

幸福直通车

幸福力

一生必读的七堂幸福课

修订本

王薇华 著



Happiness Capability

全球首席幸福力导师王薇华博士再版著作

幸福力——2010年全球首次推出的全新心理学概念

幸福需要感觉 幸福更需要能力 幸福可以学习

公民幸福手册——驶向幸福的直通车

清华大学出版社

幸福直通车

幸福力

一生必读的七堂幸福课

修订本

王薇华 著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。
版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福力: 一生必读的七堂幸福课 / 王薇华 著. ——修订本
—北京: 清华大学出版社, 2014
(幸福直通车)
ISBN: 978-7-302-37373-5

I. ①幸… II. ①王… 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 163240 号

责任编辑: 张立红
封面设计: 元动视觉
版式设计: 高媛
责任校对: 查爱萍
责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 清华大学印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm 印 张: 8.5 字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

产品编号: 056742-01



前言

你拥有幸福力吗

幸福是一个不老的话题。从古至今，人类最关心的主题就是“幸福”。如何获得幸福，如何保持幸福，如何重塑幸福是人们不停在探究的话题。幸福是人类历史前赴后继、不断发展的隐形动力，正如亚里士多德所说：“幸福是人生的目的和意义，是人类存在的最终目标和终点。”

21 世纪的今天，幸福已经成为时代浪潮中独具个性的一个符号，一个普遍关注的焦点。一直以来，人们对幸福赋予了太多的意义和诠释。幸福与快乐、成功、金钱、地位、健康和生命的意义紧紧地联系

在一起。时代进步了，财富增加了，人们的快乐却在减少，人们的幸福感在原地踏步。

为什么梦寐以求的幸福目标，总是那么遥不可及呢？

哲学家告诉我们，幸福不是存心去找就能找到的；社会学家告诉我们，幸福的多少与财富无关；先贤们告诉我们，幸福是一种感觉；积极心理学家却告诉我们，幸福是可以学习的。

幸福是一门需要学习的功课吗？在十几年的读书生涯中，我们学了一门又一门的功课，做了一擦又一擦的作业。可是，我们似乎从来就没有学过幸福这门功课。

从牙牙学语开始，我们在父母的牵引下，蹒跚地走上寻找幸福人生的旅途。幼时初学识字认数，进入大学后我们学习了更多的专业知识。我们在读书中，似乎明白了一个简单的道理：读书是为了学本领，读书是为了今后生活得更幸福。

当我们真正走进社会，开始工作、恋爱、结婚、育子，为人妻、为人父。这时，我们经常会发现，一直努力追求的幸福依然离我们很远。我们走了很多弯路，经受了生活磨难，有过许多不快乐。可是，我们依然不知道，如何获得属于自己的真正幸福。其实，很多时候不是生活中的幸福少了，而是我们缺少掌握幸福的能力。

当我们知道幸福是需要学习并且可以学习的时候才明白，自己是少学习了一门获得幸福的课程。

学习幸福，能够帮助我们获得一种长久的、内在的、坚定的幸福

感，而非短暂的情绪体验。学习幸福，使我们在提升幸福感的过程中，通过心理修炼，赢得属于自己的幸福力。

幸福是一种感觉，更是一种能力。幸福包括主观幸福感和心理幸福感两方面。对生活满意度高是主观幸福感，这种感觉很难长久维持；心理幸福感是自我接受、自我成长和自我实现的一种能力，能使生命力保持长期旺盛。幸福人生需要幸福力。

什么是幸福力呢？

幸福力是经过长期积累的、内在的心理修炼，是获得幸福的动力和能量，是创造幸福的软实力。如果说，维持人类生存的营养素是蛋白质、水、糖、无机盐、维生素和脂肪，那么，幸福力就是幸福人生的原动力。幸福力是情感力、认知力、健康力、抗挫力、意志力、微笑力和德行力的总和。

“一生必读的七堂幸福课”是幸福的凝练过程和心理修炼的过程，有助于我们获得属于自己的长久、持续的幸福力。

当我们在问“幸福去哪儿了？”也需要问一问自己：“我有幸福的能力吗？”

人要活到老学到老，学无止境；幸福人生更离不开学习幸福的能力。幸福人生的心理修炼，可以帮助我们解除束缚生命的各种困惑，超越自我，找到内心的能量，为自己修建一座烦恼无法入侵的精神家园。

如果说，画龙点睛之后龙会腾飞，那么，幸福力就是那支点睛的

神笔；如果说，芝麻开门是打开藏宝洞门的咒语，那么，幸福力就是开启幸福之门的金钥匙。

学会幸福，《幸福力》助您获得属于自己的、持久的幸福，这是著书者的心愿，更是每一位致力于积极心理学传播者的心愿。

王薇华

2014年8月



目 录

PART1

提升心理幸福力

001

第一堂课 情感力修炼 · 003

人为什么会不快乐	004
记性太好易烦恼	007
烦恼是自己找的	011
大脑偏爱负面记忆	014
脑海中的北极熊	018
不偏不倚的中庸	021
中彩票的快乐有多久	024
疯狂购物能否缓解压力	027
最美的是过程	030
工作在左生活在右	033
放慢奔波的脚步	037

心流体验的魔力.....	040
世界上最快乐的人	042

第二堂课 认知力修炼 · 047

做真实的自己	048
改变从心开始	053
整容带来的改变.....	056
积极的自我意象.....	059
习得性无助的小狗	061
乐观解释风格	064
我命由我不由天.....	067
改不了这个性格.....	070
山不过来我过去.....	073
生命再生的奇迹.....	075
何时改变都不晚.....	077
知人知面不知心.....	080
情绪诱发疾病知多少	083

第三堂课 健康力修炼 · 087

小心认知扭曲的陷阱	088
非黑即白的思维习惯	090
公式化的一概而论	093
一叶障目的自我安慰	098
对正面事物打折扣	100
杞人忧天的疑心病	103
放大痛苦的凹凸镜	106
感情用事的消极拖延	109
应该式的必须强迫症	111

为自己贴负面标签	114
完美主义者的自我施压	116

PART 2

提升素质幸福力

121

第四堂课 抗挫力修炼 · 123

玉不琢不成器	124
家庭文化编码的烙印	127
蜕变中的成长	130
为什么受伤的总是我	135
心理奴隶的扮演者	137
再多坚持一下	139
心理暗示的力量	141
学会失败 就是学会成长	144
学会失败少走弯路	146

第五堂课 意志力修炼 · 149

成功需要苦练一万个小时	150
成功路上的两口暗井	152
龟兔赛跑新说	155
从头再来一次	158
接受自己被人说	163
乐观者眼中的失败	166

心怀恐惧 依然向前	168
世界首富的崇拜偶像	170

第六堂课 微笑力修炼 · 173

微笑是天生的吗	174
人类的微笑都是一样的	176
十九种真假微笑	179
真实的微笑	181
女大学生的微笑测试	184
空姐微笑抑郁症	186
职业性微笑	190
微笑的奇迹	194
蒙娜丽莎的微笑	197
微笑需要练习	199

PART 1

提升殷盛幸福力

203

第七堂课 德行力修炼 · 205

宽恕来自内心的平和	206
从内心解放自己	209
吃小亏占大便宜	211
让他三尺又何妨	214
遗忘是最好的排毒	216

在忍让中爱着	221
找到自己的精神家园	224
让心轻松才能飞	227
心灵深处的救赎	230
吃亏就是福	232
一报还一报	236
瞎子点灯不白费蜡	239
魍蝠的血液反哺行为	241
施予比接受更快乐	244
面对流言要筛一筛	246
心存感激的人最幸福	249



提升心理幸福力





第一堂课
情感力修炼

在生活的洪流中，没有人是毫无烦恼的。
——心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格



情感力修炼：让我们以乐观的心态，活在此时此刻。懂得控制负面情绪，不去自找烦恼，适当放慢奔跑的速度，体验生命的美好过程；避免感染情绪疾病，拥有身心健康的人生。

人为什么会不快乐

著名心理学家荣格先生说过：在生活的洪流中，没有人是毫无烦恼的。

无论是远古人，还是现代人，人人都躲不开烦恼。这个世界上只有两种人没有烦恼，一是刚失去生命的人，二是没有知觉的植物人。

烦恼像一个贴身的影子，总是追随在我们的身旁，干扰着我们的情绪，打搅着我们正常的生活。可以说，渴望天天开心、事事顺利是太多人的心愿。

无论人们的祈盼多么真诚，还是时常被很多不快乐困扰。通常情况下，我们的身体仿佛一个空壳，我们的“心”总是没有住在自己的身体里。我们肆意地让自己的心，在遐想中游荡，一会儿想着过去发生的不愉快，一会儿又跑到了未来，担忧着那些还没有发生的事情。

有个故事很有意思。有一天放学时，班主任老师通知全班同学：“明天上课时，请每位同学都带上一个空袋子，同时还要买上20个土豆（马铃薯）拿到班里来。”同学们一听，都犯起了嘀咕：老师这是怎么了？让我们背那么多的土豆来学校，是老师在出奇招，还是老师

对土豆有特别的喜好呀？

第二天上课时，老师开始布置这一周的作业：“请各位同学们将自己平时不开心的事情都写在土豆上，其中包括烦恼的事情、不愿意原谅的人名以及事发的日期。把写过烦恼的土豆都放到空袋子里，如果土豆的数量不够，你们还可以再增加。但是，在这一周里，各位同学不论走到哪儿，都必须带着这个袋子。”

最后，老师强调，只要认真去做，就会有奇迹发生。

同学们觉得老师布置的这个作业挺好玩的。快放学时，很多同学的袋子里已经放了好几个土豆了，他们把自己过去的烦心事，一件一件都写在土豆上，还发誓不原谅那些“对不起”自己的人。

在随后的几天里，同学们按照老师的要求，无论是在学校，还是放学回家，甚至和朋友外出时，都扛着这个土豆袋子。一周后，装土豆的袋子开始变得很沉重，有些同学已经装了近50个土豆，真快把自己压垮了。同学们已经不再盼望发生什么奇迹了，都在眼巴巴地等待着这项作业快点结束。

一周后，老师开始总结上周的作业：“同学们，你们整天背着这个土豆袋子，感觉怎么样？”同学们纷纷回答：“感觉太沉重，肩膀都压红了……”

老师接着问：“大家从中发现什么奇迹了吗？”

教室里鸦雀无声……

老师继续说：“不肯忘记不愉快的事情，不肯原谅他人的过错，