

刘翔平/著



Gei Ji Ji Zhu Ru Ji Ji Ji Yin

积极是什么？积极是一个行为过程，是一种积极的主观体验，是一种积极的心理特征；是对过去充满宽容，对现实充满创造和热爱，对未来充满乐观。积极是让愉快的阳光驱散郁闷的黑暗。

积极心理学会告诉你幸福感是什么，如何获得快乐体验，如何积极地对待自我、如何积极地对待过去、现在和未来，如何使自己获得体验愉悦的能力，如何积极地恋爱、积极地工作，如何建立积极的家庭气氛，培养积极的孩子。

给自己注入 积极基因



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



刘翔平/著

Gei Zi Ji Zhu Ru Ji Ji Ji Yin

给自己注入 积极基因



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给自己注入积极基因 / 刘翔平著. —北京: 中国经济出版社, 2005. 1

ISBN 7 - 5017 - 6540 - 5

I. 给... II. 刘... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 071127 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 乔卫兵 (010 - 68300010)

责任印制: 张江虹

封面设计: 红十月工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂印刷

开 本: A5

印 张: 8. 625

字 数: 180 千字

版 次: 2005 年 5 月第 1 版

印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5017 - 6540 - 5/F · 5265

定 价: 19. 50 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

序 让阳光照亮心灵

写完这本有关积极心理学的书稿后，我就在想一个问题，在人一生三万多个日日夜夜中，有多少积极的想法和积极的情绪，有多少消极的想法和消极的情绪呢？正好，我给来自厦门的中学老师上课，我就问他们一个问题，在你的一天中好心情和坏心情各自的比率是多少，老师们回答的差异之大，让我惊讶，一个青年男教师回答说，“1:10”，就是说一天中每出现十次坏想法，才出现一次好想法。”另一个青年女教师回答说：“1:1”，一半好心情，一半坏心情，而一个中年女教师的答案是“7:3”，与1:1差不多。我发现，很少有人说，自己的好想法与坏想法的比例是2:1，或者3:1的。而根据美国的一个学者的调查，患有抑郁症的人，好想法与坏想法比率是1:1，而正常人的生活中，好想法与坏想法的比率一般为2:1。如果当一个抑郁症患者被治好后，他的好心情与坏心情的比升为2:1，而没被治好的人好坏心情的比率仍然保持在1:1水平。

在这个财富快速增长的社会，经济收入明显比从前增加了，但人的幸福感是否也增加了呢？挣钱的多少与幸福感是否是成正比呢？这个问题十分复杂。根据美国的一个调查，最近三十年美国人人均实际收入增加16%，但是认为自己非常幸福的人却从36%下降至29%，看来，金钱买不来幸福的感受。其实只有当金钱缺少时，人会感受到限制与痛苦，但金钱增多到一定程度后，人们不会感觉到相应的幸福，因为幸福除了受



金钱影响外，还取决于其他影响因素。

影响幸福感受的一个最为重要的变量就是长期生活所形成的态度，幸福是一种感受，是一种看问题的立场和方法，是一种积极的态度和热情，这些心理因素构成了一种乐观的能力或者叫快乐的能力。它是极为稳定和长久的，是一个人自身的最大财富。与一个具有快乐能力的人接触，你会被他感染，被他点燃，你会像孩子一样开怀大笑，你能学会从积极的角度思考问题，忘记生活的烦恼。这种快乐能力有来自先天的遗传方面，但更主要还是在后天的环境中习得的。

我以为，自从踏入商品经济的社会形态后，对于人的心理素质具有一种与传统社会完全不一样的要求，传统社会中缺少竞争的活力，缺少人生的风险和压力，缺少升迁的机会和动力，而商品社会中，竞争与淘汰是基本的游戏规则，追求成功必然以淘汰落后为前提，所以，害怕失败的心态与追求成功的欲望紧密相连，它是一个硬币的两个方面。踏入商品经济社会形态的人，在一定程度上说，都会失去原来的安逸、坦然、安全、从容，但同时失去限制、局限、惰性、压抑和沉闷，心灵自由了，可以自由选择，但责任和风险也加大了。许多人将压力归结于社会制度，但是，我们有更好的让一个人无压力地生活又能促进经济发展的制度吗？尤其对于一个不太富裕、需要高速经济发展的人口众多的国家，有这样一个两全齐美的选择吗？

何况人的一生即便是处在相对无压力的环境中仍然充满烦恼和焦虑，一个人会自然地衰老、其活力在自然减弱，需求经常得不到满足，所以一个人在天性上可能总是对于痛苦和烦恼比对于幸福和快乐更加敏感。

其实，幸福不在彼岸，就在你心中。在充满压力与竞争的环境中，不也是存在一些积极乐观的人吗？不也是有幸福感较强的人吗？一个人越是在有压力挑战的环境中，越需要乐观积极的能力，需要积极的心态和行为，这种能力使人享受有压力的生活，有能力化解消极情绪的烦恼。

我总觉得，对一个经常不快乐的人而言，告诉他如何消除烦恼，杜绝不快乐是不够的，因为一个人越是与不快乐斗争，他的能量越是被耗费于不快乐有关的事情上，结果仍然是不快乐的，而且胜利了也没有成功的体验，不就是减少了坏心情吗？下一次还会有不顺利，还会有不快乐，接着又去消除。这样的循环是多么被动啊。重要的是要让一个不快乐的人学会体验快乐与积极，增加幸福体验，告诉他不必纠缠于不快乐，学会将烦恼加括号括起来，存而不论，至少不去发展对烦恼的敏感，而是专注于发展对快乐的敏感。生活中有些人专门能放大快乐，善于捕捉快乐的事情，纠缠于琐碎之事的的能力很弱，他们具较强的安全感，能充分享受无功利生活的快乐。面对的是同样的恶劣环境，但他们的心情一直不错。

本书描述了当代心理学的新取向——积极心理学，事先注入这种积极的因素，你就能抵抗消极情绪的袭击。这个积极心理学取向是由美国宾州大学著名心理学赛利格曼发起和倡导，也是马斯洛的人本主义心理学所探讨的主题，它认为现代心理学过于重视对于病态的人研究，过于重视治疗和矫正，其实，要了解心理病态，尤其是预防心理病态，也要研究心理最为健康的人，研究积极的人，正如我们要研究长寿问题，不仅要研究导致早死的疾病，而且也要研究最长寿者的生活规律一样。正是由于我们对于积极的体验过少，才导致心理疾病。



我相信，积极心理学会告诉你幸福感是什么，如何获得快乐体验，如何积极地对待自我、如何积极地对待过去、现在和未来，如何使自己获得体验愉悦的能力，如何积极地恋爱、积极地工作，如何建立积极的家庭气氛，培养积极的孩子。

一个人的力量不在于他拥有了什么，而在于他自身的力量，积极心理学倡导要积累自身的力量，让自己增长能量，储蓄能量，成为一个有力量的人。只在当一个人具备了力量、具备了智慧、优雅、创造力、欣赏力、乐观精神和灵活性时，他才会充分发挥自己的功能，才能实现自己的高级潜能，才能实现人性中最美好的部分，才能走向生命的高峰。

当阳光照进心灵时，黑暗自然会消失不见。

借本书出版之际，我要向我的家长 and 所有帮助过我的人表示感谢，尤其是本书策划人乔卫兵博士，他敏锐的眼光，真诚的鼓励和宽容，都是促使我写好本书的动力。

刘翔平

2005 年 1 月

目 录

序 让阳光照亮心灵	(1)
-----------------	-----

第一章 从消极的心理学走向积极的心理学

一、什么是积极	(2)
二、现代变态心理学反思	(9)
三、积极的人生，积极的心理学	(11)
四、事先注入幸福就能抑制痛苦	(13)
五、幸福与财富无关	(17)

第二章 积极的负性情绪与消极的负性情绪

一、面对挫折时的积极与消极的想法	(25)
1. 工具性认知与评价性认知	(25)
2. 面对挫折与失败时的积极的信念和消极的 信念	(27)
二、人的四种积极的和消极的信念	(29)
1. 刻板的命令与充分的选择	(29)
2. 惊呼的与非惊呼的信念	(32)
3. 低挫折容忍与高挫折容忍的信念	(34)
4. 贬低自我、他人和世界与接受自我、他人和	



世界	(35)
三、积极的信念与积极的负性情绪	(36)
四、健康的负性情绪与健康的行动	(39)

第三章 指向自我的积极：自我接纳

一、我很好，所以我用不着责备自己	(42)
二、无条件地接纳自我	(47)
三、我在故我好	(51)
四、区分积极的人格与行为	(54)
五、不要试图评价自我	(58)
六、积极与自我同一性	(62)
七、大学校园中的不就业族与自我同一性混乱	(66)
八、平衡表	(70)
九、少一点个人主义，对自己宽容一些	(74)
十、我很忙，所以无暇思考自己	(76)

第四章 指向过去的积极：遗忘、宽容与感恩

一、学会遗忘	(81)
1. 记恨是多么容易的事情	(81)
2. 选择遗忘所遵循的两个标准	(86)
3. 如何遗忘	(88)
4. 有些事情就是用来遗忘的	(92)
二、珍藏美好的回忆	(94)
三、学会宽容	(96)
四、感恩的力量	(98)

第五章 指向未来的积极：乐观

- 一、幸福的公式····· (101)
- 二、影响幸福感的先天遗传因素····· (102)
- 三、环境影响幸福····· (104)
- 四、乐观：成功的第三个要素····· (109)
 - 1. 学会悲观比学会乐观更加容易 ····· (110)
 - 2. 乐观与悲观的人看待事物方式不一样 ····· (112)
 - 3. 悲观与身心健康 ····· (120)
 - 4. 乐观与职业成功 ····· (121)
- 五、以乐观精神战胜抑郁症····· (122)
 - 1. 现代社会与抑郁症 ····· (122)
 - 2. 抑郁症的认知分析 ····· (123)
 - 3. 反驳抑郁症的思维方式 ····· (126)

第六章 指向现实的积极

- 一、神经症人格之核心症状：正面行为愉快的
体验过少····· (135)
- 二、面对现实的积极：接受不完满与坦然····· (139)
 - 1. 对自我的苛求 ····· (142)
 - 2. 对他人的苛求 ····· (149)
 - 3. 对环境的苛求 ····· (154)
- 三、游戏之积极····· (158)
- 四、现实投入之能力····· (163)
- 五、优雅生活之幸福····· (164)



第七章 积极地对自己说话

- 一、多使用正性词语····· (176)
- 二、挣脱抱怨，关注问题解决····· (182)
- 三、消极的因果关系与积极的因果关系····· (183)
- 四、将困境置于时间中····· (187)
- 五、将能力置于空间中····· (190)

第八章 积极的爱与消极的爱

- 一、有安全感的爱与无安全感的爱····· (193)
- 二、积极的爱····· (199)
 - 1. 爱的自信与乐观 ····· (199)
 - 2. 爱的积极卷入 ····· (201)
- 三、超越功利的爱····· (203)
- 四、为什么心理不健康的人缺少爱心····· (207)

第九章 工作的积极

- 一、现代人的职业倦怠与工作的消极····· (214)
- 二、当工作成为一种享受····· (217)
- 三、工作与意义····· (222)
 - 1. 人们通过工作获得生命的意义 ····· (222)
 - 2. 失业的精神痛苦大于物质的痛苦 ····· (224)
 - 3. 工作狂与工作的意义 ····· (227)
- 四、拖延与行动的积极····· (228)
 - 1. 什么是拖延 ····· (228)
 - 2. 拖延的实质是做自己不愿意做的事情 ····· (231)
 - 3. 重结果也要重过程 ····· (233)

第十章 建立积极的家庭气氛，培养积极的孩子

一、当恐惧成为教育的主要手段·····	(239)	目
1. 为什么积极的人很少？·····	(240)	
2. 教育中恐吓的力量·····	(242)	录
3. 家庭气氛的消极·····	(245)	
4. 安全感的匮乏与晓旭之死·····	(248)	
二、像重视恐惧一样重视成长·····	(252)	
1. 有指导地顺其自然·····	(252)	
2. 无功利的游戏·····	(253)	
3. 建设性的活动·····	(255)	
4. 有原则之生活·····	(256)	
5. 完整全面地认知你的孩子·····	(258)	
三、培养乐观的孩子·····	(259)	
1. 每天都与孩子交流开心的事·····	(260)	
2. 无条件地关心和爱孩子，欣赏自己的孩子·····	(260)	
3. 鼓励孩子的好奇与探求·····	(262)	
4. 安全的信号要明确·····	(262)	
5. 乐观地解释世界·····	(263)	



第一章

从消极的心理学走向 积极的心理学

一个人可以偶尔消极，甚至可以有时很消极，但绝不可以没有积极。唯有积极能将我们拉出情绪困扰的沼泽。

——笔者

将自己名字加括号括起来，存而不论，将精力用于发挥自己：长处和潜能。拯救自己——力量不是给予，而是实现。

——笔者

一、什么是积极

由于职业的关系，我经常与心理不健康的儿童或者成年人打交道，每每咨询过后，都会感觉到心情有些沉重。我在想，世界上究竟有没有免于心理疾病的人？那些整日快乐开朗的人是什么样子？为什么同样作为人，人的心态却具有如此大的差别，好像两个截然不同的世界。

从事心理咨询与治疗的人是不是只熟知病人的世界，而疏远了心理最健康和积极状态的人的世界。那些积极状态人的内心世界是什么样子的？

环顾四周，我觉得还是有一些特别优秀的人，这些人不一定是最成功和最有成就的人，但一定是最幸福和最快乐的人。他们达到了人生的积极状态。

积极一词很容易令人产生误解，所谓积极具有相对的意义，它不是一个固定的结果和最后的结局，而是一个行为的过

程，包括这个过程的体验。积极与个人处境有关，是指个人选择一个最能适应环境和发挥了最高潜能的行为，是一个人已经把所有的力量都运用到了极限而问心无悔的人生态度。一个身患绝症的人和一个处于创作状态的作家，虽然所面临的人生任务是如此不一样，可在积极状态上是一样的，他们都可能是积极的。只不过前者是通过与疾病作斗争而感受到生命的勇气，而后者是投入创作高峰体验而感受到生命的激情。两者是不可比的，没有量的规定，而在质的规定上是一样的。此外，积极只能与消极相比，或者与心理不健康相比，而不能与另一个积极相比。积极是指主观上的感受，包括一个人的认知、情绪和行为，一个人的感受不好与另一个人相比较，只能与自己的过去感受相比较，所以我们不能比较两个人的积极。科学家和下岗工人都有自己的积极，前者表现为在实验室中对科学的献身，而后者可能体现在小时工的敬业中。积极还是一个带有价值导向的概念，而不是一个科学的概念。某一个文化中对于什么是积极的品质会具有不同的看法。一个优秀的人在什么方面表现出色，是一个复杂的问题。如过去，我们认为节约、贞洁、谦卑、沉默是积极的品质，而现代社会则更注重创新、自主、主动和外向。

大多数人对积极的理解有偏差，人们倾向于认为，积极是指一个人通过努力取得了成功，取得了显赫的社会地位或经济地位，谈到积极首先想到是社会的精英，如名演员、企业家、首富、体育明星等。其实，这种意义上的积极不是指人的内在的积极，也不是外在积极，我们所说的积极是人的一种出色的心理素质和生活态度。



积极状态虽然不排除外在的指标，一个处于积极状态的人可以拥有外在的高成绩和高分数，一个高的经济地位和社会地位，但积极状态主要不是指这些外在的东西，这些是一个人奋斗和机遇的结果，是一些与人性无关的数字。积极状态是指一个人所具有出色的综合的心理素质，是积极的人生态度，这种心理素质促使一个人热爱自己、热爱他人、热爱这个世界，拥有快乐和幸福。

积极也不总是指一个人征服外部世界，积极有为地把每一个事情都办好，患有神经症的人有时就是过于渴望征服世界和追求完美了，他们的欲望超越了自身的能力范围，在需要和改造世界面前过于有为，用主观意愿取代现实的客观。比如，当一个强迫症的病人因为屡屡为是否关好家中的煤气阀门而焦虑不安时，他觉得事事都是有为的，只要我把事情做到尽善尽美，就一定会万无一失。可是，这种脱离现实的有为，恰恰可以理解为过分的欲望，是不合理的，它不是真正的积极，而只能导致矛盾和冲突的消极。真正的积极有时包括一种无为，一种面对现实的客观和如实接受，接受该接受的，做自己能做的，看上去很无奈，但它却是最佳的积极，因为此时此景，没有比这一行为更好的主动。

一个平凡的人可以是最优秀的。也许是职业的关系，我总想在现实生活中寻找一个心理最健康的人作为镜子，时常照照自己，以督促自我的积极。可当我将眼光投向我心目中那些学术上或政治上极为出色的人物时，每每令我失望。这些人不是显得有点自恋，就是过于庸俗。而平凡的百姓在我心目中，似乎一直缺少点魅力和光芒。直到有一天，一件小事改变了我。

我所居住的楼房像其他北京许多二十世纪七十年代的建筑一样，普通得让人不屑一顾，在不起眼的角落里，有一个修车点。修车师傅也是一个让人看几眼都很难记住的普通得不能再普通的人。记得他人长得十分清瘦，很干练，眼睛不大，但透着一股南方人的灵气。说实在的，他给我的印象并不是很好。打内心深处，我愿意与他多说一些话，可有时我却觉得他心里较为冷淡，对于我的一些闲话不起反应，只是一味地埋头于修车。好像有意躲避着什么。有时我多给他几角钱或一元钱，他总是执意地扔回到我的车筐里，也不多说一些夸张的客气话或感谢话。总之，我觉得他内心深处对人很冷淡，对所有来客都一个态度，像一个朴实的工人，除了干活，还是干活，只是谈起修车的事情，他才有了话题，勉励多说两句。我心中觉得这个人挺乏味的，似乎只想挣钱。记得一天一位中年妇女跟他谈起了什么病，问他好不好，我这才将他与什么病联系起来。细观察，他是出奇的瘦，脸色是那么不正常的蜡黄。过了一天我修车时，问他是不是有肝炎，并讨好地说肝炎现在可以治，某某人就得了肝炎，现在也没什么大不了的，他用其他话题岔了过去。我心想，这人怎么这么不知趣，人家是关心你，可你却对此话题不感兴趣。

一段时间以来，我觉得他的脸色越来越黄，人也越来越瘦。有时，修车时，他不时地直起腰来，做两下捶腰的动作。有一次，我的自行车脚蹬子朝里歪了，我拿着修车点的撬棍撬了半天也使不上劲。我让他帮助我弄一下，他却迟疑了一下，但做完手中的活，仍然熟练地一使劲，将脚蹬子正过来了。我心想，今天师傅是不是有什么不高兴的事，好像不太爱理人。

