

心理学研究丛书
XIN LI XUE YAN JIU CONG SHU

幸福学

XING FU XUE

孔刃非 著



电子科技大学出版社

幸福学

孔刃非 著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福学 / 孔刃非著. — 成都: 电子科技大学出版社, 2014. 3

ISBN 978 - 7 - 5647 - 2009 - 4

I. ①幸… II. ①孔… III. ①幸福 - 研究 IV.
①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 260482 号

幸福学

孔刃非 著

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编:610051)

策划编辑: 陈松明

责任编辑: 李述娜

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm 印张 15.25 字数 242 千字

版 次: 2014 年 3 月第一版

印 次: 2014 年 3 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 2009 - 4

定 价: 50.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028 - 83202463; 本社邮购电话: 028 - 83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

赣南师范学院教材
建设基金支助项目

序

□ 田延光

什么是幸福？《辞海》的解释是“心情舒畅的生活与境遇”。由于人的经济基础、社会环境、胸怀抱负、生活态度各异，对幸福的理解和感受也各不相同。

自有人类以来，人人都在寻求“幸福”的答案，甚至以一生的奔波和努力来寻找幸福。那么，幸福是什么？从一般表现而言，可以是身体的健康，心灵的阳光；学业的进步，理想的张扬；工作的成就，事业的兴旺；爱情的迷人，婚姻的久长；父母的慈爱，家庭的兴旺；亲戚的往来，朋友的交往；同事的关心，领导的欣赏；社会的安定，国家的富强；甚至可以是蓝天白云，日丽风和，高山流云，草原花开；可以是雨似鼓点，虹似彩带，溪流如吟，江水如歌……世间的一草一木，心中的一思一绪，都可以成为“幸福”的答案。

然而，以上所述也仅仅是幸福的种种表现形式，其根源仍然要靠人们树立正确的幸福观，并以此为指导来创造幸福、感受幸福。马克思主义认为，幸福是主观性与客观性的统一，是物质生活与精神生活的统一，是享受与劳动的统一，是个人幸福与社会幸福的统一。

幸福的主观性强调的是不同时代以及不同生活目标和理想的人有

着不同的幸福观，显示着幸福的个体性；幸福的客观性强调的是人们需求的满足，是整个历史发展的结果，不能脱离具体的物质生活条件和精神生活条件。这种主观性和客观性统一的基础是人的实践。人们只有通过实践活动，使追求幸福的主体欲望与客体结合，即通过主体客体化与客体主体化的双向运动，使欲望得到满足，才能获得幸福。

人的幸福既来自对自然需要的满足，也来自对社会需要和精神需要的满足。如果一个人只追求物质享受，没有精神追求，即使达到自己的目标，这种幸福感也是苍白的，并且很快就会厌倦的。如果一个社会只有丰富的物质生活，精神生活很贫乏，那么，这个社会也会因为无法满足人们的社会需求和精神需求而难以维持和巩固。

劳动是人的根本的生存方式，也是幸福的源泉。人的需要不仅是满足其需要的物质生活和精神生活条件，而是生产这些物质财富和精神财富的劳动本身。人的需要抑或幸福的满足，不能祈求神的安排，也不能靠大自然的恩赐，只能通过劳动改变世界以适应自身的需要、获取自身的幸福，进而引起新的需求、创造新的幸福。

人始终是社会的人，个人幸福和社会幸福不可分离。社会幸福是个人幸福的基础，社会应当关心和维护每个社会成员的幸福，并尽可能地为个人幸福的实现创造有利条件，提高个人的“幸福指数”。社会幸福高于个人幸福，个人要索取首先要有贡献，要想获得幸福，就要为社会、为他人创造幸福。正如马克思所说：“人类的天性就是这样的：人们只有为同时代人的完善、为他们的幸福而工作，才能使自己也达到完善；只有那些为大多数人带来幸福的人才是最幸福的人。”

幸福的性质和定义相对而言比较简单，表现却很异常丰富。不同的人有着不同的幸福观，即使同一个人在不同时间、不同环境也可能产生不同的幸福感。所以对“幸福”的探讨是一件非常不容易的事。孔刃非教授在多年的教学生涯中，源于青年学生因一时的挫折和困惑而难于自拔，便产生了对“幸福”进行深入研究和探讨的想法。经过多年的努力，孔教授以自己对“幸福”独到的理解和感悟，不仅为青年大学生开设了《幸福学》公选课，而且为国内许多大企事业单位举办了近百场“幸福人生”相关学术讲座，均深受欢迎和好评。



旨在引导和帮助广大青年朋友树立正确的幸福观，创造更加幸福的生活和人生，孔教授积多年心血撰写了这部《幸福学》著作。书中用了大量新颖而生动的故事阐述了关于“幸福”的含义和道理，探讨了许多“幸福”的途径和方法，视角独特，语言生动，轻松活泼，引人入胜，对我们感悟幸福、创造幸福具有重要的启迪意义。

是为序。

目 录

第一章 什么是幸福.....	1
一、你感觉幸福吗.....	2
二、富贵就幸福吗.....	3
三、“幸福”的定义	5
(一) 哲学的幸福	6
(二) 幸福是需要的满足	10
(三) 幸福是愉悦的感觉	15
(四) 幸福是积极的心态	22
四、影响幸福的个性诱因	27
第二章 心态决定幸福	34
一、心态影响人的思想	35
(一) 心态影响世界观	36
(二) 心态影响人生观	37

(三) 心态影响价值观	38
二、心态影响人的生理	39
(一) 心态影响“七情”	40
(二) 心态影响健康	41
(三) 心态影响生死	44
三、心态影响人的行为	46
四、心态决定人的幸福	50
第三章 心态改变世界	52
一、上善若水：水知“道”	53
二、善待世界：天知“道”	59
三、幸福心态：“能”反射	62
(一) 说吉祥话	62
(二) 发慈悲心	63
(三) 挑时拣日	63
第四章 成长的幸福	66
一、幸福的出生	67
二、不幸的出生	69
三、幸福的成长	71
四、残障：上帝的苹果	73
第五章 求知的幸福	80
一、理想的学习目的	82
二、快乐的学习态度	87
三、幸福的学习过程	89
四、科学的学习方法	92
(一) 耐心学习	92



(二) 刻苦学习	93
(三) 科学学习	94
五、永恒的学习精神	99
第六章 工作的幸福	103
一、工作是带薪的学习	104
(一) 工作没有差等	104
(二) 不要看薪做事	107
(三) 不要算计老板	109
二、工作是自我的实现	110
(一) 工作是需要的完善	111
(二) 工作是能力的完善	112
(三) 工作是人格的完善	114
(四) 工作是价值的实现	116
三、工作是社会的需要	118
(一) 奉献劳动成果	119
(二) 奉献劳动价值	120
(三) 奉献劳动观念	121
四、工作是幸福的创造	122
(一) 以幸福心态工作	122
(二) 工作中创造幸福	137
第七章 生活的幸福	141
一、家庭生活的幸福	142
(一) 家庭和睦	142
(二) 家业兴旺	157
二、社会生活的幸福	159
(一) 感恩国家	160

(二) 感恩单位	160
(三) 感恩师长	161
(四) 感恩朋友	162

第八章 爱情的幸福..... 167

一、爱情漫谈.....	168
(一) 鲜花：植物的爱情	168
(二) 毛羽：动物的爱情	169
二、恋爱的幸福.....	171
(一) 恋爱自由	172
(二) 倾心相爱	178
三、婚姻的幸福.....	180

第九章 幸福的方法..... 186

一、积极心态.....	187
二、希望心态.....	190
三、自信心态.....	192
(一) 年龄信息	192
(二) 能力自信	194
四、乐观心态.....	196
五、等待心态.....	199
六、成功心态.....	202
七、知足心态.....	204

第十章 造福办法..... 217

一、照幸福镜子.....	218
二、念幸福口诀.....	220
三、写幸福日记.....	221



四、理幸福细胞.....	222
五、做幸福体操.....	222
六、积善行德.....	223
七、广交朋友.....	223
八、心怀天下.....	224
 参考书目.....	 226
后 记.....	228



第一章 什么是幸福

- 中国俗语：福在心田
- 蜘蛛说：幸福是没有得到的和已经失去的。
- 佛说：幸福是你现在拥有的和正在发生的。
- 欧文说：人类一切努力的目的在于获得幸福。

中心语

亚里斯多德说：幸福是道德

孔子说：幸福是仁爱和谐

老子说：幸福是回归自然

世界上并没有一种天生了的“幸福苹果”

世界上也没有一种天生了的“不幸苹果”

客观事物在独立于人之前并不具备“幸福”的价值

汉字“福”，对“幸福”做了最正确的定义

福——“㫃”：精神感觉；“畐”：物质保障

幸福是一种积极的心态

幸福是需要的自我满足

幸福是身心愉悦的感觉

任何事物都是一件“幸福的文本”，只要你用幸福的眼光去读，就会读出幸福的意义来。如果你要用痛苦的眼光去读，结果当然只能是痛苦。

一、你感觉幸福吗

世界上没有人是为了追求痛苦而活着的，不论什么处境，人总是在追求幸福。可是真正感到幸福的人却不多。你感觉幸福吗？

大家肯定熟悉李宗盛写的这首歌：

最近比较烦比较烦比较烦，总觉得日子过得有一些极端，……

麻烦，麻烦，麻烦，麻烦，麻烦，我很麻烦！……^①

这首歌成为流行歌曲，不正是大家有同感吗？朋友，最近你是不是也很烦？我们有哪一天能乐呵呵的没有一点烦恼？

你过得真的幸福吗？我们的亲人幸福吗？我们的朋友幸福吗？还有我们的同事、我们的领导、我们的邻居是不是幸福？甚至于我们的仇人、我们的敌人过得幸福吗？

闲下来，我们大家都在抱怨，有人在网上发牢骚说：

我们的生活应该说是越来越好了，但抱怨生活的人也越来越多了；我们的财富越来越多了，满足感却越来越少了；交通工具越来越发达了，可以见面的朋友却越来越少了；道路越来越宽了，心路却越来越窄了；通讯手段越来越先进了，可以深入沟通的人却越来越少了；认识的人越来越多了，可以谈话的人却越来越少了；……诸如此类的烦恼，真是没完没了。人们整天缠绕在这样的情绪之中，哪来快乐和幸福？其实这些问题，都是一个心理问题，换个角度看，怎能不让人感到幸福？俗话说，人心不足蛇吞象。《西游记》中有一首《七律》：

争名夺利几时休，早起迟眠不自由。

骑着驴骡思骏马，官居宰相望王侯。

继子荫孙图富贵，更无一个肯回头。

^① 李宗盛《最近比较烦》。



只愁衣食耽劳碌，何怕阎君就取勾。^①

真是一语道破千古真理——人生不幸福不快乐的原因，尽在此诗中。

记得小时候，每年只有四五回肉吃，一是春节，二是端午，三是中秋，四是重阳。平时一日三餐，早上吃红薯或者红薯渣，只有中午吃饭，晚上常常吃稀饭或杂粮。现在天天吃肉，却并不感到比过去的野菜好吃。有时在大酒店吃鲍鱼、鱼翅，也没感觉比小时从河里捉来的小鱼小虾好吃，更谈不上比那时的猪肉好吃。

穿着也是如此，过去我们穿棉布，非常羡慕化纤品，那时有人穿上的确良，周围的人都投以艳羡的目光。如今市面上五花八门的布，谁知道什么好？相反，人们都不喜欢化纤品，却把全棉的当珍品。服装样式应有尽有，世界名牌满天飞，只有那些买了世界上最贵的名牌穿在身上的人才有感觉：我穿的是某某名牌。对于别人而言，才没有时间和兴趣管你穿的是不是名牌。

我们曾经三世同堂，几代人住在一套不足 50 平方米的小房子里。如今有的人一家三口拥有 300 平方的住房，也没有感觉就好像上了天堂。

我们全面接受某些价值观，为了“观念”上眼前的幸福，不惜提前透支自己的一生幸福。没有钱，贷款买房子；没有钱，贷款买车子；没有钱，贷款买……一生负债，债清人亡。看外表物质生活是现代化了，但精神世界却回到了奴隶时代。

二、富贵就幸福吗

当我们年长的时候，我们常常说，童年是多么快乐啊！如果你现在还是个孩子，难道真的感到快乐吗？孩子会说，要是我现在长大了，该有多好啊！然后会诉说出一串“成长的烦恼”来。中年人总是叹息“人到中年万事休”，而老年人更是“夕阳无限好，只是近黄昏”地叹个不停。

^① 吴承恩《西游记》第1回。

做单身汉时，向往结婚成家；结了婚的人，又悔不当初，做单身汉有多好！有子女的，为子女烦；没子女的，悲叹命苦孤老难。生女儿的，说生儿子好；生儿子的，又觉得儿子皮得不得了。更不用说，穷人天天埋怨贫穷；富人整日想着更富。做官的嫌官小；官大的又忧身体碍。生在农村的，说城里人好；做生意的，说当官的好。吃饭的人想面包；吃玉米的想发糕。走路的人说骑单车好；有了单车又为摩托烦恼。如今买了轿车，又为汽油贵满腹牢骚……

人们的生活水平越来越高，同时牢骚水平也越来越高。人们的幸福度并没有因为物质条件的改善，生活水平的提高而得到相应的提高。据《新华网》伦敦2007年7月12日电称：

英国智囊机构“新经济基金”12日公布的一项调查结果显示，南太平洋岛国瓦努阿图是地球上最快乐的国家。

他们根据“快乐星球指数”在世界178个国家和地区作了调查，发现南太平洋岛国瓦努阿图是地球上最快乐的国家。真是令人大跌眼镜了。

瓦努阿图是一个南太平洋岛国，以旅游业为主，人口不到21万，人均GDP不超过三千美元，远远低于工业发达国家，也比不上我国一些经济发达的省市。

据介绍，“快乐星球指数”是根据消费水平、国民平均寿命以及快乐满足的程度来评比的，而不是用一般的国民收入或国民生产总值等国家财富指数来评比。评比这项指数的目的是想显示生活好坏与否，不见得与高消费水平有关。换句话说，快乐与否跟有没有钱没有直接关系。

先来看一下全球最快乐的10个国家：1. 瓦努阿图、2. 哥伦比亚、3. 哥斯达黎加、4. 多米尼加、5. 巴拿马、6. 古巴、7. 洪都拉斯、8. 危地马拉、9. 萨尔瓦多、10. 圣文森特和格林纳丁斯。

调查结果显示，生活在富裕国家的人并不见得很快乐，请看一下八国集团成员的排名：66. 意大利、81. 德国、95. 日本、108. 英国、111. 加拿大、129. 法国、150. 美国、172. 俄罗斯。

欧洲方面，前三位的排名分别是：61. 奥地利、64. 冰岛、65. 瑞士。最后三位的排名为：172. 俄罗斯、173. 爱沙尼亚、174. 乌克兰。

亚洲方面，排名最前的是越南，排在第12位，其他国家和地区分别为：17. 菲律宾、23. 印度尼西亚、31. 中国、32. 泰国、44. 马来西亚、



62. 印度、95. 日本、102. 韩国、112. 巴基斯坦、131. 新加坡。

再看一下全球最不快乐的10个国家：169. 土库曼斯坦、170. 赤道几内亚、171. 莱索托、172. 俄罗斯、173. 爱沙尼亚、174. 乌克兰、175. 刚果、176. 布隆迪、177. 斯威士兰、178. 津巴布韦。

从上面的排名看出，排在前10位的国家都是小国家，大部分在美洲，剩下的是岛国，他们不算贫穷，但也谈不上富裕，他们既没有中东国家丰富的石油资源，也没有北欧国家良好的福利制度，更没先进的生产力，但他们却是全球最快乐的国家。再看看排名最后的10个国家，其中6个是非洲贫困国家，4个是前苏联加盟共和国。

从上述结果看：富裕的并不意味着幸福和快乐，甚至在这里，富裕和幸福几乎成反比。当然，物质的富裕和幸福不完全是反比关系，但更不完全是正比例关系。我们身边的事实也表明，大富大贵的人，不一定就活得比平民百姓快乐。

中国社会科学院发布的《2005年社会蓝皮书》中称，据零点调查公司提供的数据，通过对全国7个大中城市、7个小城镇及8个农村地区3859名18岁至60岁居民的访问，得出一个结论：近八成居民感到生活幸福。

这更进一步说明了，人的快乐与物质条件的关系不成正比。这里说农民的幸福感强于城镇居民，指的“感”——幸福的感觉，是精神层面的内容。

三、“幸福”的定义

什么是幸福？

列夫·托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》的开头中说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不同。”这一“名言”不知有多少人高度赞扬过，但我感觉，这和鲁迅在《秋夜》的开头中说：“在我的后园，可以看见墙外有两株树，一株是枣树，还有一株也是枣树”的性质一样，