

The Positive
Psychology



积极心理学

挖掘幸福本源的神奇处方

风靡全球，引领幸福，
成就快乐的神奇心理学！

幸福只是童话？快乐只是刹那？如何才能拥有幸福，找到快乐……
一切的答案就在“积极心理学”。

学会关注积极，学会积极地面对，学会积极地解决问题，幸福就会萦绕身旁。

文成蹊/著

 中国纺织出版社



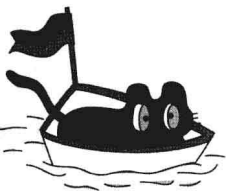
积极心理学

挖掘幸福本源的神奇处方



风靡全球，引领幸福，
成就快乐的神奇心理学！

文成蹊/著



The Positive
Psychology

中国纺织出版社

内 容 提 要

积极心理学已在全球范围内掀起热潮,被英国 BBC、美国 CNN、《纽约时报》等多家全球顶级媒体强力推荐。那么,积极心理学是一门怎样的科学呢?本书汇集了众多积极心理学家的积极心理学理论及实际运用案例,从积极心理学与成功、幸福、社交等人们最关注的方面进行阐述。跟随积极心理学大师们去了解积极心理学,运用积极心理学去挖掘幸福的本源,进而成就幸福、快乐、成功的人生吧!

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学:挖掘幸福本源的神奇处方/文成蹊著.
—北京:中国纺织出版社,2012.2
ISBN 978-7-5064-7909-7

I. ①积… II. ①文… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198994号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:倪天琪
责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年2月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:20
字数:154千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

■
■
■
■

跟随积极心理学，了解幸福的真相，找到幸福的方法！关注事物积极面，发现幸福所在；运用积极力量，从不幸福到幸福，从幸福到更幸福！

■
■
■
■

幸福是一门科学——积极心理学。学会积极心理学，学会开启并运用自我的积极心理能量，我们就能获得持久的幸福感。



前言

知道吗？在全世界范围内，由哈佛大学引领的“积极心理学”风潮正如火如荼地进行着。那么，你是否知道“积极心理学”呢？

积极心理学是心理学界正在兴起的一个新的研究领域，以2000年1月塞利格曼和奇克森特米海伊发表的《积极心理学导论》为标志，越来越多的心理学家投入到此领域的研究中。这些心理学家们将矛头直指在过去近一个世纪的历史中始终占据主导地位的消极心理学模式，并展开了一场意义深远的积极心理学运动。

积极心理学思潮的创始人——美国当代著名的心理学家塞利格曼·谢尔顿和劳拉·金道出了积极心理学的本质特点，他们说：“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的心理科学。”积极心理学致力于研究人类积极的品质，鼓励充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量，倡导促进个人及社会的和谐发展，从而引导人们走向幸福。简单地说，积极心理学就是利用心理学目前已比较完善和有效的

实验方法、测量手段等来研究人类的力量、美德等心理积极方面的一个心理学思潮。

无疑，积极心理学的产生对我们每个人都具有非凡的意义，尤其是在当下，人们的幸福感严重缺失，积极心理学能够帮助人们找到快乐，找到幸福，并且放大快乐与幸福，积极心理学是最神奇的幸福处方。因此，了解、运用积极心理学对我们每个人来说都意义重大。

在积极心理学这场心理学领域的变革中，哈佛大学无疑走在了前面，其对积极心理学的研究与运用足以引领该理论的发展。比如，有“幸福教父”之称的泰勒·本·沙哈尔成功地运用积极心理学成就了自己的幸福人生，这非常值得我们学习。当然，在积极心理学领域，哈佛之外的心理学家们的探讨与研究同样很有意义。那么，让我们跟随积极心理学的风向标——哈佛积极心理学大师们去了解积极心理学，运用积极心理学去挖掘幸福的本源吧！

当我们清楚地认识到自己所具有的积极的心理品质，懂得如何积极地去面对人生，掌握让各种心理发挥积极效用的方法，深谙积极心理学的智慧……我们就能轻易地找到幸福的本源，发现幸福原来是如此简单，而我们的人生会因此而更加美好、幸福。

文成蹊

2011年12月



目 录

第一章 积极心理学缘何风靡哈佛，乃至世界

- 积极心理学用何魅力征服哈佛人 2
- 懂得积极心理学，学会幸福 7
- 通过积极心理学去成功 11
- 积极心理学能带给人舒适的人际关系 15

第二章 为什么我们都需要积极心理学

- 每个人都需要积极心理学去渡过幸福危机 20
- 修习积极心理学让自己更优秀 24
- 积极心理学帮你认识并发挥自己的优势 28
- 积极心理学助人构建正确的幸福心理模式 33
- 积极心理学教会人们正确地提出问题 36

第三章 积极心理学与幸福：幸福从哪里开始

- 沙哈尔对幸福的十条心理建议 40

设定有利于幸福的“幸福基准线”	47
积累小行为，获得大幸福	52
幸福的心理前提——“积极地接受”	56
你信幸福，才能幸福	60
他人的信任是幸福的前提	65
让自信和他人的信任一直都在	68
是否具有乐观的心理能力决定了幸福与否	73
幸福不拒绝痛苦和失败	79
活在当下——找到身边的幸福	83
让感恩为我们带来幸福	90

第四章 积极心理学与成功：找到飞翔的起点

积极的心理期待对成功不可或缺	96
为了成功，尽可能让自己幸福一点	101
充足的睡眠是优秀绩效的可靠保证	106
兴趣在哪里，成功就在哪里	112
善于创新、突破常规的人更容易成功	117
激励自我，激发潜能	123
注重细节才能成就完美	128
激情地去做事，激情地去追求成功	133
树立独立意识是成功的前提	139
运用专注的力量去成功	144
坚定你的人生目标	149

第五章 积极心理学与财富：财富的简易获得法

- 树立“让金钱为我们工作”的财富理念····· 156
- 让自己的“心理账户”保持理性的状态····· 163
- 让“欲望”成就你的财富梦想····· 170
- 让积极的性格为财富护航····· 176
- 再“穷”也要与富人站在一起····· 180
- 及时行善，学会回馈社会····· 185
- 诚信才是人生最大的财富····· 189

第六章 积极心理学与自我：让自己处于积极的状态

- 肯定自己，欣赏自己····· 194
- 拿走挂在心里的“鸟笼”····· 199
- 乐观，人生的护身符····· 203
- 拥抱好情绪····· 208
- 完美不是积极，别做“完美主义者”····· 212
- 积极的暗示带来积极的心理状态····· 218
- 积极而稳定的心理状态是成熟的标志····· 223

第七章 积极心理学与社交：情感关系的建立与培养

- 好形象才有好人缘····· 228
- 幽默让你更受欢迎····· 231
- 以积极的心态与人交往····· 236

在施与和帮助下建立和谐的人际关系	240
能带来积极效果的人际交往模式	244
人们都喜欢谦虚的人	248
“退”也是一种积极的心理策略	253
用尊重赢得他人的认可	257
合作共赢才是明智的选择	262
是对手让你更优秀	267
懂得倾听，才有好效果	272
准确地捕捉对方的表情信息	278

第八章 积极心理学与生活：让积极心理伴随我们每一天

在知识的汪洋中完善自我	286
用音乐陶冶心灵	290
与大自然有个约会	294
让心在宁静中成长	300
给自己一个身心愉悦的生活环境	304

第一章

积极心理学缘何风靡哈佛，乃至世界

人们感到惊奇，积极心理学竟然能在以商学、经济学著称的哈佛大学校园中，击败商学、经济学，风靡一时，并形成席卷全球之势。那么，积极心理学到底有何魅力呢，它凭什么让越来越多的人为之倾倒呢？进入本章，你会找到这些问题的答案。

积极心理学用何魅力征服哈佛人

知道在哈佛大学最受学子们欢迎的课程是什么吗？那就是泰勒·本·沙哈尔的“幸福课”——积极心理学。那么，沙哈尔一定很有魅力吧，一定名气很大……与其在这里无谓地猜测，不如来看看“幸福课”上这位“幸福教父”的出场，或许你能够对其原因窥见一二。

积极心理学课程开始了，走进来一个非常不起眼的人，他个子不高，身型也有些单薄。在同学们有些讶异的目光中，他开口了：“这里是积极心理学1504课程，我是主讲老师泰勒·本·沙哈尔。欢迎你们！”面对台下依然窃窃私语、充满疑惑的学生们，沙哈尔继续说道：“是不是觉得我应该更高一些，更外向、幽默些，声音应该更有穿透力……总之，如果我更有魅力、更风趣、更戏剧化一些会更加符合你们心中对这门课老师的印象对么？其实不只是你们，我每次做采访，他们也都会这么说。我让你们失望了，不过请相

信我，这门课一定不会让你们失望。”

听了沙哈尔真诚、不卑不亢、充满自信的发言，学生们安静了下来，似乎有些明白：“幸福课”的魅力不是来源于讲师，而是课程本身。那么，积极心理学到底有何魅力呢？

对此，沙哈尔是这样说的：“积极心理学是一个新发展起来的、崭新的领域，却越来越广泛地被认可。今天，不仅全美的大学开设了积极心理学课程，高中小学也都开始开设积极心理学的相关课程，而且有越来越多的组织机构也开始关注积极心理学，努力提高领导及员工在积极心理学方面的修养。为什么呢？原因只有一个，那就是积极心理学确实能够对我们有所帮助。”

的确，积极心理学之所以让人们如此着迷就是它能够从生活的方方面面带给人们帮助。下面就让我们一起来看看积极心理学到底能够给人们带来哪些帮助吧！

（1）积极心理学能够帮助人们拥有改变的力量和勇气。生活中，梦想和现实总是存在差距，而梦想成真的根本前提就是改变现实。积极心理学能够赋予人们勇气和信念，让人们不再纠结于改变是否可能，而是努力地去实现改变，去探索如何才能改变。修习过积极心理学的人相信：改变虽然困难，但不是不可能。他们会积极调整自身对幸福的满足水平线、对爱的维护方式、对自我的认知等，通过这些改变

来让自己更加幸福，让梦想更加容易实现。

（2）积极心理学能够帮助人们养成积极的心态。一个人快乐、幸福、成功与否的主导因素是内心的状态，而非所处的外部环境（也就是我们常说的“命运”）。修习过积极心理学的人会用积极的眼光来看待生活中遇见的各种事情，即使在沙漠中，他们也能够看见星光，而非满目沙土；他们会坚守成功的信念，迈着坚定的步伐、去追求成功，即使遭遇挫折，他们也能将之看成是积累经验的宝贵历程，而不会沮丧、抱怨、气馁……在积极心态的作用下，他们会越来越接近快乐、幸福。

（3）积极心理学教会人们正确对待自身的不足。每个人都希望自己是完美的，并且能够将事情做到完美，然而这是不现实的。于是，在这种理想与现实的差距下，人们往往不是因为追求完美而背负巨大的压力，就是变得“破罐子破摔”，不能正确对待自身的不足。而积极心理学教会人们用正确的方式——“适应而非克服”来对待自身的不足，教会人们适应的方法，来避免不足的危害，甚至让不足之处为我们带来帮助，就像沙哈尔面对自身个子不够高、身型单薄等不足之处一样。

（4）积极心理学让人们生活更幸福。积极心理学告诉人们，人追求的终极目标是幸福、快乐。修习过积极心理

学的人不会因金钱、名利等浮华而迷失了自己的初衷——幸福、快乐。同时，积极心理学还能够教会人们体会幸福、快乐的方法，赋予人们发现幸福、快乐的慧眼，从而放大我们的幸福感和快乐感。正如沙哈尔所说：“金钱与幸福感之间并不存在正比关系，即使经济拮据，只要我们能够拥有积极心理，我们仍然能够十分幸福和快乐。”

（5）积极心理学让人们转变关注视角。知道著名的“吸引力法则”吗，它向人们揭示了这样一个秘密——你关注什么，就有可能实现什么，并且这种可能与你的关注程度成正比。积极心理学正是教会人们去关注幸福、成功、快乐，进而实现幸福、成功、快乐的人生。

（6）积极心理学可以帮助人们改善负面情绪，从而使人们变得更快乐。沙哈尔说过：“除了精神病或死人，每个人都有负面情绪，但这并不等于他们就没有快乐。积极心理学告诉人们，负面情绪是一种自然而正常的生命现象。当人们学会面对它时应有的态度和方法后，人们就能够超越它们，获得更大的快乐。

当然，积极心理学所带来的好处绝不止以上这些，它的好处需要我们在学习它的过程中去体味。虽然上述好处是非常有限的，但我相信这些已经足以吸引你去接近它、了解它、体味它了。



在哈佛学子眼中，在领略过积极心理学魅力的人眼中，积极心理学已经与幸福等同起来。是的，积极心理学致力于为人们解读幸福，能够激发人们内心的幸福潜能，是人们挖掘幸福本源时不可缺少的工具，值得每一个人去学习、感悟。