

幸福心理课时代来临了!!!

贴心 的幸福

——忙忧一族心理能量补给书

白雯婷◎编著

不纠结！不抑郁！不穷忙！幸福是一种修行！

一天读完，一月体悟，一年实用，一生受益

这辈子，你可以活得更好……



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

幸福心理课时代来临了!!!

贴心^的幸福

——忙忧一族心理能量补给书

白雯婷◎编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

此书涉及现代人所关心的幸福感、家庭、事业、感情等方面,通过贴近生活的各种心理学知识,从专业角度出发,对现代都市人进行心理调控和情绪疏导。文字清新精致,风格更易让大众接受,让人从知识的学习和自我的实际调整中获得美感与幸福感。既是一本心理学读物,也是一本心灵指引书!

本书适合任何年龄段人士阅读。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

贴心的幸福:忙忧一族心理能量补给书/白雯婷编著. —北京:电子工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-121-15255-9

I. ①贴… II. ①白… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 241292 号

责任编辑:戴 新

文字编辑:施易含

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编:100036

开 本:720×980 1/16 印张:14.5 字数:230千字

印 次:2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

前言

心理学中的幸福因子

当我们奋力考上梦寐以求的学校，全家人欢喜雀跃地抱在一起的时候；当我们赚了人生的第一桶金，为自己置备心仪许久的物品的时候；当我们在工作上备受器重和信任，事业一帆风顺的时候；当我们在爱情上大丰收，拥抱爱人在照相机前灿烂地微笑的时候……总会有一种满足感，而这种感觉，就叫做幸福。

有人说过，幸福的多少，来自拥有幸福感之事的多少；幸福的大小，来自所做有幸福感之事的大小；幸福的长短，来自有幸福感之事持续时间的长短，如实现大的梦想、目标、愿望等都是比较长的乐趣；幸福的深浅，来自该事在你心中地位的深浅，如爱情、友情、伟大之事等。

但是，有人会疑惑：为什么我就是不快乐？为什么我就是感受不到一丁点的幸福？为什么我什么都不缺就是缺少快乐？

其实，我们是幸福的感知者，而每个人又有每个人的幸福认知。或许是一杯水，或许是一本书，或许是一次旅游……幸福的感知总是和我们自己的“心”分不开的，人的生存状态、思维结构不同，自然对幸福的理解也就不同。然而，现在的社会，快速运转的生活节奏和大脑运作，似乎让人们没有闲暇去感知。我们早出晚归，我们埋头苦干，我们奋勇拼搏……却在很多时候又感觉到空虚和迷惘，似乎在生活和生命中缺少了那么一点东西。我们遗忘了自己奋斗的初衷，甚至目标，只因为在社会大齿轮的运转下，我们也开始机械化了。

这种状态叫做幸福的迷失。而要逐渐调整和改变，不是简单地转换一下物质环境就可以满足的，而是要从心理——从内在开始补充幸福的养分。

当幸福变成了稀缺品，我们大声抱怨着自己的不幸其实是外部世界造成的悲剧时，我们总是这样对自己说：我不幸福，因为我没有

钱，没有房子，没有车子，没有傲人的身材，没有出众的学历……我们把自己放在苦水里面，看见的总是自己没有填补的生活黑洞，于是，很多人伤心、悲愤、寂寞，只因为他们对已拥有的幸福的漠视。

在我们的生活中，物质世界固然重要，但是幸福感、快乐感、愉悦感、满足感、自由感等，却都是埋藏在心灵中的宝藏。这些感觉并不是买一块名表、一辆跑车、一栋别墅可以直接换来的。

打开这本书，我们可以开始了解，其实幸福离我们并不遥远，获得幸福更不是一件难事。我们可以从心理上进行调整，从思维上开始改变。其实，幸福无时不在，无处不在，它与金钱、名利没有直接的关系，它其实就在我们自己的心中隐藏着，只是等待我们去“激活”。更难得的是，我们还可以懂得怎样找到幸福，怎样收获幸福。在与人交往的时候，恋爱结婚的时候，打理办公室的时候，处理家庭关系的时候，甚至是一些生活小细节……我们都能从中发现幸福，从中获取幸福。

幸福其实很简单，它就在我们的心中，可以靠自己亲手创造。这就正如美国总统林肯所说的——对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

目 录

第一章 寻找幸福，不如经营幸福

- 钱和幸福画不上等号 / 1
- 欲望过重，幸福路上走不远 / 2
- 如果幸福在走下坡路 / 4
- 幸福没有排行榜 / 6
- 期待度和幸福成反比 / 8
- 决定要幸福，才能幸福 / 10
- 恬淡的心境是走进幸福之城的“门票” / 11

第二章 先斟满自己幸福的杯子

- 幸福就是坐在适合自己的位置上 / 15
- 抵达“幸福新大陆” / 17
- 健康是幸福的永恒伴侣 / 19
- 发现快乐才能守望幸福 / 20
- 爱情中的“蚂蚁”也有幸福 / 22
- 不做“职场休克鱼” / 24

第三章 相遇相知，追逐快乐的感觉

- 不做孤独的“套中人” / 27
- 倾听就是最好的安慰语 / 28
- 第一印象决胜“读秒”时代 / 30
- 拴住人脉，才能套住梦想 / 32
- 越“露”越有爱 / 34
- 笑一笑，人气不扣分 / 36
- 说好话，打开对方的心门 / 38



第四章 有了面包，再谈玫瑰

- 跟喜欢的工作谈恋爱 / 41
清除“心理污染”，办公室也阳光 / 43
要面包，就先工作 / 45
当职业成为一种骄傲 / 47
不放弃登高望远的权利 / 49
可怕的“上班恐惧症” / 51
适时“关机”，有节制 / 53
“抗”下来，才能“升”上去 / 55

第五章 情人攻防，幸福不在远方

- 好女人不见得是男人的福气 / 57
和幼齿男谈恋爱 / 58
单相思的心理孤港 / 60
剩男剩女正在流行一种病 / 63
女追男为什么隔层纱 / 64
距离，让恋爱恒温 / 66
配合默契的“互补式爱情” / 69
“三角爱情论”，牵紧异地红线 / 71

第六章 在“坟墓”中寻找天堂

- 因寂寞而爱，会更寂寞 / 75
为何要对爱人暴力相向 / 77
太“勤怨”的女人是一场灾难 / 79
爱人是贴身棉袄还是貂皮大衣 / 81
无谎不成方圆 / 84
爱的容器越大，快乐越多 / 86
新婚浪漫后的迷茫 / 88
再婚非儿戏 / 90

第七章 把握“性”福才能收获幸福

- 性·爱：解读人的生存延续本能 / 93
性是爱情的砒码，不是情感的试纸 / 95
调出“暧昧”的情调 / 97
让对方“等一等”的技巧 / 98
女人要告别性爱被动式 / 100
别说你的贞洁“无所谓” / 102
删除性爱“错误信息” / 104

第八章 回归爱的家庭港湾

- 理解是夫妻幸福的加油站 / 107
别把寂寞留给生养我们的父母 / 109
婆媳关系不是“有你没我” / 111
和小姑子站在同一战线 / 114
撰写孩子的独立宣言 / 117
房间色彩调出幸福“鸡尾酒” / 119

第九章 金钱架起一半的幸福

- “月光族”摇身变“摇钱树” / 123
不必要的花费就省省吧 / 125
商家总会给“疯抢”制造理由 / 126
摸清经营者的心理纹路 / 129
做个监守小金库的“财务大臣” / 131
驰骋“钱”途，让自己更有投资天赋 / 133
学会储蓄，不做“负翁” / 136
在不幸袭来前，买份保险 / 139
炒股的配套心理措施 / 141

第十章 用“美”奏响愉悦的篇章

- 音乐是心灵的修行 / 145



- 看场电影，让自己快乐一点 / 147
- 用笔把烦恼“画”掉 / 149
- 闻香识人 / 150
- 以品位为底蕴，就不怕“以貌取人” / 152
- “妆”得更有人气 / 155
- “荷尔蒙”，不止是吸引 / 156
- 用服装“小骗术”翻身“丑女贝蒂” / 158

第十一章 解密“人”心，遇见未知的幸福

- 遵循心灵的发展方向 / 161
- 不做性格牢笼的囚犯 / 163
- 完美者懂授权，不做“千手观音” / 165
- 老好人别再自比“窝囊废” / 167
- 嫉妒别人不会让自己的快乐增加 / 169
- 彻底的浪漫不靠谱 / 171
- 享乐主义者：什么事都好，什么事都做不好 / 172
- 自卑是吞噬幸福的毒药 / 174

第十二章 宁静的心灵才能感知幸福

- 转移坏情绪，谨防心灵“流感” / 177
- 拒绝空虚，幸福不是“混”出来的 / 179
- 缓解焦虑：要当心，别担心 / 180
- 剪断压抑绳索，给自己松绑 / 182
- 胡思乱想不是思考，是自找烦恼 / 184
- 熄灭怒气的活火山 / 186
- 和压力做朋友 / 188
- 给疲劳的心铺张“床” / 191

第十三章 给“心理疾病”找一个出口

- 当心“另一个你” / 195
- 忧郁症是现代人的隐形杀手 / 196

施暴是脆弱者的歇斯底里	/	198
不断洗手是心理压力的表现	/	200
盲目跳槽，跳不出灰色怪圈	/	202
“心理呕吐”法，用嘴倾泻你的烦恼	/	204

第十四章 这些小事，越早知道越容易幸福

能者学会对生活喊“卡”	/	207
男人哭吧、哭吧不是罪	/	208
住房危机，环境不好让人“憋得慌”	/	210
好心情，可以吃出来	/	212
运动，从今天开始多做一点	/	213
心理旅游，给自己放个假	/	215
读书，让脑子吃一顿饕餮大餐	/	216
信仰，是心灵安宁的指示牌	/	218

后记	/	221
----	---	-----

目

录



第一章 寻找幸福，不如经营幸福



钱和幸福画不上等号

虽然金钱能为心灵的满足提供多种手段和工具，但并不是唯一能够满足心灵的东西。在现实生活中，我们不能只顾享受金钱而不去享受生活。享受金钱只能让自己早日堕落，而享受生活却能够使自己不断品味幸福。享受金钱会使自己被金钱这个恶魔无情地缠绕，生活的主题只有“金钱”两字，整天为金钱所困惑，为金钱而难受，为金钱而痛苦，于是生活便会沦为围绕钞票而上演的闹剧。享受生活的人更在意心灵的宁静与快意，会感觉人生是无限美好的，于是越活越有味道。

美国石油大王洛克菲勒出身贫寒，在他创业初期，人们都夸他是个好青年。当黄金像贝斯比亚斯火山流出岩浆似地流进他的口袋里时，他变得贪婪、冷酷。深受其害的宾夕法尼亚州油田地方的居民对他深恶痛绝。有的受害者做出他的木偶像，亲手将“他”处以绞指之刑，或乱针扎“死”。无数充满憎恶和诅咒的威胁信被送到他的办公室。连他的兄弟也十分讨厌他，还特意将儿子的遗骨从洛克菲勒家族的墓地迁到其他地方，他说：“在洛克菲勒支配下的土地内，我的儿子变得像个木乃伊。”由于洛克菲勒为金钱操劳过度，身体变得极度糟糕。医师们终于向他宣告一个可怕的事实，以他身体的现状，他只能活到50多岁；并建议他必须改变拼命赚钱的生活状态，他必须在金钱、烦恼、生命三者中选择其一。

这时，离死亡不远的他才开始省悟到是贪婪的魔鬼控制了他的身心，于是便听从了医师的劝告，退休回家，开始学打高尔夫球，上剧院去看喜剧，还常常跟邻居闲聊。经过一段时间的反省，他开始考虑如何将庞大的财富捐给别人。于是，他在1901年设立了“洛克菲勒医药研究所”；1903年，成立了“教育普及会”；1913年，设立了



“洛克菲勒基金会”；1918年，成立了“洛克菲勒夫人纪念基金会”。他后半生不再做钱财的奴隶，喜爱滑冰、骑自行车与打高尔夫球。到了90岁，依旧身心健康，耳聪目明，日子过得很愉快。他逝世于1937年，享年98岁。他死时，只剩下一张标准石油公司的股票，因为那是第一号，其他的产业都在生前捐掉或分赠给继承者了。

对待金钱必须要拿得起放得下。赚钱是为了活着，但活着绝不是为了赚钱。如果人活着只把追逐金钱作为人生唯一的目标和宗旨的话，那么人将是一种可怜的动物，人将会被自己所制造出来的这种工具所捆绑，被生活所遗弃。

有些人谈到富有，单纯指的就是拥有钱财。实际上，金钱本身并不代表幸福，因为，金钱只是幸福的间接承载品。心理学认为，幸福感并不是从物质中直接获得的，物质只是媒介，是人内心需求获得满足的中间品，我们的幸福，就是需求满足后的愉悦感。

人之所以工作，是为了在人生的各个领域中，生活得更有意义，并充分发挥自己的潜能。我们必须领悟：财富是无所不在的。金钱、土地、股票、债券是财富，但是水、空气、太阳、山、海、树木、花草、爱与帮助也是财富。凡是大自然所赋予人类的一切均为财富，若能充分享受这些恩惠，才能算得上是一个内心充盈的人、一个最富有的人。

欲望过重，幸福路上走不远

我们所拥有的东西不是越多越好，凡事要适可而止。懂得适可而止，欲望会带给你快乐；不懂得适可而止，欲望只能成为你的包袱。

一个农民独自在原始森林中劳动和生活。他收获了5袋谷物，这些谷物要使用一年。他是一个善于精打细算的人，因而精心安排了5袋谷物的计划。第一袋谷物为维持生存所用。第二袋是在维持生存之外增强体力和精力的。此外，他希望有些肉可吃，所以留第三袋谷物饲养鸡、鸭等家禽。他爱喝酒，于是将第四袋谷物用于酿酒。对于第

五袋谷物，他觉得最好用它来养几只自己喜欢的鹦鹉，这样可以解闷。显然，这五袋谷物有着不同的用途，其重要性是不同的。假如以数字来表示的话，将维持生存的那袋谷物的重要性确定为1，那么其余的依次确定为2、3、4、5。现在要问的问题是：如果一袋谷物遭受了损失，比如被小偷偷走了，那么他将失去多少效用？

这是奥地利经济学家庞巴维克在于1888年出版的《资本实证论》中，为论述边际效用时讲的一个故事。故事中的这位农民最合理的选择，就是用剩下的四袋谷物供应最迫切的四种需要，而放弃最不重要的需要。最不重要的需要，也就是经济学上所说的边际效用最低的部分。庞巴维克发现，边际效用取决于需要和供应之间的关系。要求满足的需要越多、越强烈，可以满足这些需要的物品量越少，那么得不到满足的需要就越重要，因而物品的边际效用就越高。反之，边际效用和价值就越低。经济学家认为，人之所以执著地追求幸福，就是因为幸福能给人带来效用，即生理上和精神上的满足。

农夫拥有的五袋谷物，就好像是幸福能为我们带来的不同层级的效用——有健康，有美食，也有精神的享受。我们追求幸福其实就是为了追求需求的满足，幸福效用的实现。不过，幸福终究逃不脱边际效用递减的厄运，好不容易实现的幸福很快就会让你不满足，因此追求幸福的道路注定永远没有尽头。曾经有一个笑话说，仙女答应一个凡人会给他实现一个愿望，不过只能是一个。凡人思虑良久说，“我的愿望是：让我拥有无数次许愿的机会。”可惜人生没有实现无数个愿望的机会，那么，好好地珍惜现在拥有的。

有一个人想得到一块土地，地主就对他说：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”这个人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他跑回来了，但已精疲力竭，摔了个跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祷告的时候说：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

其实，人人都有欲望，都想过美满幸福的生活。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，我们就成了欲望的奴隶了。

有一个印第安人酋长对他的臣民说：“上帝给每一个人一杯水，于是，你从里面体味生活。”生活确实就是一杯水，无色无味，对任何人都一样。你有权往里面加盐、加糖，只要你喜欢。你有欲望，不停地往杯子里加盐，或者加糖，但必须适可而止，因为杯子的容量有限。啜饮的时候，你要慢慢地体味，因为你只有一杯水，水喝完了，杯子便空了。

生活中，很多人为了让自己那杯水色香味俱佳，不停地往里面加各种各样的调料，如爱情、友情、金钱、喜、怒、哀、乐等，但却感觉活得非常累。其实，只要你适量地、有选择地放入调料，你的生活便会过得有滋有味。



如果幸福在走下坡路

我们在生活中还常遇到这样的情况：人在很穷的时候，总觉得有钱才是幸福；但真成了富翁，再被问及什么是幸福，他往往会说平平淡淡才是真，而不再是金钱。

事实上，幸福之所以打了折扣，并不是幸福真的减少了，而是由于我们的内心起了变化。

一个饥肠辘辘的人遇到一位智者，智者给了他一个面包，他边吃边慨叹：“这真是世界上最香甜的面包！”吃完，智者给了他第二个面包，他开心地继续吃着，脸上洋溢着幸福的满足感。吃完，智者又给了他第三个面包，他接过面包，一副饱胀的样子吃了下去。智者又给了他第四个面包，这一次，他满脸痛苦，最初的快乐荡然无存。为何饥饿者得到的面包总数不断增加，而幸福感与快乐却随之减少？这就是著名的幸福递减定律。

幸福递减定律，指人们从获得的物品中所得到的满足和幸福感，

会随着所获得的物品的增多而减少。

正如幸福递减定律所阐释的，人在处于较差的状态下，因为一点微不足道的事情都可能兴奋不已；而当所处的环境渐渐变得优越时，人的要求、欲望等就会随之提升。

所以，当你感觉不到幸福的时候，可能幸福依然在你的周围，只是你未曾留意罢了。

一个国王带领军队去打仗，结果全军覆没。他为了躲避追兵而与人走散，在山沟里藏了两天两夜，期间粒米未食、滴水未进。后来，他遇到一位砍柴的老人，老人见他可怜，就送给他一个用玉米和干白菜做的菜团子。饥寒交迫的他狼吞虎咽地就把菜团子吃光了，当时他觉得这是全天下最好吃的东西。于是，他问老人如此美味的食物叫什么，老人说叫“饥饿”。

后来，国王回到王宫，下令膳食房按他的描述做“饥饿”，可是怎么做也没有原来的味道。为此，他派人千方百计找来了那个会做“饥饿”的老人。谁料，当老人给他带来一篮子“饥饿”时，他却怎么也找不回当初的那种美味。

不难看出，国王回宫后，尽管菜团子还是当时的“饥饿”，但因为顿顿都是山珍海味，饱食终日，令其再也没有饥肠辘辘的感觉，所以“饥饿”的美味自然也不复存在了。

可见，幸福不过是人们的一种感觉，这种感觉是灵活多变的，同一个人对同一种事物，在不同的时间、不同的地点、不同的环境，会有完全不同的感觉。

这种幸福的递减定律告诉我们：幸福随着追求而来，随着希望而来，随着需要而来，但随着客观条件的变化，它又像过客一样，不会永远停留在某时、某处。既然如此，那不断追求和企盼幸福的我们，又该怎么办呢？

我们应学会用心体会生活，去感受生活中点滴的幸福。要知道，生活本身就是一种礼物，如果你抱怨食物不够美味，请想想那些食不果腹的人，跟他们比，难道你不幸福吗？如果你抱怨工作不顺、乏



味，请想想那些仍为寻找工作而四处奔波的求职者，跟他们比，难道你不幸福吗？如果你抱怨爱人不够浪漫，请想想那些还在为没有结束单身生活而向上帝祷告的人，跟他们比，难道你不幸福吗？如果你抱怨自己的孩子不够聪明，请想想那些渴求骨肉却不能生育的人们，跟他们比，难道你不幸福吗？

所以，请时刻提醒自己，幸福就在我们身边，要懂得用心去感受，不要让我们的内心麻痹，失去发现对幸福的敏感。



幸福没有排行榜

有一位思想家说过：“不要为自己所没有的东西感到苦恼，能享受自己现在所拥有的人，才是最聪明的。”法国哲学家孟德斯鸠也说过：“假如一个人只是希望幸福，这很容易达到。然而，我们总是希望比其他人幸福，这就是困难所在，因为一般人坚信其他人比自己幸福。”

1968年，第一个踏上月球的航天员阿姆斯特朗，因“这是我个人的一小步，却是全人类的一大步”这句话，而名留青史，成为全世界人民心目中的大英雄。

然而，当时登陆月球的，除了阿姆斯特朗之外，还有他的队友奥德伦。两人只有一步之差，结果阿姆斯特朗以踏上外星球的第一人闻名于世，奥德伦却默默无名，知道他的人寥寥无几。

在庆功宴上，当人们为这一创举感到骄傲不已时，一名记者突然问奥德伦：“阿姆斯特朗先下了太空舱，成为登陆月球的第一人，你会不会觉得有些遗憾？”众人纷纷把目光投向奥德伦，看他怎么回答。

奥德伦神情自若，微微一笑：“各位，千万别忘了，回到地面时，我可是最先走出太空舱的，所以，我是别的星球来到地球的第一人。”话音刚落，人群中就响起了一阵笑声，热烈的掌声持续了一分钟之久。

中国台湾女作家张小娴曾经这样问道：“如果幸福也有一个排行



榜，你会让哪一种幸福排在榜首？”

有人说，待在家里还有钱花，这是最幸福的。然而有些不工作还穿金戴银的人却只是感到欢娱，并不幸福；有人说，身体健康最幸福，然而许多拥有健康体魄的人却整天愁眉苦脸，并没有感受到健康是一种幸福；还有人说，今生寻觅到一个爱自己的人最幸福，可是许多人得到了却没有好好珍惜……

一位结婚十年的男士到外地出差，零点，刚下飞机在宾馆住下，他收到妻子发来的手机短信：“亲爱的，祝你生日快乐！”他突然感动得流泪了。这一刻他很幸福。

回到单位以后，同事们纷纷上前向他道贺：“你升职了！”晚上，大家为他举行了一个小型庆祝会，在同事们衷心的祝福中，他说，此刻他也很幸福。

两地之隔，两份幸福，一份来自妻子，一份来自同事，只有时间上的前后，并没有其他的区别。

人在失落时一般会问一些哲学问题，比如“幸福是什么”。幸福是悲伤时爱人的一个温暖拥抱，幸福是一个几乎遗忘的朋友在你患难时的一声问候，幸福是久别返乡后又一次听到母亲的絮絮叮嘱，幸福是饥肠辘辘时能够饱餐一顿的痛快淋漓……

我们很难区分这么多幸福中哪一种是最幸福的。幸福是随时随地都会出现的，在每一种幸福出现时，在那时那地，都是最幸福的。

我们一生中会遇到很多种幸福，每一种幸福都化做了一滴感动的泪，都是同样的晶莹剔透，多年以后，在我们的记忆里，它们都变成了珍珠，串连成我们幸福的一生。因为，我们珍惜每一种幸福。

拥有幸福是一件很简单的事，但懂得珍惜幸福却一点儿也不简单。得不到的，不一定最好。对于豁达者而言，第二名、第三名同样幸福。其实做什么事情，都不一定要分出高下，拼个你死我活。也许战争中需要斗出个输赢，但是生活中完全没有必要与人争出个高下来。在与人发生争执时，要懂得忍让，其实第二名也一样洒脱。

