

# 成才的阶梯： 幸福成功方法论

刘 斌 金劲彪 编 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

# 成才的阶梯： 幸福成功方法论

刘 斌 金劲彪 编 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

成才的阶梯：幸福与成功方法论/ 刘斌, 金劲彪编著. —杭州：浙江大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-308-16569-3

I. ①成… II. ①刘…②金… III. ①成长心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 316606 号

## 成才的阶梯：幸福与成功方法论

刘 斌 金劲彪 编著

---

策划编辑 蔡圆圆

责任编辑 陈丽勋

责任校对 丁佳雯 杨利军

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址：<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 嘉兴华源印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16

字 数 360 千

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-16569-3

定 价 39.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式：(0571) 88925591；<http://zjdxcs.tmall.com>

# 序 言

## 筑好人生幸福成功的基础

首先,解释一下书名——“成才的阶梯:幸福与成功方法论”。所谓“成才”,“实现自身价值并受到大众广泛认可也”。所谓“幸福与成功”,“达成人生的满足和实现人生的目标即是”。显然,成才即意味着成功,成功便会带来幸福。因此,本书讨论幸福与成功的问题,也就是讨论成才的问题,两者殊途同归、异曲同工。

幸福与成功,人人都想拥有,然而,许多人却与之无缘,这是为什么呢?幸福与成功,难道真的离我们很远?以至于遥不可及?

当然不是,幸福与成功,想获得其实也很容易,前提是必须掌握一些基本的人生规律、规则、理论。如果你能够较好地运用那些规律、规则、理论,那你就很容易获得幸福与成功;否则,可能会碰得鼻青脸肿,甚至头破血流。

曾经有人把人生比作一场战争,这是很有道理的。每个人都在自己人生的战场上纵横驰骋,调动自己的各种资源——智力、时间、人脉、金钱、身体等冲锋陷阵,每个人都是自己的将军,每个人都希望打胜仗,而不是打败仗!然而,要想成为常胜将军,必然要多读兵书,掌握战争的理论 with 规律;很难想象,一个完全不懂任何战争理论的将军能够在战场上击败敌人获取胜利。古人云:“天生名将,不必多读兵书。”然而遗憾的是,我们都不是“天生名将”。对于我们这些“天生凡人”来说,多读兵书、多学理论也就是不二选择了。

伟大的革命导师列宁曾说过:“没有革命的理论,就不会有革命的运动。”德国哲学家雅斯贝尔斯也说:“没有科学理论来指导实践,就犹如航船行驶没有舵和指南针一样。”由此可见,理论的指引对于人生的实践探索来说,具有重要的作用。这就好比航船在茫茫大海上航行,离不开航海图和指南针一样,否则必然迷失方向,甚至有触礁沉没的危险。

“漫漫人生路,关键就几步。”然而,关键是哪几步呢?笔者认为,读书、高考、选专业、选好大学、选好对象、选好工作单位,这几步是关键。这几步如果走对了,人生道路就会走得比较顺畅。当然,能走对这几步,也并不容易,它需要有良好的生规划为前提,有严格的时间管理做保障;要有较高的智商,较好的情商;谈恋爱、找对象,需要较高的爱商;人生过程中,难免要处理好金钱问题,这也要有较高的财商;人生很多事需要胆量,这就涉及胆商;碰到挫折如何面对,这又涉及逆商;



还有人际关系、家庭关系等多方面的关系要处理好。总而言之，人生之路，其实也很不简单，要处理多方面的问题，它需要有多方面的智慧。

可以这样说，本书就是探讨这些智慧、学问的。笔者作为一个在世间摸爬滚打了三十几载的“老油条”“老鸟”，虽说也没有取得很大的成就，但作为一个有心人，也还是颇有心得。近年来，在上好专业课之余，一直在为大学生开设幸福成功学的选修课，颇受学生欢迎。为了更好地提点莘莘学子，指引其人生道路，使其避开人生暗礁，走向幸福与成功，笔者特地将本人讲课的讲义及相关资料整理出来，汇成书稿，以飨读者！

本书若能为广大青年提供一个人生的指南和参考，引起广大青年积极探索幸福与成功的真谛，为初涉人世的后生们提供一点小小的帮助，那么笔者的心愿也就达到了。正所谓，“珍宝藏，识者自见”，还请读者朋友多多批评指正！

笔 者

2016年7月于杭州



导 言 什么是幸福,什么是成功? .....	1
<b>第一章 人生需要规划</b> .....	17
第一节 人生为什么需要规划 .....	17
第二节 如何做好人生规划 .....	23
第三节 职业生涯规划大家谈 .....	34
<b>第二章 时间管理</b> .....	48
第一节 为什么要进行时间管理 .....	48
第二节 如何进行时间管理 .....	56
第三节 勤奋的学习和工作是成功的基础 .....	59
<b>第三章 提高你的情商</b> .....	67
第一节 何谓情商 .....	67
第二节 情商的具体表现 .....	71
第三节 如何提高情商 .....	84
<b>第四章 提升你的财商</b> .....	98
第一节 树立正确的理财观念 .....	100
第二节 理财策略 .....	103
第三节 理财方式 .....	107
第四节 理财戒备 .....	151



<b>第五章 正确面对爱情问题</b> .....	157
第一节 爱情是什么 .....	157
第二节 怎样去追求爱情——爱的能力的培养 .....	162
第三节 恋爱心理特点与案例分析 .....	166
第四节 拥有完美的家庭 .....	178
<b>第六章 训练你的胆商</b> .....	190
第一节 何谓胆商 .....	191
第二节 胆商是练出来的 .....	194
第三节 要敢于突破自我设限 .....	199
<b>第七章 逆商——如何面对挫折</b> .....	208
第一节 何谓逆商 .....	208
第二节 如何培养逆商 .....	212
第三节 关于逆商的案例 .....	218
<b>第八章 学会处理人际关系</b> .....	231
第一节 人际关系的基本理论 .....	231
第二节 处理人际关系的基本方法 .....	239
第三节 人际关系的典型案例 .....	241
<b>后 记</b> .....	247

# 导 言 什么是幸福,什么是成功?

## 一、什么是幸福

什么是幸福?仁者见仁,智者见智。每个人对此有着自己的看法。从词源学考察,幸福有这样一些解释:根据东汉许慎的《说文》,幸,“吉而免凶也”;《小尔雅》里有“非分而得谓之幸”。《说文》又有福,“佑也”;古称富贵寿考等齐备为福,与“祸”相对。古文中二字连用,谓“祈望得福”。根据《现代汉语词典(第6版)》的解释,幸福是使人心情舒畅的境遇和生活。在英文中,其对应的词语是 blessing、happiness,是“祝福,快乐”的意思。

幸福,是一种感受良好时的生活状态。它是人们在创造物质生活和精神生活的实践中,由于目标和理想的实现而感到精神上的满足。它不等同于快乐、快感,不是短暂的、易逝的,所以它的获得并不简单。幸福包含着对现在的满足和对未来的希望。

对于幸福的理解涉及哲学、心理学、社会学、经济学、文化学等多个学科。正如冯友兰所说:“所谓人生的意义,全凭我们对于人生的了解。”我们不是每天醒来就要奔跑的狮子,也不是每天醒来就要奔命的羚羊。有时候生活中的幸福很简单,不是金钱,不是权力,而是小小的一些事情,家人能在一起吃饭是幸福,拥有一个完整的家就是幸福。每个人身边都有幸福,只是还没有去发现。

幸福有时候只是那一瞬间的感动,会让一个人一直痴迷于此,幸福就是满足,幸福就是知足!一个人只有主动去寻找幸福,才会得到它。

中西哲学家对“幸福说”持不同的意见,有的主张“精神的快乐为幸福”;有的主张“个人的快乐为幸福”;有的主张“全体的快乐为幸福”。

在道家看来,幸福就是清静无为、顺其自然,他们崇尚返归自然,逃避尘世,过原始质朴和自由自在的田园生活。在佛家看来,幸福是不痛苦,是一种感受良好时的情绪反应,一种能表现出愉悦与幸福心理状态的主观情绪。大部分人在谈论“幸福”时,都是指这种“幸福”——个人愉悦的感觉、积极的情绪,它是短暂的、易逝的,它的获得也相对简单,有许多捷径,比如性、巧克力、药物。

“积极心理学”之父马丁·塞利格曼把“幸福”划分为三个维度——快乐、投入、意义。每个维度的幸福都是好的,但是将浅层次的快乐转化为深远的满足感和持久的幸福感是一件益处更大的事情。

有人说:“真正的幸福是不能描写的,它只能体会,体会越深就越难以描写,因为真正的幸福不是一些事实的汇集,而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的,与别人怎样说无关,重要的是自己心中充满快乐的阳光,也就是说,幸福掌握在自己手中,而不是在别人





眼中。幸福是一种感觉,这种感觉应该是愉快的,使人心情舒畅、甜蜜快乐的。

那么,幸福到底是什么呢?

笔者认为,幸福就是人生在奋斗过后获得的宁静,无关乎成败与否。把幸福的创造和幸福的享受结合起来,并把创造幸福作为前提,然后才谈得上享受幸福!这样的幸福观,才是正确的幸福观。

## 二、什么是成功

什么是成功?关于成功的定义,众说纷纭。有人说,成功就是做大官;也有人认为,成为千万甚至亿万富豪才是成功;也有人认为取得很大的学术成就、成名成家才是成功……

在一般意义上,成功是指在人生道路上实现价值目标。一个人得到社会、历史、人民的认可,无论结果,都可认为他是一个成功的人。成功在英文中是 success,意为“成功,成就;好成绩,好结果;成功的人(或物)”等。

随着社会的快速进步、经济的快速发展,人们的目标越来越大,创业者越来越多,生存压力也越来越大,越来越多的人渴望成功,开始研究成功学。

那么,成功到底意味着什么?美国成功学家卡尔博士认为:“成功意味着许多美好积极的事物。成功意味着个人的发达:享有好的住宅、假期、旅行、新奇的事物、经济保障,以及使你的小孩享有最优厚的条件。成功意味着获得赞美,拥有领导权,并且在职业与社交圈中赢得别人的尊重。成功意味着自由:免于各种烦恼、恐惧、挫折与失败的自由。成功意味着自重,能追求生命中更大的快乐和满足,也能为那些赖你为生的人做更多的事情。”

的确,成功意味着很多很多东西,并且根据每个人不同的理解,上面的描述还可以无限地延长下去。但是究其本质,成功又是什么呢?

成功其实包含两方面的含义:一是社会承认了个人的价值,并赋予个人相应的酬谢,如金钱、地位、房屋、尊重,等等;二是自己承认自己的价值,从而充满自信、充实感和幸福感。但是人们往往忽略了成功的后一种含义,认为只有在社会承认我们、他人尊敬我们时,我们才算拥有了成功的人生,只有在鲜花和掌声环绕着我们时,才算是到了成功的时刻;而仅仅自己认为自己成功不仅没有意义,而且还有狂妄自大的嫌疑。

实际上,一个人只有在对自己有较高评价并认为自己一定会成功时,他才可能真正成功。这中间的道理也很简单,那就是人不可能给别人他自己都没有的东西。如果一个人觉得自己的生命没有价值,那么又怎么可能给社会创造价值,并最终得到社会的承认呢?我们从小就生活在一个教导我们要“自谦”“自制”的环境中,许多人生箴言如“出头的椽子先烂”“夹着尾巴做人”,等等,更无时不在提醒我们要压抑自己、小看自己。尽管这些观念在有的时候可能是一种对外的托词,可能是一种自我保护策略,但是任由这些观念泛滥,就会形成一种洪流在社会上流淌。人刚出生时就像一个个棱角犀利的岩石,在这种抹杀个性的观念洪流中,久而久之就可能变成没有棱角的鹅卵石,失去自信,甚至失去期望,不敢再有什么美好的憧憬,碌碌无为地度过了一生。

人们常说“期望什么,得到什么”。期望平庸,就得到平庸;期望伟大,就有可能真的伟

大。公交战线的标兵李素丽上中学时的期望是当一名播音员,但是在实际工作中却当了一名公共汽车售票员,按照常规的理解,她的希望是破灭了,她完全可以放弃原来的期望,带着失败的感受,做一个普通的售票员。但是她不是这样,即使在售票员的岗位上,她仍用播音员的标准要求自己,字正腔圆地报站名,兢兢业业地为顾客服务,在平凡的岗位上创造了不平凡的业绩。记得在学习李素丽的活动中有这样一次电视采访,一群演员、歌唱家、播音员登上李素丽服务的车组进行观摩,有人问她还想当播音员吗,李素丽自豪地说她本来就是播音员,汽车上的播音员。她的这种自豪感肯定不是在当上标兵、评上劳模之后才有的,这种自豪必然是她一贯的心态,正是由于她心中不灭的期望和自豪感,使她数年如一日地坚持严格的高标准服务,并受到众多乘客发自肺腑的感激和赞扬。正是她的这种不灭的期望和自豪感以及由此产生的坚定行动,树立了售票员的新形象。如果说人就像一部汽车,那么期望就像汽车的变速挡,而心中的怀疑、自卑、愤恨、失败感等消极想法就像汽车发动机里的锈斑和污垢,只有在清除这些污垢并挂上高速挡时,人生这部汽车才能快速地奔向成功。而一个对自己期望很低并且自卑的人则好像一辆只有低速挡的冒着黑烟的老爷车。正如一句唐诗中描绘的“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”,现代社会更是一个人才济济、充满竞争的社会,只有自信并敢于行动的人才有机会。

美国哈佛大学约翰·科特教授在关于美国成功企业家的一项调查中,研究了数百个成功的个案,他发现成功人士的一个共同特征就是有很高的自我评价,认为自己的行为代表正确的方向,同时他们都有很强的自信心和进取精神。

当然。在生活中也有另外一面,那就是任何人都会遇到不如意的事,每个人都难免产生烦恼、悲哀、内疚、失望等情绪。面临失败,有人会不断地提醒自己是个失败者从而在战战兢兢中等待下一次失败,而失败也常常如约再次降临到这些人身上。所以失败有时也是自找的,在真正的失败到来前,他们已经在心中对自己的能力发生了怀疑,放弃了努力,坐等失败的来临。

成功人士也有失败的时候,但是面临失败他们也会维持他们的自信。他们会把失败当作特例,他们会对自己说,“这不像是我干的,我会干得更好”;他们会从失败中找到积极的一面,如“留得青山在,不怕没柴烧”;他们会通过积极的行动来弥补过失,转移自己的消极情绪。通过这些行动,他们不仅再次具有了较高的自我评价,同时又为现实中的成功做好了准备。对于他们,失败才是成功之母。“人贵有自知之明”,其潜在含义常常是要人们多看看自己的缺点,不要自满。其实这种专挑缺点的“自知”并没有什么积极意义,它只能使人明白什么是要避免的,但不能告诉自己什么是要发展的。要知道“君子一日三省吾身”,现代人虽然可能达不到古代君子的内省标准,但在生活中也要不断地进行自我评价。自我评价的方向和内容对人有很大的影响,只看自己的缺点好像千百遍地听人说“你这不行,你那不行。不准干这,不准干那……”但从来不知道自己哪儿行,不知道要干什么,这种情景是令人非常绝望的。然而如果自我评价的方向是正向的、自我肯定的。个体不仅会由此产生积极的情感体验,同时将更有可能发展出好的行为,产生良好的结果。

正像英国作家萨克雷的名言一样:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它



哭,它也对你哭。”成功的到来也正如一副对联:“说你行你就行,不行也行;说不行就不行,行也不行。”这副对联应该有一个画龙点睛的横批,那就是我们今天的话题“自我评价”——你认为你行,你就能行;你认为你不行,那就真的不行。

现在的我是过去所有的我的累积。未来的我是从现在起我想要的我。“一切伟大的行动和伟大的思想都拥有一个微不足道的开始。”当你真正下定决心一定要做的时候,所有事情就会变得很容易。你要看到事业垂成,必须努力向前,不可休息,决不可因疲惫而停止;你要认清全面的世界,必须广开眼界;你要认清事物的本质,必须审问追究到底。只有恒心可以使你达到目的,只有博学可以使你明辨世事,真理常常藏在事物的深处,我一定要,下定决心,战胜困难,自强不息,坚持到底,决不放弃!

总而言之,关于成功的体验其实分为两种,一种是社会的评价,一种是自我的评价,而关键是内心的自我评价。如果你努力奋斗过、反复尝试过、竭尽全力过,那么,即使最终失败了,你也是成功的,因为你获得了任何人都无法获得的人生体验,而这显然是一笔巨大的人生财富。从这个意义上讲,像李自成、洪秀全、拿破仑,其实也已经是成功者。

### 三、关于幸福与成功的研究

人们对于幸福、成功的热烈向往,导致很多学者投入到与之相关的研究中来,由此,幸福学和成功学也逐渐走进人们的视野,从而成为学术研究的一部分。

#### (一) 关于幸福学

幸福学是一门研究人类幸福的本质规律,用以指导人类获得幸福的综合性科学。幸福学也可以称为幸福哲学。幸福学是一门新兴学科,涉及伦理学、心理学、文艺学、经济学、法学、生态学、生命科学、精神病理学等许许多多社会科学和自然科学中的学科,同时与哲学也有不解之缘。幸福学不是一门高深莫测的学科,与其他侧重某一领域研究的学科相比,幸福学属于一门将幸福问题作为迫在眉睫的问题来研究的学科,这种针对性强的学科正是人类所急需的。

##### 1. 学术起源

关于幸福学的研究,最早来自心理学。关于幸福的问题,早在几千年前就已引起思想家的兴趣,希腊的柏拉图、亚里士多德,中国的孔子、庄子等都有相关的论述。但是,真正采用心理学的系统方法来研究幸福,并且予以实证的测量,还是近 20 年的事情。在当今学术界,一般认为积极心理学<sup>①</sup>就是幸福学的学术起源。

积极心理学(positive psychology)是 20 世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思

---

<sup>①</sup> 积极心理学是心理学领域的一场革命,也是人类社会发展史中的一个新里程碑,是一门从积极角度研究传统心理学研究之物的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成,以塞里格曼(Seligman)和契克森米哈(Csikszentmihalyi)在 2000 年 1 月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。[参见 Alan Carr:《积极心理学:有关幸福和人类优势的科学》(第 2 版)(丁丹,等译),中国轻工业出版社 2013 年版。]

潮。这股思潮的创始人是美国当代著名的心理学家马丁·塞里格曼(Martin E. P. Seligman)、肯农·谢尔顿(Kennon M. Sheldon)和劳拉·金(Laura King),他们的定义道出了积极心理学的本质特点:“积极心理学是致力于研究普通人的力量与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福,其矛头直指过去传统的“消极心理学”。它是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段,研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。

积极心理学的研究渊源,最早可追溯至20世纪30年代特曼(Terman)关于天才和婚姻幸福感的研究,以及荣格的关于生活意义的研究。马斯洛在《动机与人格》中就曾倡导积极心理学的研究,人本主义思潮所激发的人类潜能运动对积极心理学运动产生了深远的影响。随着全球科技、经济的迅速发展,在物质财富极大提高的同时,人们的生活质量与精神追求却相对落后,负面心理层出不穷,而传统心理学的许多理论似乎只把人当作动物或机器,而忽略了人内在的潜力和主动性。因此,积极心理学就在人本主义思潮的影响、客观社会环境的呼唤以及传统心理学研究的片面化等情况下应运而生。《美国心理学家》和《人本主义心理学》等杂志分别在2000年和2001年发表了积极心理学专辑。1998年11月,在美国召开的第一次积极心理学高峰会议明确了积极心理学今后的发展方向——成为世界性的心理运动。积极心理学在短短几年内,已从美国扩展到加拿大、日本、欧洲和澳大利亚等地,成为一种世界性潮流,受到越来越多的心理学家关注。

积极心理学倡导探索人类的美德,如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等,因此许多传统的心理学研究分支,如临床心理、咨询心理、社会心理、人格心理和健康心理学等,都可以在积极心理学的范式中将注意力转向对于人性积极面的研究。目前此方面研究在包括了主观幸福感、乐观主义等积极主观体验的同时,对积极情绪与身体健康的关系也进行了探索。

西方心理学家在界定幸福时,尽管表述不同,但是在以下方面还是达成共识的,那就是幸福具有如下三个特点:

(1) 主观性。幸福是根据个体的生活体验来界定的,无法借助外部的标准来框定参照构架。尽管研究人员能从外部规定许多有关幸福的标准(例如,成熟、自主、现实等),但是幸福却因个体的不同生活理念而不同。因此,幸福实际上是一种主观幸福<sup>①</sup>,是依据个体的自律标准而非他律标准来进行评价的。

(2) 稳定性。幸福与个体的心境有关,包括愉快和不悦的心境等。幸福涉及长时心境而非短时心境,因为短时心境随着事件而变化,只有持续数周、数月甚至数年的长时心境,才能反映个体对生活是否感到满意的程度。

(3) 综合性。幸福是个体对其生活的评价,这种评价以情感和认知的形式发生。当一个人体验到愉快或不悦的心境时,情感活动便发生了;当一个人对其生活的满意程度做

<sup>①</sup> 主观幸福(subjective well-being)已经是社会心理学中的一个专业术语,简称SWB。该术语意指参与主观幸福评价的个体,根据个体自律的标准来对其生活质量予以整体性的评价。



出有意识的评价时,认知活动便发生了。由此可见,幸福是个体以情感和认知为基础对其幸福体验的评价,而在评价的过程中,情感成分和认知成分是交互运作的。

## 2. 相关理论

在幸福的研究领域,最早的理论是由坎贝尔(Campbell,1976)提出的社会比较理论<sup>①</sup>。该理论认为,人们在幸福体验上的差异与年龄、教育、性别、民族特性等变量无关,而与人们对社会变化的比较过程有关。社会比较模型是指个体将自己与他人进行比较,包括个体对一些与事实相悖的情境的想象,由此影响他们的幸福体验。

关于幸福的遗传理论是由特莱根(Tellegen,1988)倡导的。该理论认为,人类的愉悦或痛苦有其基因的素质,而神经系统的先天差异会造成人与人之间主观幸福的差异。例如,气质与主观幸福显著相关。气质决定了出现在个体生活中的行为反应和情感反应的生物倾向,是神经结构和神经机能决定心理活动的动力属性。由于气质在很大程度上具有基因成分,因此气质不同的人可能体验到不同水平的主观幸福。在此领域,孪生儿的研究发现,在不同的家庭环境中抚养长大的同卵孪生儿,其主观幸福水平的程度较为接近,且要比在同一个家庭环境中抚养长大的异卵孪生儿高得多。特莱根的研究发现,40%的积极情感变化、55%的消极情感变化,以及48%的生活满意度的变化,是由基因引起的;至于共同的家庭生活环境,只能解释22%的积极情感变化、2%的消极情感变化,以及13%的生活满意度的变化。然而,需要指出的是,基因对主观幸福的影响不是直接的,也就是说,基因因素影响个体的行为,不仅使其增加经历某种生活事件的可能性,而且使其特定的行为反应在某种特定的情境里更有可能发生,从而影响主观幸福。

继社会比较理论后,埃德·迪埃纳<sup>②</sup>(Ed Diener,1998)提出了社会适应理论。该理论认为,个体对社会转型和社会发展所导致的新的生活事件,最初反应较为强烈,但是,随着时间的推移,他们会逐渐习惯新的生活情境,致使其反应复又回到原来的状态。生活事件的背景既取决于生活事件的区间(从最佳的生活事件到最差的生活事件),又取决于生活事件的频率分布。个体在特定领域所遭遇的生活事件的区间和频率,决定了他们对这些生活事件的评价。因此,社会适应理论认为,生活事件本身并没有什么内在的价值,它们是以其他因素为背景来进行评价的。在这个意义上说,影响主观幸福的一些因素既随着时间的推移而变化,又因个体的不同而不同。人们对生活事件的认知,视其所处的生活情境的状况而定。

20世纪90年代,幸福的生活目标理论是由里夫(Ryff,1995)所倡导的。该理论认为,幸福体验有赖于人们的生活目标,成功地实现生活目标与愉快的情绪体验相关,而目标之间的冲突则与不悦的情绪体验相关。然而,由于人们之间具有不同的生活目标,因此主观幸福的成因也会随之不同。人们的生活目标受到其家庭传统、社会文化和个体需要的影响,而他们在实现目标时能否成功,既取决于机遇,也取决于他们的策略和条件。许多研究发现,与主观幸福相关的东西,视个体之间和团体之间的不同而不同。例如,如果一个

① A. Campbell. *The Quality of American Life*. New York: Sage, 1976.

② 埃德·迪埃纳,美国著名心理学家,伊利诺伊大学教授,在主观心理学方面有很深入的研究。

人既不看重他人的评价又不为他人的评价所左右,那么他人说些什么就不可能与其主观幸福相联系。同样,如果一个人把社会地位看作是自我实现的标准,那么地位升迁就有可能与其主观幸福相联系。

幸福的活动成因理论倡导者迈克尔·阿吉尔(Michael Argyle)认为,主观幸福产生于活动本身而非目标的实现。例如,恋爱活动的过程要比恋爱的结果(结合或分手)能给人带来更多的愉悦。他认为愉悦来自有价值的活动本身的观点,最初源自“流溢论”,也就是说,当人们投入到某种活动中时,如果活动的难度与其能力相匹配,则个体就会产生一种“幸福流”的感觉。活动的难度太大,会使人产生焦虑;活动的难度太小,会使人产生厌烦。两者都不属于幸福的范畴。所谓“幸福在于追求的过程之中”,其实就是这种理论的通俗表达。

在 20 世纪 80 年代,关于幸福的研究还涉及资源分类和人口统计等方法。现在,研究人员逐渐认识到外部因素虽然能够解释主观幸福的变化,但是,个体的人格特质、认知方式、目标定向、文化背景、社会适应,以及应对策略等,能在不同程度上缓冲社会环境和生活事件对主观幸福的影响。如果说早期的研究大多采用自陈报告、纵向追踪、因果模型和跨文化调查等方法来研究主观幸福与其相关因素的因果关系,那么现在的研究则将重点放在内部因素与外部环境的交互作用上,探索人格因素在应对社会环境和生活事件时所起的作用,以及不同的人格特质如何使人们在相同的环境里做出不同的反应。此外,有关研究还涉及社会适应的发生机理和运作过程,包括应对策略和目标改变对社会适应的影响。

### 3. 代表人物

(1) 马丁·塞利格曼:“积极心理学”之父,美国知名心理学家。马丁·塞利格曼毕业于普林斯顿大学,1998 年当选为美国心理学会主席。他主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义等方面的研究,并发出了“积极心理学”的召唤帮助普通人增加幸福感。他认为幸福是可以测量的,并包括五个元素:“积极情绪、投入、良好的人际关系、意义和成就”。他认为这五项元素是一个自由的人在不受强迫的状态下要追求的目标。主要著作包括《持续的幸福》《活出最乐观的自己》《认识自己,接纳自己》等。

(2) 泰勒·本-沙哈尔(Tal Ben-Shahar):美国哈佛大学教师,他拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位,10 多年来他专门从事个人和组织机构的优势开发、自信心,以及领袖力提升的研究。除了教授哈佛大学的课程外,他还受聘为多家著名跨国公司的心理咨询顾问和培训师。他的课程因兼具实用性和可操作性,被企业家和高管们誉为“摸得着幸福”的心理课程。他所讲授的“幸福课”(积极心理学)一举击败曼昆教授的王牌课程“经济学导论”,成为哈佛最受欢迎的课程,被誉为“最受欢迎讲师”和“人生导师”;他的课程具有不可思议的社会影响力,美国 NPR、CNN、CBS、纽约时报、波士顿环球报等数十家媒体巨头争相报道;他的著作《幸福的方法》风靡全世界,被翻译成 16 种文字在全球近 20 个国家和地区出版。

以下介绍他的“幸福 10 条”。



## 资 料

### “幸福 10 条”

——沙哈尔老师为学生简化出 10 条小贴纸

(1) 遵从你内心的热情。选择对你有意义并且能让你快乐的课，不要只是为了轻松地拿一个 A 而选课，或选你朋友上的课，或是别人认为你应该上的课。

(2) 多和朋友们在一起。不要被日常工作缠身，亲密的人际关系，是你幸福感的信号，最有可能为你带来幸福。

(3) 学会失败。成功没有快捷方式，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

(4) 接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

(5) 简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你选了太多的课吗？参加了太多的活动吗？应求精而不在多。

(6) 有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要 3 次，每次只要 30 分钟，就能大大改善你的身心健康。

(7) 睡眠。虽然有时“熬通宵”是不可避免的，但每天 7~9 小时的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

(8) 慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是一件事的两个面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己；当我们帮助自己时，也是在间接地帮助他人。

(9) 勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。

(10) 表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。记录他人的点滴恩惠，始终保持感恩之心。

#### 4. 基本原理

积极心理学作为一个研究领域的形成，以马丁·塞利格曼和契克森米哈 2000 年 1 月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。

目前有学者提出关于幸福的基本原理，主要有以下几点：

原理 1：人的本性是不满足。人类为什么能从一般动物里面脱颖而出？就是由于人类不断增强的不满足本性导致了人类的渴求（求知）欲，以及实践欲不断增强，导致了人类自身的不断发展和进步，从而使人类能从一般动物种类中脱颖而出，成为现在的人类；其他动物，则由于容易满足，也就难于进步，或进步缓慢。所以人的本性是不满足。这也是人和动物的根本区别所在。

原理 2: 幸福的定义。幸福的定义就是: 幸福是人们的渴求在被得到满足或部分被得到满足时的感觉, 是一种精神上的愉悦。

原理 3: 幸福感都是暂时的。人们获得的幸福感都是暂时性的, 就像不幸一样, 随着时间的流逝, 幸福感以及不幸感都会逐渐淡化, 所以, 如果我们想继续拥有幸福, 想过幸福的生活, 就必须不断地满足更多的渴求。

原理 4: 幸福感的递减性。人们得到一个幸福后, 对同一个或同一类幸福的渴求度就会递减, 当人们再次获得这个或这类幸福时的幸福感就会逐渐递减, 当达到足够多的  $N$  次时, 渴求度会变为零, 幸福感也就变为零了。

原理 5: 人们获得幸福的经历越曲折, 获得的幸福感越大。根据幸福公式<sup>①</sup>, 渴求度是与幸福感成正比的, 所以, 如果获得幸福的经历越曲折, 那么人们的渴求度就会相应变大, 那么获得的幸福感就会越大。

原理 6: 没有渴求就没有幸福。因为幸福感与渴求度成正比, 所以当人们对某事物没有渴求时(也就是渴求度为零时), 那么, 某事物也就不会给人们带来幸福。这就印证了, 当代人们随着物质财富的增加, 物质财富方面所能获得的幸福次数却越来越少, 人们对此幸福感的强度也越来越小。

原理 7: 幸福感的获得需要有愉悦的心情。比如马加爵<sup>②</sup>因不堪忍受他人对自己的人格侮辱, 而渴求杀人解恨, 虽然他的渴求被满足了, 但他也感知到杀人后的不幸结局, 在这种阴暗的心情里, 他是很难有幸福的感觉的。

## 5. 最新进展

关于幸福学方面的最新研究, 主要包括福莱特(W. C. Follette)等人提出的怎样设计环境因素以唤起积极的行为, 怎样教给个体控制环境和行为的技巧等方法, 以帮助人们提升他们的生活质量。弗雷德里克森(B. L. Fredrickson)也提出应当努力培养组织成员的愉悦、兴趣、自豪和满足等积极情绪, 因为这些情绪不仅能使个人改观, 也能通过影响组织中的他人和顾客给整个组织带来变化, 从而有助于组织的兴旺和发展。

当下, 我国关于幸福学方面的研究和著作也越来越多。据笔者统计, 截至 2014 年 9 月, 在中国知网(<http://www.cnki.net>)中, 以“幸福学”为关键词, 可以找到 117 条记录; 以“幸福”为关键词, 可以找到 35276 条记录, 其中最早的文献为 2003 年 5 月, 张益勇发表于《党政干部文摘》的《经济学与幸福学》, 该文介绍了自从 2002 年的诺贝尔经济学奖颁发给两位把心理学引入经济学的美国教授后, 从心理和行为角度研究经济现象的热潮一浪

① 就某人的某一个幸福而言, 某人对某事物的幸福感( $F$ )与其对某事物事前的渴求度( $Q$ )、事后的被满足度( $Z$ )以及每个人所特有的幸福系数( $K$ )是成正比的, 即

$$\text{幸福感}(F) = \text{幸福系数}(K) \times \text{渴求度}(Q) \times \text{被满足度}(Z)$$

根据以上公式我们可以知道: 在幸福系数( $K$ )和渴求度( $Q$ )一定的情况下, 被满足度( $Z$ )越大, 幸福感( $F$ )也越大。

$$\text{被满足度}(Z) = \text{渴求的事物实际被满足值} / \text{所渴求事物的期望值}$$

② 马加爵, 云南大学生化学院生物技术专业 2000 级学生, 2004 年因琐事积累怨恨, 用锤子杀害同寝室四位同学, 后被追捕归案, 被判处死刑。该案在当时引起社会广泛关注和深度思考。





高过一浪，因此幸福感是经济活动的一个很重要的指标。

与此同时，相关的硕博士论文也有涉及。根据万方数据平台显示，以“幸福学”为关键词搜索，可以找到 7375 条学位论文记录。其中，最早的当属 1989 年四川大学和华西医科大学的心理学专业硕士刘培毅的学位论文《成都市 118 对青年知识分子夫妇心理健康与婚姻幸福、家庭功能关系的初步探讨》，而最早的博士论文则是 1998 年中南大学精神病学专业刘仁刚博士的《老年人主观幸福感及其影响因素的研究》，该文根据幸福感的认知、情感两成分观点和情感平衡理论，探讨个性、婚姻质量、收入等因素对老年人主观幸福感的影响以及这些因素之间的关系。该文最后认为：① 个性是影响老年人主观幸福感的最重要因素，不同个性维度对幸福感的不同方面有不同的影响力。多种因素通过个性影响幸福感。② 影响正、负性情感的因素主要是个性，影响满意感的因素主要是对现实的评价。③ 多种影响因素通过其他因素与幸福感间接相关。

目前，关于幸福学方面的相关文献书籍也有很多。据不完全统计，包括：

马丁·塞利格曼.真实的幸福.洪兰,译.北京:万卷出版公司,2010.

罗伯特·所罗门.幸福的情绪.聂晶,左祖晶,杨壹茜,译.北京:中国人民大学出版社,2011.

约翰·戈特曼,纳恩·西尔弗.获得幸福婚姻的 7 法则.刘小敏,译.北京:万卷出版公司,2010.

马丁·塞利格曼.活出最乐观的自己.洪兰,译.北京:万卷出版公司,2010.

泰勒·本-沙哈尔.幸福的方法.汪冰,刘俊杰,译.北京:中信出版社,2013.

卡尔.积极心理学:关于人类幸福和力量的科学.郑雪,等译.北京:中国轻工业出版社,2008.

索尼亚·柳博米尔斯基.幸福多了 40%.闻萃,译.上海:华东师范大学出版社,2009.

崔仁哲.可以改变自我的心理学智慧.千太阳,译.北京:北京航空航天大学出版社,2010.

乔治·伯恩斯.积极心理治疗案例——幸福、治愈和提升.高隽,译.北京:中国轻工业出版社,2012.

白岩松.幸福了吗?.武汉:长江文艺出版社,2010.

克里斯托夫·安德烈.幸福的艺术.司徒双,完永祥,司徒完满,译.上海:生活·读书·新知三联书店,2008.

大卫·奈温.幸福白皮书:幸福人生的 100 个简约法则.汪静,等译.北京:机械工业出版社,2003.

宋志颖.学来的幸福.北京:科学出版社,2007.

胡家模.幸福哲学.北京:文化艺术出版社,2008.

吴淡如.时间管理幸福学.北京:化学工业出版社,2009.

琪婷.让我拥抱你.董汉耀,译.成都:四川大学出版社,2007.

奚恺元,王佳艺,陈景秋.撬动幸福:一本系统介绍幸福学的书.北京:中信出版社,2008.