

# 幸福 的 持续

王拉娣 尹邦满  
杨晓玲 刘利娟  
范红艳 罗娟

编著



清华大学出版社

# 幸福 的 持续

王拉娣 尹邦满  
杨晓玲 刘 利  
范红艳 罗 娟

编著

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

幸福的持续 / 王拉娣等编著. — 北京: 清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-48249-9

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(2017)第 203105 号

责任编辑: 张立红

封面设计: 邱晓俐

版式设计: 方加青

责任校对: 萧庆敏

责任印制: 宋 林

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](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 20 字 数: 326 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

---

产品编号: 076715-01

无论在什么时候，幸福都是人们永恒的生活目标与话题。很多人曾经朴素地认为只要物质得到了极大的满足，自己就是幸福的。但是，随着生活水平的提高，有的人已经在物质上得到了极大的满足，但仍然感觉自己是不幸福的；又或者是在短暂的满足过后，幸福又消失殆尽了。于是，人们不禁思考：什么是幸福？怎么才能幸福？如何才能持久地幸福下去？像蒙了一层纱的“幸福”，它本来的模样是什么？这样的困惑，象牙塔里求知若渴的高校学子亦不例外。

因此，相继有高校开设了以“幸福”为主题的课程，如“幸福课”“幸福学”“幸福教育”等。这些课程或者作为全校选修课开设，或者作为通识课程开设，但至今还没有一本与之相适应的教材可供参考。授课教师无教材参考，虽然有利于教师的因材施教，让每个教师有自由发挥的空间，但是也导致教学质量参差不齐；同时，听课学生无教材可依，既满足不了学生对于“幸福”知识的渴求，也容易导致学生上课分神、兴趣索然……这些都严重违背了高校开设“幸福”课程的初衷。

我们均是通识课程“幸福课”的授课教师，作为在高校开展“幸福”教育的倡导者和践行者，也时常为没有教材可依而感到无奈。因此，在多年的“幸福课”教学实践过程中，我们通过在授课过程中观察学生的反应，授课之余了解学生对于“幸福”的各种观点和疑惑，以及深入调研学生对“幸福课”的需求，编写了这本“幸福”教材。本书不仅适用于高校大学生，也适用于广大心理学爱好者及其他对幸福话题饶有兴致的人们。

为了使读者更好、更高效地使用和掌握本书，现就各章主要内容介绍如下：

第一章“绪论”，开篇主要阐明了“幸福是一种可以学习的能力”的观点，介绍了幸福课的理论渊源、幸福教育与积极心理学的关系等。在论述幸福课的理论渊源时，介绍了积极心理学的定义、产生的背景和研究内容，重点强调了研究内容中的积极人格特质。在幸福教育与积极心理学的关系部分，介绍了幸福教育的内涵、“幸福课”幸福理念的提出。在最后一部分，详细指出了为什么幸福是可以学习的。

第二章“幸福”，主要介绍了幸福的定义与理论、幸福的四个标准、幸福的四个障碍和提升幸福的方法。在幸福的概述部分，介绍了主观幸福感及其影响因素和测量方法。在介绍了幸福的四个标准和四个障碍后，重点描述了多种切实可行的提升幸福的方法。

第三章“认识自我 悦纳自我”，主要介绍了自我意识、自尊和自我效能感以及健康自我意识的培养。在自我意识部分，详细介绍了自我意识的概念、特征、形成及分类；在自尊和自我效能感部分，通过介绍自尊的概念和功能、自我效能感的概念和来源，指明了自尊与幸福、自我效能感与幸福的关系；在健康自我意识的培养部分，列举了常见的自我意识类型，并详细阐述了接纳自我、悦纳自我的途径和方法，具有较强的可读性和指导性。

第四章“做情绪的主人”，主要介绍了情绪的概念、基本类型、功能，还介绍了关于情绪的几点误区、情绪与身心健康的关系、情绪的特征及常见的情绪困扰、情绪管理与自我调节的具体方法以及品味等。在阐述情绪的概念时，详细介绍了情绪的生理机制和外部表现；在论述情绪与身心健康的关系时，讨论了积极情绪、消极情绪与身心健康的关系；在情绪的调节部分，详细介绍了情绪调节过程的相关理论模型。最后指出，我们要学会品味，使内容具有可操作性。

第五章“积极的心态”，主要介绍了积极心态、乐观和希望三部分。在积极心态这部分，阐述了心态的概念、种类和积极心态的价值体现，重点突出了用积极心态对待一切的原则，包括白金法则、黄金法则和钻石法则，并在此基础上详细介绍了不同的心态调整技巧。在乐观这部分，在阐述乐观的不同定义和重要性基础上，具体介绍了多种提升乐观的理论和方法，包括ABCDE技术、积极幻想和自我欺骗。在希望这部分，重点指出了希望可能存在的缺陷，并列

举了其提升的可操作性方法。

第六章“感恩与宽恕”，详细介绍了感恩与幸福、宽恕与幸福之间的关系。在论述感恩与幸福时，介绍了感恩的定义、心理结构、对象，还论述了感恩与幸福的关系及感恩能力的培养。在感恩与幸福的关系部分，从感恩的心理功能理论出发，得出了感恩有利于幸福感的体验和提升的结论。在感恩能力的培养部分，明确了在生活中应该感恩的对象和感恩能力的培养途径。在宽恕与幸福部分，不仅介绍了宽恕的概念、类型、影响因素，还介绍了宽恕与幸福的关系。最后，提出了宽恕的方法，具有易学性及实用性。

第七章“人际交往的艺术”，主要论述了人际交往的重要性、规律、人际交往中的心理效应、常见心理问题及调适方法、人际交往能力的培养等几个方面。在人际交往中的心理效应部分，重点指出了我们要正确看待心理效应，避免人际交往中的认知偏差影响。在保持良好人际关系的途径这部分，阐述了赞美和倾听的重要性，内容的可读性和实用性较强。

第八章“爱情”，主要介绍了爱情、为什么相爱、有趣的爱情效应、如何去爱、爱的结束以及平衡爱情和学业的方法这六部分。在概述爱情时，重点介绍了美国心理学家斯腾伯格提出的爱情三角理论；在“为什么相爱”这部分，主要以大学生这一群体为例，指出他们相爱的原因；在介绍有趣的爱情效应时，通过结合历史故事和生活实例等揭开了爱情的神秘面纱；在论述“如何去爱”这部分，详细介绍了当爱情来临时，如何表达爱、拒绝爱、接受爱和发展爱的技巧；在“爱的结束”这部分，具体介绍了处理失恋的各种策略；最后也介绍了一些方法，力求平衡学业和爱情的关系。

第九章“学会学习”，主要介绍了学习的定义、现代社会学习的特点、学会学习和终身学习。在论述现代社会学习的特点时，明确指出了学习内容的全面性、学习方式的多样性和学习的职业定向性等；在介绍学会学习时，详细阐述了甄选学习内容、调适学习动机、科学高效记忆、时间管理、科学用脑、自主学习等方法；最后，提出了终身学习的建议。

第十章“直面挫折”，主要阐述了挫折的含义、挫折的性质、挫折心理产生的原因、常见的挫折类型、挫折心理反应、挫折承受力的培养等方面。在介绍挫折的性质时，我们讨论了挫折的消极意义和积极意义，认识到挫折的两重性；在论述挫折心理反应时，区分了原始性反应和自我防卫反应；在挫折承受

力的培养部分，对韦纳的归因模型做了详细的介绍。

第十一章“健康”，主要介绍了健康的意义、生理健康、心理健康、身心维护及保养。在健康的意义部分，不仅介绍了健康的概念、标准、影响因素，还论述了“健康是个体全面发展的基础”这一观点及健康教育的内涵。在介绍生理健康时，阐明了生理健康的定义、特征、生理健康与心理健康之间的关系；在介绍心理健康时，阐明了心理健康的定义、标准、特征及理解和运用心理健康的特征和标准时应注意的问题；在论述身心维护与保养部分时，明确提出了建立科学文明的生活方式、提高自己的德行是维护人们健康的有效途径和方式。内容具有可读性，操作性强。

为了增加教材的趣味性、易读性、操作性和实用性，我们借鉴国内外教材的编写经验，对教材的体例进行了有益的尝试，根据不同章节内容的需要，设置了幸福小贴士、心理故事、心理实验、心理测验、心理训练等版块。

1. **幸福小贴士**：在“幸福小贴士”版块中，选取了近年来在“幸福”话题上具有代表性的观点。这些观点精辟地概括了与幸福有关的方法、途径。揭示了幸福的确是通过学习来获得的一种能力，具有很强的操作性，让读者易于理解、学习和掌握，从而成为一个能在点滴生活中体悟幸福的人。

2. **心理故事**：人们在体验幸福的过程中，总会有各种各样的尝试，有些人领悟了幸福的含义，但有些人仍在苦苦“追寻”幸福。著名心理学家班杜拉通过实验研究发现，人们可以通过观察别人的行为而习得某种行为反应方式或思维方式，也就是俗语所说的“榜样的力量是无穷的”。因此，在“心理故事”版块，精选了具有广泛社会影响力的人物案例或发人深省的经典故事，以期让我们的读者感受他人的“幸福”过程，在此基础上领悟、反思、推敲和总结经验，为己所用。

3. **心理实验**：1879年12月，德国心理学家冯特在德国莱比锡大学的孔维特小楼上指导自己的博士研究生完成毕业论文。在此期间，他做了一个关于反应时间的心理实验。随着实验中小球落地发出的“哐当”一声，科学心理学诞生了。可见，实验作为心理学中最重要的研究方法，对心理学发展的影响是深远的，特别是一些经典的甚至改变心理学发展轨迹的实验研究。该版块选取了与“幸福”主题相关的实验研究，引导读者领悟“幸福”是被实验证实了的、主观的，可以通过调节自身的心态、情绪等方面提升幸福感。

4. 心理测验：为了让读者深入了解和探究自己，特别编排了“心理测验”版块，每章都涵盖有与各章主题内容相关的心理测验。该版块所选择的心理测验都是国内外公认的，具有很好的代表性和较高的信度和效度。通过心理测验，让读者在阅读教材内容的基础上，对自己保持强烈的探求欲和好奇心，进一步了解和认识自己，主动参与到学习过程中。众所周知，认识自己、悦纳自己是幸福的开始。

5. 心理训练：心理训练是有意识、有目的地对人们的心理施加影响的过程，通过采用一定的方法和手段使人们形成良好的心理状态。心理训练可以在任何情境下进行，如教室、操场、专门修建的场所或其他的公共场所。在“心理训练”版块，根据章节主题内容的需要，选取了具有针对性、操作性和易掌握性的方法，帮助读者在掌握“幸福”理论的基础上，学会提升自己管理和调节情绪、乐观、承受挫折、改善社交、适应环境、学会学习等方面的能力，从而感受蕴藏在生活中点点滴滴的幸福。

本书由王拉娣教授主编，尹邦满教授任副主编，参与编写的人员有杨晓玲（第一章、第三章和第六章），范红艳（第二章、第五章和第八章），罗娟（第四章、第七章和第十章），刘利（第九章和第十一章）。

由于编写人员水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。



## 第一章 绪论

- 第一节 幸福课的理论渊源：积极心理学 // 006
- 一、心理学研究的转向：从消极到积极 // 006
  - 二、积极心理学的定义 // 007
  - 三、积极心理学的研究内容 // 008
- 第二节 幸福教育与积极心理学 // 010
- 一、幸福教育与积极心理学 // 011
  - 二、幸福教育的内涵 // 012
  - 三、幸福理念的提出 // 013
- 第三节 幸福是可以学习的 // 015
- 一、通过学习幸福课，引导人们树立正确的幸福观 // 015
  - 二、通过学习幸福课，培养积极心态，发挥个性优势 // 019
  - 三、通过学习幸福课，培养积极的道德人格 // 020
  - 四、幸福课的学习，有利于社会的稳定与和谐，以及中国梦的实现 // 021

## 第二章 幸福

- 第一节 幸福的概述 // 025

一、幸福的定义	///	026
二、幸福的理论	///	031
第二节 幸福的标准	///	035
一、寻求快乐	///	035
二、投入工作	///	036
三、人生价值	///	037
四、追求成功	///	037
第三节 幸福的障碍	///	039
一、对愉快情境的习惯化和适应	///	039
二、消极的社会比较	///	039
三、对同等收益和损失的不对等反应	///	040
四、适应性的痛苦情绪	///	040
第四节 增进幸福的方法	///	041
一、善于运用人格优势	///	041
二、积极改善人际关系	///	045
三、营造轻松舒适环境	///	046
四、成为一个健康的人	///	046
五、迎接挑战性的工作	///	046
六、处理习惯化和适应	///	046
七、学会正确和人比较	///	047
八、做好必要的心理准备	///	047
九、调试处理痛苦的情绪	///	047

### 第三章

## 认识自我 悦纳自我——幸福的开端

第一节 自我意识概述	///	052
一、自我意识的定义	///	052
二、自我意识的分类	///	054
第二节 自尊 自我效能感	///	058
一、自尊	///	059
二、自我效能感	///	062

### 第三节 健康自我意识的培养 /// 066

- 一、常见的自我意识的类型 /// 067
- 二、接纳自我 悦纳自我 /// 069

## 第四章

### 做情绪的主人——幸福的种子

#### 第一节 情绪概述 /// 080

- 一、情绪的概念 /// 080
- 二、情绪的基本类型 /// 082
- 三、情绪的功能 /// 084
- 四、关于情绪的几点误区 /// 086
- 五、情绪与身心健康的关系——情绪是一把双刃剑 /// 086

#### 第二节 大学生情绪的特征及常见的情绪困扰 /// 088

- 一、大学生情绪的特征 /// 088
- 二、大学生常见情绪困扰 /// 090

#### 第三节 情绪管理及自我调节 /// 093

- 一、情绪调节的“三部曲” /// 093
- 二、情绪管理及自我调节的具体方法 /// 095

#### 第四节 品味 /// 101

- 一、什么是品味 /// 101
- 二、如何养成品味的好习惯 /// 102

## 第五章

### 积极心态——幸福的土壤

#### 第一节 积极心态 /// 107

- 一、心态的概述 /// 108
- 二、积极心态的价值体现 /// 109
- 三、用积极心态对待一切 /// 112
- 四、心态调整技巧 /// 116

## 第二节 乐观 /// 118

- 一、乐观的定义 /// 119
- 二、乐观的作用 /// 124
- 三、学会乐观的认知技术——ABCDE技术 /// 126
- 四、提升乐观的其他方法 /// 128

## 第三节 希望 /// 131

- 一、希望的定义 /// 133
- 二、希望可能存在的缺陷 /// 133
- 三、希望的提升 /// 134

# 第六章

## 感恩与宽恕——幸福的萌芽

### 第一节 感恩与幸福 /// 139

- 一、感恩概述 /// 139
- 二、感恩与幸福的关系 /// 142
- 三、感恩能力的培养 /// 146

### 第二节 宽恕与幸福 /// 154

- 一、宽恕概述 /// 155
- 二、宽恕与幸福的关系 /// 157
- 三、宽恕能力的培养 /// 159

# 第七章

## 人际交往的艺术——幸福的养料

### 第一节 人际交往概述 /// 168

- 一、人际交往的含义 /// 168
- 二、人际交往的重要性 /// 168
- 三、人际交往的规律 /// 169
- 四、人际关系的建立和发展 /// 170

### 第二节 人际交往中的心理效应 /// 173

一、首因效应	///	173
二、近因效应	///	175
三、晕轮效应	///	176
四、投射效应	///	176
五、刻板效应	///	177
第三节 人际交往中常见的心理问题及调适	///	181
一、孤独心理及其调适	///	181
二、猜疑心理及其调适	///	181
三、自卑心理及其调适	///	182
四、嫉妒心理及其调适	///	182
五、报复心理及其调适	///	183
第四节 人际交往能力的培养	///	184
一、人际交往的促进策略	///	184
二、保持良好人际关系的途径	///	189

## 第八章

### 爱情——幸福的催化剂

第一节 爱情概述	///	197
一、爱情的定义	///	197
二、爱情的特征	///	198
三、爱情的特殊类型	///	199
四、爱情三角理论	///	202
第二节 为什么相爱	///	204
一、青春的本性使然	///	204
二、社会大众文化的刺激和示范	///	205
三、成人社会对大学生恋爱的宽容	///	205
第三节 有趣的爱情效应	///	206
一、首因效应：第一次见面最重要	///	206
二、罗密欧与朱丽叶效应：爱情受到的挫折越多，感情越深	///	206
三、投射效应：为什么会网恋	///	206
四、吊桥效应：心动并不一定会是真爱	///	207

- 五、古烈治效应：喜新厌旧 /// 207
- 六、契可尼效应：初恋最难忘 /// 209
- 七、多看效应：日久生情 /// 209
- 八、恋父/恋母情结：为什么会爱上大龄的他/她 /// 209
- 九、黑暗效应：光线昏暗的地方更容易产生恋情 /// 209

#### 第四节 如何去爱 /// 210

- 一、学会表达爱 /// 210
- 二、学会拒绝爱 /// 211
- 三、学会接受爱 /// 212
- 四、学会发展爱 /// 212

#### 第五节 爱的结束 /// 214

- 一、失恋带来的缺失 /// 214
- 二、失恋的心理调适 /// 214
- 三、好好说再见——分手的处理 /// 215
- 四、失恋以后不应缺失的方面 /// 217

#### 第六节 如何平衡爱情和学业的关系 /// 218

- 一、应以学业为主 /// 219
- 二、珍惜情谊 /// 219
- 三、注重精神 /// 219

## 第九章

# 学会学习——幸福的源泉

### 第一节 学习概述 /// 223

- 一、学习的定义 /// 223
- 二、现代社会学习的特点 /// 224

### 第二节 学会学习 /// 228

- 一、甄选学习内容 /// 228
- 二、调适学习动机 /// 231
- 三、科学高效记忆 /// 234
- 四、时间管理 /// 237
- 五、科学用脑 /// 238

六、自主学习 // 243

第三节 终身学习 // 246

## 第十章

### 直面挫折——幸福的重生

第一节 挫折概述 // 252

一、挫折的含义 // 252

二、挫折的性质及其转化 // 253

三、大学生挫折心理产生的原因 // 254

四、大学生常见的挫折类型 // 257

五、逆境商（挫折商） // 258

第二节 挫折心理反应 // 261

一、挫折的原始性反应 // 261

二、挫折的自我防卫反应 // 265

第三节 挫折承受能力的培养 // 268

一、什么是挫折承受力 // 269

二、挫折承受力的培养 // 269

## 第十一章

### 健康——幸福的基石

第一节 健康的意义 // 277

一、健康的宿敌——疾病 // 277

二、健康的概念 // 278

三、健康是人全面发展的基础 // 282

第二节 生理健康 // 285

一、生理健康概述 // 285

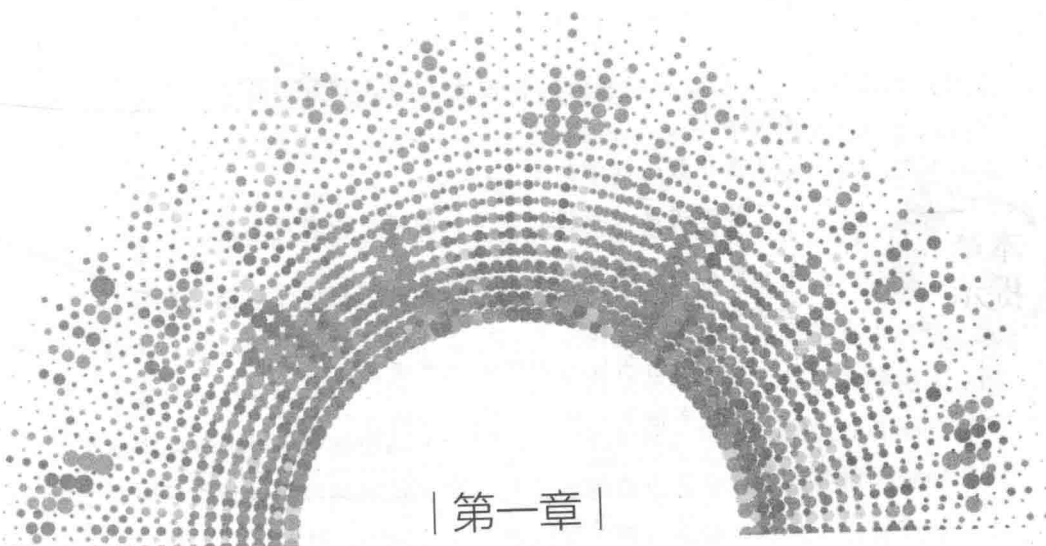
二、生理健康和心理健康的关系 // 287

第三节 心理健康 // 289

一、心理健康概述 // 289

二、心理健康的基本特征	///	290
三、在理解和运用心理健康的特征和标准时要注意的问题	///	292
第四节 身心维护及保养	///	295
一、科学文明的生活方式	///	295
二、提高自己的德行	///	300
参考文献	///	303





| 第一章 |

# 绪 论