



生命彩虹

追寻幸福踪迹

Shengming Caihong
Zhixun Xingfu Zongji

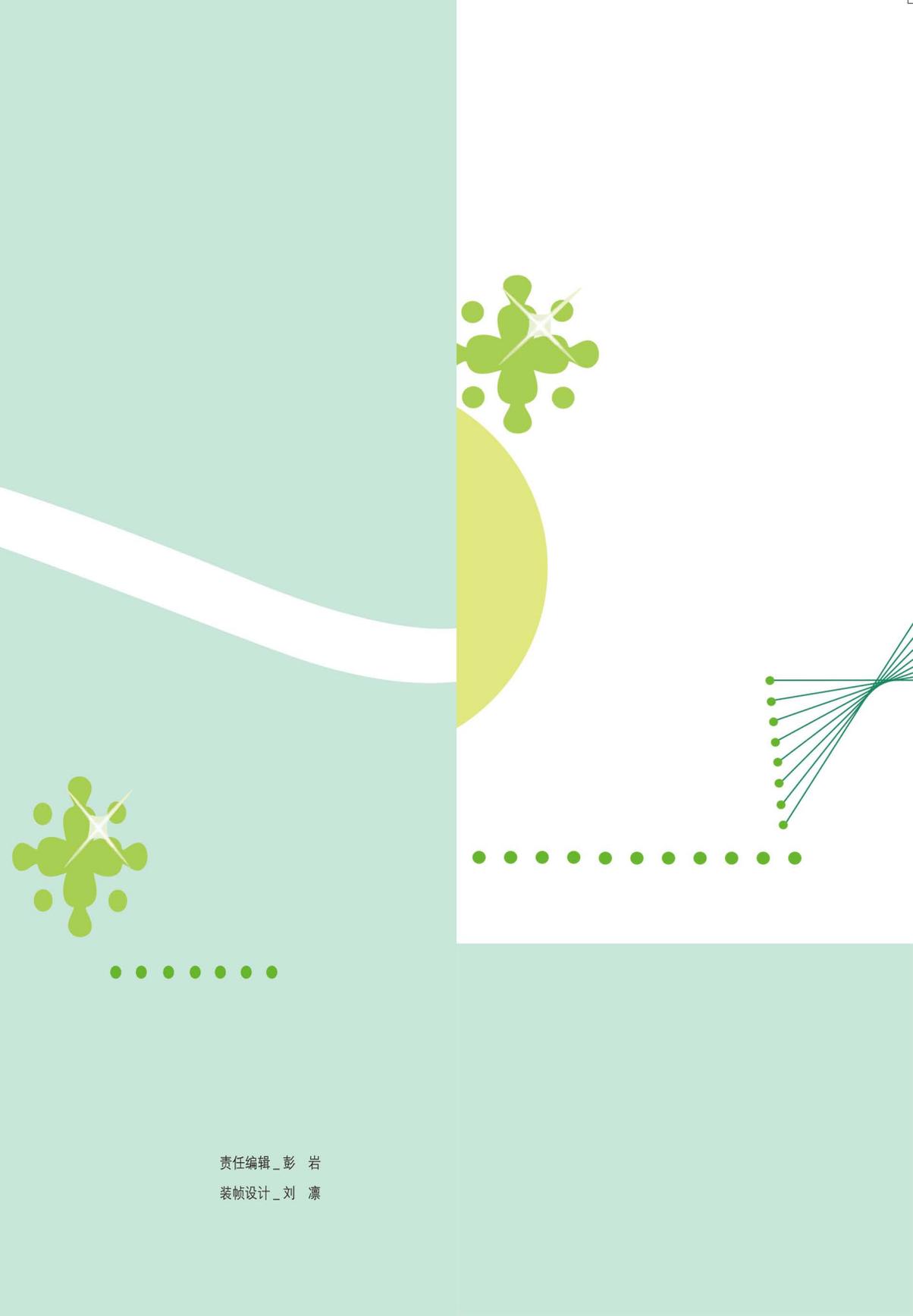
江文富 主编

禹玉兰 副主编

“如何获得幸福？”

——积极心理学以发展潜力、提升幸福为目标，倡导了一场“幸福革命”，为打开幸福之门、走向幸福彼岸、造就幸福人生提供了新的科学视角。

中国青年出版社



责任编辑_彭岩
装帧设计_刘凇



生命彩虹

追寻幸福踪迹

*Shengming Caihong
Zhixun Xingfu Zongji*

主 编：江文富

副主编：禹玉兰

编 委：（按拼音首字母为序）

褚成静 高京华 黄 茜

焦桂花 李鹤展 罗 军

禹玉兰 曾 烽 曾家勇

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命彩虹：追寻幸福踪迹 / 江文富主编. —北京：

中国青年出版社，2014.5

ISBN 978-7-5153-2461-6

I. ①生… II. ①江… III. ①幸福-社会心理学-通俗读物 IV. ①B82-49 ②C912.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第110587号

责任编辑：彭岩

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

网址：www.cyp.com.cn

编辑部电话：(010) 57350407 E-mail: pengyan.cyp@gmail.com

门市部电话：(010) 57350370

三河市世纪兴源印刷有限公司印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 19印张 2插页 200千字

2014年6月北京第1版 2014年6月河北第1次印刷

定价：38.00元

本书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话：(010) 57350337

前 言

近年来，随着中国经济的腾飞，中国人的生活水平越来越高，我们切身体会到经济的发展对我们的生活质量的改善，但是物质条件的改善就意味着幸福吗？你的生活如何？幸福、平淡还是痛苦呢？现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢着积极的精神、充满乐观、希望和阳光的心灵世界？幸福的奥秘是什么？

让我们来看看富翁与渔夫的故事：

一天，在海滩上，大富翁看见渔夫躺着晒太阳，便责备他说：“大好时光，你怎么不多打点鱼呢？”

渔夫反问到：“打那么多鱼干嘛？”

富翁说：“卖钱啊！”

渔夫再反问：“卖那么多钱干嘛？”

富翁说：“有了钱，就能像我这样，有自由，有快乐，悠闲地在这片美丽的海滩上散步。”

渔夫说：“我现在不正快快乐乐地躺在沙滩上吗？”

幸福没有统一的标准，她是人们的一种感觉，也是一种豁达的心态。

幸福来源于生活的轻松与满足，以及对于未来充满无限的憧憬和希望。健全未必是幸福，残疾未必不幸福；有钱未必一定幸福，没钱未必一定不幸福。由此，幸福是一种信念，一种追求，一种精神，一种态度。

亚里士多德曾说过：“幸福是生命的意义和目的，是人类生存的终极目标。”追求幸福是人类永恒不变的主题，人类一切活动的目的不仅仅在于生存，其最终目的是享有幸福的生活。两千多年前的古希腊时代，快乐主义的开山鼻祖伊壁鸠鲁就曾明确指出：“快乐是生活的开始和目的。幸福是我们天生的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的终极目的仍是得到快乐。”两千多年后，积极心理学注入了幸福的理念，致力于研究“如何获得幸福”，以发展潜力、提升幸福为目标，倡导了一场“幸福革命”，为打开幸福之门、走向幸福彼岸、造就幸福人生提供了新的科学视角。积极心理学把目光定位在对最理想的人类机能进行科学的研究，其目标是发掘个体、团体和社会良好发展的因素，并运用这些因素来增进人类的健康、幸福，促进社会的繁荣。

幸福是一门科学——积极心理学。本书所言的幸福不同于某些类似于成功学或培训类书籍中的口号和承诺，它们所言的幸福的秘诀确实能感染人但却缺少科学的支撑因而难以真正实行。本书以积极心理学为理论背景，从积极心理学中了解幸福的正确内涵，从积极心理学中学会幸福的方法、培养幸福的能力，这样才能收获真正的幸福人生。

本书各章编写具体分工和负责如下：禹玉兰撰写第一章、第二章和第三章，罗军撰写第四章，焦桂花撰写第五章，曾家勇撰写第六章，高京华撰

写第七章、李鹤展撰写第八章、曾烽撰写第九章、黄茜撰写第十章、褚成静撰写第十一章。禹玉兰负责全书的统稿任务。

《生命彩虹——追寻幸福踪迹》一书的编写过程，对于各位作者来说不啻为一段追寻幸福之旅，幸福就在当下。书中参考了很多学者的资料，在此表示真诚谢意。

编者

2014年1月

目 录

第一部分 追寻幸福踪迹，从心开始

第一章	幸福从心开始	3
第一节	幸福是什么	3
	幸福革命——积极心理学	4
	理解幸福——幸福感	8
	真正幸福论——快乐、充实和有意义	11
第二节	幸福从心开始	12
	幸福的力量	13
	幸福可以提升	18
	幸福的方法	21
	幸福的练习	23
第二章	你幸福了吗?	25
第一节	你有多幸福?	25
	我们的生活有多幸福?	25
	你幸福了吗?	27
第二节	幸福的原因	49
	有钱就一定幸福吗?	49
	幸福关乎年龄?	52
	男人与女人都能从婚姻中得到幸福	54
	幸福的文化烙印	54

宗教会让你更幸福吗?	55
健康与幸福	58
人格是影响幸福的内在因素	60
认知模式与幸福	61

第二部分 追寻幸福踪迹，积极面对生命

第三章 发现并利用你的优势	65
第一节 获得幸福的美德和优势	65
利用优势成就辉煌人生	66
何为优势?	67
人类个人优势标准	69
第二节 发展你的优势	71
发现你的优势	73
发展优势的障碍	89
发展你的优势	91
第四章 建立和谐人际关系	94
第一节 爱与被爱	94
人能承受多少孤独?	96
人际关系怎样形成?	98
人际关系的心理效应	100
第二节 透过爱来看世界	103
透过爱来看世界	104
人际交往原则	108
人际交往的技巧	111
人际交往的练习	114

第五章	如何面对自己的过去	116
第一节	你未必知道过去发生了哪些事情	116
	过去意味着什么	116
	你未必知道过去发生了哪些事情	118
第二节	自我觉察，让过去成为酝酿当下幸福的土壤	121
	注意哪些是你回避的人和场景、人际关系	122
	问自己有没有哪些不让别人知道的秘密	123
	体察自己的情绪，特别是出现莫名的焦虑、抑郁、怨恨的时候 ...	125
	明确你的“重要他人”	126
	自我回溯	128
第三节	面对过去，是为了更好地活在当下	130
	拥有信念	130
	喜欢自己	132
	让宽容和宽恕成为人生的信条	135
第六章	抓住现在的幸福	138
第一节	此时花开——体察悦纳现在	138
	世间最珍贵的是现在	138
	过去不可追	143
	未来不可待	144
	活着就是一种幸福	145
	眼睛为发现现在的幸福而存在	147
	现在是最好的礼物	148
第二节	刹那永恒——沉浸把握现在	149
	沉浸，幸福的现在状态	149
	放慢你的脚步，停一停	154
	正念修炼	156
	不为打翻的牛奶哭泣	157

	无为之为	158
	绝不拖延，幸福从当下做起	159
	从做回自我做起	160
	顺应自然，平淡为真	161
第七章	对未来乐观而充满希望	164
第一节	乐观	164
	不乐观的现状	164
	何谓乐观?	167
	乐观能给我们带来什么?	171
	拥有乐观心态	175
第二节	希望	179
	何谓希望?	179
	希望能给我们带来什么?	186
	如何让我们的人生充满希望?	188
第八章	在逆境中反弹，从挫折中重生	190
第一节	认识挫折	190
	挫折的相关理论	191
	造成挫折的因素	193
	应对挫折的资源和心理防御机制	196
	挫折的行为反应	197
第二节	战胜挫折，获取美好人生	199
	树立正确的自我认识	199
	培养乐观的心态	201
	自信的建立	206
	勇于行动	209
	控制消极情绪	210

与希望同在	212
-------------	-----

第三部分 生命彩虹，幸福就在身边

第九章 学习其实很快乐	217
第一节 学海无涯，乐在其中	217
何为快乐学习	219
好“知”不如乐“知”	222
坚定的学习信念	223
积极的学习情绪	226
第二节 快乐学习，轻松有道	229
培养发散思维	229
拓宽学习兴趣	230
发挥学习合作性	233
提高学习效率	235
提升学习智慧	237
第十章 工作可以很幸福	242
第一节 你的工作幸福吗？	242
工作和幸福	242
你的工作幸福吗？	243
第二节 幸福工作三部曲	245
幸福工作第一步——获取工作	245
幸福工作第二步——需要健康的心态	247
幸福工作第三步——拥有良好的社会人际关系	253
第十一章 拥有爱的能力	263
第一节 爱情——有细水流长亦有惊涛骇浪	265

	关于需求	266
	关于初恋	268
	关于情绪	269
第二节	婚前婚后——幸福中暗涌的不安.....	270
	婚姻与“分因”	270
	婚外情要是真的来了，如何处理?	276
第三节	家庭——爸爸妈妈，我爱你们.....	278
	亲子关系	278
	学会培养孩子	281
第四节	亲密关系——请做我的亲密爱人.....	284
	爱的亲密关系	284
	亲密是一种需要	286
	结语：拥抱爱，拥抱你，拥抱自己，拥抱世界.....	288
	参考文献.....	289



第一部分

追寻幸福踪迹，
从心开始

第一章 幸福从心开始

生活本身的目的就是获得幸福；追求幸福让众生殊途同归。

——安妮·弗兰克

第一节 幸福是什么

亚里士多德曾说过：“幸福是生命的意义和目的，是人类生存的终极目标。”追求幸福是人类永恒不变的主题，人类一切活动的目的不仅仅在于生存，其最终目的是享有幸福的生活。两千多年前的古希腊时代，快乐主义的开山鼻祖伊壁鸠鲁就曾明确指出：“快乐是生活的开始和目的。幸福是我们天生的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的终极目的仍是得到快乐。”两千多年后，积极心理学注入了幸福的理念，致力于研究“如何获得幸福”，以发展潜力、提升幸福为目标，倡导了一场“幸福革命”，为打开幸福之门、走向幸福彼岸、造就幸福人生提供了新的科学视角。

幸福是什么？



一个20出头的年轻小伙子急匆匆地走在路上，对路边的景色与过往



行人全然不顾。一个人拦住了他，问：“小伙子，你为何行色匆匆啊？”

小伙子头也不回，飞快地向前跑着，只泛泛地甩了一句：“别拦我，我在寻求幸福。”

转眼20年过去了，小伙子已变成了中年人，他依然在路上疾驰。又一个人拦住了他：“喂，伙计，你在忙什么呀？”

“别拦我，我在寻求幸福。”

20年过去了，这个中年人已成为一个面色憔悴、老眼昏花的老头，还在路上挣扎着向前挪。一个人拦住他：“老头子，还在寻找你的幸福吗？”

“是啊。”

当老头回答完别人的问话，猛地惊醒，一行眼泪掉了下来。原来刚问他问题的那个人，就是幸福之神，他寻找了一辈子，可幸福之神实际上就在他旁边。

一、幸福革命——积极心理学

幸福的奥秘是什么？现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢着积极的精神、充满乐观、希望和阳光的心灵世界？积极心理学的崛起为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界，它打破了一个多世纪以来，心理学关注“失败、问题、障碍”的消极模式，致力于研究“如何获得幸福”，以发展潜力、提升幸福感为目标，倡导了一场“幸福革命”。积极心理学认为，人们要求的不仅仅是“结束痛苦”，而是“更幸福”。积极心理学把目光定位在对最理想的人类机能进行科学的研究，其目标是发掘个体、团体和社会良好发展的因素，并运用这些因素来增进人类的健康、幸福，促进社会的繁荣。

积极（positive）一词一般理解为“建设性的”或“正向的”，其来源于拉丁语“positum”，原意为“实际的”或“潜在的”。因此，积极从其本义上说既包括了人外在的积极，也包括了人内部潜在的积极。而当代心理学中