

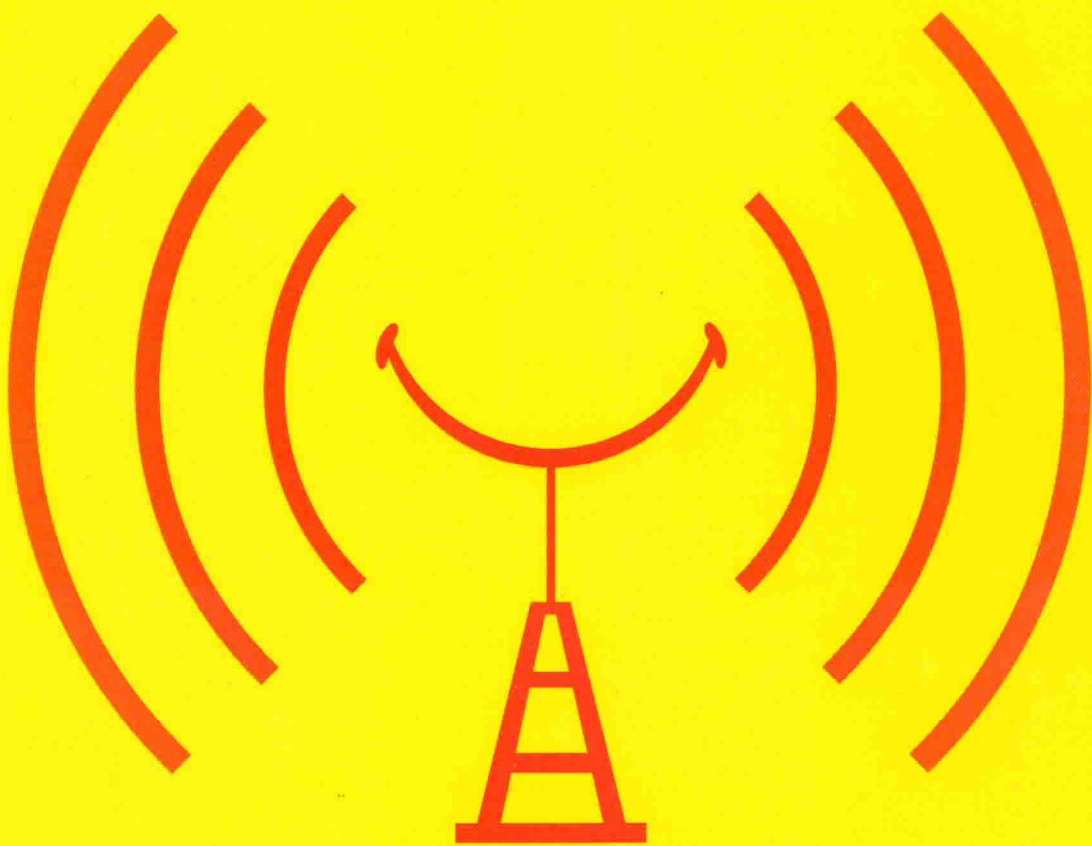
幸福不仅仅是一个人对内心幸福的追求，而且是每个国家、城市、企业、社区、家庭共同努力的方向

幸福冲击波

继农业文明、工业文明、信息文明、绿色文明之后，
第五次文明的浪潮方兴未艾——幸福文明

幸福文明是第五次人类社会文明发展的必然，现在，“幸福”就像冲击波一样席卷而来，涤荡着人类的内心

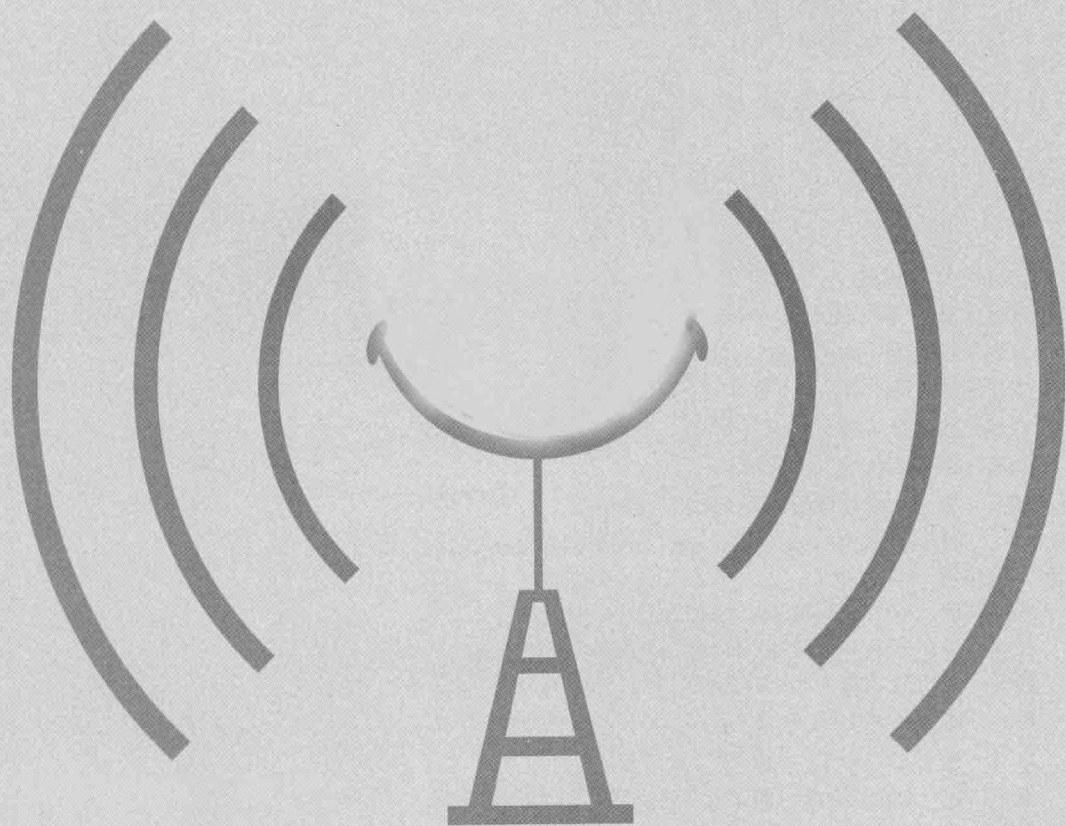
刘茂才 卢俊卿◎著





幸福冲击波

刘茂才 卢俊卿◎著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

幸福冲击波/刘茂才, 卢俊卿著. —北京: 当代中国出版社,
2013. 11
ISBN 978-7-5154-0359-5

I. ①幸… II. ①刘… ②卢… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 257359 号

出 版 人 周五一
项目监制 晋璧东
策划编辑 黄 珊
责任编辑 黄 珊
装帧设计 元明设计
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572132 66572154
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京盛源印刷有限公司
开 本 720×1020 毫米 1/16
印 张 13.5 印张 2 插页 220 千字
版 次 2013 年 11 月第 1 版
印 次 2013 年 11 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。

PREFACE | 序

回顾我经历过的半个世纪岁月，有一股日益清晰的潮流值得关注，即“幸福”冲击波正在袭来，日益成为人们谈论的主流话题，并已经达成一个社会共识：人类生存的目的是为了获得幸福。这一共识正在深刻地、全方位地影响着社会发展和进步。

但是，令人担忧的是，在这一社会潮流里，有些人追求幸福的行为趋于偏执甚至极端。有一些人，为了追求更多财富而落得身败名裂，为了无上权势而最终身陷囹圄。更有甚者，为一己私利危害到公众和社会利益，甚至成为社会公敌、历史罪人。这样的例子不胜枚举。

德国哲学家将这一现象归结为“忽然发疯似的追求幸福的狂热病态”，主要表征为快乐缺失和幸福焦虑，根本原因则是社会关联破裂和意义缺失，于是就有些内心空虚、外在冷漠的人们疯狂地追求物质，寻找表面的快乐。

这正是全世界面临的“伊斯特林悖论”之窘境——由美国著名人口经济学家理查德·A·伊斯特林经过长期比较研究得出的“收入增加并不一定导致快乐增加”结论，揭示了这样一个事实：财富的增加并没有带来幸福感的相应增加，现实是贫富差距日益拉大，生态环境日益恶化；人与自然、人与人、人与自我的关系日趋紧张，诸如物欲膨胀、贫富悬殊、人情冷漠、精神郁闷等一系列社会问题层出不穷……

追根究底，有太多人追寻幸福，却不明白真正的幸福并非单纯地攫取更多的金钱、满足更苛刻的口腹之欲、获得更大的权势。伊壁鸠鲁曾说：“肉

体的健康和灵魂的平静乃是幸福生活的目的。就是为了达到这个目的，我们才竭力以求避免痛苦和恐惧。”尽管这一提法将幸福内涵抽象化，但将之代入现实生活中，它其实并不难懂。一个人功成名就、腰缠万贯固然是一种令人艳羡的好运，但是，倘若他所居住的城市治安混乱，污水横流，天空充满了雾霾，人与人关系紧张、冷漠，邻里老死不相往来，家庭关系冷漠，甚至家人相互仇视，同事之间彼此提防、排挤，社会上流行着一种唯利是图、不达目的不罢休的“狼性哲学”，那他不可能是一个真正幸福的人，他会被嫉恨者、觊觎者虎视眈眈，同时也会为不确定的发展前景心生忧虑。他会食不甘味，寝不安席。如此忧心忡忡，压力重重，何来幸福可言？

可见，要实现肉体的健康和灵魂的平静，需要构建一个相互作用、宏大的幸福系统，它包含了三个维度：一是个体的人，他是一切人类活动的主体。自我的提升和完善最终要向亚里士多德的“德性”、康德所说的“德福一致”以及马克思的“多维度幸福”迈进；二是个体之外的物理环境，包括家庭、社区、企业、城市等外在环境，它们虽属于“物”的范畴，却同样会反过来作用于个体的精神世界；三是社会潮流、社会文明，属于社会发展的精神层面，它是汇总无数个体行为的结果，并最终作用于社会的主体——个体的人，以及各种物理环境。只有当三个维度实现和谐共生，相互促进，身处其中的个体才能获得真正的幸福。

这种获得真正幸福中的人，我称之为“被层层幸福冲击波簇拥着的人”，换句话说，未能在以上三个维度中都实现幸福的人，就不能算是幸福的人。

一个“被层层幸福冲击波簇拥着的人”，他必须具备这样几个特征：拥有自我认同、自我肯定的积极情绪体验；获得物质与精神享受后的成就和满足体验；拥有一种将至善至德与他人分享的愉悦体验；善待自己，善待他人，善待自然万物；秉持“与人为善，君子之美德”的行事准则；拥有感恩、诚信、知足者常乐的内在体验；拥有为善者乐，为恶者悲的信念。

作为幸福世界的主体，人们一方面享受着该世界提供的各种便利，品味着幸福生活的滋味，另一方面，人们更是这个幸福世界的建设者，就像物理

学中的作用力和反作用力，人们也在发挥自身作用建设、完善所处的世界，这是一个相互给予和相互提升的过程。

所以，我希望通过这本书，和大家一起探讨并希望辨明几个关键问题：

第一，什么是真正的幸福，以及追求幸福在当今社会背景中的重要意义。唯有了解相关的正确的幸福知识，才有可能掌握更多寻找幸福的方法，体悟幸福的真谛。

第二，如何追求真正的幸福。总的来说，一是不应局限于狭义上的物质享受，而应从物质层面升华至精神层面，正如马克思主义所阐述的，物质生活和精神生活的统一是幸福的主要内容。二是将幸福概念所指向的对象辐射到家庭、社区、企业、城市等更大的范畴，个人幸福、社会幸福只有在这些更广更高的层面进行诠释和扩展才能获得真正的完满。

第三，从国家、社会的高度认识幸福问题的重要性和迫切性，一颗水珠能折射太阳的光辉，一粒沙子能构筑巍巍天堂，无数的历史事实已经验证了“劳动人民创造历史”乃至理名言。我们每一个人的行为固然是独立的，偶然性的，却同时存在着推动历史发展的可能性。在当今汹涌的“幸福”潮流里，我们参与其中的每个人都应尽可能地把握时机，将自身作用发挥到最大化。

本书主体结构同样遵循了三个维度的划分思路，纵向对幸福概念的探讨与解析，横向则阐释构建幸福单元即幸福城市、幸福企业、幸福社区、幸福家庭、幸福人生、幸福教育等具有指导意义的操作内容，在此基础上，再将从实践向精神层面的提升、从微观到宏观的跨越列为第三个维度，力求使全书结构呈现出一个立体、全面的行文结构，进而希望能阐明如何构建一个全方位的幸福新世界。

“幸福”作为当今世界最具争议性和现实意义的论题，由于涉及心理学、伦理学、经济学、教育学等多学科的内容，外延极为广泛，迄今为止尚没有一套可称为定论的理论体系和方法，本书各种观点、论断皆为我数年来观察总结所得，不敢说皆为金玉良言，却也一直秉着“灯不拨不亮，理不辨不明”的愿望，希望能起到抛砖引玉的作用，吸引更多人参与进来，去探讨、思索幸福的真义，去甄别、确立追求幸福的正确途径和方法，最终形成

一套具有时代气息和实践意义的幸福理论和方法论，若真能如此，则我心慰矣。

当然，每个人所理解的幸福各不一样，因而所践行的幸福模式也各不相同，但是所谓“条条大道通罗马”，只要大方向是正确的，是坚定的，千姿百态的幸福模式就会犹如百花齐开，共筑一个万紫千红的幸福国度，缔造“万类霜天竞自由”的幸福文明。

是为序。

CONTENTS | 目录

序 / 1

上篇 感知篇：幸福是什么？

第一章 你幸福了吗？ / 3

一、难以捉摸的“幸福” / 3

二、幸福如何去丈量 / 7

三、幸福的一币两面：取与予 / 17

第二章 幸福迷途 / 21

一、不幸福的“幸福经济学” / 21

二、幸福头上三道锁 / 23

三、战争是幸福的刽子手 / 26

四、生态环境在说“No” / 28

五、阻扰幸福的其他变数 / 34

第三章 幸福浪潮悄然而至 / 44

一、当幸福成为一种时尚 / 44

二、世界迎来幸福“冲击波” / 47

中篇 体验篇：幸福在哪里？

第四章 幸福城市：开辟幸福社会新视野 / 53

- 一、时代呼吁有人情味的城市 / 53
- 二、幸福是城市的新坐标 / 58
- 三、幸福城市的五大准则 / 60
- 四、城市迈向幸福的黄金定律 / 67

第五章 幸福企业：挖掘幸福工作新源泉 / 72

- 一、企业新使命：追求幸福最大化 / 72
- 二、幸福企业的四项标准 / 78
- 三、五大法则成就幸福企业 / 86

第六章 幸福社区：扩展幸福生活新外延 / 97

- 一、新型社区崛起是城市化必然结果 / 97
- 二、幸福社区的三大指标 / 100
- 三、因地制宜建设幸福社区 / 102

第七章 幸福家庭：确立幸福生活新准则 / 105

- 一、家庭是幸福的港湾 / 105
- 二、幸福家庭的三个支点 / 110
- 三、幸福婚姻须细心经营 / 114
- 四、给予亲人无私的爱 / 119

第八章 幸福人生：提升幸福体悟新动力 / 122

- 一、每个人都有自己独特的幸福感悟 / 122
- 二、八把幸福标尺 / 123
- 三、十把幸福魔杖 / 142

第九章 幸福教育：培养幸福感知力 / 162

一、不应缺失的幸福启蒙 / 162

二、给孩子当下的幸福 / 166

三、感悟幸福，享受幸福 / 167

下篇 展望篇：幸福往何处去？

第十章 幸福中国 / 173

一、幸福中国成为举国共识 / 173

二、中国如何迈向幸福国家 / 178

第十一章 幸福文明 / 184

一、下一站：幸福文明 / 184

二、幸福文明必定到来 / 186

三、幸福文明下的最大转变 / 191

四、幸福社会的未来不是梦 / 194

参考文献 / 203

上 篇 | 感知篇：幸福是什么？|

每一个令我们愉悦的瞬间都是幸福的时刻，每一个令我们振奋精神、努力拼搏的梦想都是幸福的载体，然而，仍有那么多人说自己不幸福。所以，我们需要测量我们到底拥有多少幸福。而在此之前，我们需要一个幸福的测量标准，正如测量一座山峰的高度，需有可做参照的标准，比如它旁边的山丘，或者更为准确的标尺。

第一章 你幸福了吗？

二十多年前，人们见面，最常听到的问候是“你吃了吗”。现在，问候语的内容多样化了，“身体还好吗”“心情怎么样”“过得开心不开心”……归结起来，就是“你幸福了吗”。

不仅如此，“幸福”一词频频闪现于社会活动家、企业家以及政府官员的讲话中，各种关于“最幸福……”的评选层出不穷，以“幸福”为名的各种文艺作品推陈出新，各国政府更是纷纷提出以“民众幸福”为导向的施政纲领……

当“幸福”成为一个流行词，当幸福浪潮一波接着一波涤荡全世界，我们需要先回到“幸福”的原点，厘清幸福的真正含义。

一、难以捉摸的“幸福”

在自然界中，水有千变万化的形态，山有春绿秋凋的轮廓，飞禽走兽，落叶飞花，无一不呈现出它们特有的造物之神奇。人们津津乐道的“幸福”却犹如镜中花、水中月难以捉摸，虽寓意美好，却又十分抽象。

那么，幸福到底是什么样子的？

有一千个人，就有一千种幸福

现代汉语中这样定义“幸福”：使人心情舒畅的境遇和生活。可见，这里说的是一种结果，该境遇和生活具体是什么情况，则是一道因人而异的填空题。

幸福冲击波

在中国古汉语中，“幸福”不是一个词，而是二字连用。幸，指的是好运气；福，则是指获得佑护。显然，古时的“幸福”尚未具备现代“幸福”的丰富涵义。在中国古人眼里，幸福生活大致就像陶渊明笔下的世外桃源，没有战乱，没有纷争，人们日出而作，日落而息，生活安宁美好。

在幸福理论极其丰富而又全面的西方哲学界，对“幸福”做出独特、精彩论述的大家比比皆是。

大政治家梭伦说：“许多最有钱的人并不幸福，而许多只有中等财产的人却是幸福的。”

古希腊思想家苏格拉底则推崇“至善和智慧”，认为幸福就是灵魂的不朽和安乐。到了伟大的哲学家亚里士多德那里，更是简化成了“至善是幸福”的观点。

也有一些哲学家并不同意这种纯精神的论断，像伊壁鸠鲁和边沁，自成一派，称为“现实幸福学派”，他们提出“幸福应该是肉体无痛苦，灵魂无干扰”，他们强调尘世快乐，追求感官刺激，与苏格拉底的“精神幸福学派”形成鲜明对比。

然而，无论是精神幸福，还是感官快乐，显然这些幸福观都偏颇一方，直到19世纪，科学社会主义的创始人卡尔·马克思才将物质生活同精神生活科学地结合起来，指出这二者的统一是幸福的主要内容，劳动和创造是幸福的源泉，另外，真正的幸福应该是个人幸福和社会幸福的有机统一，奉献是追求幸福的终极归宿。

对于“幸福”的理解，圣哲、学者们是站在崇高的认知层面上，他们所阐述的幸福固然不失精辟，却也是抽象的。而日常生活中的大多数人，陷于生活的琐碎，对“幸福”的体悟反而更贴近自身生活：

家徒四壁的人说，幸福就是住着恢宏华屋，吃遍天下美食，背靠一座大金山。

乞丐很直接地说，幸福就是天不刮风不下雨，还能顿顿填饱肚子。

饱受病痛折磨的人说，幸福就是无病无灾。

学业沉重的学生说，幸福就是不用上学，不用写作业，可以通宵玩游戏。

为人父母者则说，幸福就是看着孩子一点一点长大成人，健康、快乐。

“幸福是……”是一个万能排比句，古今中外，不同时代，不同国别的人，因其对“幸福”的认知与渴求的内容不尽相同，他们所描绘的幸福也都各不相同。所以德国著名哲学家康德也这样说道：“幸福的概念是如此模糊，以致虽然人人都在想得到它，但是，却谁也不能对自己所决意追求或选择的东西，说得清楚明白、条理一贯。”

如果非要给幸福一个放之四海而皆准的定义，最简洁明了的说法——幸福就是过得快乐，感到满足。

你对自己的现状感到满意，你感到心身愉悦，这就是幸福。这种满意和愉悦的程度越高，你获得的幸福感也就越强烈。我为他人的幸福付出而感到幸福，他人为我的幸福付出而感到幸福。他人幸福，我也幸福，这也是幸福，而且是一种广义的幸福。

尽管对于不同的人来说，幸福有着不同的概念，然而无论哪种幸福，它们都有共通的一点，即最终体现为一种满足感。长途跋涉的旅人吃到热气腾腾的饭菜，胃里舒坦了，与其之前饥肠辘辘相比，现在的他无疑是幸福的；被战争摧毁家园的人们觅到一处世外桃源，远离了战火，他们会感受到一种久违的安居乐业的幸福；而饱受工作压力的现代都市人，能忙里偷闲，远离城市的喧嚣，偷得浮云半日闲，同样是一种惬意的幸福。

追求幸福永无止境

数千年来，尽管幸福概念、幸福方法论几经颠覆、修正，有一个共识却始终屹立不倒，即古今中外的哲学家们都坚信：人类生存的目的是为了获得幸福。

例如17世纪英国唯物主义哲学家洛克就曾说过：“人人都渴望幸福——人们如果问，什么驱迫欲望，则我们可以答复说，那是幸福，而且亦只有幸福。”而另一位对马克思影响深远的哲学家费尔巴哈亦说过：“人的任何一种追求也都是对于幸福的追求。”

在潜移默化中，幸福成为绝大多数人的人生观、世界观的重要内容之一，并在很大程度上决定了个人的成长道路和奋斗方向，影响着个人对生活的感

知和体验。

美国一家民间机构曾针对22个国家共2万多人进行幸福指标调查，结果显示，美国有将近50%的人认为自己是幸福的人，英国的这个指标达到了37%，而中国参与调查的人中，只有9%的人认为自己幸福。也就是说，10个中国人就有9个认为自己不幸福。

我想过“睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”的生活，可是我没有足够的钱，所以我还得为了金钱而奔波、劳碌，所以我不幸福。

我想拥有像偶像明星那样的美貌，走到哪里都能得到人们的另眼相待，可是我五官平庸，我很温柔但我很丑，所以我很自卑，我不幸福。

我想拥有成功人士们的好运气，心想事成，但现实是，我的很多次努力事倍功半，甚至无功而返，屡屡受挫，我怎么可能幸福？

.....

然而，被认为最应该感到幸福的企业家、明星、金领等成功人士，虽然拥有常人难以比拟的财富和影响力，能实现大多数人终其一生都难以企及的梦想，但他们中的大多数人也认为自己不幸福。

做企业的人，无论是老板还是高级经理，操心最多，休假最少，金融危机、通货膨胀等种种不可控因素，都使他们的神经总是绷得像一张拉满的弓，哪里还有平常人的平常心态去体验生活中的各种快乐。

明星们外表光鲜，拥有无数粉丝，日进斗金，但他们也面临着个人隐私无处藏身，任何微小的纰漏都有可能被放大成一场风暴的风险。所以人气越旺的明星越是战战兢兢，唯恐行差踏错。于是，在享受尖叫和名利的同时，他们也与普通人的快乐渐行渐远。

渴望名和利的人说他们不幸福，这个不难理解。可是已经名利双丰收的人也说他们不幸福，这只能说明由于每个人的企盼不同，他们渴求的幸福变幻出了不同的模样。

要解释这一现状，我们必须回到美国心理学家马斯洛的需求理论。马斯洛起初将人的需求归结为五种：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求，后来又进一步扩充为七种，即生理需求、安全需求、社交需求、

尊重需求、认知需要、审美需要、自我实现需求。按照马斯洛的这一理论，当人的这些需求得到了满足，就会感到愉悦、快乐，这便是幸福。

马斯洛需求理论折射出一个事实，人们对幸福的追求永无止境。一种需求得到满足的人，他不会长久停留在该层面停滞不前，而会向着更高的需求行进，于是形成新的“不满足”，新的幸福焦虑和内心空虚促使他努力拼搏，直到新需求得到满足。如此循环往复，不断攀升向上。

可见，人类对于幸福的追求贯穿一生的岁月，并由于在不同时期和阶段，人们对幸福的理解和感受也不尽相同，其所渴求的幸福内容更是千姿百态，由此构成了人类丰富多彩的世界，推动社会不断向前迈进。因此，我们可以说，人类对幸福的追求是社会发展的内在动力。

二、幸福如何去丈量

每一个令我们愉悦的瞬间都是幸福的时刻，每一个令我们振奋精神、努力拼搏的梦想都是幸福的载体，然而，仍有那么多人说自己不幸福。所以，我们需要测量我们到底拥有多少幸福。而在此之前，我们需要一个幸福的测量标准，正如测量一座山峰的高度，需有可做参照的标准，比如它旁边的山丘，或者更为准确的标尺。

幸福问卷：你对生活满意吗？

以下这份问卷名为“生活满意度指数（Life Satisfaction Index A）”，是生活满意度量表的一个重要分量表，由美国心理学家诺加盾（Neugarten）等人于1981年设计，因其简洁、有效而被全世界研究人员广泛使用。其计分方式为：带★的题，选“是”得2分，“否”得0分，“？”得1分；不带★的题，选“是”得0分，“否”得2分，“？”得1分。

★ 1. 当我年龄增长时，我发现事情似乎要比原先想象的好。

（是 否）