

幸福课：不完美人生的解答书

作者：陈海贤（动机在杭州）

版权信息

幸福课：不完美人生的解答书

作者：陈海贤

责任编辑：冯雪松

ISBN：9787210092742

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

目录

版权信息

自序 脚下的路，延绵不绝

01 假想的自我与真实的成长

[你有没有这样的“名校学生病”](#)

[假想中的完美自我](#)

[成长型思维和僵固型思维](#)

[成长中的关系](#)

[像一棵树一样成长](#)

02 更大的世界与眼前的生活

[世界那么大，我想去看看，然后呢？](#)

[远方是药也是病](#)

[琐事就是我们的道](#)

[过程本身也是目的](#)

[我想去远方，把人生格盘重来](#)

03 理想与平庸

[接受平庸的那一刻](#)

[就承认自己是个废物好了](#)

[迷茫是艰难所在，也是意义所在](#)

[你是在努力，还是在模仿努力](#)

[你爱的是兴趣还是兴趣背后的成功](#)

04 匮乏与不安

[钱的匮乏始于爱的匮乏](#)

[为什么宁要宏大的计划，也不要微小的进步](#)

[正是对爱的匮乏，加剧了孤独](#)

[接纳多少匮乏，就有多大自由](#)

[越匮乏，越纠结，越完美主义](#)

[怎么摆脱匮乏的心理模式](#)

05 接纳与改变

[不跟问题死磕，随时准备趴下](#)

[弃疗的别名是接纳自我](#)

[带着问题前行](#)

[“我控制不住地贬低自己”](#)

[哪怕痛苦，也要让生活正常运转](#)

06 拖延与不拖延

[拖延症是心理问题还是社会现象](#)

[拖延症是一个提醒](#)

[怎么就拖延了呢？](#)

[把我们从拖延的泥潭中拯救出来的，是爱](#)

[自我管理的本质是自我谈判](#)

[“看脚下”也许是最简单最有效的道理](#)

07 敏感与内向

[敏感内向者有更敏锐的雷达](#)

[外在的差评内化成了心里的不安](#)

[“敏感内向”的标签承载的是自我怀疑和不安](#)

[敏感内向者需要改变吗？](#)

[我是怎么变外向的](#)

08 爱与孤独

[如果你也有“不完美的父母”](#)

[成为自己的教养者](#)

[关系越亲密，越需要边界](#)

[孤独是我们的出厂设置](#)

[爱别人，是加强自己的方式](#)

09 空虚和意义感

[有一种病叫“没有感觉症”](#)

[避开了生活的麻烦，也避开了生活的快乐和意义](#)

[真实生活的质感](#)

[不被教条所困，也不从生活中逃离](#)

10 结束与开始

[为什么结束这么难](#)

这一年，我所经历的最大转变
成为自己意味着什么

自序 脚下的路，绵延不绝

以前我上“幸福课”，课上经常会有学生问我：“老师，你幸福吗？”也许作为读者，你也有类似的好奇。

以前我也经常这么问自己，仿佛这是一个理所当然的自我要求。在这个鸡汤和成功学泛滥的时代，会有很多专家对我们的生活指指点点，无论是出于牟利的目的，还是自恋式的善意。怎么才能让别人相信我的话呢，如果我不能用自己的幸福来证明？

现在我倒不这么问了。我已经能够理解，在偶尔的平坦和顺利之外，生活总是包含着各种困难和问题，对你我都是如此。我更愿意用心理咨询里一个常用的比喻来描述这本关于幸福的书里，作者和读者该有的关系：

如果把追求幸福比喻为登山，登顶只是瞬间的事，而攀爬的过程却艰辛而漫长。我正爬我的山，你也有你的山要爬。有时候，你爬的那座山，我恰好也爬过。有时候，你爬的那座山，我虽没爬过，但我从我所在的地方望过去，能够看到你攀爬的山上哪里有路、哪里有坑。我想指给你看。

幸福之道，坑多路少。原因之一是，我们生活在一个不完美的、充满缺陷的世界中，但我们想象的生活却是完美的。幸福需要我们承认这种不完美，扎根于这种不完美，并从中感受真实的生机。而太多的人生问题，是因为我们想要逃离这种不完美。逃离的企图，有时被隐藏在积极改变、努力上进后面。我们经常忘记，当我们说憧憬未来的时候，其实是说现在不够好；当我们说改变自己的时候，其实是说自己不够好。而现在的自己，正是我们生活的全部。

我的家乡有一个奇怪的节日叫“海泥节”。每年夏天，都会有全国各地的穿着靓丽的年轻人来到海边。然后，他们会脱下干净整洁的衣服，穿上泳装，跳到海滩上的泥浆地里翻滚嬉戏。如果你总致力于怎么把生活打扫得一尘不染，你就不会知道在泥浆里跳舞的快乐。

在写这本书的时候，我经常设想读这本书的你会是一个什么样的人。你大概也正处于某种“匮乏”当中，也因此，你的内心会有种种不安。这些不安一方面推动你去想象未来、远方、更好的自己，让你急着想要成长和改变；另一方面，也容易让你对自己、对世界采取一种防御的姿态，让你在自我怀疑中裹足不前。所以，你经常觉得自己敏感内向；你有关于未来生活的远大设想，却总会责怪自己没有足够的意志力去执行它；你一边焦虑自己变平庸，一边害怕竞争的激烈；你会为如何与他人相处头疼，会纠结于他人的负面评价；有时候你会害怕孤独，有时候又宁可回归孤独；偶尔，你还会感到空虚沮丧，并经常怀疑人生的意义……

如果是这样，那这本书就是为你写的。

在我设想作为读者的你会是什么样的人时，我也会经常想到我自己。在很长一段时间里，我都是上面描述的那类人中的一员。初中的时候，我从家乡的一座偏僻小岛搬到市里读书。现在想来，所谓的“市里”，也不过是一座更大的岛。但对当时的我，它已经是陌生且让人畏惧的大世界了。从小地方到大城市、恰逢青春期、在一个竞争激烈的重点中学读书、又没什么朋友……我经常会感到孤独、不安，并觉得人生一片灰暗。

我处理不安的方式是读很多心理学的书，靠谱的不靠谱的我都读过。我选择了心理学专业，一直读到博士，并最终成为一名心理咨询师。

后来我好了。我忘记了这种好转是怎么发生的。但不是因为学了心理学，这些问题就解决了。好转像是一个自然而然的过程。这些让我苦恼的问题从占据我生活的中心，到逐渐淡出了我的注意，到现在它们只成了一个淡淡的影子。但我知道，我从未真正解决过它们。我只是被生活中更多美好的东西吸引了：春天的花，秋天的月，美好的爱情，在我眼前逐渐开启的、广阔的世界。我向上攀爬，一个问题变成另一个问题，一种矛盾变成另一种矛盾，回过头来，生活的苦恼一直都有，却早已不是原来的苦恼了。

生活就像骑一辆自行车。路有高有低，有缓有急，但只有在行驶中，你才知道该怎么调整、转向、把握

平衡。除此之外，你还能看到别样的风景。但如果因为不安，你想把车停下来，你不仅无暇享受风景，还很容易翻车。

关于不安，我常爱讲一个故事：

从前有一座山，山上有一座庙，庙里住着一个老和尚和一个小和尚。有一天，老和尚和小和尚下山去化缘。他们走了很远的路，回到山脚下时，天已经很黑了。小和尚看着远处若隐若现的山顶，担忧地问老和尚：“师父，天这么黑，路这么远，还有悬崖峭壁、飞鸟走兽，我们只有这一盏小小的灯笼，怎么才能回到山上的庙里呢？”

老和尚淡淡地说：“看脚下。”

如果说本书中让我们焦虑的“远方”是完美又脆弱的虚假自尊，抽象又缥缈的高远目标，对成为一个很厉害的人的期待，快速免于匮乏的想象，高效专注、心无旁骛的状态，左右逢源、八面玲珑的人格，与父母和朋友的完美关系……那“脚下”则是把失败当作反馈的成长思维、认真对待琐事的无差别心、不功利的兴趣和努力、匮乏和不安中的淡定从容、内疚与自责中的自我和解、对性格优势和缺陷的了解和接纳、在不完美关系中的自我滋养……

这些“远方”都很好，唯一的问题是，它既不像这个真实的世界，也不像我们真正的自己。它是我们应对匮乏和不安的想象，并不是真实的幸福。而“脚下”呢，说不上好，也说不上坏，但我们踩下的每一步都很踏实。

不用担心我们会因此走不远。脚下的路，绵延不绝。

谢谢你读这本书。希望这本探讨幸福的书，能给你一些启发。这本书的部分内容脱胎于我最初在浙江大学开设的一门叫“幸福课”的通识课。在那门课里，我想通过一些积极心理学的知识，来回答“怎么才能幸福呢？”这个问题。当然我想，“怎么才能幸福呢？”这个问题，是生活提给我们每个人的。答案终究也只能由我们自己来写下。而我们写下的答案，就是我们的人生。

除此之外，这本书的写成还要感谢很多人。那些上过我“幸福课”的学生、那些给我写信诉说烦恼的读者、那些信任我的来访者……谢谢师长和朋友的指点，谢谢编辑提出的宝贵意见。至于我的家人，无论痛苦还是欢乐，你们都与我共担，这本书是献给大家的，但稿费，一分不少，都是献给你们的。

01 假想的自我与真实的成长

流水不腐，户枢不蠹。

——《吕氏春秋》

我非理想中的我，我非将来的我，我亦非过去的我。

——爱利克·埃里克森

你有没有这样的“名校学生病”

前段时间，我遇到一个来访者。最开始听她讲述，我还以为她是一个经常挂科的差生。比如，她会说：“我英语成绩不好，听力特别差，去年考托福，我差点就不准备考了。”她说：“我的学习效率特别低，经常需要花比别人多的时间，才能做成同样的事。”她还说：“我觉得自己没主见，缺乏领导能力，凡事都听别人的，特别羡慕那些一呼百应的同学。”

事实是，她的托福考了108分。她刚作为交换生到斯坦福大学学习了半年。她的成绩在学院里稳进前十。有一门很难考的课，她甚至考了99分。而且，从小学到大学，她一直都是班长。

当然会有很多人叫她学霸，夸她很厉害，但她觉得，这些人只是不了解她，如果了解了，就会知道，她有很多地方不如人。

比如有一件事，就成了麻烦。都大三了，她居然还没有人追。

身边很多人觉得，这可能是因为她成绩太好了，男生追她会有压力。再说，大三没男友的也多得是。但是她觉得，那是因为她魅力不够，太胖了。

她不算胖，顶多不是时装模特儿那种骨瘦如柴的瘦，但她不能容忍自己居然有这样的缺陷。

于是她开始节食。这不是一个正式的决定，而是一种不知从什么时候开始，自然而然形成的习惯。她早班会喝一小碗粥，吃一个鸡蛋，但会把蛋黄挑出来；吃一个包子，但会把馅儿去掉。午饭有时候吃一个苹果，有时候吃一两米饭。晚饭再喝点粥。

一段时间过后，她瘦了20斤。医生说，她这样下去要营养不良了。她也害怕，可是停不下来。

她说：“老师，你不知道，我对身体的态度是这样的：我在努力压榨身体的一点一滴，每当多吃一口饭，我就会有很深的罪恶感，我觉得我没有尽力。就像现在，我压榨每一分钟时间，每当空闲下来，我就会觉得我没有尽力。就像当年高考，我在努力压榨每一道题、每一个分数。如果某个题目丢分了，我就会觉得我没有尽力，对不起父母。所以，当我知道自己只考上浙江大学的时候，我伤心地哭了。”

最后她说：“其实你不知道，我身边的很多同学都这样。”

在浙江大学工作期间，我经常会被这些优秀学生突如其来的挫败感惊到。“高考失败，来到浙大。”最初是我的朋友采铜老师在回顾他所经历的人生挫折时说的。后来这句话被简化为“考败来浙”，在浙大学生中流传。我一直以为这是采铜和浙大学子自嘲的话——有那么多优秀的学生，以能考上浙大为荣呢！但后来我发现，他居然是认真的。而这种挫败感在校园里如此普遍，你能从很多人身上认出它。

如果把这种挫败感归纳成一种“病”，一个典型的患者大概是这样的：

他通常有非常严格的父母。父母曾用挑剔的眼光看他，嘴里还不停念叨别人家的孩子。小时候，无论他怎么努力，都很难赢得他们的赞许。等他考上了浙大，遇到了挫折，备感压力了，他们又摇身一变，从魔鬼教练变成了鸡汤专家，变得无欲无求了——“只要你幸福快乐就好”。但这时候，他已经刹不住车了。

他通常来自一个以严苛出名的好高中。这所学校是市里、省里甚至全国的翘楚，氛围必须是军事化管理。学校必须有形形色色的火箭班、竞赛班、天才班。学生和老师永远都只关心一件事：成绩。成绩把学生分成了不同的阶级。学生和学生、学生和老师交往时，都默默遵守这种阶级划分。在这样的体系下，评价压力无时无刻不在。成绩上升的学生，担心成绩会下来；成绩下来的学生，会被失败的恐惧和羞耻感淹没。

他一定会有一个很好的同学或者朋友，不是在清华，就是在北大。这个同学不是出国交流，就是发表了很牛的论文，或者在做一些有趣又出彩的事。总之，这个同学的存在，就是为了提醒他，他还不够优

秀。如果这个又牛又好的同学没在清华，也没在北大，恰好就睡在他隔壁床铺，那他的日子就更难过了。

他的专业总让他纠结。通常他不喜欢自己的专业。而别的同学的专业看起来又轻松，又有趣，还很有前途。如果他碰巧喜欢自己的专业，那接下来的问题就是，这个专业在浙大正好弱爆了，或者他所在的实验室、指导他的老师正好弱爆了。

如果有机会，他会选择上金融班或者其他就业光鲜的专业。不是因为他喜欢，而是因为这样的选择最安全，不需要他冒风险考虑自己真正想要的是什么。

他很努力，但如果问他有什么远大志向，有时候他会说：“我其实只想做个普通人。”偶尔他的脑中会掠过这样的想法：去当一个安静的图书管理员，或者到街角开个文艺点的咖啡店。但如果真让他无所事事一会儿，哪怕几分钟，他就会被“变平庸”的恐惧和焦虑折磨。

他没什么耐心。急不可待地想要成功，急不可待地想要成长，遇到问题，也急不可待地想要解决。

他习惯了站在单一的评价标准下排队，等着被选中和评判。他做了很多努力，却很少享受成功的喜悦，有的只是对失败的恐惧。他害怕落后，害怕被瞧不起。如果做成了一件在别人看来很了不起的事，他会说，那只是碰巧，运气好。

哪怕在心理问题上，他也从不让自己落下。他认同提升心理素质是非常重要的事。他也觉得自己有问题，需要改变和“治疗”。他首先关心的问题是，“我怎么才能克服拖延症，怎么才能变得专注和高效”；其次是，“我怎么才能更自信”；最终目标是，“我怎么才能像谁谁谁一样好”。

他是天之骄子，无论学业还是其他，在别人看来，都算成功。但他离幸福其实挺远的。

这些名校学生，会一届届地毕业，走上社会，慢慢地成为社会中坚。攀比的标准，会从“学习成绩”变成从什么样的学校毕业，在什么样的公司工作，赚多少钱，住多大房子，有没有结婚，娶什么样的老婆，孩子上什么样的幼儿园、小学、中学、大学……攀比的对象，会从周围的同学变成同事，可那种焦虑和挫折感，却总是挥之不去。他们总觉得，自己的人生哪里不对，也经常想，也许某天当上CEO迎娶白富美成了人生赢家，幸福就来了。可他们想要的幸福，却迟迟不来。

假想中的完美自我

感到安全时，人天生就有探索世界、接受挑战的冲动，这是我们做事的内在动机。但是，这种内在动机很容易被破坏。

我女儿一岁多的时候，我们给她买了个玩具。这个玩具需要她把大小不同的圆柱塞回架子上大小不一的孔里，她把它叫作“让圆柱宝宝回家”。那时候，她协调性不好，很难把几个小的圆柱塞回去，她就一遍遍地试，还不许我帮忙。终于把所有圆柱都放回圆柱孔了，她会得意地自言自语：“再来一遍吧！”

现在，假设这不是一个游戏，而是某种考试。为了让女儿做得更好，我经常跟她说以下这些话，会对她有什么样的影响？

- (1) 如果她做得不好，我不断批评她：连这么点事都做不好，你真是太笨了。
- (2) 如果她做得很好，我不断表扬她：你是个天才，你比谁都聪明，将来肯定有大出息。
- (3) 如果我告诉她：我们家很穷，宝宝，你的奶粉钱都需要你通过玩这个玩具来挣。
- (4) 如果我告诉她：女儿，你好好做，这件事关系到你将来能不能上重点小学，会不会有出息。
- (5) 如果我经常跟她说：你比隔壁的思思做得好，但是跟王老师家的女儿想想比还差得挺远，要知道她还比你小两个月。

……

这样的事当然不会发生。但我们对这些评价性的语言却不陌生，它实实在在发生在我们的成长经历中，把我们从荒野上撒腿狂奔的动物变成了赛道上规规矩矩的选手。

无论批评还是表扬，评价很容易带来不安，让人陷入防御心态和过度的自我关注。受害的，不仅是那些在比较中被称为“技不如人”的孩子，还有那些被拿来当作标杆的“别人家的孩子”。这些比较并不会让他们相信“我很优秀”，却会让他们相信“我必须很优秀，否则就会像隔壁那个耷拉着脑袋不如我的孩子一样”。这些孩子会比别人更焦虑，通常也更努力，但好像更不自信。他们对必经的挫折缺乏准备，也更难从挫折中复原。

我曾遇到一个学生，是文科生，学校要求他们修“微积分”这种高难度的数学课。他学了一段时间，彻底放弃了。虽然有勉强及格的能力，但两次考试，他都弃考了。他宁可延期毕业，也不想开口向老师、同学求助。延期以后，他每天待在自己的房间里，不到万不得已不出门，就算出门，也会给自己戴上个冷冷的、没有表情的“面具”，一边小心地四处张望，避免跟以前的同学碰上。

他是典型的“别人家的孩子”。从小懂事听话，成绩出众，是县里的高考状元。校长觉得脸上有光，把他的相片挂在了学校的荣誉墙上——那里有一堆校史上出众的学生的照片。我问他当时的感受，他说很惶恐，像是收了人钱，如果交不出货，就会亏欠别人。

这种惶恐感是“别人家的孩子”共有的，因为他们拥有一个共同的秘密：也许，我并没有别人看起来那么好。

一些心理学家，像霍尼或罗杰斯，都曾提出这样的理论：

当儿童担心自己不被父母或他人认可时，他们会产生强烈的焦虑和不安。于是，他们会在幻想中创造一个他们认为的、父母喜爱的“自我”，来缓解这种焦虑。

这个假想的自我通常都是完美的——聪明、美丽、优秀，毫无瑕疵。当他们用幻想的自我来对照现实的自我时，他们会觉得自己像个冒牌货。他们努力维持幻想中的形象，害怕别人看到幻想背后真实的自己。

有时候，这会把他们推向一种奇怪的境地。他们中的有些人，在别人看来，确实已经足够优秀了。但他们觉得自己不够好，所以要“假装”自己“很优秀”。别人赞扬他们，并不会增加他们的信心，而只会让他们更心虚。他们觉得这个赞许是给那个假装的自己的——正是因为他们把真实的自己隐藏得很好，才会得到这些夸奖。

一个本来就很优秀的人提心吊胆地假装自己很优秀，并把所有优秀的证据归于自己的“假装”，这真是一个残酷的玩笑。

他们经常陷入一种防御的心态，像个篡位的皇上，担心自己的政权不稳，因此无心建设，随时保持警惕。

他们在防御什么呢？他们防御的，就是一些最基本的信念：我究竟能不能干？值不值得被爱？会不会被别人尊重和接纳，如果他们看到我的本来面目的话？

我觉得，在心理结构中，自我像是一个调节器或维修包。当一切运转良好时，我们会把生命能量投射到与外部世界的互动中。世界向我们提问，我们努力解答。自我也在与世界的互动中逐渐变得丰富起来。但是如果感到不安，就会把注意力投射到自我本身，就像打开维修包里的探测器，去探索和发现自己的问题。

我是一个什么样的人？

别人会怎么看我？

我这么做是对的还是错的？

.....

当我们把注意力放到自我修正时，自我的发展却因为缺乏与真实世界的互动而逐渐停滞了。越停滞，我们越想修正自我，更容易变得以自我为中心，这形成了恶性循环。

不安全感也可能是一种动力，但它和自发的、通过挑战获得成就感的动力并不相同。很多心理学家以不同的术语区分了这两种动力：追求成功的动机和避免失败的动机（阿特金森），指向成长的动机和满足匮乏的动机（马斯洛）.....而斯坦福大学心理学教授德韦克认为，这两种动力背后，是两种不同的心智模式：成长型思维和僵固型思维。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《幸福课：不完美人生的解答书》陈海贤（动机在杭州） 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1290.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

