

幸福=美满生活+愉悦身心+和谐关系
开启自己的幸福人生，你只需要改变1%

xingfu beihou de xinli mimi



心理学的
秘密系列

刘振中◎主编

幸福背后的 心理秘密

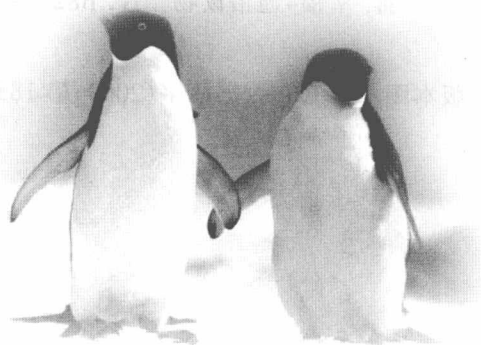
用心理学提高你的幸福指数

- ❶ 如果你不懂得如何享受500元，那么你就不会懂得如何充分享受500万元。你知道这是为什么吗？
- ❷ 为什么彩票中奖的人，大多没有幸福的结局？
- ❸ 为什么只要人活着，就不会放弃对幸福的渴望？
- ❹ 幸福是可以遗传的吗？
- ❺ 什么样的习惯能让你更幸福呢？
- ❻ 为什么女人用自己的创造感受幸福，而男人在寻找意义中感受幸福？
- ❼ 心理学家怎样教你在冥想中体悟幸福的真谛？

人人需要属于自己的“幸福地图”！

心理学的
秘密系列

刘振中◎主编



幸福背后的 心理秘密

.....
用心理学提高你的幸福指数

《 华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

幸福背后的心理秘密/刘振中 主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2009
年 11 月

ISBN 978-7-5609-5747-0

I. 幸… II. 刘… III. 幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 185092 号

幸福背后的心理秘密

刘振中 主编

责任编辑: 姜茜 亢博剑

封面设计: 李尘工作室

责任监印: 张正林

责任校对: 汪世红

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址: 武昌喻家山

邮政编码: 430074

电 话: 027-87556096 010-64155588-8005, 8006

网 址: <http://www.hustp.com>

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 235 000

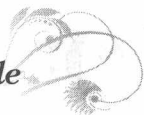
版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 版次印刷

ISBN 978-7-5609-5747-0/B·66

定 价: 26.00 元

(本书若有印装质量问题, 请向出版社发行部调换)



序 言

“人们总是在想方设法,积极努力,试图改变自己的生活境遇以求得发展。”

——美国著名社会心理学家班·杜拉

近年来,随着社会物质生活条件的改善和生活水平的提高,人们对精神生活需要的迫切性越来越强烈,对精神生活的质量要求也越来越高,心理学逐渐成为广大民众所关心和崇尚的热门学问。然而,专业的心理学研究不仅体系庞大、内容艰深,而且与广大民众所关心的日常生活问题相去甚远,在专业心理学研究领域和广大老百姓日常生活之间存在着巨大的鸿沟。这样,使得不少本来对心理学抱有浓厚兴趣的人感到心理学令人生畏、望而却步。为了弥合专业研究与普通民众需求之间的鸿沟,同时,也为个人自我完善提供科学指导,我们推出了这套《心理学改变生活丛书》第一辑。

本辑丛书的宗旨是从老百姓所关心的人生问题出发,用心理学的观点来阐明人们日常生活中所关心的问题,透过心理现象的分析为人们处理人生问题提供了全新的视角。

同时,我们也应该看到,心理学还是一个处于不断成熟和发展壮大的学科;心理学的研究还远远没有达到能够有效干预人们日常生活的程度。因此,对于现代生活中的问题,我们并不期求通过有限的书籍就能够揭示清楚;但我们真诚地希望读者能通过阅读有关心理学著作,对人生有一个达观的理解,并以此作为思考现代生活各种问题的起点,开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生,使自己拥有更加美好的人生。



这不是写给专业人员的书籍,而是写给广大老百姓和普通民众阅读的实用读物。但这并不意味着降低本丛书的学术品位和旨趣;相反,它对著作的学术标准要求更高,因为它要求作者不能囿于研究者一孔之见,仅仅阐述个人的学术观点;不能因为作者自己的学术兴趣和偏好而误导读者。

另一方面,本套丛书以“授人以鱼,不如授人以渔”为基本理念,横向整合了多学科的经典理论与方法,系统化地分析与总结了美好人生离不开的幸运、快乐、魅力、活力和幸福等五个方面的实用技巧和方法,为让读者的生活更美好提供了实践指导,为读者开创美好的新生活提供了全新的境界。

本套丛书共包括《幸运背后的心理秘密》、《魅力背后的心理秘密》、《幸福背后的心理秘密》三本,每本书都有针对人生的一个主题。分别从获得成功人生、让自己魅力四射、体验人生幸福等视角,对与现代生活休戚相关的问题进行了全方位透视与技巧分析;既为广大读者提供了各个相关领域研究和探讨的主要问题和方法,同时也为读者处理现代生活中的有关问题提供了可资借鉴的行动策略。

本辑丛书的价值体现在以下几点。

1.系统介绍了心理学对幸运、魅力和幸福等人生问题的研究发现。既全面,又吸收了最新的研究成果,能为读者更好地把握和创造快乐而美好的生活提供科学的指导。

2.对如何成就美好人生,每本书都从不同的角度进行了分析,包括有关的研究、实用技巧的总结,以及运用这些技巧的练习等。启发大家如何更好地适应社会环境,成就自己的美好人生。

3.在当前中国多变的社会现实下,人们多多少少都会面临着各种各样的心理压力,因此,学会自我心理分析和调节,具有巨大的现实意义。丛书除了介绍实用技巧和方法外,还设计了大量自我认识测验和自我探索的练习,引导读者学会对自己的心理进行深层次的分析,开辟自我完善的新途径,促进健康人生的发展。

4.从实践性来讲,这是一套很有价值的工具读物,只要大家认真阅读和思考,就会给你的人生质量带来极大的提升,而且,能为我们解决生活中遇到的各种问题提供启发。





本套丛书在写作过程中参阅了大量研究成果,由于来源广泛,没有一一注明资料来源,这里谨向各位研究者表示衷心感谢!由于通俗心理学著作的编写是一件十分具有挑战性的工作,加之自己学术研究所限和时间仓促,本套书难免存在着一些缺陷和遗漏,我们真诚地希望广大读者批评指导,不吝赐教。

刘 振 中

2009年9月于上海





目 录

第 1 章 如何理解“幸福”	(001)
什么是幸福	(001)
对幸福的不同理解	(010)
◇幸福测试题:养成幸福的习惯	(014)
第 2 章 如何正确认识幸福	(016)
缔造幸福的特质	(016)
富足≠幸福	(020)
幸福是一种技巧	(023)
◇幸福测试题:描绘自己的幸福地图	(025)
第 3 章 如何判断你是否幸福	(026)
衡量幸福的标准	(026)
对幸福的量化研究	(035)
◇幸福测试题:痛苦的围墙与幸福的阶梯	(038)
第 4 章 幸福的“盗贼”	(041)
抑郁“盗贼”	(041)
畏惧和害羞“盗贼”	(044)
愤怒和怨恨“盗贼”	(046)
战胜幸福“盗贼”	(048)



第5章 成功能带给你幸福吗?	(054)
正确理解成功与幸福的关系	(054)
难道不成功会制造痛苦吗	(056)
在奋斗中体验幸福	(059)
◇幸福测试题:找到你生命中最重要的	(063)
第6章 金钱能使你幸福吗?	(064)
有钱一定幸福吗	(064)
保持快乐是一门学问	(067)
◇幸福测试题:你是不是金钱的奴隶?	(071)
第7章 工作中能体验到幸福吗?	(077)
工作与幸福的关系	(077)
学会热爱你的工作	(083)
幸福时刻与工作	(086)
◇幸福测试题:你是不是一个“工作狂”?	(091)
第8章 “时尚”能给你幸福吗?	(093)
“美”的不同理解与幸福	(093)
奢侈品与幸福	(095)
广告与幸福	(099)
网络与虚拟幸福	(100)
◇幸福测试题:你是一个奢华的女性吗?	(103)
第9章 家庭与幸福	(106)
如何认识家庭与幸福	(106)
优秀的孩子是家庭幸福的源泉	(110)
孩子快乐家庭才幸福	(119)
◇幸福测试题:自测家庭和谐度	(121)





第 10 章 婚姻与幸福	(124)
如何全面认识了解婚姻	(124)
婚姻中的幸福	(130)
对于婚姻的几点反思	(132)
保持婚姻幸福的方法	(135)
◇幸福测试题:你的婚姻是否幸福	(139)
第 11 章 乐观的朋友带给你幸福	(142)
慎重选择你的朋友	(142)
要学会散播快乐	(146)
◇幸福测试题:情绪心灵剧场	(154)
第 12 章 对抗郁闷情绪	(156)
郁闷情绪的表现	(156)
如何将“消极”变为“积极”	(159)
保持积极情绪的方法	(168)
◇幸福测试题:控制愤怒	(170)
第 13 章 人生有目标才会幸福	(172)
目标会带你走向成功	(172)
合理利用时间是实现目标的关键	(179)
◇幸福测试题:树立正确的价值观	(181)
第 14 章 健康是幸福之本	(183)
如何全面认识健康	(183)
健康对于幸福的意义	(187)
如何才能获得健康	(195)
◇幸福测试题:健康管理自我诊断	(201)
第 15 章 幸福的智慧	(204)
不要被琐事困扰	(204)



幸福背后
的心理秘密

要不断对人生进行思索	(208)
为自己创造幸福时刻的技巧	(213)
如何利用本书的主题提高幸福感	(219)
◇幸福测试题:在冥想中体悟幸福的真谛	(223)





第1章

如何理解“幸福”



什么是幸福

什么是幸福？到目前为止，世界上已有无数计关于幸福的表述。每个人的生活经历、人生背景、文化教育、思想观念、身体状况各不相同，都会有自身对幸福的特定理解。我们很难说出精确而令人信服地定义幸福的概念，但人们可以列举大量幸福的事实——尽管每个人所感受到的幸福不一定为别人所认同。但是，可以认为，人之所以能够体验到幸福，是因为幸福实质上纯粹是一种主观感受。虽然幸福看不见摸不着，但它却是人们能够得到的最珍贵、最美好的礼物。

幸福的基本定义

为了对幸福进行量化的统计研究，我们终究需要一个幸福的定义，尽力给出一种大致可行的表述方法。一般来说，幸福是人们对自身目前生活总体质量进行评价的全面肯定程度。人们越热爱自己的生活，感觉就越幸福。

当人们评价自己有多热爱生活时，似乎有两种思维根源截然不同的方法。第一种是情感表达式的，即我们发自内心地评价我们对生活的总



体感觉有多好;第二种办法是,我们将“生活的本来面目”的认识同“生活应该是怎样的”认识相比较。前者是出自情感的,后者出自信息,似乎多数人都认为前者对于我们来说更重要。

对幸福的定义取决于对幸福的看法。每个人都想拥有幸福,但几乎很少有人能够了解幸福的真谛。当然是否能够通过阅读本书有所收获取决于个人对幸福的定义。

小提示:对于幸福,不同的人有不同的观点。但是不管你怎么理解,幸福首先是一种愉悦情感的体验。如果离开了感情,那么所有的幸福将失去存在的基础。

幸福的研究者给出了关于幸福的三种观点。

美德与圣洁 这是希腊禁欲主义所指的幸福。如果能够拥有渴望具备的品质就是幸福。亚里士多德把这叫做“存在的理想状态”。

生活的满足 这是对生活的肯定评价。如果一个人对自己的生活感到满意,那就是幸福的、满足的,就能够徜徉于生命的绿洲。

令人愉快的情感经历 这是指某一时刻的感受——欢欣、愉快、兴高采烈。因为经历愉快,所以感觉良好。

幸福的色彩虽然对每个人来说都不尽相同,但基本上包括前面提到的三种观点,也即幸福研究者称之为“一种积极长久的好感觉”。

当我们以为孩子对答案已经满足时,他们总是还有新的想法。从问不完的“为什么”转到问不完的“是什么”和无穷无尽的“怎么样”。“幸福是什么”和“如何才能幸福”这类问题需要详尽的解释。

我们认为“幸福”的定义应该是“快乐与意义的结合”。真正快乐的人,会在自己觉得有意义的生活方式里享受它的点点滴滴。这种解释绝不仅仅限于生命里的某些时刻,而是人生的全过程:即使有时经历痛苦的感受,人在总体上仍然可以是幸福的。

我们可以把这个解释与“幸福型”相连。快乐代表现在的美好时光,属于当前的利益;意义则来自于目的,一种未来的利益(见图1)。



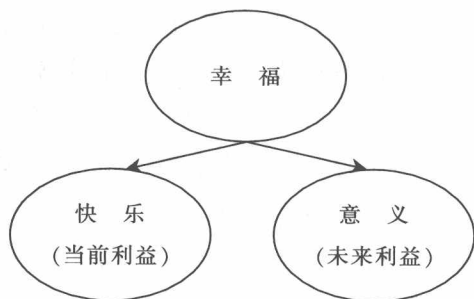
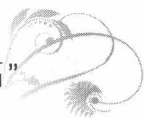


图1 快乐、意义与幸福

感情,在我们所有的追求中扮演着一个关键的角色——包括我们对幸福的追求。很难想象一个缺乏感情的生命会是什么样子。假设有一个机器人,除了没有感情之外,和人类一模一样,想法与行为亦无二致。它可以研究深奥的哲学,也可以推演复杂的逻辑,甚至还懂得建筑工程。

也许虽然这个机器人精细无比,却没有表达能力。最基本的表达同样需要感情——这恰恰是它缺乏的。该机器人感觉不到食物的美味或是想吃东西的需要,它也感觉不到挨饿的痛苦或是任何满足感。所以它不会去找吃的。但它的结构和人类一样,所以它很快就会饿死。

现在,让我们来改编一下机器人的程序,让它学会吃喝。虽然它现在可以生存了,但仍没有表达的欲望,声望、财富和爱情等对它而言仍然毫无意义。

感情引发行动,它赋予我们行为上的动机。我们的语言就是一种证明——感情、行为与动机都密切地关联在一起。一位神经病学家在记录他的一个切除脑瘤的病人的时候,提供了一个情绪与动机关系的真实案例。手术后,这名病人的认知能力:记忆、数学能力、感性知觉以及语言能力都没有问题。但是在手术中,他的情感思考能力受到了伤害。这时,病人的情况和之前所说的机器人相似,他有着和其他人一样的生理基础和认知功能,但其“感受和情感”系统受到了损害。

病人的生活从此发生了巨大的变化。在手术前,他是个成功的律师,拥有幸福的婚姻生活。但是术后,他的“理智”虽然没有任何变化,但是行为让周围所有人都无法接受,妻子离开了他,他也失去了工作,而且很长时间无法找到新的工作。最让人震惊的是他变得对这一切无动于衷:包括他的人际关系和职业。



如果我们丧失感情,并因此失去行为的动机,我们将不再对生活心存任何渴望,我们将对自己的行为与想法及其后果漠不关心。由于感情是动机的来源,它在我们追求幸福的过程中扮演了一个非常重要的角色。

但是,光有感情是不够的。如果要幸福,我们就必须体验积极的情绪或情感,因为快乐是满意生活的先决条件。一位心理学家说:“快乐不是奢侈品,而是一种深层次的心理需要。”完全没有快乐且频繁感受痛苦的生活中,几乎没有幸福可言。

当我们提到快乐的时候,我们并不是指持续的情绪高涨的状态,人都会经历情绪上的起伏;虽然生命中不可避免地会有悲伤的情绪——诸如失败或失去的时候,但我们依然可以活得幸福。事实上,期盼无时无刻的快乐只会带来失望和不满,并最终导致负面情绪的产生。幸福并不需要一直高涨的情绪,也不是完全没有负面情绪。

虽然一个幸福的人也会有情绪上的起伏,但会在整体上保持一种积极的人生态度。他经常被积极的情绪推动着,如欢乐和爱,而很少被愤怒或内疚这些负面情绪控制。快乐是常态,而痛苦都是小插曲。要想获得真正的幸福,我们必须明白无论我们遇到怎样的悲伤、考验还是波折,我们都应该为“活着”本身而感到由衷的快乐。

小提示:是否仅是情感愉悦的生活就可以让人满足了?那么吸毒的人呢?还有那些整天躺在沙滩上晒太阳的人呢?他们真的幸福吗?答案是否定的,积极的情绪体验是幸福的必要但非充分条件。

不同的追求造成幸福感的差异

如果人们在最基本的生活需要还没有得到满足的条件下,就想通过追求精神生活的方式提高幸福感,这种改善的结果也是很有限的。只有在物质生活到达一定程度以后,人们在增强自己的幸福感方面对物质条件的依赖才有可能减弱。因此可以说,在生产力还不发达和人均收入比较低的情况下,通过经济增长改善收入,仍然是改善人们幸福程度的最重要途径。而当人们基本的生活需求得到满足以后,其幸福度将更多地取决于其他非经济的因素。今天,中国居民幸福度的下降,从某





个方面恰恰说明了中国经济增长开始步入幸福度的临界点，它需要一个根本性的转型与重建，这也是抵消现代化发展过程某些负面后果的一条必由之路。

对幸福，正如前已揭示的那样，部分依靠外界环境，部分依靠个人自身。在本书内，我们考察了依靠个人自身的那部分，并且得出这样的结论，在与个人自身相关的范围内，幸福的诀窍是十分简单的。

许多人认为，如果没有一种多少带有宗教色彩的信仰，那么幸福是不可能的。许多自己感到不幸福的人认为，他们的忧伤有着复杂而高度理智化的原因。其实，很难相信这些是幸福或不幸的真正根源，它们只不过是表面现象而已。一个快乐的人通常会信仰快乐的东西，而一个不快乐的人则往往具有不快乐的信仰。两者都将自己的幸福或不幸归因于各自的信仰，而真正的因果关系却可能截然相反。

对于绝大多数人来说，某些东西是不可缺少的。但这些东西也很普通：富足的衣食住行，安定的生活，拥有健康、爱情、体面的工作、成功的事业和人们的尊敬。对某些人说，为人父母也是很必需的。在缺少这些东西时，只有不平常的人才有可能感到幸福。但是如果一个人并不缺少这些东西，或通过一番不太艰巨的努力能够获得它们，但仍然感到不幸福时，那他肯定有着某种心理上的失调，或者有着特殊的追求。

小提示：幸福与人的追求关系密切，可以说拥有不同追求的人会有不同的幸福标准，而且这种标准有时会超越道德的限定。

幸福是一种主观的感觉

可以认为，人之所以能够体验到幸福，是因为幸福实质上纯粹是一种主观的感觉。幸福是心想事成，想要什么就有了什么，比如以下情形。

- 幸福就是在意想不到的时候看到自己喜欢的人。
- 幸福就是在凉爽的午后，躺在阳台的靠椅上，喝着一杯清香的茶，听着美妙的音乐。
- 幸福就是晚上放学的时候，吹着口哨欢快地奔走在回家的路上。
- 幸福就是一家人平平安安团聚在一起，或尽情倾诉，或安享天伦之乐。



- 幸福就是远远地看见家中那一团温馨的灯火,在寒冷的冬日里吃着热气腾腾香气四溢的饭菜。
- 幸福就是和好朋友在一起,尽情地吃喝玩乐,开心欢笑。
- 幸福就是舒服地坐在自己的沙发里,轻松自在地阅读或者看电视。
- 幸福就是当你做出难以下咽的食物,他却眉头不皱地说好吃,真的好吃……那时心里充满着甜蜜和感动。
- 幸福就是当你伤风感冒时,她拿来一片药丸,端来一杯水,连哄带骗地要你吃下去时,心中暖暖的感觉。
- 幸福就是在晴朗温暖的晚上和所爱的人依偎在窗前,数星星、看月亮。
- 幸福就是放假了,可以好好地睡大觉,然后尽情上网冲浪、打游戏。
- 幸福就是既有钱又有闲,想去哪儿就去哪儿,走遍全世界。
- 幸福就是一种满足或者快乐的感觉。
- 幸福其实很简单,没有理由的,就是感到很幸福!

人们可以用千千万万的语言描述幸福:不论强烈还是平淡,总之是一种情感。

小提示:幸福是一种感觉,而且每个人都有感受幸福的能力,这应该是人们基本的共识。

幸福感的心理构成

幸福是一种心理感觉,很多心理学家更愿意把它称为“幸福感”。但是幸福感是一个很模糊的东西,如果要对它进行统计和数量分析,应该对构成幸福感的各种要素进行说明。

1. 富裕感

富裕感是被调查者对于自身物质生活状况满足程度的一种感受。国内外研究的共同结论是:国家或地区的富裕程度与人们的幸福感水平之间存在着较强的正相关关系,生存与发展水平的高低与一个国家或地区人民的幸福体验息息相关。从整体上看,一个国家或地区的人均收入越高,人们感受到的幸福感相对越强。





2. 愉悦感

愉悦感是指被调查者总体上的乐观感受。该指标反映了个体幸福感的最直接感受。而这种感觉与人的教育、经历、健康状况乃至遗传基因都存在隐含的关系。

3. 期望感

期望感主要通过被调查者对个人以及家庭成员生活及工作等可预见未来前途的一种预期,反映被调查者对于未来的信心状态,对社会和经济发展是否具有信心,能否有信心实现自己所设定的目标。

必须指出,“期望感”与“期望值”是有区别的。“期望感”是对美好愿景可能实现程度的一种信心把握,即“我能够实现”;而“期望值”只是一种愿望,即“我希望实现”,但有可能只是一种美好愿望而已。按照经济学的观点,同样的事物效用大致是相当的,但期望值越高,则所谓“幸福感”就越少。例如:假定一位白领和乞丐都拾到了1元,1元对两人来说可以发挥一样的效用。但是,白领的期望是出国旅游,需要1000元,结果白领的“幸福感”是千分之一,只有千分之一的满足;而乞丐的期望值是今天能够吃三个肉包,结果他的“幸福感”是百分之百,百分之百的满足!

4. 安定感

安定感是被调查者对于自身周边环境状况体现出的一种内心安适的心理状态。该指标主要表现被调查者心理承受力、心理平衡感、心胸宽容度以及放松从容的心理状态等。

小资料:一位心理学家认为,只有公平的报酬能使人们感到满意和起到激励作用。而报酬是否公平,人们不是只看绝对值,而是进行社会比较——与他人比较或历史比较——与自己的过去比较,来取得一种心理上的平衡与满足。哈佛大学一位经济学家说:“我们的幸福与我们邻居的富裕程度成反比,如果你被富有的邻居包围着,你就会感觉不幸福。”

5. 归属感

归属感主要是指被调查者对于自身所处环境及地位的认同程度。包括职业归属、家庭归属与婚姻状态等。人是社会关系的一分子,生活在这个社会群体中,就必然与人交往,期望别人的理解、尊敬或者爱慕。可以说,社会交往是人的存在形式,在这个过程中形成了一个地位。当一

