

与幸福同行



陈洪生 主编

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

与幸福同行/陈洪生主编. —南昌: 江西高校出版社,
2012.1

ISBN 978 - 7 - 5493 - 0575 - 9

I. ①与... II. ①陈... III. ①爱国主义教育 - 小学 - 课外读物 IV. ①G621.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012) 第 004643 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791) 88504319
销 售 电 话	(0791) 88528761
网 址	www.juacp.com
印 刷	合肥杏花印务股份有限公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	4.5
字 数	86 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5493 - 0575 - 9
定 价	7.00 元

赣版权登字 - 07 - 2012 - 31

版权所有 侵权必究

出版说明

幸福,已经成为我们这个时代出现频率最高的关键词之一,从黎民百姓到国家领导人,无不关注幸福、探讨幸福、诠释幸福、追寻幸福。2006年,胡锦涛主席在耶鲁大学演说时曾明确提出要“关注人的价值、权益和自由,关注人的生活质量、发展潜能与幸福指数”;2011年,温家宝总理在“两会”召开前夕与网民在线交流时指出,要“让人们生活得舒心、安心、放心,对未来有信心,是为幸福的标准”。

中国共产党代表着中国最广大人民的根本利益,带领中国人民,为人民幸福不懈奋斗。在改革开放进入新的历史时期,党和政府不断出台了更好满足人民物质和文化需要的一系列政策措施,体现了为人民谋幸福的根本宗旨和以人为本的执政理念。我们编写本书的目的,就是通过对幸福的通俗阐释,让中学生认识幸福、理解幸福,激发青少年创造幸福的热情和志向,从而投身到建设幸福家园的伟大事业中来。

本书由汪立夏、邱少华总策划，花传贵统筹组织并审稿，陈洪生任主编，谢懋金任副主编。执笔编写的有：周延飞（第一篇）、谢懋金（第二、五篇）、陶国根（第三、四篇）、陈洪生（第六篇）。参与本书编写有关工作的人员还有：李才平、魏星河、吴志远、李志强、凌学武、黄毅峰、廖敏、夏雨霖、毛日清、高莉娟、彭润金、刘春春、罗晓蓉、姚亮、肖红燕、胡长生、肖爱珍、陈三的。在写作过程中，借鉴和采用了有关公开出版和媒体的部分成果，在此特致谢意。

书中不妥之处，敬请批评指正。

2011 年 12 月

目 录

出版说明 /1

第一篇 幸福是什么 /1

一、何为幸福 /2

二、幸福观点 /10

三、幸福指数 /16

第二篇 幸福与健康 /25

一、健康是幸福的基础 /25

二、在运动中体验幸福 /29

三、我有一颗感恩的心 /34

四、树立自信,幸福人生 /39

五、用乐观态度开启幸福之门 /42

第三篇 幸福与劳动 /46

一、劳动是幸福的源泉 /46

二、学习是幸福的基石 /53

三、为他人奉献最幸福 /62

第四篇 幸福与情感 /69

一、情感是幸福的体现 /69

二、亲情是孕育幸福的摇篮 /71

三、友情是播种幸福的沃土 /79

四、爱情是酿成幸福的酵母 /85

第五篇 幸福与社会 /91

一、社会幸福是个人幸福的载体 /91

二、幸福感在社会发展中提升 /97

三、全面建设小康社会 /101

第六篇 建设幸福家园 /116

一、建设幸福中国是当代青少年的光荣使命 /116

二、建设幸福中国任重而道远 /123

三、建设幸福中国从现在开始 /126

第一篇 幸福是什么



幸福导读

从前，一个小村庄里有位中年邮差，刚满 20 岁起便每天往返在 50 公里的邮路上，日复一日地将悲欢悲喜的故事送到居民的家中。20 年一晃而过，人事几番变迁，唯独从邮局到村庄的这条道路，始终没有一枝半叶，触目所及唯有飞扬的尘土。一想到必须在这无花无树充满尘土的路上，踩着自行车度过自己的人生时，他心中总不免遗憾。有一天，当他送完信，心事重重准备回去时，刚好经过一家花店。“对了，就是这个！”他走进花店，买了野花的种子，第二天就把它撒在往返的路上。经过一天、两天，一个月、两个月……那条已经来回走了 20 年的荒凉道路，竟开起了许多五颜六色的小花，夏天开夏天的花，秋天开秋天的花，四季更替，不再停歇。

踩着自行车的邮差，在撒满花瓣的道路上吹着口哨。他不再孤独，也不再愁苦，从此感觉自己如此幸福。



这个小故事让我们明白：幸福就在我们身边，在生活中的点点滴滴，需要我們自己去发现，去创造。那么，幸福到底是什么呢？接下来，我们先对幸福做一个初步了解。

一、何为幸福

（一）幸福感观

宋代大词人苏轼留下了“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”的名句。但这并不是说生活是枯燥乏味的苦事。正如法国雕塑家罗丹说过的“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在于自己的眼睛。因为：

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；

你不能控制他人，但你可以掌握自己；

你不能预测明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能左右天气，但你可以改变心情；

你不能选择容貌,但你可以展现笑容;

你不能延伸生命的长度,但你可以拓展生命的宽度。

人生在世,最重要的不是在物质生活上如何舒服,多么安逸,而是在精神上心安理得,快乐充实,把生命的价值充分地发挥出来。一个人生活在世上,拥有一种积极进取的心态,就是幸福的源泉。懂得了这一点,也就离幸福不远了。古人李渔说得好:“乐不在外而在心。心以为乐,则是境皆乐;心以为苦,则无境不苦。”意思就是说,人是否快乐取决于自己的心态。如果内心快乐,那么周围一切的环境都会让自己快乐;否则,会很苦。



江西省九江市粮农到
粮食收购部门踊跃出售新粮



我们的生活充满阳光



幸福主题活动

“送人玫瑰,手留余香”幸福主题讨论演讲会。

阅读以下两则关于幸福的“资料链接”,以“感恩祖国,幸福你我”为主题,分四个小组,分别讨论“幸福是什么”、“幸福靠什么”、“幸福在哪里”、“幸福为了谁”,每小组推选一人在全班代表本小组联系班级实际进行演讲。



幸福的形象理解

幸福是温暖的阳光,照耀如波的麦田,暖暖的;
幸福是淅沥的春雨,滋润初生的小草,甜甜的;
幸福是和煦的微风,抚弄低垂的柳梢,悄悄的;
幸福是皎洁的月光,笼罩如画的荷塘,幽幽的;
幸福是少女的祈祷,对爱人的相思,遥遥的;
幸福是牧童的短笛,对草原的深情,亮亮的;
幸福是母亲的叮咛,对女儿的爱抚,深深的;
幸福是游子的泪水,对故乡的依恋,浓浓的。

幸福

(罗洛)

鸟是幸福的,它把歌献给林莽献给旷野;
花是幸福的,它把蜜献给鸟雀献给蜂蝶;
人是幸福的,他把生命献给祖国献给人民。

幸福本来不是占有而是一种无私的奉献,如果你向它伸出贪婪的手,它就会像仙鹤凌空而去。

(二) 幸福的种类

我们通过生活的积累和观察、思考,已经对幸福有了一定的体会。那么,幸福到底是指什么呢?其实,我们可以把幸福界定为心理欲望得到满足时的状态。它是一种持续时间较

长,对生活感到满足和有巨大乐趣,并自然而然地希望持续久远的愉快心情。在实际生活中,我们可以从不同的角度、以不同的标准对幸福进行不同的分类。

1. 按照渴求事物的性质,幸福可以分为利人幸福、利己幸福。

利人幸福就是自己在追求幸福的过程中,同时又有助于社会其他人获得幸福,这样的人所获得的幸福就是利人幸福。比如抗震救灾中的人们,都渴求能为灾区尽一份力,都渴求能多救出一个人。他们在得到满足的过程中,获得了幸福,同时也为他人带来了温暖和幸福,他们所享受的幸福就是利人幸福。再如中国人口福利基金会与中国计生协、中国人口报社于1995年共同创立实施“幸福工程——救助贫困母亲行动”,目的主要是以贫困地区计划生育家庭的贫困母亲为救助对象,围绕“治穷、治愚、治病”,采取“小额资助、直接到人、滚动运作、劳动脱贫”的救助模式,帮助她们发展家庭经济,脱贫致富,从而享受到国家和社会给他们带来的幸福。



“幸福工程”标志



“幸福工程”捐赠仪式

利己幸福就是自己在追求幸福的过程中,对他人的幸福不构成影响,这样的人所获得的幸福就是利己幸福。比如登山爱好者,自己征服了一座高山,他所享受的是登上顶峰的幸福,即利己幸福。

在社会生活中也有少数人,在追求幸福的过程中,损害了他人及社会的利益,或损害了自己的利益特别是长远利益,而他们自己似乎也获得了“幸福”,这样的人所获得的这种“幸福”,我们可以称之为“害人幸福”或“害己幸福”。比如社会中有坑蒙拐骗、投机取巧的不法行为的人,他们因此所获得的所谓幸福,都是“害人幸福”。再比如吸食毒品的人所享受的“幸福”就是“害己幸福”;有网瘾的青少年所享受的所谓“幸福”也是“害己幸福”,因为他们因此而荒废了自己的学业。

由此我们也可以发现,幸福是人们的一种感受,但并不是每个人感受的幸福都是真正的幸福。

在认识了根据渴求事物的性质来区分的幸福种类后,我们也知道了一个社会要提高整体幸福度,就必须提倡人们追求利己幸福和利人幸福。利己幸福是基础,而利人幸福是真正建设一个幸福社会的关键所在。同时,我们每个人都有责任努力消除“害人幸福”和“害己幸福”。



回报社会是幸福的

美国 19 世纪“钢铁大王”安德鲁·卡耐基在 1892 年便控

制了全美国钢产量的四分之一,每年盈利达两千多万美元。1900年,他的公司年收入高达4000万美元。这年他出版了专著《财富的福音》,系统地提出兴办慈善事业的构想,并且还身体力行,成为推动西方慈善事业理念的代言人。自1891年给纽约捐献一所音乐厅开始,卡耐基不断地向各地捐赠集会堂、音乐厅、美术馆、博物馆、图书馆。仅图书馆建设事业,卡耐基在16年中就拿出资金1200万美元,总共设立了3500座图书馆,受惠者遍布社会各阶层。他1895年捐款成立卡耐基匹兹堡学会,1902年设立卡耐基华盛顿学会,1903年在海牙建立和平大厦,1904年在美国设立英雄基金,1905年为年迈的教授们设立退休基金,1912年设立国际和平基金……一直到生命结束之前,他都在为社会贡献他的财富,合计捐献金额高达3.3亿美元。

卡耐基从社会中获得了丰富的个人利益,拥有了巨额的资产,但他并不以此为满足,因为这不是最幸福的人生。只有当他将这些财富回报给社会,为社会做出贡献的时候,才是他最幸福的时刻。

2. 按照人们实践活动的内容,幸福可以分为物质幸福和精神幸福。

物质幸福,也就是物质生活幸福。它是指拥有一定的、使人获得满足与快乐的物质生活条件。物质条件是幸福生活必不可少的基础,幸福首先应当包括物质生活的幸福。

幸福固然离不开一定的物质生活条件,但我们也不能把

幸福与物质享受直接等同起来,更不能把幸福简单归结为个人对物质的享受、追求与获得。如果一个人过分沉溺于物质享受,缺乏高尚的精神追求,势必感到苦闷、空虚乃至绝望。一个人需要物质幸福,更需要精神幸福。一个民族,没有奋进的精神和高尚的品格就不可能自立于世界民族之林。一个人,只讲求物质幸福,不讲求精神幸福,其幸福是不全面的甚至是空虚的。所以,我们认为精神幸福同样是幸福的重要内容。在一定意义上讲,它甚至比物质丰裕更为重要。人们的幸福不能只来自物质享受方面,同样也要来自精神生活方面。古希腊哲学家赫拉克利特就非常精辟地说过“如果幸福在于肉体的快感,那么就应当说,牛找到草料吃的时候就是幸福。”德谟克利特也认为“幸福不在于占有畜群,也不在于占有黄金,它的居住处是在我们的灵魂之中。”这就是说,人不同于一般动物,人是一个理想性的存在物,他应当有着丰富的精神生活。一个人如果忽视精神幸福的追求与获得,只把物质享受当做幸福的唯一来源,那么,这种幸福也仅仅只是动物层面上的幸福。



富翁与渔夫

有个富翁去海边旅游,见一个渔夫正悠闲地躺在沙滩上晒太阳,富翁问:“天气这么好,无风无浪的,你怎么不去打渔?”

渔夫答：“今天我已经打了一船鱼了。”

富翁问：“你一天只打一船鱼？”

渔夫答：“我一天只打一船鱼。”

富翁问：“你为什么不多打几船？看起来，你应该有时间和能力做到。”

渔夫答：“是的，”渔夫用平和的目光看着富翁，“我有时间，也有能力。可是我为什么要多打几船？”

富翁兴奋地说：“多打鱼，你就可以挣好多钱。”

渔夫答：“那又怎样？”

“那样，”富翁瞥了一眼停在不远处渔夫的那艘破旧的小船，“你就可以买一条大船。”

“那又怎样？”渔夫稍微加重了“又”这个词的语气。

“有了大船，你就能打更多的鱼。”

“那又怎样？”

“你就能挣更多的钱。”

“挣更多的钱又怎样？”

“有更多的钱，你就可以像我这样快乐地在海滩上游览，看大海，看海面上起起落落的海鸟，看落日在海面上铺下的余辉……”

“我现在不是这样做了吗？”渔夫依旧平和地看着富翁。

富翁默然，似有所悟。原来，自己在一味追求金钱的同时，正好遗失了原本最想获得的幸福。

二、幸福观点

自古以来很多先哲都对幸福阐述了自己的思想,为后人留下了宝贵的精神财富。在建设幸福中国的伟大实践中,更有许多先进人物对幸福作了最生动的诠释。

古希腊哲学家亚里士多德(公元前 384—公元前 322 年)在《尼各马可伦理学》中阐明了他对于幸福的解读。

第一,幸福是人生的目的。亚里士多德认为,我们把那些始终因其自身不因它物而值得欲求的东西称为最完善的,幸福就应当算作因其自身并不是因某种其他事物而值得欲求的实现活动。因此,维持人的生存和发展的物质的东西只是幸福的必要条件或有用手段,是实现幸福的工具。人们追求财产、声誉、利益等并不是为了追求这些东西本身而去追求,真正追求的还是幸福,幸福是目的的目的,是最高目的。

第二,幸福不在于消遣。许多人认为能有钱有势,能在消遣中度日就是幸福的,这其实是一种错误的幸福观。亚里士多德批评了这种观点,他指出肉体的快乐不是人最值得欲求的,一些人喜爱的东西并不代表所有人都喜爱,真正值得追求的是合乎德性的实现活动。幸福是因其自身之故而值得我们追求的东西,是真正的善。消遣或休息不是人的真正目的,我们是为了追求幸福而追求它们。

第三,幸福具有持久性。亚里士多德认为,幸福作为一种合乎德性的行为是最具有持久性的。幸福的人要想永远保持

幸福,就必须使他的思想和行为始终同道德德性的标准保持一致。这就是说,追求幸福的生活需要一种坚持不懈的精神,即使过上了幸福的生活,也要时刻警醒自己,过一种合乎道德德性的生活,否则幸福也容易失去。



幸福就在尾巴上

草原上有对狮子母子。

小狮子问母狮子:“妈妈,幸福在哪里?”

母狮子说“幸福就在你的尾巴上。”

于是,小狮子不停地追着尾巴跑,但始终咬不到。

母狮子笑道:“傻瓜!幸福不是这样得到的。”

只要你昂首向前走,幸福就会一直跟随着你!

梭伦(Solon,公元前638年—公元前559年)在西方伦理思想社会史上,第一个对幸福范畴做了理论探讨,开创了幸福伦理社会学的先河。在幸福论方面,他主要坚持以下观点:

首先,幸福不在于财富的多寡。“许多最有钱的人并不幸福,而许多只有中等财产的人却是幸福的”,这是梭伦对待幸福问题的一个基础性观点。在他看来,纵然是最富有的人,除非他很幸福地把他的全部巨大财富一直享用到他临终的时候,否则他不能说他比那些仅仅能够维持当日生活的普通人更幸福。因为“许多最有钱的人并不幸福,而许多只有中等财产的人却是幸福的”。梭伦认为,中等财产的人虽然不能像富