

A LAW
FOR SOUL HELPS TO FIND
YOUR OWN HAPPINESS

幸福一生的 心灵法则

史荣新◎著

一沙一世界，一花一天国。

饥来即食，困来即眠，幸福就在一茶一饭，一颦一笑之中。

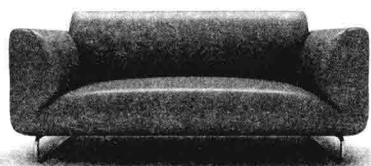
珍惜现在，不抱怨过去，不替未来担忧。心静如水，笑看风起云落。

坐上自己的幸福沙发，服下幸福的维生素，打开属于自己的幸福盒子……



中国铁道出版社

A LAW
FOR SOUL HELPS TO FIND
YOUR OWN HAPPINESS



幸福一生的 心灵法则

史荣新◎著

中国铁道出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福一生的心灵法则/史荣新主编. —北京:
中国铁道出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-113-12048-1

I. ①幸… II. ①史… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 197191 号

书 名: 幸福一生的心灵法则

作 者: 史荣新

责任编辑: 曾亚非

电话: 010-51873457

封面设计: 大象工作室

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市宣武区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市华业印装厂

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 13.25 字数: 163千

书 号: ISBN 978-7-113-12048-1

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

当我提起笔的时候，我也曾怀疑自己是否能把这个命题真正阐述清楚。因为这个命题实在是太大了。不管是在创造辉煌的事业，还是在寻找暖暖的爱情，或是在探索人生的意义，我们所做的都只为了一个目的。是的，我们的种种追求都只为了一个目的——幸福。

可是幸福却无法用价值去衡量，它未必跟随着你的万贯财富而来，也不一定躲在你心怡的姑娘身后。即使你拥有了别人所艳羡的一切，却不一定得到了幸福。

因为你也无法确定这一切就会让你幸福。

可是或许有一天，在一个阳光灿烂的下午，当你放下所有的烦心事，一个人慵懒地躺在草地上，当无赖的风轻轻吹过的时候，忽然会觉得，周围的一切竟然如此可爱。

没有人能否认，在这一刻，你很幸福。

是的，幸福就是这样简单。

幸福一直就在我们心里，幸福一直就在我们身边。只是太多的人习惯了被阴霾遮住双眼，被灰尘掩住心灵，所以看不到，觉不得，所以仍然努力寻找，终日奔波，却抓不住它的影子。

可是幸福仍然忠诚地伴随在我们身边，虽然我们都曾一次次地忽略它，一次次地错过它，甚至一次次地抛弃它，它仍然紧随不离，在等我们所不知道的一个时机，不期而至。



前言/001

第一章 好心态是幸福的维生素

——过桥实验的启示

一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”没有感知幸福的心态，有多少幸福都被你忽略了。

- 心理实验：房间里的桥/003
- 从落难的印地安人说起/004
- 你是否在雕塑夜叉/006
- 抬轿子的人就不幸福吗/009
- 测试：你有什么样的心态/010

第二章 其实我们很幸福

——感觉剥夺实验的启示

只有失去了，才恍然大悟：原来我曾经是那么幸福。

- 心理实验：难受的志愿者/015
- 生在福中要知福/015

- 拥抱属于自己的那一个圆/018
- 膨胀的心 缩水的幸福/020
- 测试：你现在是一个幸福的人吗/022

第三章 找到你的幸福策略

——阅读实验的启示

适度的嫉妒心对人有益,但过重的嫉妒心会让人走到了幸福的反面。

- 心理实验：读出来的嫉妒心/027
- 把嫉妒压缩在羡慕的层面/028
- 与其嫉妒 不如欣赏/030
- 幸福一比就变味了/032
- 测试：你是一个嫉妒心强的人吗/034

第四章 把幸福的角色演到底

——津巴多实验的启示

幸福的人生既要有变通的能力,更要有出淤泥而不染者的特质,别把你的角色演砸了。

- 心理实验：看守与囚徒/039
- 演好你的人脉角色/040
- 你的角色失调了吗/042

- 摘下角色的光环/044
- 测试:你在生活中常常是个什么角色/047

第五章 有些缺点更幸福

——出丑实验的启示

正确对待自己的缺点,尊重人性的不完美。

- 心理试验:四段访谈录像/051
- 尊重人性的不完美/052
- 如何看待自己的缺点/055
- 千万别当“99”族/058
- 测试:你性格中有什么缺点/060

第六章 调好你的期望值

——走路实验的启示

走长路的秘诀其实就是一步一个脚印,有条不紊地前行。

- 心理实验:三组人和三个村庄/065
- 幸福就是小小的满足/066
- 选择好幸福的标准/068
- 幸福需要你低头看/070
- 将来幸福不如现在幸福/072
- 测试:你是一个知足常乐的人吗/074

第七章 好习惯是幸福的内存

——破窗实验的启示

在中国民间故事中,有“小时偷针,长大偷金”的说法。坚持每月养成一个好习惯,幸福将常伴左右。

- 心理实验:小洞不补 大洞吃苦/079
- 别让蟑螂害了你/079
- 八个步骤培养幸福的习惯/081
- 远离七大习惯 幸福才会敲门/083
- 测试:你有多少不利健康的坏习惯/085

第八章 没有人能独自幸福

——囚徒实验的启示

我们的幸福感往往是在与别人合作中获得的,简言之:没有人能独自幸福。

- 心理实验:最差劲的博弈/091
- 在“零和游戏”中觉醒/092
- 打破“零和游戏”定律/094
- 双赢的精髓也是幸福的精髓/096
- 心理测试:你是一个受欢迎的人吗/097

第九章 豁达是幸福的开阔地

——得失实验的启示

得不大喜,失不大痛,这样的人才是懂得幸福真谛的人。

- 心理实验：忽高忽低的评价/0103
- 豁达吧，幸福会追着你跑/104
- 站在烦恼里仰望幸福/106
- 平衡得失是一种智慧/108
- 测试：你是一个豁达的人吗/110

第十章 挫折也是幸福的养分

——挫折实验的启示

理智地看待挫折，掌握一定的应对技巧，将挫折化成幸福的养分，而不是成为堕落的理由。

- 心理实验：挫折产生侵犯/113
- 挫折告诉你幸福的真相/114
- “柏拉图洞穴”的警醒/117
- 测试：你有多少抗挫折能力/119

第十一章 幸福需要找对坐标

——随大流实验的启示

纵观我们的现实生活，有很多人在选择自己的人生道路时，却参照的是别人的幸福座标。这就陷入了心理学上的“路径依赖”怪圈。

- 心理实验：难以坚持的正确判断/125
- 换个角度生活会更美/125
- 半途而废有时是智慧的体现/127

- 过自己想过的生活/129
- 测试：你的应变力如何/131

第十二章 自律是幸福的平安险

——软糖实验的启示

一位作家说过：“其实人与人都很相似的，不同就那么一点点。”这点点，在相当程度上，就是一种自我克制的能力。正是由于对自我的欲念的调控，才显现出人性的高贵与光辉。

- 心理实验：心急吃不到两颗糖/135
- 人最根本的是要战胜自己/136
- 适当地限制自己的自由/137
- 剪除自己的“狼人基因”/139
- 测试：你的意志力如何/141

第十三章 自尊是幸福的支架

——罗森塔尔实验的启示

我们从小接受了太多的教育，都是如何如何尊重别人。尊重别人是应该的，但是如果我们因此忘记了尊重自己，那就走到了幸福的反面。

- 心理实验：变得聪明的老鼠/147
- 因为自尊，所以幸福/148
- 如何活在自尊的世界中/149

- 给自尊一个弹性空间/152
- 测试:你是否自尊自信/154

第十四章 给生活贴上幸福的“标签” ——标签实验的启示

给你自己和你的生活贴上幸福的“标签”吧,你会发现,你的生活因此而焕发出幸福的光泽。

- 心理实验:好“标签”和坏“标签”/159
- 你的“标签”是如何贴的/159
- 自我“标签”从何而来/162
- 揭掉阻碍你幸福的“标签”/164
- 测试:什么事情你最看不开/166

第十五章 工作是幸福的内驱力 ——德西实验的启示

充满兴趣的工作会使你精神焕发,你的人生因此变得生机勃勃,你会感到幸福时刻环绕着你。

- 心理实验:兴趣比金钱有威力/169
- 找到职场幸福感的捷径/169
- 实现谋生与自我实现的和谐/171
- 如何做个快乐工作的人/173
- 测试:你对现在工作的态度如何/175

第十六章 休闲是幸福的加油站

——齐加尼克实验的启示

为了更好地创造生活,享受生命赐予我们的幸福,我们必须找到适合自己的休闲方式,因为,持续的紧张会让我们疲惫不堪,无暇品味幸福的滋味。

- 心理实验:减弱过强的驱动力/179
- 聪明地休闲是对幸福的最终考验/179
- 有太多的人不知如何休闲/181
- 给自己的心灵放个假/183
- 测试:你是如何休闲的/186

第十七章 淡泊是幸福的蓄水池

——爱情实验的启示

我们汲汲以求的一切,有多少是必要的呢?还是淡泊一点吧,收敛一下你的贪婪之心,很多时候,越是淡泊越是幸福。

- 心理实验:得不到的更好/189
- 我们是否吃得太饱/189
- 狄德罗效应/192
- 钱究竟能带来多少幸福感/196
- 测试:你能过淡泊名利的生活吗/198



第一章

好心态是幸福的维生素 ——过桥实验的启示



生活中,我们经常会发现这样的情形:两个各方面条件都差不多的人,一个整天快快乐乐,脸上洋溢着幸福的微笑;另一个则总是愁眉不展,好像经历了太多的沧桑。同样的生活,为什么他们两个人感受出这么大的差距呢?是什么造成了这种差距?

答案就是人的“心态”。一位哲人说过:“你的心态就是你真正的主人。”没有感知幸福的心态,有多少幸福都被你忽略了。

● 心理实验：房间里的桥

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天。几个学生向他请教：心态会对一个人产生什么样的影响？

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房屋里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清楚房间的布置，不禁吓出了一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种各样的毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几只毒蛇正高高地昂着头，朝他们“滋滋”地吐着舌头。就在这蛇池的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从这座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家看着我，我看着你，不作声色。

过了片刻，终于有学生犹豫地站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小桥上爬过去。

“啪”！弗洛姆打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们刚才都没有看出来，弗洛姆大声地问：“现在你们当中还有谁愿意走过这座桥？”

学生们没有作声，“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸地反问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥

下的毒蛇对你们造成了心理威慑。于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，表现出各种程度的胆怯——心态对行为当然有影响的啊。”

我们庸常的生活，就像脚下那座独木桥，幸福属于那些唱着歌儿，悠然而过的人；而那些把困难看得太清楚，分析得太透彻，考虑得太详尽的人，一定会举步维艰，每一步都走得不那么坦然。

说到底，人幸福与否，由我们自己决定。心态决定着我们的生活状态，如果你现在觉得你的生活一团糟，那么还等什么呢？除去你心中的杂草吧！

● 从落难的印第安人说起

很早以前，有一群印第安人被白人追赶，逃到了某个地方，他们的处境十分危险。由于情况危急，酋长便把所有的族人召集起来谈话。他说：“有些事我必须告知大家，我们的处境看起来很不妙，我这里有一个好消息，也有一个坏消息。”

族人中间立刻起了一阵骚动。

酋长说：“首先我要告诉你们坏消息，”所有的人都紧张地站着，神色惶恐地等待着酋长的话，他说：“除了水牛的饲料以外，我们已经没有什么东西可吃了。”

大家开始你一言我一语地谈论起来，到处发出“可怕啊”、“我们可怎么办”的声音。突然一个勇敢的人发问了：“那么好消息又是什么呢？”

酋长回答：“那就是我们还存有很多的水牛饲料。”

后来，这群印第安人顽强地生存了下来，在历史上留下了一段佳话。

根据心理学家的统计，每个人每天大约会产生五万个想法，如果你拥有积极的态度，那么你就能乐观地富有创造地把这五万个想法转换成正面的能源和动力；如果你的态度是消极的，你就会悲观、软弱，缺乏安全

感,同时也会把这五万个想法变成负面的障碍和阻力。

积极的态度会改变一个人的生活方式,但并不能保证他每件事都能心想事成,不过坚持消极的态度却必败无疑。我们从来没见过哪个持有消极态度的人能够取得可持续的,真正的成功。幸福也就肯定与这样的人无缘了。

看下面这组有趣的数字:如果令 A、B、C、D……X、Y、Z 这 26 个英文字母,分别等于百分之 1、2、3、4……24、25、26 这 26 个数值,那么我们就得出如下有趣的结论:

HARD WORK(努力工作): $H+A+R+D+W+O+R+K=8+1+18+4+23+15+18+11=98\%$

KNOWLEDGE(知识): $K+N+O+W+L+E+D+G+E=11+14+15+23+12+5+4+7+5=96\%$

LOVE(爱情): $L+O+V+E=12+15+22+5=54\%$

LUCK(好运): $L+U+C+K=12+21+3+11=47\%$

这些我们通常非常看重的东西都不是最圆满的,虽然它们非常重要,那么,究竟是什么能使得我们的生活变得圆满呢?

是 MONEY(金钱)吗? 不! $M+O+N+E+Y=13+15+14+5+25=72\%$

是 LEADERSHIP(领导能力)吗? 不! $L+E+A+D+E+R+S+H+I+P=12+5+1+4+5+18+19+8+9+16=97\%$

是 SEX(性)吗? 更不是! $S+E+X=19+5+24=48\%$

那么,什么能使生活变得圆满呢?

答案是 ATTITUDE(心态)! $A+T+T+I+T+U+D+E=1+20+20+9+20+21+4+5=100$

正是我们对待工作、生活的积极态度能够使我们的生活达到 100% 的圆满!