

全国优秀畅销书《心理学是什么》作者**崔丽娟**教授  
再度倾力打造“画”说心理学丛书

崔丽娟◎丛书主编

# 幸福达人

## 养成计划

画  
说心理学

哈佛大学最热门选修课“积极心理学”，帮你练就幸福本事

郝宁◎编著



怎样养成积极心态

怎样打造快乐基因

怎样提升情绪智力

怎样面对内心冲突

怎样建立融洽的人际关系



机械工业出版社  
China Machine Press

崔丽娟◎丛书主编

# 幸福达人 养成计划



郝宁◎编著    Jill◎插图



机械工业出版社  
China Machine Press

本书以通俗的语言，将积极心理学的相关研究与人们的日常生活联系在一起，帮助读者认真地思考人生、反思自己的行为模式，挖掘自身的积极力量，乐观地面对生活，从而实现幸福达人的完美计划。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

## 图书在版编目（CIP）数据

幸福达人养成计划 / 郝宁编著. —北京：机械工业出版社，2011.1  
（“画”说心理学）

ISBN 978-7-111-32944-2

I. 幸… II. 郝… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 259105 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：赵艳君 版式设计：刘永青 插图：Jill

三河市明辉印装有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

147mm×210mm·7 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-32944-2

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

# 总序

心理学是一门关于人的学科，这就决定了它的研究内容是最为丰富和广泛的，活跃在我们生活的众多领域。比如，在各种医院里，我们可以看到咨询心理学家或临床心理学家的身影；在幼儿园、学校里，儿童心理学家、发展心理学家，指导教师和家长更好地帮助孩子成长，并给孩子提供成长的帮助和支持；在监狱、戒毒所等，犯罪心理学家利用团体训练、行为矫治技术等，帮助犯人重新社会化，帮助吸毒者从毒瘾中走出来，重新回归正常而健康的社会生活……可以说，有人的地方，就有心理学家的身影，心理学的研究，已经涵盖了人类生活的各个层面。

2002年我曾出版《心理学是什么》一书，在读者中引起了不小的反响，也收获了不少的奖项，它的出版让我看到了人们对心理学的热情与渴求，而在今天，这种热情与渴求丝毫没有减退：报考各类心理专业资格证书的人每年都在增加，越来越多的学校开设了心理学专业，心理学书籍与节目日益火爆，心理机构激增。这些都证

明了我们的时代需要心理学！

在为此高兴与欣慰的同时，我也在思考一个问题：“怎样才能更有效地把真正的心理学带给热爱心理学的大众？”

恰逢此时，机械工业出版社华章公司的编辑为广大读者策划了“画说心理学”丛书，优先选取心理学与大众生活紧密相关的各个领域阐释。我有幸受邀加入该套丛书的写作并成为主编，让我有机会为热爱心理学的广大读者正确解读心理学，使读者在阅读过程中，通过我们介绍的心理学原理与自己的内心经验互相印证，了解心理学、了解自己，从而更坦然地面对人生，为幸福生活保驾护航。

在写作上我们力求做到：通俗易懂但不失内容丰富，贴近生活事例但不失理论深度，轻松幽默但不失学术严谨。从策划到即将成书，近一年的时间过去了，尽管我们在各方面做了努力，仍然不敢说，我们的设计和阐释以及取舍是最准确的。一本小书道不尽心理学的奥妙，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：书中选取的内容，是大家最渴望了解的吗？这些内容是否能使大家准确地理解和把握心理学的精髓？因此，我们也真诚地期待大家的批评与建议，让我们一起完善这套丛书，使它们编排更加合理、写作更加符合大家的期望。

崔丽娟

于华东师范大学丽娃河畔

2010.11

## 前言

萧伯纳说过：“如果我们不能建筑幸福的生活，我们就没有任何权利享受幸福，这正和没有创造财富无权享受财富一样。”追求幸福的生活是我们与生俱来的渴望，那么，如果幸福有法可循，谁会不想知道呢？

作为时下最受欢迎的世界性心理学潮流——积极心理学正为人们带来幸福的可行性方法。让我们把注意力从那些负性事件上移开，呼唤深藏在心底的爱、勇气、乐观、潜能、智慧和能力，等等，启发它们、开拓它们，寻找我们的幸福本能，挖掘我们的积极力量，守卫我们的幸福生活。

如果你觉得不快乐、明明拥有很多却依然感觉空虚、日常琐碎让你已麻木、被负面情绪折磨……那你就正需要本书帮你找回幸福。本书围绕积极心理学的最新研究成果，解释我们为何感到幸福，告诉我们如何在日常生活和工作中运用心理学的方式和方法去捕捉幸福，通过发掘自身的积极力量去追求和守护幸福。

# 目 录

总 序

前 言

## ■ 第1章 积极的奥秘 1

· 懂一点积极心理学 2

· 积极的价值 10

## ■ 第2章 十面埋“福” 14

· 寻找幸福 15

· 幸福本事 24

· 幸福ing 40

## ■ 第3章 打造快乐基因 44

· 你快乐所以我快乐 45

· 希望万岁 58

· 畅游幻想王国 70

## ■ 第4章 定情绪者定天下 80

····· 神奇的EI 81

····· EI铺就成功之路 89

····· 做情绪王国的国王 96

## ■ 第5章 幸福不打烊 109

····· 创造力投资 110

····· 阳光心情 124

## ■ 第6章 幸福堡垒 136

····· 一个人的旅行 137

····· 我能行 150

····· 困难像弹簧 160

## ■ 第7章 营造积极的关系 169

····· 两个人=一辈子 170

····· 小家大爱 184

····· 终结孤单 199

第1章

积极的奥秘





## 懂一点积极心理学

---

先讲一个故事吧：

一天，爸爸正在花园里割草，他的小女儿尼奇在旁边玩耍。爸爸是一个认真的人，而尼奇是一个天真活泼的孩子，她在爸爸旁边又唱又跳，还不时把爸爸割下的草抛向天空。父亲对女儿的行为很不耐烦，于是斥责了女儿一顿。尼奇难过地走开了，可不久又回到花园里，一本正经地对爸爸说：“爸爸，我能跟你谈谈吗？”“当然”爸爸回答说。“爸爸，你还记得我五岁生日吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。不过我却发现，当我不再抱怨和哭泣的时候，你也不再对我吼叫和训斥。你也可以不再那样经常郁闷吗？”

爸爸立刻明白了许多道理。他意识到，是尼奇纠正了她自己的抱怨。他明白了，培养孩子不是盯着他身上的缺点，而是认识并塑造他身上的优点，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。他也意识到，自己总是用消极的方式对待他人的缺点和不足，而如果换一种积极的生活方式自己可能会更快乐。

这一天改变了这位父亲的生活。过去的50年他都在阴暗的气氛中生活，心中有太多消极的情绪，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。这位父亲就是积极心理学的开创者，美国心理学家塞里格曼（Martin E.P. Seligman）。

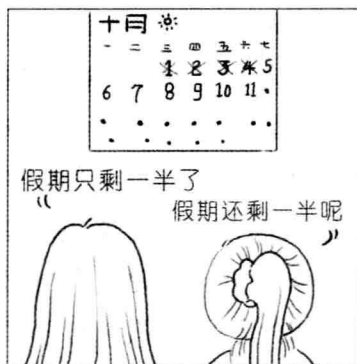
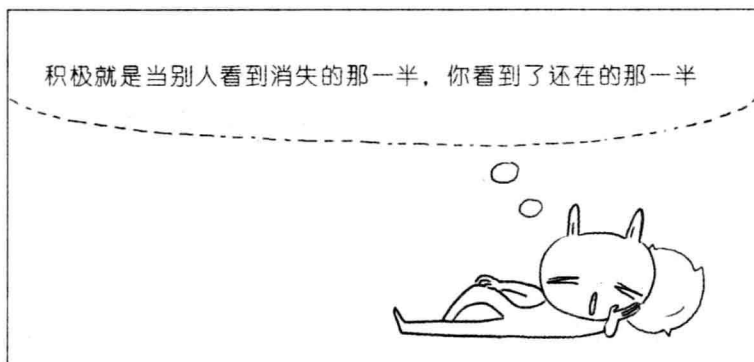
---

**积**极心理学(positive psychology)是西方心理学近年来出现的新的研究取向之一,正以一种蓬勃发展的姿态影响着社会的许多领域,并在全社会掀起一场“积极”运动,它为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。它可以帮助人们超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态,以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

### 什么是积极

我们常用到“积极”这个词,究竟什么是积极呢?举一个简单例子:面前有一杯水,喝掉半杯之后,有的人会说“哎,只剩下半杯了”,而有的人则会说“还好,还有半杯水”。同样的半杯水,有的人看到拥有的,有的人看到失去的,这就是心态的不同,前者是消极的心态,后者则是积极的心态。

由此可见,积极的意义是相对的,它不是一个固定的结果和最后的结局,积极是一个行为过程,也包括对过程的体验。我们不能把积极看做是消除消极之后的必然结果。如果说积极仅仅是消极解除的结果,那我们就不需要积极心理学,而只需要一门解除消极的心理学就足够了,因为消除消极之后我们能自然产生积极。积极是一个带有价值导向的概念,而不是一个科学的概念。积极是一个人热爱自己、热爱他人、热爱这个世界、拥有快乐和幸福,而不是指一个人能够征服外部世界,积极有为地把所有的事情都办好。我们应该明白,真正的积极有时包含一种无为,一种面对现实的坦然接受,接受该接受的,做自己能做的。



## 积极心理学的含义

就像我们前面故事所提到的那样，积极心理学是美国心理协会（American Psychological Association, APA）前主席、著名心理学家塞里格曼教授正式开创的。所谓积极心理学，是利用心理学目前已经比较完善的各种研究方法（如实验法、调查法、问卷法以及质性研究方法等），来研究人的发展潜力和美德等积极力量和品质的一门科学。它倡导人类应该用一种积极的心态来对心理现象和心理问题做出新的解读，以此激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极力量和品质，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。它认为心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人学会怎样建立起高质量的个人生活和社会生活。

心理学自诞生之日起，就被赋予了三项使命：（1）治疗人的精神或心理疾病；（2）帮助普通人使生活变得更加丰富充实、有意义；（3）发掘并培养具有非凡才能的人。但第二次世界大战之后，心理学更关注第一项使命，使得心理学变成了一门类似于病理学性质的学科，导致“很多心理学家几乎不知道正常人怎样在良好的条件下获得自己应有的幸福”。传统的心理学变成了“消极心理学”，心理学等于变态、幻觉、抑郁、狂躁等，而很少涉及健康、勇气和爱。



一个多世纪以来，似乎大多数心理学家的任务就是理解和解释人类的消极情绪和行为。但是，没有心理问题并不等于心理健康。就目前来说，人们的生活质量与精神追求相对落后，负面心理层出不穷，如精神危机、信仰危机、精神空虚、纵欲主义、孤独、焦虑、抑郁等。这一现状迫使研究者不得不反思传统心理学存在的问题，把心理学长期被遗忘的两个使命重新提上日程，让心理学重归本来的研究主题，即让一切生命过得更有意义，研究人类的积极品质，关注人类的生存与发展，用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、勇气、品质、动机、期望和能力等。积极心理学应该是为人类创造幸福生活服务的。

---

### 受欢迎的积极心理学

据《中国青年报》（2007.9.12）报道：在世界著名的美国哈佛大学，“积极心理学”已成为最受欢迎的课程，选择它的学生已经超过了曾经最为热门的“经济学导论”，排到了第一位。

据哈佛大学一项持续6个月的调查发现，学生们正面临着普遍的心理健康危机。调查称：过去的一年中，有80%的哈佛学生，至少有过一次感到非常沮丧、消沉，47%的学生，至少有过一次因为太沮丧而无法正常工作，10%的学生称他们曾经考虑过自杀。在这种情况下，积极心理学成为最受欢迎的课程是理所当然的。

目前在美国，有100多所高校开设了“积极心理学”课程。

资料来源：董月玲，张开平。哈佛大学“幸福课”：我们究竟为什么不开心。中国青年报，2007-9-12（有改动）。

## 心有多大舞台就有多大

积极心理学提倡用一种开放和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量（positive strength）。所谓积极力量，是指正向的、具有建设性的力量和潜力。

托尔斯泰说：“幸福的生活都是相似的，不幸的生活各有各的不幸”。我们与其花大力气去探寻各种不幸的原因，不如先想想相同的幸福来自哪里。同情、理解、宽容、利他、乐观、坚持等，都是构建幸福的关联词，同时也是每个人都具有的积极力量。我们为什么不去研究这些积极力量，使其成为帮助我们获得幸福的好帮手呢？如果一味地研究生活中的各种不幸，我们面临的任务也许就成千上万，直到人类灭亡的时候都可能解决不了，而如果我们反过来研究幸福，通往幸福的路可能就在脚下。

人既有潜在的自我内心冲突，也有潜在的自我完善的力量。只要是一个人，就必然存在着积极的力量，只要打开心扉唤醒这种积极的力量和品质，就可以预防和制止“疯狂”和“错乱”，这比“疯狂”和“错乱”发生之后再去“医治”要有价值的多。

我们生活在一个并不总是安全的世界里，因此，不可避免地会出现这样那样的问题。当问题出现后，作为一个自在的人，每个人都可以自由地选择自己的思想，也就是说可以对问题做



出各种自己的理解。比如“半杯水”。因此，从某种程度上说，积极与消极掌握在我们自己的手中，关键是我们到底关注什么。

仔细想想生活中发生的一些事情，会发现每件事情我们都会用一种或积极或消极的方式来解释或表达。那么怎样才能做到积极的解释和表达呢？

首先，多角度思考产生问题的根本原因。一个问题之所以会发生，肯定有它特定的原因，原因本身并不重要，重要的是我们怎样去看待它，也就是我们怎样对它进行心理归因。比如你兴高采烈地和朋友去逛街，结果钱包被小偷偷了，这时候你是气自己太不小心，还是气小偷“生财有道”？想想失马的塞翁，最后的结果谁又料得到？

其次，从问题本身获得积极体验。问题可能是一种消极（或不幸或困难）的情境，但我们应该在消极中寻找某些积极意义，促使消极向积极转化。例如，随着年龄的增长，爱漂亮的女人有了鱼尾纹（消极）、爱运动的男士身体活动能力开始逐渐下降（消极），但是当初那个十指不沾阳春水的女孩有了主厨级的烹饪水平、那个克制不住自己脾气的火爆小子变得成熟稳重了（积极的意义）。再如，我们提交了一个方案被上司驳回了（消极），但通过修改解决问题后，我们也获得了能力的提高、上级的赏识、同事的羡慕以及自己的成就感（积极的意义）。所以，应正确看待积极和消极，它们构成了矛盾的两方面。这如同人的存在一样，人总是在生与死、得与失、自主与依赖的矛盾中存在，从某种意义上说，人没有失去也就没有发展。

