



朱先春 李名国 著

幸福力

融通中外的幸福提升方法

幸福力=幸福思维 × 幸福行动 × 幸福环境

 中华工商联合出版社



幸福力

融通中外的幸福提升方法

朱先春 李名国 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福力 / 朱先春, 李名国著. -- 北京: 中华工商
联合出版社, 2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1755 - 2

I. ①幸… II. ①朱… 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 (2016) 第 189032 号

幸福力

作 者: 朱先春 李名国

出 品 人: 徐 潜

策划编辑: 李红霞

责任编辑: 方 妍

封面设计: 戚开刚

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 168 千字

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1755 - 2

定 价: 38.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

序 玩转幸福魔方

幸福的价值不言而喻，追求幸福，一直是人类永恒的主题。

令人困惑的是，人们经常会觉得，“幸福”有时近在眼前，却又总是远在天边；“幸福”有时唾手可得，却又总是转瞬即逝；一些人好像天生就会比另一些人更“幸福”，而另一些人好像天生就很“不幸”。对于许多人来说，真正的幸福不仅难以获得，更难以持久……

既然如此，幸福到底来自哪里？人们通向幸福的路径到底是什么？哪些因素会影响人们获取幸福？又有哪些方法可以帮助人们有效地提升幸福？

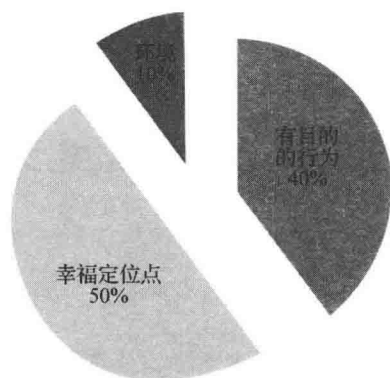
玩转幸福魔方，我们必须思考和回答这些问题。

幸福感知：先天有差异，后天可努力

人们追求幸福到底是“白日发梦”，还是有“科学依据”？近年来，积极心理学家通过大量的实证研究证明，“幸福”的确存在，而且追求“幸福”的确有科学的方法，只要你愿意努力，任何一个人人都可以比现在过得更幸福。

美国加利福尼亚大学心理学教授索尼娅·柳博米尔斯基提出了著名的“幸福饼图”，她通过大量的研究发现，每个人的幸福，其中有50%来自遗传基因，10%来自外部环境，而剩下的40%则来自人们有目的的行为。

如下图所示。



幸福的构成比例

这项研究表明，由于每个人的基因不同，一个人可能天生就会比另一个人容易“幸福”，也有可能一个人天生就容易比另一个人“不幸”。因此，每个人出生时就有了一个特定的“幸福定位点”。从这个意义上讲，人们的幸福水平“先天有差异”。

但是，这项研究同时表明，人们的幸福水平通过后天努力又是完全可以改变的，每个人至少有40%~50%的提升空间。这种改变，一方面来自人们对外部环境的积极认知和主动的行为改变，另一方面也来自不同环境的“影响”。

特别值得注意的是，不仅天生“不幸福”的人可以改变，“天生幸福”的人同样可以进一步改变，大家具有同样公平的提升空间。

幸福路径：“幸福思维 * 幸福行动 * 幸福环境”

关于幸福的提升路径，无论是原来的“励志”作家、“鸡汤”先生，还是后来的“幸福”专家们，都提出了大量的幸福指南，一些方法已经具有非常强的可操作性。但是，总体来说，真正具有系统化理论支撑、通俗易懂、简单易行并且具有科学依据的系统化方法还是寥寥可数。特别是，能够融通中外的系统化幸福提升方法，

更是凤毛麟角。

针对以上情况，近年来，我们基于自己多年的应用研究和管理咨询实践，通过大量借鉴积极心理学家和管理学家们的科学研究成果（特别是“幸福饼图”理论），最终总结形成幸福方程式如下：

$$\text{幸福力} = \text{幸福思维} * \text{幸福行动} * \text{幸福环境}$$

我们发现，有效提升幸福力，需要从“思维”、“行动”和“环境”三方面同时努力，而且三大因素相互支持、相互促进，综合运用可以获取“事半功倍”的特效。

一是改变自己的“思维”。

在客观条件不变的情况下，积极思维者能够获得更多的幸福；消极思维、怨天尤人者，通常会远离幸福的怀抱。

二是主动“行动”。

一个不愿意主动“行动”的人，难以得到幸福的体验。只有当你愿意改变自己并付诸行动，你才能得到幸福的青睐。

三是营造良好“环境”。

同一个人，处于不同的组织环境之中，将会对其“思维”和“行动”有不同的影响。为了帮助人们幸福“思维”和幸福“行动”，作为一个组织，其不可推卸的责任就是营造积极的“组织氛围”，让身处其中的人思维更积极，行为更主动，从而获得更多的幸福。当然，每一个身处组织中的人，都有责任让自己所处的环境变得更“和谐”。

不管一个人原来的“幸福”水平如何，如果他能够幸福地“思维”，能够主动地“行动”，同时又能够处在一个良好的“环境”（组织氛围）之中，其“幸福力”必然能够得到大幅度提升。

需要特别说明的是，一个人是否幸福虽然和“环境”（组织氛围）有关，但“环境”只能是外在的促进条件，更重要的还是源于

自己的“思维”和“行动”。

幸福追求：避免陷入“拥有”的误区

既然通过“幸福思维”、“幸福行动”和“幸福环境”可以有效提升每一个人的“幸福力”，那么为什么在现实生活中，还是有很多人感到自己“不幸福”呢？

究其原因，是许多人陷入了追求幸福的误区之中：一些人将“幸福”等同于“成功”，认为只有“成功”了才会“幸福”。而在许多人的眼里，所谓“成功”就是拥有尽可能多的“财富”，拥有尽可能高的“地位”，获得尽可能大的“荣誉”。更为严重的是，许多人期盼这些“成功”能够通过走捷径获得，甚至最好是“不劳而获”。

所以，在关于幸福的调查中，绝大部分人都会说：“如果我拥有……我就会很幸福。”这样的话初听起来十分符合逻辑，却是“幸福”的最大误区。这种情况确实能够带来幸福，但是，这样的幸福却是短暂的、难以持续的，甚至是“不幸福”的开始。

1988年4月，24岁的哥伦比亚大学哲学系博士霍华德金森对121名自称非常幸福的人进行调查，得出这个世界上有两种人最幸福：一种是淡泊宁静的平凡人；一种是功成名就的杰出者。他认为，如果你是平凡人，你可以通过修炼内心、减少欲望来获得幸福。如果你是杰出者，你可以通过进取拼搏、获得事业的成功，进而获得更高层次的幸福。

二十年后，他回访了这121人，结果却让他陷入了深思：

当年那71名平凡者，除了两人去世以外，共收回69份调查表。这些年来，这69人有的已经跻身于成功人士的行列，有的一直过着平凡的日子，也有的人由于疾病和意外，生活十分拮据。尽管他们的生活发生了许多变化，但是，他们的选项都没变，仍然觉得自己

“非常幸福”。

而那 50 名成功者的选项却发生了巨大的变化。仅有 9 人事业一帆风顺，仍然坚持当年的选择——非常幸福，23 人选择了“一般”，有 16 人因为事业受挫，或破产或降职，选择了“痛苦”，另有 2 人选择了“非常痛苦”。

两周后，霍华德金森以《幸福的密码》为题在《华盛顿邮报》上发表了一篇论文。在论文结尾，他总结说：所有靠物质支撑的幸福感，都不能持久，都会随着物质的离去而离去。只有心灵的淡泊宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。

无数读者读了这篇论文之后，都纷纷惊呼：“霍华德金森破译了幸福的密码！”这篇文章，引起了广泛的关注。

仅仅追求以物质为基础的“拥有”（包括名誉、地位等），如果没有“心灵的淡泊宁静”相伴，很快就会让人迷失“幸福”的方向。即使你仍然拥有“它们”，你的幸福感也会迅速下降。如果你失去“它们”（特别是突然失去“它们”），你将会变得痛苦不堪。

本书结构与特色

基于以上的研究和思考，我们发现并提出了融通中外的幸福方程式，发现了如下的幸福“秘密”：

幸福是“感觉”出来的
幸福是“行动”得到的
幸福是“环境”影响的

在此基础上，我们确定了《幸福力》一书的展开结构：

我们将《幸福力》一书分为上、中、下三篇，分别为“幸福的思维”（共两章）、“幸福的行动”（共四章）和“幸福的环境”（共两

章)，全书共八章。各篇和各章之间相互支撑，构成一个完整的体系。

在具体写作上，我们首先极力避免缺乏系统性的“心灵鸡汤”式写法，同时又尽可能将深奥的理论融入各种故事、心理实验和案例分析之中，让人们读起来非常轻松，避免过于严肃的“学术式”探讨。更重要的是，我们在全书之中侧重“可操作性”，将大量的内容聚焦于系统性的方法介绍上，并在每章后面加入“演练”内容。

可以说，本书是一本具有完整理论体系同时又具有较强可读性、可操作性的“幸福力提升”实战教程。

学习《幸福力》，关键在行动

从某种意义上讲，幸福力的提升更重要的在于“行”而不在于“知”。因此，本书所介绍的内容虽然具有鲜明的可操作性特色，但仍然无法仅仅通过“学习”来替代你自己的“行动”。

基于以上的认识，我们建议你在学习本书的时候，一定要“动”起来，无论是“思维”的改变，还是采取真正的“行动”。不仅如此，在你“行动”的时候，最好能够与他人“同行”。只有这样，你才能够更加有效地提升自己的“幸福力”。

你的幸福，既关乎你自己，也关系到你的家人和朋友，同时直接影响你所在的组织和社会。所以，如果每一个人都能够积极行动，营造出一个个幸福的个体，将是对你的家人、朋友、同事以及所在组织和社会的巨大贡献。

关于“幸福”的研究与应用，将是一个长期的过程。我们将一如既往地“行动”在路上，同时欢迎更多的人加入到幸福力提升的研究和应用行列之中。

是为序。

朱先春

2016年8月于广州

目 录

上篇 “幸福”的思维 / 1

第一章 期望适度，合理比较 / 3

人类的病态痛苦 / 4

关于“得与失”和“多与少”的心理实验 / 4 不知足，期望失度的故事 / 5 感知错觉，坠入“比较陷阱” / 6

期望有度，控制可控部分 / 8

目标设置与主观努力 / 8 多关注努力过程 / 9 去掉期望中的“妄想” / 10 知足才能常乐 / 11

正向比较，“比”出幸福来 / 11

选择好外部“参照系” / 11 跟自己比，比出幸福来 / 13 从劣势中发现优势 / 14 幸福再发现 / 15

豁达积极，摆脱“思虑过度” / 17

“思虑过度”现象 / 18 摆脱“思虑过度”的困扰 / 19

实战演练：“期望”与“比较”反思 / 21

演练之一：你的“期望”适度吗？ / 21 演练之二：找出自己的人生优势 / 22

第二章 对己接纳，对人宽容 / 24

你的幸福源于你自己 / 24

从一位名牌大学生的“失落”说起 / 25 失落源于不接纳自我 / 26 不接纳自我，就难以宽容别人 / 27 拥有一颗“宽容的心” / 29

接纳自己：上帝造人独一无二 / 30

当好自己的“看客” / 31 相信“自信”的力量 / 33
掌握“自信”的方法 / 35

宽容他人：不断提升自己的境界 / 37

坦然接受“世界”的另一半 / 37 遇事冷静，避免“误会”升级 / 38 学会谅解，以爱对恨 / 39 善用智慧，让宽容呈现光芒 / 41

实战演练：“接纳”与“宽容”反思 / 44

演练之一：你能接纳自己吗？ / 44 演练之二：你能宽容别人吗？ / 46 演练之三：让自己“自信”起来 / 47

中篇 “幸福”的行动 / 51

第三章 主动感恩，幸福之源 / 53

感恩之心，幸福之源 / 53

从感恩节说起 / 53 《感恩的心》，催人泪下 / 56 一碗汤面的故事 / 58 善恶有报，感恩无价 / 61

感恩的三重境界 / 63

第一重境界：能够对别人的给予进行回报 / 63 第二重境界：能够珍惜自己已经拥有的 / 64 第三重境界：愿意不求回报地为他人付出 / 65

感恩，行动有方法 / 67

从说“谢谢”开始 / 67 学“写”《感恩日记》 / 70
直接行动 / 73

实战演练：让感恩“行动”起来 / 75

演练之一：学会“写”《感恩日记》 / 76 演练之二：从感谢“身边人”开始 / 76 演练之三：感恩你拥有的工作 / 78

第四章 人际亲密，幸福之基 / 80

亲密关系，无价之宝 / 80

哈佛大学的研究：什么样的人最幸福？ / 80 亲密关系，一种稀缺资源 / 83 亲密关系，幸福的重要元素 / 84 六度连接与幸福感提升 / 86

幸福源于爱 / 87

关于幸福的故事 / 87 婚姻四个等级 / 88 百岁夫妻，恩爱典范 / 90

亲密关系，构建有方法 / 91

类似相聚，效应互补 / 92 彼此麻烦，才有感情 / 92
频率共振，保持亲近 / 94 坦诚暴露，平等尊重 / 95 和而不同，君子之交 / 95

实战演练：亲密在“行动” / 97

演练之一：献出或接受“拥抱” / 97 演练之二：表达你的

赞赏和感激 / 98 演练之三：争取社会支持 / 99

第五章 培养兴趣，激发活力 / 100

兴趣，激发成功与快乐 / 100

兴趣与成功 / 101 兴趣与快乐 / 102 兴趣，打开人生的金钥匙 / 103

兴趣提升，行动有方法 / 105

发现“职业兴趣” / 106 培养业余兴趣 / 109 发展兴趣职业 / 113 从工作中寻找快乐 / 114 享受当下生活 / 116

实战演练：寻找兴趣，提升幸福 / 118

演练之一：寻找你的职业兴趣 / 119 演练之二：创造你的“幸福时刻” / 121

第六章 追寻目标，充满希望 / 125

点亮心中的明灯 / 125

希望的力量 / 125 目标的价值 / 127 拥有“希望”的三大要素 / 130

追寻目标：让人生充满希望 / 132

目标设置：清晰明确，充满挑战 / 133 动因水平：置之死地而后生 / 135 路径选择：车到山前必有路 / 138 积极行动：一切皆有可能 / 142

追寻目标：获得持续的幸福 / 143

追求内在目标 / 144 追求真实目标 / 145 追求趋近目标 / 145
追求行动目标 / 146 追求灵活与合理目标 / 146
保持目标和谐 / 146

实战演练：管理目标，实现梦想 / 147

演练之一 你的目标清晰明确吗？ / 147 演练之二 你的目标能够为自己带来持续幸福吗？ / 148
演练之三 你拥有“能量水平”和“路径力”吗？ / 150

下篇 “幸福” 的环境 / 151

第七章 扎根人本，和谐氛围 / 153

扎根人本：环境“和谐”生动力 / 153

一位实习大学生的强烈感受 / 154 员工人本需求与行为特征 / 154
压力绩效与动力绩效 / 155

指标导向：人文环境测评分析 / 157

KHI 体系：“三个维度”与“四个视点” / 157 KHI 体系：测评指标与测评问卷 / 159
KHI 体系：测评分析与问题诊断 / 161

和谐氛围：人文环境提升方法 / 163

“工作压力”是这样被减轻的 / 163 “工作价值”是这样被发现的 / 165
“团队氛围”是这样被改善的 / 166

实战演练：扎根人本需求，激发人本动力 / 168

演练之一 除了薪酬等物质需求，你还想要什么？ / 168

演练之二 受员工欢迎的“人本激励”方式有哪些？ / 168

第八章 幸福积分，提升幸福 / 170

“福分”为什么：“福分计划”提出背景 / 171

“心理人时代”，需要关注心理问题 / 171 幸福，需要走出“成功”的误区 / 172 提升幸福：需要让员工“动”起来 / 174

幸福积分：打造员工幸福平台 / 176

“员工福分提升计划”运行地图 / 176 “员工福分提升计划”运行机制 / 177 “员工福分提升计划”推动与保障 / 180

提升幸福：员工“福分”提升方法 / 182

特殊奖励：和公司创始人单独用餐 / 182 创意生日会：收获“不一样的感觉” / 183 积分“赠送”，传递不一般的友情 / 184 积分奖励，激发不一样的热情 / 184 积极行动，获取竞争性福利 / 185

实战演练：我的幸福我做主 / 186

演练之一 过去的哪些“时刻”让你感到幸福？ / 186 演练之二 制订行动方案，创造“幸福时刻” / 188

后记 幸福行动 / 189

上篇 “幸福” 的思维

的幸福是感恩



引言 幸福是“感觉”出来的

同样一件事，由于思维方式不一样，结局注重大不相同。

有位同学问老师，乐观主义者和悲观主义者应该怎样区别？老师拿出一瓶酒，“咕噜咕噜”喝了半瓶，然后对学生说，乐观主义者会兴高采烈地说，“真幸运居然还有半瓶”，悲观主义者会垂头丧气地说，“真倒霉就剩半瓶了”。

其实，事情本身是“客观”的，对于每一个人来说，这件事情是好是坏，注重大不在事情本身，而在于你如何去认识它，在于思维的方式和看问题的角度。所以，“幸福”和你怎么“想”大有关系，“想”对了自然就会幸福。