第一图书网, tushu007.com

<<幸福书3>>

图书基本信息

书名：<<幸福书3>>

13位ISBN编号：9787010112244

10位ISBN编号：701011224X

出版时间：2012-9

出版时间：人民出版社

作者：赵黎 编

页数：225

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

<<幸福书3>>

内容概要

2010年以来，人民出版社以每年一本的速度推出《幸福书》丛书，引起了社会各界强烈反响。
《幸福书1》出版发行刚满4个月，2010年7月，即被读者评为当当网终身五星级图书。
2011年8月，《幸福书》入选新闻出版总署向全国青少年推荐的百种优秀图书。
2012年4月，《幸福书》入选中宣部、中央文明办、新闻出版总署联合向全社会推荐的百种优秀思想道德读物。

《幸福书1》采取的是“朋友—朋友”的征稿方式，编者在上千位朋友的上千份稿件中选取凝练了300条稿件成书。
编者编后的感悟是，征集编辑过程中，结识新朋友，朋友间交流幸福，其乐无穷。
《幸福书2》的稿件汇集是在“感悟幸福、传递幸福”活动的带动下，通过信函、手机短信平台、网络平台和电子邮件等方式进行的。
创作者和编者并不见面，但一段段文字中传递的感悟、心态、温情和力量，持久激荡和温暖着每一个参与者的心灵。
《幸福书3》又增加了微博征稿的方式，这是只有网络时代才能出现的方式，它使《幸福书3》成为几百万人、上千万人共同见证、参与完成的一本特别的书。
2012年4月23日—6月23日《幸福书3》历时两个月的征稿过程广受关注，6月13日有网站专门载文《<幸福书3>内容征集火爆进行，千万网友共同见证》，描述了热心网友参与创作《幸福书3》的情况，文中披露，仅一家网站微博在6月初的分析数据显示，活动的覆盖人数已经超过数百万。
截至2012年9月底，编者开设的“幸福书编辑部”微博,粉丝已接近100万人。
在新的时代采用最具有时代特征的方式激发国人感悟幸福、分享幸福，所有见证的人、参与的人都一样激动着、幸福着。

《幸福书3》开篇登载了辰昕先生《理解幸福？
实现幸福》同名讲座的核心内容，让读者对幸福的理解系统化、具体化，形成整体印象；通过微博征稿，不断丰富《幸福书3》的内容，每个人都能在书中找到自己的影子；通过在幸福感言后附上照片和作者介绍，增加文章的直观性和可读性，达到声色并茂的效果，有力地促进读者和作者达到共鸣。

所有有缘读到这本书的人，请不要吝惜您的幸福感受，希望您也能参与到感悟幸福和传递幸福中来，为整个社会的进步、发展,为社会全体成员的幸福贡献一份力量。

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

理解幸福？
实现幸福　　辰昕　　一、如何看待当前的“幸福热”　　2012年6月28日，联合国大会通过一项决议宣布每年3月20日作为“国际快乐日”，并希望每个人都能投身于快乐之中。
决议称：“对幸福的追求是一种基本的人类目标”，呼吁所有成员国以适当方式——包括通过教育和举行提升公众意识的活动等——“庆祝国际快乐日”。
联合国通过这个决议在一定程度上是不丹王国外交努力的结果（不丹2011年人均GDP只有2288美元，还不到我国人均GDP的一半，在世界大家庭中，属于经济不发达国家，但不丹人的幸福指数却在全世界名列前茅，不丹政府施政非常重视人民的幸福，已经推出自己国家的幸福指数），但更重要的是顺应了时代发展的需要，顺应了世界各国民众的需要。
随着经济全球化带来的世界各国经济社会的不断发展，近年来，对幸福感的追求和重视，在全世界更大范围内成为人们的共识。
上世纪60、70年代开始在一些发达国家出现的“幸福热”现象，如今开始在更大范围内出现。
这种现象在我国表现的尤为突出：　　1、“幸福”成为各种文艺作品的主题。
从2010年初开始，热播的电视剧一部接着一部，《老大的幸福》之后，有《老马家的幸福往事》、《幸福》、《守候我们的幸福》、《追着幸福跑》、《幸福密码》等。
幸福成了图书市场的卖点，白岩松的《幸福了吗》，宋丹丹的自传《幸福深处》，中央政治局委员、广东省委书记汪洋署名推荐哈佛大学本？
沙哈尔的讲义《幸福的方法》，在当当网上搜索关于幸福的图书有上千种，一时间似乎书名加上“幸福”二字就能成为热销书。
2、“幸福”成为民众街谈巷议的话题。
老百姓聊天中使用“幸福”一词的频率越来越高，只要我们稍加留意，经常能听到。
“幸福”一词的词性也被迅速突破，使用范围越来越宽泛，从名词，到动词、形容词、副词。
“幸福”一词超高的使用频率，从互联网上能反映出来，在百度上搜索“幸福”一词，得到的是海量信息，已经没法用数字计算。
当然，也有人调侃自己“被幸福”。
3、“幸福”成为媒体竞相报道的标题。
报纸杂志讨论幸福的文章 数不胜数，随便翻开一张报纸，几乎都能看到有关幸福的文章 或词汇。
网络媒体的报道更是多如牛毛。
各类电台、电视台诸如《幸福晚点名》、《幸福魔方》、《下一站幸福》、《幸福来敲门》、《向幸福出发》等栏目交相辉映。
不仅国内如此，国际媒体对中国的“幸福热”也给予高度关注，近两年，《参考消息》刊出的国际社会关注中国“幸福”的文章 几乎每周都有。
4、“幸福”成为各级政府施政的议题。
2010年的两会报告中，温总理讲到要让人民生活得更幸福，更有尊严。
2011年两会前几天，温总理接受采访时表示，要考核干部“使人民幸福”的能力。
《人民日报》文章 说，使人民更加幸福是中国未来一个五年规划的重要议题。
各地政府纷纷提出幸福口号和政策举措。
总理的讲话、表态，以及各级政府诸多相关政策举措、目标口号的提出，反映出使人民幸福正在成为各级政府的重要施政理念。
5、“幸福”成为专家学者研究的课题。
在万方数据库中输入“幸福研究”，有上万篇 相关期刊文章 供您阅读，有近3000篇 学位论文把“幸福”作为对象进行研究。
这些研究成果从时间上来看，大都是近两年所作。
“幸福”问题成了时尚的学术课题，哲学、社会学、经济学、政治学、统计学，甚至法学、理学、工学等各领域的学者，都开始研究有关“幸福”的问题。

第一图书网, tushu007.com

幸福热是一种表象，它的产生绝不是偶然的，它是社会发展到一定阶段的产物，表象背后有深刻的政治、经济、文化和社会根源。
幸福热是一种乱象，它反映人们对幸福的理解和认识存在模糊，存在迷茫，正确的幸福观是什么，需要全社会共同厘清。
幸福热是一种征象，它反映出人们对幸福的渴求更强烈，对幸福的感情更浓烈，对幸福的追求更热烈。
但怎样才能获得幸福，需要正确的方向。
我认为，“幸福”问题成为热点，有这样几个原因：　　第一、经济政治社会发展达到一定程度。
当生存和温饱不再成为制约人们的首要问题，当政治禁锢越来越弱化，当社会越来越向安全和有序迈进，民众基本需求的张力减少之后，精神层面的追求自然抬升。
第二、社会平均文化水平达到一定程度。
古时候，思考精神层面问题的只有少数智者，所谓智者，就是具有一定知识和文化水平的人。
当社会平均文化水平提升，人人受教育，人人会思考，人人成为智者，关注和讨论精神层面问题的人自然增多。
第三、人际之间沟通传播便捷到一定程度。
没有人际间的交流沟通传播，任何问题都成不了热点。
发达国家最早出现“幸福热”，报纸的广泛发行以及电台、电视台的发展起到了助推作用。
互联网飞速发展带来的信息与沟通的快速便捷，则是当今“幸福热”的助推器。
二、如何正确理解幸福　　我们来看看“幸”和“福”两个字的来历。
从“幸”字的甲骨文字形来看，表现的是用镣铐锁铐罪犯，造字的本义是将重罪犯或死囚脚颈连锁，文言版的《说文解字》提到，“幸，所以惊人也”；白话版的《说文解字》解释说，“幸，是用来警醒世人的枷锁刑罚。
看到这种凶事，庆幸自己吉而免凶，幸而不亡，犹可说也，可庆幸也”。
所以，才有“庆幸”、“幸存”、“幸亏”、“幸免”等，衍生出“好运的、不可思议”这种意思。
幸的词性也从本义的动词变成现在的形容词、副词。
“福”字从甲骨文字形来看，一种写法是：左边是一坛美酒，右边是一个人向神跪拜；另一种写法是：下面是一坛美酒，上面是一个人向神跪拜。
造字的本义是用美酒祭神，祈求富足安康。
文言版的《说文解字》说，“福，佑也”；白话版的《说文解字》说，“福，神灵保佑。
祈求免祸，福者，备也；备者，百顺之名也”。
凡事有所准备，祈求也是一种准备，当然就会带来与祸相反的福。
后来引申为“满足的、理想的”，词性也从本身的动词变成了形容词、名词。
“幸”字和“福”字具有相通的意思，都有“好运的、理想的、满足的”等含义。
他们的差异在于，“幸”是靠天然和运气得来的，“福”是靠准备和祈祷，也就是自身努力得来的。
那么“幸”、“福”二字合在一起，就是人生的最佳境界，天然的、运气的和自身努力的那种理想状态和境界，都被得到了。
我们常说世界观、人生观、价值观。
世界观是人们对世界的根本的看法；人生观是指人们对人生问题的根本看法；价值观是人们对价值问题的根本看法，价值观中又包含公私观、义利观、苦乐观、荣辱观、幸福观等。
幸福观是人们对幸福的根本看法。
古今中外，影响比较大的幸福观主要有：　　儒家幸福观　　儒家的代表人物是孔子，孔子是对中华文化影响最深远的人，在世界十大文化名人中排第一。
孔子的主要思想集中在《论语》里。
《论语》没有记载孔子直接阐述幸福，但我认为孔子的思想中包含着幸福观。
《论语》中经常谈到“君子”，孔子心中的“君子”应该是人格高尚的人、有才德的人、在上位的人，我认为“君子”应该是孔子论语中相对幸福的人。

第一图书网, tushu007.com

《论语？
宪问第十四》中“ 子路问君子 ”时，子曰“ 修己以敬 ”、“ 修己以安人 ”、“ 修己以安百姓 ”，这就是孔子心中幸福的三个层次的标准。
　　第一个层次是“ 修己以敬 ”，是说要修养修炼自己，达到严肃、敬畏、警觉的状态。
按照现代积极心理学的观点，如果一个人能够达到严肃、敬畏、警觉的状态，一定会更好地、更细致地体验和感受外在的环境，其实也就拥有了体验幸福的能力。
这是自我幸福的能力，是得到小幸福的能力。
　　第二个层次是“ 修己以安人 ”，意思是修养修炼自己，通过自己的状态使周围的人安然。
使接触到的人安然，这实际上也是使这些人接近幸福。
这就让个人的幸福达到了另一个更高一些的境界。
　　第三个层次是“ 修己以安百姓 ”，修养修炼自己，造福百姓，让百姓都安乐。
这是一种更大的境界。
能够福佑一方百姓的人，是真正大幸福者，也是最幸福的人。
　　很多研究儒家思想的学者认为，儒家幸福观应该理解为“ 孔颜之乐 ”。
这种理解与我上述理解并不矛盾。
“ 孔颜之乐 ”源于孔子两段论述：其一《论语？
述而第七》里，“ 饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。
不义而富且贵，於我如浮云 ”。
其二《论语？
雍也第六》里，“ 一箪食，一瓢饮，在陋巷。
人不堪其忧，回也不改其乐。
贤哉！
回也。
”两段论述清楚地表明了孔子对“ 乐 ”（幸福）与物质、与精神关系的看法。
　　宋明理学时期，儒学中已借鉴了很多佛教和道教的心性理论和方法，“ 孔颜之乐 ”成了儒家“ 内圣 ”境界的终极问题。
不同代表人物有着不同的理解。
一种理解认为，“ 孔颜之乐 ”是与天地万物同体，得到的是自然之乐、自由之乐；第二种理解认为，“ 孔颜之乐 ”是与“ 理 ”合一之乐，通过“ 持敬 ”和“ 格物穷理 ”，达到“ 从心所欲不逾矩 ”的与“ 理 ”合一境界；第三种理解认为，“ 孔颜之乐 ”是与事功合一，乐在不离事功，乐在“ 博施济众 ”，与事功合一，则忧亦可得乐，苦亦有乐。
第四种理解认为，“ 孔颜之乐 ”是“ 性 ”“ 情 ”合一之乐，通过“ 致良知 ”，发现内心，发现本性，乐在其中。
　　佛教幸福观　　佛教的目标是引导人们离苦得乐，苦者，不幸也；乐者，幸福也。
佛陀曾说，“ 为了众生的幸福和快乐，难道我不应该探求真理吗？
”可以说，佛教是关于如何实现幸福的哲学。
我个人的观点认为，佛教同样分成三个层次引导人们如何走向幸福，分别是：身心安泰，普渡众生，无苦无乐。
　　第一个层次是身心安泰。
消除贪嗔痴，了烦恼、了生死，身心安泰，自我解脱，这是小乘佛法的核心思想。
这完全可以看作是追求小我的幸福，或者说是小我追求幸福的一种方式。
要想身心安泰，就要做到“ 八正道 ”：第一是正见，即对世界、对人生要有正确的认识；第二是正思，能够依正见而对事物进行思维；第三是正语，和人交往中做到诚实、和谐、礼貌；第四是正业，要从事遵守国家法律、符合社会公德、无害于他人的行为；第五是正命，不做非法、违纪，伤害社会公德的事；第六是正勤，勤奋敬业，做正向的努力进取；第七是正念，起心动念要有正方向，境界高远；第八是正定，内外如一、净化心灵。
　　第二个层次是普渡众生。

第一图书网, tushu007.com

自己成道只是小道，要成大道就必须帮助众生得道，这是大乘佛法的核心思想。
佛教认为世俗所处的境界是此岸，菩萨和佛的境界是彼岸，成菩萨或成佛的任务是帮助众生共同“渡”到极乐世界的彼岸。
这可以看作是造福众生，追求大幸福的方式。
　　第三个层次是无苦无乐。
这是佛教哲学最重要的特点。
无苦无乐，是极乐和永恒，是最高境界。
佛教中的原话是“苦是苦，乐亦苦，无苦无乐，即是极乐”。
这句话可以这样理解：苦本身是苦的；乐是不可持续的，乐接下来也还是苦，所谓乐极生悲；无苦无乐，无苦是为乐，无乐，也就无苦。
这是一种永恒的境界，也是极乐世界。
　　道家幸福观　　道教代表人物是老子和庄子。
老庄思想，道家哲学，包含了对幸福的认识和理解。
《道德经》讲“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足常足矣”，倡导的是顺应自然、清净自心、知足常乐地生活，引导人们以一种愉悦平和的心态去对待生活。
道家的幸福观，可以分两个层次来理解：第一个层次，努力摆脱世俗生活对人的种种束缚，要解决人生的各种痛苦，以使人获得一种完满的幸福和自由。
第二个层次，道教从得道成仙的角度出发，强调“福莫大于生”，认为幸福不在于有多少权力名声，不在于有多少物质财富，而在于能够身体健康地、心情愉悦地活着，永远活下去，以至于长生不老。
　　道教幸福观的核心可以归结为对生命的热爱。
让生命摆脱束缚，自由自在，这是对生命的热爱；保重身体、快乐生活，追求生命的长度，更是对生命的热爱。
基本原则就是顺应自然和知足常乐。
此外，道家说“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”，又能够辨证地看待幸福，启示我们认识到祸与福的对立统一，可以相互转化。
　　西方理性主义幸福观　　理性主义是西方思想史上的一大传统。
古代以苏格拉底、柏拉图、斯葛特学派等为代表；近代以笛卡儿、康德、黑格尔等人为代表。
理性主义强调理性的作用，贬低感性和情感的作用，主张抑制欲望、追求道德的完善或精神上的幸福。
理性主义者认为人生的目的和幸福在于按照理性来行事，而感官的享受和快乐只会玷污理性，荒废人生。
理性主义的幸福观有两种：一种是以柏拉图、亚里士多德为代表的和谐说，一种是以犬儒学派和斯多葛学派为代表的禁欲主义。
　　基督教幸福观　　基督教神学家认为，人要达到幸福的境界，不在于财富、名誉、权力和肉欲的享受，而在于宗教德行中，在于对上帝的热爱和追求中。
只有对上帝的深思、崇拜，才能返回天国，获得真正的幸福。
因此，在神学家看来，尘世生活不过是趋向上帝天国的旅途，德行是达到幸福的手段。
只有在修道院中摆脱尘世的诱惑和纷扰，达到圣洁状态，才能最终获得幸福。
　　伊斯兰教幸福观　　伊斯兰教伦理认为，幸福是人的总体的、根本的需要在得到一定程度满足后产生的愉悦状态。
他们认为，要坚持物质幸福和精神幸福、个人幸福和社会幸福、今世幸福和后世幸福的有机统一；单纯的物质享受，狭隘的个人快乐，短暂的今世愉悦，都不是符合人生根本目的的幸福，因而并非真正的完整的幸福。
从这个层面来说，这种幸福观有较为明显的积极意义。
同时，伊斯兰教告诫信徒：幸福属于精神享受，是真主恩赐的礼物。
敬畏真主，遵从主命，在任何时候都能承受真主的考验，都能以真主为唯一托靠和信仰，这样才能取悦真主，获得真主恩赐的精神礼物，体会到幸福的生活品质。

第一图书网, tushu007.com

后现代心理学的幸福观　　随着心理学的不断社会化，有人认为现在进入了后现代心理学时代。
在这样的时代，人们越来越关注精神品质，关注和谐、幸福。
但这个时代同时是物质文明不断发展的时代，人们隐约的意识中都在感受到幸福度似乎在下降。
于是，产生了这样的观点：幸福是一种感觉，它不是物质，也不是文化，它不能直观地视觉化和听觉化。
幸福是一种流动在任何一个生命中的能量，当生命体静下来才能感知幸福。
在这个时代，幸福感的降低和缺失，不是幸福没有了，或者幸福减少了，而是人们丢弃了幸福。
国内后现代心灵导师林仕锟这样比喻，“幸福一直都在，如同道路一样，幸福不是终点站，幸福一直在路的两旁”。
幸福的减少和缺失，根源在于人们忽略了幸福的存在，只把它想作是一个遥远的目标，于是把幸福遗忘在路的两旁。
获得幸福的关键在于人们要活在当下，品味当下。
马克思主义幸福观　　马克思主义幸福观起源于唯物主义幸福观，费尔巴哈以感性为基础，建立了庞大的幸福思想体系。
包括三个方面：第一，追求幸福是人的本性；第二，道德是幸福的基础和源泉；第三，在个人幸福与社会幸福的关系上，一个原则是自身享受幸福的同时不能剥夺他人的幸福。
马克思在他的理论体系中进一步系统地阐述了幸福观，其基本内涵是劳动是幸福的源泉，道德是幸福的前提，幸福是物质幸福与精神幸福的结合，是个人幸福与社会幸福的统一。
以上种种幸福观，无论是形成时间，还是影响范围，都存在着巨大的跨度，但认真分析，其中包含着不少有助于我们深入理解幸福的共性内容：　　第一，追求幸福是人的本性。
任何一种幸福观都没有把什么人排除在外，都是面向所有人的。
正如一位叫帕斯卡尔的法国人（17世纪数学家、物理学家、哲学家）曾经说过的“人人都寻求幸福，这一点是没有例外的”。
第二，幸福更偏重精神享受。
各种幸福观基本都认识到，物质上得来的幸福是短暂的、有缺陷的，精神上得来的幸福才是长久的、完整的。
第三，幸福存在不同的境界。
儒家“修己以敬”、“以安人”、“以安百姓”是不同的境界，佛教“身心安泰”、“普渡众生”是不同的境界，理性主义和基督教讲的道德上的完善程度也是不同的境界，马克思主义个人幸福和社会幸福同样是不同的境界。
第四，幸福与控制欲望有关。
儒家的修养修炼是控制欲望，各种宗教寻求解脱的办法都是控制欲望，理性主义和心理学的观点更明确提出要控制欲望。
近几十年，国外很多学者，包括经济学、社会学、政治学、医学、统计学、流行病学，以及管理科学等各个领域的学者，针对幸福做了大量系统的、实证性的研究。
近年来，我国也开始陆续出现此类研究。
有关幸福的多领域和跨学科研究涉及面很广，但多数有一个共性的特征，希望能把幸福与一些具体的变量联系起来，希望能用科学的办法解释和测量幸福。
这些变量包括经济发展水平，人的年龄、性别、收入、受教育水平、婚姻状况、饮食习惯，其他个人特征、地区特征、国家特征等。
幸福与经济的关系。
20世纪70年代，西方学者就已得出结论，认为经济发展到一定程度之后，幸福并不随着GDP增长而提高。
研究显示，1972—2008年，美国人的幸福感没有上升。
20世纪70年代初期，1\/3的美国人认为自己生活幸福，21世纪第一个十年的中后期，所报告的幸福水平与30年前差不多，甚至略有降低。
有学者在美国抽取了4.8万个样本，进行问卷调查，非常幸福3分、比较幸福2分、不怎么幸福1分

，测算得出美国平均幸福水平为2.2分这个初始基数，标准差是0.635。
并统计测量了幸福与一些变量的关系。
　　幸福与年龄的关系。
随着年龄变化，幸福值是个U形曲线，最低点在40岁左右。
40岁之前不断下降，40岁之后不断上升。
　　幸福与性别的关系。
男人的幸福指数比平均值低0.0497，女人平均幸福水平比男人高大约0.052。
　　幸福与教育的关系。
教育对幸福度的影响是强阳性，即人们所受的教育越多，幸福水平越高。
在美国每增加一年受教育年限，幸福度提高0.017个点。
　　幸福与工作的关系。
是否失业，能不能找到工作，对幸福感的影响也不小，相差0.02343。
　　幸福与婚姻的关系。
婚姻状况对幸福感的影响非常大，其他因素不变，已婚比单身高0.2322。
　　幸福与金钱的关系。
关于金钱能否换来幸福，调查得出的答案是肯定的。
收入每增加1000美元，就与幸福感增加0.00246个单位相关，那么增加10万美元，幸福度会增长0.246，这比婚姻、失业的影响都要大。
当然，当收入已经处于一个很高的水平，收入增加带来的幸福边际效用逐渐递减，直至为零。
　　重大事件也会影响人的幸福度。
比如美国911事件，比如经济衰退，2008—2009年金融危机，比如，受主权债务危机影响，政府实施严厉财政紧缩政策的几个国家，如希腊、冰岛、葡萄牙等，社会幸福度在明显下降。
　　不过，这些研究的局限也是明显的，因为研究表明，原因不明的幸福趋势占比远远大于原因清楚的幸福趋势。
只有不到20—30%的幸福感差异可以由独立变量解释。
前面谈到美国幸福感存在一个0.635的标准差，这几乎接近于可以解释的幸福感的最大值。
西方学者得出一个观点，到目前的认知水平上，关于人类的幸福问题，我们的知识仍然是稀缺的。
　　我本人对幸福的一点见解：幸福是人的个体感受，这种感受随时在发生变化。
幸福感的强弱，取决于个人的心理预期与其现实状态之间的对比关系。
现实状态越接近心理预期，这个人的幸福感越强，当现实状态等于心理预期或超过心理预期时，这个人的幸福感达到最强，但由于心理预期的随时变化，这种感觉很难持续太久；现实状态越远离心理预期，这个人的幸福感越弱，二者距离达到一定程度后，这个人可能会感到幸福感的丧失。
　　可以用一个坐标图来表现幸福感的状况。
时间是横轴，表现心理预期值和现实状态值的是纵轴，在这个坐标图上，可以为每个人画出心理预期变化值和现实状态变化值的两条曲线。
从这两条曲线之间的距离关系就可以分析出幸福程度。
以下试着做些分析：　　一般说来，或绝大多数时间，一个人的心理预期值高于现实状况值。
由于个人的努力，或者由于整个社会的不断发展进步，多数人的一生中，现实状态值可能会不断提升。
如果心理预期值保持相对稳定，在现实状态值提升的过程中，心理预期值和现实状态值在不断接近，一个人的幸福感肯定会不断提高；但随着现实状态值的提升，人的心理预期往往会随之变化，如果心理预期值提升幅度大于现实状态提升值，二者的距离不仅没有缩小，反而变大，幸福感不仅不会提高，反而会下降；如果心理预期值的变化幅度刚好与现实状态值保持同步，幸福感可能没有什么变化；如果心理预期值提升幅度小于现实状态值提升幅度，二者仍会慢慢接近，幸福感会有所上升。
　　一个人为自己设定了阶段性的目标，等于阶段性地稳定了心理预期值，那么在这个阶段，如果能够努力不断提升现实状态值，不断接近目标，幸福感会不断提升。
但一旦达到或非常接近目标，人的心理预期往往又会很快发生变化，又会设定新的目标（心理预期）

第一图书网, tushu007.com

，新的心理预期又会拉开和现实状态值之间的距离，幸福感又会进入一个新的变化周期。
　　有的人，心理预期值永远不会太偏离现实状态值，这种人心态好，欲望不高，两条线距离很近，这样的人自身幸福感较高，对社会和谐贡献大，但人生缺乏动力，对社会进步贡献小，即便他人生方向错了，造成的破坏也小。
有的人，两条线都在上升，但总是相距很远，这样的人属于目标远大或追求完美的人，他们不懈奋斗，对社会进步可能做出很大贡献，或是造成很大破坏，但即使是贡献很大，被社会广为赞誉，他本人的幸福感仍难以提升。
　　多数人，两条线是波动的，时近时远。
距离远了，幸福感会降低，但奋斗努力的动力随之提升，行动之后，产生阶段性成果，心理预期变成现实，幸福感提升，两条线接近，甚至一度重合。
但很快又会产生更高的心理预期，心理预期线往上走，两条线又渐行渐远，不幸福感增强，幸福感下降，动力增强，又产生新一轮波动。
　　我认为，用这个方法，可以解释幸福感的各种变化。
幸福是个很有趣的事情，别人认为很幸福、应该幸福、一定幸福的人，他本人内心未必感到幸福，甚至可能认为自己很不幸。
别人认为很不幸，根本不可能幸福的人，可能他本人却并不这么想，甚至可能生活的悠哉游哉，自得其乐，幸福得很呢。
这是因为我们在解释时不能混淆了心理预期值、现实状况值主体的关系，只能是一个主体，对比才有意义。
刚才说的别人认为很幸福，自己感到不幸福，是因为用别人的心理预期值和本人的现实状况值进行对比了。
另外，人们都说找不到持久的幸福，这正符合前面论述的心理预期值和现实状态值上下波动带来的幸福感波动变化的情况。
同时也说明，绝大多数人没有找到调试心理预期值或调整心态的办法，如果能够找到调试心理预期的办法，像儒家讲的修己以敬，佛教讲的身心安泰，道教讲的知足常乐，幸福感一定会更强，更持久。
　　三、如何实现幸福　　要想获得幸福很简单，就是想办法拉近现实状况值和心理预期值之间的距离。
应该有两条路，第一是提升现实状况值，第二是合理控制心理预期值。
第二个肯定是有效的，不管现实状态值如何，我们只要能够把心理预期值控制得和它差不多，肯定会感到幸福感上升。
第一个办法难度在于：一方面，提升现实状态值受到很多因素影响，个人意愿和个人努力只是其中一个因素，未必能够起到决定作用；另一方面，人是很奇怪的，如果不控制心理预期值，不管现实状况值提升到什么样的高度，都会产生比现实状况值高的心理预期值。
（一首江南小令阐述了这个道理：终日奔忙只为饥，才得有食又思衣。
置下绫罗身上穿，抬头却嫌房室低。
盖了高楼与大厦，床前缺少美貌妻。
娇妻美妾都娶下，忽虑出门没马骑。
买得高头金鞍马，马前马后少仆役。
招了家人数十个，有钱没势被人欺。
时来运转做知县，抱怨官小职位低。
做过尚书升阁老，朝思暮想要登基。
一朝南面做天子，东征西讨打蛮夷。
四海万国都降服，想和神仙下象棋。
洞宾陪他把棋下，吩咐快做上天梯。
上天梯子未做好，阎王发牌鬼催急。
若非此人大限到，升到天上还嫌低。
玉皇大帝让他做，定嫌天宫不华丽。

）　　综合办法是：努力提高现实状况值，同时管理好心理预期值。
我认为，管理好心理预期值，是提高幸福感必须要做的。
当然，为了社会进步，为了我们生活的更加美好，我们也要努力改变现实状况值。
　　再回头看《说文解字》对“幸福”两个字的解释，“幸”字是对比死刑犯，暗自庆幸，感到自己幸运，这不正是在控制心理预期值吗？
“福”字是向神灵敬献美酒进行祈求，这不正是在努力提升现实状况值吗？
在组词时没有把“福”字放在前面，组成“福幸”，而是把“幸”字放在前面，组成“幸福”，正是把管理心理预期值放在首位。
　　幸福从根源上讲是哲学问题，哲学最重要的是合乎逻辑和把握规律。
根据前面讲的逻辑和规律，我研究提出了以下获得幸福的基本方法：　　破除三个误区，努力做到十个“一”　　要破除的第一个误区：名利=幸福。
　　英国作家萨克雷有一本很有名的小说叫《名利场》，他把我们生存的世界比喻为名利场，人人都在追名逐利，人人都以为得到名利就得到了幸福，然而小说的情节告诉我们，结局往往事与愿违。
无论是读历史、读小说，还是看现实，我们会发现太多太多事与愿违的例子，却很少看到梦想成真的例子，如果有，也是在童话中。
一项研究认为，如果生命只以追名逐利为目的的话，带来的多是负面后果，这些人比其他人更有压力，更容易沮丧和焦虑，身心都显得不健康，缺乏生命力。
有学者在新加坡商业学院学生中做的调查显示，那些内心充满强烈的物质化价值观的人，其自我实现度、生命力和幸福感普遍较低，取而代之的，是更多的焦虑和身体障碍。
　　这正与我对幸福的见解相吻合。
过于看重名利的人，心理预期值往往很高，并会不断抬升，没有止境。
绝大多数人根本不可能达成目标，幸福感当然很低；少数人虽然能有所收获，但短暂满足之后，心理预期值会与现实状态值偏离的更远，幸福感仍然在降低。
　　我们承认物质决定意识，不否认物质条件的重要性，但物质条件仅仅是幸福感受的基本条件而已。
名利其实只是别人眼中看到的，对于人自身来说，只有正确认识它们，才能始终保持一颗平和的心。
如果把名利作为追求的最终目标，结果只能反受其累。
　　要破除的第二个误区：享乐=幸福　　享乐确实能带来快乐，但很难持久。
贪图享乐的人总是盲目地去满足欲望，盲目地寻找快乐逃避痛苦。
在快乐的诱惑下，他们很少考虑后果，认为充实的生活就是不断满足自己各种各样的欲望，眼前的事儿只要能让他开心，就不顾一切地去做，刺激劲儿过去，再找更新鲜的刺激。
由于他们只看重眼前，短暂的快乐会让他们失去理智。
因为同一件事给人带来的满足感会随着重复的次数而递减，所以说贪图享乐的人，必须不断的去寻找新的刺激，导致的结果往往是痴迷网游、赌博、无谓的冒险，甚至吸毒、滥交，最后当一切都无法为他带来满足的时候，就会变得极度空虚，走向迷途。
　　心理学家做过这样的实验：付费给一些大学生，要求他们只是享受，其他什么都不可以做。
实验结果是，一段时间后，这些大学生就会感到极度沮丧，尽管参与研究的收入很可观，但过不了多久，所有的人都主动放弃了。
贪图享乐的结果，是世上再没有任何东西可以给自己带来快乐，最后只能选择毁灭性的解除痛苦的办法。
　　要破除的第三个误区：成功=幸福　　成功其实很难定义，多数人把取得社会普遍认可的一定程度的权力、地位、名誉、财富，看作是成功。
这种成功和幸福的关系，与前面论述的名利和幸福的关系差不多，这里不再赘述。
　　这里想说的是有些人把达成一个目标或做成一件重要的事看作成功，并把这种成功等同于幸福。
我认为这同样是对幸福理解的误区。
很多人都有这样的经历，他们会长时间努力去做成一件事，这个过程中一直认为成功会带给自己快乐、充实感和幸福感，甚至带给自己持久的幸福。

第一图书网, tushu007.com

成功的一刹那，可能确实会让人欣喜若狂，但用不了多久，那种梦想成真的喜悦和所有的快乐，就会消失的无影无踪，内心会突然变得很空虚，甚至迷茫和恐惧。
成功之前，人们的逻辑是，即使付出再痛苦的代价，为了换取成功后的幸福，一切都是值得的。
但成功后，用不了多久，那种空虚的体验，会让人一下醒悟，原来的逻辑是不真实的。
人生中，不断努力达成一个又一个重要的目标，不断努力完成一件又一件重要的事情，无论对个人，还是对社会，都是必要的，也是重要的。
我无意诋毁任何一种成功，我只想说明，如果内心中把成功等同于幸福，那是对幸福的误解，沿着这种理解去做，无法真正实现幸福。
我想阐述这样一个道理：成功的人生不一定是幸福的人生，但幸福的人生完全可以被看作是成功的人生。
要努力做到十个“一”：　一、明确一个终极目标　我们的人生，归根结底是为了什么？
我想答案是明确的，衡量人生成就的标准应该是幸福。
对任何人生而言，幸福都应该是至高无上的追求，人生应该回归本质，把幸福作为第一追求，把物质、财富等都放到其次。
人生中一切的一切，都是为达到幸福服务的，而绝不是相反，更不应该牺牲幸福而去换取其他什么。
对一个社会、一个国家，尤其是执政党来说，更应该把实现公民的幸福作为施政的最终目标。
要让每一个生命都享有尊严和自由，每一个个体都能最大限度地感受幸福。
二、确信一个平等天赋　人追求幸福的权力是天赐的，是生而平等的，没有任何人、任何宗教、任何政权可以把它夺走。
所有的人都可以变得比原来更幸福，而大多数人在追求幸福上没有发挥出真正的潜能。
一项研究认为，幸福感主要取决于三个因素：基因、环境、行为。
基因没法控制，环境不好掌控，但我们有决定行为的力量。
在与死亡抗争的过程中，许多病人对生命的看法有了重大改变。
他们不再看重琐碎的事情，放弃去做他们不愿意做的事情，加强了与家人、朋友之间的沟通，全然活在当下，而不再是过去和将来。
于是，一颗对身边环境更加感激的心诞生了：季节轮回、落叶、那最后的春天、特别是他人的爱。
令人震撼的是：他们在得知患了重病之后才开始充实自己的生活，感到真正虚度了以前的光阴。
人还是那个人，对生命有着一样的知识，对事情有着一样的认知，对亲人有着一样的情感。
他们只是找回了以前就拥有但忽略的东西，如果早一点发现运用，人生是不是会更好呢？
要用多大的代价，才能认清活着的意义。
闻道者百，悟道者十，得道者一。
让我们记住复旦大学一位叫于鹃的老师在《此生未完成》中写下的话：在生命临界点的时候，你会发现，任何加班，给自己太多的压力，买房、买车的需求，这些都是浮云。
如果有时间，好好陪陪你的家人，把买车买房的钱给父母买双好鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。
三、胸怀一个合适理想　为一个有意义的目标而努力、而奋斗，会带来持久的幸福感。
幸福不是爬到山顶的一刹那，也不是在山下漫无目的的闲逛，而是在向山顶攀登过程中的种种经历。
有理想的人，即使是在挫折中，仍然能感到幸福。
单纯把成功等同于幸福是一种误区，但把追求理想的过程体验看作幸福，则可以为人们带来持久的幸福感。
国外有一种沉浸体验，当个体沉浸于体验状态，体验本身就是最好的奖赏。
在沉浸状态中，感觉和体验合而为一，行为和觉察融为一体。
沉浸体验表明，过大的压力让人没有最好的状态，没有压力和过小的压力也发挥不出人的潜能，只有在一个过难和过易之间的区域，人们不但可以发挥潜力，还能享受过程中的快乐。
所以说，我们在树立理想时，不能让理想太过于遥远、不切实际，也不能让理想太过于简单、轻而易举就能够达到。
四、强化一个感性能力　所谓感性能力，是视、听、味、嗅、触、情绪、情感等所有感觉的总

称。
头脑因为思维而敏锐，肌肉因劳作而强健，感性能力同样因为锻炼而敏感。
如果感性能力不能得到正常发展，人生会越来越乏味，我们经常见到这样的人，有好的工作、有高的工资、有房、有车，生活当中该有的东西都有了，但他对什么都没有兴趣。
他具有获得幸福的条件，但就是找不到幸福的感觉，追根溯源，关键在于他缺乏良好的感性能力。
　　要想体验幸福，就要有体验幸福的能力。
同样条件下，一个细腻、敏感、丰富的人，比一个枯燥、乏味、麻木的人生命质量要高得多，幸福感会强得多。
比如，同样是到一个湖光山色的美丽地方，有人立即就能感受清新的空气、湛蓝的天空、碧蓝的湖水、碧绿的草原、苍翠的青山，享受大自然的恩赐，有人可能只会漠然视之。
　　感性能力强的人，自己实现幸福的同时，还会为整个集体、社会乃至国家创造更多实现幸福的条件，因为他感性，知道什么是美好的，他会创造美好。
而感性能力弱的人，或者缺乏感性能力的人，不仅自己不幸福，也会让集体和社会不幸福。
　　五、培养一份真挚情谊　　在外界因素中，是否快乐幸福取决于是否具有丰富和满意的人际关系。
心理学研究发现，在母亲身边玩的小孩要比不在母亲身边玩的小孩有创造力，孩子在母亲身边一定范围内，创造力是惊人的，这个范围被学界称为“创造力圈”。
在这个圈内，孩子们敢于尝试，勇于尝试，跌倒了可以自己爬起来，原因是他知道那个无条件爱他的人就在身边。
成人不需要像孩子一样离亲人很近，只要我们知道有人在爱自己、关怀着自己就可以产生同样的安全感。
无条件的爱所带来的力量，为我们建造了一个幸福圈。
无条件的爱是幸福的源泉。
　　亲情、友情极为重要。
善待爱人、亲人、朋友，培养真挚的情谊，你一定会更幸福。
　　六、打造一种简单生活　　19世纪哲学家梭罗曾劝告过他同时代的人，去减少日常生活中的复杂性：简化、简化、简化！
做两三件事就够了，而不是100或1000件事。
世界上没有魔法，简化忙碌的生活，才能享受幸福。
且简化生活并不会影响成功。
　　超负荷的忙碌，加上日常的压力，导致了我们在生活中很多的不快乐、不幸福。
时间上的富裕比物质上的富裕能给人更多的幸福感。
时间上的富裕，代表的是人们有更多的自由时间去追求对个人有意义的事情，有更多的时间去反思，以及去享受快乐和幸福。
　　世界上最好吃的美食，狼吞虎咽时很难尝到其中的美味。
天天开豪车、吃美食的社会名流、达官显贵，每天忙忙碌碌，一顿饭的时间都安排不开，并不一定快乐。
其实人生需要简单，做个单纯的人，才能走一段幸福的路。
　　七、发现一个最深渴望　　人们内心当中最深的渴望就是做自己想做的事情。
内心想做的事情，是发自内在和谐的一种目标，我们如果能够按照这种目标去行动，就能感受到幸福。
　　人类最美丽的命运、最美妙的运气，就是做自己喜欢的事情，同时能够获得报酬。
有心理学家把对待工作的态度划分为三类：一是把工作当成任务，二是把工作当成事业，三是把工作当成使命。
把工作当成任务所期盼的只是薪水，每天要被迫完成任务，毫无快乐可言；把工作当成事业，除了薪水之外还关注发展，关注事业给个人带来的机遇，这里边有快乐也有痛苦；把工作当成使命，工作本身就是目标，有没有薪水、薪水多高、能通过工作获得什么，都不是最重要的，工作就是因为想做这

第一图书网, tushu007.com

份工作，干这份工作是自我和谐的目标。
能把工作当成使命的人，对工作充满激情，工作对他们而言其实是一种恩典。
　　生活中有很多这样的事例，大学毕业生找工作时，有的人出于各种各样的考虑，无奈选择了并不喜欢的工作，由于不喜欢，人成了工作的奴隶，每天痛苦的挣扎。
有很多这样的人，经过几年痛苦的忍受，最后换了新的工作，白白浪费了几年，耽误了事业的发展。
相反，有的人坚持选择自己最喜欢的工作，可能起点很低，薪水很微薄，但因为他喜欢，所以能发挥巨大的创造力，每天以最大的激情去工作，这样的人往往事业发展的很快。
　　八、养成一个积极心态　　幸福并不取决于我们得到什么或者身处何种境地，而取决于我们选择什么样的视角来看待生活。
选择什么样的视角，是一种心态，也是一种习惯。
　　保持一个积极心态是一种习惯，保持一个消极心态也是一种习惯。
心态差之毫厘，一旦形成习惯，于任何人而言都会影响终生。
有些人即使工作生活的再好，就是感觉不到幸福，有些人即使境遇再差，一样能苦中作乐。
大量的事实证明，确实是心能转境。
对不同的头脑，同一个世界可以是地狱也可以是天堂，事情本没有好坏之分，只是取决于你如何看待。
　　即使是面对失败，也会因心态不同而产生不一样的结果。
乐观积极的人相信“明天会更好”，相信失败是成功之母；悲观消极的人觉得永无出路，甚至去相信“命中注定”。
两种心态，能否幸福，一目了然。
　　九、分享一份幸福感悟　　如果把幸福看作一种资源，它是可以无限再生的资源。
一个人或一个群体拥有幸福，并不会妨碍另一个人或另一个群体同样拥有幸福。
幸福不会因为人们相互间交流和分享而减少，只会因为交流和分享而增加。
人人都可以更幸福。
就像佛祖所说：“一根蜡烛可以点燃一千根蜡烛，而他自己的生命却不会受到任何影响”。
与物质资源不同，幸福是无限的。
　　经常抽点时间，把自己的幸福经历、幸福感悟和实现幸福的方法，讲出来与亲人、朋友分享。
相信你的经历、感悟和方法会对他们实现幸福有所帮助。
看到亲人、朋友更加幸福，你的幸福感也会更强更持久。
如果亲人和朋友愿意将自己的幸福经历、幸福感悟和实现幸福的方法拿出来与你分享，不要吝惜时间，要耐心倾听，真心赞美，认真思考。
你的倾听和赞美，会帮助亲人、朋友进一步享受幸福。
他的讲述，哪怕只有一点一滴能够启发你，也会有助于你进一步实现幸福。
　　十、启动一个新的开始　　理论知道的再多，不去实践，只是空谈，不会有任何结果。
明白了如何能够让自己更幸福，最重要的是马上按这些道理去做。
　　启动一个新的开始，就像我们播下一颗种子，有了这个开始之后，会发芽、成长，会有开花、结果，伴随这个过程，总会有新的收获，而我们也总会得到美妙的幸福感受。
　　大胆前行吧，朋友，让我们共同朝着幸福的方向迈进。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福书3>>

编辑推荐

《幸福书3》这是幸福书系列之三！
书中描绘了普通人的幸福感悟，通过文字的力量传递幸福、传递力量。
《幸福书1》和《幸福书2》的出版发行得到了大量读者的好评。
2011年8月，入选新闻出版总署向青少年推荐的100种优秀图书；2012年5月，入选中宣部、中央文明办、新闻出版总署联合向社会推荐的百种优秀思想道德读物。
《幸福书3》增加了微博征稿的方式，这是只有网络时代才能出现的方式，它使《幸福书3》成为上千万人共同见证、参与完成的一本特别的书。
2012年4月23日-6月23日《幸福书3》历时两个月的征稿过程广受关注，人民网于6月13日专门载文《内容征集火爆进行，千万网友共同见证》，描述了热心网友参与创作《幸福书3》的盛况。
幸福是一门大学问，它关系到我们每个人。
《幸福书1》和《幸福书2》，固然能帮读者从多角度感悟幸福的真谛。
但也有许多读者反映，希望我们能全面地解读幸福，帮助他们找到幸福的方法，我们在《幸福书3》的开篇登载了辰昕先生《理解幸福·实现幸福》同名讲座的核心内容，但愿对这些读者有所帮助。

第一图书网, tushu007.com

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