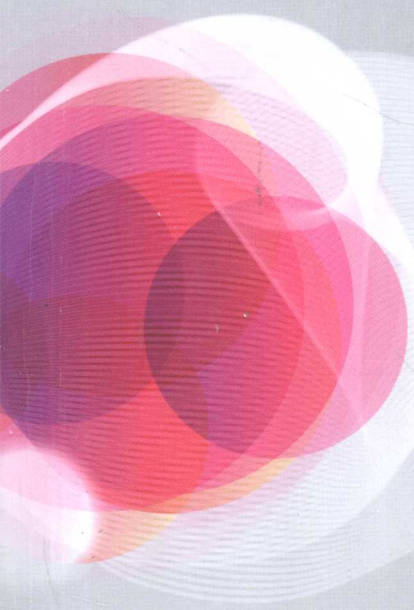




乐活

心理咨询师谈 幸福的秘密

The secret of happiness

水凝香◎编著

活着就是为了幸福

我们的内心灿烂，外面的世界也就处处沐浴着阳光。

古人李渔说得好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。”



天津科学技术出版社



乐活

心理咨询师谈
幸福的秘密

水凝香◎编著

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

乐活:心理咨询师谈幸福的秘密/水凝香 编著. —天津:天津科学技术出版,2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6525 - 5

I. ①乐… II. ①水… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155511 号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市业和印务有限公司

开本 710 × 1000 1/16 印张 18 字数 266 000

2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

今天，我们需要怎样的幸福

代序

幸福感是一种心理体验，它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。而幸福感指数，就是衡量这种心理体验的主观指标数值。

“幸福感指数”的概念起源于30多年前，最早是由不丹国王提出并付诸实践的。20多年来，在人均GDP（国内生产总值）仅为700多美元的南亚小国不丹，国民总体生活得比较幸福。“不丹模式”引起了世界的关注。

近年来，美国、英国、荷兰、日本等发达国家都开始了幸福指数的研究，并创设了不同模式的幸福指数。中国“十二五”规划的核心指导思想，也是从过去一味追求经济数量增长，向重视环境、提高增长质量和效益转型，向重视民生以提高人民幸福感转型。

其实，最早对幸福做出系统论述的是《尚书·洪范》，其中提到“五福”，即长寿、富足、康宁、爱好美德、寿终正寝。这构成了儒家幸福观的特征，也是中国古典民间幸福观的基础。

在改革开放之前，中国人的幸福观与当时国家的政治生活和经济制度紧密相连，个人幸福被烙上了鲜明的时代烙印。

在中国改革开放后相当长一段时间里，GDP的高速增长曾给老百姓带来巨大的幸福感。起码上世纪80年代到90年代，老百姓在享受发展的快乐。这也验证了邓小平所说的“发展才是硬道理”以及“贫穷不是社会主义”。在经过了十年“文革”之后，工厂重新开工了，学校重新招生了，老百姓能吃饱穿暖了，国家日渐强盛了。那个年代的幸福是钢铁产量翻番，是粮食大丰收，是北大学生打出的“小平你好”的横幅，是左邻右舍围聚在一起目睹女排夺冠时的狂喜，是偶尔能买上一只烧鸡打二两烧酒，

是孩子兜里的大白兔奶糖，是人们哼唱的《我的中国心》。

进入 21 世纪，中国人的幸福感开始与 GDP 背离。这是经济结构和社会关系发生深刻变化的结果。改革开放之初，中国社会阶级、阶层结构和利益群体较为简单，不同群体间界限鲜明、稳定性高，同一群体内部分化度较低，同质性高；如今，中国的社会流动和阶层分化提供了大量让人们比较的情境，阶层分化和相互之间的攀比，使人产生内心的不平衡，竞争加剧也让人产生比较大的压力，体会到不公平的人变得更多，甚至有人产生仇富心理。

随着时代的变迁，中国人的幸福观发生了两方面的重要转变。一是注重物质生活的幸福；二是注重个人感受的幸福。也就是说，幸福感牵涉很多东西，既有政治的，也有经济的；既有精神上的，也有物质上的。单说物质上的，就有房市、股市、车价、油价、菜价、肉价、就业、工资、奖金、税费、社保等因素。简单地说，一个是宏观问题，如通货膨胀；一个是微观问题，如住房价格。前者吞噬了一部分由于经济增长带来的个人收入的增加，后者直接降低了低收入者的幸福感。

我们比以往对于经济增长与钱袋伸缩之间的矛盾显得更为纠结。当中国经济增长开始以 10 万亿元为数量级高歌猛进，而百姓的幸福感却在背道而驰。百姓有更多的理由不快乐，为不公的分配、贫富的悬殊，为一路高涨的物价，为退休后的保障担忧，等等。过去，在奋力奔跑追求幸福的路上，我们却不得不将幸福和心灵抛在身后，而现在，是我们将幸福拾起来的时候了——我们要探究，我们需要怎样的幸福！

一、心在笑,脸才笑

幸福存在于心灵的平和及满足中。

——叔本华

1. 幸福的秘密存在于每个人心中 / 3
2. 一种想法,一种活法 / 6
3. 你觉得自己是幸运的人吗 / 10
4. 幸福是心中的阳光 / 14
5. 不是缺少美,而是缺少发现 / 16
6. 幸福的钥匙在自己手中 / 19
7. 幸福一直都在你的身后 / 22
8. 用平和的心来领略生活 / 24
9. 心病还需用心药医 / 29

二、好心情的“万灵定律”

幸福并非来自生命的过程,而是来自你对生活的态度。

——金克莱·伍德

1. 快乐是可以“装”出来的 / 37
2. 一个今天胜过两个明天 / 40
3. 快乐的事,不要等到明天 / 45
4. 接受最坏的结果又能如何 / 48
5. 何必为明天太阳升起的轨迹而担心 / 52
6. 天亮之前终结悲伤 / 55
7. 因为快乐,所以快乐 / 60

三、把幸福带走,把脚印留下

人生并非一场赛跑,而是一次旅行,沿途每一处都应细细玩味。

——苏格拉底

1. 谁来定义我们的成功 / 65
2. 钱,是一种深沉的无奈 / 70
3. 怎一个“贪”字了得 / 74
4. 不能比较痛苦,如同不能比较幸福 / 78
5. 越平凡,越幸福 / 82
6. 活得简单而有味道 / 86
7. 疾病有千百种,健康只有一种 / 89
8. 在人生的过程中享受幸福 / 91

四、幸福——得与失的平衡点

人的一生,有得有失,有盈有亏,整个人生就是一个不断地得而复失的过程。

——杰克逊

1. 幸福不过是一种选择 / 97
2. 获取是小聪明,放弃是大智慧 / 101
3. 放弃,是真正的勇气 / 104
4. 右脚放下,左脚才能前进 / 108
5. 懂得留白,活着才是一种享受 / 110
6. 最大的一步是在门外 / 113
7. 条条大路通罗马 / 115
8. 完满是幸福的陷阱 / 118
9. 残缺中看到圆满 / 120
10. 快乐就是去繁从简 / 123
11. 懂了遗憾,就懂了幸福 / 128

五、乐在工作,真的可以

工作不是为了生存,而是为了给个人的生活赋予意义,
给自己的生命赋予光彩。

——艾科卡

1. 工作是种生活方式 / 133
2. 做你所爱,爱你所做 / 136
3. 聪明地工作,卖力地工作 / 140
4. 用热情拥抱工作 / 142
5. 心理压力是魔鬼与天使的混合体 / 145
6. 学会给压力放个短假 / 148

六、你快乐,所以我快乐

每一天都做一件给别人脸上带来快乐微笑的好事。

——希尔顿

1. 人人为我,我为人人 / 153
2. 谁陪你欢喜陪你忧 / 156
3. 爱人者,人恒爱之 / 159
4. 最大的需要是被需要 / 162
5. 微笑,是你付出的快乐 / 164
6. 海纳百川,有容乃大 / 168
7. 急于称赞,迟于批评 / 170
8. 以“和”为贵,“和”则生财 / 173
9. 闲是闲非止于智者 / 175
10. 让感恩的心得到“物化” / 178
11. 一颗善心就是一颗星 / 181



七、开开心心就是幸福

你们要喜悦，而你们的喜悦没有人能够从你们心里夺去。

——《圣经》

1. 放飞自己的心情 / 187
2. 花开不是为了花落，而是为了灿烂 / 189
3. 衡量生命意义的尺度是快乐 / 191
4. 以新奇为乐，让生活多点变化 / 194
5. 情趣多多，快乐多多 / 196
6. 自己给自己鼓掌 / 198
7. 我们远走，我们快乐 / 200
8. 找到“文学上的爱人” / 203
9. 让艺术滋润灵魂 / 205
10. 五线谱里的飞扬 / 207
11. 开怀一笑十年少 / 209
12. 紧张是一种习惯，放松也是一种习惯 / 211
13. 缺少想象力的人生是苍白的 / 214
14. 请把“烦恼”放进回收站吧 / 216

八、修正你性格中的短板

没有任何东西比我们的情绪——也就是我们心里的感觉——更能影响我们的生活了。

——培根

1. 做自己情绪的主人 / 221
2. 生气——拿别人的错误来惩罚自己 / 224
3. 忌妒——别人的鸡蛋有两个蛋黄吗 / 228
4. 委屈——十年之后还能记得吗 / 231
5. 抱怨——人比人，气死人 / 234
6. 恐惧——给自己增强勇气的机会 / 237
7. 寂寞——曲高必然和寡 / 241
8. 抑郁——束缚自己的无形的“壳” / 244

9. 接受我们不能改变的事情 / 247

10. 用积极心态控制情绪 / 250

九、有多痛苦,就有多幸福

幸福是噩梦醒来时,发现……原来一切都还好。

——约翰逊

1. 生活中总会有烦恼 / 259

2. 逆风中才好飞扬 / 262

3. 错了,就另起一行 / 265

4. 神没有人伟大,因为神不懂得痛苦 / 267

5. 苦,是生命的“盐” / 271

6. 不要给失败打上句号 / 274

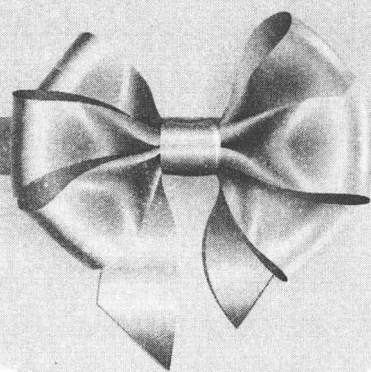
7. 不要在心理上制造失败 / 277



一、心在笑，脸才笑

幸福存在于心灵的平和及满足中。

——叔本华



2 幸福的秘密存在于每个人心中

幸福来源于自己精神的内部，并不为外物所左右。你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。

什么是幸福？

这个问题没有标准答案，对幸福的定义取决于对幸福的看法。每个人都想拥有幸福，但几乎很少有人能够了解幸福的真谛。

《现代汉语词典》中说，幸福有两点：

——使人心情舒畅的境遇和生活。

——（生活、境遇）称心如意。

其实，幸福的含义很简单，幸福是一种主观的心理体验，尽管它有客观的物质条件为基础，但主要是对一种事实状态的价值判断。

按照美国哈佛大学对“幸福”的研究课题报告，幸福的定义是：“主观的感到适意的程度”，具体地说是“对自己生活感到有意义、满意和舒适的一种积极的状态”。

哈佛大学还以什么时候最具幸福感为题，举办了一次有奖征答活动。从应征的八万多封来信中评出四个最佳答案：

——作品刚刚完成，吹着口哨欣赏自己作品的艺术家；

——用沙子筑城堡的儿童；

——为婴儿洗澡的母亲；

——千辛万苦开刀后，终于挽救了危重病人的外科医生。

如何让自己具有幸福感？从第一个答案中，我们知道必须工作，有工作，就会使人幸福。

第二个答案告诉我们，要具有幸福感，必须充满想象，对未来充满希望。

第三个答案告诉我们，要具有幸福感，一定要心中有爱——那种无私的、不计报酬的爱。



心在笑，
脸才笑



第四个答案告诉我们，要具有幸福感，一定要有能力，要有助人为乐的技能。只有这样的人，世人才会给他最美妙的报偿，正所谓予人快乐予己快乐。

试着跟我做一个小试验。用手指着自己。你的手指会指向何方呢？你会指着自己的心。从来没有人指着头、肚脐或者膝盖。为什么？因为我们本能地觉得心是我们的本质。

纵观人类历史，不同文化、种族的人都将心视为情感的来源，看做人类幸福和智慧的核心。在许多国度中，心被比做是钻石、宝石或者荷花，象征着人类最深层次、最宝贵的意义。

清代作家李渔说得好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。”

其实，幸福的秘密就存在于每个人的心中。幸福感是一种心灵状态，幸福感不是来自于物体，它也不是一件东西。幸福感就在你心中。

有一天晚上，切洛克印第安部落的一位老人给自己孙子讲了一个故事，一个关于人内心争斗的故事。他说：“孩子，争斗是在我们内心的两只‘狼’之间展开的，我们所有人都会经历这样的斗争。一只狼名叫‘难过’，它代表着害怕、忧虑、愤怒、忌妒、悲伤、自怜、怨恨和自卑。另一只狼名叫‘幸福’，它代表着愉快、爱、希望、宁静、善良、慷慨、真实和同情。”

这个孩子想了一会问爷爷说：“哪只狼赢了呢？”

老人回答道：“你选择喂养的那一只。”

我们天生就有把负面情绪、想法和经历植入脑海中的倾向，所以大多数人常常“喂错了狼”。当你的大脑对于幸福不感冒时，它自然会“悄悄离去”。要想更幸福一些，就要提升自己的心灵，让你的思想走向愉悦。

民间流传着这样一个故事——

当年，朱元璋因躲追兵而与手下人走散，在山沟里藏了好多天，很久都没吃到一点东西。正当他饥饿不堪的时候，遇到一个砍柴的年轻人，送给他一个早晨母亲用玉米面和芹菜叶做的菜团子。朱元璋狼吞虎咽地吃完了，觉得这是天下最好吃的东西。

后来朱元璋回到宫里，立即命令御厨按他的旨意做，可是怎么做也没

有当初他吃的味道香。

为此，他派人千方百计找来了那个年轻人的母亲，但当那位老婆婆千里迢迢地给他带来一篮子和当年一模一样的菜团子时，朱元璋吃后仍然找不出当初的那种幸福感觉。

最后，那位老婆婆对他说：“陛下啊！现在你每天山珍海味，不再是当年忍饥挨饿的时候，吃到嘴里怎么还能是当年的味道呢？不像我们这些人每天能吃上这些就很满足，觉得味道仍和当年一样香甜。”

朱元璋听后恍然大悟了，幸福和不幸福，全在于自己的感觉。

真正的幸福和悲哀，只有自己才懂，每个人的幸福含义，都不会相同吧？宝马香车，富贵荣华就一定幸福么？竹篱茅舍，小几清茶，短笛长箫，和你的最爱相视一笑，谁又能说不是人生的幸福和快乐呢？

只要有一颗懂得感受美好事物的心，就能不断地感觉到幸福。一个富人可能无聊空虚得叹息“穷得只有钱了”；一个春风得意的人，也会因诸多“不可兼得”而直喊“活得好累”；那些对生活灰心失望者，即使整日披金戴银、美味佳肴地过清闲日子，也常感叹“活得真没意思”；整日里靓男相捧、情场得意者，也会叫嚷“烦死了，别理我”……这些人无一例外地有幸福的环境，却不一定有幸福的感觉。

然而，浑身臭汗、挑着担子的农夫，歇肩于山间松林，草帽扇凉风，优哉游哉，幸福溢于眼角眉梢。骑着三轮车的汉子，车上坐着自己的媳妇，眼角眉梢的笑意从心底溢出来，谁能说这不是幸福呢？

生活是多姿多彩的，多少的大烦恼和多少的小快乐组成了我们的生活，我们要勇敢地去面对生活中的大烦恼，更应该尽情地享受生活中的每一个小快乐。但是，用心去寻找和享受生活的快乐不是轻而易举就能做得到的，因为在人的身体的各种器官中最难把握的就是心。

你总会明白，幸福其实就是一种感觉，是一种清澈美妙的内心感受。真正的幸福是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，并不以外物所左右。你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。



2. 一种想法，一种活法

佛曰：一念天堂，一念地狱。生活是快乐还是烦恼，仅在你一念之间。

天上有只鸟在飞。一位拄锄田头的人叹气道：它真苦，四处飞翔为觅一口食。另一位倚窗怀春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说，它真幸福，有一双美丽的翅膀。

同一个人对同一种事物，在不同的时间、不同的环境，会有完全不同的感觉。满怀希望，你就会有一种振奋的感觉；失意悲观，你就会有一种痛苦或失落的感叹。

现实生活中的种种情绪，会使人对境况产生相同的或近似的联想、类比。对于幸福的理解，老人和孩子、年轻人和中年人、男人和女人、不同文化或不同生活阶层的人会给出不同的答案。即使是相同的一个人在不同的生活时段对幸福的理解也是不同的。正所谓各人有各人的幸福，各人有各人的不幸。这幸与不幸总是相对的，幸福的感觉生之于心，不幸的感觉也由心生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态，而是一种态度，一种对待生活的态度。

两个人跋涉在荒无人烟的大漠中，他们感到非常疲惫，而在翻越一座大山时他们不慎把随身携带的两壶水弄丢了一壶。在短暂的休息时，他们开始对话——

一个人说：“完了，我们只剩下一壶水，怎能走出缺水的沙漠？”

另一个人说：“真是太好了，我们还有一壶水，足够我们到达目的地。”

同样的一壶水，一个人看到的是失望，甚至绝望，而另一个看到的却是希望。

在一家卖甜甜圈的商店前面有这样一块招牌，上面写着：“乐观者和悲观者之间的差别十分微妙：乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小小空洞。”这个短短的幽默句子，透露了幸福的本质。

西谚说得好：“同是一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱。”在这



个世界上，存在着两种完全相反的人，一种人生活在冬天，他们却很乐观，因为他们认为冬天已经来了，春天还会远吗？一种人生活在春天，可他们却很悲观，因为他们认为好花不常开、好景不常在。春天总是要过去的，冬天迟早要来。这两种人哪种人更快乐些呢？

在一个山村，有一对残疾夫妇，女人双腿瘫痪，男人双目失明。春天，男人背着女人到山坡播下一粒粒种子；夏天，男人背着女人在庄稼丛中除草施肥；秋天，男人背着女人忙碌地收获丰收的果实……一年四季，女人用眼睛观察生活，男人用双腿丈量生活。时光如水，却始终未冲刷掉洋溢在他们脸上的幸福。

当有人问他们为什么幸福时，他们异口同声地反问：“我们为什么不幸福呢？”男人说：“我虽然双目失明，但她的眼睛看得见呀！”女人说：“我虽然双腿瘫痪，但他的双腿能走呀！”

我们再来看一个例子。杰瑞是美国一家餐厅的经理，他总是有好心情，当别人问他最近过得如何，他总是有好消息可以说。

当他换工作的时候，许多服务生都跟着他从这家餐厅换到另一家。为什么呢？因为杰瑞是个天生的激励者，如果有某位员工运气不好，杰瑞总是适时地告诉那位员工往好的方面想。

有人问他：“没有人能够总是这样地积极乐观，你是怎么做到的？”

杰瑞回答说：“每天早上我起来告诉自己，我今天有两种选择，我可以选择好心情，或者我可以选择坏心情，而我总是选择好心情。即使有不好的事发生，我可以选择做个受害者，或是选择从中学学习，我总是选择从中学学习。每当有人跑来跟我抱怨，我可以选择接受抱怨或者指出生命的光明面，我总是选择生命的光明面。”

杰瑞接着说：“生命就是一连串的选择，每个状况都是一个选择，你选择如何应付，你选择人们如何影响你的心情，你选择处于好心情或是坏心情，你选择如何过你的生活。”

有一次杰瑞做了一件令大家意想不到的事——有一天他忘记关上餐厅的后门，结果早上有三个武装歹徒闯入餐厅抢劫，他们威胁杰瑞打开保险箱，由于过度紧张，杰瑞弄错了一个号码，造成抢匪的惊慌，开枪射击杰瑞。幸运的是杰瑞很快被邻居发现，紧急送到医院抢救，经过18个小时的