

<<破解幸福密码>>

图书基本信息

书名：<<破解幸福密码>>

13位ISBN编号：9787214061027

10位ISBN编号：7214061023

出版时间：2010年02月

出版时间：江苏人民出版社

作者：毕淑敏

页数：259

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>

## &lt;&lt;破解幸福密码&gt;&gt;

## 前言

自序：与心灵对接，与更多的人分享幸福中央电视台《百家讲坛》执行主编王咏琴女士，最早在2007年的某一天，通过我的责任编辑邀请我上《百家讲坛》，谈谈大众的心理健康问题。

我没有兴趣，此事便放下了。

后来她几次来电话约谈，我都婉辞。

但王咏琴锲而不舍，又打来电话说这件事。

我说，我正在准备环球旅游呢，完全顾不上考虑《百家讲坛》。

她很有耐心地回答，那就等您回来再说吧。

当我出发去环球航海的时候，根本不知道自己能否平安归来。

那时候，谁跟我说环球之后的事情，我都有恍如隔世的感觉，漠然地不置可否。

航海回来，日历也翻到了2009年。

王咏琴又打来电话。

我说，王女士，到此为止吧。

没想到这位王咏琴女士不急不恼，说，咱们打了这许久的电话，彼此还没有见过一面呢。

我知道自己碰上了很有主心骨的那种人，如果你不让她彻底死心，估计这电话里你来我往的局面还会旷日持久。

为了让她彻底断了念想，我答应了见面。

坐定后，她开门见山地说，您一再拒绝我，我想知道理由。

我说，理由很简单啊，我从没当过老师，从没上过讲坛。

你想想看，到你们讲坛上讲课的人，哪一位不是当老师的出身呢。

我这么大年纪了，知道自己能干什么不能干什么。

讲课是我不擅长的事儿。

王咏琴说，《百家讲坛》的宗旨是百家争鸣，并不是只有当过老师的人才能登上“百家”。

我说，那也要看这个人愿不愿意登台。

不是所有的人，都愿意到聚光灯下，众目睽睽被聚焦，那让人很不舒服。

王咏琴说，有些人期望上《百家讲坛》。

我说，既然有人趋之若鹜，您又何必这样一而再再而三地邀请一个不乐意的人呢！

让喜欢上的人讲不就好了吗！

大家两便。

王咏琴见这个理由说不动我，索性掉转了一个方向，问，我很想知道您为什么写作？

这个问题不难回答。

我说，我是个当医生出身的人，见过太多的死亡，深感生命的脆弱和短暂。

我知道人非常孤独，随着物质生活的丰富，当代人的痛苦更多地是由精神层面而来。

我希望在自己有限的生命中，和更多的人分享快乐和思考，这就是我写作最原始的动力。

王咏琴说，我们《百家讲坛》的宗旨也正是如此。

而且，买您的书读，就算是便宜，也要十几二十块钱一本。

可是，您若到《百家讲坛》谈谈您的所思所想，观众除了掏一点点电费以外，基本上就没有什么花费了，当然，他当年买电视还是花了一点钱的，不过不看您这档节目，他也要看别的节目，所以，几乎可以忽略不计。

这样说来，上《百家讲坛》和您写作的初衷是一样的，都是分享啊。

我从来没听过这样的算账方法，一时间，有点发愣。

说实话，她的话击中了我。

我在西藏阿里，面壁雪山，度过了11年。

我经历过那种渗入骨髓的忧伤，我知道与生俱来的渺小和孤独感，将伴随每个人的一生。

为了对抗这种孤独，人们聚集成群，发明了语言和文字，分享感受与心得。

在茫茫虚空中与另外的心灵对接，以精神之水，相濡以沫。

## &lt;&lt;破解幸福密码&gt;&gt;

在天的尽头，人容易忧郁。

在语言的尽头，人有希望重生。

然而，当众讲话，这可不是一件轻松的事情。

据国外的研究，患有“发言恐怖”的人，甚至比害怕死亡的人还要多。

我平日写作，基本上是和鼯鼠相仿佛的工作，（我说的是埋头在黑暗中挖掘，不是指的做间谍哦！）不喜欢站到大庭广众之下，被无数双眼睛盯视。

那会让人惧怕和不知所措，并扰乱动摇了写作的平和心境。

最终，这种算术法和与人分享的强大理由，说服了我，我开始了《百家讲坛》的节目录制。

从2009年的2月到7月，在半年多的时间里，我几乎没有一天不琢磨《百家讲坛》的事儿。

说真的，我毫无自信，觉得自己做出了一生中最荒谬的决定，在年近花甲之时，去干这么一件完全生疏的事情，捉襟见肘，顾此失彼。

比如我准备讲稿，生怕不够用，总是多多益善，有时只讲了三分之一，时间就到了，章法大乱。

录制节目的头一天晚上，我必定失眠。

平常我是个一沾枕头就睡着的人，从来不吃安眠药。

《百家讲坛》的任务，让我辗转反侧惴惴不安。

我对自己说，为什么如此紧张呢？

是怕讲得不好毁了自己的形象吗？

这样一问，反倒坦然了。

我不是心理学的专门学者，也不是打算名满天下的作家。

我只是想把自己心中的一些所思所想，和更多的人分享。

年轻的时候，在寂静冰寒的冈底斯山度过，我深知精神的孤独是多么凄冷的幻灭。

我愿在心与心之间架起一道小桥，哪怕只是几块垫脚的青石板也好，将我们琐屑凌乱的生命连接。

《百家讲坛》给了我高度信任，让我自由选择题目。

为什么单单选了关于幸福的话题？

在我内心深处，有一个关于幸福的结。

在本书中你可以看到，我原来是一个对幸福很迷茫的女人，让我发生彻底转变的，是我父母去世。

当我父亲病危的时候，由于部队医院的某项化验设备坏了，必得把父亲的血样送到另外的一所地方医院里去查验。

我捧着装有父亲血液的玻璃管，急匆匆赶往城市的另一端。

那家医院的化验科主任说，化验单上标明是急件，我们马上就开始做，你在外面等着结果吧。

我在检验科的外面，魂飞胆破焦灼万分地等待着……不知过了多久，主任出来了，把填写好的化验单交给我，然后疑惑地问，这个病人还活着吗？

我说，活着。

他说，可是从这张化验单上所显示出来的这些化验数据看，病况极为严重。

以我们的临床经验，这个病人应该早就去世了。

我的泪水夺眶而出，我没有跟他说这是我父亲啊，拿着化验单，飞也似的往部队医院赶，生怕在我送血样的这一段时间父亲已经远行。

匆匆忙忙赶回父亲所住的医院，先到病床前看望父亲。

我觉得非常有经验的主任都那样说了，我会不会已看不到父亲了？

！

没想到父亲非常清醒，在病床上他微笑着对我说，我这一生非常的幸福，因为有了我的事业，因为有了你的母亲，因为有了你们……第二天，父亲走了。

这是我父亲留给我最宝贵的一份遗嘱。

我的母亲，在临去世前也说过同样的话——我很知足，我很幸福……一个人的生命，即使在遭受无比痛苦的折磨，即使是面对死亡的威胁，他也依然可以感知人间的温暖与幸福。

人的精神是任何化验单都无法呈现的，幸福无处不在，只要精神屹立，死亡也为之匍匐。

很多东西，都会因为岁月流转渐渐地褪去它们生动的颜色，唯有我们对幸福的追求，让我们体验到人

<<破解幸福密码>>

生的意义，感受到人生价值的庄严。

当我们一己的生命，和一个辽阔的宇宙相联系的时候，我们渺小的存在，就变得深厚和绚烂。

我愿从此以微弱跳动之心，做真诚美善之文字，以应答沧桑无序的人间。

我在《百家讲坛》一共讲了20讲，那1000多分钟炫目灯光下挥汗如雨的录制，对我的身心来说都是巨大的挑战。

好在坚持下来了。

有时回想起，自己都有点佩服自己呢。

由于种种原因，播出的集数不足这个数字，这本书收录的是全部20讲稿子的提炼浓缩部分，可作补充。

以前从来没有读过我的文字的人们，倘若有时间，我建议你读一读。

我相信也许有一两句话会走入你的心扉，我们就开始成为了朋友。

如果你以前读过我的一些文字，我也建议你不妨读一读。

因为有一些观点的提出，比如训练你的荷尔蒙，为你的荷尔蒙找到有意义和令人欢愉的分泌规律等等，也许会对你有所帮助。

如果你之前读过我所有的作品（如果真是那样，我受宠若惊。

家里人都不曾这样认真对待我的文字），那我在向你表示深深感激的同时，建议你就不读了。

这本讲稿，不可能每一句话都有新意。

我在此向《百家讲坛》为我的节目录制而辛劳的所有朋友、向曾经坐在台下听我讲座的所有听众、向这本书的责任编辑，致以诚挚的敬意和谢意！

毕淑敏向你们深深鞠躬！

没有你们，是绝对不会有这本书的。

写完了这本文稿，如同面朝蓝天放飞一只鸽子。

我目送它远去，不知道它将会栖息在何处树梢或是屋檐下。

祝愿这只带着鸽哨的白鸽，在新主人那里，盘旋着发出清音。

我有一个祝愿——祝所有读过这本书的人，都会比未读之前多了一点幸福感！

毕淑敏2010年1月16日

## <<破解幸福密码>>

### 内容概要

2009年下半年，毕淑敏应“百家讲坛”邀请登台演讲，录制了20集关于幸福话题的讲座。本书收录了全部讲稿，包括因为种种原因未能播出的内容。

毕老师从心理学、医学、人文科学的角度，通过案例为我们详细解答如何破解心灵锁链——自卑、抑郁、焦虑、悲伤、死亡恐惧等这些潜藏在意识深层的创伤，思考与探索和谐平衡的心灵艺术。

## 作者简介

毕淑敏

国家一级作家，内科主治医师，心理咨询师。

著有《毕淑敏文集》十卷，  
长篇小说《红处方》《血玲珑》《拯救乳房》《女心理师》《鲜花手术》等畅销书。

获国内外各种文学大奖三十余次。

作品以清新的文笔、温暖的哲思，书写幸福与冷暖，  
始终关注生命与死亡，感动万千读者。

## &lt;&lt;破解幸福密码&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 有意义的快乐就是幸福 幸福有盲点，失去过的人才知其可贵 学会用荷尔蒙去寻找幸福 没有内啡肽的激发，幸福不过是跛子 警惕吗啡带来的“伪幸福” 给快乐赋予意义，如同让手指穿过婚戒 享受有节制的快乐，幸福面前不能“饮鸩止渴” 从容享受现在，不给生活开空头支票 排除病态思维，体会此时此刻的欢愉 忽视身体的语言，我们创造了自己的疾病 第二章 放下包袱，持花而行 给健康打分，评价个体的状态 改变自己所能改变的事物，接受自己所不能改变的事物 自我肯定，获得恰到好处的安全感 天下没有绝对的好事或坏事，就看你如何面对 珍视自己的能力和价值，随时相信“我能” 控制情绪，不用“完美”苛求自己 拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴 勇于表达自己，战胜自我恐惧 增强心理弹性指数，让压力落荒而逃 启动适度的自我防卫机制，跨越心理危机 恰切评估，对自己有正确的期望 适应改变，将幸福砝码握在自己手上 所有抑郁症的产生，都是人际关系出了问题 不要活在过往，生活从现在开始 第三章 从自卑走向幸福 自卑情结是幸福的最大敌人 自卑者主要的误区，在于认为自己不配享有真正的幸福 我们的生命，不因别人的喜欢而存在 承认自卑，是迈开改变它的第一步 自我排查，找到自卑的根源 接纳自卑，它会以意料不到的方式来帮助你 写下自己的优点，学会自我鼓励 找到新模式，覆盖内心深处的自卑 第四章 封印悲伤，重建自我 悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验 我们正在经历哪一种悲伤 悲伤只是生活的一面，我们要寻找它的幸福面 接受丧失的现实，开始建立新的生活秩序 接纳不可逆转的改变，从生活中寻找新力量 时间不能解决所有问题，要有意识地缝合受伤的心 哀伤不必强求消失，让其成为历史的一部分 第五章 适当应激，缓解焦虑 适当的焦虑，让你保持清醒与活力 利用“应激”机制化解焦虑 A型性格的人是紧张焦虑的高发分子 B、D型性格的心理特征与自我调节 给A型开方：放慢生活节奏，学会等待 缓解焦虑的生活法则：必须当心，切勿担心 良好的社会支持网络，能有效抗击焦虑和危机 C型性格的人是癌症的高发分子 第六章 幸福不是奢侈品 了解幸福的真相，构建自己的幸福体系 幸福，最重要的是要有目标感 自己幸福，也传播分享你的幸福 附录 社会再适应评定量表 后记 念叨着一种坚定的幸福

## &lt;&lt;破解幸福密码&gt;&gt;

## 章节摘录

幸福有盲点，失去过的人才知其可贵（1）无论是古代人、近代人还是现代人，对于幸福的追求从未停止过片刻。

生活本身的目的就是获得幸福，追求幸福让众生殊途同归。

那么，到底什么是幸福？

古往今来，关于幸福的定义，可以说众说纷纭五花八门。

当我们讨论一个问题的时候，有的时候，可以从“它不是什么”来推断。

首先，幸福不是金钱。

金钱肯定是万分重要的。

当然，贫贱夫妻百事哀。

在物质极度匮乏的情况下，金钱和幸福有密切的相关性。

但是，随着温饱的满足，人们对幸福的追求，就脱离了金钱增加的轨道。

也就是说，金钱成倍地增加了，相应的幸福感，却并没有成倍增加。

国外的研究发现，百万富翁和街头的乞丐，感知幸福的比例差不多。

到我的心理诊所来咨询的访客中，有些人婚姻关系亮起了红灯，他们说，我们无比怀念以前没钱的日子，那时候，我俩每天都有说不完的话，两个人一起打拼，乐在其中。

现在呢，房子有了，钱有了，可是话没了。

两个人的心越离越远了。

这是怎么回事啊？

是哪里出了问题啊？

看来，不幸福有时和金钱有关，但有了钱，幸福并不能自然而然地降临。

其次，幸福不是高科技。

谈及科技与幸福的时候，所有人的第一反应几乎都以为它们是相关的。

有了更多的新科技，人们就会收获更多的幸福。

这个论点粗看之下很有道理。

因为有了空调，人们不再受酷热严霜之苦，安逸舒适，自然多了幸福。

2009年7月，北京酷热，有一天我看到报纸上登了一封读者来信，一位产妇说，我刚生了宝宝，我们这一带停电了，宝宝在没有空调的房间里，受了大罪了，这可怎么办呢？

太痛苦了！

看了这封忧心忡忡的读者来信，我就想起我孩子也是生在7月，那一年，北京也是酷暑。

当然没有空调，不过，也安然度过来了，好像并没有产生出婴儿在没有空调的房间里就不能生活的顾虑。

从这个角度来说，高科技不但没有增加人们的幸福感，反倒让人变得更敏感更弱不禁风了。

有了火车，人们夕发朝至，免了鞍马劳顿之苦，快捷安全，自然多了幸福。

有了电子邮件，人们手指轻点鼠标，无数思念和信息顿时抵达，自然多了幸福。

较之茹毛饮血刀耕火种的人类，如今的我们似乎幸福到了天上。

事实果真如此吗？

不然。

今天的人们并没有比以前感受到更多的幸福。

既然幸福不是钱，不是高科技，那么，幸福是不是长寿呢？

在中国古代，“福寿禄”三足鼎立，可见这三样不是一种东西。

福是福，福与祸相对，无祸便是福。

寿呢，指的是活得长久。

禄，指的是古时官吏的俸禄。

现代人认为：生命不在长度，不在数量，而更要重视质量，重视它的宽度和深度。

现在，我们还要探讨一下——“福”是不是多子多福？



## &lt;&lt;破解幸福密码&gt;&gt;

这一点，估计现代人会马上给出否定的答案。

孩子并不直接等同于幸福。

如果是那样的话，比人具有更多繁殖力的动物就更幸福了。

比如鱼和虾甩子一次可以达到几十万，你能说它们比人类更幸福吗？

其实，越是低等动物，它们面临的生存环境越是险恶。

为了保证在极端恶劣的环境中种族不灭绝，它们就进化出了大量生殖的本能，这和幸福的确没有多大的关系。

就算是在人类社会，多胎的家庭也不一定更幸福。

我们绕了半天圈子，现在还是回到主题上来，一探究竟。

幸福到底是什么呢？

有一个女人，曾经在这个问题上走入歧途，陷入恐慌，不得不重新思考自己的人生定位。

若干年前，她看到了一则报道，说是西方某都市的报纸，面向社会征集“谁是最幸福的人”这个题目的答案。

来稿踊跃，各界人士纷纷应答。

报社组织了权威的评审团，在纷纭的答案中进行遴选和投票，最后得出了三个答案。

因为众口难调意见无法统一，还保留了一个备选答案。

按照投票者的多寡和权威们的表决，发布了“谁是最幸福的人”的名单。

记得大致顺序是这样的：第一种最幸福的人：给孩子刚刚洗完澡，怀抱婴儿面带微笑的母亲。

第二种最幸福的人：给病人做完了一例成功手术，目送病人出院的医生。

第三种最幸福的人：在海滩上筑起了一座沙堡，望着自己劳动成果的顽童。

备选的答案是：写完了小说最后一个字，画上了句号的作家。

消息入眼，这个女人的第一个反应仿佛被人在眼皮上抹了辣椒油，呛而且痛，心中惶惶不安。

当她静下心来，梳理思绪，才明白自己当时的反应，是一种深入骨髓的悲哀。

原来她是一个幸福盲。

为什么呢？

说来惭愧，答案中的四种情况，在某种意义上说，那时的她，居然都在一定程度上初步拥有了。

她是一个母亲，给婴儿洗澡的事几乎是早年间每日的必修。

那时候家中只有一间房子，根本就没有今天的淋浴设备，给孩子洗澡就是准备一个大铝盆，倒上水，然后把孩子泡进去。

那个铝盆，她用了6块钱，买了个处理品，处理的原因是内壁不怎么光滑，麻麻拉拉的。

她试了试，好在只是看着不美观，并不会擦伤人，就买回来了。

那时要用蜂窝煤炉子烧水，水热了倒进铝盆，然后再兑冷水。

用手背试试水温正合适了，就把孩子泡进盆里。

现在她每逢听到给婴儿用的洗液是“无泪配方”，就很感叹。

那时候，条件差，只能用普通的肥皂给孩子洗澡。

因为忙着工作，家务又多，洗澡的时候总是慌慌忙忙的，经常不小心把肥皂水腌浸到孩子的眼睛里，闹得孩子直哭。

洗完澡，把孩子抱起来，抹一抹汗水，艰难地扶一扶腰，已是筋疲力尽，披头散发的。

她曾是一名主治医师，手起刀落，给很多病人做过手术，目送着治愈了的病人走出医院的大门的情形，也经历过无数次了。

回忆一下，那时候想的是什么呢？

很惭愧啊，因为忙，往往是病人还在满怀深情地回望着医生呢，她已经匆匆回过头去，赶回诊室。

候诊的病人实在多，赶紧给别的病人看病是要紧事儿。

再有，医生送病人，也不适合讲“再见”这样的话，谁愿意和医生“再见”呢？

总是希望永远不见医生是最好。

她知趣地躲开，哪里有什么幸福之感？

记得的只是完成任务之后长长吁出一口气，觉得已尽到了职责。

## &lt;&lt;破解幸福密码&gt;&gt;

对比第三种幸福人的情形，可能多少有一点点差距。

儿时调皮，虽然没在海滩上筑过繁复的沙堡(这大概和那个国家四面环水有关)，但在附近建筑工地的沙堆上挖个洞穴藏个“宝贝”之类的工程，倒是常常一试身手。

那时候心中也顾不上高兴，总是担心别叫路过的人一脚踩塌了她的宏伟建筑。

另外，在看到上述消息的时候，她已发表过几篇作品，因此那个在备选答案中占据一席之地的“作家完成最后一字”之感，也有幸体验过了。

这个程序因为过去的时间并不太久，所以那一刻的心境记得还很清楚。

也不是什么幸福感，而是愁肠百结——把稿子投到哪里去呢？

听说文学的小道上挤满了人，恨不能成了“自古华山一条道”，一不留神就会被挤下山崖。

那时候，虽然还没有“潜规则”这样的说法，但投稿子要认识人，已成了公开的秘密。

她思前想后，自己在文学界举目无亲，一片荒凉，一个人也不认识，贸然投稿，等待自己的99%是退稿。

不过，因为文学是自己喜爱的事业，她不能在自己喜爱的东西里面藏污纳垢。

她下定决心绝不走后门，坚守一份古老的清洁。

知道自己这个决定意味着要吃闭门羹，心中充满了失败的凄凉，真是谈不到幸福。

看到这里，朋友们可能发觉这个糊涂的女人不是别人，就是毕淑敏啊！

的确，当时的我，已经集这几种公众认为幸福的状态于一身，可我不曾感到幸福，这真是让人晦气而又痛彻心肺的事情。

我思考了一下，发觉是自己出了毛病。

还不是小毛病，而是大毛病。

如果这个问题不解决，我后半生所有的努力和奋斗，都是镜中花水中月。

没有了幸福的基础，所有的结果都是沙上建塔。

从最乐观的角度来说，即使我的所作所为对别人有些许帮助，我本人依然是不开心的。

我不得不哀伤地承认，照这样生活下去，我就是不折不扣的幸福盲。

我要改变这种情况，我要对自己的幸福负责。

从那时起，我开始审视自己对于幸福的把握和感知，我训练自己对于幸福的敏感和享受，我像一个自幼被封闭在黑暗中的人，学习如何走出洞穴，在七彩光线下试着辨析青草和艳花，朗月和白云。

我真的体会到了那些被病魔囚禁的盲人，手术后一旦打开了遮眼纱布时的诧异和惊喜，不由自主地东张西望，流下喜极而泣的泪水的感受。

## 后记

念叨着一种坚定的幸福我喜欢丝绸和瓷器。

不仅因为它们为中国历史上最值得骄傲的发明之一，也是中国古代脚力最矫健走得最远的商品，更因为它们独特的俊美。

任何一种人工的纤维，至今都无法抵达丝绸的高贵和精彩，就算表面上模拟得有几分形似了，一贴到皮肤上，那感觉也全然不同，人的触觉和天然的丝绸更熨帖。

瓷器呢，简直就是魔法师。

来自大地的凡土，经过艺人的手和火焰的烘烤，成仙得道，变得光洁如水晶莹夺目。

总感到瓷器在用这造化，表达意味深长的哲理。

2009年国庆，我在江西景德镇做了一个青瓷的瓶。

初起，在那女师傅的摊子上，摆满了琳琅满目的样品，让我一时无法确定到底做个什么物件好。

看出我的犹疑，女师傅说，就做个瓶吧。

我这时一眼看上了一个盘子的坯，问，做个盘不好吗？

女师傅说，盘也好。

不过要是我，还是会选瓶。

为什么呢？

我当然要问。

瓶，代表平顺安宁啊。

你没见中国古代的案几上，人们都摆瓶的。

天天看到瓶，念叨着瓶，就是一种许愿，人就会平安的。

女师傅慈眉善目地说。

面对古人这种饱含心理学暗示疗法的理由，你还能抗拒么？

于是，就动手来做瓶。

<<破解幸福密码>>

媒体关注与评论

当我们一己的生命，和一个辽阔的宇宙相联系的时候，我们渺小的存在，就变得深厚和绚烂。  
我愿从此以微弱跳动之心，做真诚美善之文字，以应答沧桑无序的人间。

——毕淑敏

<<破解幸福密码>>

编辑推荐

《毕淑敏破解幸福密码》倡导培护心灵心体谐一得大幸福为什么当代社会，那么多人不幸福？为什么我们已渐渐不知道，什么叫幸福？

幸福者相似，而不幸者真的各有其不幸？

《百家讲坛》四度邀请，毕淑敏三度拒绝，她为何不肯“轻易说幸福”？

现在，她决定把幸福的密码交给您，她为什么说自己终于拥有了大自在、大幸福？

《毕淑敏破解幸福密码》精彩看点：破解心灵锁链——自卑、抑郁、焦虑、悲伤、死亡恐惧等潜藏在意识深层的创伤，思考与探索和谐平衡的心灵艺术。

哀伤不必强求消失，只是成为我们历史的一部分不要把悲伤的骨骸永远存放在记忆的衣橱里，一打开柜门就散落一地。

要把它打包，放在记忆的深处。

心里的安静，也要渐次完成，不必急。

找到新的模式，覆盖内心深处的自卑学会与自卑友好相处，对自己将有一个良好而恰切的评价，对于自己的期望值恰如其分，清醒地认识自己的优缺点，有条不紊地工作、学习、生活。

有一个良好的社会支持网络，有值得信赖的人，能有效抗击焦虑和危机社会支持包括一个人与社会关系的密切和信任程度，如同事、家庭、朋友的支持。

一个人的社会支持程度越强大，越不容易陷入持续的焦虑之中。

《毕淑敏破解幸福密码》以作者在CCTV-10百家讲坛所作同名讲座为基础，根据现场录音整理润色而成，内容比电视播出版更丰富，更全面。

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>