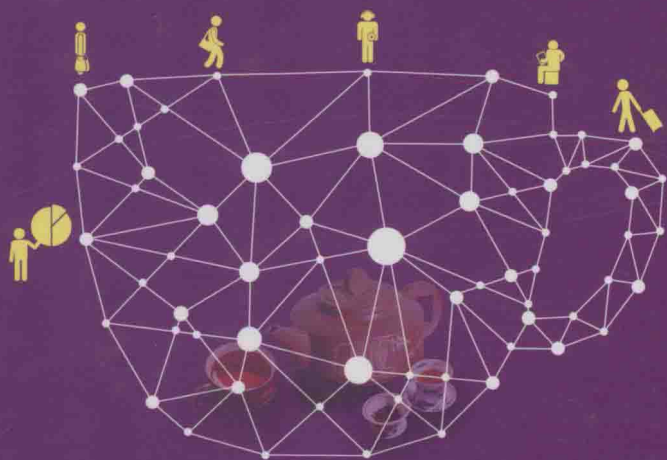


互联网时代的快乐频率学 “杂味”生活

叶舟 胡均亮◎著



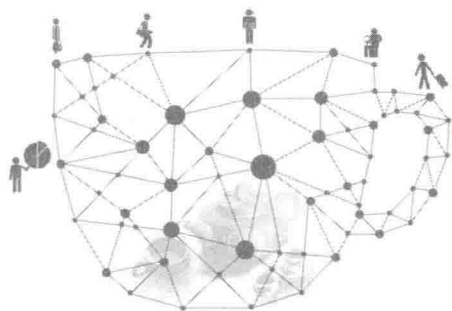
新生活模式=接受生活+品味生活+创造生活

互联网时代，生活方式的最大特征是“杂味”
娱乐精神=高境界+宽趣味+深感悟
钱不多，日子也能过得有滋有味

陆天然◎主编
互联网时代方法论丛书 10

互联网时代的快乐频率学 “杂味”生活

叶舟 胡均亮◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

杂味生活 / 叶舟, 胡均亮著. -- 北京: 中国言实出版社, 2014. 9

(互联网时代方法论丛书 / 陆天然主编)

ISBN 978 - 7 - 5171 - 0852 - 8

I. ①杂… II. ①叶… ②胡… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219420 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 22 印张

字 数 300 千字

定 价 100.00 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0852 - 8

本书妙语摘抄

牛奶不像生活，太浓；开水不像生活，太淡；咖啡不像生活，太苦；可乐不像生活，太甜；白酒不像生活，太烈。生活其实是百种味道的杂合！

读书，是去别人的灵魂里偷窥；旅行，是去陌生的环境里去感悟；电影，是去银幕里感受别人的生活历程；冥想，是去自己内心的秘境里探寻。

互联网时代，生活方式的最大特征是杂味。杂味就是广泛寻找连接点，就是在每一个结点上体验不同的感觉和不同的刺激，以便获得不同的成就感、快乐感和幸福感，从而超越自我，提升生命质量，过上高品质的生活。

男人之美在于度；女人之美在于韵；孩子之美在于真；老人之美在于醇；夫妻之美在于爱；家庭之美在于和；生活之美在于品，朋友之美在于诚；学习之美在于悟；做人之美在于舍；修炼之美在于空！

有一种懂得叫珍惜，有一种浪漫叫平淡，有一种幸福叫简单。生活中多一分思索，少一分迷茫。多一分淡定，少一分烦乱。多一分宽容，少一分狭隘。多一分坦然，少一分遗憾。

有些人，似荷，只能远观；有些人，如茶，可以细品；有些人，像风，不必在意；有些人，是树，值得依靠。

生活，在坎坷中前行；在忙碌中收获，在悲喜中经历；在痛苦中领悟；在

得失中选择；在奋斗中坚定；在平凡中精彩；在知足中快乐；在遗忘中洒脱；在阅历中成长；在历练中坚强；在给予中快乐；在错过中珍惜！

今天一切都反过来了，邻居离我们越来越远，天涯海角的人离我们越来越近。我们总是梦想着天边的玫瑰园，而从不欣赏窗口盛开的鲜花。

品红酒可区分成5个基本步骤：观色、摇晃、闻酒、品尝和回味。闻酒前最好先呼吸一口室外的新鲜空气，然后紧握杯脚，把杯子倾斜45度，鼻尖探入杯内闻酒的原始气味，此刻细腻悦人、幽雅浓郁的香气会扑鼻而至。真是酒如人，人如酒，个中滋味，只有细细品尝方能领略。

赏花：你能去其浮躁，用心欣赏，也许就能从一颗石榴，品出一种火红年代的激情；从一株荷花，品出一种亭亭玉立的高洁；从一簇紫薇，品出一种经久不衰的兴盛；从一朵牡丹，品出一种富丽堂皇的华贵。此时，你的心境就会随之提升。

登山：我爬到半山腰，已累得气喘吁吁，额上冒汗。独自坐在青青草地上休憩。四周是苍翠繁茂的松林，葱葱茏茏，遮天蔽日。远眺对面山林，莽莽苍苍，连绵不断，倍觉雄伟壮观。那秀美的风景，犹如一幅山水画展露在我的眼前。

许多人都过着三种扭曲的生活：

第一种——低俗的生活方式；

第二种——狭窄的生活方式；

第三种——肤浅的生活方式。

素食以当肉，安步以当车。用淡泊的眼光看世情，便知富贵好比过眼烟云，用知足的心来取舍万物，便懂烦恼皆因物欲所累。

走不完的前程就停一停，从容步出；急不来的心事便想一想，暂且丢开；

干不尽的事情先缓一缓，轻松一回；赚不完的钱财要思一思，身外之物！

人生短短几个秋，能做成一件事就不错了，能做成几件事就卓越了。人生的一切伟大其实是那么的渺小，乔布斯 56 岁，他赢得了所有的上市公司，却输给了癌症。

小人物的幸福感是展现自我，大人物的幸福是隐退自我。小人物的幸福感是关上门吃肉，爬上床娱乐，是与大众主动隔离；大人物的幸福感是内外契合、水乳交融的天人合一，是主动与他人打成一片。

人际沟通中，最讨厌的是一脸傲相，最忌讳的是一脸死相，最受欢迎的是一脸喜相。

实现“杂味”生活，首先就是要走出去。只有敢于走出去，才知道天有多高，地有多阔。其实生活有无限种可能，看百花齐放，原来比看一朵花味道浓得多。

玩也有境界之分的，下面是各路玩家的层次：

最低层次——玩物——经营产品——困于物；

较低层次——玩钱——经营资本——困于钱；

较高层次——玩人——经营智力——被人玩；

最高层次——玩心——经营尊严——被追随！

吃饭三境界：一是抱怨着吃，吃出疾病；二是静静的吃，吃出味道；三是享受着吃，吃出开心。喝酒三境界：先是轻声细语，再是高声粗语，最后是无声无语！觉悟三境界：先知先觉是高人，后知后觉是常人，不知不觉是昏人。

一个会玩的人，无论他多么位卑职贱，他都是活在天堂的人。生命不只是为了活着，而是为了活好，活得开心。

一切外在的生命都以量而存在，而一切玩的人却是以质的生命而存在。

人生太匆匆，转瞬即已逝，如果失去了过程的精彩，那我们的人生就一文不值！

读书增加你的深度，音乐舒展你的心灵，旅行增加你的阅历，如果假以时日，酝酿了灵性和知性，整个人就会泛出迷人的香味。

人生的生活只有百分之五是精彩，百分之五是痛苦，另外百分之九十是平淡。人们往往被百分之五的精彩诱惑着，忍受着百分之五的痛苦，在百分之九十的平淡中渡过。

说功名，为一纸悼词盖定；看世界，只一个玩字了得！

近处没有美，远方就没有美；此时没有美，永远就没有美！

欣赏三大原则：一是随时提高欣赏的频率；二是随处拓宽欣赏的空间；三是随物品味欣赏的对象！

新生活模式 = 层次生活 + 趣味生活 + 体悟生活 = “杂味”生活

人类进程中的五种主要生活方式是什么？

序列	时代	生活方式	生活特征
第一种	远古时代	群居互助式	居无定所，生活艰苦；
第二种	奴隶时代	依附奴役式	身心奴役，没有自由；
第三种	封建时代	自足闲散式	自足自给，安贫乐道；
第四种	工业时代	单调枯燥式	人是机器，作息定时；
第五种	信息时代	杂味多元式	趣味快乐，精神丰富。

从上面五种生活方式中可能看出，“杂味”生活是互联网时代的主要生活方式，因为每种生活方式的产生都是由生产工具、科学技术、人类智力发展等客观进程所决定的。

今天互联网使信息全球流动，人才流、物流、产品流、资金流、思想流等全球加速流动，杂味多元式是这个时代最鲜明的特征，生活方式更不例外。因此，谁都无法回避“杂味”生活这一世界潮流。

个人如何应对新的生活方式？

当今时代的生活方式是什么？

是“杂味”生活。“杂味”生活是通过宽度连接和深度体验，从而提升生命高度的一种新时代的高品质生活方式。

“杂味”生活是互联网时代的必然趋势，这种全新的生活方式才刚刚开始，

接踵而来的将是许许多多，你可能想象不到的新风格、新风景、新刺激、新玩法等，如果你不能主动接受，或者不敢积极尝试，就会错过生命中不同感觉的体验，错过互联网时代对每个人的眷顾，就会错过一个时代，留下不该留下的遗憾。

“杂味”生活是什么样子？

如一个领导，在生活中应当有更丰富的人生体验和生活情趣，在家里是一个好父亲好丈夫；在微信中是一个有大群粉丝的好玩友；在马路边和朋友喝啤酒看世界杯也能豪情万丈、情趣十足；在各种各样的兴趣协会中是标新立异的发烧友；在假日中也能独自远行成为背包一族。这样的他，才会活得有充实感、趣味感和幸福感，而且永远感觉不会孤单、苦闷、恐惧、无助、绝望。

面对“杂味”生活的错误态度是什么？

是守旧封闭、拒绝开放，是单一化的价值取向。

每个时代都有每个时代的生活方式，小农经济的时代，已经一去不复返。有许多人却还想回头再过那种封闭式的自足自给的日子，还有可能吗？显然是没有可能了，时光不会倒流。那种信息封闭、物质匮乏、安贫乐道、老死不相往来的生活方式，已成为过去。

今天，一切守旧封闭、离群索居、孤僻寡趣的人，一切抵触新生事物的人，只会使人觉得难以相处，像个怪物，同时也不利于自己的智慧提升和身体健康。

今天，不少人觉得自己活在无奈、无助和无趣之中，无法走出自己的小天地、小圈子，无法发挥自己的强项，每天都做着自己讨厌的事，应酬着那些不愿意意见的人。总的原因就是不敢于打破狭窄的生活圈子，抵制新生活。

人生天地间，万物互动互助，我们不能说大地有价值，天空没有价值，不能说大海没有价值，不能说太阳月亮没有价值。万物关联，各有其用，自然也各有其存在的价值。

我们千万不要只认为能赚钱才有价值，而是要认识到任何不伤害他人的生活方式都是有价值的，吃苹果有营养，吃桃子也是有营养的。

面对“杂味”生活的正确态度是什么？

当今互联网时代，谁都无法阻止扑面而来的千奇百怪的生活方式。被动不是人生，今天唯有主动迎接各种新的生活方式，才是正确的态度；唯有主动去品尝与众不同的生活方式，才是正确的行为。

今天，应对新生活的方法是主动、广泛地向外寻找连接点，是在每一个结点

上体验不同感觉和不同的刺激，以便获得不同的成就感、快乐感和幸福感，从而实现自我超越，提升生命质量，过上高品质的生活。

今天，我们只有直面生活的多元化，而不是拒绝、回避、埋怨生活的多元化；只有主动去迎接扑面而来的新事物、新人群、新产品、新活法、新刺激，才会活得有声有色、有滋有味。

面对“杂味”生活的具体行动是什么？

享受“杂味”生活，第一步就是要走出去。只有敢于走出去，才知道天空有多高，世界有多大，生活有多少种可能。看百花齐放，原来比看一朵花更能丰富情感，更能体会世界的丰富多彩。

组织如何引导并推广“杂味”生活？

为什么很多人没有幸福感？主要原因有三个：

一是对幸福的理解太局限，以为只有赚了钱才有价值，才有幸福；

二是供更多人展示自己的平台和项目太少，没有参与机会；

三是人与人之间缺乏连接，即使做了好事，喝彩的粉丝也太少。

“杂味”生活之所以成为互联网时代的生活趋势，是因为能大大拓宽人们获得成就感和幸福感的途径及舞台。具体来说，人们没有幸福感的主要原因是绝大多数人走上了一条窄路，都被只有有钱才有价值的错误观点所误导。

窄路——金钱的竞赛——少数人成功，多数人失败；

宽路——多项目竞赛——全员参与，多数人成功。

窄路是如何使人痛苦的呢？

如一个单位有一百人，一年只设一个奖，只评一次奖，那么，一年到头赢的肯定只有一个，其余的九十九个都是做伴娘和做陪衬的。拿了奖的当然会觉得有幸福感，但余下没有拿到奖的肯定不会觉得有幸福感。依此类推，各行各业，无论是事业单位还是企业单位，大都是这样的状况。

那么，如何从窄门走向宽门呢？

宽门 = 广设平台 + 广设项目 + 全员参与。

再如上面那一百个人的单位，为了让更多职员有幸福感，必须推行宽路策略。

一是广设竞赛平台。

二是广设项目，让更多的人获奖。

三是全员参与，大家都能获得荣誉、尊严，摆脱痛苦和孤独。

如广设排球赛、足球赛、乒乓球赛、田径赛、打扑克赛、打麻将赛、喝啤酒赛、书画赛、武术赛、化妆赛、讲故事赛、登山赛、学习竞赛等平台，尽可能让单位或社区中的人都参与进来。

没有幸福感的另一个原因，是观众席上捧场喝彩的粉丝太少。没有超越小我的人，都是只希望别人为自己喝采，而自己不为别人喝彩。人最需要的是人，是捧场给面子的人，尤其需要水平比自己高一点的人捧场。因此，我们应当学会关注和欣赏别人，随时随地为别人表现出来的任何一个亮点喝彩。古往今来，成大事的人，都是敢于大胆为别人喝彩的人。

总之，设的平台越多，获得荣誉的人也越多，觉得自己有成就感、幸福感的人也会越来越多。

倡导走宽路，就是倡导泛价值。不要以为有钱就有价值，对于丰富多彩的人生来说，以钱为荣的价值差别标准太窄了，毕竟博弈到财富金字塔顶端的人，无论哪个行业都只有极少数人。

小到一个企业或单位，大到一个国家真正要抚慰的不是那极少数几个精英，而是广大的人民。如何让每个人都有幸福感，就得从拓宽价值取向标准着手，就得改变游戏规则，变金字塔竞争模式为草原游戏模式，变极少数人赢为大多数人赢，否则，依然走窄门，就不可能从根本上解决人人幸福的问题。

妨碍“杂味”生活的原因之一——生活方式被扭曲

出发时我们想追求自由，大多数人却得到了枷锁；出发时我们想追求幸福，大多数人却得到了痛苦。正因为如此，过着过着，就过出了如下三种扭曲的生活方式：

第一种——低俗的生活方式；

第二种——狭窄的生活方式；

第三种——肤浅的生活方式。

先说低俗的生活方式：

低俗的生活方式之一是拜金主义。正如刚出发时，工作的目的是为了生活，更好的工作是为了更好的生活，更好的工作能赚更多的钱，由于越有钱越想钱，想得越多，我们便从钱眼里出不来了，便忘记了还有生活。于是，工作赚钱就成了人生的全部，追求幸福的初衷早已不知所踪。

爱钱虽然不是坏事，但因为贪财而产生的负面影响却十分巨大。因为贪财，朋友散伙了，亲情疏离了，同学反目了，同事绝交了，熟人形同陌路了，甚至夫妻都离了。贪财导致的最大的负面影响是伤害了情感，人与人之间变得越来越无情、冷漠、残酷。有的人甚至将智力用在制造地沟油、毒奶粉、有毒米、假冒伪劣产品上面……

金钱成了许多人判断价值的标准，有些弄到钱的人就开始晒富，在吃穿住行上大摆有钱之谱，以显示他的能力与价值。这对持同样标准却没有钱的人，就只能自怨自艾，暗自伤心了。

整个社会如果继续蔓延这种拜金主义，不树立正确的世界观、人生观和价值观、生活观、学习观、事业观，那么，我们就会成为地球上最无情的动物。总之，为了钱，我们中许多人已失去了做人的底线，什么缺德的事都干得出来，真应了那句话：除了不要脸，什么都想要。

低俗的生活方式之二是享乐主义。如今一部分人的确先富起来了，富起了怎么生活？花天酒地醉生梦死地享受生活。他们误认为这就是幸福，误认为人生就是为了搞到钱之后尽情地享乐。自己有钱自己享受本无可非议，但过度的奢靡挥霍，会误导社会风气，也给自己的身体和家庭带来后患。

让一部分人先富起来，并不是叫富起来的人尽情挥霍的，而是要他们带动更多人富起来，从整体上提高人们的生活水平，富起来了不是为了满足个人纵欲的。你的亲朋好友都富了吗？你能为他们做些什么呢？跟你多年的职员富了吗？你不应该为他们做点什么吗？

其次，我们再来看看狭窄的生活方式：

虽然已经全球网络化，虽然流动性还在加速，但许多人的生活依然十分狭窄。这种狭窄表现在如下几个方面：

一是自己几十年都过着单调乏味的机械式生活。许多人一辈子就那几个朋友，就长住在一个地方，就喜欢吃那几样菜，就干了那份工作，从来没有想过要让人生丰富多彩，要大胆跨界，体验一下不同趣味的生活方式。

二是看不惯新潮另类的生活方式。子女们吃个西餐什么的都看不惯，世界如此之大，传播工具如此发达，全球各地千奇百怪的生活方式，一传到你这里便不能接受，显然不是时尚的错，错的是你观念的狭窄，没有世界大格局，不能包容天下风格各异的生活方式，总用自己的固化视角去看问题，自然是无法接受新潮的时尚生活了。

一个人如果过于封闭自我，就会造成如下三点不利：

一是圈子越来越窄，圈子内没有新的信息加入，那么，整个旧圈子都会被边缘化。要知道，强大的信息量是人变得更聪明的前提。

二是不能提升生活质量。人生的过程是一个体验的过程，一个人如果有丰富的体验，对于陶冶性情和提升智力是大有帮助的。

体验是一道门，多姿多彩的人生体验，自然会加倍陶冶我们的情操，修炼我们的心性，会有助于我们看透生命的本质，超越小我通向大我。

最后，我们来看看肤浅的生活方式：

在匆忙的今天，我们平时的人际交往多是肤浅的，我们几乎没有花时间和精力，深入到他人的心灵层面去了解对方的情感、情绪及精神活动。要了解任何事物，都得深深切入进去，否则，就是蜻蜓点水，只知其一，不知其二，就不可能洞悉事物的本质，更不可能与外界的能量接轨。

肤浅只是初级认识，我们不能停留在肤浅上，我们必须继续从肤浅出发，见到实相，见到本性，见到真如。肤浅只是一张门，只是一条进入深层次的通道而已。

一个历经了从肤浅到深入的人，才深深懂得天地万物只是一场流动的电影，只是一场缘起缘尽的运动过程。这样我们才算看见了人生的实相，事物的真相。因此，一切僵化的观念都会僵化我们活生生的人生，都会抹杀我们的创造性。因为只有深入中，才能品味出人生的真谛。

妨碍“杂味”生活的原因之二——不能正视新生活

我们今天的物质条件比起农耕时代不知要好多少倍，但大多数人认为，今天的日子远远不如农业文明时代的日子过得悠闲自在。过去每天工作半天，一年休闲半年，在山清水秀的小山村活一辈子，日子过得有滋有味；现在每天起早贪黑，许多人晚上十二点之前都没有睡过，一年忙到头，一辈子忙到头，心里没有轻松过一天，全是绷得紧紧的，让人觉得疲惫、焦虑、郁闷、痛苦。

是反思人类的生活方式病的时候了，若还不反思，还不刹车，我们的身心必然崩盘。

人类的生活方式目前大致历经了五个时代：原始时代、奴隶时代、农耕时代、工业时代、信息时代。

原始时代的生活方式：无论是母系社会还是父系社会，大都过着群居的生

活。共同狩猎，共同采集，共同分享部落的劳动成果，这种自然分工的生活，由于生产力相当低下，生活质量自然很差，再加上因食物有季节性不得不经常迁徙，居无定所。因此，根本谈不上有一个像样的生活。

奴隶时代的生活方式：大量弱势群体成了奴隶，被迫做苦力，报酬十分有限，生活没有保障，生命没有安全感，随时有可能被转卖到别的奴隶主那里，日子过得相当苦。这个时代，大多数奴隶都没有人身自由，没有自己的私有财产，没有自己追求幸福的权力，只能无可奈何辛苦地活在这个世界上。奴隶主的生活则十分奢侈，荒淫无度。

农业时代的生活方式：中国的农业文明时间漫长，这个阶段，大多数农民都有了自己的土地，日出而作，日落而息。这个时代的生活方式表现为如下特征：

简生活——由于科技不发达，一般家中吃的穿的住的玩的用的生活用品，都十分简陋，十分有限。

慢生活——交通工具是牛车马车，想快也快不起来。吃饭要烧柴火，没有电饭煲，自然也快不起来。生活的方方面面，节奏都很慢。

闲生活——由于耕种有季节性，无论是北方农民还是南方农民，一年四季有一半时间是可以不干活的，一般人除了农忙季节之外，其他时间都是可以悠闲的。

静生活——由于有闲，因此为过静生活提供了条件。农业文明是自足自给的生活方式，万事不求人，老死不相往来，各过各的日子，因此，不想安静都不可能。

乐生活——中国人有安贫乐道的生活习惯，更趋向于追求精神生活。当然，想富都很难，又有大量闲时光，那就只能谈天说地彼此打发时间。讲得多了，自然也就讲出道道来了。这和今天以富为荣的生活观恰好相反，虽然那个时代不是以穷为荣，但钱并不是摆在第一位的，钱不多，他们的日子也能过得有声有色、有滋有味。安居乐业、安贫乐道是一种常态，村子里的闲人围坐在红泥小火炉旁边，有吹牛的，有侃大山的，其乐融融，日子过得逍遥自在。这种安贫乐道的生活，显然彰显的是人丰富的精神生活，而非纯粹的物质生活。

仅从生活方式来说，唐宋时期，中国人的生活方式可能是地球上最高级的，最有品味和生活质量的。那个时代，几乎人人都会写诗，很多人张口就来。一个民族大多数人都会写诗，足见那日子活得多么潇洒悠闲，否则，谁还会有心情去从容度步吟诗呢？

今天，许多人都想回到简、慢、闲、静、乐的农业文明的生活方式中去，但仅仅只能想想而已，绝大多数人都已回不去了。时光不会倒流，我们只能生活在今天信息时代。难道今天就真的没有幸福可言了？显然不是的。其实，每个时代都会有每个时代的幸福生活，只是许多人没有找到而已。

由于不能正视生活，不能与时俱进提高对新生活的认识，不能正确对待新时代的生活特征，故而产生怀旧心理，错误地认为只有农业文明才是最好的生活方式。

其实，信息时代是一个高于农业时代的新文明。因此，这个时代的生活方式应该是更高级的，是更能创造幸福感的，只是我们还没有从心里接受这个新时代，还没有适应这个新时代，故我们还有许多抵触情绪。因此，我们只要正确认识今天生活方式的新特征和生活的本质，就能正确对待如下新问题：

一是如何应对生活的漂泊感。

问题：今天一切皆流，农业文明安居乐业的生活方式已经彻底瓦解，开放已大大增加了人们的流动性，使许多人都有一种流浪感、漂泊感，心里都没有了根，老家回不去，新家又很难建，很难拓展新的人际关系，根扎得很浅，每个人每个家庭都是一座孤岛，都与左邻右舍没有情感沟通，住了十年也不知对门住的什么人，这种见面无语的孤独日子，实在没啥意思。

二是如何应对生活的复杂感。

问题：如今许多人为了抓住更多赚钱的机会，与不同行业、不同层次的人保持关系，手机上的业务电话有几百个，人际关系十分复杂。关系是需要维护的，维护是要花心思的。

三是如何应对生活的速度感。

问题：快是这个时代最大的特征，如吃快餐、坐高铁、发信息等都体现了一个快字。快节奏的反面是快淘汰，今天流行这个款式的衣服、包包，明天又被淘汰掉了；今天流行这个知识观点，明天又被别的观念替代掉了；今天这个歌星红透半边天，明天又被新潮人替代掉了。这个世界无处不充满速度，“情感快餐”、闪婚一族等，更是把情感生活逼到了绝境，把婚姻生活的质稀释得没有一点味道了。

四是如何应对生活的忙碌感。

问题：为了生活我们四处奔波。我有几十个讲课的朋友，他们不是在飞机上，就是在课堂上。每天就是飞到全国各地的企事业单位去讲课，仿佛就是一台讲

座机器。当然不仅仅是他们忙，在这个比拼的时代，谁又不忙，谁又有闲呢？

五是如何应对生活的忧虑感。

问题：快乐是很久以前的事了，今天有钱没钱，压力都很大。没钱的，子女上学都没钱，也上不了好的学校，父母赡养也要钱，经营婚姻，更是要钱。有钱人的压力更大，每个月要按时发工资，经营的项目或产品，市场越来越难做了，令人日夜焦虑。

人生的幸福是一个反向运动，幸福都是建立在解脱痛苦的基础之上，根本不存在纯粹的幸福。互联网时代给我们的生活带来了新的问题，我们必须面对这些问题，必须积极地解决这些问题。只有解决了问题，我们才会有幸福感。

因此，面对上面这些问题，我们要有积极的态度和主动的行动去解决新问题，我们才会有新的生活，新的幸福感。

妨碍“杂味”生活的原因之三——活在比较性痛苦之中

国家主席习近平提出中国梦是要推动“人民幸福论”这一和谐主题，这是中国政治的高度进步。

人人幸福已成为今天的重大主题之一，那么，我们首先就得弄清楚什么是幸福？什么是幸福感？幸福感从哪里来？如何打造幸福感？

关于幸福的解释千差万别，我们认为所谓幸福是指每个人的身体健康、心理快乐和心灵自由三者稳步地推进的优势。

幸福 = 身体健康 + 心理快乐 + 心灵自由；

身体健康——幸福的起点；

心理快乐——幸福的过程；

心灵自由——幸福的终点。

幸福显然不同于快乐，快乐是对一事一时一景的即时感受，而幸福则具有持久性。幸福感显然是一个人获得幸福的感受。感受并不是无缘无故产生的，每一个感受都由三个内心潜在的衡量标准决定：比较、优越和价值。

常人幸福感 = 比较 + 优越 + 价值 = 尊严感。

世界上没有无缘无故的绝对幸福感，一切幸福感都是通过比较出来的。

如我以前每月工资三千元，现在每月六千元，我现在有幸福感。如果去年工资每月六千，现在退到了每月三千，我不仅没有幸福感，而且还会产生烦恼痛苦感。

又如我月工资六千元，但跟我一同进单位的小王却有八千元，我虽然比去年三千元进步了，但我也没有幸福感，更多的会产生嫉妒感。

再如我过去缺吃少穿，现在丰衣足食，我对现在的生活有幸福感。但看到以前跟我一路出来打工的人如今个个都是大老板，我的幸福感便会立马烟消云散。

由此看出，一般人的幸福感是建立在比较之上的。相同的内容，会因为比较对象的不同而使幸福感荡然无存。

向上比——失去幸福感；

向下比——产生幸福感。

比较究竟是比什么呢？比差异化价值。工资从三千涨到六千，这是差异化价值；身体从三百斤减肥减到一百六十斤，这是差异化价值；我开奔驰而同学开摩托车，这是差异化价值；我住别墅同学住廉租房，这也是差异化价值。

依此类比，凡是在比较中胜人一筹，都是差异化价值的体现。

差异化价值会给比较中的我带来什么呢？带来令人兴奋的优越感。差异化价值越大——产生的优越感越大。

比较还有一个心理习惯，喜欢就近比较，喜欢跟熟人圈子里认为是自己对手的人进行比较。我不会跟路边的乞丐去比；我不会跟美国一个不认识的人去比；我不会跟我虽认识但能力高出许多的人去比。我只会跟自己认为与我本应旗鼓相当的人进行比较，如同乡、同学、同事、同门师兄、同行、朋友等进行比较。

也就是说，常人的幸福感，多是来源于向外比较中产生的差异化价值带来的优越感。

一般的幸福感——源于同级比；

高标准幸福感——源于向上比；

低标准幸福感——源于向下比。

到此为止，我们已了解了常人的幸福感是从向外比较中得来的。

幸福感 = 价值优越感。

幸福感的来源是不是只有一种向外比较途径呢？显然不是的。中国传统文化告诉我们，除了向外比较，还有内比和活在当下的不比，也能产生幸福感。即：

产生幸福感的三条途径 = 外比 + 内比 + 不比（活在当下）。

外比的终点 = 通向外王；

内比的终点 = 通向内圣；

活在当下的本质 = 内外一体。