



HEART ENERGY TO HAPPINESS

升华幸福的 心能量

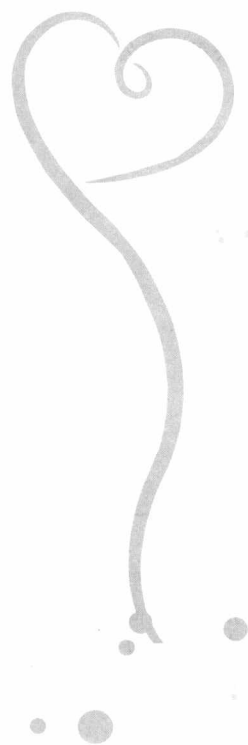
《时尚健康》编辑部 编

时尚
健康
TRENDSHEALTH

时尚健康书系
以健康引领时尚



中国出版集团
世界图书出版公司



HEART ENERGY TO HAPPINESS

升华幸福的 心能量

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

升华幸福的心能量/《时尚健康》编辑部编. —北京:世界图书出版公司北京公司, 2010.01

ISBN 978-7-5100-1427-7

I. 升… II. ①时… III. ①心理学—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第214600号

升华幸福的心能量

编者:《时尚健康》编辑部

著者:丛 中 方 新 贾晓明 李子勋 彭凯平 施俊琦 唐登华 吴少平
杨凤池 岳晓东 曾奇峰 张怡筠 赵 梅 汪 冰 张 晨 高 岚
李 贞 刘 芬 任 力 隋 静 宋菲菲 荀 炎 宁力斐 苏 彤
沈秀萍 阿 正 阿 萌 芳菲里 陆梅子 云胡不喜 张 洁

责任编辑:于 彬

特约策划:郑林晚 张 晨

装帧设计:刘 岩

出品:张跃明

出版:世界图书出版公司北京公司

发行:世界图书出版公司北京公司

(地址:北京朝内大街137号 邮编:100010 电话:64077922)

销售:各地新华书店

印刷:三河市国英印务有限公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:15.5

字 数:200千

版 次:2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-1427-7/C·79

定价:26.00元

版权所有 翻印必究

序

提升心能量，享做快乐生活家

最近在德国，据说有种“失恋药丸”卖火了。美其名曰失恋药丸，不过是“乔装打扮”的某种巧克力，精美的外包装上煞有介事地注明“请按说明服用”。打开来看，并非“一日几次，一次几片”之类的指导，而是各种各样舒展心情的小方法，比如意大利神学家阿夸那的“哀伤疗法”——大哭一场，找朋友聊聊，接受现实，睡个好觉，洗个热水澡，它们——被列入服用说明。

一盒巧克力就能治疗失恋后遗症？那岂不是全世界的心理医生都可以下岗转行去卖巧克力了？有人不屑，说这不过是自娱娱人的小把戏。是，但它事实上的热销令人不得不重视这“小把戏”的能量。巧克力不过是个形式，真正的内容其实是这个哀伤疗法，至于究竟是大哭一场起作用了，还是找朋友聊聊，或者那个热水澡起作用了，管他呢，这些也不过都是形式，真正的内容，其实是这些背后的心理机制与能量，确切地说是“心能量”。

如果说这种“失恋药丸”的形式化与仪式化操作不过是要着心理“小把戏”的商业小花招，那么《升华幸福的心能量》一书可谓集合了中国乃至海外十多位心理学家的“大智慧”，并化学术为生活，让你不管要面对的是失恋还是失业，是顺境还是逆境，都可以更有力量，也更有方法。

正如在《时尚健康》心理高峰论坛上，当话题核心指向如何应对金融危机刮起的这一场心理风暴时，心理学家杨凤池老师说的：“如果我们不能改变世界，至少我们可以改变自己，改变我们的想法、期望，理解和这个世界的互动方式。改变我们自己，就能改变世界。”

而心理学家李子勋开出的心理药丸更是彻底：“金融危机是个伟大的重组，把经济虚火降下来。如果金融危机让我们过一种简单的生活，能约束我们的欲望，更多地享受精神而不是物质，对人类来说可能就是个福音。”

是啊，在一路奔忙中，我们终于有时间放慢脚步，开始重新打量周遭，审视自己的生活，未尝不是一件好事、一次转机。

从着眼危机到看到转机，不过就是一念之间，但这一念，决定了我们的视野，也决定着我们的感受，决定着 we 看这个世界，以及我们看自己的方式，从而从根本上决定了我们的生活。

所以，无论你生活在何时、何地，都可以做一个快乐生活家。这是我们的宗旨，也是我们一直坚信的，快乐是一种能力、一种能量，只要你拥有足够的心能量，你就是你这部人生大戏中的成功者、生活的大家、快乐生活家。

集《时尚健康》杂志一年的心能量，结晶成册，我们权且称之为一种“快乐药丸”吧。而数十位海内外的心理专家、创作者与编辑们开出的“服用说明”也十分丰富而有效，不妨一试！

《时尚健康》助理出版人 / 主编 孙雅君

2010年1月

本书专家背景介绍（按姓氏拼音排列）

- 丛 中**：精神医学博士，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会副主任委员，北京大学精神卫生研究所主任医师，北京大学心理健康顾问，中国心理学会首批注册督导师。
- 方 新**：北京大学心理咨询与治疗中心主任，中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业委员会委员，中国心理学会临床与咨询专业委员会委员，中国心理学会首批注册督导师。
- 贾晓明**：北京理工大学人文社会科学学院教授、社会工作系主任、应用心理学研究所所长，中国心理学会临床与咨询专业委员会委员，中国心理学会首批注册督导师。
- 李子勋**：著名心理专家，首届中德高级心理治疗师培训成员，央视《心理访谈》特邀专家，中国心理学会首批注册督导师。
- 彭凯平**：清华大学心理系主任，伯克利加州大学心理学系终身教授、博导、社会及人格心理学专业主任，加州大学美国文化研究领导委员会主任。
- 施俊琦**：北京大学心理学系应用心理学专业博士，从事消费和管理心理学的教学和科研工作，美国心理协会、中国心理学会会员，美国加州大学伯克利分校访问学者。
- 唐登华**：北京大学教授，北京大学临床心理中心常务副主任，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会委员，中国心理学会医学心理专业委员会委员。
- 吴少平**：现任首都经济贸易大学工商管理学院教授，兼任美国南太平洋大学博士生导师、北京技术经济与管理现代化研究会副秘书长，享受国务院政府特殊津贴专家。
- 杨凤池**：现任首都医科大学教授、心理学教研室主任、研究生导师，兼任中国心理卫生协会职业群体专业委员会副主任委员，北京心理卫生协会副理事长。

岳晓东：知名心理学家，哈佛大学心理学博士，香港心理学会辅导心理学分会首任会长，香港城市大学应用社会科学系副教授。

曾奇峰：中国心理卫生协会精神分析学组副组长，武汉中德心理医院创始人，中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业委员会精神分析学秘书长。

张怡筠：活跃于媒体的心理学专家，情商研究专家，资深企业培训师，美国乔治亚理工学院心理学博士，上海心乐企管负责人，“爱上情商网”（www.iloveeq.com）网站主持专家。

赵 梅：北京同仁医院临床心理科心理治疗师，中国心理学会注册督导师，北京心理卫生协会心理治疗专业委员会委员。



目录

01 “后金融危机成长”篇

- | | | |
|------|---------------------------|----|
| 第一篇 | 改变我们自己，就能够改变世界 | 4 |
| 第二篇 | 经济危机也许是个福音 | 8 |
| 第三篇 | 在危机中寻找机会 | 10 |
| 第四篇 | 金融危机调动家庭解决问题的能力 | 12 |
| 第五篇 | 金融风暴考验人性 | 15 |
| 第六篇 | 金融风暴中保住你的心理本钱 | 18 |
| 第七篇 | 经济危机下，留出一段时间爱自己 | 22 |
| 第八篇 | 每个人都可以自我催眠 | 25 |
| 第九篇 | 舞蹈治疗通过开启人的自然感官
来释放身心压力 | 28 |
| 第十篇 | 别让金融危机变成心理危机 | 31 |
| 第十一篇 | 我们很多重大的决策都是非理性的 | 36 |
| 第十二篇 | 金融海啸下的压力管理 | 40 |



升华幸福的心能量

02 “时尚生活新尝试篇”

- | | | |
|-----|----------------------|-----|
| 第一篇 | 请放松生活 | |
| | ——12个break让你的24小时放轻松 | 47 |
| 第二篇 | 践行优质生活 | |
| | ——优质生活密码的6个关键词 | 53 |
| 第三篇 | 幸福天机做自己 | 77 |
| 第四篇 | 享做快乐生活家 | 92 |
| 第五篇 | 每天3件快乐事 | 115 |
| 第六篇 | 跟自己待一会儿 | 121 |
| 第七篇 | 给钱一条赢思路 | 127 |

03 “心理不悦优调试”篇

- | | | |
|-----|----------|-----|
| 第一篇 | 0秒减压方案 | 141 |
| 第二篇 | 6招修行专注力 | 149 |
| 第三篇 | 你的重心够稳吗？ | 157 |



目录

第四篇	从心出发，忙人减忙计划	162
第五篇	你不需要跟自己更较劲	173
第六篇	体验专业精神减压	183
第七篇	我们为什么这样喜欢比？	192

04 “与心理学家面对面” 篇

第一篇	爱与自由能同时存在吗？	201
第二篇	幸福有价	205
第三篇	真爱真的无敌吗？	210
第四篇	相信自己，就会感到快乐	214
第五篇	给家庭一点“危机”	217
第六篇	男人和女人的PK	221



“后金融危机” 成长篇



“后金融危机”成长篇

2008年金融风暴席卷全球，虽然现在它对于我们经济上的困扰似乎正在被人们慢慢淡忘，但我们始终无法忘记的是，它曾对我们心理所带来的深刻影响和恐慌，其心理层面的影响已远远超过现实层面的影响。

经济状态的跌宕起伏，产生的市场经济的不稳定性，牵动了人们内在的不安全感，改变了大家长久以来对于未来的心理预期。如何在金融风暴中安然自若，即使丢了工作也不放弃自信，损失金钱依然抱持感受幸福的能力，成了人人自问的一道题。

2009年第二届《时尚健康》心理高峰论坛，将议题集中在金融风暴下的心理应对。特邀请两岸三地的十几位专家，为当下以及未来我们可能面临的心理挑战探寻解决之道，启迪思路和方法，帮助我们提升心理GDP。

我们无法预知下一次的金融风暴什么时候会来，但是，我们可以从这一次的金融风暴中成长，学会健康地看待并掌握生活。也许，这就是它带给我们的一份厚礼。



升华幸福的心能量



第一篇

改变我们自己，就能够改变世界

杨凤池

金融风暴来了，有的人因为投资股票赔了，有的人被裁员了，钱没有了，职位不保了，养家糊口都困难了，借了亲朋好友的钱还不上……金融危机带来心理重压，主要是在职业的困惑、家庭问题、人际关系这三个方面。

此外，三类性格特征也是产生压力的因素，一是缺乏自信，自我价值感低的人，他们容易自责、抑郁、焦虑不安；二是凡是追求尽善尽美，时刻精神不得放松的人；还有一类是缺乏冒险精神，对变换的环境适应性差的人。什么叫适应性差？例如，一个人原本有一千万，刚刚赔了六百万，他就老想着“要是没有赔掉这六百万多好？”这就是适应性差。如果适应性强的话，会转而想“我原来从零开始，挣了一千万，现在有四百万的基础，等着挣四亿吧”，能够对变换的环境适应，就会大大减小压力的产生。

那么，如何缓解这些压力？

1. 了解压力的来源。金融风暴是谁刮起来的？它是大势所致，是



“后金融危机”成长篇

各种力量结合的后果。就跟地震一样，各种地下能量积累到一定程度，又找到了一个薄弱环节，就会爆发出来。这是我们不能左右的。

2. 了解自己对压力的反应。你对压力是什么反应？你的反应是客观和理性的吗？如果你的反应是客观和理性的，就不会有特别大的压力感。

3. 改变自己对压力的反应。金融风暴的袭击面前，凡是参与了经济投资和经济活动的人，都可能面临亏损。如果你总是感到沮丧和自我否定的话，不妨试着转变一个看问题的角度：亏是正常的，是大概率事件，赚是小概率事件。

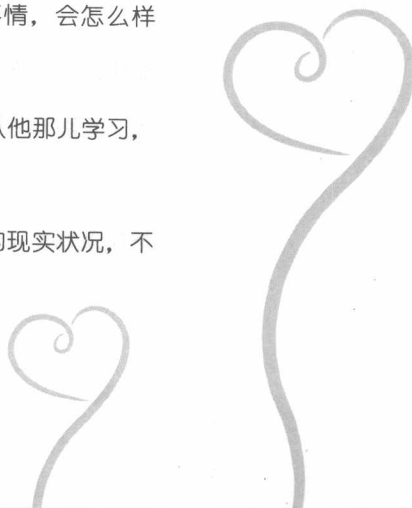
4. 调查导致压力的性格原因。面对同一件事，每个人的反应是不同的，同样是赔钱，有些人过得很坦然，有些人却因此陷入绝望。

由此，1和2是已经发生的，是不能改变的。3和4是可以改变的，应对压力主要是在3和4方面做文章和下工夫。

角色隔离反应：暂时跟自己特别大的压力和创伤拉开一些距离，换位思考，你认为比较聪明和健康的人遇到这样的事情，会怎么样做？不妨模仿。

聆听：有人在金融风暴情况下没有赔，那就可以从他那儿学习，人家是怎么做的，为自己以后的事业吸收建议。

接纳他人：接纳他人的意见和建议，并接纳自己的现实状况，不



升华幸福的心能量



逃避。

吸取教训：认真评估自己亏损的原因，避免以后的投资失误，包括评估自己目前的理财水平和智慧水平是否适合做投资。

其实我们可以换一种思维。钱根本不属于我们，它属于自然的生活和世界。钱来自生活，最终要回归到生活中去。金融风暴的不利影响几乎波及了全世界的人们，但它带来的好处也惠及全社会和全人类。诺丁汉大学的研究显示：在社会财富分布没有特别悬殊的地方，大家承受的心理压力相对较低。这次金融危机打倒了谁？那些高薪、高管、富人。这个课题还在继续研究，但如果这次经济衰退确实能起到减少社会财富悬殊的效果，社会的总体心理健康指数很可能会提高。

如果一个人的心理是健康的，他会不怕任何风暴，并非是那些风暴不可怕，而是他总能面对现实，从容应对。有一位美国心理卫生专家戴埃博士，曾经描述了心理健康者的状态。虽然真正能达到这样状态的人比较少，但这是我们努力的方向。

心理健康的人，几乎热爱生活的每一个内容，做什么事情都非常愉快，从来不浪费时间去埋怨或者幻想。生病、遇到灾难，他们不会因此而整天长吁短叹，而是积极努力去改变现实，并从中获得乐趣。

他们不会因为往事而内疚和后悔，但会承认做过错事。比如，格林斯潘就发表过一篇声明，承认自己对不起股东，做了错误的决定。



“后金融危机”成长篇

坦然承认自己做过错事没有什么，即便是伟大的人，做点错事也很正常。但是有人做了错事始终不肯承认，反而失去了改变的契机。

他们不会为未来忧虑和担心，而是以现实的生活方式学着改变。他们活在当下，而非过去和将来。他们从不畏惧未知世界，喜欢探索一切，无论何时都珍惜眼前的时光。

他们在精神上非常独立，脱离了所有的从属关系。他们十分热爱家庭，但也珍视自己的自由。他们有一个与众不同的特点，从不寻求别人的赞许，从不想方设法取悦于人，无人喝彩照样会积极地生活。

