



首都职工素质建设工程专版教材

# 幸福公开课

首都职工素质建设工程指导委员会办公室 组编  
岳晓东 李健秋 著

Xingfu Gongkaike



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS



首都职工素质建设工程专版教材

# 幸福公开课

首都职工素质建设工程指导委员会办公室 组编  
岳晓东 李健秋 著

Xingfu Gongkaike



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 内容提要

认识与寻找幸福,是人生最重要的事情之一。

这本书,就是一本关于怎样认识与寻找幸福的书。

全书以心理学最前沿的研究成果为依据,围绕“幸福理解”“幸福养生”“幸福修炼”“劳动创造幸福”等命题做了深入浅出的阐述。

同时,本书还特意安排了一些有趣的小专栏,如“幸福百味”“幸福测测看”“幸福养生小妙方”等,既有理论的援引,也有操作的方法,力求能将“有益”与“有效”成功地结合起来。

幸福是一种彻悟,而将幸福植入心中、与它终身同行,则需要一定的技巧。

幸福,对儿童来讲,是一种本能;对成人来讲,则是一种技能。

在本书中,著名心理学家、哈佛大学心理学博士岳晓东教授并北京师范大学李健秋博士将与你共同探讨幸福、修炼幸福,并学会守护这份幸福。

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福公开课 / 岳晓东, 李健秋著. — 北京: 高等教育出版社, 2012. 5  
ISBN 978-7-04-035637-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 067563 号

|      |    |      |        |      |     |      |    |
|------|----|------|--------|------|-----|------|----|
| 总策划  | 龙杰 | 策划编辑 | 吴勇 刘金菊 | 责任编辑 | 姚云云 | 封面设计 | 赵阳 |
| 版式设计 | 赵阳 | 责任校对 | 陈旭颖    | 责任印制 | 朱学忠 |      |    |

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 14.5  
字 数 190千字  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2012年5月第1版  
印 次 2012年6月第2次印刷  
定 价 28.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 35637-00

# 首都职工素质建设工程专版教材

## 指导委员会

- 主 任** 梁 伟（北京市委常委、北京市总工会主席）
- 副主任** 曾繁新（北京市总工会党组书记、副主席）
- 委 员** 高小强（北京市总工会副主席）
- 闫 成（北京市委组织部副部长）
- 王文杰（北京市委统战部副部长）
- 付志峰（北京市教育委员会副主任）
- 朱世龙（北京市科学技术委员会副主任）
- 王学军（北京市经济和信息化委员会副主任）
- 杨慕彦（北京市财政局副局长）
- 陈 蓓（北京市人力资源和社会保障局副局长）
- 赵林华（北京市人民政府国有资产监督管理委员会党委副书记）
- 郑默杰（北京市工商业联合会党组副书记、常务副主席）
- 周立军（北京市科学技术协会副主席）
- 杨志坚（中央广播电视大学校长）
- 胡晓松（北京广播电视大学校长）

# 首都职工素质建设工程专版教材

## 编委会

**主 任** 张 锦（北京市总工会职工大学常务副校长）

**副主任** 龙 杰（高等教育出版社副总编辑）

**委 员**（以姓氏汉语拼音为序）

范秉珍 贺淑晶 李克诚 梁秀梅 刘 蓉 龙 杰 马海山  
马 嵘 汪启富 王 毅 王永浩 吴荣胜 吴 亚 吴 勇  
阎仁浩 杨德成 杨 颀 于 淼 张 锦 张少刚 张铁道  
张宇蕾 赵 红 支 玮 朱 强

# 首都职工素质建设工程专版教材

## 编委会办公室

**主 任** 赵靖芝

**副主任** 刘金菊



## 序

由北京市总工会、北京市教育委员会、北京市人力资源和社会保障局、中央广播电视大学、北京广播电视大学等单位共同组织实施的首都职工素质教育工程，是时代的一种选择，是职工迫切呼声的一个回应，是最终惠及职工的一项民心工程，是需要社会方方面面给予扶持的一个新生事物。首都职工素质教育工程系列专版教材的正式出版，不仅为全市职工提供了具有首都特色、行业特色、职业特色和岗位特色的培训课程，而且为加快工人阶级的知识化进程，努力建设一支强大的高素质的职工队伍进行了有益的尝试。

我国是世界上人口最多、劳动力资源最丰富的国家，但是劳动力素质偏低，自主创新能力薄弱，核心技术严重缺乏，制约了我国经济发展和国际竞争力的提高。全面提高职工队伍的整体素质，为全面建设小康社会提供强有力的人才保证和智力支持，是党代表中国先进生产力发展要求必须履行的第一要务，是关系到国家昌盛、民族兴衰的一项全局性、战略性任务，也是广大职工群众的根本利益所在。

我国工人阶级之所以是先进阶级，是因为工人阶级始终站在时代前列，引领着先进生产力和生产关系的发展，顺应社会前进的潮流。当今世界，新知识、新事物、新变化层出不穷，广大职工群众要更好地担负起历史赋予的光荣使命，必须主动适应社会主义市场经济深入发展和科技进步日新月异的新形势，学习新知识，掌握新技能，增长新本领，谋求新发展，不断增强自身的学习能力、创新能力、竞争能力和创业能力。应当说，组织实施首都职工素质教育工程是保持和发展工人阶级先进性的重要内容和有效途径。

树立和落实科学发展观，建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会主义和谐社会，要以满足人的全面需求、促

进入人的全面发展为目标，在推动改革、促进发展中有效地维护职工的学习权、发展权以及精神文化权益。通过组织实施首都职工素质教育工程，让更多的职工认识到学习创造价值、知识改变命运的道理，让更多的职工树立继续教育、终身学习的全新理念，让更多的职工踏上充满奋斗和希望的学习之路。要引导职工努力掌握多种新知识、新技能，尽快把知识和技能转化为企业效益和社会生产力；动员职工站在知识经济前沿，不断提高运用新科学、新技术的能力，力求在科学研究和技术开发上实现新的突破；帮助职工逐步掌握现代化管理手段，由岗位熟练型向业务专家型转变，成为学习型、知识型、技能型、专家型职工，以逐步解决职工队伍的文化结构、知识层次、技术水平、管理能力与岗位要求不相适应的问题。

我相信，通过整合社会资源，各方通力配合，发挥整体优势，首都职工素质教育工程为全市职工提供的有组织、有计划、有目标、有考核、有激励措施的学习环境和交流平台，一定能够让所有职工都能有机会、有条件参与学习和继续深造，一定能够推动职工群众不断地在实践中充实自己、在竞争中提升自己、在奋斗中完善自己、在事业中实现自身的价值，一定能够进一步加快首都职工队伍的知识化进程！



2005年3月22日

## 总 前 言

首都职工素质建设工程是北京市总工会、北京市委组织部、北京市委统战部、北京市教育委员会、北京市科学技术委员会、北京市经济和信息化委员会、北京市财政局、北京市人力资源和社会保障局、北京市人民政府国有资产监督管理委员会、北京市工商业联合会、北京市科学技术协会、中央广播电视大学和北京广播电视大学13家单位，在终身学习背景下，将全面提高首都职工队伍素质作为长期战略任务而为全市职工搭建的公共服务共享平台。为向该平台提供有效、实用的教学内容和课程资源，首都职工素质建设工程指导委员会办公室与高等教育出版社联合开展了“职工教育课程资源建设项目”。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛于2008年10月在人民大会堂同全国总工会新一届领导班子成员和中国工会“十五大”部分代表座谈时发表重要讲话，强调要全面提高职工队伍思想道德素质和科学文化素质，充分发挥“工会大学校”作用，坚持在全国广大职工中深入开展社会主义核心价值观体系建设，特别是要引导广大职工群众牢固树立中国特色社会主义共同理想和实现中华民族伟大复兴的坚定信念，着力培养造就一大批知识型、技术型、创新型的高素质职工，不断推进我国职工队伍知识化进程。

首都职工素质建设工程是深入贯彻落实科学发展观的一项重大举措，是加快推进首都职工知识化进程的务实、创新之举。“职工教育课程资源建设项目”将以全市职工为受教育主体，以全面提高职工思想道德素质、科学文化素质和技术技能水平为主要目标，以增容新知识、传授新理念、提升新技能为主要内容，以通用能力培训和行业知识培训为支点，确保在最大范围内满足各层次职工职业生涯发展和实现自我超越的需求。

“职工教育课程资源建设项目”的顺利开展，得到了高等教育出版社的大力

支持。作为专业的教育出版机构，参与该项目的建设，是高等教育出版社“植根教育、弘扬学术、繁荣文化、服务社会”办社宗旨的体现，也是高等教育出版社在落实和践行党培养先进生产力战略举措中发挥知识服务作用的体现。

为尽快将资源建设内容传递到首都职工手中，在“共同参与、共同研究、共同建设”的出版和培训理念的指导下，我们的工作得到了许多专家、业内人士和广大企业与职工的大力支持和有关方面的鼎力相助，在此表示衷心的感谢！

该系列资源建设内容是我们在职工素质教育探索工作中的初步成果。限于我们的能力和水平，不足之处在所难免。衷心期望社会各界、特别是广大学习者提出宝贵意见和建议。

首都职工素质建设工程指导委员会办公室

2011年4月2日

## 思考幸福 修炼幸福（代前言）

不知不觉间，历史的脚步已踏进了21世纪的第二个十年。回首走过的岁月，我们会发现，时代在变化，人们的关注点也在不断发生着变化：

20世纪70年代说“四化”，80年代说改革，90年代说小康，21世纪头十年说和谐，第二个十年说幸福……

幸福，就是我们这个时代的关键词！

追求幸福是人的天性，这源于人趋乐避苦的本能。幸福也是人类社会永恒的追求。而对幸福的思考，却会随着年龄和阅历逐步深化。年轻的时候，我们比较容易将幸福定义为达到具体的目标，比如获得一个学历、一份工作、一套房子，甚至享受一段假期、一份爱情……

这种“具体”的幸福，是我们人生坐标系上的一个又一个点，我们追逐它们、超越它们，同时又发现“幸福总在山的那一边”。而且，追求它们的过程，往往让我们透支体力和心力。而疲惫的心灵，离幸福越来越远。

幸福，归根到底，是一种自我心灵对现实的感知方式。

这里面涉及两个要素：心灵与现实。幸福的人生，是心灵与现实的美妙平衡，是一种微笑面对生活的温润心情。

幸福，更多的也是一种妥协，是心灵与现实的握手言欢。

有时，现实会像一个泼妇，蛮横、顽固、不可理喻。面对这样一个泼妇，我们所能做的，一是改变，二是接受。改变也有成功的，就像《办公室的故事》<sup>①</sup>中女主人公被爱情改变了一样，所以我们永远不要放弃希望和努力；但更多情况

---

<sup>①</sup> 《办公室的故事》：苏联电影。影片生动演绎了一场不打不相识、不是冤家不聚头的爱情闹剧，属于外在严肃、内含无尽张力与喜剧因素的冷幽默，是一部不可多得的经典影片。

下，接受是最不得已也是最明智的决定：既然媳妇注定如此刁蛮，那么先高高兴兴地娶进门吧，不动声色看她闹，不动声色接纳她，再相机行事改变她。具体方法，可以参见莎翁《驯悍记》<sup>①</sup>。

最惨烈也最不明智的方法，是与这个泼妇对峙。结果几乎注定是鱼死网破，两败俱伤。

其实，我们大多数人面临的现实，往往不会这么极端。它就像我们身边的爱人，缺点固然有，但优点还是主要的。别老盯着她身上那点儿缺点，好好爱她、欣赏她、包容她，慢慢地，我们会发现，她越来越趋向完美。

心灵与现实的博弈中，心灵往往很高，向往着天空；现实却往往很低，徘徊于地面。二者的和解，也往往是现实抬高一点点，心灵下沉一大块。表面看来，这似乎是一种迁就。这又何尝不是以退为进？

幸福是一种有选择的放弃。甘心放弃，才会安然拥有。

而且，放弃不是永远的，留一份希望在心底，用热情与努力浇灌它，让它生根发芽。总有一天，我们会发现，当年的梦想，都成了现实。而这一路走来，云淡风轻，步履轻盈，因为，我们的心灵，始终微笑着，与现实牵手而行。

---

① 《驯悍记》(Taming of the Shrew): 莎士比亚(William Shakespeare, 1564—1616)最著名的喜剧之一。该剧探索了两性关系以及爱情和金钱的价值等主题。其热闹的故事情节背后，带有浓厚的文艺复兴时期关怀人的命运以及人与人之间关系的色彩。

# 目录

## 第一课 谁偷走了我们的幸福

I

- 生活步入了小康 幸福感却没有大幅提升 1
- 世界幸福指数报告的启示 9
- 四大“窃贼”偷走了我们的幸福 15

## 第二课 谁能给我幸福

31

- 你感觉自己幸福吗? 34
- 幸福的变量 40
- 男女幸福对对碰 45
- 我想有个家——给幸福筑个巢 55
- 幸福, 自己说了算! 63
- 心灵旺盛是资本 65

## 第三课 幸福养生堂

71

时代呼唤“幸福养生”

71

积极心态是幸福的维生素

79

乐观是幸福的蜂王浆

86

感恩是幸福的螺旋藻

91

幽默是幸福的胶原蛋白

96

## 第四课 幸福的“四重唱”

105

幸福是一种修炼

105

幸福的四声部

106

苏东坡的四种乐法

122

## 第五课 幸福人生的七项修炼

143

第一项修炼：做个足优者（Be an Optimalist）

143

第二项修炼：做个乐观者（Be an Optimist）

150

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 第三项修炼：做个压弹者（Be a Resiliencist）         | 156 |
| 第四项修炼：做个自我慈悲者（Be a Self Compassionist） | 163 |
| 第五项修炼：做个创新者（Be a Creativist）           | 172 |
| 第六项修炼：做个幽默者（Be a Humorist）             | 177 |
| 第七项修炼：做个奉献者（Be an Eudaimonist）         | 185 |

## 第六课 劳动创造幸福 191

|           |     |
|-----------|-----|
| 在劳动中寻求流畅感 | 191 |
| 在劳动中培养创造力 | 200 |
| 在劳动中寻找活力  | 203 |
| 累并快乐着     | 206 |

## 主要参考资料 214

# 第一课 谁偷走了我们的幸福

## 生活步入了小康 幸福感却没有大幅提升

改革开放三十年来，我国的经济持续稳步增长，人民的生活水平显著提高，这些我们每个人都有切身感受。随着物质生活由清贫走向丰富，每个人的幸福感也随之提高。但有趣的是，幸福感的提升与经济的发展并不是完全同步的，前者的上升速度，远远跟不上后者。

从1990年起，美国密歇根大学社会研究所以问卷的形式，对中国大陆居民的幸福感做了跟踪调查。结果显示，中国人的幸福感呈现下降趋势，现在的中国人没有20年前快乐了。而这20年，正是中国经济飞速发展的20年！国民人均收入增长了近280%。

国内也有相关组织进行过类似的研究。中国社会科学院的调查发现，2005年，中国城乡居民的幸福感比上一年下降了5个百分点。中国青年报社会调查中心2006年的调查也显示，有85.3%的人感觉自己的收入虽然增加了，但生活负担却比10年前更重了。零点调查公司的调查也表明，中国人的幸福感在过去10年中是先升后降，与经济发展并不同步。

这一切数字让人十分困惑，我们一向认为当生活步入小康之后，人们应该感觉更幸福、更开心。但



### 幸福百味

财富与幸福没有绝对关系。一个人是否幸福，归根结底取决于他的幸福能力。

事实远非如此！

### 三项指数的PK

仔细分析上述的调查结果，我们可以总结出这样一个有趣现象：即在过去的20年间，中国的国内生产总值（GDP，经济学家称之为“经济指数”）不断增长，而国民的幸福感（社会学家称之为“幸福指数”）有所下降，在二者之间起作用并也在发生变化的，是经济社会中个体面临的压力，这被心理学家称为“压力指数”。

三者的变化曲线如图1-1所示：

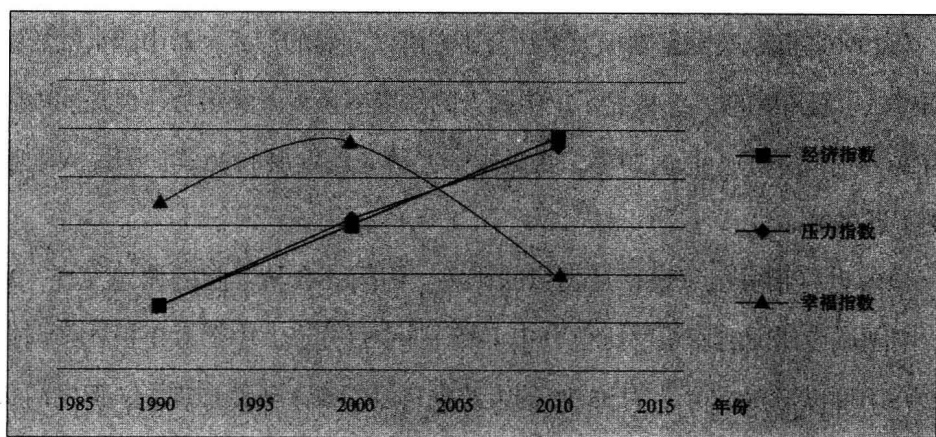


图1-1 1990—2010年间中国内地居民三大指数变化示意图

随着国家经济指数的增长，人们承受的压力指数也在增长，这便导致了国人的幸福指数出现了一个先高后低的变化过程。

那么，为什么生活越来越富裕，幸福感却没有大幅提升？是什么干扰了我们的幸福？

在我们讨论上述问题之前，让我们先看一看中国城市居民幸福指数的最新调

查结果。

2012年1月17日国家统计局发布的数据显示：北京2011年GDP为16000.4亿，同比增长8.1%，人均GDP为80394元，按年平均汇率折合12447美元。按照世界银行划分各国贫富程度的标准，北京已经达到中上等富裕国家水平，超过了12276美元的“标准线”。与之相对应的，是首都经贸大学公布的“2011北京社会经济生活指数”<sup>①</sup>报告。该调查显示，2011年，北京市城镇居民幸福指数为72.28，比2010年（73.32）略有下降。而2009年调查结果为74.13。由此，北京居民的幸福指数在三年内连续走低。

从经济学的角度，我们可以假设幸福感是用货币来衡量的。一个人的可支配收入越高，就应该越幸福。但显然，现实的调查结果并非完全如此。

在大陆最早从事城市幸福度调查的是美籍华人、芝加哥大学商学院的奚恺元教授。他在2006年发布了《中国城市及生活幸福度调查报告》，对北京、上海、广州等我国十大城市的幸福度做了调查，其结果如图1-2所示：



### 幸福百味

一个有幸福能力的人，  
财富多了，会让他更幸福；  
而一个欠缺幸福能力的人，  
财富多了，反而会让他更  
苦恼。

① 这份调查包括了“幸福指数”、“生存环境指数”、“安全感指数”、“公共服务满意指数”、“社会和谐指数”、“资源节约指数”、“诚信指数”和“廉政感知指数”等八大指标。