

目錄

自序 006

《好心情手冊》使用指南

- 012 01. 那些需要提前回答的問題
- 013 02. 如何使用這本書
- 014 03. 重要聲明

第一章

15 分鐘快速啟動 「好心情之旅」

- 019 (一) 啟動儀式
- 020 (二) 從零開始做一個開心的人
- 024 (三) 最終摘得的「金盃」是甚麼
- 028 本章總結

第二章

啟程：尊重自己的情緒， 哪怕是低落的

- 032 (一) 致我們的消極情緒
- 034 (二) 讓我們「持續開心」的到底是甚麼
- 038 (三) 如何應對「不開心」
- 047 (四) 情緒是可以訓練的
- 056 (五) 目標一：穩定情緒曲線，提升幸福基準線
- 065 本章總結

第三章

途中：了解自己 是最重要的事

- 068 (一) 一小時自我了解
- 086 (二) 目標二：成為一個「自得其樂」的人
- 091 (三) 定期回望自己
- 095 本章總結

第四章

繼續：獲得穩定好心情的 六個法寶

- 100 (一) 提升「積極率」
- 103 (二) 建立你的滋養清單
- 109 (三) 自我「放縱」一下
- 109 (四) 「會休息」比「會努力」更重要
- 112 (五) 如何正確運用「正能量」
- 115 (六) 如何應對「至暗時刻」
- 118 (七) 目標三：獲得蓬勃的人生
- 120 本章總結

第五章

進階：如何輕鬆舒適地 與他人相處

- 124 (一) 陷入社交恐懼
- 128 (二) 內向不好嗎
- 131 (三) 良性溝通的秘訣
- 138 (四) 如何治癒原生家庭留下的黑洞
- 145 (五) 如何去愛
- 154 本章總結

衝刺： 我想要開心地工作

- 158 (一) 工作為甚麼不快樂
- 163 (二) 提升自我效能感
- 164 (三) 在工作中建立「心流」
- 173 (四) 培養覺察能力
- 176 (五) 如何對抗拖延
- 179 (六) 做起事情來毫不費力的辦法
- 183 (七) 自律的技巧：好習慣列表
- 185 (八) 45 分鐘工作法：專注的力量
- 196 本章總結

旅程的終點是甚麼 199

寫在最後 旅途結束，再見啦 209

參考書目 215

和我一起，

像創作音樂一樣創造生活

為甚麼寫這麼一本書？

因為有很長一段時間不開心。

作為一個音樂創作者，我曾以悲傷為美，認為痛苦是創作的源泉。它賜人敏銳的感受力，也很容易讓人因敏感而產生情緒波動。

作為一個受傳統中式教育長大的孩子，我自小家教嚴格——犯錯必然會被批評，進步鮮少受到稱讚，習慣小心謹慎，成長過程中一度很難獲得油然而生的快樂。

而作為一個古早時期的初代網紅，網絡人身攻擊一度把我擊垮，有將近兩年的時間我拒絕和外界聯繫，一切社交都令我備受煎熬。

我陷入了一種看似不明顯，卻不能忽視的困境——無法享受生活，無法獲得穩定的好心情，無法維持足夠時間長度的專注，無法保持平穩而飽滿的精神和創作狀態，每天都被不知道是甚麼的事情消耗着能量，疲憊不堪。

現實殘酷起來的話，絕對不會考慮人的承受能力。天災人禍，毫無徵兆地衝擊着每個人的生活，危機接連出現的時候沒有甚麼機會讓人喘息。穩定的情緒和積極的心態在這些事情面前是一種能力，是武器，也是救命稻草。

日常生活中，我們每天也疲於應對各種細微的變化和不確定。這些「不確定」帶來了很多危機感和情緒焦慮。適度的

焦慮令人奮進，而持續的焦慮則會把人拖垮。

「不開心」這件事人人都能做到，但只有被壞情緒擊垮過的人，才能夠真正意識到「好心情」有多麼重要。

世界上有愈來愈多娛樂的形式、快樂的方法，可我們依然很難獲得「穩定的快樂」。

「為甚麼持久的滿足感不能延續？」

「為甚麼幸福的人非常罕見？」

「我有沒有可能憑藉一己之力走出目前的心理困境？」

為了解答這些問題，我開始接觸心理學，嘗試從書本知識中尋找答案。這不僅是為了自救，也是因為好奇。我除了是個「敏感易碎」的文藝女青年外，也是個擁有「偶發理性」的知識女性。

必須讓自己從劇烈的情緒波動中，從對周遭人事物過分敏銳的恐懼中走出來。同時，也希望自己的生活不僅僅局限於與自身弱點的對抗，期待能掙脫被弱點束縛住的手腳，找出一套與自己的情緒、頭腦更好相處的方式。

活下去，盡情地投入到這個不完美的世界中間去。

從開始進修到最終寫完，完成這本書我用了整整三年。它不僅是一個知識和方法論的系統梳理，也結合了我自身的實踐。我希望它可以經過驗證，讓一個特別不快樂的人獲得穩定而充盈的情緒狀態，從疲憊而沉悶的生活狀態中走出來，找到充滿動力的「活法」。

我做到了，希望也能對你們有用。

本書的很多知識源於積極心理學的教材和理論。

積極心理學作為二十世紀末新興的心理學流派，致力於研究人的優勢心理狀態，比如快樂、專注、幸福、希望、寧

靜等積極情緒產生的原理，嘗試通過科學的方式幫助人們尋找告別煩惱的方法，並試圖讓更多人建立最優的心理體驗。

教材措辭學術、知識繁雜，雖有觸動卻很難直接改善我的生活。為了建立一套行之有效的「行動法則」，我依據自己的理解重新整理出了一套逐步建立穩定的「好心情」的方法，也就是這本《好心情手冊》。

在我的理解中，獲得穩定的快樂是一種生活技能，一種能夠變成內在習慣的、有「秩序感」的心理體驗。

我們的日常，如果不加約束，就會自發地向混亂、無序的方向發展。這一現象也在某種程度上印證了「熱力學第二定律」——不加約束的能量會自動地向混亂發展。

對於現代社會的我們來說，單單是把自己的注意力從蕪雜而混沌的資訊流裏撈出來就已經很難了，「冷靜、清醒、有條理」則是對當代人而言極其重要的優良品質。我們總結的很多規則、秩序上的經驗、自律的努力，都是在與這種混亂進行對抗。若是能在這混亂中建立生活的條理，讓一部分日常不內耗地規律運行，生活會輕鬆得多。

我們的生活始終接受兩種相反力量的拉扯，一種力量製造秩序與效率，一種力量引發混亂與消耗，比如：努力和休閒。

人需要休閒、睡眠、徹底的鬆弛以積聚體力和精力來保證持續的努力，也需要高效的努力來換取不受約束、自由選擇的休閒。努力製造秩序，休閒則消解秩序。這兩個互為因果的選項永遠在左右着我們的日常選擇，決定着我們人生的走向。

有沒有更好的方法，能使努力和休閒不互相消耗，使努

力的過程有更多愉悅感，使休閒帶來的歡樂也可以積累和持續供應能量？

這就是這本書試圖探索的內容：通過知識和自己的實踐，提供一套「可持續快樂」的生活邏輯——把容易混亂的部分納入規則，從而節省出更多的自由時間體驗快樂。

像鍛煉肌肉一樣練出穩定的「好心情」。

1946年，世界衛生組織在其憲章的序言裏寫道：「健康是一種身體上、精神上以及社會關係上的全面良好狀態，而不僅僅是沒有疾病或不虛弱。」

「好心情」和「好身體」一樣，是健康的重要組成部分。

在現代社會裏，「都市病」被頻繁提及，每個人都會或多或少被消極的情緒縈繞，而獲得「好心情」並不是說一句「我們都要內心強大」就可以辦到的，心靈雞湯也沒法持續供能。

「好心情」需要通過系統的訓練去建立和維護。

所以，這不是一本單純的「享樂手冊」，閱讀的過程不見得全是輕鬆愉悅的。那些燒腦的部分就像使肌肉痠痛的力量訓練一樣，只要你願意投入時間和注意力去探索，就會得到有益的收穫。若是繞開或者半途而廢，則有可能一無所獲。

在讓自己變好這件事情上，從來沒有一勞永逸的「神仙丹」和「武功秘笈」。枯燥而乏味的堅持是建立穩定心態的必經之路，希望我們都能在這過程中破除幻覺。

書中沒有太多的觀點輸出，許多地方需要你依據自己的經驗去填充、去測試。它不是來自我的生活意見，而是來自你的自我梳理，幫助你和自己展開一次有效的交談。

若你能認真地思考書中的問題，填寫書中的表格，定期回顧和自我檢視，相信當閱讀結束，這將變成一本屬於你

的，可以在迷茫時反復翻閱的個人思考筆記本——一個屬於你的「內心世界的秩序」。

人生旅途漫長，陪伴你最久的那個人是你自己，能真正改變你的人也只有自己。在旅程的開始，我期待你試着去「認識自己」；在旅程的結束，我希望你能夠「成為自己」，去建立自己的人生哲學，去探索適用於自己的生活方式，去實現屬於自己的穩定好心情。

這個世界殘酷與美好並存，對任何人來說都是一樣。未來充滿挑戰與風險，這也正是它有趣的地方。

出發吧，開啟這趟旅程！

通往不幸有一個最簡單的步驟：

甚麼也不做。

—— 泰勒·本·沙哈爾《幸福的方法》



掃碼下載電子版《好心情測試本》，可配合本書使用

《好心情手冊》 使用指南

01 那些需要提前回答的問題

甚麼是這本書要建立的「好心情」？

我們試圖建立的「好心情」不是短暫的愉悅，而是「可維持的積極穩定的狀態」。這種狀態可以為我們提供更多的活力和精力，促使我們更高效、更高興地工作與生活。

本書將幫助你梳理出你的認知誤區、個人優勢、價值取向和行動需求，提供一套系統的方法，讓你在自身基礎上逐步建立積極的狀態。

每個人都可以建立這種「好心情」嗎？

每一個技能的訓練和習慣的養成，都需要付出持之以恆的努力，獲得穩定的好心情也不例外。

它並不是一件一勞永逸的事情，你不可能看完這本書就獲得了超能力。你需要將這些知識變成自己的認知，然後將認知培養成習慣。這是一個需要毅力、動力並持續重複的訓練過程。

為甚麼「好心情」這麼重要？

獲得積極的情緒是一種思維方式。它並不單純用來營造

生活中的「小確幸」，也會直接改變我們看待世界的視角和處理問題的方式。對於現代社會生活中常見的壓力過大、焦慮和抑鬱狀態，它都有良性的緩解作用。

內在的思維方式和積極的動機，比外在的一切娛樂刺激都更持久有效。只有養成「好心情」的內在習慣，才有可能保持旺盛的精神狀態和穩定的情緒，才有足夠的能量去克服困難，追求想要的生活。

02 如何使用這本書

本書的章節順序是按照一場「冒險類遊戲」的思路進行設計的。在這場「好心情之旅」的閱讀遊戲中，我們通過知識來改善認知，通過方法來訓練情緒應對技巧，通過表格和測試來自我梳理。就像過關打怪、修煉升級，逐步建立穩定的好心情。

書中的每一章節基本分為以下幾個部分：

正文

順序閱讀，逐步理解開心的原理和建立好心情的知識體系。

表格、測試

空白表格由你梳理和填寫，「範例」則由我來填寫提供參考。在附贈的電子版「好心情測試本」中（手機掃描本書 P.10 QR code 下載），我也按照書中的邏輯順序將一些重要表格再次排列，方便你統一梳理。

出發吧！
開啟這趟旅程！

章節總結、階段回饋

每一章結尾都有總結，幫助你梳理一整章的內容。通過總結，你可以看到自己在這個章節的進展回饋，總結自己的收穫和進步。

延伸閱讀

書中提及的一些發散的知識點分享，不屬於正文的知識體系，可以作為興趣閱讀。

03 重要聲明

作為一本自助手冊，《好心情手冊》針對的是普遍的情緒困擾。如果心理問題已上升到了病理狀態，請及時就醫，尋求專業人士的幫助，遵循醫囑。

