



让人生幸福起航

RANG XINGFU RENSHENG QIHANG

我们为什么不
因为工作太忙
幸福是人类永
幸福更取决于

为感觉不到爱；因为有好多的忧愁……
是矫情，但它与财富又不是必然相关
、身心健康、爱与被爱等密切关联。

宁晓菊○著



中国工人出版社



让人生幸福起航

RANG XINGFU RENSHENG QIHANG

我们为什么不幸福？

因为工作太忙太累，不是当初的理想；因为收入太少；因为感觉不到爱；因为有好多的忧愁……

幸福是人类永恒的追求。它需要物质基础，否则幸福不过是矫情，但它与财富又不是必然相关。

幸福更取决于个人的内心感知，它与人生理想、生命意义、身心健康、爱与被爱等密切相关。

宁晓菊◎

 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让幸福人生起航 / 宁晓菊著. —北京: 中国工人出版社, 2012. 4
ISBN 978 - 7 - 5008 - 5162 - 2

I. ①让… II. ①宁… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052069 号

让幸福人生起航

出 版 人 李庆堂

责任编辑 杨 丽

责任校对 赵 思

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编: 100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010 - 62350006 (总编室)

010 - 82075935 (工会与劳动关系分社)

010 - 62005038 (传真)

发行热线 010 - 62004002 62033018 (读者服务部)

购书网址 <http://ghyldgx.taobao.com>

经 销 各地书店

印 制 北京密东印刷有限公司

开 本 680 毫米 × 950 毫米 1/16

印 张 12

字 数 180 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 11 月第 2 次印刷

定 价 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部门联系更换
版权所有 侵权必究



自序

Zi xu

今年以来，“幸福”一词流行于中华大地。好像是突然之间，“幸福”取代了“经济增长”，成为社会生活的热门词和政治生活的关键词，于是我们身边的普罗大众也热烈地展开了对幸福的集体关注和大讨论。

这是社会的进步和生命的本真追寻。在物质丰裕之后，精神自然会有更多的诉求。对于我们每一个人，幸福是一个充满诱惑力的美好愿景。什么样的生活是幸福的？在当下的社会现实中，如何才能让自己的人生过得更美满幸福？对这些问题的理性思考及行为选择，在微观的方面，直接关涉我们的人生路径和一生的幸福程度；在宏观的方面，甚至影响中国民众的人生取向乃至整个国家的发展方向。

笔者在高校从事思想道德教育十多年，此间从来没有停止过对幸福的追问和思考，因为高校思想道德教育说到底就是青年的幸福工程、心灵工程。著名哲学家周国平认为，一个真实的自我，一个饱满的灵魂，决定了一个人争取成功和幸福的能力。本书就是希望梳理给读者这样的思路：幸福固然是一种客观的外部状态，但更是一种主观的内在感受。在主观的层面，幸福是一种素养和心态，是人格、心理、学识、阅历、才能、修养等综合素质作用下人的生活方式的选择和生活状态的呈现。幸福与理想信念、人生意义、爱与被爱、人际关系、心理健康这些形而上的东西有着莫大的关联。一个人如果拥有了这些，无论在任何挫折、任何困顿中，都能泰然处



之，自信乐观，永远都能看到自己的快乐源泉，从而持续地拥有深度幸福。

在全社会关注幸福之时，幸福绝不应该只是政府的工程，它更应该是心灵工程。而且比之国家幸福工程，我们每个人的“幸福操练”可能更值得提倡。本书所做的就是这样的尝试。愿我们都拥有真实的自我、饱满的灵魂，从而与幸福相伴相随！



目录

Contents

引 语

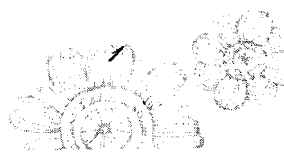
第1章 什么让我们觉得如此不幸	1
第2章 幸福是可能的吗	4

第一篇 理想让幸福人生起航

第1章 问世间理想为何物	8
一、理想：生活与生存的差异	8
二、理想：充实与虚空的差异	11
三、理想：追逐与踏步的差异	14
四、“仰望天空”与“关注脚下”，哪一个让我们更幸福？ ...	17
第2章 理想之幸福：心动不如行动	22
一、登顶过程最幸福	22
二、靠自己的力量登顶	25
三、沉浸其中才能幸福	27
四、让挫折变成幸福的财富	29

第二篇 给幸福一个意义

第1章 幸福更需要意思还是意义	39
一、人的本质探寻	39



二、幸福人生需要“意义”	41
三、幸福人生也需要“意思”	44
第2章 生命意义的衡量与评价	47
第3章 生命意义的追求与实现	52
一、工作是幸福人生的最大需求	52
二、工作的意义和幸福感从何而来	54

第三篇 爱，给生命最深最真的幸福

第1章 爱是幸福的核心要素	60
一、幸福就是爱与被爱	60
二、血缘爱：与生俱来的幸福	63
第2章 爱情：幸福的成功交易	71
一、爱情：热烈排他的幸福	71
二、爱情之幸福：要公平不要牺牲	73
三、爱情之幸福：要独立不要依赖	76
第3章 婚姻家庭：建造起一个幸福圈	79
一、男女平等：幸福圈的基础	80
二、夫妻和睦：幸福圈的关键	81
三、尊老爱幼：幸福圈的黏合剂	84
四、感情出轨：幸福圈的解体	87

第四篇 身心健康，让幸福自由成长

第1章 身心健康了，幸福才能来敲门	92
第2章 谁在谋杀我们的心理健康？	95
第3章 心理疾病，吞噬幸福的幽灵	101
第4章 自我调适：让幸福在心中成长	104



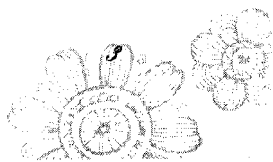
一、幸福的辩证法：“横看成岭侧成峰”	104
二、幸福的金钥匙：乐观的心态	107
三、幸福需要有所坚持有所舍弃	113
四、做自己情绪的主人	118
五、培养一些生活情趣	119
六、转变观念：接受心理医生为我们疗伤	121

第五篇 营造良好人际关系，分享幸福

第1章 良好人际关系：幸福的必需品	124
第2章 循则而行：奏响人际关系的和谐乐章	130
一、平等地对每个人友好	132
二、提升人际交往的资本	134
三、对人宽容，就是给自己幸福	135
四、你助人，人人助你	139
五、距离产生美	142
六、不要让恨成为生命的重心	144
第3章 人际吸引与人际障碍	146
一、你善用哪些人际吸引因素	146
二、你是否为人际交往障碍所困扰	148

第六篇 幸福的人，活在当下

第1章 古人要比我们幸福？	160
一、古人的幸与今人的不幸	160
二、享受古人的幸福	161
三、珍惜古人梦想的幸福	163
第2章 追求幸福反让我们远离了幸福？	165





第3章 物质至上与幸福至上	175
一、金钱确实可以买到幸福	175
二、“够用”与“知足”	176
三、幸福是灵魂的香味	178
后 记	181

幸福是人类永恒的追求。柏拉图为开讲幸福生活建立学院，孔子为追寻美好生活周游列国。古今中外的哲学、心理学、社会学、宗教等也无不涉及幸福。

幸福究竟是什么？虽然有人会说“一千个人眼中就有一千个哈姆雷特”，但是幸福并不是“神马浮云”。尽管这个世界上也有清心寡欲式的幸福存在，但是对于多数人来说，幸福生活首先还是要有物质的保证。衣、食、住、行等方面没有一定的保障，幸福就是空中楼阁，就是无源之水，就只是“浮云”。所以，在社会层面上，幸福来源于经济的发展、政治的文明、文化的繁荣和社会的安定，没有这些作为依托，幸福不过是矫情，这些都是容易理解的，也是我们大多数人所认同的。

然而，将我们今天的生活与父辈的生活相比，就会发现并不是有了物质的丰裕，就一定有幸福。芸芸众生，有多少人每天在哀叹自己的不幸！

第1章 什么让我们觉得如此不幸

回顾过去的一年，你幸福吗？很多朋友也许会摇头，甚至有朋友会哀叹：幸福，在高速运转的现代社会，还有可能吗？

不幸福是因为我们不喜欢现在的工作，太忙太累，压力太大，根本不是我们当初的理想。就拿教师来说吧，要得到领导、学生和

家长的满意谈何容易？医生嘛，收入是高些，可如今的医患纠纷那么多，每日的周旋只怕也累。白领、金领乍眼看去确实风光，可整天忙得上气不接下气，看过《杜拉拉升职记》后更是体会深刻。

那么多的人觉得工作如鸡肋，食之无味，弃之可惜。可倘若想换一份工作，却更是不太可能的事情——如今的就业形势是多么的严峻！唯有老老实实地干着这份不喜欢的工作熬到退休，好拿退休金吧。可是几十年呆板地上班下班，日复一日，单调的日子，平凡的生活，哪有幸福可言？

不幸福还因为觉得我们的收入太少太少。这个世界上有些人那么有钱，几百万、几千万是谈笑间的事，但自己却不是其中的一个。我们没有买房的钱，没有买车的钱，除去供孩子读书、赡养老人，每个月都是“月光族”。有人说，这不是兵荒马乱的时代，却是一个需要大量钞票的时代！没有钱，幸福就是水中花、镜中月。

另外，我们感觉不到爱的幸福。我们的情感世界好像越来越冷漠：四季匆匆，亲人一年难得见上一回；夫妻间感情淡如水，只是为了现实生活的需要而生活在一个屋檐下；同事、朋友间人际关系复杂而微妙，缺少心与心的交流，有的只是无穷的争权夺利、钩心斗角。人与人之间的友情、关爱在金钱的追逐下，渐渐被破坏，身边的人都在尽力伪装自己、封闭自己，不再畅所欲言、无拘无束。

我们不幸福还因为有好多的焦虑和忧虑。压在我们身上的大山是没有了，可小山却是一座挨着一座：最近身体总是不适，要是哪天自己真的患了重病，不能工作了怎么办？孩子成绩不好将来要是上不了重点大学，大学毕了业要是找不到工作或者工作了但找不到对象怎么办？物价飞涨，工资却不见涨，买到的东西越来越少了，怎么办？

美国盖洛普民意调查公布的2010年全球幸福度调查结果表明，只有12%的中国人认为自己“生活幸福”，多达71%的答卷者认为自己生活艰难，17%的人甚至说自己的生活苦不堪言。对照自身，

你我会是其中的哪一分子呢？

统计数据符合我们的心理认知但又让人不解：相对于我们父辈，今天的中国经济高速发展，生活条件不断改善，怎么还有这么多人感觉不幸福？

也许我们将以下两份报告对照一下就会明白。

2010年4月间，国内十二家媒体联合发布的中国人《2009年幸福指数调查报告》显示：超过一半的受访者认为，“赚”到钱才能“赚”到幸福，所以，提高自己的收入水平成了多数人的追求。于是，快速发展经济、改善人们的生活条件成了各级政府的首要任务。然而，2011年4月间广州出炉的一份《2011年广东幸福消费报告》显示：收入越高的人幸福指数并非就越高，反而是那些中等收入水平的人幸福指数名列前茅。可见，收入水平对幸福指数有较大的影响，但不是决定性因素。今天我们不幸福的主要原因并不是因为我们赚到的钱不够多。英国著名哲学家罗素在其所著的《幸福之路》一书中说，人们不幸福一部分原因是由于社会环境，一部分却是由于心理素质。这非常有道理！

一方面，我们的不幸很大程度上是由高速发展的社会环境带来的——经济高速发展虽为幸福创造了外界环境、给人们追求幸福带来了很多有利条件，但也给很多人的幸福带来了消极影响——社会不公、道德滑坡、物价飞涨、生存压力增大等相随而来，使人们变得异常焦躁和不安，单是无法承受的高房价就使很多人感觉不幸福；而寂寞、抑郁、背叛、出轨等现代城市生活的常见问题，更是加重了人们的孤独感和抑郁心理；此外，人际关系的疏离、人与人之间的不信任，也让人越来越感到不幸福、不快乐。与之相对的是：在盖洛普公布的2010年全球幸福度调查报告中，只有38%的美国人表示生活艰难，另外59%的人认为他们的日子蒸蒸日上。

另一方面，除了外在原因之外，不幸更是一种主观的心理感受。每个人的人格特征差异会影响幸福感，即使生活在同样的社会环境

之下，也不是每个人的幸福感都是一样的。

超强欲望的人难有幸福。据说在亚洲有一种捉猴子的陷阱：人们把椰子挖空，用绳子绑起来，然后接在树上或固定在地上。椰子上留了一个小洞，洞里放了一些食物，洞口大小恰好只能让猴子空着手伸进去而无法握着拳头拉出来。于是猴子闻香而来，将手伸进去抓食物，理所当然地，紧握的拳头拉不出洞口，当猎人来时，猴子惊慌失措但却始终逃不掉。

没有任何人捉住猴子不放，它只需将手放开就能缩回来，但它被自己的欲望所俘虏。世上总是有些人对心中的欲念放不下，却不知只要将手松开一点就能轻松。现在社会在变，人在变，要求也在不断提高，欲望更是永无止境。有的人金钱欲和权力欲太强，有了房子想换更大的，有了工作想换更好的，有了钱想赚得更多，当了官想当更大的……这些欲望，让人无休止地奔波劳碌，硬撑着去争取登上那“辉煌”的顶峰。结果，“欲望”太强的人若不能征服别人或爬到自己期望的高度，就会不快乐，生活就难有幸福。

对于不切实际的幻想者，幸福则是海市蜃楼。这类人在做任何事情之前都先给自己描绘出一幅美好的图景，当实际发生的情况和自己的美妙幻想不断产生冲突时，他自责、矛盾、苦恼。这类人的幸福就如七彩的肥皂泡，一个个吹起，又一个个相继幻灭。

心理郁闷者将幸福拒之于心门外。这类人不善于发现阳光面，忽略了生活中积极的、好的方面，只看到自己的不幸；忽略了自己的幸福，放大了别人的幸福，缩小了自己的快乐。在他眼里，别人永远是幸福的，自己只是命运之神最不眷顾的那个。这类人不知道“你站在楼上看风景，看风景的人在桥上看你”的道理。

第2章 幸福是可能的吗

随着《老大的幸福》《幸福来敲门》等电视剧的播出，我们身



边的人似乎展开了对于幸福的集体关注和大讨论：幸福是可能的吗？我们还能过得比现在更幸福吗？

一方面，幸福需要一定的客观物质条件。从这个意义上而言，随着经济社会的发展，我们将越来越幸福。近年各地政府对幸福越来越关注，很多城市对提升人民幸福感提出了明确的要求。如首都北京提出“要让人民过上幸福美好的生活”，广东提出“加快转型升级、建设幸福广东”的战略……都是着眼于此。

另一方面，在现实生活中，幸福也是一种个人的感觉。亚里士多德认为，幸福是终极的、自足的，它固然与物质相关，但更取决于人们微妙的心态。毕竟从心理学上而言，幸福是人们在需要与欲望得到满足时的一种心理体验，表现为精神上的愉悦与快乐。因此，幸福也是我们每个人的心灵工程。幸福需要独特的人生智慧去体味。同样的生活现状、社会环境，有人幸福有人不幸。

对于我们而言，将幸福作为我们的心灵工程，重要的不是从哲理层面深究什么是幸福，而是在生活实践的层面去体味幸福、发现幸福、追寻幸福。因为单纯的“问道”不能打开幸福之门，幸福需要行动。

幸福和财富没有必然的正相关关系，却与我们的人生理想、生命意义、身心健康、爱与被爱、人际关系等密切相关。诗人海子在《面朝大海，春暖花开》中这样告诉我们幸福的真义：

从明天起做个幸福的人

喂马劈柴周游世界

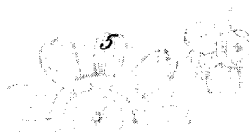
从明天起关心粮食和蔬菜

我有一所房子

面朝大海春暖花开

从明天起和每一个亲人通信

告诉他们我的幸福



那幸福的闪电告诉我的

我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取个温暖的名字

陌生人我也为你祝福

愿你有一个灿烂前程

给每一条河每一座山取个温暖的名字

愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福

我只愿面朝大海春暖花开

希望清晨第一缕阳光照射的时候，你我也如海子一样醍醐灌顶：生活原本是人人都可以享受到人间芳菲四月天的浪漫和祥和的！那一刻，也许持久的、深度的幸福就无声地来到我们身边了，而且终身相伴、不离不弃！

第一篇

理想让幸福人生起航

爱尔兰作家塞缪尔·贝克特有个著名的荒诞剧，名叫《等待戈多》。剧情很简单，讲两个流浪汉爱斯特拉冈（简称戈戈）和弗拉基米尔（简称狄狄）在荒郊野岭的一条路上等待一个叫戈多的人。他们穷困潦倒，希望戈多的出现能解救他们。然而，他们不知道戈多是什么人，也不知道他会不会来、何时会来。为消磨时间，他们胡乱交谈、争吵、做着各种动作，甚至苦闷绝望得企图上吊自杀，可谁知绳子竟然断了！虽然戈多自始至终也没有出现，但为了明天戈多的可能会出现，他们耐着性子继续等待，等到明天、后天，也许是等到老死的那一天……

该剧公演时，剧中的戈多始终没有出现。有人问作者，戈多究竟象征着什么，塞缪尔·贝克特回答：“不知道，要是我知道，早就在戏里说出来了。”

这样一个没有情节、没有戏剧性冲突、没有主体人物形象塑造的荒诞剧，凭什么闻名于世？人们猜测：剧中的戈多是隐喻“上帝”（英文 GOD）死亡，抑或隐喻“希望”？虽然我个人倾向于“希望”，但这部荒诞剧长久闻名于世是因为塞缪尔·贝克特揭示了一个朴素的人生哲理：人是不可能没有理想、没有希望、没有等待地活下去的。在很多人的一生中，就像戈戈和狄狄一样，他们总在梦想、期待，尽管有时并不知道自己在期望什么、能否实现，但这种等待的念头、理想的美好支撑着他们活下去。所以对于人生而言，是否幸福、有无理想信念至关重要，年轻的生命尤其是这样。



第1章 问世间理想为何物

“理想”一词最早来源于希腊语“ideal”，意思是人生的奋斗目标。在中国古代，理想被称为“志”，正如孔子所言：“三军可夺帅，匹夫不可夺志也”。尼采有句名言和塞缪尔·贝克特之剧有异曲同工之妙：“人宁可追求虚无，也不能无所追求。”

理想、追求，是人活下去的原动力，是生命生生不息延续的原动力。“人生如果没有梦想，那跟咸鱼有什么两样？”这是周星驰在《少林足球》中扔给观众的一颗关于理想的“小炸弹”。是啊，人类是天生爱做梦的物种，如果没有梦的话，人就会沉沦下去。理想，正是幸福生活的精神支撑。

一、理想：生活与生存的差异

在当今这个物欲横流的时代，许多人认为幸福与金钱、享乐密切相关，理想俨然是老夫子的陈词滥调。然而，雨果说：“人有了物质才能生存，有了理想才谈得上生活。你要了解生存与生活的不同吗？动物生存，而人则生活。”雨果这话告诉我们：人要有理想追求，只有这样，人才能真正称得上是人；如果只沉湎于物质的追求、感官的享乐，那么人跟动物就没什么两样了。无数的先贤以他们的人生阅历给我们这方面的启示。