

周小鹏 著

拯救不幸，科学提升幸福浓度
从明天起，做一个真正的“高级



从明天起， 做一个幸福的人

心理学家周小鹏的17堂幸福课

击节推荐

壹心理创始人 / 黄伟强
有书CEO / 雷文涛
知名主持人 / 寇乃馨
知名主持人 / 张杨果儿 &
百克力
中国首位国际认证认知
行为治疗督导师 / 杨发辉

周小鹏 著

从明天起，
做一个幸福的人



From tomorrow on,
I will be a happy man



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

从明天起, 做一个幸福的人 / 周小鹏著. —南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5594-1384-0

I. ①从… II. ①周… 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276879号

书 名 从明天起, 做一个幸福的人

著 者 周小鹏

责任编辑 孙金荣

策划编辑 贺 楠

特约编辑 王青青

责任校对 孔智敏

封面设计 赵 博

内文插图 瑞瑞君

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 9

字 数 250千字

版 次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-1384-0

定 价 45.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目录

CONTENTS

序 前往幸福的路上 / 007

- 第 1 课 是谁悄悄遮住了你的双眼？ / 011
实战练习：肯定你的优点，转化你的缺点 / 025
- 第 2 课 余生太短，要和“温柔”的人在一起 / 029
实战练习：温暖表达四部曲，把爱说出口 / 048
- 第 3 课 没有安全感的生活，终将走向不幸的深渊 / 049
实战练习：拥抱自己，对话内心恐惧的自己 / 059
- 第 4 课 心有多强大，就有多幸福 / 061
实战练习：赞美爱人，用你最温柔的心 / 073
- 第 5 课 你是否也曾独自孤独，不敢去爱？ / 075
实战练习：爱的抱抱，做最亲密的彼此 / 090
- 第 6 课 人生最美的修行是：爱自己 / 091
实战练习：自我提升计划三阶段 / 112



- 第 7 课 失败感和孤独感，是男人与女人分别的宿命 / 115
实战练习：不评论，只观察！记录他 / 她的表达方式 / 134
- 第 8 课 女人说，只想和你好好过一生 / 137
实战练习：策划一次让人感到温暖的晚宴 / 153
- 第 9 课 男人说，生活已然太累，为什么不让它有趣一点？ / 155
实战练习：制造浪漫，只谈情，不谈事！ / 166
- 第 10 课 即使说着不同的语言，我依然能听懂你 / 167
实战练习：三天，不批评一句，你能坚持吗？ / 180
- 第 11 课 所有的坚强，都曾被泪水洗过 / 181
实战练习：为一件你感到有压力的事件做侧写 / 196
- 第 12 课 从没停止过爱你，但有許多次我想离开你 / 197
实战练习：办一次“温暖晚宴”，只倾听，不诉说！ / 209



第13课 把生命的每一次变化都当作恩赐 / 211

实战练习：制作你的“爱情心愿单” / 229

第14课 全世界，你去倾听谁？ / 231

实战练习：用“魔力倾听四步法”沟通一件事 / 244

第15课 你可以哭泣，但不能沉默 / 245

实战练习：揭秘神奇的大脑，将矛盾消解于最初 / 257

第16课 容颜总会老去，魅力却比时间更永久 / 259

实战练习：今天，做一个“空气人” / 270

第17课 愿你在不完美中，遇见最幸福的自己 / 271

实战练习：拿起笔，写给昨天的自己 / 279



从明天起，做一个幸福的人
喂马，劈柴，周游世界





从明天起，
和每一个亲人通信
告诉他们我的幸福

周小鹏 著

从明天起，
做一个幸福的人



From tomorrow on,
I will be a happy man

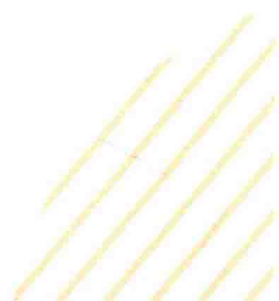


江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

目录

CONTENTS

序 前往幸福的路上 / 007

- 第 1 课 是谁悄悄遮住了你的双眼？ / 011
实战练习：肯定你的优点，转化你的缺点 / 025
- 第 2 课 余生太短，要和“温柔”的人在一起 / 029
实战练习：温暖表达四部曲，把爱说出口 / 048
- 第 3 课 没有安全感的生活，终将走向不幸的深渊 / 049
实战练习：拥抱自己，对话内心恐惧的自己 / 059
- 第 4 课 心有多强大，就有多幸福 / 061
实战练习：赞美爱人，用你最温柔的心 / 073
- 第 5 课 你是否也曾独自孤独，不敢去爱？ / 075
实战练习：爱的抱抱，做最亲密的彼此 / 090
- 第 6 课 人生最美的修行是：爱自己 / 091
实战练习：自我提升计划三阶段 / 112
- 



- 第 7 课 失败感和孤独感，是男人与女人分别的宿命 / 115
实战练习：不评论，只观察！记录他 / 她的表达方式 / 134
- 第 8 课 女人说，只想和你好好过一生 / 137
实战练习：策划一次让人感到温暖的晚宴 / 153
- 第 9 课 男人说，生活已然太累，为什么不让它有趣一点？ / 155
实战练习：制造浪漫，只谈情，不谈事！ / 166
- 第 10 课 即使说着不同的语言，我依然能听懂你 / 167
实战练习：三天，不批评一句，你能坚持吗？ / 180
- 第 11 课 所有的坚强，都曾被泪水洗过 / 181
实战练习：为一件你感到有压力的事件做侧写 / 196
- 第 12 课 从没停止过爱你，但有許多次我想离开你 / 197
实战练习：办一次“温暖晚宴”，只倾听，不诉说！ / 209



第13课 把生命的每一次变化都当作恩赐 / 211

实战练习：制作你的“爱情心愿单” / 229

第14课 全世界，你去倾听谁？ / 231

实战练习：用“魔力倾听四步法”沟通一件事 / 244

第15课 你可以哭泣，但不能沉默 / 245

实战练习：揭秘神奇的大脑，将矛盾消解于最初 / 257

第16课 容颜总会老去，魅力却比时间更永久 / 259

实战练习：今天，做一个“空气人” / 270

第17课 愿你在不完美中，遇见最幸福的自己 / 271

实战练习：拿起笔，写给昨天的自己 / 279

前往幸福的路上

很高兴在这里遇见你，当翻开这本书的时候，你就已经走在了通往幸福的路上。从现在开始，我们有了一致的目标——让我们生活得更加幸福。

在这本书里，我会带领你找到让你感觉不幸福的源头。首先，通过深度挖掘，你会找寻到更强的自我能量，在更爱自己的基础上，提升爱他人的能力。然后，你需要理解男女思维模式的差异，理性分析你的两性关系，升级你的情商系数。最后，我会教你经营爱情的方法，让你通过改良沟通方式提升自己的魅力值。用读这本书的时间，我希望陪你一起，从内到外，开启你自己的幸福人生。

这本书是《能使你心智成熟的情感沟通课》线上课程的文字版，但在

成书的过程中，我补充了更为详细的案例分析和方法指导，力图将本书打造成一本让人人都能掌握幸福技能的实用书籍。所以，无论你是听过我讲的线上课的先行者，还是依然迷茫的情感小白，都可以从中找到适合自己的幸福指南。

关于“幸福”的定义，可谓众说纷纭。很多时候，我们喜欢看鸡汤文章，从中寻找共鸣和安慰，却很少有人能找到一套科学可行的方法论，来帮助我们改善自己的感情现状，而这就是我写作这本书的内在动力。此外，《通往幸福的心理必修课》自上线以来，得到了广大听众的推崇和好评，这也给了我很大的信心，支持我把这本书推向市场。

很多学员问过我，我为什么要学心理学？答案很简单，那就是因为我失恋了。2001年，我失恋了，从此也开始了心理学的学习之路，我想知道人为什么要谈恋爱，为什么会失恋，怎么做才能拥有稳定幸福的爱情和婚姻。也因此，从2005年正式做心理咨询工作，我就开始专攻婚恋情感心理咨询。

在做情感咨询时，与所有的来访者第一次见面，我就会告诉他们，在他们描述个人的困惑和想解决的问题前，我需要先了解三个方面的内容。第一，他的原生家庭，也就是他从小到大跟谁一起生活，父母的关系怎样，父母做什么工作，对父母的评价，等等；第二，他的职业，平时工作压力大不大，怎么与同事沟通，这个行业的人大致的价值观标准是什么；第三，他的恋爱史和现在的恋情，如果单身那只说恋爱史就行。这三部分的内容，有助于我对客户做一些基本了解，以便更好地解决问题。因为我

们常说，咨询不是就一个问题解决问题，而是要了解这个人的全面情况，才可以给出合理的分析和建议，正所谓不能只是“头痛医头，脚痛医脚”。

这么多年，我看过很多不幸福的脸庞，也看过很多人从痛苦中坚强地站起来后绽放的笑颜。

记得有一年的冬天，我的咨询室来了一位已婚的女士，丈夫在她怀孕期间出轨了。在她的描述中，丈夫觉得第三者年轻漂亮，善解人意，而她在丈夫眼里一无是处，无论是外表还是内心。

当时的她，已经放弃了自己高薪的工作在家做全职太太，一心一意地为孩子的降临做着准备。她说，她完全没想到自己的付出换来的竟是丈夫的早出晚归和日渐冷淡。

那年，她刚满 30 岁，却是一副饱经沧桑的模样，我能感觉到她内心极度的悲伤和对未来的迷茫。因为丈夫的不忠，再加上全职在家无事可做，她找不到人生的目标，精神世界变得非常空虚，一点自信都没有。

事实上，有很多人跟她一样，在婚姻中，在爱情里迷失了自己，找不到自己的优势，认为自己只配过这种“痛苦”的生活，觉得一旦离开另一半就再也找不到幸福，而恰恰就是这些念头，让她们与幸福生活渐行渐远。

所以，在接下来的这些文字里，我会结合自己 16 年来学习心理学、做心理咨询的经验，运用积极心理学、普通心理学、行为学的方法，陪你一起提升你的自信和幸福力，帮助你在婚姻和爱情中获得幸福。

这本书的内容，不仅能让你懂得一些道理，同时也需要你做一些练

习，将所学的内容落实到生活中。所以每节课后我都设计了练习作业。有一句话我相信你应该听过，“道理谁都懂，可不一定做得到”，而我布置作业的目的，就是希望通过行为训练，你能得到想要的幸福。

从现在开始，请你对自己做出承诺：“从今天开始，我不仅会认真看书，更会认真练习。”（这句话你一定要读出来哦，千万不要看过了就看过了，一定要读出来，训练从现在开始啦！）

好了，让我陪着你，一起开启你的幸福之旅，走吧！



第 1 课



是谁
悄悄遮住了
你的双眼？

