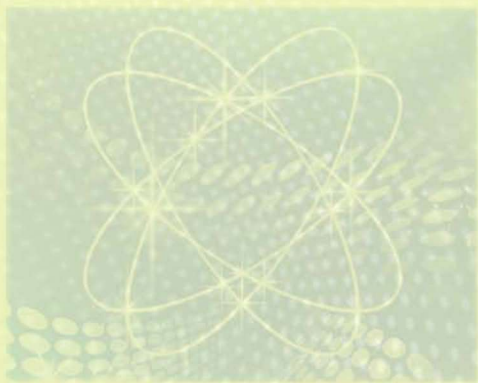


幸福感从心理平衡开始

陈 妍 主编



第四军医大学出版社

军营正能量

总主编 富 明

幸福感从心理平衡开始

主 编 陈 妍

编 者 (按姓氏笔画排序)

马 莉 王 怡 陈 荣

张 伟 张 锐 张 冀

郭志勤 曹江涛

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福感从心理平衡开始/陈妍主编. —西安: 第四军医大学出版社,
2014.5

(军营正能量)

ISBN 978-7-5662-0515-5

I. ① 幸… II. ① 陈… III. ① 军人—心理健康—健康教育
IV. ① E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第096570号

xingfugan cong xinlipingheng kaishi

幸福感从心理平衡开始

出版人: 富 明 责任编辑: 汪 英 执行编辑: 王丽媛

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路17号 邮编: 710032

电话: 029-84776765 传真: 029-84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 天意图书

印刷: 陕西天意印务有限责任公司

版次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 5.25 字数: 93千字

书号: ISBN 978-7-5662-0515-5/E·11

定价: 18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

出版说明

现在的社会竞争激烈，心理疾病的发病率越来越高，且随着社会的不断进步，心理健康问题也越来越受到人们的关注。官兵作为部队的主体，其心理素质是体现军队战斗力的重要因素。提高官兵心理素质，是我军现代化建设的需要，也是我军目前关注的重要问题。

当代的官兵具有明显的时代特征，他们大多是家里的独生子女，过着衣食无忧的生活，且其思想由于受社会思潮的影响而变得活跃、敏感，因此在面对特殊的军旅生涯时难免会出现种种不适应的状况，进而导致其心理问题呈上升趋势。针对官兵在军旅生涯中遇到的心理问题，我们策划出版了《军营正能量》系列丛书，共四分册，分别是《阳光军营 阳光心态》《态度决定人生》《幸福感从心理平衡开始》《学习理财 规划未来》。

《军营正能量》丛书语言通俗易懂，以官兵常见心理问题为牵引展开阐述，有针对性地解决官兵常见心理问

题。一方面，解决官兵在利益冲突、观念碰撞、竞争加剧、环境封闭、生活紧张等条件下，产生的不良心理问题；另一方面，提出了官兵在面对退伍、转业、理财等具体问题时的应对策略、方法。丛书的编写，既注重事例的故事性与趣味性，又注重较强的实用参考价值，融趣味性、实用性、知识性于一体，为官兵做心理上、行为上的具体指导，帮助他们培养良好的心理素质、正确的价值取向和乐观的人生态度。

《军营正能量》丛书的出版，是第四军医大学出版社长期为军服务工作中的一部分，今后我们将继续践行使命，将更好、更优质的图书带给部队官兵，为增进官兵健康、维护和提高部队战斗力做出应有贡献。同时，诚挚地希望本套丛书成为官兵解决心理问题的良师益友，伴其顺利地走过军旅生涯的春、夏、秋、冬。

前言

作为 20 世纪 80 年代后期来到这个世界上的人，是时候认认真真谈论人生、规划幸福了。尤其是当作者明白，自己要写一部面向部队读者群的幸福小书时。

西方三代出一个贵族，而我们呢，祖祖辈辈，几乎都是农民。中国，农业立国很久，农业文明发展，农业思想也根深蒂固。关于幸福的定义，似乎也在小农经济的刺激下，显得有那么点不够大气。这是个首先必须承认的弱点，然后，我们才可以接着聊。

提前怀旧，几乎是我们这一代人的共同症候了，但是，军营人生会带给你不一样的感受。尚武精神里的青春气息自不待言，更为重要的是，中国人民解放军有着光荣的历史传统和鲜明的人民子弟兵特色，更有着保家卫国的壮志豪情和临危不惧的精神格调，这种精神和文化上的特质，是塑造幸福感的强大气场，是一般的职场和生活空间所无可比拟的。

关于幸福的解读，我们可以引经据典，可以摇头晃脑，可以义愤填膺，可以慢条斯理，可以吊儿郎当，但唯独面对“数风流人物，还看今朝”“世界是我们的，也是你们的，但归根结底是你们的”“一万年太久，只争朝夕”这样磅礴的气势和家国天下大公无私的教导与追求时，我们才能懂得真正的幸福在于让自己融入祖国的保卫、建设和发展强大的巨流中。

在此前提之下，我们对幸福、幸福感的讨论才可能走上一条正确光辉的道路；在此前提下，对于青年军人幸福感的研究、对中年军人心理危机的调节、对退伍退休军人身心健康的调适，才可能有的放矢、药到病除。否则，只可能是小资腔调的呢喃，或者是嗲声嗲气的娇嗔，而这与我们人民子弟兵应有的品质风貌显然是不搭调的，与军营文化的健康向上更无法适配。

人生无处不幸福，军人幸福感之根，在于斯土斯民。但愿本书能有助于您的进步和人生价值的实现。

目 录

>>> 第一章 幸福感——人生历久弥新的课程

幸福时刻在敲门	001
门缝里看不见幸福	003
不看中国足球就幸福了吗	005
自我迷失是最大的不幸	006
角色交融，牵手幸福	008
把自身价值融入他人幸福	010
幸福需在当下捕捉	013
无私是幸福感的至高境界	014

>>> 第二章 在中华优秀传统文化中找寻平衡基因

军旅诗作，鼓舞人心	016
力拔山兮气盖世	022
唯有德者居之	023
到乡翻似烂柯人	026
读史明智，慎思成人	028
不敢为天下先	030

>>> 第三章 在先进革命文化中汲取精神养料

排除万难，争取胜利	036
团结一切可以团结的力量	038
打不赢就走，是以弱胜强的生存智慧	040
延安精神永放光芒	043

>>> 第四章 现实利益面前的不平衡心理

克拉克现象	047
青年军人心理健康状况透视	049
不平衡心理种种谈	053
比较只能产生“弱势心态”	055
“弱势心态”来自控制感降低	057
什么是击退“弱势心态”的良药	059
新兵如何治心病	060
不平衡心理的疏导	063
授人以鱼，不如授人以渔	065

>>> 第五章 人际关系和谐也是一种心理品质

退一步海阔天空	067
人际关系ABC	070
切莫期待人人都喜欢你	074
赞美别人，烛照心灵	078

>>> 第六章 学习雷锋好榜样

乔安山记忆中的雷锋	080
雷锋精神过时了吗	084
自私是人的本性吗	087
雷锋其实不难学	092

>>> 第七章 阳光种在心田里

心态或可影响命运	097
不妨让暴风雨来得更猛烈些	102
自我铸炼阳光心态	105
幸福大道145号	114

>>> 第八章 每时每刻保持创新创造的生命张力

激情是生命烈度的正能量	118
当你唱起老班长那首歌	122
绿色军营馈赠我幸福的资本	126
破除退伍之后的社会适应难题	130

>>> 第九章 幸福感的终极课堂

幸福的本质	136
幸福是宿命与选择的结合	139
幸福是可以投资的	141

健康乐观地活着	142
活在此时此刻	143
不抱怨、不计较	144
基本收入是幸福的首要条件	145
公平正义是国民幸福的社会基础	146
健康保障是幸福的前提	147
教育机会与职业成功是现代人幸福感的支柱	148
社会对个人自由的维护是现代人幸福感的制度保障 ...	148
积极地面对世界，增强自我力量感	149
不要总是向上比较	150
科学地认识物质财富与幸福的关系	151
设置多样化、多层次的生活目标	152
构建有利于幸福的价值观	153



第一章 幸福感——人生 历久弥新的课程

吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣。

——庄子



幸福时刻在敲门

庄子这个人很有意思，传说他妻子死了，他鼓盆而歌，别人骂他不近情理，他说别人境界低。现在读书人写文章，大都说庄子已经进出于天地之间的圣人境界，已然看透生老病死。且不说庄子本人当时是否看透，但有一点很多专家似乎都忽略了，那就是生活情境。试想，作为一个落魄的中年文人，他唯一可以借宿的心灵港湾在哪里？是在妈妈的怀抱里？——很多人未必有这个幸福。是在汗牛充栋的书屋里？——相当多数的读书人其实真没这份涵养。那只能在妻子的臂弯里，在孩子的笑



厝里，在透过玻璃窗看到落日余晖或朝阳初起时的惬意里。

曾几何时，我们疲于奔命、挥汗如雨，我们不断地积累财富，不断地创造传奇，不断地超越自我：大棉袄换成了羽绒服，二锅头换成了五粮液，自行车换成了小轿车，小平房换成了大别墅。而自己，也在这样的变换中，实现社会角色中的自我升华：从顽皮儿童成为社会青年，从打工仔成为大老板，从基层社会进入上流社会。但是，更多的人，他们普普通通，依然在社会底层各个角落苦苦打拼——据说这也在追求幸福，而且似乎在追求着统一标准的幸福。

生活中我们常看到，身在福中不知福、患得患失的人，他们在人海中浮浮沉沉，抱着不切实际的幻想，刻意去追求幸福，收获的却常是失败和忧伤。经常听到人们抱怨说，现在的物质生活水平提高了，幸福感却越来越少。孰不知，当一个人把幸福定位在永远达不到的境界时，最真实的幸福正从他的指缝中悄然溜走。更多的时候，是人们自己忽略了幸福。

那么好了，我亲爱的读者朋友，我不再绕圈子了，我所要谈的其实是人生里必修的一门课——幸福感。

庄子鼓盆而歌，最具幸福感意识的回答是：他在唱一首只有他和她才懂的歌，这个时候，悲恸是用心有灵犀、天人共享来表达的。如教科书中曾有的情景：最优

秀的女演员表现哭泣，绝不会一脸悲戚地面对镜头，而只会将战栗、抽搐、哀伤的背影留给观众。生活中那些真实的情绪表达，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊……都不是表演，而是情不自禁。

幸福更多的是一种体验，而且可以细分到每一分、每一秒，从有感知和记忆的那一刻起，幸福就已经如影随形了。儿时在父亲肩头是幸福，少年时下河摸鱼是幸福，青年时独上高楼是幸福，中年时妻贤子孝是幸福，老年时儿孙满堂是幸福。



门缝里看不见幸福

幸福是什么？幸福在哪里？幸福没有一个明确的标准，却人人可以感受和品味。幸福是感激，是温暖，是奉献，是宽容……让我们苦苦寻觅，又无限向往。其实，幸福更像是一种看待问题的角度。

“天下者，我们的天下；国家者，我们的国家；社会者，我们的社会。我们不说，谁说？我们不做，谁做？”当年中流击水、浪遏飞舟的青年毛泽东所想到、说到、做到的，当今多少青年能够再有这份阔达胸襟？

幸福一定不能仅仅停留在衣、食、住、行、用这些“小我”上。西方谚语说：奴隶眼里无英雄。我认为，这话不是阶级歧视，而是说在人格上自我贬低的人，将幸福



矮化、萎缩化的人，才是真的进入以天下为己任，以奉献为准绳，以无私为标尺，以国为家的那份自豪、荣光与幸福的人。

幸福更像一道风景，若以一种坦然的心态漫步其中，那人生便充满了美丽的风景。不仅在于你怎么去欣赏和体会，更在于你面对生活时的心态和方向。老一代工人作家吴云铎曾言：“即使自己变成了一撮泥土，只要它是铺在通往真理的大道上，让自己的伙伴们大踏步地冲过去，也是最大的幸福。”这睿智的句子中渗透着对幸福的无限向往、不断追求。幸福，不仅是对自己，更在于对别人做了什么、对别人意味着什么。

诚然，地球村的人，只要阶级尚未消除、国家尚未消亡、共产主义尚未实现，就不可能、不应该忽视自己的国籍、族群身份。“洋装虽然穿在身，我心依然是中国心。”说说唱唱容易，动真感情难。当年对“华人与狗不得入内”感到义愤填膺而提出救国救民真理的国人，和今天时刻关心国家大事、矢志终生为国酬的人，才寻找到了最大化的幸福。这与其是否为高级知识分子、各级领导干部无关，哪怕他是个街头小贩、部队退伍兵，只要有这份情怀的人，都是幸福的，而且，这种幸福往往具有可意会不可言传的美妙。



不看中国足球就幸福了吗

梳理从 20 世纪 80 年代走到现在的央视春晚，你会发现拿中国足球抖包袱的相声、小品几乎年年都有，而且一抖就响。宋丹丹一句“中国足球，何日出头？”成了流行语，而黄宏拿中国足球启发狗狗的镜头让人更是印象深刻。可是，为何依然有那么多人，尤其是中青年人以“国足伤我千百遍，我待国足如初恋”的激情和热情去关注国足比赛？

体育带给人的冲击和愉悦，不单单是分出胜负那么简单。田忌赛马的故事，今天应该有新的解读：齐威王和田忌如果仅仅为了娱乐，完全可以斗鸡走狗、听曲观舞，何须赛马？因为马在古代长期是重要的战略物资，赛马也是军事体育的一种，军马的数量、体质和人马合一的能力将直接决定一个国家能否在一场小规模冲突或大规模战役中取得胜利。那时的赛马，即便是加了些金银珠宝、绫罗绸缎做筹码，归根结底也是为了守卫疆土、厉兵秣马。赵武灵王胡服骑射是如此，田忌赛马也是如此。那么，“发展体育运动，增强人民体质”，全民健身和体育竞技背后蕴含的价值取向就是：这个国家需要一批身体健壮、反应灵敏、道德高尚、肯吃苦能战斗的人。名副其实的体育健儿就得这个样儿，强调“友谊第一、



比赛第二”，体现的是大国风范、制度自信。事关国家尊严、民族荣誉之“战”，即使输也要输得有个章法、格局、气势，当然，对于看比赛的人，在分析参赛人员技术之时，也得看到艺术品位，进而看到价值追求。有些国家的人足球踢得好、篮球打得好，可他们的乒乓球、羽毛球水准则不尽如人意，为何未见他们国家的球迷和观众对此表现得那么爱答不理甚至尖酸刻薄呢？是因为他们已经树立了一个“以我为主”的判断标准，“非我族类，其心必异”，并非中国特色，西方更甚。

幸福感就是寒冷的冬天北风呼啸时心底散发出的春光，是假日里一杯浮晃着淡碧的暖茶，是心存感激、谅解别人后的那善意释然的一个微笑，是远行时亲人的叮咛，是与三两好友在茶肆间爽朗的谈笑，是月华如水的河边恋人的拥抱，是垂暮之时回味的种种坎坷和温情人生。

那么，真正的中国球迷，即便国字号球队输得没裤子穿，也依然会看下去、支持下去。只愿意看乒乓球赢，不愿意看足球输，其实是不自信的表现，其幸福感的获取方式看似在选择，实则是逃避。



自我迷失是最大的不幸

据称外国人很惊讶于中国门卫的尽职尽责，其表现