

国内第一本积极心理学通俗读物

Principles of Happiness

Positive Psychology of
Human Virtue and Strength

幸福法则

美德与力量的积极心理学

◎王薇华 著



献给所有热爱生命 追求幸福生活的人们

中国物资出版社

国内第一本积极心理学通俗读物

Principles of Happiness

Positive Psychology of
Human Virtue and Strength

幸福法则

美德与力量的积极心理学

献给所有热爱生命 追求幸福生活的人们

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福法则/王薇华著. —北京:中国物资出版社,2009.9

ISBN 978-7-5047-3110-4

I. 幸… II. 王… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 087310 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 董 涛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 杨小静

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:22 字数:390 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-3110-4/B·0176

印数:0001—5000 册

定价:33.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序 一

现代社会，生活节奏越来越快，人们的压力也越来越大，总是处于对未来的焦虑和担心之中，为房子、车子、位子或其他一些身外之物苦苦奋斗着，不少人最终发现自己收获了金钱，却丧失了感受幸福的能力。

有人说，21世纪是心理学的时代；也有人说，抑郁症是当代人最大的健康杀手。可以说，物质文化生活极大丰富之后，对于人类精神世界的关注，被提到一个新的高度。人类的最终目的不只是单纯地追求财富，而是追求幸福感。针对不同收入的人群做幸福感的调查，结果发现高收入与幸福感之间并没有一一对应，经济发达地区人群的幸福感和并非总是高于经济欠发达地区。相反，高收入者与低收入者相比较，很多人的幸福感反而偏低。金钱买不到幸福。所以说，追求幸福感仍是一个值得深入思考的话题，是时代的主旋律之一。

依稀还记得孩童时代看过一篇文章：幸福是什么？每个人都对幸福进行了诠释，但内容却不尽相同，幸福真是神奇，它明明在每个人的心里，可是对其进行准确定义却又困难重重。幸福是可以意会却无法言传的内心感受，心理学领域常常将幸福称之为“主观幸福感”，强调幸福感具有主观性，每个人根



据自己的生活体验来判断什么是幸福，外在的标准只能起到辅助或参考作用，更有甚者，某人眼里的玫瑰可能是他人眼里的毒草。不过，主观幸福感也还是有一些共同特点的，例如，处于幸福状态的人总是表情愉悦，生活满意度较高。幸福感伴随着积极愉快的情绪，让人心花怒放，觉得活着真好，幸福感是一种积极的心理状态和心理感受。

影响幸福感的因素很多，可以是一本好书、一段美妙的音乐、一场好看的电影，可以是一顿美食、一个赞许的眼神、一个久违的艳阳天，抑或是睡了一个踏实觉、达成一个心愿，或者是古人归纳的四大喜事“金榜题名时，洞房花烛夜，他乡遇故知，久旱逢甘霖”。总之，幸福感与很多因素相关，如年龄、性别、经济收入、职业地位、人格特质和认知方式等。个人的目标定向、文化背景、社会适应以及应对策略等，能在不同程度上缓解社会环境和生活事件对主观幸福的影响。

关于幸福，人们似乎已经说得太多太多，但是，在此我仍认为王薇华的《幸福法则》一书有其独特的价值和意义，无疑是能增加人们幸福感的一本好书。该书的最大特点在于：通过大量发人深省的哲理故事，围绕“如何获得幸福”这一主题，提出了十二条幸福法则——“习得乐观、坚守信念、经营优势、复制快乐、控制情绪、身心联结、勇于创新、认知男人、亲朋和谐、亲子家教、微笑传播、滋补心灵”。这十二条法则是打开通往幸福大道的十二扇大门。

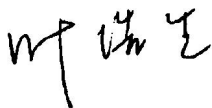
书中的哲理故事，恰似一颗颗珍珠，串起来成为一条光彩夺目的项链，熠熠生辉，告诉人们感受幸福的能力是可以习得的。并且，作者对于幸福的理解和感悟，不是单纯凭借个人的生活经验，而是接收和吸纳了众多心理学的知识，将心理学的专业知识融入到人生故事之中，尤其是借鉴积极心理学的专业视角，使得整个阅读过程不仅充满愉快，还充满智慧。

积极心理学与传统心理学是不同的：积极心理学一改传统心理学关注人类的疾病和弱点的观念，强调对心理生活中积极因素的研究，如主观幸福感、美德、力量等，改变过去把注意的重心放在消极、障碍、病态心理方面的探讨，而转向来关注人类的优秀品质，挖掘人类的潜力和优势。

积极心理学主要研究三个方面的问题：一是关心人的积极主观体验，即积极的情感体验，如幸福、满意、幽默、愉悦、欢乐、希望、好奇心、谦虚和谨慎等；二是积极的人格特征和品质，如自尊、创造、努力、宽恕、勇敢、坚持、热情、善良、爱、正直、能力、自制、感恩和虔诚等，探讨这些特征和品质的形成过程；三是积极的社会制度体系，关注作为公民的美德，如利他行为、对待别人的宽容、职业道德、社会责任感和成为一个健康的家庭成员等。

作为介绍积极心理学的入门读物,《幸福法则》将积极心理学的各项元素和最新的理论,用通俗易懂的方式介绍给读者,把心理学中象牙塔尖的文化与大众链接,让普通的读者能够有机会走近积极心理学,了解和认识自己的心理,学会用乐观正向的思维方式去面对生活中的问题,增强心理免疫能力,从而学习获得幸福的方法。作者对于幸福的解读不再是简单的说教,而是循循善诱,在人生故事之外,利用翔实、生动、具体的心理学专业知识,做出中肯的评价,同时引导读者思考,做出自己的判断,将幸福培养成个人的一种生活能力。《幸福法则》就是获得人生幸福的一种思维方式和生活态度,一旦掌握了这些法则,即使身处逆境和险境,也能泰然处之,也应了那句俗话“授人以鱼,不如授人以渔”。

我与作者虽素未谋面,但在阅读完书稿之后,欣然答应为本书作序,对于积极心理学在中国的推广和发展,愿助绵薄之力。最后,我想说的是:你想要让自己更幸福吗?那么,求人不如求己,自己就能寻找幸福!幸福不在别处,它就在你的身边,也许就在这本枕边书——《幸福法则》中,让我们从阅读开始吧!



2009年6月13日于南京师范大学

(叶浩生教授为南京师范大学心理学研究所所长,博士生导师,
中国心理学会副理事长,第13届国际理论心理学协会执委。)

序 二

幸福是人类一个永恒的话题，对幸福的探求不受时间和地域的限制。远古的柏拉图为开讲幸福而建立学院，他的学生亚里士多德为追求生命繁荣的观点而著书立传。从中国的孔圣人周游列国，传播他对追求充实生活的理想，到东方佛教文化思想中对幸福的追随，无论是远古还是当今，所有的宗教和哲学无不涉及关于幸福的问题。追求幸福是每个人所具有的权利，幸福是人生的最终目的。那么幸福的奥秘是什么？现代人为什么经常不快乐？怎样才能保持生命的最佳状态？如何才能走进充满积极精神和乐观心态的精神世界呢？

积极心理学正是这样一门致力于探讨幸福的学科，作为近年来国际心理学界的新兴学科，它一改过去传统心理学将重心放在消极、障碍、病态心理方面，只关注人类的疾病和弱点的传统，将关注点放在对人类的主观幸福感、美德和力量方面的研究和挖掘上。在接触积极心理学时，我发现这门来自于西方的学科的哲学基础之一，可以追溯到古老的东方佛教哲学文化。尽管自成一体的东方佛教文化区别于西方的文化，但是东方佛教文化作为世界文化的一个重要组



成部分，在很多方面对积极心理学都产生了重大影响。

佛教实际上是“无神论宗教”，不是关注神，而是关注人，尤其是关注人的心灵。佛教文化中有关认识心灵之见解、治理心灵之技术，已被西方心理学界普遍认为是一种心理学（我却更愿意将它看成是心灵学），为此受到西方近现代心理学大师们由衷的赞叹，给西方心理学大师荣格、弗洛姆、马斯洛等人的思想带来不少启发。塞利格曼教授创立积极心理学时同样从东方佛教的修心智慧中获得了灵感。佛祖于菩提树下证得“三法印”、“四圣谛”——“苦集灭道”，并感叹：“一切众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得。”这句话充分肯定了每个人自身的智慧就能帮助自己摆脱痛苦，获得幸福。

实际上不仅是佛教，可以说儒家、道家、医家等东方哲学都是对积极人生、积极心理的探求，或者说已经运用了积极心理学手段有好几千年了。修心养生的智慧是我们东方传统文化的瑰宝。正如积极心理学所倡导的在每个人身上都潜藏着六大美德和二十四种优秀品质，人只有在充分相信自己的基础上才能获得各种能力，这种对自己的肯定就是积极的本质，中国古代哲学和医学都体现了这种核心思想。儒家认为，对自己身心的修行本来就是“齐家、治国、平天下”——和睦家庭、完善社会、富强国家的根本。道家认为，我命在我不在天。这是对人自身潜在价值的充分肯定，激励人们不断进取的人生观。中医经典《黄帝内经》认为，人只要“法于阴阳，和于术数”，“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，就能够获得健康和快乐。这些是每个人都能做到的。幸福的智慧就储备在我们每个人的心中，只是我们现在的世身外之物太丰富了，使我们忽略了心中的宝物，而当我们想起它时，却发现钥匙丢了。

可以说积极心理学的许多观点并不是全新的，中国古老的身心合一的思想，中国数千年神奇的传统医术、中医按摩和传统的冥想，如今已经被最新科学技术一步步地验证。西方心理学家懂得将东方哲学思想分解并不断地放大，再仔细研究，并集成西方文化的精华，组合搭建一条智慧的桥梁。

我将东方养生之道中的修心调神概括为“五心”：心态平和、心情快乐、心地善良、心胸开阔、心灵纯净，这与积极心理学探讨人类的幸福感、满意感、快乐感，建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚都有共同之处。中国的养生之道是教给人们一种行为的方法，依照这种方法来达到健康快乐、延年益寿的目的；修心之道是引导人们一种认知的方向，通过对自身和事物的认知来达到修心的效果。

我们每个人的心灵成长靠的是减法而不是加法，懂得为心灵减负，懂得学习乐观，懂得处理好事业、家庭和自身幸福感的关系，需要通过不断地学习。

有人说，幸福不在于得到的多，而在于计较的少。正如老子所说“少则得，多则惑”，“夫物芸芸，各复归其根”。其实幸福的方式也很简单，在于你的视角、你的理解、你的心态、你的选择。当我们学会以积极心态战胜消极心态，学会自我帮助和提高，学会利用乐观的心态面对任何事情，这时你会发现你已经拥抱了幸福。

无论是中国的国学还是西方的积极心理学，其根本目的都是解决人生问题的，因而都是源于社会并服务于大众的。对普通人来说，心理学一直就是一门严谨和深奥的学科，积极心理学来到中国已有五年多的时间，如何让更多的人接触并了解到这门幸福的科学，如何让心理学的研究能够真正地服务于大众，值得深思。应该说《幸福法则》作为这门新学科的入门读物，引导的方向是及时和正确的。

我们每个人都有机会拥有幸福和快乐，关键是如何认知自我，如何寻找到适合自己的幸福方式，成为自己幸福的主宰者。希望你在阅读《幸福法则》的过程中，能够找到自己需要的答案。

張其成

2009年6月25日于北京中医药大学

（张其成教授为博士生导师，北京中医药大学管理学院院长，
北京中易国学院院长，中华中医药文化分会主任委员）

目 录

幸福法则一 习得乐观

- 快乐情绪自己找 / 2
- 乐观是先天遗传的吗 / 5
- 体验快乐情绪 / 7
- 快乐能培养出来 / 10
- 人人都可以学会乐观 / 13
- 乐观的骨牌效应 / 17
- 让快乐成为习惯 / 19
- 乐观解释风格 / 23
- 幸福你我的积极心理学 / 26

幸福法则二 坚守信念

- 幸福是什么 / 32
- 幸福是可以学习的 / 36



信仰与幸福感	/ 40
有信念的人是幸福的	/ 42
幸福在当下	/ 45
幸福的心流体验	/ 48
人怎样才能活在当下	/ 51
人生的三种储蓄	/ 54
幽默的力量	/ 56

幸福法则三 经营优势

学会悦纳自我	/ 62
真实对待自己	/ 65
找寻自己的优势	/ 68
自身最优秀的一面	/ 71
远离抱怨，学习快乐	/ 74
乐观造就成功	/ 77
提升心理抗挫能力	/ 81
学会放下沉淀自我	/ 83
自我兑现的预言	/ 86

幸福法则四 复制快乐

自我意象	/ 90
成功预演精神电影	/ 93
心理控制术	/ 95
安慰剂与心理暗示	/ 97
自我心理极限	/ 100
人脑需要定期杀毒吗	/ 102

自我心灵对话 / 105
让有些话左耳进右耳出 / 107
情绪的水桶原理 / 111

幸福法则五 控制情绪

人的性情遗传 / 114
从人脑进化了解情绪 / 117
杜绝情绪污染 / 119
消极情绪滋生疾病 / 122
积极情绪与健康 / 125
不要守着性格的死角 / 127
自卑情结可以医治 / 130
孤单也是一种美 / 133
积极心理治疗 / 136

幸福法则六 身心联结

健康是第一位的 / 140
睡眠是生命的供给站 / 143
锻炼——身心联结的“无名英雄” / 146
重新看待老祖宗的遗产：冥想 / 149
冥想是不是什么都不想 / 151
触摸身心 / 154
抑郁是心灵在呼救 / 157
学会遗忘懂得放弃 / 161
每天给自己两个10分钟 / 164



幸福法则七 勇于创新

- 上帝给每个人三张好牌 / 168
- 选择好每一次机会 / 170
- 相信自己的力量 / 173
- 改变是可能的 / 176
- 寻找改变生命的机会 / 178
- 优秀人才的韧性 / 181
- 知识的力量 / 183
- 老鼠赛跑的误区 / 186
- 教室里的皮格马利翁效应 / 189

幸福法则八 认知男人

- 无处不在的激素 / 194
- 男人成功的真正动力 / 197
- 积极的性幻想 / 199
- 柏拉图式的爱情 / 202
- 柯立芝效应 / 205
- 男人更需要赞美 / 208
- 45岁现象 / 210
- 中年转型还是中年危机 / 212
- 天命之年的自我价值 / 215

幸福法则九 亲朋和谐

- 女人将希望寄托给男人 / 220
- 做男人生命中的信徒 / 223

丈夫的生命掌握在妻子手中 / 225

爱让女人冲昏头脑 / 227

幸福婚姻的密码 / 230

中年人的婚姻 / 233

做自己的靠山 / 235

全天候朋友和季节性朋友 / 238

人生需要有四人“帮” / 240

幸福法则十 亲子家教

孩子的第一任老师 / 244

打孩子的屁股有用吗 / 246

天赋教育 / 250

孩子的长处不一样 / 253

培养乐观的孩子 / 256

从儿童期培养自尊 / 258

父亲更能教育出好孩子 / 261

尊重青春期的孩子 / 264

亲子碰撞 / 268

幸福法则十一 微笑传播

希望是美好的东西 / 272

战胜恐惧 / 275

透视死亡 / 277

生命是一场租赁 / 280

真实的“杜兴微笑” / 283

让生命微笑起来 / 285



勇气的力量 / 288

在绝境中寻找希望 / 291

生命在平衡中完善 / 294

幸福法则十二 滋补心灵

爱是生命的延续 / 298

感恩是心灵的回报 / 301

赞美是对心灵的尊重 / 303

宽恕是给心灵松绑 / 306

同理心是心灵的移情 / 308

行善幸福 / 310

助人快乐 / 313

善待他人就是善待自己 / 316

做善事益身心 / 318

附录

附录一：积极心理学的六大美德二十四种优秀品质 / 321

附录二：网友留言 / 324

后记 / 332



幸福法则一

习得乐观

人人都可以学会乐观，一分钟肯定的情感会导致另一分钟，
并影响到再下一分钟的喜悦感觉和乐观情绪的延续。



快乐情绪自己找

一般人的忧虑有40%是属于过去，有50%是属于未来，只有10%是属于现在。而90%的忧虑从未发生过，剩下的10%则是一般人能够轻易应对的。

有一个学生在心情不好时，就喜欢靠着墙倒立。他说：正着看这些人、这些事，我会心烦，所以我倒着看世界，觉得所有人和事物都变得好笑了，我就会好过一点。

有句话说得好：快乐是自己找的，烦恼是自己寻的。

每个人在生活中都会不可避免地遇到一些烦恼和不开心的事情，严重时还会影响到人的情绪。坏情绪的特点是螺旋式下降，越想烦恼的事就会越生气，越生气，自我感觉就越不好。

生气时人们往往会不自觉地把发生的事情想象成一个巨大的影子，这个烦恼影子会挤压着身体，堵着心口，让生气的人在烦恼和郁闷中把自己变得越来越小，小得只会往牛角尖里钻。

当一个人陷入绝境时，他的视野会变得狭小，只会拘泥在自己烦心的事情上，对其他事物毫不关心。这个时候，最好的办法就是跳脱出来，暂时抛开眼前的一切，不去想这件事，去做些其他的事或是自己平时最喜欢的事情，去看看幽默笑话，出去散散心，甚至把自己忙得没有空暇去理睬那个心中的死结。

雨过天晴太阳出，走出这个过程，再重新回来面对烦心的事情时，或许会有意想不到的收获。当你感到困惑、烦恼的时候，不妨跳出当时的情境，换个角度看事情，换个角度去想现在的问题，未尝不是一个好方法。