

JIAOSHI JIJI XINLI DE PEIYANG YU TIAOSHI

教师积极心理的 培养与调适

主编 项家庆



天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

JIAOSHI JIJI XINLI DE PEIYANG YU TIAOSHI

教师积极心理的 培养与调适

主编 项家庆



天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师积极心理的培养与调适 / 项家庆主编. ——天津:
天津教育出版社, 2013.2 (2018年1月重印)
ISBN 978-7-5309-7179-6

I. ①教… II. ①项 III. ①教师心理学 IV. ①G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第034128号

教师积极心理的培养与调适

JIAOSHI JIJI XINLI DE PEIYANG YU TIAOSHI

出版人 刘志刚

作者 项家庆

责任编辑 王轶冰

装帧设计 北京桃李不言图书有限公司

天津出版传媒集团

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码300051

http: // www.tjeph.com 电话(022) 23378389

经 销 全国新华书店

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

版 次 2013年2月第1版

印 次 2018年1月第4次印刷

规 格 16开(710毫米×1000毫米)

字 数 200千字

印 张 14

定 价 28.00元

如发现此书有印、装质量问题、请与印刷单位联系调换。
联系电话: 022-59219088



前言

2012年最时髦的街头采访：你幸福吗？回答的结果各式各样，无论是钱有地位的人，还是无钱无地位的人，都有可能是幸福的，也有可能是不幸福的。因为，无论你是什么样条件状况的人，幸福都是你的主观感受。积极的心理状态，积极的思维，能让你感受幸福就在眼前，并常常围绕在你身边，否则，其结果必然相反。

当下，“积极心理学”在全世界传播，“积极心理学”倡导心理学的积极取向，研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。每个人只有心理积极，才有积极追求；只有心理积极，才有积极作为。作为一名教师，只有心理积极，才有积极教育思想；只有心理积极，才有对学生教育的积极示范影响。每个人都希望健康，每个人都希望生活得幸福，作为教师更应身心全面健康，在学校教育生活中更好地进行教育的示范和影响，让我们的孩子们幸福健康地成长。

当前教师面临的教育压力大，过重的压力容易产生心理疾病和心理问题。作为一名教师，教书育人，每天至少要面对几十上百名学生，而一个有心理问题的教师，很可能会制造或者扩大学生的心理问题。而只有教师热爱自己的生命，关注自己的成长，才能有效引导学生热爱生命，追求成长。著名教育家裴斯泰洛齐总结其一生的教育研究与实践经验指出：“教育要心理化。”这句既精辟又深刻的话语充分揭示了教育的本质规律。作为教师，不仅要传授知识给学生，更要塑造他们美好的心灵，铸就他们高尚的人格。

作为教书育人的教师，指导他人做人，指引他人去发展人生，是有学问的化身。自己有了心理问题，怎么会去承认？怎么好意思去求教他人？有没有一个不让别人知道，又能解决自己心理问题的指导方法呢？

本书以积极心理学理论为支撑，在内容上，以幸福感为核心，以测量为手段，以积极心理培养与维护为重点，从积极的视角、积极的思维、积极的情感、积极的态度、积极的措施等方面关照教师积极心理的重要性和必要性，较系统地帮助老师们了解幸福和主观幸福感的形成；教师职业自信的树立；积极人际关系的处理及维护；职业倦怠期的自我调适与对策；积极心理品质的培养和维护。本书既可以作为学校校本培训用书，又可以作为广大教育工作者开发自身潜能、培养积极心理品质、获得幸福生活的自助读物。

编者



目 录

绪 论 教师的身心健康	1
第一节 教师身心健康概述	1
第二节 幸福从心开始	8
第三节 主观幸福感的培养	12
第一章 教师积极心理的学校适应	16
第一节 学校适应概述	16
第二节 学校适应的要求	20
第三节 学校适应不良的表现	23
第四节 学校适应的调适策略	28
第二章 教师积极心理的教师性格	36
第一节 性格及自我测试	36
第二节 性格与教师人生	45
第三节 优势性格与教师职业魅力	48
第四节 教师阳光性格的培养与维护	52
第三章 做一个自信的教师	56
第一节 教师的自信心	56
第二节 教师自卑心理的成因	60
第三节 教师自信心的自我调适策略	62
第四节 教师自信心的培养与维护	66
第四章 教师怎样建立良好的人际关系	73
第一节 你的人际关系及格吗?	73
第二节 人际关系概述	76
第三节 自我调适策略	83
第四节 积极预防与维护	87
第五章 缓解教师压力的维生素法	89
第一节 教师职业压力内涵及现状分析	89

第二节 教师心理压力形成原因	93
第三节 缓解教师压力的维生素法	98
第六章 修炼教师宁静的内心	104
第一节 老师,您焦虑了吗?	104
第二节 教师的焦虑来自哪里?	107
第三节 教师焦虑情绪的反应结果	109
第四节 教师修炼宁静内心的有效策略	112
第七章 让愿景之花盛开	119
第一节 愿景的定义及其重要性	120
第二节 愿景的实现——绽放愿景之花	121
第三节 体验分享——点燃教师职业愿景的火把	127
第八章 教师积极心理的竞争与合作	138
第一节 竞争与合作能力测试及分析	138
第二节 竞争与合作概述	143
第三节 良好竞争与合作意识的自我调适策略	147
第四节 良好竞争与合作意识的培养	158
第九章 培养教师高雅的志趣爱好	161
第一节 教师的兴趣与志趣爱好	161
第二节 教师兴趣爱好测试 ABC	164
第三节 教师志趣爱好对职业的影响	170
第四节 教师健康志趣的培养策略	173
第十章 教师意志力的培养	179
第一节 教师意志力	179
第二节 影响教师意志力的因素	183
第三节 教师意志力自我调适策略	187
第四节 教师意志力的培养与维护	193
第十一章 教师积极心理与教育创新	198
第一节 教师创新水平评估	198
第二节 积极心理与教育创新的关系	204
第三节 积极心理促发教育创新的实践与运用	206
参考文献	215
后 记	218



绪论

教师的身心健康

人的身与心是一个统一体，两者相互作用、相互影响。根据世界卫生组织的定义：健康不仅仅指身体上没有损伤和病痛，还包括心理上的完满与康宁。一个人的身心健康直接影响着生活的质量，健康的身心有力地捍卫着人生的幸福。

关注教师的身心健康，使教师更好地履行教书育人之责、获得人生的幸福，是对教师群体应有的人文关怀。一名教师身心健康，不但有利于个人的生活、学习和工作，更有利于学生的成长与发展。我们常用“蜡烛”和“春蚕”来比拟教师的奉献精神，如果这种奉献是不健康的，奉献越多，风险越多。培养身心健康的学生，发展优质的教育，首先要关心教师，尤其是关心教师的身心健康。

第一节 教师身心健康概述

社会心理学的研究表明，职责的大小与人的身心健康息息相关，一个对他人高度负责的社会角色，内心常常承受着更多的焦虑与冲突。教育工作是一项对学生、对家长、对社会高度负责的工作，教师除了体力与脑力高强度消耗之外，精神上常常处于紧张与焦虑的状态，因此，教师是较易出现健康问题的职业群体。

一、现状

随着社会的进步和改革的推进,教育的作用不断凸显,全社会对教育越来越重视,广大家长对教育的期望值越来越高,关注教育质量、关注学生心理健康的呼声越来越大,与此同时,一个十分突出的问题也悄然而至,那就是教师的身心健康问题。

1. 身体健康状况

先来看一组调查数据:

据《广州日报》一篇报道称:10个老师中就有7个亚健康。从2008年到2009年上半年,东莞康华医院分别给东莞市中小学教师、东莞理工大学教师进行例行身体检查,发现教师身体健康状况令人堪忧,70%的教师处于亚健康状态,“三高”、颈椎病、腰椎间盘突出、糖尿病等成为困扰教师的头号疾病。

2004年11月到12月,舟山市定海区教育局针对该区40所中小学1807名在职教师(其中包括女教师1286名)的身体素质和工作压力等情况进行了调查,发现:身患各种疾病的教师所占人数达到96.84%,远远超过全国平均值20多个百分点。其中危害教师健康的十大病症为:1.咽喉炎,占81.90%;2.胃炎,占50.3%;3.脊、颈椎病,占50.08%;4.妇科病,占35.38%(女教师);5.神经衰弱,占28%;6.心脏病,占13.61%;7.胆囊炎、胆结石,占10.02%;8.高血脂、高血糖、高尿酸,占7.53%;9.肾炎,占4.76%;10.肿瘤,占3.38%;11.其他疾病,占20.42%。

网络上也有诸如此类的调查报道。令我们不得不感叹:中小学教师的身体状况着实令人忧虑。

2. 心理健康状况

在美国,根据许多客观资料表明,至少有6%~8%的教师,都有着不同程度的适应不良。这个数字与其他行业的从业人员心理不健康的数字大约接近,但由于教师人格对学生具有深远的影响,因此,教师心理卫生问题受到高度重视。自20世纪50年代就有研究关注教师的心理健康问题。

1961年,Shipley的研究发现,在当时美国一般人口中情绪适应困难的人

数约占1/4,而教师人数则高达1/3。日本的堀内敏夫教授曾调查东京市内50所小学的1140名教师,发现其中适应不佳的教师有109名,占总数的9.6%。1975年,日本的加藤诚研究指出:教师比一般劳动者患心理疾病的比例要偏高。1993年,Yvonne 研究发现,教师中有78%的人深受压力之苦,同时认为压力可能是教师要面对和解决的最糟的健康问题之一。

相比国外的关于教师心理健康的研究,国内的相关研究起步比较晚,研究资料并不多。从已有的研究来看,多采用精神症状自评量表 SCL90 调查中小学教师心理健康状况,而且研究结果均表明教师心理健康状况不容乐观。以1996年许金更、许瑛国的研究为例,他们对北京市554名小学教师进行问卷调查,结果发现,有58.46%的教师在工作中烦恼多于欢乐,28.57%的教师在工作中经常有苦恼,33.64%的教师在校内很少与别人交往,40.15%的教师很少与校外人员交往。

教师工作压力和职业倦怠成为教师研究的核心内容之一。国内外的众多研究都表明教师属于高压力的职业。此外我国学者徐富明2003年对我国中小学教师的工作压力和职业倦怠研究发现,当前我国中小学教师所承受的工作压力强度已超过了西方国家中小学教师。

由此可见,教师心理健康问题同样是一个严峻而不可忽视的现实问题。

3. 心理健康自我鉴定

怎样才算得上是一个心理健康的人?心理健康的标准到底有哪些?这是近年来国内外心理学家研究的重要课题。世界心理卫生联合会具体明确地指出心理健康的标志是:

- (1) 身体、智力、情绪十分协调。
- (2) 适应环境,人际关系中彼此能谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

我国著名作家、内科主治医师、心理治疗师毕淑敏总结了18条关于心理健康的标准,帮助大家自我鉴定心理健康状况:

心理健康自我鉴定表

序号	心理健康良好	心理健康不良
01	接纳自我, 喜欢自己, 尊重自己	否定自己, 不喜欢不尊重甚至讨厌自己
02	有安全感和自我肯定	自我怀疑, 常常觉得不安全
03	诚实, 有勇气面对真实的环境和真实的自我	说谎, 虚假, 不诚实
04	比较乐观, 更多地去注意正面的因素	非常容易悲观
05	清楚个人能力, 自己能做什么和能做到什么程度	不清楚个人能力
06	自我控制和自律	情绪化, 容易失控
07	接纳个人限制, 当被批评的时候, 不会因此感到不安	害怕被批评和被击败
08	有同感, 能够感知别人的内心感受	冷漠, 把自己包得紧紧的, 在心理封闭的同时也隔绝了大千世界的信息
09	有信心, 开放自己, 有勇气表达自我	缺乏自信、封闭自己, 不表达自己
10	关心和爱护他人	具有攻击性和敌意
11	处理问题有弹性	僵硬, 一成不变
12	自我防卫之心是适度的	高水平自我防卫
13	对自己有正确的期望	对自己期望不切实际、低劣甚至没有期望
14	乐意面对促进成长的新经验	抗拒新的经验, 不愿意冒险, 害怕失败
15	积极从容自在	消极和紧张
16	独立自主	依赖他人
17	坚毅	做事容易半途而废, 导致放弃生命
18	以现在和未来为方向	总是向后看, 认为自己人生当中有很多的缺憾, 总是可以找到消极的理由

说明：对照以上18条，看看你的心理健康状况如何。如果你对照检查的结果是大多数在心理健康良好的范畴，那么恭喜你拥有一个健康的心态，也同样要继续保持；如果你发现有些方面在心理健康不良的范畴，也不要担心，因为心态是可以调整的，发现和觉察到自己的心理状态，正是改变的开始。

二、教师心理健康状况的影响

早在1996年，联合国的专家就预言：“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。”现在这种痛苦已经在教师和其他群体中体现出来了。

教师身心健康状况对教师自身的影响不言而喻。教师身心健康不良，直接影响个人生活和工作。长期处于亚健康状态的教师，一方面限制了个人工作水平的提高，同时这种不良的状态可能会像情绪一样传染，影响到教师人际关系和谐。事实也证明，有很多教师因工作压力大而导致心理健康问题的产生，危及到了他个人及家庭的正常生活，严重的还促使其婚姻和家庭破裂，也带来了一系列的社会问题。

一个人所显现的心理现象常常会影响到身体的健康，教师健康的心理有助于身体的健康。教师职业除了要应付日常教育、教学工作的负担外，还要处理好与学生、家长、同事、领导等的人际关系，是一种脑力高度负荷、精神高度紧张的职业。健康的心理可以提高机体的免疫水平，增加抗病防病的能力。教师要通过提高心理健康的水平，促进生理健康，增强体质，只有健康的心理才能培养健康的身体。

许多学者将心理健康列为教师素质的重要组成部分，视为教师综合素质的核心要素。的确，心理健康是一个人工作积极性、创造性和持续性的源泉，只有处于积极、健康的心理状态，教师才能积极地投入工作，充分发挥出主动性和创造性，充分发挥个人潜能，从而以积极的态度面对工作中的矛盾和问题。因此，教师健康的心理有助于教师的工作。

从人的一生来看，健康的心理是幸福人生的起点，对教师而言也不例外。健康的心理会使一个人在智力、情感、意志、个性等方面正常、健康地发展，有助于形成健全的人格，有助于个人与个人、个人与团体、个人与社会之间关系的平衡，帮助个人获得良好的情感关系，实现自我价值。

教师的心理健康作为教师心理素质的一个重要方面，他们的心理健康对学生的健康成长也会造成一定的影响。20世纪，德国著名心理学家勒温曾提出著名的“心理场”论。这种理论认为，任何群体内部都存在着一种“心理场”。而学校生活就是一个“心理场”。在这个“场”中，教师是法定的、被学生及家长共同认可的教育者和行为的管理者，在某些方面他占据着主动、支配的地位。这种特殊地位，使得教师很容易以自己的言行去影响教育对象。科学研究发现，教师的心理健康水平与学生的心理健康水平成正比：心理健康水平高的教师，他们的学生心理健康水平也高；心理有某种障碍的教师，他们的学生产生心理障碍的比率也较高。

一般来说，教师心理健康对学生的影响表现在以下几个方面：

6 第一，教师的心理健康影响学生健全人格的形成。人格是指一个人整体的精神风貌。健全人格是指各种良好人格特征在个体身上的集中体现。培养学生健全的人格，能帮助学生充分体验生活的乐趣，挖掘他们的潜能，充实他们的精神世界。教师的行为方式、情绪状态、人格品质等都会成为学生学习模仿的对象，而且学生的这种学习和模仿是潜移默化的、无意识的。心理健康的教师能以愉快而安详、沉稳而冷静的态度对待学生；以热情、豁达、诚恳的人格魅力影响学生；用和蔼、真诚的语言解决师生之间的矛盾；时时处处使学生感到亲切、温暖，感到一种无形的吸引力，这对培养学生的优良心理品质、健全的人格起着重要作用。如果一个教师性格过分内向、孤僻，或由于工作负担过重及在工作中不断出现挫折而深感自卑，工作因此而缺乏热情，那么他的学生生动活泼的天性就难免受到限制，社交欲望也会受到压抑。相反，一个教师不顾自己的社会角色，过分的张狂、虚荣和浮躁，那么，处在人格未定型阶段的青少年学生难免受其影响，最后形成某种虚荣、浮躁等不健康的人格。

第二，教师心理健康还影响学生乐观情绪的建立。情绪对人的心理健康起着核心作用。健康的情绪能引导人积极向上，不良的情绪则会阻碍人的健康成长。学生拥有乐观、稳定的情绪是与教师的影响分不开的。情绪有着极强的感染性。教师情绪的好坏会通过他的言行、举止反映出来，影响到学生的情绪。美国心理学家鲍温研究了72位教师与其1000名学生的相互关系后得

出结论：“一个情绪不稳定的教师很容易扰动其学生的情绪；而一个情绪稳定的教师，也会使其学生的情绪趋于稳定。”美国社会教育联合会在一份《各级学校的健康问题报告》里专门指出：“由于情绪不稳定的教师对儿童的决定性影响，就不该让他们留在学校里面。一个有不能自制的脾气、严重的抑郁、极度的偏见、凶恶不能容人、讽刺刻薄或习惯性谩骂的教师，其对儿童心理健康的影响犹如肺结核或其他危险传染病对儿童身体健康的影响一样严重。”

可见教师心理健康对学生保持良好情绪的重要性。

当教师一脸阳光地走进教室时，学生们的心情就会很舒展、很轻松；当教师一脸怒气地走近学生时，学生们则心有恐慌，生怕自己撞到老师怒气的枪口上。另外，心理不健康的教师不善于协调与控制自己的不良情绪，在平时的教育教学中经常宣泄自己的不良情绪，学生成了他们泄愤的替罪羊，其身心健康受到很大的伤害。教师在课堂上以热情的语气肯定学生，以赞赏的眼光激励学生，学生的心里会充满幸福与喜悦，表现很兴奋；教师指责、挖苦、嘲讽学生，无疑是给他们心灵的天空蒙上一片沉重的乌云。心理健康的教师能以乐观、积极的心态为学生的学习和生活注入新的活力，使学生胸襟宽广，热爱生活，处世豁达，形成乐观、稳定、积极向上的情绪。

第三，影响学生价值观和人生观的形成。教师对学生态度的影响，小而言之，就是影响他对一件事、一个人的看法；大而化之，就关乎学生人生观、价值观的形成。

现实生活中我们每个人都在试图传播和接受某种价值观念。对学生来说，他的人生观、价值观的形成在很大程度上取决于教师。学生的人生观、价值观会被教师在人际关系、工作态度、教学风格等方面的榜样作用有意无意地影响着。有些教师虽然没有刻意把扮演道德榜样作为自己角色的一部分，但因为价值观内含在教学活动中，学生绝不可能避免教师人生观和价值观的影响。这就要求教师要有健康的心理，才能有足够的自信，有明确的目的；才能信赖别人，与人为善；才能重视每一个学生；才能一贯认真备课、准时上课，经常对自己的教学进行反思，及时总结经验教训提高自己。这些表现最终会通过教师的表情、态度、言语和行为对学生产生潜移默化的影响，进而影响到学生人生观和价值观的形成。

此外,教师心理健康还可能会影响学生之间良好人际关系的形成。人际关系不和谐的教师,易导致孤僻、压抑、焦虑等心理疾患,这容易造成师生关系紧张,对学生形成厌恶、憎恨、歧视等反面态度。人际关系良好的教师与学生相处时,对学生信任、欣赏、以诚相待、关爱有加。这样的师生关系不仅会帮助教师树立自己的威信,而且能指导学生健康地成长,尤其在促进学生的团结与合作方面起到楷模作用。

因此,教师的心理健康问题不仅关系到教师个人,也关系到学生的身心健康发展,关系到我国教育事业的成败与发展。为了学生的身心健康发展,努力做一个心胸开阔、健康快乐的教师吧!

第二节 幸福从心开始

人活着不是为了痛苦,追求幸福是人类永恒的目标,培养出幸福的学生是教师的最高境界。没有人能将自己不具备的东西奉献给别人。教师要给学生以幸福,自己首先应成为一个幸福的人,一个懂得如何创造幸福生活的人。那么我们怎样才能成为幸福的教师呢?

一、幸福是什么

人的一生,是追求幸福的一生,没有人会拒绝幸福,也没有人会放弃幸福,每个人都喜欢幸福,追求幸福。但是每个人对幸福的理解、要求和看法却有所不同。那么究竟什么是幸福?

幸福就是——我饿了,看见别人手里拿个肉包子,他就比我幸福;我冷了,看见别人穿了件厚棉袄,他就比我幸福;我想上茅房,就一个坑,你蹲那儿了,你就比我幸福。这是电影里对幸福的调侃。

幸福是什么?笔者也曾不止一次问自己这个问题。

记忆中,小时候能得到老师和家长的表扬就是幸福,生日的时候收到礼物是幸福,有好吃的零食是幸福;

再大一点的时候,自己独立解出一道难题是幸福,跟同学朋友一起郊游是幸福,阅读了一本好书是幸福,被朋友惦记也是幸福;

工作后，发现能偶尔睡个懒觉是幸福，周末双休是幸福，父母身体都健康是幸福，看到学生进步了是幸福……

在工作、生活中，我也时常听到同事、朋友们这样说：

一位工作了数十年、即将退休的老教师说“对凭实力能够显示水平的人来说，早点进入绩效考评奖励是幸福”；

一位孩子病危的母亲说“我的孩子能健康活着就幸福”；

临近中高考，非毕业年级的老师见到毕业年级的老师说“你们真幸福，可以有长长的假期”；

一位经常加班的公司员工说“今天终于不用加班，真幸福”……

社会上不同的阶层对幸福也有不同的理解。近年来，《温州商报》和温州网的记者采访了不同群体的三十个人，让他们谈谈自己的幸福观，下面摘取其中几例：

陈凡(复旦大学2009级中文系学生)

我觉得幸福就是“如我所能”，能够做最本真的自己，知道自己要什么并为之奋斗，不迷茫，不恐惧。做一个生动鲜活的自己，保持自己在这浮华社会中的一点点自我的独立思考和坚持，不管何时回头，都能问心无愧，这大概就是内心的平静和幸福吧。

张海帆(党代表、平阳县妇联主席)

幸福不仅是内心感受，还有别人对自己的认可。城市的幸福也一样，金融风波会影响诚信，波及融资，阻滞发展，所以我们的幸福不仅要内有幸福感，还要外有美誉度。

陈颖颖(银行职员、准妈妈)

人生的每个阶段都有自己的小幸福。现阶段，就是对一个即将到来的新生命的期待吧！简单地说，就是被一个小生命依赖和对他的憧憬和期待。他的每一次胎动，都会让我有无法言喻的幸福感。

谢瑞瑞(瑞安市汀田实验小学教师)

就教师个人而言，教师的幸福与学生的成长是密不可分的。作为一名小学语文教师，看着一群本是稚嫩、懵懂的孩子通过自己每天的言传身教，学得更多的知识，懂得更多的道理，健康且有个性地成长，幸福感就会油然而

生。若学生将来能学有所成、青出于蓝而胜于蓝，那将更是莫大的成就感。孟子曰君子有三乐，“得天下之英才教育之”，该是教师独有的职业幸福感。

李春芳(温州市慈善总会秘书长)

幸福不是可以触摸的事物，但是可以感受，它是人类发自内心的一种满足的心理状态。社会上许多爱心人士对失学儿童、贫困家庭、独居老人奉献爱心，帮助困难群众重获幸福。那些伸出援手的爱心人士在帮助别人的过程中感受到了快乐，同时也为自己的人生旅程增添了一分满足。“赠人玫瑰，手留余香”，这也是一种幸福。

可见不同的人有不同的幸福，不同的人追求不同的幸福。幸福是不能全部描写出来的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。

10

二、选择积极，感受幸福

很喜欢毕淑敏的一段话：真正幸福的人，不仅仅指的是他生活中的每一个时刻都是快乐的，而是指他的生命的整个状态，即使有经历痛苦的时刻，但他明白这些痛苦的真正意义，他知道这些痛苦之后，依然指向幸福。甚至可以说，这些痛苦也是幸福的一部分，他在总体上仍然是幸福的。正如同很多母亲在谈及自己生育的过程，没有一位是不痛苦的，但是这种生产的痛苦并没有成为阻挡女性生育的理由，因为她们相信这种痛苦之后，当看到自己孩子的那一刻起，一定是幸福的。有时候，我们经历的痛苦的分量更能够加深对幸福的感受，更容易让人更加珍惜这份生命的感动。

当然，幸福不幸福，不是说看我们生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生命的态度，对待生活的态度。如果我们执著于生命的痛苦，我们的生命就会痛苦不堪，如果我们专注于生命的喜悦，我们的生命可能就会充满愉悦。重要的是我们的关注焦点集中在哪些方面。

通常情况下，对一个要上台演讲或者参加重要考试感到紧张的人，我们会对他说“不要紧张”，有时候我们也会这样安慰自己，我们以为这样自我暗示可以缓解紧张。但是神经语言学的研究发现，往往这样的自我暗示不会有任何效果，反而，这种暗示会让我们更加紧张，因为在我们说“不要紧张”的