

# 积极与幸福 心理学

---

宁维卫 / 主编



科学出版社

2016 年度西南交通大学教材建设研究重点立项课题（数字化教材）

四川省哲学社会科学普及基地——“心理研究与咨询普及基地”推荐

成都市科普基地——“西南交通大学心理研究与咨询中心科普基地”推荐

# 积极与幸福心理学

主 编 宁维卫

副主编 张学伟 陈 华

参 编 程虹娟 王兴起 徐 建

罗 贤 廖 纯 高 燕

翟玮炜 刘 娣 马岳德

科 学 出 版 社

北 京

## 内 容 简 介

个人奋斗的最终目的在于获得幸福,但对于很多人而言,幸福似乎可望而不可即。其实幸福离我们很“近”,只要我们学会改变,树立正确的幸福观念。本书将帮助每一个寻求幸福的人,在面临压力时,学会调整心态,找准自己的人生坐标,确立积极自信的生活态度,充分挖掘心理潜力,改善社会适应能力,从而实现积极的人生价值。

本书适合青少年学生、家长及教育工作者阅读,也是促进民众心理健康发展的有益教材。

### 图书在版编目(CIP)数据

积极与幸福心理学 / 宁维卫主编. —北京: 科学出版社, 2018.6

ISBN 978-7-03-057886-0

I. ①积… II. ①宁… III. ①普通心理学 ②幸福—应用心理学  
IV. ①B84 ②B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 127839 号

责任编辑: 任俊红 程 凤/责任校对: 郭瑞芝

责任印制: 霍 兵/封面设计: 华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2018 年 6 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2018 年 6 月第一次印刷 印张: 8 1/2

字数: 208 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

## 主 编 简 介

宁维卫,西南交通大学心理研究与咨询中心教授,国务院妇儿工委办公室“儿童工作国家智库专家”,教育部全国高校心理健康教育与咨询示范中心负责人,教育部全国高等学校心理健康教育专家委员会副秘书长,教育部心理学科类高校教学指导委员会委员,四川省哲学社会科学重点研究基地(四川心理健康教育研究中心)主任,四川省学术和技术带头人,四川省教学名师,四川省心理健康教育研究会会长,四川省



灾后恢复重建专家组服务团成员,四川省人民政府妇女儿童工作委员会办公室聘“四川省儿童工作资源中心专家”,四川省哲学社会科学普及基地(心理研究与咨询普及基地)负责人,成都市科普基地(西南交通大学心理研究与咨询中心)负责人。

主持国家视频公开课《灾难教育心理学》,国家级精品课、国家精品资源共享课《青年心理学》,国家精品在线开放课程《当代青年心理学(一)认识青年篇、(二)青年身心发展篇、(三)青年自我认识篇》;主持中国大学 MOOC《走进心理学》《探索心理学》。

主持国家及省部级项目多项,2010年“构建新世纪高校心理健康教育创新体系”获四川省教学成果一等奖(省政府奖),2010年《大学生发展与健康心理学》获四川省第十四次哲学社会科学优秀成果三等奖(省政府奖),2012年《灾难心理学——灾区学校青少年心理教育与危机干预》获四川省第十五次哲学社会科学优秀成果二等奖(政府奖),2013年“全面提升大学生心理素质,构建国内领先心理健康教育创新示范体系”获四川省教学成果一等奖(政府奖),2014年《灾后心理重建指南》获四川省第十六次社会科学优秀成果三等奖(政府奖),2014年“全面提升大学生心理素质,构建国内领先心理健康教育教育创新示范体系”获国家级教学成果二等奖;2016年《做阳光青年:心理健康导航》(专著)获四川省第十七次社会科学优秀成果三等奖(政府奖);2017年《构建全面提升与个性化培养相结合的六级联动心理健康教育创新示范机制》获四川省教学成果二等奖(政府奖);2011年率先在全国倡导“3·25”(善爱我)心理健康教育活动并得到全国高校及社会的积极响应,其成果《阳光 坚韧 创造 感恩——西南交通大学近20载大学生心理文化建设的探索与实践》获“第九届高校校园文化建设优秀成果特等奖”。

主持并创办西南交通大学“323”心理健康教育实验室,积极开展学校高水平心理健康教育实验室的探索与建设,在此基础上主持建设四川省实验教学示范中心、四川省哲学社会科学科普基地和四川省干部心理健康教育研究与培训基地与全国高校心理健康教育与咨询示范中心。

## 前言

人类奋斗的最终目的在于获得幸福，但对于很多人而言，幸福似乎可望而不可即。其实幸福离我们并不远，只要我们调整好心态。

何为心态？心态就是对待事物的态度，犹如一种持续的惯性，导向一个方向，或光明或黑暗，或康庄大道或羊肠小道。拥有积极心态的人，内心阳光满满，能驱离心中的雾霾，让心灵得以放松与感动。

在竞争日益激烈的社会，我们每个人都切实感受到种种压力如影随形。压力并不可怕，关键在于我们怎样对待压力。只要我们积极调整心态，学会改变，就可以将压力转化为人生积极进取的动力。人的成长就是一个不断改变的过程——改变什么，怎样改变，却需要正确的思考。有些东西无法改变，如出身、家庭；有些却可以通过努力取得积极的效果，如改变懦弱的性格，改变错误的思维，改变不切实际的目标……

改变自我既需要勇气，更需要智慧。在物欲横流的社会，一些人不愿改变，迷失了自我，失去了生活的价值感，自然缺失幸福感。而“善爱我”是积极与正面的改变，是一种正面看待自己、他人和社会的态度。

我们坚信每个人都可以活出自信与精彩，拥有属于自己的幸福。但基本前提是对自我的精准认知与把握。幸福在于树立正确的观念。只要我们勇敢抛弃无益健康的错误观念，正确认识幸福与权利、金钱的关系，每个人都能拥有自己的幸福。只要我们勇敢改变看客心态，积极投身于火热的生活，迈着坚定的步伐向目标前进，就一定能感受到幸福。

正是这种积极与幸福的坚定信念，激励我们教学团队反复开会研讨，不断推敲凝练，完成本书。期待本书能给读者带来启迪与帮助。

本书由宁维卫提出总体框架思路，由张学伟负责协助和统稿。具体编写分工如下：第一章——西南交通大学宁维卫、王兴起；第二章——西南交通大学张学伟、高燕；第三章——西南石油大学罗贤、翟玮炜；第四章——西南交通大学徐建、马岳德；第五章——西南交通大学陈华、刘娣；第六章——成都理工大学程虹娟、廖纯。

宁维卫

四川省学术和技术带头人

四川省心理健康教育研究会会长

2018年5月25日

# 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 幸福在于心态.....        | 1   |
| 第一节 幸福是一种观念.....       | 1   |
| 第二节 每个人都能把握自己的幸福.....  | 8   |
| 第三节 善爱我,感悟生命的价值.....   | 17  |
| 第二章 成就最好的自我.....       | 23  |
| 第一节 认识自我.....          | 23  |
| 第二节 提升自我.....          | 29  |
| 第三节 完善自我.....          | 32  |
| 第三章 确立积极的人生目标.....     | 41  |
| 第一节 确立积极目标.....        | 41  |
| 第二节 化人生压力为目标动力.....    | 50  |
| 第三节 激励自我实现目标.....      | 58  |
| 第四章 激发创新潜能.....        | 65  |
| 第一节 激发创新思维.....        | 67  |
| 第二节 培养创新精神.....        | 71  |
| 第三节 打造创新团队.....        | 74  |
| 第五章 构建积极的人际关系.....     | 83  |
| 第一节 积极人际关系是成才的助力器..... | 83  |
| 第二节 积极人际关系的障碍.....     | 88  |
| 第三节 提升交往能力增进人际关系.....  | 94  |
| 第六章 提升生命的价值.....       | 102 |
| 第一节 在学习实践中提升生命价值.....  | 102 |
| 第二节 在家庭生活中提升生命价值.....  | 111 |
| 第三节 在社会发展中提升生命价值.....  | 115 |
| 参考文献.....              | 128 |

## 第一章

# 幸福在于心态

虽然我们的物质生活日益丰富，但一些人却越来越缺乏幸福感，为什么呢？在很大程度上，这与人们对生命价值的认知与理解有关。只有深刻感悟到生命的不易、生命的可贵、生命的力量、生命的璀璨与壮美的人，才会真正尊重和敬畏生命；有生命价值感和积极人生目标的人，即使生活清淡、吃糠咽菜也会感到快乐；丧失人生的目标与动力的人，即使终日山珍海味也不会感到幸福。毫无疑问，由幸福泉水滋润的生命之花，会更加灵动与璀璨多姿。

因为幸福，我们的生命富有意义。幸福关乎未来与希望，关乎温馨与和谐，关乎友情与爱情，关乎家庭与事业。幸福决定一个人的生活质量与生命品质。

关于幸福，“仁者见仁，智者见智”。有人认为幸福就是拥有财富和权力，因而容易在物欲的追逐中迷失自我；有人认为幸福不是金钱，不是权力，而是踏实和平凡的生活；有人认为幸福就是找到理想的恋人，拥有一个“小小的家”；有人认为幸福就是远离名利场，保持淡泊乐观与悠然自得的精神状态……在壮阔的人生海洋中，人们做出不同的取舍，有人搏击奋进，有人观望等待……归根究底，幸福的关键在于对其真谛的领悟。

## 第一节 幸福是一种观念

### 一、幸福是积极观念的集合

#### （一）吸收生活中的积极观念

我们的生活并不总是波澜不惊。偶尔会涟漪阵阵，甚至心灰意冷，但只要 we 有一双善于发现的眼睛，就会发现积极观念就近在眼前。

##### 1. 学会改变

学会改变首先要从对事物的评判标准开始，正如我们从小耳熟能详的寓言故事“塞翁失马，焉知非福”传递的观念一样，好与坏并不是静态存在的，而是会动态变化的，

因此如果我们改变不了事情本身，就要改变对事物的态度。态度变了，事情也许就会改变。其次，从自身开始改变，良好的个人形象是成功的基础，干净的面容、得体的穿着、沉稳的声音、健康的形体在提升自己价值的同时也会增强个人的信心；学会从不同角度看问题，如多从对方的角度思考问题，更多地考虑客观事实本身等；学会得体地使用赞美和倾听技巧建立良好的人际关系，吸取集体的力量和智慧；坚决改掉坏习惯。再次，从小事开始改变，养成良好的习惯，如每天坚持 15~30 分钟的阅读；争取学以致用，在实践中提高自己；坚持日事日毕、日清日高，坚持每天进步一点点，持之以恒就会达到难以置信的高度。最后，从此时开始改变，心动不如行动，改变必须立即开始，用发展观解决行动中的难题，而不是拘泥于对可能出现困难的恐惧。

## 2. 善于摆脱烦恼

无论处于何种情境，生长于何种环境，我们都难以逃避烦恼的骚扰。烦恼来时，与其快速切割也是幸福常驻的法宝之一。首先寻找乐观的人待在一起，融入他们的生活中；多看别人的优点，拿自己的优点和别人的缺点相比不仅是不谦虚，更是自寻烦恼；转移注意力；找朋友倾诉；避免带有情绪的决策；压力太大时要学会适当让步；逆境中学会微笑，做到失意不失志。最后也是最重要的就是做到宠辱不惊，这是摆脱烦恼的最坚固防线。

## 3. 设定目标采取行动

清晰的目标是事业成功的关键，有目标方能直行千里。如果没有清晰的目标，我们的人生就会陷入漫无目的兜圈子的尴尬境地。目标知识的欠缺通常会阻碍我们确立目标、规划未来。

制定目标应采用“跳一跳摘桃子”原则。目标不能唾手可得，因为容易使人丧失动力；也不能过于高远，打击自信。把大目标分解成小目标，一个小目标实现后，继续向下一个小目标前进。

## （二）体味幸福观念

幸福观念对人生方向的指引是通过其担当幸福标准实现的。人生方向，对主体影响极大，甚至可以改变一个人的前途与命运，因而，树立科学的幸福观念尤为重要。在现实生活中，幸福观与行为之间的关系是非常复杂的，幸福观转化为行为还要具备一定的外部条件和内部条件，另外，二者的联系并非总是直接的，要通过态度、动机、物质条件等因素作为中介相联系。因此，我们要具体分析幸福观及在这一观念指导下的行为效果，只有这样才能得出科学的结论。同时，幸福观具有一定程度的自发性，幸福观教育如果能充分利用人的自发性，并注意将自发性转化为自觉性，人就会把自身的终极追求同现实条件及其未来成就联系起来，形成一种具体的发展方案，最终全力以赴去实现自己目标。此时，幸福观的这种目标导向作用就不仅是幸福观教育的自为行为，而是成为受教育者的自觉行为。现实生活中，人之所以能历经坎坷、步履维艰却矢志不渝，甚至以苦为乐，正是源于对幸福的不懈追求。幸福观激励着人实现一个又一个目标，战胜一

个又一个困难。

幸福观一经形成就具有相对稳定性，同时也具有鲜明的价值取向。它就像人们思考的工具，无孔不入、无微不至地渗透到生活的方方面面，其影响范围远远大于理论形态的东西。随着社会的变化和自身需求的改变，幸福观也会处于不断的整合之中。一方面，不断提升符合自身需要或自身发展的新的幸福观念，而舍弃与自身不一致或旧的幸福观念，这样，新的幸福观念不断出现，旧的幸福观念不断舍弃，推动着人的幸福观由低级向高级发展。另一方面，努力确立体现自身利益要求的主导幸福观。活动主体确定了行为目标，就可以从总体土确定人的价值选择和价值取向，在总体上规划自己的行为，自我教育、自我管理，使不同内容的幸福观达到较高的一致性，从而在总体上获得较高、较全面的价值实现，使个体的价值理想较顺利地实现，推动人自身不断趋于完善。



善爱我是一种智慧

## 拓展资源

### 幸福在于一种观念——三种典型性大学生心理解析

西南交通大学开设了“就业心理指导”课，主讲教师是学校心理健康教育与研究部的宁维卫。宁维卫认为，自我设计不明确、期望值太高是目前学生的普遍心理。

“去年学校某系的学生签约率很低。他们院长说，一两千块钱的工作有啊，但学生们不要。他们为自己设置的底薪是3000元。学生也有自己的道理：这门专业成本太高，3000块并不过分。所以我常说，没有完美的选择，失败也是学习。放在人生这个平台上，只要能不断进步就是好事。”

从1991年在学校做第一场大学生恋爱心理讲座开始，宁维卫讲这门课已有12年历史。“以前重点在于传播性知识。1997年开始放青年性心理教学片，因为好多学生进校时连基本常识都不太清楚。现在学生了解性知识的渠道多了，我把恋爱心理纳入了人格教育。”“性开放达到一定程度，必然会回归。美国这两年掀起了童贞运动，现在已有两百多万人加入，宣誓婚前不与人发生性行为。”

性解放的另一面就是性禁锢。“我常对学生讲，你们俩恋爱了，发生关系了。表面上像是解放了，其实是禁锢。因为解放意味着选择面的增大，你们俩四年到头，可能就认识了他或她，交友面实际是缩小了。”

宁维卫坚持创新教育一定要成为心理教育的重要内容。创新不一定要搞发明。叫你在半个月內靠一百块钱生活，你能活得滋润，就叫有创意。每年双选会都是用人单位设展台，学生挤着去报名。去年某高校有个毕业生就自己设了一个展台，让用人单位去找他，这也叫有创意。创造的过程可以调动人全部的注意力，磨炼心智，而且可以改变观念；而幸福就在于一种观念。

资料来源：四川日报，2003年11月17日，有节选

## 二、积极心态是优秀个性品质的集合体

### (一) 六大美德铸造积极心理

心理学研究者尤其是积极心理学研究者着力研究哪些优势品质最有利于人类发展。研究者通过对人类积极心理品质的内容和结构的分析与划分,最终确立了 24 个为人们所广泛认可的人格特质,并把它们划分为六大维度,命名为六大美德力量,并适用于不同的文化背景、不同的年龄阶层。

#### 1. 智慧与知识

智慧与知识指人们获得和应用知识的认知优势。它包括人类进步和发展的动力来源——好奇心,人类进步的阶梯——热爱学习,人类特有的综合性本领——创造力,以及开放的心智和独特的洞察力等。

(1) 好奇心表现为你对世界的好奇和情趣,对任何事都感到好奇:你经常发问,对所有话题和题目都感到着迷;你喜欢探索和发掘新事物。

(2) 热爱学习表现为不管是在课堂上还是自学,都喜爱学习新事物;喜爱上学、阅读、参观博物馆和任何有学习机会的地方。

(3) 创造力表现为一个人有创造力、独立性和完整性,以及开放胸襟,能够想出新方法做事是一个人拥有的重要特质;对于一件事,如果有更好的方法,决不会满足于用传统方法去做。

(4) 开放的心智表现为一个人有判断力、批判性思维和原创力。能从多角度思考和考证事物,是一个人具有的重要特质;不会妄下结论,只会根据实际的证据做决定;能够变通。

(5) 独特的洞察力表现为一个人能摆脱已有的经验束缚,直接发现事物的内在本质。自己不认为自己有智慧,但你的朋友却认为有;朋友重视你对事物的洞察力,并向你寻求意见。你对这个世界的看法,无论对于自己还是别人来说,都具有意义。

总体说来,智慧和知识包括社会智慧、个人智慧、情绪智慧。也就是说你明白别人的动机和感受。在不同的社交场合,你知道该做什么,也知道要做什么,才能使其他人感到自在。

#### 2. 勇气

勇气是人类的情绪优势,指面临个体外部或内部对抗力量或障碍时誓达目标的意志和决心。这包括人类美德高峰的勇敢、矢志不渝的坚持不懈、实事求是的真实性及旺盛的生命力。

(1) 勇敢表现为英武、勇敢和勇气:无所畏惧,绝不会在威胁、挑战、困难或痛苦前畏缩;即使面对反抗,仍会为正义大声疾呼;会根据自己的信念而行动。

(2) 坚持不懈表现为坚持性、努力、勤奋和坚毅:努力完成自己开展的工作,即使难度很大,也会尽力准时完成;工作时,不会分心,而且在完成工作的过程中获得满足感。

(3) 真实性表现为正直、诚实、真实:你是个诚实的人,不只说实话,还会以真诚和真挚的态度生活;你是个实事求是的人,不虚伪,是个“真心”的人。

(4) 生命力表现为兴奋、充满干劲地面对生命;做事不会半途而废或失去干劲。

### 3. 仁慈和爱

仁慈和爱是人际交往的品质，涉及关心和帮助他人，包括仁慈善良慷慨和爱与被爱的能力。

(1) 仁慈善良慷慨是指你对别人仁慈和宽宏大量，别人请你做事，你从不推搪；你享受为别人做好事，即使是那些人和你交情不深。

(2) 爱与被爱的能力：你重视和别人的亲密关系，特别是那些互相分享和关怀的关系；那些给你最亲密感觉的人，他们同样感到跟你最亲密。

### 4. 正义

正义是指文明的品质，涉及精神、公平和领导能力。

(1) 精神是指责任、团队精神和忠诚，指公民之间的关系、公民的权利和义务、团队精神。忠诚是指作为团队的一分子，你的表现突出，是个忠心和热心的队员；你对自己分内工作负责，并为团队的成功而努力。

(2) 公平是指平等、正义；对所有人公平，是你坚持不变的原则；你不会因为个人的感情，而影响你对别人作出有偏差的判断。你给予每个人合规平等的机会。

(3) 领导能力是指你在领导方面表现出色，你鼓励组员完成工作，令每名组员有归属感，并能维持团队的和谐；你在筹划和实践活动方面表现良好。

### 5. 修养与节制

修养与节制是指谨慎处世的品质，包括自我控制、谨慎小心，以及适度和谦虚。

(1) 自我控制是指自我控制和自我管理，你自觉地规范自己的感觉与行为，是个自律的人；你对自己的食量和情绪有自制力，不会被它们支配。

(2) 谨慎小心是指你这个人很小心，选择也是一贯的审慎；你不会说些将来会令自己后悔的话，或是做令自己后悔的事。

(3) 适度和谦虚是指你不追求别人的注视，比较喜欢让自己的成就不言而喻；你不认为自己很特别，而你的谦逊是公认和受重视的。

### 6. 心灵超越

心灵超越是指个体与整体人类相联系的品质，包括欣赏美与完美、感谢感恩、希望乐观、宽恕怜悯、风趣幽默及热情。

(1) 欣赏美和完美是指对美、卓越的敬畏、欣赏和领会：生命中的一切一切，从大自然、艺术、数学、科学以至日常生活体验，你都有注意到和欣赏到其美丽、优秀和富技巧之处。

(2) 感谢感恩是指你留意到发生在自己身上的好事，但从不会视为理所当然。由于你常常表达谢意，你的朋友和家人都知道你是个懂得感恩的人。

(3) 希望乐观是指对未来充满期望：你对未来有最好的期望，并为此努力达成心愿；你相信未来掌握在你手中，心灵上有目标和信仰、精神追求、对目的的观念，你对崇高

的人生目标有着强烈贯彻的信念；你知道自己怎样在大环境中作出配合。你的信念塑造了你的行为，也成了你的慰藉之源。

(4) 宽恕怜悯是指你宽恕那些得罪你的人，也经常给别人第二次机会。你的座右铭是慈悲，而不是报复。

(5) 风趣幽默是指你喜欢大笑和逗别人开心。对你来说，为别人带来欢笑很重要。在任何情况下，你都尝试去看事情轻松的一面。

(6) 热情是指热心、激情、热情、精力充沛。

## (二) 美德是幸福的原动力

美德是通向个人更好生命存在的不可或缺的途径。幸福是发挥某种能力的结果，这种能力是人与本性的同一，通往美德的道路也就是通往幸福的道路，达到美德的道路是通过积极地促使人充分地利用他的力量。能力与美德同一，无能则与罪恶同一。幸福本身不是目的，但却是伴随着能力增长的经验，而无能则为沮丧所陪伴。弗洛姆把人的本性界定为矛盾，并由此产生了人的各种需要。

因此，对这些需要的反应是人的本性的一部分，人的反应存在着善与恶两类可能，它们分别表现出相应的性格结构，可以证明人的潜在的成长和展开是善的反应，并且是伦理的标准，人是否真正拥有按照人道主义伦理塑造自己生活的能力，直接决定了人是否幸福。伦理学家石里克曾经提出获得幸福需要具有“接受幸福的能力”，即“唤醒心灵，并接受通往最高快乐的能力和方式。”

充分发挥自己的优势，建构自己的优势与美德，并把它应用到每天的生活中。一个喜欢成就的人可以通过潜心追求某一重大人生目标或者参加竞技性体育运动来提升自己的幸福水平；一个富有创造力的人可以用图画和文字这种有创意的形式来感受喜悦。

但是现实生活却告诉我们，获得幸福的能力培育不能为品德教育所替代，有德并不意味着就有福，幸福与品德并不同一，德性是获得幸福的必要条件和重要前提，但是只有德性，还不足以获得幸福。幸福是主客观因素相互配合和作用的结果，获得幸福的能力之培育是一个复杂的系统工程。实际活动中的能力发挥在幸福的实现中起到了关键作用，离开实现活动，空谈幸福是不切实际的。幸福分为三种类型，即积极愉悦的幸福、自我实现的幸福及自我扩展的幸福，如何依据自身的条件实现这三方面要素的满足，获得美好人生，需要个人付出极大的努力，不断探索和发现属于自己独特的途径和方法。

## 三、用积极心态面对世界

### (一) 正视现实是智慧的表现

生活和工作中不可能没有挫折和消极因素，牢骚和抱怨并不能让情况变得更好，反而使我们的心态变得更糟，负性的心态像霉变的食物，会诱导后续的事件朝更负性的方向发展。

我们需要学习建设性的表达、思考和行为方式。所谓建设性，是与破坏性相对立的，

建设性的方式以维护和保证所涉对象朝改善和完满的方向努力为基点，而不是以“促退”“破坏”为动机。抱怨常常伴随怨愤情绪，诱导出破坏性的氛围；而建设性的表达，并不否定负性事件中消极的一面，但是立足于促进、改善和建设的基点。

让建设性的思考、表达和行为方式成为习惯，可以帮助我们成为正能量的人。

## （二）对自己负责是成功的开始

成败是人生的重要话题，它与心态有很大关联。凡是在这点上过不了关的人，一定会遭遇大挫折，这是硬道理。甚至可以说，做人的心态，既影响一生，也决定一生。很多人明白这点，但行动起来却非常困难，以至于半途而废，结果让人生的可能变为不可能。

做人的基本原则是对自己负责、对别人负责，不轻言失败，因为世上难事，不可尽数，你的困难，也是别人的困难，战胜困难，是唯一的选择，这就需要你拥有一个积极的心态。天下失败者都可归为一种：自己放弃自己，自己毁掉自己。在今天这个竞争异常激烈的社会，没有做人的积极心态，谈立足几乎是天方夜谭，如果让消极的心态纠缠自己，只能让自己越来越灰色。改变自己一生的法则，往往不在于能力大小、环境好坏、机遇多少，而在于你以什么样的心态做人、做事。找准自己的强项与弱项，扬长避短，善待自己，就会找到出路。

人生旅途，总会有许多不如意，倘若总保持痛苦压抑、烦躁的心态，那么在漫漫人生路上就看不见旖旎的风景，听不到美妙的乐章。只要我们用积极的心态去面对所有的不幸，那么心灵深处的潜力就会被激发出来，从而坦然接受现实，并努力去改变它。这个世界就会绚丽多彩，而不再是清冷郁闷、悲观失望。很多时候，我们都是因为钻牛角尖，从而走进心灵的死胡同。把简单的问题看得太复杂、太悲观，也因此增添了许多无谓的烦恼。与其无谓哀叹，不如换一种思维，想想失去的，并不一定是自己不可失的，也许未来会有更称心如意的。一帆风顺是对人生的一种美好期待。“人生难逢开口笑，不如意事常有八九”，忧愁烦恼、挫折不幸在所难免，但切不可沉溺其中。我们需要的是尽快调整心态，以积极的行动来改变生活。幸与不幸，没有标准，它只是一种心态……无论在什么情况下，只要你觉得是幸运的，那么你就是幸运的。当我们不富有时，想想我们拥有健康和和睦的家庭；当我们婚姻不幸时，我们不要深陷痛苦，要想到幸好跳出了这不美满的婚姻，前面一定会有一段适合自己的感情需要我们去发现。别把不幸置于显微镜下无谓放大，让不幸的感觉把你带进绝望的深渊，沉湎于其中不可自拔。只有坦然面对，用积极的眼光去看它，未来的路才会越走越顺畅。

一个人能飞多高，并非取决于其他因素，而是取决于自己的心态。我们的心态在很大程度上决定了人生的成败。那么，如何才能培养积极心态呢？可以尝试从下几个方面做起。

### 1. 言行举止像你希望成为的人

许多人总是等到自己有了一种积极的感受再去付诸行动，这些人在本末倒置。积极行动会导致积极思维，而积极思维会导致积极的心态。从开始就积极行动起来，去努力成为你想成为的人，心态自然就跟着积极起来。

## 2. 要心怀必胜、积极的想法

当我们开始运用积极的心态并把自己看成成功者时，我们就已经开始走向成功了。要想收获成功的人生，就要当个“好农民”。我们决不能仅仅播下几粒积极乐观的种子，然后指望不劳而获，我们必须不断给这些种子浇水，给幼苗培土施肥。要是疏忽这些，消极心态的野草就会丛生，夺去土壤的养分，直至庄稼枯死。

## 3. 用美好的感觉、信心与目标去影响别人

随着你的行动与心态日渐积极，你慢慢就会获得一种人生美满的感觉，信心日增，人生中的目标感也越来越强烈。紧接着，别人会被你吸引，因为人们总是喜欢跟积极乐观者在一起。运用别人的这种积极响应来发展积极的关系，同时帮助别人获得这种积极态度。

## 4. 使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要

每个人都有一种欲望，即感觉到自己的重要性，以及别人对自己的需要与感激。这是我们普通人的自我意识的核心。如果你能满足别人心中的这一欲望，他们就会对自己，也对你抱积极的态度。一种你好我好大家好的局面就将形成。正如美国 19 世纪哲学家兼诗人拉尔夫沃尔多爱默生说的：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。”

做到以上几点并不难，关键在于你是否想做和坚持下去。我们知道，成功人士与失败者之间的最大差别就是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑支配的。说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己的态度决定。

# 第二节 每个人都能把握自己的幸福

## 一、控制情绪享受幸福

### （一）情绪需要管理和控制

情绪就是个体对环境中的信息进行短时或持续的评价而产生的生理、心理等反应。一般来说，我们通过对喜、怒、哀、乐等基本情绪类型的了解来理解情绪。当然，我们对情绪的理解还可以通过效价、唤醒度两个基本的维度进行探讨。其中，效价是指情绪的正性、负性；唤醒度则是指该情绪引起个体的生理唤醒程度。

在生活中，除了了解喜、怒、哀、乐、惧等基本情绪类型，我们经常会提到积极情绪和消极情绪。积极情绪是指正面的情绪，比如喜悦、自豪、感激、舒心、兴趣、快乐等；消极情绪就是指负面的情绪，比如愤怒、烦闷、不安、失意、厌倦、痛苦、恐惧等。

要对情绪进行管理,就需要了解情绪是如何产生的。从现有的文献来看,情绪的产生主要有三种机制:先天进化的结果、认知评价的结果、他人感染的结果。

### 1. 情绪是由先天遗传决定的,是进化的结果

喜、怒、哀、乐、惧等基本情绪是人类进化的结果。人惧怕蛇、蜘蛛等都是正常的社会现象。因为这对于人类的生存来说非常重要。如果我们丧失了这种能力,那么生命就会受到威胁。从这个意义来说,我们应该感谢自己拥有的情绪体验和表达能力。

### 2. 情绪是认知评价的结果

不少学者认为,情绪是个体认知评价的结果。最为著名的艾利斯情绪 ABC 理论和拉扎鲁斯认知评价理论都认为,压力情境并不一定会带来消极的情绪,关键在于个体是如何认知这个事件的。比如,尽管人人都会惧怕老虎,但是听到虎啸声并不必然会让我们恐惧。如果在自然森林中,我们可能会选择快速逃离;如果在动物园中,我们还是可以闲庭信步、悠然自得的。这是为什么呢?因为我们对虎啸声的认知评价不一样。对于前者,我们觉得是一种威胁,生命堪忧;对于后者,我们觉得很安全,因为有护栏。

### 3. 情绪是受到其他个体或群体感染而来的

情绪有时候是由外在刺激引发的,尤其是他人的情绪感染而来的。现实生活中不乏真实的案例。比如,我们看球赛,看到下半场的时候也许会觉得没劲,自己都想睡觉,但是如果有几个好朋友聚在一起,那么你会发现,情绪会高涨,越看越兴奋。在参加群体活动的时候,有时候我们都没有明白怎么回事,就发现自己不自觉地开始情绪高涨起来。平时自己很腼腆,但是当着众人的面,却高歌了几曲。

## (二) 情绪在生活中扮演着重要的角色,改变了我们的生活

无论是积极情绪,还是消极情绪,都对我们的生活产生了重要的影响。

当感受到愤怒、烦闷、失意、厌倦、痛苦、恐惧时,我们可能会主动逃避这些体验。因为这些消极情绪是我们在生活中想回避的。有一项心理学实验就表明,消极情绪会让我们罹患心血管疾病的风险增高。这项实验共招募了 173 名成年志愿者。志愿者在实验中完成 1000 连续减 7 的心算任务,做得又快又好的志愿者将会获得 50 元的奖励。同时,实验还对心算过程施加干扰。实验前后及进行过程中都记录下志愿者的\*\*心率、舒张压、收缩压。结果显示,忧伤的志愿者表现出较高的消极情绪体验和情感抑制,具有罹患心血管疾病的危险性。

情绪其实没有所谓的“正面”情绪和“负面”情绪。任何情绪都有其存在的依据。大家可以试想一下:我们要是没有“担心”,如果夜深了,年老的妈妈还没有回家,这会是什么情况?我们要是没有“恐惧”,如果听到地震即将来临,继续若无其事地整理桌面,这又会发生什么?我们要是无法“伤心”,如果看到感人的场景不会感到伤心,也不会感时伤怀,又该怎样应对?所以,消极情绪也有存在的必要。

在生活中,许多人会认为情绪是一种无关紧要的、暂时的状态,任其自然发展。

一般认为，情绪差一点，过一会就会好一些。很少有意识地进行控制与调节。但是现实生活一次又一次地告诉我们：如果不能调控好自己的情绪，对情绪进行疏导、调节与控制，往往会产生难以预料或不可挽回的结果。所以，我们要学会情绪管理，也就是控制、调节和疏导消极情绪，培育以积极情绪为目的的技术和方法。当然，情绪管理不只是控制、调节和疏导消极情绪，积极情绪也需要管理。缺失了消极情绪，我们会变得轻狂、不踏实；缺失了积极情绪，我们则会陷入痛苦的泥潭之中难以自拔。

情绪管理的终极目标就是要使积极情绪与消极情绪达到最佳情绪配比率。

### （三）情绪管理的关键是情绪调节

如果从情绪发生的过程来看，情绪调节就可以从选择情境、改造情境、转移注意、改变认知、调整反应五个方面进行。

#### 1. 选择情境

任何情绪都离不开一定的诱因或情境。如果我们时刻关注情绪的诱发情境，就容易被引发的情绪控制，难以平抑内心的情绪。但是不要忘记：我们可以选择环境，或者回避压力情境。如果在工作中出现强烈的负性情绪，那么可以选择更换工作环境。

#### 2. 改造情境

不管处于什么样的负面情绪中，都要先中断目前的情绪，跳出现在的困境，让自己先冷静一下。然后改造或修正情绪发生的情境，从而改变对事情的认识，缓解情绪反应。

#### 3. 转移注意

把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境中，转移开来。例如，看电影，打打球，下盘棋，找朋友聊天，特别是购物或打扫卫生更有助于改善心情，寻找到新的快乐。如果在办公室中感受到压力过大，无法安心工作，可以通过整理办公桌转移注意，缓解压力。

#### 4. 改变认知

正如前面所提到的，改变认知，就会改变对事件、情境的反应。改变认知，首先要澄清不合理的思维模式及推理，纠正不合理的思维。其次，可以改变自身的语言结构。最后，也可以不断地对自我暗示：“我一定能行”“不要紧张”“不许发怒”等。

#### 5. 调整反应

过分压抑只会使情绪困扰加重，而适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解、轻松。发泄的方法，如大哭、剧烈运动（跑步、骑行、打球等）、放声大叫或唱歌、向他人倾诉等。

当遇到压力，我们往往都会有意或无意地进行情绪调节，力图达到“回避或减少消极情绪体验，增强积极情绪体验”的目的。我们可以从三个方面通过情绪调节，获得积极的情绪体验。首先，从应对压力的角度来看，以解决问题为中心的调节优于以缓解情绪为中心的调节。其次，从情绪调节发生的时间点来看，在情绪尚未出现之前进行的调节优于情绪激活后进行的调节。再次，从结构角度来看，积极的调节策略（比如，积极调整、积极设想、问题解决）要优于消极的调节策略（如自责、灾难化、沉思默想、责备他人）。选择恰当的调节策略有助于缓解压力。

#### （四）积极情绪能够维持幸福的连续性

高兴、快乐、兴奋，我们每一个人都希望能够天天体验到。这可能是我们人类的本能需求。同时，现代心理学的实验也发现，同情等积极情绪是先天遗传习得的。除此之外，我们追求积极情绪还有三点重要的原因：一是积极情绪扩展了个体瞬间思维行动序列，具有长期的和间接的适应价值。当一个人处于积极情绪状态时，就会在瞬间开阔自己的思路，在解决问题的时候，能够找到更多的应对方法和社会支持，进而提升自己的生命质量。并且这种状况是一个螺旋上升的过程。个体一旦进入这个循环，生命质量将会不断得到提升。二是积极情绪能够增强个体的免疫力。曾经有一项研究发现，拥有积极情绪的人不容易生病。即便是接种安全的感冒病毒，拥有积极情绪的志愿者罹患感冒的可能性较低。三是积极情绪有助于人际交往。这其实在日常生活中我们也能够轻易地发现这样的现象。就是在一个聚会上，如果一个人幽默，会讲笑话，那么参加聚会的人都会将目光聚焦在他的身上，几乎所有的人都会趋向这个人。

积极情绪可唤醒个体的内在创造力，促使个体励志，激发内心正能量。唯有从内心深处展开的力量，用心灵体验总结出的精华，才是个体真正获得尊严和自信的途径。积极情绪体验可以通过多种渠道实现，比如体育锻炼、影视励志、音乐励志等方法。



心理学促进  
幸福成长

### 拓展资源

#### 影视与音乐励志

音乐与影视何以励志呢？其实自古音乐便是疗愈的良方，孔子创作《猗兰操》抒发豪情壮志。在音乐中个体可以产生共鸣，从而实现自我。励志影视具有故事情节，剧中人的各种励志故事可唤醒个体对自身的思考。

励志音乐清单：苏佩《轻骑兵序曲》、奥芬巴赫《天堂与地狱序曲》、贝多芬《命运交响曲》、亨德尔《快乐的铁匠》、卡尔奥福《布兰诗歌》、穆索斯基《展览会之画组曲》、贝多芬《英雄交响曲》、拉赫曼妮诺夫《c小调钢琴协奏曲第2号》、哈察都量《剑舞》、李斯特《钢琴协奏曲第1号》等。

励志电影清单：《阿甘正传》、《幸福终点站》、《弱点》、《天狗》、《社交网络》、《8英里》、《肖申克的救赎》、《天堂电影院》和《激战》等。