

幸福商数

平◎著

一个海归·七七级·老知青·追寻幸福的感悟
智商、情商、福商都重要，都要有
但是福商是众商之本



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

XING FU SHANG SHU

幸福商数

一个海归·七七级·老知青·追寻幸福的感悟

平◎著

河南大学出版社
· 郑 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

幸福商数/平著. — 郑州: 河南大学出版社, 2012.2 (2012.5 重印)

ISBN 978-7-5649-0652-8

I. ①幸… II. ①平… III. ①幸福—民族心理—研究—中国 IV. ①D668
②C955

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第018512号

责任编辑 靳宇峰 郭 乾

责任校对 朱少雅

封面设计 马 龙

封面摄影 攀 攀

出版发行 河南大学出版社

地址: 郑州市郑东新区商务外环中华大厦2401号

邮编: 450046

电话: 0378-2811016

0371-86059701 (营销部)

网址: www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 郑州市今日文教印制有限公司

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年5月第2次印刷

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 213千字

定 价 25.00元

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

代序：这本书是写给谁的

凌晨3点29分。2011年4月22日。一觉醒来开始思考。想到这本书的受众究竟是谁的问题竟然越来越清醒，睡意全无。翻身起床想记下所思所想，一旁妻子半醒半睡嘟囔着：“Honey，穿好衣服别着凉。”

这本书是写给全中国人民的。

这是8年前开始构思此书时一个特别明确的思路，因为全中国人民都渴望着幸福，渴望着提高幸福感，但是绝大多数人不知道何谓“幸福商数”（简称“福商”）。据作者考证，国人中知道“福商”这个词的人数可能只有区区几万或几十万，远远低于100万，能讲明白“福商”含义的人更是少到可以忽略不计。考虑到当前急速发展的中国社会中某些让人不安的现象，考虑到眼下中国国民总体幸福指数仍然不尽如人意，让全中国人民都知道什么叫“福商”，认识“感知幸福是一种能力”，是一项急需开展的事业。

一个能“撬动中国”的事业。

一个做起来会十分幸福的事业。

一个将提高中华民族整体“福商”，进而提高人民幸福感，提高“国民总体幸福指数”的事业。

一个协助实现“延长人民预期寿命一年”宏伟目标的终极事业。

一个功德无量的大事业。

这个世界上还有任何其他事情能比此事更令人兴奋，更令人激动，更令人幸福吗？

让13亿多中国人在最短时间内知道什么是“福商”。

这是一个口号，一个行动纲领，更是一个操作性很强的实施计划。在实现这个行动纲领的过程当中，中国人的“福商”自然而然会得到提高，幸福感也会随着提高。

首先，我想把这本书献给80后、90后和21世纪的宝宝们。我有一个80后

的儿子，我还是一个21世纪宝宝的父亲。“养儿方知父母恩”。身为两个孩子的父亲，我深知天下的父母亲们在想什么。

平安、健康、快乐、幸福。

八字真言。借此机会送给全中国的80后、90后和21世纪的宝宝们。

人生真谛啊。有这八个字，其他方面我们就不担心了。学业、事业、婚姻、养儿育女、养家糊口，孩子们自己一定会处理好的。至于是否能成名成家，当个院士，当个大领导，当个大企业家，成为一个大慈善家，或者成为奥运冠军，或者登陆火星，对社会产生巨大影响等等等等，都不更重要。

一个快乐幸福的孩子不会让父母亲担忧。一个幸福的人一定是一个善良的人，一个好人，一个有益于人民的人；一个幸福的人一定不会是一个贪官；一个幸福的人一定乐善好施，助人为乐，见义勇为；一个健康快乐幸福的人一定更有可能传承中华民族所有的美德。

智商、情商、福商，都很重要，都要有，但是切记“福商”才是众商之本，体会幸福的能力是你们一生中最最重要的一种能力，因为说到底，人生终极目标无非是“幸福”。

希望这本小册子能帮到你们。在你们的人生旅途中，愿这本书为你们点亮一盏灯，那怕只是一盏小小的灯。

我把此书特别献给70后们。我的妻子就是70后。聪慧漂亮的妻子永远是我第一个忠实的读者和批评家。你的忠言逆耳让我获益匪浅；你的心智和心态，不仅仅是你的智商，更是你的福商，是支持我写出这本书的巨大动力和我所有文思的源泉之一；你是我这辈子有幸认识的人当中福商最高的人之一。让我们继续同甘苦、共命运、相互扶持、相互欣赏的人生。有你我很幸福，有你是我一生的幸运。

我还要把此书献给50后和60后们——我的老哥们、老弟们、姐姐们、妹妹们，特别是全中国的老知青和七七级的大学毕业生们。作为一个曾经下乡7年多的老知青和一名七七级大学生，我有很多话要对你们说。

幸福是一种选择。快乐不需要理由。活着就是最大的幸福，健康地活着更是最大的幸福。选择幸福，就选择了健康。试想，100个幸福感知为5分的女人或男人和100个幸福感知为9分的女人或男人，他们在10年、20年、30年后身体素质、体能、健康状况、抑郁症发病率、癌症发病率、自杀率等方面的差异。

更重要的是，选择幸福，你还选择了美丽，选择了魅力，选择了优雅，到80岁时很可能成为一个慈眉善目、人见人爱的老太太或是老头儿。

“40岁以前的相貌是父母给的，40岁以后的相貌是自己给的。”听过这个说法吗？

见过“苦”面相的老太太或是老头儿吗？几十年间数百万次各种各样面部表情一次又一次刻在脸上，会成为您今后长相非常重要的一部分。

“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。”能欢欢喜喜过一天就千万不要愁眉苦脸去度日。

尽管心中的歌汇成河，心里的话涌起波，尽管我此时此刻有千支歌要唱，有万句话要讲，还是汇成一句话吧：敬祝大家平安、健康、快乐、幸福！敬祝大家在80岁的时候成为人见人爱、喜气洋洋的老头儿、老太太。

希望这本小册子你们能喜欢。

最后我要把此书献给20后、30后和40后们。你们是我的父辈和兄长。你们当中不乏当今最有声望的社会学、心理学、教育学等相关学科的专家。这本书是我的“抛砖引玉”之作，敬请各位前辈不吝赐教！敬祝你们生活快乐、幸福！

幸福的定义

幸福是对自己生命状态及日常生活满意的一种主观感觉。

Happiness is a subjective feeling of satisfaction with one's state of being and one's daily life.

主观感觉幸福指数

测量标准和方法

测量标准：

- 10——非常幸福。
- 9——很幸福。
- 8——幸福。
- 7——还算幸福。
- 6——幸福感及格。
- 5——不幸福也不痛苦。
- 4——痛苦。
- 3——很痛苦。
- 2——非常痛苦，严重抑郁或有自杀倾向。
- 1——自杀未遂或已经成功自杀。

测量方法——一个问题：综合考虑，您对自己日常生活的幸福感如何评价？用1—10表示，可精确到0.5。

目录

引言

第一章

幸福和幸福商数 /5

幸福商数的定义 /6

人生的目的和意义就是追求并体验幸福 /8

中国人的幸福感理应更高 /10

第二章

幸福的原则 /16

第三章

心智、心态和幸福的关系 /22

秘诀一：知足 /23

秘诀二：合理对比 摒弃攀比 /28

秘诀三：情商高的人更快乐 /30

幸福是心境 /36

第四章

健康和幸福的关系 /41

健康就是幸福 /42

适量运动增进健康，从而提升幸福感 /44

戒除坏习惯就意味着幸福 /53

过度劳累，谁为你的医疗买单 /55

第五章

爱和幸福的关系 /58

长辈之爱：心中永远的幸福 /61

伴侣之爱：和谐的婚姻就是幸福 /65

子女之爱：养育子女的幸福 /67

让世界充满爱：大爱无疆的幸福 /73

第六章

友情和幸福的关系 /76

玛丽和波尔 /78

休和莫纳 /83

威尔森博士 /87

第七章

金钱和幸福的关系 /91

个人经历和感悟 /92

金钱和幸福的关系一言难尽 /102

金钱与幸福感有一定关系 /106

金钱同幸福不是直线关系	/109
君子爱财 取之有道	/110
把钱花在什么地方	/112

第八章

工作和幸福的关系	/114
----------	------

对待工作的三种态度	/115
态度决定一切，工作本应当是幸福的源泉	/119
富士康十三连跳，和幸福有关系吗	/126
如何从工作中感受幸福	/128

第九章

知识和幸福的关系	/136
----------	------

知识就是力量，知识改写人生	/137
获取知识，获得幸福	/147

第十章

助人为乐，给予比接受更幸福	/150
---------------	------

帮助别人真的可以使自己感到幸福吗	/151
为什么帮助他人能使自己更幸福	/152

第十一章

幽默感——幸福的营养品	/158
-------------	------

幽默是幸福的营养品	/159
9个方法打造你的幽默感	/164

第十二章

多用快乐幸福的字眼 /170

积极的字眼可以令人更快乐 /171

为什么使用积极的字眼可以带来快乐的心情 /174

如何使用积极的语言暗示带来快乐与幸福 /179

第十三章

中国人真的没有信仰吗 /184

没有宗教信仰，不等于没有信仰 /185

作为一个整体，中国人从来没有对死亡恐惧的问题 /191

第十四章

如何面对不幸事件 /193

幸福是如何在不幸面前流失的 /194

为什么不幸面前会有双重人生 /199

如何远离不幸，重拾幸福 /204

第十五章

福商守恒定律：一个神奇的法则 /209

附言

希望寄托在80后90后身上 /212

附录

福商测试25题 /216

引言

20世纪的某一天深夜。美国。人生最低谷的日子。

窗外大雨倾盆，雷声阵阵，闪电不时划过漆黑的夜空。雨点狂乱地敲打着窗户玻璃。我泪流满面，手拿一把崭新锃亮的勃朗宁，枪口对着自己的脑门，手指放在扳机上，两眼直望着黑洞洞的枪口。

与死亡对视。

彼时彼刻，我大概是想弄明白自杀究竟对我有没有诱惑力。

遗传所致，骨子里是个乐观主义者，我知道自己并不想也绝不会自杀。枪是空的，没上子弹，是弟弟合法买来的，因为对弟弟买把枪担心到极点而收购到自己手中。两盒子弹从来没打开过，分别放置在家中隐秘的地方。

那一夜假想同死亡对视的人生经历也许同今天这本《幸福商数》有着某种关系，甚至有着不可分的重要关系。

人为什么活着？人为什么要自杀？何谓幸福？怎样才能获得真正的幸福？

自己半生的感悟能说明白吗？

无论如何，《幸福商数》是个尝试，抛砖引玉之作。

看着似乎向我挑衅的枪口，我想得最多的还是这个世界上最在乎我的那几个人：姥姥、妈妈、爸爸。他们对我几十年的教诲。他们的音容笑貌。他们的爱。

还有儿子。小学还未毕业的儿子。儿子每天开心的笑脸。儿子的爱。

我当然不会自杀。

时光飞逝，转眼到了21世纪。我的人生发生了翻天覆地的变化。个人经过深思熟虑后的重新定位，总计超过21 648封求职信的努力，使我从美国中部小城海归回北京，做着自己想做的事情，至今已经14年。

第二次成家立业。北京娶的妻子，北京出生的小儿子成为生活的重心。妻子和两个儿子是我力量和信心的源泉。工作的性质决定了我的使命感。不用

找。它就在那儿。在中国为美国公司工作，既为美国创造了就业机会，又为许多中国科技部门、特殊研究单位提供了急需的高科技产品或稀有产品。每天的工作都是在帮助推动发展中美之间的经贸合作和科技交流，同时也尽心尽力在力所能及的范围内帮助巩固两国人民之间的友谊。

生活的大部分，平静而幸福。

2003年11月29日，从东京归来那个不眠之夜，我奋笔疾书，在一个大笔记本上写下本书的提纲和数个章节的部分内容，书名当时定为《一分钟快乐人生》。写作目的十分清楚：提高人们的快乐感、幸福感，降低抑郁症发病率和自杀率。2008年某日突发奇想，将本书改名为《幸福商数》，并为这四个字激动不已，激动了三年多。好歹凑足了约一半内容，六七万字的样子，开始接触出版社。出版社得知我的计划是写15万字，告诉我先写完再谈。奇怪的是，接下来的三年时间再没写出多少字，无论自己如何制订计划，如何想出各种各样激励自己的办法，甚至“戒”了电视，每天逼着自己坐下来，还是没有思路，有时竟然写不出一个字，写作成了煎熬。

到了2011年的4月19日，情况突然有了令我自己惊诧不已的变化。同两位朋友接触交谈之后，一夜之间突然像是变了个人。我开始体会到什么叫“文思如泉涌”，感到写作的思路突然不打一处来。坐下来或是一两千字，或是三五千字，进度大大提升。有几次凌晨3点多醒来，再无睡意，高高兴兴精神抖擞地煮上一壶咖啡，开始写作，一口气写到上午9点钟。

写作再也不是折磨，但是写作竟然能成为享受，成为一天最开心、最感充实和幸福的时光之一，成为一心向往的事情，完全出乎我所料。从内心深处缓缓流出的字句不知是否会打动他人，但至少它们先打动了我自己。

写什么不再成为问题，写作时间似乎成了问题。只要有时间，胸中似乎永远有写不完的东西。

从4月19日至今，我经历了自己生命中最有活力的一段时光。

我感受到了前所未有的强烈的人生使命感。从事20多年的销售，突然发现



找到了我最想推销、最有激情推销的东西：幸福。

我梦想成为一个专职“幸福推销员”。同世界上任何其他推销员不同，我推销的东西不可能用钱来标价。我不需要您用钱来买我推销的东西，但我有一个特殊的要求，需要您敞开心扉。

如果您走进大自然，让清新温暖的春风吹过您的面庞，吹过您的心坎，您就可以亲身感受春天的美好；如果您敞开心扉，让新的名词、理念和思想走进您的心田，您就能感受新的名词、新的理念、新的思想带给您的快乐和幸福。

让我们一起探索何为幸福，什么叫幸福商数，怎样能提高福商从而感受更多幸福。

希望您能：敞开心扉。

第一章

幸福和幸福商数