

与其努力合群
不如野蛮生长
换一种活法，免于恐惧
敢于遗世独立

岳晓东 著名心理学家
畅销书作家

继《登天的感觉》后
倾力力作

活出自己的 人生

通向心灵旺盛的十堂课

岳晓东 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

与其努力合群
不如野蛮生长
换一种活法，免于恐惧，
敢于遗世独立。

活出自己的人生
通向心灵旺盛的十堂课

岳晓东 著

图书在版编目(CIP)数据

活出自己的人生 / 岳晓东著. — 北京: 中国法制出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5093-7677-5

I. ①活… II. ①岳… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 170006 号

策划 / 统筹: 李佳

责任编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

装帧设计: 古润文化

活出自己的人生

HUO CHU ZIJI DE RENSHENG

著者: 岳晓东

经销: 新华书店

印刷: 三河市紫恒印装有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 32 开 印张: 8.5 字数: 200 千

版次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7677-5

定价: 39.80 元

社址: 北京西单横二条 2 号 (100031)

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926

面对各种不利，
我们如何变得幸福？

内心的平静和幸福
究竟源自何处

序言

幸福源自心灵旺盛

有些挫败在所难免。

1997年，那时香港的楼市非常热，一有楼出来，就会有成堆的人去排队，排到号还需要抽奖，抽中才能买。我当时非常看好香港的经济的发展，再加上工作几年后有了一些积蓄，便抱着非常乐观的心态做了一项投资决定：加入这股楼市大潮，买房！但那时的我并不知道，这个决定将会把我带入一种艰难的处境当中。

之后，我比较幸运地在抽奖环节中被抽中，有了买房的资格。同年10月份，我在香港一个比较偏远的名叫“元朗”的地带，购入了一套面积约为80平方米的房子。这套房子在当时的售价为396万港币，我以首付120万港币，贷款276万港币的形式负担这笔费用。买到房子之后，我感到一种由衷的喜悦，因为我乐观地估计房价将会不断地上涨，很有可能在2年内就涨到500万港币、600万港币，甚至更高的价位。

但万万没想到，在房子购入之后不久，亚洲金融风暴就来临了。我原以为它只会波及股市，但很快，香港的楼市也不争气地垮了，房价暴跌。在这种大环境下，我的房子由近400万一路狂

跌，最后一直跌到 200 万左右。面对这样的状况，我当时脑子很蒙，很困惑，为什么一夜之间，我的钱就没有了。但困惑归困惑，眼前的烂摊子还得收拾。当时我面临着一个抉择：是把房子卖掉，还是继续保留。如果卖掉的话，全部算下来，前前后后可能会损失 250 万；如果不卖的话，这套房子作为负资产，谁也不知道它什么时候会反弹。

我征求了很多人的意见，也做过很多考量，最后对当时的局面得出了两个比较清醒、客观的判断：首先，元朗的地理位置太偏，所以房子的反弹空间十分有限，而且，即便有一天，香港的楼市开始反弹，元朗也将会在其他更核心、更重要的地区反弹之后才反弹；其次，元朗空地非常多，不断盖新楼的过程中，新楼的出现会对旧楼构成巨大的冲击。这种清醒的认识对我做出最后的决断具有决定性的意义，但在当时也让我感受到巨大的痛苦，因为我意识到，无论怎样我都是在赔钱，几乎没有任何回旋的余地。

最终，在 2000 年的时候，我以 193 万港币的价格出手了房子，售楼损失 203 万港币，供款损失 50 万港币，再加上手续费，共计损失约在 260 万。也就是说，售楼之后，我非但没有任何结余，反而还欠银行 70 万，因而必须接着贷款还债。

那一段时间，我不仅在经济上拮据，在心理上，更是承受着难以言说的痛苦和煎熬。2000年前后的香港处在一个自杀的高峰期，而在这之中，一多半都是因为财务问题，当时甚至还出现了一道奇怪的景色，叫“排队跳楼”。我虽然痛苦失意，但自杀在我看来是绝对不可取的。死亡，犹如当头一棒，让我瞬间清醒。在钱上，我虽然输了，但是在心理上，我不能再输。于是我开始振作起来，想方设法地让自己保持一个平和、积极的心态，努力开阔视野，不钻牛角尖。在香港，伤心的人不只我一个，赔钱的人也不只我一个，在危机当中更应该仰望生机，在危难时候方显出英雄本色，我要笑到最后，笑得最好，我一定要扛过这个危机。

经济上，我决定开源节流，想各种办法拓展财源，创造挣钱的机会。那时候，我写了很多书，也经常到社会上讲课。开源的同时，减少不必要的开销。心态上，我努力调整，坚信自己一定能挺过去。不在乎楼价的波动，只在乎自己过得开心；不在乎自己赔了多少钱，而是在乎自己少赔了多少钱。事实上，在我将房子出手之后，房价依旧狂跌，后来跌至120万港币，比我出售的价格还要低70万港币，我将它看作是我少损失的部分。那时，我经常背诵李白的一个对联：“天生我材必有用，千金散尽还复来。”它让我觉得只要不放弃希望，就能渡过一切难关。

在这样的努力下，一年半后，我终于还清了全部欠款，走出了经济的严冬，迎来了心里的春天。经历了这么多，我的思想和心理也都更加成熟，不再那么脆弱。“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”人生无常，更需要我们用一种平和、积极的心态去面对一切，去体会其中的乐趣。

快乐源自心灵旺盛

人生在世，什么事情最重要？是快乐。

那么，快乐是什么？快乐是发自内心的一种美好的感觉。

陆幼青的生命奇迹告诉我们，就是面对死亡，人们依然可以寻求快乐，索取快乐。这便是苦中作乐的工夫，也是本书探讨的主题。

那么，什么是快乐的核心？人又怎样可以在苦中作乐呢？

就心理学而言，快乐源自主观幸福感 (subjective well-being)，它泛指一个人愉悦的情绪反应及整体的生活满足感。换言之，主观幸福感旨在培养个人体验快乐、欢欣、知足、自豪、欣喜、感激等愉悦情绪的能力。虽然这些情感体验大多是人们与生俱来的生理反应，但通过训练，人们可以强化对这些情感体验的强度和持久度。

由此，快乐不完全在于拥有，因为拥有并不能使人完全快乐。

例如，拥有财富的人必然要面对财富带来的烦恼，而拥有娇妻俊夫的人必然要与嫉妒为伴。快乐也不完全在于获得成功，因为成功总是动态的，而不是静态的。

在这层意义上讲，陆幼青是快乐的，因为无论死亡怎样恐惧，他的内心是平静的，他的情绪是愉悦的。这是他留给后人最重要的生命留言。

人生在世，再没有比活得快乐更重要的了！

国际心理学界兴起了一个新的思潮——积极心理学（positive psychology）。积极心理学主张心理学不仅仅要对损伤、缺陷和伤害进行研究，也应该对力量和优秀品质进行研究；治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补，也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘；心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，也是关于工作、教育、爱、成长和快乐的科学。

本书，将与您一同思索：人将如何在各种不利条件下变得开心起来？

我的心灵旺盛公式

人要活得快乐，就需要心灵旺盛。那么，什么是心灵旺盛的真谛？

我曾经提出一个心灵旺盛的公式：

$$F = (O + A) \times S$$

其中： F= 心灵旺盛 (Flourishing)

O= 乐观人格 (Optimism)

A= 认知调整 (Adjustment)

S= 主观幸福感 (Subjective well-being)

我的心灵旺盛公式说明，心灵旺盛 (F) 需要有以乐观的人格 (O) 为基础，同时需要高超的认知调整能力 (A)，而两者之和又与主观幸福感相互强化，通过这样不断累积，其良性循环便构成了一个人的心灵旺盛。

我的心灵旺盛公式还说明，快乐是一个不断修炼提高的过程，而且它是动态的，而非静态的。由此，人要不断完善自己的乐观人格和认知调整才能维护其心灵旺盛，犹如人要不断锻炼身体才能维护其健康一样。更重要的是，人之心灵旺盛的修炼，是不进则退的，其结果不是段位式的（如在围棋段位中，一旦晋位就是终身的），而是甲 A 式的（如在篮球联赛中，今年的晋级只是一年性的，而非永久性的），一年算一年。

总之，快乐源自人的心灵旺盛，而心灵旺盛又确保了人的快乐。

本书，将与您一同寻找：人可永葆心灵旺盛的途径。

心灵旺盛需要培养乐观人格

乐观人格 (optimism)，是心灵旺盛的一大支柱。

就心理学而言，乐观泛指一个人对周围人与事物的正面、积极的认知取向。而乐观人格是一个人稳定的积极的认知取向。由此，怎样看待幸福与健康比其本身更重要。

心理学研究表明，乐观既是一种动机状态，也是一种性格品质。它包括了开朗、自信、坚毅、合群等人格特征，也善于运用升华、幽默、利他行为等成熟的精神防御机制。所以，人要维持个人的心灵旺盛，就需要培养乐观向上的人格特质，使自己无论处在任何恶劣的环境下，都能保持自己内心的一片春意。

美国著名心理学家、积极心理学的倡导者马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 指出：“乐观不但是迷人的性格特征，还有更神奇的功能，它能使人对生活中的许多困难产生心理免疫力。”他的研究表明，乐观的孩子不易患忧郁症，他们也更容易成功，身体也比悲观的孩子更健康。塞利格曼还认为，乐观与悲观的最大区别就是对有利和不利事件原因的解释。

这，便是积极心态的力量，也是陆幼青的生命奇迹之所在！

塞利格曼曾专门写了《习得的乐观》(*Learned Optimism*)一书。他在书中强调,乐观不仅是一种人格特质,也是一种社会技巧,它可以通过不断地练习与对成功的体验而掌握。他呼吁每个人都都要学习乐观,学会乐观。

美国心理学家福代斯(Fordyce)邀请200多名大学生做过一个提高幸福感的实验研究,结果表明培训幸福意识的确可以提高个人的幸福感和生活满意度。笔者多年的心理咨询经历也表明,强化人的愉悦情绪体验可大大提高其对生活压力的心理承受能力。下表展示了主观幸福感的主要组成及其对应的情绪体验。

愉悦情绪与不愉悦情绪对比

愉悦情绪	不愉悦情绪
快乐 (joy)	内疚与耻辱 (guilt & shame)
欢欣 (elation)	悲伤 (sadness)
知足 (contentment)	焦虑与担心 (anxiety & worry)
自豪 (pride)	气愤 (anger)
深情 (affection)	应激 (stress)
幸福 (happiness)	抑郁 (depression)
欣喜 (ecstasy)	嫉妒 (envy)

编自 Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999), *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 267-302

乐观主义者一般认为，有利的、令人愉快的事情总是永久的、普遍的，他们能够促使好事发生，而一旦不利事件发生，他们也能视为是暂时的。悲观主义者则认为，好事总是暂时的，坏事才是永远的。由此，他们在解释坏事发生的原因时，不是责怪自己，就是诿过别人。此外，从情商的角度来看，乐观指个人面对挑战或挫折时，不会满腹焦虑、抱持失败主义或意志消沉，这种人在人生的旅途上较少出现沮丧、焦虑或情感不适应等问题。由此，对于豁达的人来说，生活的起落是人生的教科书，事业的起落不过是其中的作业与考试。久而久之，人就会练就一颗非同寻常的平常心，可以不因事业沉浮而自暴自弃，不因生活颠簸就怨天尤人，并学会以一颗静心来面对世间的得失进退，以一份激情来化解人生的悲欢离合。

本书，将通过大量的事例说明：乐观人格对人的心灵旺盛是多么的重要！

心灵旺盛需要磨炼认知调整

认知调整能力（cognitive adjustment），是确保心灵旺盛的另一重要支柱。

就心理学而言，认知调整泛指个人面对生活逆境与困境之正

面归因、积极化解的能力，以及愉悦个人生活体验的能力。美国著名应激心理学家拉泽鲁斯(Lazarus)主张：人的应激成效不取决于应激的大小，而取决于对应激的评估。心理咨询界也有一句类似的行话：心理咨询不能改变来访者面临的现实，却能改变来访者对现实的看法。所以面对应激状况，如何提高当事人的应对能力是极其重要的。

对此，著名作家托尔斯泰也有一句名言：一个人对不幸的体验取决于其对待不幸的态度。

心理学的研究显示，认知调整能力高的人不仅身体健康，而且婚姻生活较为幸福，事业上也较易获得成功。美国得克萨斯大学心理学教授史耐德(Snyder)的“希望”研究发现：对生活充满希望的人较常人更能激励自我，更能寻求各种方法实现目标，并在遭遇困境时更能自我安慰，知道变通。美国著名心理学家班杜拉(A. Bandura)也曾指出：“一个人的能力深受其自信程度的影响。能力并不是固定产生的，能发挥到何种程度有极大的弹性。能力感强的人跌倒了能很快爬起来，遇事总是着眼于如何处理而不是一味担忧。”

美国心理学家弗莱德逊(Fredrickson)经过多年的研究提出情感的“拓展—建构”理论(broaden-and-build theory)，它强调乐观情绪不

仅可以拓展个人的思维与行动能力，也会强化个人在智力、体能、社交和心理等方面的活动资源。这包括智力资源（如提高问题解决能力、掌握新信息等）、体能资源（如提高协调能力、提高体质和心血管健康等）、社会资源（如加强社会联系、建立新关系等）和心理资源（如提高抗压与乐观态度、提高自我确认与生活目标等）。她的研究也表明，经常体验愉悦情绪的人会形成自我成长的“上升螺旋”（upward spiral）。她曾指出：“感觉好远远不等于没有威胁，它可以使人们变得更好，更具有乐观精神，更与他人合得来。”她还建议人们通过发现应激中有意义的事情来提高个人的愉悦情绪体验。此外，幸福感训练还可降低对诸如内疚、耻辱、悲伤、气氛、嫉妒等不悦情绪体验的感受强度，由此减少生活的应激状况。

大量的心理学研究也表明，主观幸福感高的人会在各种不利的应激状况下，多体验愉悦情绪而少体验不悦情绪。由此，主观幸福感高的人会对困境充满乐观期盼，而避免悲观期望。如美国康奈尔大学心理学家伊森（Alice Isen）等人的研究表明，体验正面情绪的人思考问题时会更活跃。

本书，将与您分享：笔者本人如何在生活的磨炼中不断提高自我的认知调整能力的经验。