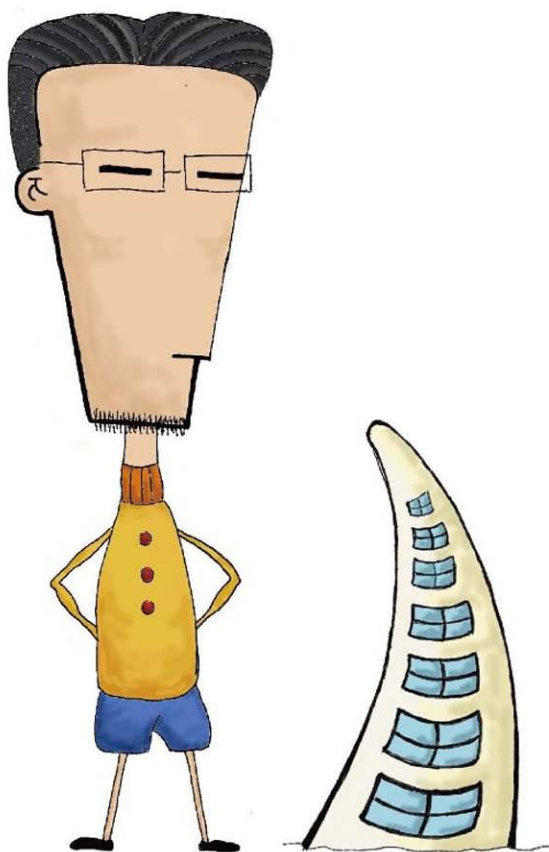


2012年度宁波市自然科学学术著作出版资助项目

通往

幸福象牙塔

金一波 王文娟 蓝芳 著



世间复杂之最不过人心，因而困顿凡人一生使之不得其解的，便是剪不断理还乱的“心事”。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

通往幸福象牙塔/金一波,王文娟,蓝芳著. —杭州:
浙江大学出版社,2013.3
ISBN 978-7-308-11138-6

I. ①通… II. ①金… ②王… ③蓝… 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 025151 号

通往幸福象牙塔

金一波 王文娟 蓝 芳 著

责任编辑 蒋保伟

封面设计 沈金鑫

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 8.75

字 数 230 千

版 印 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

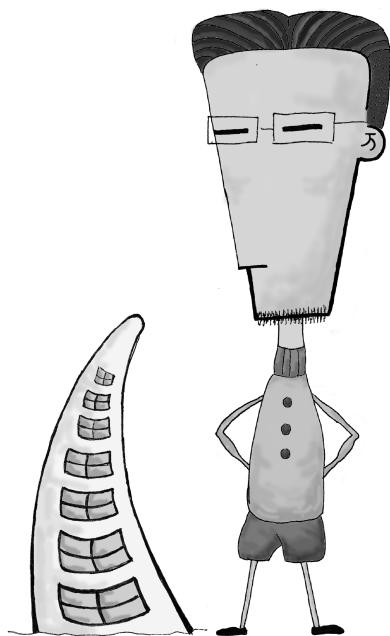
书 号 ISBN 978-7-308-11138-6

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

描人物



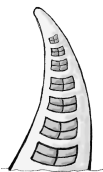
- | | |
|------|----------------------------|
| 姓 名 | 阿菜 |
| 人物性格 | 自以为是，但有很多烦恼，经常把自己想象成哲学家。 |
| 发 型 | 包头，很注意发型，认为自己很深沉。 |
| 眼 睛 | 经常眯着眼睛，以体现自己在思考问题。 |
| 眼 镜 | 方形镜框，受到条条框框的约束，装斯文。 |
| 嘴巴鼻子 | 没有鼻子的体现，不闻与自己无关的人或事。 |
| 胡 子 | 把自己当成文艺青年。 |
| 着 装 | 高领毛衣+短裤的混搭法，认为自己是个有思想的年轻人。 |
| 鞋 子 | 总是穿着一双黑色的皮鞋，显得自己有身份和地位。 |

序 一

从 20 世纪 60 年代开始,GDP(国内生产总值)和 GNP(国民生产总值)等经济指标并不足以评价个人和国家真正的幸福感。自此,主观幸福指数逐渐成为评价一个国家人文指数之一的幸福程度的重要指标,所以,国际心理学界乃至发达国家的政界不仅重视幸福指数,而且在世纪之交还产生了一门心理学的新分支——积极心理学。积极心理学是关于人类幸福和力量的科学,创始人是 Martin . E . P . Seligman。它以研究人类心理的积极方面,关注人类的健康幸福与积极发展为主要内容,试图以新的理念,研究和培养人固有的进取潜能,发展人类诸如乐观、希望、知识、智力和创造力等积极特征。金一波博士等的《通往幸福象牙塔》正是在这个学科发展背景和我国心理学健康教育发展的背景下问世的。

全书从积极心理学的视角,将学术简单化、实用化,帮助人们通往幸福象牙塔。它有着重要的理论意义和实践价值。

《通往幸福象牙塔》一共 11 章。从首章“认识幸福”开始,到尾章“触摸美丽的幸福”,经历了自我意识、创造力培养、时间管理、压力管理、情绪管理、人际关系、婚恋心理、生命教育、职业生涯规划等方面,和大学生一起寻找幸福之旅。每章的体例都这样安排:名言、四格漫画、正文、知识卡片、自我测试和相关链接(参考文献,相关网络资料检索途径等)。作者希望通过努力,使《通往幸福象牙塔》尽可能通俗易懂、深入浅出,在保证科学性、知识性的基础上,突出可读性和可操作性,“开卷有益,轻松阅读”,使之成为大学生真心喜欢的一本书。它既可以成为高校心理健康教育者和心理咨询人员结合教学强化大学生心理健康、心理培训的有效教材,又可



以成为家长、关心大学生健康成长的人士了解大学生心理健康知识、掌握与大学生沟通的有效方法的参考用书。

我仔细读了全书内容,认为本书有三个特点:一是可读性。这表现在知识性与趣味性的统一上。本书在可读和可操作的基础上能够明确心理健康的理念及其机制。二是各单元或各章独立成篇,都是有质量的文章,读者可按需阅读并使用。三是适合不同层次的需要。原创漫画和案例,适合习惯于动漫阅读的一般青年大学生读者的阅读习惯,旨在普及;正文和自我测试,适合想要了解有关心理健康知识、希望增强自我心理调适能力的读者,旨在自我提高;知识库和相关链接,适合希望进一步了解心理学专业知识甚至有意向进行专业研究的读者。我相信广大读者,尤其是大学生读者会喜欢这本《通往幸福象牙塔》。

我曾多次说过:“心理和谐”从内涵上说,是积极心理学的核心;从外延上说,它几乎包含了积极心理学的所有内容。心理健康教育的目的是促进心理和谐,《通往幸福象牙塔》试图通过介绍积极心理学和主观幸福感来认识幸福,目的也是为了引导大学生心理和谐。让我们用“心理和谐”作为心理健康教育的指导思想,引导人们,包括大学生正常调理自己健康、幸福的人生。

是为序。

《心理学报》副主编、《心理发展与教育》主编

中国心理学会理事长

国务院学位委员会学科评议组成员

亚洲太平洋地区健康心理学会第一副主席

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会主任

中国教育学会常务理事兼学生委员会副主任

北京师范大学心理学院博士生导师

2012年5月28日于北京师范大学

序 二

《通往幸福象牙塔》从大学生的角度谈大学生的幸福,文风活泼而论述严谨,以积极心理学的视角,将心理学前沿研究深入浅出地展现在读者面前,是对提高大学生心理健康教育实效性的一次有益尝试,具有重要的理论意义和实践价值。

《通往幸福象牙塔》一共 11 章,首章“认识幸福”通过介绍积极心理学和主观幸福感来认识幸福。第 2 章到第 10 章分别从自我意识、创造力培养、时间管理、压力管理、情绪管理、人际关系、婚恋心理、生命教育以及职业生涯规划等方面,和大学生一起认识、展开寻找幸福之旅。全书以“尾章:触摸美丽的幸福”结束。本书通俗易懂,以一种充满趣味的方式将严谨的心理学研究与其在生活中的应用结合起来。原创漫画和案例、正文以及知识库和相关链接的体例设计很有新意,适合不同层次的阅读需求,以帮助大学生能够既轻松又清晰地理解相关概念并掌握促进幸福的相关方法。

华东师范大学终身教授、博士生导师
中国心理学会会士、《心理科学》杂志主编
原中国心理学会副理事长(两届)、上海市心理学会理事长

杨治良

2012 年 5 月 22 日于华东师范大学

前言

初衷:总是有很多课程,教我们如何更好地思考、更好地阅读、更好地写作……可是为什么就不该有人教我们更好地生活呢?本书从积极心理学的角度,将学术简单化、实用化,帮助人们通往幸福象牙塔。

《通往幸福象牙塔》尝试从大学生的角度谈大学生感兴趣的话题,尝试从积极心理学的角度,将学术简单化、实用化,帮助大学生通往幸福象牙塔。这个想法最初来源于我的教学实践。在健康心理学的学习、研究和教学中,我经常为一个问题所困:为什么为普通大众广为接受的心理学与我们真正研究的心理学有着如此的天壤之别?有没有可以将两者结合起来的好方法?

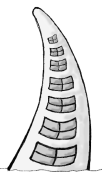
2000年后我开始得到关于积极心理学的一些知识,2004年我有幸师从杨治良教授攻读基础心理学博士学位,于是觉得似乎有了可以将两者结合起来的契机。2004年开始构思、写稿、修改,然后推翻重写、修改,又推翻重写,继续修改……一直到今天,终于形成这20余万字,以及与之相关的33幅漫画(由沈金鑫先生原创)。我们把文稿中的部分内容以讲义的形式在一些课堂讲授,得到大学生的欢迎,同时也得到了许多宝贵的反馈和批评意见,帮助我们对文稿进一步修改。值得一提的是,沈金鑫先生创造的“阿菜”形象不仅受大学生欢迎,而且引起了不少已经毕业的校友们的共鸣。这大大增强了我对这本书的信心。

本书共11章,首章是“认识幸福”,通过介绍积极心理学和主观幸福感来认识幸福。第2章到第10章分别从自我意识、创造力

培养、时间管理、压力管理、情绪管理、人际关系、婚恋心理、生命教育以及职业生涯规划等方面,和大学生一起认识自我,展开寻找幸福之旅。每章的体例这样安排:名言、四格漫画、正文、知识卡片、自我测试和相关链接(参考文献,相关网络资料检索途径等)。我们希望通过努力,使《通往幸福象牙塔》尽可能通俗易懂、深入浅出,在保证科学性、知识性的基础上,突出可读性和可操作性,“开卷有益,轻松阅读”,使之成为大学生真心喜欢的一本书。同时它也可以成为高校心理健康教育者和心理咨询人员结合教学强化大学生心理健康心理训练的有效教材,可以成为家长、关心大学生健康成长的人士了解大学生心理健康知识、掌握与大学生沟通的有效方法的参考用书。

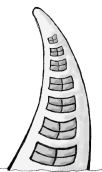
在这本书中,有一个“自以为是、但是有很多烦恼,经常把自己想象成哲学家”的人物陪伴我们一起去寻找幸福,他就是“阿菜”。他的眼睛经常眯着,以体现自己总是处于思考中;他的肖像画中没有出现鼻子,因为他对与自己无关的人或事一贯不闻不问;他喜欢以“高领毛衣+短裤”的混搭形象出现,因为他觉得不这样不足以显示自己是“有思想的年轻人”……他有着象牙塔中的你我一样的困惑,一直在努力地寻找幸福。亲爱的大学生朋友,希望你会喜欢他的陪伴。

祝你幸福!



目 录

首 章	认识幸福·····	(1)
第二章	我是谁? ——自我意识·····	(16)
第三章	挖掘自我潜能——创造力培养·····	(41)
第四章	化有限为无限——时间管理·····	(65)
第五章	化压力为动力——压力管理·····	(89)
第六章	做情绪的主人——情绪管理·····	(118)
第七章	做人群中受欢迎的那位——人际关系·····	(152)
第八章	爱的艺术——婚恋心理·····	(178)
第九章	追寻生命的意义——生命教育·····	(206)
第十章	我的人生我做主——职业生涯规划·····	(225)
尾 章	触摸美丽的幸福·····	(245)
后 记	·····	(263)



首 章 认识幸福

幸福的生活不是依赖于好运气或者任何外部的情况,而在很大程度上是依赖于人内心的反应……重要的不是他拥有什么,而是他如何看待他所拥有的。

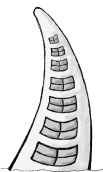
——德漠克利特

1

蒂姆的故事

蒂姆小时候,是个无忧无虑的孩子。但自打上小学那天起,他忙碌奔波的人生就开始了。父母和老师总告诫他,上学的目的,就是取得好成绩,这样长大后,才能找到好工作。没人告诉他,学校也可以是个获得快乐的地方,学习也可以是件令人开心的事。因为害怕考试考不好,担心作文写错字,蒂姆背负着焦虑和压力。他天天盼望的,就是下课和放学。他的精神寄托就是每年的假期。

渐渐地,蒂姆接受了大人的价值观。虽然他不喜欢学校,但还是努力学习。成绩好时,父母和老师都夸他,同学们也羡慕他。到高中时,蒂姆已对此深信不疑:牺牲现在,是为了换取未来的幸福;没有痛苦,就不会有收获。当压力大到无法承受时,他就安慰自



己：一旦上了大学，一切就会变好。

收到大学录取通知书时，蒂姆激动得落泪。他长长舒了一口气：现在，可以开心地生活了。但没过几天，那熟悉的焦虑又卷土重来。他担心在和大学同学的竞争中，自己不能取胜。如果不能打败他们，自己将来就找不到好工作。

大学4年，蒂姆依旧奔忙着，极力为自己的履历表增光添彩。他成立学生社团、做义工，参加多种运动项目，小心翼翼地选修课程，但这一切完全不是出于兴趣，而是这些科目，可以保证他获得好成绩。

大四那年，蒂姆被一家著名的公司录用了。他又一次兴奋地告诉自己，这回终于可以享受生活了。可他很快就感觉到，这份每周需要工作84小时的高薪工作，充满压力。他又说服自己：没关系，这样干，今后的职位才会更稳固，才能更快地升职。当然，他也有开心的时刻，在加薪、拿到奖金或升职时。但这些满足感，很快就消退了。

经过多年的打拼，蒂姆成了公司合伙人。蒂姆拥有了豪宅、名牌跑车。他的存款一辈子都用不完。他曾多么渴望这一天。可是，当这一天真的到来时，他却没觉得有多快乐。

他被身边的人认定为成功的典型。朋友拿他当偶像，来教育自己的小孩。可是蒂姆呢，由于无法在盲目的追求中找到幸福，他干脆把注意力集中在了眼下，用酗酒、吸毒来麻醉自己。他尽可能延长假期，在阳光下的海滩一呆就是几个钟头，享受着毫无目的的人生，再也不去担心明天的事。起初，他快活极了，但很快，他又感到了厌倦。

这就是风靡网络的哈佛最受欢迎的选修课——“幸福课”的讲授者泰勒·本·沙哈尔经常讲的“蒂姆的故事”。在这个故事里，晃动着许多人熟悉的影子。

为什么蒂姆总是不快乐呢？



幸福热

2012年6月28日,联合国大会通过一项决议宣布每年3月20日作为“国际快乐日”,并希望每个人都能投身于快乐之中。决议称:“对幸福的追求是一种基本的人类目标”,呼吁所有成员国以适当方式——包括通过教育和举行提升公众意识的活动等——“庆祝国际快乐日”。

联合国通过这个决议在一定程度上是不丹王国外交努力的结果。不丹2011年人均GDP只有2288美元,还不到我国人均GDP的一半,在世界大家庭中,属于经济不发达国家,但不丹人的幸福指数却在全世界名列前茅。更重要的是顺应了时代发展的需要,顺应了世界各国民众的需要。随着经济全球化带来的世界各国经济社会的不断发展,近年来,对幸福感的追求和重视,在全世界范围内成为人们的共识。

这种现象在我国尤为突出。

“幸福”是各种文艺作品的主题。从2010年年初开始,热播的电视剧一部接着一部,《老大的幸福》《老马家的幸福往事》《幸福》《幸福像花儿一样》《幸福密码》《下一站幸福》《幸福来敲门》《天使的幸福》等有关幸福的影视非常多。幸福也成了图书市场的卖点,白岩松的《幸福了吗》,宋丹丹的自传《幸福深处》,毕淑敏的《提醒幸福》,还有《幸福书》、《奔跑的幸福》、《幸福的滋味》等等书名中含“幸福”二字的书籍不计其数,一时间似乎书名加上“幸福”二字就能成为热销书。

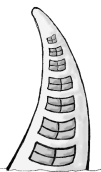
“幸福”是媒体竞相报道的标题。报纸杂志讨论幸福的文章数不胜数,随便翻开一张报纸,几乎都能看到有关幸福的文章或词汇。网络媒体的报道更是多如牛毛。各类电台、电视台诸如《幸福晚点名》《幸福魔方》《下一站幸福》《幸福来敲门》《幸福夫妻档》《向

幸福出发》《幸福家庭行动》等节目交相辉映。2012年9月,中央电视台走基层百姓心声特别调查节目组,赴各地采访包括白领、农民、大学生、工人及其他从业人员,他们被问的问题都一样,即“你幸福吗”,引发全国人民对幸福的思考,幸福成为媒体的热门词汇。不仅国内如此,国际媒体对中国的“幸福热”也给予高度关注,近两年,《参考消息》刊出的国际社会关注中国“幸福”的文章几乎每周都有。

近些年各媒体纷纷评选最具幸福感城市,中国最具幸福感城市是以市民的幸福感知数为评选标准的活动,评选的媒体不同,名单也不同,其中以中国国家统计局与中央电视台联合主办的《经济生活大调查》评选和由新华社《瞭望东方周刊》主办的《中国最具幸福感城市大调查》评选最具影响力。

“幸福”是专家学者研究的课题。在万方数据库中输入“幸福”二字,有超过5万篇相关期刊文章供您阅读,有近4500篇学位论文的论文题目含“幸福”二字。这些研究成果从时间上来看,一半是近两年所作。“幸福”问题成了时尚的学术课题,包括经济学、社会学、政治学、哲学、心理学、医学、统计学、流行病学、管理科学等各个领域的学者,针对幸福做了大量研究。

“幸福”也是各级政府施政的议题。2010年的两会报告中,温家宝总理讲到要让人民生活得更幸福,更有尊严。在2011年1月6日召开的广东省委十届八次全会上,时任中共中央政治局委员、省委书记的汪洋立意“幸福广东”,详解政治框架下的幸福观,点明民众幸福可堪信赖的政治路径。汪洋书记提出,建设幸福广东,就是要坚持以人为本,维护公平正义,保护生态环境,建设宜居城乡,改善社会治安,保障人民权益,畅通诉求表达渠道,满足民众文化需求,从而强化转型升级的目的归依和价值导向,使转型升级成果更好地转化成民众福祉。“幸福广东”要让人过得幸福,而且那种幸福是作为人的幸福。“幸福广东”一说由此登上广东政治舞台。2011年两会前几天,温家宝总理接受采访时表示,要考核干部“使





人民幸福”的能力。

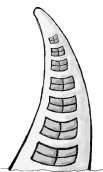
2012年11月15日,在党的第十八届中央委员会第一次全体会议上当选的中共中央总书记习近平,在人民大会堂同采访党的十八大的中外记者见面时说到:“我们的人民热爱生活,期盼有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境,期盼着孩子们能成长得更好、工作得更好、生活得更好。人民对美好生活的向往,就是我们的奋斗目标。人世间的一切幸福都是要靠辛勤的劳动来创造的。我们的责任,就是要团结带领全党全国各族人民,继续解放思想,坚持改革开放,不断解放和发展社会生产力,努力解决群众的生产生活困难,坚定不移地走共同富裕的道路。”

幸福热反映出人们对幸福的渴求很强烈,但什么是幸福,怎样才能获得幸福呢?

名利=幸福?

英国作家萨克雷有一本很有名的小说叫《名利场》,他把我们生存的世界比喻为名利场,人人都在追名逐利,人人都以为得到名利就得到了幸福,然而小说的情节告诉我们,结局往往事与愿违。无论是读历史、读小说,还是看现实,我们会发现太多太多事与愿违的例子,却很少看到梦想成真的例子,如果有,也是在童话中。一项研究认为,如果生命只以追名逐利为目的的话,带来的多是负面后果,这些人比其他人更有压力,更容易沮丧和焦虑,身心都显得不健康,缺乏生命力。有学者在新加坡商业学院学生中做的调查显示,那些内心充满强烈的物质化价值观的人,其自我实现度、生命力和幸福感普遍较低,取而代之的,是更多的焦虑和身体障碍。

过于看重名利的人,心理预期值往往很高,并会不断提升,没



有止境。绝大多数人根本不可能达成目标,幸福感当然很低;少数人虽然能有所收获,但短暂满足之后,心理预期值会与现实状态值偏离得更远,幸福感仍然在降低。

我们承认物质决定意识,不否认物质条件的重要性,但物质条件仅仅是幸福感受的基本条件而已。名利其实只是别人眼中看到的,对于人自身来说,只有正确认识它们,才能始终保持一颗平和的心。如果把名利作为追求的最终目标,结果只能是反受其累。

享乐=幸福?

享乐确实能带来快乐,但很难持久。贪图享乐的人总是盲目地去满足欲望,盲目地寻找快乐逃避痛苦。在快乐的诱惑下,他们很少考虑后果,认为充实的生活就是不断满足自己各种各样的欲望,眼前的事儿只要能让自己开心,就不顾一切地去做,刺激劲儿过去,再找更新鲜的刺激。由于他们只看重眼前,短暂的快乐会让他们失去理智。因为同一件事给人带来的满足感会随着重复次数的增多而递减,所以说贪图享乐的人,必须不断地去寻找新的刺激,导致的结果往往是痴迷网游、赌博、无谓的冒险,甚至吸毒、滥交,最后当一切都无法为他带来满足的时候,就会变得极度空虚,走向迷途。心理学家做过这样的实验:付费给一些大学生,要求他们只是享受,其他什么都不可以做。实验结果是,一段时间后,这些大学生就会感到极度沮丧,尽管参与研究的收入很可观,但过不了多久,所有的人都主动放弃了。贪图享乐的后果,是世上再没有任何东西可以给自己带来快乐,最后只能选择毁灭性地解除痛苦。



越有钱,越幸福?

《2009 年幸福指数调查报告》显示,超过一半的受访者认为,“赚”到钱才能“赚”到幸福,所以,提高自己的收入水平成了多数人的追求,快速发展经济、改善人们的生活条件成了政府的首要任务。然而,在美国曾经做过一项研究:调查在博彩中中头奖的人,一开始中奖的时候,他们都很兴奋,但一个月后,他们发现自己的生活并没有什么大的改变,并没有比中奖前有更多的幸福感。《2011 年广东幸福消费报告》也显示,收入越高的人幸福指数并非就越高,反而那些中等收入水平的人幸福指数最高。经济条件和幸福有关系吗?

学者们早就发现,当国家变得更富有时,人们的平均幸福水平并未随之提高。经济学家 Easterlin 最早研究这一现象,这种现象被称之为“幸福——收入之谜”,也被称作 Easterlin 悖论。Easterlin 悖论已在美国、英国、日本等很多发达国家出现,它同样开始适用于中国:1980 年以来,中国的 GDP 以年均 9.4% 的高速度增长,在东亚创造了新的经济奇迹。经济成就举世瞩目,而整体的人文发展情况却呈现出与 GDP 增长不协调的逆态势。根据荷兰 Erasmus 大学的 Ruut Veenhov 教授对中国 3 次幸福指数的调查,中国 1990 年国民幸福指数为 6.64 (1—10 标度),1995 年上升到 7.08,但 2001 年却下降到 6.60。数据表明,即使经济持续快速增长也并不能保证国民幸福的持续增加。“有一项调查表明,中国人的幸福感在过去 10 年中先升后降,与经济发展的曲线并不同步。”(黄庭钧:《国内 10 大城市幸福度调查:安居乐业是幸福之本》,新华网上海频道 2006 年 1 月 17 日)中欧国际工商学院 2006 年 1 月 16 日发布的《2005 年中国城市及生活幸福度调查报告》表明,“此次城市总幸福度排行榜上名列前两位的杭州和成都,居民收入都

不是最高的”。^①

田国强、杨立岩构建了一个规范的经济学理论模型,来研究“幸福——收入之谜”。他们在个人理性选择和社会福利最大化的假定下研究人们的幸福问题,从而将幸福经济学整合到主流经济学中来。该模型同时考虑了收入和非收入因素,将心理学和经济学中的攀比理论和“忽视变量”理论的基本思想统一起来,在现代经济学中最为基本的帕累托最优标准和个人自利性假设下,探讨了幸福——收入悖论问题并给出了相应的解决方案。他们的研究发现,存在一个与非物质初始禀赋正相关的临界收入水平,当收入尚未达到这个临界水平之前,增加收入能够提高社会的幸福度;一旦达到或超过这个临界收入水平,增加收入反而会降低总体幸福水平,导致帕累托无效的配置结果。^②

钱多并不能保证我们幸福,对钱的态度更能影响我们的幸福。常若松、王馨竹,采用金钱态度量表(MAS)和总体幸福感量表(GWB)对中、日两国 377 名大学生的金钱态度和幸福感进行调查,以分析中、日两国大学生对金钱的态度与幸福感的关系。结果发现,两者存在显著负相关。说明两国大学生都认为注重金钱、权力、名望象征的人,使用金钱时抱有怀疑态度的人,以及把金钱看成是引发焦虑主要原因的人,其幸福感水平较低。^③

① 陈统奎、刘劭:《从 GDP 到 GNH:中国经济增长但人民并不幸福》,《新民周刊》2005 年第 41 期。

② 田国强、杨立岩:《对“幸福——收入之谜”的一个解答》,《经济研究》2006 年第 11 期。

③ 常若松、王馨竹:《大学生金钱态度和幸福感关系的跨文化研究》,《教育科学》2009 年 12 月,第 25 卷第 6 期。

