

积极心理学 处处有转机

[美] 保罗·H. 詹金斯 博士 著

魏波珣子 译

这是一本激励了美国两代职场人 创业人的能量书



幸福不会凭空出现
源于你想

成功不会呼之即来
只在行动

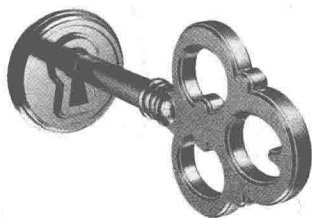


九州出版社
JIUZHOU PRESS

积极心理学 处处有转机

[美] 保罗·H. 詹金斯 博士 著

魏波珣子 译



图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学：处处有转机 / (美) 保罗·H. 詹金斯
博士著；魏波珣子译. --北京：九州出版社，2017.8

ISBN 978-7-5108-5796-6

I. ①积… II. ①保… ②魏… III. ①普通心理学
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第206137号

积极心理学：处处有转机

作 者 [美] 保罗·H. 詹金斯博士 著 魏波珣子 译

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本 700毫米×970毫米 32开

印 张 8.25

字 数 200千字

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-5796-6

定 价 26.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

Copyright © 2014 Paul H. Jenkins, Ph.D.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email:copyright@rightol.com)

版权合同登记号 图字 01-2017-4225

积极心理

这本书中所讲述的个人潜能的实例会转变你的基本观念。一切问题，从略微的失望到惨烈的悲剧，都将不再以问题的模样出现，而是机会——或者危机！

问题越严重，就越有机会成就伟大。

你会明白在你身上发生的一切，皆因你而来。不管你的处境如何，你都将坚定前行，创造你想要的生活。

保罗·詹金斯博士与众多组织及个人合作，建立并保持习惯性的积极观念模式，专注于增强职业及个人生活使命的幸福感、参与感，提高其效能，增进其利益，促进其终极成就。

PathologicalPositivity.com

力赞推荐

我们都应该具备“积极心理”。保罗·詹金斯博士将他走在时代前沿的实践哲学提纯取精，融入这本书中。他会挑战你、煽动你，提供全新的见解，令你反思自身应对生活的方式。

——马克·桑伯恩 畅销书作家
著有《邮差弗莱德》《别把自己做小了》《这是你的舞台》

这本书将改变你的生活。若想克服失望，成就梦想，这是你的必读书目。

——查德·西莫斯 国际演说家及畅销作家

保罗博士的这本书十分中肯！引人入胜，内容翔实，全是他这些年来结果导向性实践的真实生活经历！

——乔恩·戈登 畅销书作家
著有《活力巴士》《积极的狗》《种子》

保罗博士会帮助你找到解决复杂问题的简单办法，激发你人生中最好的结果。这本书会让你看清自己所作所为的缘由，以及如何改变那些拖累你的习惯。它会使你的生活焕然一新。

——伍迪·伍德沃 作家
著有《你的情绪指纹》

这本书描绘了一幅清晰图画——我们拥有选择幸福，摆脱消极选择的力量。保罗以幽默的妙语娓娓道来，既像餐桌上的闲聊，又像一对一的专业治疗，使你的生活更有意义。这本书绝对不容错过！

——帕姆·汉森
著有《与天使同行》

这本书令人振奋，与人动力——而且实事求是。你会发现一些简单原理，养成使你的生活更加丰富多彩的思维模式。并在这些原理的指导下，行动、获得及了解真正的成功！

——里奇·克里斯蒂安森 《今日美国》评选畅销书作家
著有《锯齿法则》《自力更生》

有意识地反复进行积极心理练习，新的语言就能习得，新的精神及情感上的默认模式就会形成，对于生活中持续不断的挑战，人们的下意识反应就会变得充满希望，积极向上。

——托马斯·坎特雷尔
国际行政法倡导者

前 言

你只需要爱。

为什么？

获得“感觉”。

我想变得富有。

为什么？

获得“感觉”。

请问您需要点什么？

一个汉堡和一份薯条。

为什么？

“感觉”想要。

你在追求什么？

我追求理想。

为什么？

“感觉”想要。

我们都在追求一件事——“感觉”。生活还不错的“感觉”，生活很美妙的“感觉”，生活完美的“感觉”。这就是我们的追求。所有的理论、哲学、政策、实践和方法都是引领我们直通罗马的条条大路——还不错，很美妙，完美的“感觉”。

成功来自于对带给我们“感觉”的对象的正确认识和运用。

而失败来自于对带给我们“感觉”的对象的错误认识和运用。

我们生活的目标就是实现或获得“感觉”。积极心理就是获得“感觉”的方法。百试不爽！

掌握了积极心理，我们就会坚决地坚持带给我们“感觉”的思维方式，无论身处何种环境。我们在积极心理的强大科学指引下，有目标地生活，不管这看上去有多疯狂。

目 录

第一部分 积极心理评估

- | | | |
|---|----------------------------|----|
| 1 | 闪电来袭
困于迷途 | 3 |
| 2 | 问题不一定真的是问题
不满的力量 | 13 |
| 3 | 感觉
照亮生活中的“显而易见” | 21 |
| 4 | 元认知
你在想什么 | 29 |
| 5 | 和什么比较?
“可能,也许,本该”皆有两面性。 | 35 |
| 6 | 电动工具
插上电试试 | 49 |
| 7 | 乐观
积极感观的力量 | 55 |
| 8 | 选择
受害者或掌控者 | 63 |

9	选择的力量 纸巾与集中营	87
10	危·机 休斯顿，我们有麻烦了	97
11	波莉安娜方案 大家的面包块	107
12	意外惊喜！ 可预测性原理	115

第二部分 积极心理的创造力

13	创造的源头 赋予的意义	123
14	原理的力量 有方法也烦恼	133
15	所以，去说吧 改变语言，改变生活	143
16	拆除者还是建造者 积极计划的力量	157
17	梦想与计划 制定计划再执行计划——准没错	171

18	练习的力量 从错误到修正错误	181
19	行动的力量 创造奇迹的方法	191
20	痛苦推离，快乐拉近 推或者拉，我们都在动	197
21	人类宝库 人人赖以生存的宝库	207
22	生活就是一场游戏 来玩吧	219
23	马上行动 把握当下	227
24	有目标地生活 创造并过上你想要的生活	233
	积极心理处方	240
	致谢	247

| 第一部分 |

积极心理评估

Chapter 1

闪电来袭 困于迷途

这时有发生

——阿甘

——大片乌云笼罩在头顶上，就像一把镶嵌着钴蓝宝石的巨大雨伞。天空远处传来的轰隆声，有如雄狮刚苏醒时的低吼。星星点点的蓝色荧光，在这片变幻莫测的黑暗天空的边缘，闪烁起舞。我感受到猛烈的夏日雷雨即将来袭的能量。

天空从高耸的犹他荒山之上剥离开来之时，你就得看向外头了——出去看更好！我冲到女儿的房间，柔声唤醒她。我的宝贝琳迪和我一样喜爱雷雨。她绝不会想错过这一幕！

轰隆隆的声响越来越近，越来越大。空气也变得沉重，仿佛活物般叹息。街道尽头闪现一道道耀眼的光线，仿佛要拍摄记录下世界在爆炸前的模样。

是我的皮肤真切感觉到了空气中过量的电流还是一种预感？
一秒，两秒，三……

轰！

维姬，二十六岁，我美丽、忠诚的妻子，来到走廊与我们站在一起，睡眠惺忪地望向暗沉的天空，轻声埋怨着我没把她也给叫醒。谁能在这场“烟火表演”中安然沉睡？谁又愿意错过这场盛大表演？雷声恐惧症患者会在电闪雷鸣时狂奔，寻找躲避之处，或者蜷缩在角落里。然而我们家人却欣然接受这种体验，并津津乐道数天。

一道闪电划破清晨的长空，随之而来的是震耳欲聋的爆裂声。厚重的回响提醒着我们，人类有多么渺小。我把妻女搂紧了些。暴雨击打着人行路面。邻居家房子的排水槽因不见了落水管而成了约塞米蒂瀑布。我们拥作一团，对大自然表达不满的方式心生敬畏。

不满。就如大气中的干扰因素，是一种寻求平衡的失衡状态。

闪电是由于大气中的电气失衡而造成的静电释放现象。当正负电荷分别在不同区域聚集，大自然就会根据失衡的程度，迅速产生一阵静电或一次轰隆隆的巨大雷爆使大气恢复平衡。

结了婚的人自然懂我的意思。

不满在生活中十分常见。它是创造过程的第一步。失衡、不适宜、缺失，或不完整，这类感觉皆称之为不满，我们所做的一切都由它驱使。

思绪将我带回到我早期的一段负电荷聚集的时光，那时造成的巨大雷爆徒留我蜷缩在角落。

六年前的初夏时节，一个凉爽的清晨，三点钟，我和维姬，还

有四个睡眼朦胧的少年，钻进我们堆满行李、拥挤的道奇面包车，开始一年一度的前往西北太平洋沿岸的旅行。

维姬坐在我的右边，副驾驶座上，以确保我时刻清醒。孩子们争相爬进后车厢，枕着枕头，把自己卷进毯子里。在这段十七个小时的马拉松行程里，他们得以用睡眠来缩短大部分路程。他们还带了一摞DVD，可以在爱达荷州的某处尽情欣赏。此刻他们正沉浸在香甜的睡梦之中。

我习惯了早起，维姬则不然。她坚持到我们上了高速。在我万般保证自己非常清醒，开车绝对安全后，她才肯戴上耳塞，争取在下次交换前补充足够的睡眠。

我们的深蓝色面包车在黎明时分安静前行，现在我独自一人，是这些沉睡躯体中唯一清醒的灵魂。

我感觉越来越沉重，仿佛置身于一片黑暗之中。不是破晓前的黑暗，而是午夜时分，在井底深处，脑袋被毯子缠绕起来，受了好几下闷棍后的黑暗。有人深深叹了口气，原来是我自己。这听起来像一声绝望的呻吟。所幸大家都睡了，没有听到。

往常我都会为去美丽的华盛顿州度假而迫不及待，热切期盼我们在西北部的冒险——雨水清爽洁净的气味；硕大黑莓的甜美味道；海岸喀斯喀特山脉中的茂盛森林里，令人精神充沛的湿润空气。

然而今年，我和维姬陷入了困境。过去的一年半里，我们经历了急转直下的落差，从每小时收费两百美元却仍门庭若市的心理咨询，高收益的房地产及其他高端资产投资，到……灾难。