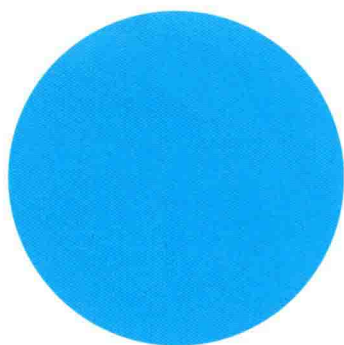
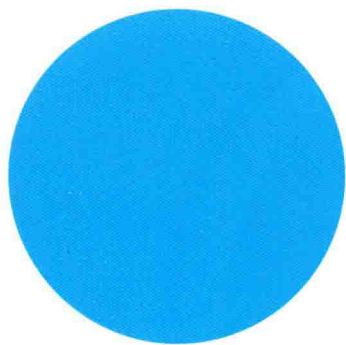




幸福
的
感觉

给青少年
讲积极心理学

岳晓东
著

幸福的 感觉

给青少年讲
积极心理学

岳晓东
著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的感觉：给青少年讲积极心理学 / 岳晓东著. —

重庆：重庆大学出版社，2017.5

(心理自助系列)

ISBN 978-7-5689-0100-0

I. ①幸… II. ①岳… III. ①普通心理学—青少年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第217891号

幸福的感觉：给青少年讲积极心理学

XINGFUDE GANJUE: GEI QINGSHAONIAN JIANG JIJI XINLIXUE

岳晓东 著

鹿鸣心理策划人：王 斌

责任编辑：温亚男

责任校对：邹 忌

责任印制：赵 晟

装帧设计：刘 伟

重庆大学出版社出版发行

出版人：易树平

社址：(401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址：<http://www.cqup.com.cn>

印刷：重庆共创印务有限公司

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：18 字数：258千

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0100-0 定价：59.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书，违者必究

总序

香港城市大学青年研究室于 2000 年创立，由一群热心青少年课题及研究的专家所组成，他们是来自城市大学不同学系的学者，及后扩展至一些本地及海外院校，以及社会服务机构的同工。作为一个跨院校、跨部门、跨学科的研究网络，青年研究室设立的目的，是凝聚一群从事心理学、社会学、犯罪学、社会工作、教育、大众传播等范畴的专业人员，在充分利用有限资源的原则下，不断推行系统性、协调性及比较性的学术研究工作，促进香港及邻近地区青少年研究的发展。青年研究室亦为香港及海外政府、机构、学者和学生，提供与青年研究有关的信息和专业意见。通过定期举办有关青年课题的会议、研讨会和工作坊，青年研究室致力与政府部门、学术及社会机构探讨当代青少年所面对的心理、社会、文化以及政治等课题。过去曾举行的会议有数码年代之青年发展、青少年吸烟之预防、检控违规青少年以外之分流措施、青少年流行文化、渴求与生命理想之探讨等专题。

在 2005 年，青年研究室与香港城市大学出版社合作，出版一辑“关心青少年系列”丛书，旨在将学者研究的成果，有系统地发表及与社会人士分享。第一本是由卢铁荣、蔡绍基及苏颂兴三位教授合著，从犯罪学及社会服务的角度，基于香港、新加坡市及上海三地的经验，解构青少年犯罪问题及对策。第二本书是由岳晓东博士撰写，他从社会心理及文化角度探讨青少年偶像崇拜。第三本书由李紫媚博士所著，她从犯罪预防的角度，分析青少年偷窃行为及提供相应的预防策略。而第四本（即本书）由岳晓东博士所著，是有关青少年积极心理学的书籍。接着出版的书籍是关于香港高危青少年服务的理论与实践，以及国际社会上青少年义工与充权的经验等。

本书作者岳晓东博士是资深的学者。多年来，他一直研究积极心理学，并基于其研究成果在香港城市大学发展了一个名为“助人专业的积极心理学”的课程，给社会工作专业的学生阅读，反应极佳。岳博士将他的研究及教学心得，组织及编辑成本书与大家分享，希望能与大家一起在社会上推动积极心理的课题，鼓励青少年面对挫折及失落时，能抱着“积极”的想法，在逆境和困局中重新振作，站起来再上路。

“关心青少年系列”的出版标志着青年研究室在应用研究方面的迈进，也借此建立起一座关心青少年的平台，让专家、学者、政府官员、社工、教师、家长及其他关心青少年的社会人士，一起探讨及正视当今青少年面临的挑战和发展需要。

“关心青少年系列”丛书主编
城大青年研究室总监 卢铁荣教授

序言一

亚里士多德曾经说过：“人活着，追求的不外是成功或快乐。”

这句话在两千年后的今日依然适用。社会的发展和科技的进步都没有改变人类最基本的需求，随之而来物质上的丰裕亦没有必然地带来快乐。以香港为例，生活在这个节奏紧凑的国际大都会中的人，很多都感到不开心和对未来不乐观。其中一个反映这情况的现象就是本地的书店都放满了有关“快乐”的书籍，但单单看一本书是否会令人快乐起来？

我相信是不可能的，我亦相信岳晓东教授同意这个看法。因此，他提供的不是一本单纯有关快乐的书，而是一个方法，让读者能够有系统地建立一个能促进快乐的稳健人生观和心态。

岳教授在本书内特意为读者设计了一个完整的学习和成长过程。通过心理学的理论基础、发人深省的古今中外的名人例子（其中包括正面和负面的例子）和自我反思及测试的工具，岳教授成功地提高了读者的学习动机和兴趣，令他们明白自己在处理不同事情时的行为及心理反应，从而借着个人的努力，找出调节与进步的方法和空间。

除了提供一些独特而精辟的个人见解给读者参考外，岳教授更在每章内引入他本人成长过程中的经验来做例子，证明本书的内容并非空泛的理论，而是一套实际可行的方法。

读者在看完本书后，能否培养出正面和积极的人生观视乎个人的努力和坚持。这将会是一个选择，就正如我们可以选择如何去面对在我们周围发生的事情，亦可以选择是否相信自己可以凭努力去进步。

原来，快乐就正如这本书一样，就掌握在我们手中。

高彦鸣

香港科技大学学术副校长（首席副校长）资深顾问

2008年6月5日

序言二

人类文明进步，社会和谐稳定，青少年的全面成长是必须条件，而培育青少年的重任便光荣地由家庭和学校肩负。可惜的是，“青少年全面成长”的过程复杂和多元化，而每一个青少年都充满着千变万化的可塑性，他们生命中每一个环节都有千丝万缕的因果关系。因此家长和教育从业者，在培育青少年时，都有“瞎子摸象”和“摸石过河”的感觉，不知何去何从。

青少年全面成长的理论研究虽然发展迅速，却像森林一般深不可测，入手无门。再加上中西文化的差异，社会急剧变迁，高科技的影响，全球化及知识型经济带来的巨变，学术研究和现实及应用的差距，都增加了了解青年全面成长的困难。吾师岳晓东博士这一本书可能是探索理论森林的一幅地图和指南针。

岳晓东博士以曾在三大洲“做学问、做事和做人”的人生经验，用最新的心理学，特别是以积极心理学知识为基础，以简单而有效的测试问卷为引子，以古今中外各行各业人物为案例，将青少年成长的知识、方法、技巧、经验和智慧熔于一炉，是名副其实的青少年成长的“贺年盆菜”：用料上乘，层次分明，深入浅出，内容越看越有味道，方法越用越觉实用。对家长、社工、教师、辅导员、学生工作者来说，本书是必备的“工具箱”。

本人在个人及专业成长中曾蒙岳博士指点迷津，20世纪90年代初由商界人力资源管理转为大学的就业和心理辅导时，在香港中文大学教育硕

士课程上曾随师学习“事业辅导”一课。亲身体会他如何将心理辅导、事业辅导、发展心理学融会贯通，用孔子、毛泽东、孙中山等历史人物，引证学术理论的实用性，使我得益不少。在专业发展方面，更蒙他鼓励，在香港中学及内地高等教育，推广“事业辅导”，使我能略尽绵力，回馈社会和国家，为此衷心感谢岳老师。

“经师易得，人师难求”，愿有志于培育青少年全面成长者，共勉之。

陈启年

香港城市大学学生发展处处长

香港学生事务协会会长（2007—2009年）

2008年5月25日

作者序

重拾当年梦

1982年2月20日早上，一个阴冷的天。

我懒懒地躺在家中的床上，回想着昨天刚刚参加的大学毕业典礼，思绪万千。

回想在过去的四年当中，我经历了许许多多的生活起伏，也获得了方方面面的个人成长。这是四年前，也就是1978年2月15日我第一天来到北京第二外国语学院报到时所未曾想到的……想到这一切，我忽然产生了一个念头，就是把我大学四年来的生活经历完完整整地写下来，作为个人生活经验的积累与反思，与时下的大学生分享。

我为自己的想法深感兴奋，立即从床上蹦了起来，匆匆洗漱了一下，随便吃了一点东西，然后就坐到桌前铺开一张纸，构思我的写作大纲。我沿着自己的思路，简要地把我的大学生活分成十大块内容：压力化解、人格完善、人际沟通、爱情成长、工作确立、自信建立、气质培养、学习方法、兴趣爱好、友情发展。可再往下



1982年，大学刚毕业时

面写，我除了能写出自己四年来的一些见闻体会外，什么特别的名堂都写不出来了。我开始感到很气馁，刚才的兴奋心情也一扫而空。

我索性把笔甩向一边，双手趴在桌子上打起盹来……

铃……一阵急促的电话铃响，把我从睡眠中吵醒。

此时的我，正趴在我在香港城市大学主教学楼Y7422房间的办公桌上午休打盹。日期是2007年5月15日。

来电话的人是香港城市大学出版社的陈家扬编辑，他想约我写一本有关大学生个人成长的书籍，作为由本系同事卢铁荣教授主编的青少年研究丛书当中的一本。他的想法立刻唤起了我当年的梦想，而听着陈编辑的写作设想和计划，我也回想起当初的那份气馁。现在看来，这全是因为当年的我不但缺乏生活经验的积累，也缺乏生活感悟的沉淀。所以，虽然我十分清楚自己要写什么，却无从下笔，因为我还不够成熟。

转眼24年过去，其间我不仅又读了10年的书，还

前后工作了13年。此时，再构思一本大学生成长的书，我不仅具备了更多的生活阅历，也积累了更深刻的人生感悟。这当中既有对我个人点点滴滴成长经历的感悟，更有对形形色色他人的生活事件的反思。由此，我同样构思了八大块内容：压力应对、人格完善、自信树立、创新培养、爱情智慧、生涯规划、幽默开发、生命珍惜。此时此刻，我感到自己有许许多多的事情可以写，方方面面的经验可以交流，其写作起来，感觉顺畅多了。但就是这样，我还是写了一年多的时间，因为我真的想写好这本书。

在这里，我有几点想向大家交代。

首先，青少年的健康成长，不仅需要学业的成长，也需要有人格的成长。而人格成长之本，莫过于养就个人的“心灵旺盛”（mind flourishing）。这是国际心理学界眼下倡导的一个理念。它泛指个人有能力创造或维持主观幸福感。心灵旺盛高之人会在任何情况下都对生活感到满意，都会感到生活有目标、有意义，都会感到自己有能力战胜压力，都会悦纳自己的一切。换言之，心灵旺盛就是自信、乐观、进取、不屈不挠的总和。它是眼下盛行的积极心理学（positive psychology）的核



心概念，是大学生成功人生的通行证。其次，我在书中引用了大量的生活事例与相关知识，为的是增强本书的可读性与趣味性。在这点上，我甚希望本书能成为各位读者有关心理健康与个人成长知识的工具书，可以使大家根据不同的问题性质而寻找相关的答案与思路。

最后，我在每章的开首附加了一个数据篇，介绍与本章相关的知识与心理/人格测量表。希望这些数据能够帮助你更加了解自我及本章讨论的话题。在这里，我要衷心地感谢山西《校园心理》杂志社的王艳军女士，她对本书的写作与编辑付出了大量的心血，令此书的内容不断丰富充实。此外，我还由衷地感谢香港城市大学出版社的陈编辑，他也对本书最初的写作提出了大量的建议，并为此书的顺利出版提供了各方面的方便。

我以此书献给广大的学子，希望它能伴随你的大学生活，并成为你终生的好友。谢谢你的厚爱！

是为序。



岳晓东

2008年夏于香港

目录

导论 积极心态的威力	1
I 积极心理学的主张	2
II 我的积极心态公式	5
III 如何培养积极心态	10
1 “压弹节节高”——谈面对压力	13
1.1 积极心态要有压弹力	16
1.2 我的压弹理论	23
1.3 如何培养压弹力	25
苏东坡——中国古人的压弹典范	35
梅艳芳——香港人压弹的典范	40
被炒鱿鱼——我的压弹故事	43
2 “做个 @ 人”——谈人格完善	45
2.1 积极心态要人格完善	48
2.2 我的 @ 人理论	52
2.3 如何培养 @ 人格	56
大鸾的南北气质融合——@ 人格修炼的典范	64
李小龙动静结合——香港 @ 人修炼的典范	68
治学要严谨——我的 @ 人格修炼	71

3 “相对爱自己”——谈自信培养	73
3.1 积极心态要有自信	76
3.2 我的自信理论	78
3.3 如何培养自信	86
左宗棠——古人自信的典范	93
包玉刚——香港人自信的典范	96
假日帮厨——我的自信体验	99
4 “重拾童子心”——谈创造力的培养	101
4.1 是什么扼杀了我们的创造力	105
4.2 创造力被扼杀的恶果	109
4.3 积极心态要有创造力	112
4.4 我的创新理论	115
4.5 如何培养创造力	126
毕加索——艺术创新的典范	137
陈易希——香港的创新典范	139
学习的觉悟——我的创新体验	142
5 “冷暖都是情”——谈爱情智慧	145
5.1 什么是正确的失恋观	148
5.2 积极心态要有爱情智慧	152
5.3 我的爱情理论	156
5.4 如何培养爱情智慧	164
勃朗宁夫妇——爱情智慧的典范	172

朱家鼎与钟楚红——香港人爱情的典范	175
爱情是一面镜子——我的爱情感悟	178
6 “职趣能匹配”——谈事业规划	181
6.1 积极心态要有事业规划	184
6.2 事业发展类型	188
6.3 我的事业投资理论	195
6.4 如何做好事业规划	199
毕晓普——诺贝尔奖得主的事业规划	202
李嘉诚——香港人事业规划的典范	204
决心当教授——我的事业规划	209
7 “幽默是智慧”——谈幽默培养	211
7.1 积极心态要有幽默	214
7.2 幽默有什么好处	217
7.3 我的幽默理论	223
7.4 中国人为什么缺幽默	226
7.5 如何培养幽默感	229
林肯——幽默的典范人物	235
周星驰——香港人幽默的典范	239
难忘罗伯特——我的幽默启蒙	242

8 “活着没商量”——谈珍惜生命	245
8.1 积极心态需要珍惜生命	248
8.2 我的绝望理论	252
8.3 如何珍惜生命	255
不忍远离——悲张国荣之死	259
歌德——古人珍惜生命的典范	262
阿咩吉场——香港人珍惜生命的典范	265
活着没商量——我的珍惜生命感悟	267