

转弯

遇见幸福

荣登台湾三民书局畅销排行榜第**2**名

心理学专家、北师大**刘翔平**教授倾力推荐

易圣华 著



机械工业出版社
China Machine Press



转弯 遇见幸福



易圣华 著

对生命、自然的体悟，向俗世生活进行的全新审视
都市人的思想体操，心灵鸡汤，工作生活指南

 **机械工业出版社**
China Machine Press

本书是作者透过对生命、自然的体悟，对俗世生活进行全新的审视。作者对日常生活中的事例，展开入情入理的分析，逐步揭开幸福的秘密。作者提出幸福是一个整体而不可分割的概念，幸福生活包括四大主干：情爱、事业、健康、性灵，并娓娓道来四者之间和谐并进、均衡发展的秘诀。深邃的哲思，轻松灵动的文学美感，是现代都市男女的思想体操、心灵鸡汤，也是工作生活的指南。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

转弯遇见幸福 / 易圣华著. —北京：机械工业出版社，2009.8

ISBN 978-7-111-27855-9

I. 转… II. 易… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第127770号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：张 杨 版式设计：刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷

2009年8月第1版第1次印刷

170mm×242mm · 12印张

标准书号：ISBN 978-7-111-27855-9

定价：25.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007



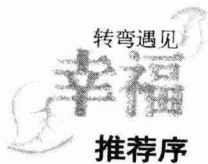
成功和幸福是两架钟表

现代竞争社会，人们都重视成功，追求成功，理所当然地认为成功是人生最重要和最直接的目标，许多人下意识地认为，成功和幸福的关系还不简单吗？成功了才有幸福，因为成功所以幸福，不成功的人哪有幸福感可言。现在，这一看法终于有了松动，追求了这么多年成功的人，终于开始意识到，成功并不等于幸福。

所谓成功是指你实现了你的既定目标，你的某种愿望实现了，你把事情办成了。成功更多是从结果来定义的，你想挣钱发财，结果你的投资得到了回报，你挣钱的目标实现了；或者你的目标是发表论文，经过努力，你的论文发表了。成功是指你的努力有所回报，你的投入产生了效益。你名利双收，比没成功的人更有运气。

而幸福则是一种身体和心理的快乐感受，你的身心舒适和自由，你摆脱了需要的限制，无忧无虑。幸福更多是从状态来定义的，是可遇不可求的。幸福是你与心上人一起散步的时刻；是你逃避了城市的汽车流，呼吸着山林的新鲜空气；是你在海边消磨着时间，晒太阳的时光；是睡梦中的微笑；是全身心投入地看一场电影。幸福是放松的身心感受，是一种安逸的经验。幸福是自然的流露和表达内心深处的涌动，你追求的话，它反而消失得无影无踪。

成功是一种追求，是主动的紧张和激动，是焦虑的期盼和精心的策划，是受交感神经直接支配的过程，表



现为心跳的加快。而幸福是一种被动的体验，是下意识的放松，是包容和忘却，是受副交感神经支配的过程，表现为心跳的减缓。成功取决于智商、运气、努力，而幸福取决于人们对世界的看法、情绪的健康水平和环境的质量。总体来说，成功和幸福的关系是相互独立的，可以比作是两架并行的钟表，预定和谐。

成功之钟与幸福之钟各自走着 哪一刻你是成功者也是幸福者

如果你的成功之钟走到了上午9点，而你的幸福之钟也恰好走到了上午9点，就意味着你是成功者的同时也是一个幸福的人。因为正好两架钟表走到了同一时刻。

如果你的成功之钟走到了上午9点，而你的幸福之钟只到了上午7点，意味着你虽然成功，但并不幸福，你可能收入不低却焦虑地生活着，整天担惊受怕，忧心忡忡。更可能的是你感觉不到你成功的生活，无法享受你的成功，因为在你的心目中，你并不认为自己是成功的人，而是一个失败的人。

第三种情况是成功的表只有7点，但幸福之钟却走到了9点，你虽然平凡，甚至临时待业，但内心却有安全感和幸福感。你坚信明天的生活会更好，有亲人需要自己，所以除了努力找工作外，没有别的担忧。你会幸福地接送孩子，平静地与邻居交流感受，参加同学聚会。你的生活并没有被不成功所困扰。

最后一种是既不成功也不幸福，你待业并抱怨着，成功之钟在7点，幸福之钟也在7点。

炭火跑道上的选手风光无比 松弛生活的乐者也有滋有味

当从两个独立的立场来审视成功与幸福的时候，人们的价值观变得复杂和多元，对生活的理解开始丰富而灵活。追求到成功之后，人们发现自己离幸福并没有想象的那么近，社会发展的动力就需要重新诠释了。

成功并不是生活的目的，只是达到幸福的手段之一。当把成功看做生活的唯一目标时，我们看到了它对身心健康的损害。生活中不少成功的人并不幸福，有的人整日受功名心推动，一门心思追求成功，焦虑不安，忧心忡忡，最后他们成功了，可马上又追求另一个成功，设立更高的目标。他们好像是在铺满了炭火的跑道上奔跑的选手，停不下来。他们只有成功的激动，而没有松弛的快乐。而一些没有成功的人，我看过得也不错，他们晚上去广场跳舞，周日去公园锻炼，喝点小酒，搓会儿麻将，生活得有滋有味。

成功的机会有限，世界上的资源有限，而人人都想成功，所以成功成为一种博弈的游戏，也许你的成功意味着别人的失败，你拥有了资源意味着别人失去了资源。但是，幸福机会无限，内心的感受和幸福的能量无限，你幸福了，并不意味着别人的幸福失去了，更可以通过影响别人的心情，让周围的人更加幸福。可人们对于自身的幸福却视而不见，人们更倾向于羡慕别人的成功，却不羡慕别人的幸福。

没有成功是不能的，但没有幸福是万万不能的。我们要成功，但我们更要幸福。两者本来并不矛盾，是一心追求成功或者是害怕落后，



使我们远离幸福，无视本能的感受。

当然，高质量的生活应当包括成功和幸福两个要素，最好一个都不少。在追求成功的同时，我们能否适当停下来听一听内心的呼唤呢？能否调整心态准备松弛一下呢？能否以一个追求幸福的态度来对待人生，对待成功呢？

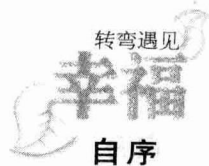
当我们把幸福当做是一个重要的生活目标引入社会发展观时，社会发展的动力机制可能就要发生转变。过去是以财富增长为唯一动力，现在要关注人的感受、人的体验和精神满足。这意味着社会发展必须引入新的价值观，即重视人人平等的原则，关注弱者，防止人与人差距过大，让弱势群体的人有尊严地活着，这些人本主义的理念必将成为新时代的发展内容。

刘翔平

北京师范大学心理学院教授、博士生导师

中国积极心理学倡导者

著有中国第一本积极心理学著作《给自己注入积极基因》



人活着的意义何在？一个人活一辈子如何才算值得？

这是一个哲学命题，简单又复杂，人言人殊。

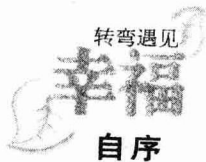
但我想说的是，这很简单，人生一世，草木一秋，最大的意义就是：一生幸福地活着，并给他人带来幸福。

职业的原因，我经常接触到商界、学界、政界的各种成功人士。在我原先的想象中，一个事业及其他方面取得成功的人士，是十分值得羡慕的，而且应该是十分幸福的。

然而，走进他们的生活才知道，这和我的想象大相径庭。

也许大家不信，如果只以生活的眼光来观察，他们中的一大部分，其幸福快乐程度还不如一般的白领。

他们中的一大部分人，表面上事业有成，内心却感到匮乏，有的在感情生活上不尽如人意，与妻儿形同陌路；有的疾病缠身；有的连友谊、亲情也因为金钱的原因变了味儿；有的则心情晦暗。普通人在他们面前，在经济上是无法相比的。然而，他们内心深处的自卑，比常人尤甚。最为严重的是，他们中的少数人甚至厌恶事业本身，不知道自己这样忙是否有意义，是否值得，对自我的评价也惊人地偏低，而这，可是毁灭性的！



为什么连成功人士都未必能获得幸福呢？他们是一批集智慧、胆略于一身的社会精英分子，他们能做成一般人所达不到的事情，难道幸福就比成功还难吗？

我想不是的，他们对于追求成功付出了足够的关注，他们如愿以偿，但是，他们像大多数人一样，对于如何创造与维护幸福，却未必如此关注。

成功与幸福基本上是属于两个不同范畴的事情，幸福和成功一样，是一个专门的学问与智慧。

我们都希望成功，而我们最亲的人——兄弟姐妹、父母，一定最希望你能够幸福！

幸福，对于一个社会个体来说是有益的，对于整个社会也是有益的。

追求成功，追求人生价值的实现，是现代人生命中主要的事务之一。成功是值得追求的，有一颗追求成功的心，生活更有激情、更有力量，生命也更为灿烂。

但我们常常忘记，幸福才是人生更深层的本义，有时更为重要。

我们常常认为幸福与成功同在，但是结果有时相反，离成功越近，也许离幸福越远。一个人将全部幸福寄托在成功身上，认为只有成功才有资格幸福，是难得幸福的。

莫城企业公司前总裁兼董事会主席伯里·戈迪说过一段话，“除非你把幸福快乐放在成功之前，否则你成功后反而足以破坏你的快乐！有很多成功的人，很不快乐，如果他们问我：我在哪里做错了？我总会回答：也许一开头就错了！”

自序

约略言之，世上有四种人：

不成功也不幸福，

成功但不幸福，

不成功却幸福，

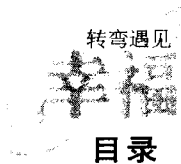
又成功又幸福。

我们都愿意成功、幸福地生活。成功，并不是每个人都能得到的，但是，只要你愿意，幸福人人均可获得。除了我们自己，没有人会阻碍我们去寻找幸福！

这是一本小书，是我偶有闲暇时分段完成的，花费了很长的时间。在这本书里，我将贡献出我对于幸福的思考与你分享：幸福到底是什么？幸福的基本条件，幸福的要素是什么？如何在工作、情爱，健康与性灵培养中获得幸福？你可以一口气读完，也可以放在枕边，临睡前偶尔翻一翻。在你成功而忙碌的路上，此书能带给你些许宁静、些许提醒，吾愿足矣。

易圣华

2009年于广东中山



目录

推荐序

自序

■ 幸福的秘密 1

幸福的1001个瞬间 2

37°2的幸福体温 5

眼低手高 10

赠人玫瑰，手有余香 18

生活五色球 22

■ 情爱与幸福 26

坚信爱 27

爱的原点 34

一句话，一座山 40

一边骂你死鬼，一边当你死党 45

夫妻约法30章 49

亲情与友爱 52

■ 工作与幸福 61

什么让假期分外香甜 62

破茧的蝴蝶 66

有梦在远方 72

品格第一 80

月入8000，绝不说8001 84

让钱为你工作 90

■ **健康与幸福** 94

- 赚足健康当本钱 95
- 你是自己最好的医生 99
- 别把自己不当回事 104
- 健康膳食十则 112
- 像绿茶那样生活 113
- 健康零存整取 122

■ **性灵与幸福** 128

- 性灵闲谈 129
- 纯净的信仰 135
- 好好地和自己相处 137
- 土头土脑又何妨 142
- 左脑成功，右脑幸福 147

■ **环境与幸福** 152

- 不丹：快乐穷国 153
- 中国幸福地图 158
- 成功文化与幸福文化 164
- 幸福的天敌 171
- 公共政策的永恒主题 174

致谢 176



乡村偏野的农家，虽不富足，但环境清新。身体壮实，劳累之后，疲了睡，饿了吃，渴了饮，情爱简单淳朴，生殖能力也强，较能符合基本的幸福的条件。

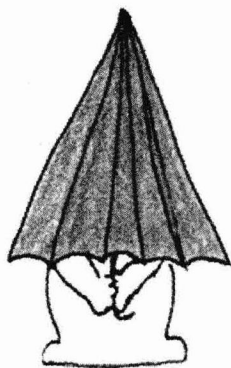
经济的增长，对于现代人来说，吃饱穿暖，基本的住宿已经不成问题。

然而，不能说，本能幸福只是一种生物属性的低层次幸福，现代人就解决得很好了。

幸福的1001个瞬间

幸福是上苍赐给我们的礼物。然而，幸福对于谁来说，都是一个秘密。

幸福虽是秘密，然而，生活中幸福的瞬间与场景，人人可以感受得到：



幸福就像影子，随时就在你身边，如果你的心灵处于黑暗之中，那么幸福的影子将消失不见。

- 晚饭后，与女朋友在林荫道上牵手而行，讲着不相干的笑话。
- 黄昏时分，夕阳的余晖照在老人的苍苍白发上，两个老人搀扶着买菜归来，时间见证了他们半个世纪的爱情——执子之手，与子偕老。
- 恋爱中的女孩子，约会回家的路上，回味男朋友顽皮的动作与样子，笑从心里浮到脸上，见有路人，赶紧绷住。
- 第一次听到孩子牙牙学语，叫“爸爸妈妈”。
- 下班了，三两好友聚在一起，喝酒吹牛，互相揭露对方的“糗事”，完了再打几圈麻将。
- 接到客户通知，经过激烈的竞标，你们公司中标了。你长时间的努力终于有了不错的结果。
- 周日早上不用定闹钟，大睡特睡到自然睁开眼睛。
- 在肯德基，父母看着孩子一边大啃鸡腿，一边兴奋地说这说

那，摆手叫他赶紧吃，吃完再听他说。

- 突然下雨，老婆打手机说送伞给你。
- 家人团聚，听老人说你小时候的调皮事。
- 静夜读书，有所得，拍腿叫绝！
- 佛者河中放生，看着鱼儿摆着尾巴游去，心中欣喜，今天又救众生一命。
- 开发人员经过长时间日夜奋战，产品终于测试成功！
- 看设计稿，选材料，把新房子布置成了想象中的模样。
- 心无挂碍，旅游度假。
- 烈日炎炎的夏日，有冰西瓜吃。
- 病中听到兄弟好友打来电话关心询问，还有人在床头给你喂药。
- 医生替病人清除了白内障，病人重见光明。

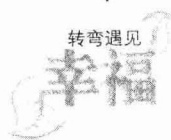
……

幸福在生活中俯首可拾，却又乍隐乍现，难以捕捉，难以描绘，幸福为何物？这是一个说不清道不明的问题。

古人倒是把“幸福”看得晓畅明白，《尚书·洪范》中谓之“五福”：长寿、富贵、康宁、好德、善终。意思是只要命长、钱多、官大、身体好、品德好，死的时候不是得暴病而死，不是被人打死，等等，就很幸福啦。

心理学家认为：“幸福就是，看到自己把所有的潜能，由自己内心里抒发出来。”

法国女作家乔治·桑说：“生活中唯一的幸福就是爱与被爱。”



英国大儒生约翰生曾说：“希望，本身是一种幸福；也许这个世界所能提供的主要幸福。”

普通百姓说得更简单：幸福就是心里的感觉，只要你感觉幸福，就幸福！

在生活中，幸福各有其道，不同阶层，不同职业的人有不同的幸福。

民工起早贪黑，挥汗如雨，供养家人，供小孩子读书，儿女努力听话，虽苦也幸福。

普通白领与公务员，收入一般，早上挤公交，晚上买菜做饭，周末度假游玩，踩着细碎的日子，享受平安宁静的时光，自有其幸福。

中产者有房有车，或经营自己的小公司，或是公司高管，或在学术领域有一技之长，虽然忙且压力大，但衣食无忧，生活有保障，希望挂在脸上。

企业家与高官，权大财多，若能实现政治及财富主张，普惠于民，也是大幸福。

医生有“医者父母心”、悬壶济世的幸福。

教书育人者有“桃李满天下”的幸福。

律师有仗剑行天下、伸张正义的幸福。

佛者有普度众生的幸福。

.....



发呆的时候是幸福的

37°2的幸福体温

幸福到底是何物？

流传最广的观点是，幸福只是一种感觉。观点的背后指的是，幸福与外在环境无关，只与你的心情有关。

那么，幸福真的只是一种内心感觉吗？

极端的例子，吸食毒品者心中快乐、兴奋，却未必幸福。

无痛觉病人虽然内心感觉不到痛苦，其痛苦比常人尤甚。

心随境转，你我凡夫，不可能无视外在环境，而独自幸福。

疾病缠身，债台高筑，吃了上顿为下顿发愁，不可能心灵感到幸福。

在牢狱中挨打受饿，不可能感到幸福。

快乐是一种感觉，兴奋是一种感觉，我们说的“幸福感”也可以说是瞬间的感觉。

但幸福不是纯粹的感觉。

幸福是一种对于当下状态比较满意，对于未来抱有希望的综合描述。

幸福不是一个实体。

幸福是一种状态，犹如我们的体温。

幸福是客观环境与主观精神的统一。

幸福需要主观心理的调适，亦需客观外在环境改变的努力。