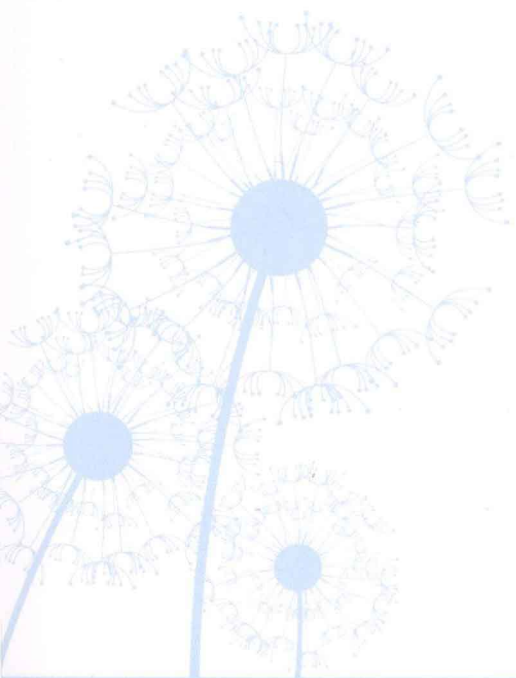


“十二五”普通高等教育规划教材

主编 冯宪萍 张洪涛



# 潜能与成长

## ——大学生心理健康教育

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

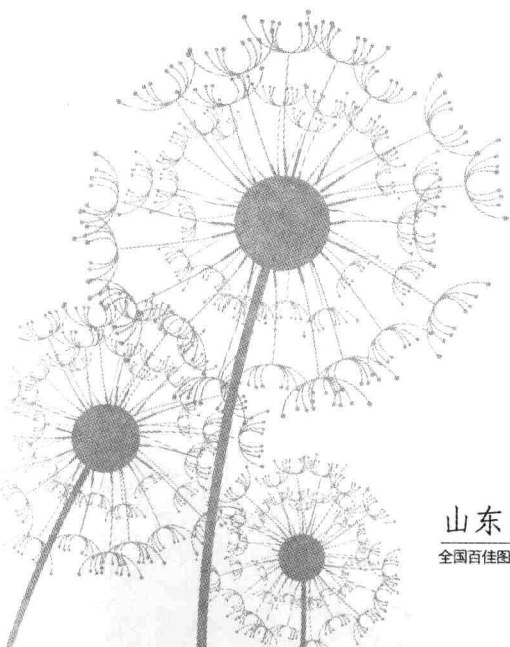
“十二五”

# 潜能与成长

## ——大学生心理健康教育

主 编 / 冯宪萍 张洪涛

副主编 / 宫梅玲 韩 玮 刘欣荣



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

潜能与成长：大学生心理健康教育 / 冯宪萍，张洪涛  
主编. — 济南：山东人民出版社，2013.8  
ISBN 978-7-209-07381-3

I. ①潜… II. ①冯… ②张… III. ①大学生—心理  
健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第107810号

责任编辑：常纪栋

## 潜能与成长－大学生心理健康教育

冯宪萍 张洪涛 主编

---

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址：济南市经九路胜利大街39号 邮编：250001

网 址：<http://www.sd-book.com.cn>

发行部：(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东人民印刷厂莱芜厂印装

规 格 16开 (169 mm × 239 mm)

印 张 20.75

字 数 400千字

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次

ISBN 978-7-209-07381-3

定 价 34.00元

---

如有质量问题，请与印刷厂调换。电话：(0634)6276022

## 编委会成员名单

主 编 冯宪萍 张洪涛

副主编 宫梅玲 韩 玮 刘欣荣

编 委 齐艳波 刘 英 宋 雪 王晓哲

张洪水 张 博 张 鹏

# 前 言

本教材根据 2011 年教育部颁发的《普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5 号)的精神,针对当前大学生的心理发展状况,在实践的基础上编写而成,从积极心理学角度出发,关注的不只是心理问题,更关注大学生在当前形势下的心理特点、发展潜能和力量;是具有科学性、覆盖性、独创性、实用性的教材。

**科学性:**以积极心理学为理论基础,将积极心理学理论和方法渗透到大学生的实际生活中探讨,使本书既有坚实的理论基础,又可以帮助学生解决发展中遇到的实际问题。

**覆盖性:**本教材不只是针对大学生可能遇到的心理问题,而是覆盖面更广,面向全体大学生的心理发展编写,体现了心理健康教育的本质。

**独创性:**摒弃以往心理健康教育消极心理学的阴影,将师生视角引向积极阳光的正面,使整个教材充满正能量,对大学生有积极引领作用。

**实用性:**积极心理学理论和实践相结合,将阅读疗法、音乐疗法、朋辈辅导法和心理辅导相结合“四法合一”的心理健康教育模式穿插到每个章节,学生可以拿来直接运用,最大限度地促进每个学生的自我心理成长。

本教材在体例上遵循心理学的内在规律,在教学内容上设置了心理案例与故事、课后训练活动、推荐阅读、推荐电影等环节;突出心理健康教育的重点、难点与热点,力图以大学生最喜闻乐见的形式,将学习过程与兴趣相结合,深入浅出,寓教于乐。本教材内容贴近大学生生活,适合大学生阅读和学习,不仅可以作为大学生心理健康教育的通识教材,也可作为大学生自我修养、心理保健的读本。

本教材的编者均为心理学与心理健康教育一线的工作者,在本教材的编写过程中,编者参阅了大量的学术著作,学术论文、研究成果和相关文件,并得到了学校领导和同仁的大力支持,在此一并表示真诚的感谢!另外,由于编者水平能力有限,书中缺点和错误在所难免,敬请各位读者批评指正。

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 前言 .....              | 1  |
| 第一章 积极心理造就幸福人生 .....  | 1  |
| 一、主观幸福感 .....         | 2  |
| (一)主观幸福感的内涵 .....     | 2  |
| (二)主观幸福感的来源 .....     | 3  |
| (三)主观幸福感的增进 .....     | 8  |
| 二、时代精神:积极心理学 .....    | 11 |
| (一)积极心理学内涵 .....      | 11 |
| (二)积极心理铺筑幸福之路 .....   | 12 |
| (三)心理学家亲授幸福技巧 .....   | 15 |
| 第二章 积极迎接新生活 .....     | 21 |
| 一、适应与发展 .....         | 21 |
| (一)适应的定义 .....        | 21 |
| (二)适应的途径 .....        | 22 |
| (三)发展的定义 .....        | 23 |
| (四)影响发展的因素 .....      | 23 |
| (五)适应与发展的关系 .....     | 23 |
| 二、进入大学的变化与适应 .....    | 25 |
| (一)角色变化与适应 .....      | 25 |
| (二)环境改变与适应 .....      | 27 |
| (三)人际关系变化与适应 .....    | 29 |
| 三、适应能力的培养 .....       | 30 |
| (一)大学生适应与发展的任务 .....  | 30 |
| (二)大学适应能力的培养 .....    | 31 |
| 四、大学生适应过程中的心理问题 ..... | 34 |
| (一)角色改变障碍的内容 .....    | 34 |
| (二)环境适应过程中的问题 .....   | 34 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| (三)人际关系适应中的问题 .....      | 37 |
| 五、大学生适应问题的分析 .....       | 38 |
| <b>第三章 清晰的自我意识</b> ..... | 44 |
| 一、自我意识概述 .....           | 44 |
| (一)自我意识的定义 .....         | 44 |
| (二)自我意识的结构 .....         | 45 |
| (三)健康的自我意识的作用 .....      | 49 |
| 二、大学阶段自我意识的发展 .....      | 50 |
| (一)大学阶段自我意识的发展过程 .....   | 50 |
| (二)大学生自我意识发展的特点 .....    | 51 |
| (三)大学生自我意识的异化 .....      | 53 |
| 三、大学生健康自我意识的培养 .....     | 56 |
| (一)健康自我意识的内容 .....       | 56 |
| (二)培养健康自我意识的方法 .....     | 57 |
| <b>第四章 独特的人格特征</b> ..... | 68 |
| 一、揭开面具,走进人格世界 .....      | 68 |
| (一)人格的定义 .....           | 68 |
| (二)人格的特征 .....           | 69 |
| (三)人格的结构 .....           | 71 |
| (四)人格理论 .....            | 73 |
| 二、人格障碍的类型及其特点 .....      | 74 |
| (一)人格障碍概述 .....          | 74 |
| (二)人格障碍的基本特征 .....       | 75 |
| (三)人格障碍形成的原因 .....       | 77 |
| (四)人格障碍的类型及其特点 .....     | 78 |
| 三、几种大学生常见的人格缺陷及其调适 ..... | 81 |
| (一)回避型人格缺陷 .....         | 82 |
| (二)强迫型人格缺陷 .....         | 82 |
| (三)依赖型人格缺陷 .....         | 83 |
| 四、大学生健康人格的培养 .....       | 84 |
| (一)大学生气质的培养 .....        | 84 |
| (二)大学生性格的培养与教育 .....     | 85 |
| (三)大学生能力的培养 .....        | 85 |
| <b>第五章 读懂接纳情绪</b> .....  | 91 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一、情绪及情绪的类型 .....          | 91  |
| (一)什么是情绪? .....           | 91  |
| (二)情绪的分类 .....            | 92  |
| (三)情绪状态分类 .....           | 94  |
| 二、情绪的作用及成因 .....          | 96  |
| (一)情绪的益处 .....            | 96  |
| (二)情绪的不良影响 .....          | 97  |
| (三)情绪的产生 .....            | 98  |
| 三、大学生情绪的特点 .....          | 101 |
| 四、情绪的应对 .....             | 105 |
| (一)情绪的排解 .....            | 105 |
| (二)情绪的觉知 .....            | 111 |
| <b>第六章 甜蜜的恋爱及性</b> .....  | 116 |
| 一、解析爱情 .....              | 116 |
| (一)爱情的含义及本质 .....         | 116 |
| (二)恋爱的含义 .....            | 118 |
| (三)恋爱对大学生的影响 .....        | 119 |
| 二、大学生的恋爱心理及恋爱中存在的问题 ..... | 120 |
| (一)大学生恋爱的现象分析 .....       | 120 |
| (二)大学生恋爱心理特点 .....        | 124 |
| (三)大学生恋爱中存在的问题 .....      | 124 |
| (四)大学生恋爱中的不良心理 .....      | 125 |
| (五)大学生恋爱中存在的心理问题 .....    | 126 |
| 三、大学生的性心理 .....           | 129 |
| (一)性的本质 .....             | 129 |
| (二)恋爱和性的关系 .....          | 130 |
| (三)健康的性心理 .....           | 131 |
| (四)大学生的性心理特点 .....        | 131 |
| (五)大学生常见的性心理困惑及调适 .....   | 133 |
| 四、培养健康的恋爱心理与行为 .....      | 138 |
| (一)爱情与学业 .....            | 138 |
| (二)单恋与暗恋 .....            | 139 |
| (三)失恋 .....               | 141 |
| (四)网恋 .....               | 143 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (五)培养健康的恋爱心理与行为 .....     | 144 |
| <b>第七章 在压力下成长</b> .....   | 153 |
| 一、挫折概述 .....              | 153 |
| (一)挫折的概念 .....            | 153 |
| (二)挫折的分类 .....            | 154 |
| (三)影响挫折的因素 .....          | 157 |
| 二、大学生常见的挫折反应及原因 .....     | 159 |
| (一)情绪行为反应 .....           | 159 |
| (二)自我防御反应 .....           | 160 |
| (三)导致大学生心理挫折的原因 .....     | 163 |
| 三、大学生意志力与挫折承受力培养 .....    | 166 |
| (一)意志力概述 .....            | 167 |
| (二)提高挫折承受力与意志力的途径方法 ..... | 169 |
| <b>第八章 积极的人际关系</b> .....  | 179 |
| 一、人际交往与人际吸引 .....         | 179 |
| (一)概念 .....               | 179 |
| (二)人际交往的原则 .....          | 180 |
| (三)大学生人际交往的特点 .....       | 183 |
| 二、大学生人际交往常见的心理问题 .....    | 185 |
| (一)新时期大学生人际交往模式 .....     | 185 |
| (二)大学生交往常见的心理问题 .....     | 187 |
| (三)大学生应形成正确的人际交往心态 .....  | 195 |
| 三、培养成功交往的能力 .....         | 195 |
| (一)有效沟通技能 .....           | 195 |
| (二)人际交往的心理效应 .....        | 201 |
| <b>第九章 积极快乐的学习</b> .....  | 208 |
| 一、学习概述 .....              | 208 |
| (一)学习的概念 .....            | 208 |
| (二)学习的理论 .....            | 209 |
| 二、大学生学习的特点 .....          | 210 |
| 三、大学生学习的心理因素 .....        | 211 |
| (一)智力因素 .....             | 212 |
| (二)非智力因素 .....            | 213 |
| 四、大学生学习能力的培养 .....        | 215 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| (一)促进大学生学习观的转变 .....          | 216        |
| (二)大学生信息素养的培养 .....           | 216        |
| (三)大学生思维能力的培养 .....           | 217        |
| 五、培养积极的学习策略 .....             | 217        |
| (一)形成积极的学习动机 .....            | 217        |
| (二)确立积极可行的学习目标 .....          | 220        |
| (三)形成积极的学习方法和技能 .....         | 222        |
| <b>第十章 适应数字化生活 .....</b>      | <b>233</b> |
| 一、数字化技术改变我们的生活 .....          | 233        |
| 二、数字化技术改变了我们的大脑 .....         | 234        |
| 三、数字化技术改变了我们的行为 .....         | 235        |
| 四、数字化技术与网络成瘾 .....            | 237        |
| (一)成瘾行为的生理及心理成因 .....         | 238        |
| (二)网瘾的标准及危害 .....             | 239        |
| 五、走出网络成瘾的困境 .....             | 243        |
| (一)回归自我 .....                 | 243        |
| (二)加强与人面对面的交流 .....           | 244        |
| 六、适应数字化生活 .....               | 248        |
| <b>第十一章 以书会友 悦阅人生 .....</b>   | <b>256</b> |
| 一、国外阅读疗法概述 .....              | 256        |
| (一)阅读疗法的概念 .....              | 256        |
| (二)国外阅读疗法研究内容 .....           | 257        |
| (三)国外阅读疗法实务概述 .....           | 260        |
| 二、中国阅读疗法概述 .....              | 263        |
| (一)孔子阐明读书具有心理保健和预防心病的作用 ..... | 263        |
| (二)司马迁论述文学先天具有治疗功能 .....      | 264        |
| (三)刘向点明书的药性 .....             | 264        |
| (四)清代张潮作《书本草》 .....           | 265        |
| (五)当代阅读疗法的繁荣 .....            | 266        |
| 附录 .....                      | 271        |
| <b>第十二章 以曲愈心 享乐人生 .....</b>   | <b>278</b> |
| 一、音乐治疗的发展历史 .....             | 278        |
| (一)国外音乐治疗的形成和发展 .....         | 278        |
| (二)中国音乐治疗的形成和发展 .....         | 279        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 二、音乐治疗定义 .....            | 279        |
| (一)学科定义 .....             | 279        |
| (二)本土定义 .....             | 280        |
| 三、音乐治疗的方法技术 .....         | 280        |
| (一)聆听法 .....              | 280        |
| (二)主动法 .....              | 285        |
| (三)即兴法 .....              | 286        |
| <b>第十三章 维护生命与健康 .....</b> | <b>296</b> |
| 一、大学生与生命教育 .....          | 297        |
| (一)生命及生命的本质 .....         | 297        |
| (二)生命教育的意义 .....          | 298        |
| (三)大学生生命教育实施措施 .....      | 300        |
| 二、生存与死亡的权利 .....          | 302        |
| (一)学会生存 .....             | 302        |
| (二)认知生命过程 .....           | 304        |
| (三)死亡态度及意义 .....          | 306        |
| 三、做健康的使者 .....            | 309        |
| (一)健康的定义 .....            | 309        |
| (二)影响健康的因素 .....          | 309        |
| (三)促进健康的方法 .....          | 310        |
| (四)心理健康与大学生成才 .....       | 312        |
| <b>参考文献 .....</b>         | <b>319</b> |

# 第一章 积极心理造就幸福人生

## 古人说幸福

箕子写下《洪范》：“向用五福，威用六极”列为治国安邦的第九大方法。所谓五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。意思就是要想幸福必须具备5个条件，即长寿、富足、健康平安、爱好美德、寿终正寝。先秦时期的儒家继承了“五福”幸福观，把寿命、富贵等幸福的要素看成是外在的，是由上天或命运决定的，唯有“攸好德”是在我者，可以通过追求获得。因此儒家的幸福标准在于精神或道德方面，即享受“父母俱存，兄弟无故”的天伦之乐、为辅德而交友的快乐，以及“反身而诚”、道德体验的快乐和幸福。此外，儒家还认为自我独乐不如与民同乐，其“修身、齐家、治国、平天下”的理论可以说旨在求得普天下人的共同幸福。

春秋时期，颜回“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”，其老师赞他“贤哉”。同样，他的老师孔子也说过：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”后人称为“孔颜乐处”，也是儒家传递给我们的幸福观，那就是超越了物质挥霍的精神上的快乐，是平凡而普通的快乐，譬如《论语》开篇所讲的：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”

孔子之后，孟子从人性善的角度出发，将“仁”、“义”结合起来，提出人与生俱来的“恻隐、羞恶、辞让、是非”四种善端，从中发展出仁、义、礼、智四种美德，并提出“养吾浩然之气”，即可达至幸福。而荀子则从人性恶的角度提出“化性起伪”的办法，通过克制、引导、矫正等办法，遏制人性之恶，引导向善，从而获得幸福。

老子“为无为，事无事，味无味”的口号，即以无为的态度去有所作为，以不生事的方法去处理事务，把平淡无味的生活当作美好幸福去品味。他认为，“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨”。这些炫目的东西都将人异化为他物的奴隶，长期浸淫于此，必然失掉其赤子之心，于是导致利欲熏心，杀伐争逐便此起彼伏，社会乱象丛生。

幸福的生活有三个不可或缺的因素：一是有希望，二是有事做，三是能爱人。

——威廉·巴克莱(William Baiclay)

## ◎ 知识讲堂 ◎

### 一、主观幸福感

#### (一) 主观幸福感的内涵

如果问,幸福对你来说意味着什么?我想很多人会不由自主地想,意味着有一个理想的工作、很好的薪水、幸福的家庭,有很多朋友,还可以经常出去旅行,等等。可是,仔细观察生活,我们会发现,有些人已经拥有上述提到的一切,可他们还是感到不快乐。当积极心理学运动兴起之后,幸福逐渐进入心理学家关注的视野。研究者们发现,“幸福是什么”这一问题,对每个人来说都有不同的答案。有些人觉得幸福即兴高采烈、开开心心,但另一些人却觉得幸福代表着平静和安宁。苏格拉底说“真正的幸福并非外部发生,而是基于内部的知识与道德”,雨果却认为“人生至高的幸福,便是感到自己有人爱”,而马克思在谈到幸福时,只用了“斗争”一词。

由于这些分歧的存在,心理学家最终决定以个体的主观判断为标准来界定幸福,即认为幸福就是评价者根据自己的标准对其生活质量进行的综合评价。这一观点得到了大多数人的普遍认同,并将其定义为“主观幸福感”(subjective well-being,简称 SWB)。

1. 主观幸福感:是指根据自己的标准对其生活质量进行的综合评价。其核心是对自己的满意感。在积极心理学看来,主观幸福的内涵是什么呢?

(1) 幸福有别于快乐。幸福比快乐更加高级和复杂。快乐的人不一定幸福,幸福的人也不必然快乐。在快乐面前人是被动的,人受刺激支配。也就是说,有刺激我们就快乐,比如,看电视、吃美食、吸烟之后,人们就经历快乐。但是,如果刺激消失了,我们就不快乐了。在感受刺激的过程中虽然有乐趣,但快乐之后我们可能感觉到的是空虚与对自己的不满意。如果你选择一本好书,开始觉得身体紧张,需要集中精力,但是,读进去之后,你感受到了灵魂的震动和久违的感动,产生了高峰体验,热血沸腾,心潮澎湃,觉得幸福无比。相比看电视、上网的快乐,你读书后感觉到的是幸福和满足,有一种丰富充实的感觉。

(2) 幸福的核心内容是对生活的总体满意感,即一个人对自己的所作所为和整个生活质量是满意的,感受到生活是充实的。

(3) 幸福是精神的,是一种乐观的、积极的人生信念,与人对自我、他人和世界的态度有关。

2. 幸福虽然是主观的感受,但并不等于主观感觉,幸福不是想出来的,而是做出来的。幸福正是做事亲历过程中产生出来的积极情感与认知。所以,幸福感在于做正确的事,实现了自我潜能,维系了良好关系网,促进了个人成长。总之,幸福是忙于做事情的过程,而不仅是有利的结果。

## (二)主观幸福感的来源

美国著名心理学家塞利格曼提出了一个幸福公式:

总幸福指数 = 先天的遗传素质 + 后天的环境 + 你能主动控制的心理力量

其英文的表达:  $H = S + C + V$

总幸福指数是指令人稳定的幸福感,不同于暂时的快乐和幸福。生活中我们经常会有暂时的快乐,如看了一部喜剧电影,或者吃了一顿美食,但这种暂时的快感不是我们所说的幸福感。我们所说的幸福感是指令你感到持续的、稳定的幸福感觉。

好的消息会令人更加愉快和幸福,而坏消息则令人不高兴。如果你希望自己更加幸福,你不妨选择如下环境:1. 生活富有一些;2. 拥有美满婚姻;3. 丰富你的社交生活,多与朋友在一起;4. 具有信仰。你能主动控制的心理力量——关于幸福公式中最后一个部分,也是最为重要的,是你能掌握的力量,即如何控制自己的心理力量。

### 1. 遗传因素与主观幸福感

如同心理现象是遗传还是环境决定的争论一样,对主观幸福感的产生基础的认识也存在着不统一的观点。然而,心理学家的研究指出,在感受幸福的天赋方面,人类的祖先在遗传上存在着个体差异,这些幸福基因被选择性地遗传给后人,所以现代人的平均幸福感依然存在着一定的个体差异。

## 【心灵抒苑】

塞利格曼讲述过这样一个故事:罗斯是一名离婚多年的中年妇女,她20多年来一直持续处于情绪低落状态,要靠服用抗抑郁药物来维持心神安宁。为了让自己的生活更有希望,她每个星期都花五美元购买彩票。然后奇迹发生了,罗斯赢得了大奖,整整2200万美元。她激动得差点昏过去。她辞去了辛苦的工作,买了漂亮的别墅,把孩子都送进了最好的私立学校。但令人惊讶的是,她的幸福心情不到一年就开始恶化,到了年底,她的抑郁情绪又开始出现,她又回到了闷闷不乐的情绪状态中。

当一个快乐事件过去之后,一个具有抑郁心态的人通常又会回到从前的抑郁状态。心理学家调查了22个平时具有抑郁心情但曾经中过彩票大奖的人,当中奖事件过去以后,他们比正常中奖组的人员,更快地回到了从前的抑郁状态,又觉

得不幸福了。但也有令人欣慰的消息。如果一个人不具有抑郁心态,是一个乐观的人,那么暂时性的创伤事件对他的消极影响也是短暂的,不幸事件的几个月后,他又会回到从前的正常状态。即便是一个高位截瘫的病人,如果原本是乐观的人,在得病八周后,其积极的情绪就会有所恢复,并战胜消极情绪。若干年后,他们报告的幸福感只比正常人稍微低一些。看来,人的情绪是稳定的,并不受暂时性的事件的长期影响。

人性对好运气和成功具有心理适应性,当好事发生后,人们会很快地适应它,并认为这件事是合理的,没有什么值得珍惜的。比如,没钱时,你认为有钱和富有是多么令人幸福的事情,可当你有钱后,你不仅不会长期觉得幸福,反而会激发更多的欲望,希望有更多的钱。事业成功也是一样,如果你事业成功,你会为自己定下一个更高的目标,希望做更具有挑战性的事情。你不会停滞不前地驻足于幸福,而是有了更大的雄心。所以财富和成功都不会令人永葆幸福。

## 2. 健康、金钱、成功与主观幸福感

### (1) 健康与主观幸福感

有人把健康比作1,而把其他如幸福、成功、名誉、爱情、美貌等都比做0,只有1存在时,其他的加上去,才会成为10,100,1000……但若是健康不存在,其他的再多,也只是0。人类的幸福只有在身心健康的基础上,才能建立起来。

随着对自身认识的增加,我们愈加感受到,我们的身心并不是两个互相分离、相互独立的系统,而是不可分割的相互作用的统一整体。当生活的压力过大时,我们心理的负荷就会达到一种临界水平,我们不但要承受心理的压力,而且还会产生身体上的疾病。所以,可以这样说,我们生活得越幸福,我们就会越健康;与此相反,我们生活得越不幸福,我们也就越有可能发生疾病。

在成功学盛行的今天,年轻人都以为自己处于精力充沛、拼命赚钱的好时光,所以终日生活在忙碌之中。大多数白领阶层,生活品质都不是很高:他们往往早晨7点不到就起床,来不及吃早饭,赶车到单位对着电脑一上午,中午一般吃外卖盒饭或者方便面,下午继续忙,晚上有时候加班,有时候则有应酬,与客户喝酒、谈生意,往往10点之后才能回家,说不定还有工作要带回家去做。

所以这样的事情屡见不鲜:有的人在业绩卓越时突然过劳而死;有的人在赚了大笔钱,正想享受之时,突然英年早逝;还有的人正当得到晋升、事业如日中天时,健康出现问题,不得不放弃工作。正如现在有些在外企工作的人自嘲:“5年买车,10年买房,15年买棺材。”

### 【心灵抒苑】

人生所拥有的健康远胜于黄金,因为强健的体魄是超越一切的财富。健康是

幸福的基石,是一切生活目标的原点。如果没有健康,一切都黯然失色,生活乐趣全无,何谈幸福?健康并不是一切,但是失去健康,就是失去一切。

## (2) 金钱与主观幸福感

人们在评价一个人的幸福感时,常常习惯于从一个角度出发——估价一个人拥有多少钱,就可以知道他有多幸福。

但在进行了大量的研究之后,“金钱等于幸福”这一观点并没有得到证实。大量调查结果发现,经济水平和社会幸福水平相关性不大。

梅耶斯(Myers)研究了自第二次世界大战以来的美国及欧洲一些发达国家或地区的经济发展水平与这些国家或地区人民的主观幸福感之间的关系,他发现这些国家或地区的经济在过去50年里取得了巨大增长,而他们国民的主观幸福感却没什么变化。以美国为例,到20世纪末,美国整个社会的财富几乎比1957年时翻了1番,中产阶级扩大了近2倍,绝大部分家庭的收入都有了明显的增加。但从调查结果来看,报告自己是“非常幸福”的人数,却从1957年的35%下降到1998年33%,幸福度指数还略有下降。

“没钱你能幸福吗?”或者换个问法,“什么最能改善你的生活?”我想绝大多数人的回答是:“金钱”。

金钱在我们的日常生活中扮演了太重要的角色,尤其是对一般的人来说,我们总是通过金钱这个中介获得我们想要的东西,金钱在我们这个社会几乎能换得一切,这使得金钱在我们心理上的作用被夸大了。但这并不能说金钱对我们的幸福一点也没有影响。

## 【心灵抒苑】

这里有一首从前清人胡谥庵秀才收录的嘲讽人的贪得无厌的诗,名为《解人颐》:

终日奔波只为饥,方才一饱便思衣。衣食两般皆具足,又想娇容美貌妻。  
娶得美妻生下子,恨无田地少根基。买到田园多广阔,出入无船少马骑。  
槽头扣了骡和马,叹无官职被人欺。三品四品还嫌小,又要朝中挂紫衣。  
作了皇帝求仙术,更想登天跨鹤飞。若要世人心里足,除是南柯一梦西。

## (3) 成功与主观幸福感

现代社会竞争激烈,人们都重视成功、追求成功,理所当然地认为成功是人生最重要和直接的目标,成功学的讲座总是爆满,但对于幸福或幸福感却有所忽视,如果有人举办幸福感的讲座,恐怕听的人,尤其是青年人不多。

许多人下意识地认为,成功和幸福的关系还不简单吗?成功了才有幸福,不成功的人哪有幸福感可言。这是一种不正确的看法。其实成功并不等于幸福。



有些精英分子付出了自己的体力、智慧和努力,他们如愿以偿,在外人眼中,这些人是十分值得羡慕的。但是事实上,其中很大一部分人,表面上事业有成,内心却感到匮乏,有的在感情生活上不如意,与妻儿形同陌路;有的疾病缠身;有的连友谊、亲情也因为金钱而失去。他们内心痛苦,甚至不知道自己这样忙碌有何意义。于是在很多年之后,他们终于认识到,成功与幸福的关系并不像想象的那样密切。

所谓成功是指你实现了既定目标,实现了某种愿望,你把事情办成了。成功更多是从结果来定义的,你想挣钱发财,结果你的投资得到了回报,你挣钱的目标实现了;或者你的目标是发表论文,经过你的努力,你的论文发表了。成功是指你的努力有所回报,你的投入产生了效益。你名利双收,比没成功的人更有运气。

成功可以从客观指标上来规定,而幸福则是你身体和心理的一种快乐感受,你的身心舒适和自由,你摆脱了需要的限制,无忧无虑。幸福更多的是从主观感受状态来定义的,是可遇不可求的。幸福是你与心上人一起散步的时刻;是你逃避了城市的汽车流,呼吸着山林的新鲜空气那会儿;是你在海边消磨着时间,晒太阳的时光;幸福是睡梦中的微笑,全身心投入地看电影。幸福是放松的身心感受,是一种安逸的经验。幸福是自然的流放和表达内心深处的涌动,有时你刻意追求,它反而消失得无影无踪。幸福与否只有自己知道。

成功是一种追求,是主动地紧张和激动,是焦虑的期盼和精心的策划,是受交感神经支配的过程。主要表现为心跳加快,而幸福是一种被动的感受,是下意识的放松,是包容和忘却。

成功的机会有限,世界上的资源有限,而人人都想成功,所以你的成功意味着别人的失败,你拥有了资源意味着别人失去了资源。但是,幸福机会无限,内心的感受和幸福的能量无限,你幸福了,并不意味着别人的幸福失去了,而是意味着通过你影响别人的心情,让周围的人更加幸福。可人们对于自身的幸福却视而不见,人们更倾向于羡慕别人的成功,却不羡慕别人的幸福。

没有成功是可能的,但没有幸福是万万不能的。我们要成功,但我们更要幸福。两者本来并不矛盾,是一心追求成功或害怕落后,使我们远离幸福,无视本能的感受。能否以追求幸福的态度来对待人生的成功?人生的最高目的可能不是成功,而是幸福。

给自己许可做普通人。如果我们能自然而然地接受情感,例如恐惧、悲伤或者忧虑,我们就有可能克服它们。

幸福体现在乐趣和意志交叉点之间。无论在工作中还是家中,目标是参与既带有个人重要意义又令人愉快的活动中,如果这不是可行的,要保证每星期都拥有有乐趣和意义的片刻。