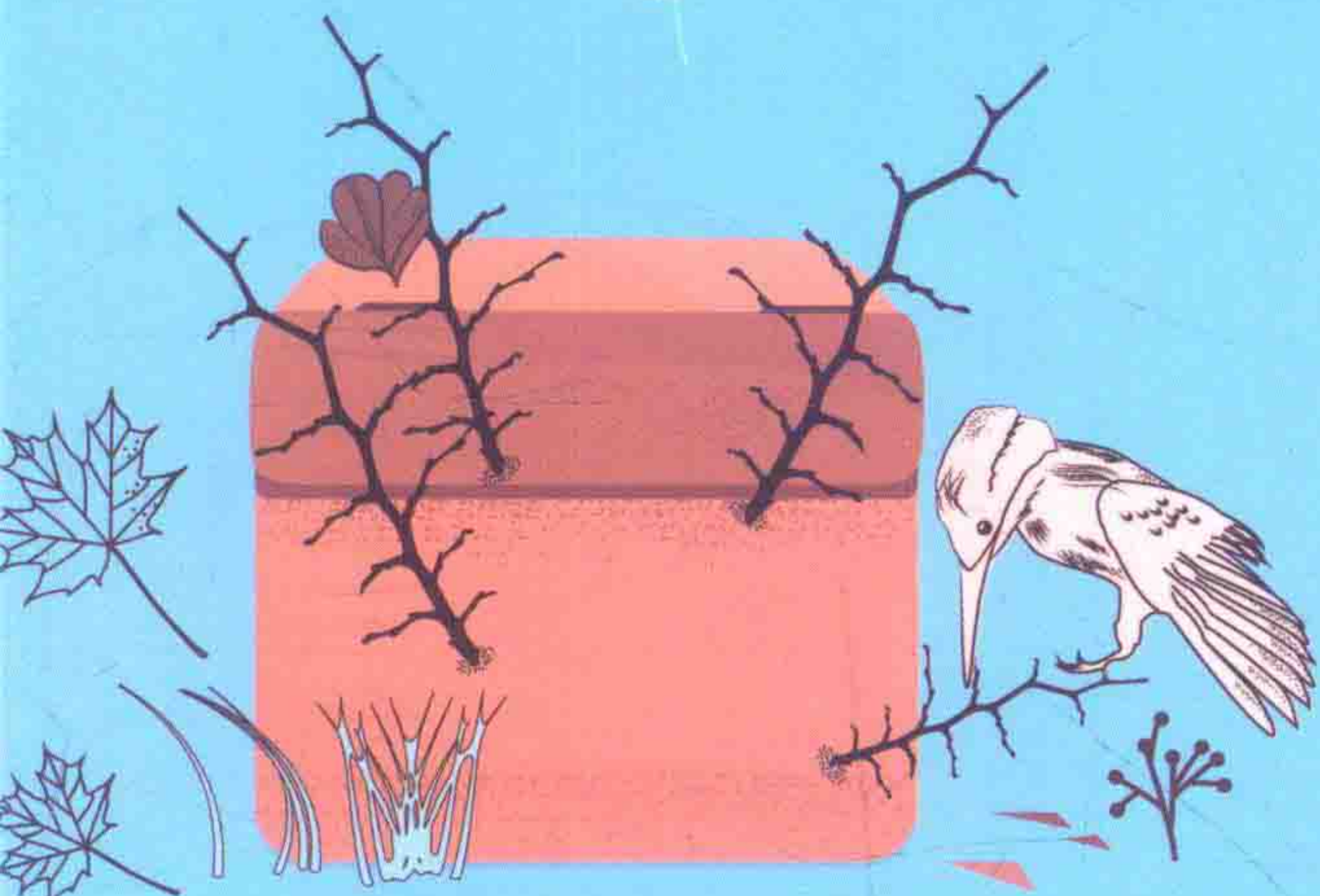




面对生活中的苦难，积极心理学是你强有力的应战武器！



痛苦

不过是一份包装丑陋的礼物

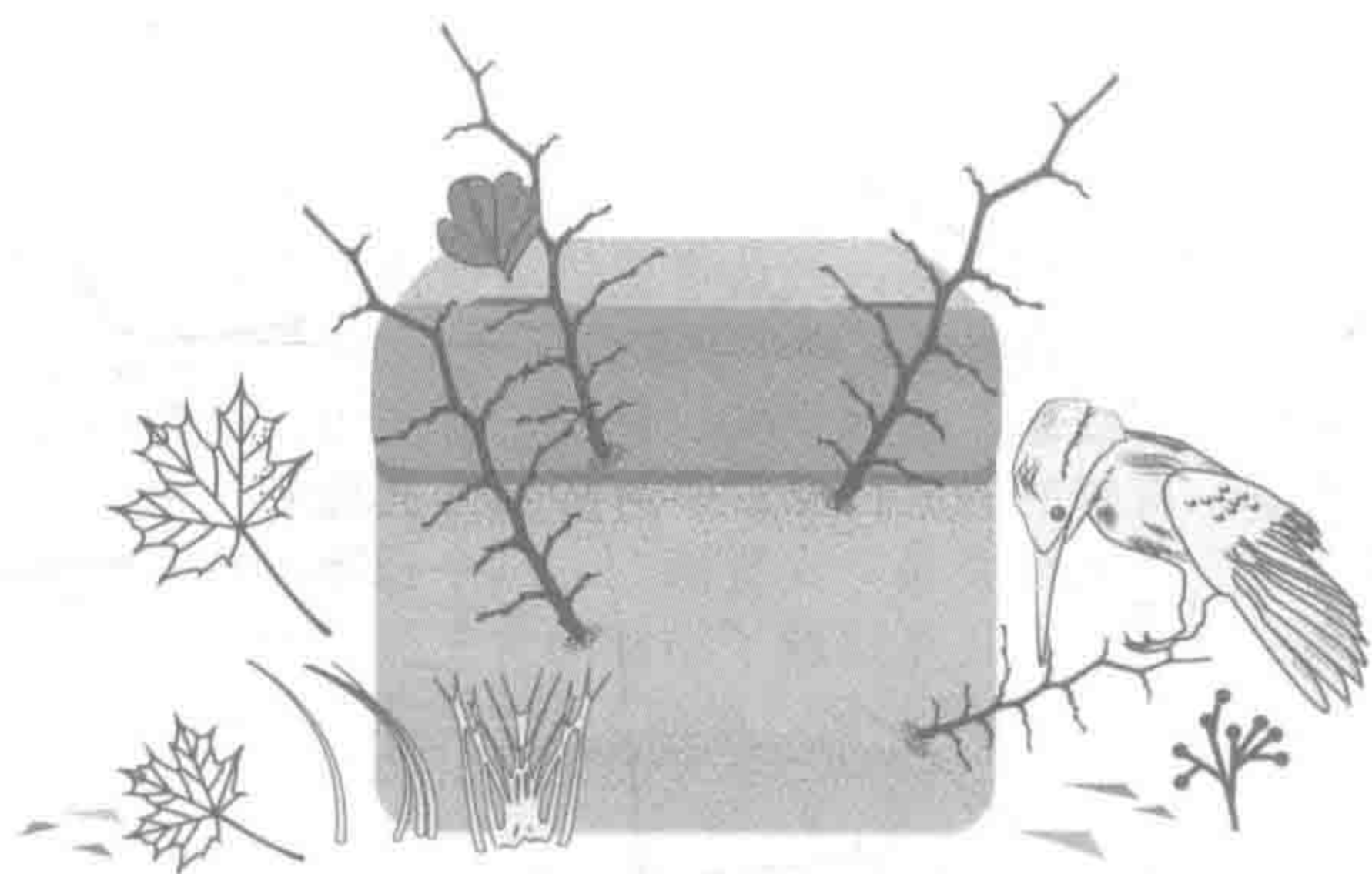


宋晓东◎著

- 有趣** 本书通过一个个有趣的故事引出积极心理学的相关道理，可读性强！
- 有料** 本书讲述的很多方法都有科学的实证依据做支撑，干货内容多！
- 有用** 本书以问题导向进行写作，涵盖生活方方面面，可操作性强！



清华大学出版社



痛苦

不过是一份包装丑陋的礼物

宋晓东◎著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是一本积极心理学的通俗读物。本书以积极心理学的相关研究为理论基础,通过故事或案例讲述如何面对生活中常见的困难和挫折,为读者提供有价值的幸福建议,传授幸福的实用方法,最终帮助读者鼓起战胜苦难的勇气,养成积极、阳光、健康的心态。

本书前四章以心理学的学科框架为线索,按照认知、情绪、意志力、个性心理(优势)的内在逻辑顺序进行写作,以通俗、有趣的语言,系统讲解如何全面提升幸福的能力。本书第五、六、七章分别对“完美主义”“人际关系”“爱情”这三个积极心理学的重要话题进行了重点探讨和深入浅出的分析。本书最后三章讲解了幸福的含义,以及如何将前文提到的一些幸福方法应用到实践当中,从而实现“幸福生活、幸福工作”的最终目标。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

痛苦,不过是一份包装丑陋的礼物/宋晓东著. — 北京:清华大学出版社,2017

ISBN 978-7-302-46706-9

I. ①痛… II. ①宋… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 038674 号

责任编辑:张立红

封面设计:邱晓俐

版式设计:方加青

责任校对:杨 磊

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm

印 张:18 字 数:250 千字

版 次:2017 年 4 月第 1 版

印 次:2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价:55.00 元

产品编号:072959-01



前言

提起“苦难”这个词，你会想起什么？我没有经历过什么太大的苦难，但2009年所经历的那场严重的失眠，应该算是一场苦难。

在整整一年的时间里，我几乎都是在失眠当中度过的。那是我来到上海读研究生的第二年，当时我对自己的现状十分不满意，对未来又感到无比的忧虑。那一年，我过得真是又苦又难。

那个时候，我经常会在心里呐喊：为什么偏偏是我，要遭受失眠的这番折磨？

日本作家加藤谛三在《写给失眠者的心理学》这本书当中提到过这样一个观点：“睡不着的夜晚，是命运在冥冥之中引导你去寻找正确的人生之路。”对于这句话，我十分赞同。

后来我才发现，正是在失眠的指引下，我才开始懂得，做事情的时候，要学会追随自己内心真实的声音。随后，我终于找到了自己一生都想要去从事的事业——成为一名幸福方法的传道者。说得具体点，就是通过上课、写作、咨询等方式帮助更多的人采用更加积极的心态去面对生命中的苦难，帮助更多的人从痛苦的阴影中慢慢走出来，从而活出更加幸福的自己。

2013年，我尝试在学校里开设了一门幸福课。后来，这门课成为

学校最为热门的选修课之一。而我也从给学生上课的过程当中，体会到了深深的幸福感。我想这是当年失眠的经历，所赠予我的一份礼物。而这本书能够成稿，也是当年失眠的经历所赠予我的另外一份礼物。

这本书可以算作是一本积极心理学的通俗读物。积极心理学是最近十几年来在心理学界所兴起的一个全新的研究领域，这是一门采用科学的原则和方法来研究幸福的学科。“积极心理学之父”马丁·塞里格曼教授认为，积极心理学与以往心理学最大的不同是：以往的心理学更多的关注心理疾病和精神疾患，而积极心理学则更加关注人类的优点和美德这些积极的因素，更加关注如何让普通人变得更加幸福。

如果细心阅读，你会发现，本书自始至终都围绕着“幸福”这条主线进行相关探讨。而书中涉及的“乐观主义”“积极情绪”“个人优势”“人际关系”等主题实际上也是积极心理学一直都在关注的热门话题。而整本书的中心思想就是，如何采用积极的心态去面对苦难，从而活出更加幸福的自己。

为了让这本书更加通俗易懂，本书绝大部分的内容都采用了讲故事的方式进行阐述。值得一提的是，书中所提到的很多有关提升幸福感的理念和方法，都是经过我本人或身边人亲身验证过的。只有被证明是确实有效的方法，才会收入书中。入眼的理念和方法如果不具备实践意义，纵使再华丽或再吸引眼球，都会被残酷地抛弃。

本书特色

1. 有趣，可读性强

本书内容主要呈现方式为故事加道理，文风轻松幽默，可读性较强。在生活中的大多数时候，我经常被身边的人评价为是一个有趣而又幽默的人。我在学校所开设的幸福课也一直深受学生欢迎，文章中的很多故事和段子都在学生群体中广泛传播。

2. 有料，干货内容多

文章中讲到的很多道理，都有心理学相关的研究作为支持。例如

“爱笑的女孩儿，运气不会太差”并不是一句简单的心灵鸡汤，我们可以从积极心理学当中找到严谨的实证依据。也就是说，我绝不会胡乱拍脑袋之后，随意提出一个堂而皇之的道理。为了写这本书，我阅读了近100本相关书籍，写了近10万字的读书笔记，反映在书中就是有不少的干货内容。

3. 有用，问题导向

多年的上课、培训以及咨询经验，让我有机会收集到各种各样的心理困惑。因此很多文章都是以这些问题为导向，并结合相关理论做进一步反思之后所写出来的。因此，文章问题导向性很明显，实用性很强。

本书内容及体系结构

第1章 乐观主义

面对挫折和苦难，悲观者会垂头丧气、一蹶不振；乐观者会把它看成一次挑战，进而调动全部的力量去攻坚克难。本章讲述了一些具体、实用的方法，以帮助读者在苦难面前重新鼓起勇气，以更加乐观的视角去看待世界。

第2章 积极情绪

一个感到幸福的人，一定是一个拥有很多积极情绪的人。积极情绪不仅可以促进身体健康，还可以提高一个人的认知水平。本章主要讲解积极情绪的好处，以及如何战胜消极情绪，增加积极情绪，从而让生活更加幸福美好。

第3章 意志力

薄弱的意志力和该死的拖延症，偷走了很多人的幸福。本章主要讲解“提升意志力”“延迟满足自己”的重要性，同时分析为什么在有些时候人们的意志力会显得特别薄弱，并且提供了一系列“战胜拖延”“提升意志力”的有效方法。

第4章 个人优势

马丁·塞里格曼教授曾经提出，“幸福的秘诀就是找出你的优势

并发挥它。”本章内容主要探讨在生活和工作中发挥自己优势的重要性，以及如何通过不同的方式和方法去找到自己的优势，进而将自己的优势打造成个人的核心竞争力。

第5章 完美主义

追求卓越、追求完美本来是件好事情。但是过于追求完美，则会影响工作效率，引发焦虑，让人身心疲惫，甚至是影响亲密关系的建立。本章内容主要探讨苛求完美的危害，以及如何从苛求完美中走出来，从而全方位提高自己的生活质量。

第6章 人际关系

每个人都不是一座孤岛，人际关系是每个人都需要去面对的一个话题。同时，人际关系是能够预测一个人是否幸福的最佳指标之一。我们很难想象一个人性格孤僻却依然能活得很幸福。本章主要讲解如何采用更加积极的心态去面对人际关系中容易碰到的那些令人头疼的问题。

第7章 关于爱情

爱情是人类永恒的话题之一，但是通往美满爱情的路绝不平坦。本章内容主要探讨真爱到底是什么、如何学习珍惜以及如何通过一些实用的方法去经营一份爱情。

第8章 所谓幸福

想要得到短暂的、低层次的幸福很容易，只要拼命地进行感官愉悦就可以了。然而，想要得到持续的、高层次的幸福，则要付出更多的努力。当下很多诸如空虚、迷茫等一系列的心理问题，都是逃避挑战、害怕努力的心态造成的。本章将会系统探讨空虚和迷茫产生的原因，以及如何通过自己持续不断的努力，得到更加持久的幸福。

第9章 幸福生活法

本章内容强调如何将理论运用到实践当中，探讨了很多如何在日常生活当中去提升幸福感的方法，例如，“帮助别人”“记录幸福瞬间”“和陌生人说话”“适度的玩乐”，等等。同时，文章也探讨了

如何面对一些常见的阻碍我们更加幸福的因素，例如，“失眠”“过于沉湎于童年期的不幸遭遇”，等等。

第10章 幸福工作法

本章讲述了如何在工作当中活出更加幸福的自己，包括“如何提升自己的内在实力”“如何采用更加积极的心态去面对职场上的一些挑战”“如何摆脱负面情绪的影响”，等等。读完这一章你也许会发现，心情好了，一切就都好了。

本书由宋晓东组织编写，同时参与编写的还有金宝花、李阳、程斌、胡亚丽、焦帅伟、马新原、能永霞、王雅琼、于健、周洋、谢国瑞、朱珊珊、李亚杰、王小龙、张彦梅、李楠、黄丹华、夏军芳、武浩然、武晓兰、张宇微、毛春艳、张敏敏、吕梦琪。

受作者本身水平和成书时间所限，本书难免存有疏漏和不当之处，敬请指正。



目录

第1章 乐观主义

1.1 苦难，不过是一份包装丑陋的礼物	2
1.1.1 接待神秘代表团	2
1.1.2 J.K.罗琳的故事	3
1.1.3 痛苦的失眠经历	4
1.1.4 苦难，不过是一份包装丑陋的礼物	6
1.2 我一直相信，一切都是最好的安排	6
1.2.1 麦克的故事	7
1.2.2 乔布斯的故事	7
1.2.3 我自己的故事	8
1.2.4 同学小C的故事	9
1.2.5 一切都是最好的安排	10
1.3 爱笑的女孩，运气不会太差	10
1.3.1 一位愁眉苦脸的售票员	11
1.3.2 “林志玲现象”	11
1.3.3 眼角的鱼尾纹能预测你未来的幸福	12
1.3.4 为什么爱笑的女孩运气不会太差	12
1.3.5 别等到快乐之后再微笑	14

1.4 你尽管拼命尝试，上天自会看在眼里	15
1.4.1 研究报告石沉大海	15
1.4.2 出书计划暂时搁浅	16
1.4.3 申报市级项目惨遭淘汰	16
1.4.4 公益讲座之后的惊喜	17
1.4.5 乐观的销售员，业绩会更好	18
1.4.6 多去尝试，成功的机会必然就会增加	19
1.5 你所担心的99%的事情，都是不会发生的	19
1.5.1 一句神奇的话语	20
1.5.2 过度忧虑，有百害而无一益	21
1.5.3 用事实和脑袋中的“自动负性想法”进行辩论	22
1.6 一念天堂，一念地狱	23
1.6.1 秀才进京赶考的故事	24
1.6.2 “情绪ABC理论”	25
1.6.3 一念天堂，一念地狱	26

第2章 积极情绪

2.1 笑多了不仅会怀孕	30
2.1.1 笑多了真的会怀孕吗	30
2.1.2 积极情绪可以促进身体健康	31
2.1.3 积极情绪的神奇魔力	33
2.2 三个步骤，和“忧心忡忡”说再见	34
2.2.1 接纳现实	34
2.2.2 发现“坏事情”的积极意义	36
2.2.3 采取具体的行动去化解焦虑	36
2.3 接受不能改变的，改变可以改变的	38
2.3.1 “上课很无聊，逃课又怕点名”	38
2.3.2 我不再同情那个喜欢抱怨的朋友了	40
2.3.3 接受不能改变的，改变可以改变的	41

2.4	换个环境，换个心情	42
2.4.1	找个可以放松心情地方多待一会儿	42
2.4.2	选择和心态积极的人待在一起	43
2.4.3	听一些能够传达积极情绪的演讲和歌曲	44
2.4.4	少看新闻多读书	45
2.4.5	看一些能够引发积极情绪的电影	45
2.5	带上积极情绪，做一次成功的演讲	46
2.5.1	提前到场，熟悉环境	47
2.5.2	以故事开场	48
2.5.3	努力让自己变得风趣幽默	48
2.5.4	面带微笑去演讲	49
2.5.5	找和听众聊天的感觉	49
2.5.6	把注意力集中在认真倾听的听众身上	50

第3章 意志力

3.1	成大事者，都懂得延迟满足自己	52
3.1.1	棉花糖实验	52
3.1.2	延迟折扣效应	53
3.1.3	遇见未来的自己	54
3.1.4	制作梦想板	55
3.2	总是忍不住去刷朋友圈？试试这三个方法吧	56
3.2.1	“忍不住刷朋友圈”背后的原因	56
3.2.2	三个方法，让你不再对朋友圈上瘾	57
3.3	为什么人们喜欢坐在马桶上玩手机	60
3.3.1	为什么人们会喜欢坐在马桶上玩手机	61
3.3.2	“道德许可效应”在生活当中的运用	62
3.3.3	感觉良好的时候，往往是意志力最薄弱的时候	63
3.4	“十分钟法则”战拖延	64
3.4.1	小明的故事	65
3.4.2	为什么人们会控制不住去拖延呢	65

3.4.3	“十分钟法则”战拖延	66
3.5	感觉累的时候，该如何提高工作效率	68
3.5.1	学会臣服法：人的意志力资源是有极限的	69
3.5.2	番茄工作法：挑战走神，25分钟就足够了	69
3.5.3	换脑工作法：是时候来点新鲜刺激了	71
3.5.4	自我奖励法：“胡萝卜”有时比“大棒”更管用	71
3.5.5	寻找意义法：超越自己的极限	72
3.6	意志力是睡出来的，也是动出来的	73
3.6.1	一个人的意志力是有极限的	73
3.6.2	睡出意志力	74
3.6.3	动出意志力	75

第4章 个人优势

4.1	你有多久没有发挥自己的优势了	80
4.1.1	老妈的心事	80
4.1.2	两段不太幸福的工作经历	82
4.1.3	幸福的秘诀就是找出你的优势并发挥它	83
4.2	霍兰德职业兴趣测试，帮你找到自己的优势	84
4.2.1	现实型的人（R）	85
4.2.2	研究型的人（I）	85
4.2.3	艺术型的人（A）	86
4.2.4	社会型的人（S）	86
4.2.5	企业型的人（E）	87
4.2.6	常规型的人（C）	87
4.3	不做测试，如何找到自己的优势	88
4.3.1	记录幸福瞬间	89
4.3.2	寻找心流体验	90
4.3.3	反省抓狂瞬间	90
4.3.4	了解一下别人眼中的你	91
4.4	那些金光闪闪的缺点	92

4.4.1	先在纸上写下自己的缺点	93
4.4.2	再在纸上写下自己的优点	94
4.4.3	缺点的反面就是优点	95
4.5	你什么都会一点，那得多平庸啊	97
4.5.1	感觉无奈的小A	97
4.5.2	千招会不如一招熟	98
4.5.3	如何打造自己的核心竞争力	99

第5章 完美主义

5.1	完美主义是种病，得治	104
5.1.1	完美主义者的八项人格特质	105
5.1.2	苛求完美所带来的危害	107
5.1.3	如何才能摆脱苛求完美的心态	107
5.2	做事效率太低？那就戒掉完美主义	108
5.2.1	为什么说完美主义是高效工作的大敌	109
5.2.2	完成胜过完美	110
5.2.3	戒掉完美主义，提高做事效率	110
5.3	在友情面前，你的完美敌不过你的脆弱	113
5.3.1	摘下面具，赢得友谊	113
5.3.2	Linda的困惑	114
5.3.3	脸上始终挂着微笑的是小丑	116
5.4	别找了，那种完美的生活根本就不存在	117
5.4.1	那种完美的生活根本就不存在	117
5.4.2	那种完美的爱情根本就不存在	118
5.4.3	那种完美的工作根本就不存在	119
5.4.4	万物皆有裂痕，但那是阳光照进来的地方	121
5.5	做真实的自己就好	122
5.5.1	担心上的课不受学生欢迎	122
5.5.2	担心微信订阅号“掉粉”太快	124
5.5.3	担心另一半不喜欢真实的自己	125

第6章 人际关系

- 6.1 谢谢你，你的鄙视，让我变得更加优秀 128
 - 6.1.1 “一个乡巴佬怎么可能会说英语” 128
 - 6.1.2 “一个二本毕业的学生还能有什么好的出路” 129
 - 6.1.3 总有一天，你会感谢那些曾经鄙视过你的人 130
- 6.2 这个世界上没有“奇葩”，只有“你还不了解他” 131
 - 6.2.1 一个小伙子的故事 132
 - 6.2.2 高中同学小D的故事 133
 - 6.2.3 一位出租车司机的故事 134
 - 6.2.4 这个世界上没有“奇葩”，只有“你还不了解他” 135
- 6.3 想要受人欢迎，那就开启“优势发现模式”吧 135
 - 6.3.1 说着一口流利英语的墨西哥小女孩 136
 - 6.3.2 自带导航功能的朋友 137
 - 6.3.3 如何才能快速发现一个人的优势 138
- 6.4 该如何面对那个经常会否定你的人 139
 - 6.4.1 我有一个朋友，名字叫老A 139
 - 6.4.2 对老A进行的心理分析 140
 - 6.4.3 三个方法，学会和喜欢否定你的那个人和平相处 141
- 6.5 那个你所讨厌的人，其实是你的心灵导师 143
 - 6.5.1 学生W的故事 144
 - 6.5.2 “讨厌别人”的心理分析 145
 - 6.5.3 那个你所讨厌的人，其实是你的心灵导师 146

第7章 关于爱情

- 7.1 在爱别人之前，请先学会爱自己 150
 - 7.1.1 一个不爱自己的人，也没有能力去爱别人 150
 - 7.1.2 一个不爱自己的人，别人也不会认真地对待他 151
 - 7.1.3 一个不爱自己的人，只会失去更多的东西 153
- 7.2 能够促进对方心智成熟的，才是真爱 154

7.2.1	D女士的困惑：为什么老公不思进取	154
7.2.2	D女士问题的症结所在：她真的爱老公吗	155
7.2.3	总结与思考：到底什么是真爱	156
7.3	把每一次争吵，都当作是爱的练习	158
7.3.1	婚前焦虑的小Y	158
7.3.2	争吵需要遵守的十项原则	159
7.4	不懂爱的语言，付出再多也不会让爱情甜蜜	162
7.4.1	爱的五种语言	162
7.4.2	如何发现自己的主要爱语	165
7.5	亲爱的，我们不会天长地久下去	166
7.5.1	好脾气的老公突然提出离婚	166
7.5.2	一个让人感到无比悲伤的故事	167
7.5.3	我们不会天长地久下去	168

第8章 所谓幸福

8.1	努力，才是通向幸福的最近距离	172
8.1.1	得到短暂的幸福很容易，得到持久的幸福很难	172
8.1.2	得到低层次的幸福感很容易，得到高层次的幸福感很难	173
8.1.3	努力，才是通向幸福的最近距离	175
8.2	给生活加点挑战，让精神少点空虚	176
8.2.1	人为什么会感觉空虚	176
8.2.2	空虚的生活，就如同生活在地狱	177
8.2.3	不断挑战自己，才能远离空虚	178
8.3	如果看不清远方，那就做好当下吧	180
8.3.1	只有靠谱儿的目标，才能帮你摆脱迷茫	180
8.3.2	找到人生的目标并不容易	181
8.3.3	看不清远方，但我们却可以选择做好当下	182
8.4	弯路的价值	184
8.4.1	走弯路，可以让我们更好地了解自己	185
8.4.2	走弯路，可以帮忙验证什么才是你的“真爱”	185

8.4.3	走弯路，可以让我们在未来的路上收获更多的惊喜	186
8.4.4	其实，人生本来就没有什么直路可走	187
8.4.5	越是想走捷径，就越是会走更长的弯路	188
8.5	上天欠你的，最终都会还你的	189
8.5.1	“为什么偏偏是我，出生于这样一个不幸福的家庭”	189
8.5.2	上天欠你的，最终都会还的	190
8.5.3	无论如何，都不要放弃自己	191

第9章 幸福生活法

9.1	如果你想幸福一生，那就去帮助别人吧	194
9.1.1	为什么帮助别人可以让自己感到幸福	194
9.1.2	如何帮助别人，才会让自己感到更加幸福	196
9.2	记录幸福瞬间，不再对美好视而不见	198
9.2.1	人很容易对美好事物视而不见	199
9.2.2	一个变幸福的神奇方法——记录幸福瞬间	199
9.2.3	为什么记录幸福瞬间会让人变得更加幸福	200
9.3	尝试和陌生人说话，遇见未知的惊喜	202
9.3.1	为什么不愿和陌生人交流	202
9.3.2	与陌生人交流会带来很多惊喜	204
9.3.3	尝试与陌生人聊聊吧	205
9.4	不要为了显得合群而放弃你的优秀	206
9.4.1	比孤独感更可怕的是精神上的空虚	206
9.4.2	从“战略性亏损”到“战略性孤独”	207
9.4.3	要想变得更优秀，必然要经历一段孤独期	208
9.4.4	不要为了显得合群而放弃你的优秀	208
9.5	不要让沉没成本阻碍你浪子回头	209
9.5.1	不要把青春年华浪费在一粒无法结出果实的种子上	210
9.5.2	四年所学的专业重要，还是几十年的职业生涯重要	211
9.5.3	设置“止损点”，防止“沉没成本谬误”的发生	212
9.6	不要让童年的不幸成为你一生的诅咒	213

9.6.1	那个看似冷漠的人，其实只是害怕再次受到伤害	215
9.6.2	父母无条件的关爱，是安全感的最初来源	215
9.6.3	从不幸福的经历当中发现积极的意义	216
9.6.4	接受不能改变的，改变可以改变的	217
9.7	所谓成熟，有时和年龄没有半毛钱关系	218
9.7.1	成熟，有时候和一个人的经历有很大关系	218
9.7.2	成熟，有时候和一个人读过的书有很大关系	219
9.7.3	除了多经历事、多读书，还要多反思	220
9.8	如何玩乐，才能达到放松身心的效果	222
9.8.1	玩乐，是一种心理状态	222
9.8.2	玩乐，需要抛开功利之心	223
9.8.3	玩乐，需要选择适合自己的类型	224
9.9	每次失眠，都是自我救赎的绝佳机会	226
9.9.1	不要逃避，利用失眠的时机去深度觉察自己	227
9.9.2	借鉴经验，失眠的时候学会利用多种方式去寻找答案	228
9.9.3	空想无益，失眠时最好能用行动去化解焦虑	229

第10章 幸福工作法

10.1	那些外在的东西，永远无法带给你真正的自信	232
10.1.1	你所拥有的荣誉，无法带给你真正的自信	232
10.1.2	你所拥有的学历，无法带给你真正的自信	233
10.1.3	你所拥有的头衔，无法带给你真正的自信	234
10.2	关键时刻，你得站出来	235
10.2.1	关键时刻，Terry站了出来	236
10.2.2	关键时刻，我逼自己站了出来	238
10.2.3	机会再次来临	239
10.3	与其讨好别人，不如增强自身的实力	240
10.3.1	别在本该长知识的年纪，花太多精力去钻研人际关系	241
10.3.2	要想打入更高层次的人脉圈，最好的方式就是苦练内功	242
10.3.3	“与其临渊羡鱼，不如退而结网”	243