

阳光下的 成长 5

——高职学生心理健康读本

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社

阳光下的 成长 5

——高职学生心理健康读本

YANGGUANGXIA DE CHENGZHANG
— GAOZHI XUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN 5

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社·北京

内容简介

本套书是按照高职学生的身心发展特点而设计，全套丛书共分5册，涉及高职学生心理健康的诸多方面内容，涵盖了高职学生成长过程中遇到的各类问题。本套书从读者角度出发，在编写时去掉了传统教材中大量的理论阐述，将一个个晦涩难懂的理论用案例分析或者心灵故事的形式讲解出来。除此之外，本套书还加入了互动讨论、心理游戏、知识链接、心理实验、心理测验、课后练习、影片推荐、拓展阅读等模块的内容。帮助大学生了解自己的健康状况，建立科学的健康观念，掌握有效提升自身心理健康水平的方法和技能。

图书在版编目（CIP）数据

高职学生心理健康读本：全5册 / 郭昱辰，黄文革主编.——
北京：高等教育出版社，2015.9

（阳光下的成长）

ISBN 978-7-04-043479-8

I. ①高… II. ①郭… ②黄… III. ①心理健康—健康教育—
高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 171817 号

策划编辑 曹京华	责任编辑 马小晴	封面设计 李小璐	版式设计 范晓红
插图绘制 杜晓丹	责任校对 王 雨	责任印制 毛斯璐	

出版发行 高等教育出版社	咨询电话 400-810-0598
社 址 北京市西城区德外大街4号	网 址 http://www.hep.edu.cn
邮政编码 100120	http://www.hep.com.cn
印 刷 北京中科印刷有限公司	网上订购 http://www.landaco.com
开 本 787mm×1092mm 1/16	http://www.landaco.com.cn
本册印张 3.25	版 次 2015 年9月第 1 版
本册字数 70千字	印 次 2015 年9月第 1 次印刷
购书热线 010-58581118	总 定 价 39.80元（全5册）

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43479-004

目录(第五册)

第十三章 学点幸福心理学	235
第一节 你觉得幸福吗?	235
第二节 如何获得幸福感	240
【影片推荐】《幸福终点站》	248
【拓展阅读】《幸福的方法》	249
第十四章 学会团队合作	250
第一节 什么是团队合作?	250
第二节 如何打造一支优秀的团队	255
第三节 DISC 团队建设	259
【影片推荐】《孤独二兄弟》	264
【拓展阅读】《给你一个团队,你能怎么管?》	265
第十五章 特殊群体知多少	266
第一节 网络成瘾	266
第二节 残障学生	271
第三节 单亲家庭	274
【影片推荐】《社交网络》	276
【拓展阅读】《E 海逃生:网络成瘾及其克除》	277
参考文献	278

第十三章

学点幸福心理学

【互动讨论】

1. 你觉得什么样的人最幸福？
2. 没有钱一定会不快乐吗？
3. 快乐和幸福有什么区别？

第一节 你觉得幸福吗？

一、幸福的含义

有人说“幸福=快乐+意义+专注”。

(一) 快乐

1. 快乐的生理基础(图 13-1)

多巴胺(DA):费希尔发现当看到自己的恋人时,大脑中的奖赏中枢和快感中枢闪闪发亮,这个部位正是多巴胺密集的地方。多巴胺会产生强烈的能量,让人兴奋,精力旺盛,所以恋爱时可以增加多巴胺的分泌。

内啡肽:《脑内革命》的作者春山茂熊指出内啡肽,是一种多肽,具有镇痛、愉悦等功能。使用右脑可以增加内啡肽的分泌,比如做与艺术有关的活动,听音乐,绘画等,另外可以多吃豆制品和奶制品。

2. 快乐的短暂性

有时快乐伴随着内疚感,是饮鸩止渴(如贪食、淫乱,赌博、吸毒、酗酒等)这些刺激可以使体内分泌多巴胺和内啡肽,于是产生快乐的感觉,但是当刺激物消失之后,快乐的感觉也很快就会消失。如吸烟和吸毒都可以增加多巴胺的分泌,使上瘾者感到开心及兴奋。辣味会在舌头上制造痛苦的感觉,为了平衡这种痛苦,人体会分泌内啡肽,消除舌上痛苦的同时,在人体内制造了类似于快乐的感觉,而我们认为这种感觉误认为来自辣味本身,所以,很多人喜欢辣味食物。



图 13-1

(二) 意义

意义就是指在整个生命过程中,你知道方向,你有你的理想,你知道所有的步骤都是在

向那个方向前进,这时你的内啡肽会持续不断地有所分泌。

真正幸福是指一个人生命的整个状态,即使有经历痛苦的时刻,但他明白这些痛苦的真实意义,他知道这些痛苦过后,依然指向幸福。甚至可以说,这些痛苦也是幸福的一部分,他在总体上仍然是幸福的。比如白求恩,虽然在中国条件很艰苦,但他仍然可以感觉到幸福。

(三) 专注

哈佛大学研究人员 Matt 测量人们的“快乐满足程度”与个人状态以及行为因果之间的关系,得出的结论是——人们的快乐满足程度:(1) 不由种族地域性别而决定;(2) 不由收入存款住房状况和物质水平而决定;(3) 不由身高体重健康和外貌决定;(4) 不由婚姻爱情状况决定。那么,决定我们快乐和幸福的是什么? 这项参与人数超过 1.5 万人、即时跟踪报告超过 65 万份、参与者跨越 86 种不同类别的职业、遍布 80 个国家的调查结果,给出了一个出乎意料但却意味深长的答案:决定你的快乐程度的,是一个专注的大脑和你临在的状态。

当大脑用一段时间(15 分钟以上)专注在某一件事,快乐和满足程度就会提高;当大脑处于“思绪漫游状态”一段时间(15 分钟以上),快乐满足程度通常会降低。

当你专心玩或者专心享受美食的时候,是不是暂时了忘记世界上的很多苦难,这个时候你就是最幸福和最快乐的,只要保持专注,你的幸福和快乐就会永恒和长久,不论你是专注工作,还是专注某个自己的爱好甚或是恋人,都可能获得持久的幸福和快乐,要区分一下的是,并不是结果给你带来的幸福和快乐,而是在专注的过程中你就已经开始享受幸福和快乐。

【知识链接】

心 流

心流指当你全身心地投入到一件事情当中的时候,时间仿佛停止了,你感觉不到其他的事情。心理学家米哈里·希斯赞特米哈伊(Mihaly Csikszentmihalyi)将心流(Flow)定义为一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉;心流产生时同时会有高度的兴奋及充实感。他认为,使心流发生的活动有以下特征:

1. 我们倾向去从事的活动。
2. 我们会专注一致的活动。
3. 有清楚目标的活动。
4. 有立即回馈的活动。
5. 我们对这项活动有主控感。
6. 在从事活动时我们的忧虑感消失。
7. 主观的时间感改变。例如,可以从事很长时间的的工作而不感觉时间的消逝。
8. 不断克服的障碍,我们对于所从事的活动是力所能及的,且具有一定挑战的,我们可以通过不断地练习来增加完成障碍的能力。

以上项目不必同时全部存在才能使心流产生。但米哈里齐克森也提出一些方式使得一群人可以在一起工作使得每个个体都能达到心流的状态。这种工作群体的特征包括:

1. 创意的空间排列。
2. 游戏场的设计。
3. 平行而有组织的聚焦。

4. 目标群组聚焦。
5. 现存某项工作的改善(原型化)。
6. 以视觉化增进效能。
7. 参与者的差别是随机的。

二、幸福与金钱

(一) 有钱一定幸福么?

当今世界经济高度发展,而人们的幸福感却没有随之增长,反而人们得抑郁症的越来越多,很多人一直拼命地赚钱,就是为了获得幸福,然而真正拥有很多钱的时候,却发现自己并不幸福。按理来说我们今天的物质生活水平比过去的 50 年增长了很多,可是人们为什么反而不幸福了呢?

其中一个原因是我们的相对位置,我们的幸福感并不是完全随着个人的物质水平提高而提高,而是会受到相对位置的影响,有人做过一个实验,发现人们宁可自己赚的少一点,但只要比别人多一点就好了。

(二) 多少钱可以让你快乐?

当人们的收入已经能够支付日常的必需品时,金钱并不能增加快乐。在过去 30 多年来的一项研究人员称为“主观幸福感”的研究中,得到了一些结论。他们发现一定数量的钱可以让人感到快乐,但当基本需要已经满足后,幸福感并不会随着收入的增加而成比例增加。在过去的十几年,像美国、日本的经济增长有了飞速的发展,但是幸福感却只有很小的增加。对中彩票者和福布斯前 100 位的富豪进行调查,发现他们也并不比普通人快乐。

以人类行动理论荣获 2002 年诺贝尔经济学奖的丹尼尔·卡尼曼(Daniel Kahneman)曾说过:“经济能力与幸福之间有着密切的联系。”但他也同时表示,人对幸福的感知度并不会随着经济能力的提高而等比例地得到提升。卡尼曼将家庭收入不同的群组进行比较,做了一项实验。结果显示:在超过一定的收入之后,收入再增加,个人能够感受到的幸福程度并没有什么差别(图 13-2)。

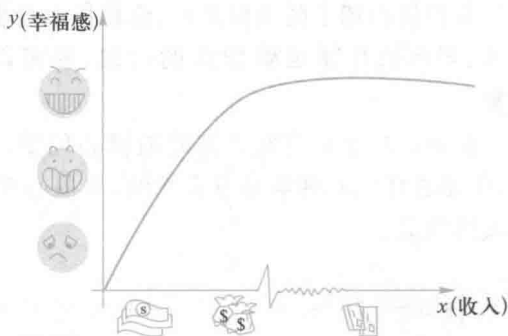


图 13-2 金钱与幸福曲线

(三) 金钱带来的快乐能持续多久?

【案例再现】

中彩票能快乐多久?

美国著名心理学家赛利格曼讲述了一个故事。罗斯是一个芝加哥郊区的中年妇女。她离婚多年了,为了让自己的生活更有希望,她每个星期都花五美元购买当地的一种彩票。由于她平时总是处于情绪低落中,所以要服用一种抗抑郁的药物保持心情安宁。这

种坏情绪是从中学时代开始的,二十多年来一直持续着,只不过三年前她丈夫有外遇抛弃她之后更严重一些。然而奇迹发生了。罗斯赢得了她所在州的彩票大奖,整整二千二百万美元。她激动得差点晕过去。她辞去了洗衣工的工作,购买了有18个房间的别墅,把两个孩子都送进了最好的私立学校。但令人惊奇的是她的幸福心情不到一年就开始恶化了,到了年底,她的抑郁情绪重新出现了,她像以往一样闷闷不乐……

从上面的案例我们可以得出,人们对金钱带来的快乐有一种很强的适应能力,这种快乐的感觉持续得并不长久。美国西北大学社会心理学家菲利普·布里克曼提出,同样厄运开始会让你不快乐,不过也是可以适应的。戴维·梅尔斯:“这得感谢我们对名利的适应能力,它使昨天的奢侈品很快变成今天的必需品和明天的废弃物。”

三、为什么要学幸福学

(一) 人们在追求幸福

人人都希望自己幸福,不幸福的人希望自己变得幸福,已经幸福的人希望自己更幸福。甚至有人说“人活着的全部意义就是追求幸福”,因为没有人会回避幸福,人天生的本能就是追求幸福,回避痛苦。很多人学习就是为了找个好工作,找个好工作就是为了赚钱,赚更多的钱就是为了让自己的更幸福,所以人人都在追求幸福。

(二) 人们都希望健康

人们都希望自己是健康的,健康的定义不仅仅是没有疾病的状态,而是生理、心理、社会适应臻于圆满的状态,是对更高的幸福的追求,换句话说没有疾病不代表你就是健康的。

从积极心理学的角度来看,你之所以会生病,是因为你还不够健康,所以疾病才会乘虚而入,当你的身体足够健康的时候,就可以抵挡外界的疾病,即使生病了,也可以很快康复。

积极心理学对应着过去的消极心理学,以往的心理学被叫做消极心理学,关注问题本身,但是这样的心理学是不完整的,幸福心理学就是建立在积极心理学的背景之上,它更关注人的潜能。

【心理测验】

你觉得自己幸福吗?

以下问卷涉及您近期对生活的感受与看法,无好坏之分,根据自己的现实情况和切身体验回答,并请您仔细阅读每道题目,在相应的答案代码上打√即可。

* 1. 你的总体感觉怎样(在过去的一个月里)?

好极了 精神很好 精神不错 精神时好时坏 精神不好 精神很不好
1 2 3 4 5 6

2. 你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼(在过去的一个月里)?

极端烦恼 相当烦恼 有些烦恼 很少烦恼 一点也不烦恼
1 2 3 4 5

*3. 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉(在过去的一个月里)?

绝对的	大部分是的	一般来说是的	控制得不太好	有些混乱	非常混乱
1	2	3	4	5	6

4. 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去做(在过去的一月里)?

极端怀疑	非常怀疑	相当怀疑	有些怀疑	略微怀疑	一点也不怀疑
1	2	3	4	5	6

5. 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力(在过去的一个月里)?

相当多	不少	有些	不多	没有
1	2	3	4	5

*6. 你的生活是否幸福、满足或愉快(在过去的一个月里)?

非常幸福	相当幸福	满足	略有些不满足	非常不满足
1	2	3	4	5

*7. 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智,或对行为、谈话、思维或记忆失去控制(在过去的一个月里)?

一点也没有	只有一点点	不严重	有些严重	非常严重
1	2	3	4	5

8. 你是否感到焦虑、担心或不安(在过去的一个月里)?

极端严重	非常严重	相当严重	有些	很少	无
1	2	3	4	5	6

*9. 你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛(在过去的一个月里)?

天天如此	几乎天天	相当频繁	不多	很少	无
1	2	3	4	5	6

10. 你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼(在过去一个月里)?

所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

*11. 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情(在过去的一个月里)?

所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

12. 你是否感到沮丧和忧郁(在过去的一个月里)?

所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

*13. 你是否情绪稳定并能把握住自己(在过去的一个月里)?

所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

14. 你是否感到疲劳、过累、无力或精疲力竭(在过去的一个月里)?

所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
1	2	3	4	5	6

* 15. 你对自己健康关心或担忧的程度如何(在过去的一个月里)?

不关心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常关心

* 16. 你感到放松或紧张的程度如何(在过去的一个月里)?

松弛 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 紧张

17. 你感觉自己的精力、精神和活力如何(在过去的一个月里)?

无精打采 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 精力充沛

18. 你忧郁或快乐的程度如何(在过去的一个月里)?

非常忧郁 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常快乐

总体幸福感量表[General Well-being Schedule (Fazio, 1977)]是为美国国立卫生统计中心制定的一种定式型调查工具,用来评价受试对幸福的陈述。本量表共有 33 项,1996 年国内段建华对该量表进行修订。

记分:按选项 0~10 累积相加,其中带*的选项为反向题。

全国常模得分男性为 75 分,女性为 71 分,得分越高,主观幸福感越强烈。

第二节 如何获得幸福感

一、保持乐观的心态

犹太人说,这世界卖豆子的人应该是最快乐的,因为他们永远不必担心豆子卖不出去。假如他们的豆子卖不完,可以拿回去磨成豆浆,再拿出来卖;如果豆浆卖不完,可以制成豆腐;豆腐卖不成,变硬了,就当豆腐干来卖;豆腐干再卖不出去的话,就让它发酵,变成腐乳。

【心理测验】

乐观性测试

对于每个问题,请根据读题后的第一感觉尽快选择,不要花太多的时间思考。

1. 如果半夜里听到有人敲门,你会以为那是坏消息,或有麻烦发生了吗?
2. 你随身带着安全别针或一条绳子,以防万一衣服或别的东西裂开了吗?
3. 你跟人打过赌吗?
4. 你曾梦想过赢了彩券或继承一大笔遗产吗?
5. 出门的时候,你经常带着一把伞吗?

6. 你把收入的大部分用来买保险吗?
7. 度假时,你曾经没预订旅馆就出门了吗?
8. 你觉得大部分的人都很诚实吗?
9. 度假时,把家门钥匙托朋友或邻居保管,你会将贵重物品事先锁起来吗?
10. 对于新的计划,你总是非常热衷吗?
11. 当朋友表示一定奉还时,你会答应借钱给他吗?
12. 大家计划去野餐或烤肉时,如果下雨,你仍会照原定计划准备吗?
13. 在一般情况下,你信任别人吗?
14. 如果有重要的约会,你会提早出门,以防塞车、抛锚或别的状况发生吗?
15. 如果医生叫你做一次身体检查,你会怀疑自己可能有病吗?
16. 每天早晨起床时,你会期待又是美好一天的开始吗?
17. 收到意外的来函或包裹时,你会特别开心吗?
18. 你会随心所欲地花钱,等花完以后再发愁吗?
19. 上飞机前,你会买旅行保险吗?
20. 你对未来的12个月充满希望吗?

计分方法:

1. 记1分的题目

3、4、7、8、10、11、13、16、17、18、20

2. 不记1分的题目

1、2、5、6、9、12、14、15、19

解释:

如果你的分数是0~7分,你是个标准的悲观者,看人生总是看到不好的那一面。身为悲观者,唯一的好处是,由于你从来不往好处想,所以你也就很少失望过。然而,以悲观的态度面对人生,却有太多的不利。你随时会担心失败,因此宁愿不去尝试新的事物,尤其当遇到困难时,你的悲观会让你觉得人生更灰暗、无法接受。悲观会使人产生沮丧、困惑、恐惧、气愤和挫折的心理。解决这种状况的唯一办法,是以积极的态度来面对每一件事或每一个人,即使你偶尔仍会感到失望,但逐渐地,你会对人生增加信心,胜过原来消极态度带给你的影响。

如果你的分数是8~14分,你对人生的态度比较正常。不过,你仍然可以更进一步,只要你学会怎样以积极和乐观的态度来应付人生中无法避免的起伏情况。

如果你的分数是15~20分,你是个标准的乐观主义者。你看人生总是看到好的那一面,将失望和困难摆到旁边去。乐观,使人活得更更有劲,不过,要记住,有时候过分乐观,也会造成你对事情掉以轻心,结果反而误事。

【故事驿站】

十八只狐狸吃葡萄(图13-3)

在一位农夫的果园里,紫红色的葡萄挂满了枝头,令人垂涎欲滴,当然,这种美味也逃不过安营扎寨在附近的狐狸们,它们早就想享受一下了。

第一只狐狸来到了葡萄架下,它发现葡萄架要远远高出它的身高。它站在下面想了想,不愿就此放弃,机会难得啊!想了一会儿,它发现了葡萄架旁边的梯子,回想农夫曾经用过它。因此,它也学着农夫的样子爬上去,顺利地摘到了葡萄。

这只狐狸采用的就是问题解决方式,它直接面对问题,没有逃避,最后解决了问题。

第二只狐狸来到了葡萄架下,它也发现以它的个头这一辈子是无法吃到葡萄了。因此,它心里想,这个葡萄肯定是酸的,吃到了也很难受,还不如不吃。于是,它心情愉快地离开了。



图 13-3 狐狸吃葡萄

这只狐狸运用的是心理学当中经常提到的“酸葡萄效应”,也可以称为文饰作用或合理化解释,即以能够满足个人需要的理由来解释不能实现自我目标的现象。

第三只狐狸来到了葡萄架下,它刚刚读过《钢铁是怎样炼成的》,深深地被主人公的精神打动。它看到高高的葡萄架并没有气馁,它想:我可以向上跳,只要我努力,我就一定能够得到。“有志者事竟成”的信念支撑着它,可是事与愿违,它跳得越来越低,最后累死在了葡萄架下,献身做了肥料。

这只狐狸的行为,在心理学上我们称为“固执”,即反复重复某种无效的行为,有时我们也称它为强迫症。它说明,不是任何事情的最佳方案都是解决问题,要看自己的能力、当时的环境等多种因素。

第四只狐狸来到了葡萄架下,一看到葡萄架比自己高,愿望落空了,便破口大骂,撕咬自己能够得到的藤,正巧被农夫发现,一铁锹把它拍死了。

这只狐狸的行为我们称它为“攻击”,这是一种不可取的应对方式,于人于己都是有害无利的。

第五只狐狸来到了葡萄架下,它一看自己的身高在葡萄架下显得如此的渺小,便伤心地哭起来了。它伤心为什么自己如此矮小,如果像大象那样,不是想吃什么就吃什么吗?它伤心为什么葡萄架如此高,自己辛辛苦苦等了一年,本以为能吃到,没想到是这种结果。

这只狐狸的表现我们在心理学上称之为“倒退”,即个体在遇到挫折时,从人格发展的较高阶段退到人格发展的较低阶段。

第六只狐狸来到了葡萄架下,它仰望着葡萄架,心想,既然我吃不到葡萄,别的狐狸肯定也吃不到,如果这样的话,我也没什么好遗憾的了,反正大家都一样。

这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”,即把自己的愿望与动机归于他人,断言他人有此动机和愿望,这些东西往往都是超越自己能力范围的。

第七只狐狸来到了葡萄架下,它站在高高的葡萄架下,心情非常不好,它在想为什么我吃不到呢,我的命运怎么这么悲惨啊,想吃个葡萄的愿望都满足不了,我的运气怎么这么差啊?越想它越郁闷,最后郁郁而终。

这只狐狸的情况是“抑郁症”的表现,即持久的心境低落状态为特征的神经性障碍。

第八只狐狸来到了葡萄架下,它尝试着跳起来去够葡萄没有成功,它试图让自己不再去想葡萄,可是它抵抗不了,它还试了一些其他的办法也没有见效。它听说有别的狐狸吃到了葡萄,心情更加不好,最后它一头撞死在葡萄架下。

这只狐狸的下场是由于它心理不平衡造成的,在现实生活中我们经常会遇到类似的“不患无,患不均”的现象。很多人在与别人比较的时候,因为心理不平衡选择了不适当的应对方式。

第九只狐狸来到了葡萄架下,同样是够不到葡萄。它心想,听别的狐狸说,柠檬的味道似乎和葡萄差不多,既然我吃不到葡萄,何不尝一尝柠檬呢,总不能在一棵树上吊死吧!因此,它心满意足地离开去寻找柠檬了。

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“替代”,即以一种自己可以达到的方式来代替自己不能满足的愿望。

第十只狐狸来到了葡萄架下,它看到自己的能力与高高的葡萄架之间的差距,认识到以现在的水平和能力想吃到葡萄是不可能的了,因此它决定利用时间给自己充下电,报了一个研究生课程进修班,学习采摘葡萄的技术,最后当然是如愿以偿了。

这只狐狸采用的是问题指向应对策略,它能够正确分析自己和问题之间的关系和性质,找到最佳的解决方案,是一种比较好的应对方式。

第十一只狐狸来到了葡萄架下,它同样也面临着相同的问题。它转了一下眼睛,把几个同伴骗了来,然后趁它们不注意,用铁锹将它们拍昏,将同伴摆起来,踩着同伴的身体,如愿以偿地吃到了葡萄。

这只狐狸虽然最后也解决了问题,但它是在损害他人利益的基础上来解决的,这种应对方式不可取。

第十二只狐狸来到了葡萄架下,这是一只漂亮的狐狸小姐。它想我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了,我何不利用别人的力量呢?因此,它找了一个男朋友,这只狐狸先生借助梯子给了狐狸小姐最好的礼物。

这在心理学上称为“补偿原则”,即利用自己另一方面的优势或是别人的优势来弥补自己的不足,这种方式在一些情境下也不失为一种好方法。

第十三只狐狸来到了葡萄架下,它对葡萄架的高度非常不满,这导致了它不能尝到甜美的葡萄,于是它就怪罪起葡萄藤来。说因为葡萄藤太好高骛远,爬那么高,说葡萄的内心其实并没有表面看上去那么漂亮。发泄完后,它平静地离开了。

这只狐狸的行为在心理学上我们可以称之为“抵消作用”,即以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。

第十四只狐狸来到了葡萄架下,发现自己无法吃到自己向往已久的葡萄,看到地上落下来已经腐烂的葡萄和其他狐狸吃剩下的葡萄皮,它轻蔑地看着这些,作呕吐状,嘴上说:“真让人恶心,谁能吃这些东西啊。”

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”,即行为与动机完全相反的一种心理防御机制。

第十五只狐狸来到了葡萄架下,它既没有破口大骂,也没有坚持不懈地往上跳,而是发出了感叹,美好的事物有时候总是离我们那么远,这样有一段距离,让自己留有一点幻

想又有什么不好的呢？于是它诗兴大发，一本诗集从此诞生了。

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“置换作用”，即用一种精神宣泄去代替另一种精神宣泄。

第十六只狐狸来到了葡萄架下，它发现想吃葡萄的愿望不能实现后，不久便产生了胃痛、消化不良的情况。这只狐狸一直不明白一向很注意饮食的它，怎么会在消化系统出现问题。

这只狐狸发生的情况在心理学中我们可以称之为“转化”，即个体将心理上的痛苦转换成躯体上的疾病。

第十七只狐狸来到了葡萄架下，它发现了同样的问题。它嘴一撇，说：“这有什么了不起的，我们狐狸中已经有吃过的了，谁说只有猴子才能吃到果子，狐狸也一样行！”

这只狐狸所表现的言行是一种情绪取向的应对方式，在心理学中我们可以称之为“傍同作用”，即当自我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。

第十八只狐狸来到了葡萄架下，它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢？前有猴子捞月，现有狐狸摘葡萄，说不定也会传为千古佳话呢！于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。

这只狐狸采取的是问题取向的应对方式，它懂得合作的道理，最终的结果是既利于自己，又利于大家。

小小浅显的道理，通过寓言来传递给大家，接下来还是看各位自己的选择。

二、活在当下

【故事驿站】

商人与渔夫

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼。这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这么多？墨西哥渔夫说，才一会儿工夫就抓到了。美国人再问，你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？墨西哥渔夫觉得不以为然：这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！

美国人又问：那么你一天剩下那么多时间都在干什么？

墨西哥渔夫解释：我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩；再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他。我的日子可过得充满又忙碌呢！

美国人并不以为然，帮他出主意，他说：我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。

到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐

头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村,搬到墨西哥城,再搬到洛杉矶,最后到纽约,在那儿经营你不断扩充的企业。

墨西哥渔夫问:这又花多少时间呢?

美国人回答:十五到二十年。

墨西哥渔夫问:然后呢?

美国人大笑着说:然后你就可以在家当皇帝啦!时机一到,你就可以宣布股票上市,把你的公司股份卖给投资大众;到时候你就发啦!你可以几亿几亿地赚!

墨西哥渔夫问:然后呢?

美国人说:到那个时候你就可以退休啦!你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒,出海随便抓几条鱼,跟孩子们玩一玩,再跟老婆睡个午觉,黄昏时,晃到村子里喝点小酒,跟哥儿们玩玩吉他。

墨西哥渔夫疑惑地说:我现在不就是这样了吗?

我们总是努力为了要获得幸福,但是却从来没有享受过当下此刻的幸福,到头来才发现,原来幸福其实很简单,它不在下一刻,更不在过去。然而,很多人却从来没有真正地活在当下,有多少人一直为了下一刻的目标而努力,小学的时候就是为了升入中学,中学就是为了升入大学,大学就是为了以后的就业而努力,工作后就是为了娶妻生子而奋斗,等孩子出生了,便是为孩子而活,却从来没有活在当下。

三、积极的自我暗示

【故事驿站】

两个犯人

一个犯人被告知将被处极刑,行刑的方式是在他手臂上割一个口子,让他流尽鲜血而亡。

次日一早,犯人就被带到了个房间里,墙上有个小孔,刚好可以把一条胳膊伸过去。刽子手把犯人的一只手从孔中穿过,在墙的另一边,用刀子在犯人的手上割开一个口子,在手下边还放着一个瓦罐来盛血。

“滴答,滴答……”血一滴滴地滴在瓦罐中,四周静极了。墙这边的犯人就这样静静地听着自己的血滴在瓦罐中的声音,他觉得浑身的血液都在向那条胳膊涌去,越来越快地流向那个瓦罐。不一会儿,他的意志也随着血流走了,他无力地倒下来,死了。

其实,他手上的那个小口子早就不流血了,刽子手身边的桌边上放着一个大水瓶,水瓶中的水正通过一个特制的漏斗软管往下边的水罐中滴。

心理专家郝滨先生认为心理暗示,是指用含蓄、间接的方式,对别人的心理和行为产生影响,是人们日常生活中,最常见的心理现象。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息,个体无意中接受这种信息,从而做出相应的反应的一种心理现象。心理学家巴甫洛夫认为:暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲,它是一种被主观意愿肯定的假设,不一定有根据,但由于主观上已肯定了它的存在,心理上便竭力趋向于这项内容。

不要总向自己强调负面结果。我们不要总是给自己一些这样的提醒“昨天我就是在这

里倒的”“这段路总是出交通事故”,等等。因为越是这样,我们心里就会越紧张。所以,聪明人应避免老用失败的教训来提醒自己,而应多用一些积极性的暗示,比如:“走稳些就不会摔倒了”“经过这段路时应该减慢速度”,等等。这种积极的暗示和指导,比起总向自己强调负面结果要好得多。别给自己贴上失败的“商标”。不要总是对自己说“我的能力实在不行”“我缺乏变通的技巧”“大家都不喜欢我”,等等。应该多给自己一些激励与信心,相信自己并不比别人做得差,成功一定会属于自己的!

【知识链接】

弗洛姆效应

弗洛姆是美国著名的心理学家。一天,几个学生向他请教:心态对一个人会产生什么样的影响?他微微一笑,什么也不说,就把他们带到一间黑暗的房子。

在他的引导下,学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着,弗洛姆打开房间里的一盏灯,在这昏黄如烛的灯光下,学生们才看清楚房间的布置,不禁吓出了一身冷汗。

原来,这间房子的地面就是一个很深很大的水池,池子里蠕动着各种毒蛇,包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇,有好几只毒蛇正高高地昂着头,朝他们吱吱地吐着芯子,水池上面有一座桥,刚才他们就是从这座桥上通过的。

弗洛姆看着他们,问:“现在,你们还愿意再次走过这座桥吗?”大家你看看我,我看看你,都不作声。

过了片刻,终于有三个学生犹犹豫豫地站了出来。一踏上去就战战兢兢,如临大敌。

“啪”,弗洛姆又打开了房内另外几盏灯,学生们揉揉眼睛仔细看,才发现在小木桥的下方安着一道安全网。

弗洛姆大声问:“你们当中有谁愿意现在就通过这座小桥?”学生们没有做声,谁也不敢上前。

“现在看到了安全网,你们为什么反而不愿意过桥了呢?”弗洛姆问道。

“这张安全网的质量可靠吗?”学生心有余悸地反问。

弗洛姆笑了:“我可以解答你们当初的疑问了,这座桥本来不难走,可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑,于是,你们就失去了平静的心态,乱了方寸,慌了手脚,表现出各种程度的胆怯。其实水池里那些蛇的毒腺早已经被除掉了。”

其实人生也是如此。在面对各种挑战时,也许失败的原因不是因为势单力薄,不是因为智能低下,也不是没有把整个局势分析透彻,反而是因为把困难看得太清楚,分析得太透彻,考虑得太详尽,以至于被困难吓倒,举步维艰。

如果我们在通过人生的独木桥时,能够忘记背景,忽略险恶,专心走好自己脚下的路,我们也许能更快地到达目的地。(图 13-4)

积极的自我暗示又称自我肯定,是对某种事物的



图 13-4 弗洛姆效应

有力、积极的叙述。请你参照下面的例子,写出一些积极自我暗示的句子。

- 我是一个有价值的人!
- 在我体内蕴含着无限的潜能!
- 我是一件伟大的杰作!独一无二的!
- 我是一个积极乐观的人!
- 我的精力充沛!

四、比较

【心理实验】

比较来的幸福

美国宾夕法尼亚社会学教授格伦·菲尔鲍认为,幸福感是在与比自己差的人的比较中产生的。格伦·菲尔鲍和哈佛大学研究生劳拉·塔克对1972至2002年2万名美国人的抽样核查进行了研究。结果发现,不管多富裕的人,都喜欢跟同龄、同阶层的人相比较。因此,他们的幸福感取决于自己在这个群体中获得的相对成功。研究者指出,这意味着人们总会想着“不能落后于邻居”,并不断要求自己增加收入。而假如你身边的朋友个个都是收入不菲,那就会给自己带来很大压力,互相攀比的心理会令你烦恼倍增。因此,研究者建议人们多看看身边的“穷哥们”,假如能交一些比自己稍微穷点的朋友,你就很轻易产生幸福感。

【心理游戏】

幸福密码

1. 将全班同学分成两组。
2. 一组同学,用“希望我是……”造十个句子。
3. 另一组同学,用“还好我不是……”造十个句子。
4. 请两组同学测试一下自己的幸福感指数。
5. 总结和分享。



五、帮助他人

【心理实验】

帮助别人可以获得快乐

Lyubomirsky 教授曾做过这样的研究,让他的学生去练习帮助他人,在一周内做5件善事,连续做6周。这些参与者报告说幸福感显著提高。她说,友善的行为不仅仅让你自我感觉更好,并且培养了互相帮助、合作的意识。

当你做有趣的事情时,快乐很快就消失了。但当你帮助人的时候,快乐的感觉长久不退。人们总是能够很快地适应积极情绪,当你享用美食的时候,第一口是百分之百的满足,