

央视《心理访谈》栏目嘉宾主持
中国红十字会“汶川大地震”心理救援队队长

杨凤池 ○ 著

幸福“心” 帮助

找到生活的好感觉

幸福取决于——

你怎么想你自己，怎么想你周围的人，
怎么想你的生活；你怎么对你自己，
怎么对你周围的人，怎么对待生活。



NLIC 2970672656

知名心理学家

杨凤池教授 告诉我们：

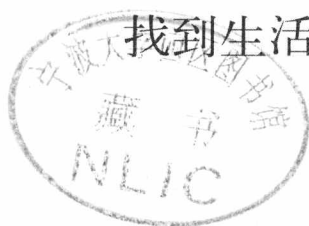
换一个想法，换一种态度，换一种方式，
也许从此你的生活大不相同。

中华书局

杨凤池○著

幸福“心” 帮助

找到生活的好感觉



NLIC 2970672656

中華書局

图书在版编目(CIP)数据

幸福“心”帮助/杨凤池著. - 北京:中华书局,2011.3
ISBN 978 - 7 - 101 - 07789 - 6

I. 幸… II. 杨… III. 幸福 - 通俗读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 257701 号

书 名	幸福“心”帮助
著 者	杨凤池
责任编辑	宋志军 刘树林
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http://www.zhbc.com.cn E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京瑞古冠中印刷厂
版 次	2011 年 3 月北京第 1 版 2011 年 3 月北京第 1 次印刷
规 格	开本/700 × 1000 毫米 1/16 印张 15 插页 15 字数 150 千字
印 数	1 - 50000 册
国际书号	ISBN 978 - 7 - 101 - 07789 - 6
定 价	24.00 元

导言

幸福在哪里

生活本来是幸福的，因为，获得幸福是每个人与生俱来的能力。

然而，实际的情况往往不如人意：

生活不断改善，苦恼有增无减；

事业蒸蒸日上，压力不堪重负；

努力建立关系，相处成了难题；

财富与日俱增，快乐渐行渐远；

.....

幸福是什么？幸福在哪里？

“孔雀哥”的故事，让我们看到了幸福。

在《中国达人秀》的舞台上，有一位来自内蒙古的参赛者，名叫姜仁瑞，44岁，是一名普通的机械修理工。他表演的是孔雀舞，伴随一曲《月光下的凤尾竹》，这只舞姿远称不上优美的“孔雀”笨拙地开了“屏”。这个“屏”是他花费了大半年时间发明的一种能自动开屏、闪亮、旋转的机械装置。结果可想而知，所有评委都选择了“NO”，他不能继续参加下一轮的比赛。

有人问：“你觉得你的舞姿怎么样？”

他说：“不好，就像一个疯子。”

“那你为什么要跳？”

“我就是为了让我爱人高兴，让她能笑出声来。”

原来，他的妻子已经瘫痪在床三年了，生活完全不能自理，只有一只手能动；不能说话，只会笑。为了帮助妻子康复，他除了求医问药外，还每天为她跳舞。每当他笨拙地舞动时，妻子愁苦的脸上顿现笑容。他来参加“达人秀”，就是因为自家的小阁楼太过狭小，孔雀开屏装置不能完全展开……

他说，爱人以前也是这样全心全意地对待他，“我如果晚上12点才回家，她一定要等到12点才吃饭；我要是一宿不回家，她也会等我一宿。现在她病了，我应该陪她一起快快乐乐地走到终点”。

这一故事感动了中国，网友们亲切地叫他“孔雀哥”。不是因为他独特的舞姿，不是因为他超常的设计，更不是因为他无助、可怜，而是因为他的故事、他的坚守触动了我们内心共有的一种美好情感。按照一般人的观点，他们过着清贫的生活，或许欠缺基本的生活满足感，应该是不幸的。但是实际上，“孔雀哥”和他的爱人是幸福的。他们绵薄的收入有相应的生活方式，也有节俭度日获得的快乐。他们的幸福与是否拥有健康身体、是否拥有大笔财富和令人羡慕的舞姿无关。重要的是，他们的幸福就在他们心中，就在他们通过一颦一笑、一举一动所传递的爱的感受之中。他们用实际行动为我们诠释了什么叫做幸福。

幸福其实是一种美好的内在感受。幸福并不来自于外部世界获得的名誉、地位和金钱，它来自于个人内心世界的一种强烈的享受生活的感觉。幸福取决于你的心态和行为——你怎么想你自己，怎么想你周围的人，怎

么想你的生活；怎么对你自己，怎么对你周围的人，怎么对待生活。

我们可以有当将军、成富翁的人生理想。但这个理想并不妨碍我们享受从做一个士兵所开始拥有的价值感；也不妨碍我们在做生意之初只挣到10元、100元时所产生的幸福感。

我们，每一个人，从出生开始，如果自由自在、顺应自然地生长、生活，本来是可以获得幸福的。但是由于种种原因，在我们从小到大的人生历程中，可能会有一些因素刺激了我们，伤害了我们，有的甚至造成了创伤，这些刺激和伤害让我们以怨恨面对现实；也许一些想法过去曾经帮助了我们，我们也一直认为是对的，所以容易让我们一直坚持用这样的想法指导生活。这两种方式都有可能让我们偏离生活实际。

这些固定的想法构成了我们精神上的牢笼，影响着我们的心理，使我们偏离了生活的真实。这样的偏离可能会导致我们有过高的欲望，比如对生活有过高的要求，对他人的期望；可能会使我们习惯于与他人进行不恰当的比较；可能会让我们用错误的方式做事或者与别人交往。结果，幸福就在这样的主观选择中，离我们越来越远。

这是让我们最感无奈的事情。

你知道动物园的大象拴在什么地方？它就被拴在一个不大的木桩上。凭它的力气，完全可以拔掉木桩跑掉。为什么它不跑呢？动物园的饲养员解释说：当这头大象还是小象时，它就被拴在这个木桩上，由于当时力气小，它试一次，跑不了，再试一次，还是不行，多次的失败使它形成了一个意识：“拴在木桩上跑不了”，于是放弃做任何挣脱的尝试。

在大象的头脑中，在它的精神世界里，有一个无形的障碍和牢笼。尽管大象现在已经有能力拔掉这个木桩，但是头脑里依然“觉得”这个木桩是自己无法撼动的，这个信念已经牢固地扎根在它的脑海里。事实上，不

是木桩无法撼动，而是那个信念束缚了大象的行动。

在我们的精神世界里，有没有与之类似的一些障碍或牢笼？我们并非没有能力冲破它，只是我们“觉得”无法改变，于是就朝另外的方向努力了。当你感觉幸福渐渐远去的时候，你特别失望，会拼命地努力，想把幸福重新拿回手中。但你努力的方式依旧是：过高的欲望，不恰当的比较，不恰当的做事和交往方式。于是，你越努力，幸福逃得越远。

我们常常误以为自己不幸福的原因，是由于没有赶上好的时机，没有碰上好的朋友、伙伴，没有生在好的家庭与国度，没有足够的金钱与权力。其实我们忽略了一种可能，就是我们完全可以在外部世界依旧的情况下，让幸福重新回到身边。心理学的帮助恰恰提供了这种可能。心理学并不能改变你的现实生存条件，它所能改变的是你对待外部世界的心态和行为。当这些改变发生的时候，幸福的感觉就会回到你心中。

这本书是想把生活中一些被遮蔽的东西呈现给广大读者。

换一个想法，换一种态度，换一种方式处理眼前的问题，也许会出现另外一番新的景象，从此你的生活将大不相同。

不管你生在哪里，不管你住在何方，不管你贫穷还是富有，也不管你年轻还是年长，你都可以拥有属于自己的幸福。

你是幸福的，只是你暂时没有意识到：

幸福并不遥远，幸福就在自己手中。

目 录

导 言 幸福在哪里

第一章 成为好父母

一、幸福感要从小培养……003

二、一个中心：一切以孩子健康成长为中心……007

三、两个基点……009

基点一：让孩子顺其自然地成长

基点二：让孩子在肯定中成长

四、三个误区……015

误区一：重物质轻精神

误区二：重智商轻情商

误区三：重学龄后轻学龄前

五、四个重要问题……022

表扬和批评的技巧

网瘾少年的帮助

考出“好成绩”

单亲家庭的孩子也快乐

六、五个成长关键期的重要提醒……031

- (一) 0 ~ 1 岁, 婴儿期
- (二) 1 ~ 3 岁, 幼儿期
- (三) 3 ~ 6 岁, 学龄前期
- (四) 6 ~ 12 岁, 学龄期
- (五) 12 ~ 17 岁, 青春期

第二章 赢在职场

一、扭转一个观念……065

二、把握三个要点……069

选择热爱的专业和职业是职业生涯成功的基础

职场成功, 其实是热爱生活的副产品

快乐在于过程, 而不仅仅是结果

三、弄清两个源头: 你的压力来自哪里……080

不能愉快地胜任工作所带来的压力

不能适应环境所带来的压力

四、适应职场有诀窍……087

(一) 把握基本原则

角色不混淆, 分清优先级

别把职场当家, 别把领导当妈

说话办事, 对事不对人

以感恩的心态润滑事业

(二) 与领导相处的关键: 接纳

(三) 与同事相处的关键: 平等

(四) 与下级相处的关键：信任

敢于放手，勇于承担

听取意见，容纳情绪

表扬侧重人，批评侧重事

海纳百川，有容乃大

五、职场人要预防的三类“职场病”……103

(一) 强人“强迫症”

(二) 升职“焦虑症”

升职“焦虑症”

升职与生育的矛盾

(三) 职业“倦怠症”

倦怠的到来

倦怠未必是坏事

倦怠的克服

第三章 和谐家庭

一、美好婚姻 123……121

(一) 一个基点：找一个心理健康的伴侣

(二) 两个原则

爱的付出与回报相平衡原则

保持适度的距离

(三) 三个关键阶段

蜜月期

敏感期

危机期

(四) 五把金钥匙

学习做个“猫头鹰”

争吵时请不要走开

少说“你”怎么样，多说“我们”怎么样

不轻易说“离婚”

不要让“冷战”成为婚姻的杀手

二、再婚家庭也幸福……150

带着孩子再婚

分清了财产，分走了感情

做一个称职的继父母

别让以前的生活破坏现在的幸福

三、贤妻良母秘诀多……159

(一) 秘诀一：掌握沟通四要素

(二) 秘诀二：全职太太乐又忙

摆正心态，大千一场

如何关心为事业奔波的丈夫

精神与情感的归属

关注自身独立的生命体验

(三) 秘诀三：化解更年期矛盾

当更年期遇到青春期

更年期的两大情绪误区

大声说出口，“我在更年期”

四、家有老人是块宝……171

家有一老，如有一宝

“不养儿不知父母恩”

新老观念的“和而不同”

谁说婆婆、媳妇是“天敌”

隔代教育问题多

给亲情一道安全线

守护老人，直面夕阳

第四章 老年生活的七大主张

一、识老、服老、不惧老……197

二、“带着症状快乐生活”……201

三、让位又放权……205

四、妥善处理两件事……207

孙辈教育

遗产分配

五、有自己的生活圈……210

六、活到老、学到老……213

七、老人要有老来伴……217

后记……223

第一章

成为好父母

做父母可能是全世界最重要、最有难度的职业，尤其是在中国。目前不重视家庭教育的父母很少了，但是，知道如何科学地进行家庭教育的父母却不多。每个家长都希望孩子成龙成凤，而把这种想法转变成现实需要学习、实践和思考。

实际上，孩子是否爱学习、爱生活，来源于家长的榜样作用和互动模式。父母心态平和，孩子心理健康居多；父母爱吃淡的，孩子就习惯吃淡的；父母不抽烟，孩子抽烟的就少。在健康的家庭环境中，教育过程是耳濡目染、潜移默化的，孩子的健康成长就是一件顺水推舟、自然而然的事。

一、幸福感要从小培养

人们的思维方式和行为方式的确定，常常可以追溯到婴幼儿阶段。特别是一些心理和行为偏离常态、看上去有点古怪的人，他们性格的形成与婴幼儿阶段的养育方式有着密切的联系。人们早年生活里留下的一些遗憾和缺失，长大成人后往往还会看到痕迹。

中国有句古话：“三岁看小，七岁看老。”就是说，一个人的思维和行为，有可能在早期养育中就形成了固定的反应模式。长大以后，在没有得到强力干预的情况下，这个人虽然外形越来越高，但是他的内心始终按照幼儿时期形成的模式在活动。

如果幼儿期形成的模式比较健康，对这个人来说是一种幸运。长大成人以后他就会更理性、客观地去跟周围的环境和人相适应，幸福感就强；反之，如果这个人在幼儿期就形成了一种不太健康、不太理性的反应模式，那么尽管以后他长大了，其内心世界还是一个建立了不良反应模式的儿童，会出现人际关系、工作、学习、生活适应的各种不良状况，幸福感就低。

研究发现，孩子跟家长之间不能相互认同、不能相互接受、不能很好地交流和沟通，是孩子不够快乐、出现心理问题甚至心理障碍的重要根源。

可见，为人父母责任重大！孩子的幸福感往往是家长跟孩子有效沟通的结果，因此，父母在家庭教育中采用的方式方法就十分重要，要从孩子生命最早期就着手培养他们下列特征：

喜欢自己、接纳自己

如果家长说“孩子我爱你”，并将这种爱渗透在与孩子一举一动的互

动中，这个孩子就容易喜欢自己和接纳自己，因为他知道家长爱我，我是可爱的，所以自己应该认同和接受自己。

如果家长经常指责孩子，经常简单、生硬地指出孩子的缺点、错误和不足，孩子就会觉得自己不是一个好孩子，在内心里就会分裂成完全不同的或是有很大差异的两个人：一个是自己应该做成好孩子的那个样子，另外一个就是现在家长说自己不好的那个样子。孩子没有办法整合这两种不同类型的自己，没有办法整合自己就没有办法喜欢自己，接纳自己。

能够用言语和非言语等多种表达方式表达自己

怎样培养孩子善于表达的特点呢？首先就是家长要允许孩子表达。

对孩子的表达，即使家长看起来不太合乎逻辑、甚至有几分荒唐，也不要加以盲目的指责和批判。这样孩子就会知道，不管自己的想法是对还是错，只要能够表达出来，家长就能够容忍、理解和接纳。

家长采用这样的方式，孩子就可能愿意表达、善于表达。而且，他可能不仅仅用言语，还会用情绪状态和身体动作来表达内心。比如孩子脸上的表情，语言的声调，身体的姿势和动作都可以用来表达他们的想法和感受。家长应该鼓励和支持孩子用言语和非言语方式和谐一致地表达自己所要表达的东西，从而在孩子成长中有效地克服一种成人常见的心理障碍——“述情障碍”。这种障碍是身心健康的大敌。

能够和人正常地交往

孩子与人交往的能力从哪里来？往往来自于和父母交往的经验。当父母和孩子有不同看法的时候，双方通过交流达成一致；当父母和孩子各自有想法的时候，双方能够顺畅地表达；个人的愿望经过表达，可以变成大

家共同的意志。

这样的事情如果在家里经常发生，孩子就能接纳父母和他人的想法，这个孩子就能够掌握人际交往的技能。

父母和孩子双方，都能顺畅地表达和交流自己的看法，会使孩子在以后的学习和工作中，也能和老师、同学、同事很好地沟通。出现不同意见，也可以通过倾听与表达，和大家交流探讨，最终达成共识。

如果一个人小的时候，在家里就不能表达自己的意见，也不能正常讨论，都是一方说什么，另一方就必须服从，以后在学校和工作单位遇到新的情况，他就不能处理了，因为他会感到“怎么会和家里情况不一样呢”？这就给他完成好学业和工作带来相当多的人际困难。

能够适应规则和适应环境

这也是孩子需要在和家长的交流沟通中形成的一种品质。

在交流沟通中，家长和孩子应该相互认真倾听对方的想法；同时家长作为主要的教育者和监护人，应该给孩子制定出一些规则，训练孩子形成适应规则和环境的习惯，因为孩子是通过适应家庭来学习适应环境的。因此，家长不应该无原则地满足孩子的一切要求。

家长如何制定规则？比如孩子玩电脑游戏，家长应该在孩子提出这种要求的同时，就制定规则：

“玩多长时间啊？”

“玩一个半小时。”

“到时能结束吗？”

“能，不能结束以后就不玩了。”

家长可以借此明确“以后”这一概念：明天就不能玩了。