

教育部哲学社会科学研究普及读物项目

Popularized Readers of Humanities and Social Science Sponsored by the Ministry of Education

# 做幸福进取者

*Happily Pursuing Yourself*

黄希庭 尹天子 · 著



凝聚名家智慧 · 走进大众心灵

江苏人民出版社  
江苏凤凰美术出版社

教育部哲学社会科学研究普及读物项目  
*Popularized Readers of Humanities and Social Science Sponsored by the Ministry of Education*

# 做幸福进取者

*Happily Pursuing Yourself*

黄希庭 尹天子·著



江苏人民出版社  
江苏凤凰美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做幸福进取者 / 黄希庭, 尹天子著. — 南京: 江苏人民出版社, 2016. 5

(教育部哲学社会科学研究普及读物)

ISBN 978-7-214-17589-2

I. ①做… II. ①黄… ②尹… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 085566 号

书 名 做幸福进取者

著 者 黄希庭 尹天子

责任编辑 史雪莲

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏人民出版社  
江苏凤凰美术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰新华印务有限公司

开 本 890 毫米×1 240 毫米 1/32

印 张 8.875 插页 1

字 数 175 千字

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-17589-2

定 价 32.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

## 总 序

纵观党的历史,我党始终高度重视实践基础上的理论创新,坚持用理论创新成果武装全党,教育人民,引领前进方向,凝聚奋斗力量。七十多年前,著名的马克思主义哲学家艾思奇撰写的通俗著作《大众哲学》,引领一代又一代有志之士选择了正确的人生道路,影响了中国几代读者。

党的十八大以来,习近平总书记把握时代发展新要求,顺应人民群众新期待,提出了一系列新思想、新观点、新论断、新要求,这些推进理论创新的最新成果用朴实、生动的语言,以讲故事、举事例、摆事实的方式与人民同频共振、凝聚共识,增强了人民群众对中国特色社会主义理论体系的认同感和知晓度,凸显了当代中国马克思主义大众化、群众性的基本特征,成为新时期理论创新大众化的新典范。

高等学校学科齐全、人才密集、研究实力雄厚,是推进马克思主义中国化时代化大众化、普及传播党的理论创新成果的重要阵地。汇聚高校智慧,发挥高校优势,大力开展优秀成果普及推广,切实增强哲学社会科学话语权,是高校繁荣发展哲学社会科学的光荣任务、重大使命。

2012年,教育部启动实施了哲学社会科学研究普及读物项目。通过组织动员高校一流学者开展哲学社会

科学优秀成果普及转化,撰写一批观点正确、品质高端、通俗易懂的科学理论和人文社科知识普及读物,积极推进马克思主义大众化,阐释宣传党的路线方针政策,推广普及哲学社会科学最新理论创新成果,让中国特色社会主义理论体系和党的路线方针政策,更好地为广大群众掌握和实践,转化为推进改革开放和现代化建设的强大精神力量。与一般意义的学术研究和科普类读物相比,教育部设立的普及读物更侧重对党最新理论的宣传阐释,更强调学术创新成果的转化普及,更凸显“大师写小书”的理念,努力产出一批弘扬中国道路、中国精神、中国力量的精品力作。

实现中华民族伟大复兴的中国梦必将伴随着哲学社会科学的繁荣兴盛。我们将以高度的使命感和责任感,坚持学术追求与社会责任相统一,坚持正确方向,紧跟时代步伐,顺应实践要求,不断加快高校哲学社会科学创新体系建设,为不断增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信,推动社会主义文化大发展大繁荣作出更大贡献!

教育部社会科学司

2014年4月10日

## 序

幸福进取者是健全人格养成教育的目标。健全人格(perfect personality)也称为理想人格或完美人格。2500年前,我国古代思想家、教育家、儒家学派的创始人孔子所提倡的君子人生就是儒家的理想人格。当今是互联网和大数据的时代,从现代心理健康的理论来看,心理健康是一个连续体。如果连续体的一端为最糟糕的心理障碍或心理疾病,连续体的另一端是最佳的心理和行为,我们将其称为健全人格。健全人格是个人最佳心理和行为的有机整合。

那么幸福进取者应当具备哪些心理素质呢?

幸福进取者首先应当具备正确的价值观。因为价值观是每个人区分好坏、美丑、益损、正确与错误、符合或违背自己意愿等的信念系统,它通常是充满情感的,不仅引导人们追求自己的理想,而且还决定着人生中的种种选择。价值观是生活的准绳,决定了我们选择怎样的生活方式。

其次,幸福进取者应当具备积极的自我观,以正面的态度看待自己、自己与他人、自己与环境的关系;能够悦纳自己,自己的事自己做主不依赖他人,对自己的所知所能具有信心,能反省自己、知错能改,自强不息、勇于担当。

最后,幸福进取者在追寻未来梦想的道路上还应具备热

爱学习、追求理想、善于实干、仁德之心、人际和谐、团队合作和心境平和等品格。

在人的一生中,幸福进取者无论处在哪个年龄阶段,幸福与进取总是相辅而行的。即使是步入晚年,幸福进取者已经85岁甚至105岁,但由于他对真理、理想和事业的不懈追求,他把自己奉献给了爱与责任、奉献给了人类的创造事业,他依然会感到幸福。

研究健全人格使我们获益匪浅。人格与我们的生活方式息息相关,我们对人格理论有了更深刻的理解。我和我的学生们一起研究健全人格的养成教育,学生们认识到正确的价值观、积极的自我观和追寻未来梦想的优秀品格对于青年人健康成长的重要性,自觉地努力使自己成为幸福的进取者。本书从过去自我、现在自我和未来自我的角度探讨健全人格的养成教育,并且把重点放在把握现在自我和开创未来自我的分析上;还通过对可能自我、希望自我、目标设置、人生目标与时间管理、追求未来与心理和谐,以及自我教育与幸福进取的关系等问题的分析,说明健全人格的养成不是一蹴而就,而必须经过持之以恒的修养锻炼,从自己平时的一点一滴、一言一行做起才能实现。

我相信,这本书会有助于读者成为幸福进取者!

黄希庭 谨识

2015年12月于重庆

健全人格养成教育工作室

# 目 录

## 第一章 穿越时空的心理时间旅行 / 001

### 第一节 探究过去自我 / 001

### 第二节 把握现在自我 / 013

### 第三节 展望未来自我 / 026

## 第二章 时间取向 / 036

### 第一节 过去取向 / 036

### 第二节 现在取向 / 049

### 第三节 未来取向 / 059

### 第四节 时间观念和时间态度的测量 / 065

## 第三章 可能自我 / 073

### 第一节 可能自我——你的潜能和未来 / 073

### 第二节 如何建构可能自我 / 084

### 第三节 可能自我与心理健康 / 094

## 第四章 希望自我 / 101

### 第一节 希望——人生航船的那一面风帆 / 101

### 第二节 怎样了解你的希望水平 / 107

### 第三节 如何培养希望品质 / 112

## 第五章 目标设置 / 123

### 第一节 目标的性质 / 123

### 第二节 目标设置的过程 / 130

### 第三节 目标设置的原则 / 138

## 第六章 人生目标与时间管理 / 148

### 第一节 人生目标 / 148

### 第二节 时间管理 / 166

### 第三节 时间上的个性差异 / 183

## 第七章 追求未来与心理和谐 / 199

### 第一节 追求未来与自我和谐 / 199

### 第二节 追求未来与人际和谐 / 206

### 第三节 追求未来及人与环境和谐 / 216

## 第八章 自我教育与幸福进取 / 222

### 第一节 如何进行自我教育 / 222

### 第二节 自我教育的年龄特异性 / 234

### 第三节 成为幸福进取者 / 247

## 后记 / 270

## 第一章 穿越时空的心理时间旅行

人生活在此时此地。过去是记忆,我们无法挽回;现在是我们唯一可以生存的时间;未来是目标,也是希望与可能。虽然我们不能生活在过去,也不能生活在未来,但是我们的心理却能够从当下的时空中解脱出来,重新体验过去,并随意地将我们自己投射到未来。个人的过去自我、现在自我和未来自我及其所思、所感和所做都是交互作用的,这种能力被称为心理时间之旅。现在让我们带领你一起来认知过去自我、现在自我和未来自我的性质,来体验过去自我—现在自我—未来自我这一心理时间之旅。

### 第一节 探究过去自我

回首过往,有些人是我们永远记忆的,有些事是我们一生都无法忘记的。今天在不经意间就蹉跎成了昨天,在倏忽间就陈旧成了往事。当我们经历过的人、事、物再次出现在面前时,我们会觉得熟悉,能够认得它是曾经感知过的,这就是再认。当过去经历过的人、事、物不在面前时,我们在头脑中把它重新呈现出来的过程,这就是回忆。我们可以通过这两种方式探究过去自我,其中回忆是最主要的方式。通过回

忆我们可以探究过去的自我在性格、知识以及人际关系方面的优缺点,从而使我们更好地了解当下的自己。

## 一、个性化的记忆系统

过去自我就是每个人在过去生活经历中形成的我,反映了个体的天性(基因)和教养(经验)交互作用的结果,依赖于个体记忆系统的有效运作。下面我们以约会这一简单生活事件,来看看个体是如何在逝去的自我中进行探究的。假定你想约某位朋友到公园里会面。首先你必须记起那位朋友的姓名和电话号码,以及如何拨打电话或者发短信的有关信息。其次,你可能估计发短信给对方一时难以确定约会的时间、地点,于是你决定打电话,这时你必须记起这位朋友说话的声音特征,以便确定接电话的人是否为你的朋友。在打电话的全过程中,要理解对话的意义,并达到对话目的,你还会随时在你的记忆库中搜寻词汇、意义、语气及表达方式。同时你还会回忆起你曾去过的公园,以及这些公园有哪些休息场所,以便确定在哪个公园的休息地点约会。再次,你还会想一想这位朋友的相貌和形态特征,以免到了会晤的地点把别人当成你的朋友。在出发前,你还必须想一想怎样才能到达约会的地点,是亲自驾车还是打的?最后,你必须对你的生活安排有条理性,不把约会安排在你另一项活动的计划时间之中。在上述例子中,个体从过去自我的记忆系统中提取的信息都是概括化和语义化的,这些信息是比较稳定的。过去自我的记忆系统中还包括关于某个具体情景的信息,如回想自己曾经的一次约会。你可能会记得你和你的朋友什么

时间在哪个公园见面,那天天气如何,公园里有哪些植物,你和你的朋友各自穿的是什么颜色什么款式的衣服,你们走过哪几条小道,你们交谈了些什么,当时又是怎样的表情。实际上,我们从记忆系统中提取信息时往往不是单独提取一种信息,而是两种兼有。

每一天我们都会遇到上述例子的类似情况,从过去自我的记忆系统中提取日常生活时间的种种信息。记忆系统是相当个性化的。在很多情况下,记忆是准确无误的,例如在我们幸福时或我们的生存受到威胁时的有关记忆是高度准确的,但在另一些条件下记忆便不那么准确。记忆是对我们体验到的时间的记录,而不是对事件本身的复制。这些体验被大脑网络加以编码,而大脑网络间的联系早已为先前的经验所塑造。这种先前已经具有的知识经验强有力地影响着我们怎样对新的记忆加以编码和储存,并因而影响到这些记忆的性质、结构和数量。即便是准确无误的记忆也是带有个人色彩的。

虽然过去是我们经历过、已经发生了的事情,但是当我们回忆这些事情时却不能完全还原它的真相,而是经常会出现一些错误。人们有时甚至会对从未经历过的事情产生“回忆”,或者对经历过的事件产生“错误回忆”。任何经历过的事件都不是完全按照原来的面貌被大脑拷贝的,而是受个人的思想、信念、态度、个性等因素影响。最经典的一个例子是对目击者的证词研究,在暗示性的提问下,证人证词的准确性会下降。回忆的内容很多是我们主观建构的。即使是我们觉得非常熟悉的事物,在回忆时往往也会产生“错误记

忆”。加州大学的心理学家们做了一项关于苹果图标记忆的研究,第一个研究要求参加的人凭借自己的记忆画出苹果的图标,结果发现参加者的平均分只达到满分的一半。在第二个研究中,研究人员事先对苹果图标进行了一些微调(见图1-1),要求参与者从这些图标中选出苹果的真正图标,结果选对图标的人不到一半。

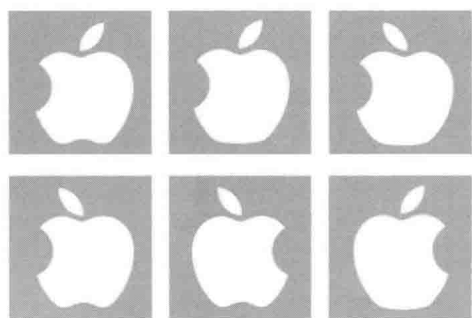


图1-1 测量苹果图标记忆的图形

引自 Adam B. Blake, Meenely Nazarian & Alan D. Castel(2015): The Apple of the mind's eye: Everyday attention, metamemory, and reconstructive memory for the Apple logo, *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, DOI: 10.1080/17470218.2014.1002798

## 二、记忆系统中的情绪

情绪或情感包括喜、怒、哀、惧、焦虑、抑郁等。情绪可以成为记忆系统的一个部分。例如,人们常说美好的回忆、甜蜜的回忆,或说痛苦的回忆、苦涩的回忆。

在回忆中,我们可以再次体验过去的情绪。如,对于创伤事件的记忆会引发强烈的恐惧、痛苦等负性情绪。5·12汶川地震的经历者在回忆这一事件时,仍然会产生强烈恐惧

和悲痛之情。当人们到了一定年龄的时候,喜欢坐在家里,翻出多年前的老照片,细细地品味曾经的自己;看到了自己年轻时的青春面容,看到了自己曾经的浪漫和过往。

在回忆中,我们也可以影响自己当前的情绪。一项民众广泛参与的实验表明,使人们变得快乐的最有效方式就是努力去回想过去令你感到开心的事。在英国赫特福德大学心理学教授理查德·怀斯曼的主导下,该校的研究人员召集了2.6万名民众在网上对最能使心情变得愉悦的方法进行选择。备选答案中有对人施善、回想昨日的乐事、向他人表示感激,每天微笑2次每次至少15秒等多种方式。同时,该大学的研究人员使上述2.6万人中的1/5参加了一个为期一周的实验。要求一部分参加者在实验期间几乎不要对前一天发生的开心事件进行回顾。要求另外一部分参与者回想24小时内的乐事。结果发现回想快乐的参与者的愉悦指数在短期内提升了15%以上。怀斯曼教授表示,回想昨日发生的积极事件比实验中所涉及的其他令人愉快的方式都行之有效。

情绪对记忆效果有显著影响的最好例子是所谓的闪光灯记忆。1977年哈佛大学的两位心理学家布朗和库利克调查了80名成人对肯尼迪总统被暗杀事件的记忆特征。结果发现,除1人以外,其余79名成年人都对肯尼迪被暗杀事件的时间、地点等关键核心的细节有准确和持久的保持,就像现场拍照那样。后来心理学家通过对事故、创伤性事件等进行实验研究发现,所谓的闪光灯记忆是指有新闻价值的创伤性事件的体验者(如经历大的自然灾害、国家元首逝世等),

不仅能够回忆起事件本身,而且能够回忆起事件发生时具体场景的现象。人们对公众性情绪事件的记忆效果比其他事件要好,但这种记忆也并不完全准确,人们不可能像“照片”一样完全保留下事件及其发生时的环境信息。

### 三、记忆系统中的动机

动机是指引起个体活动,维持已引起的活动,并促进该活动朝着某一目标进行的内在动力。人类因饥而觅食、渴而求饮,求学、求职及追名逐利都是由某种动机引发和维持的。人们记忆系统里的人、事、物都可以成为当前的行动动机。大致可分为三种类型。

第一种是继承传统、激发现在、憧憬未来的开拓进取型。这种类型的人往往能够从过去的经历中获得经验,无论是过去的积极事件还是消极事件对其而言都是宝贵的财富,并将这笔财富转化为动力,指引前进的方向。例如春秋时期的越王勾践,因战败,被迫到吴国做人质,并放弃自身所有尊严,为吴王尝便寻病源,这些屈辱和痛苦并没有将其打倒,回国后他卧薪尝胆,时时提醒自己当年所受之屈,最终一举战胜吴国,成为春秋时期最后一位霸主。勾践是从过去的失败和苦难中吸取经验和教训,激发自己努力。而有的人在过去成功的基础上,继续保持传统,激发并保持学习的动力,不断取得更大的进步。“初唐四杰”之一的王勃便是这样的人。王勃出生于儒学世家,六岁就能做文章,可谓天资聪明,在这基础上,他不断地学习,十岁便饱读六经,十六岁就入朝为官。更写出了《滕王阁序》这样的千古名篇。

第二种是迷恋过去、安居现状、无所事事的不思进取型。这种类型的人沉迷于过去自己所经历的,或反复咀嚼自己的痛苦,或一再回味过去的辉煌,而对于现在则得过且过,无所追求,无所事事。王安石笔下的方仲永便是这样的人。仲永五岁便能指物作诗,天赋高于常人,然而其父不让其学习,其自身也不上进,安于现状,最终“泯然众人矣”。

第三种是沉迷过去,自甘堕落型。这种类型的人因为过去遭受一些挫折和失败,从而丧失了对生活的信心,对未来不抱有希望,甘愿自己的思想和行为往坏的方向发展;或者是沉迷于过去安逸舒适、糜烂的生活,走向堕落。夏朝时候的最后一位君主夏桀便是这样的人。他不思进取,荒淫无度,不惜民力大兴土木,修建倾宫和瑶台,和一群男女杂处在酒池之中一月不上朝,任用小人,残害忠良,并将饿虎放于市,以看人们慌乱逃离为乐。他沉迷于这种奢靡的生活之中,最终把夏朝推向了灭亡的境地,而夏桀自己也被流放并最终死于他乡。

#### 四、记忆系统中的文化

文化是一个集体现象,它包括一系列共享的意义,这些意义为一个人理解社会实在、调整自己在生活中的活动以及适应外部环境提供了共同的参考框架。

群体内文化具有多样性。群体本身是一个具有多个维度的综合体,同一个大的群体,内部不同维度的不同结合,将形成多个不同的亚群体,而每一个群体又有着自身的特点。下面,以中华民族这一大群体为例,从饮食的角度来谈谈群

体内文化的多样性。以地域进行划分,不同地区的人有着不同的饮食文化。徐珂在《清稗类钞》中记载:“兹举北人嗜葱蒜,滇、黔、湘、蜀人嗜辛辣品。粤人嗜淡食、苏人嗜糖。”意思是北方人喜欢吃葱花、大蒜,云南、贵州、湖南、四川人喜爱辛辣的食品,广东人爱吃清淡的,江苏人爱吃甜的。以民族进行划分,不同的民族又有着自己的饮食文化。壮族人喜欢吃糯米制成的食品和生腌酸辣之物,藏族人喜爱青稞面、酥油茶、牛羊肉;回族人偏爱面食,忌食猪肉;蒙古族人以肉奶制品为主食,嗜饮奶茶和马酒。群体内文化的多样性随着时代的发展并没有消失,而是将这种多样性一步步深入人的脑海之中,成为群体记忆。

群体内文化具有共同性。不同年代、不同地域的群体有着自己的文化,而在同一群体内又有着相同的文化,从而使得群体具有集体记忆。集体回忆是在一个群体里或现代社会中人们所共享、传承,以及一起建构的,是过去的符号象征在一定的条件下引起同一时期或具有某种共同特征的群体的共同回忆。

群体记忆可以分为两种类型,第一种是个体切身经历和感受过的自发储存在个体脑海中的记忆。电影《那些年我们一起追过的女孩》《致我们终将逝去的青春》《匆匆那年》等很多影片都打出了“青春”“怀念”的招牌,一句“青春是用来怀念的”,引起了很多人的共鸣和对青春的怀念。

第二种是个体可能没有切身经历,但是文化渲染和宣传,使事件逐渐深入个体的记忆之中,成为整个社会的记忆。社会记忆是通过各种文化符号传递和保留下来的,传递着社