

陈万彬◎著

Self-management

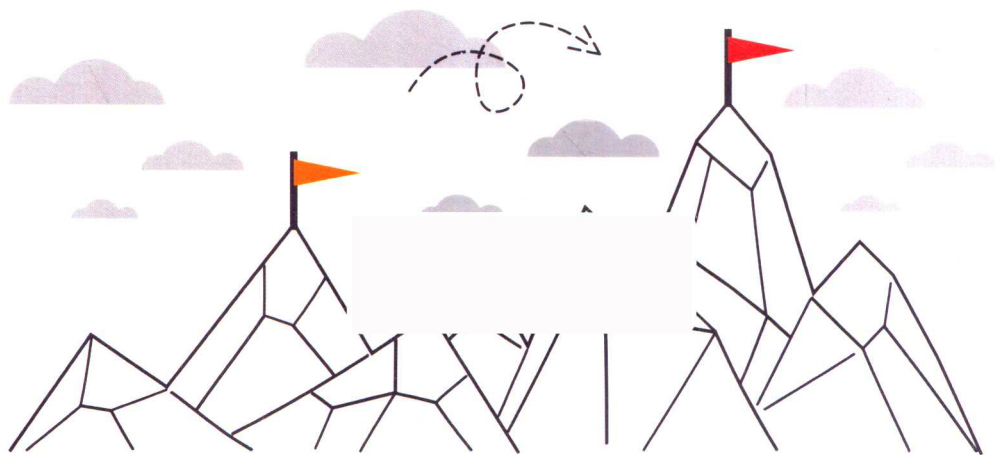
How to Achieve the Ultimate Goal of Life

自我管理

如何实现人生终极目标

定人生目标，塑良好习惯，如自动巡航，获幸福生活！

本书为你描绘出一条路径，具体告诉你如何有效养成一种达成目标的习惯。本书结合自己和周边人士的人生经历，选取许多理论和实验依据，使得观点更加客观和更具有信服力。



厦门大学出版社 | 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS | 全国百佳图书出版单位

Self-management

How to Achieve the Ultimate Goal of Life

自我管理

如何实现人生终极目标

陈万彬◎著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

自我管理:如何实现人生终极目标/陈万彬著. —厦门:厦门大学出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-5615-6830-9

I. ①自… II. ①陈… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 331845 号

出 版 人 郑文礼

责任编辑 吴兴友

封面设计 李夏凌

技术编辑 朱 楷

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmup@xmupress.com

印 刷 厦门集大印刷厂

开本 720 mm×1 000 mm 1/16

印张 13.5

插页 1

字数 185 千字

印数 1~3 000 册

版次 2018 年 7 月第 1 版

印次 2018 年 7 月第 1 次印刷

定价 48.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

谨以本书献给：

我的女儿和儿子

因为对他们的爱，希望给他们树立积极的榜样，才有了这本书。希望他们从小树立一个快乐的、有意义的人生目标，培养良好的行为习惯，为达成人生各个阶段的目标自动巡航，在努力追求人生目标的过程中享受着幸福的点点滴滴。

前 言

你或许都有过类似的经历：某一天读到一篇文章、看了一部电影，知道别人在成长进步，自己深受激励。你不甘心浑浑噩噩，你不甘心生活在一个抱怨的世界，你想从游戏中走出来，你想戒掉整天打麻将的习惯，你想坚持体育锻炼养成健康的生活方式，你想拥有更健康快乐的人生，于是你决定洗心革面开始新的生活，热血沸腾的你马上撸起袖子设定一个宏伟的目标并制订了一个完美的计划，在脑中幻想了一遍又一遍自己登上人生巅峰傲视群雄的光辉形象！

可现实却是，一次又一次照着计划执行了几天，结果总会有一两次由于各种原因、借口没有达成，一两次退缩后便全线崩溃，回到原点。目标设定和计划都做得如此完美，可是为什么就是没法实现呢？

首先，我们要承认一个事实：自己只是个普通人。我们中的大多数人才智普通，天赋普通，家境普通，际遇普通，不会特别好，也不会特别差，不会登上中国富豪排行榜，也不会沦落街边去乞讨；不会有罗密欧与朱丽叶、白雪公主与白马王子这样的爱情故事；也不会有爱因斯坦、特斯拉、贝多芬这样的世纪天才基因。从概率上说，我们多居于正态分布横轴区间 $(\mu - 2.58\sigma, \mu + 2.58\sigma)$ 内，也就是在比例为 99.73% 的人群中。作为一个普通人，我们如何要求自己有如美国第 16 任总统林肯那样神话故事般的、不达目标誓不罢休的超强意志力？

明白自己是普通人这点很重要，也就知道普通人的共性：普通人没有经过有意识的训练不会有特别顽强的意志力，不会有破釜沉舟不达目标誓不罢休的勇气，在冬天温暖的被窝不想起床，做事情三分钟热度……

刚开始一个决定，一个美好的愿景，会让人兴奋不已，觉得生活从此会变得很幸福。然而在执行过程中往往遇到各种障碍和干扰，有来自自己身

心灵方面的障碍,也有来自外界的影响,很多人无法坚持下去,经常放弃了之前的目标,选择另外一个,然后再放弃再选择一个,最后又是放弃,就这样陷入无限的恶性循环之中。

所以,我们多多少少都会羡慕一些成功人士,为何他们能这么成功而我们总是经常放弃呢?我们要知道一点,许多知名人士,其实他们大部分人都拥有非常优异的家庭背景,比如马化腾,他的父亲曾经是深圳市航运总公司总经理;全球首富比尔·盖茨,他的外公是银行家,父亲是西雅图的著名律师,母亲是美联储的高管、IBM 董事,是她给促成了儿子第一单大生意;沃伦·巴菲特的父亲曾担任四届国会议员,而且曾入选国会金融委员会,人脉网络之雄厚可想而知,而这样一张网络对从小培养巴菲特的金融意识和日后为巴菲特创造成功的机会发挥了重大作用。

然而并不是说有好的家庭背景,就一定会成功,众所周知的“我爸是谁谁谁”,这样的人往往缺乏自律,遇到某些事情时,没法控制自己的情绪,最终铸成大错,遗憾终生;同样,有很多才华出众、对生活充满向往的人,薄弱的意志力是阻碍他们走向成功实现目标的最后一道坎。

也并不是没有好的家庭背景就没法成功。早在 20 世纪 60 年代,一位名叫马丁·埃森斯塔特(Martin Eisenstadt)的心理学家尝试着去揭开超级成功的秘密。首先,埃森斯塔特翻开《大英百科全书》寻找那些足够有名、可以在书中占半页纸以上介绍的人,他的名单中涵括了 573 位著名人士,从荷马(Homer)到约翰·F.肯尼迪(John F.Kennedy)。令他吃惊的是,在这 573 位名人中,大部分人都是在很小时,父母中的一人或双亲就去世了。平均来说,这些著名的成功人士在 13 岁时就失去了父亲或者母亲。克林顿的父亲在克林顿出生前三个月就去世了,而奥巴马的父亲在他只有 3 岁的时候,就离开了他和他的母亲。

再看我们国内的成功人士,比如京东的刘强东,他成长于苏北农村,父母都是普通农民,家境并不富裕;百度的李彦宏,出生于山西省阳泉县一个普通的工人家庭,父亲是一名锅炉工,母亲是一家制革厂的工人。他们都是非常普通的出身,但是凭借顽强的意志力克服种种困难,获得了巨大的成功,实现了自己的人生理想!

我和大多数人一样只是普普通通的中国公民,成长于闽西革命老区的一个村庄,毕业于村里的小学和镇上的初中,有所不同的是我是班上唯一考入永定县第一中学的,之后又进入普通的大学。

没有显赫的家庭背景,我一直抱着勤能补拙和负责任的态度,对公司、对股东不断奉献的同时,自己也在不断成长,同时机会大门不断敞开。31岁被提升为公司在中国区域的总经理,2年后进入北大光华管理学院EMBA学习。像我这样的或比我更优秀的、知名的人比比皆是。然而,正是由于我是普普通通的一名中国人,具有普通人的共性,也经历过人生的酸甜苦辣、爱恨情仇和悲欢离合,更具有一定的可比性和参照性。

我的女儿和儿子分别在2008年和2012年出生,我奔波于公司、家庭和客户之间,生活充实而忙碌,当然也有儿女传递过来的欢笑和幸福。闲暇时间偶尔思考下自己人生,思考如何培育他们。

然而,以下事情,让我感叹人生无常,我开始认真思索:人如何在短暂的生命里,给社会、给家人留下更多有意义的故事?人生的目标是什么?人生如何才能过得更有意义?

10年前,我的一位好友的小孩不幸去世,他的资产实力雄厚,从财富角度来说相对令人羡慕。2011年当我们还在欢庆我们的国庆假期,令人钦佩的富可敌国的苹果教父史蒂夫·乔布斯没能逃脱胰腺癌病魔的纠缠,56岁英年早逝!特别是2016年,我公司年轻有才华的技术经理的离世,让我感叹人生无常,我们更应该懂得珍惜当下,选择自己的路,去描绘自己的人生轨迹,去追求更加灿烂的人生目标,去赋予生命最大的意义。

人生的方向问题困扰过很多人,不管是成功的、资产上亿元的人士,还是刚刚参加工作的毕业生,甚至是还正在念高中、大学的学生。这个问题其实对所有人都很重要,我们要弄明白这个问题,这样对于未来的工作和生活更加有意义,同时,对于父母给孩子未来方向的指引也具有现实的指导意义。

人的生命是短暂的,人在短暂的一生中应该如何度过呢?奥斯特洛夫斯基说:“人最宝贵的东西是生命,生命属于人只有一次。一个人的生命应该这样度过的:当他回首往事的时候,他不会因虚度年华而悔恨,也不会

因碌碌无为而羞耻。”

本书为你描绘出一条路径,具体告诉你如何有效养成一种达成目标的习惯。本书结合自己和周边人士的人生经历,选取许多理论和实验依据,使得观点更加客观和更具有信服力。比如现实目标需要自信和自强,但是当你告知人需要自信和自强没有多少实质性意义,最主要的是教人如何建立自信,仅仅是心理暗示,自信心就会强大吗?对于有些人是的,但是对于处在正态分布区间 99.73% 内的人群,最根本最重要的是自身的实力,就如同草原之王——狮子,它只要站在其他动物面前,不用张嘴说话,其他动物都会吓得浑身发抖。知道提升自身实力也仅仅是知道,我们还需要知道提升哪方面的实力,如何采取行动去提升自己。本书告知你根本的解决方案,深入到具体的方法步骤,会教你如何迈出行动的第一步,并且迈出第一步之后,你不会退缩、不会放弃,朝着目标方向坚定不移地奋勇前进。

所以,你首先需要的就是拥有本书,然后开始阅读就算是迈出了第一步。在接下来阅读本书的时候,也许你会说,“哦,原来如此,讲得是有道理”,或“这些我都知道呀”。然而,知道一个有效的方法并不是最重要的,知道并不代表你会,最关键的是要采取行动做出改变,书中教会你如何改变习惯,直至形成新的思维和行为习惯,最终成功实现你的梦想!

如果这本书能如同一束引路的光,为你目标的选择和完成提供借鉴和帮助,从而实现人生理想;如果你在追求人生目标的过程中,能体会到幸福生活的点点滴滴,我将深感荣幸和快乐。

最后,我选用一次在橙子热点报道“爱的真谛”时的一句话结束本书的前言:

人生如果是一幅画,我们要用最美的色彩,描绘出最绮丽的风景;人生如果是一首歌,我们要用最美的音符,弹奏出最绝妙的旋律;人生如果是一本书,我们要用最温柔的笔触,写就出一段唯美的故事;人生如果是一首诗,我们要用最浪漫的情怀,谱写出最婉约的诗意。生命的真正意义是活得充实,活出自我,活得幸福与快乐!

目 录

第一章 人生目标	1
一、目标对人生的意义	1
二、人生的目标	3
三、目标的设定	14
四、行动计划	34
五、正确选择目标和行动计划	42
六、立即行动	45
第二章 兴趣与特长	52
一、成功达成目标需要兴趣和特长的融合	52
二、兴趣	52
三、优势	60
第三章 自信和自强	94
一、自信	94
二、自强	111
第四章 习惯	131
一、习惯对人一生的重要性	131
二、习惯如何形成	133
三、选择一个习惯	139
四、如何养成习惯	142

II | 自我管理:如何实现人生终极目标

五、改变旧有的习惯	154
第五章 自律和意志力	162
一、自律和意志力是实现目标的阶梯	162
二、如何提升自律性和意志力	167
致 谢	203

第一章 人生目标

确定了人生目标的人,比那些彷徨失措的人,起步时便已领先几十步。有目标的生活,远比彷徨的生活幸福。没有人生目标的人,人生本身就是乏味无聊的。

——卡耐基

一、目标对人生的意义

我一直很喜欢周星驰的幽默肢体语言和台词,他在2001年上映的电影《少林足球》里面有一句台词:“人如果没有梦想,和咸鱼有什么区别。”幽默地告知我们目标的重要性。

人的一生不能没有明确的目标和方向,目标和方向是驱使人生不断向前迈进的原动力,目标和方向主导了人的命运与成就。有了目标,我们才不会在茫茫大海中迷失方向。唐玄奘能够坚持不懈19年,行程5万余里而不放弃,是因为他心中始终有一个目标:普度众生,把佛教发扬光大。

在现实生活中,我们对生活的激情全部来自对目标的追求:有的人为了成就事业而坚持在商场上忘我地打拼;有的人为了孩子的学费和生活费,远赴他乡起早贪黑地打几份工,一年见不到小孩一次;还有的人为了替母亲治病,往返两天两夜在火车上卖核桃,哪怕只能结余十五六元。

《爱丽丝漫游奇境记》里有这样一段对话:

“请你告诉我,我该走哪条路?”爱丽丝问。

“那要看你想去哪里?”猫说。

“去哪儿无所谓。”爱丽丝说。

“那么走哪条路也就无所谓了。”猫说。

目标永远在技巧和方法前面，一个人如果一开始就不知道他要去的目的地，他就永远到不了他想去的地方，别人也不知道怎么帮助你。一个人心中没有明确的目标，就如没有方向盘的小车，即使是一辆拥有最强引擎的超级跑车，也中看不中用！

有一个故事，说的是在西撒哈拉沙漠中有一个小村庄比赛尔，它在没有被发现之前，还是一块贫瘠之地，那里的人没有一个走出过大漠。据说不是他们不愿离开那儿，而是他们尝试过很多次都没能走出去。一个现代的西方人到了那儿，听说了这件事后，他决心做一次试验。他从比赛尔村向北走，结果三天半就走出来了。

经过此事，他终于明白比赛尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。因此，他告诉当地的一位青年，要想走出大漠。只要白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出大漠。那个青年照着他的话去做，三天后果然来到了大漠边缘。青年人也因此成了比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在了小城中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活从选定目标开始。

在任何一个领域中，取得比较大的成功的人，他们的行为几乎都是指向于自己设定的目标。没有目标就没有动力，人能走多高首先取决于是否找准自己的目标，只有选准方向，登上顶峰才有希望。一个人没有目标，就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌控，最终绝望地搁浅在海滩上。

西方流传有这样一个故事，一个冷血的歹徒被警察打死后，一个天使出现了，对他说可以答应他的任何要求。开始歹徒对自己可以进入天堂而难以置信，随后他慢慢接受了这个事实，并开始贪婪地要求：大量的金钱、山珍海味、美女等等。每次都能如愿以偿，他感觉好极了。但是慢慢地，他的喜悦越来越少，这种不劳而获的生活让他感到无聊。于是他向天使请求一些有挑战性的工作，但是天使回答道：“在这里什么都有，就是没有事情做。”在没有任何挑战的情况下，他越来越不开心。终于，他向天使提出了离开天堂的请求。他说就算失去天堂，也要离开。忽然之间，天使变成了魔鬼的样子。魔鬼微笑着向他说道：“你早就在地狱了。”没有目的和挑战，生活变得毫无意义，日子同样难熬。

如果我们不知道方向而盲目地踏上了旅途,甚至连自己要去哪里也不知道的话,那人生中每一个岔路就会变得很纠结,一直犹豫到底去哪儿。一旦选择去了这边,就担心错过另外一条路的风景,因此我们无法享受旅途带来的乐趣,只会被犹豫和遗憾所吞噬。只有当我们确认目标之后,我们可以把注意力放在旅途本身。

目标让你的生活有了意义和方向,只有在你一步不停地向着对你而言甚为重要的目标前进时,你才会感到越来越有活力、越来越坚强、越来越幸福,你会对自己和自己的能力越来越有信心。当你向着目标努力的时候,明确的目标会促使你释放出全部潜能以获得生活和事业上的成功。

二、人生的目标

(一)人生的终极目标是追求幸福感

我们知道目标的重要性,目标指引我们不断向前迈进,然而我们人生应该设定一个怎样的目标呢?大多数人的目标设定往往是“我要赚多少钱,用来买车、买房子”,比如很多人常用的祝福语“恭喜发财”,就是祝愿对方发财。不过,如果我们再问他们,赚钱、买房子、买车子、发财为了什么呢,人们往往会说为了更美好的生活呀,也就是为了享受生活。

亚里士多德说的“幸福是人生的目的和意义,是人类存在的最终目标和终点”,所以,我们都不可否认人生的终极目标是追求幸福感。如果还有人心存怀疑为什么要幸福,就相当于问人为什么要吃饭一样。如果的确有人对这个问题一直想不清楚,那么可以反方向思考“人为何不需要幸福”,也就是为何需要幸福的对立面,即不幸、凄惨、可怜、困苦,也就是你可以想想有谁不需要幸福而想去追求痛苦的人生目标?

英国哲学家大卫·休谟(David Humes)曾说过:“人类刻苦勤勉的终点就是获得幸福,因此才有了艺术创作、科学发明、法律制度,以及社会的变革。”财富、声望、知名度与其他目标都不能和幸福相比,无论是在物质上还是名望上的追求,其最终都是追求幸福的手段。

有关资料表明,与缺乏幸福感的人相比,幸福的人社交能力强、精力充

沛、乐于助人，他们更善于与人合作，也更容易被他人认可，他们能够成为更加出色的领导者和谈判者，被大家所喜欢；在面对苦难时，他们更坚忍不拔；他们的免疫系统更强大，身体更健康，寿命也 longer。^①

美国心理学家马丁·塞利格曼关于幸福的研究结果也证实：有幸福感的人更长寿！

1. 人生幸福目标的具体含义

幸福是人生的终极目标，而不是财富。追求财富不一定会带来幸福。那么到底什么样的幸福目标才应是一生追求的目标呢？

在对目标和幸福的研究中，密苏里大学哥伦比亚分校心理学家肯农·谢尔顿(Kennon Sheldon)和他的同事们写道：“对于追求幸福的人来说，我们的建议是，去追求包括成长、人际关系和对社会有贡献的目标，而不是金钱、美貌和声望。对后者的追求，通常是出于必需和压力的心态。”

泰勒·本·沙哈尔博士在哈佛大学最受欢迎的“幸福课”上讲述何为幸福时，他说：“一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里面，享受它的点点滴滴。”

(1) 快乐的

心理学家纳撒尼尔·布兰登(Nathaniel Branden)说：“快乐不是奢侈品，而是一种深层次的心理需要。”无论目标多么伟大，如果在过程中没有快乐，我们便难以持久地坚持目标。

而要追求快乐的目标，就要做自己感兴趣的，或擅长的事情。所以，我们需要追求的目标与自己的兴趣和优势有关。关于兴趣和优势，请阅读第二章内容。

(2) 有意义的

单单快乐并不等于幸福，幸福不仅是愉悦的情绪体验，更是有意义的愉

① [美]索尼娅·柳博米尔斯基著，周芳芳译.幸福有方法[M].中信出版社，2014年，第15页.

悦。比如,吸毒的人当时也是快乐的,但是没有意义,也就不会幸福。

(3) 努力追求

我们一生中会有很多事情都是有意义的,但是我们需要充分发挥自身的潜力去努力追求最有意义的目标。哲学家伯兰特·罗素(Bertrand Russell)说过:“真正令人满意的幸福总是伴随着充分发挥自身的才能来改变世界。”比如一名医生去做3年义工也觉得有意义并且快乐,但是如果当医生也使他感到有意义和快乐的话,那么他就应该选择去当医生,去治疗更多的病患,去抢救更多的生命,使得自己的潜能得以充分发挥。

2. 成功人士一定很幸福吗

2015年,台湾知名公司美福集团创始人家族中的弟弟枪杀了两个哥哥,然后自杀,豪门相残。他们虽然从财富角度和社会知名度来说,可以算是相当成功的人士,然而他们幸福吗?我们看到很多名人精神崩溃、绝望无助,最后自杀。“永远的哥哥”张国荣自杀以后,粉丝除了悲伤惋惜,更多的是迷惑:他似乎要什么有什么,为何要选择这一条路?迈克尔·杰克逊、玛丽莲·梦露等成功人士虽然非常知名并且也非常富有,可以说是集金钱、名誉和地位于一身,然而他们过得并不幸福。这到底是为什么呢?

现实生活中,太多成功的人承受着极大的压力,痛苦坚毅地追求着财富目标,一旦实现了财富目标,他们往往陷入空虚、迷茫的状态,体会不到或只是体会到短暂的快乐。成功后他们发现,周边一些人财富更多,所以又设定一个更大的目标:赚取更多的财富。最终实现目标后仍旧迷茫,感受不到点滴的幸福,从而进入一个周而复始的循环,没法体会到幸福和快乐的人生。

马斯洛人类需求层次理论指出,尊重需求只是第四层次的需求,之后还有自我实现和自我超越的需求。自我实现是指充分发挥自己的潜能,实现自己的理想目标;而自我超越是把个人融入整个社会、整个宇宙中,达至更高的理想境界,做事的出发点不为自己而为众生。所以,把追求物质财富当成一生的目标追求时,即使追求到你所想要的财富,你内心仍将会空虚,因为还有其他更高层次的需求未得到满足,追求财富并不是终极目标。

国外学者弗思海姆与阿盖尔合著的《金钱心理学》一书指出:“许多学者

对金钱与幸福的关系进行了研究,他们无一例外地提出二者的相关系数约为 0.25。”这是大规模抽样调查的结果。也就是说,金钱和幸福之间有关系,但关系不大,用学者们的话说是“轻微的正相关”。这轻微的关系又有讲究。假设幸福感为一条纵轴,而金钱收入为一条横轴,两轴相交的起点为零。当人的身上没有钱的时候,幸福感确实很低,几乎为零。一旦人们手中有了钱,也不需很多,简单说来就是摆脱了食不果腹、衣不蔽体的困境,只见坐标上的那条曲线“嗖”地蹿了上去,很快又成为一条水平线,任凭横轴上的金钱收入增至千万元、亿万元,而纵轴上的幸福感不再上升,甚至下降,这就是所谓的金钱边际效应递减。^①

当某位住在高消费地区的人的家庭收入约为 7.5 万美元时(此收入标准在低消费地区相应减少),他的体验自我的幸福感就不会再提升。体验自我的幸福感会随着收入增加而增加,但超过某个标准后,也就不会再提升了。这令人惊奇,因为更高的收入无疑能使人们获得更多快乐,包括可以在有趣的地方度假、听歌剧、改善生活环境等。为什么这些增加的快乐没有在情绪体验的报告中显示出来呢?其合理的解释为,更高的收入会削弱人们享受生活中小乐趣的能力。有证据支持这个观点:向学生过早地灌输金钱观会影响他们在吃巧克力时的快乐感受!^②

《哈佛幸福课》指出,我们知道当满足基本的生活条件后,金钱等环境因素的改变虽然短时会提升幸福指数,但是一段时间后又恢复到幸福定位点。当你达到了设定的目标,如汽车、房子、升职、钱财等,很快你的成就感就烟消云散;当你振作起来,开始更加努力地前进,直到抵达下一个目标,你又会体验到同样的不满足。所以,不要只追求物质上的目标,这些看起来很重要的东西,其实与幸福关系不大。

一项著名的研究表明,年收入超过 1000 万美元的美国富豪,他们的幸

① [英]弗恩海姆、阿盖尔著,李丙太,高卓,张葆华译.金钱心理学[M]. 新华出版社, 2001 年.

② [美] 丹尼尔·卡尼曼著,胡晓姣,李爱民,何梦莹译.思考:快与慢[M]. 中信出版社, 2012 年,第 365 页.

福水平并没有比他们的员工高出多少。在美国,抑郁症的患病率比 20 世纪 60 年代高了 10 倍,而发病年龄也从 20 世纪 60 年代的 29.5 岁下降到今天的 14.5 岁。很多国家的情况也与美国类似。1957 年,英国有 52% 的人表示自己感到非常幸福,但是到 2005 年只有 36% 的人感到幸福,在过去的半个世纪里,英国的国民收入平均提高了 3 倍。^①

20 世纪 70 年代有一个对乐透中奖者的研究,研究人员追踪了一年,结果发现最终中奖者都回到了原来的幸福指数附近,赢得大奖并没有让他们更幸福。

我们知道中国房价近 15 年大部分一、二线城市都涨了 10 倍以上,然而,人们并没有随着资产增长 10 多倍而更加幸福,相反,幸福感整体有所降低。

其实,每个人的人生道路都不同,人生起点也不同。有的人出生于官宦富豪之家,有的人出生于贫穷百姓之家,唯一公平的是每个人都有一次生和一次死。每个人在成长中选择适合自己的人生方向,走自己的路,享受各自旅途中美丽的风景。富豪在鲜花美女的簇拥下乘坐着豪华游艇的旅行,并不一定比一群“驴友”徒步旅行更加幸福快乐!

人生的终极目标是幸福感而不是金钱、名誉和地位。人生在世,只要无衣食之忧,幸福的空间就广阔了,各有各的活法。

3. 为何中国人都爱追求财富

《今日美国》报道:2015 年,Go Banking Rates 对 5000 多名美国人进行了调查,结果发现他们之中有 62% 的人储蓄少于 1000 美元。还有一次,Go Banking Rates 向美国人提出问题:账户里有多少存款? 只是这次调查了 7052 名美国人,发现 34% 的美国人账户上一毛钱储蓄都没有,35% 的人储蓄不足 1000 美元。其余被调查者中,11% 的人储蓄介于 1000 美元至 4999 美元,4% 的人介于 5000 美元至 9999 美元,15% 的人储蓄高于 10000 美元。

① [美]泰勒·本·沙哈尔著,汪冰,刘骏杰译.幸福的方法[M].中信出版社,2013 年,第 XIII 页。