

最新积极心理健康教育普及读本

Principles of Mental Health

Positive Psychology for  
Ameliorating Mental Health

# 心理健康法则

积极心理学改善心理健康

◎王薇华 著



献给所有热爱生命 追求幸福生活的人们

中国物资出版社

最新积极心理健康教育普及读本

# Principles of Mental Health

Positive Psychology for  
Ameliorating Mental Health

# 心理健康法则

积极心理学改善心理健康

献给所有热爱生命 追求幸福生活的人们

中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心理健康法则/王薇华著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 3  
ISBN 978 - 7 - 5047 - 3318 - 4

I. 心… II. 王… III. 心理卫生—健康教育 IV. B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000990 号

策划编辑 钱 瑛  
责任编辑 钱 瑛 黄建军  
责任印制 何崇杭  
责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 16.75 字数: 257 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3318 - 4/B · 0207

**定价: 29.80 元**

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

## 导 言

# 积极心理学改善心理健康

在生活中我们经常会听到这样的话：为什么自己总是觉得不够快乐？为什么心情时常会出现抑郁？为什么口袋里的钱越挣越多，却越来越感觉不到幸福？为什么房子越住越大，心却越来越窄？为什么生活越来越好，心情却越来越糟了？儿时的快乐心情去哪里了？成人后的内心世界到底发生了怎样的变化，该怎么办呢？

没有人愿意让自己总是沉浸在忧郁的心态中，因为不良情绪所散发的愁绪，不仅影响自己，还时常会触动和传染着身旁的其他人。如何使自己变得更快乐？如何才能过上幸福的生活？其实，渴望健康长寿地度过一生，是一代又一代人共同的心愿。

当下“养生热”已被国人所推崇，养生大师们积极地弘扬中华传统养生和各种保健方法，来帮助人们去拥有健康的身体。那么，除去食补、药补和养生保健方法之外，是否还有其他的“养心”良方呢？

俗话说得好：“养心重于养生。”正如中华传统中医学所提倡的药补不如食补，食补不如气补，气补不如神补。我们的身心可以在积极心理学的“调



养”中得以神补，这就是积极心理学在实践应用中的根本。因为积极心理学能够改善人们的心理健康，积极心理健康教育能够帮助人们缓解身心压力，提高预防“心理疾病”的免疫力。积极心理学是现代人获得心理健康的“养心大补丸”。

《幸福法则》一书出版后，不断收到读者朋友们热情回馈，渴望更多的了解有关“心理健康”的方法。为此，笔者将《心理健康法则》一书奉献给读者朋友们。

《心理健康法则》一书通过 112 篇妙趣横生的小故事和充满智慧的人生哲理，诠释了积极心理在现实生活中的真实表现和认知方法，并从不同角度通俗地告诉读者，如何去探究“心理健康法则”的秘籍，怎样用积极心理来获取心理健康。

### **心理健康法则一：真实的快乐来自内心**

一个快乐的人，他眼中的世界也是快乐的。快乐的人懂得为自己制造好心情，知道去获取快乐的人生体验。他们过着简单的生活，遇事不钻牛角尖，不陷入完美主义情结，用乐观的心态真实地活在当下的每一天。这样的人无论是富人还是穷人，他们对幸福的感觉是一样的。因为他们找到了内心的平衡，他们豁达而快乐着；他们内心有自己的信仰和依托，在找到明确的奋斗方向时，他们运用智慧拥有了更多的快乐。

### **心理健康法则二：认知自我才能接纳他人**

人类是这个世界中最高级的群居动物。每个人的一生都面对着三大关系：一是自己和自己的关系；二是自己和他人的关系；三是自己和环境的关系。一个人只有正确地认识了自己，知道了自己的优点、自己的强势，喜欢现在的自己，不与他人攀比，才能与现在的自己搞好关系，才能在现实生活中与他人、环境和谐相处。

肯定和喜爱自己的人，他们不会为自己错贴标签，在面对坏事物时不会把痛苦放大，也不圈养不良的习惯；他们遇事冷静，懂得控制情绪，面对自己的错误知错就改，懂得防微杜渐；他们似乎是天生的乐观者；他们自己信得过自己，相信自己能够改变现状；他们不断地充实自己，在愉快的生活中做真实的自己。

肯定和喜爱自己的人，真切地知道：追求幸福的过程不是决定我要成为谁，而是决定什么是最想要的。在日常生活中，只有真诚地去喜欢周围的人，才会得到周围人的喜欢和欣赏。

### 心理健康法则三：正视现实是智慧的表现

我们想获得快乐，可是我们的内心总是莫名地出现那么多消极的对话，谁是我们内心的“小鬼”？我们的情绪总是有高有低，我们可以控制自己的大脑吗？

具备积极心理的人，从他们抬头挺胸的行走姿态中，便可以感受到他们的自信。他们懂得忍耐，遇事能够处理得厚薄得当、恰到好处；他们不轻易发火，能够勇敢地面对恐惧和生命中的离别，并用智慧排除一切失败的意念，赢得属于自己的快乐天地。他们凭借智慧和足够的勇气，使自己的生命不留或少留遗憾，他们在努力前行中接近了自己的美好理想。

### 心理健康法则四：积极心理是成功的法宝

具备积极心理的人，无论走到哪里，都懂得取长补短，将自己的劣势变为优势；他们把人生的每一次挫折都看成是常态，把顺利视为例外；面对心灵的“伤口”不是简单地归类“被人伤害”，而是看做又一次锤炼的机会，他们坚信人人具备抗挫复原力。

在人生道路中他们懂得自我激励，学会赞美和肯定自己，并在包容他人的过程中，坚韧不拔地去完成自己的信念，他们是生活的强者。具备积极心态的人，懂得在逆境中不断地调适自己，乐观地面对困难，自信并坚持着，永不放弃寻找新的出路。

### 心理健康法则五：世界上没有陌生人

在行色匆匆的人流中，那些怀着积极心态、热爱生活的人，很少看到世界上的陌生人，他们总会发现自己的朋友并希望结识新的伙伴。他们珍惜生命中的每一次机会，把工作当成使命；他们总是微笑地面对每一个人，记住别人的名字，积极寻找与自己相近的人；他们勇于信任他人，在朋友中找到属于自己的靠山。这些心理健康的人们常常成为生活的幸运儿。

### 心理健康法则六：相信爱的力量

一个人是否懂得爱，这是衡量一个人心理是否健康的标准之一。爱是奠定家庭幸福的基石，爱的亲子教育是培养孩子健康成长的基地。好孩子的标准并非是要听话；只有充满爱的家庭，才能培养出德、智、体、美、劳全面发展的好孩子。

爱是婚姻美满的基础，用最亲的语言告诉你的爱人：我爱你；用愉快的心情营造自己的爱巢。即使婚姻触礁，也懂得走出离婚的阴影，因为聪



明的女性明白男性产生外遇的元凶所在。爱是生命的延续，爱是奉献，爱是责任，爱是快乐的源泉，爱是我们生命的支撑。

### **心理健康法则七：美德是生命的原动力**

一位哲人说过：美德是一个人获得幸福生活的灵魂。这个灵魂用希望点燃起支撑生命的力量；用自尊搭建着自信的骨架；用感恩的心和行善的双腿在稳健中行走，让每个人在互惠互利中感受着美好的人生。

人类生命中最美好的和弦乐是友爱和关心、是友善和仁慈。一个懂得愉悦自己也愉悦他人的人，是拥有真实幸福的人。

### **心理健康法则八：身心健康才是真幸福**

经常会有人问：什么是心理健康呢？心理健康并不是指一个人身体没有疾病或没有虚弱的状态，而是指一个人具备生理健康、心理健康，并且适应社会状态的完满；还包括在内外环境变化时，这个人依然能够持久地保持正常的心理状态，没有心理困扰和心理疾病。

现代人真的是太繁忙了，没有机会为自己留点空闲，时常出现的抑郁就在身后的不远处徘徊着，只有停止“喂养焦虑这只鸽子”，学会为自己解压，懂得悲伤的积极作用，用微笑作为最好的良药，并建立自己的幽默百宝箱，才能让我们的内心时常感受到快乐的因子。

每天坚持三个减压必修课：触摸、锻炼和静坐。放弃沉浸在内心的包袱，让每个晚上都是拥着快乐入眠。只有那些生理健康、心理健康和拥有较高道德水准的人，才是身心健康的人。

当您阅读《心理健康法则》时，也许会发现自己从前就徘徊在积极心理的边缘，一直在幸福的泉水边游走着，苦苦找寻不到饮用幸福泉水的工具。愿《心理健康法则》为您提供吮吸幸福泉水的工具、获取身心健康的方法。

我们每个人都渴望获得幸福，其实幸福就在每个人的心里。再简单点说，幸福就掌握在自己的手中。当一个人学会让自己具备积极心理时，他的心态是乐观的，他更容易成为一个心理健康的人。

让我们一起来参与并实践幸福你我的积极心理学吧。因为积极心理学能够改善一个人的心理健康；只有心理健康的人，才能获得更多的快乐和幸福。

作者

2009年12月22日冬至

| 目 录

## 心理健康法则一 真实的快乐来自内心

- 用乐观的眼睛看世界 / 2
- 好心情是自己制造的 / 4
  - 放下来就行 / 6
- 别错过当下的人生 / 8
- 最快乐的人生体验 / 10
- 富人与穷人的快乐是一样的 / 12
  - 简单生活更快乐 / 14
- 我们的“约拿情结” / 16
- 走出完美主义的陷阱 / 18
  - 遇事不钻牛角尖 / 20
- 美好的单词：Yes / 22
- 乐观和悲观都是学来的 / 24
  - 幸福基线水平 / 27
- 我们的人生作业 / 29





## 心理健康法则二 认知自我才能接纳他人

- 别为自己的错贴标签 / 34
- 人对坏事物的反应比好事物快 / 36
- 有一种错误叫放大痛苦 / 38
- 别圈养不良的习惯 / 40
- 人看不见自己眼中的梁木 / 42
- 家有坏脾气的妻子 / 44
- 愉快自己也愉快他人 / 46
- 轻小重大 / 49
- 整容与自我意象 / 51
- 皮质乐透奖 / 53
- 自己信得过自己 / 55
- 你能够去改变现状 / 57
- 做真实的自己 / 59
- 自身的重量 / 62

## 心理健康法则三 正视现实是智慧的表现

- 谁是我们内心的“小鬼” / 66
- 内心的对话总是消极的多 / 68
- 大脑在更新中改变 / 71
- 我们的情绪低潮期 / 73
- 警惕情绪流感 / 75
- 认识我们的情绪和情感 / 77

- 贝克的认知疗法 / 80
- 学会忍让 / 82
- 抬头挺胸的人自信 / 84
- 直面生命中的分离 / 86
- 征服恐惧是智慧的开始 / 88
- 厚度恰到好处 / 90
- 排除一切失败意念 / 92
- 你会生气吗 / 94

## 心理健康法则四 积极心理是成功的法宝

- 蜘蛛结网的启示 / 98
- 变劣势为优势 / 100
- 别把伤口都看成伤害 / 102
- 人人具备“挫折复原力” / 104
- 挫折是常态 顺利是例外 / 106
- 学会赞美和肯定自己 / 108
- 延时满足与自制力测试 / 110
- 破窗理论中的细节暗示 / 112
- 摔碎的咖啡杯 / 114
- 坐前排的人成功比例高 / 116
- 生命需要激励 / 118
- 父亲留下的那根绳 / 120
- 成功的三个秘密 / 122
- 牡蛎有容，珍珠乃大 / 124



## 心理健康法则五 世界上没有陌生人

- 机会的种子 / 128
- 把工作当成使命 / 130
- 记住别人的名字 / 132
- 世界上没有陌生人 / 134
- 寻找与自己相近的人 / 136
- 勇于信任他人 / 138
- 人与人的空间距离 / 141
- 同性朋友与异性朋友 / 143
- 我们的靠山 / 145
- 学会说不 / 147
- 做幸运儿还是倒霉蛋 / 149
- 微笑是人际关系的通行证 / 151
- 青春期的偶像崇拜 / 153
- 青少年与网络 / 155

## 心理健康法则六 相信爱的力量

- 你的家庭文化编码 / 158
- 铸造地基的启蒙教育 / 160
- 教子有方 / 162
- 中国式家庭教育 / 165
- 青少年太听话未必是优点 / 167
- 女人离不开镜子 / 169

告别半梦半醒的日子 / 172

女性控制对方的目的 / 174

爱人是靠山 / 176

婚姻的语言方式 / 178

最亲的语言是我爱你 / 180

换个心情再回家 / 182

笑着走出离婚的阴影 / 184

男性外遇的元凶 / 186

## 心理健康法则七 美德是生命的原动力

希望之手 / 190

支撑生命的力量 / 192

高希望的人更容易成功 / 194

好习惯从小养成 / 196

凡事多多举手 / 198

知耻的勇气 / 199

自尊的弹性 / 201

男女自尊的差别 / 203

最美的语言是微笑 / 206

财富与慈善 / 208

感恩的心 / 210

无目的的行善 / 212

你我的互惠动机 / 214

流言是一种道德武器 / 216

## 心理健康法则八 身心健康才是真幸福

- 现代人的繁忙病 / 220
- 给自己留点空闲 / 222
- 抑郁离我们有多远 / 224
- 停止喂养焦虑这只鸽子 / 226
- 悲伤的积极作用 / 229
- 微笑点亮生命的希望 / 231
- 幽默是你的百宝箱 / 233
- 笑容是最好的良药 / 235
- 每天必修课之一：触摸 / 237
- 每天必修课之二：锻炼 / 239
- 每天必修课之三：静坐 / 241
- 拥着快乐入眠 / 244
- 身心健康才是真的幸福 / 247
- 心理咨询能带给我们什么 / 249
  
- 参考文献 / 253
- 鸣谢 / 255

采自《非暴力沟通》

## 心理健康法则一

# 真实的快乐来自内心

当一个人找到内心的平衡时，因豁达而快乐着；在找出明确的奋斗方向时，因智慧而快乐着。



## 用乐观的眼睛看世界

在一次电视节目中，主持人向嘉宾提出一个脑筋急转弯的问题：“你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。请问这是什么？”

嘉宾回答得很快：“这是镜子。”

主持人环视着观众席里低语猜测的人们，不动声色地说道：“这是生活。”

举座皆惊。主持人接着妙侃几句：“愁眉苦脸地看生活，生活肯定愁眉不展；爽朗乐观地看生活，生活就会阳光灿烂。”

这正如法国作家拉伯雷曾说的：“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”

生活中的欢笑与悲哀常常源于一个人看世界的那双眼睛。心中没有阳光的人，很难发现阳光的灿烂；心中没有花香的人，也难以感受花朵的芬芳。那些拥有乐观心态的人，能够获得人生的两大回报：心理健康和生理健康。

有兄弟两人，哥哥叫乐观，弟弟叫悲观，两个人一起洗手。一盆清水端来了，两个人洗了手，但水还是很干净。

这时，悲观说：“水还是这么干净，怎么手上的泥洗不掉啊？”

乐观却说：“水还是这么干净，原来我手一点都不脏啊！”

几天后，兄弟俩又一起洗手，洗完了手，盆里的清水变得很脏了。

悲观就说：“水变得这么脏，啊，我的手怎么这么脏啦？”

乐观却说：“水变得这么脏，瞧，我把手上的泥全洗掉了！”

一母所生的兄弟俩，面对同样的现实，因为拥有不同心态，所得出的感受也是不一样的。

积极心理学的发起人马丁·塞里格曼教授提出“乐观解释风格”的理论，并把人格分为“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”。他认为乐观是一种解释风格，而不是一种普遍的人格特质。每个人在面临失败和挫折时，都会习惯性地问题归咎于外部力量或者是归咎于自己。而乐观的人更多的是关注事情好的方面。

塞里格曼教授指出：主要影响个人解释风格的是先天的生理因素（基因）、自身的生活经历、父母的教养方式、教师的教育风格和社会媒体。前两者是内在因素，后两者是外在因素。

有人说，乐观的人和悲观的人看世界的方式是不一样的。

那些采用负面情绪思考的人在看待事情的时候，习惯用这样一种方式：先挑缺点，再看优点。当认识了一个新朋友时，一见面脑中就会先浮现这样的念头：“这个人嘴巴怎么那么大？真是丑得难看！”过一会儿，才注意到：“噢，不过她笑起来还不错。”

那些用乐观眼睛看事情的人，则习惯先找优点，再看缺陷。若是面对同样的对象，乐观的人会先问自己：“她有什么地方是让我喜欢的？”乐观者的第一个想法就出现了：“哇，她笑容可掬，甜甜的笑容让人真舒服。”也许过了一阵子之后，才会发现：“只可惜嘴巴稍大了些，但是很有特点。”

乐观者并不是无知的盲目乐观，而是乐意把注意力集中在这些令人兴奋的地方，并愿意多花精力去经营这些优点，更多的去关注事情好的方面。乐观的人不论是到一个新地方、认识一个新朋友，或遭遇一个新的状况，他们总是比那些只喜欢挑毛病、看缺点的悲观者有着更丰富精彩的结局。

学会快乐的四大秘籍：一是要相信自己，学会快乐，因为快不快乐完全





掌握在自己手中。二是要在每天都想着自己能够活着就是最大的快乐，感恩活着的每一天。三是每天多想乐观的事，凡事往好处想，对所有不合情理的事情不要计较，而是多包容。四是要多做善事，帮助别人也能快乐自己。

## 好心情是自己制造的

有家研究机构对一名十分具有想象力的人进行了多年的研究，结果发现，只要这个人说他想象出什么事物，研究者就可以观察到他的机体中发生的一些奇异变化。比如，他说“看见右手放在了炉边，左手在握冰”，这时就可以观察到他的右手温度升高了 $2^{\circ}\text{C}$ ，而左手温度降低了 $1.5^{\circ}\text{C}$ 。当他说“看见自己跟电车奔跑”时，就可以听到他的心跳加快；在说“看见自己安静地躺在床上”时，这个人的心跳就开始减缓下来。

研究者认为：想象对人的身心反应有着不可忽视的作用。一个人若是经常想象积极的方面，所产生的作用可以保持一个人的心理健康。心理学家提出这样的建议：当我们在工作和生活中遇到压力和矛盾时，不妨张开想象的翅膀，通过想象来缓解压力、宣泄郁闷。比如下班后你很疲惫，而家里的居住环境又让你感到心烦，这时你可以闭上眼睛想象“在蓝天白云下，自己躺在绿茵茵的草地上，小鸟唧唧喳喳的叫声就像一首催眠曲”，在这种想象中你可以很快地放松，进入小憩状态。

如果你在工作中跟同事发生了矛盾、遇到了领导无端的批评，或者是领导把你当成了出气筒，在你改变不了这种现状时，你可以尝试美国加利福尼亚州立大学心理学专家尹璞教授的想象“高招”来为自己减压：在脑