

第2版

快乐心理学

THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS

陈慕纯◎著



不以物喜 不以己悲

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

第2版

快乐心理学

THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS

陈慕纯◎著

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐心理学 / 陈慕纯著. — 长沙 : 湖南人民出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5438-6706-2

I. ①快… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第138182号

湖南省版权局著作权合同登记

图字 : 18-2010-142号

原著作名: 《快乐无忧靠自己》

作 者: 陈慕纯

中文简体字版 ©《快乐无忧靠自己》2010年本书由联合文学出版社股份有限公司正式授权, 同意经外图 (厦门) 文化传播有限公司, 由湖南人民出版社有限责任公司, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中科印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 80000

印 张: 5.5

出版时间: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

出 版 人: 李建国

责任编辑: 胡如虹

特约编辑: 吴 庆

封面设计: 蒋宏工作室

ISBN 978-7-5438-6706-2

定 价: 26.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64424575

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net



自 序 快乐宣言 001

第 1 章 快感 009

感官的快感 010

过度追逐快感，适得其反 012

律动的快感——舞蹈 014

病态的快感——受虐 017

危险的快感——吸毒 019

第 2 章 满足感 023

满足感与快感 024

满足感与欲望 026

禁欲者，愈禁愈欲 030

掠夺者永不满足 032

正面思考——启动满足感	035
正面思考与正面情绪	038
感恩的心——满足感指标之一	041
信心与希望——满足感指标之二	044
畅流——满足感指标之三	046

第3章 自在感

自在感与满足感	052
自在感是最好的安全感	054
放下——自在感指标之一	057
懒惰者没有自在感	060
禅——放下的训练	062
随遇而安——自在感指标之二	066
谦冲包容——自在感指标之三	069

第4章 喜悦感

喜悦感与自在感	074
喜悦感是最好的归属感	075
超越——喜悦感指标之一	077
宗教信仰的喜悦之源——宗教性	081
慈悲——喜悦感指标之二	083
欢庆——喜悦感指标之三	086

第5章 有助于快乐的生活形态 091

快乐学习·学习快乐 092

实践头脑最高指令：快乐——全心学习自己

喜欢的正面事物 094

快乐饮食 098

快乐睡眠 100

快乐爱情 103

快乐工作 106

快乐语言（幽默） 109

快乐意象 112

自然意象 115

快乐信仰 119

快乐永别 122

自歌自舞自开怀 126

全然地笑 130

第6章 忧郁症的征兆与成因 133

快乐——头脑的最高指令 134

忧郁症的征兆 136

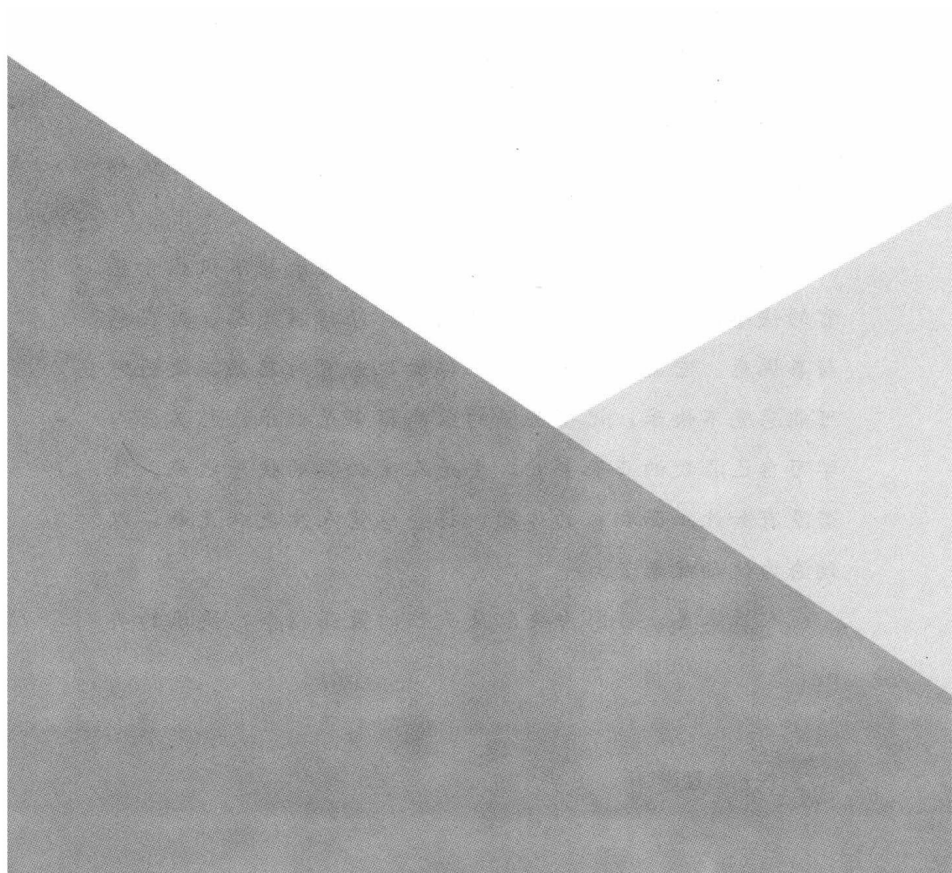
负面思考——忧郁症的起始 139

负面思考与负面情绪 142

忧郁——被负面情绪卡住了 144

第7章 快乐的生理学基础	147
头脑的结构	148
简明头脑构造图	151
边缘系统：掌管情绪	154
脑的思考系统：整体像（参阅新井康允）	156
认识情绪	157
情绪智商	158
情绪的神经基础	160
快感的神经基础	162
满足感的神经基础	164
笑的神经基础（参阅志水彰）	165
杜乡微笑	166
参考读物	167

自序 快乐宣言



快乐是头脑的最高指令，但快乐需要学习。过度竞争的经济社会，使人类沦为忙碌的经济动物，带来全球人民生活的紧张与不快乐，这种趋势一定要缓和下来。

快乐会传染，不快乐也会传染。今天忧郁症之所以蔓延，乃因为人们有太多不快乐的生活形态。家庭亲子之间经常缺乏快乐的互动，电视与电脑夺走亲子沟通的时间。学校并没有提供快乐的学习环境，一方面升学考试的压力扭曲了教学，一方面强制学习的课目太多，学生只好勉强应付，毫无学习趣味。同时，教科书又欠缺启发性与趣味性，学生缺乏学习的兴趣，也没有培养出自主学习的能力。社会上充满恶性竞争，孩子们被迫学习各种东西，职场上充斥五花八门的潜能开发。强调竞争，人与人之间的信任感流失，只沦于物欲的追求，毫无快乐可言。也难怪忧郁症泛滥成为仅次于癌症的慢性病。

快乐需要学习，它不会由天而降。快乐并不仅止于感官的快感，它尚有更广更深的层面，包括满足感、自在感与喜悦感。它需要你不断地去体验，若有所怠惰，便随时可能感觉不快乐。记得头脑的最高指令是快乐，尤其全心学习自己喜欢的正面事物，更是人生必要的快乐之旅。倘若没有如此正面积极的体验，将会感觉人生乏味无趣，以致沦为忧郁症患者。

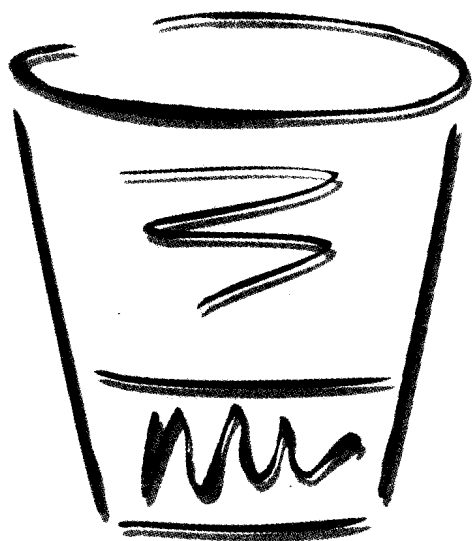
人性本善，乃因为快乐是头脑的最高指令，快乐的头

脑自然引导人们喜欢正面的事物，喜欢正面的行为与艺术，只是人们忽视了学习快乐的重要性。快乐的头脑，会使人们比较关心别人、比较懂得感恩、比较满足、比较自在、比较包容、比较仁慈，也比较喜悦。

快乐是人类存在的首要任务。我们希望快乐全球化，而不是不快乐全球化。让我们学习快乐，让人生成为快乐之旅。

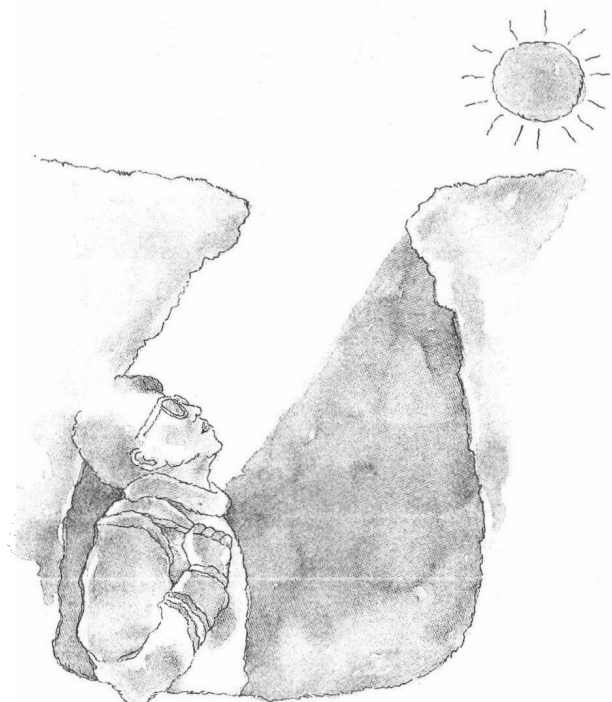
A stylized handwritten signature in black ink, likely reading '陈健' (Chen Jian).

快乐或忧郁，关键在于你的态度……



当你为装得半满的水而感到欣慰与惜福的时候，你已经展开人生的快乐之旅。当你不断抱怨与指责为何不填满水的时候，你已坠入不快乐的黑洞，忧郁的手已紧扣你了。

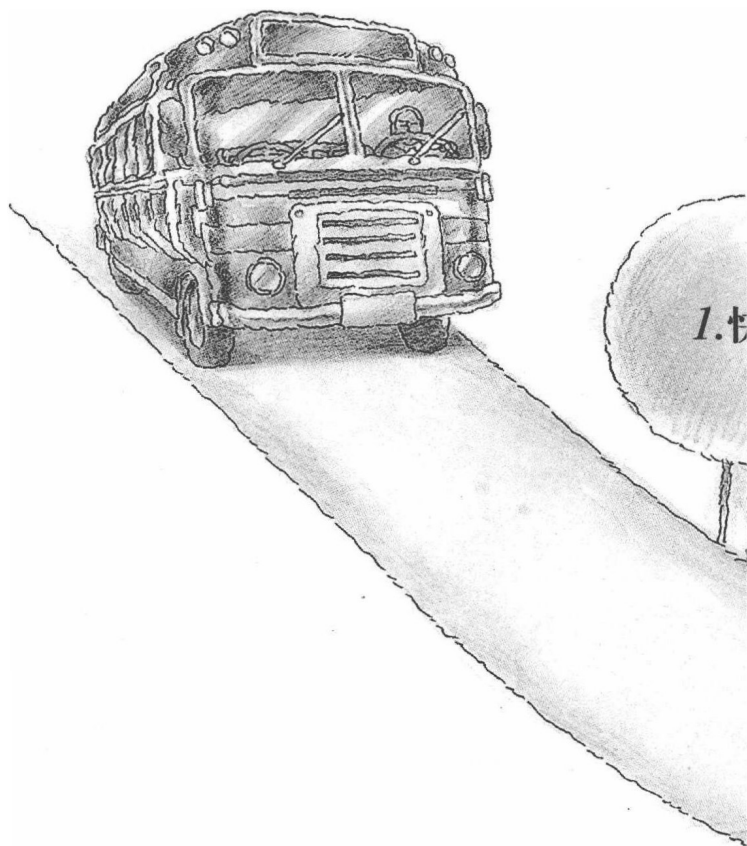
只要把阳光与快乐带进来，忧郁的黑洞就会消失……



忧郁是黑洞，与其耗费时间探究其原因或病情的轻重，不如即刻调整正面情绪与思考，学习快乐，只要把阳光与快乐带进来，黑洞就会消失。

然而，快乐又是什么呢？

学习快乐，来一趟快乐之旅吧！



满足感
感恩的心
与希望
畅流

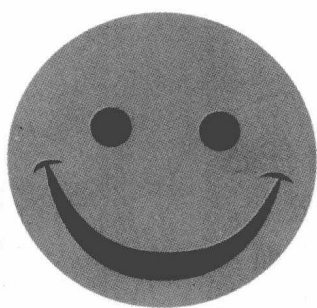
3.自在感

- 放下
- 随遇而安
- 谦冲包容

4.喜悦感

- 超越
- 慈悲
- 欢庆

学会快乐，你就能远离忧郁，喜悦自在。



第1章

快感

1. 感官的快感
2. 过度追逐快感，适得其反
3. 律动的快感——舞蹈
4. 病态的快感——受虐
5. 危险的快感——吸毒

感官的快感

感官快感的存在，乃为了生命的延续。孔子说：食色性也，一语道破食欲与性欲乃人类，甚至包括其他动物的基本需要与冲动。大自然赋予感官感受刺激特别是快感的能力，其设计的主旨很明显在于延续生命。如果没有快感的报酬，世上就没有一种动物能不断繁衍、生存下去。

饿了有东西吃，渴了有饮料喝，都能让人享受饱足之快感。在这个饱食的年代，人类将基本的饮食活动，发展成为精致的美食主义，精致的烹饪也进而全球化。

人类从旧石器时代开始出现烹调食物的习性，当时仅限于烤肉。到了约一万年新石器时代，又有熟煮与研磨食物的烹饪方法，于是有了粥和面包。约三千年前的铁器时代，古埃及人就有 30 多种不同的面包和蛋糕，而且种植 10 多种不同的蔬菜。

酿酒的历史也相当久远，最早的记录出现在公元前 6000 年的中东地区。公元前 3000 年到 4000 年间，中东的苏美人就懂得享受 19 种不同的啤酒。烈酒到 1000 年前才逐渐发展成熟，而多半是修道者酿制，借此纾解单身生活的烦闷。到了公元 13 世纪，酗酒已造成“严重的社会