



心理学普及丛书·微心理漫画版

莫雅◎著

# 小心理 大道理

积极心理学的力量

积极  
心理学  
精华选读本

谁来拯救沮丧的心灵，沉沦的人生？  
答案是你自己！  
生命具备无限的能量，  
但只有积极的心理才能发掘它！



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

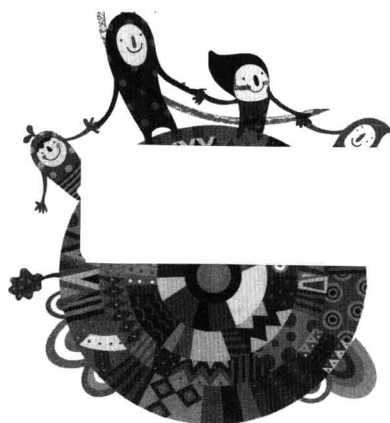


心理学普及丛书·微心理漫画版

莫雅◎著

# 小心心理 大道理

积极心理学的力量



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

积极心理学是研究幸福和生命力量的科学。大量研究证实,真正的幸福可以让人充满力量,这个力量足以让人去实现梦想,实现自我价值。本书通过对积极心理学和心理学的其他研究的整合,紧紧围绕着幸福的来源、幸福的价值、自我价值实现的途径,以及如何应对生活中的应激事件展开讲述,通过结构和内容上一系列精心的安排和设计,使读者在阅读过程中直观地体会到与自己相关的内容,更深入地了解自己,最终找到属于自己的幸福方案,实现自己的价值。

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

小心理大道理. 积极心理学的力量 / 莫雅著.

—北京:电子工业出版社,2013.7

(心理学普及丛书. 微心理漫画版)

ISBN 978-7-121-19834-2

I. ①小… II. ①莫… III. ①普通心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第049459号

责任编辑:戴 新

特约编辑:王 倩

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

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

开 本:720×1000 1/16 印张:19.25 字数:246千字

印 次:2013年7月第1次印刷

定 价:38.00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。



SEE WOW! 享受悦读

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。她坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一份阅读享受——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒、智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个句点，我们都希望赏心悦目，温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。我们更知道，阅读有时也是无趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。于我，这是一个挑战，于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着、精粹，更有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美好，感受来自心灵的惊喜和欢呼：

“WOW！”这是我们的约定！

“哇唔！”这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。





致读者/

读者朋友们，在过去的很多年里，华通咨询公司的心理学研究中心出版了很多优秀的、受到读者肯定的心理学图书产品。对此，我们华通咨询的所有成员都深感欣慰。

在一次心理学讲座上，曾有学员问我：“你们是做管理咨询的公司，为什么要研究心理学，出版心理学图书？”我的回答很简单：心理对人的影响是如此巨大，以至于我们不得不把心理学的研究纳入公司关注的领域中来。

事实上，工作和生活中的无数问题，都需要通过心理学的手段加以疏导。这也意味着，读者朋友们，无论你是一名管理者，还是一名普通职员，无论你是一名家长，还是一位丈夫或妻子，了解心理学都是必要的。

这正是我们想传达的意图：我们今天处在一个高度社会化、人文化的环境中，在这个社会化、人文化的环境中，我们每天都与各式各样的人交往，产生各种各样的心理问题，同时，我们每天也都碰到各种各样的心理困扰。这些问题和困扰，牵一发而动全身，它总是既影响我们的工作、社会生活，也影响我们的家庭生活。

换句话说，我们每一天所遭受的那些心理上的困扰，都不是孤立的，对我们的影响都是全方位的。同样地，要改变我们的工作状态、生活状态或者社会交往状态中的任何一方面的问题，我们也都必须深入到工作、家庭和社会人生活的各个方面，用系统的方法探究我们为什么会碰到这样或那样的难题、困扰，探究我们之所以如此是出于什么原因。找到原因，我们也就可以寻找对策了。

说到底，心理学是研究心理活动客观规律的学科。但是，它的目的要积极得多——心理学的研究几乎毫无例外地把目的集中在从人性深处揭示“我们为什么会这样”及“我们怎样才可以变得更好”。华通咨询公司的心理学研究和出版工作正是立足于这样两个基本目的的。

我们确实可以让自己变得更好。

如果一个管理者能够理解员工为什么会懈怠、会消极，那么他无疑可以调整自己的工作方式，更好地激发员工的积极性——这也正是心理学家们研究组织心理学的一个重要动力。

一个职业工作者，如果他知道自己什么时候容易冲动，容易情绪化，以及在与他人合作的过程中，合作伙伴为什么不支持他，那么他无疑也可以修正自己的工作方法，让对方更愉快，更好地配合自己——这也是职业心理学研究的重要内容。

如果婚姻中的一方知道对方为什么会生气，知道什么情况下沟通会让对方更容易理解自己的心意，那他可能就不会贸然地与对方发生冲突——这也正是婚恋心理学研究的重要内容。

心理学研究的每一个领域都与我们的生活息息相关。而我上面所

列举的这些事例，只是简单的陈列。显然，心理学研究的内容要比我上面的陈列丰富得多。

如上所述，我们确实希望读者朋友们经由心理学的学习，达到积极改善自我的目的。华通咨询公司也将矢志不渝地推进心理学知识走进大众读者的生活之中。你现在所看到的这些书，我们不敢说它们是最好的，它们可能仍然有瑕疵，可能仍然与你个人的具体情况有出入，不过，我们不会停止脚步，与读者朋友的需求紧密结合，毫无疑问是我们接下来要不断努力、不断完善的方向。

再次谢谢读者朋友们的支持。

让我们以更健康的心理品质、更好的生活质量为追求，在前进的道路上共勉！

华通咨询 总经理 孙科炎

2012年11月北京



心理学是一门学科，也是一门实性的科学。说到底，心理学可以帮助我们更好地了解人的心理，了解自己的心理，做到知己知彼，然后更有效地应对人与人之间那些复杂的问题。

毫无疑问，心理学对我们的生活是有用的。

但是，现今的读者朋友确实很难抽出系统的时间，来了解心理学的奥秘，研习心理学的方法。这不能不说是一个遗憾。

正是了解到读者朋友们的这个困扰，所以，从更便于阅读、减少读者朋友们在阅读上的压力的角度出发，我们设计了《小心理大道理》这样一套书系。

就目前来看，这套书系包括以下四本独立的图书。

1. 《小心理大道理：职业心理学的奥秘》

本书汇集了职业心理学的研究成果。工作是我们大部分人生命中最重要的事情之一，而心理学对职业生活的研究也有很深的见地，了解点职业心理学，无疑会对我们的工作有很好的借鉴意义。

2. 《小心理大道理：积极心理学的力量》

本书汇集了积极心理学的研究成果。从积极心理学的角度出发，

我们探讨了幸福的真相，如何更好地处事，以及如何更有效地获得成功等。简单点说，成功和幸福并非要靠幸运，而是可以通过有效的设计和调节获得的。

### 3. 《小心理大道理：婚恋心理学的启示》

本书汇集了婚恋心理学的精华。我们通常都说，爱一个人很难，热恋很容易，但是相处却很难。事情真的是这样吗？为什么很多人相爱却总是不能持久？这本书将为我们揭开爱恋中的心理面纱。

### 4. 《小心理大道理：人际关系心理学的智慧》

本书汇集了人际关系心理学的研究成果。友谊对于我们的人生发展、内心的幸福等来说，都是不可或缺的——每个人都需要友谊，都需要更好的人际关系。但是，人际关系究竟该怎样建立？在这个过程中，我们究竟会犯怎样的错误？我们应如何处理人际关系中的各种问题？这本书将为你揭开谜底。

目前这四本书所涉及的是我们经过挑选后确立的四个主要的心理学应用领域。换句话说，心理学对这四个领域有非常深刻的研究，同时这四个方面也与我们的个人生活息息相关，同时也是读者朋友们普遍关心的。如果我们这一尝试有幸获得读者朋友们的欣赏，我们也许还会对其他不同的领域进行讨论。

这套书之所以叫《小心理大道理》，原因在于这套书的内容并非长篇大论地自我叙述，也没有那种看似严谨实则教条的理论解析，我们的重点是把相关心理学研究的要点一条一条地呈现出来，同时结合我们生活的问题加以简单说明。

说到底，我们的目的很简单：我们希望读者朋友们即使是用非

常零碎的时间来阅读其中的某个小段落，也能够掌握相对完整的知识，有完整的收获。这样，学有所用，读有所获，也就不枉费我们的一番辛苦了。

希望我们的努力，能够让你在阅读本书时更加轻松！由于笔者能力有限，书中难免有不足之处，还望读者朋友们提出宝贵意见。

笔者

2013年1月



## *Chapter 01*

### **幸福的真相 / 01**

幸福有真相，  
它不在别处，在我们心里。

## *Chapter 02*

### **想要健康吗？那就去体验积极 / 15**

积极不仅仅是愉悦，而是生命。  
你是否体验过？

## *Chapter 03*

### **情绪也有真相 / 21**

你是怎么定义情绪的？  
你是否想过情绪对生存的意义？

## *Chapter 04*

### **不要让情绪控制了你 / 31**

有了情绪怎么办？  
被情绪拽着走是不好的。那就学习一下表达技巧吧。

## Chapter 05

外面的世界在我们眼中是什么样子 / 43

表象不可靠，“微笑”有真伪，  
为何将未得到的铭记在心？

## Chapter 06

你可知年幼时期的经历会影响你的人际关系 / 53

过去怎么影响未来？  
看看幼年期的发展就会得到答案。

## Chapter 07

交往的秘密 / 61

只要你想，就可以和任何一个人建立关系；  
只要你愿意，就可以和任何一个人保持关系。

## Chapter 08

我们的爱是什么模样 / 75

专一的，没有比较的爱才算爱？  
先爱自己还是先爱别人？

## Chapter 09

悦耳愉心的沟通更有效 / 91

“挠挠”对方的耳朵，让他舒服；  
把话说到心里，让他幸福。

## Chapter 10

### 专于当下，是卓越 / 105

“二鸟在林，不如一鸟在手”，  
看得见的远方也是远方，专于当下才是王道。

## Chapter 11

### 关键时刻怎么抉择 / 119

无法抉择是个圈，犹豫不决出不来，  
给些勇气，做个抉择。

## Chapter 12

### 在事实面前，尊重事实是最好的选择 / 137

既是事实，何必躲呢？  
应对才是硬道理。

## Chapter 13

### 成功需要等待 / 151

成功不是“曹操”，说到就到，  
它还需要你的等待和沉淀。

## Chapter 14

### 困难是阻碍，也是价值 / 161

困难的价值在于，轻易得到的东西我们不会珍惜；  
困难是阻碍，因为它延长了成功的时间。  
所以我们并离不开困难。

## Chapter 15

### 既然你没出发，又谈什么到达 / 173

出发早一点，速度再快一点，你必定会比别人先到达。  
为何不早点，为何不快点？

## Chapter 16

### 心态有着怎样的力量 / 181

拿破仑说：“要么你驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

## Chapter 17

### 放低姿态 / 195

站得高让你看得远，  
但是放低姿态，看看脚下，才能让你走得远。

## Chapter 18

### 我们怎么看自己 / 201

看见别人眼中的自己，可以进步，但时间长了就丢了自己；  
适时把心收回来，看看自己。

## Chapter 19

### 你心中有什么就会得到什么 / 211

你心中有梦想，就会得到梦想；  
你相信美好，就会得到美好。

## Chapter 20

### 成熟的兴趣让你更加成功 / 227

兴趣也有成熟与不成熟之分，  
成熟的兴趣给你带来热爱和专注，助你成功。

## Chapter 21

### 你要看见自己的价值 / 237

你的价值在哪里？在你心里。  
所以你一定要看见自己的价值。

## Chapter 22

### 与众不同在于你和别人不一样 / 249

与众不同不是喧哗，来自你的内心，  
只需要一点点，将它发挥出来，足以让你脱颖而出。

## Chapter 23

### 是什么吸引我们在一起 / 259

你为什么和他们在一起，而不是和其他人在一起？

## Chapter 24

### 奖励就像打靶，瞄准了才有效 / 273

给你第一颗糖你会笑，给第二颗糖，你还会像刚才那样笑吗？  
奖励也是一门艺术，有它的技巧。

## Chapter 25

竞争的内涵：和别人一起才能跑得更远 / 277

你是否害怕竞争？

事实上，我们需要竞争。

## Chapter 26

释放压力：弦绷紧了会断，一张一弛才更有张力 / 283

弹簧要保持良好的弹性，就要伸与缩交替。

同样，要想获得更好的状态，就要张弛有序。

## Chapter 01

# 幸福的真相

幸福有真相，  
它不在别处，在我们心里。

