

幸福心理的七堂必修课

幸福力



王薇华 · 著

Happiness Capability

7 Compulsory Psychological Wellbeing

著名积极心理学专家 王薇华博士最新著作
《幸福力》全球首次推出的全新心理概念
幸福需要感觉 更需要能力

中国物资出版社

幸福力

Happiness
Capability

7 Components Psychological Wellbeing

王薇华·著

幸福心理的七唐

珠

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福力：幸福心理的七堂必修课 / 王薇华著. —北京：中国物资出版社，
2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3745 - 8

I. ①幸… II. ①王… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 241316 号

策划编辑 刘天一
责任编辑 刘天一
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：12.75 字数：196 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3745 - 8/B · 0246

印数：0001—5000 册

定价：23.00 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

前言

人人需要幸福力

幸福是一个不老的话题。从古至今，人类最关心的主题就是“幸福”。如何获得幸福，如何保持幸福，如何重塑幸福，是人们不停在探究的话题。幸福是人类历史前赴后继、不断发展的隐性动力，正如亚里士多德说的：“幸福是人生的目的和意义，是人类存在的最终目标和终点。”

21世纪的今天，“幸福”已经成为时代浪潮中最具个性的一个符号，一个普遍关注的焦点。一直以来，人们对幸福赋予了太多的意义和诠释。幸福与快乐、成功、金钱、地位、健康和生命的意义紧紧地联系在一起。可是，时代进步了，财富增加了，人们的快乐却在减少，人们的幸福感在原地踏步。

为什么梦寐以求的幸福目标总是那么的遥不可及呢？

哲学家告诉我们，幸福并不是存心去找就能找到的；社会学家告诉我们，幸福的多少与财富无关；先贤们告诉我们，幸福是一种感觉；积极心理学家却告诉我们，幸福是可以学习的。

“幸福”也是一门需要学习的功课吗？在十几年的读书生涯中，我们学了一门又一门的功课，做



了一擦又一擦的作业。可是，我们似乎从来就没有学过“幸福”这门功课。

从牙牙学语开始，我们在父母的牵引下，蹒跚地走上寻找幸福人生的旅途。从学习算术、语文开始，到初、高中学习更多的专业知识。我们在读书中，似乎明白了一个简单的道理：读书是为了学本领，读书是为了今后生活得更幸福。

当我们真正地走进社会，开始工作、恋爱、结婚、育子，做人妻、人父，这时，我们经常会发现，一直努力追求的幸福依然离我们很远。我们走了很多的弯路，经受了不少生活的磨难，有过许多的不快乐，可是，我们依然不知道如何去获得属于自己的真正的幸福。其实，很多时候并不是生活中的幸福少了，而是我们缺少了掌握幸福的能力。

当知道幸福是需要学习的时候，我们才明白：自己是少学习了一门获得幸福的课程。

学习幸福，能够帮助我们获得一种长久的、内在的、坚定的幸福感，而非短暂的情绪体验。学习幸福，能使我们在提升幸福感的过程中，通过心理修炼，赢得属于自己的幸福力。

什么是幸福力呢？

幸福力是经过长期积累的、内在的心理修炼，是获得幸福的动力和能量。如果说，维持人类生存的营养素是蛋白质、水、糖、无机盐、维生素和脂肪，那么，幸福力就是幸福人生的原动力。幸福力是情感力、认知力、健康力、抗挫力、意志力、微笑力和财富力的总和。

“幸福心理的七堂必修课”是幸福力的凝练过程和心理修炼过程，有助于我们获得属于自己的、长久的幸福力。

第一堂课情感力：让我们以乐观的心态，活在此时此刻。懂得控制负面情绪，不去自找烦恼，适当放慢奔跑的速度，体验生命的美好过程；避免感染情绪疾病，拥有身心健康的快乐人生。

第二堂课认知力：让我们建立合理的自我认知。喜欢当下的自己，坚持做自己；在从心改变的同时，让生命获得新的力量。

第三堂课健康力：让我们告别完美主义。驱除干扰我们快乐的十大认知扭曲，清理侵扰心理健康的困惑，让生命处在最佳状态中，体验每一阶段的幸福时光。

第四堂课抗挫力：帮助我们提升抗挫能力。在蜕变中成长，在坚持中前进，让勇气获得最大的能量，助我们走向成功的道路。

第五堂课意志力：让我们勇于接受失败。学会在失败中成长，接受自己被人说，心怀恐惧依然前进，克服各种困难，紧跟着成功者的足迹继续前进。

第六堂课微笑力：使我们学会真实的微笑。用发自内心的微笑，面对身边的每一个人，在微笑中创造爱的奇迹，赢得身心的健康和幸福。

第七堂课财富力：让我们在宽恕和感恩中富足。平和心态，在遗忘中丢弃所有的不快，用爱播下感恩的种子，收获属于自己的心灵财富。

人要活到老学到老，学无止境；幸福人生更是离不开学习。幸福人生的心理修炼，可以帮助我们解除束缚生命的各种困惑，超越自我，找到内心的能量，为自己修建一座精神家园的靠山。

如果说，画龙点睛之后龙会腾飞，那么，幸福力就是那只点睛的神笔；如果说，芝麻开门是打开藏宝洞门的咒语，那么，幸福力就是开启幸福之门的金钥匙。

学会幸福，《幸福力》助您获得属于自己的、更持久的幸福，这是著书者的心愿，更是每一位致力积极心理学传播者的心愿。

王薇华

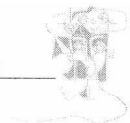
2010年10月12日

于中国地质大学（北京）

目 录

第一堂课 情感力

- 人为什么会不快乐 / 2
- 记性太好易烦恼 / 4
- 烦恼是自己找的 / 6
- 大脑偏爱负面记忆 / 8
- 脑海中的北极熊 / 11
- 不偏不倚的中庸 / 13
- 中彩票的快乐能持续多久 / 15
- 疯狂购物能否缓解压力 / 18
- 最美的是过程 / 20
- 积极心理学倡导“现在人生” / 23
- 工作在左，生活在右 / 25
- 放慢奔波的脚步 / 27
- 心流体验的魔力 / 30
- 地球上最快乐的人 / 32



第二堂课 认知力

- 坚持做自己 / 36
- 改变从心开始 / 38
- 整容带来的改变 / 41
- 积极的自我意象 / 43
- 习得性无助的小狗 / 46
- 乐观解释风格 / 48
- 我命由我，不由天 / 51
- 极端化的人格纬度 / 53
- 山不过来，我过去 / 55
- 生命再生的奇迹 / 57
- 何时改变都不晚 / 59
- 知人知面不知心 / 61
- 情绪诱发疾病知多少 / 64

第三堂课 健康力

- 小心认知扭曲的陷阱 / 68
- 非黑即白的思维习惯 / 70
- 公式化的一概而论 / 72
- 一叶障目的自我安慰 / 74
- 对正面事物打折扣 / 76
- 杞人忧天的疑心病 / 78
- 放大痛苦的凹凸镜 / 80

- 感情用事的消极拖延 / 83
应该式的必须强迫症 / 84
为自己贴负面标签 / 86
完美主义者的自我施压 / 88

第四堂课 抗挫力

- 玉不琢，不成器 / 92
家庭文化编码的烙印 / 94
在蜕变中成长 / 97
为什么受伤的总是我 / 99
心理奴隶的扮演者 / 101
再多坚持一下 / 103
心理暗示的力量 / 104
学会失败，就是学会成长 / 106
吃一堑，长一智 / 108

第五堂课 意志力

- 成功需要苦练1万个小时 / 112
成功路上的两口暗井 / 114
龟兔赛跑新说 / 116
从头再来一次 / 118
接受自己被人说 / 121
乐观者眼中的失败 / 123



心怀恐惧，依然向前 / 125

世界首富崇拜的偶像 / 127

第六堂课

微笑力

微笑是天生的吗 / 130

人类的微笑都是一样的 / 132

十九种真假微笑 / 134

真实的微笑 / 135

女大学生的微笑测试 / 137

空姐的微笑抑郁症 / 139

职业性微笑 / 142

微笑的奇迹 / 144

蒙娜丽莎的微笑 / 146

微笑需要练习 / 148

第七堂课

财富力

宽恕源自内心的平和 / 152

从内心解放自己 / 154

吃小亏占大便宜 / 156

让他三尺又何妨 / 158

遗忘是最好的排毒方法 / 160

在忍让中爱着 / 162

找到自己的精神家园 / 165
让心轻松才能飞 / 167
心灵深处的救赎 / 169
吃亏就是福 / 171
一报还一报 / 173
瞎子点灯不费蜡 / 176
蝙蝠的血液反哺行为 / 178
施予比接受更快乐 / 180
面对流言要筛一筛 / 182
心存感激的人最幸福 / 185

后记

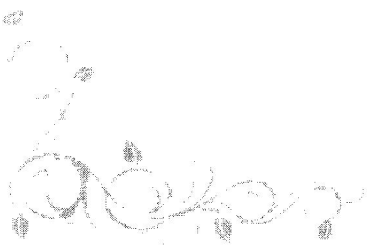


第一堂课

情感力

在生活的洪流中，没有人是毫无烦恼的。

——心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格





人为什么会不快乐

著名心理学家荣格先生说过：“在生活的洪流中，没有人是毫无烦恼的。”的确，无论是远古人，还是现代人，人人都躲不开烦恼。当然这个世界上也有两种人是没有烦恼的：一是刚失去生命的人，二是没有知觉的植物人。

烦恼就像一个贴身的影子，总是追随在我们的身旁，干扰着我们的情绪，打搅着我们正常的生活。可以说，渴望天天开心、事事顺利是太多人的心愿。

无论人们的祈盼是多么的真诚，我们还是时常被许多的不快乐所困扰。通常情况下，我们的身体仿佛是一个空壳，我们的“心”总是没有住在自己的身体里。我们肆意地让自己的心在遐想中游荡，一会儿想着过去发生的不愉快，一会儿又跑到了未来，担忧着那些还没有发生的事情。

有个故事很有意思。

有一天放学时，班主任老师通知全班同学：“明天上课时，请每位同学都带上一个空袋子，同时还要买上20个土豆（马铃薯）拿到班里来。”同学们一听，都犯起了嘀咕：老师这是怎么了？让我们背那么多的土豆来学校，是老师在出奇招，还是老师对土豆有特别的喜好呀？

第二天上课时，老师开始布置这一周的作业：“请同学们将自己平时不开心的事情都写在土豆上，其中包括烦恼的事情、不愿意原谅的人的名字以及事发的日期。把写过烦恼的土豆都放到空袋子里，如果土豆的数量不够，你们还可以再增加。但是，在这一周里，各位同学不论走到哪儿，都必须带着这个袋子。”

最后，老师强调，只要认真去做，就会有奇迹发生。

同学们觉得老师布置的这个作业挺好玩的。快放学时，很多同学的袋子里已经放了好几个土豆了，他们把自己过去的烦心事，一件一件都写在土豆上，还发誓不原谅那些“对不起”自己的人。

在随后的几天里，同学们按照老师的要求，无论是在学校，还是放学回家，甚至和朋友外出时，都扛着这个土豆袋子。一周后，装土豆的袋子开始变得相当沉重，有些同学已经装了近五十个土豆，真快把自己压垮了。同学们已经不再盼望发生什么奇迹了，都在眼巴巴地等待着这项作业快点结束。

一周后，老师开始总结上周的作业：“同学们，你们整天背着这个土豆袋子，感觉怎么样？”同学们纷纷回答：“感觉太沉重，肩膀都压红了……”

老师接着问：“大家从中发现什么奇迹了吗？”

教室里鸦雀无声……

老师继续说：“不肯忘记不愉快的事情，不肯原谅他人的过错，就是压在你们心里的土豆。每天心里背负着这么多的土豆，肯定很累，肯定心烦，我们不肯原谅的人越多，背负的担子就越沉重。请同学们想一想，摆在大家面前的这一大堆土豆，应该怎么处理呢？”

不少同学都在喃喃地说道：“彻底丢弃它，不再背着它。”

“好！当一个人开始原谅别人，不去计较过去的得失，学会忘记昨天的恩怨时，奇迹就发生了，你们会觉得自己的心开始变得轻松了，人也感到快乐了。”老师说。

生活中很多的不快乐，就是我们紧抓着“土豆袋子”不放的结果。今天的烦恼，是我们自己不愿意放弃昨天的记忆造成的，与他人无关。

多思必多虑，烦恼必自多。烦恼有个特点，最喜欢光顾那些过于关注自我得失的人。当一个人减少对自我的关注，不去计较得失和恩怨，而是把注意力集中在对外界事物的关注上，学会对事情遗忘和宽恕，学会淡然，这时，烦恼也就收起了它那魔鬼般的冷酷，把快乐重新交还给我们。



心理学家一直在关注这样一个问题：什么样的人最容易与焦虑和抑郁结伴？研究发现：那些活在烦恼回忆中的人们、对未来的事情顾虑重重的人们，是最容易与焦虑和抑郁结伴的，是最容易让心理疾病潜入心境的。

有人说 21 世纪是一个大抑郁的时代，各式各样的心理疾病会成为困扰人类身心健康的一个重大问题。这其中最重要的一个环节，就是有许多人，他们的记忆力太好了，总是活在过去，总是忧虑着未来，而忘记了去体验此时此刻的快乐。

记性太好易烦恼

我们之所以会烦恼，是因为我们的记性太好了，把该记住的、不该记住的，全部都留在了记忆里。

我的一位女友，离婚几年了，生活比较富足。一天我应邀前往她远在郊外的别墅做客。在种满绿草和鲜花的庭院里，我看见一只可爱的大白猫，在院子里来回踱步，漂亮的大尾巴骄傲地耸着，脖子上的铃铛在行走中叮叮当当响个不停。

我禁不住问：这么漂亮的猫，为什么要在它的脖子上挂个铃铛呢？

女友说，经常会有小鸟来院子里觅食，铃铛的声音，会保护小鸟不受猫的袭击。

与女友聊天时，她又开始老生常谈，数落着离婚的丈夫，念念不忘前夫弃她出国的行为，反反复复地诉苦，唠唠叨叨地埋怨，这声音远没有猫脖子上的那串铃铛的声音悦耳。

我对女友说：你在猫的脖子上系了一串铃铛，为的是保护小鸟，可是你为什么又在自己的嘴上挂了一串铃铛呢？

“我哪里在自己的嘴上挂铃铛了？”女友当即辩白道。

我对女友说，你怕小鸟受伤，给猫的脖子上套一串铃铛，铃声会提醒小鸟：猫儿来了。你的心愿是爱护小动物，不要它们受到伤害。可是，你面对过去发生的事情，总是念念不忘，耿耿于怀地唠叨，总是不让你的伤口有愈合的机会，不让你自己忘记过去的愉快。不停地抱怨，就是挂在嘴上的一串铃铛啊。

你回忆一次烦恼的事情，抱怨一次你的不幸，就像那只带着铃铛走路的猫，叮当作响一次，响声就会暗示你：伤害是多么的痛苦，遭遇是多么的不幸。这一声又一声的铃响，会把你内心的烦恼连成一条结实的绳索，捆绑住你今天的快乐，让你无法脱身，你也难以获得属于自己的好心情。

只有停止抱怨，解除挂在你嘴上的那串铃铛，忘记烦恼，坚定地转过身，向往事挥挥手，你才能走出过去不愉快的阴影。这么有爱心的女人，懂得爱护小动物，怎么就不懂得爱惜自己呢？

女友沉默不语，不住地点头。

昨天的事情是历史，别人只伤害过我们一次；而今天的烦恼却是我们自己在无数次地伤害着自己。当我们为昨天的事情喋喋不休地抱怨时，一意沉浸在没完没了的回忆中，这时，我们是否需要伸手摸摸自己的嘴边，应尽快摘除那串叮当作响的“铃铛”呢？

“那件事情对我的打击太大了！”

“那个人太伤我的心了！”

“我无法原谅他……”

的确，这一切是发生过的，都是真实的。是他伤害了你，是他欺骗了你，是他对不起你，但是，这些事情不是已经都过去了吗？我们为什么还要继续扛着别人犯过的错误，拿着别人的错误来惩罚今天的自己呢？

我们的许多烦恼和困惑不是源于我们今天的遭遇，而是源于我们对事物一成不变的看法。

有时，记性太好未必是一件好事。记住该记的，忘记不该记的，关注此时此刻的生活，不要总是自寻烦恼。



烦恼是自己找的

有句话说，快乐是自己找的，烦恼是自己寻的。也有人说，只有“无脑”的人，才会自寻烦恼，自己折磨自己。

其实，在现实生活中，自寻烦恼的人是有人在的，他们经常会陷入一种自我折磨的“无脑”状态。

邻居有位老大姐，她最喜爱的小狗狗毛毛生病死了，她难过得不得了，吃不下饭睡不着觉，结果没几天就病倒了。

受她女儿的委托，我去探望这位老大姐。老大姐正在难过地看着小狗狗毛毛的照片流泪呢，还不停地数落着自己没有照顾好毛毛。

“您这么难过，毛毛也会心疼的。您对毛毛已经尽心尽力了，它没有遗憾地离开了您，您不应该自责。您知道女儿多担心您呀。您是打算把自己的身体熬坏了，与毛毛一样带着遗憾离开这个世界呢，还是陪着女儿再多活些年呢？”老大姐想了想，说：“我想陪着女儿多活几年。”

我又说：“您既然不想把身体熬坏，那我问您，毛毛已经死了，已经不再遭受病痛的折磨了，应该是不幸中的万幸呀。你干吗还要折磨自己，让自己白白丢掉了一周的健康，还让身边的亲人们为您担心呢？”

老大姐听了这话，突然明白了！她慢慢从床上坐起来，说：“对呀，我是不应该这样做！”

我接着说：“您现在最重要的是爱护身体，控制好自己情绪，不要让自己再损失健康了，从现在起您要快乐起来。您的女儿已经帮您又选了一只健康、漂亮的小狗狗，一会儿就送到了。”

老大姐一听，心里特别的高兴，很快病就好了。