

和谐人生谈

——关于人生幸福的和谐哲学

邓如松
著

和谐人生
幸福诀窍

追求幸福是人的天性，幸福是一种主观感受，谐是幸福的核要素，和谐哲学，在和谐哲学指引下创造和享受幸福人生。

国家行政学院出版社

和谐人生谈

——关于人生幸福的和谐哲学

邓如松 著

国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

和谐人生谈：关于人生幸福的和谐哲学 / 邓如松编著. —北京：国家行政学院出版社，2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0116 - 6

I. ①和… II. ①邓… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 103048 号

书 名 和谐人生谈——关于人生幸福的和谐哲学

作 者 邓如松

责任编辑 张金来

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010)68920640 68929037

编 辑 部 (010)68928875

经 销 新华书店

印 刷 廊坊市永清县晔盛亚胶印有限公司

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16 开

印 张 16.75

字 数 242 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0116 - 6/B · 003

定 价 36.00 元



目 录

导论：和谐人生，幸福诀窍 / 1

- ◇ 追求幸福是人的天性 / 2
- ◇ 幸福是一种主观感受 / 4
- ◇ 和谐是幸福的核心内涵 / 8
- ◇ 和谐哲学是离我们最近、最重要的人生哲学 / 10
- ◇ 在和谐哲学指引下创造和享受幸福人生 / 13

一、强化和谐意识 / 19

1. 和谐是一种美好理念 / 20

- ◇ 和谐是一种理想境界 / 20
- ◇ 和谐人生就是幸福人生 / 23
- ◇ 树立和谐的人生理念 / 26

2. 和谐是一种人生智慧 / 29

- ◇ 睁开“第三只眼睛” / 29
- ◇ 生活，是美好的 / 32
- ◇ 相见相处都是缘 / 37
- ◇ 世事洞明皆学问 / 43



3. 和谐是一种精神力量 / 45

- ◇ 生活的精神支撑 / 45
- ◇ 快乐的精神源泉 / 49
- ◇ 成就事业的精神力量 / 53

二、养成和谐心态 / 57

1. 倡导和谐哲学 / 58

- ◇ 人生哲学万花筒 / 58
- ◇ 摆脱“贫困的哲学” / 62
- ◇ “管用”的和谐哲学 / 66

2. 运用和谐思维 / 70

- ◇ “我思故我在” / 70
- ◇ “角度决定高度” / 74
- ◇ “思路决定出路” / 78
- ◇ 走出思维习惯的误区 / 82

3. 保持和谐心态 / 86

- ◇ 心态决定状态 / 86
- ◇ “我心有佛” / 89
- ◇ “我的心情我作主” / 93

三、构建和谐关系 / 97

1. 善良为本 / 98

- ◇ 人性的美好之花 / 98





◇ 善以立身 / 102

◇ 善有善报 / 106

2. 宽宏大量 / 111

◇ 差别然后多彩 / 111

◇ “宰相肚里能撑船” / 115

◇ “把他交给上帝” / 119

3. 团结奋斗 / 124

◇ “好风凭借力” / 124

◇ “己欲达而达人” / 131

◇ 合作才能“双赢” / 135

四、建设和谐社会 / 141

1. 人类的共同梦想 / 142

◇ 孔夫子与柏拉图 / 142

◇ 空想社会主义与科学社会主义 / 146

◇ 中国特色社会主义的本质属性 / 152

2. 历史的深刻教训 / 154

◇ “搭积木的孩子” / 154

◇ “溺水者的悲剧” / 159

◇ “冤冤相报何时了” / 163

3. 现实的矛盾冲突 / 167

◇ 国际冲突 / 167

◇ 国内社会矛盾冲突 / 173

◇ 个体心理冲突 / 178

4. 未来的美好憧憬 / 182

◇ “初级阶段”是道坎 / 182

◇ “中国特色”是盏灯 / 186

◇ “和谐社会”是面旗 / 190

五、享受和谐人生 / 193

1. 和谐地学习 / 194

◇ 学习是人生的第一需要 / 194

◇ 学习是实践的客观要求 / 199

◇ 学习是时代的紧迫任务 / 202

◇ 在学习中享受人生 / 205

2. 和谐地工作 / 210

◇ 工作是生存的条件 / 210

◇ 工作是生活的意义 / 214

◇ 工作是创造的途径 / 218

◇ 在工作中享受和谐人生 / 222

3. 和谐地生活 / 226

◇ 生活就是酿蜜 / 226

◇ “君子之交谈如水” / 230

◇ “味无味处有真乐” / 234





◇ “太阳每天都是新的” / 238

4. 享受和谐的幸福人生 / 241

◇ 和谐地履行义务 / 241

◇ 和谐地接受约束 / 245

◇ 和谐地面对挫折 / 249

◇ 和谐地奉献自我 / 254

◇ 和谐地创造和享受人生 / 257



导论：和谐人生，幸福诀窍

追求幸福是人的天性。人生的过程就是追求、创造和享受幸福的过程。幸福是一定客观物质条件基础上的主观感受，其核心内涵是“和谐”。心情处于和谐的状态，幸福感也就油然而生。强化和谐意识，养成和谐心态，构建和谐关系，和谐地学习、工作和生活，幸福就产生和贯穿于其中——这就是我的“关于人生幸福的和谐哲学”。



人人都在追求幸福。人生的过程就是追求幸福的过程。社会是为人们幸福提供的途径和条件，社会的进步就是为更多的人提供更多更好的幸福，社会的最终归宿是让所有的人都享受幸福。

幸福是什么？幸福是一定客观条件基础上的主观感受。幸福其实很简单：不愁吃，不愁穿；心情舒畅，志满意得。两者俱备就是幸福。前者是客观条件，后者是主观感受。主观感受是观念、情感的范畴，是一种心态。期待的目标实现了，心里感到愉快、满足，没有遗憾、烦恼、怨愤和仇恨，感恩、继续作为和奉献他人与社会的意念油然而生，这样的心态我们称之为和谐。这样的和谐心态就是“主观感受”的幸福状态，就是幸福。

和谐是幸福的核心内涵。即使一个人手握重权、腰缠万贯，过着香车美女、锦衣玉食的生活，但是由于内心之中存在不满、徬徨、恐惧，那么他是毫无幸福可言的。因为没有和谐。所以，追求幸福，就是要追求和谐，就是要追求和谐心态、和谐关系、和谐人生、和谐世界。关于这方面的学问，我们称之为和谐哲学。

和谐哲学是离我们最近的、最重要的人生哲学。学习和掌握这门学问，有利于我们准确理解幸福的含义，正确处理物质与精神、主观与客观、现实与理想、个人与他人以及社会乃至自然等各方面的复杂关系，有利于我们科学地认识、设计和把握人生，更好地创造和享受幸福人生。

◆ 追求幸福是人的天性

人人向往幸福，人人期盼幸福，人人追求幸福。天性使然，不必掩饰，无可非议。

人生是一个追求幸福的过程。谁都知道，刚从娘肚子里出来，眼睛还没睁开呢，就努着那张小嘴嘬嘬嘬地；几个月大的时候就知道往母亲怀抱里钻，或者赖着不肯离开。这是人最早对幸福的追求。是人的天性。少年在学校读书期间，希望通过努力学习取得好成绩，从而获得家长欢喜、同





学钦佩、老师认可、邻里赞许。青春蓬勃之时，男孩期盼白雪公主出现，女孩希望白马王子降临，然后共享家庭幸福生活；同时大家抱定志向，各尽其力，做工作，创业绩，以图创造和享受幸福人生。到得脸上爬满皱纹、头上布满白发时，我们便祈望安享幸福晚年。

我们都知道“嫦娥奔月”的故事，故事的主人公嫦娥追求的也是幸福。

嫦娥是一位美丽善良的村姑，她勤劳俭朴、活泼可爱，和一位英武的青年后羿过上了幸福生活。后羿为乡亲们做了不少好事，但却得罪了河伯。河伯威逼后羿必须交出嫦娥，否则就会有杀身之祸。后羿不忍交出嫦娥，又想不出避祸方法，忧愁万分而明显消瘦。嫦娥知道了实情后，不忍心丈夫遭受感情折磨和生命危害，于是在后羿熟睡时，偷食仙丹含着热泪悄悄离开后羿，奔向月亮。她这样做是为让丈夫得到解脱、重新获得幸福，而且月亮里面也是传说中的幸福所在，这样一来就可望双双幸福。

嫦娥奔月，是中国古代妇女追求幸福的途径和表现。

还有一个“夸父追日”的故事。

《山海经》记载：夸父与日逐走，入日；渴，欲得饮，饮于河、渭；河、渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林。夸父与太阳赛跑，进入了太阳的光轮。他很渴，想要喝水，便跑去喝黄河、渭河的水；黄河、渭河的水不够喝，他便向北跑想去大湖里喝水。没到达北方大湖，他便渴死于途中。他遗弃的手杖，化成了一片桃林。

夸父为实现自己的理想而拼搏、而牺牲，这也是一种幸福。他还以自己的牺牲为后人创造了幸福。这是男子汉大丈夫追求、创造和享受幸福的一种模式。

追求幸福，是每个人与生俱来、不可剥夺的权利，是真正意义的“天赋人权”。现代世界非常流行、人们非常熟悉的一个词汇叫“人权”，“人权”源于古希腊的“自然权利”，原指自然界生物普遍具有的、且不须法律作认定的权利。文艺复兴运动以来，自然权利成为西方政治和法律思想



的一个重要论题。英国哲学家洛克重新界定了“自然权利”，说这是人类的一种客观权利，是“人们生来就享有的自然的、不存在从属或受制的关系”的权利。美国的《独立宣言》在这个基础上对“自然权利”作了进一步解释：人人生而平等，他们都有从他们的造物主那里赋予了某些不可转让的权利，其中包括生命权、自由权和“追求幸福的权利”。有些人把人权的这些内涵看作资产阶级的东西，从根本上加以否认、抵制和批判。在我看来，人权包括生命权、自由权、追求幸福权，是人与社会最重要、最宝贵的思想理念，是人类共有共享的精神成果和目标追求。它决不只是资产阶级的东西。就像公家的某一物件，被某个私家据为己有，硬说那物件是他私家的。我们必然愤慨，应当予以揭露并让该物件归公。假若有人承认说就是他私家的，那这人也未免过于糊涂和懦弱。如果我们都有马克思的大气和毛泽东的开明就好了，即或是资产阶级“漂亮的外衣”，因其“漂亮”无产阶级也是可以穿的；即或是资产阶级的核心思想，无产阶级也可以吸取它的“合理内核”。更何况，“人权”并不仅仅属于资产阶级呢。在本书中，这是题外的话。我们所思考的，是关于幸福。我们所强调的，是“追求幸福”的合理性，即追求幸福是人的不可剥夺的权利。

◇ 幸福是一种主观感受

什么是幸福？幸福是一定客观条件基础上的主观感受。

幸福，必须具有一定的物质基础，也就是人们赖以生存的、起码的物质条件。我们都知道“需要层次理论”，这是美国著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出来的。他把人类的需要按其重要性及其产生次序分为五个层次，即由低到高依次为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现需要的五个层次。其中处于第一层次或称为最低层次的是生理需要，即人生存的最起码需要，包括衣、食、住、饥、渴、性等方面的生理机能需要。饥思食，渴思饮，寒思衣，困思眠，疾病思医药，寒暑思住宅，以及男大思婚、女大思嫁，等等。这些需要如果得不到满足，人的机





体就要出毛病，生命就会受到威胁。因此，这些需要就是人类最强烈、最迫切的不可避免的需要。并且，这些需要还是其他需要的前提，即没有这些需要的满足，其他需要都不会发生或无从谈起。我们认为，“需要层次理论”有一定的局限性，但在现代社会，衣、食、住确实是人类的第一需要，是人们幸福生活的第一物质条件。诚然，如果食不果腹、衣不蔽体、居无其所，是毫无幸福可言的。所以，我们应当且必须承认：幸福需要一定的物质基础。尽管生存和幸福不是一码事，不能放在一个天平上去衡量，但幸福和生存的物质起点却是一样的。

幸福，还需要一定的非物质的外部条件。即：人们的幸福，总是受一定的社会思想、政治、法律、道德等的影响和制约。比如，人的自由、平等、人身安全和人格尊严等，这些也都是现代人幸福的重要条件。在现代，一个人格健全的人，讲幸福，绝不仅仅局限于“丰衣足食”，而必然要和社会关系、社会环境联系起来。“我是社会的主人吗”？“我和社会其他成员处于同样平等的地位吗”？“我是自由和安全的吗”？“我得到了应有的社会尊重吗”？这些问号都必须是给以肯定的回答，然后人才有幸福的感觉。这些东西虽然是“非物质”的，但却是客观的而不是主观的。温家宝同志在2010年“两会”的政府工作报告中提出，“要让人民生活得更更有尊严，让社会更加公正、更加和谐。”这里的“三更”指的就是幸福的客观要素的另一方面，是幸福的非物质的外部条件，没有“尊严、公正、和谐”，就没有幸福；有“尊严、公正、和谐”，才有幸福；更“尊严、公正、和谐”，就更幸福。这是一条“幸福定律”。

但是，在很大程度上，幸福是一种主观感受。什么是幸福？《现代汉语词典》解释为：使人心情舒畅的境遇和生活，或（生活、境遇）称心如意。一般地说，这个解释具有权威性。这个权威性解释显然突出了主观感受。在通常情况下，幸福就是“欲望得到满足时的心理状态”。从本质上讲，幸福是人对生活的惬意感、满足感、和谐感。传说有一种幸福草叫四叶草，是夏娃从天国伊甸园带到人间来的。四叶草今学名为苜蓿，是多年生草本植物，通常只长三片叶子，叶形呈心形，叶子的深色部分亦呈心

形，据说大约 10 万株三叶草中才可能有一株四叶草，因而能得到四叶草是很幸运的一件事。远古是人类的苦难时代，幸福是罕有的，而得到一棵幸福草更是难上加难。而且，幸福草的两个“心形”也告诉我们，自古以来人们讲幸福，强调的是“心”，即人的主观因素。

我们非常熟悉一个概念：幸福指数。幸福作为一种感受，我们称为幸福感，它既是对生活的客观条件和所处状态的事实判断，也是对生活的主观意义和满足状态的价值判断。它表现为在生活满意度基础上产生的一种积极心理状态。幸福指数，就是衡量这种感受具体程度的主观指标数值。“幸福指数”在 30 多年前由不丹王国提出，现在已经风靡全球。成为了解社会运行状况和人民生活状况的“晴雨表”，也是社会发展和民心向背的“风向标”。历来世界各国的幸福指数统计表明，国民的幸福感与国家的发展水平、人民的富裕程度没有绝对的必然联系。以 2009 年全球幸福指数国家排名为例，据《每日电讯报》报道，英国“新经济基金”组织公布了 2009 年度《幸福星球报告》。部分排名如下：

排名	国家或地区	幸福指数
1	哥斯达黎加	76.1
2	多米尼加	71.8
5	越南	66.5
20	中国内地	57.1
49	新加坡	48.2
68	韩国	44.4
75	日本	43.3
84	中国香港	41.6
114	美国	30.7

这个排名是出人意外的，许多人不理解并提出质疑。我们认为，这个统计虽然不一定很准确，但在总体上是说得通和可以说明问题的。世界各国的国民幸福感，为什么发展中国家（地区）靠前而发达国家（地区）靠后，因为这次始于 2008 年的全球性金融危机对发达国家及其国民的冲击或





打击更大，发达国家的国民的收入下滑、生活水平下降更明显、更严重，心理落差太大，焦虑感和怨愤情绪相当突出，其幸福指数比较低是必然的。

以上恰恰说明，主观感受是幸福的极重要影响因素，在一定条件下甚至具有决定性意义。

这里，我们回顾一个许多人都知道的“国王与流浪汉”的故事。

古代，有一位国王，他不仅拥有最大的权力、最多的财富，住在极其豪华的宫殿里，享用着应有尽有的美酒和食品，还拥有一大群绝色美女在身边轻歌曼舞、娱目悦耳，大臣们不断地前来报告天下太平、祝颂万寿无疆。国王仿佛置身于“极乐世界”中，可是他没有丝毫的幸福、快乐，相反总是焦虑、烦躁、痛苦、恐惧，他被这些可恶的东西折磨得长期躺在龙床上爬不起来。国内甚至国外许多著名的医生都来给他看病，吃了许多药病情却没有好转。一天，一个方士给他看病后对他说：“国王您的病好医治。您只要找出您国内最快乐的那个人，把他的衬衫穿在您身上，您的病立即就会好的。”国王于是命令大臣们，立即到各地去寻找那个最快乐的人并务必把他的衬衫弄回来。几天后，一个大臣回来报告说：尊敬的国王陛下，我们找到了那个“最快乐的人”：那个人满脸快乐，走路是快乐地蹦跳着，唱着快乐的歌；碰上忧虑的人，他几句话就让人快乐了；我们在树荫下休息，他在睡梦中也快乐地笑着；我本人这些天走得很累，又着急完不成任务，很痛苦的，但在他的影响下我竟然也快乐了。所以我认为他是咱国内最快乐的人。“那你快把他的衬衫拿给我穿上啊”，听到这里国王急切地说。“那个人浑身上下只穿了一条裤子，他没有衬衫，他是个流浪汉”，大臣这样回答。

您看，幸福、快乐的物质要求和客观条件实在很简单：有裤子穿就行！而幸福，更重要的是主观感受和自我把握。

◇ 和谐是幸福的核心内涵

是什么样的主观感受，使人们总是处于幸福的良好状态呢？是和谐。

作为一种主观感受的幸福，包含着一个要素体系。什么是幸福？有人说：幸，就是“土”和“钱”；福，就是“田地”、“房子”、“衣服”。幸福，就是有饭吃、有衣穿、有钱花、有房子住。这些说法不错。但这些只是幸福的客观要素，是幸福要素的一个方面。幸福要素的另一方面，是幸福的主观要素，这里面也有丰富的内容，如动机、愿望、满足、愉悦等。这也是幸福的心理过程。即内部或外部引起动机，发展成为期盼、愿望或欲望，期盼、愿望或欲望得到实现而引起满足，因满足而感到快乐。所以，有另一角度的解释，幸福就是：幸者，祈望也，盼想也，欲求也；福者，服也，舒服愉悦也。也即，幸福，就是人们的需要（欲求）在被得到满足后的心理感受，是一种精神上的愉悦。因为幸福是一种主观感受，所以人们又把幸福称为幸福感，幸福感的心理过程包含需要感、满足感、愉悦感三个大的阶段。因此，需要、满足、愉悦，是幸福的三大主观要素。

幸福的核心内涵是和谐。和谐是一种理念、一种心态、一种智慧和一种力量。和谐作为一种理念，就是把和谐看做美好的、理想的人生境界，确立追求和谐的人生观和价值观；和谐作为一种心态，就是没有烦恼，消除怨愤，不是消极悲观而是积极进取，处于平静、积极、友善、愉快的心理状态；和谐作为一种智慧，就是认识人生的宝贵与美好，自觉地珍视和把握人生，善于处理现实与理想、当前与未来、个人与他人以及社会乃至自然的关系，使自己始终保持和谐心态；和谐作为一种力量，就是心理在和谐状态下，正确地处理各种矛盾和各种关系，积极作为，努力进取，服务他人，贡献社会，创造和享受幸福人生。从主观角度讲，和谐是意志、是态度、也是方法和手段，因而它对幸福的主观三要素具有决定性意义。它指导和规定“需要”，如比较、选择正确的需要及其向度和程度；它确





定和度量“满足”，用“客观必然性”的态度和方式视满足为满足，变不满足为满足、不够满足为相当满足；它影响和决定“愉悦”，使心情在通常情况下总是处于高兴、快乐的状态。可见，和谐决定需要、满足和愉悦。因此，和谐是幸福的核心内涵，和谐决定幸福，和谐就是幸福。

有一位处士，隐居山野，年过九旬，虽然生活清苦但身体健康、精神矍铄。许多人不顾地僻路遥，专程向他请教长寿的诀窍，他总是回答说：饮山脚的泉水，住山腰的茅舍，看山顶的景色。人们听了觉得这算不得诀窍，每每感到失望。有一天，一位县令来探访他，县令要用自带的酒肉款待他，他谢绝县令的酒肉仅以清茶陪谈。县令向他倾吐说，我自幼饱读经史，立志兼济天下，出仕以来多有作为却未得重用，且多受同侪排挤。“怆然忿然，不能自己。请指点迷津。”处士的回答还是：饮山底水，居山腰庐，看山顶景。县令思索良久，拜谢而去。

县令毕竟是聪颖之人、饱学之士，既得真谛，茅塞顿开，自此泰然怡然。处士的“饮山底水，居山腰庐，看山顶景”，其实就是以和谐的观念和方法处理好“需要、满足、愉悦”之间的关系。“需要”不可高，“满足”当取下，淡看高处风云变幻，“愉悦”于自在轻松之境。人生之味寓其里，人生之乐在其中。

我们都熟知“塞翁失马，安知非福”的故事。

《淮南子·人间训》曰：近塞上之人，有善术者，马无故亡而入胡，人皆吊之。其父曰：“此何遽不为福乎？”不久，马果然回来了，并且带回来一匹骏马；后来，其人骑在骏马上摔伤残疾了，但却避免了服兵役战死沙场。

我们通常用这个故事来阐释“福兮祸所依，祸兮福所倚”的祸福相生相随的道理。这其实也是用和谐的理念和方法看待世事的范例。得失不计，宠辱不惊，“不以物喜，不以己悲”，便可以总是处于幸福、快乐之中。

