

人生哪有那么多伤不起，永远别放弃做个快乐的人哦

晗翌

HAN YI  
WORKS | 著

# 写给年轻人的 快乐心理学

# 你为什么快乐 为什么不快乐

一本让你的  
重获快乐的人  
生智慧书

你为什么放不下想瘦的执念？  
你为什么如此在意别人的评价？  
为什么总是控制不住想要发脾气？  
你过得那么好，为什么就抑郁了呢？

答案  
你将找到  
翻开本书



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 你为什么快乐 又不快乐

快乐心理学  
写给年轻人的  
常州人藏章

晗翌

HAN YI  
WORKS | 著

图书在版编目(CIP)数据

你为什么快乐：写给年轻人的快乐心理学 / 晗翌

著. — 北京：北京联合出版公司, 2018.4

ISBN 978-7-5596-1580-0

I. ①你… II. ①晗… III. ①快乐—青年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第013825号

## 你为什么快乐：写给年轻人的快乐心理学

作者：晗翌

出版统筹：朱文平

责任编辑：李征

特约编辑：汪婷

特约监制：徐均成

封面设计：A ABOOK 壹书工作室  
智墨 Design 463647287

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

印刷：大厂回族自治县祁各庄乡冯兰庄兴源印刷厂 经销：新华书店

字数：200千字 开本：710×1000 1/16 印张：14

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1580-0

定价：39.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，违者必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-87728748

## 一切心理问题都是人际问题

小时候看电视剧《封神榜》，有一幕印象特别深：还是诸侯的周文王被商纣王囚禁时，曾被逼吃下用自己儿子的肉做成的肉饼。

看完有两个感受：第一，商纣王太惨无人道；第二，周文王真能忍，这种忍法，非常人能匹敌。

长大后，对这一幕有了新的认识：商纣王确实手段残暴，但这种残暴在当时并不是不能接受的；周文王是很能忍，但他需要克服的心理障碍，远比我们现在理解的要轻很多——毕竟那是一个可以把活人当作牲口、当作殉葬品的社会。他们更崇拜祖先，因此，在他们的价值观里，“人肉饼”这样残忍的行为带来的恐惧并没有我们今天想象的那般可怕。

我们都是社会大环境中的人。社会决定我们的认知，认知决定我们对待事物的态度，态度决定了我们的情绪、行为。当我们的认知、态度、价值观和当下的时代不一致的时候，我们就开始痛苦、焦虑、沮丧、恐惧。而这正是我们不快乐的源泉。

时下的“以瘦为美”好，还是唐朝的“以胖为美”好呢？古人追求的“君让臣死，臣不能不死”对，还是今天倡导的“法治社会，人人平等”对呢？

其实无分对错，每一种价值取向都是它所在的社会必然产物，都有其一定的适应性。而我们所追求的成功，某种意义上，也是对这个社会的迎合。换句话说，即便是天才，如果身边绝大多数人不认为其与众不同，那么他也不能被冠以这个称呼。

比如说《红楼梦》中的林黛玉，寄人篱下、多愁善感的她多次展露诗才，力压众人，但这份优秀并不为那个“女子无才便是德”的社会所推崇。因此即便贤德妃贾元春再欣赏她的诗才，但还是认为世俗圆融的薛宝钗更适合做贾家的媳妇儿。因为在那个时代，比起会作诗，“行为豁达，随分从时”的女性比一个“孤高自许，目无下尘”的姑娘更受人尊敬和喜欢。实际上，薛宝钗的学问并不逊林黛玉，只是她不在这方面争强好胜罢了，因为她知道怎样能够更好地和这个社会共处。因此在贾府中，她的人缘也比林黛玉好。相反，离开了社会支持的林黛玉，最后不仅失去了婚姻，还抑郁而终。

个体是离不开社会的，个体的价值感也不可能离开社会存在。人人都在追求属于自己的优越感和价值感，而这种价值感取决于人们赋予生命的意义。如果你和他人赋予的意义一致，便没有问题，否则就会痛苦——来自孤独、不被理解、不被接纳的痛苦。而这种痛苦往往伤害巨大，因为它动摇的是我们最基本的归属需求。很多心理学家甚至认为：人的一切心理问题其实都是人际关系造成的。

事实上，与其说是大家背叛了林黛玉，不如说是她自己亲手毁了这一切——她不知道如何适应她所在的社会。她沉浸在自以为的寄人篱下的孤立环境中自怜自艾，却不通过与他人建立联系来走出困境。她一心只以为全世界背叛了她，却没想过，在此之前，包括贾母在内的贾府众人，都曾将她视作宝二奶奶的不二人选。

可怜，可惜，亦可叹。正如著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒所说：能够成功应对生活难题的人，似乎都明白生命的意义在于懂得关注他人，与他人合作；在遇到困难时，能用不损害他人利益的方式解决。林黛玉正是没能明白这一点，让她失去了一切，包括她的快乐和幸福。而如何更好地和这个社会相处，如何做到在人际交往不畅时减轻痛苦，正是本书中重点阐述的内容。

由于本人所学终归有限，难免会有疏漏。我只愿用最真诚的态度将我实战过的有效、实用的方法分享给各位，希望能够为同样不快乐的人们找到一个“救心圈”。

是为序。

晗翌



## 第一章 我战胜了躁郁症

大一那年，由于持续性减肥，我出现了严重的饮食障碍反应。饮食障碍背后伴随的是情绪障碍。我的情绪时而亢奋，时而抑郁，时而又折腾着自杀。后来人家跟妈妈说我有病，建议送我去精神病医院。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 精神病医院的21天 .....   | 002 |
| 我是如何患上精神疾病的 ..... | 006 |
| 唯有利他，才能走出泥潭 ..... | 010 |
| 压力是如何影响我们的 .....  | 013 |
| 折磨我的虚假优越感 .....   | 016 |
| 与人相处到底有多重要 .....  | 018 |
| 找到对的社会支持 .....    | 020 |
| 立竿见影的快乐方法 .....   | 022 |
| 赋予生命以意义 .....     | 025 |

## 第二章 欲快乐，先破执

我们的自尊太脆弱，一不小心，便染上了执念。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 你为什么放不下想瘦的执念 .....    | 028 |
| 你为什么如此在意别人的评价 .....   | 032 |
| 好朋友为什么见不得我过得好 .....   | 036 |
| 为什么损人不利己，也要报复 .....   | 041 |
| 你过得那么好，为什么就抑郁了呢 ..... | 044 |
| 我们的自尊生病了 .....        | 047 |
| 三岁看大，七岁看老 .....       | 049 |

## 第三章 你可以决定你的人生

我们都能活出自己想要的样子。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 为什么总是控制不住想要发脾气 .....    | 052 |
| 你可以放下那个放不下的她 .....      | 056 |
| 认清你的不合理信念 .....         | 060 |
| 知道却做不到，其实只是用错了的方法 ..... | 062 |
| 如何克服打游戏、刷手机等成瘾行为 .....  | 064 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 巨大痛苦让我想自杀怎么办 .....    | 067 |
| 从“想不通”到“想通了”的进阶 ..... | 070 |
| 束缚你快乐的不安全感 .....      | 072 |
| 应对选择困难的五点干货 .....     | 076 |

#### 第四章 亲密关系，我们成年后的发育加速期

在亲密关系中，我们都是受伤的孩子。

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 为什么你总在爱里受伤害 .....            | 082 |
| 攻击往往无意识，治愈从自知开始 .....        | 088 |
| 我们都是受伤的孩子 .....              | 091 |
| 相信爱，才能被爱 .....               | 093 |
| 人际吸引有规律，让人爱你并不难 .....        | 097 |
| 打败爱情的不是时间，而是你并不真的了解枕边人 ..... | 100 |
| 坏比好更有力量 .....                | 104 |
| 为什么沟通达人也无法解决亲密关系中的争吵 .....   | 106 |
| 爱情存储室 .....                  | 108 |
| 现在婚恋观会给我们的心理健康造成何种影响 .....   | 110 |
| 如果不得不离婚 .....                | 115 |

第五章 化解冲突，没那么难

同一件事，不同的人会有不同的版本。而人一旦有了立场，就只会为自己的立场服务。试图让对方认识到自己错了，以期他能改变，只能无功而返。

无意义的争吵 ..... 120

搞定对方，你就赢了吗 ..... 123

三观不同，如何说话不伤人 ..... 126

吸引力进阶 ..... 131

你还在“动之以情，晓之以理”吗 ..... 134

如何通过察言观色打开对方的心扉 ..... 140

用好非言语行为，营造更好的沟通氛围 ..... 142

说不，不糟糕 ..... 144

相信对方可以改变 ..... 147

第六章 不可不知的人性

人性的深处，总有一些不可明说的东西，一旦有了合适的土壤，就会蔓延生长。

所谓成熟，就是看见人性 ..... 150

她什么都没错，为什么要下岗 ..... 152

亲人朋友为什么会背弃我 ..... 155

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 有“社恐”的姑娘怎么也会泡吧·····    | 159 |
| 伤人不自知的人都在想什么·····      | 161 |
| 别让合理化把你变成不喜欢的那个自己····· | 163 |
| 别轻易试探人性·····           | 166 |
| 我和你好，不是你对我放肆的借口·····   | 169 |

## 第七章 这个世界，没那么简单

以为自己没有偏见，恰恰是我们最大的偏见。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 换位思考，怎么就成了以己度人····· | 172 |
| 人们只相信自己相信的东西·····   | 175 |
| 错，可能就会错到底·····      | 177 |
| 我们的自信错觉·····        | 179 |
| 天生爱消极的我们·····       | 181 |
| 我们的记忆不靠谱·····       | 183 |
| 避无可避的偏见·····        | 187 |
| 为直觉正名·····          | 189 |

## 第八章 和世界和解，和自己和解

忍得我快疯了，我还要继续忍吗？

|              |     |
|--------------|-----|
| 小确幸和大欢喜····· | 192 |
|--------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 达成所愿，一定会开心吗 ..... | 195 |
| 焦虑时代，退又何妨 .....   | 197 |
| 对伤害你的人不必言谢 .....  | 200 |
| 如果合群会让你讨厌自己 ..... | 202 |
| 有些人走了，不必追 .....   | 206 |
| 放下自己 .....        | 208 |
| 不自由下的自由 .....     | 210 |

## 后记

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 放下执念，获得自由 ..... | 213 |
|-----------------|-----|

## 第一章

# 我战胜了躁郁症

大一那年，由于持续性减肥，我出现了严重的饮食障碍反应。饮食障碍背后伴随的是情绪障碍。我的情绪时而亢奋，时而抑郁，时而又折腾着自杀。后来人家跟妈妈说我有病，建议送我去精神病医院。

## 精神病医院的21天

我是被妈妈送入精神病医院的。

当时，我无论如何也没有想到，送我进去的竟然是我的妈妈。

父母在我六七岁的时候便离异了，我由妈妈抚养。由于小时候家里经济条件不好，加上家庭的不完整，妈妈总觉得亏欠我，尤其是在我长大，家庭经济条件好起来以后，妈妈更是在物质上各种“补偿”我。妈妈总是告诉我，我就是她的一切，她是为我而活的。

我怎么能够想到，这个爱我胜过爱自己的妈妈，口口声声说我就是她的命的妈妈，没有我就活不下去的妈妈，会把我送进精神病医院。我在心理上无法接受这个事实。

刚住院的时候，我愤怒极了，也顽强抵抗。我不认为自己有精神病。因为在我的印象中，精神病应该就是一些做出怪异动作和行为，甚至都没有自知力的人。但我不同，我清楚自己在做什么，甚至我也知道什么该做，什么不该做。只是我的情绪，我控制不住。

我依稀记得是被绑进去的。任我如何要死要活，哭天抢地，都没有作用，医生和护士根本不会理会我的情绪，他们只管收我。实在闹腾得不行，

就给我的手脚加了绳带，绑在床边，固定在床上——名曰：约束（绝大多数进来的人，都会经历这一段）。

住院那天是2011年2月11日。

我这辈子也无法忘记这个日期，那天是腊月二十九。

我从来都没有如此绝望过。纵使我不信任任何人，但我从来也没有不信任过妈妈。但她却接二连三地打破了我对她寄托的幻想。

刚被送进医院时，我只当她是吓唬吓唬我。心想，反正就是住一晚嘛，没什么大不了，我就和你杠上了。我平白地相信这样一个期限——这只是一个晚上。

在我们的观念中，过年是很重要的事情。第二天就是大年三十，如此重要的节日，她断然是不会让我一个人在这儿的，她一定会接我出去。我是如此坚信。

但是，我在医院度过了大年三十。

后来，要开学了，我想，妈妈总不会不让我去上学吧。于是，我又平白地以为：二十天（还有二十天开学），还有二十天就出去了。

我索性既来之则安之，把医院当成我的书房，我让家人送来一些心理学的书籍，一边学习，一边记着日记。心想着，出去后，我一定要起诉医院，我要证明，你们是过度医疗——把我这样的正常人当作患者“治疗”。

可是，二十天后，我被休学了。心中尚存的几个幻想，就这样逐一破灭。

我傻了，真的傻了。突然间不想看书，也不想记日记，完全失去了斗志。想起一句话：不怕痛苦，就怕不知道为何而苦。

是的，我终于明白，能将一个人摧毁的从来不是痛苦，而是让你看不到希望。对于出院这件事，我彻底不抱有希望了，挣扎也随着失去的希望，一并消失了。甚至几度，我以为我这一生就此结束了。当然，生命是不会结束的，因为医院不会让我死。

我只能如行尸走肉，一日一日度过。

虽然窗外就是世界，但在这个被隔离的世界里，我几乎找不到一个能说话的人。

我的四周，绝大多数人都行为怪异，举止异常，就像我们印象中的精神病患者一样：

我的右对床是一个看起来四五十岁的女性，她在吃饭吃药前总会不自觉地手抖、抽搐，一边吃饭还一边翻白眼儿，她不太说话，眼神也很呆滞，而且半夜小便不会直接去厕所，而是要用自己床下的脸盆接尿，之后再去厕所倒掉；我的左对床是一个二十出头的姑娘，她白天的活动是放声高歌，选曲多如《走进新时代》一类的民歌，她唱得开心了，常常还会手舞足蹈，或是在走廊里扭来扭去，有点儿像走猫步，如果你关注她，她会兴奋地对你说“我未来是要当明星的”；还有一个30多岁、剃着小平头的女患者也给我留下了很深的印象，她说话常常很有感染力，语词清晰，还特别“积极向上”，比如过年那几天，她总对着其他患者说，“陈医生是个好大夫，过年都在这里陪我们，我们要听话……”，比如她爱人来看她时，给她送了巧克力（虽然医生禁止了直接探望，但将巧克力转交给了她），她便声泪俱下，颇为感动，又兴奋地向周边人说“我老公很爱我的……”，但过一会儿她又神经兮兮，有点儿窃窃私语地对别人说，“我老公在外面会不会有别的女人？”

我自以为和她们是不一样的，因此也和她们没有什么交流。内心的苦闷无法诉说，心里变得空虚和无力。我第一次如此清晰地意识到，社会、人际，对人是有多么重要。

我太渴望离开这儿了。但我不知道，我还能依靠谁。四周还能听懂我说话的人大概就只有医生和护士了。我问护士：“我什么时候可以离开？”护

士说：“等你好了就可以出院了。”我说：“我觉得自己挺好的呀。”护士便有些哄小孩似的对我说：“要医生说你好，才算好了。”

于是，我就天天巴望着见到医生，然后询问：“我什么时候可以出院？”

医生一般只有早上查房的时候才来，所以，每次见到他，他都像一个大忙人一样，对我的问题置之不理，只是扔给我一句，“忙着，以后再说”。

医生总是很忙。“忙”到挤不出半点儿空来和我这个“病人”交流。甚至于对我病情的诊断，他几乎没有通过言语和我交流过，信息多半儿来自妈妈对我情况的描述，以及七七八八的各种身体检查指标。

自然，我得了什么病，在住院期间，我是一无所知的。也许这是因为医生们在精神病医院待久了的缘故，他们见惯了太多没有自知力的病人，也就惯性地将我当成是个没有自知力的精神病人，而剥夺了我的知情权吧。

不过，出院后，通过妈妈，我得知当时医院对我的诊断是神经性贪食症以及双向情感障碍。

神经性贪食症属于一种进食障碍，指不可控制地多食、暴食。患者极度怕胖，对自我的评价常受身材及体重变化的影响。经常在深夜、独处或无聊、沮丧和愤怒的情境下，顿时引发暴食行为，无法自制直到腹胀难受，才可罢休。暴食后虽暂时得到满足，但随之而来的罪恶感、自责及失控的焦虑感又促使其利用不当方式（如催吐、滥用泻剂、利尿剂、节食或过度剧烈运动）来清除已吃进的食物。而双向情感障碍则是属于心境障碍的一种类型，指既有躁狂发作又有抑郁发作的一类疾病。

这个诊断结果，我也是认可的。只不过，由心理问题引发的疾病，单靠吃药就能好吗？我的经历告诉我，很难。

## 我是如何患上精神疾病的

通过后期对心理学相关知识的学习，并自省反思，我知道我之所以出现精神问题，与我的成长经历是分不开的。

在我六七岁时，父母离异了，我由母亲抚养。家庭的不完整，让我在某种程度上，有了强烈的不安全感。我害怕被遗弃，害怕被孤立，害怕被拒绝。

与此同时，我的内心还根植了一种叫“自卑”的东西——我的家庭不完整，我不像其他孩子一样有爸爸妈妈的疼爱，具体表现为：我不敢让别人知道我父母离异。我害怕和别人不一样。

天生的敏感气质，在没有安全感以及害怕被孤立的内心体验中，被激发得愈发强烈。我敏感、多疑、不自信，对旁人的一举一动、一颦一笑，都会过分在意，以致过分解读。

为了赢得他人的喜欢，我常常做些违背自己意志的事情，比如，在别人家做客，即便饭菜再不可口，我也会强迫自己吃下去。当然，也许会趁大人看不见的时候，又偷偷吐掉。

然而，正如很多刻意讨好他人的人一样，越是渴望他人的关注，就发现