

你为什么不勤劳

金圣荣◎著

你为什么勤劳 而不幸福

幸福。

愚笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种

——詹姆斯·奥本汉



台海出版社

金圣荣◎著

你为什么勤劳 而不幸福



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

你为什么勤劳而不幸福 / 金圣荣著. —北京: 台海出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5168-0930-3

I. ①你… II. ①金… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065053 号

你为什么勤劳而不幸福

著 者: 金圣荣

责任编辑: 王 萍

装帧设计: 朝圣设计·阿正

版式设计: 文 艺

责任校对: 王瑶璇

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

字 数: 162 千字 印 张: 14

版 次: 2016 年 9 月第 1 版 印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0930-3

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究





目录 | CONTENTS

Chapter 1 你为什么就不幸福

1. 如何看待幸福 \ 003
2. 懂得知足也是一种幸福 \ 007
3. 幸福是快乐与意义的结合 \ 011
4. 由幸福公式说起 \ 016
5. 幸福是顺应天性 \ 021
6. 幸福的来源 \ 025

Chapter 2 幸福到底是什么

1. 幸福是一种主观感受 \ 031
2. 幸福是满足和舒适的顶点 \ 034
3. 幸福需要配上一把万能钥匙 \ 038
4. 幸福与不幸的中间地带 \ 042
5. 幸福与不幸的相对和互转 \ 045
6. 幸福有一个难以摆脱的递减律 \ 048
7. 幸福有一条不容忽略的基准线 \ 052



你为什么勤劳而不幸福

Chapter 3 不要让财富绑架了你的幸福感

1. 金钱不能代表幸福 \ 059
2. 金钱与幸福的正反比 \ 061
3. 远离金钱带来的烦恼 \ 064
4. 拥有金钱而不是被金钱奴役 \ 066
5. 幸福在分享中越分越多 \ 070
6. 让金钱倍增幸福 \ 073

Chapter 4 学会经营自己的幸福

1. 以平和的心态、健康的体魄支撑幸福 \ 081
2. 以丰富的知识、高尚的品格提高幸福 \ 087
3. 以成功的事业、适量的财富筑牢幸福 \ 091
4. 以甜蜜的爱情、美满的婚姻升华幸福 \ 095
5. 以良好的人缘、愉快的人际拓展幸福 \ 100
6. 以博大的胸怀、圣洁的内心收藏幸福 \ 105

Chapter 5 怎样塑造幸福的自我

1. 别让你的执着影响了你的幸福感 \ 111
2. 别让你的欲望赶走了你的幸福感 \ 115
3. 大爱无边，无私是幸福的源泉 \ 118

4. 别让你的抱怨打翻了你的“幸福鸡汤” \ 123
5. 不苛求完美，方能收获幸福 \ 130
6. 乐观看待生活，幸福才会来临 \ 134
7. 常宽容，常幸福 \ 137

Chapter 6 怎样提升你的幸福指数

1. 学会满足，就会离幸福更近些 \ 145
2. 舍弃也是一种美 \ 149
3. 放下就能幸福 \ 153
4. 放下执着，人生才会更灿烂 \ 155

Chapter 7 怎样保持幸福的心态

1. 保持平常心，让幸福来敲门 \ 161
2. 拒绝负性攀比，不再盲目比较 \ 165
3. 学会知足，知足是福 \ 169
4. 摒弃消极心态，沐浴幸福阳光 \ 174
5. 放下嫉妒之心，方可拥抱幸福 \ 179
6. 宽恕他人，人生自会幸福 \ 184
7. 豁达做人，方可到达幸福的彼岸 \ 188



你为什么勤劳而不幸福

Chapter 8 欲望少一点幸福就会多一点

1. 降低欲望值，增加幸福感 \ 195
2. 学会满足，摆脱欲望的锁链 \ 198
3. 放下贪婪的欲望，才能享受幸福的生活 \ 201
4. 过分的欲望是阻止人们走向幸福的拦路虎 \ 204
5. 如何“修剪”自己的欲望 \ 207
6. 适当控制欲望更有幸福感 \ 211



你为什么 不幸福

什么是幸福呢？主观主义幸福论者认为，幸福就是人内心深处对于快乐和满足的主观心理体验。而客观主义幸福论者则认为幸福是客观的，是不依自己主观而转移的自我完善、自我实现、自我成就。美国心理学家塞利格曼曾经提出过有关幸福的公式： $H=S+C+V$ （总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+能主动控制的心理力量），他向世人表明幸福也是可以用数字量化的。

如何看待幸福

关于幸福这个问题，从古至今，许多哲人、学者甚至普通百姓，都曾认真思考过。并且人们也一直希望能寻找到属于自己的幸福。换言之，每一个人无论他的行为有什么不同，也不论他的身份怎样，但有一点却是相同的，那就是他向往幸福、追求幸福。

那么，什么是幸福呢？主观主义幸福论认为，幸福就是人对于快乐的主观心理体验。但是，快乐和幸福却又并非同一样东西，快乐并不都是幸福，如某个人一天吃了可口的饭菜，可以说他很快乐，但不能说他很幸福。因此，主观论把幸福定义为快乐，是犯了定义过宽的错误。

客观主义的幸福论则认为，幸福是客观的，是不依自己的主观感觉而转移的自我完善、自我实现、自我成就，是自我潜能的完美实现。那么，客观论的幸福定义能否成立呢？心理学研究对此做了这样的分析：假如有这样一个人，他不求自我成就而只求安全没事。他虽碌碌无为，但是一生却过得非常富裕。如果按照客观论的观点，这个人应该是没有幸福的。然而，实际上，这个人缺少的仅仅是自我实现的精神幸福，但是他却拥有物质幸福，自我实现仅仅是幸福之一而绝不是幸福的全部。通过这个事例的分析，可以判定客观论把幸福界定为自我实现则是犯了定义过窄的错误。



关于对幸福的理解，在人生理论上很复杂，也很多元。据记载，仅仅在罗马尼禄时代就有 200 多种关于幸福的互相矛盾的定义。每个时代的思想家对幸福都做过探究并得出自己的结论。其实，对这个问题的探究，不只是思想家们要去做的事，也是现实生活中的每个人都必须明白的问题。

不论幸福的定义有多少种，存在怎样的分歧，但有一点得到了大家的共识，那就是幸福是人的需求得到满足时的快乐感受和体验。由此可知，人的需求不一样，人生价值设定不同，幸福的感受也就会有所不同。

曾经有四个年轻人，他们都是富豪子弟，家财万贯，但是他们并没有觉得自己比其他人生活得幸福，于是他们开始寻找幸福。他们逢人便问什么是幸福，有人回答说住在豪华的别墅中幸福，有人回答说开着名车周游世界最幸福，也有人说，每天什么活儿都不干却能吃到山珍野味最幸福，显然这些答案并不是他们想要的，他们很失望，但是他们并没有放弃寻找幸福。有一次，他们在荒岛上找到了一位老人，老人并没有告诉他们什么是幸福，只是请求他们为自己做一件事。四个年轻人说，只要您能告诉我们什么是幸福，别说是一件事，就是十件、百件我们都会为您去做。这时，老人缓缓开口说：“我在这里生活了半辈子，想出去看看外面的世界是什么样子，你们就帮我造一只船吧。”于是，四个年轻人开始动手工作，砍树的砍树，扎木筏的扎木筏。不久之后，就做好了一只小船。在离开小岛的时候，他们几个人齐心协力划桨，一路高歌，这时，老人问他们：“孩子们，你们觉得快乐吗？”四个年轻人异口同声地说：“非常快乐！”老人接着又问了一句：“那你们感觉自己幸福吗？”年轻人还是异口同声地说：“非常幸福！”也就是在

这时，四个年轻人恍然大悟，原来他们想要的幸福如此简单，就在自己的身边，触手可得。

四个年轻人因为生于富豪之家，住惯了豪宅、开惯了名车，因此，对于那些他们司空见惯、伸手可触的东西，很难成为他们心中的渴求，不能给他们带来幸福感。由此可知，一个富翁可能有很多的烦恼和痛苦，其中包括缺少幸福感，但是幸福往往又很简单，一个非常渴的人喝到他想要喝的水可能就会体验到莫大的幸福。正是在这个意义上，哲学家们认为许多时候幸福在于人的主观感受。不过，真正的哲学观点并不主张把幸福定义在人的主观感受上。哲学观点表明幸福不是一种可以远离自然物质条件而纯粹由主观形成的东西。幸福的感受应该是建立在所需求的对象获得满足的基础之上。所以我们若抛开客观条件来谈论幸福是不可能的。幸福必须是人的主观感受和客观条件相结合的产物。只不过在这个主客体关系中，主观的感受是更为积极主动的一面。

既然主观的感受更为积极，那么，不同的人对幸福的感受又会有着怎样的差别呢？

生活中由于每个人的经历和价值观不同，文化和修养不同，心态和个性不同，导致看待问题的角度也会不同，所以，人们对于幸福的理解和感受也是完全不同的。对于极度劳累和困乏的人，也许安安稳稳地睡上一觉就是幸福；对于食不果腹的饥饿者，饱餐一顿就会让他体会到莫大的幸福；而对于长期被病痛折磨的患者，人生最大的幸福就是拥有健康的身体……因此也可以说，幸福的感受是有一个时间段的，在时间的某一点，期望或渴求达到满足的时候，幸福感便会油然而生。

对于幸福的期望和追求方式，不同时代的人们虽然有不同思辨



和个体生活方式的选择，但还是更依赖于社会运动和制度的建构。随着物质生活条件不断改善，精神生活质量也在日益提高。然而，快速转型的社会，日新月异的生活，人们会面对越来越多的诱惑，以及很多无法回避的竞争和挑战，让人们在对幸福指数的追逐中越来越难以驾驭自己的情绪和行为。

现实生活中，作为构成社会心理体系的一个重要部分，人们的幸福感会受到许多复杂因素的影响，而且人们在不同的年龄阶段以及人生阅历的不同，对幸福的期望也会有所不同。如在青年时代，人们的幸福感大多是来自考取理想的学校，找一个如意的恋人托付终身，有一个理想的职业和丰厚的薪水，拥有宽敞舒适的住房、性能良好的车子、如日中天的事业和成就；到了中老年，又将能够拥有和谐的婚姻和健康的身体作为心中期望的目标……若达到所期望的目标，便会产生幸福感。

由此可见，幸福是一种感觉，但也不是接近完美的心理预期和欲望的满足。心理学家认为，幸福与人生态度有关。人世间的许多事情包括我们对幸福的期待在内，往往都是由自己的心态决定的。所以，一个人客观地看待世界、辩证地对待人生，并拥有朴实、和谐、阳光的本质心态，才会更容易获得幸福感。

2

懂得知足也是一种幸福

现在人们的生活条件已经大大改善，钱挣得也多了，甚至有的人社会地位也越来越高……可很多人还是会经常地问自己：“你幸福吗？”而答案往往却是模糊的。

心理咨询师蓝燕平曾说：在飞速发展的现代社会，我们不停地面对各种各样的竞争。而那些全力争取、我要“拥有”的思想，从小就被灌输到每个人的脑子里。读书的时候，分数越高越好；工作后，薪水越多越好；成家了，房子越大越好、儿女越孝顺越好……无休止的“获取”似乎成了人们的一种本能。

心理学家认为，当一个人的欲望被满足的时候，内心会产生出幸福感。由此可见，人们在不断的奋斗中，力争使得自己的愿望可以达到，继而感受到幸福的滋味。那么，是不是渴望越多，你的幸福感就会越多呢？

在现代社会，物质丰富，信息发达，人们在不断追求着；买不完的东西、数不清的信息、周围生活得比自己更富裕的人，这些都会成为一种刺激，使人们的大脑在不知不觉中进入一种“想要更多”的思维定式，即使想停也停不下来。因此，最后无论自己得到了什么，眼里看到的总是那些还没有得到或者别人手里握着的东西，从而陷入那种越是拥有，就越觉得“不够”的思维怪圈。自



然，就会生出诸多抱怨：升职不够快、薪水加得少，存在银行的钱不如人家的多，爱人没有人家的贤惠、孩子不够听话，等等。正因为如此，即便是伸手可触的幸福，也会在永远得不到满足的欲望中悄悄溜走，离自己越来越远。

台湾《康健》杂志中曾有文章指出，当今社会，人们拥有的其实已经很多了。然而，由于物质的丰富，使得人们的欲望无限膨胀，但人的力量毕竟是有限的，总会有无法实现的愿望，因此，如果人们想要寻回一些幸福感，那么现在最需要做的就是关掉大脑“获取”欲望的按钮，然后告诉自己“我拥有的已经足够多了”。

一只狐狸忍着饥饿行走了很久，它已经几天没有吃到任何食物了，肚子咕咕地作响，饥饿让它有些绝望，它不知道自己还有没有体力支撑到看到食物的那一天。它想只要有一枚果子让自己碰到，它都会对上天充满无限感激的！说起来这只狐狸还算是幸运的，就在它以为自己马上走不动的时候，忽然在半山坡上看到了不远处的一户人家，它立刻有了力气，向着山下走了过去。终于，眼前出现了令它兴奋的东西。那是一片葡萄园，园子的四周围着篱笆。狐狸隔着篱笆看着园里的葡萄，心里别提多高兴了。因为它可以美美地吃一顿了。于是，它在篱笆的四周来回走了几圈，想找个大一点儿的缝隙钻进去。可是它发现篱笆的缝隙很小，它有些灰心，不知道是否能够进得去。后来，它找到了当中最大的缝隙。看着那可怜的狭小的缝隙，它有些担心，觉得那个缝隙虽然能让现在的自己进去，可是当肚子填饱后，再出来可能就要费点儿劲儿了。怎么办，要不要进去呢？狐狸想了片刻，对自己说：“进去吧，先填饱肚子再说，到时候自己适可而止，别吃得太饱就行了。”抱着这样的心态，狐狸小心翼翼地钻进了葡萄园。

来到了葡萄园里，狐狸看到满园的葡萄，抑制不住自己的兴奋，开始肆意地吃了起来，甘甜美味的葡萄很快填饱了它的肚子，可是它却没有停下。虽然有一刹那，它想起了那狭窄的篱笆，但它实在是太喜欢葡萄的美味了，于是又忘情地吃了起来。不知道过了多久，肚子滚圆的狐狸突然听到来人的脚步声，这才紧张地跑到有着缝隙的篱笆处，可是无论它怎样尝试，都无法让自己的身体从那里再钻出来。它害怕极了，怕被人发现，于是拼了命地往外钻，结果却被缝隙死死地卡住了。

这只狐狸从最初渴望一枚果子充饥，到最后在满园的葡萄面前，忘记自己的危险处境，而大吃特吃，其实，就是不满足害了它自己。它明知道篱笆的缝隙很小，可是在吃饱后仍然拼命地吃，最终受到了不知足带来的惩罚。

《后汉书》中有这样一句话：“人苦不知足，既平陇，复望蜀。”说的就是人不知足，欲壑难填。世界无限丰富，而人的生命和能力有限，若不知道满足，便会导致欲望膨胀，得陇望蜀，但人的欲望是永远得不到满足的，因此，当人们心中烦闷，郁郁不得欢时，又怎么能知道幸福是何滋味。

生活中，人人渴望幸福，但又缺乏幸福感，这到底是为什么呢？

“幸福感是一种长久的、内在的、坚定的心理状态，并非短暂的情绪体验。”幸福与否并不是赚钱时的快乐，花钱时的痛快，在很大程度上取决于很多和财富无关的因素，如一个人的身体是否健康、工作是否稳定、婚姻状况以及人际关系是否良好等，不仅如此，它还与个人对生活的认识、社会的发展有很大关系。清华大学心理学系教授彭凯平表示，经济发展与幸福感提升所形成的“幸福悖论”，有着深层次的心理学原因。一些国外社会心理学家对现代



中国人幸福感下降的原因进行了分析。比如，缺乏信任、不善于发现阳光面、过于焦虑、爱比较和不知足等。他们认为，现代人把主要精力都投入到了竞争中，大家总是在比职位、比房子、比财富……而就是在这样比来比去的过程中，人们的心里便只剩下了欲望，从而丢失了幸福。所以，人们一旦追求的不是如何幸福，而是怎么才能比他人幸福时，幸福也就离自己越来越远了。

俗话说“知足者常乐”，而如今懂得知足的人却越来越少了，有了好工作还想要更好的，有了房子想要个更大的房子，甚至也想像一些人那样拥有豪华的别墅，总觉得钱赚得还不够多……正是这些无休无止的欲望，指使着人们马不停蹄地去奔波劳碌，硬撑着去争取登上更加“辉煌”的顶峰。

经研究证实，身体健康和主观的幸福感紧密相连。如果一个人的幸福感指数高，能减少中风、心血管疾病和过敏性反应等疾病。所以，人们一定要高度重视这个问题，提升自己幸福感的指数。要想获得幸福，首先要做到的就是降低自己的欲望，学会知足。不要与人盲目攀比、追逐虚荣，要以知足的心态面对生活，明白每个人的幸福各不相同。俗话说“人比人气死人”，道理应该就在这吧。