

13 条获得幸福的诀窍



译者：Dalles Chen | 壹心理专栏作家

我们应该可以很肯定的说，任何人都想要幸福，因为…谁不想呢？但是如何获得幸福却是个有点难搞的问题。所以，本网站（BuzzFeed）采访了众多专家，来获取他们的经验和窍门。

当然，每个人都有自己的经验。有些人也许正患有心理疾病，如抑

郁症或焦虑症，这使得他们的情况变得更加复杂。但愿你可以收获一些有用的建议使生活变得更容易。

1. 意识到幸福并不意味着拥有所有你想要的东西，也不意味着任何时候都无忧无虑

我们不能控制发生在我们身上的事件，但我们能够选择我们回应的方式。当我们用“为什么这种事要发生在我身上”的态度去应对，并产生出受害者心理时，我们就开始受苦。但当我们选择用一种“这件事发生在我身上是为了让我学到什么呢”的心态去应对时，我们会感到被赋予了力量，由此也对我们的心理产生积极的影响。

人们对“幸福”最大的误解在于我们认为幸福是“外包”的，即身外之事物才会让我们高兴。我们便马不停蹄的追赶着能让我们幸福的事物。其实，幸福不是一个恒定不变的状态。作为人类，我们体验并经历着不同情绪。“我们应该一直幸福到底”的期待会让人产生“宿醉”。我们能做到的就是一直对生活心怀感激。

-Christine Hassler, 赋权主义指导者&《对期望的宿醉：克服工作，爱情，和生活上的失望》作者

2. 把“应该”从你的字典里砍掉，因为无论你认为什么是应该的，

都可能不会是

当我们使用“应该”这个词的时候，它就像一个巨大的，带有批判性的对自己的诅咒。“我应该多健身”“我应该更快乐”“我应该更感恩”… 它导致我们变得内疚和羞愧，耗尽了我们的“幸福”。它会使得我们做出完全与我们所想相反的行为。

取而代之的是，我们可以将“应该”替换成“我想要”。例如，“我想要减肥，因为我想要活的更有能量，并成为榜样”。这个想法的更具有动力性，因为它是基于我们的热情和激情，而不是对自我的恐惧和批判。

-Elizabeth Lombardo, 临床心理学博士&《超越完美：粉碎你的内在批判家，创造你钟爱的生活》

3. 记住“你的负面想法并不是现实，它们只是想法”

不幸的是，许多人总是犯这样的错误：轻信他们内心的负面声音，甚至没有意识到自己还有质疑这些声音的权利！当涉及到心理健康时，很多人依然认为自己需要花费若干年时间去重新探索自己的童年或是过去，才能够改善自己。如今早已不是这样的情况了。

抓住，挑战，改变自己的负面想法。

-Simon Rego, 博士, 纽约·蒙蒂菲奥里医学中心/Albert Einstein
医学学院心理学培训主管

4. 新的一天从提醒自己生活中的积极事件开始

可以是很小的一个观察，如享受美丽的天气，或是一些更深远的事情，如注意到自己又离自己的人生目标进了一步（进入了理想的公司工作，交到了很棒的朋友，等等）。我们倾向于抓住消极的东西，所以这是让你走向积极生活的一小步。

-Jess Allen, 临床社会工作者, 接纳承诺治疗, 纽约认知行为治疗师

5. 任何人都可以从心理咨询中获益，所以拿起电话预约吧

许多人对于选择去看心理咨询师的人存在这样的偏见：“他们一定都是心灵脆弱的人”，“他们解决不了自己的问题”，或是“他们肯定都是精神病”。最后一个猜测是最普遍但却最错误的。

人们要对自我有很深的见解和情绪自知力才能意识到自己需要“征召”一个心理咨询师，以获得自己需要的正确帮助。的确，一些来

访者在他们情绪最低谷的时候来到了心理咨询室。但同时，也有数量相当的人是为了给平常的生活加点料，增强自身心理健康，完善工作和亲密关系而来到咨询室。当来访者来找我们的时候，他们的问题并没有大小之分，我们都会全部接受，因为我们的工作遇见现在的你，而不是别人期望的你。

Gabriela Parra, 临床社会工作者, 加州心理咨询师

6. 不要在家里思考你的工作，反之亦然

活在此时此刻，这需要你丢弃你的内疚。内疚对任何人都没有用。当你在工作时，保持注意力，当你在家时，也不要分心。在每个地方都做到自己的最好，这会使你更加理智，让你更满意自己的劳动成果。

-Samantha Ettus, 工作-生活平衡专家

7. 不要再无目的的检查手机了，找一个特定的时间去做这些事吧

如果人们翻看手机的次数变少，绝大多数人都会因此变得更快乐（压力更小）。一项由肯特州立大学的学生进行的研究表明，经常翻看手机的个体会在他们的闲暇时间（在他们想要放松的时候）体验

到更多的悲痛。

相比用意念去控制翻看手机的次数，我们可以对电子设备或是工作时间内进行设定，这样我们被诱惑的次数就变少了。这样是为了让我们一天固定的几次查看邮件、社交网络、信息。用有意代替冲动性的查看。这样，我们的电子设备才会回归它们本身仅仅是工具的状态，而不是像老虎机一样时刻觊觎着我们的精力和注意力。

-Christine Carter, 加州伯克利分校大众利益科学中心幸福专家&
《美妙的地点：如何遭到你工作和在家时的最佳状态》

8. 和朋友保持联系

人们通常会认为当工作、学校、或家庭责任变得繁忙起来，和朋友出去玩耍就变成一种可以省去的奢侈品。我们通常首先将此选项删除，即使我们还有时间去健身房或是呆坐在电视前漫无目的的消耗时光。实际上，保证和朋友玩耍的时间可以对心理健康带来巨大的益处，同时帮助你随时检查你的焦虑水平。这是一个应对机制，同时也是一个生活必需品，我们不应该在生活变得艰难的时候选择放弃它——我们反而比平时更需要它。

-Andrea Bonior, 临床心理学博士

9. 真正着手去计划短期的娱乐和长期的目标——主动将生活变成你想要的样子

大多数人每天忙忙碌碌，一周也腾不出几分钟反思自己或计划改变。我们都明白自己在注册了俱乐部以后就再也没去过，或是想要换工作但却一直拖延。于是，我们又是原地不动的迎接新的一年。

Greg McKeown 在他的书《本质论》中提到，“当我们不主动利用我们的能量和时间时，别人——老板，同事，客户，甚至是我们的家人——就会帮我们利用。不久之后，我们就会失去发现生活中有意义的事情的能力。”

-Jennifer Taitz, 临床心理学博士

10. 用同情和爱来对待自己

人们通常认为对自己的关爱是自私的表现，所以他们选择不去做这些其实很必要的事情。自我爱护(self-love)，自我关爱(self-care)，自我满足(self-fulfillment)，很多的“自我”，因为幸福是由内产生的。自我爱护包括消除负性的自我谈话，接受自己的全部。自我关爱包括设置工作和生活的界限以保护自己，花时间放

松、恢复自己的精力。自我满足就是跟随你的价值观生活，并拥有真诚的人际关系。

-Rachel DeAlto, 沟通和关系专家

11. 别忘了你的生理健康也影响着你的心理健康

这里有一些可以产生幸福的生理活动，尝试一下吧：

-尊重你的生理节奏。在日出时散步，或在日落的几个小时后入睡。不仅幸福需要 7-9 个小时的睡眠保证，日出而作日落而息的生活也会使我们的大脑运转的更好。

-给你的生活加入一些游戏：一些简单的方式如在锻炼的时候尝试可以让你开怀大笑的事情，如跳舞，蹦床，或是团体运动项目。

-冥想。冥想很简单，有时候只需要一个 app。

-Jennifer Jones, 临床心理学博士

12. 一天之中：做几次深呼吸并告诉自己一切都很好。最后，你的大脑会接受这些信息。

也许你的账单越堆越多但却不知道怎么还。也许你的妈妈患了阿尔海默茨病，而应对这件事已经让你越来越疲惫。你开始思考是否真的还有人支持你鼓励你。但是这时，你的心在跳动，你在呼吸，你胃中还有食物，头上还有屋顶。而在这些情况、欲望、和需要的前提下，此时此刻，你还好。当你准备晚饭时时，走进商店时，开车去工作时，读邮件时，真正的进入此时此刻，然后提醒自己“我现在，还好。”

经过不断地重复（进入此时此刻的状态，身体和大脑都冷静下来），你大脑的神经回路会发生变化——科学上称之为神经可塑性——最后它将会变成你的习惯。

-Debbie Hampton, “最好的大脑”创建者&《通过改变大脑来击败抑郁和焦虑》作者

13. 有意识的努力管理自己的心理健康，就像管理身体健康一样

很多人没有将管理心理健康当作首要任务。人们经常遗忘，或是以“太麻烦”、“太忙没时间”为理由推脱。但是，就像身体健康一样，心理健康是不应该被忽视的。因为有了它，我们就什么都没有了。

如果非要说获得幸福和心理健康的关键成分，我会说是良好的人际关系和联系，健康的身体和心理，有意义有目的的生活，爱他人和自己，以及对未来抱有希望。

-Timothy Sharp, 临床心理学博士& 《一百种幸福的方法：给忙碌的人的指导》作者

source from buzzfeed: 13 Incredibly Smart Tips To Be Happier From Mental Health Experts