

贴心的幸福理念 完美的幸福体验  
到位的幸福诠释 值得信赖的幸福方法

★★  
全民阅读  
提升版  
★★

# 幸福

晓羽◎编

## 也是一种能力



幸福不是物质享受，不是名利攀比。

幸福是一种充满智慧的生活态度。

没有完全的幸福和不幸。

幸福是一个长期追求、永不间断的过程中的某一段。

幸福是最为简单而纯粹的心灵体验。

中国华侨出版社

幸福

晓羽◎编

也是一种能力

中國華僑出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

幸福也是一种能力 / 晓羽编. — 北京: 中国华侨出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5113-5928-5

I. ①幸… II. ①晓… 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 003164 号

---

## 幸福也是一种能力

编 者: 晓 羽

出版人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 中英智业

文字编辑: 小 雪

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 650 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5928-5

定 价: 59.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 前言

你撞上幸福了吗？

幸福——不知道从什么时候开始，这个词开始进入到大众视野中。于是，我们开始思考，到底什么是幸福？

在你看来，幸福可能就是一种感觉，当你幸福的时候很真实，而当你失落的时候，似乎它又很缥缈。今天，我们早已不再为吃饱穿暖而发愁，我们的物质生活也是越来越富足，可是，我们却困惑了，我们开始寻找幸福，结果我们当中许多人不但没有找到幸福，反而越发地觉得不幸福。

在很多人眼中，幸福可能只是一个词，是那些不为生活发愁的人的矫情与做作。试想，如果你三餐都吃不饱，哪还有什么时间来说什么幸福不幸福。而对于那些物质条件丰厚、精神生活空虚的人来说，幸福似乎也很奢侈，因为即使他们常把幸福挂在口中，也不过就是一种自我安慰和自欺欺人。其实，幸福对于所有人来说都是可以通过后天努力获得的，只要你愿意，它永远不是一种自我安慰的幻觉。但是每个人的幸福感是不一样的，除了外在的因素之外，幸福是自得其乐的结果，是一种自我的感觉。

与美相似，幸福带给我们身心的愉悦。幸福不是幻觉，而是我们身旁真实存在的所有，我们感觉到了幸福，而这幸福已然存在。于是我们感念自己追求的存在，于是我们找寻着真实存在的幸福：幸福是妻儿回家后难得一家三口的相聚，幸福是等到好友的那个电话，幸福是一切收拾妥当后独坐电脑前想把生活感悟用文字记录的日子，幸福是夜晚一杯香茗，一首轻曲，与朋友畅谈的分分秒秒。幸福是“寒塘渡鹤影，冷月葬花魂”的静雅；是“采菊东篱下，悠然见南山”的闲情；是“大鹏展翅，抟扶摇九万里”的自信；是“淡泊以明志，宁静以致远”的心境。

那么，幸福到底在哪儿呢？我们要怎样才能找到幸福，让自己更开心、更踏实呢？

泰勒·本-沙哈尔，美国哈佛大学“最受欢迎讲师”和“人生导师”是这样描述幸



福的，“幸福不是一种‘经验’，而是一种‘能力’。幸福不需要对抗挫折，不需要努力争取，就取决于个人能掌握的心理力量。而积极心理学研究证明，这种‘积极的心理力量’是可以‘学习和练习’的，完全不在于年龄。”

看来，幸福不是一种天性，它也是我们需要具备的一种能力。只有用心去培养这种能力，强化幸福感，我们才会觉得幸福。幸福也许并不是与生俱来的，所谓“摸得着的幸福”也是你要从身边的事、从身边的人中去探索、发掘、抓住的，只有你有了这种抓住的能力，你才能看到实实在在的幸福，才能依托着幸福积极乐观地生活。

本书是透视幸福的DNA，解读幸福艺术的学问。它结合当代大众普遍渴求幸福的心理需求，对我们为什么不幸福、什么才是真正的幸福、谁剥夺了我们的幸福、什么在阻碍我们得到幸福、怎样才能感知幸福等等问题分章讨论，辅以日常案例，层层深入，从心态、情感、工作、财富、健康等诸多方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。对于目前快节奏、高压生活下，人们心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，无疑会起到良好的舒缓和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生追求的目标。从这个意义上来讲，《幸福也是一种能力》也是一本极具励志意义的心理教科书。



# 目录

<b>序章 你撞上幸福了吗</b> .....	1
幸福不是一种自我安慰的幻觉 .....	1
幸福是不需要辩护就拥有的权利 .....	2
幸福是生活的终极目标 .....	4
拿着错误的幸福地图，走得越快就越离谱 .....	6
换一种眼光，换一个世界 .....	8
别让想象力绑架了我们的生活 .....	11
浓缩着幸福的记忆 .....	12

## 第一篇 幸福是什么：透视幸福的DNA

<b>第一章 解读幸福金字塔的秘密</b> .....	16
幸福是一种主观的感受 .....	16
幸福是一门科学，更是一种能力 .....	19
幸福：比满足和舒适更多一点 .....	20
言不由衷的伪幸福 .....	21
幸福不是二进制的非此即彼 .....	23
幸福是速食面，还是免疫针 .....	25
幸福就是老天给什么，都是享受 .....	27
边际收益：无法摆脱的幸福递减律 .....	28
<b>第二章 你为什么不幸福</b> .....	31
生活水平在提高，抑郁症却在加剧 .....	31
我们这么富有，为什么还不开心 .....	33
实现心中的梦想，你就幸福了吗 .....	35



探讨幸福的疑问，识破幸福的假象 .....	36
幸福是偶然，也可以成为必然 .....	38
用积极心态驱赶不幸和困苦 .....	39
人们为什么会推迟享用免费大餐 .....	41
你非常开心，你还可以更开心 .....	42
<b>第三章 谁剥夺了幸福的权利</b> .....	<b>46</b>
真正能伤害到你的，只有你自己 .....	46
除了你自己，没人可以小看你 .....	48
不要总认为别人比自己幸福 .....	50
如果幸福是一个数轴，你在哪一点上 .....	52
别感慨最穷困时的生活远比现在幸福 .....	54
幸福大魔咒：得不到的才是最好的 .....	55
幸福的“抑郁”大敌 .....	57
生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟 .....	59
越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定 .....	60
没有完美，只有完整 .....	62
最痛苦的人生，就是不甘愿的人生 .....	64
<b>第四章 幸福的奥秘在于你的视觉</b> .....	<b>67</b>
每个人眼中的幸福都是不同的 .....	67
什么决定了我们的幸福感 .....	68
财富、声望、知名度，幸福也穿塑形衣 .....	70
老板与打工仔，哪个更幸福 .....	72
要有比上不足比下有余的心态 .....	74
承认不幸来自自己，你就摸到了天堂的大门 .....	76
生活之中的幸福无处不在 .....	78
幸福不是没有情绪，而是经得起困难 .....	79
平凡，也可以是奢侈的幸福 .....	81

## 第二篇 追求幸福：幸福是至高的财富

<b>第一章 幸福才是衡量一切的标准</b> .....	<b>84</b>
不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少 .....	84
成就人生的标准不是金钱 .....	86
一百万现金买不来一个知己好友 .....	88
富人并不像你想象的那样幸福 .....	90
物质财富的积累，却迎来了情感破产危机 .....	91
内在的幸福才是永恒的财富 .....	93



幸福的人往往能取得更大的成就 .....	95
<b>第二章 幸福 = 积极的快乐 + 有意义的生活 .....</b>	<b>98</b>
至关重要的幸福感 .....	98
感情扮演着幸福的关键角色 .....	100
幸福，是快乐与意义的结合 .....	102
快乐，满足生活的先决条件 .....	104
积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件 .....	106
想象是幸福“隐形的翅膀” .....	108
幸福需要有意义的目标 .....	110
使命感，幸福与真我的呼唤 .....	112
困境也是一种赐予 .....	114
<b>第三章 设定幸福的人生目标 .....</b>	<b>117</b>
愿景，你寻找的能量源泉 .....	117
设定目标，寻找幸福需要一匹好马 .....	119
目标与幸福是一个不等式 .....	121
追求目标，幸福不只是结果 .....	123
自我和谐目标，为自己的幸福负责 .....	124
发现最深的渴望，掌握幸福的方向 .....	126
再多的伪目标，也得不到一个真幸福 .....	128
坚持信念，实现目标 .....	129
冻结浮躁，以免幸福迷失方向 .....	131
抵住诱惑，你才能迎来最终的幸福 .....	133
<b>第四章 幸福需要用心经营 .....</b>	<b>136</b>
幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉 .....	136
只有懂得生活，才能收获幸福 .....	138
幸福不在外，而在自己的内心 .....	140
幸福是藏在内心的梦想种子 .....	141
寻找沙漠中的星星全靠心灵导航 .....	143
用平常心来领悟幸福 .....	145
知足常乐的心态常为你带来幸福 .....	146
平衡心理，把握自己的幸福 .....	148
修炼内心，提高人生的幸福水平 .....	150
在储存快乐中感受幸福 .....	152
假装快乐也能变成真的快乐 .....	154
<b>第五章 愉快地接纳你自己 .....</b>	<b>157</b>
纠结是对自己的犯罪 .....	157





做真实的自己，何必患得患失 .....	158
要有自知之明，不做迷途的羔羊 .....	160
选择适合自己的生存方式 .....	162
幸福并不需要一直高涨的情绪 .....	163
不要让孤独吞噬你的幸福 .....	165
乐观，人生的护身符 .....	167
心甘情愿，一定快乐 .....	169
知错就改，但不必自责 .....	171
我们的习惯造就我们的幸福 .....	172

### 第三篇 当下的幸福：我们并非不快乐

<b>第一章 幸福是拥有，而非期望</b> .....	<b>176</b>
期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐 .....	176
想象的终点，不会距离起点太远 .....	177
为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较 .....	179
并列的多种选择更让我们头疼 .....	180
<b>第二章 未来幸福不如现在幸福</b> .....	<b>183</b>
大脑最常用的材料就是今天 .....	183
每一天，都是幸福人生的一部分 .....	185
无法消除的厚今主义 .....	187
人生，永远不可能“早知道” .....	189
太多人习惯生活在下一个时刻 .....	191
早领悟，才能早幸福 .....	193
在时间的大钟上只有“现在”两个字 .....	194
<b>第三章 你才是幸福的障碍</b> .....	<b>196</b>
你是幸福的，只是你还不知道 .....	196
给幸福生活脱去复杂的洋装 .....	198
你永远是自己最大的敌人 .....	200
背对阳光，看到的只能是你的影子 .....	202
阻碍你成为幸福达人的九大障碍 .....	204
发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情 .....	205
活出真我，建立自信与自我反省的能力 .....	207
不要复制别人的生活，因为快乐无法复制 .....	209
<b>第四章 幸福就是被忽略的细节</b> .....	<b>212</b>
麻木的幸福感，需要被叫醒 .....	212



幸福在哪里？就在你身边 .....	213
让你的灵魂追上疲惫的身体 .....	215
当心“习惯”怠慢了幸福 .....	217
幸福不幸福，一句话的事 .....	218
给陌生人一个温暖的方向 .....	220

## 第四篇 幸福的艺术

<b>第一章 幽默，幸福的按摩术</b> .....	<b>224</b>
幽默是一种心理释放 .....	224
幽默可以减轻我们的疲劳和疼痛 .....	226
幽默让你更受欢迎 .....	228
幽默是我们最需要的良药 .....	230
让生活多一点点幽默的味道 .....	232
接受幽默，先要接纳自己的负面情绪 .....	233
学会幽默，体验幸福 .....	235
<b>第二章 别让压力挤走了幸福</b> .....	<b>238</b>
压力是幸福的定时炸弹 .....	238
老鼠，请别再钻牛角尖 .....	240
超越薪资，压力与幸福如何转换 .....	242
放下压力，拥抱幸福 .....	244
休息好才能更好地赶路 .....	246
解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松 .....	248
原谅生活，是为了更好地生活 .....	250
运动，缓解压力的止痛药 .....	251
豁达，为幸福保驾护航 .....	254
<b>第三章 快乐的简单配方</b> .....	<b>256</b>
生命最基本的渴求 .....	256
越简单越快乐 .....	258
简单生活三法则 .....	260
简化：给幸福以专注 .....	262
简化生活，学会说“不” .....	264
心灵越纯净，快乐的能量越强大 .....	265
学会以等待为乐 .....	267
学会随遇而安 .....	267
不必讨好每个人 .....	269
做事量力而行 .....	271



<b>第四章 完美是镜子给的谎言</b> .....	<b>273</b>
现实，是一个很复杂的存在 .....	273
有些真相不必了解 .....	275
完美主义是人生幸福的陷阱 .....	277
一心追求幸福恰为幸福阻碍 .....	279
承认这个世界的不完美 .....	281
摆脱完美主义，要学会失败 .....	283
幸福在于失意时的忘却 .....	285
像接受美一样接受缺憾 .....	287
拥有变“负”为“正”的勇气 .....	289

<b>第五章 用感激触摸幸福</b> .....	<b>292</b>
不懂感恩是最大的不幸 .....	292
拥有一颗感恩的心，从幸福到更幸福 .....	294
感谢你所拥有的，这山不比那山高 .....	295
不幸，恰是幸福的垫脚石 .....	297
逆境感恩，减少内心的痛楚 .....	298
感谢挫折，它们让你更坚强 .....	300
感激对手，他们给了你壮大的机会 .....	302

## 第五篇 幸福的 N 种方法

<b>第一章 有价值的人生就是幸福</b> .....	<b>306</b>
烦恼喜欢无所事事的人 .....	306
兴趣在哪里，成功就在哪里 .....	308
拥有爱好是你珍贵的权利 .....	309
对工作的认可比工作本身更重要 .....	311
改变价值观，让你真正接近幸福 .....	313
生命的价值在付出中增值 .....	315
真正的幸福藏在付出的怀抱里 .....	317
任何时候都应遵从你欢愉的本性 .....	319
发掘潜力，实现自身的价值 .....	321

<b>第二章 爱的真谛是“给予幸福”</b> .....	<b>324</b>
把自己变成别人的光 .....	324
奉献出你的爱即可得到幸福 .....	326
真爱无条件 .....	328
爱不一定要牺牲 .....	330



培养爱而不是找寻爱 .....	332
对你的控制欲说不 .....	333
给予越多,收获越多 .....	335
<b>第三章 消除自助与他助的边界.....</b>	<b>337</b>
用宽容之心对待世界 .....	337
挑剔他人等于孤立自己 .....	339
别让猜疑乱了你的心智 .....	340
朋友,永远是你人生最宝贵的财富 .....	342
有时候,敌人比朋友更真诚 .....	344
报复,并不会让你真幸福 .....	345
在能力范围内善待他人 .....	347
从关照他人中得到自己的幸福 .....	349
在施与和帮助下建立和谐的人际关系 .....	351
<b>第四章 幸福就是心动并行动.....</b>	<b>353</b>
幸福意味着去追寻 .....	353
行动和思维都要幸福 .....	354
为明天做出有意义的事情 .....	356
圆梦,需要行动力 .....	358
充分发挥自身的才能改变世界 .....	360
想做什么,马上就做 .....	362
幸福存在于追求理想的过程中 .....	364
幸福的人总会把激情进行到底 .....	366
不怕苦的人苦小半辈子,怕苦的人苦一辈子 .....	368
养成好习惯,幸福一辈子 .....	370
<b>第五章 健康指数决定幸福程度.....</b>	<b>373</b>
没有健康的体魄,幸福从何谈起 .....	373
别等到累时才休息 .....	375
过度疲劳是幸福的大敌 .....	377
每天花一点时间经营健康 .....	379
科学饮食,为生命摄取最佳养料 .....	381
运动,一切生命的源泉 .....	383
生活平衡,让你一生幸福 .....	384
有规律的生活是保障健康的防火墙 .....	386
及时清理内心的垃圾 .....	388
<b>第六章 让金钱为我们工作.....</b>	<b>391</b>
拥有财富,而不是被财富拥有 .....	391



远离与金钱有关的烦恼 .....	393
财富只有使用了才真正是自己的 .....	394
钱越花越少，幸福越分享越多 .....	396
树立“让金钱为我们工作”的财富理念 .....	398
让自己的“心理账户”保持理性的状态 .....	400
越早会理财，越早得幸福 .....	402



## 序章

# 你撞上幸福了吗

## 幸福不是一种自我安慰的幻觉

在现代社会，过于忙碌往往让我们迷失了自己。如果有人突如其来地问一句“你幸福吗？”可能会让你瞬间不知所措，因为在你看来，幸福可能就是一种感觉，当你幸福的时候很真实，而当你失落的时候，似乎它又很缥缈。

在很多人眼中，幸福可能只是一个词，是那些不为生活发愁的人的矫情与做作。试想，如果你三餐都吃不饱，哪还有什么时间来说什么幸福不幸福。而对于那些物质条件丰厚、精神生活空虚的人来说，幸福似乎也很奢侈，因为即使他们常把幸福挂在口中，也不过就是一种自我安慰和自欺欺人。其实，幸福对于所有人来说都是可以通过后天努力获得的，只要你愿意，它永远不是一种自我安慰的幻觉。

通常情况下，不同地域、不同年龄、不同经历的人对幸福的感受也都不一样。儿时之趣，是长大后无论如何也体味不到的；而情窦初开的女生，相恋着，一个拥抱或接吻，定是幸福的。古把“洞房花烛”视为人生四喜之一，那喜可能本就是幸福的。但是每个人的幸福感是不一样的，除了外在的因素之外，幸福是自得其乐的结果，是一种自我的感觉。

正因为它是一种感觉，往往人们会因为经历一段短暂的幸福时光后留下的仅仅是失落的眼泪，这使他们确信，幸福可能只是一种自我安慰的幻觉。就像晋代的“竹林七贤”，其实就是那些特立独行的人，他们不合流俗、蔑视法理。这是一种人世中的出世方式，没有这些经历的人那是断然理解不了的。可能这就是鸵鸟的幸福吧。

幸福是公平的，不管你是达官权贵抑或寒酸布衣，对幸福的感受并无不同。要紧的是那观察世界的眼光有着极大的差异。你生活在灯红酒绿的都市里，金钱欲望的满足当然会带来幸福感的，于是出卖自己也在所不惜；生长在鸡犬之声相闻的穷乡僻壤，辛



勤地劳作之余，树荫下吹着凉风，那幸福的滋味，绝不亚于开着宝马，穿着名牌的大款了！

你不满足于现状，却总是用知足来说服自己时，知足其实就是一种自我安慰。如果一直安于现状，那社会不就不用发展了吗？可是不知足，是否就意味着幸福感偏离了方向了呢？其实并非如此，我们对于幸福的追求是无止境的，追求幸福需要我们不断地努力，而不是一味的自我安慰。沉浸在幻想中你能够获得一时的幸福，但是回归现实，你将更加空虚。

幸福总是相对的，是一个个体自我满足的程度，所以衡量起来也就不那么容易。你嫁给了要员或大款也未必是幸福的，因为生活中的幸福不仅仅是局限于物质，更多的是精神上的领悟。你生在一个穷山沟里，年复一年地劳作，在别人看来可能没有未来也没有希望，最终的结果也许会老死世间。但你自己可能还是感觉幸福，而且以这种自在的生活为乐。前者没有权利来笑话后者，因为幸福并不是一种自我安慰的幻觉，它是附着在实实在在的生活之中的，只要认认真真地生活，你就是幸福的。

很多时候幸福只存在每个人的内心，它与物质生活无关。如果饿极了，哪怕有个菜团填进肚皮里，那也就是幸福了。对一个绝望的生命来说，活着就是幸福。对于大多数人而言，平凡当然可以是幸福的，但幸福者未必非得平凡。幸福也可以存在于平凡和不平凡之中。有的人留恋细水长流，有的人惊喜于惊涛骇浪，不管哪一种，幸福都是你能够真切体会到的感受，而不是你闭目养神时候的自我安慰。

哲人如是说：存在即合理。而感觉是一种极不可相信的东西，以感觉为依托的幸福，永远不是真实的。虽然幸福是一种感觉，但幸福又不仅仅是一种感觉。我们追求的不是恍如隔世的梦幻，也不是奇思异想之后的满足，我们追求的应该是一种真真切切，一种能碰触抚摸之后的温存，一种曾经拥有和正在拥有的满足。

你幸福吗？很多时候，这不只是大人们才会关心的问题，它往往也是小孩子们谈论的事情。常常我们会听到“我幸福，因为我有爸爸”。类似的例子有很多，可能他们并不知道幸福究竟为何物，但是因为爸爸在身边，他就是感觉到这样一种幸福。

与幸福相似，美也带给我们身心的愉悦。美和幸福都不是幻觉，而是我们身旁真实存在的所有，我们感觉到了幸福，而这幸福已然存在。于是我们感念自己追求的存在，于是我们找寻着真实存在的幸福：幸福是妻子回家后难得一家三口的相聚，幸福是等到好友的那个电话，幸福是一切收拾妥当后独坐电脑前想把生活感悟用文字记录的日子，幸福是夜晚一杯香茗，一首轻曲，与朋友畅谈的分分秒秒。

不用害怕你只是在一种自我安慰的幻觉中活着，因为就在你的呼吸之间，始终能感受到幸福的所在。可没有谁能看到它，它也不占用任何哪怕一丝丝空间。但它又是无限广阔的，因为它就是每个人的心间。

幸福是“寒塘渡鹤影，冷月葬花魂”的静雅；是“采菊东篱下，悠然见南山”的闲情；是“大鹏展翅，抟扶摇九万里”的自信；是“淡泊以明志，宁静以致远”的心境。幸福岂能是一种幻觉，幸福是一种真实的存在。

## 幸福是不需要辩护就拥有的权利

《当幸福来敲门》电影开头，克里斯就赞叹本杰明·杰弗逊怎么会想到把追求幸



福作为一项权利写入美国独立宣言，相信这样赞叹的不仅仅是克里斯，还有很多的普通人。

的确，将幸福写入独立宣言中，这让太多人都在心中嘀咕。可能是由于人们紧张的神经，幸福似乎成了一个神圣的标志，让众人觉得它“只可远观而不可亵玩焉”！但是当人们在谈论幸福的时候，往往又总是处于焦灼状态。焦灼的往往不是自己是否幸福，而是在听了太多的杂音之后，我们反而迷糊了，疑惑自己是否天生就该拥有幸福……

其实，幸福并不是奢侈品，它不存在谁是否有资格拥有，也不代表幸福是什么样的人才有的专利。我们无须辩护，也无须争辩，它其实是你自己所拥有的一项权利。

从辞典的解释来看，权利就是一个人合乎法律或合乎伦理的利益或要求，是法律上认可或伦理学上可辩护的利益或要求。权利背后是在反映和注释着一种关系，权利是有强烈的理由拥有或得到对人类生命相当重要的东西。我们在这里要讨论的不仅是法律权利，而且包括更重要的道德权利。

网络上曾流传着这样一句话：“幸福是什么？幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。”这句话听起来有趣，细想也并非没有道理。幸福究竟是什么，它不过是日出而作，日落而息；是一家人圆圆满满；是有一点小钱，能喝个小酒，能吃顿饱饭；是家人、朋友、我们都健健康康……其实，我们每个人都有权利选择自己的幸福！没有人可以剥夺，因为这是我们与生俱来的权利！

现实生活中，我们常常会听到这样的抱怨和感叹：幸福似乎总是离我那么遥远，整天疲于奔命，没命地挣钱糊口，回到家就一头栽倒在床，日复一日，年复一年的，如此往复，我真的没发现幸福，幸福究竟在何方？难道这就是幸福吗？幸福不该是非常舒适、总是笑着面对的吗？其实不然！难道你没有发现每天下班回家，妻子都会为你泡上一杯热茶，这就是幸福，因为妻子这一小小的举动，你一天的辛苦早就转化成幸福；每天清晨，儿女一睁眼都会叫你一声爸爸，就为了这一声“爸爸”，再多的付出也都是幸福；每次回家，爸爸妈妈都会为你准备一顿丰富的晚餐，难道那不是幸福？……

俗话说：“条条大路通罗马。”可能幸福是一个太调皮的姑娘，它总是在不停装扮着自己，以至于让太多粗心的人们无法辨认出她来。但可以肯定的是，她是始终存在着的，并且是无条件存在的，不需要辩护什么即会拥有。

有的人一生一世都体会不到幸福的味道！而有的人似乎总沉浸在幸福之中！幸福的人，幸福是跟着他跑的，所以他无论走到哪里，都会拥有幸福！而与之相反的是，总觉得自己不配有幸福的人，即使一辈子拼命地追逐幸福，也总是在战战兢兢中度过，甚至让幸福从手中溜走了。

从个人方面来看，幸福是公民自己的一项权利，我们无须纠结生活中的一些不顺和劳累。对于社会来说，幸福也是公民的一项权利。它是公民权利的一种。如果将幸福上升到权利的高度的话，那么幸福作为公民权利的一部分，而且是不可分割的一部分，它在位序上显然也处于最高位阶。幸福权力本质上属于公民的个人权利，公民个人幸福是现代文明赖以存在的必要基石，不尊重公民个人权利，也就不会尊重人民，而能够保证公民个人幸福的，整个社会人群都会分享到它蕴涵的幸福价值。

公民的幸福权利与其他的公民权利一样，也属于无限型权力。所谓无限型权力是说它没有一个最终的标准，它会随社会的发展不断地丰富自己，换句话说就是公民的幸福追求及其权利表达没有止境。公民权利是无限的，这应该成为每个现代人都明白和坚





守的常识，否则，幸福会越来越来少，苦难会越来越来多。但这不是说幸福只是一种理想，虽然赫拉克利特说过，幸福如果在于肉体快乐，那就和牛见到青草没有区别了。的确，赫翁的观点有一定道理的，但也具有一定的片面性。虽然幸福不等于温饱，但它也包含着温饱。正如希腊大戏剧家阿利克芬的那句台词：我们是幸福的鸟类，冬天不用穿毛衣……公民幸福权利其实是一种阶梯性的结构存在，它的第一阶梯是活着，第二阶梯是安全，第三阶梯是温饱，以后还有第四阶梯、第五阶梯，等等。魏特林说：幸福在于满足，满足在于自由。自由理所当然地应该成为幸福阶梯中高阶的一种，所谓“不自由，毋宁死”就从一个角度证明了其价值的独特性。

费尔巴哈说，在现代社会，你的第一个责任便是使自己幸福。而且他这样延伸自己的逻辑，自己幸福是他人幸福的逻辑前提。唯有对每一个公民幸福都认真的国家才是现代国家，唯有对每一个公民幸福都认真的文化才是现代文化。中国的儒学文化其实也是这样一种思路，所谓老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼就是先从自家说起。我们应该正视自己的幸福，正视自己的权利，做一个真正对社会有用的人，一个幸福的人。

## 幸福是生活的终极目标

人与动物的最大差别就在于人是有意识的，这种有意识的表现就在于，动物的一切举动都是出于本能，而人却可以思考。对于动物来说，它活着可能就是为了活着，于是他们觅食、争夺领地，甚至繁衍后代也只是出于本能，不具有任何的意识。但是人不同的是，人懂得思考自己为什么活着，为怎样的目标活着，正是在这样的思考过程中，确立了自己人生的终极目标。

那么，究竟什么才是生活的终极目标呢？对于这一问题，可能不同的人有不一样的见解。但是从历史和现实角度来看，有三类人生的终极目标：一类是社会倡导的，一类是思想家主张的，一类是大众奉行的。这三类人生终极目标可能是基本一致的，也可能存在一定的不一致性，甚至会引发冲突。但是始终不变的是，不管人们设置什么样的终极目标，其背后都有一个更大的归宿，那就是幸福。

对于幸福的评判，已经不仅仅取决于生存发展需要满足的状态，也受到环境和条件的影响。大致说来，幸福的环境和条件主要有四个方面：社会、家庭、职业、素质。人是社会的人，社会、家庭和工作成为其接触的主要群体，一个人是否幸福不仅仅取决于外界原因，也与自身素质有关。这四方面的状况共同规范着人们是否幸福和幸福的程度，它们是控制人们状况的变量。在这些变量中，规定个人幸福的其他因素归根到底取决于社会。社会决定着是否把个人幸福作为社会一切活动的终极追求，甚至也决定着个人能否把幸福作为自己的人生终极目标。

当然，把幸福作为自己的终极目标，绝不仅仅是如今才提出的。从西方历史来看，早在古代希腊，大众以及政治家就已经把幸福作为人生的追求。著名的雅典政治家梭伦就曾与吕底亚的国王克洛苏斯讨论幸福问题，并主张财富不能决定一个人的幸福。此后，什么是幸福和怎样才能获得幸福的问题成为希腊哲学的最重要的主题之一。其实，从希腊神话的神祇形象中就可以一窥古希腊人对幸福的向往。

到了中世纪，关于幸福的主张又有了新的发展。对于西方国家来说，中世纪被认为是神学和教会统治下的黑暗时期，但如果深入考察就会发现，幸福仍然是社会倡导、思