

人不只是要改正错误或缺点，还希望找出自己的优势和生活的意义。

每天懂点 幸福心理学



安力 编著

彻底改变悲观人生的幸福宝典

why?



为什么物质生活越来越丰富，幸福感却越来越低？

为什么爱人总是不关心我？

为什么进了之前朝思暮想的单位，却觉得工作一点不开心？

为什么总是觉得别人比我幸福？



化学工业出版社

每天懂点 幸福心理学

安力 编著



化学工业出版社

·北京·

是什么让我们幸福？钱、汽车、房子？还是某些虚无缥缈、不可控制的事情？幸福流淌在我们的血液中吗？要维持永恒的幸福是不可能的，我们可能很难改变自己性格、身份，但是，我们还是可以相对地改变我们的“幸福观点”。

本书作者结合自己的切身体会和心理学知识，从影响幸福感的各个因素，如性格、心态、爱情、金钱观等方面进行了系统的心理学理论上的阐述，详细介绍了许多提高幸福感的实用策略，并在每一篇文章的最后介绍了一个经典的幸福心理学定律。相信在阅读本书后，读者会获得更多的幸福快乐。

图书在版编目(CIP)数据

每天懂点幸福心理学/安力编著. —北京:化学工业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-122-14847-6

I. ①每… II. ①安… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第158858号

责任编辑:李娜 蔡大东
责任校对:蒋宇

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数154千字

2012年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)


售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



< 前言 >

Preface

接受自己，活在当下

——你是一个幸福的人

关于幸福，曾经有人做过专门的调查，结果表明，人的幸福感主要取决3个因素：“遗传基因、与幸福有关的环境因素以及能够帮助我们获得幸福的行动。受到条件限制，前两个因素我们很难去改变，但是最后一项——行动，是我们可以自己去争取的，这里的行动指的就是发挥我们的主观能动性去获得幸福。只要找对方法，我们都可以变得快乐、满足、幸福，而这第一步就是要接受自己。

- * 你能接受自己的外表吗？你的长相、身高、体重等？
- * 你能接受自己的性格吗？开朗、积极、悲观、内向？
- * 你能接受自己的情绪吗？正面情绪（开心、激动等）和负面情绪（忧郁、紧张等）？
- * 你能接受自己的现状吗？自己的父母、自己的生活环境、自己的工作职位？

我相信，大部分人都会很乐意接受自己好的一面，比如出挑的长相、待遇丰厚的工作、良好的人际关系等，但是当面对自己平庸的外表、不受人待见的性格、无法办到的事情时，很多人就不愿接受，让自己陷在不能得到幸福的漩涡里。

自我接受是让人获得幸福感的前提。一个人，如果对自己的外表、性格、情绪、现状都不能接受，而只对自己抱有失望和否定，又谈何会幸福呢？世界上总有我们办不到的事情，与其在自怨自艾中过一辈子，还不如开心坦然地接受自己不好的一面，接受完整的自己，过幸

福的人生。

接受自己，就是能够正确的评价自己，不是过高也不是过低地看待自己，有心理学研究表明：一个越能够接受自己的人，他就越没有明显的自卑心理，能够站在客观的角度评价自己，心理上不会有偏差，容易获得满足感和幸福感。开头我们说到为了幸福而采取的行动，就需要有一个切实可行的目标，而目标的制定就来自于对自身和周围环境的准确判断，充分发挥优势，才能让获得幸福的行动取得成功。

在我们的日常生活中，不是所有人都能认清接受自己的重要性。很多人会觉得一定要有一份体面的工作、一定要买一套豪华的大房子、一定要找到一个条件优秀的另一半……当自己无法实现这些目标的时候，就开始苛求自己，背上了沉重的心理负担，认为自己事事受阻，开始拒绝接受现实，对自己不满，对他人不满，对社会不满，进而迷失了自己的人生方向，不知道自己为什么要活着，认定自己与幸福无缘。

如果你是这样，不接受自己，坚信生命是孤苦的，没有人爱你，那么你的世界可能真的是孤苦而无助的——因为你自己躲在阴暗里，太阳照不到！

幸福其实很简单，把自己释放出来，接受自己，不管外表是美丽，或是丑陋，不介意性格是不是受欢迎，能力够不够强，都完全地接受自己。全身心地让自己活在当下，做任何事都全身心的投入并享受过程中的乐趣，慢慢的，你会发现，一顿美味的早餐，朋友间一个亲切的问候，陌生人的一个善意的笑容……都会让你有幸福感。即使生活中遇到挫折与失败，你也不会焦虑，不会害怕，因为你知道，这些挫折与失败是激励你成长的动力，它们让你的人生更精彩。

看这本书的读者，你了解幸福了吗？你明白幸福为什么触手可及了吗？因为，幸福就在我们身边，接受完全的自己，活在当下，享受人生。



< 目录 >

Contents

第一章 ♡ 你一定要幸福

- ◎ 1 闭上眼睛想，你幸福吗？ /2
- ◎ 2 为什么要幸福 /7

第二章 ♡ 识破幸福的假象

- ◎ 1 吃饱了喝足了就幸福了吗？ /16
- ◎ 2 忙碌就充实吗？ /21
- ◎ 3 那些笑容呢，为何消失了 /25
- ◎ 4 真爱才是家 /30

第三章 ♡ 幸福不是钱权的专利

- ◎ 1 小人物的幸福 /36
- ◎ 2 大人物也有苦恼 /41
- ◎ 3 做一个无关大小之分的人 /43

第四章 沿途的风景和到达目的地的心情

◎1 人生就像一场旅行 /46

◎2 不要带太多的行李 /50

◎3 享受追逐的过程 /54

◎4 努力的汗水是甜的 /58

第五章 你要的幸福

◎1 活出自己 /64

◎2 放开拳头，满满的都是新鲜空气 /70

◎3 丢了自己，赢了世界还是输 /76

◎4 放下“包袱”，心静如水 /83

第六章 学习是快乐的

◎1 学习是自己的事 /90

◎2 学习是为了知识 /96

◎3 有了知识自然也有成绩 /101

◎4 探索未知，无穷乐趣 /106

第七章 工作是愉悦的——做自己喜欢做的事

- ◎1 找一份自己喜欢的工作 /112
- ◎2 耐心细致地去迎接挑战 /118
- ◎3 去抓你该抓住的 /122
- ◎4 精神和物质双收获 /127

第八章 爱情是甜蜜的——爱让一切困难都变得渺小

- ◎1 和自己爱的人在一起 /134
- ◎2 你爱的人要喜欢你 /140
- ◎3 爱是两个人的事情 /146
- ◎4 有爱，便没有累 /151

第九章 生活是幸福的——幸福味道涵盖了酸甜苦辣涩

- ◎1 生命像呼吸一样自如 /154
- ◎2 困难都是必经之路 /159
- ◎3 不要对自己要求太多 /163
- ◎4 善待自己的生命 /167
- ◎5 活着即是最大的幸福 /173

第十章 ♡ 幸福从平淡中来

- ◎ 1 幸福是一种平淡的生活态度 /176
- ◎ 2 如何让自己更平淡 /180
- ◎ 3 平淡生活也能无比精彩 /184
- ◎ 4 平淡中要适度的有所求 /189

第十一章 ♡ 幸福不是只有一种颜色

- ◎ 1 幸福不止一种颜色 /194
- ◎ 2 关于幸福 /199

第十二章 ♡ 如何打开幸福之门

- ◎ 1 接受自己——无论优点还是缺点 /207
- ◎ 2 身体很重要 /216
- ◎ 3 越简单越好 /223
- ◎ 4 感激要说出来 /228

第一章

你一定要幸福



1 闭上眼睛想，你幸福吗？

不要因为走得太久，而忘了当初为什么出发！

这是个奇怪的时代，物质生活越来越丰富，人们的幸福感却越来越低。每个人心理上都背负着“奴隶”的壳，艰难爬行。很多人一生下来，就在和时间赛跑，跑着跑着，就迷失在竞赛里，于是，很多人迷失了，不知道到底活着是为了吃饭，还是吃饭是为了活着？于是许许多多的都市男女外表光鲜，内心沧桑，黯然地为自己的幸福拼搏，却始终不知道幸福在何方。

你的身边是否有这样一群为追求幸福而痛苦的人呢？

(1) 房奴

关于“房奴”，有这么一个例子。

小林一直没有女朋友，他将此归结为自己没有房子。他认为有了房子就有了家，也就会有幸福了。工作一年后他就让父母帮忙筹钱，勉强付了首付，买了一套70多平方米的房子。但是他的状态却并没有



因为有房子而改变。人生大事依旧没有着落；每个月都要还房贷；自己不但不能给父母钱，还让父母因为帮自己买房变得拮据起来。原本阳光的小伙子也变得异常郁闷，他深深地被房子“奴役着”，不可脱身，只能围着房子转。

与小林境况完全不同的是小张，他也是因为读书来到这座城市，毕业后开始在这里奋斗。但是在房子和车子面前，他似乎要主动得多，轻松得多。

小张毕业后毫不犹豫地留在了这个城市。工作一段时间后，父母劝他先买房，要不然房价越涨越高。小张不同意。他认为现在勉强付了首付，不但家里因为这房子会变得拮据，自己刚刚工作，也会因为还房贷变得十分吃力。他认为自己可以先租个房子，用平时攒的钱做一下其他的事，诸如参加培训班、结识新朋友等等。过了几年，小张还是租的房子，不过这时他已经因为知识不断地储备和人脉的扩展，薪水已经翻了几番。他用自己的积蓄又做起了投资，短短几年，他的身价又大大提高了。现在小张已经买了一套100多平方米的房子。

小林和小张是在“买房养车”的“洪流”中，完全不同的两种结果。为什么会有这样的差异呢？两个人的家庭状况差不多，小林也不傻不笨，那是什么导致了这种截然不同的境遇呢？

原因很简单，就是因为小张在房子面前是自由的，而小林在房子面前是不自由的。小张觉得房子可以让自己生活得更好，所以他可以拥有，但不是必须立即拥有。有能力就拥有，没有能力就争取拥有。因此，小张一直让自己在房子面前保持着主动性。因为这种主动性，

每天懂点幸福心理学

他可以很轻松。也正是因为轻松，他能够更好的安排自己的生活，让自己更幸福。

但小林在房子面前完全失去了自由，他完全将房子当做自己的依靠，以为有了房子才有一切。结果呢？自己深深地被房子给“奴役”住了，更因为房子变得辛苦万分。

有关房奴的话题，天天可以见诸报端或者各大网站的话题榜，大家在倾诉自己作为“房奴”的辛酸血泪史时，有没有问问自己，为什么要做“房奴”？对于“房奴”的定义，目前流行说法是指城镇居民抵押贷款购房，在生命黄金时期中的20年到30年，每年用可支配收入的40%至50%甚至更高的比例偿还贷款本息，从而造成家庭生活的长期压力，影响正常消费。因此，当购房影响到你的教育支出、医药费支出和抚养老人等问题时，生活质量就会下降，幸福也就只能离你远去。

对待房子这件事，一定要淡定。房子只是让我们有地方可住，住在房子里的人是否幸福，才是最重要的。当自己的能力无法承担高涨的房价时，大可以先租房子住；买房子时，如果房贷让你的生活感觉喘不过气，何不想想买一套小点的住房呢。还有些人，将房子买在房价相对便宜的郊区，每日的上下班如同一次长途迁徙，从城市的边角移动到城市的中心，更有甚者，把自己找工作的范围也限定在了所买房子的附近。珍惜现在拥有的吧，用淡定的心态去看待“房子”问题，慢慢的，你会很坦然地面对生活，幸福感的存在也将不再依靠外在的房子或者其他。

（2）工作奴

即将毕业那会儿，大家都会讨论，要找什么样的工作，最常被提

起的就是进入世界500强或是成为公务员或进入比较好的国企等等，有金融专业的毕业生感叹：“我要是进了某某银行，说什么也不会离开的。”当然，这只是一句玩笑话，工作的价值其实不是靠你所任职的公司体现出来的。有人会对那些收入高、社会口碑好的工作艳羡不已，一心想往里面挤，将这类工作当做自己职业生涯的最终目的，而没有考虑自己工作到底是为了什么？是否真的喜欢这份工作？

是金子总会发光，有实力者完全能够在各行各业中尽情施展才华。而困在不能施展才华的岗位，有时反而会扼杀你的工作激情。物质上的收获虽然也是重要的，但若是以牺牲自己的休闲时间甚至是自己的生命为代价，那就太不值得了。也许，收入的减少只是暂时的，当你的身心完全接纳你所做的工作时，一定可以干出一番成绩，到时物质收益自然也不是问题了。

工作是为了让自己在进行劳动和创作的过程中不但得到物质的满足，同时也能体会到一种精神的满足，进而获得内心的愉悦，你真的感受到了吗？

……

有追求是没有错的，房子、爱情、车子、婚姻、工作这些都是人们所必需的，一样都离不开。因为它们能给我们带来快乐和幸福。所以，当我们追求房子、渴望爱情、享受婚姻、努力工作时，一定要想到幸福，而绝不是为了这些东西本身。

欲望是无穷无尽的，过分追求身外之物是很难拥有幸福的。人们的幸福感本来就不应该来自于那些外在的事物。



小贴士

“醉酒”定律

这是用来描述我们常常会有的一种心理状态，就是我们当初是为了某一种目的而去干一件事情，但是后来往往像喝醉了酒一样沉醉在酒中不能自拔，完全忘了当初的目的，最后演变成为了干事情而干事情，没有了自己本该有的生活与状态。

所以，当我们买房、工作时，想一想自己是不是幸福？因为我们干这些事情的目的就是为了让自已幸福，当我们不幸福的时候，就说明我们已经“醉酒”于其中了。

2 为什么要幸福

没有两个人是一样的，但我们都有追求幸福的权力。

你希望自己一生轰轰烈烈，她希望自己一生平平淡淡，我希望自己一生多子多福，他希望自己一生福禄功名。人各自对自己有迥异的期许，不过纵使这期许有再大的差异，共同目的都是完全一致的，那就是我们要自己幸福！

1. 不可忽视的幸福准则

幸福是人生的唯一目标！工作赚钱、约会恋爱、结婚生子等等，都是为了让自已过得更幸福。这是毫无争议的，大家也都同意这种观点。但是有句话说得好：“知易行难”。很多时候人明白自己的人生应该追求幸福，但是却很难得到幸福，原因是很多人总是在自己的人生路上干一些与幸福背道而驰的事情。

曾经就听朋友讲过一个故事。故事的女主角是一位白领，大学毕

每天懂点幸福心理学

业后到一家广告公司上班。也就是在这个地方她遇到了自己的爱人，两人一见钟情，两年后便步入婚姻殿堂。婚姻生活本来是很幸福的，但是偏偏好景不长。丈夫常常要出去应酬，并且同行的也有一些年轻的女同事。所以她总是担心丈夫出轨。为了掌握丈夫行踪，她经常偷看丈夫短信，而且动不动到单位查岗，最后发展到只要一看到丈夫跟别的女性说话近一些她就又哭又吵。久而久之，丈夫真的心生厌倦。夫妻感情也越来越糟，这位女士的脾气也越来越坏，经常责备身边的朋友，有时甚至对家人也是这样。后来丈夫提出离婚，她死活不同意，但连家人和朋友都保持中立，不主动站到她那一边。

不管这个女士是不是真的会惨遭离婚，听着这个故事就为她感到惋惜。难得有情人终成眷属，却因自己的猜忌将婚姻幸福越推越远。这看似是一个典型的不懂处理夫妻关系的反例，其实它说明的是现代高压、快节奏社会下，一大群人的生活状态。这类人有工作、有家庭，看似和和睦睦，幼有所养，老有所依。但在真实的背景下确实丝毫体会不到我们所说的幸福。究其原因，就是在这个“大社会”里人们面对纷繁复杂的问题时，缺少一个可以权衡利弊、自得其乐的处事原则。

在生活中，我们当然无一例外的会面对很多问题，处理这些问题的方式也有很多种。如何判断这些方式的好坏，标准只有一个，即“幸福标准”。只需要想一想，自己这样做是不是有利于自己和身边的人幸福。故事中的主角应该在面对婚姻生活时，多一份淡定，给自己的爱人足够的信任和理解，真诚相待，才不会出现变本加厉的行为，幸福的家庭生活也才不会毁于猜忌。