

幸福课

不完美人生的解答书

陈海贤（动机在杭州）
——
著



幸福课

不完美人生的解答书

陈海贤（动机在杭州）
——
著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福课：不完美人生的解答书/陈海贤著. —南昌：
江西人民出版社, 2017.6

ISBN 978-7-210-09274-2

I. ①幸… II. ①陈… III. 幸福—通俗读物
IV. ① B82-49

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2017) 第056676 号

幸福课：不完美人生的解答书

陈海贤 / 著

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 河北鹏润印刷有限公司

版次 / 2017年6月第1版

2017年6月第1次印刷

开本 / 635毫米×965毫米 1/16 17.25印张

字数 / 232千字

书号/ISBN 978-7-210-09274-2

定价 / 42.00元

赣版权登字：01-2017-203

版权所有 侵权必究

自序

脚下的路，延绵不绝

以前我上“幸福课”，课上经常会有学生问我：“老师，你幸福吗？”也许作为读者，你也有类似的好奇。

以前我也经常这么问自己，仿佛这是一个理所当然的自我要求。在这个鸡汤和成功学泛滥的时代，会有很多专家对我们的生活指指点点，无论是出于牟利的目的，还是自恋式的善意。怎么才能让别人相信我的话呢，如果我不能用自己的幸福来证明？

现在我倒不这么问了。我已经能够理解，在偶尔的平坦和顺利之外，生活总是包含着各种困难和问题，对你我都是如此。我更愿意用心理咨询里一个常用的比喻来描述这本关于幸福的书里，作者和读者该有的关系：

如果把追求幸福比喻为登山，登顶只是瞬间的事，而攀爬的过程却艰辛而漫长。我正爬我的山，你也有你的山要爬。有时候，你爬的那座山，我恰好也爬过。

有时候，你爬的那座山，我虽没爬过，但我从我所在的地方望过去，能够看到你攀爬的山上哪里有路、哪里有坑。我想指给你看。

幸福之道，坑多路少。原因之一是，我们生活在一个不完美的、充满缺陷的世界中，但我们想象的生活却是完美的。幸福需要我们承认这种不完美，扎根于这种不完美，并从中感受真实的生机。而太多的人生问题，是因为我们想要逃离这种不完美。逃离的企图，有时被隐藏在积极改变、努力上进后面。我们经常忘记，当我们说憧憬未来的时候，其实是说现在不够好；当我们说改变自己的时候，其实是说自己不够好。而现在的自己，正是我们生活的全部。

我的家乡有一个奇怪的节日叫“海泥节”。每年夏天，都会有全国各地的穿着靓丽的年轻人来到海边。然后，他们会脱下干净整洁的衣服，穿上泳装，跳到海滩上的泥浆地里翻滚嬉戏。如果你总致力于怎么把生活打扫得一尘不染，你就不会知道在泥浆里跳舞的快乐。

在写这本书的时候，我经常设想读这本书的你会是一个什么样的人。你大概也正处于某种“匮乏”当中，也因此，你的内心会有种种不安。这些不安一方面推动你去想象未来、远方、更好的自己，让你急着想要成长和改变；另一方面，也容易让你对自己、对世界采取一种防御的姿态，让你在自我怀疑中裹足不前。所以，你经常觉得自己敏感内向；你有关于未来生活的远大设想，却总会责怪自己没有足够的意志力去执行它；你一边焦虑自己变平庸，一边害怕竞争的激烈；你会为如何与他人相处头疼，会纠结于他人的负面评价；有时候你会害怕孤独，有时候又宁可回归孤独；偶尔，你还会感到空虚沮丧，并经常怀疑人生的意义……

如果是这样，那这本书就是为你写的。

在我设想作为读者的你会是什么样的人时，我也会经常想到我自己。在很长一段时间里，我都是上面描述的那类人中的一员。初中的时候，我从家乡的一座偏僻

小岛搬到市里读书。现在想来，所谓的“市里”，也不过是一座更大的岛。但对当时的我，它已经是陌生且让人畏惧的大世界了。从小地方到大城市、恰逢青春期、在一个竞争激烈的重点中学读书、又没什么朋友……我经常感到孤独、不安，并觉得人生一片灰暗。

我处理不安的方式是读很多心理学的书，靠谱的不靠谱的我都读过。我选择了心理学专业，一直读到博士，并最终成为一名心理咨询师。

后来我好了。我忘记了这种好转是怎么发生的。但不是因为学了心理学，这些问题就解决了。好转像是一个自然而然的过程。这些让我苦恼的问题从占据我生活的中心，到逐渐淡出了我的注意，到现在它们只成了一个淡淡的影子。但我知道，我从未真正解决过它们。我只是被生活中更多美好的东西吸引了：春天的花，秋天的月，美好的爱情，在我眼前逐渐开启的、广阔的世界。我向上攀爬，一个问题变成另一个问题，一种矛盾变成另一种矛盾，回过头来，生活的苦恼一直都有，却早已不是原来的苦恼了。

生活就像骑一辆自行车。路有高有低，有缓有急，但只有在行驶中，你才知道该怎么调整、转向、把握平衡。除此之外，你还能看到别样的风景。但如果因为不安，你想把车停下来，你不仅无暇享受风景，还很容易翻车。

关于不安，我常爱讲一个故事：

从前有一座山，山上有一座庙，庙里住着一个老和尚和一个小和尚。有一天，老和尚和小和尚下山去化缘。他们走了很远的路，回到山脚下的时候，天已经很黑了。小和尚看着远处若隐若现的山顶，担忧地问老和尚：“师父，天这么黑，路这么远，还有悬崖峭壁、飞鸟走兽，我们只有这一盏小小的灯笼，怎么才能回到山上的庙里呢？”

老和尚淡淡地说：“看脚下。”

如果说本书中让我们焦虑的“远方”是完美又脆弱的虚假自尊，抽象又缥缈的高远目标，对成为一个很厉害的人的期待，快速免于匮乏的想象，高效专注、心无旁骛的状态，左右逢源、八面玲珑的人格，与父母和朋友的完美关系……那“脚下”则是把失败当作反馈的成长思维、认真对待琐事的无差别心、不功利的兴趣和努力、匮乏和不安中的淡定从容、内疚与自责中的自我和解、对性格优势和缺陷的了解和接纳、在不完美关系中的自我滋养……

这些“远方”都很好，唯一的问题是，它既不像这个真实的世界，也不像我们真正的自己。它是我们应对匮乏和不安的想象，并不是真实的幸福。而“脚下”呢，说不上好，也说不上坏，但我们踩下的每一步都很踏实。

不用担心我们会因此走不远。脚下的路，延绵不绝。

谢谢你读这本书。希望这本探讨幸福的书，能给你一些启发。这本书的部分内容脱胎于我最初在浙江大学开设的一门叫“幸福课”的通识课。在那门课里，我想通过一些积极心理学的知识，来回答“怎么才能幸福呢？”这个问题。当然我想，“怎么才能幸福呢？”这个问题，是生活提给我们每个人的。答案终究也只能由我们自己来写下。而我们写下的答案，就是我们的人生。

除此之外，这本书的写成还要感谢很多人。那些上过我“幸福课”的学生、那些给我写信诉说烦恼的读者、那些信任我的来访者……谢谢师长和朋友的指点，谢谢编辑提出的宝贵意见。至于我的家人，无论痛苦还是欢乐，你们都与我共担，这本书是献给大家的，但稿费，一分不少，都是献给你们的。



01	假想的自我与真实的成长	
	你有没有这样的“名校学生病”	002
	假想中的完美自我	006
	成长型思维和僵固型思维	010
	成长中的关系	015
	像一棵树一样成长	020
02	更大的世界与眼前的生活	
	世界那么大，我想去看看，然后呢？	030
	远方是药也是病	034
	琐事就是我们的道	037
	过程本身也是目的	042
	我想去远方，把人生格盘重来	047



03	理想与平庸	
	接受平庸的那一刻	056
	就承认自己是个废物好了	059
	迷茫是艰难所在，也是意义所在	063
	你是在努力，还是在模仿努力	071
	你爱的是兴趣还是兴趣背后的成功	077
04	匮乏与不安	
	钱的匮乏始于爱的匮乏	086
	为什么宁要宏大的计划，也不要微小的进步	090
	正是对爱的匮乏，加剧了孤独	092
	接纳多少匮乏，就有多大自由	094
	越匮乏，越纠结，越完美主义	097
	怎么摆脱匮乏的心理模式	102



05 接纳与改变

- 不跟问题死磕，随时准备趴下 112
- 弃疗的别名是接纳自我 117
- 带着问题前行 120
- “我控制不住地贬低自己” 124
- 哪怕痛苦，也要让生活正常运转 130

06 拖延与不拖延

- 拖延症是心理问题还是社会现象 141
- 拖延症是一个提醒 144
- 怎么就拖延了呢？ 147
- 把我们从拖延的泥潭中拯救出来的，是爱 154
- 自我管理的本质是自我谈判 157
- “看脚下”也许是最简单最有效的道理 160



07 敏感与内向

- 敏感内向者有更敏锐的雷达 167
- 外在的差评内化成了心里的不安 171
- “敏感内向”的标签承载的是自我怀疑和不安 173
- 敏感内向者需要改变吗？ 177
- 我是怎么变外向的 182

08 爱与孤独

- 如果你也有“不完美的父母” 191
- 成为自己的教养者 195
- 关系越亲密，越需要边界 199
- 孤独是我们的出厂设置 204
- 爱别人，是加强自己的方式 207

09	空虚和意义感	
	有一种病叫“没有感觉症”	216
	避开了生活的麻烦，	
	也避开了生活的快乐和意义	221
	真实生活的质感	226
	不被教条所困，也不从生活中逃离	232
10	结束与开始	
	为什么结束这么难	240
	这一年，我所经历的最大转变	245
	成为自己意味着什么	252



假想的自我与真实的成长

流水不腐，户枢不蠹。

——《吕氏春秋》

我非理想中的我，我非将来的我，我亦非过去的我。

——爱利克·埃里克森

你有没有这样的“名校学生病”

前段时间，我遇到一个来访者。最开始听她讲述，我还以为她是一个经常挂科的差生。比如，她会说：“我英语成绩不好，听力特别差，去年考托福，我差点就不准备考了。”她说：“我的学习效率特别低，经常需要花比别人多的时间，才能做成同样的事。”她还说：“我觉得自己没主见，缺乏领导能力，凡事都听别人的，特别羡慕那些一呼百应的同学。”

事实是，她的托福考了108分。她刚作为交换生到斯坦福大学学习了半年。她的成绩在学院里稳进前十。有一门很难考的课，她甚至考了99分。而且，从小学到大学，她一直都是班长。

当然会有很多人叫她学霸，夸她很厉害，但她觉得，这些人只是不了解她，如果了解了，就会知道，她有很多地方不如人。

比如有一件事，就成了麻烦。都大三了，她居然还没有人追。

身边很多人觉得，这可能是因为她成绩太好了，男生追她会有压力。再说，大三没男友的也多得是。但是她觉得，那是因为她魅力不够，太胖了。

她不算胖，顶多不是时装模特儿那种骨瘦如柴的瘦，但她不能容忍自己居然有这样的缺陷。

于是她开始节食。这不是一个正式的决定，而是一种不知从什么时候开始，自然而然形成的习惯。她早饭会喝一小碗粥，吃一个鸡蛋，但会把蛋黄挑出来；吃一个包子，但会把馅儿去掉。午饭有时候吃一个苹果，有时候吃一两米饭。晚饭再喝点粥。

一段时间过后，她瘦了20斤。医生说，她这样下去要营养不良了。她也害怕，可是停不下来。

她说：“老师，你不知道，我对身体的态度是这样的：我在努力压榨身体的一一点一滴，每当多吃一口饭，我就会有很深的罪恶感，我觉得我没有尽力。就像现在，我压榨每一分钟时间，每当空闲下来，我就会觉得我没有尽力。就像当年高考，我在努力压榨每一道题、每一个分数。如果某个题目丢分了，我就会觉得我没有尽力，对不起父母。所以，当我知道自己只考上浙江大学的时候，我伤心地哭了。”

最后她说：“其实你不知道，我身边的很多同学都这样。”

在浙江大学工作期间，我经常会被这些优秀学生突如其来的挫败感惊到。“高考失败，来到浙大。”最初是我的朋友采铜老师在回顾他所经历的人生挫折时说的。后来这句话被简化为“考败来浙”，在浙大学生中流传。我一直以为这是采铜和浙大学子自嘲的话——有那么多优秀的学生，以能考上浙大为荣呢！但后来我发现，他居然是认真的。而这种挫败感在校园里如此普遍，你能从很多人身上认出它。

如果把这种挫败感归纳成一种“病”，一个典型的患者大概是这样的：

他通常有非常严格的父母。父母曾用挑剔的眼光看他，嘴里还不停念叨别人家的孩子。小时候，无论他怎么努力，都很难赢得他们的赞许。等他考上了浙大，遇到了挫折，备感压力了，他们又摇身一变，从魔鬼教练变成了鸡汤专家，变得无欲无求了——“只要你幸福快乐就好”。但这时候，他已经刹不住车了。

他通常来自一个以严苛出名的好高中。这所学校是市里、省里甚至全国的翘楚，氛围必须是军事化管理。学校必须有形形色色的火箭班、竞赛班、天才班。学生和老师永远都只关心一件事：成绩。成绩把学生分成了不同的阶级。学生和生、学生和老师在交往时，都默默遵守这种阶级划分。在这样的体系下，评价压力无时不在。成绩上升的学生，担心成绩会下来；成绩下来的学生，会被失败的恐惧和羞耻感淹没。

他一定会有一个很好的同学或者朋友，不是在清华，就是在北大。这个同学不是出国交流，就是发表了很牛的论文，或者在做一些有趣又出彩的事。总之，这个同学的存在，就是为了提醒他，他还不够优秀。如果这个又牛又好的同学没在清华，也没在北大，恰好就睡在他隔壁床铺，那他的日子就更难过了。

他的专业总让他纠结。通常他不喜欢自己的专业。而别的同学的专业看起来又轻松，又有趣，还很有前途。如果他碰巧喜欢自己的专业，那接下来的问题就是，这个专业在浙大正好弱爆了，或者他所在的实验室、指导他的老师正好弱爆了。

如果有机会，他会选择上金融班或者其他就业光鲜的专业。不是因为他喜欢，而是因为这样的选择最安全，不需要他冒风险考虑自己真正想要的是什么。

他很努力，但如果问他有什么远大志向，有时候他会说：“我其实只想做个普通人。”偶尔他的脑中会掠过这样的想法：去当一个安静的图书管理员，或者到街角开个文艺点的咖啡店。但如果真让他无所事事一会儿，哪怕几分钟，他就会被“变平庸”的恐惧和焦虑折磨。

他没什么耐心。急不可待地想要成功，急不可待地想要成长，遇到问题，也急

不可待地想要解决。

他习惯了站在单一的评价标准下排队，等着被选中和评判。他做了很多努力，却很少享受成功的喜悦，有的只是对失败的恐惧。他害怕落后，害怕被瞧不起。如果做成了一件在别人看来很了不起的事，他会说，那只是碰巧，运气好。

哪怕在心理问题上，他也从不让自己落下。他认同提升心理素质是非常重要的事。他也觉得自己有问题，需要改变和“治疗”。他首先关心的是，“我怎样才能克服拖延症，怎么才能变得专注和高效”；其次是，“我怎样才能更自信”；最终目标是，“我怎样才能像谁谁谁一样好”。

他是天之骄子，无论学业还是其他，在别人看来，都算成功。但他离幸福其实挺远的。

这些名校学生，会一届届地毕业，走上社会，慢慢地成为社会中坚。攀比的标准，会从“学习成绩”变成从什么样的学校毕业，在什么样的公司工作，赚多少钱，住多大房子，有没有结婚，娶什么样的老婆，孩子上什么样的幼儿园、小学、中学、大学……攀比的对象，会从周围的同学变成同事，可那种焦虑和挫折感，却总是挥之不去。他们总觉得，自己的人生哪里不对，也经常想，也许某天当上CEO迎娶白富美成了人生赢家，幸福就来了。可他们想要的幸福，却迟迟不来。