

Who
stole your happiness?

谁偷走了 你的快乐?

你可以不富有
但不可以成为“精神穷二代”
你可以不成功
但不可以成为快乐绝缘体

经济学诺奖得主丹尼尔·卡尼曼追随者的
“中国实验”

《再给中国二十年》

作者的又一力作

徐国芳 著

中国出版集团
现代出版社

Who
stole your happiness?

谁偷走了 你的快乐？

徐国芳 著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

谁偷走了你的快乐 / 徐国芳著. -- 北京: 现代出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5143-0815-0

I. ①谁… II. ①徐… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 288769 号

谁偷走了你的快乐

作 者 徐国芳
责任编辑 杨学庆
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
承 印 广州市怡升印刷有限公司
开 本 170X250 1/16
印 张 20.25
版 次 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-0815-0
定 价 45.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载
发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换



千万别做“精神穷二代”

很多人知道释迦牟尼是佛教创始人，却不知道他原可以当皇帝的。他本乃古印度迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）的太子，名叫乔达摩·悉达多，意为“一切义成就者”；其父为净饭王，母为摩耶夫人。

但他舍弃了继承皇位和一生的荣华富贵，而选择了出家、悟道。离家之前，他父亲曾和他聊天，说自己想不明白一个问题，那便是“苦恼”：没钱的人很苦恼，有钱人也说自己苦恼；单身或家庭破裂的人很苦恼，得到爱情和婚姻者亦喊叫苦恼。

释迦牟尼出走后，找高人指点而不得，就径自来到雪山上修苦行。他一天只吃一个果子，结果差点被饿晕。这显然不是办法，道没悟出来，人可能就挂了。

他只好下山，再想别的办法。

他来到恒河边，好不容易摆脱了父亲派来监视他的5个年轻人——他父亲认为修行就应该很苦。牧羊女给他送来奶酪吃，他觉得很美味。等到体力恢复，他渡过恒河来到一棵菩提树下，打坐、发愿。

根据史料记载，释迦牟尼在6天之内，“先得四禅八定，再得意生身，而后陆续一夜之间证得六神通”，第七天凌晨抬头看到明星时，他突然悟道了。12年的光景总算没有白费。

他悟到的是“缘起性空”，意思就是说世上没有独存性的东西，也没有恒久不变的东西，一切都由因与缘的合成而生。

这也给他老爸关于“苦恼”的疑问找到了答案，那就是：人需要有追求，但不可太自我，否则将与快乐无缘。

国学大师南怀瑾也曾提及，释迦牟尼追求的是“人生为什么这样，应该怎么样”，“后来他悟道了，晓得宰制人类的，是基本欲望，心念的问题。他悟到了这个，所以他一辈子也不回去做皇帝”。

二

用释迦牟尼的故事开启《谁偷走了你的快乐》这本书，我想表达的意思是，信仰与快乐，是人的两大追求，也是人存在于世间最大的价值。有信仰无快乐，信仰就是半吊子；有快乐无信仰，快乐就是傻高兴。

英国《太阳报》曾以“什么样的人最快乐”为题，举办了一次有奖征答活动，最终收到8万多封来信。其中被评为最佳的四个答案分别是：

1. 吹着口哨欣赏自己刚完成作品的艺术家；
2. 正在用沙子筑城堡的孩子；

3. 正在为婴儿洗澡的母亲；
4. 终于挽救了高危病人的医生。

第一个答案告诉我们，做自己喜欢做的事，付出就有收获；第二个答案告诉我们，保持一份童心、童真、童趣会很快乐，对未来要充满信心和憧憬，不存功利心；第三个答案告诉我们，母爱无私，家庭很重要，心中有爱就有一切；第四个答案告诉我们，要有职业精神，而救人一命，胜造七级浮屠。

成就感、童心、责任心和专业技能，这是快乐的四大源泉。为人处世是这么个道理，做官或经商亦如是，甚至管理一个国家，一样要记得，没有快乐，一切都将是无源之水。

三四年前，全球各国都还在忙着应付金融危机的时候，亚洲一个小国——不丹，却在干着听起来不可思议的事——创立一个由4根柱子、9个区域及72个幸福指示器组成的“幸福模型”，以此作为评价政府措施好坏和官员政绩的系统。

4根柱子是指：经济、文化、环境及良好的管理状态。9个区域是指：心理幸福、生态、卫生、教育、文化、生活标准、时间使用、社区活力及良好的管理状态。所有这些都将用72个指示器进行衡量，比如，在心理幸福方面，指示器包括祈祷的频率、冥思、自私自利、忌妒、镇静、同情、大方、挫折及自杀念头。

这个系统中甚至还包括将一天的时间进行统计，比如一个人一天花多少时间陪家人、花多少时间工作等。

“一切皆因贪欲，人类无止境的贪欲，”不丹总理吉格梅·廷里这样解释经济危机发生的原因，“我们需要的是改变，我们应以全体国民的幸福与快乐为重。”

将人民的快乐和幸福，放置于比经济发展更重要的位置上。不丹的做法引起了全世界的关注，美国《纽约时报》还给予了大篇幅的报道。尽管不丹人的经济搞得不怎么样，但他们一样得到了尊重。

我自己对此也感触良多。我是一位企业工作者，但我首先是一个具有社会属性的普通人。我有喜怒哀乐，我时常在反思自己到底在追求什么，到底快不快乐。我也常对我公司的同仁们说，做任何一件事、一个决定时，都要仔细想一想，为什么这样做。

问自己需要的是什么，而不是问自己有什么技能、受过什么样的教育、有什么样的优势。强烈的内在成功诱因比外在条件更重要。就好比有一辆汽车，如果没有远行的欲望，未来一定不如走路的人行得远。

如果不这样做，悟不出个所以然来，要么就是稀里糊涂，做得好一点或做得差一点都无所谓，像个机器；要么就是体会不到快乐，因为你没有把自己的行为、愿景，放置到一个更大的系统中去。人类社会能够走到今天，核心的东西就是人建立了一个完备的系统。所有的成功，本质都是依赖一个系统的成功；而所有的失败，都源于一个系统的崩塌。

三

一言以蔽之：人为什么而活着？为的是责任和利他。物竞天择，优胜劣汰。人能够改造自然，同时受制于自然规律。人与其他物种最大的不同，在于其社会属性。随着人类的进化，其意识发生质变，为别人而活才能使自己真正感受到活着的价值，才能感受到快乐。

你看那些为了人类科技的发展而贡献了自己一生的科学家们，每天废寝忘食，不停地做实验，失败、成功、又失败……在一次又一次的挫折中发现科学的真谛。你说他们是为了自己吗？我看未必。专业机构调查研究称，科学家是上述四种“最快乐的人”之外的第五种最快乐的人——不为自己，只是因为利他，而充满无穷的快乐。

遗憾的是，这个社会变得越来越浮躁。一方面，众生醉心于追名逐利；另

一方面，很少有人觉得自己得到了应有的回报。于是你几乎时时处处都能听到抱怨声：官员抱怨民众不理解自己；企业家抱怨政策不公或经济环境越来越差；职场人士抱怨薪酬太低、老板太抠，而物价和房价上涨又太快……

抱怨是一个人的权利，但陷得越来越深就适得其反或南辕北辙了。有两块大小形状几无异样的石头从山顶被采下来后，一块被雕琢成一尊佛像，一块则被做了垫脚石。后者心里很不平衡，找智者“评理”。智者说，前一块石头可是遭受了千刀万剐才得今日！

释迦牟尼修行，何尝不想找一个大师指点自己，以求“捷径”，但他始终没有找到，最后靠的是自己顿悟。没有人不希望自己碰到“大师”。但所谓“授人以鱼，不如授人以渔”，要完成一个真正跨越，需要的是自我实现与升华。这个社会不仅仅是外在的竞争，更是精神层面的竞争。

看到有一些年轻人为自己出身不好而叹息，还看到不少姑娘一心希望自己嫁给“高富帅”，对这两种情形，我都感到惋惜。对前者而言，原本你所有的经历都是你成长、成熟的宝贵财富，但在你的哀怨声中，这一切被忽视甚至变成了“累赘”。那么，如果现在给你一百万、一千万、一个亿，你就一定会成功？你就一定快乐吗？我看可能性几乎为零。你可能会在拥有财富的那一瞬间有一种快感，但随之而来你会有更多的焦虑、欲求和抱怨。对于后者而言，就算你嫁给豪门，成为“富二代”夫人，但在我眼中，你仍然很穷，你就是个“精神穷二代”。

我曾经说过，中国有5000万的留守儿童，假以时日，他们一定是未来中国最坚硬的一股力量。他们受到的磨砺，使他们成长的加速度快于城市里的孩子。他们更懂事，更懂得什么叫爱——因为缺乏，所以珍惜。当然，在这个过程中，我们需要给他们更多的关注和关心。

对于职场人士来说，抱怨更是毒药，它只会让你的“假想的对手”把你甩得更远，只会让你所期望的老板对你的器重和提拔变为梦一场。做人应该洒脱一些，就算周围真的有许多人看你不顺眼，你应该做的是“唤醒心中的巨人”，用

行动、向前跑的方式证明自己，把藐视你的人、嘲笑你的人、诽谤你的人、忌妒你的人远远甩在身后。

做企业也一样，让自己强大起来才是王道。这种强大并不是指规模之大、利润之多、“关系”之硬，而首先是企业文化的厚重。一个真正人性化的系统的建立，可以让员工、客户、供应商和经销商，甚至政府官员皆成为你的拥趸。

为什么人们总是不知足？因研究行为经济学而获得诺贝尔奖的丹尼尔·卡尼曼教授在一次演讲中开门见山地说，要正常理解快乐，首先要分清两个自我，一个是当下的自我，一个是记忆中的自我。到医院去看病，医生问“你觉得痛吗”与问“你最近觉得痛吗”，前者问的是正在发生的事，而后者需要你提取记忆。但人们一般记住的是令自己不爽的事，譬如你去看一场音乐会，如果最后一首曲子演奏得很糟糕，散场后当朋友让你评价这场演出时，你会首先提到糟糕的部分。“记忆自我是专制的，牵制着当下的自我。”卡尼曼教授这样说道。

快乐是一种宗教，更是一门学问。如何让“两个自我”同时都能感受到快乐，这是我们每一个人在社会上安身立命时所苦苦追求的。《谁偷走了你的快乐》一书的核心便是对这一命题进行系统性的回答。这不是一份心灵鸡汤，也不是一部成功学宝典，这是一本关于人生与人性终极问题的科普读物，希望朋友们都能从中获益。



前言

千万别做“精神穷二代”

第一章

态度乃人生引擎

1. 我们其实都是为别人而活 // 003
2. 财富是人生的终极追求吗 // 006
3. 存在感与幸福感成正比 // 010
4. “知足常乐”的说法不准确 // 013
5. “像初恋一样坚持梦想” // 017
6. 成熟的标志是什么 // 021
7. 感恩与忘恩 // 025
8. 成就是幸福的源泉 // 029
9. 快乐都是自己找来的 // 032
10. 与其嫁个千万富翁，不如成为千万富翁 // 035
11. 人性其实挺复杂 // 039
12. 不要和小人计较，也不要被小人利用 // 042
13. 别人对你不好，其实是在成就你 // 047
14. 多欣赏和学习别人的优点 // 052
15. 绑在螃蟹身上的草绳，都认为自己值 60 元一斤 // 056
16. 我们为何会骄横 // 060
17. 人贵在有自知之明 // 064
18. 得到其实并不快乐 // 068
19. 世上最伟大的力量，是责任感和爱 // 071

第二章

快乐有阶可攀

1. 一生只有 7000 天 // 077
2. 写好你人生的剧本 // 082
3. 宁愿做个“被批评者” // 085
4. 格局有多大，未来就有多大 // 089
5. 穷人和富人的差别在哪里 // 092
6. 心态决定生态 // 098
7. 野心和决心为何重要——蒋雯丽的故事 // 104
8. 如何治疗“现代病” // 109
9. 世界上没有失败，只有放弃 // 113
10. 改变是一时的痛苦，不改变是一世的痛苦 // 116
11. 乱世出英雄，低潮显豪杰 // 119
12. 享受工作其实更快乐 // 122
13. 要得到更多的鱼，一定要学会养鱼 // 126
14. 成功的四个要素 // 131
15. 方向比努力更重要 // 134
16. 检视一下自己是否还积极有活力 // 137
17. 梦想在于行动 // 141
18. 养成一个好习惯 // 145
19. 遇事多找主观原因 // 148
20. 你今天的痛苦，都是在为明天的快乐建造对比系 // 151
21. 快乐准则：不给自己留遗憾 // 154

第三章

职场“黑匣子”

1. 乔布斯给我们的启示 // 161
2. 给创业者的一个忠告 // 164
3. 去哪里并不重要，重要的是与谁同行 // 169
4. 事业型的人为何极易成功 // 174
5. 面子害死人，“架子”是病毒 // 178
6. 浮在面上的都是死鱼 // 182
7. 老板、总裁、经理、主管：他们到底是干什么的 // 184
8. 管理者要学会给压力 // 187
9. 快乐、真诚地做生意 // 192
10. 什么是公平 // 194
11. 真正有本事的人，都是在让别人有本事 // 198
12. 不要迷信所谓的专家 // 202
13. 文化的力量有多可怕 // 205
14. 服务不是走程序 // 208
15. 电话营销早该进垃圾桶 // 211
16. 给“沟通”一个定义 // 215
17. 做事最多的人可能就是挨骂最多的人 // 219
18. “老人”应该为新人让位 // 221
19. 要懂变通，但千万别耍小聪明 // 225
20. 赚钱文化与省钱文化 // 230
21. 珍惜你的信誉财产 // 234
22. 过早成功并不是一件好事 // 237
23. 底线比基业长青更重要 // 240

第四章

祛除自己的浮躁

1. 我们的幸福感为什么下降了 // 247
2. 从“狗仗人势”到“人仗狗势” // 250
3. 我为何要捐 10 万给助人老外 // 255
4. 杭州的英雄妈妈为何快乐 // 259
5. 解构雷锋，我们得到了什么 // 262
6. 郭美美炫富炫出了什么 // 264
7. 高房价剥夺了中国人的快乐 // 269
8. 给孩子戴绿领巾，我们的教育没救了 // 273
9. 藏獒被偷与“富二代”之困 // 277
10. 从“曹德旺式慈善”到“陈光标式慈善” // 282
11. 男足为何不如女排 // 285
12. 宜居的环境哪去了 // 289
13. 这个社会，为何人人都爱“装” // 291
14. 中国人何时才能不崇洋媚外 // 296

附录：大学毕业后拉开差距的原因 // 301

第一章

态度乃人生引擎

1

我们其实都是为别人而活

人们常说，不要太在意别人对自己的看法。有句名言的态度很潇洒——走自己的路，让别人说去吧。但事实上，我们根本无法不在意别人对自己的看法。因为，其实我们是为别人而活着的。

有个人一生碌碌无为，穷困潦倒。一天夜里，他实在没有活下去的勇气了，就来到一处悬崖边，准备跳崖自尽。自尽前，他号啕大哭，细数自己的种种遭遇和挫折，说自己多么不幸。这时，崖边岩上一棵低矮的树，听到他的种种经历，也禁不住流下了眼泪。这个人看见树都在流泪，就问道：“你也流泪了，难道你也像我这么不幸吗？”

树说：“我想，我应该是这世界上最苦命的树了。你看我，生在这岩石的缝隙之间，食无土壤，渴无水源，终年营养不足；这里环境恶劣，使我的枝干得不到伸展，形状样貌多么丑陋；而且我的根基浅薄，大风刮起时我就摇摇欲坠，天寒地冻时又容易冻僵。看起来我是坚强无比，其实我是生不如死呀！”

这个人觉得自己与树同病相怜，就对树说：“既然如此，为何还要苟活于世，不如随我一同赴死吧！”

树说：“我死倒是极其容易，但这崖边便再无其他树了，所以不能死呀。你看到我头上这个鸟巢没有？这个巢是两只喜鹊所筑的，一直以来，它们在这里栖息生活，繁衍后代。我要是不在了，两只喜鹊可怎么办呀？”

此人听罢，忽然有所领悟，就从悬崖边退了回去。一个人活在世上，真正的价值体现在他对社会的贡献。一个人，无论自感多么渺小、多么平凡，在别人眼中，也许就像一棵高大的树。

马克思说过，“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”。一个人从呱呱坠地开始，就已经与这个世界有着千丝万缕的关系，这些关系或显或隐，但随着一个人的成长，这张社会关系网就会越织越大。随着生活阅历的不断积累，有些人的关系网会变得更复杂，他们做一个决定可不是简简单单拍拍脑袋就行，常常是牵一发而动全身。

一个人活着的意义，在于他在社会关系中的价值。一个企业家，如何能获得成功，受人尊敬？就体现在他通过企业的发展、财富的积累为社会作出贡献。胡润说过，一个富人，一辈子再怎么大手大脚地花钱，一个亿就够用了。但我们看看中国的富豪中，身家过亿者并不少。2010年，胡润研究院发布的“乐退报告”显示，当时国内身家超过1.1亿元的富豪就有5.5万人。2011年的“胡润百富榜”显示，中国富豪的人数在继续快速地扩大，并且这些企业家的财富也在持续快速地增长。2011年前1000位上榜富豪平均财富达到59亿元，全国拥有10亿元人民币及以上财产的富豪人数从2010年的4000人增至2011年的7500人。

这些肯定还是保守数字，中国最盛产“隐形富豪”了（这还不包括那些动辄贪污上千万甚至上亿的官员）。这些人拥有如此庞大体量的财富，真正的意义在于如何让这些财富最大限度地产生社会“让渡价值”。这种“让渡价值”主要体现在企业家如何处理好生产经营中的种种关系，如在企业内部，对员工好，为