



积极心理开启人类幸福之钥

幸福重建

小刀老师◎著

物质富足，生命为什么不快乐？

人之所以快乐、烦恼，抑或痛苦，都不是因为问题本身，而在于看问题的观念和心态。

 **中国财富出版社**
CHINA FORTUNE PRESS

幸福重建

积极心理开启人类幸福之钥

小刀老师◎著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福重建：积极心理开启人类幸福之钥 / 小刀老师著. —北京：中国财富出版社，2015. 1

（华夏智库·金牌培训师书系）

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5510 - 0

I. ①幸… II. ①小… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 292148 号

策划编辑 范虹轶

责任印制 方朋远

责任编辑 苏佳斌 姜莉君

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5510 - 0/B · 0422

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 15 印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 223 千字 定 价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

P R E F A C E

积极心理学是20世纪末最早在西方心理学界兴起的一股重要的心理学力量。它最早是由美国的心理学家塞利格曼和奇克森特米海伊提出来的，主张心理学研究的重点要以人们的实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德出发，倡导一种积极的方式来对人的心理现象作出新的诠释，从而激发人内在的积极力量和优秀品质，并在这个过程中寻求找到帮助人们最大限度地挖掘自身的潜力并获得幸福和快乐。

从人际交往的角度看，具有积极心理的人更能够适应社会。俗话说：“积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五都不亮。”由此可见，大家都喜欢具有积极心理的人。一个具有积极心理的人无论走到哪里都能够和他人打成一片，在有人的地方就能够找到自己的江湖；而一个心理消极的人，无论走到哪里都不会发出耀眼的光芒，谁会喜欢和“暗淡无光”的人交往呢？

从个人成功方面来说，一个消极悲观的人是不会取得成功的。因为消极的人遇事只看到消极的一面，看不到积极的一面。在困难面前，还未行动就先输了勇气，这样的人又怎么能够成功呢？

那么，我们如何才能具有积极的心理呢？本书将给你答案。

本书从我们为什么不快乐谈起，阐述了生命本真的含义，以及如何才能产生幸福和快乐的感觉。书中就寻找幸福和快乐的方法做了深刻的剖析，让我们了解幸福重建的渠道的基础上，掌握增强幸福力量的深度策略，从而成为一个具有社会美德和道德的公民，成为一个不但能够让自己



积极心理开启人类幸福之钥

获得幸福，也能够有利于他人和帮助他人获得幸福的人。

“幸福”是一个充满美好的词，没有人不想获得幸福。然而，有时候我们又感到幸福遥不可及。不过有了本书，我们不必再担忧寻找不到幸福了。运用本书中所讲到的幸福重建的知识，我们完全可以找回本该属于我们的幸福。

小刀

2014 年 10 月

目 录

CONTENTS

第一章 物质富足，生命为什么不快乐	1
金钱越来越多，幸福却越来越远	3
痛苦源于过度的欲望和自私心	5
有限的物质满足不了无限的欲望	10
不断的选择，造就不停的痛苦	12
谬执，执则迷，迷则痛苦	15
一念无明，无始无明	18
因为迷路，所以忙碌	20
不幸福源于不接受现实	23
第二章 生命本真含义的主题	27
塑造健康美好的心灵世界	29
走进洋溢着积极信息的精神家园	32
培育建设性的情绪状态	35
活得舒爽且富有品质	38
提升生活质量从心开始	41
展现生命的固有能力	44
让生命散发出春天般的活力	46
发掘和保持生命的最佳状态	49



第三章 主观幸福感和满足感	55
胜任感产生愉悦的情绪体验	57
归属感是人社会安全性的需求	60
自主性是满足感最大化的条件	62
价值观和目标影响幸福感	65
性别角色的“幸福感效应”	68
自我归真——客观地看待自己	70
幸福快乐的主要来源	72
平衡被打破及选择的压力	75
第四章 希望和乐观主义	79
围绕希望进行自我管理	81
清晰和乐观的自我导向	85
在自觉的适应中乐观地生活	87
提高自我辨别和决断能力	89
建立成熟有效的自我防御机制	91
生活在希望中的乐观主义者是智者	95
创造自己的生活理想	98
希望是乐观主义者的信仰	100
第五章 积极的个性特征	103
博爱 is 优良个性，是一种能力	105
深度探讨一下“工作的能力”	107
勇气是一个人很关键的个性品质	111
人际交往中的原则性、灵活性和技巧性	113
千万不可丧失对美的感知力	116
毅力的心理根源、效能和培育	118



宽容是心理健康不可缺少的“营养素”	123
过程比结果更重要	126
是否关注未来反映出许多问题	130
灵性是天赋，更是一种观念	134
第六章 幸福重建的渠道	137
在被关注中形成心理习惯	139
树立起一定的权威感	140
和睦的人际关系是积极心理的土壤	143
言语技巧——激励性和杀伤力	147
信任的力量	149
客观环境以及心理环境	151
弱化适应和生存压力的驱动性	154
强化体验快乐的需求力	156
第七章 增强幸福力的深度策略	161
描绘蓝图——明天和今天不一样	163
灌注希望——相信一定能够实现	166
叙述法则——把心中的梦想说出来	169
能量聚焦——抓住注意力的方向	172
设计环境——唤醒积极的行为	174
控制行为——为人处世的低碳高效法则	177
激发潜能——调动人性中固有的力量	179
接受挑战——培养敢打必胜的信念	182
第八章 公民意识及美德道德	187
公民美德不是公民道德	189



积极心理与公民美德、道德	191
要让礼貌成为自觉的行动	194
遵守特定环境的秩序	195
什么是职业道德	198
勇敢和节制是公民的基本美德	200
责任感是公民的责任	203
利己主义 VS 利他主义	206
 第九章 幸福重建与社会组织	209
组织与组织成员的积极情绪	211
清廉、三公与高效的政府部门	214
各取所需、互惠互利的利益共同体	216
各得其所、各显其能的公司	218
温馨、和睦、幸福的家庭单元	220
儒雅清静、教学相长的学校	222
有社会责任感的公众媒体	225
关系良好、有秩序的和谐社区	227
 后 记	230

第一章

物质富足， 生命为什么不快乐

亲爱的，请看着我的眼。我知道，你需要一份温暖，而不仅仅是越来越多的金钱。

我明白，从起程的那一天，你就选择了坚强勇敢，选择了与故乡的渐行渐远。只是，不要只盯着猎物和陷阱，你也会遇到很多关心、爱护你的人，你会发现人们的笑脸很美很甜。

走在路上，什么都会遇见，粗糙的现实，更加呼唤一个柔软的小小港湾。与善良携手，与美好相伴，心的柔软从未改变，它教会我们善待路边的野花，指引我们仰望风雨后湛蓝的天。

金钱越来越多，幸福却越来越远

金钱和幸福的关系是古往今来人们都非常关心的问题。很多人认为拥有金钱就会拥有幸福，尤其是在市场经济高速发展的今天。

但是，据《南方周末》公布的中国内地人物创富榜入选富豪调研报告显示：随着金钱的增加，幸福感没有增加。这或许令人费解，但专家指出，快乐随财富消失的秘密就在于，有钱人的生活变得更繁忙，反而没有时间去享受简单的快乐，因此幸福感也就会减弱。

美国劳工统计局曾对不同收入等级的人群是怎样消费时间的问题做过调查，结果发现，收入较高的人群生活中充满了琐碎事务，他们的时间大多用在工作、出差、照看孩子和购物上面，与低收入者相比生活更加紧张，压力更大。

该调查还发现，年收入超过 10 万美元的美国男性一年只有 19.9% 的时间花在所谓“被动式”的娱乐活动中，如看电视和社交，而年收入不到 2 万美元的美国男性一年有超过 34% 的时间花在“休闲”上。

不仅是国外富人没有时间感受幸福，中国的富人生活更是紧张。除了紧张的工作压力，中国的富豪们还必须面对体制方面的种种困境、财富积

累手段的合法性，以及因社会贫富不均而招致的人身安全问题等。还有最重要的就是中国的富人大多喜欢大吃大喝、铺张浪费。虽然在习近平主席的厉行节约、反对铺张浪费的号召下这种风气得到了整治，但是中国的富人也不像国外的富人那样热衷于旅游和健身，或者加入各种社会捐献活动，在人们的尊敬、感激和赞美中获得快乐和幸福。国内很多人在追求财富的时候以健康做代价，不分昼夜，不辞劳苦而忽视了锻炼身体。据某企业家协会对近千名会员的体检显示，他们（大部分年龄在 50 岁左右，最年轻的大约 30 多岁）95% 都处于亚健康状态，并且有不少人同时患有多种慢性病或其他疾病，患有高血脂的人占 56%。对他们进行体检的医生说：“现在生意场应酬少不了烟酒，这些人平时压力就大，心理负担又重，多数老总的体检数据超标可以理解，但只有 5% 的人处于真正的健康状态。”

虽然人们的收入和幸福指数千差万别，但是赚钱的热情却毫无差别。富人往往追求更高的财富目标，这就意味着牺牲更多的体验幸福的机会和时间，而那些小快乐却是穷人追求的目标。正因如此，富人才会比穷人感觉更累，反而是穷人活得更开心。研究人员克鲁格的话说得就很有道理：“如果你问我为什么穷人的生活其实没那么糟，是因为他们可以享受到的快乐，比比尔·盖茨无法享受到的快乐。”

相关研究人员通过以上研究总结出了富人幸福感缺失的三大原因：

第一，人们在攀比中更能得到满足和幸福，而不是个人财富的绝对增加。研究人员指出，一个社会的共同富裕并不会使其中的个体感到更满足，相反，当人们在与同阶层者进行比较后发现自己更富裕时，才会产生更明显的满足感和幸福感。

第二，物质消费只能带来短暂的快乐，人们的消费需求随着消费能力而增长。物质消费只能满足人们一时的需求，基本不产生长期效应。而随着财富的增长，人们的欲望和需求也在增长。

第三，越有钱就越幸福也许只是一个假想，财富的增加往往意味着工

作节奏加快和压力的增大，结果是，有钱的人在越来越有钱的同时，也越来越忙碌，必须面对更多的压力。

由此可见，人之所以快乐、烦恼，抑或痛苦，都不是因为问题本身，而在于看问题的观念和心态，正如弥尔顿所说：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”聪明的人善于把金钱和人生的精神需求平衡起来，否则，就不可能感觉幸福。美国人就比较聪明，他们明白健康是最大的快乐的道理，而很多中国人为了钱而不惜牺牲一切。

环境污染、超负荷工作、饮食不当等，带走了成千上万国人的健康和快乐，使得财富成为了幸福的累赘——金钱越来越多，幸福却越来越远。因此，人生最重要的就是生活的快乐和幸福，俗话说“金钱乃身外之物”，且不可强求，以牺牲生活乐趣去追求财富更是不可取。

幸福心语

人之所以快乐、烦恼，抑或痛苦，都不是因为问题本身，而在于看问题的观念和心态，正如弥尔顿所说：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”聪明的人善于把金钱和人生的精神需求平衡起来，否则，就不可能感觉幸福。

痛苦源于过度的欲望和自私心

我们都明白一个简单的道理：凡事都要有度，一旦过度就会因此受到惩罚，这是自然界诸多事物的永恒规律。因此，人对于膨胀的欲望也应该掌握一定的度，在欲望和自私心面前人应该有放下的智慧，因为人类的欲望就像

黑洞一样永远填不平，一味地放纵欲望和自私心，只会给自己带来痛苦。

有这样一个故事：

一个虔诚的信徒向上帝求教：怎样的人生才会有丰硕的收获？上帝取来两个背篓，把其中的一个交给他，朝前一指，前面出现了一条路。上帝说：“人生就好比这条路。”

上帝说完，带着他的信徒朝前走去，只见路两旁闪烁着各种各样的瑰宝。信徒见了，一个一个几乎全捡进了他的背篓。而上帝呢，只把其中的一颗最璀璨夺目的钻石放进了自己的背篓。

这个信徒很快发现了自己的错误，因为越往前走，瑰宝就越多，而且还更具魅力和价值。信徒毫不迟疑地将背篓里的瑰宝全倒了出来，又把那些新发现的瑰宝全捡了进去。结果没走几步，他的背篓又被装满了。

就这样，他一路上不停地倒了又捡，捡了又倒，等到他走到路的另一头，背篓里竟然空无一物。他太累了，只想轻轻松松地赶路，瑰宝已经失去了吸引力。而上帝呢，这个时候的背篓里已经装满了他精心挑拣出的瑰宝，它们全是路边那些瑰宝中的极品。

“看到了吧，孩子，”上帝对他的信徒说，“人生最重要的是要善于克制自己的欲望，善于选择，那样你才会有最大的收获。”

欲望确实很难抵挡，没有一点欲望的人是找不到的。正如人们所说：“欲望像海水，喝得越多，越是口渴。”

欲望常常在不知不觉中引诱人们一步步地前进，令人贪得无厌，不知满足，反受其累。现实生活中有很多这样的例子，做了“百夫长”不行，还想当“千夫长”“万夫长”；住上了两室一厅，还要想三室两厅甚至别墅；金钱能够维持生活还不够，还嫌钻戒不够沉、美元不够多……欲望就像一道难解的方程式，就连自己也不知道最终的结果是什么。但是由此可以看出人的欲望与现实生活是成正比的，生活条件差的人欲望就会小一些，生活条件越好的人欲望就越大。

苏东坡先生早就说过：“处贫贱易，处富贵难；安劳苦易，安闲散难；忍痛易，忍痒难。人能耐富贵、安闲散、忍痒，真有道之士也。”其实欲望就是人灵魂中的痒处，痛可以忍住，而痒却是越挠越想挠的。这正是有些人在欲望的淤泥中越陷越深的原因。

有的人之所以痛苦，不但是因为贪欲，还因为存在严重的自私心。自私心理是现代社会中一种比较常见的心理，也是一种人们比较关注和敏感的心理。

自私，就是只顾自己的利益，不顾他人、群体、社会的利益。而自私心理则是指以自我为中心、个人利益至上、欲望无限的心理状态。

自私心理在个人的表现程度上是有所不同的：轻微时，计较个人得失，忽视社会公德，不顾一切与他人争利；严重时，个人欲望无限膨胀，无视公德、法律，为达到个人目的而不择手段，歪曲客观事实，伤害他人的精神、名誉，损害集体，侵害国家，危害社会。自私心理不仅是独立的异常心理，也是其他异常心理的温床，如贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等病态社会心理都是自私心理的表现，因此它的社会危害是极大的。

自私心理对现代社会的危害是显而易见的。它不仅影响社会公德和社会规范，也影响到一个社会群体的人格状态和行为规范，更重要的是它会形成一种自私自利的社会风气，在这种风气的影响下，人人视自私为正常。在自私心理的支配下做有违社会伦理道德或违法犯罪之事时却不择手段地为自己辩护，别有用心的企图也变成了堂而皇之的行动。一些有害社会、他人的行为被自私者以各种手段掩饰起来，甚至在侵占或侵害他人利益时还心安理得。

那么，面对这种危害社会和他人的心理，我们应该怎么办呢？

1. 我们应该认识到，要想彻底铲除人类的自私心理几乎是不可能的

自私是一种近乎人类本能的欲望和行为。对人类而言只有自私程度不



同，表现不同，而根本没有自私心理的人几乎是不存在的。自私心理本身也有一个由量变到质变的发展过程。一个人有一些自私心理是正常的，但如果过于自私，就会形成异常心理和病态行为，使人格畸形，甚至导致犯罪。

2. 要加强自身的人格修养和品德修养

我们面对这个色彩纷呈的物质世界，要有一种清醒的认识。一个人是不可能占有太多的物质资源和人力资源的。在一个人占有更多的利益和物质财富的同时，可能就意味着对他人利益和人格的侵犯；而且必然要为此付出更多的代价，同时也意味着他将要承受比他人更多的压力、痛苦和挫折，其中最大的代价就是良心的泯灭和人格的丧失。因此一个人，如果能够以一种比较坦然的、豁达的心态来面对利益的冲突和物质的追求，能够有一个较高的人生境界来实现自己的人生理想，把自我的人生价值转变为有利于社会的人生价值，把追求人格的健全与高尚摆在高于追求物质利益之上，那么不仅能使自己的人格、行为相对健全与高尚，也会使自己生活得相对轻松愉快。

3. 充分发挥个人的主观能动性，克制自私心理

一般来说，有以下几种方法。

(1) 内省法

这是构造心理学派主张的一种方法，意即用自我观察的方法来研究自身的心理现象。自私常常是一种下意识的心理倾向，一个人要克服自私心理，就要经常对自己的心态与行为进行自我观察。观察时要有一定的客观