

<<幸福咋来>>

图书基本信息

书名：<<幸福咋来>>

13位ISBN编号：9787546118826

10位ISBN编号：7546118824

出版时间：2011-10

出版时间：黄山书社

作者：王极盛

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<幸福咋来>>

前言

从今天起做个幸福的人红尘滚滚，碌碌人生，怎样幸福过一生？

人人都期盼幸福，享受幸福。

如今过着温暖生活的中国人，有着从未有过的激情，追求现代人的幸福。

温家宝总理提出让人民过着体面幸福的生活，中央电视台等频频播出幸福类话题的电视剧，使幸福成为人们热议的话题。

那么什么是幸福呢？

我举几个我调查的案例。

一位50多岁的男子告诉我，他1977年结婚，没有房子，打了一年多“游击”，1978年单位给了一间不到10平方米的房子，高兴死了。

可是现在，老两口住着80多平方米的房子，还感觉不满意，还想改善一下住房条件。

可是，这两年，房价是天价，使他的幸福感一扫而光。

北京的房价三四万一平方米，就像一盆冷水把他的幸福幻想泼得无影无踪。

一位40岁左右的男子告诉我，工作压力太大了，他的“性福”没有了。

可是一位40多岁的收破烂的同志告诉我，别看他干这活很脏很累，但他痛快。

每次看见卖破烂的人家里房间宽敞了，亮堂了，他也觉得心情很好。

一位刚大学毕业的青年告诉我，终于跳出考试的“火海”，但是现在工作也很不好找，找了几个工作，自己都难养活自己，成了啃老族，心情很郁闷。

可是一位70多岁的老同志告诉我说，现在生活太美好了，每天吃的大米白面、大鱼大肉，就是我们小时候过年那样，家里电灯、电话、电视、微波炉、空调，应有尽有，过去的资本家也未必有这种条件。

儿女也经常回来看看，他觉得很幸福。

以上各种人，对幸福的看法差别很大。

幸福确实是千百年来不解之谜。

我的幸福研究总结出幸福心理学的黄金法则有三条。

1.幸福是精神领域的东西。

尽管人们对幸福的理解不尽相同，但幸福是一种心理感受、心理评价、心理体验与心理状态，这是肯定无疑的。

幸福虽受物质生活、地位等影响，但决定幸福的核心因素是心理。

人的认知、评价、感情、个性、动机、需要、价值观、理想、信念等决定人的幸福及其程度，心态决定人的幸福。

2.有什么良好的心态，就会有什么样的幸福；有什么不良的心态，就会有什么样的痛苦。

腰缠万贯未必幸福，粗茶淡饭未必不幸福。

3.我们有时不能改变现实，但可改变心态。

当人们感到不幸福时，不要怨天尤人，要反省自己的心态，改变自己的心态。

换一个积极的态度，换一个积极的思路，换一个积极的情绪就会换来幸福。

从今天起做个幸福的人。

我写这本书的目的如下。

第一，虽然幸福心理学只有十几年的历史，20世纪末我已经专门从事这个领域的研究。

我1962年北京大学心理专业毕业后，到中国科学院心理研究所工作，至今整整50个年头。

其中不少领域的研究都与幸福心理学有关。

我用我自己50年心理学研究的成果和经验，结合中国人生活的现实情况，破译了幸福的密码：心态决定幸福，不能改变现实，但我们能改变心态，改变心态就会获得幸福。

通俗地说：你认为幸福就幸福，你想幸福就幸福。

第二，你想幸福，那么怎么获得幸福？

幸福就在你旁边，幸福并不是高不可攀的。

<<幸福咋来>>

我从恋爱、婚姻家庭、性生活、学习与工作、人际关系、衣食住行各个方面，提出了获得幸福的方法，特别是获得幸福的心理处方。

我衷心祝愿，全国各族人民获得幸福。

祝愿全国的男女老少每天都幸福。

祝愿全国人民过都上幸福、体面的生活。

王极盛2011年9月10日

<<幸福咋来>>

内容概要

不听老人言，吃亏在眼前！

听了老人言，幸福在眼前！

七旬资深心理学家，半个世纪心理学研究的成果、经验与感悟。

结合中国人生活的现实情况，从心理学视角并以“多元幸福观”为基础，用最通俗的文字、最熟悉的案例把神秘的幸福心理学简单化、实际化。

人人都能破译众说纷纭、争议千年的幸福密码。

幸福咋来？
本书告诉您！

<<幸福咋来>>

作者简介

王极盛，教授、博士生导师、国务院政府特殊津贴获得者，中国著名心理学家，高考心理指导第一人，高考状元研究第一人。

他是被媒体

广泛关注的高考问题、心理健康与家庭教育问题的权威专家、幸福研究专家。

王极盛教授1962年毕业于北京大学心理学专业，此后一直在中国科学院心理研究所工作，现任中国心理咨询师协会理事长等职务。

1987

年晋升教授，1988年兼任中国管理科学研究院社会心理学研究所所长，1993年国务院学位委员会批准其为博士生导师。

王极盛教授5次获得了中国科学院与省部级重大科技成果奖。

他在国内外共出版了独立著作50余部，参与、合作著作40余部。

他的《青年心理学》、《科学创造心理学》、《人事心理学》、《中国气功心理学》是新中国成立以来该领域当中第一部专著。

他的《青年心理学》发行了84.9万册，创中国心理学图书发行之冠。

他在国内外共发表学术论文312篇，在杂志与报纸上共发表了科普文章357篇。

杂志和报纸关

于他的采访与报道共560篇。

接受中央电视台、中国教育电视台等的采访受邀为嘉宾100次以上。

<<幸福咋来>>

书籍目录

- 第一章 幸福：千年之谜 // 1
 - 一、我的关于幸福的调查 // 2
 - 二、大款幸福么？
// 4
 - 三、幸福的故事 // 7
 - 四、古今中外形形色色的幸福观 // 12
 - 五、省委书记的幸福对联 // 14
 - 六、找个有钱丈夫？
// 16
 - 七、关于获得幸福的方法 // 20
 - 八、回忆与下一站的幸福 // 32
- 第二章 恋爱幸福 // 33
 - 一、走出恋爱的误区 // 34
 - 二、恋爱的美感与幸福 // 39
 - 三、恋爱中的感情变化 // 42
 - 四、人的气质类型与恋爱方式 // 44
 - 五、甜蜜爱情的心理规律 // 45
 - 六、莫把恋爱当筹码 // 46
 - 七、识别异性友谊和爱情的“八字秘诀” // 47
 - 八、你是否爱上他（她）的自我测试 // 51
 - 九、关于获得恋爱幸福的方法 // 53
 - 十、回忆与下一站的幸福 // 56
- 第三章 婚姻家庭幸福 // 57
 - 一、破坏婚姻家庭幸福的“七宗罪” // 60
 - 二、家庭婚姻幸福“加分点” // 67
 - 三、夫妻关系的心理类型 // 73
 - 四、两代人牵挂的幸福 // 74
 - 五、婆媳的人际关系 // 76
 - 六、婚姻家庭幸福自我测查 // 80
 - 七、关于获得婚姻家庭幸福的方法 // 86
 - 八、回忆与下一站的幸福 // 93
- 第四章 性福 // 94
 - 一、性生活的幸福效能 // 95
 - 二、缺席的性高峰体验 // 99
 - 三、性生活幸福度的自我测查 // 101
 - 四、关于获得性幸福的方法 // 103
 - 五、回忆与下一站的幸福 // 116
- 第五章 学习与工作的幸福 // 117
 - 一、颜回的学习幸福观 // 118
 - 二、作者的幸福观 // 119
 - 三、回忆工作的幸福 // 124
 - 四、与高考状元的幸福对话 // 124
 - 五、蓝领也幸福 // 127
 - 六、工作幸福感的自我测查 // 129
 - 七、关于获得学习与工作幸福感的方法 // 131

<<幸福咋来>>

- 八、回忆与下一站的幸福 // 138
- 第六章 人际关系与幸福 // 139
 - 一、大爱无疆—中国特色的人间幸福 // 140
 - 二、人大附中是个幸福的学校——集体与幸福 // 140
 - 三、友谊与幸福 // 144
 - 四、让别人快乐我就幸福 // 146
 - 五、关于获得人际关系与幸福的方法 // 150
 - 六、回忆与下一站的幸福 // 154
- 第七章 美感的幸福 // 155
 - 一、美感的对话 // 156
 - 二、美感的讨论 // 158
 - 三、女性魅力的自我测查 // 168
 - 四、关于获得美感幸福的方法 // 169
 - 五、回忆与下一站的幸福 // 175
- 第八章 心态决定幸福 // 176
 - 一、幸福的认知评价 // 177
 - 二、期待决定幸福和痛苦 // 178
 - 三、心宽者易幸福，心窄者易痛苦 // 179
 - 四、抑郁质倾向的女性多痛苦 // 181
 - 五、6种心态夺走了人们的幸福感 // 184
 - 六、实现自身价值便是福 // 192
 - 七、价值观决定幸福 // 194
 - 八、积极的心理应对方式 // 196
 - 九、心态的自我测查 // 198
 - 十、关于获得幸福的心态的方法 // 204
 - 十一、回忆与下一站的幸福 // 208
- 第九章 心宽胜于大房 // 209
 - 一、教授住房“不达标” // 210
 - 二、我对现在住房心满意足 // 213
 - 三、关于获得住房幸福感的几点方法 // 216
 - 四、回忆与下一站的幸福 // 223
- 第十章 心态决定口福 // 224
 - 一、吃得开心就是幸福 // 225
 - 二、餐桌升级，未必给力 // 225
 - 三、口福引来富贵病 // 228
 - 四、心态决定酒的福祸 // 229
 - 五、关于获得吃喝幸福的方法 // 232
 - 六、回忆与下一站的幸福 // 236
- 第十一章 幸福是练出来的 // 237
 - 一、王极盛的健美幸福操 // 238
 - 二、关于幸福是练出来的方法 // 249
 - 三、回忆与下一站的幸福 // 249

<<幸福咋来>>

章节摘录

第一章 幸福：千年之谜 “幸福”一词，是中国人逢年过节祝福别人常用的，也是使用频率最高的词之一。

011年初，我问一个朋友，春节收到信息当中有关幸福的有多少，她说大约有1/左右，如：合家幸福、幸福安康、生活幸福、春节幸福、让幸福飞一会儿、一世的幸福、幸福平安、幸福美满、兔年幸福、健美幸福、让幸福淹没你、让幸福包围你、让幸福吃掉你……一、我的关于幸福的调查在2011年春节，亲朋好友相聚的时候，我询问大家，什么是幸福，过去的一年中最幸福的3件事是什么？

我问一位60年代出生的男士，天津蓟县人，现在做服装小生意，他对幸福的回答是：父母安康，家庭和睦，其实钱不钱是身外之物，有钱但没有健康身体不行，当然没钱也不行。

最主要的还是家庭和睦。

从去年春节到今年春节一年中你感觉最幸福的3件事是什么？

第一，生意挺顺的，这很高兴。

第二，家庭和睦，这很高兴。

第三，大人小孩身体都挺健康，这也很高兴。

他又说，我们这个年纪，做点生意火火红红就是幸福。

人和人追求不一样，老百姓的标准就是养猪的多生点猪崽；养鸡的多下点鸡蛋；养牛的多下点乳奶；种粮的多打点粮食。

当问到一生最幸福的是什么，他说是父母给了他生命。

我问一个60年代的农民工女士什么叫幸福？

她说：“一家人平平安安就是福，光有钱没人花也没有福气啊。”

从去年春节到今年春节一年中，你感觉最幸福的3件事是什么？

第一，回家看望父母是最幸福的事。

第二，做完手术，大家对我精心呵护，我感觉幸福。

第三，父母对我的关照，也是一种幸福。

一个90后的孩子，我问他什么是幸福？

他回答说学业成功就是幸福。

这一年最高兴的3件事是：第一，考上了昆明大学。

第二，春节回家，和爸爸妈妈、爷爷奶奶团圆。

第三，寒假回家和自己的高中老师、同学聚会。

我问一位60年代出生的，在百货公司工作的女士，什么叫幸福？

她回答说：公公婆婆对我好，这就是幸福。

这一年来最幸福的3件事是什么？

第一，儿子考上大学。

第二，儿子春节回家和父母团圆。

第三，这一年来，家里老小都平平安安。

我还问了一位在北京读大学的大四学生，她对幸福的回答如下。

我一直觉得身在幸福中的人，往往不会特别觉得幸福。

可能我也是如此，所以没有太明确的概念。

今年参加研究生考试的时候，有一篇英语阅读文章，提到一个明星母亲辛苦养育孩子的故事，她说幸福并不是一种经历，而是一种值得回忆的资本。

我深为认同。

只有在回忆中，才能把当年的种种忐忑、痛苦和艰难重新定义，而对当时一些自以为幸福其实只是短暂快乐的东西进行重新过滤。

如今回忆一下，这一年最幸福的3件事如下。

第一，考研。

想到自己竟然最终下了决心，而且一步一步完成了这个看似不可能的学习计划，无论结果如何，都是

<<幸福咋来>>

对自己的一种肯定和超越。

第二，社团的成功移交。

虽然多少还是有遗憾。

但是第一次比较成功地培养人的感觉还是很奇妙。

第三，母亲的胃病有所好转。

我又问另外一个女大学生。

她说：痛苦并成长着，是一种幸福。

这一年来最幸福的3件事是什么？

第一，考研，在痛苦中成长。

第二，回老家重庆，和久未谋面的朋友相聚。

第三，面临工作或者继续上学的抉择，也是一种体验。

一位女研究生这样回答：你所能做出的成绩，能达到内心对自己的预期，会产生幸福感。

可以很大，也可以很小，比如我自己，在我考研的时候，我心里对自己的预期是考上本校首都师范大学中国诗歌研究中心。

然后通过自己的努力就考上了，所以我就感到很幸福，这是因为我所做出的成绩达到了我的预期。

尤其是相对于其他复习了很久的同学来讲，我只用了两个月时间复习考研，就考上了，这样使我的心里多了一些成就感，有一些沾沾自喜的小自豪。

往小了说，比方说我今天想吃顿大餐，我就能吃上。

我晚上想看一部自己喜欢的电影，正好我就能看上。

这种小愿望得以实现的满足感，也会使我觉得这是一种小幸福。

这一年当中，你感觉最幸福的3件事是什么？

第一，我只是心里想着明年我该研究生毕业了，想找一个实习机会锻炼一下自己，没过两天就接到了我母校中学老师的电话，问我下学期能不能回学校代课当语文老师。

这让我觉得有些喜出望外，感觉自己是心想事成。

第二，学会了算塔罗牌。

而且通过算塔罗结识了朋友，还能得到朋友的帮助，让我发自内心的感叹，广结善缘好幸福啊！

第三，作为一位80后的刚刚进入中学的老师，和90后的学生们没有什么代沟，甚至还能成为朋友，还帮助了一个学生解决了高考去向的困惑。

二、大款幸福么？

我认识一个40岁左右的企业家。

他对我诉苦：您是心理学家，您帮我解决解决我的困难问题。

我开玩笑地跟他讲，你的日子够好的了，比我生活质量高多了。

我虽然是教授，还是资深教授，可是我住的房子，使用面积才60多平方米，你倒好，有四套住宅。

你说咱俩谁住的好？

你现在有了3辆车，一辆比一辆好，又是宝马又是奔驰，都是中国现在最好的车。

我出门呢，近的地方，20分钟能到，我就用我的两腿。

远的地方，就只能打的。

你要出门，和专门伺候你的司机一说，司机马上就给你准备好。

我到远的地方去，比如早上乘飞机去外地，我得很早就起来。

7点半的航班，我至少6点钟就得从家走。

我70多岁的人了。

大冬天出门，还带眼镜，一遇凉气，眼镜上就雾蒙蒙的，走起路来深一脚，浅一脚。

有时等车，好长时间不来，心里更是着急。

你倒好，一句话，别人给你准备得好好的。

你说咱俩谁过的好？

他对我说：王老师，您只看到问题的一面，您指的是住的、出行的事，比这些东西，我条件是比您好，可是您省心哪！

<<幸福咋来>>

您出去讲讲课，您那是轻车熟路，人家都很尊敬您。

您在家写书，想写多少写多少。

我这个看起来房子住得大，可是我每天心里紧得很，有时如坐针毡，跟客户订好交货日期，眼看不能如期付货，心急火燎的，你不按期交货，人家就可以按合同约定要求赔偿金，下次还不订您的货了。

而且他说他这几千人的厂子，人和人能一样么？

有的人是踏踏实实干事的，有的是“间谍”、是“特务”。

我说，你这也不是军事机构，哪有间谍和特务啊。

他说王老师，您别认为只有军事、政治上有间谍和特务，商业上也照样有。

我说你是什么意思？

他说：有些人看我的业务做得不错，应聘到我工厂之后，就是摸摸我的客户，摸摸我的经营策略、方法，干了半天，我的家底、我的商业秘密，他全捞去了，就辞职不干了，随时玩失踪。

或者自己另起炉灶开厂子，或者投奔别的厂家，把我的情报卖出去。

您说我整天提心吊胆，哪有好的心情？

现在市场不规范、竞争不公平，都是勾心斗角、尔虞我诈，你完全按照规范去走，你就赚不了钱。

王老师，您还不知道，干我们这一行。

逢年过节，饭局不断，痛苦不堪。

还有更难受的事，更难以启齿的事，更对不起自己父母妻儿的事。

有时候，你还得陪客户去卡拉OK玩，每当这个时候，回家很晚，我的爱人过12点之后，半小时一个电话，问我在哪里，干什么，我就胡编滥造，应付她一下。

您可不知道，应付这些事，费尽脑子，生怕我爱人看出破绽来。

夜里2点钟回家，更是胆战心惊，路上就琢磨，我爱人问什么，我怎么糊弄她。

费尽脑子，苦不堪言。

回家后，更是胆战心惊，提心吊胆，就像犯人一样，等待法官的审讯。

你没做亏心事，她再怎么审你你也不怕，问题是自己做的是亏心事。

你在妻儿面前，心虚得很呢。

有时故作镇静，但是自己感觉身上冒汗，有时额头都有汗珠。

有时候我爱人看见我，说我累得满头是汗，还给我擦擦汗，我这时真是羞愧万分，真想有个地方一头钻进去，入地三尺。

爱人这样关心我，我没感觉什么幸福，我感觉是痛苦。

我真感觉对不起我爱人。

哪有什么家庭幸福，那有什么性福，真是苦不堪言哪。

王老师，您只知道我有四套房，您只看见我三辆车，好像生活多么美满，其实我内心痛苦万分，苦不堪言。

但又不能给别人讲，只能自己酿成的恶果自己吞下去。

我原来认为，那些大款们，物质生活很好，精神生活也很好，现在我采访很多有钱人，我觉得他们的精神生活，未必比护工的精神生活过的好。

一位50多岁的大款问我，王教授，您是资深心理学家，我就不明白，这个市场经济社会，怎么这样残酷？

一位大款说：我原来的身体挺好的，家庭生活也很美满。

我那个时间是和您一样，做研究工作，一有研究所得，心里很开心，自己喝点小酒，不多不少，真是起到助兴的作用。

下海后可是两重天了，整天心里打着小算盘，怎么赚更多的钱，整天提心吊胆，防止别人的破坏，真正体会到同行是冤家。

至今我尤其百思不解的是，我大学最要好的一个同学，可以说过去情同手足，是真正的哥们儿。

他却把我骗了，使我的企业从此一蹶不振。

从那以后，我一方面应付企业面临破产的局面，整天想办法，这个月的工资一定要给工人开出去。

一方面想，我这最好的朋友，为什么要把我置于死地而后快呢，难道市场经济，同行就是你死我活的

<<幸福咋来>>

关系么？

半年之后，我头发全白了，没吃过一顿安稳的饭，山珍海味也味同嚼蜡，连躺在宽敞的席梦思都如坐针毡，又折腾出了心绞痛，越来越厉害，不得已，现在这不是进了心内科治疗么？

王老师，您看我现在住在病房里，我的手机还不断，与各种客户不断联系。

15年前我要是能够预测到今天过着身心交瘁、苦不堪言的生活，打死我我也不会下海了。

您看您多好，尽管住的不如我，可是您精神生活丰富啊。

您又讲课又出书。

我经常在电视看到您的镜头。

您多舒坦哪。

您过得多么幸福啊。

王老师，过去我认为，经济条件好，赚钱多，就是幸福。

我的遭遇，彻底改变了我这个错误理念。

腰缠万贯未必幸福。

真正幸福是精神生活充实，精神生活丰富多彩。

这才是幸福。

小的时候念书，《论语》上孔子说：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。

”我现在才真能体会到，颜回在那样的生存条件下为什么还其乐无穷了。

<<幸福咋来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>