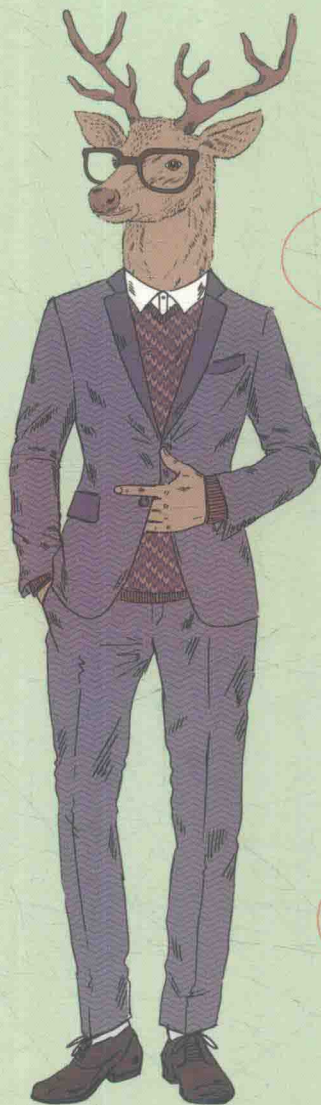


积极心理学

周一帆◎著

人生中容易被忽略的10种乐趣



对抗负面情绪
优化人生效率
每个人都拥有
让自己快乐的能力

幸福的奥秘是什么？
现代人为什么经常不快乐？
怎样保持绝佳状态？

哈佛大学
广受欢迎的课程

人的幸福需要五个纬度：积极的情感、参与、良好的关系、意义、成就。

——美国心理学会终身成就奖得主、积极心理学研究者 马丁·塞利格曼

台海出版社

积极心理学

人生中容易被忽略的10种乐趣

周一帆◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学 / 周一帆著. — 北京: 台海出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5168-1863-3

I. ①积… II. ①周… III. ①普通心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 087075 号

积极心理学

著 者: 周一帆

责任编辑: 王 萍 曹任云

装帧设计: 芒 果

版式设计: 通联图文

责任校对: 王 杰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 160 千字 印 张: 14

版 次: 2018 年 7 月第 1 版 印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1863-3

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



前言

1

美国著名心理学家塞利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天,与五岁的女儿在园子里播种。他的女儿叫尼奇。

塞利格曼虽然写了大量有关儿童的著作,但实际生活中跟孩子并不算太亲密,他平时很忙,有许多任务要完成,其实种地也只想快一点干完了。尼奇却手舞足蹈,将种子抛向天空。

塞利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说:“爸爸,我能与你谈谈吗?”

“当然。”他回答说。

“爸爸,你还记得我五岁生日吗?我从三岁到五岁一直都在抱怨,每天都要说这个不好那个不好,当我长到五岁时,我决定不再抱怨了,这是我做过的最困难的决定。如果我不抱怨了,你可以不再那样经常郁闷吗?”

塞利格曼脑中灵光一闪,仿佛出现了神灵的启示。他太了解尼奇的成长,太了解自己和自己的职业。他认识到,是尼奇自己矫正了自己的抱怨。他明白了,培养孩子不是盯着他身上的短处,而是认识并塑造他身上的最强,即他拥有的最美好的东西,将这些最优秀的品质,转化为促进每个人幸福生活的动力。

这一天,也改变了塞利格曼的生活。他过去的五十年都在阴郁的气氛中生活,心灵中有许多不高兴的情绪,而从那天开始,他决定让心灵充满阳光,让积极的情绪占据心灵的主导。

继而,塞利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学,定位为积极心理学。

就这样,“积极心理学”诞生了,没有重大学术成果,但有个好的目标。

康普顿在其著作《积极心理学入门》中这样说道：“积极心理学家要去发现和培育天赋和才华，让日常生活更令人满意，而不仅仅是治疗心理疾病。”它倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

大多数人对积极理解有偏差。人们倾向于认为，积极是指一个人通过努力取得了成功，取得了显赫社会地位或经济地位，谈到积极首先想到社会精英，如著名演员、企业家、体育明星等。

其实，这种积极不是指人的外在的积极，而是内在积极，我们所说的积极，是人的一种出色的心理素质和生活态度。

积极状态虽然不排除外在的指标，一个处于积极状态的人可以拥有外在的高成绩和高分数，一个高的经济地位和社会地位，但积极状态主要不是指这些外在的东西，这只是一个奋斗和机遇的结果。

积极状态，是指一个人所具有的出色的综合心理素质，是积极的人生态度。这种心理素质促使一个人热爱自己，热爱他人，热爱这个世界，拥有快乐和幸福。

幸福的奥秘是什么？现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样拥有积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？

让积极心理学——为我们揭示。

本书精选了人生最常见的却容易被人忽略的10种乐趣，相信你结合积极心理学，了解这10种乐趣后，一定能超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极、更具建设性的情绪来面对生活的挑战！

目 录

第一章 缺憾之乐——人有悲欢离合,月有阴晴圆缺 1

每个人都想争取一个完满的人生。然而,正如苏东坡所言的“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全”。积极心理学认为:不完美才是真正的人生。

- 1.世界并不完美,遗憾催人奋进 2
- 2.阳光紧随风雨,挫折孕育成功 5
- 3.欣赏自己的独一无二 7
- 4.苛求完美会使人生的琴弦绷断 11
- 5.爱的本质是包容,不是完美 14
- 6.输得起是种勇敢,赢得起是种信念 18
- 7.立足不完美,找寻你最可能实现的愿望 21

第二章 宽容之乐——静坐常思己过,闲谈莫论人非 25

积极心理学认为:如果你在经历切肤之痛后,采取别人难以想象的态度——宽容对方,那么,你的宽宏大量、光明磊落将使你的精神达到一个新的境界,你的人格会因此折射出高尚的光彩。

- 1.宽容是人性最光彩的名片 26
- 2.谦虚的心态是真正的风度 29
- 3.是非止于智者 31

4.良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒	34
5.嫉妒害人,生气不如争气	37
6.用放大镜找人之长处	40
7.看破不点破,人情留一线	43

第三章 淡泊之乐——宁静致远,不贪名利 47

积极心理学认为:低调不张扬的态度,能保持个体独立的人格和操守。不追求名利,不贪求功禄,过着简单而朴素的生活,心境才能达到安宁,从而实现远大的人生目标。

1.同流世俗不合污,周旋尘境不入俗	48
2.名利似玩具,千万别当真	50
3.你的幸福要参照你的标准	54
4.得之我幸,失之我命	57
5.坦然面对“失”,豁然正视“得”	59
6.心乐观,人生处处皆风景	62
7.万事皆缘,随遇而安	64

第四章 知足常乐——欲望极简,宠辱不惊 67

积极心理学认为:欲望往往是祸患的根源,当我们懂得适可而止时,欲望就像一个洁白的天使,引领我们一步步走向成功;而当我们贪婪无度时,欲望就像一个丑恶的魔鬼,破坏我们的每一步行动。

1.富有常常是因为知足	68
2.别让金钱迷惑了双眼	71
3.降低一分欲望,提升一分幸福	73
4.修剪欲望,让生活变简单	75

5.能抵制诱惑的是最纯净的品格	77
6.感恩一切,因为斜风细雨也有情	80
7.适可而止,过犹不及	82
 第五章 天伦之乐——百善孝为先,家和万事兴	87
因为有家,我们才得以安身立命;因为有家,我们的心灵才有一种归属感; 也因为有家,我们才不惧怕一切艰难险阻。积极心理学认为,不管在这个世界怎样艰难,家庭是我们的一个栖身之所,一处立命之地。	
1.慈孝有心念,快乐享天伦	88
2.家庭温暖,可以放“心”	92
3.要营造温情,请先丢下烦恼	95
4.记着对方的好,忘记对方的错	98
5.拥有梦想的孩子,才能插翅飞翔	101
6.事本无异,异的是心情	105
7.尊重是演绎幸福的前提	108
 第六章 朋友之乐——所交皆君子,同道方为朋	113
积极心理学认为:人生离不开友谊,但要得到真正的友谊很不容易;友谊总需要忠诚去播种,用热情去灌溉,用原则去培养,用谅解去护理。	
1.良友不是财富却胜似财富	114
2.靠近“高”人,提升价值	117
3.今天的小人物,明天生命中的贵人	119
4.同行不妒,万事功成	121
5.与其锦上添花,不如雪中送炭	124
6.把握分寸,智慧交友	127

第七章 理想之乐——无梦则无望,无望则无成 133

积极心理学认为:人和其他生命的最大不同之处,就在于人懂得利用自己的力量去改变所处的环境,而不是一味地屈服和等待外来的帮助。

- 1.你的梦想有多大,未来就有多宽广 134
- 2.远处的风景是梦想,近处的风景是理想 136
- 3.把握命运的方向,赢得生命的重量 139
- 4.叫醒最初梦想,照亮无悔青春 141
- 5.可以一无所有,不能一无是处 143
- 6.不同的选择,不同的人生 146
- 7.若要实现梦想,多少得有点“野心” 149

第八章 行动之乐——业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随 151

积极心理学认为:行动是成功的必经之路。假如你连行动的前提都没有,那就谈不上成功。不管是什么样的道路,都要有一个开始,行动就是赋予成功的那个开始。

- 1.有计划理所应当,能执行才算可贵 152
- 2.勇敢尝试,无惧失败 155
- 3.为一个具体而明确的目标全力以赴 158
- 4.经年的蓝图,始于分秒 160
- 5.青春学会选择,选择铸就成功 162
- 6.与其好高骛远,不如身体力行 165
- 7.心动还需行动,失败好过不动 168

第九章 助人为乐——广结善缘,百事好办 171

积极心理学告诉我们:没有人富有得可以不要别人的帮助,也没有人穷得不能给他人帮助。关心和帮助身边的每一个人,会让你的心灵得到成长。

- 1.善心结人缘,助人就是助己 172
- 2.助人助心,自立者方能自强 175
- 3.真正成功的人,道德与智慧并存 177
- 4.人生那么长,适当吃亏是必修课 179
- 5.不是因诚实出彩,就是因谎言出局 182
- 6.无信不立,别答应你无法兑现的事 185
- 7.施恩勿图报,享受付出的快乐 187

第十章 生命之乐——生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美 191

积极心理学认为:这一刻是生,但对下一刻的生而言,前一刻的生已然是死。因此,我们应当珍惜当下的时光、珍视生命。

- 1.看淡生死过往,才能把握人生短长 192
- 2.当下是给生命最好的礼物 193
- 3.无所事事的日子,是对生命的辜负 196
- 4.倘若心存感恩,冬雪也能化春雨 198
- 5.你无须驱除孤独,只要学会爱自己 201
- 6.主动调整心情,保持阳光心态 203
- 7.接纳生活就是爱护自己 207
- 8.不固守无意的执着,不做一成不变的人 209

第一章

缺憾之乐

——人有悲欢离合，月有阴晴圆缺

每个人都想争取一个完满的人生。然而，正如苏东坡所言的“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”。积极心理学认为：不完美才是真正的人生。

1.世界并不完美,遗憾催人奋进

苦难是人生的一门必修课,没有人能够拒绝苦难。苦难袭来,我们无法逃避,因为这是上帝赐予我们的恩惠。

霍金十三岁时已下定决心要从事物理学和天文学的研究。十七岁那年,他考取了自然科学的奖学金,顺利入读牛津大学。学士毕业后他转到剑桥大学攻读博士,研究宇宙学。

不久他发现自己患上了会导致肌肉萎缩的卢伽雷氏病。由于医生对此病束手无策,他打算放弃从事研究的理想,但后来病情恶化的速度减慢了,他便重拾心情,排除万难,从挫折中站起来,勇敢地面对这次不幸,继续醉心研究。

二十世纪七十年代,他和彭罗斯证明了著名的奇性定理,并在1988年共同获得沃尔夫物理奖。他还证明了黑洞的面积不会随时间减少。

1973年,他发现黑洞辐射的温度和其质量成反比,即黑洞会因为辐射而变小,但温度却会升高,最终会发生爆炸而消失。

二十世纪八十年代,他开始研究量子宇宙论。这时他的行动已经出现问题,后来由于得了肺炎而接受穿气管手术,使他从此再不能说话。

他全身瘫痪,要靠电动轮椅代替双脚,不但说话和写字要靠电脑和语言合成器帮忙,连阅读也要别人替他每页纸摊平在桌上,让他驱动着轮椅逐页去看。

尽管如此,霍金仍然不放弃自己的研究,他在物理学方面取得了优秀的成绩,被誉为当今最杰出的科学家之一。他的著作包括《时间简史》及《黑洞、婴儿宇宙及其他》。

霍金虽然十分不幸，有一个残缺的身体，但他在科学上的成就却是在病发后获得的。他凭着坚毅不屈的意志，战胜了疾病，创造了一个奇迹，也证明了残疾并非成功的障碍。

人的一生总会发生一些难以预料的事情，面对生活的不完美和不如意，我们既不能放弃自己，也不能苛求自己更完美。我们所能做的就是勇敢地接受自己不完美的现实，不抱怨，不懊恼，怀着一颗包容的心看待生活给我们的不如意。在轻松、满足的环境中我们才能生活得更好，刻意地追求完美只会使我们的生活越来越糟糕。

“没有最好的，只有更好的。”那些追求完美的人不仅对自己要求非常严格，对身边的人也是如此。他们往往接受不了自己或他人的缺点和不足，甚至因为一点小缺点而忽略了其他的优点。

事实上，我们每一个人都有缺点和不足，这是正常的，我们必须学会接受他们，顺其自然。如果非要和自然规律抗衡，必然是自讨苦吃。所谓“世界并不完美，人生当有不足”，留些遗憾，反倒可使人清醒，催人奋进。

美国第26任总统西奥多·罗斯福，小时候的他有着一副非常不招人喜欢的面孔，暴露在外、参差不齐的牙齿、畏首畏尾的神态，都成为别人嘲笑他的原因。因为他有气喘的毛病，所以当他在教室里被老师唤起来背书时，他的呼吸急促得好像快要断气似的，两腿站在那里直发抖，牙齿也颤动得像要脱落下来一样，显得局促不安。他背出的句子含糊不清，几乎没人听得懂，背完后，便颓然坐下，就像是疲惫不堪的战士突然获得了休息一样。

也许你以为他一定会性格内向、文静怕动、神经过敏、不喜交际、常常自怨自艾，但是你完全错了，他没有因这些缺陷而气馁，反而因为有了这些缺陷而加紧了奋斗的斗志，这种奋斗并不是谁都能做到的。他经过长期的坚持和学习，才把那常常被人鄙视的气喘变得平稳，把齿唇的颤动和内心的畏缩改成卓越的口才和自信的行动。

当他看见别的孩子在操场上嬉笑、跳跃、东奔西跑、做着种种激烈的运动

时,他也踊跃参加,从不退让。他和大家一样骑马、赛球、游泳、竞走,而且常常名列前茅,成为业余的运动家。他常常以那些坚定勇敢的孩子们为榜样,也常常体验冒险的活动,勇敢地对付种种恶劣的环境。当他和别人在一起时,他总是用亲切和善的态度去对待任何同伴,主动与他们接近。这样一来,他即使有着内向的自怜心理,也被自己的行动克服了。他深知上帝从来没有创造一个完美的人,只要自己心境舒坦快乐,一切都将顺利得好像预先安排好的一般。

缺陷造就了罗斯福一生的奋斗精神,这无疑是他经营一生伟业最可贵的资本。他绝不把自己看作一个懦弱无能的人,在他升入大学前,就经常自我鞭策,用有节律的运动和生活打造了健康的体魄,使自己变成了精力超众、强健愉快的人。他常常在假期到亚历山大去追逐牛群、到洛杉矶去捕熊、到非洲去捉狮子,看到他那种勇敢强壮的姿态,谁还会想到他就是曾在学校里受人嘲笑的那个小学生呢?

西奥多·罗斯福因为有缺憾,才有了奋斗的动力,才有了坚韧的毅力,这一切,又给他带来了人生的转机,缺憾成就了他一生的功名。事情往往如此,越是有缺陷的地方,却容易迸发勃勃的生机。

事事追求完美是一个痛苦的过程,它就像是毒害我们心灵的药饵,会让我们在痛苦和纠结中浪费时间和精力。与其顾影自怜,不如像罗斯福一样,静下心来好好地数一数上天给自己的恩典。要知道,鲜花不是因为芬芳而圆满,而是因为既有芬芳又有凋谢才圆满;彩虹不是因为绚丽而圆满,而是因为经历了风雨,终现缤纷的色彩才圆满。

2.阳光紧随风雨，挫折孕育成功

积极心理学认为：遗憾孕育着圆满，失败孕育着成功。有的人遇到挫折和失败时能较快地摆脱困境，靠着顽强的意志重新站起来。

爱尔兰作家克里斯蒂·布朗是一个不幸的人，他从小就患有严重的小儿麻痹症，导致全身上下只有一只左脚能够自由活动。这样的不幸是难以想象的，这该是多么巨大的不完美啊。

但是，克里斯蒂没有放弃自己，他的大脑从未放弃思考，也从未丧失拯救不幸命运的信念。有一天，躺在床上的小布朗看到妹妹扔下的彩笔，就用左脚把彩笔夹了起来，在墙上乱画起来。他画得正起劲的时候，母亲走进来，高兴地惊叫：“他的左脚还能活动！”母亲坚信只要小布朗的脚能活动，他就应该能许多事情。于是，她便开始教布朗写字，没想到，第一天，布朗就能用脚写出三个英文字母。很快，他就能把26个英文字母按顺序写下来，这令全家人感到异常高兴。

母亲不仅教他写字，还给他买各种各样的名著阅读。克里斯蒂从中找到了极大的乐趣，也找到了完善自己生命中不完美的方法，他决定用左脚练习打字。他自信地对母亲说：“我要成为全世界第一个用脚趾打字的人。”

这个过程是艰难的，尤其是那时候打字机的工艺并不完善，即使是一个正常的人要连续打字也需要付出很多精力，更何况是他。但命运永远不会辜负那些不畏艰难而坚持不懈的人，布朗终于打出了清清楚楚的字，还能熟练地给打字机上纸、退纸以及用左脚整理文稿。

终于，他先后完成了《我的左脚》《生不逢时》两部著作，成为举世称颂的作家。

所以对待不幸和失败,不要心存怨恨,因为你从中得到了成长的机会。当生活不顺或遇到挫折时,要正视它,要向前看,否则你永远不会有成长。

海伦·凯勒在《假如给我三天光明》中讲述了自己的苦难人生。在她出生后不久,一场疾病使她失去了听力和视力,但海伦·凯勒没有在命运面前折腰,也不自暴自弃,她接受了命运的挑战。对于一个又聋又盲又哑的人来说,她的世界是毫无生机可言的,但是她有不言败的精神。她深深地了解到一个事实:作为一个残疾人,如果想达到自己的目的,就需要付出多于常人数倍的努力。于是她开始慢慢地、一步步地摸索,她相信,总有一天,她会战胜自己、战胜生活。

与莎莉文老师的相遇,是海伦·凯勒一生的幸运,对于一个聋哑孩子来说,这给了她向前看的勇气 and 希望。从那以后,海伦终日与莎莉文老师相伴,通过莎莉文老师,海伦了解到与这个世界沟通的方法。在莎莉文老师的耐心教导下,海伦培养出了独立的见解、高尚的情操、乐观坦诚的心胸和对人的关心同情。那之后,海伦觉得自己的生命焕发出无比灿烂的光辉。

就是这样一个幽闭在聋哑世界的人,竟然以坚强意志毕业于哈佛大学拉德克利夫学院,并用生命的全部力量到处奔走,建起了一家慈善机构,为残疾人造福。海伦·凯勒被美国《时代周刊》评选为20世纪美国十大英雄偶像。

当被问到是如何创造这一奇迹时,海伦露出了从容的笑容,她说自己并不认为这是奇迹,她只不过像正常人一样学习,如果说是什么支撑着她,那就是一颗向前看的心。海伦·凯勒屹立在生命的巅峰,用爱心去拥抱世界,以惊人的毅力面对不幸,终于在黑暗中找到了光明,最后又把慈爱的双手伸向全世界。

种子深埋在泥土之中,泥土既是它发芽的障碍,更是它生长的基础。瀑布迈着勇敢的步伐,在悬崖峭壁前毫不退缩,因山崖的碰撞造就了它的壮观。

挫折是成功的前奏曲，挫折孕育着成功。像苏秦游说六国合纵就是这样，韩信甘心受胯下之辱也是这样。

俗话说“胜败乃兵家常事”“黑夜过去是黎明”，把失败和挫折看成是成功和胜利的前奏曲，就能在跌倒之后爬起来满怀信心地继续前行。

3.欣赏自己的独一无二

欣赏自己，不是鄙视别人、狂妄自大，而是源于对自己生命的珍视和热爱；欣赏自己，不是让自己成为“井底之蛙”，而是让自己抛弃浮躁后更成熟地走向远方。

世界上的任何事物都不可能十全十美，但是任何人都有着专属于自己的精彩，这是积极心理学的态度。

孔雀来到天后赫拉的面前，它抱怨自己的嗓音沙哑难听：“您看，夜莺的歌声总是可以深深地打动人心，得到众人的喜爱。可是我一开口，群鸟就会嘲笑我，这太不公平了！”

天后赫拉听到孔雀的这番话后，安慰它说：“你的嗓音不好，但你的身姿与容貌却是出类拔萃的，别忘了你的尾巴在开屏的时候羽毛有多么华丽富贵、多么光彩照人，人们也把孔雀开屏称为一大美景呢！”

孔雀依然不满意：“既然我的歌声不如他人，这种无言的美丽对我而言又有什么用呢？”

赫拉有点儿不高兴了，她斥责孔雀：“每个人都有自己的命运，这是命运之