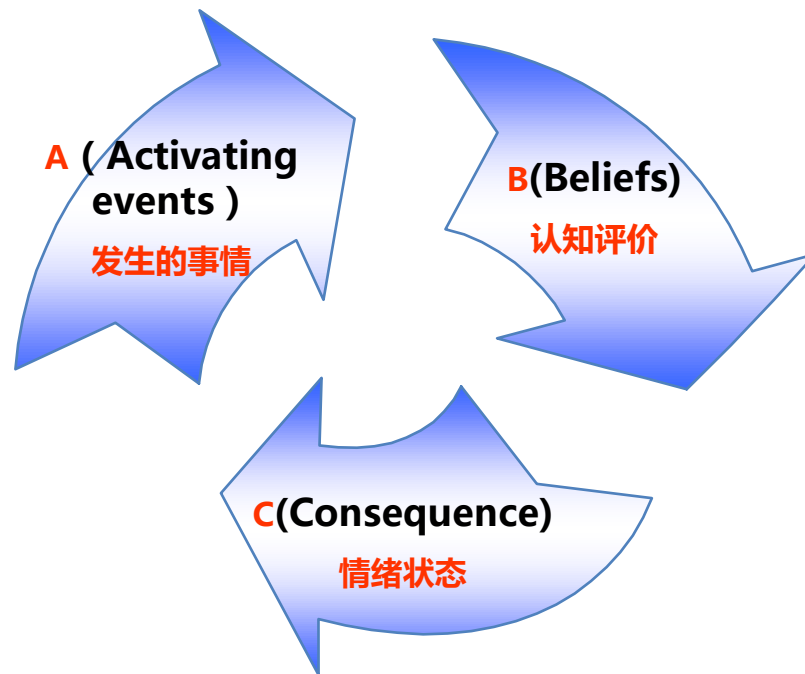


积极心态建设，助你心灵旺盛

复旦大学心理健康教育中心 曹高举

一、认知重评



艾里斯 (Ellis,1950) ABC理论

- ◆ 幸福感是一种主观的体验, 客观的外界因素往往是通过**主观加工**而起作用的。
- ◆ 该理论的核心观点：人幸福和痛苦是由其**特质**或者**认知方式**决定的。
- ◆ 现代情绪心理学研究认为，情绪产生是由环境事件（刺激因素）、生理状态（生理因素）、**认知过程**（认知因素）三个条件所制约的，其中**认知因素**是**决定情绪性质**的关键因素。

◆爱默生：“对于不同的头脑，**同一个世界可以是地狱也可以是天堂。**”

◆叔本华：事物本身并不影响人，人们只**受到对事物看法的影响。**

◆Tips 1：看到的不是真实的世界，而是我们眼中的世界；

◆TIPS2：周围发生的事情并不重要，重要的是你如何看待它；

◆Tips3：太棒了，这种事情竟然发生在我身上；；

■ 贝克抑郁认知三部曲

- ✓ 贝克：适应不良的行为与情绪，都源于适应不良的认知。
- ✓ **我一无是处**：对自己的负面认知；
- ✓ **事事不顺心**：对周围世界的负面认知；
- ✓ **我永远也不会好起来**：对未来的负面认知；

■ 韦氏不合理信念

- ✓ **绝对化**：应该的陈述、必须的要求、绝对的思维。
生活应该很容易、我必须成功，别人必须对我很好等；
- ✓ **概括化**：全或无；过度类化；心灵过滤器。我一无是处、我一钱不值、我是个废物等；
- ✓ **灾难化**：糟糕至极。如果一件不好的事发生了，将是非常可怕、非常糟糕，甚至是一场灾难的想法。

心灵旺盛

◆美国心理学家凯斯（Keyes）提出：

- ✓ **心灵旺盛**（mind flourishing）：在任何情况下，都感到生活有目标，有意义，都会感到自己有能力战胜压力，都会悦纳自己的一切。
- ✓ **心灵枯萎**（mind languishing）：通常没有精神疾患或抑郁症状，但情感、心理和社会适应状态很差，很容易产生挫败感、空虚感和无助感。

◆心灵旺盛策略：

- ✓ 过去发生的事，积极解释：庄子的生死观；
- ✓ 现在发生的事，积极定义：杰克·韦尔奇；
- ✓ 将来发生的事，积极假设；

幸福策略

◆ 志向高低论：**志向低者**更幸福；

✓ 人往高处走，是人生追求。人往低处走，是追求人生。——罗恩·彻诺

◆ 观念柔固论：**观念柔化**更幸福；

◆ 对错程度论：**对错观低**更幸福；

✓ 司各特·菲茨杰拉德：对于一流智力的考验是这样一种能力：脑子中同时持有两种截然相反的主张，但仍然具有行动的能力；

◆ 视角大小论：**视角大者**更幸福；

✓ 爬爬高山；看看大海；扫扫坟墓；想想人生；学学历史；翻翻哲学；写写大字。

二、向下比较

- ◆ 核心观点：幸福感是在“比较”中产生的。幸福感取决于**现实条件与某种标准**的比较，即幸福是相对的，取决于判断的标准。
- ◆ 美国宾夕法尼亚教授格伦·菲尔鲍：幸福感是在**比自己差的人比较**中产生的。
- ◆ 有意无意地与别人进行比较，是一种普遍存在的社会心理状态。
- ◆ 实验：Mr.Dirty和Mr.Clean；“我希望”、“还好我不是”；
- ◆ 证严法师：幸福来源于不比较、不计较。

向上攀比降低人的幸福感

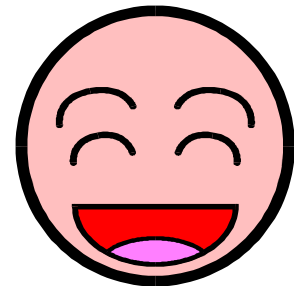
- ◆ **黑暗对比，幸福与自杀的悖论**：**幸福感越高的地区自杀率越高**，二者呈正相关。别人的幸福是影响个体自杀的重要因素。
- ◆ 研究显示：长期看**奢侈品杂志**的女性比平常人更容易得抑郁症。奢侈品杂志是典型的痛苦制造器，它让绝大多数人感到卑微，破坏了人民的心理平衡。
- ◆ 美国密歇根大学研究发现：愈常使用**社交媒体**，心情就会愈糟，对自己生活的满意度也愈低；
- ◆ 夫妻吵架为啥关门？（穷朋友、穷亲戚和学渣；三个地方）

三、心理和谐

- ◆ Higgins：一个自我和谐的人主观幸福感较高。
- ◆ 弗洛伊德：
 - ✓ 头脑（理性、逻辑、思辩，国王）
 - ✓ 心（情绪、情爱，皇后）
 - ✓ 欲望（饮食男女，仆人）
 - ✓ 文字中的心理智慧

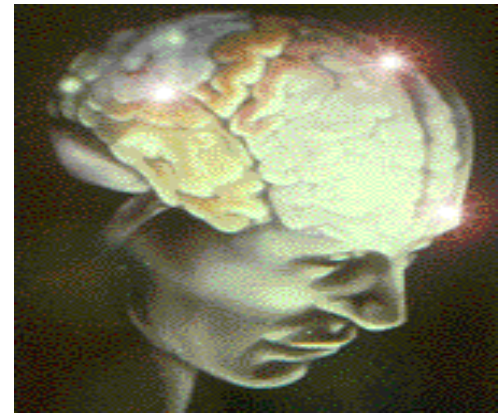
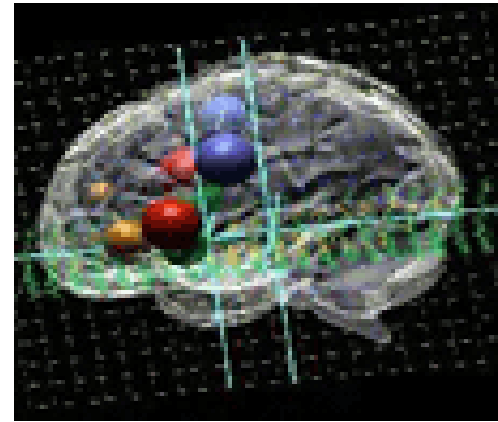
态度和谐

- ◆ 态度和谐：认知成分、情感成分和行为成分。
- ◆ 当一个人的三个认知成份都协调是就具有幸福感，相反，就会痛苦。
- ◆ 调整方式：改变行为；改变态度；
引进新的认知元素；



四、体内生化

- ◆ **核心观点**：人的任何生理现象都由体内的生物物质和化学的原因，幸福也不例外。
- ◆ 人脑快乐中枢（奥尔兹）；
- ◆ 幸福荷尔蒙：脑内啡、五羟色胺等也可以产生幸福感；



情绪加油站

- ◆ **保持笑容**：笑能增强人体的免疫系统。
- ◆ **写日记**：舒缓情绪的好方法，也可用录音方式。
- ◆ **多说好话**：脑袋需要正面的能量，应多说正面的话。
- ◆ **按己需要**：想想自己在什么时候最快乐，这是来自内心最真实的感受。
- ◆ **定时打扮**：尽可能突出自己最美最好的一面。
- ◆ **奖励自己**：在适当的时候，买一份礼物给自己。
- ◆ **视觉训练**：学习绘画等，能增加视觉的立体感和色彩感；多欣赏美丽的艺术品，刺激视觉观感。

五、学会放松

◆ 压力对人的伤害来源于人们对压力不恰当的心身反应；

- ✓ 学会宣泄
- ✓ 寻找支持
- ✓ 学会放松



THANKS

