

职场无忧心理历练丛书

# 主动快乐

孔建霞 李琼鑫 著



**一本** 革命性地颠覆了亚洲人快乐心理观的书！

**一本** 掀起新快乐理论的培训热潮，传授应对各种情绪困境的心理技巧的书！

**一本** 让成千上万的人发掘出内心的积极力量，在快乐中得到重生的书！

**如果** 你快乐，你还可以获得更多快乐！

**如果** 你不快乐，那一定是你自己的责任！

**你到底做错了什么？**



清华大学出版社



The following information is provided for your reference only. It is not intended to be used as a substitute for professional advice. The information is provided for your reference only. It is not intended to be used as a substitute for professional advice.

The following information is provided for your reference only. It is not intended to be used as a substitute for professional advice.



职场无忧心理历练丛书

# 主动快乐

孔建霞 李琼鑫 著



清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

这是一本革命性地颠覆了亚洲人快乐心理观的书，一本揭开人类快乐秘密的书，一本让成千上万人发掘出内心的积极力量，在快乐中得到重生的书！本书属于大众读物，适合目前职场人士追求人生和事业发展的解惑需求；亦可作为各咨询培训机构的培训用书。作者运用其丰富的激励教学经验，对读者从分析认识自己、克服影响快乐的因素、主动发掘和感受快乐三个层次循序渐进进行引导，通过一系列案例和测试，帮助读者认识到快乐不是等待就可以得到的，快乐需要我们主动去创造、发现和体会。正如我们不去制造财富，我们就无法去消费它一样；如果我们不去创造幸福与快乐，我们就不可能去享受它。

版权所有，翻印必究。举报电话：010-62782989 13501256678 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

本书防伪标签采用特殊防伪技术，用户可通过在图案表面涂抹清水，图案消失，水干后图案复现；或将表面膜揭下，放在白纸上用彩笔涂抹，图案在白纸上再现的方法识别真伪。

### 图书在版编目(CIP)数据

主动快乐/孔建霞，李琼鑫 著. —北京：清华大学出版社，2006.9

(职场无忧心理历练丛书)

ISBN 7-302-13091-4

I.主… II.①孔…②李… III. 人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052859 号

出 版 者：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

客户服务：010-62776969

组稿编辑：张立红 (zlh-zlq@263.net)

文稿编辑：张 颖

崔伟 (cuiwei80@263.net)

封面设计：细无声国际广告

版式设计：孔祥丰

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

发 行 者：新华书店总店北京发行所

开 本：169×230 印张：13.25 字数：119 千字

版 次：2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-302-13091-4/B·48

定 价：25.00 元

**孔建霞** 专栏作家，著名的情绪管理专家，服务于多家咨询机构。多年来一直专注于积极心理学的探索研究，倡导“主动快乐”的理念，提出要有意识地发掘出内心的正面力量，通过愉快的心理暗示积极主动地使自己快乐，使快乐控制在自己手中。她成功地运用其主动快乐理论，帮助了众多的人有效解决情绪问题。

**李琼鑫** 博泓（BHC）管理咨询有限公司高级咨询顾问，博锐经营管理研究中心高级研究员，亚洲人力资源协会成员。

## 职场无忧心理历练丛书

社会生活节奏的加快、日趋激烈的竞争和永无止境的欲望，使职场人士承受着越来越重的压力，更有甚者，还患上了严重的忧郁症。职场人士既然无法逃避压力，就要学会与压力相处，学会调节心理平衡。平时注意舒缓工作压力，保持良好的工作、生活心态，促进身心健康。业内优秀的职业生涯规划专家、人力资源管理专家和情绪管理专家将为您答疑解惑，圆您一个快乐、健康的职场人生梦！



书号: 7-302-12887-1

定价: 22.00元



书号: 7-302-13091-4

定价: 25.00元

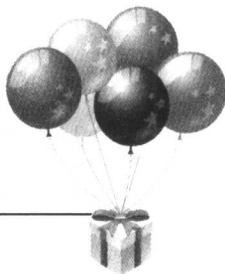


书号: 7-302-13088-4

定价: 20.00元

# 前言

---



每次在给学员讲授关于快乐的课程时，我都会先从问问题开始。

那么在看本书之前，也请你先问自己一个问题：

你有多久没有仰望过蓝天了？

如果这个问题对你来说显得很唐突的话，那么再问自己一个问题：

你有多久没有关注过自己了？

也许你会发现：天哪，我居然忽略了自己！我竟然不知道我这一个月或者半年甚至两年里，都是不快乐的！

那么，我们的心思都用在哪里了？

我们总是非常忙碌……问题是：我们在忙什么呢？

我们忙着抱怨自己的工作无趣或者辛苦，抱怨老板连 500 元的工资都要一而再再而三地要求才肯加甚至不加。

我们忙着焦虑自己五年或者十年后的境况，现在这点钱怎么够买房子呢，以后怎么能养活儿女呢？

我们忙着为生活而郁闷，下班之后我们总是空虚、寂寞、无人相对，也没有新的把戏可供我们玩，没有令人振奋的人生目标，我们不知道人生为什么会这样的无趣。

还有更多脆弱的人，他们或者已经为自己的容貌自卑了十几年，或者总是为自己说过的话感到羞愧；爱美的女孩还会因为买不起几千元一件的漂亮衣服而觉得生活对她太过残酷；还有些人，在老板和同事面前总是底气不足，认为自己不够优秀，生怕别人看不起自己，也不敢主动与别人交往；身边的同学、好友个个都过得美满而又富足，自己 29 岁却还没有嫁出去，手上也没存下一笔钱……

就这样，生活中的烦恼、焦虑和不满占据了我们心灵的大部分空间，一日又一日地侵蚀着我们原本充满激情、斗志和梦想的年轻心灵——我们就这样渐渐地在不快乐中老去，皱纹爬满双颊，眼神里只有呆滞，步履也变得蹒跚——对，这就是将来的你！这就是你剩下的人生！

这是多么可怕啊！

在所有虚度的日子里，最大的浪费就是我们没有笑。

难道就让这列生命的火车继续闷闷不乐地慢慢地滑向生命终点的悬崖吗？

不，没有人会愿意过这样的生活，当我们从内省的水晶球里看到这样的画面，我们都会迫切地要求改变。



但是我们的欲望都没有得到满足，没有足够的钱买自己想要的东西，每天还是要靠上班来维持生存，我们不能随心所欲地生活，我们怎能快乐得起来？

在你获得快乐的秘诀之前，请先听我讲一个平时在课堂上经常会用到的故事。

我的朋友小李是一个外企的产品专员，虽然他试用期的底薪已有4000元，比起很多人，他算是拥有一份很好的收入了，但是他在星期一的时候还是很抗拒上班。

因为他觉得为了谋生而上班实在是无趣，而且回到公司就要开始忙碌的工作。

早晨上班高峰期，他在公共汽车上，与那些拥挤的人们是一样的表情：无奈、呆板、没有一点生气。好不容易来到办公楼，又要排长队等电梯，实在是令人沮丧到极点。

终于，他到了办公室，没有别人，只有那个前两天新来的文员小妹妹，她已经把前一天加班时弄得凌乱不堪的办公室清洁好了，她正站在窗前，面对着外面清新的早晨，舒服地伸了个懒腰，然后自言自语地说：“今天的阳光多好啊，真是快乐的一天！我的心情一定要跟昨天一样好！”

这个女孩的收入肯定比小李少得多，她应该有着跟小李一样的上班恐惧，而且她还应该有更多的需求没有得到满足，但是她却比

小李更快乐。难道不是拥有更多财富就会更快乐吗？难道不是欲望全部被满足后就会很开心吗？

不是的！

我们常常想，如果我有很多钱，一定会很快乐；如果我有了房子，我一定会很快乐；如果我有了……

金钱无法使人快乐，永远不会。它的本性中没有能产生快乐的东西。人拥有的越多，想要的就越多，它好比一个吸尘器。

实际上，如果你现在不快乐，那么无论拥有什么都不会改变你的心情，因为你总是想要越多。

**真正让你快乐的，是你自己，而不是外界的任何东西。**

如果你不快乐，那一定是你自己的责任。

你到底做错了什么？

有两个好朋友一起去爬白云山。

其中一个女孩江琳一直都抱着一种放开的心态，对什么都充满好奇和兴趣，满怀新鲜感地看着路边的花草，甚至连垃圾桶旁觅食的小流浪猫都能吸引她。在爬最陡的摩星岭时，她依然饶有兴趣，觉得是个挑战，兴头十足地往上爬，爬到山顶的时候她觉得豁然开朗，神清气爽，认为这次爬山简直是棒极了。

而另外一个女孩文鹃却一直无精打采，觉得没什么刺激好玩的，太阳又晒，爬山又累，她觉得一点都不快乐。



她们爬的山都是一样的，但是却一个快乐一个不快乐。外界的条件是一样的，江琳之所以快乐，是因为她让自己快乐。

故事讲到这里，聪明的人也许发现了问题所在——区别就在于，我们是否有想让自己快乐的积极情绪。

是的，要主动地让自己快乐起来！

美国快乐研究专家 Ed Diener 发现了人类快乐的秘密——与文化有关。

有一种文化注重强调良好的感觉，而另一种文化是将奖励建立在某种价值如成就之上，将来自这两种文化的人们相比较，前者明显比后者更会享受生活。根据《科学》杂志在线新闻报道，Ed Diener 在调查了来自不同国家和种族的人群后发现，亚洲人和亚裔美国人更倾向于跌到快乐的底线。

Ed Diener 的研究证实了文化对于人们如何评估或评价情感有很大的影响——美国人或拉丁美洲人普遍看到生活的正面，而日本人和中国人更习惯看到生活的负面，还会把很多没有什么价值的事与自我实现感联系起来。

也就是说，在快乐文化中长大的人更容易保持积极健康的心态，更注意保持自我的良好感觉，而亚洲人却习惯了只看到事情糟糕的一面，并且习惯了为不重要的事情浪费自己的情绪，而且亚洲人几乎从未想过，原来不快乐的状态是可以改变的，只要我们改变

快乐价值观，尝试主动让自己快乐。

是的，人类快乐的秘密就在于——你主动让自己心情愉快，你就是“幸运地”快乐着的人。

我们总是想办法让我们所爱所关心的人快乐，有时我们还不得不让那些与我们有利益关系的人快乐，但是我们却忘记了让自己，这个我们生活中最重要的人——感到快乐，我们只是被动地等待着愿望实现、快乐降临的那一天。我们不仅忘记了爱自己，竟然还忘记了——

快乐是要自己去争取，去创造，去主动获得的。

再听听下面这个故事吧！

在很久很久以前，有两个好朋友，相伴一起去遥远的地方寻找人生的幸福和快乐，一路上风餐露宿，在即将到达目的地的时候，遇到了风急浪高的大海，而海的彼岸就是幸福和快乐的天堂。关于如何渡过大海，两个人产生了不同的意见：一个积极地想办法克服困难，建议采伐附近的树木造一条木船渡过去；另一个则从没想过要挑战困难，他认为无论哪种办法都不可能渡过，与其自寻烦恼和死路，不如等大海的水流干了，再轻轻松松地走过去。

于是，建议造船的人每天砍伐树木，辛苦而积极地制造船只，并顺带着学会了游泳；而另一个则每天躺下休息，然后观察海水流干了没有。直到有一天，已经造好船的朋友准备扬帆出海的时候，



另一个朋友还在讥笑他的愚蠢。

不过，造船的朋友并不生气，临走前只对他的朋友说了一句话：

“也许我到不了快乐的彼岸，但是如果我不尝试，快乐的彼岸是不会自己走到我面前的。”

行动并不总能带来快乐，但是没有行动就肯定没有快乐。

大海终究没有干枯。

到了今天，海的一边叫失败和失落的原地，生活着一群容易被困难和烦恼击倒的人，他们内心有太多的欲望却又不能实现，他们对生活有着种种不满，他们还常常迷失自我，他们总是抱怨生活没有一点乐趣。但是他们却从来没有想过，要主动积极地想办法让自己快乐起来。

海的另一边叫幸福和快乐的沃土，生活着一群积极勇敢地追求快乐生活的人，他们的生活中也有苦难和悲伤，但是他们清楚地知道自己的追求，懂得面对问题，打败不愉快的情绪，并常常看到事情有趣的一面。

是的，要到达快乐的彼岸，我们就必须付出努力，并且要不畏困境。而我们要在现实中赢得快乐，就必须有意识地调整自己的心态，积极勇敢地面对让我们不快乐的问题，并且做一些能让自己时常感到快乐的事情。

这也正是本书将要告诉你们的：主动地、勇敢地让自己快乐起来！

快乐不是等待就可以得到的，快乐需要我们主动去创造、发现和体会。

正如我们不去制造财富，就无法去消费它一样；如果我们不去创造幸福与快乐，就不可能去享受它。

我将用一些人主动追寻快乐的故事和经验来告诉大家，原来生活可以有快乐的一面，只要你从另外一个角度去看生活——

我们都可以在快乐中获得重生。

有很多人在学习了这个“主动快乐”的课程之后，从抑郁、空虚、焦虑和不安的生活中走了出来，他们清楚地知道要拥有快乐所需做的事情，也学会了如何应对那些让自己不快乐的情境和心态，他们现在非常快乐地使用着我教给他们的小诀窍，每一天都过得如此生动。

是的，本书将让你重新看待自己的生活，让你像另外一个人一样开始快乐新鲜、充满活力和惊喜的新生活。

让我们一起来——

**主动快乐！**

# 读者意见反馈卡

亲爱的读者：

感谢您购买了本书，希望它能为您的工作和学习带来帮助。为了今后能为您提供更优秀的图书，请您抽出宝贵的时间填写这份调查表，然后剪下寄到：北京清华大学出版社第五事业部（邮编 100084）；您也可以把意见反馈到 [zlh-zlq@263.net](mailto:zlh-zlq@263.net)。邮购咨询电话：010-62770175/77 转 3505。我们将充分考虑您的意见和建议，并尽可能地给您满意的答复。谢谢！

本书名：\_\_\_\_\_

个人资料：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 性别：☐男 ☐女 出生年月(或年龄)：\_\_\_\_\_

文化程度：\_\_\_\_\_ 职业：\_\_\_\_\_ 通讯地址：\_\_\_\_\_

电话(或手机)：\_\_\_\_\_ 传真：\_\_\_\_\_ 电子信箱(E-mail)：\_\_\_\_\_

您是如何得知本书的：\_\_\_\_\_

☐别人推荐 ☐出版社图书目录 ☐网上信息 ☐书店

☐杂志、报纸等的介绍(请指明)\_\_\_\_\_ ☐其他(请指明)\_\_\_\_\_

您从何处购得本书：☐书店 ☐电脑商店 ☐软件销售处 ☐邮购 ☐商场 ☐其他

影响您购买本书的因素(可复选)：

☐封面封底 ☐装帧设计 ☐价格 ☐内容提要、前言或目录 ☐书评广告

☐出版社名声 ☐作者名声 ☐责任编辑

☐其他：\_\_\_\_\_

您对本书封面设计的满意度：

☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐较不满意 ☐不满意 ☐改进建议\_\_\_\_\_

您对本书印刷质量的满意度：

☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐较不满意 ☐不满意 ☐改进建议\_\_\_\_\_

您对本书的总体满意度：

从文字角度：☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐较不满意 ☐不满意

从技术角度：☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐较不满意 ☐不满意

本书最令您满意的是：

☐讲解浅显易懂 ☐内容充实详尽 ☐示例丰富到位 ☐指导明确合理 ☐其他：\_\_\_\_\_

您希望本书在哪些方面进行改进？\_\_\_\_\_

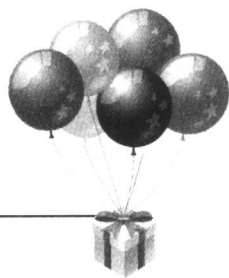
您希望增加什么系列的图书：\_\_\_\_\_

您最希望购买的其他图书：1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

您对使用中文版图书或外文版图书介意吗？更喜欢使用哪一种版本？

☐介意 ☐无所谓 ☐中文版 ☐外文版

您的其他要求：\_\_\_\_\_



# 目 录

---

## 第一章 搭建快乐的基石..... 1

快乐，并不是一样凭空而来的东西。除了来自我们本身，还来自我们所处的这个社会，以及在这个社会里，我们要面对的种种关系：同事，老板，朋友，家庭，爱人等等，处理好这些关系，我们会获得更多的快乐。而建立正确的价值观、原则、梦想，并且清晰地了解自己，把握自己，更是搭建快乐地基不可缺少的部分。

### 你是一个怎样的人 ..... 4

**主动快乐心理测验：你在别人心中是什么样的形象？** ..... 4

### 你是一个拥有自尊和自信的人吗 ..... 14

**主动快乐心理测验：你自信吗？** ..... 14

### 你足够独立吗 ..... 22

### 你能控制自己的情绪吗 ..... 25

### 你是怎样看待工作的 ..... 29

**主动快乐心理测验：你适合做什么职业？** ..... 33

### 构建良好的社会关系 ..... 41

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 主动快乐心理测验：你希望跟什么样的人做朋友？ .....  | 43 |
| 主动快乐心理测验：你的爱情观是怎样的？ .....     | 53 |
| 主动快乐心理测验：你拥有对待婚姻的正确看法吗？ ..... | 58 |
| 金钱不能使你快乐 .....                | 65 |
| 主动快乐心理测验：你的金钱观如何？ .....       | 65 |
| 善良的人格带给你意想不到的快乐 .....         | 76 |
| 始终抱有梦想，对自己有所要求 .....          | 79 |
| 主动快乐心理测验：你的梦想能实现吗？ .....      | 86 |
| 第二章 跨越不快乐的陷阱 .....            | 89 |

不快乐的事情，就像森林里的陷阱，以各种隐蔽的方式存在着，我们稍不注意就会掉下去。陷在不快乐的事情里面而不察觉，不让自己出来，是很傻的，最终只会毁灭我们自己。让我们一起来，发现并面对那些让我们不快乐的事情，跨越不快乐的陷阱，重新返回阳光明媚的地面！

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 不需要为你的外貌感到不快乐 .....     | 91  |
| 用积极的习惯打败你的消极想法 .....    | 97  |
| 用行动击退拖拉带来的消极情绪 .....    | 101 |
| 不必为没有发生的事忧虑 .....       | 108 |
| 主动快乐心理测验：你有焦虑倾向吗？ ..... | 108 |
| 停止你的内疚和羞愧吧 .....        | 113 |