

圆梦系列06

# 破译 幸福的

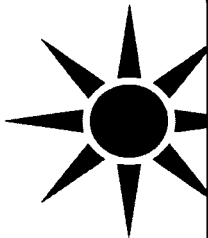
密码

高昕 著



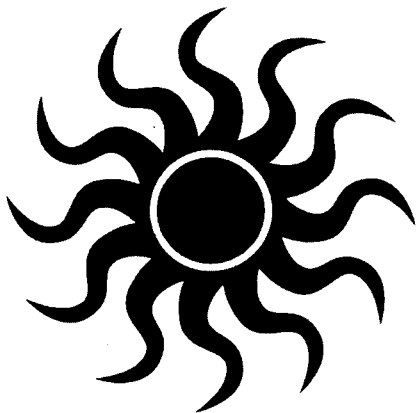
天津科学技术出版社

# 前言



因为工作的关系,我平时喜欢收集报纸、杂志上刊登的一些有关人生哲理、感悟、励志、幸福真谛等方面的小文章。它们给我的工作带来益处,收集多了便将其归纳分类,反复品味,加之自己的思考及感悟,总想写点东西。本书将这些心灵感悟的精萃归纳起来,又在其基础上做了深入、系统的研究和思考。

同时我发现,有关励志、人生哲理方面的书籍不少,但谈论幸福与快乐的书不多。在欧美等发达国家,有关研究较多,这与其经济的高度发达与物质的极大丰富有关。在当今经济高速发展的中国,随着物质生活水平的提高,我们也需要精神世界的进一步完善。于是我把这些“珍珠”(既有收集珍藏的也有自己酝酿的)穿成项链,奉献给读者。



写作这本书我有一种被掏空了的感觉,经过艰苦努力终于完成了拙作,虽不尽人意,但愿能给读者带来一份快乐,提高人们的幸福感。

这是一本研究快

乐与痛苦规律的书,让人们了解痛苦与快乐的规律。怎样看待世间万物,怎样思考及怎样做才能减少痛苦,走向幸福和感到快乐。在现实生活中,减少痛苦要比感受快乐更重要。当你快乐时可以去管它,没有必要刻意放大快乐,或人为地延长快乐时间;当痛苦来临时,读读此书或许可以减轻痛苦的程度或缩短痛苦的时间;当你感到空虚无聊时,它可以引导你走出这种负性情绪体验,使你充实并振奋起来;当你感到工作或生活压力太大时,它可能为你减轻一些压力,使你轻松一些,洒脱一些。

本书提出了一些新的观点,有些观点甚至与传统的观念大相径庭,落笔时我有些犹豫。但是《江泽民传》的作者库恩的一段话使我不再犹豫,他在谈到创作《江泽民传》的体会时说:“不同的人对不同的事情有不同的看法,我如果要介意所有的人会怎么看的话,那就永远也做不好。首先自己要相信自己,认为是正确的才会去写、才会有说服力,如果老担心别人会怎么看,最终就会失去自己。”

当然,此书的观点是否正确还是让读者评说吧!

高 昕

2006 年春

幸福是什么/1

幸福的概念/1

幸福感的相关联想/7

痛苦的外因与内因/18

加重痛苦的心理活动规律/20

将结局预想得最坏 /22

将一时的困难看成是永远的困难 /24

感到此时自己是最不幸的人/28

寻求绝对公平 /31

不能客观、全面地看待挫折和打击/34

强迫回忆痛苦事件/36

怎样走出和预防痛苦心情/39

关注健康,珍爱生命/40

不要把全部希望寄托在一件事上/42

事前不要期望值太高/45

顺其自然,不要强己所难/47

不要固执,学会认输 /50

不要追求完美 /53

自尊心与他尊心,不要太看重面子/55

学会放弃 /57

放下你的包袱/61

不要做违背良心的事/63



生气是拿别人的错误惩罚自己 /64

不要拿自己的痛苦与别人的快乐比/65

不要以自己的观点看待别人的幸福与快乐/67

忽视小事/70

寻求他人帮助/73

怎样缓解压力/75

关于自杀/82

怎样面对死亡/84

快乐的规律/87

快乐源自需要的满足和目标的实现/87

拥有时不觉得什么,失去时才感到珍贵/88

快乐的时光总是走得太快,痛苦时度日如年/92

性格是影响一个人幸福感与快乐的重要因素/93

首次经历情绪体验强烈和适应心理/95

生活因方式变化而快乐/97

快乐程度与达到目标的艰难程度有关/98

快乐与否与基础情绪有关/100

信仰与幸福/101

快乐与财富/103

快乐与婚姻/105

快乐与年龄/106

快乐与性别/106

快乐与才智/107

快乐与容貌/108

快乐与健康/108

快乐与遗传/109

为什么我们的生活水平提高了,但我们的快乐感却没有相应增加/109

怎样做才会更快乐 /114

要善于比较/114

学会感恩并养成习惯 /118

正视自己甚至看轻自己/122

降低欲望知足者常乐/125

幸福存在于追求理想的过程中/128

热爱自己的工作/132

从爱好中体验快乐/136

拒绝浮躁,享受宁静/137

换个角度看问题/140

享受生活每一天/144

拥有一颗平常心/147

宽容他人 /148

爱使人快乐 /150

对已经无法改变的事实,归咎于客观因素,会减轻自责/153

以欣赏的态度面对生活/155

悦纳自己/157

暂时失去,然后失而复得/158



学会放松,享受悠闲/161

享受寂寞/164

留有余地方知甜/166

进一步做,退一步想/167

做自己喜欢做的事/169

做适合自己的事/170

今天最好/172

学会幽默/175

发现快乐,提醒幸福/178

简单容易快乐,复杂常伴苦恼/181

安排好生活,管理好自己的时间/185

从运动中得到快乐/186

主动地适应环境——积极应对 /187

幸福来自于良好的人际关系/190

结束语/192





## ❀ 幸福的概念 ❀

人类行为的最终目的是什么？古人曰：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”意指人的行为大都是为利益所驱动。这些利益包括财富、地位、权力、名誉等。这可以涵盖人的大部分行为的目的，但不全面，比如捐款、助人为乐的行为，怎么解释？按照类似的逻辑，可以解释成为了名誉，所谓沽名钓誉。但是再进一步说，匿名捐款，为名？为利？都无法解释。

天津的支教模范白芳礼老人，蹬了一辈子三轮车，是一个再平凡不过的普通劳动者。从 74 岁起，老人靠蹬三轮微薄的收入到其 90 岁不能再蹬三轮的十几年中，总共为贫困学生捐款 35 万元。从绝对数字来说，35 万并不是很大的数字，但对老人来说，这是倾其所有。

我们分析其动机。为了名誉？可能性很小，因为他是一



个文化水平不高的蹬了一辈子三轮的老者，名誉对他有什么用？而且为了名誉绝对不会支撑他如此长久的善行——直到他实在干不了为止。只有一种理由可以解释其行为的目的：看到因为自己的资助，一些贫困的学生可以继续上学，这样做他高兴，他快乐。

一个节水意识很强的人，看到哗哗开着的水龙头没人管，他就要去关。即使在洗浴中心，当他看到喷头流着水而没人洗澡都要去关上。你若问他为什么这样做？他会告诉你，我看着水被这样白白浪费掉我心疼，这样做了我心里舒服。

看来除了利益，人的追求目标还有更高层次的内容，比如实现自我人生价值等。因此，只有一种理由可以解释人的所有行为的目的，那就是追求幸福和快乐。财富和成功并不等于幸福和快乐，只是获得幸福和快乐的手段之一。亚里士多德说，幸福才是人类的终极目的。

那么，幸福是什么？辞典上的解释是：幸福是使人心情舒畅的境遇和生活；快乐是感到幸福和满意。另一种解释是：幸福是人们对生活满意程度的一种主观感受。从心理学的角度看，“幸福”是人类个体认识到自己的需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态，是由需要（包括动机、欲望、兴趣）、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的心理状态。

幸福感是一种积极的正面的主观体验，它包括：

1. 总体生活的满意程度。

2. 重要生活领域的满意程度（比如工作、婚姻、健康、人际关系等）。

3. 高水平正性情感(体验大量的愉快的情绪和心境)。

4. 低水平的负性情感(体验较少的不快情绪和心境)。

幸福感可使人们的工作、学习、生活效率提高。幸福是现实生活的主观反映,它既同人们生活的客观条件密切相关,又体现了人们的需求和价值。

正性(积极)情感是指愉快、高兴、幸福、喜欢、欣赏、振奋、兴奋、欣喜、满意、轻松等情感体验。负性(消极)情感是指忧郁、悲伤、孤独、厌烦、气愤、焦虑、压抑、羞愧、难受、沮丧、苦恼、失望、恐惧等情感反应。

需要指出的是,幸福感的指标必须是长期观察测量取得的结果。因为特定环境下人的心态,会影响个体的心情,从而影响对自身主观幸福程度的判断和表达。比如一个因一时的工作压力而处于压抑或焦虑状态的人,有可能对自己的生活满意程度做出比较消极的结论,反之亦然。因此,主观幸福感具有相对稳定的特征。

幸福感——这种主观体验有不同的频率和强度。人的积极情绪,可以是低中强度而频繁的,也可以是高强度而低频率的。

不言而喻,在现实生活中,高强度的情绪体验相对少得多。比如一个人一生中的大喜、狂喜等极度兴奋的时刻,往往只是伴随少数特定重大生活事件而出现的。比如洞房花烛夜、金榜题名时,都是可以引起强烈积极情绪体验的事件,而这些事件在人的一生中发生的次数是有限的。低强度高频率的积极情绪体验,是日常生活中的主导。比如一次期中考试成绩优秀,一次美好的约会,甚至一顿惬意的晚餐等引起的愉



快体验。这类事件导致的正面情绪反应程度有限,但发生的机会很多。

不难理解,一个人低强度高频率的积极心理体验,更能准确地反映和决定一个人总体的主观幸福感程度。这个规律提示我们,应该更多去寻求和体验日常生活中的每一个微小的积极情感过程,而不是过分期待超常的高强度欢乐体验,忽略日常的快乐。

因为,不仅高强度欢乐体验即“高峰体验”在生活中罕见,而且高峰体验可能造成一个消极对比效应,从而削弱人们对低强度的积极情感的体验和反应。这就是为什么人在新婚大喜等重大幸福过后,对日常生活中的平凡小事带来的愉悦会变得不如过去敏感。正如本·富兰克林所说:“难以企及的巨大的财富给人们带来的幸福远不如天天都有的小好处所带来的多”。

关于幸福与快乐的区别,是否可以这样理解:幸福是大的、持久的快乐;快乐是小的、短暂的幸福。另外,幸福偏于客观因素,快乐偏于主观体验。比如说,一个大龄未婚人士,你可以说他过得很快乐,但很难说他生活得很幸福。

幸福是否等同于幸福感,有两种观点:一种认为幸福就是幸福感,如果人主观上感受不到那算什么幸福?另一种观点则说,感受不到并不等于幸福不存在,如古人说“身在福中不知福”。笔者认同后者的观点,并进一步提出:

**幸福需要发现和提醒,快乐需要寻找和创造。**

对幸福的评价,大致有以下三种。

1. 以外界标准界定的幸福(别人看他怎样)。



这种标准认为幸福是建立在观察者的价值体系和标准之上,而不是被观察者的自我判断。如认为某人愿望获得满足就是快乐,并不考虑其主观感受是否如此。只要某人拥有了丰富的物质财富或者某方面取得了成功,就可说他是一个幸福的人。

## 2. 以情绪体验界定的幸福(自己感觉怎样)。

认为幸福就是愉快的情绪体验,可以通过比较积极情感和消极情感哪方面占优势来判断。这种标准侧重情绪体验的成分。

孔子说:“学而时习之,不亦说乎?有朋自远方来,不亦乐乎?”这里的“说”与“乐”就是情感的满意状态。这一观点关注了一个人的内心体验。

## 3. 以个体自我评价界定的幸福(认为自己怎样)。

认为幸福是依据自己界定的标准对其生活质量的一种整体评价。这种概念属于主观幸福感的范畴。

幸福感有以下三个主要特点。

1. 整体观:是一种综合评价,它包括情感反应的评估和认知判断。

2. 主观性:以评价者内定的标准来评估,而不是他人或外界的标准。林肯说:“对于大多数人来说,他们认定自己有多幸福,就有多幸福。”

3. 相对稳定性:稳定性即长期的情感反应和生活满意度。

中西方自古以来有不少思想家从人生哲学、伦理学、心理学的角度对幸福进行过大量的研究,特别是20世纪五六十年



代积极心理学的提出对幸福心理学有了实质性的推动。主观幸福感研究者认为,一个幸福的人首先在于其拥有心理健康。促进幸福感应该是心理健康的主要目标。同样,心理疾病患者康复的基本目标之一,应该是主观幸福感水平的增长。一些研究者认为,人们的幸福感程度取决于一定时期内积极情感和消极情感的比率。如果人们较多体验到愉快的情感而较少体验到不愉快的情感,便可推定他们是幸福的,否则就不幸福。研究认为,忧郁、无助等消极心理是可以习得的,而乐观也可以通过学习而获得,积极的心态可以帮助人们更快乐、更有幸福感。

衣食足而知荣辱,当一个社会处于稳定和繁荣的时期时,这个社会就会特别关注良好品德、幸福、创造性等高质量生活;而对高品质生活的关注又会进一步促进社会的繁荣富强,两者相互促进,互为因果。在我国,随着改革开放的深入发展,社会主义现代化建设的顺利进行,我们的社会已发生了质的变化,正在由贫穷落后的阶段逐渐走向繁荣文明的小康阶段。在这样的社会里,人的需要也正在由必需型向享受型转化。因此,包括心理学在内的一切社会科学和人文科学的研究导向都应适应时代的要求——远离消极而趋向积极,都应转向范围更大的有关人类的健康、公正和幸福等问题。

从一定意义上说,积极心理学充分体现了以人为本的思想,提倡积极人性论,同时积极心理学也体现了一种社会意义上的博爱和人性。如何使社会成员感到生活得更幸福,自然应成为当代心理学关注与研究的最迫切的任务。



## 幸福感的相关联想

从前有两个追求幸福的穷苦青年，经过艰难的跋涉，终于在一个很远的地方，找到了幸福的使者。使者见他们都是一颗善良的心，便给了他们每人一颗幸福的种子。

一个青年回去后，将种子撒在自己的地里，不久就长出了一棵树苗。他每天辛勤浇灌，第二年这树便枝繁叶茂，果实累累。他继续努力，渐渐拥有了大片果园，成了远近闻名的富足之人。他娶了妻子，有了孩子，过上了幸福的生活。另一青年回去后，设了一个神坛，将幸福的种子供奉在上面，每天虔诚祈祷。青年把头发都熬白了，却仍然一贫如洗。他十分生气不解，又跋山涉水来到幸福使者面前，抱怨使者骗他。幸福使者笑而不答，只让他到另一青年那里去看看。当他看到大片的果园时，顿时醒悟，急忙回去将那颗种子埋在土里，但幸福的种子早已被虫蚀空，失去了生命力。

这个故事告诉我们：幸福要靠自己脚踏实地的努力奋斗，不要指望别人的恩惠和赏赐。

但“要想幸福你就努力奋斗”，这句话本身没错，但不完全。幸福不完全等同于成功。一个不争的事实是，一些成功人士不但不觉得快乐和幸福，反而还觉得活得很累很苦。再看另外一些人，他们生活得很平凡，谈不上事业成功，他们可能就是一个普通的劳动者，一个小商品经营者，既没有多少钱，居住的环境也不太好，但是他们却活得很快乐。看来幸福感和快乐水平除了现实的生存状态（以外界标准界定的幸



福),还有一个对现实的态度(以情绪体验界定的幸福)和体验问题(以个体自我评价界定的幸福)。

美国精神病学家托马斯也告诉我们:幸福是一种感受,幸福不是实体(一件具体的事情)。通常人们以财富、地位、美满的婚姻、长寿、健康等作为幸福的衡量标准,认为只要得到了它们,就拥有了人生的幸福。其实这种看法是错误的,至少是不完全的。

心理学研究显示,只有不到 20%的幸福与收入、财产或权力等因素有关,而约 80%的幸福来自诸如生活态度、自我控制及人际关系等因素。

美国著名心理学家赛利格曼提出了一个幸福的公式:

**总幸福指数 = 先天的遗传素质 + 后天的环境 + 主动控制的心理能力。**

总幸福指数是指较为稳定的幸福感,而不是暂时的快乐和幸福。看了一部喜剧电影,或者吃了一顿美食,这是暂时的快感,而幸福感是指令你拥有持续的、稳定的幸福感觉,它包括你对现实生活的总体满意度和你對自己生命质量的评价,是你对自己生存状态的全面肯定。

英国心理学家通过对 1 000 多人的调查,提出这样一个公式:

**幸福 = P + 5E + 3H。**

这里, P 代表个性,包括世界观、适应能力和应变能力, E 代表生存状态,包括健康状况、财产状况和所有情况等, H 代表更高一层的需要,包括自尊心、期望、雄心、幽默感等。



笔者修正的幸福公式是：

**幸福感 = 自己生存状态 / 周围人群生存状态平均值 + 乐观性格 / 欲望。**

幸福感不但与自己的生存状态有关，而且与你与周围人群的相对生存状态有关。假如你的月收入为 1 000 元，但你周围人群的平均月收入为 1 500 元，你很难有幸福感；相反，若你周围人群的平均月收入为几百元，你就容易满足。比较心理是人们的一种本能心理，人们总是在不自觉地与他人比较。

幸福感与性格中的乐观程度有关，天生的乐天派，即使生活中有些不如意，也很快就会过去。而性格与遗传因素及幼年时的生活环境有关。同时，幸福感与欲望成反比。

美国伊利诺伊州大学的心理学博士爱德华·丹尼尔花了 20 年的心血研究影响个人幸福的因素，包括身心健康、收入水平、物质环境以及个人成就和社会关系等。丹尼尔认为，在人们是否感到快乐这个问题上，文化起了巨大的作用。他认为，那些生活在比较压抑的文化氛围中的人，能够让他们感觉快乐的往往是一些可以提高自己生活水平的因素，比如说事业上取得成就，或是有良好的经济条件等。而对于那些在宽松的文化环境中成长起来的人，快乐则多数来源于享受生活本身。

如果将情绪分为快乐、平静、痛苦三个层次，我们对自己情绪的期待可以退一步，只要不痛苦就可以，或者达到平静就可以，当然快乐更好。当遭遇痛苦时，我们应想办法尽快从痛苦中解脱出来，或尽量减少痛苦的程度和时间，同时我们应提



醒自己感受幸福,发现快乐,珍惜人生的美好时光。

永远幸福是人们的一个美好祝愿和企盼,但事实上却不会有永远的幸福感。如果说幸福是一种客观现实(暂且不说每个人的幸福观不同),但幸福感却是一种主观体验。凡是主观体验就有这样一个特点,它会随着时间的流失而逐渐减弱(适应心理)。尽管幸福的生活还在继续,但原来那种美好的感觉却大不如以前。这是一种正常的心理活动规律。很多人认为,我们的生活水平提高了,但我们的幸福感却没有相应提高,从而不解,其实这是正常的心理规律。

**人不要奢望追求永远的幸福感,只要我们的幸福感相对多一些,平静的感觉相对多一些,痛苦少一些就可以了。**

人们对幸福的体验都差不多,但感到幸福的原因则不同。由于性格、年龄、人生经历以及文化背景、兴趣、价值观等诸多方面的差异,每一个人对快乐或幸福的理解不同。一个看重金钱、社会地位的人,职务的提升、加薪,他会感到非常幸福;而一个看重个人外表的人,买一件漂亮的服装,他会感到很幸福。看一场精彩的足球比赛,约几个朋友打半天麻将,两个要好的女友逛半天商场,在网吧上网打一宿游艺机,对有些人可能是一种享受,但有些人觉得无所谓,而有些人可能难以忍受,这是人与人之间的差异。

导致一个人是否幸福及程度如何的一个重要的原因是幸福观的不同。比如有的人认为奋斗是幸福;有的人认为享受是幸福;有的人认为休闲是幸福;有的人认为忙碌是幸福。这里简单介绍一下对国人影响较大的儒家、道家、佛家的幸福观。