

普
华
经
管

正略钧策
ADFAITH

普华励志 心理自助系列

幸福从心开始 用心品味幸福

幸福在心

◎ 王成全 著

揭开幸福面纱



精彩幸福故事



幸福自我测验



天天幸福练习



幸福在心

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普华励志·心理自助系列

幸福在心

王成全 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

幸福在心 / 王成全著. —北京:人民邮电出版社,
2009.6

(普华励志·心理自助系列)

ISBN 978-7-115-20723-4

I. 幸… II. 王… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 047518 号

内 容 提 要

本书以积极心理学理念为指导,汲取哲学家、心理学家等有关幸福的理论,简要论述了幸福的本质、特点、构成要素及标准等,结合人们在追求幸福生活过程中面临的问题,有针对性地引导读者转变观念,调整心态,不断提升自己的幸福感。

本书通俗易懂,语言生动活泼,叙述中穿插了很多关于幸福的故事、幸福测验及幸福练习,期望读者在轻松的阅读过程中体验幸福生活,领悟幸福真谛。

本书读者群广泛,适合心理辅导人员、心理学相关专业师生以及对心理学感兴趣、渴望幸福生活并提高幸福水平的广大读者阅读。

普华励志·心理自助系列

幸福在心

◆ 著 王成全

策 划 张亚捷

责任编辑 张亚捷

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 11.5

2009 年 6 月第 1 版

字数: 150 千字

2009 年 6 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-20723-4/F

定 价: 23.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前 言

从幸福学的视角来看，人类文明史就是人类逐步走向幸福社会的发展史。在茹毛饮血的蛮荒时代，生存和发展才是最为重要的，幸福并不一定是人类社会关注的首要问题。人类只有在逐步摆脱洪水猛兽、贫困、饥饿、瘟疫、疾病、战争的困扰，物质生活更加丰裕，生活水平不断提高时，幸福才会逐步成为人们关注的主要议题。当人们寻寻觅觅，寻找幸福秘笈的时候，人类也将一步步地迈向理想的幸福社会。

近一百年来，随着人类社会生产力的迅速发展、科学技术的突飞猛进，人类已经创造出了此前几千年难以比拟的物质文明，使人类社会展现出前所未有的、绚丽多彩的“幸福图景”。当人类跨越了20世纪进入后工业化时代的今天，社会发展日新月异，“信息化、全球化、网络化”已成为我们生活的这个时代的重要特征。尽管人类创造了以往任何时代都难以企及的物质文明，然而众多研究者却发现，人们在享受着前所未有的富裕的物质生活时，人类的幸福指数却并没有因此而得到大幅提升，越来越多的衣食无忧的现代人缺少幸福感受。

幸福是什么？是物质财富还是心理感受？幸福是已获得的结果还是追求幸福的过程？幸福有什么特点？幸福的构成要素是什么？幸福是否有标准？这些问题都将在本书第一章中进行论述。

古今中外，哲学家、心理学家及经济学家都曾经探索并论述过幸福问题，他们从不同的视角提出了丰富多彩的幸福理论。哲学家说：“理性是幸福的基础；思辨是幸福的最高境界；幸福是合理地满足欲望，追求快乐；



爱是幸福的重要途径……”心理学家说：“解除心理压抑和焦虑是幸福；幸福就是追求完满的格式塔；自我和谐的人就是幸福者；达到自我实现并体验顶峰状态的人就是最幸福的人……”经济学家说：“生活波动和变化是幸福之源，而且人能够通过多种方式提升幸福感；做自己喜欢的事情并能够从中赚钱就能够带来幸福……”第二章将简要地介绍这些富有哲理且饶有趣味的幸福理论。

幸福是幸运之神的意外眷顾，还是人们因自我努力而获得的果实？一个人的自卑或自信对幸福有什么影响？如何培养自我的幸福能力？怎样使自我的幸福升华？本书第三章将论述与自我相关的幸福议题。

你是否觉得自己并不幸福？那么是谁偷走了你的幸福，抑或是什么因素阻碍了你的幸福？是完美化心理倾向，还是心理阴影？攀比、贪婪或压力是否降低了你的幸福感？如何克服影响幸福感的消极因素？本书第四章将分析这些问题。

有一颗追求快乐的心灵能够帮助你感悟幸福，即使你面临挫折或遭遇磨难，你同样能够发现幸福；幸福是一种心态，幸福是一种积极想像，只要你学会提醒幸福，不断强化自己的幸福感，幸福就在你身边；如果你适当改变生活观念，认真感悟和体会幸福，你就能够不断增添幸福账户中的余额，提升你的幸福收益。这是本书第五章想要与读者朋友探讨的问题。

假如你感觉已经很幸福了，你是否担心幸福会在你不经意间溜走呢？能否采取有效措施守护已有的幸福呢？强化你内心的满足心、平常心和童心都能够维持心理平衡，并有助于你守护幸福。此外，宽容以及幽默感都能够帮助你维护并增强幸福感。本书第六章将论述与此相关的问题。

幸福就在我们身边。只要我们坚持心理练习，如通过积极的语言暗示来调整心态，调控抑郁情绪等，就能够使自己的幸福不断递增。在第七章中，我们将介绍有效提升幸福感的练习方法。

当我们真正领悟到了幸福的真谛，就能拥有幸福，维持幸福，提升幸福，幸福就能真正掌握在我们的手中。

本书在编写过程中，作者参阅了众多文献，如果未能在文中一一列出，敬请原著作者谅解。本书的编写得到了北京理工大学管理与经济学院领导和同仁们的大力支持与鼓励，在此谨向他们表示真诚的感谢。此外，刘芳、郭洪娟、陈亚飞、曹艳春、赵洁、孙玉丽、徐丹、安静、李阳、刘海燕等为本书提供了大量有益的资料和案例，且参与了本书的整理、校对、排录等工作，付出了大量的心血，在此一并对他们表示感谢。

作为一本通俗性、大众化的心理学读物，本书是作者的一种尝试，书中如有疏漏或错误，敬请专家、读者批评指正。

目 录

第一章 | 初识幸福 | ※※※ 1

第一节	揭开幸福的面纱	3
一、	幸福感是主观心理感受	3
二、	幸福感是对生活的评价	4
三、	幸福感是稳定的心理体验	5
四、	幸福感是追寻理想的过程	6
第二节	幸福的主要特点	8
一、	幸福的多样性	9
二、	幸福的不可替代性	10
三、	幸福的群体性	12
四、	幸福的相对性	12
五、	幸福的衍生性	12
第三节	幸福的构成要素	13
一、	幸福的两要素理论	13
二、	幸福的三要素理论	14
三、	幸福的四要素理论	15
第四节	幸福的心理标准	17
一、	幸福的目标——理想	18
二、	幸福的本源——满足	18
三、	幸福的动力——快乐	18
四、	幸福的条件——平安	19
五、	幸福的保障——健康	19
第五节	幸福的生理基础	19
一、	基因与幸福	20



二、右脑潜能与幸福·····	21
三、发挥大脑学习幸福的潜力·····	23

第二章 | 丰富多彩的幸福理论 | ※※※ 27

第一节 道德完善的理性幸福·····	29
一、理性是幸福的基础·····	30
二、幸福不同于感官快乐·····	31
三、思辨是幸福的最高境界·····	31
第二节 享乐的感性幸福·····	32
一、幸福就是满足欲望·····	32
二、合理利己追求快乐·····	33
三、个人幸福与社会幸福相辅相成·····	34
四、爱是幸福的途径·····	34
第三节 解除压抑的幸福·····	38
一、潜意识是追求幸福的动力·····	38
二、解除压抑与焦虑的幸福·····	39
三、性福需要升华·····	40
第四节 此时此地的幸福·····	40
一、幸福就在当下·····	41
二、跟着感觉走·····	42
三、幸福是追求格式塔·····	43
四、不刻意追求幸福·····	43
五、承担自我对幸福的责任·····	44
第五节 顶峰体验的幸福·····	44
一、基于需要层次的幸福·····	45
二、最幸福者是自我实现者·····	46
三、幸福的更高状态是顶峰体验·····	47
第六节 和谐自我的幸福·····	48

一、自我协调是幸福的基础·····	48
二、无条件关注培育幸福感·····	50
三、心理和谐者就是幸福者·····	50
第七节 幸福的经济学理论·····	51
一、比较能够带给人们幸福·····	52
二、生活变化是幸福之源·····	52
三、多种方式提升幸福感·····	52
四、做自己喜欢的事并从中赚钱·····	53

第三章 | 自我的幸福责任 | ※※※ 55

第一节 自我是幸福的主人·····	57
一、我的幸福我做主·····	57
二、分析自我及自我幸福·····	58
三、接纳自我，善待自我·····	59
四、追求幸福，促进自我成长·····	61
第二节 自信与幸福·····	61
一、自信是幸福元素·····	61
二、自我效能感提升自我幸福感·····	63
三、增强自信心练习·····	64
第三节 培养自我的幸福能力·····	65
一、客观认识幸福与幸福感·····	66
二、培养感知幸福的能力·····	66
第四节 把自我幸福融入社会幸福·····	67
一、满足自我幸福，创造幸福社会·····	68
二、承担自我对社会幸福的责任·····	69

第四章 | 阻碍幸福的因素 | ※※※ 71

第一节 理想的幸福不完美·····	73
-------------------	----



	一、现实幸福与幸福理想.....	73
	二、勇于面对现实，不做无谓的抱怨.....	75
第二节	完美主义与幸福理想	77
	一、完美主义腐蚀幸福.....	77
	二、完美主义并非幸福理想.....	79
	三、测试你的完美主义倾向.....	81
第三节	心理阴影与消极暗示	82
	一、以乐观心态驱散心理阴影.....	82
	二、动静结合驱散消极暗示.....	84
第四节	攀比与贪婪侵蚀幸福	86
	一、攀比源自不知足.....	86
	二、被财富颠覆的幸福感.....	87
	三、贪婪夺走你的幸福.....	89
	四、珍惜你已经拥有的.....	92
第五节	被压力压垮的幸福	94
	一、压力及其类型.....	94
	二、测量你的心理压力.....	96
	三、调控压力，提升幸福感.....	97

第五章 | 从感知到感悟幸福 | ※※※ 101

第一节	幸福从“心”开始	103
	一、把幸福的重心转向内部	103
	二、幸福要用心感悟	104
	三、维持内心平衡	106
第二节	知足、满足与幸福感	107
	一、知足与幸福感	107
	二、满足感疑似幸福感	109

第三节	幸福就是积极心态	110
	一、做积极心态的驾驭者	110
	二、以积极心态做事	112
	三、以积极心态选择幸福	116
第四节	平常心呵护幸福心	117
	一、平常心是幸福“心”境界	117
	二、平常心保障平衡心	118
	三、平常心其实不平常	119
第五节	宽容与“舍弃”悟幸福	120
	一、学会宽容，发现美好	120
	二、人生成败皆宽容	121
	三、舍得、宽容皆幸福	122
	四、“舍弃”换得幸福来	123
第六节	用心品味幸福	125
	一、平凡中体味幸福	125
	二、体味亲情赋予的幸福	125

第六章 | 守护并提升幸福 | ※※※ 129

第一节	童心唤回幸福心	131
	一、唤回失落的童心	131
	二、以童心留驻幸福心	132
	三、率真挣得多彩幸福	134
第二节	快乐心增添幸福感	136
	一、培养一颗快乐心	136
	二、积累你的快乐心	137
第三节	强化你的幸福感	138
	一、强化幸福每一天	138



	二、时常提醒幸福	140
	三、让幸福感逐日递增	141
第四节	以幽默感增强幸福感	144
	一、幽默的幸福价值	144
	二、幽默催开幸福花	146
	三、让幽默陪伴幸福人生	148
第五节	知难而进，争取幸福	149
	一、在磨难中发现快乐	149
	二、迎难而上，争取幸福	150

第七章 | 幸福心理操 | ※※※ 153

第一节	语言幸福操	155
	一、相信语言练习的作用	155
	二、搜集背诵“好词语”	156
	三、把消极语言换成积极语言	157
第二节	心情快乐操	158
	一、用心感受美好事物	159
	二、降低快乐的门槛	160
	三、做自己喜欢的事情	161
	四、把热情与优势结合起来	162
第三节	“幸福递增”操	163
	一、确立递增幸福的目标	163
	二、增添幸福感是一个过程	166
第四节	增添幸福储蓄操	167
	一、累积小幸福	167
	二、增添幸福的储蓄额	169

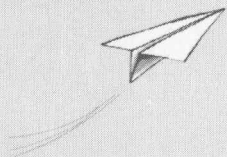
Chapter 1

第一章

初识幸福

学会享受生命，这本身就是一件很好的事情，因为人的生命时光有限，在有限的生命历程中，人们对幸福的认识和感悟却太迟、太晚，因此，幸福就显得弥足珍贵。

——幸福学家科恩



我们处在社会高速发展的时代，“信息化、全球化、网络化”已成为这个时代的重要特征。一方面，我们享受着前所未有的物质生活，“物质匮乏”这个词开始与我们渐行渐远；另一方面，众多的幸福研究者却发现，在生活水平不断提高的同时，城镇居民的幸福指数却日趋下降，越来越多的人对幸福生活有了更加迫切的渴望。

在现实生活中，不少人以为有钱就是幸福。然而很多数据显示，财富的多少与幸福感的强弱并不成正比，而且国家经济增长与国民幸福未必同步。在美国，尽管国民的实际收入水平比以前增加了六倍，但人们的幸福指数却一直停留在特定的水平没有提高。人们终于明白，社会发展的目标应当是在促进经济增长的同时，使民众感到更幸福，在提升民众生活福利水平的同时，还需要关注整个社会的幸福水平。

当我们思考什么是幸福的时候，其实正预示着幸福生活的开始。

第一节 揭开幸福的面纱

与其说人类的幸福来自偶尔发生的鸿运，不如说来自每天都有的小实惠。

——美国政治家富兰克林

自古以来，幸福就是哲学家、思想家关注的重要问题。然而，由于社会发展的程度、地域、文化、认识等方面的差异，导致人们对于幸福的理解也存在很大的差异。因此，迄今为止还没有任何一位哲学家能够给出一个一劳永逸的关于幸福是什么的答案。幸福很诱人，但她却披着一层薄薄的面纱。

一、幸福感是主观心理感受

近年来的研究显示，相貌、财富不是可以量化的幸福指标，人们已经越来越看重心灵层次的满足。在西方现代心理学研究中，well-being、subjective well-being、happiness 等词汇，都被译为“主观幸福感”。学者们认为，主观



幸福感就是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所做的积极、乐观、美好的整体评价，并在此基础上形成的主观心理感受和稳定的心理体验。这一概念具有以下三个主要特点。

（一）幸福感是对物质生活的主观心理感受

这一说法反映了幸福的主观形式，表明幸福感具有主观的、内在的、精神的内涵，而不是客观的、外在的、物质的东西。这使我们更容易理解幸福的个体差异性。由于每个人的经历、个性不同，他们对幸福的体验也可能有所不同。每个人都有各自的幸福定义，每个人都为寻找自己的那份幸福而努力，每个人对幸福的追求也指引着他人生的努力方向。

（二）幸福感是一种积极的情感体验

就幸福感的本质内涵而言，幸福是一种情感活动过程，是在客观生活状态满足了个体主观需要的情况下而产生的美好、向上、积极的情感体验。这种情感活动既可能随生活状态和主观状态不断变化，也具有相对的稳定性。

（三）主观评价是幸福感的内在标准

这是主观与客观联系的关键环节：一方面，幸福的标准不能仅仅用物质、金钱、地位等因素来衡量，而要以心理感受的指标来衡量；另一方面，幸福的内在标准并非完全主观，而是在主观地对客观生活进行评价的基础上确立的。实际上，幸福的标准就是每个人根据自己的主观需要，并对满足需要的可能性进行评价之后所设定的。因此，幸福的标准具有明显的个体差异性。幸福可能是沙漠旅行中的一碗泉水，或是饥肠辘辘时的一个馒头；幸福也许是月光下彼此手牵手的浪漫，或是风雨中同撑一把伞的相依；幸福是寒冷中相偎体贴的温暖，或是无怨无悔、永不言弃的真挚。

二、幸福感是对生活的评价

幸福感以个人设定的评价体系为标准，这一标准构成了人们幸福感的内在尺度。个体是否幸福不以外在物质生活是否充裕为标准，而取决于外在物质生活是否适合内在的评价标准。只有当外在物质生活状况超出内在评价标准时，

个体才会感到幸福。

幸福感是人们对积极情感的认知评价，而不是情绪情感本身，其重点就是个人对自己生活整体状况进行整体评价之后形成的情感满足状态。因此，幸福不能仅仅从外部、物质方面去寻找，应重点从内心去寻找。当你的内心认知判断与外在生活状态之间达到平衡时，你就可能找到幸福，这时，你的生活也会变得幸福而美好。

其实主观幸福感并非纯粹的主观，因为人们获得心理满足的物质需要和生存条件乃幸福的客观内容。也就是说，虽然一个人主观觉得快乐和幸福，但是他究竟得到了何种幸福及他所享有的幸福的性质却取决于他所满足的需要的性质，而不完全以其主观感觉为转移。

从幸福感形成的过程来看，幸福感包括以下三个环节。

第一，客观条件或生活状态是幸福感形成的基础环节。如果通过主观努力能够改善我们的生活状态，提高我们的生活水平，就可能提升我们的幸福感。

第二，个体主观的评价体系是幸福感形成的关键环节。调整我们对生活状态的评价体系，就能够调控我们的幸福感。

第三，积极心态是幸福感的最终环节。积极心理状态和积极心理体验本身就是幸福感，如果我们采取有效的措施改变心理状态，同样能够改善我们的幸福感。

三、幸福感是稳定的心理体验

幸福感是个人特定（较长）时期而非短暂时段的情感反应和生活满意程度，即幸福感有一个相对稳定的数值，尽管这一数值随着个体的发展会有一定程度的波动，但幸福感数值会稳定在特定的范围内，一般情况下不会反复大幅度地上下波动。随着生活事件而变化 and 波动的心理体验可能与幸福感有关，但这种心理状态主要是一种情绪波动，不能够称之为幸福感。幸福感是个体内心长期而深刻的精神满足，它超越了世俗的物质、财富和欲望，决定于自由快乐的心境和没有负累的体魄与灵魂。当生命顺其自然，就是满足与欢欣，就是幸