

杨澜的“幸福方法论”



杨澜近日出版的图书《幸福力》是一本“写给所有明知自己不快乐却找不到原因的人的幸福方法论”。作为优先提出“幸福力”概念的人,杨澜认为,幸福力就是发现、感知、创造与分享幸福的能力。今天的我们之所以失去了幸福力,深层原因就是与自然、与他人、与内心失去联结。想要重建联结,就要不断强化我们内心的“幸福力六边形”。

杨澜看来,今天的我们之所以失去了幸福力,深层原因就是失联——与自然、与他人、与内心失去联结。杨澜认为,“悦纳自我”“积极情绪”“自我成就”“全情投入”“培育关系”“找到意义”是构建幸福基础的六大支柱,通过在内心架设稳定的“幸福力六边形”,可以帮助我们重建联结,感受幸福。只有真正在内心建立起自己的幸福力六边形,才能获得真实且长久的满足与快乐。

书中探讨了诸如名校毕业却内心迷茫没有目标、过度社交但情感缺少寄托、结婚与否是否关系幸福等多个社会话题,从这些围绕在我们身边的热点事件中,分析原因并给出经过科学验证的、重获幸福的思维方式与具体方法。

记者与杨澜就此进行了对话,杨澜关注青少年的心理健康,并就此提出建议“心理学的常识课应该进入大学和中学”;作为一名母亲,对家长如何帮助孩子成为一个心智成熟、积极向上的人,杨澜希望能与读者分享自己的思考。

有些事一晚是想不出答案的

记者:在《幸福力》这本书的开头提到,我们的大脑在漫长的进化中“不是为了幸福而生的”,这从生物学的角度解释了一些“不快乐”的原因,那就是我们寻找快乐

之路,在一定程度上是逆向本能的,所以需要后天的学习和练习。您自学过心理学等方面的知识,最初是什么样的契机让您提出“幸福力”这个概念?

杨澜:2009年,我作为制作人和主持人做《天下女人》节目,与一些心理学家聊天时发现,虽然每个人对于幸福的理解不同,但是存在一些普遍的获取幸福的能力。既然是一种能力,就可以有“习得”的方法,积极心理学就是建立在“习得”之上,所以我希望幸福不仅是一个结果,更是过程,不仅是主观感受,更是一种能力。

记者:当下的媒体和社交网络平台上提到的和讨论的最多的心理问题可能是抑郁情绪和抑郁症,但是还有一种很接近日常生活的心理问题是焦虑情绪和焦虑症,极端的焦虑可能导致惊恐发作等严重的结果,您在生活中会焦虑吗?什么样的事情会让你焦虑?

杨澜:我也会焦虑。其实很多有责任感和对自己要求比较高的人都会比较容易感受到压力。我做传媒这个行业已经33年了,每一次都希望得到得起嘉宾的时间和观众的期待,这无意识中也会增加我的压力。创业后,我成为了一名文化企业的管理者,市场的变化、科技和信息革命带来的颠覆性的改变时常会让我失眠。我对文化创意和国际交流有很多想法,也想做些事情,常常会面对理想和现实的矛盾纠结。有时候我也会睡不着觉,其实失眠是焦虑的一种生理反应。

记者:如果失眠,如何去处理呢?

杨澜:如果我感觉到有些事困扰我不能入睡,我发现一个方法很有效,就是把自己想不清楚的事情写下来。当我把头脑中像乱麻一样的思绪整理出来,就渐渐安静下来了,我也意识到,有些事一晚上是找不出答案的,可以今后慢慢去消化。所以在这个竞争激烈的当下,我们更需要关注心理健康,因为当我们意识到焦虑来临时,是有机会调试和管理的。

呼吁学校开设心理常识课

记者:书中写道:“我们应该创造一个好的工作环境”。您的观察中,公司的年轻员工是什么状态?

杨澜:我们公司有一半的员工是在30岁以下的。身在一个创意行业,每天的工作都充满变化和压力。他们的焦虑和压力可能是很多项目时间紧、要求高、经费少,小伙伴们都好拼。我们刚刚完成的《杨澜访谈录——亚运特辑》的节目,在20天里做了19个访谈节目,还要满足多媒体传播的各类短视频的剪辑版本,他们不仅仅是没时间睡觉,连洗脸都来不及,但是他们扛住了压力,还常常有些令人惊喜的神来之笔。

记者:提到刚刚结束的亚运会,您在采访这些优秀运动员的过程中观察过他们身

上的哪些特质是稀缺的?

杨澜:我采访过的运动员可能有两百多人了,他们是最需要心理韧性的一群人。他们在年纪很轻的时候就遇到了最顶级的竞争,比我们要更加频繁地经历成功和失败。每一次比赛都有成功和失败、失误和伤痛,他们遇到挫折和压力的强度与频率非常大。我很好奇他们是怎么做到的。他们并不是没有心理内耗,而是他们需要先成为一个心理的疗愈者,及时地疏导情绪,释放压力,保持内在的驱动力,才可能成为顶级的运动员。

比如,亚运会我采访了叶诗文,作为天才运动员她也会遇到瓶颈期,不仅成绩无法提高,还会遇到冷嘲热讽,甚至网络暴力。当一个人为了外在的评价去做一件事,就会变得害怕失败,但如果回归热爱运动的初心,找到内驱力,就会破茧而出,开始新的运动周期。她一定会完成心理上的涅槃重生,这件事不是偶然的。

记者:其实成败输赢不仅在运动场,在各行各业都有体现,您在前言中总结了现代社会的诸多特点,让我们容易变得不快乐,其中一句话是:“家长们为了让孩子将来有竞争力,不惜超前教育,考试的压力也让孩子焦虑”,对于普通家庭来说,如果无法避免要走这样一条花费十几年的高强度的学习竞争之路,应该以什么样的心态去对待?

杨澜:我们在读书时面临和别人家的孩子的比较,工作时也需要通过竞争来证明自己的能力。家长要帮助孩子的最好方法,不是通过“成绩”这个“结果”去刺激孩子,而是帮助孩子找到真正求知的渴望。

记者:在我们的家庭教育中,很多父母并不注重培养孩子适应社会与与社会打交道的能力,许多初入社会的年轻人感到非常不适应,有人说这是一种“巨婴”心态,即还没有成熟到能够独立面对社会及各种人际关系,也没有形成平稳的成熟的健康的人格,您作为一位母亲,也有许多教育孩子的亲身经验,平时是如何培养孩子与人交往建立人际关系的能力的呢?

杨澜:每个家长都希望自己的孩子幸福,但是关于幸福的教育很少。我想通过这本书呼吁全社会关注青少年心理健康,心理学的常识课应该进入大学、中学,而不是等到一些孩子心理出了问题再去求助。青少年时期培养的自我尊重和自我接纳,才是我们最需要教给孩子的。

现在很多孩子过于依赖父母,依赖外界认可,才能内心不惶恐,这说明他的心理还处于不成熟的状态。如何作为一个完整的、独立的人生存在世界上,如何看待自己和他人,是非常重要的。当孩子发现自己是独一无二的,他发现了自己有内在的优点,是被无条件爱着的,那么将来当他遇到各种事情时,都不会轻易放弃自己。现在部分年轻人有些困惑,因为专业

是父母希望他选择的,或者是因为某个专业比较热门才去选择,并不是因为孩子自身的兴趣爱好或性格适合。我们不需要随大流,而是要从自身的能力和现状出发。

有情绪不是一件坏事

记者:现在大家时常提到一个词叫“情绪稳定”,情绪稳定为什么会被讨论?

杨澜:成年人也都有情绪崩溃的时候,我们要允许自己情绪崩溃。其实有情绪不是一件坏事,如果情绪一直处于被压制的状态,那才是问题。我们今天很重视“情绪稳定”是因为大家意识到情绪是可以调试和管理的。我们需要倡导一种情绪的出口,在不伤害他人的情况下发泄一下情绪。

记者:最近很流行一种MBTI心理测试,主要是职业向的,大家被分成两大类人,“E人”(外向型)或“I人”(内向型),“E人”需要从与外界的和与朋友的交往中获得能量和快乐,相反,“I人”从独处中获得能量、修复自我,有研究表明,外向型的人更容易获得更高的社会地位和更好的收入,这让一些内向的人在在工作中觉得自卑,会认为自己有些“社恐”,害怕社交,您是否认为内向型的人更难在工作中取得成绩呢?

杨澜:我还真做过一些研究,外向和内向很大程度上是我们的基因决定的,而且沟通能力并没有优劣和好坏之分的,只是特点不同。内向的人善于观察和倾听,会深度沟通理解,外向的人广交朋友,容易看到别人身上的闪光点。每个人都需要有不同性格的朋友。

记者:您当年选择创业,现在怎么看新一代年轻人的专业选择和工作选择?

杨澜:我选择创业至今,也是经历了九死一生、涅槃重生的。有的人喜欢冒险,有的人喜欢稳定,这都无可厚非,关键在于这件事是你自己主动选择的。

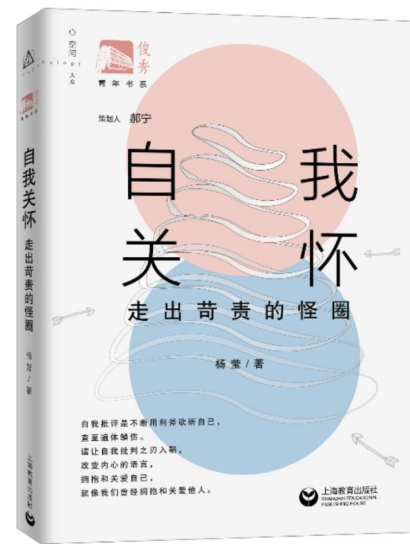
记者:您现在在做女性读书项目,近些年,阅读的社群兴起,各类读书会也有很多,您最近在读什么书?能推荐一本给读者吗?

杨澜:“杨澜读书”关注女性的成长,我们会阅读很多心理学和人际关系类的图书,因为处理和家人、亲近的人的关系是我们女性非常关注的事情。除此之外,我们也会推荐大家看一些通识类的图书,比如艺术。因为艺术和审美本身也是一种救赎的力量,会放松心情,激发创造力。(原载《北京晚报》)



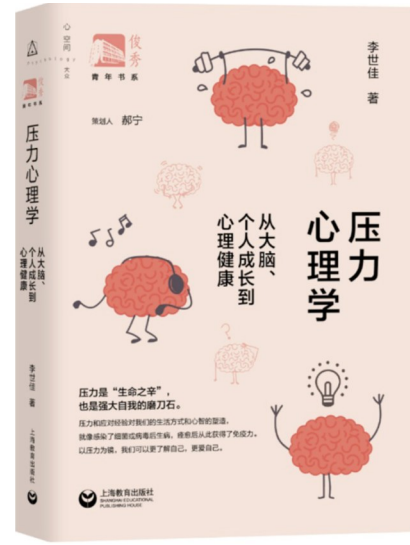
新书推介

《自我关怀:走出苛责的怪圈》



内容简介:《自我关怀:走出苛责的怪圈》一书建议:自我关怀不需要否认自己的痛苦,也不用责怪他人或环境。“自我关怀意味着承认每个人都是不完美的,理解和接纳自己的遭遇;将真诚的理解、善意的接纳和温暖的鼓励,既给予他人,也给予自己。心理学所提倡的爱并不是盲目的爱,而是一种冷静分析和深入理解之后对自我的拥抱。”

《压力心理学:从大脑、个人成长到心理健康》



内容简介:华东师范大学心理与认知科学学院副教授李世佳看来,压力也是强大自我的磨刀石,压力和应对经验对生活方式和心智的塑造,就像感染了细菌或病毒后生病,痊愈后从此获得了免疫力。

《积极情绪的力量》



内容简介:面对“压力超载”时,专家建议,应采用接纳的态度活在当下,觉察当下情绪状态,调动积极情绪的力量,规律作息过好每一天;从正规渠道获取信息,远离不良资讯乃至虚假信息的负担;保持和家人亲朋的联系,坚持有规律的室内适度运动等。

《儿童家庭心理健康教育指导手册》



内容简介:全国妇联家庭和儿童工作部组织儿童心理健康和家庭教育相关专家,精心策划编写《儿童家庭心理健康教育指导手册》,分0-3岁、4-6岁、7-12岁、13-15岁、16-18岁五个年龄段呈现儿童心理发展特点和规律,提出针对性家庭教育方案。(本报综合)

在书中感悟生活

本报记者 王恬

不能的魔法,它其实应该作为一种基础技能知识,走进每一个普通人的生活里。

《心理学与生活》的作者说,他们希望“写一本学生喜欢读的教科书,他们可以通过它学到心理学众多领域中激动人心的和与众不同的内容”,“使之成为当今心理学的最新的、最准确的、最被理解的论述”。看多了看似深奥难懂,实则强行晦涩、毫无用处的所谓专业书籍,这本书的确让我耳目一新,在阅读的过程中,我感受到了作者的用心良苦,将心理学知识以一种简单易懂的方式传达给读者,真正做到了将心理学理念普及于众。作者的初衷的确是达到了。

在阅读书籍前,我首先看了书籍的目录,我发现这本书中的很多选题与我们普通心理学的教材是一致的,如感觉、意识、动机、情绪等。确实是一本心理学入门书籍,涉及了心理学基础研究的方

方面。

在第一章“生活中的心理学”中,我了解到其实有很多理解心理学的方式,比如从生物学的角度分析,认为心理活动是神经细胞的化学和电活动的作用,并根据这个理论展开研究。还比如心理动力学的观点,认为行为其实是由内部力量驱使的,行为的目的是降低主体的紧张度。在第三章“行为的生理学基础”中,我重温了高中的生物知识,其中描写了脑结构、神经系统等,这时候我发现以前认为心理学是文科的想法是完全错误的,它其实与科学也息息相关。

在第六章“心理、意识等其他状态”中,作者探讨了一些让我们倍感兴趣的话题,比如讨论了催眠的可能性,肯定了清醒梦境的存在,清醒梦境简单来说就是在梦中知道自己在做梦,这种现象在我身上也确实出现过,从这可以发现,这本教科书确实

是非常的大众化、普及化,可以让普通人联系自身的经历更好地学习心理学,并且对心理学产生兴趣。

对于学前教育专业的我来说,第十一章的内容让我格外留意,这一章里讲述了人的毕生发展。人是有生理年龄和发展年龄的,发展年龄的意思类似于心理年龄,就是我们所表现出来的行为心智所属的年龄。书中将人的年龄划分成了很多内容的社会性发展阶段。这一章有很多内容像是育儿经,告诉了我们如何去与儿童相处,如何培养他们的道德发展、性格养成。当然,也有青春期、成年人等问题探讨,对于我们自身发展也有颇多助益。

整本书看下来,给我的感受就是这本教科书非常简单易懂,深入日常生活,将心理学理论知识同人们的日常生活与工作联系起来,使它成为了普通人群了解心理学与自己的身体心理的优秀书籍。

在书中享受成长

本报记者 陈希子

来一些新的力量,在你一个人的时光里,成为自己世界的建造者。纵有疾风来,人生不言弃。

顾名思义,书籍围绕年轻人最有共鸣的话题——孤独,用33个真实动人的故事,讲述33种形式各异但又直抵内心的情绪。全书都是采用对话时的交流方式诉说着自己,好似与自己对话,实则是在告诉读者一个个故事后引人深思的人生哲理或道理。“孤独不是失败,而是自己与自己对话最好的时光。”

作者以细腻的笔触勾勒出孤独的景象,开头便以“一含烟泪摇曳的夜”描绘了一个寂寥而悲伤的场景。接着他写道:“房间里只有双手在寻找/年少时丢失的

温度”,这句诗直抵内心,让人不禁感叹岁月的过去和身边的空虚。

“无人分享心事,无人一起远行,无人站台守候,无人窗前絮语。久而久之,想说的话堆积在胸口再也说不出来,想做的事成为了一张世界地图,早已分不清主次。别人看你愈发稳重,波澜不惊,你看自己却是寡言少语,触目惊心。其实孤独并不可怕,只要你学会了与自己对话……”当我读到文中这段话时,浑身一个激灵:这说的不就是我们吗?我现在的状态就是这样的啊!

喧嚣热闹,呼朋引伴,只是一时的繁华,顺风顺水的日子,总是少于逆水行舟的日子。所有的繁华都将落尽,绮罗散尽

人独立。一个人总要习惯江湖风雨,习惯一个人走路,习惯一个人承受所有的一切,一个人独自撑伞给自己遮风挡雨。

网上有句话,每个人,都有一段沉默的时光,那段时光,是付出了很多努力,却得不到结果的日子,我们把它叫做扎根。可能在这个孤单漫长又令人煎熬的日子里,你会脱胎换骨般发生新的蜕变。这就是成长。在这个漫长又痛苦的历程中,你慢慢找回了丢失的自己。

