

A Clear Look
into Happiness

看清幸福

冯金亭 王俊山 著



彻底改变你“**不幸福**”的混沌人生！

在伪幸福包围的年代，**真正的幸福**在哪里？

来解构幸福规律，获得**心灵能量**的书籍！

成功不是衡量人生的唯一标准，**幸福**才是教养的终极目标！

为什么要看清幸福？为什么要创造幸福？为什么私人哲学才是幸福的根本？

如何走出情绪？如何体验幸福？如何获得生命能量并幸福一生？

幸福可以通过学习获得，指引您找到**真正的幸福哲学**！

 中国金融出版社

A Clear Look
into Happiness

看清幸福

■ 冯金亭 王俊山 著



中国金融出版社

责任编辑：王素娟

责任校对：李俊英

责任印制：陈晓川

图书在版编目 (CIP) 数据

看清幸福 (Kanqing Xingfu) /冯金亭, 王俊山著. —北京: 中国金融出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5049 - 6774 - 9

I. ①看… II. ①王…②冯… III. ①幸福—研究 IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 028291 号

出版
发行 **中国金融出版社**

社址 北京市丰台区益泽路 2 号

市场开发部 (010)63266347, 63805472, 63439533 (传真)

网上书店 <http://www.chinafph.com>

(010)63286832, 63365686 (传真)

读者服务部 (010)66070833, 62568380

邮编 100071

经销 新华书店

印刷 北京松源印刷有限公司

尺寸 160 毫米 × 230 毫米

印张 11.5

字数 169 千

版次 2013 年 7 月第 1 版

印次 2013 年 7 月第 1 次印刷

定价 28.00 元

ISBN 978 - 7 - 5049 - 6774 - 9/F. 6334

如出现印装错误本社负责调换 联系电话 (010)63263947



幸福路线图

看清幸福



创造幸福



私人哲学



走出情绪



体验幸福



健康身心

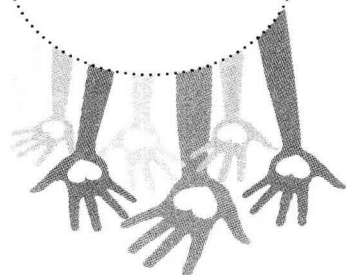


生命能量



幸福一生

幸福公式



首次发现……

幸福公式

$$X = (M - N) \cdot F$$



序

2012年11月7日零点23分，杨澜在她的微博上写道：“如果每天睡觉前写下三件让你今天感到高兴的事及其原因，半年后你的幸福感就会大大增加：感恩，是通向幸福的道路！”这真是个人人都在谈论幸福的年代！

可是我却不敢谈论幸福，怕一谈论她，她就会像害羞的小姑娘，偷偷地溜掉。相信每个人对幸福都有自己的感悟。幸福是多样的、充满变化的；幸福看似是私人话题，却又被大规模地谈论。因此，这种不断产生的有关幸福的话题本身就有着特别的社会意义。此刻，手捧《看清幸福》一书，思考一下“人们为什么会如此多地谈论幸福”这一问题，并重点从社会学意义上阐释？

》》 一、幸福话题的社会功能

公共媒体中对幸福的讨论是希望展示中国改革开放三十多年来人们生活水平的



改善与富贵带给人们的幸福和喜悦。但是“你幸福吗？我姓曾”的幸福问答，让人有一种会心的快乐，也让人意识到这其中反抗的味道。

毫无疑问，三十多年来，人民生活水平得到了大幅提高，物质生活日益丰富。社会学的功能主义理论相信，任何事情的出现都有它的功能。带着社会学的批判性，我以为，幸福话题之所以成为今日人们关注的重点话题，其最重要的功能在于，在我们经历了三十年市场转型之后的今天，当物质产品的生产和消费日益成为我们生活的中心时，人们已经开始质疑以生产和消费为中心的生活究竟给我们带来了什么。在人们忙于挣钱、买车、买房的日常生活中，在人们寻找和稳定权力的工作奔波中，人们开始在深夜时分，在万籁俱寂之时，问自己：我到底需要的是什么，身心疲惫地得到了或还在继续要争取的那些东西是不是“值得”，这些真的是我们想要的东西？这一系列的思考肯定让人们体会到一种失落，那么我们失落的是什么呢？这便是人们内心的发现，我们失去了幸福感或感受幸福的能力。因此，思考幸福、谈论幸福或看清幸福，承担起反思当下生活的功能，它意味着我们正在重新发现生活的意义。

❖ 二、幸福的结构

人们对幸福的理解受到文化的限制，人们对于什么是有价值的或什么是无价值的看法呈现出文化差异的结构性特点。

从现代分配制度看，有酬劳动是通过一个人的社会劳动所取得的报酬来衡量其工作价值，报酬赋予人们重要的具有工具性意义的满足感。但是人类生活还有大量的劳动是无报酬的，特别是大量的关怀工作是没有报酬的，例如，为所爱的人做饭、照看孩子或照顾老人，这些工作没有金钱的回报，但却能够为人们提供重要的心理满足。在传统社会，这些关怀性的工作主要是由女人来做的；那么，在现代社会，提供关怀性工作不再仅仅是女人的事，而是人们情感表达的重要方式，关怀性工作需要被赋予更高的价值，而它带给人的幸福感或许也就更多些，因为关

怀性的劳作能够使人更多地感受到被他人需要的快乐。

❖ 三、诠释幸福的话语

《看清幸福》指出，幸福在当今社会呈现出“私人哲学”的意义，这说明对幸福的思考是一件个体的事，是作为主体的个人在反思自我的生活。由此，便产生了不同的有关幸福的诠释。

中国传统文化中一直有所谓“吃亏是福”的说法，揭示出在人与人的社会互动中存在着微妙的辩证关系。诠释幸福的话语至少有两个“二元论”。一是有关幸福的个人话语和集体话语的差异。作为个人话语，强调幸福的个人体验和感怀，它是私人的事情。它不仅是每个人给幸福赋予了不同的意义，还在于它将幸福的可能性建立在追求个人快乐和利益的基础上。作为集体话语，强调幸福是社会成员间积极互动的结果，将幸福理解为奉献、感受他人需要以及能够为他人提供帮助的积极情感上，它包括了感恩、关爱和互助，并在这种互动中，体会自己的价值。二是有关幸福的物质话语和精神话语的差异。前者强调，幸福是以看得见的、可衡量的物质财富为基础和标准的；而后者强调，幸福更多的是内心的感受，是一种精神活动，是丰富的内心世界感受到的神圣、需求和满足。现实生活是多元且丰富的，话语永远无法准确地表达我们对幸福的感受。不同的幸福体验并没有高低强弱之分，只是在一片有关幸福的宣言中，我们要学会倾听自己内心的声音，并坚守自己的幸福观。

阅读《看清幸福》，是给自己一些时间来反思、来成长，来给自己的心放个假，让它自由飞翔。

佟新

北京大学社会学系 教授

2012年11月8日



有关幸福的讨论一直都是人们从未停止过的话题。其实，幸福说起来也很容易和简单，每个人都可以做到，只要遵循了幸福的内在规律去争取。为了能够使更多的人了解本书的内容，本书尽量避免使用各种专业性较强的术语，使用我们身边的生活事例来了解幸福规律，看清幸福并创造幸福。

本书通过看清幸福、创造幸福、私人哲学、走出情绪、体验幸福、健康身心、生命能量、幸福一生八个章节，描述和分析幸福是什么，怎样才能幸福，对身心健康、思想观念、综合能力等加以剖析。希望通过这八个章节，系统地解构幸福规律，探讨和创造属于自己幸福的实际操作方法。

本书重点不在理论知识的深入考究，而更多的是对幸福内在规律的探求和幸福体会的分享。

本书作者通过这本书提供另外一个观察幸福的角度，解构幸福的规律，使读者可以审视自己的幸福哲学，遵循幸福的规

A Clear Look
into Happiness

看清幸福

律，主动向幸福靠拢，使更多人在走向幸福的旅途中少走弯路。之前，作者将本书初稿时的书名定为《幸福原理》，后改为现在的书名《看清幸福》。

冯金亭、王俊山定于北京长湘居

2011 年 12 月 27 日





A Clear Look
into Happiness

前言

近年来人们更多地会谈到幸福指数，或者称做国民幸福指数，它是人们衡量自身生存和发展状况的感受和体验，既是衡量人们幸福感的一种指数，也是衡量一个国家或地区生态环境、政府管理、经济发展、社会进步、居民生活与幸福水平的指标工具。它正逐渐地与国内生产总值 GDP 一样成为衡量一个国家发展水平的指标。

不久前，联合国首次发布全球幸福指数报告，比较全球 156 个国家和地区人民的幸福程度。丹麦成为全球最幸福国度，于 10 分满分中获近 8 分，其他北欧国家也位于前列。美国排名 11，中国香港排名 67，中国内地排名 112。最不幸的国家是那些处于战火纷飞的地区。

近年来，美国、英国、荷兰、日本等发达国家都开始了幸福指数的研究，并创设了不同模式的幸福指数。幸福指数反映的是一种社会事实，是民众主观的生活质量，是一种高度人性化的指标，这恰恰可以弥补 GDP 指标的不足，用以衡量社会的全面发展与进步。同时，它也是监测一个

社会良性运转的重要指标。

虽然幸福指数正逐渐得到国家和社会的更多重视，但是它与我们的个人幸福体验还是有区别的，不能够代替我们每个个体的幸福感，因为个体特征决定了不同个体的幸福体验具有不同的含义，幸福体验的主观感受会造成每个人的幸福感的差异性。

“幸福感指数”的概念起源于三十多年前，最早是由不丹国王提出并付诸实践的。在亚洲喜马拉雅山南坡下有这样一个国土面积很小的国家叫“不丹”，人口只有约70万，全国的GDP也只有37亿美元，国土面积总共只有3.8万平方公里，而72%还被森林覆盖。这个小国没有工业，没有军队，人均GDP 5000多美元。然而正是这个小国在20世纪70年代率先提出了“国民幸福总值”（GNH）这个概念，或者称做国民幸福指数，用来衡量我们对自身生存和发展状况的感受和体验，即衡量幸福感的一种指数，并且在联合国倡导使用幸福指数对幸福进行评价。这里的人民生活很简朴，但是他们都非常幸福，闲暇时聚在一起练习射箭，俨然一幅生活悠闲的幸福画面。

在美国哈佛大学有一个名叫泰勒·本—沙哈尔的老师开设了一门选修课特别受欢迎，听课人数已经超过了哈佛最著名的一门课“经济学导论”。这个特别受欢迎的选修课就是“幸福课”。本—沙哈尔坚定地认为：“幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。”

“我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？”这是令许多美国人深感困惑的问题。据统计，在美国，抑郁症的患病率，比起20世纪60年代高出10倍，抑郁症的发病年龄，也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。而许多国家，也正在步美国后尘。1957年，英国有52%的人，表示自己感到非常幸福；而到了2005年，只剩下36%。但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

在一周两次的“幸福课”上，本—沙哈尔没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生如何更快乐、更充实、更幸福！本—沙哈尔成了“哈佛红人”。校刊和《波士顿环球报》等多家媒体，报道了积极心理学课在哈佛火爆的情景。为了更好地记住“幸福课”的要点，本—沙哈尔还为学生简化出10条小贴士：



1. 遵从你内心的热情。选择对你有意义并且能让你快乐的课，不要只是为了轻松地拿一个 A 而选课，或选你朋友上的课，或选别人认为你应该上的课。

2. 多和朋友们在一起。不要被日常工作缠身，亲密的人际关系是你幸福感的信号，最有可能为你带来幸福。

3. 学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败，不要让对失败的恐惧绊住你尝试新事物的脚步。

4. 接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感，然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

5. 简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你选了太多的课吗？参加了太多的活动吗？应求精而不在多。

6. 有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一，每周只要 3 次，每次只要 30 分钟，就能大大改善你的身心健康。

7. 睡眠。虽然有时“熬通宵”是不可避免的，但每天 7 到 9 个小时的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8. 慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间，但这并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是一件事的两个方面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己；当我们帮助自己时，也是在间接地帮助他人。

9. 勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧却依然向前。

10. 表达感激。生活中，不要把你的亲情、友情、健康、教育等这一切当成理所应当的。它们都是你回味无穷的礼物。记录他人的点滴恩惠，始终保持感恩之心，每天或至少每周一次，请把它们记下来。

泰勒博士在他的《幸福的方法》一书中，还有针对性地开出了实现幸福的三大“药方”：快乐学习，开心工作，无条件地去爱和被爱。他提出了一种 MPS 方法，帮助读者找到能发挥自身优势同时获得快乐并且有意义的工作：先把你觉得有意义的事情写下来，同时把让你快乐的事情写下来，再把你的优势能力写下来，然后选择三者交集部分的项目，

这些项目既可以为你带来未来的意义，又使你快乐，而且还可以发挥你的优势。

在探索幸福的道路上，每个人都拥有属于自己的方法和感悟，虽然内容千差万别，途径各有千秋，但是这丝毫不会影响人们对幸福的执著追求。有人得到的幸福感会多一些，有的人会少一些，大家一定都有很多这方面的经验和感悟，这些经验看起来是那么的不一樣。那么，我们大家用“幸福”这两个字所描绘的幸福体验，里面到底有什么内容呢？

列夫·托尔斯泰有句名言：幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。幸福的内容和形式虽有不同但也有共同之处，即它们都遵循着一个相同的规律，就是这种规律造就了我们的幸福，使我们感受到了属于自己的幸福。那么，这个具有普遍意义的幸福规律究竟是什么呢？

我们发现，在设定一个合适的努力目标，再提升自身的综合能力，付出努力，从而达成这一目标的过程中，体验到的发自内心的自信、快乐和愉悦就是一种幸福。这一过程使我们能够感受到的自信、快乐和愉悦等情绪，也是我们快乐生活中的心理动力。

有关幸福的讨论一直都是人们从未停止过的话题。其实，幸福说起来也很简单，只要遵循着获得幸福的内在规律，每个人都可以想明白也做得到。这个幸福的内在规律可以用一个公式来表达，也可以像使用公式一样在生活中使用它，学会使用幸福公式可以帮助我们分析、总结和指导幸福生活。为了能够使更多的人了解这里面的内容，我们尽量避免使用各种专业性较强的术语，尽量使用大家都了解的生活事例来说明。

我们希望能在这里能够和大家一起分享我们的探索 and 发现，无论是学过什么的或者是没有学过什么的朋友，都可以分享我们的幸福讨论，希望所有人都可以知道幸福是由自己做主的。然而很多人会觉得自己不幸福，问题出在哪里呢？怎么改呢？答案是有的！

上 篇
创造幸福

» 第一章 看清幸福 / 3

- 一、幸福是什么 / 4
- 二、有钱就幸福了吗 / 10
- 三、幸福有规律吗 / 14
- 四、是什么使人体验到了幸福 / 19

» 第二章 创造幸福 / 22

- 一、幸福公式 / 22
- 二、适当焦虑 / 28
- 三、目标 / 30
- 四、能力 / 32
- 五、努力付出 / 37
- 六、我的幸福我做主 / 39
- 七、超越自我 / 44

» 第三章 私人哲学 / 46

- 一、私人哲学是幸福的根本 / 47
- 二、一生都在建构的私人哲学 / 48
- 三、私人哲学的建构过程 / 50
- 四、没有完全一样的私人哲学 / 53
- 五、赢得长久的幸福需要改变认知，完善人格特征 / 62
- 六、外来的思想体系不应简单地替代 / 65
- 七、设定适合的幸福目标是一种人生智慧 / 67



》》 第四章 走出情绪 / 70

- 一、异常的情绪状态阻碍幸福的获得 / 71
- 二、合理范围内情绪波动是正常的 / 74
- 三、情绪转化和释放对于幸福非常重要 / 78
- 四、提高自我调节情绪能力 / 81
- 五、成为主宰自我情绪的高手 / 84
- 六、调整认知水平改善情绪的质量 / 86

下 篇 享受幸福

》》 第五章 体验幸福 / 91

- 一、幸福必须通过切身体验才能得到 / 92
- 二、储存在大脑中的理论只是知识 / 94
- 三、每个人的体验是有差别的 / 97
- 四、幸福是可以重复体验的 / 103

》》 第六章 健康身心 / 107

- 一、心理和身体健康相辅相成 / 108
- 二、健康不足降低幸福体验 / 111
- 三、身体健康应以预防为主 / 113
- 四、运动可以使我们健康 / 115
- 五、运动可以调节心理状态 / 118
- 六、健康身体的主宰是我们自己 / 120
- 七、更多地享受幸福 / 124

» 第七章 生命能量 / 126

- 一、身体是一个完备的系统 / 128
- 二、遵循能量平衡规律 / 130
- 三、代谢系统是最基本的生命线 / 133
- 四、激发生命的潜在能量 / 135

» 第八章 幸福一生 / 140

- 一、化繁至简“Hlod 住”幸福 / 140
- 二、和谐可以更幸福 / 143
- 三、幸福路线图 / 156
- 四、幸福需要早教育 / 161

» 结束语 / 165

上篇

创造幸福

- ◎第一章 看清幸福
- ◎第二章 创造幸福
- ◎第三章 私人哲学
- ◎第四章 走出情绪

