



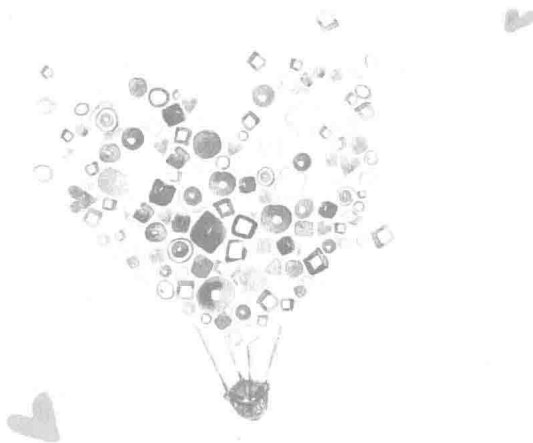
Happiness Psychology

幸福心理学

主编◎张 璟 董圣鸿



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



Happiness Psychology

幸福心理学

主 编◎张 璟 董圣鸿

副主编◎王敬群 李 洁 熊红星



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福心理学/张璟, 董圣鸿主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2018. 1 (2018. 7重印)

ISBN 978-7-303-23297-0

I. ①幸… II. ①张…②董… III. ①幸福—应用心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 003204 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

XINGFU XINLIXUE

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 三河兴达印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

印张: 12.75

字数: 250 千字

版次: 2018 年 1 月第 1 版

印次: 2018 年 7 月第 2 次印刷

定价: 49.00 元

策划编辑: 何琳 责任编辑: 董洪伟 王新焕 陈倩

美术编辑: 李向昕 装帧设计: 尚世视觉

责任校对: 陈民 责任印制: 马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079



幸福从来都是一个重要的主题。它是哲学、伦理学、经济学、社会学的中心问题。人文知识的基本问题不是真理问题，而是幸福问题。幸福又是人们孜孜以求的重要目标。人类的发展史就是一部对幸福的追求史，就是一部通过追求幸福而不断探究人的存在意义、存在方式、存在内容的反思史。为人民谋幸福是国家和执政党的重要使命。习近平同志在党的十九大报告中指出：“中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。”

长期以来，人们一直认为收入的增加会相应带来幸福感的增加。传统的经济学也认为，财富的增加给了人们更多选择，人们因此会感到更幸福。但是，越来越多的研究表明，财富的增加并不一定能有效地增加人们的幸福感。尽管在近几十年当中，西方国家的人均收入一直在大幅增长，但是人们平均的幸福水平实际上并没有实质性的提高，甚至在某些时间段内还有所下降。在2016年全球GDP(国内生产总值)排名中，我国GDP总量达到了全球第二。在2017年的GDP排名预测中，我国也能稳居第二。财富的增长，的确让我国广大民众的幸福感较以前有了长足的进步。然而，GDP不等于国民幸福。在2017年联合国发布的《世界幸福指数报告》中，我国的幸福指数仅排第79位。由此看来，小到个人，光有钱，不一定能达到幸福；大到一个国家，仅仅GDP高，不代表人民就幸福了。

大量的经济学和心理研究表明，幸福受到财富之外的大量因素的影响。追求幸福不等于追求物质财富。追求幸福，是要有方法的。于是幸福课程和书籍顺势而生。

2006年，哈佛大学的幸福课一经出现便迅速吸引了世界各地媒体的关注，幸福课的推广也由高校向中小学蔓延。美国的霍姆伍德高中开设了积极心理学七天入门的课程；英国顶尖中学惠灵顿公学也视幸福课为一项重要课程。诸如《幸福的方法》《持续的幸福》《真实的幸福》等一批优秀的相关专著也

广为流传。但这些课程和书籍在我国大学生当中使用，仍然存在文化上的适应问题。

我国当代的大学生是社会群体的一部分，他们是国家的希望，是未来社会的中坚力量，他们的幸福感及对幸福的追求，关系到自身的幸福，也关系到国民的整体幸福。幸福不是有钱后才有的，也不是成名后才有的。幸福追求需要有正确的方法，幸福是在不断追求中持续地获得的。为了帮助我们的大学生走在正确的幸福追求之路上，我们团队参考了国外优秀课程和专著的内容及形式，参考了幸福心理学和积极心理学方面的一些前沿研究与实践，结合我们自己正在讲授的“幸福心理学”课程，编写了这本《幸福心理学》。希望它既能达到一定高度，代表前沿，又能符合我国大学生实际。

本书以“幸福是快乐与意义的结合”这一主题开篇，接着介绍如何追求快乐，如何让自己的生活更有意义，然后从影响幸福的诸因素出发，带领大学生走在正确追求幸福的道路上。本书中涉及的与幸福有关的因素有：自我接纳、目标与自我成长、人际关系、浪漫关系、环境掌控与时间管理、积极人格、利他等。

要引领大学生走在正确追求幸福之路上，一味地传递幸福知识肯定是达不到目标的。根据我们团队在幸福心理学课上的授课经验，将大学生幸福课设计为一门实践性强的活动课，能够较好地达到帮助大学生“掌握幸福的方法，体验持续的幸福”的目标。因此，本书按活动课的模式设计。每章以“开启幸福”模块开始，通过一些生动的案例、故事、测试或活动，把大家引入相关主题；以“幸福秘笈”模块紧接其后，介绍相关的幸福原理和方法；接着通过“幸福行动”模块的练习、实践操作，让大家用实际行动来掌握幸福的方法，体验持续的幸福，达到积极的改变；最后设置了“超级链接”模块，供感兴趣的读者深入了解相应的幸福主题。

参与编写本书的人员有：熊红星(第一章、第五章)、罗蓉(第二章)、李毕琴(第三章)、王青华(第四章)、张璟(第六章)、王敬群(第七章)、李洁(第八章)、周双珠(第九章)、李小山(第十章)。

限于我们的能力，本书可能存在诸多不足之处，希望广大读者提出宝贵意见。我们将十分珍视这些意见，并将在以后的修订过程中不断改进和完善。同时，我们团队还会通过不断地吸收最前沿的研究成果，总结教学实践中的经验和教训等方式，使本书的质量不断提升。

对幸福的追求，大家可能都在路上；对一本好的幸福心理学著作和一堂好的幸福心理学活动课的追求，我们还在路上！诚挚地期待大家批评！



目 录 CONTENTS

第一章

幸福是什么? // 1

开启幸福 // 2

幸福秘笈 // 3

一 幸福是一种快乐感受 // 3

二 幸福是一种有意义的快乐 // 4

三 幸福的影响因素 // 6

四 幸福方程式 // 12

五 为什么要追求幸福? // 14

六 如何追求幸福? // 16

七 本课程如何帮你掌握幸福的方法? // 17

幸福行动 // 18

练习 幸福象限 // 18

超级链接 // 19

我国居民收入与幸福感关系的研究 // 19

第二章

积极情绪带来幸福 // 22

开启幸福 // 23

幸福秘笈 // 24

一 情绪、积极情绪与消极情绪 // 24

二 积极情绪和消极情绪的功能 // 27

三 积极情绪与消极情绪的最佳配比 // 29

四 提高积极率 // 29

幸福行动 // 33

练习一 幸福冥想 // 33

练习二 建立积极情绪档案袋 // 34

超级链接 // 34

积极情绪自我测试 // 34

第三章

幸福是对意义的追求 // 36

开启幸福 // 37

幸福秘笈 // 39

一 幸福的意义体现为有价值 // 39

二 幸福的意义重在有内容 // 43

幸福行动 // 46

练习一 如何发现自己的优势? // 46

练习二 如何发展自己的优势? // 47

超级链接 // 48

追求幸福,并不是生命的全部意义 // 48

第四章

自我接纳为幸福人生奠基 // 53

开启幸福 // 54

幸福秘笈 // 54

一 认识自我与自我接纳 // 56

二 自我接纳,奠定幸福的基石 // 58

三 接纳自我,开启幸福的大门 // 59

幸福行动 // 65

练习一 快乐农场 // 65

练习二 天生我才 // 65

练习三 我是谁? // 66

练习四 心理测试:你的自我接纳程度如何? // 67

练习五 接纳并改变自己的缺点 // 67

练习六 优点轰炸 // 68

超级链接 // 68

一 自我接纳的力量——尼克·胡哲的励志故事 // 68

二 萨提亚的“自尊宣言” // 70

第五章

目标指引幸福 // 72

开启幸福 // 73

幸福秘笈 // 73

一 目标及其作用 // 74

二 目标与幸福 // 76

三 如何设立目标? // 78

四 重谈自我和谐的目标 // 79

幸福行动 // 80

练习一 发现内心真正的需要 // 80

练习二 使用 MPS 方法 // 81

超级链接 // 82

“只追前一名”与“只写一个剧本” // 82

第六章

在人际关系中体验幸福 // 84

开启幸福 // 85

幸福秘笈 // 86

一 良好的人际关系与幸福感 // 86

二 虚拟社交对个体的影响 // 91

幸福行动 // 94

练习一 如何能使友情产生和持久? // 94

练习二 走出社交焦虑,迎接人际幸福 // 98



超级链接 // 101

一 社交焦虑是如何形成的? // 101

二 格兰特研究 // 103

第七章

在浪漫关系中体验幸福 // 107

开启幸福 // 108

幸福秘笈 // 109

一 爱情,幸福的源泉 // 110

二 婚姻,建筑幸福的堡垒 // 118

幸福行动 // 124

练习一 爱的判断 // 124

练习二 爱的表达与拒绝 // 125

超级链接 // 127

说起爱情,你必须知道的十个心理学事实 // 127

第八章

乐观人格助推幸福体验 // 131

开启幸福 // 132

幸福秘笈 // 132

一 什么是乐观? // 133

二 乐观从何处来? // 134

三 悲观解释风格与习得性无助 // 136

四 乐观对提升幸福有什么价值? // 138

五 乐观受哪些因素影响? // 141

幸福行动 // 142

练习一 转移注意力 // 142

练习二 翻墙游戏 // 143

练习三 测测你有多乐观 // 144

超级链接 // 150

什么是抑郁症? // 150

第九章

利他行为增进幸福的感悟 // 152

开启幸福 // 153

幸福秘笈 // 154

一 感恩与幸福 // 155

二 利他行为与幸福 // 160

三 宽恕与幸福 // 164

幸福行动 // 167

练习一 感恩日记 // 167

练习二 宽恕 // 168

练习三 感恩测验 // 168

超级链接 // 169

网络延展 // 169

第十章

时间管理促进幸福感提升 // 170

开启幸福 // 171

幸福秘笈 // 171

一 时间管理与幸福感 // 172

二 时间管理陷阱 // 173

三 如何进行时间管理来提高幸福感? // 177

幸福行动 // 182

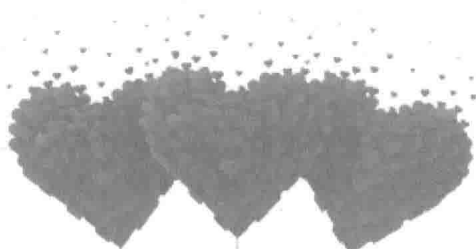
练习 时间管理的 ABC 排序 // 182

超级链接 // 183

一 时间管理的沿革 // 183

二 延长喜欢的活动的时间一定能增添主观幸福感吗? // 186

参考文献 // 187



第一章

幸福是什么？

获得幸福的秘诀，并不在于为了追求快乐而全力以赴，而是在全力以赴之中寻出快乐。

——纪德



开启幸福

2012年，我国中央电视台曾做过一个《走基层·百姓心声》特别调查：“幸福是什么？”

当时，老百姓们的回答五花八门。

有的说：“幸福是过得满足。”

有的说：“最幸福的是多挣钱。”

有的说：“幸福就是今天可以娶着新娘回家。”

有的说：“玩牌的人都幸福。”

有的说：“儿子也上班了，房子也有了，挺幸福的。”

有的说：“幸福就是人没有后顾之忧，生活有了保障，有养老保险，还有社会保障经济房。”

有的说：“陪着我父亲逛一下长城，他最开心了，这最幸福了。”

还有的说：“幸福就是，老了有个老伴，有个老窝，还有个劳保，一天互相宽容着，搀扶着。”

在被人追问“你幸福吗”时，莫言干脆地回答说：“我不知道，我从来不考虑这个问题。”

“我现在压力很大，忧虑重重，能幸福么？”莫言说，“我要说不幸福，那也太装了吧。刚得诺贝尔奖能说不幸福吗？”

当记者问“你幸福吗”时，一位清徐县北营村务工人员说：“我姓曾。”

这段有点“黑色幽默”的问答播出后迅速走红网络，也使得央视的幸福感调查节目遭遇褒贬两极评价。

当然，作为专业人士我们清楚，一个调查，只是把大家的想法原始地展现出来，肯定是得不到可推广性的结论的。不过，“你幸福吗”的提问调查是值得点赞的，因为这的确是一个非常非常重要的问题。

从央视调查结果看，人们所认为的幸福就是物质上的需要得到满足，有玩，有伴侣等。这些都是从需要满足角度讲的，它符合心理学早期论幸福的一种观点：幸福即生活满意度高。但是这个说法早已为后来的心理学家们所改进。



幸福秘笈

幸福到底是什么? 是一种情绪, 就像快乐一样, 还是没有痛苦? 快乐、狂喜、满足, 这些字眼经常被作为幸福的代名词, 但是它们都不符合现代心理学对幸福的理解。这些情绪上的东西会像时间一样飞逝, 它们给人的感觉很好, 但是却无法成为衡量幸福的标准, 更不能成为幸福的支柱。真正的幸福不应该是绝对没有不良的情绪, 而应该是经得起困难和挫折的考验。

目前学术界关于幸福的定义非常多, 在此不一一列举, 仅给大家展示目前最受大家认同的幸福观点, 即泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 的幸福观点。本-沙哈尔认为 (2013), “幸福”应该是快乐与意义的结合。真正快乐的人, 会在自己觉得有意义的生活方式里享受它的点点滴滴。这种解释绝不仅仅限于生命里的某些时刻, 而是人生的全过程。即使有时经历痛苦, 人在总体上仍然可以是幸福的。

快乐代表现在的美好时光, 属于当前的利益; 意义则来自目的, 一种未来的利益。简言之, 幸福就是快乐加意义。现在我们解析一下快乐和意义。

一 幸福是一种快乐感受

快乐是一种情感。

情感, 在我们所有的追求中扮演着一个关键的角色。很难想象一个缺乏情感的生命是什么样子。假设有一个人, 除了没有情感之外, 和人类一模一样, 想法与行为毫无二致。它可以研究深奥的哲学, 也可以推演复杂的逻辑, 甚至还懂得建筑工程。这个机器人虽然精细无比, 但是没有表达能力, 不能表达情感。机器人感觉不到食物的美味或是想去吃东西的需要, 它也感觉不到挨饿的痛苦或是任何满足感。声望、财富和爱情等对它而言仍然毫无意义。

试问, 有谁愿意成为这样的机器人吗? 显然大家都不愿意。

情感对于人有多重要呢？情感把我们带入了有渴望和欲望的世界，给了我们一种动机，促使我们行动。神经病学家安东尼奥·戴姆西奥（Antonio Damasio）在记录他的一个切除脑瘤的病人的时候，提供了一个情绪与动机关系的真实案例。手术后，这名叫埃利奥特（Eliot）的病人的认知能力——记忆、数学能力、感性知觉以及语言能力都没问题。但是在手术中，埃利奥特的情感思维能力却受到伤害。这时，埃利奥特的情况和之前所说的机器人相似，他有着和其他人一样的生理基础，认知功能也没有差异，但其“感受和情感”系统却受到了损害（柳博米尔斯基，2014）。

埃利奥特的生活从此发生了巨大的变化。在手术前，他是一个成功的律师，拥有幸福的婚姻生活，但是手术后，他的行为让周围所有人都无法接受：冷漠，没有任何情感的表达，没有渴望，没有工作的动力。他的妻子离开了他，他也失去了工作，而且很长时间内无法找到新的工作。最让人震惊的是，他变得对这一切都无动于衷。

所以，如果我们丧失情感，并因此失去行为的动机，我们将不再对生活心存任何渴望，我们将对自己的行为与想法及其后果漠不关心。

当然，光有情感是不够的，如果要幸福，我们就必须体验积极的情绪或情感，因为快乐是满意生活的先决条件。心理学家纳撒尼尔·布兰登（Nathaniel Branden）曾说，快乐不是奢侈品，而是一种深层次的心理需要。在完全没有快乐且频繁感受痛苦的生活中，几乎没有幸福可言。

我们需要快乐，那幸福是不是一直快乐呢？答案是否定的。幸福的人同样会经历情绪上的起伏，经历生命中因失败或失去导致的悲伤。事实上，期盼无时无刻的快乐只会带来失望和不满，并最终导致负面情绪的产生。虽然幸福的人也会经历各种负面情绪，但他们会在整体上保持一种积极的人生态度，尽管经历愤怒或内疚等负面情绪，但不会为之所控制。对他们而言，快乐是常态，而痛苦只是小插曲。

关于快乐，还有一个重要的问题是：人快乐了就能幸福吗？那些吸毒的人，还有那些整天躺在沙滩上晒太阳的人，他们真的幸福吗？答案是否定的。积极的情绪体验是幸福的必要但非充分条件。

所以对于幸福而言，仅有快乐是不够的，还需要有另一个重要的成分，那就是意义。

二

幸福是一种有意义的快乐

哲学家罗伯特·诺齐克（Robert Nozick）在《无政府、国家与乌托邦》

(*Anarchy, State, and Utopia*) 中描述了一个假想的实验,帮助我们区分幸福与纵欲带来的快乐。让我们想象有这样一部快乐机器,它可以让我们感受到任何我们期望的快感,而且做到像是真的一样。你会选择一辈子都靠着这部机器来让自己感到幸福吗?我想大部分人不会选择它。如果选择它,跟通过毒品、酒精、性等手段来逃避情感有什么区别?

事实上人们需要的不仅仅是快感而已,更需要这种快感的来源是有意义的。人们总想证明自己的行为能够改变世界。人类和动物的区别除了人可以思考和反思之外,另一区别是,人类是有灵性的。牛津英文辞典中把灵性定义为“真切地感受到事件的意义”。人需要感受事件的意义,过着有灵性的生活。

那做什么事,人才会感受到意义呢?一般来讲,通过从事某些超越自我的事情,人们就能体验到意义感。如果可以证明自己的行为能够改变世界,人们就会觉得自己是有价值的。伯特兰·罗素(Bertrand Russell)说过:“真正令人满意的幸福总是伴随着充分发挥自身的才能来改变世界。”

对于不同的人而言,有意义的事是相同的吗?当然不是,因为每个人都有自己的价值和爱好,所以不同的人会在不同的事情里找到意义。“真我的呼唤”随时都有可能出现。在创业、做义工、抚养子女、行医,甚至做家具的过程中,人们会找到各自的意义,觉得自己为世界变得更美好做出了贡献。

因为发挥了自己的才能,要做超越自我的事情,人们更能体验到意义感,所以意义感的体验不仅与当前相关,更涉及人们对未来事件的期望。人们总是希望未来自己能做到一些符合自己价值和爱好,又能充分发挥自己才能的事,这些未来的事就是人们发自内心的想达到的目标。当我们有这种目标感时,那种感觉就像是听到了“真我的呼唤”,即使命感。就像乔治·伯纳德·肖(George Bernard Shaw)所说:“这才是生命的喜悦,那种为了源自真我的目标而奋斗的感觉。”

所以说,真正快乐的人,会在自己觉得有意义的生活方式里享受它的点点滴滴。这就是目前大家比较认同的幸福定义。它能比较好地解决诸如央视幸福感调查中受访者关于幸福的种种问题。因为生活满足不能解决意义问题。同时,它也能很好地帮助大家进入一个比较好的追求幸福的轨道上来。既关注快乐的感觉,又注重快乐来源的意义,注重生存的意义;既关注当下的快乐与美好,又关注未来的利益,过着有灵性的生活。



幸福的影响因素

根据以上幸福的定义，我们来解释以下问题。

1. 有钱会更幸福吗？

“如果我有……，我将会多么幸福啊！”相信很多人无数次地说过这样的话。

研究者们相继做了一些调查。1995年，迪纳（Dienier）的研究发现：一个国家的国内总产值与幸福感水平之间的相关性很高；盖尔卢珀（Gallup）与英格尔哈特（Inglehart）也证实了国家的财富和生活满意度之间的确具有高相关。在世界价值调查中，研究者也发现，生活满意度的平均分数与国家购买力之间具有很强的关联性。研究表明，随着收入的增加，幸福感水平会相应提高。

有趣的是，另外一些心理学家与社会学家的研究却发现，尽管高度工业化的国家的财富奇迹般地增长，但国民的幸福感水平并没有显示出相应的变化。也就是说，在许多富裕国家中，财富的增长并没有伴随幸福感的提升，这说明经济增长与幸福感的关系并不是简单的直线关系。

温霍芬（Veenhoven）认为，经济因素对幸福感的影响受到边际递减规律的影响。当个人收入达到一定水平时，更多的金钱带来的幸福感呈递减趋势。金钱的边际效应不断下降意味着，当一个人拥有越来越多的物品时，自由和真情之类的其他需求会比以前更加弥足珍贵。收入的增加会导致人们把关注的重心从金钱问题向更加难以控制的其他社会要素转移，此时人们会更加关注自身发展以及人际关系等问题。

2. 长得好看会更幸福吗？

曾经有一个实验，让一群法律专业的学生为两名犯罪嫌疑人定罪。两名嫌疑人的罪行以及各种条件都相当，只是其中一名嫌疑人长得比较好看。结果可想而知，长得比较好看的嫌疑人被判得很轻。的确，长得好看的人会得到更多的宽容与谅解，也能获得更多的资源。那是否可以说，长得越好看，幸福感就越强呢？颜值是否影响或决定了一个人的幸福感呢？

美国美容整形外科学会（ASAPS）报告说，在美国每年进行整容手术的人越来越多。与2003年相比，2004年进行整容手术的人数增长了44个百分点。其中，肉毒素注射手术创历史新高，高达280万例；果酸换肤手术110万例；数以万计的人接受了隆胸手术、眼睑手术、吸脂手术等。绝大多数人在术后短

时期内都对自己整容后的外表非常满意，感觉很幸福，但时效非常短。由此可见，通过整容获得的幸福感并不会持久。

为什么整容无法给我们带来持久的幸福呢？为什么美貌不会对幸福产生重大影响呢？这是因为当我们思考自己有多么幸福时，并不只是考虑漂亮的外表，也会参考许多其他因素。如果你问长相出众的人是否因自己的出众外表而感到幸福，他们一定会回答“是的”。但是，当问起他们的整体幸福感时，外表就不会有什么影响了，即便有也非常小。

埃德·迪耶内（Ed Diener）和他的同事们做了一系列非常出色的实验，证实了这种说法。

在实验室中，他们为一些感到幸福和不幸福的大学生志愿者拍照、录像，然后把照片和录像给一组评委看，请他们根据这些志愿者的外表来评判他们幸福与否。迪耶内对一些志愿者没有提出要求，却对另外一些志愿者提出“不做任何修饰”的要求，如不能化妆，不能佩戴任何珠宝首饰，必须戴一顶白色的浴帽盖住头发，还要穿一件实验室里的白大褂盖住自己的衣服，或者把自己藏在一块大纸板后面，只将头部从椭圆形的窟窿里露出来。

结果显示，感到幸福的人的相貌并不比其他人更漂亮。

3. 有朋友会更幸福吗？

这个问题的答案是肯定的。

1993年，米汉（Meehan）的研究指出，获得的社会支持越多，人们的积极情感就会越多，它们之间是正相关关系。当人们面临应激性的生活事件时，可以阻止或缓解应激反应，从而增加正面情感并抑制负面情感。

良好的社会关系可以增加人们的幸福感，而劣性的社会关系则会降低人们的幸福感。众多心理学家的研究发现，稳定的、令人满意的人际关系是跨越生活空间最活跃的因素，人际关系的质量与幸福感具有强烈的、普遍性的关联。正如雨果（Hugo）所说：“生活中最大的幸福是坚信有人爱我们。”

4. 有良好的家庭与婚姻会更幸福吗？

科学家发现婚姻对幸福的影响也是短暂的。夫妇二人在婚后的前两年中幸福感会增加，之后这种幸福感就会返回到他们最初的幸福定位点上。但良好的婚姻关系对幸福的增加有益，如可以减缓生活的困境，得到情感和经济支持。这就说明，婚姻能产生积极的幸福感。

美国国家民意研究中心的调查发现，四分之三的已婚者认为自己的配偶是自己最好的朋友；五分之四的已婚者认为，如果可以再次选择伴侣的话，还会选择现在的配偶。