挫折 学会乐观自信	87
一、我们面临的挫折	87
二、多数学生面临挫折时的心理反应及原因分析	89
三、面对挫折，我们怎么办？ ——提倡挫折教育，实行自我调节，学会乐观自信 ..	91
第三节 和谐人际关系 创造积极环境	98
一、人际交往，无处不在	98
二、人际交往的误区	103
三、创造良好人际环境	107
第四节 正确认识自我 充分发挥潜能	114
一、认识你自己	115
二、生涯规划，自我实现	119
三、潜能挖掘，自我实现	126
第五节 实现多元价值 幸福胜于成功	132
一、多彩社会，多元价值	132
二、幸福与成功	135
三、通往幸福的阶梯	141

第四章 全面了解这门学问 /147

第一节 积极心理治疗的理论	148
一、积极心理治疗理论的来源	148
二、现实能力：认知能力的爱的能力	152
三、微小精神创伤	156
四、关键因素	157
第二节 积极心理治疗的方法	159
一、积极心理治疗的初始谈话	160
二、辅助性治疗	163
三、积极心理治疗的五个阶段	164

四、积极心理治疗与其他心理疗法	168
第三节 学生积极心理	171
一、常见学生心理健康问题	171
二、学习积极求助	176
三、自助成长	178

附录 / 187

一、心理学小实验	188
二、心理学小发现	190
三、心理学告诉你	191
四、心理小测验	192
五、相关时事	200
六、哲理小故事	201

第 1 章

获得快乐和幸福的心理学

第一节 你幸福吗？

近年来，随着中国经济的腾飞，中国人的生活水平越来越高，我们也能切身体会到经济的发展对我们的生活质量的改善，但是，物质条件的改善就意味着幸福吗？你的生活如何？幸福、平淡还是痛苦呢？

一、看看他们

2006年9月13日中午12点41分，一个黑衣杀手持枪闯入加拿大蒙特利尔道森学院，当警方赶到现场时，持枪杀手自杀。据悉，这位杀手叫基姆维尔·吉尔，年仅25岁，是一名网络游戏痴迷者，他最喜欢的电脑游戏是根据1999年美国科伦拜恩校园枪击案制作的“科伦拜恩超级大屠杀”。基姆维尔·吉尔的黑色外套，“朋克头”装扮，就是科伦拜恩枪击案中两名歹徒的翻版。7年前的科伦拜恩校园枪击案共造成13人死亡，两名歹徒作案后自杀身亡。那么，是什么原因造成了这种杀人游戏的真人模仿秀呢？最主要的一个原因，就是学生对现实生活的失望和不满，进而沉迷网络，每日醉心于网络之中来获得快乐，最后走入魔，产生心理扭曲，诱发了校园暴力的最终产生！沉迷于网络之中的看似快乐生活的背后，是自己内心的孤独和痛苦，以及给他人带来的巨

大灾难!

2007年5月13日,林黛玉的扮演者陈晓旭因乳腺癌在深圳去世。据报道,陈晓旭生前一度抑郁,也曾皈依佛门,当事人在一次采访中坦言:她曾很专注于财富的积累,但之后发现事业的成功和物欲的满足并没有给她和家人带来真正的快乐。长期的抑郁,让她疾病缠身,而我们心中那个多愁善感的“林妹妹”也就真的香消玉殒!

除此之外,近来,还时常会看到报纸、网络上提及在校学生抑郁、自杀等等。每每看到这样的消息,都不禁让人感觉内心戚戚,很久难以平复,为那些学生们感到惋惜的同时,也很难理解,究竟是什么原因让那些风华正茂的学子们痛苦不堪,难以自拔,甚至想要放弃或剥夺自己和他人宝贵的生命?这的确应该是这个时代、这个社会需要深思的问题,更是心理工作者需要不断探索的问题。

有机会接触一些大学生或是中学生的时候,很喜欢和他们谈论一些关于人生的话题,想知道在他们的生活中,最重要的事是什么,他们所向往的生活又是怎样。虽然处在相似的生存环境中,学生们对生活的理解和期望却大相径庭。

“我的生活中唯一重要的事就是好好学习,考所好大学,以后找个好的工作。”

“我希望以后能挣大钱,有很多钱才能做很多自己喜欢的事,才能让家人过得幸福。”

“我觉得不论在哪儿生活都很痛苦,也许我可以躲到一个没有人打扰的地方去生活。”

“我讨厌学习,我想早些工作,那样就可以摆脱痛苦的学习生活。”

令人惊讶的是,众多的答案中,反映能够享受生活乐趣的人并不多。在“挨过苦”的大人眼中,现在的大中学生,大多生活不愁吃穿,无忧无虑,只要认真学习就好,应该非常幸福,但是在他们自己的眼中,答案却远不是这么简单。曾在网络上看到,华师大附属中学高一年级的



几名学生对本年级的同学进行了一个“幸福指数”调查,结果显示:在0~100分的幸福感自评中,有六成学生给了自己80分以下,而他们最不满意的方面是“自己”。

另一项对大学生生活满意感的调查研究显示:大学生们对生活非常满意的占0%,满意的占6.8%,稍微满意的占16.2%,态度模糊不清楚的占7.1%,稍微不满意的占29.6%,不满意的占30%,非常不满意的占10.4%。上述数据也表明有30%左右的大学生对自己的生活总体上持满意或肯定的态度,而有接近70%的大学生对自己的生活的满意程度较低,处于中等偏下水平。

不论是对中学生还是对大学生的调查与了解,都显示出同样的一种特点,那就是大多数学生并不认为自己的生活是幸福的,他们对自己生活的满意程度与生活水平的不断提高之间似乎没有太大的关系,这个结果的确是与人人们的期望背道而驰的。如果父母们希望通过自己不断的努力,让孩子可以衣食无忧地享受学习生活,而现实却告诉我们,那些孩子们在享受这种物质生活的时候其实并不幸福,父母们又该做何选择呢?学生们以为只要学习好就会有好的工作和幸福的生活,但如果在现实生活中那些学习的佼佼者未能如愿以偿,而那些学习上总是落于人后的学生们无论怎样努力也做不到“笨鸟先飞”的时候,他们又该做何选择呢?

二、成长的困惑

每个人在成长过程中都会或多或少地经历困难、挫折的考验,有时会对生活感到厌倦,甚至感到痛苦。我们的工作人员在日常心理咨询工作中发现,很多人会时常感受到低落情绪的困扰,生活中出现的各种负面因素都会或多或少吞噬人们对幸福的感受。

珍妮从小到大一直是班里的优秀生,父母总是以她为荣,对她的要求也总是很严,为她制定了严格的作息时间表。为了让她有好的学习环境,父母也以身作则,连说话都会小心翼翼,督促她尽快学习。珍妮时常会



很困惑，为什么其他孩子都可以轻松快乐地玩耍，而父母却这样对自己？于是陷入了深深的忧虑之中。

汤姆是某名校大一的学生，原以为到了18岁，应该可以轻松享受生活，但是他意识到自己错了。每当他和别人共处时，他发现自己和其他人总是不合拍：他想看书的时候同学们却抱着啤酒神侃，他想睡觉的时候他们却兴致高昂地玩游戏。有时候他总是想不明白，觉得周围每一个人都瞧不起他，想方设法地跟自己过不去。有时候他甚至会觉得自己真是可怜虫，为什么幸福的生活总是那么遥不可及。

上大学以来，劳拉的身体越来越差了，每次父母看到她，就觉得心疼，以为是离开家不适应学校的生活。其实，疼爱她的父母并不知道劳拉内心深处的痛苦：她总是觉得自己很胖，加上个头儿又高，和其他女生走在一起，总觉得不自在。别的女生都苗条纤细，而自己却那么丑陋，所以她尽量少吃东西，希望可以变得瘦一些，好看一些，但是美食的诱惑又是那么地难以抵制。这种理想与现实之间的矛盾，总是在吞噬着她，令她痛苦不堪。

以上几个案例向我们展示了生活的几个侧面，其实我们在生活中也会感到内心的痛苦与无助。可以看出，如果我们在生活中某一方面体会的快乐太少，那么与之相关的活动便会变成很痛苦的事情。那是因为快乐是人发展的重要动力之一，要在学习与成长中体会到快乐，我们才会继续下去，才会产生出学习与成长的内在动机。当他们开始意识到自己的快乐正在一点点耗尽，他们学习和成长的动力也在一点点枯萎。

你呢，你的生活幸福吗？幸福是主观的，现在让我们来测一测我们的主观幸福感吧。



主观幸福感问卷

指导语：下面列举了很多简短的题目，请你仔细阅读每个题目，然后判断该题所描述的情况与你的真实情形是否相符。1 代表“完全不符合”，2 代表“不太符合”，3 代表“有点符合”，4 代表“大都符合”，5 代表“完全符合”。

	全 不 符 合	不 太 符 合	有 点 符 合	大 都 符 合	完 全 符 合
1. 与很多人在一起我会觉得不舒服。	1	2	3	4	5
2. 我总是以乐观的态度去面对生活中的烦恼。	1	2	3	4	5
3. 我认为我周围的世界是灰色的。	1	2	3	4	5
4. 我讨厌看到镜子中的自己。	1	2	3	4	5
5. 我相信我可以让自己喜欢的人幸福。	1	2	3	4	5
6. 我在同伴里很有影响力。	1	2	3	4	5
7. 与同学在一起的时候，我常常充当二流角色。	1	2	3	4	5
8. 我不喜欢自己的性格。	1	2	3	4	5
9. 我认为大多数老师都很喜欢我。	1	2	3	4	5
10. 无论在学校、逛街还是旅行，我都很有安全感。	1	2	3	4	5
11. 我觉得自己不像大部分人那样讨人喜欢。	1	2	3	4	5
12. 我相信“活着就是一种幸福”这句话。	1	2	3	4	5
13. 我总是连续几天无所事事。	1	2	3	4	5
14. 我处理事情的能力很差。	1	2	3	4	5

	全 不 符 合	不 太 符 合	有 点 符 合	大 都 符 合	完 全 符 合
15. 我喜欢参加校友联谊会。	1	2	3	4	5
16. 期末临考前的准备总是让我神经衰弱。	1	2	3	4	5
17. 我有能力实现自己的理想。	1	2	3	4	5
18. 我对未来的每一天都非常憧憬。	1	2	3	4	5
19. 我对自己的身高非常满意。	1	2	3	4	5
20. 我担心自己的收入养活不了自己。	1	2	3	4	5
21. 我长得很帅气 / 漂亮。	1	2	3	4	5
22. 遇到困难时,我总是能得到朋友的支持与帮助。	1	2	3	4	5
23. 看上去很多同学不太喜欢我。	1	2	3	4	5
24. 我和父母在一起时开心事很多。	1	2	3	4	5
25. 只要肯努力,我就能成功。	1	2	3	4	5
26. 我在交谈时老是怕说错话。	1	2	3	4	5
27. 我是一个很受欢迎的人。	1	2	3	4	5
28. 在我家里有一种和谐、幸福的气氛。	1	2	3	4	5
29. 我与同龄人相处得不好。	1	2	3	4	5
30. 与别人第一次见面时,我通常会给别人留下一个好印象。	1	2	3	4	5
31. 关于自己的烦恼有口难言。	1	2	3	4	5
32. 我总是觉得自己很糟糕。	1	2	3	4	5
33. 在集体中我能随意地展现自己。	1	2	3	4	5
34. 我能把自己的想法准确地表达出来。	1	2	3	4	5
35. 总的说来,我快乐的时候更多。	1	2	3	4	5
36. 别人总是故意和我作对。	1	2	3	4	5
37. 我相信我的存在对别人是有价值的。	1	2	3	4	5



计分方式:

1、3、4、7、8、11、13、14、16、20、23、26、29、31、32、36是反向题,需要反向计分,反向计分方法为,选择1则计为5分,2计为4分,3计为3,4计为2分,5计为1分。其他题目为正向计分。选择几就计为几分。然后将所有分数相加得到你的主观幸福感的总分。

对总分的解释:

非常不幸福(37~105):认为自己的自身状况(如:自我成长、自我目标实现、自我接受、自我健康、财富、形象等)和社会关系(如:家庭关系、室友关系、朋友关系、恋爱关系、师生关系等)与他人比较起来处于较低的地位,和自己的理想差距很大,认为自己以及自己的生活很不完美,而且这种状况难以改变。情绪不稳定,极易体验到消极的情绪。

比较不幸福(106~125):认为自己的自身状况和社会关系与他人比较起来处于较低的地位,和自己的理想差距较大,认为自己以及自己的生活不太完美,努力寻求改变,但是效果不佳。情绪不稳定,比较容易体验到消极的情绪。

有点幸福(126~145):认为自己的自身状况和社会关系与他人比较起来没有优越感,和自己的理想差距有点差距,有时可能情绪不太稳定,对自己的评价波动性较大,希望自己的生活状况能够有所改变。既能体验到积极的情绪,又能体验到消极的情绪。

比较幸福(146~161):认为自己的自身状况和社会关系与他人比较起来处于相对较高的地位,虽然和自己的理想有一定差距,但是认为通过自己的努力是可以达到自己的理想的。生活比较完美,情绪状态比较稳定,很容易体验到积极情绪。

非常幸福(162~185):有强烈的幸福体验,非常认可自己的生存状态,对自己有一个非常客观的评价,也许他们在别人的眼中并不是特别幸福,但是这些人能够体会到生活的真谛,从平凡的生活中用心体会到幸福的存在。情绪状态稳定,积极乐观。



三、我们的支持系统

有没有什么可以帮助我们通向快乐之门，帮助我们找回获得快乐的密码？

面对成长的种种困惑，学生们自身的力量是很有限的，而学校、家庭能为学生们提供的帮助也是差强人意。在学校和家庭的生活几乎占据了学生的全部时间，那么就让我们看看在学校和家庭里都在发生着什么。学校，作为学生们受教育的场所，由于它特定的教学目标，把目光主要放在了学生的学绩表现等方面，至于学生在校学习过程中是否心情愉悦，是否承担着巨大的身心压力，是否有健康的同伴关系却是无暇顾及的，在中国尤其如此。在学习阶段或社会生活中，我们都在承受着各种各样的压力，家庭本应作为我们成长过程中最重要的支持系统。然而，事实却是，当我们进入青春期，便开始了与父母“争夺自主权利”的斗争。不论这种斗争是彰显于外的，还是隐藏于内心的，我们都在尝试着脱离父母的束缚，实现自我的成长。步入成年期后，我们更需要尽可能依靠自身的力量去寻求人生的意义，适应社会的挑战。这个过程中，我们在努力证明自己的成熟的同时，也更需要外界的帮助；我们既希望证明自己的独立能力，同时也会留恋父母的呵护。这让我们与父母的距离在忽远忽近间摇摆，父母们如果缺乏对这个阶段孩子的了解，缺乏有效的交流方法，即使他们很想能帮助孩子们走出心理的困境，也往往会适得其反。

值得庆幸的是，近年来，青少年的心理健康已经引起了社会越来越多的重视。作为专业支持系统的心理学工作者，我们也很想能从我们的“百宝箱”中搜寻到一个完美的工具，易于理解，安全有效，能够成为人们面对成长中的心理困境时的好帮手，成为人们的快乐加油站，但这的确很难。经过一番筛选，最后我们把目光停留在了“积极心理学”——一个具有独特风格的“工具”上，它已在海外吹起了一阵强劲的旋风，给无数的人带来了欢乐和幸福。现在，我们把积极心理学引入到中国，希望能够对更多的人有所启发。



第二节 积极心理学的诞生

如今，积极心理学不仅在心理学界而且在其他领域内都有着广泛深远的影响——越来越多的心理学家投入到对人类积极心理学的研究当中，越来越多的人开始学习、了解、应用积极心理学的知识。那么，心理学在积极心理学盛行之前，是什么样子呢？现在，让我们来简单回顾一下积极心理学产生的历史。

一、积极心理学之前的心理学

在我们认识那个独特的工具之前，先让我们一起来整理一下我的“百宝箱”。我很想知道你对心理学知道多少。这个问题我问过很多人，尽管心理学早已是一个人们耳熟能详的词汇，但我还是得到了很多不同的答案：

“心理学是研究神经病人的学问。”

“心理学好像和算命差不多，心理学家会知道我心里在想什么。”

“心理学应该不研究小孩子吧，小孩儿又没有什么心理问题。”

“心理学应该就是做心理咨询吧，有问题的人才会去做心理咨询。”

对于心理学的误解，和心理学的发展一直是同步前进的，著名的心理学家艾宾浩斯曾经说过：“心理学有一个漫长的过去，却有一个短暂的历史。”的确如此，心理学从哲学中分离出来，真正被人们作为一门独立的科学来对待，只是一百多年前（1879年）的事，但它的发展却是很迅速的。现在就让我们一起来了解一下作为科学的心理学吧。对于心理学有一个比较专业的定义：“心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。”具体来说，心理学既研究人的心理又研究动物的心理，既研究人的心理，也研究人的行为。心理学是一门以描述、解释、预测和

