

王凤修 著

五维幸福岛

积极心理学家的39个幸福宝库



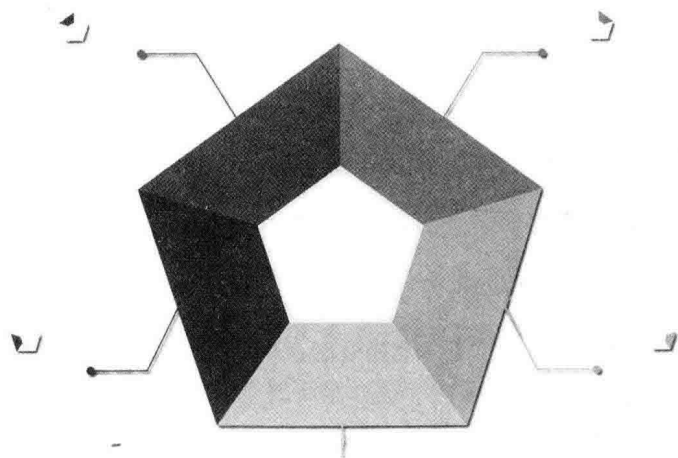
从幸福心理的亮度、温度、光度、美度、力度五大维度，
打开幸福科学的大门，获取提升幸福指数的金钥匙，
每个人都可以成为幸福大使！

石油工业出版社

王凤修 著

五维幸福岛

积极心理学家的39个幸福宝库



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五维幸福岛：积极心理学家的39个幸福宝库 / 王凤修著.

北京：石油工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-5183-2641-9

I. ①五… II. ①王… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第109947号

五维幸福岛：积极心理学家的 39 个幸福宝库

王凤修 著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www.petropub.com

编辑部：(010) 64523607 图书营销中心：(010) 64523633

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

710 毫米 × 1000 毫米 开本：1/16 印张：17

字数：220 千字

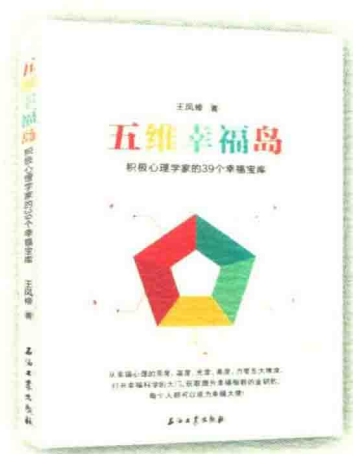
定 价：45.00 元

(如发现印装质量问题，我社图书营销中心负责调换)

版权所有，翻印必究

王凤修 作者简介

积极心理学家, 五维幸福理论创始人, 心理资本研究专家, 中国心理卫生协会会员, 国家心理咨询师职业培训师, 国家二级心理咨询师, 作家, 企业员工帮助计划EAP服务讲师、督导师, 企业管理人员高绩效教练、生涯文化师, 中国精神分析心理联盟讲师、督导师, 中国石油高级政工师, 曾任中国石油华北油田二连公司电视台台长、华北油田通信公司宣传部长(正科级)等职。先后被中国文化管理学会、中国企业文化促进会授予“中国改革开放三十年企业文化优秀个人”“全国企业文化建设先进工作者”荣誉称号。



选题策划：鲜德清 马 骁

责任编辑：王 芳 张博文

责任校对：李适芝

装帧设计：壹品堂

推荐序1

幸福科学，提升中国人幸福指数的金钥匙

习近平总书记指出：中国梦就是要实现“国家富强、民族振兴、人民幸福”。真正实现人民幸福，才是老百姓具有真实获得感的实实在在的中国梦！

记得2014年11月，我担任秘书长的第二届中国国际积极心理学大会在清华大学召开后不久，本书的作者王凤修先生便在电话中与我多次沟通探讨关于幸福科学的问题，随后还发来了数万字的关于幸福科学的论文《关于幸福心理“五大维度”的探究》。2015年9月王凤修先生到北京与我面聊，就他的“五维幸福心理理论”进行了具体阐述，那是我们的初次见面。在交流中，我提醒他要注重实证的科学论证。2016年6月，王凤修先生将《五维幸福岛》书稿再次发给我。我阅读书稿后，感觉王凤修先生是个对幸福科学充满激情、充满浓烈爱意和不懈追求的人。虽然我的书柜里已经有几本国内外积极心理学专家撰

写的关于幸福科学的书，但像王凤修先生这样系统、完整地阐述幸福科学主题的还是不多见。王凤修先生将幸福主题用通俗的语言来阐述，使复杂的心理学幸福科学课题变成老百姓自己的幸福科学读物，表明他不仅认真研读过心理学著作，将主流的世界积极心理学家关于幸福科学的知识兼收并蓄，而且能够深深扎根于中华大地，汲取中西方幸福科学的营养，并努力使之落地生根为“中国化”“系统化”的幸福科普读本。同时，通读全书，我们会发现，王凤修先生对幸福科学的思考和探索，是扎根于马克思主义哲学基础之上的，是扎根于中华民族波澜壮阔的伟大复兴征程的实践之上的。因此，该书自始至终都充满正能量！

幸福是什么？两千五百多年前，中国的诸子百家、古希腊的哲人和印度的佛祖都曾深刻地论述过，尽管是在哲学层面。

幸福究竟是什么，对于现代中国人来说，幸福首先是一门科学。王凤修先生在书中指出：幸福不是天上掉下的馅饼，如何获得幸福是一门技术，关于幸福的理论是科学，通过学习训练可以获得幸福的能力！

把幸福作为一门科学来研究，就需要一整套关于幸福的理论假设。值得点赞的是，王凤修先生创造性地提出了一整套关于幸福的个人观点——幸福九段法则。大家打开本书，就可以清晰地看到王凤修先生关于幸福的一整套理论思考和建议的解决方案，无论读者是否是心理学专业人员，都可以得到启发和借鉴。

更加难得的是，王凤修先生并没有浅尝辄止地提出一套方案了事，而是详细论述了“五维幸福理论”，如此庞大的理论思考如果能有系列的幸福科学实验研究来佐证，就有了更加坚实的实验证据支撑，但是要做到这一点就如

同攀登珠穆朗玛峰，殊为不易，我们不能强求作者一个人去完成这项巨大的工程。

正如王凤修先生在书中提出的：幸福是天赋责任，必须葆有；幸福是天赋人权，必须拥有！每个人都可以成为幸福的使者！

总之，《五维幸福岛》不仅是一本综合的阐述幸福科学的科普读物，也可以作为中国人提升幸福生活指数的枕边书！

清华大学心理系主任特别助理、清华大学心理系发展中心原主任 **陈绍建**

推荐序2

中国人的幸福读本

——解读21世纪幸福人生宝典

《五维幸福岛》是一本什么书？

该书将积极心理学幸福科学嫁接到民间，以严密的引证推理、幸福方法链接、幸福故事分享和创意的幸福训练快车，以鲜活奇妙的方式，植入普通老百姓的心田，让每个进入“五维幸福岛”的人，意识和潜意识依次打开，全身心体验受益终生的“幸福日光浴”。

《五维幸福岛》一书涵盖理论体系、动力体系、社会责任体系。

（1）理论体系包括：幸福九段法则系统、幸福概念体系、五维幸福理论体系、思维导图及图表体系、思想链接及引证论证体系、实验即案例分析体系、意象对话及意识与潜意识沟通体系等。

（2）动力体系包括：幸福智库即幸福方法、幸福实验、幸福训练即意象对话幸福体验快车、幸福故事大观、幸福思想阅览、幸福情商训练、幸福大使

训练、幸福能力训练、幸福创意图表等。

(3) 社会责任体系包括：五维幸福岛幸福科学理论创新的学术价值与理论指导产生的积极的社会效益、文化创新对社会积极辐射及相关文化产业拓展的高期望等。

《五维幸福岛》是一本幸福人生宝典，是五维幸福科学读本、五维幸福能量读本、五维幸福资源读本。

(1) 我是谁——人人皆可做幸福大使。

我是谁？王凤修先生在书中开宗明义，人人皆可做幸福大使。

如何进一步弄清我是谁？王凤修老师通过五维幸福心理理论的研究，第一次提出了人心是怎样的一种“神器”。

①人心是透亮的——幸福心理亮度：幸福的人生不设限。

②人心是发热的——幸福心理温度：幸福者笃爱心肠暖。

③人心是发光的——幸福心理光度：幸福者感恩气场善。

④人心是美滋滋的——幸福心理美度：幸福者逍遥赛神仙。

⑤人心是最有力量的——幸福心理力度：幸福者活出好习惯。

(2) 幸福在哪里——“五维幸福岛”和39个幸福宝库。

《五维幸福岛》一书中，不仅指出了我是谁，还解决了幸福在哪里的问题，这就是幸福心理五大维度和39个幸福宝库。

①《五维幸福岛》是一本幸福科学的科普读物。

②《五维幸福岛》是存放自由心灵的地方。

③《五维幸福岛》是人生幸福宝典。

据经济学家研究报告指出：幸福的人比不幸福的人，每年可以为自己带来

10.4万元的价值！《五维幸福岛》学术价值和作用是什么呢？

- ①它描摹了人的幸福心理的“B超成像”是怎样的？
- ②它概述了人幸福的心理与积极的心理状态是怎样的？
- ③它揭示了人的幸福心理的重要心理资源有哪些？
- ④它明晰了人的幸福心理的核心要素是怎样的？
- ⑤它诠释了人生幸福的五大支柱和根本途径在哪里？

（3）怎样做——如何成为幸福大使。

《五维幸福岛》指出：幸福不是天上掉下的馅饼，幸福是技术，是科学，是通过学习训练而有的能力！书中的每个章节都提出了简便易行的幸福训练快车，使该书更具可操作性和简便易学性。

总之，《五维幸福岛》在很大程度上填补了有关幸福科学读本空白，是一本难得的中国人好学好用的幸福人生宝典！

中央电视台记者 李 滢

前言

幸福的“哥德巴赫猜想”

——五维幸福理论

1. 五维幸福共同体

一粒种子，在我们心中徘徊，在有限与无限的时空中徘徊。她赋能、孕育、涅槃、哭泣、歌饮、劲舞！她带着韧性，带着倔强，带着地幔热核，带着倔强的文明，默默演绎并开拓世界文明的边疆！

这粒种子，开在我们每个人的心里，她的名字叫幸福！

这粒种子，天赋能量。只要你珍爱她，浇灌她，放飞她，

她就会以美丽的方式，百倍千百地回报你！

她是时间的朋友，不仅青春常在，而且历久弥香。她是免费的，更是无价的；你爱她的多少与方式，决定了她的个性与长成的样子。

这个世界上，凡是追求幸福的人，都可以是亲人，没有高低贵贱之分，都应该是这个共同体的一个责任体，一个正能量种子！

你我他，我们，都是这样的一粒种子，播种幸福，并收获美好！

我们正在进入后真相时代，互联网正在造就大量的人间隔膜。人和人互不理解、互不认同、甚至互不知道的情况日甚于日。世界越来越破碎，而那些治愈破碎的力量就会变得越来越值钱。这个力量被称为共同的认知。

我们的共同认知是什么？那就是打造“五维幸福共同体”。

这个“五维幸福共同体”，是讲人与人之间未必真能帮到彼此，但是我们应该有能力感受这个共同体里其他成员的苦乐和悲欢。这不是一种责任，这是一种能力。

打造五维幸福共同体，这个认知过于美丽而强大。这既是一件前所未有的事，也是我们每天都在做的事。

共同体的每个人，必然在此达成了默契——我们每个人都是个人和人类幸福的开拓者、创业者。因此，幸福是我们这个共同体大家庭的事，也是每个人一生的事。

2. 幸福的味道

2015年11月25日，漫天大雪洋洋洒洒，冬雪笼罩的北方小城，银装素裹，树挂千娇百媚，真是美极了！

中午，我买来家人爱吃的烤鸭。我大口地咀嚼起来时感觉口味缺一种东西，那就是大葱。我问：“有大葱吗？”岳母和妻子都说家中没有葱，别吃了。我只好无奈地啃着鸭子，好腻呀！

这个时候，我1岁5个月的儿子王子蓄在客厅的沙发旁停止了玩耍，一个人走开了，大家谁也没有在意。

过了三五分钟，王子蓄从厨房走出来，手里还拿了三根剥了皮的小葱递给我。我这才恍然大悟：王子蓄刚才走到厨房去干什么了。

这个时候，我、岳母和妻子都笑了。

大家没有想到，小小的王子蓄这样上心。我只说想吃葱，姥姥和妈妈都说没有葱了，谁也没有让王子蓄去找葱。可是，王子蓄竟然把葱找到并交给了我！

王子蓄是怎样知道小葱在厨房里，内心又是怎样想的，这些都是谜。但是，他心中有爸爸，才想到去厨房给爸爸拿葱；王子蓄心细，才发现了被大人忽视的小葱的存在。

小葱也是葱！

这件事虽小，王子蓄也小，王子蓄拿的葱也很小，但当时带给我的感觉，却是满满的幸福！

3. 幸福的力量

我特别要感谢清华大学心理系发展中心主任陈绍建博士和中央电视台记者李滢，是他们的支持与鼓励，使我对多维幸福心理研究增添了动力，更感谢他们在百忙之中为本书作序。

我还必须感谢清华大学心理系系主任、博士彭凯平教授和积极心理学研究的同仁们。清华大学举办的“追寻幸福的科学”清华论坛，对我启迪和鼓舞颇多。彭凯平教授的书《澎湃的福流》也让我受益匪浅。

我要感谢我的心理学母校中国科学院心理研究所和我敬爱的北京师范大学心理系的老师们，是他们教授的心理学的知识，让我积蓄力量，信心倍增。

我要感谢这些年来邀请我讲授“幸福人生”“心理资本”课堂的大学和企业事业单位，是你们的真诚和信任，激励我不断学习与提高。

我要感谢中国精神分析联盟的领导和同人，给我搭建的授课、交流、互学的平台，多年的授课和作为心理咨询师、督导师的经历，使我得到了锻炼与提升。

我要感谢中国企业文化界、新闻界的老师和朋友，他们许多人是我的良师益友！我要感谢华北油田总医院心理咨询室李国强主任，使我有机会直面心理疾病患者，短暂的临床学习观摩对我也多有裨益。

我要感恩我的父母，他们虽已长眠于天堂，但他们的勤劳、无所畏惧和爱的力量，一直激励着我奋勇前行！

我为这一生，能成为他们的亲人，感到自豪，感到荣光！

我要感谢我的朋友多年来对我的支持与厚爱！让我在困难面前得以支撑，勇往直前！

我要感谢我的妻子李晓云和我的岳父岳母，他们的关心和照顾让我们的家庭充满了欢乐和幸福。我要感谢儿子王子蓄和女儿暖暖，他们给了我陪伴他们一起成长的动力！

我要感谢我的弟弟王凤昌、堂哥王凤仪、表弟常龙，能与他们成为亲人，我感到非常自豪。

我要感谢我的领导、同学、朋友和善良的同事们，多年来他们对我不离不弃，是他们的鼓励给了我力量！

我要感恩心理学、积极心理学、人文科学和其他学科闻名遐迩的圣贤、大师、前辈和积极奋进的同仁，在参考文献中列出的和没有列出的，是他们给我

研究的理论支撑与学术营养！他们或著书立说，或在浩如烟海的网络上发言发声，正是他们的研究成果和实践，以及传递的正能量给我奠基，让我如鱼得水，徜徉在知识的海洋中幸福遨游，站在他们的肩膀上不断攀登新的高峰，才诞生了《五维幸福岛》这本有点特别的书。

4. 幸福的“哥德巴赫猜想”

《五维幸福岛》这本书有什么特别的吗？

我的回答是肯定的！因为，任何一本书都有特别之处。

我认为《五维幸福岛》特别之处就在于它像是人生幸福的“哥德巴赫猜想”。

（1）回答了幸福是什么这个2500年前古希腊哲学家亚里士多德提出的问题。我大胆提出了一个“非常6+1”的幸福概念和幸福的整套解决方案即“幸福九段套餐”，供人们“各需所得”。

（2）回答了幸福心理长什么样，就是通过心理学的“透视镜技术”，对幸福心理五大维度进行“B超成像”，试图解开人类幸福心理维度的神秘面纱。这个神秘面纱就是五维幸福心理。

（3）回答了幸福在哪里和怎样获得幸福这个千古迷踪般的问题，即幸福心理的亮度、温度、光度、美度、力度。

（4）回答了大脑幸福的思维导图是什么。五维幸福心理的理论，以成年人作为研究对象，不仅适用于人类个体即幸福个人，还对幸福团队、幸福家庭、幸福企业、幸福城市、幸福社会、幸福国家，甚至幸福世界建设，都具有独特的和方向性的指导意义和普世价值。

5. 存放自由心灵的地方

怎样增强我们的免疫力呢？最好的办法，就是做好事前控制和事中控制——让我们获得更多的幸福与快乐！因为，只要你幸福快乐，人类70%的疾病都会离你而去，而健康必然与你紧紧拥抱！

这样，你必然会踏上幸福—健康—更幸福—更健康的幸福智库菜单，走进人生的幸福与永恒。这个幸福，是一生的幸福。这个永恒，是继承积极心理学幸福科学理论和人类智慧代代遗传并发扬光大的精神财富的永恒。

当你打开这本书，当你走进积极心理学家“39个幸福宝库”，只要你参与其中，就会毫不费力地掌握幸福科学的技术。

6. 幸福价值理念

- (1) 幸福是个人义务——你不幸福对得起谁？
- (2) 幸福是家庭担当——你不幸福拖累了谁、伤害了谁？
- (3) 幸福是社会责任——你不幸福影响了谁、危害了谁？
- (4) 幸福是民族使命——你不幸福你辜负了谁？
- (5) 幸福是技术与能力——你不幸福你不学习幸福科学你怨谁？

让我们自我超越，拥抱幸福科学，担当幸福大使，为幸福中国做贡献。

我们倡导的是：日行一善，担当幸福大使从我做起，蓬勃幸福人生；践行五维幸福理论，做幸福中国的开拓者；幸福大使，终身职业；拥抱五维幸福，建设幸福中国。