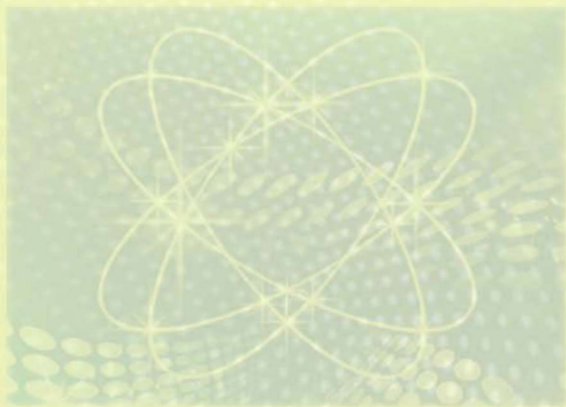


幸福的阶梯 ——积极心理学

袁超等 著



中国海洋大学出版社

幸福的阶梯

积极心理学



袁 超 刘晓娟 著
袁 月 范亚丽

中国海洋大学出版社

• 青岛 •

图书在版编目(CIP)数据

幸福的阶梯:积极心理学/袁超等著. —青岛:

中国海洋大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5670-1240-0

I. ①幸… II. ①袁… III. ①心理学—研究 IV.

① B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 227245 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路 23 号 邮政编码 266071

出 版 人 杨立敏

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 1079285664@qq.com

订购电话 0532-84805999 (传真)

责任编辑 孟显丽 电 话 0532-85901092

印 制 青岛兰达数字印刷有限公司

版 次 2016 年 9 月第 1 版

印 次 2016 年 9 月第 1 次印刷

成品尺寸 140 mm × 203 mm

印 张 4

字 数 60 千

印 数 1—1100

定 价 19.80 元



目 录

Contents

第一章 人性的约束观

- ◎ 第一节 人性的约束观002
- ◎ 第二节 了解人性才能驾驭自身003

第二章 积极乐观

- ◎ 第一节 积极乐观能够使人长寿007
- ◎ 第二节 积极乐观能够使人走向成功010
- ◎ 第三节 焦虑的原因012
- ◎ 第四节 如何成为一个积极乐观的人025

第三章 家庭教育

- ◎ 第一节 压力083

◎ 第二节	爱	084
◎ 第三节	成为一个凡人	087
◎ 第四节	关注什么就会收获什么	088
◎ 第五节	形成正确的人生观、价值观	090
◎ 第六节	养成好习惯	093
◎ 第七节	做智慧型父母	097

第四章 让婚姻天长地久,永葆青春

◎ 第一节	婚姻需要努力经营才能成功	105
◎ 第二节	改变,从认可对方转向了解对方	107
◎ 第三节	不惧怕矛盾	108
◎ 第四节	欣赏与感激	110

第五章 学校教育

◎ 第一节	合格的老师需要热爱学生、热爱教育事业	117
◎ 第二节	数量与质量理论	118

第六章 积极地看待社会

第一章



人性的约束观

* 第一节 人性的约束观 *

达尔文生物进化论的观点是物竞天择，适者生存。环境在人类的进化过程中起到了关键性的作用。如果人类做出违背自然法则的事情，就会受到惩罚。生态系统具有一定的自我调节能力，但是一旦超过了这种能力，生态系统的稳定性就会受到破坏。地球上最大的生态系统是生物圈，人类属于生物圈的一部分，毫无疑问，我们要遵循这个自然法则。

人与其他动物最大的区别是人类的大脑比较发达。动物有动物的本性，人类同样也有自己的本性，这就是我们所指的人性。人类的生存、发展不但要遵循自然法则，还要遵循人性法则。

我国古代关于对人性的认识，有支持人性本善的，如传统启蒙教材《三字经》对人性的描述为“人之初，性本善”；也有支持人性本恶的观点，如大思想家荀子在《性恶篇》里描述人性为“人之性恶，其善者伪也”。

本书的观点认为：人性是一个中性词，是一种状态，我们不能客观地把人性的某些状态定义成善恶

好坏,具有健全的人性才是一个真正的人。但人性可以通过约束,对外表现为积极型和消极型,这就是笔者所认为的人性约束观点。人性约束观是本书的核心内容,是处理一切问题的理论依据。

* 第二节 了解人性才能驾驭自身 *

现实生活中,大部分人对人性中的愤怒、意欲、恐惧、妒忌、占有欲等比较排斥,极力想挣脱这些人性的比较消极的一面,但是越是挣脱,越是摆脱不了这些人性的束缚,反而这些人性的束缚在越来越多地占据着我们的内心。

要想驾驭自己,就必须了解人性。自然选择学说讲述的是一种生物适应环境的客观存在的物质学说。笔者认为,人性经过时间长河的洗礼,也有一定的内在法则:具有健全人性的人,才是一个正常的人;我们不能压抑人之本性,更不能试图剥夺我们的某些本性。比如恐惧,我们如果没有恐惧的本性,当我们身处险境时怎么办? 在森林里遇见野兽,如

果没有恐惧的本性,不想法逃脱,最后只能被野兽吃掉。因此,人性的每一面都有它存在的意义。

新鲜感也是人之本性。我们往往把新鲜感定义为人性中不好的一面,大部分的婚姻因为新鲜感的缺失而走向终结。但是,如果我们舍弃了新鲜感,那我们的创新从何而来? 我们的进步从何而来?

试想一下,“天下为公,大同世界”是一个什么样子? 如我们每个人都善良,没有私心那该多好! 单纯地从人性角度看“天下为公”只是一种理想的状态,是在人性之下不可能实现的状态。

现实生活中有很多积极乐观的人,他们不是不具有人性消极的一面,而是积极的人性成了对外表现型。了解人性才能够驾驭我们自身,积极的人不是天生就积极乐观,我们人类所具有的一些特性如自制力、努力、坚持、自尊等可以帮助我们引导人性走向积极的一面。

本书将运用人性的约束观,解决现实生活中普遍存在的问题。



图 1-1 健全的人性图

第二章



积极乐观

* 第一节 积极乐观能够使人长寿 *

随着社会的进步、物质生活水平的提高、基础教育状态的改善等,人们的生活水平踏上了一个新的台阶。按照常理来说,随着生活水平的提高,人们的幸福指数应该也随之提高,但是结果却大相径庭,越来越多的问题困扰着我们:夫妻关系、家庭生活、学校教育、社会问题……

大部分人不但没有感到幸福反而变得更加焦虑,原来我们没有注意的精神层次的问题变得日益严峻,焦虑、抑郁成为一种普遍现象。

焦虑真的是一种社会发展的必然现象吗,当然不是。我们总会发现身边有着很多积极向上的乐观主义者,他们的生活水平甚至远远不及我们,但是这些人总能乐观地找到应对问题的各种办法。

在现实生活中,积极乐观的心态不仅仅可以影响人们的生活质量,还可以增强人体的免疫功能,延年益寿。

国外有一项关于修女存活年龄的研究,多方面的研究表明:人类的寿命与智商、财富、工作、社

会地位、居住环境基本上没有关系,反而取决于人们是否拥有积极乐观的心态。

在 1932 年的关于修女存活年龄研究的实验中,178 名年龄大约 22 岁的修女参加测试,要求她们写传记。实验结束后,心理学家通过修女们所写传记的类型分析每位修女的心态,把她们划分成四个等级,即:最积极者、比较积极者、消极者和最不积极者。当修女们 85 岁时,最积极那类有 90% 还活着,而最不积极那类只有 34% 还活着;94 岁时,最积极一类中有 54% 还活着,而最不积极那类只有 11% 还活着。

实验排除了突发性疾病和特殊外界因素的干扰,结果很显然:积极乐观的心态可以决定一个人的寿命。

中国人均寿命现在是 74 岁左右。笔者对自然村 50 名年龄在 85 岁以上的人进行统计,通过对他们经历、生活现状及家人描述评论进行心态分析,几乎全是比较积极乐观的人。这些人能够享受生活,他们对生活有充足的热情和进取心,对自己有爱心、同理心、独立、有责任感,能够控制调节、管理自己的情绪,感恩生活的赠与;同时,面对挫折困境,敢于挑

战,渴望成功,能够妥善地解决工作、生活中遇到的问题。同时选取 50 名在 70 岁之前去世的人,通过其家人对其生活状态的描述评论来分析这类人群的心态,他们当中大部分人的心态是比较消极的,他们在生活中会无端出现焦虑、恐惧、逃避、懦弱或者固执己见,没有目标,生活得过且过、缺乏动力。



图 2-1 长寿的秘诀——积极乐观

虽然本次实验没有修女实验持续时间长,但是建立在修女实验的研究成果之上,是对修女实验的有力验证:积极乐观的心态能使人延年益寿。

相信我们身边一定会有长寿之人,那么我们不妨也做一个调查,看看他们的心态如何及他们是如何面对生活中的种种不如意的。

*** 第二节 积极乐观能够使人 走向成功 ***

纵观人类发展史,那些能够让我们铭记于心的历史伟人们无一不具有积极乐观的心态。

发明家爱迪生,在他发明灯泡前已经失败了 5 000 多次,很多人都劝他放弃将电能转化成光能的梦想。但爱迪生认为,自己不是失败 5 000 多次,而是成功地验证了 5 000 多次行不通的实验。凭着积极乐观的心态和不懈的努力,爱迪生最终走向成功。

曼德拉,一个对积极、乐观心态最好的诠释者。出狱后面对媒体的采访时,曼德拉表示自己由衷地

感谢那些关押他的人,正是因为 20 多年的牢狱生活,才使自己有了思考人生的时间,牢狱岁月使自己学会了如何面对遭遇的痛苦与磨难,如何用坚强的毅力来训练自己。曼德拉谈起出狱当天的心情:“当自己走出囚室,迈过通往自由的监狱大门时,我心里已经清楚,若不能把悲痛与怨恨留在身后,那么我其实仍在狱中。”1993 年 10 月诺贝尔委员会宣布,将诺贝尔和平奖授予这位积极乐观的老人。

当代伟大的科学家霍金,对生活永远是积极乐观的态度。在他患病后,曾有 6 次非常近距离地和死神交手,最终都顽强地活了下来。一次,霍金在演讲结束后,一位记者问霍金:“疾病让你一生都坐在轮椅上,你是不是觉得命运对你太不公平了?”此时霍金脸上充满笑容,随后用手指在键盘上敲击了几下,屏幕上出现:“我的手指还能动,我的大脑还能够思考,我有爱我的亲人和朋友。”正是凭借着这种积极的心态,霍金才完成了举世瞩目的壮举。

我国改革开放宏伟事业的总设计师邓小平同志,在“文化大革命”时期,以所谓的“走资派”被打倒,默默地承受着抄家、批斗、下放的痛苦。1973 年,

邓小平同志的国务院副总理职务才得以恢复。1975年初,邓小平同志又被任命为中共中央副主席、国务院第一副总理、中央军委副主席兼中国人民解放军总参谋长,主持党、政、军的日常工作。1976年,邓小平再次被打倒。直到1977年7月党的十一届三中全会前夕才再次艰难复出。这就是邓小平,一个在“三起三落”中仍保持乐观心态的光明磊落的共产党人,一个在逆境之中仍然心系国家、心系人民的政治家!他有着豪迈乐观的性格,外国人称他为“永远打不倒的小个子”。正是有此积极乐观的心态,才使他成为中国最伟大的领袖之一。

再将视线放眼我们的日常生活,我们身边的那些成功者,各行各业中的佼佼者,无一不具有积极、阳光、勇于奉献、热情执着的健康心态。积极健康的心态是走向成功的一个必要条件。

*** 第三节 焦虑的原因 ***

既然积极乐观的心态有如此诸多的好处,那么