

我们必须反思：为什么饮食和医疗条件越来越好，慢性病却越来越多？为什么文化生活日益丰富多彩，焦虑却在普遍蔓延？为什么受过高等教育的人越来越多，道德却在滑坡？为什么法制越来越完备，犯罪率却不断攀升？为什么我们多年一直坚持科学发展的道路，环境却依然持续恶化？

幸福

是什么



吕秀斌◎著



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社



作者简介

吕秀斌，汉族，宁夏固原人，1954年8月出生。1982年毕业于兰州大学历史系。先后担任银川市委党校教员、市委党刊《学习与交流》常务副主编、银川市政府副秘书长兼政府研究室主任、银川市放心食品工程办公室主任、银川市商务局局长、银川市人大常委会副主任等职。2012年12月退二线。从1981年开始研究幸福问题，2011年1月出版《幸福之道》一书。

幸福是什么

读懂幸福，争取做个幸福的人
◎ 吕秀斌



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是什么 / 吕秀斌著. —银川:宁夏人民教育出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5544-0554-3

I. ①幸… II. ①吕… III. ①幸福-研究 IV.
①B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029528号

幸福是什么

吕秀斌 主编

责任编辑 田 燕 李亚慧

封面设计 黄 萍

责任印制 殷 戈

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏银报印务有限公司

印刷委托书号 (宁) 0013098

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 7

字 数 130千字

印 数 3000册

版 次 2014年2月第1版

印 次 2014年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5544-0554-3/B·1

定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

◎ 在读懂幸福中实现幸福梦 ◎

——谨序吕秀斌《幸福是什么》

幸福是什么？相信对于大多数人包括我自己来讲，都是一个想来简单却难以全面准确表达和把握的问题。

2013年8月12日上午，老同学吕秀斌拿着他的书稿《幸福是什么》来找我，似乎为我带来了答案。当时我被抽在党的群众路线教育实践活动中央第26督导组工作，我们是在督导组驻地北京国宏宾馆见面的。他看上去红光满面，十分精神。秀斌是我兰州大学的同学。他是七八级历史系，我是哲学系，虽不同系但住在同一宿舍两年，相交甚笃。秀斌出身于宁夏固原普通农家，有着农家子弟淳朴厚道的性情，学习上刻苦认真，尤其善于思考、爱钻研，在校期间就表现得十分优秀。毕业后他到银川工作，交流见面少了，但对他从政的良好声名仍时有耳闻。这次见面，了解到他多年来在工作之

◎
序
言

幸福

是什么



余,潜心于幸福的研究。2011年年初出版了专著《幸福之道》,在社会上引起较大反响。

《幸福是什么》是秀斌关于幸福问题的又一力作,秀斌请我为之作序。我想,政府官员潜心学术研究且成果丰硕本来就很难得,再基于同学情谊和我个人对幸福问题的浓厚兴趣,便欣然应允。道别秀斌后,我用几天的时间认真阅读了这部书稿,感到其中对幸福问题的见解很独到,论述也很深入、全面和系统,入情入理,有丰富的论据和大量鲜活的实例,再加上该书文字严谨优美,确实值得一读,读罢也很受教育和启发。

首先,让我印象深刻的就是该书的时代性。幸福是人类的终极理想和永恒话题。任何时代、任何地方、所有的人都在不断地追求幸福。在当今中国,民生幸福已成为国家话语,上升为国家意志,成为每年两会热点,追求幸福之风已经吹遍神州大地,从官方到民间激起阵阵涟漪,诠释着民生大如天的时代精神。让人民生活得更幸福是经济建设和社会发展的根本任务和目标,也是衡量政府政绩的主要指标。《幸福是什么》作为一部伦理学和社会学方面的著作,通过幸福是什么这个切入点,提出并阐述了科学幸福观,明确了幸福的衡量标准,较好地回应了时代呼唤,表达了人民的愿望和心声。本书为中国社会注重民生发展,举国上下重新发现和思考幸福问题,提供了思想素材,体现了科学发展、以人为本和构建和谐社会的指导思想,具有教育人民遵纪守法、和谐

互助、友善诚信的现实作用,是对社会主义核心价值观的丰富,具有鲜明的时代特色,适应了我国思想和道德建设的新需要。

其次,该书科学地阐释了幸福的基本规律,对认识和把握幸福具有很强的现实指导意义。任何事物都有自身的发展规律及事物内部的必然逻辑联系。幸福作为人类社会的普遍追求,也有其自身规律可循。秀斌经过多年的研究探索,提出了幸福生活必须遵循的三个规律,即体内平衡规律、心灵安逸规律和价值实现最大化规律。应该说随着我国改革开放的深入和经济社会的迅速发展,人民的物质生活条件有了很大改善,但很多人都缺乏幸福感,精神层面的问题很多,突出表现在富贵病、焦虑症和精神空虚等方面。懂得了幸福的规律,心里就有了一杆秤,就可以认识到富贵病的蔓延就是人生存需要的满足违背了体内平衡规律的结果,焦虑症的蔓延就是人情感需要的满足违背了心灵安逸规律的结果,精神空虚就是成就需要的满足违背了价值实现最大化规律的结果,从而可以自觉地远离这些生理和精神疾病的侵袭,避免误入追求幸福的歧路。

再次,该书深刻揭示了幸福与道德的内在相关性,具有重要的伦理价值。人们的一切思想和行为都是为了幸福,而道德是通往幸福的桥梁。书中通过探讨人生的终极目的和意义,阐明善是幸福的源泉,一切违反终极目的的非合理需要的满足都不是真正的幸福,一切与善背道而驰的幸福观都

幸福

是什么



是违背人生规律的,都可能瓦解社会正义、为自己及子孙后代和民族制造灾难。引导人们区分需要的善恶性质,明确人生的终极目的,纠正拜金主义、快乐主义以及各种畸形的、病态的、扭曲的、消极的幸福观,使人间多一些友善,多一些和谐互助,从而多一些普惠性的幸福。因此,该书既是普及幸福知识的读本,又是道德建设的读本,对从根本动机和思想观念上约束市场经济的消极影响、抑制道德滑坡和犯罪,维护社会和谐稳定具有积极意义。同时,该书将国内外和历史上关于幸福的理论和哲学思想进行了系统梳理和分析阐释,也增强了该书的吸引力、感染力和说服力。

最后,该书让我认识到幸福来之于合理需要的合理满足,要想过上真正幸福的生活,就不能侵害他人和公共利益,这是一条幸福的“红线”,不得僭越,否则必然陷入痛苦的泥潭。对个人来说,要想获得体内平衡的幸福,就不能贪婪,不能为聚敛太多财富而违法犯罪;要想获得心灵安逸的幸福,就得仁慈,恢宏大度,懂得爱,讲和谐,做事合乎良心;要想获得价值实现的幸福,就不能自私自利,就得积极为他人创造幸福,为社会作贡献。对政府来说,一方面要从宏观上竭尽全力为人民创造获取幸福的条件 and 环境,另一方面要从微观上使人民在日常生活中把真正的幸福和误认的幸福区分开来,完善需要结构,提高思想境界和生活品质,成为健康的人、和谐的人、理性的人和积极进取的人。只有这样,才能攀登到更高的幸福台阶,实现人民共同幸福的目的。

的。这样的人,才是真正意义上幸福的人。

习近平总书记曾经讲过,中国梦就是人民的幸福梦。秀斌同志把对理想的追求、对事业的热情、对人民群众的感情化作对幸福理论的不断探索,化作推动实现中国梦的不懈追求,引导读者获得启迪、激发力量,其心可敬,其行可赞,其言可鉴。真心希望我们都能在本书的引导下,把了解幸福作为实现幸福的基础,把渴望幸福作为追求幸福的动力,树立科学的幸福观,把握好幸福的方向,感知、收获和享受一切美好的幸福,实现我们每个人的幸福梦、中国梦!

楊利民^[1]

2013年8月31日写就于北京国宏宾馆

序
言

[1]杨利民,1948年12月生,甘肃省酒泉市人。1982年毕业于兰州大学哲学系,先后任中共酒泉地委副秘书长,中共敦煌市委书记,中共甘肃省委组织部副部长、省委常委兼组织部长,中共内蒙古自治区党委常委兼组织部长、副书记兼区党校校长,中央纪委驻交通运输部纪检组组长兼部直属机关党委书记、部党校校长等职。中共十五大、十六大、十七大代表,十六届中央委员会候补委员,十七届中央纪委委员。现任中国道路运输协会会长、中华全国集邮联合会会长、国务院参事室特约研究员。

前言

在物质匮乏的时代,丰衣足食就是普通百姓梦寐以求的幸福。那时候,孩子们老早就盼着过年,因为只有在过年的时候,才能吃到肉、穿上新衣服。现在,人们富裕了,大家平时的生活比昔日过年还好。然而,富裕之后随之而来的问题,反过来又成为人们不幸福的原因。例如:汽车尾气造成雾霾天气增多;富贵病已经成为主要死因;压力增大,焦虑在蔓延;婚外情泛滥,爱情难以长久保持;许多人除了挣钱,除了追求感官快乐,除了与人比高低,再就不知道自己还需要什么。仅此几点,幸福是什么?这一古老话题便成为迫切需要我们回答的新课题。受中央电视台2012年国庆假日特别调查节目的启示和朋友们的鼓励,我撰写了《幸福是什么》一书。希望能够为老师和家长培养幸福的下一代提供一些具体的价值评判标准,也希望能够帮助那些富裕以后仍不幸福的人们看到目的背后的目的,走出追求幸福的误区。

要走出追求幸福的误区,我们必须树立科学的幸福观。

幸福

是什么



幸福不是制陶者手中的泥团,不是哈哈镜,也不是理不出头绪的乱麻,任何事物的运动都是有规律的,幸福作为人类普遍追求的终极目的,也必然有规律可循。认识和遵循幸福的规律,会使人们在根本动机的确定上,在需要和行为的选择上更理性、更正确。只要社会需要靠近科学,社会发展必然靠近科学。《幸福是什么》一书提出了人类追求幸福生活必须遵循的几个规律,懂得了这几个规律,该做的就不会茫然,不该做的就不会盲从。

要走出追求幸福的误区,必须纠正错误的幸福观。国无德不兴,人无德不立。文化软实力的根基在于传播正能量,在于引导人心向善。因此,为了补上当代中国道德建设的短板,我们必须彻底摒弃拜金主义、快乐主义和攀比主义三种错误幸福观,必须从微观上使人民在日常生活中把真正的幸福与误认的幸福区分开来,倡导合理地生活,科学地生活,完善需要结构,提高思想境界和生活品质。只有这样,才能成为健康的人、和谐的人、有道德的人、理性的人和积极进取的人,也才能成为真正幸福的人。只要这样的人逐渐多起来,成为主流,犯罪及其不良生活习惯造成的社会痛苦总量就会下降。相应地,社会管理成本,特别是维持社会稳定的成本必然会大幅度降下来,社会必将在善的互动循环中更加和谐稳定。

要走出追求幸福的误区,我们必须架起美德与幸福之间的认识桥梁。当前道德建设必须回答这样一个问题,我为什么要遵守道德?遵守道德我能得到更多的幸福吗?如果这

个问题不能得到令人信服的回答,道德建设的难题就不易破解。对幸福30多年的研究使我坚信,人们的一切思想和行为都是为了幸福,与幸福无关的事情人们不感兴趣。所以,道德建设的根本着力点和创新点在于架起美德与幸福之间的认识桥梁,在于站在关照人的幸福的视角对传统伦理思想进行梳理,赋予其新的时代内涵。我们之所以要讲仁爱、讲孝道、讲礼仪、讲诚信,讲平等,讲公正,讲自由,是因为它们确实是幸福的源泉、根本、保障和基石;我们之所以要做善事而不做恶事,是因为善与幸福,恶与痛苦之间存在着必然的内在联系。懂得了这样的内在联系,人就从思想根源和根本动机上愿意做善事而不做恶事。这样一来,思想教育就不再是简单的道德呼吁和空洞的说教,而是反映客观必然性的行动指南。

只要公民能够科学理性地选择需要和行为,那么,日益增长的必然是公民对物质和精神的合理需要,而反自然反人性的非合理需要则必然萎缩。相应地,社会幸福总量必然增长,而社会痛苦总量必然减少,中国人在世界幸福排行榜上的位次就一定会不断前移,中国梦就一定能够实现,中华民族就一定会在实现民族复兴的现代化征程中走向幸福的未来,并为人类的共同幸福贡献自己的力量。

吕秀斌

2014年1月28日

目 录

第一章 树立科学的幸福观

分清幸福的形态与幸福的定义 / 002

幸福从哪里来 / 012

需要的性质分类和系统分类 / 018

幸福红线 / 022

体内平衡规律 / 026

心灵安逸规律 / 029

价值实现最大化规律 / 038

幸福的新定义及其意义 / 045

雷锋的幸福观是科学的幸福观 / 052

第二章 三种导致幸福流失的幸福观

拜金主义幸福观 / 060

快乐主义幸福观 / 073

攀比主义幸福观 / 088



幸福

是什么



第三章 儒家学说中的幸福智慧

仁爱是幸福的源泉 / 096

孝道是幸福的根本 / 102

礼仪是幸福的保障 / 114

诚信是幸福的基石 / 120

第四章 宗教中的幸福智慧

基督教中的幸福智慧 / 125

佛教八正道中的幸福智慧 / 133

伊斯兰教中的幸福智慧 / 141

第五章 希腊三圣论善与幸福

苏格拉底论善与幸福 / 148

柏拉图论善与幸福 / 151

亚里士多德论善与幸福 / 155

第六章 几点增加幸福量的建议

在阅读中品尝幸福甘露 / 158

学会盘点幸福 / 163

学点人格心理学 / 171

装满幸福的三个口袋 / 182

拿捏好中庸的分寸 / 188

参考文献 / 203

第一章 树立科学的幸福观

日益富起来的中国人应当积极探索和树立科学的幸福观,这不仅直接关系到个人的幸福,也关系到社会和谐、科学发展和中国梦的早日实现,关系到全社会幸福指数的全面提高。

什么是科学的幸福观?其一,科学的幸福观对幸福的定义必须符合定义的逻辑规则,即外延要包含幸福概念所指的所有对象的范围,内涵要抽象出幸福概念的本质属性;其二,要深刻揭示人类幸福的客观规律,使人们明确人生的终极目的和意义;其三,要有实践指导意义,容易付诸行动,并切实增进个人和社会幸福指数的提高;其四,能够促进善的互动循环,完善人格,提高道德水平,使人与人、人与社会、人与自然保持和谐。一句话,科学的幸福观应当是合乎自然规律的、健康的、和谐的、理性的、积极进取的幸福观。按照

幸福是什么

这样的思路,笔者进行了多年的探索,在《幸福之道》一书中已有阐述,这里再作进一步的梳理,希望能起到抛砖引玉的作用。

◎ 分清幸福的形态与幸福的定义 ◎

2012年国庆长假期间,中央电视台推出《走基层百姓心声》假日调查特别节目,派出70路记者,深入基层采访了3500多名各行各业的普通百姓。采访对象面对的都是同样的问题:“你幸福吗?”“幸福是什么?”这次活动在全国引起了巨大反响。下面摘录部分受访者对“幸福是什么?”的回答。

1.在北京欢乐谷游玩的小学生:“幸福就是吃饱穿暖,不受人欺负。”

2.在河南郑州就读的天津籍大学生:“幸福就是每天把该做的事做完,舒舒服服地玩。”

3.甘肃敦煌月牙湖景区年轻的女游客:“幸福就是有时候跟朋友一起跳跳舞啊,出来旅旅游啊,或者是吃妈妈一顿饭啊。”

4.北京写字楼的网络公司员工:“幸福就是一天做一天的事,不荒废。”

5.清徐县北营村务工人员:“我姓曾。”“幸福就是吃穿不成问题。”



中央电视台记者采访清徐县北营村务工人员

6.宁夏兴庆区信义市场肉铺老板：“幸福就是人没有后顾之忧，生活有保障。”

7.北京商贩：“幸福就是每天挣点钱，孩子上学有个好成绩。”

8.天津幸福里水果摊老板：“幸福就是不缺吃、不缺喝，孩子、父母都倍儿好。”

9.四川遂宁参与拉日铁路的建设人员：“幸福就是有份工作，有稳定的收入，一家人开开心心在一起。”

10.黑龙江哈尔滨工业大学材料学院教授：“幸福就是生活比较安定，家庭比较和谐，在此基础上，有相对充足的科研经费，能做一点自己喜欢做的事情，每年都有一些发明，都有一些创造，都有一些新的东西出来，特别是能运用上。”

11.天津幸福里老年居民：“幸福就是不生气，不听闲话。”