

一堂现代人必修的幸福课

Open the door of happiness

打开幸福之门

{一部全面揭示幸福奥秘的书·一部引领青年感悟幸福的书}

符江 著



海南省哲学社会科学资助课题（普及读物）（编号 PJ09-01）

Open the door of happiness

打开幸福之门

符江 著



③ 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打开幸福之门/符江著. —北京: 中国工人出版社,
2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4603 - 1

I. 打… II. 符… III. 幸福 - 研究 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 215268 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 9

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序 打开幸福之门，从认识幸福开始

与这本书同时出版的我的另一本书《7种要素决定人生成败》是谈成功的。其实如今成功学方面的书即便不算汗牛充栋，也是百花齐放了，我无非是以一个有些经验的社会工作者和有些阅历的普通人的身份，与青年朋友们总结和分享。相比之下，谈幸福的书却少得多，其中的原因，或许是在当代社会的人们尤其是青年人看来，追求成功是首当其冲的人生主题。而幸福呢，则往往被认为是成功以后顺理成章的结果——成功了，有了财富，有了地位或权力，自然也就有了幸福；没有成功，没有财富、权力和地位，谈什么幸福啊。

这是一个多么令人担忧的幸福误区呀！

众所周知，幸福是人类的永恒话题，也是人类永恒的追求。从古至今，小到个人，大到国家，经济发展，科技进步，财富增加，最终是为了过上幸福的生活。改革开放后，我们中国的经济和社会也在经历着快速的发展，国家和人民的物质生活比以前有了空前的提高。21 世纪，是全球一体化、市场经济高度发达的世纪，是科学技术迅猛发展、多元文化大融合的世纪，是人类财富总量迅速增长的世纪。

按说，社会财富已是大大增加了，社会的幸福度应该是同步增加的，然而我们发现事实却并非如此。举个例子，在过去的几十年里，美国的人均 GDP 翻了几番，但是许多研究发现，人们的幸福程度并没有太大的变化，压力反而增加了。这就产生了一个尴尬的问题：我们耗费了那么多的精力和资源，增加了整个财富，但是人们的幸福程度却没有什麼变化。甚至还面对着越来越大的工作和心理压力，人们的“幸福指数”不是上升，甚至反而下降。有一项大规模网上调查显示：“工作倦怠”正在袭扰着我们的社会，“不快乐”、“烦恼”成了流行病，“郁闷”、“不爽”已成为人们的口头禅。抑郁症成为人们感到“不幸福”、“很痛苦”的一种心理疾病。

尤其是青年人，面对身处各种变化和诱惑，生活学习工作节奏紧张，思想活跃，多元文化彼此渗透的现代社会，心绪浮躁，烦恼增多，越来越感到“郁闷”、“不幸福”。

幸福到底是什么？关于幸福，从前有一个青鸟的传说。在一

片森林里隐藏着一只能为人带来幸福的青鸟,因此就有好多人倾其所有去寻找它。在风和日丽的季节或在凄风苦雨的日子里毫不气馁地去追寻它。而那青鸟在密林里总是时隐时现,行踪不定。后来有一天,有个人筋疲力尽终于在一条溪边捕获了它,然后心满意足地进入了梦乡,不想醒来后那只鸟居然变换了颜色,成了一只普通的鸟。

是啊,幸福对不少人而言往往就如同那只传说中的青鸟,通常显得可望而不可即,也正因如此,人们又不放弃对它的追寻,然而就在追逐的过程中尝尽人生的悲喜和哀愁,又或在寻到后却发现它已不是原来所追寻的那个。

怎样才算真正的幸福?怎样才能获得真正的幸福?在奔向幸福的路上,我们往往像一只迷路的羔羊。

本书是我与青年探讨如何获得人生幸福的一部作品,它以“正确认识幸福,打开幸福之门,快乐拥抱幸福”为宗旨,结合中西传统幸福观和当今社会实际,提出了一套“幸福学”——幸福的定义、内涵、特点、本质及正确幸福观,提出了“打开幸福之门”的方法和奥秘。

我近年来致力于青年励志讲座和演讲,其中大量涉及“幸福”、“正确的幸福观”、“怎样获得幸福”等问题并与青年朋友开展热烈讨论。本书就是作者在与青年交流和长期对“幸福”的探索、研究的一个总结。期望它能成为一本富有知识性、实用

性、新颖性和可读性的伴随当代青年健康成长、迈向成功和幸福的通俗读物。

幸福，需要我们去发现；幸福，需要我们去认识；幸福，需要我们去创造；幸福，需要我们去拥抱。

幸福是青年永恒的梦、永恒的追求。渴望幸福的青年读者们，让我们怀着青山探宝的激情，共同打开人生的幸福之门，用心去拥抱并拥有幸福吧！

符 江

2009 年 10 月

海口鸡鸣斋

序 打开幸福之门，从认识幸福开始 / 1

第一章 幸福，我们苦苦追寻 / 1

幸福怎么这么好 / 4

与幸福有关的 8 + 1 因素 / 9

测测你的“幸福指数” / 16

现代人为什么缺少幸福感 / 18

谋杀现代人幸福的 4 个原因 / 19

第二章 幸福到底什么样 / 27

幸福的内涵和本质 / 29

幸福的三大特性 / 34

对幸福的三个基本认定 / 44

第三章 什么才是正确的幸福观 / 55

古往今来的幸福观 / 57

正确幸福观的三要素 / 60

认识幸福的“三个统一” / 63

幸福靠全身心投入去创造 / 64

第四章 摆脱不幸福的魔咒 / 71

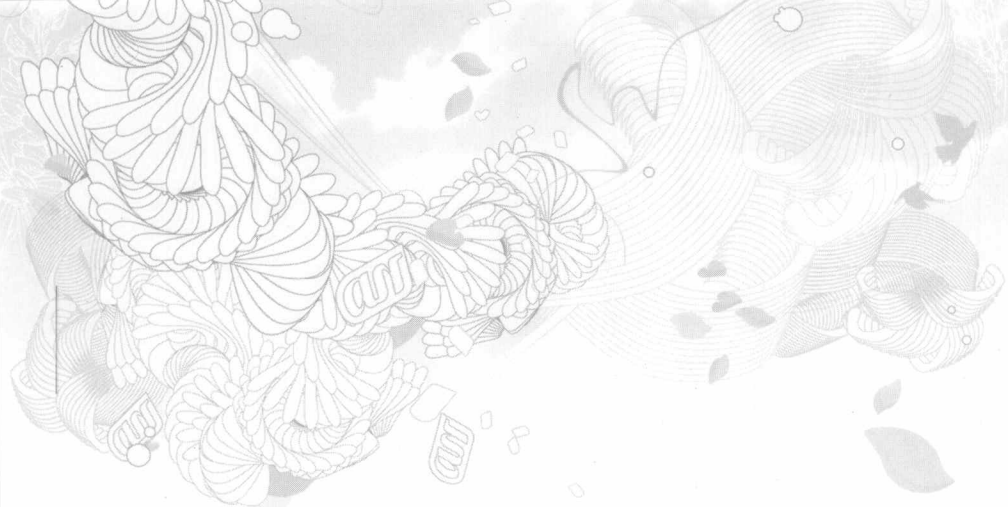
拒绝扮演 10 种不幸福的角色 / 73

超越不幸阴霾的智慧 / 87

第五章 用全身心拥抱幸福 / 99

获得幸福的 10 项法则 / 101

结语 幸福，人人可以得到 / 125



第一章

OPEN THE DOOR OF HAPPINESS

幸福，我们苦苦追寻

人们经常这样互相问候:“你过得好吗?”(“过得好”可称是“幸福”的通俗化表达)

父母老师会对孩子们说:“你们赶上好时光,真幸福!”“你们真是身在福中不知福。”

大学生们说:“十年寒窗,我们就是为了过上幸福的生活。”

恋人们说:“我会让你幸福一辈子。”

新婚夫妇说:“让我们的幸福开始吧!”

士兵们说:“好好表现,幸福在后头!”

老人们说:“身体健康就是福。”

过年了,或者是祝老人生日,人们会这样祝贺:“祝您健康、幸福。”

企业老总对员工说:“我要为全体员工创造幸福。”

政府官员对民众说:“我们要为人民谋幸福,为人民创造美好的未来。”

.....

是啊，幸福，是人类的永恒话题，因为，幸福，是人类永恒的追求。

德国古典唯物主义哲学家费尔巴哈曾对“幸福”有这样的描绘：“一切有生命和爱的生物，一切生存着和希望生存的生物之最基本的和最原始的活动就是对幸福的追求。人也同其他一切有感觉的生物一样，他所进行的一切意志活动，他的任何一种追求也都是对幸福的追求。”这番话，道出了人类追求幸福的本性。

幸福怎么这么好

我们需要幸福，因为幸福感影响人生，鼓舞人生。

相信大家都会有这样的共识：人的一生应该是向往幸福、追求幸福的一生。一个人有没有幸福感，对其一生事业和生活的影响是巨大的。

几年前我们通过畅销书《哈佛女孩刘亦婷》认识的这位“超级女生”，中学毕业时，有哈佛大学、哥伦比亚女子学院、威尔斯利女子学院等4所世界名牌大学同时提供奖学金录取。她一下子成为轰动中国的“哈佛女孩”。她是怎样成长、成才，成为大家都羡慕

的幸福女孩的呢?

从小,她就得到父母无比的关爱,受到良好的教育。她从小就优秀,就充满阳光。从幼儿园到初中,她都是“优秀”、“三好”、“五好”;中学,她参加英语、数学竞赛,多次获省市的大奖;6岁就参加拍电视剧,13岁就在电视连续剧《苍天在上》中主演市长的女儿,成为校内外知名的“小明星”;在高中时,她参加中国中学生访问团到美国,与美国中学生交流,并作为中国中学生优秀代表之一用英语与美国电视台节目主持人对话。

可以说,这位“从小就优秀”的“明星女孩”是在成就中成长,在开心中成长,在幸福感中成长,或者说,幸福感使她健康成长,幸福感使她智商和创造力提高,幸福感使她出类拔萃。

天下的父母谁不希望自己的孩子都像这样?有几个学生不希望自己也有这般优秀与幸福的少年时代乃至整个人生?有几个人不愿自己的人生在幸福感与成就感良性循环的状态下展开呢?

一些有成就的大学者身体十分健康,耄耋之年还在写作、讲学,文化成果不断。文化学者、哲学家梁漱溟(1893—1988年),享年95岁;历史学家冯友兰

幸福就是至善;幸福就是心灵合乎德性的东西。

——(古希腊)亚里士多德

(1895—1990 年)，享年 95 岁；当代国学大师钱穆 (1895—1990 年)，享年 96 岁；佛教大师、书法家赵朴初 (1907—2000 年)，享年 93 岁；国学大师张岱年 (1909—2004 年)，享年 95 岁；著名书法家启功 (1912—2005 年)，享年 93 岁；文学家、哲学家张中行 (1909—2006 年) 享年 97 岁；国学大师、著名学者季羨林 (1911—2009 年)，享年 98 岁。

也有项针对诺贝尔奖的研究，选择 524 名有杰出学术成就的人物为研究对象，其中有 135 人获得诺贝尔奖，389 人获得提名。研究结果显示，这 524 名科学家平均寿命超过 76 岁，而诺贝尔奖得主平均寿命高达 77.2 岁。而另一项统计显示，1901 年至 1939 年的诺贝尔奖得主中，有 70 多人活到 80 岁以上；1940 年以后的诺贝尔奖得主中也不乏长寿者，有 33 人活到 80 岁以上。

这些大师级的人物们之所以健康长寿，显然要与他们功成名就、获得社会认可带来的愉悦密切相关。医学界早已发现，事业成功的快乐和潜心一项有意义的事务的良好心理状态，以及由此引起的机体适应能力的提高，是人类健康长寿、老有所成的重要因素之一。也就是说，足够的成就感、快乐感和幸福感，可以使人身心愉悦，机体的适应能力、免疫能力和创造能力大为增强，

从而获得事业上的更大成就、更良好的身心健康和幸福感。

英国科学家发现:有幸福感,快乐,人体就能分泌出一种健康的 β 内啡肽的荷尔蒙素,这种荷尔蒙素能使人智力、体力、免疫力、创造力增强,从而促进人事业的成功,使人的心态更加阳光,更加美好。相反,忧愁,焦虑,恐惧,抑郁,人体中就会产生一种危害健康、降低人体免疫力、智力和创造力的“去甲肾上腺素”,从而影响人事业的发展。

因此,关于“幸福感”对人生的影响,我们可以这样总结:幸福感产生事业激情;幸福感增强免疫力;幸福感增强记忆力;幸福感增强创造力;幸福感使生活更美好。

应该说,幸福是人们追求的终极目标,人们几千年来奋斗的历史就是追求幸福的历史。人们总是在追求幸福、拥抱幸福之中认识自我,提升自我,完善自我,社会总是在追求幸福、拥抱幸福中进步。

其实,即便不用科学的佐证,我们每个人自己的切身体验也都显而易见地说明:有幸福感真好啊。这是几乎不需要论证的。可能有的朋友会说,我要是像上面说过的这些人物一样,这么有才华和成就,我也会整天充满阳光。其实这是一个类似“先有蛋还是先有鸡”的逻辑。他们快乐,开朗,豁达,心理健康,具有

平静愉快的心境，良好的情绪，在于他们对生活的积极态度，在于他们每天都带着兴致和幸福感投入工作和生活。

我们或许会想，作为普通人，怎样才能达到这种“幸福”的状态呢？哪怕是一半也行啊。

我们是有这个愿望，不过现实却似乎常常不这么如意。因为，虽然幸福对每个人来说，无疑是最美好的字眼之一，可幸福又是个万花筒，弄得你眼花缭乱。因为关于幸福的客观因素很多很多，比如事业、财富、名誉与地位、健康、家庭、爱情及婚姻、人际关系等等，人的一生都在追求这些的丰富和圆满，我们通常认为这些都是构成幸福必要的条件，当我们一件一件地获得，最后几乎所有的目标都完备的时候，却发现这些仍都不是充分条件，也未必终于感到幸福。

幸福真是像一个大森林啊，外面看去很丰盛美丽，可走进后又总会迷失方向，千转万转出不了；寻找幸福又好像谈恋爱，“想说爱你不容易”……

亲爱的青年朋友，你渴望幸福吗？回答是肯定的！天下无人不想幸福。你觉得自己幸福吗？假如你觉得自己是幸福的，那么，你的幸福在哪里？假如你觉得不幸福，甚至是苦恼、痛苦，那么你的苦恼、痛苦在哪里？

幸福的箴言

贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，居陋室，人不堪其忧，回也不改其乐。

——孔子