

《身心合一快乐学》

书籍信息

版次：1

页数：422

字数：303000

印刷时间：2015年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787229099206

内容简介

作者站在积极心理学的角度，从培养积极心理、与人沟通、与自己沟通、管理压力、保持身体健康五个方面，告诉了读者如何从“身”和“心”两个方面来做一个快乐的人，以及身心合一的快乐对个人事业、婚姻、健康、家庭的重要性，对树立积极、健康、向上心态的重要意义。

作者简介

甘永祥，研究员，高级工商硕士，大型国企高管，多所高校硕士导师、MBA教授，著《青年社会学》《人际沟通心动论》等，总计逾百万字。

目录

快乐，真的很好（代序）

第一编 积极的心，智慧的脑，快乐到来了

第一章 积极心理者快乐

第一节 积极心理与快乐情绪

一、积极心理

二、管理情绪

三、积极情绪的培养

第二节 心理资本助快乐

一、永远葆有希望

二、提高自我效能

三、强化心理韧性

四、乐观面对一切

第三节 有幸福更快乐

一、幸福是一种愉悦的感受

[显示全部信息](#)

前言

快乐，真的很好（代序）

每当黎明拂晓、旭日东升的时候，人们便起床洗漱，梳妆打扮，吃过早点便夺门而走。他们去干什么？你可能会说去工作、去学习、去访友、去恋爱……每个人的去向都可以得到某种解释，但我如果把这些行为概括为去寻求满足、获取快乐，你会相信吗？是的，他们确实是去寻求满足、获取快乐的。行为科学告诉我们，人们的每一行为都有特定的起因或目的，都是为满足自身某种需求之所为。这些需求，有物质性的，有社会性的，但最终表现为精神性的。人对精神需求的满足，是通过各种物质或现实成果以及各种社会成就来实现的。这种精神性需求的满足，便会使人感到满足、得到愉快与欢乐。可以说，人所发生的一切行为，最终都是为了实现各自精神上的快乐满足，都是在一定的精神快乐需要支配下而产生、而展开。人们希望吃好的、听悦耳的、看舒适的，是为了满足味觉中枢、听觉中枢、视觉中枢的快乐需要；喜欢结友、创造、奋斗，是为了满足友谊、创新意识、自我实现的需要，而这一切满足都表现为人们精神上获得了快乐。

快乐，真的很好（代序）每当黎明拂晓、旭日东升的时候，人们便起床洗漱，梳妆打扮，吃过早点便夺门而走。他们去干什么？你可能会说去工作、去学习、去访友、去恋爱……每个人的去向都可以得到某种解释，但我如果把这些行为概括为去寻求满足、获取快乐，你会相信吗？是的，他们确实是去寻求满足、获取快乐的。行为科学告诉我们，人们的每一行为都有特定的起因或目的，都是为满足自身某种需求之所为。这些需求，有物质性的，有社会性的，但最终表现为精神性的。人对精神需求的满足，是通过各种物质或现实成果以及各种社会成就来实现的。这种精神性需求的满足，便会使人感到满足、得到愉快与欢乐。可以说，人所发生的一切行为，最终都是为了实现各自精神上的快乐满足，都是在一定的精神快乐需要支配下而产生、而展开。人们希望吃好的、听悦耳的、看舒适的，是为了满足味觉中枢、听觉中枢、视觉中枢的快乐需要；喜欢结友、创造、奋斗，是为了满足友谊、创新意识、自我实现的需要，而这一切满足都表现为人们精神上获得了快乐。也许你会说，有些人之所为，并非之所乐，他所干的事，并非自己所情愿、所向往，这难道也是在寻求快乐？应该说，仍是。快乐既是绝对的，也是相对的。一个人去从事他们不愿从事的工作，是为了避免干与这相比较更不愿干的事。“两苦相权取其轻”，正是人的避苦趋乐本能之写照。再极而言之，人生之极乃为死，有的人可生不死，但偏取其死，这也是在寻求快乐。壮烈的死，比苟且的生，应该说，是一种快乐，不少先烈志士，面对敌人屠刀，慷慨就义，对他们来说，坚持正义、舍生取义就是快乐。也许你还要问，有些事情，人们认为是苦差事，而有的人则偏要去干，这也是在寻求快乐？回答曰，仍是。快乐是客观的，也是主观的，更多的是主观感受。每一个人都在追求快乐，但每个人对快乐的理解又不都是一样的，有的人认为自身的一切行为都是为了个人的幸福，因而让个人的各种需求都得到最大的满足，而不顾及其他人；而有的则将自身的快乐紧系于他人的快乐，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。因此，两者对对方的行为常是不能相互理解的，但对双方本身来说，则正是在追求自己所认同的快乐。追求快乐，乃人之本性，各种行为目的之归集。快乐是一种精神上的愉悦。有了快乐，就有了愉快的心理和情绪，就拥有了一个美好的世界。快乐让我们开心，让我们喜悦：看天是那么的蓝，看水是那么的清，看人是那么的好，干活是那么的有劲。快乐不仅给了我们一个愉悦的心情，还给了我们一个美好的世界。如果，失去快

乐，这一切还有吗？于是，在世纪之交，源自于美国，盛行于华夏，在世界范围内风靡起一种寻找快乐的运动，即积极心理学的兴起。积极心理学重在从心理资本积累以及幸福感受的寻觅来创建一种积极的心理，对人生的快乐是极具意义的。人是一个整体，必须用整个身心才能承接、感知快乐与幸福。为此，快乐的人不仅有积极的心态，还得有智慧的脑；不但善于与人相交，还得沟通自己；不但善于管理压力，还得善于驱逐烦恼。而所有的快乐都必须立足一个基础——健康。除了心理及人格健康，最重要的还有身体健康。否则，皮之不存，毛将焉附？于是，幸福不再仅源于积极的心，更源于快乐的人。于是，我把积极心理学演绎为身心合一快乐学。快乐的人，是浑身“充满着快乐”的人，是“幸福感满满”的人。他将用身心的每一个部分，去追求快乐、感知幸福。唯有此，快乐才是真实而全面的，幸福才是有据而充盈的。

这，就是对本书的诠释，也是本书写作的希望，更是对快乐追逐者的一种衷心祝福。我是快乐的，希望您也是快乐的，祝愿更多的他同样是快乐的。快乐，真的很好！

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一编

积极的心，智慧的脑，快乐到来了

如果问人的哪个部位最重要，多数人都会说心与脑，心是生命动力的来源，脑是思想与行为的指挥中心。如果问什么地方对人的快乐与否影响最大，仍然是心与脑，这就是快乐必须具备一颗积极的心和一个智慧的脑。如果拥有一颗积极的心和一个智慧的脑，快乐就到来了。

第一章积极心理者快乐

积极心理，即指人的内心坚强，具有较强和优秀的心理素质。他们心态正面积极，充满着幸福感，心理资本雄厚，对人生态度有自己的思考，不为他人所左右，常能感受到阳光和快乐。为此，要追求快乐，就必须首先让自己的内心强大起来，感受快乐，感受幸福。

第一节积极心理与快乐情绪

积极的心理与快乐的情绪是快乐的人应具备的首要条件。

一、积极心理

积极心理来源于心理学界当前的一场革命，即积极心理学的兴起。

（一）积极心理学的含义及发展

积极心理学是20世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动，发起者是美国当代著名心理学家马丁·塞里格曼博士，他是积极心理学的始祖，40余年来一直致力于乐观心态以及压力管理的研究。在1997年曾以史上最高票的纪录，当选为美国心理学协会的主席。积极心理学是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。研究对象是平均水平的普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。相对于长期以来心理学主要针对心理障碍、问题、痛苦、困惑等消极心理状态进行治疗的模式而言

，积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象作出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。因此，积极心理学主张以人的积极力量为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种逆境条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。

（二）积极心理研究的层次 第一编 积极的心，智慧的脑，快乐到来了 如果问人的哪个部位最重要，多数人都会说心与脑，心是生命动力的来源，脑是思想与行为的指挥中心。如果问什么地方对人的快乐与否影响最大，仍然是心与脑，这就是快乐必须具备一颗积极的心和一个智慧的脑。如果拥有一颗积极的心和一个智慧的脑，快乐就到来了。

第一章积极心理者快乐 积极心理，即指人的内心坚强，具有较强和优秀的心理素质。他们心态正面积积极，充满着幸福感，心理资本雄厚，对人生态度有自己的思考，不为他人所左右，常能感受到阳光和快乐。为此，要追求快乐，就必须首先让自己的内心强大起来，感受快乐，感受幸福。 第一节积极心理与快乐情绪

积极的心理与快乐的情绪是快乐的人应具备的首要条件。 一、积极心理

积极心理来源于心理学界当前的一场革命，即积极心理学的兴起。

（一）积极心理学的含义及发展 积极心理学是20世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动，发起者是美国当代著名心理学家马丁·塞里格曼博士，他是积极心理学的始祖，40余年来一直致力于乐观心态以及压力管理的研究。在1997年曾以史上最高票的纪录，当选为美国心理学协会的主席。积极心理学是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。研究对象是平均水平的普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。相对于长期以来心理学主要针对心理障碍、问题、痛苦、困惑等消极心理状态进行治疗的模式而言，积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象作出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。因此，积极心理学主张以人的积极力量为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种逆境条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。（二）积极心理研究的层次 积极心理学的研究分为三个层面。在主观的层面上是研究积极的主观体验：成就感和满足（对过去）、希望和乐观主义（对未来），以及快乐和幸福（对现在），包括它们的生理机制以及获得的途径。在个人的层面上，研究积极的个人特质：爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧。目前，这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上。在群体的层面上，研究公民美德和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织，包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。积极心理学的研究已经证实，和一般人相比，那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。积极心理的研究，近年来引起了心理学界的广泛兴趣。1999年，美国心理学家开始举办全美积极心理学年会，并将积极心理学称为当代心理学的最新进展之一。目前，全美共有100余所高校开设了“积极心理学”课程。由本-沙哈尔教授的积极心理学从在哈佛大学开课以来，已经成为该校上座率最高的课程之一。当前，积极心理学已成为世界性的心理学运动。在短短几年内，已从美国扩展到加拿大、日本、欧洲和澳大利亚等地，成

为一种世界性潮流，受到越来越多心理学家的关注。鉴于积极意义，积极心理学很快被各国学界及社会所接受并较为广泛地推广。2010年8月，清华大学举办了首届“中国国际积极心理学大会”。大会以“社会转型期的经济发展和国民幸福”为主旨，进行了广泛的探讨，理论联系实际，学术贴近现实，以积极心理学促进和谐社会建设，构建国民积极心态，产生了积极广泛的社会影响。并在2012年11月，以“积极心态，幸福中国”为主题，召开了第二届“中国国际积极心理学大会”。会议吸收中外积极心理学研究成果，直面当前社会各项热点问题，倡导、推广和加强积极心理学在国民心理素质建设、国民个体幸福追求与构建和谐社会中的作用，就推动社会进步、促进国民幸福等方面进行了广泛的探讨，取得诸多重要成果。当前，积极心理学的研究及推广在我国方兴未艾。而要说明的是，积极心理学在不同地区译法有所差异：大陆地区译为“积极心理学”，台湾地区译为“正向心理学”，香港地区译为“正面心理学”。积极心理学的研究对象很明确，即普通的社会成员，但领域却较为宽泛：既有过去，也有现在和将来；既有个体，也有积极的社会环境等。由于本书探讨的是个体对快乐的追求，就不可能对其各项领域面面俱到，重点探讨积极的情绪体验，尤其是对快乐的追求。具备积极心理，是追求快乐的前提条件，这就成了为什么要把它放在第一章的理由。而快乐作为一种心理感受，情绪又具有重要的作用。二、管理情绪 积极的情绪及体验，是积极心理学探讨的主要课题之一，同时，也是我们追求快乐的重要方式之一。试想，一天都处在消极情绪中的人，能快乐起来吗？而积极的情绪，则可以营造快乐的心境。

（一）情绪对个体有重要的影响 情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。比如，高兴的时候会手舞足蹈，发怒的时候会咬牙切齿，忧虑的时候会茶饭不思，悲伤的时候会痛心疾首……这些都是情绪在身体上的反映。现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。正面情绪使人身心理健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。同时，情绪还通过心境、激情、应激等各种形式，直接地制约着我们的心情与生活，让我们快乐或不快乐。首先，它对个体的生理状况有直接的影响。美国生理学家艾尔玛做了个试验，将玻璃管插在零摄氏度冰和水的混合容器里，收集人在不同情绪下呼出的“气水”。结果发现：悲痛时呼出的气冷凝成水后有白色沉淀；心平气和时呼出的气，凝成的水澄清、透明、无杂质；生气时则出现紫色的沉淀。将“生气水”注射到老鼠身上，老鼠居然死了，可见，生气对健康影响非同一般。人，真能被“气死”的。艾尔玛通过研究发现，人生气10分钟耗费掉的精力不亚于1次3000米赛跑。人生气时的生理反应十分剧烈，分泌物十分复杂，且有毒性。爱生气的人很难健康，更难长寿。情感失调的人，生病的风险是其他人的2倍。由此专家发出了“生气等于自杀”的警告。专家认为，虽然生气和长跑同样会造成人的血压上升、心跳加快，但长跑是缓慢血压上升且心跳加快，回落的过程同样也是缓慢的，而生气是瞬间上升，身体不好的人或老人，很容易出现脑出血、心脏病、心肌梗死。此外，当人的内心产生矛盾、不良情绪无法释放时，内分泌就会失调，随之而来的是血压升高、心跳加快、消化液分泌减少等，还伴有头晕、多梦、失眠等，这些心理和生理的异常因素如果相互影响，会带来恶性循环，诱发疾病。而一个人有了良好的心理状态，即便得了疾病，也会增强抗病能力，早日痊愈。其次，情绪失控还可做出些过激行为，导致不堪设想的后果。据报道，2013年12月7日，徐州某商场一位中年男顾客从7楼跳楼身亡，其起因就是因女友购物，该男子嫌贵，发生争吵后一气之下从7楼

跳下。真是令人扼腕叹息：情绪失控害死人！最后，如不善于控制情绪还会将人际关系搞得一团糟。日本心理学家安藤俊介在其所著的《不生气的情绪掌控术》中举例到，日本前首相菅直人就是因为不善控制其情绪而众叛亲离的。在日本，菅直人有个绰号叫“易拉罐”（菅，激情澎湃，性格刚烈，日语中“菅”和“罐”同意），他没有耐心，点火即爆，愤怒溢于言表，这些在政界是相当有名的。有时候即使有人在也会把对方骂得一塌糊涂。最典型的事就是日本大地震发生后的2011年3月15日，他在东京电力总部发火的这件事。因遭遇特大海啸，东京电力公司福岛第一核电站发生了严重的核泄漏事故。之后东京电力公司应对措施不利，首相菅直人一早就去了东电，对着那里的员工好一通发火。他的咆哮声在屋外的人都能听见。实际上，菅直人的发火，并没有让东电的应对措施变得好起来，反而使得局势更加混乱。这也是菅直人在内阁被孤立的原因吧。不耐烦、易怒的人，是没有人愿意追随的，这并不让人吃惊。“菅直人发怒太过分了！”人们都这么厌弃地说。看了愤怒的菅直人，我们知道如果不抑制自己的愤怒情绪，不知不觉中就拉开了你与别人之间的距离。因为一点小事就生气，或是怒火连连地固执坚持自己的意见，别人就会离你而去。结果越生气就越愤怒，也就破坏了和别人的关系。

（二）管理消极情绪 既然消极情绪对个体的生理、心理乃至良好人际关系的建立都有那么多的负面影响，那么，人们就应想法来控制这种负面的情绪。其实，作为一种负面的消极情绪，仅用控制来不让其表达也是不对的，而是应通过有效的管理，及时地对消极情绪予以察觉、表达、稳定、转移。首先，要及时察觉消极情绪。消极情绪是指在某种具体行为中，由外因或内因影响而产生的不利于你继续完成工作或者正常的思考的情感，包括忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨等。其产生是因人因时因事而异的，产生的原因可能有：对“应激源”产生的反应；在工作、学习或生活中遭受了挫折；受到了他人的挖苦或讽刺；莫名其妙的情绪低落等。如果在生活与工作中，感受到了这种不愉快的情感，应尽快察觉到自己是否已产生消极情绪。如不能及时察觉，就可能把这些愤怒、焦虑、忧伤等当作一种正常的情绪表达，而做出一些过激的行为。其次，要善于表达消极情绪。心理学有句名言，叫“发表就是减轻”，也就是，通过适当地倾诉、表达可达到一定的宣泄作用，从而减轻自身的压力，保持良好的心情。同时，恰当的情绪表达，还可有助于人际裂痕的修复和人际关系的协调。有一对夫妻，感情尚好，但丈夫一段时间乐于在下班后聊天、打麻将，妻子在家感到寂寞，先想到丈夫工作累了，适当放松一下也没什么，虽有不快，也没说什么。但次数多了，终于控制不住自己的情绪了，丈夫回家后就斥责道：“你一天在外面玩，一点都不关心我！”“什么，我不关心你？你那天生病了，是谁送你上医院的？那次下大雨你回不了家，是谁全身都淋湿了来接的你？不就下了班喝了点酒打了下牌，就不关心你了？”丈夫很生气地反驳道。一天，一位心理咨询师知道了，对妻子说：“姑娘，如果你能早一点与他沟通，把你的情绪表达出来，你们火气就没这么大了，另外，把你的说法稍微调整一下，情况就会发生很大的变化，你试着这样说，你一天在外面玩，不知道我一个人在家好寂寞哟！如你能下班后早点回来陪陪我，那该多好。”妻子一试，效果果然很好，她刚对丈夫一说完“你一天在外玩，不知道我一人在家好寂寞哟”，丈夫马上怜爱地对她说：“不好意思，不好意思，以后一定少玩一会儿，多回来陪陪你。”因此，有了不满的情绪，如能适时地表达，比到了不可控制时再爆发出来，其效果孰优孰劣，一比便可知。再次，要稳定消极情绪，必要时把事情搁一搁，情绪稳一稳。有时候，我们心境不好，情绪激动，是因为我们认为所面临的事情很重要，处理不好后果会很严重。其实，过一段时间我们再回过头来看那件事，就会觉得它并不是那样重要，即使是没处理好，后果也没什

么大不了的。其实，有些我们认为很严重的事，40%都不会发生，30%可以很轻松地解决，20%可以努力解决，而真正可能给我们带来麻烦的仅10%而已。因此，遇到自认为棘手的事，千万别急，把情绪稳一稳，将事情搁一搁，就不会为一些不会发生的事而干着急。最后，要转移消极情绪，即换个环境，适度转移。找人倾诉一下，请心理医生咨询，都是将消极情绪转移的好方法。高压锅压力太大会爆炸，情绪积郁久了会失控，适当地转移是必要的。此外，亲近自然也是转移和消除消极情绪的重要方式。许多专家认为与自然亲近有助于你心情愉快开朗。美国著名歌手弗·拉卡斯特说：“每当我心情沮丧、抑郁时，我便去从事园林劳作，在与那些花草林木的接触中，我的不快之感也烟消云散了。”假如你不可能总到户外去活动，那么，即使走到窗前眺望一下青草绿树也会对你的心情有所裨益。密歇根大学心理学家斯蒂芬·开普勒做过一个有趣的实验，他分别让两组人员在不同的环境中工作，一组的办公室窗户靠近自然景物，另一组的办公室则位于一个喧闹的停车场，结果他发现，前者比后者对工作的热情高，较少出现不良心境，其工作效率也高得多。情绪管理，就是要能清楚自己当时的感受，认清引发情绪的理由，再找出适当的方法缓解或表达情绪。专家们将其归纳为WWH三步曲：

.....

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)