

幸福书^①

三百条幸福感悟凝聚上千人智慧与人生阅历
幸福全社会、幸福中华民族的一本好书
儿童必读，少年必读，青年必读，中年必读，老年必读，人人必读

李嘉美 等著



人 民 教 育 出 版 社

幸福30

中国幸福指数研究报告
2008-2009 年度中国幸福指数
中国幸福指数调查数据报告

中国幸福指数

中国幸福指数调查数据报告



幸福书^①

三百条幸福感悟凝聚上千人智慧与人生阅历
幸福全社会、幸福中华民族的一本好书
儿童必读，少年必读，青年必读，中年必读，老年必读，人人必读

李嘉美 等著

责任编辑:吴焰东

特邀编辑:赵 敏

封面设计:周涛勇

图书在版编目(CIP)数据

幸福书 1/李嘉美 等著. —北京:人民出版社,2010.3

ISBN 978-7-01-008715-3

I. 幸… II. 李… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 030538 号

幸福书 1

XINGFUSHU1

李嘉美 等著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

环球印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:889 毫米×1194 毫米 1/32 印张:6.75

字数:120 千字 印数:00,001—20,000 册

ISBN 978-7-01-008715-3 定价:20.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

策 划：辰 昕 嘉 美

总 撰 稿：李嘉美 杨雪燕 张 敏 吴继林 辰 昕

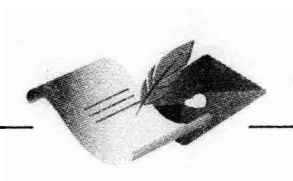
撰 稿：习 骅 吴桂芹 丁若水 王 一 焦莉燕

赵友三 何凤莲 刘 欣 崔巍志 丁晓龙

刘 逆 张 楠 杨晓辉 崔 静 操凤琴

李长修 李丽华 陈海叶 李海超 李 斌

金爱慧 程 磊 袁 媛 丁 钟 胡顾然



传递幸福赠言

赠言人姓名：_____ 电 话：_____

邮政编码：_____ E-mail：_____

地 址：_____



“感悟幸福、传递幸福” 大型社会公益活动倡议书

新中国成立 60 年来，特别是改革开放 30 年来，在中国共产党领导下，在全国各族人民的共同努力下，中国社会发生了翻天覆地的沧桑巨变。综合国力大幅跃升，人民群众生活水平明显改善，国际地位显著提高，中华民族巍然屹立于世界民族之林。然而，不可忽视的是，面对辉煌成就，面对生活水平的巨大改善，面对可期的美好未来，不少人的幸福指数并没有明显提高，甚至有一些人在接受调查时认为自己感受不到幸福。

幸福感的缺失很可能与我们的目标定位有一定关系。我们迫切地期盼着国家更美好，迫切地期盼着自己的生活更美好，迫切中竟然忽略了追求过程、创造过程本身的美好。其实，幸福一直在过程中、在我们眼前、在我们身边。

幸福来自每个人作为个体的自我感悟。这种感悟是可以学习的，是可以交流的，也是可以传递的。从某种意义上说，在相同社会背景和条件下，幸福指数是可以随着社会成员对幸福的认知能力、感悟水平、交流和传递频率的提升而有所提升的。我们渴望幸福，所以我们要学习幸福、感悟幸福、交流幸福、传递幸福！



《幸福书1》的出版发行以及“感悟幸福、传递幸福”大型社会公益活动，是大家学习幸福、感悟幸福、交流幸福、传递幸福的自发行动。

我们倡议：让我们一起探寻和传播当今时代的幸福感悟，使更多的人能够接近幸福、拥有幸福，进而在更大的范围内传递幸福、普及幸福。让我们一起用行动诠释“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的中华传统美德，用行动弘扬人人为我、我为人人的社会主义道德新风尚。希望所有有缘读到这本书的人，把感悟幸福和传递幸福作为自己幸福的实现方式之一，和创作者一道为整个社会的进步、发展，为社会全体成员的幸福贡献一份力量。

本书部分稿费收入将捐赠给慈善事业。

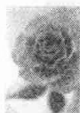
我们为您的参与提供如下建议方案：

1. 把《幸福书1》放在您的案头，认真阅读，经常阅读，最好每天都能读上几段。

2. 将《幸福书1》作为知心礼物赠送给您的亲友、同事、同学（一定要在“传递幸福赠言”页上用心写上赠言），抽时间与他们进行幸福感悟交流。

3. 各级各类学校可将《幸福书1》作为辅助读物发给学生，可开设幸福课程，指导学生学会感悟幸福、传递幸福。

4. 机关、企事业单位和各类社会组织，可团购《幸福书1》发放给员工，组织大家在阅读后讨论交流；可开展集体爱心捐赠活动，先确定捐赠对象（可以是



西部地区或贫困地区中小学、企业职工书屋、农村村民书屋、西部地区母亲水窖受益者、青年志愿者等群体)，之后按照单位员工人数购买《幸福书1》并发放到每个人，请大家有针对性地撰写赠言，然后将留有赠言的《幸福书1》集中捐赠给选择的对象。

5. 大型社会活动（包括大型会议、大型文艺演出等）可在活动中增加《幸福书1》爱心捐赠内容（只占用几分钟时间）。发动企事业单位或慈善组织按照活动现场人数捐献《幸福书1》，活动开始前将书发给每位到场的人，现场宣布捐赠对象，请大家有针对性地撰写赠言，由活动组织者将留有赠言的书集中，活动结束后统一捐赠出去。

6. 作为个人积极参与集体捐赠活动，用心撰写赠言，您的赠言将是受赠者得到暖心礼物的重要组成部分，它会温暖另一颗心，增进受赠者的幸福感受。

7. 作为《幸福书1》的受赠人，建议您以书信、手机短信或电子邮件方式给赠书者一个回馈，哪怕是一句话，您的回馈是送还赠书人的最好礼物，会增进他（她）的幸福感。

8. 参与创作《幸福书2》，把您对幸福的认识和感悟用200字左右篇幅写下来，加上一个标题，写在《幸福书1》结尾部分的“感悟幸福回馈”页上，寄给《幸福书》编辑部（100718，北京市东城区六铺炕，《工人日报》社经济部张敏收），或通过《幸福书》编辑部博客（blog.sina.com.cn/mzzcxy）留言。一定要留下您的姓



幸福书1 | XINGFUSHU1

名、地址、邮政编码和电话，您的稿件如被采用，《幸福书》编辑部将及时告之，并将稿费和1本样书寄给您。2010年底，创作团队将邀请专家学者从千万读者来稿中精选出300—400条，编辑成《幸福书2》，于2011年出版发行。

《幸福书1》创作团队

2010年2月



序

这是一本并不厚的书，但它的创作却吸引了近千人参与，全书300条对幸福的认识和感悟，凝聚了众人的经验、智慧和力量。这是一本内容并不高深的书，但它的创作过程却深深打动和感染了每一位参与者，全书300条浅显朴实的道理在参与者之间相互传递，提升了大家的幸福感受。这是一本值得我们每个人用心阅读、经常阅读的书，道理虽然浅显朴实，心动、行动却要伴随我们终生。这是一本值得我们以真挚之心传递出去，让所有国人都来阅读和感悟的书，国人都幸福，你我才能身处其中！

幸福是什么？每个人心中都有自己的答案。

在我国历史上，儒家幸福观、释家幸福观和道家幸福观曾深刻影响过每一个人。孔子认为幸福包括纯粹德性幸福、抽象德性幸福、现实德性幸福三种形态。纯粹德性幸福包含“安贫”和“乐道”两个方面，把“道”作为个体人生的全部追求所在，奉颂“朝闻道，夕死可矣”；抽象德性幸福不主张追求功利幸福，同时也不排斥功利幸福，强调人与自然和谐统一，追求“知者乐水、仁者乐山，知者动、仁者静，知者乐、仁者寿”的境界；现实德性幸福把功利幸福作为德性修



养的必然产物，主张“言寡尤，行寡悔，禄在其中矣”，“学也，禄在其中矣”。佛经中有一部专门告诉世人如何获得幸福的《吉祥经》，从家庭、事业、交友等各个方面讲述了得到“最吉祥”的方法，如“八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥”。佛法认为不可以离开烦恼而只谈幸福，在很大程度上，幸福感的获得主要依赖于对烦恼的灭除。烦恼的生起往往是因为内心过多甚至过分的贪欲，而最根本最深固的贪欲是对“我”和“我所有”的强烈执著。大众较为熟悉的《心经》告诉人们要用智慧进行“观”和“照”，通过“照见五蕴皆空”来破除对“我”的执著，认识到一切事物包括我们自身都是变化的不是永远的，从而放下对财、色、名、食、睡五欲的强烈贪求，得到“心无挂碍”的安然和自在。道家的幸福观强调“道法自然”，主张人类生活幸福的至道在于因应自然，人类不幸的源泉在于自身无穷无尽的欲望，要“知足常乐”才能永远过上幸福的生活。可以看出，无论是儒家、释家还是道家，都主张幸福内在于个人的精神世界，内在于每个人的生活。

新中国成立后，马克思主义幸福观开始深入人心。马克思主义把创造幸福和享受幸福结合起来，认为创造幸福是前提，然后才谈得上享受幸福。对无产阶级和劳动人民来说，没有劳动就没有幸福可言。在社会主义条件下，只有社会劳动才是创造幸福的根本途径。只有为共产主义事业而奋斗，为绝大多数人谋利益，才是人生



的最大幸福。曾几何时，为了国家，为了集体，热火朝天、共同劳动的场面，曾让国人无比幸福。

然而，当追求财富最大化的市场经济开始主导人们的生活，当全球思想文化交流交锋开始波及最普通的民众，传统的幸福观开始面临各种思想、各种欲望的强烈冲击和挑战。我们不否认一定的物质生活水平是实现幸福生活的先决条件，毕竟人首先是一个生物体，要吃得饱、穿得暖才谈得上精神世界；我们不排除人们可以用多种思维方式寻找幸福，毕竟思想禁锢的年代早已过去，我们对自己的信仰和自己认同的主流价值观有着坚定的自信。但是我们发现，在中国经过30多年的改革开放之后，在相对以往日渐优裕的物质生活条件下，在相对以往越来越开放自由的思想环境下，却也有不少人感悟不到幸福。出现这种现象有着比较复杂的社会原因，其中一条就在于过分强调了物质生活对于幸福的作用，这种观念引导着人们去追求根本没有终点的财富增长。正确的态度应该是认识到物质生活并不能涵盖生活的全部内容，更不能以物质生活好坏作为评判幸福与否的唯一标准，而只有把物质生活转化成精神感受才能感受到幸福。所以，在当今大发展、大变革、大调整的时代背景下，必须注重构建正确的主流幸福观，促进全社会形成强大的精神力量，使人们的幸福感受适应和谐社会的需要，体现和谐社会的内涵和要求。

追求幸福是千百年来人们奋争不息的动力源泉。然而，找到幸福其实并不难，因为幸福是可以读来的。这



里说的“读来”的幸福，不单是“问道”之后找到打开幸福大门的金钥匙，还是一种现世的、实实在在可以感受到的幸福。当有人把我们来不及体会的幸福，用文字展现出来供我们品味；当有人把他刻骨铭心的瞬间幸福感受，毫不吝惜地与我们共享；当有人把他追寻幸福路上的印记，留给我们后来人用做指路明灯，无论对他们本人，还是对我们读者，不都是一种幸福吗？打开《幸福书1》翻上一两页，你就会发现原来自己并不是世上最幸运的，也不是世上最不幸的；原来自己正在走的路已经有无数人走过，生命有尽头，路却没有终点；原来离别还可以重逢，距离也可以产生美……

幸福需要感悟，也需要传递。人类社会发展到今天，我们早已不再是单纯的生物个体，而是作为一个社会人出现在世人面前，每个人的个体行为都在影响着社会的发展与进步。作为理性的人类，每个自主的人生都要经历由认识自我到实现自我再到超越自我的辩证运动过程，“这个辩证过程中，人不断发展与完善自我，获得人生的意义，提升做人的价值并体验人生的快乐与幸福。一部人类的发展史就是这样一部对幸福的追求史，通过对幸福的追求而不断探究人的存在意义、存在方式、存在内容的反思史”。当我们作为一个生命个体，提高了自身的生命质量、实现了个体的幸福追求之后，就要思考怎样从小我走向大我，从当下走向未来，从个人走向社会，拓展自己的幸福。

本书的创作团队，力求通过探寻和传播当今时代的



幸福感悟，使更多的人能够接近幸福、拥有幸福，并进而在更大的范围内传递幸福、普及幸福。这不但生动诠释了“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的中华传统美德，更深刻体现了人人为我、我为人人的社会主义道德新风尚。阅读这样一本书，既是在阅读幸福，也是在阅读创作者的心路。希望所有有缘读到这本书的人，把感悟幸福和传递幸福作为自己幸福的实现方式之一，和创作者一道为整个社会的进步、发展，为社会全体 members 的幸福贡献一份力量。

信 美

2010年2月

目 录

Contents

序	1
1 人人都追求幸福	1
2 幸福之门	1
3 西方的幸福观(1)	2
4 西方的幸福观(2)	2
5 我国古代的幸福观	3
6 马克思恩格斯论幸福	4
7 生逢伟大时代	4
8 “早上好,祖国母亲!”	5
9 师恩的阳光,照亮幸福的前程	5
10 追求快乐和幸福是一种能力	6
11 幸福不是奢侈品	6
12 幸福与快乐	7
13 幸福原来是免费的	7
14 在处理好三种关系中获得幸福	8
15 幸福有大小之分	8



16	经历磨难也是一种幸福	9
17	追求幸福是有条件的	9
18	好好学习,天天向上	10
19	真幸福、假幸福	10
20	幸福就是活在当下	11
21	幸福与成功	11
22	幸福是身边有亲友	12
23	幸福是物质需要与精神需要的统一	13
24	道德是幸福的必要条件	13
25	幸福是宽容	14
26	幸福需要摆脱物质的羁绊	14
27	幸福感是由一个个小幸福构成的	15
28	学会放弃其实也是一种幸福	16
29	幸福是手中有事做	16
30	幸福需要细心体味	17
31	幸福,是现在进行时	17
32	幸福是“成人之美”	18
33	幸福要奋斗,更要懂享受	19
34	幸福属于懂得感恩的人	19
35	被人需要是一种幸福	20
36	幸福是有价值的人生	20
37	心头若无烦恼事,便是人间好时节	21
38	宽恕是开启幸福之门的钥匙	22
39	幸福的能力	22
40	幸福需要健全的人格	23