

毕淑敏
作品

破解 幸福密码

Bi Shumin



湖南文艺出版社
www.hnwy.com.cn



博集天卷
CS660013

毕淑敏 _____ 作品

破解 幸福密码



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

破解幸福密码 / 毕淑敏著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5404-8340-1

I. ①破… II. ①毕… III. ①心理保健 — 普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第247410号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·心理学

POJIE XINGFU MIMA

破解幸福密码

作者: 毕淑敏
出版人: 曾赛丰
责任编辑: 薛健 刘诗哲
监制: 蔡明菲 邢越超
策划编辑: 董晓磊
特约编辑: 李乐娟
营销支持: 杜莎 李群 张锦涵 姚长杰
版式设计: 张丽娜
封面设计: Cincel
封面图片: 王云飞
出版发行: 湖南文艺出版社
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 北京中科印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 880mm×1230mm 1/32
字 数: 219千字
印 张: 12.5
版 次: 2018年2月第1版
印 次: 2018年2月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-8340-1
定 价: 59.80元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394
团购电话: 010-59320018

目录

contents

- 001 自序 与心灵对接，与更多的人分享幸福
- 009 引子 心理学：一门由内窥外的艺术

幸福有盲点，失去过的人才知其可贵 / 020

学会用荷尔蒙去寻找幸福 / 027

没有内啡肽的激发，幸福不过是跛子 / 033

警惕吗啡带来的“伪幸福” / 040

给快乐赋予意义，如同让手指穿过婚戒 / 044

享受有节制的快乐，幸福面前不能“饮鸩止渴” / 052

从容享受现在，不给生活开空头支票 / 060

排除病态思维，体会此时此刻的欢愉 / 065

忽视身体的语言，我们创造了自己的疾病 / 071

给健康打分，评价个体的状态 / 080

改变自己所能改变的事物，接受自己所不能改变的事物 / 090

自我肯定，获得恰到好处的安全感 / 096

天下没有绝对的好事或坏事，就看你如何面对 / 105

珍视自己的能力和价值，随时相信“我能” / 109

控制情绪，不用“完美”苛求自己 / 123

拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴 / 128

勇于表达自己，战胜自我恐惧 / 132

增强心理弹性指数，让压力落荒而逃 / 137

启动适度的自我防卫机制，跨越心理危机 / 141

恰切评估，对自己有正确的期望 / 146

适应改变，将幸福砝码握在自己手上 / 152

所有抑郁症的产生，都是人际关系出了问题 / 157

不要活在过往，生活从现在开始 / 164

169 从自卑走向幸福

自卑情结是幸福的最大敌人 / 170

我们的生命，不因别人的喜欢而存在 / 190

承认自卑，是迈开改变它的第一步 / 199

自我排查，找到自卑的根源 / 209

接纳自卑，它会以意料不到的方式来帮助你 / 225

写下自己的优点，学会自我鼓励 / 231

找到新模式，覆盖内心深处的自卑 / 235

241 封印悲伤，再建自我

悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验 / 242

我们正在经历哪一种悲伤 / 249

悲伤只是生活的一面，我们要寻找它的幸福面 / 255

接受丧失的现实，开始建立新的生活秩序 / 260

接纳不可逆转的改变，从生活中寻找新力量 / 267

哀伤不必强求消失，让其成为历史的一部分 / 280

287 适当应激，缓解焦虑

适当应激，缓解焦虑 / 288

利用“应激”机制化解焦虑 / 294

A 型性格的人是紧张焦虑的高发分子 / 298

B、D 型性格的心理特征与自我调节 / 306

给 A 型开方：放慢生活节奏，学会等待 / 314

缓解焦虑的生活法则：必须当心，切勿担心 / 320

良好的社会支持网络，能有效抗击焦虑和危机 / 326

C 型性格的人是癌症的高发分子 / 331

339

幸福不是奢侈品

了解幸福的真相，构建自己的幸福体系 / 340

幸福，最重要的是要有目标感 / 347

自己幸福，也传播分享你的幸福 / 357

365

附录 社会再适应评定量表

391

后记 念叨着一种坚定的幸福

与心灵对接，与更多的人分享幸福

中央电视台《百家讲坛》执行主编王咏琴女士，最早在2007年的某一天，通过我的责任编辑邀请我上《百家讲坛》，谈谈大众的心理健康问题。我没有兴趣，此事便放下了。后来她几次来电话约谈，我都婉辞。但王咏琴锲而不舍，又打来电话说这件事。我说，我正在准备环球旅游呢，完全顾不上考虑《百家讲坛》。她很有耐心地回答，那就等您回来再说吧。

当我出发去环球航海的时候，根本不知道自己能否平安归来。那时候，谁跟我说环球之后的事情，我都有恍如隔世的感觉，漠然不置可否。

航海回来，日历也翻到了2009年。王咏琴又打来电话。我说，王女士，到此为止吧。没想到这位王咏琴女士不急不恼，说，咱们打了这许久的电话，彼此还没有见过一面呢。

我知道自己碰上了很有主心骨的那种人，如果你不让她彻底死

心，估计这电话里你来我往的局面还会旷日持久。为了让她彻底断了念想，我答应了见面。

坐定后，她开门见山地说，您一再拒绝我，我想知道理由。

我说，理由很简单啊，我从没当过老师，从没上过讲坛。你想想看，到你们讲坛上讲课的人，哪一位不是老师出身呢。我这么大年纪了，知道自己能干什么，不能干什么。讲课是我不擅长的事。

王咏琴说，《百家讲坛》的宗旨是百家争鸣，并不是只有当过老师的人才能登上“百家”。

我说，那也要看这个人愿不愿意登台。不是所有的人都愿意到聚光灯下，众目睽睽地被聚焦，那让人很不舒服的。

王咏琴说，有些人期望上《百家讲坛》。

我说，既然有人望眼欲穿，您又何必这样一而再再而三地邀请一个不乐意的人呢！让喜欢上的人讲不就好了吗！大家两便。

王咏琴见这个理由说不动我，索性掉转了一个方向，问，我很想知道您为什么写作。

这个问题不难回答。我说，我是个医生出身的人，见过太多的死亡，深感生命的脆弱和短暂。我知道人非常孤独，随着物质生活的丰富，当代人的痛苦更多是由精神层面而来。我希望在自己有限的生命中，和更多的人分享快乐和思考，这就是我写作最

原始的动力。

王咏琴说，我们《百家讲坛》的宗旨也正是如此。而且，买您的书读，就算是便宜，也要十几二十块钱一本。可是，您若到《百家讲坛》谈谈您的所思所想，观众除了掏一点点电费以外，基本上就没有什么花费了，当然，他当年买电视还是花了一点钱的，不过不看您这档节目，他也要看别的节目，所以，几乎可以忽略不计。这样说来，上《百家讲坛》和您写作的初衷是一样的，都是分享啊。

我从来没听过这样的算账方法，一时间，我有点发愣。说实话，她的话击中了我。我在西藏阿里，面壁雪山，度过了11年。我经历过那种渗入骨髓的忧伤，我知道与生俱来的渺小和孤独感，将伴随每个人的一生。为了对抗这种孤独，人们聚集成群，发明了语言和文字，分享感受与心得。在茫茫虚空中与另外的心灵对接，以精神之水，相濡以沫。在天的尽头，人容易忧郁。在语言的尽头，人希望重生。

然而，当众讲话，这可不是一件轻松的事情。据国外的研究，患有“发言恐惧”的人，甚至比害怕死亡的人还要多。我平日写作，基本上是和鼯鼠相仿的工作（我说的是埋头在黑暗中挖掘，不是指的做间谍哟），不喜欢站到大庭广众之下，被无数双眼睛盯视。那会让人惧怕和不知所措，并扰乱动摇写作的平和心境。

最终，这种算术法和与人分享的强大理由，说服了我，我开始了《百家讲坛》的节目录制。

从2009年的2月到7月，在半年多的时间里，我几乎没有一天不琢磨《百家讲坛》的事。说真的，我毫无自信，觉得自己做出了一生中最荒谬的决定，在年近花甲之时，去干这么一件完全生疏的事情，捉襟见肘，顾此失彼。比如我准备讲稿，生怕不够用，总是多多益善，有时只讲了三分之一，时间就到了，章法大乱。

录制节目的头一天晚上，我必定失眠。平常我是个一沾枕头就睡着的人，从来不吃安眠药。《百家讲坛》的任务，让我辗转反侧、惴惴不安。我对自己说，为什么如此紧张呢？是怕讲得不好毁了自己的形象吗？

这样一问，反倒坦然了。我不是心理学的专门学者，也不是打算名满天下的作家。我只是想把自己心中的一些所思所想，和更多的人分享。年轻的时候，在寂静冰寒的冈底斯山度过，我深知精神的孤独是多么凄冷的幻灭。我愿在心与心之间架起一道小桥，哪怕只是几块垫脚的青石板也好，将我们琐屑凌乱的生命连接。

《百家讲坛》给了我高度信任，让我自由选择题目。为什么单单选了关于幸福的话题？在我内心深处，有一个关于幸福的结。

在本书中你可以看到，我原来是一个对幸福很迷茫的女人，我

父母的去世，让我彻底发生了转变。当我父亲病危的时候，由于部队医院的某项化验设备坏了，必须把父亲的血样送到另外一所地方医院里去查验。我捧着装有父亲血液的玻璃管，急匆匆赶往城市的另一端。那家医院的化验科主任说，化验单上标明是急件，我们马上就开始做，你在外面等着结果吧。我在检验科的外面，魂飞胆破、焦灼万分地等待着……不知过了多久，主任出来了，把填写好的化验单交给我，然后疑惑地问，这个病人还活着吗？我说，活着。他说，可是从这张化验单上所显示出来的这些化验数据看，病况极为严重；以我们的临床经验，这个病人应该早就去世了。

我的泪水夺眶而出，我没有跟他说这是我父亲啊，拿着化验单，飞似的往部队医院赶，生怕在我送血样的这一段时间父亲已经远行。匆匆忙忙赶回父亲所住的医院，先到病床前看望父亲。我觉得非常有经验的主任都那样说了，我会不会已看不到父亲了？！没想到父亲非常清醒，在病床上他微笑着对我说：我这一生非常的幸福，因为有了我的事业，因为有了你的母亲，因为有了你们……

第二天，父亲走了。这是我父亲留给我最宝贵的一份遗嘱。我的母亲，在临去世前也说过同样的话——我很知足，我很幸福……一个人的生命，即使在遭受无比痛苦的折磨，即使是面对死亡的威胁，他也依然可以感知人间的温暖与幸福。人的精神是任何化验单

都无法呈现的，幸福无处不在，只要精神屹立，死亡也为之匍匐。

很多东西，都会因为岁月流转渐渐地褪去它们生动的颜色，唯有我们对幸福的追求，让我们体验到人生的意义，感受到人生价值的庄严。当我们一己的生命，和一个辽阔的宇宙相联系的时候，我们渺小的存在，就变得深厚和绚烂。我愿从此以微弱跳动之心，做真诚美善之文字，以应答沧桑无序的人间。

我在《百家讲坛》一共讲了 20 讲，那 1000 多分钟炫目灯光下挥汗如雨的录制，对我的身心来说都是巨大的挑战。好在坚持下来了。有时回想起，自己都有点佩服自己呢。由于种种原因，播出的集数不足这个数字，这本书收录的是全部 20 讲稿子提炼浓缩的部分，可做补充。

以前从来没有读过我文字的人，倘若有时间，我建议你读一读。我相信也许有一两句话会走入你的心扉，我们就开始成了朋友。如果你以前读过我的一些文字，我也建议你不妨读一读。因为有一些观点的提出，比如训练你的荷尔蒙，为你的荷尔蒙找到有意义和令人欢愉的分泌规律等，也许会对你有所帮助。如果你之前读过我所有的作品（如果真是那样，我受宠若惊。家里人都不曾这样认真对待我的文字），那我在向你表示深深感激的同时，建议你就不需要读了。这本讲稿，不可能每一句话都有新意。

我在此向《百家讲坛》为我的节目录制而辛劳的所有朋友、向曾经坐在台下听我讲座的所有听众、向这本书的责任编辑，致以诚挚的敬意和谢意！毕淑敏向你们深深鞠躬！没有你们，是绝对不会有这本书的。

写完了这本文稿，如同面朝蓝天放飞一只鸽子。我目送它远去，不知道它将会栖息在何处树梢或是屋檐下。祝愿这只带着鸽哨的白鸽，在新主人那里，盘旋着发出清音。

我有一个祝愿——祝所有读过这本书的人，都会比未读之前多了一点幸福感！

2010年1月16日

引子
心理学：
一门由内窥外的艺术

现代人常常陷入深刻的迷茫之中。



一个幽灵，心理学的幽灵，在中国大地上飘荡。

首先，我们来谈谈什么是心理学。

这些年，心理学这个名词，以惊人的速度普及开来。几乎所有的人，都会在某个场合提到心理学。比如说，考察航天员的时候，张三和李四各方面的条件都差不多，最后选了张三没有选李四，最终决定取舍的理由，是说张三的心理素质更好。

考试砸了锅，大家会说是这个孩子的心理适应不良，才导致临场发挥失常。

国手比赛失误，有时也说不是技不如人，而是输在了心理上。

心理学是这样一个空前普及又扑朔迷离的词。它到底是什么呢？

顾名思义，心理学是研究心理的学问。那么，心理，又是什么东西呢？

在心理学的教科书里，对“心理”所下的定义是这样的：