

# 幸福的科学

积极心理学  
在教育中的应用

曾光 赵昱鲲 等著

清华大学积极心理学研究中心

推荐读物

彭凯平

中国积极心理学领军人

樊富珉

清华大学心理学系  
咨询心理学教授  
博士生导师

刘海骅

北京大学  
学生心理健康教育  
与咨询中心主任

推荐作序



近百位教育者

联合推荐

清华大学积极心理学研究中心

全国近百所中小学超

5年实践

15000  
课时验证的积极教育方案

# 幸福的 科学

积极心理学  
在教育中的应用

曾光 赵昱鲲 等著

||

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

幸福的科学：积极心理学在教育中的应用 / 曾光等著.  
— 北京：人民邮电出版社，2018.4  
ISBN 978-7-115-47879-5

I. ①幸… II. ①曾… III. ①教育心理学—研究  
IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第024861号

### 内 容 提 要

积极心理学是研究人类幸福的科学，它弥补了心理学研究领域一直以来只注重人类心理问题的探讨，致力于将积极向上的心理传递给众人，在心理学发展史上是一个重要的里程碑。然而如何将这一门科学与教育相结合，为众多学子创造出更加积极的氛围从而使他们提高学习效率呢？教育者又应该如何改革自己的教育方式呢？

本书将积极教育所提倡的“非认知教育”与当代只关注“智力、知识、技能”的认知教育相结合，旨在将当代教育与积极心理学有序结合，帮助莘莘学子认识自我，丰富内心世界，感悟生命的美好，最终实现自我价值，拥有蓬勃发展的人生，同时帮助每位老师都体验到主观幸福感、生活满意感和事业成就感，从而使他们致力于积极创建积极和谐的校园，培养乐观、积极向上的好孩子。

本书作者是国内积极心理学领域中的领军人物——曾光、赵昱鲲等。本书适合所有老师、心理学学者、心理学专业学生等所有想拥有蓬勃而幸福的人生的人士阅读。

---

◆ 著 曾 光 赵昱鲲 等  
责任编辑 姜 珊 曹延延  
责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本：720×960 1/16  
印张：16.5 2018 年 4 月第 1 版  
字数：300 千字 2018 年 4 月河北第 1 次印刷

---

定价：65.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

## 对本书的赞誉



如果说教育的真谛是唤醒，那么，积极教育就是教育的一种唤醒！衷心祝愿以积极心理学为理论基础的积极教育，能在教育工作者的积极投入和坚持践行中，不断取得积极有益的成效！无积极，不教育，希望孩子们在积极教育的培养下，收获一生的幸福！

——陈笑弟 广东省广州市增城区人民政府、  
台湾事务办公室副主任

积极心理学的理论与路径，能引导师生发掘自己的性格优势，构建优质的人际关系，培养积极的情绪，增强积极的行动力量，真正体现了教育就是一种人格心灵的唤醒，让内在自足的德性在积极心理学的引领下被唤醒、萌芽、生长，直至遇到最好的自己。

——韦霞 郑中钧中学校长、广东省名师工作室主持人、  
江苏省特级教师、江苏省正高级教师

当积极品质逐渐融入学校教育的时候，当积极态度与情绪悄然改变着师生和家长的的生活时，我们唯有感叹，换一个角度看世界，积极教育会令人无比幸福！我们会从中找到另一个幸福的自己，会发现另一个幸福的伙伴……

——姬艳 广州市增城区凤凰城中英文学校副校长

积极对待人生，处处繁花似锦；拥有乐观心态，享受幸福人生。这本书能够帮助人们认识自我、丰富内心世界、感悟生命的美好，最终实现自我价值，

成就幸福人生。让心灵充满善良，让教育充满阳光。积极心理学，让每位老师都能体验到主观幸福感、生活满意感和事业成就感，从而创建积极和谐的学园，培养乐观、积极向上的好孩子，这才是最重要的教育目标，也是教师的职责所在。

——杨敏 广州市增城区凤凰城凤妍幼儿园园长

积极教育改变了自己和家人，成就了孩子和学校。坚持日行一善，践行积极教育，助力孩子成长。

——吕玉雄 广州市增城中学副校长

积极的人生需要有积极的心态。积极心理学是塑造积极心态的良好方法。愿积极教育为孩子们找到开启幸福大门的人生钥匙！

——吴锦焕 广州市增城区教育局托幼办主任

通过积极教育，我们将感恩的种子播种在孩子的心田，以小手拉大手，促进社会和谐。让我们持续筑好幸福工程，为向幸福迈进而努力！

——黄凯玲 增城区盛世名门新星幼儿园园长

感谢清华大学曾光博士、赵昱鲲老师所著的《幸福的科学：积极心理学在教育中的应用》一书，犹如温暖的阳光带给我们幼教同行幸福的力量。让我们幼教工作者获得职业幸福感，幼儿、家长获得教育幸福感，期待积极教育在中华大地遍地开花。

——于翎 广州市增城区凤凰城中英文幼儿园园长

在教育的路上，我们往往趋之若鹜地不惜重金追求所谓最优质的教育，而忽略了最重要的东西，那就是积极、阳光、美好、善良的心态。

教育本应是让学生舒展心灵，放飞梦想。作为教师应尊重孩子的天性，要让他们智慧起来、愉快起来、自由起来。只有积极的心态才能点燃他们的智慧之火。让我们携起手来，通过积极教育，用一棵树撼动另一棵树，用一片云推

动另一片云，为学生的终身发展与幸福奠基，也为自己的幸福人生奠基。

——胡斯勇 广东省广州市增城区永宁街教学指导中心主任、增城区永宁街中心小学校长

积极心理营造积极情绪，促进积极行为！积极心理学在现代中小学教育中的灵活融入，必将促成现代中小学教育的变革与发展！

——姚朗建 广州市增城区石滩镇三江第一中学

直到接触积极心理学，我才找到教育的真谛，从而使我迎来了教育的春天，幸福之路由此而开，引领幸福的积极教育终可为学生打造幸福的一生，这是一件值得庆幸的事！

——宋俊威 广东省广州市增城区永宁街永新中学副校长

积极心理学，确实是教育者不可不知的一门幸福课。要培养幸福的学生，首先要有幸福的教师，相信在积极心理学理念影响下的幸福课能成为每一位教育者的必修课！

——周丽红 广州市增城区高级中学校长

“种树者必培其根，种德者必养其心”，教育的核心是心理教育。随着积极教育在成都青羊落地生根，学生、教师和家长的积极自我认识、多元幸福感得到显著提升，身心健康程度明显增强，他们共同营造了蓬勃向上的育人环境。《幸福的科学：积极心理学在教育中的应用》这本书，蕴藏了积极教育的理论与实践精华，正是我们践行积极教育，趋近幸福人生的不二法门。

——刘立频 成都市青羊区教育局机关党委书记  
宋奕云 思教办公室主任

如果我们周围充满阳光，积极心理学就是一支曼妙舞曲，它带给我们快乐、和谐地舞动幸福心流。如果我们身陷浮躁，积极心理学则是一道静水深流，它细腻温和地荡涤纤尘烦恼。我们的生活，原本是纯净美好的，只是需要

时时被觉察、被唤醒、被点亮，比如成长、亲情、未来。愿积极心理学如智慧之光，照见所有美好，照亮幸福之路。

“教育就是一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂”，一个积极乐观的教育者，一定会唤醒一群积极乐观的未来建设者。愿积极心理学成为教育者手中神奇的魔法棒，引领生命成长，奔向澎湃福流。

——易永伦 成都市树德实验中学校长

曾光等人提倡的积极教育不仅仅是把积极心理学的研究结果和教育进行了有效结合，也是对积极心理学本身的一种深化和扩建。

——任俊 国际积极心理学会（International Positive Psychology）理事、  
中国理论心理学会理事、  
浙江师范大学教育学院教育学院副院长

## 推荐序 1



### 教育改革创新的一抹彩虹

应作者曾光的邀请，我认真阅读了曾光和赵昱鲲合著的《幸福的科学：积极心理学在教育中的应用》一书，心中充满了感动、钦佩和喜悦。这种感觉来源于对本书作者将积极心理学与学校教育的紧密结合以及大胆探索积极教育的欣赏，也来源于对作者在学校教育中所取得的积极成效的佩服。

20世纪末，以马丁·塞利格曼教授为代表的积极心理学家们提出的幸福科学纠正了心理学领域在第二次世界大战以后过度关注人类心理问题的偏颇，给心理学的研究和发展注入了全新的视角，带来了生机盎然的前景，这非常符合社会发展和时代进步使人们开始向往和追求美好生活的大趋势。曾光和赵昱鲲两位作者在美国留学期间，攻读了宾夕法尼亚大学积极心理学方向的研究生学位，成为了马丁教授的学生，系统地学习了积极心理学的相关课程，了解了积极心理学的研究前沿。回国后他们进入了清华大学心理学系，师从彭凯平教授攻读心理学博士学位。期间，他们将积极心理学作为深入研究的重点，但他们并没有仅局限于学术研究，而是将视野和实践探索扩展到国内学校教育领域，将积极心理学的理论研究与当代教育的改革和创新紧密结合，大胆探索勇于尝试，建构了积极教育的整体理论框架，开发了“6+2”积极教育理论模型、品格优势培育系统及身心健康调节系统。“6+2”积极教育理论模型是迄今为止我国学校教育领域应用中最具本土特色的、完整和系统的积极心理学理论模型，



其中的每个模块和系统都以具体的心理学理论为依据，以经科学实验验证的有效干预方法为支撑，同时以取得生态效度为基础，能更好地在课程设置、班级管理、师资培训及家长参与的可实施的教育流程中得到应用。

学校教育的目标是培养人，但在多年来的教育实践中，由于我们过度强调升学率以及关注学生的成绩和分数，使得学校教育一直备受争议。虽然在教育改革的探索中，许多专家也提出过全人教育、素质教育、快乐教育等理念，但由于缺乏系统的理论模型、有效的干预方法和未得到科学实验验证，这些理念大多无法落地，难以推广，成效有限。积极教育的提出就像学校教育改革探索实践中出现的一抹彩虹，新颖、绚丽、多姿多彩、充满希望，而且有很多的可能性。积极教育旨在培养学生的积极品格及创造幸福人生的能力，积极教育也可以称为幸福教育，而教育的根本目的就是提升人类的幸福感，这也是2016年成立的国际积极教育联盟组委会所提出的宗旨和口号。教育部2012年底印发的《中小学心理健康教育指导纲要修订版》一书是这样阐述学校心理健康教育的目标的：“心理健康教育的总目标是提升全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐的可持续发展，为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。”依我理解，这也是学校教育的总目标，培育乐观心态和积极品质是为了给孩子们的幸福生活奠定基础。

哈佛大学享誉世界的幸福课教师泰勒博士认为，获得幸福的方法是快乐地学习，积极地成长，开心地工作，拥有美满的婚姻。快乐学习是幸福的基础，学习可以为个体带来新知识、新体验、新视野、新成就，成长应该是培育人类的美德以及促进积极心理品质的提升。本书倡导和构建的积极教育可以说是为中国的教育发展与实践提供的一种创新的解决方案。本书探索和建构的具有中国特色的积极教育理论模型是以积极教育在各国中的实际应用为参考和对我国教育特色的反思为基础的。本书全面介绍了国际积极教育发展的现状，资料丰富详实，既有各国教育主管部门在政策层面对推行积极教育的倡导和鼓励，也有具体到某所学校的积极教育探索和实践案例，比如美国宾夕法尼亚大学为中小學生精心设计的“心理韧性干预项目”的12节课，澳大利亚吉隆文法学校

专门为全校教职员工开设的积极教育入门课程和持续培训。我们从中可以看出积极教育的推广已经成为国际教育发展的新趋势。

本书作者正是参考了国际上最新的研究和实践成果，完成了针对我国实际情况的积极教育理论建构，更难能可贵的是他们进行了涉及大、中、小学不同教育层次的十多所学校的实证研究，投入了大量的时间和精力，并用许多实际案例和数据呈现了积极教育在学校的实施效果，探索出了可操作的具体方法。本书的特色是通俗易懂，操作性强，使读者可以更加清晰地了解积极教育如何在学校实施才更具学习和参考的价值。我向每一位教师、每一位心理健康教育专业人员、每一位心理学工作者、每一位关心中国教育发展的人强烈推荐这本书。

樊富珉

清华大学心理学系咨询心理学教授、博士生导师  
教育部普通高校大学生心理健康教育专指委委员  
中国科协全国临床与咨询心理学首席科学传播专家  
中国心理学会临床与咨询心理学专委会前任主任委员  
中国社会心理学会心理健康专业委员会现任主任委员  
中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专委会现任主任委员

## 推荐序 2



### 积极教育与自我建构

我非常喜欢积极心理学。

在我的所有社会角色中，都离不开积极心理学和积极教育，无论是在生活中作为父亲，还是在工作中作为党员干部、德育教师和心理咨询师，我想我都是一名教育者。在这些角色中，我真切地体会到，积极教育的实践可以使人通过促进积极关系和成就，实现积极自我的建构。社会建构论认为，自我是在关系互动中被建构出来的。我们在童年的成长历程中遇到过很多重要的他人——父母、师长和朋友，他们用怎样的视角看待我们，用怎样的态度和行为对待我们，就会为我们塑造出怎样的自我概念、成就动机和人际边界，重要他人协助我们形成了人际相处和探索世界的最初图式，一方面，它有可能为我们制造出固着和恐惧的牢笼，但另一方面，它更有可能给我们打造出仁爱、智慧、勇气等积极的心理品质。

在高校工作时，我每天都会遇到众多的学生来访者，其中就会有试图放弃生命的学生。在和他们的互动中，我发现问题学生往往缺乏内在的动力和价值，他们以他人的评价和达成世俗的成功为准则，过分地在意来自于外界的鲜花与掌声，过分地看重个人利益的得失。而作为一名教育者，我深知教育的目的，不仅仅是知识和技能的传授，我们并不是要培养精致的利己主义者，而是要培养有健康人格、自主意志、利他精神的新一代接班人。要达成这一目标，

就需要积极教育。积极教育首先要引导学生立志，助其发现自己的人生使命；其次要教导学生超越小我。阳明先生讲，“志不立，天下无可成之事”。立志，人才能够真正拥有成就感和价值感。所谓“志于道德者，功名不足以累其心；志于功名者，富贵不足以累其心”，希望当下的年轻人把“修身、齐家、治国、‘利’天下”作为自我成长的路径，筑造实现中华民族伟大复兴的梦想，在生命历程中创造出属于自己的大图像，而不是仅仅盯着眼前的小得失、小挫折、小困扰。

回想我自己的成长经历，当有了志向时，内在动力大多来自于父母与师长正面的鼓励和情感的支持，我成人后的教育风格深受他们言传身教的影响。因此，我深刻地知道，倘若对于学生的问题，我们总是用指责和评判的眼光，盯着缺点不放，就很难帮到他们。在互动中实践积极教育的理念，会促使他们发生变化和成长。如果你坚定地相信，“圣人之道，吾性自足”，你就会真正开始了解并欣赏学生的优势品格，并且鼓励他们充分发挥自己的特质和潜力。带着接纳和爱的眼光面对学生，他们也会学着放下对自我的谴责，朝着实现自我价值的方向一小步、一小步地迈进，开启自己期待的人生的大门。

本书的作者之一曾光，是我在心理学领域见过的，最具专业潜力的年轻人，他观点独到。尽管他和我相差十几岁，但并不影响我们彼此在精神层面流畅而深入地交流，我时常能感受到他的温暖和谦逊。在阅读本书时，读者也一定能够领略到他超出同龄人的思想智慧。

**刘海骅**

北京大学学生心理健康教育与咨询中心主任

## 推荐序 3



### 为什么我们要提倡积极教育

大家知道心理学家并不是教育专家，甚至在教育改革、教育实践方面我们还可能是门外汉。但有时候门外汉可能会对中国教育的发展、实践和创新有一些新的观点，或者说从不同的角度给教育专家、教育界领导和从事教育工作的老师们一些启发和建议。

我们为什么要提倡积极教育这一理念？

它又是在什么样的情况下产生的呢？

我们认为可以从三方面阐述。

**第一，积极教育是人类社会发展的密码。**什么叫密码？大家一定听说过生物学家在探索人类生命发展的秘密——遗传信息 DNA。大数据时代以来，人类科学家又开始探索另外一种遗传信息 DNA——文化的遗传 DNA。文化的遗传 DNA 探索的是我们的社会发展到底有哪些规律性的现象。以前我们做的是对个人的观察，对每一个个体的分析。现在，由于科技的快速发展与进化，我们创造出了前人没有的科技工具以及观察方法，其中之一就是大数据。谷歌已经将人类过去几百年间的九种主要语言的绝大部分的出版物进行了扫描并存入了云端。我们最近完成了一项工作，即分析从公元元年开始到 2001 年存于云端的大量数据，希望找出社会发展中的规律性现象。我们发现了其中一个规

律性现象，一个可能的秘密就是：人类社会的进步和发展不是靠斗争来实现的，也不是靠战争和掠夺来实现的，人类社会的发展靠的是我们的善意来实现的。什么叫善意？善意就是我们要和其他人合作、交往、交流。大规模的文化交换、技术交换、货物交换、财富交换，是人类社会发展很重要的密码。我们深入分析了人类财富的增长规律，发现从公元元年到2001年，有三个爆发性增长的时间节点，这些时间节点恰恰都是人类创新的节点，是人类大规模交换的节点，也是人类思想解放的节点。第一个节点是文艺复兴，在此期间，地理大发现、人类大规模的迁徙、交流和交换变得可能；第二个节点是工业革命，人们的交往与合作日益增多；第三个节点则是第二次世界大战结束后到现在，这些节点都处于人类社会进行大规模交往、交易、交换的时代。

我国的财富增长也符合同样的发展规律。自1978年改革开放，我们开始与其他国家进行大规模的文化交流、技术交流、信息交流、知识交流、经济往来，在短短三十多年内，中国迅速发展成为世界第二大经济体。改革开放，打开国门，融入世界，与人交往，正是我们社会发展的重要动力之一！

怎样才能与人正常和积极地交往？其实没有什么秘诀，保持积极、阳光、美好、善良的心态最关键。大家都知道孟德斯鸠对法学的贡献，但很少有人知道他对商学的贡献。他认为，商业世界的游戏规则不是斗野蛮、拼产品，也不是我们现在说的博弈、竞争、计较、吝啬，更不是我们现在所认定的那些商业成功秘诀。孟德斯鸠认为，商业成功的秘诀就一条——“讨人喜欢，让人快乐。”“在快乐多的地方商业发达，在商业发达的地方遇到快乐的人。”这是他的名言，也是我们大数据研究得出的基本规律。无论他人举多少案例说明成功的技巧，最重要的还是要拥有积极开放的心态、快乐友好的关系、合作共赢的方式。也就是说，让客户满意，才能让自己发财。

而到了我们这个时刻离不开手机的时代，我们的快乐感又源自何处呢？有一项研究已经发现，60%以上的人每天花在手机上的时间超过了学习的时间，超过了现实中和人打交道的的时间。我们睡觉前看手机，我们起床时看手机，我们约会时也在看手机。

人类不会因为手机的产生而获得更多快乐。在大数据的时代、在手机主导

生活的时代，如何与他人交往、交流和交换才是我们应该关注的问题。我们到底应该如何教育孩子，传授给他们什么样的生活技巧？中国人相信一个人只要能干、有本事就行。其实在商业化的社会生活中，被人喜爱才是一个人最重要的优势，情商比智商重要。如何做人才是最重要的，而不是如何做事情。

**第二，积极教育可以弥补传统教育的不足。**现在有些人的教育理念还停留在农业时代，在这个后工业时代，我们的教育理念是不是要改一改呢？我们中国人民所接受的传统的知识教育，绝对不亚于其他国家、其他文化，但我们需要知识以外的教育，需要积极教育。我们之所以这么积极地在中国推广积极教育，就是希望让其能够辅佐传统的知识教育。

什么是知识之外的能力呢？学者丹尼尔·平克（Daniel Pink）写了一本书——《全新思维》。平克提出，决胜未来需要六种能力。第一就是要有设计感、美感、欣赏之心。第二就是要有快乐感，一定要让自己身心愉悦健康的同时让别人也身心愉悦健康。第三就是要有意义感，知道如何在繁琐的生活中找到生活的意义。人这一生必定要面对死亡，显然死亡不是生活的意义。那么我们生活、工作、生存的意义是什么？第四是形象思维的能力，善于讲故事，具体化抽象概念。第五是共鸣的能力，善于感染和激励他人。第六是同理心的能力，能够感受到其他人的感情、感觉和感受。这些都是 21 世纪特别重要的能力。

19 世纪是工业化时代，而 20 世纪，人类进入信息化时代，掌握了信息、会利用信息、会分析信息的人，如科学家与工程师自然就是时代的主人。但到了 21 世纪，人类又进入一个新的时代，平克认为现在是感性的时代。在感性时代，能够拥有欣赏之心、意义感、快乐感、同理心、共鸣心的人就是时代的主人。

**第三，积极教育也是符合人类大脑活动规律的科学实践。**一般技能的掌握依靠的是低级脑细胞的活动，低级脑细胞负责具体的信息加工。高级脑细胞负责美感、共情、共鸣等功能。而且高级脑细胞的活动越多，我们人类的智慧程度就越高，人类的情感越积极，人类的成就就会越大。我们一定要培养活跃的高级脑细胞，让我们的学生有更多的灵性、悟性、感性和更高的德行。

因此，积极教育的目的是培养学生高级脑细胞活动的习惯，我把我们将培养出的优秀人才定义为 ACE（王牌）。中国不缺工人，不缺农民，不缺会思考的人，但是中国缺 ACE 人才。这种尖端人才是我们亟待培养的。

那么 ACE 是什么？A 是审美感（Aesthetic），有审美感的人能够看到别人看不到的东西，能够领悟别人领悟不到的东西；C 是创造力（Creativity），有创造力的人能够分析问题、解决问题和创造新概念、新事物；E 是情感共鸣能力（Empathic），有情感共鸣能力的人能够敏锐地感受并影响到其他人的感情。

ACE 如何活动？我们有时会看到一些有关心理学的图示，乍看上去是看不出任何东西的，只能看到一堆杂乱无章的线条，这就是因为此时只有低级脑细胞在活动，而缺乏高级脑细胞的参与。如果我们能看出规律，看出意义，看出美，这时就是高级脑细胞在活动了。

所以我认为积极心理学对教育的作用其实就是促使我国培养起来的人才有魅力、吸引人，让人爱慕。很多年轻人在进入社会后，虽有能力，但是不一定会被人喜爱。我希望我们培养出的人才一定是让人欣赏，有许多人愿意追随、同甘共苦、共创辉煌的，这样一种能力在 21 世纪是非常重要的。

我们提出培养高级脑细胞的活动，也是人类进化 6 500 万年后选择出来的竞争优势。我们谈人性，不要看伟人说了什么，古人说了什么，而是谈有什么科学证据。这里的科学标准就是达尔文的进化论。他提出所有人类的天性一定要符合两个特征，一个是易于我们生存，另一个是易于我们繁衍。我们可以发现人类生存和繁衍时选择的往往是积极的天性。我们开始直立行走；我们逐渐看得高，望得远；我们喜欢堂堂正正、大大方方；喜欢伟大、崇高的事物。人类的身体越来越符合黄金分割比例，因为这样显得更美、更匀称。积极教育归根到底就是更人性的、更符合心理科学规律的教育。

## 积极教育的七大主题

积极教育具体怎样实行？每一个地方、每一个国家、每一种文化的优势和条件是不一样的。清华大学心理学系做了五年多的幸福教育，积累了不少经验和教训。我们也培养了很多边远地区的小学 and 中学老师。我们经常讲的积极教



育，主要包括以下七种教育，但显然不局限于这七种。

第一是**情商教育**。从中小学到大学其实都应该进行情商教育。情商教育教什么东西？一方面就是教学生如何发现、培养、管理积极情绪。著名心理学家巴巴拉·弗里德克森（Barbara Fredrickson）做了一系列的研究，发现人类在情绪积极的时候，思路更开阔，行动的欲望更强。消极情绪会使人的思路变得狭窄，使人们只知道依靠逃生的本能，只知道批评和逃避。恐惧、贪婪、愤怒、傲慢并不能让我们有所作为。现在我们国家提倡大众创业、万众创新，但切记一定不能在焦虑、恐惧、愤怒的状态下去创新或创业，所有积极心理学的研究都证明大多数的创造性工作只有在个体处于快乐积极的状态下才能够完成。所以幸福教育其实也就是积极教育，而不是简单的知识教育。

情商教育具体怎么开始呢？从同理心开始，从知晓别人的心情开始，从各种各样的表情识别开始。让我们的孩子能够知道别人的心情状态，知道积极的情绪不只是幸福，还包括满足、淡定、平静、骄傲、自豪，甚至腼腆也属于一种积极情绪。心理学家发现，当你感到羞涩的时候，其实你正处于一种特别积极的状态。当然，过度羞涩是异常状态。一般情况下，不好意思其实是一种特别积极美妙的情绪。如果你会在某些时刻感到一丝丝腼腆和不好意思，就证明你的心态非常健康和积极。

美国学生从小学三年级就开始接受情商教育，学习如何表达、控制、理解、应对情绪，甚至连微笑都需要学习。有一种微笑叫“迪香式微笑”，它是一种有魅力和感染力的笑。它和礼貌的微笑是不同的，特点是牙齿要露出来，笑容饱满，眼周出现皱纹。迪香式微笑有什么作用？现在我们已经发现，一个经常展现出迪香式微笑的学生，未来的生活将更幸福，婚姻更美满，事业发展得更好。著名心理学家达契尔·卡特纳（Dacher Keltner）对米勒学院 1960 届毕业生的毕业照进行了分析，将照片中学生的面部表情分成习惯性迪香式微笑，或者是礼节性微笑，或者是没有笑容。三十年之后去回访这些同学，结果发现他们的人生境遇有着天壤之别。那些习惯于迪香式微笑的孩子，结婚率较高，离婚率较低，自我报告的幸福指数较高。那些礼节性微笑或者没有笑容的孩子在三十年之后其婚姻幸福水平则较低。微笑的技能和技巧让家庭更和谐幸