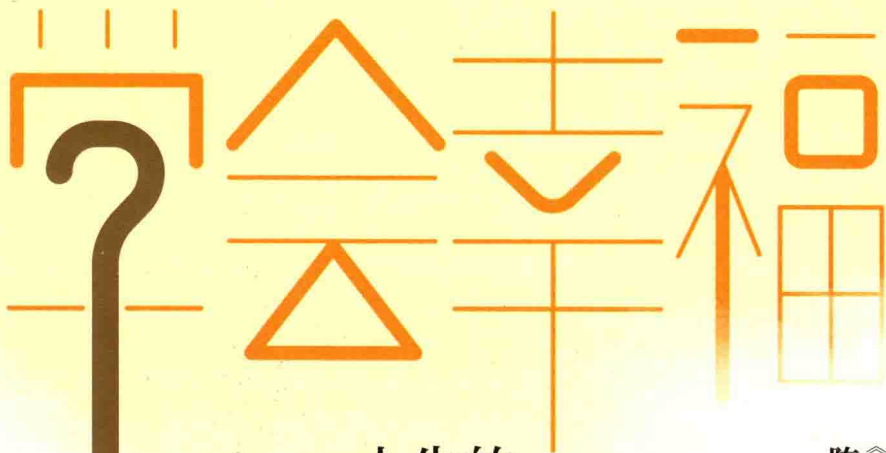


生活周刊

中德 · 文丛

丛书主编：李鸿谷



# 人生的 10个基本问题

学习是人之为人最重要的能力，  
人们正是在一点点具体而微的学习中，

逐渐获得理解自己和周遭世界的基本能力，

学会从混乱中找到秩序，  
从困惑中找到答案，从绝望中找到生机，  
活出幸福人生。

《三联生活周刊》资深主笔  
陈赛 主编



机械工业出版社  
China Machine Press

# 学 会 志 福

！

## 人生的 10个基本问题

《三联生活周刊》资深主笔  
陈赛 主编



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学会幸福：人生的 10 个基本问题 / 陈赛主编. —北京：机械工业出版社，2019.7

ISBN 978-7-111-63178-1

I. 学… II. 陈… III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 142885 号

本书由《三联生活周刊》资深主笔陈赛主导策划，经周刊团队超过 1000 小时打磨，邀请来自中国科学院、北京大学等国内一线院校的知名心理学家等专业作者编写，旨在为读者提供一扇窗，帮助读者更深入地理解自我，体悟幸福，思考有关人格、自尊、情绪、童年、爱情等方面的 10 个人生基本问题，从而通往更高的人生境界。

## 学会幸福：人生的 10 个基本问题

---

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：杜晓雅

责任校对：殷虹

印刷：三河市宏图印务有限公司

版次：2019 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：147mm × 210mm 1/32

印张：11.5

书号：ISBN 978-7-111-63178-1

定价：69.00 元

---

客服电话：(010) 88361066 88379833 68326294

投稿热线：(010) 88379007

华章网站：www.hzbook.com

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

2015年2月初的一天，离春节还有两周多时间，有点冷。

那天下午，我要去中国出版集团汇报《三联生活周刊》参加募投的项目情况。这是第三轮汇报，也是决定我们是否中选的关键一轮。一轮一轮走过来，我们的新媒体项目，被评审专家们认为最具有“新媒体气质”，可到了最后一轮，我却感到强烈不安。

IPO的募投款，有自己的使用规则。比如我们的新媒体项目，如果进入募投这一融资通道，在集团公司上市前，不可获取政府资助，不能接受社会投资……这个规则，是我的纠结所在。所谓的新媒体项目，其实是讲求“风口”的，潮流来了，猪倒未必都能飞翔，但借势而行，却是互联网之道。这一行业，迭代太快。我们的项目被看好，正在当下潮流热点上呀！按一般上市惯例，公司大约需排队两年，在此期间，若没有融资，完全缄默，然后……当然就没有然后了！这个套，如何解？

命运自有逻辑。按照约定，那天上午，三联书店的两位负责人过来听我试讲。结果他们带来了一个决定：既然这是一个好项目，我们自己做好了。集团的募投项目，再设计一个。

这个决定很棒，简单明确，我们的套，解开了。只是，还有几个小时，如何另起高楼？

讲一个两年后的故事，需要的是想象力！而互联网期待的想象力，是如何用技术来解决一个广泛而普遍的日常问题。

手机时代的阅读，3000字以下的内容，是资讯市场，是信息消费，是快阅读；7万字以上，一本书的篇幅，是慢阅读。这两种阅读，目前已有成熟的形态，是竞争的红海。而快慢之间，3000字以上、7万字以下，则是阅读市场巨大的空档——“中阅读”，是我们可以突破的空间啊！逐本溯源，杂志作为一种传播介质，其实也正处于中间状态。

快慢之间，有中读！

这个临时起意的想象，一幢未来的高楼，《三联生活周刊》转型的新媒体产品，有说服力。它被接受了，进入集团的募投计划。

两年之后，中国出版集团股份有限公司上市，“中读”开始运转。这个时候，如何做出一款“中阅读”产品，路径明朗——由周刊的内容升级开始，从中提炼出IP，然后进行新媒体转换。我们的第一款新媒体产品，“我们为什么爱宋朝”的音频课，正是这一产品路径的标准运行模式。在两期“我们为什么爱宋朝”的封面故事以及由此结集的同名书的基础上，我们邀请十位顶级宋朝研究者，各择一个领域，讲述宋朝美学，由此制作成一款蔚为大观的音频课。宋朝美学风潮，再度被加持。接下来，音频课内容又集成成一

本新书；优酷与我们进行版权合作开发，再做出一套 10 集的收费视频节目。

杂志、图书、音频与视频，新媒体时代的中间阅读态，产品很多元。

这当然是一条杂志转型融合的道路。所谓中间阅读，果真 IP 化，实则可以兼具快阅读之效率，慢阅读之深度。快慢兼备，其根本，是内容升级，有“慢”能力，然后“快”传播。升级，不是被动，必须主动。周刊的记者，还有我们的中读产品，必须走向知识生产。产品迭代、风口转向、幡动心动，变化的这个时代，除了变化是不变的之外，图书作为知识的核心载体，也不会变。

知识生产，这一本一本的图书，才是根本与底气。

李鸿谷

三联生活传媒有限公司总经理、《三联生活周刊》主编

陈赛<sup>⊖</sup>：

### 你想要的，是什么样的幸福

2016年，《三联生活周刊》出版了一期封面故事“学会幸福”，这期封面故事在当年的销量榜上排行第九，销量和口碑都超出我们的预料。

在那期封面文章的开头，我引用了马丁·塞利格曼的书《认识自己，接纳自己——达成自我完善的经典心理指南》中的一段话：

每个时代都有其特定的情绪。20世纪50年代是焦虑的时代，这种情绪基调是弗洛伊德奠定的。他目睹了一个井然有序的世界在顷刻间土崩瓦解，而新世界又处于百废待兴的状态。当旧的价值体系被破坏，而新的还没建立起来时，那个时代就会充满焦虑和不安。

---

<sup>⊖</sup> 陈赛，《三联生活周刊》资深主笔，“学会幸福”音频课主策划人，也是本书各章导言部分的撰写者。——编者注

今天的中国与 20 世纪 50 年代的美国颇有相似之处。但弗洛伊德的经典精神分析理论不仅不能解决中国的问题，甚至不足以解释中国人焦虑的成因。在那期封面文章的采访中，北京大学副教授徐凯文告诉我：“弗洛伊德的时代是强调神经症的时代，很多人患有神经症是因为‘超我’（即道德感）过于强大。而我们这个时代，道德感已经一步步让位于即时的满足，人们像婴儿般追求即时获得当下的名或者利。在这样的过程中，我们会发现我们通过拥有越来越多的物质获得满足，却开始越来越多地失去自我。”

在这样的焦虑背后，其实有整个社会很深层的不安全感。根据马斯洛的需求层次理论，温饱问题解决之后，人们再高一级的动机就是对安全感的需要。但在今天的中国社会，这个需要并没那么容易满足。空气、水、食品、房子、工作、子女教育，都不能得到令人满意的保障。当然，这些都不是心理学能够解决的问题。那么，心理学能解决什么问题呢？

哲学家陈嘉映在我们这本书的绪论中说：

**“幸福人人想要，但如果只是追求幸福，是否就太平庸了？”**

他说，我们生活在一个平民化的社会里。一方面，我们这个时代格外追求幸福；另一方面，在我们这个时代，有很多人又格外把幸福看作庸俗。“即使我们还能够在今人的幸福观里看到一些德性的因素，这里的德性主要指的是善良和勤奋。善良与勤奋本来就是平民的德性，古希腊人的德性表里没有这两项。”

那么，幸福还是一个值得追求的目标吗？或者说，我们绕开社会环境的种种问题，而退缩到个体的层面追求幸福，是否是一种自欺欺人呢？

过去两年,《三联生活周刊》连续策划了一系列心理学主题的封面故事,包括幸福、选择、情绪、成长、童年、抗逆力,等等。作为主要的选题策划者之一,最让我个人感到震惊的是,原来我们大部分人对于内心世界的问题如此地漠视与无知。

何为自我?自我的核心是什么?

我们的才华在哪里,缺陷是什么?

我们心里真正想要的到底是什么?

我们常常不知道过去与今天的关联、今天与未来的关联,不知道童年在成年后的人生中留下了什么样的印记,而这些印记又会如何伴随我们直到老去。

……

无论对于工作还是感情,我们经常做出一些奇怪的决定,当初看来似乎非如此不可,事后想想却觉得奇蠢无比。至于为什么会做出这些选择,我们却毫无头绪。我们不知道拼命赚钱为了什么,不知道工作的意义是什么,不知道如何与爱人相处,如何与父母和解,我们的意识似乎永远无法准确地捕捉情绪的源头。

我发现,至少对我自己来说,对这些无知的每一次挑战,都是一次心灵的成长。比如,为了“选择”那个题目,我采访过一位母亲,她有两个自闭症的孩子。她说,没有选择才是最大的自由,因为免于选择,就是免于责任。面对厄运,她选择了乐观与坚强地活下去,而不是带着孩子从窗口跳下去。她说,是优势思维让她学会从不同的视角看世界,“一棒子被打到井底了,这时候往上走的每一步,总是好的”。但是,你要知道,这绝不仅仅是转换视角的问题,还是一个人在被彻底撕裂之后挣扎着重生的过程,其中涉及巨

大的爱、勇气与智慧。

为了“情绪”那个题目，我采访过一个心理医生。他告诉我想象并不只发生在大脑里，也发生在身体的每一个部位。当我们的的大脑在想象时，脑海里浮现的是图像与文字，但当你用身体想象时，你感觉到的是触感，是冷暖、痛感、愉悦，是爱或者被爱的感觉。当你与这些感觉建立和保持连接时，就是在倾听内心情绪的声音，你就会对自己的选择、行为和人格有更深一层的理解。**理解自我，不仅是智力层面的，也是身体和情感层面的。**

也许你要问，这些故事，这些理论，真的足以改变一个人吗？

我不知道。但我相信，在正确的时间，听到正确的智慧，是可以深刻地改变一个人的。比如，到目前为止，对我自己的人生启发最大的一句话是：**幸福的真义是低期待值。**时常想象更糟糕版本的自己，而不是更好版本的自己，才是现代心灵的解毒剂。

因为人生而痛苦，这是人生的基本事实与结构，永远不会改变。而我们的痛苦，很多时候都来自我们对人生有太多太多的预设。比如，到了一定的年龄，人就必须获得某种程度的财富、地位、关系，否则就是失败者。或者，没有经历过轰轰烈烈的爱情，人生就是一场悲剧。

这些预设有一部分是社会和文化强加给我们的。比如，爱情应该是什么样的？人生赢家应该是什么样的，失败者又是什么样的？男人应该什么样，女人应该什么样？消费主义不断地制造欲望，兜售给我们各种幸福的可能性，却无视我们内心真正的需求与满足。在对欲望忙碌地追逐中，**我们忘记了自己想要的和内心真正需要的根本不是一回事，忘记了在努力与回报之间还有命运的不确定性，**

忘记了我们只是有限的存在。

还有一些预设，与个体的个性、成长经历或者创伤经验有关，正是这些因素决定了一个人体验与解释世界的方式。比如，童年早期经受的长期压力会给神经系统传递各种危险信号，警告它要时刻保持警惕，为一生的麻烦做好准备。童年的过度保护与溺爱则会在我们的头脑里留下自恋、自以为是的种子。如果你从小到大都相信自己是这个世界的中心，这种信念系统会让任何一点失败挫折都变得难以忍受。

我们再回到“幸福”的问题。

我独立策划的第一个心理学封面故事是“学会幸福”，但如今想来，进化的本意就不是为了让我们幸福，而是为了让我们活下去。从这个视角看，人类的各种正面经验，包括财富、自由、机会、爱情，未必就一定是幸福的保障，而负面境遇与情绪则未必没有积极意义。比如孤独推动我们寻找爱与陪伴；创伤和逆境可以是成长的养分；抑郁让你的身体强迫你停下来思考生命中真正重要的东西；对挫折、嫉妒的沉思，才能让我们发现生活中真正缺失的东西。就连我们身上那一点不满与不安全感，也是进化的设定，只有一定程度的不满与不安全感才能推动我们的生存与创造。所以，**如果我们只是一味地追逐幸福，只会离幸福越来越远。**

因为国内这几年的心理热，这些心理学主题的封面故事在销售上都取得了不错的成绩。但是，我们自己的内心是不满的。一是因为封面故事在操作时间上比较紧张，很多题目都是匆匆上马，并没有深思熟虑的操作时间；二是因为我们更多的是在描述现象，提供西方心理学的一些解释，但并没有能力对中国社会的心理和文化现

象做出自己的思考与解释。

这就是“学会幸福”音频课的由来，而本书则是在课程讲义的基础上重新编辑整理而成。我们希望邀请国内一线的心理学家、哲学家、作家等专业作者，重新思考我们过去做过的那些心理学主题，包括幸福、自我、爱情、童年、成长、失去，等等。这些都是人生的基本问题，这也是我们音频课的主标题和本书书名——《学会幸福：人生的10个基本问题》的由来。

- ▶ 中国著名的哲学家陈嘉映教授，为我们写作了关于“何为幸福”的绪论。
- ▶ “如何学会走向成熟”，由北京林业大学人文社会科学学院心理学系副教授訾非讲授。
- ▶ “如何学会倾听情绪”，由中国科学院心理研究所教授陈祉妍讲授。
- ▶ “如何学会恰如其分地爱自己”，由北京大学副教授、心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文讲授。
- ▶ “如何学会应对失落”，由华东师范大学哲学系教授姜宇辉讲授。
- ▶ “如何学会与童年的自己和解”，由著名儿童文学作家殷健灵讲授。
- ▶ “如何学会用庄子的处方经营亲密关系”，由台湾大学中国文学系副教授蔡璧名讲授。
- ▶ “如何学会重写一个更好的人生故事”，由著名叙事疗法咨询师、北京林业大学心理系咨询中心主任李明讲授。
- ▶ “如何学会以美食疗愈身心”，由北京联合大学师范学院心理学系副教授张婧讲授。
- ▶ “如何学会在音乐中找到幸福”，由上海音乐学院作曲系副教授田艺苗讲授。

你会发现，几乎每一个标题里，都有“学会”二字，这也是本书最重要的主旨之一。学习是人之为人最重要的能力，正是在一点点地学习中，我们逐渐获得理解自己、理解周遭世界的基本能力，学会从混乱中找到秩序、从困惑中找到答案、从绝望中找到生机。

我们现在喜欢提“终身学习”，如果学习是持续终生的，那么，成长也应该是持续终生的。20世纪的发展心理学对一个孩子从婴儿期开始的每一个成长过程都做了严格的标记。比如孩子从0岁到2岁如何认识世界，应该完成什么样的认知和情感成长；从2岁到7岁如何，从7岁到12岁如何，从12岁开始又如何……

大人对于这些发展的里程碑表现出浓厚的兴趣和巨大的骄傲。我清楚地记得我儿子第一次叫人时我的惊喜。第一次笑，第一次走路，第一次认得镜中的自己，第一次抱着一个小熊玩偶换尿布，第一次与人搭讪，第一次打架，第一次说出诗一样的句子……

但我们从来不以这样的方式标记一个成年人的升级与成长。其实每一个成年人的人生里都包含了学习新的认知、情感技巧的潜力，比如学习理解和同情自己；学习倾听自己的情绪；学习新的阐释世界的方法；学习追溯童年的影响；学习以言外之意解读别人；学习更多地向内寻求，而非向外寻求；学习承担选择的后果，相信持续的努力和调整，而非执着于人生某些关键性的选择；承认现实世界的荒凉而不放弃希望，等等。这些能力更多的不是关于事实、知识或理论，而是关于如何具体地感受一个事物，如何与一个事物产生关联，如何产生归属感，如何做到知行合一。因为要达到真正的改变，我们需要更多的恐怕不是知识，而是态度和行为的转变。

如果我问你，你想要什么？

也许你会回答，我想要幸福。

但这样的问题与答案都毫无意义。

一个更有意思的问题是，你想要什么样的痛苦？或者说，你愿意为了什么挣扎，忍受挫折、失败和痛苦，而不放弃？

或许，这才是人生样貌的决定性因素。

## 目录

P A T H T O H A P P I N E S S

### 总序

推荐序 陈赛：你想要的，是什么样的幸福

绪论 陈嘉映：何为幸福 1

当我们说到幸福，我们是在说什么 2

幸福是一种平庸的追求吗 9

真正的良好生活是什么样的 15

课后书单：读读幸福 21

## 第一部分 认识自我

第一章 訾非·人格：如何学会走向成熟 24

导言：那些不肯长大的成年人，是怎么了 25

课前测试：你的心理有多成熟 30

何谓“心理成熟” 31

一个心理成熟的人如何应对现实世界 43

一个人为什么必须成熟以及如何获得成熟的勇气 50

课后练习：“心理勇气”练习策略 58

课后书单：为什么长大 60

<b>第二章 陈祉妍·情绪：如何学会倾听情绪</b>	61
导言：情绪是一位信使，带着重要的信息而来	62
课前测试：情绪晴雨表	67
悲伤与抑郁的界限在哪里	69
什么样的压力会导致抑郁	77
如何倾听情绪、走出抑郁	85
课后练习：自动思维记录表	97
<b>第三章 徐凯文·自恋：如何学会恰如其分地爱自己</b>	98
导言：人人都有一点小自恋	99
课前测试：他是自恋型人格吗	104
我们是否身处一个特别自恋的时代	105
自恋的根源是什么	114
如何恰如其分地爱自己	122
课后练习：在生活中滋养自我	134
课后书单：自恋时代	136
<b>第四章 姜宇辉·失落：如何学会应对失落</b>	137
导言：什么是失去，什么是得到	138
失落是心理症候还是哲学难题	143
失落是匮乏之欲还是超越之力	150
失落是向死而生还是生命意义	159
课后书单：直面失落	167

## 第二部分 理解关系

<b>第五章 殷健灵·童年：如何学会与童年的自己和解</b>	170
导言：如何修复童年的伤口	171

课前测试：你在原生家庭中所戴的面具	176
你有勇气返回童年吗	177
从别人的故事里如何读到自己	182
拿什么来抵御童年之痛	190
课后书单：一个孩子向前走去	197

## 第六章 蔡璧名·爱情：如何学会用庄子的处方经营 亲密关系 201

导言：如何拥有真正的亲密关系	202
课前测试：认识你的亲密关系	208
你有什么样的亲密关系	212
如何维持长久的亲密关系	223
什么是亲密关系中的幸福之道	234
课后练习：亲密关系的自我对话	247
课后书单：《庄子》的幸福之道	248

## 第三部分 人生故事

第七章 李明·故事：如何学会重写一个更好的人生故事	252
导言：人生是一个故事	253
课前测试：写出你的人生故事	257
你是如何讲述人生故事的	258
讲述人生故事时有哪些误区	267
如何重写一个更好的人生故事	277
课后练习：叙事疗法的核心技巧	283
课后书单：故事的力量	284