



第 1 课

用一双慧眼发现美好，用一颗慧心感知幸福

生活中从来就不缺少幸福，只是缺少一双发现的眼睛和一颗感知幸福的心。幸福不是虚无缥缈的云烟，而是实实在在的快乐感受。其实它就潜伏在我们身边，想要让它变得视而可见，只需要一双慧眼和一颗慧心就可以了。如果你找不到幸福，不是因为它距离你太过遥远或者过于神秘莫测，而是因为你把它想象得过于奢侈，宝马香车、荣华富贵并不是构成幸福的必要元素，只要你有一颗快乐的心，哪怕置身在竹篱茅舍，与清风朗月为伴，也会感到很幸福。

其实幸福无处不在，充溢着生活的每一个角落，只要你感觉到了，你便拥有了。多少人捕风捉影地追求幸福，为了活得更幸福，不断给自己的人生添加内容和刺激的元素，然而却一次又一次与幸福擦肩而过，不是因为幸福天生喜欢和人捉迷藏，而是因为人们的曲解了幸福的意义。只有回归心灵，你才能发现一个异彩纷呈的世界，只有越过一切虚无的表象，你才能看清幸福本来的模样。其实幸福很简单，只要你不把它复杂化，随时都能发现它的踪迹。

1. 幸福就像空气，无处不在

我对一切关于幸福的抽象议论都不屑一顾，而对一切许诺幸福的翔实方案则简直要嗤之以鼻了。

——周国平（当代著名学者、作家，毕业于北大哲学系）

幸福是什么？恐怕不同的人会给出不同的答案，有的人说功成名就才能幸福，有的人说过上高品质的生活才会幸福，有的人说健康就是幸福，还有的人说和相爱的人一起慢慢变老才是幸福。总之幸福是一种难以言传的微妙感觉，它虽然不能用任何言语准确概括，但绝不是什么抽象神秘的东西，它就在我们身边，像空气一样无所不在，只要用心留意，我们时时刻刻都能发现幸福。

北大文化学者周国平说：“老天给了每个人一条命，一颗心，把命照顾好，把心安顿好，人生即是圆满。”造物主赋予了我们鲜活的生命和一颗善感的心，只要我们愿意，伸出双手就能捕捉到大把大把的幸福因子。如果你从来没有遇见过幸福，并非是因为命运厚此薄彼，而是因为你虽然拥有一双健康的眼睛，心却盲了。北大副校长季羡林认为：“幸福有三要素：一是要有希望，二是要有事做，三是要有幸福的心。”由此可见，拥有一颗幸福的心，你才能看见幸福。

有个年轻人终日闷闷不乐，有一天他和一位长者讨论幸福的话题，他张口便道：“我觉得幸福是抽象的和遥不可及的，它比奢侈品还奢侈，人人都向往幸福，人人都追逐幸福，可是这世上真正幸福的人又有几个呢？”长者说：“这只是你自己的看法罢了，你看不见幸福不代表别人也看不见，世上幸福的人绝对超过你的想象。”

年轻人不服气地说：“我不信，你有什么依据，拿什么来证明？”长者微笑着说：“你去看看人们幸福的笑脸就知道了。”从此年轻人开始徜徉于

大街小巷，四处寻找幸福的笑脸。一次他走在马路上，看到一个正吃棉花糖的小孩，那纯真的笑脸深深感染了他，于是他快步走过去问那孩子：“你现在幸福吗？”孩子不假思索地答道：“当然了，我很幸福。”他不相信孩童之言，于是又到其他人身上寻找答案。一次他看到了一对十指相扣的情侣，目光和嘴角都洋溢着幸福的笑意，他赶忙问：“你们幸福吗？”情侣相视一笑，不约而同地答道：“是的，我们很幸福。”

又有一次年轻人遇到了一位大病初愈的老人，老人正在露天公园里开开心心地晒太阳，脸上露出满足的微笑。年轻人问道：“老人家，你幸福吗？”老人说：“现在没有病痛的折磨，当然幸福了。”还有一次年轻人碰到了一位饱经忧患的古稀老妇，向她问了同样的问题，老妇说：“我年轻的时候日子过得可苦了，现在日子一天比一天好了，而今天天享福，怎么会不幸福呢？”后来年轻人又碰到了个退休的企业家，企业家说：“这辈子我想做的都做到了，现在感到很安心很知足，所以我很幸福。”

年轻人这才明白原来世上有那么多人发现了幸福，幸福其实是普遍存在的，它并不是什么不可触及的美梦，而是一种美好的现实，明白了这个道理之后，他也变得幸福起来。好好享用一餐美食他感到很幸福；陪女朋友逛街他感到很幸福；听父母的唠叨他感到很幸福；得了一场重感冒，重新恢复健康，他也感到很幸福；实现目标时他感到很幸福；工资涨了一点他感到很幸福……

人们对幸福的理解虽然不尽相同，但有一点是普遍公认的，那便是幸福并不是什么昂贵的奢侈品，而是一种可知可感的东西，它没有华丽的外衣，本质是极其平实朴素的，如果我们把它想象得太高，往往会错失发现它的机会。其实幸福就在我们眼前，只要我们用心感悟，那么在自由呼吸的瞬间，也能吸入幸福的空气。

2. 感知幸福是一种能力

内心世界的丰富、敏感和活跃与否决定了一个人感受幸福的能力，在此意义上，幸福是一种能力。

——周国平

北大教授林语堂曾经说过，人生最理想的生活莫过于住在英国的乡村，屋里装上美国的水电煤气管子，请个中国厨子，娶个日本太太。简简单单一句话勾勒出了很多人对幸福生活的向往。的确，拥有宜人的居住环境、便利且现代化的生活设施，美美地享受着食不厌精脍不厌细的精致生活，再有一个善解人意的爱侣相伴，生活就很圆满了。

不轻易满足的现代人将对未来幸福生活的描画又延伸了一步：除了想住英国乡村、使用美国的家用设施、请中国厨子和娶日本太太之外，又加上了开德国汽车、穿法国时装、戴南非钻戒、聘英国管家、到韩国美容等。总之把世界上最好的东西都据为己有，生活就幸福了。北大文化学者周国平则认为幸福不在于你拥有的多少，而在于你是否有感知幸福的能力，心灵感知不到幸福，占有再多资源也不会快乐。

在周国平看来，心灵幸福才是真正的幸福，他说：“在一个关注灵魂的人眼中，自然中的一丘一壑，一草一木，都有着自己的生命和故事。同样，家居中的简单小事，诸如为门紧一根铰钉，擦干净一块玻璃，都会给屋子注入生命，使人对家产生更亲密的感觉。”这就意味着如果你有感知幸福的能力，从普普通通的事物、一件微不足道的小事、一处常被人忽略的小细节中也能体察到幸福的存在。

幸福不是每天吃满汉全席，对于懂它的人来说，喝一碗温热的白粥也会感到幸福；幸福不是用豪车代步，对于懂它的人来说，下班能赶上最后一班公交也很幸福；幸福不是占有全世界最优质的资源，对于懂它的人来

说，幸福是一种心理感觉，拥有多少并不重要，关键在于内心的充实和富足。真正的幸福感源自内心，别人可以盗走你外在的附属物，却永远偷不走你的幸福。

有一位美丽的公主从小过着锦衣玉食、养尊处优的生活，可是她并不幸福，不是抱怨仆人奉上的饮品味道不佳，就是抱怨点心不够可口，她辞退了一批又一批仆人，对生活越来越不满意，整天乱发脾气，越发变得娇蛮了。后来她所在的国家受到了外敌的入侵，她在侍卫的保护下仓皇逃走，好不容易找到了一处安全的落脚之地。

尊贵的公主从此失去了往昔优越的生活，变成了一个一无所有的难民。起初，她感到非常丧气，终日以泪洗面，可过了一段时间，她适应了目前的生活，反而变得开心起来，开始由衷地感激命运，她在信件中这样对一个好友写道：“有人正式收留了我们，我们的安全得到了有力的保障，居住条件也在慢慢改善，每天都有热水供应，现在我感到很幸福。”

写完信，公主陷入了沉思，以前她住在华丽的宫殿里，日日享受丰盛的美食，有无数的仆人均可供差遣，却一点也不幸福，现在住在普通的房子里，过着平民的日子，什么事情都得亲力亲为，可是却觉得很幸福，平平安安度过一天她感到庆幸，渐渐学会了一些劳动技能她感到骄傲，每天被鸟叫声吵醒她感到很幸福。由此看来，幸福和拥有多少并没有多大关系，什么都不缺的人未必幸福，两手空空的人未必不幸，她能参透这一点，也算因祸得福吧。

幸福和物质并不同步，拥有一切的人并不一定幸福，而一无所有却能微笑着仰望星空的人无疑是幸福的。即使你的人生遭遇了变故，失去了令人羡慕的光鲜生活，你依旧可以很幸福，因为你还有一个健康的身体；即使你年华老去、身体机能严重衰化，你依然可以很幸福，因为你尚有一颗健康的灵魂。当你步入耄耋之年，肉体 and 灵魂都将湮灭的时候，你还是可以很幸福，因为你曾有过一个美好的人生。

3. “加法”生活还是“减法”生活？

许多事情，我们之所以认为必须做，只是因为我们已经把它们列入了日程。倘若我们知道自己已经来日不多，只能做成一件事情，我们就会判断出什么事情是自己真正想做的了。那么，我们即使还能活很久，又何妨用来日不多的标准来限定必做的事情，从而为享受生活留出更多的自由时间？

——周国平

我们最初来到这个世界上，一切都是零，随着慢慢成熟长大，我们开始忙着不停地为人生做加法，加上了欲望野心，加上了对多余物质的奢求，加上了虚荣心，加上了名利欲，心灵的空间被这些人为加上的东西无限制挤占，以至于幸福没有了立锥之地，这恐怕就是多数人事先预想不到的事情吧。原本以为，学会人生的加法运算，幸福就会无限加倍，没想到“加法”生活让心灵不堪重负，为人生加上的东西越多，离幸福就越远。那么我们该如何重拾幸福呢？答案是要学会为自己的生命减负，把不必要的欲望剪除掉，运用减法经营生活，给心灵腾出一片自由呼吸的空间，设置一处可以安置幸福的角落，如此我们的生活才能变得轻松惬意。

有人说，我也想经营“减法”生活，不过现在追求的都是生命所必须的，不知该从哪里下手减掉好。对此周国平这样说道：“许多东西，我们之所以觉得必要，因为我们已经拥有它们。当我们清理自己的居室时，我们会觉得每一样东西都有用处，都舍不得扔掉。可是，倘若我们必须搬到一个小屋去住，只允许保留很少的东西，我们就会判断出什么东西是自己真正需要的了。”他主张用末日心态来面对生活，想象自己时日不多时最想追求和最想做的事情是什么，通过过滤和筛选，保留最有意义最有价值的事情，这样就可以高效地完成人生的减法。

周国平指出：“事实上，一个人为维持生存和健康所需要的物品并不多，超乎此的属于奢侈品。它们固然提供享受，但更强求服务，反而成了一种奴役。现代人是活得愈来愈复杂了，结果得到许多享受，却并不幸福，拥有许多方便，却并不自由。”不要舍不得抛弃过剩的东西，假如它们一直堆放在你有限的生命空间里，那么并不会变成有价值的资源，反而有可能变成挤走幸福的垃圾。

在毕业之前，小艾过着简单的三点一线的生活，每天穿梭于教室、食堂和宿舍，日子虽然单调了点，但也算有声有色，她非常享受这种平静的校园生活，课余时间打打羽毛球、听听音乐、晒晒太阳，或者在绿荫浓美的树下读一本好书，在如烟的细雨中撑一把小伞悠然地散步，都是非常惬意的。

大学毕业后，小艾的想法完全变了，她再也不是那个青涩单纯的女学生了，她想要得到更多，她计划着要在市中心买下一套高级寓所，幻想着日后用最高档的化妆品，穿最时髦的名牌时装。她开始为自己梦想中的生活努力奋斗，每天像拼命三郎一样工作，一刻也不肯停歇，为了得到晋升的机会，她经常主动留在公司加班，有时甚至熬通宵，慢慢地开始变得不修边幅，皮肤也越来越粗糙。工作刚满三年，她就感到自己被生活压垮了。

有一天，小艾临镜自顾，看到了一个疲惫不堪、愁眉苦脸的形象，那是自己吗？她被镜子里的影像吓了一跳。那是一张扭曲痛苦的脸，眉眼中看不见一丝幸福的微笑，自己何时变成了这副模样了。小艾回顾了过往的生活，终于找到了答案，自从她开始为人生做加法时，幸福的感觉就不复存在了，她负重太多，心太累了，假如不快点卸下那些沉重的负荷，她会被累垮的。于是她质问自己黄金地段的高级寓所是生命必需的吗？高级化妆品是生命必需的吗？昂贵而时髦的名牌时装是生命必需的吗？答案都是否定的。

接下来她把这些多余的欲求从生命里删除了，恢复了简单而纯粹的生活，业余生活重新变得丰富多彩起来，打羽毛球、听音乐、晒太阳，在树

荫下看书或是在微雨中散步，都让她感到格外受用，隐晦了很久的心终于晴朗起来。

很多人误以为为人生加载的内容越多，生命就会越充实越丰富，自己也会更幸福，事实上一旦你的欲望超载，超出了生命所能消受的极限，压力、烦恼和苦闷就会接踵而至，只有卸下不必要的负重，学会运用减法运算经营生活，你才能将所有有损于心灵幸福的东西从生命里剔除，获得内心的满足和安宁。“加法”生活，让痛苦翻倍，“减法”生活，让快乐加倍，这是一个再朴素不过的真理，掌握人生的“减法”，你无须再仰望幸福，幸福就会不请自来。

4. 快感和幸福感是一回事吗？

人毕竟不只有一个身体，更有一个灵魂。因此人不但要追求肉体的快乐，更要追求精神的快乐。

——周国平

人们在追逐幸福时，目标清单里总少不了极致的快感这一项，甚至有人直接把快感和幸福感等同起来，以为天天吃豪华大餐，奢享轰炸式的视听盛宴，舒舒服服地享用最高级的各类服务，挥金如土地享受做购物狂的乐趣，体验窒息般的极限运动，像传说中的饕餮那样把想要的一切全部消化掉，就能在刺激和兴奋中，感受到如入云端的极致幸福，结果高潮过后，换来的却是无尽的空虚和茫然。

幸福不是廉价的快感，快感是人的欲望得到满足后换来的短暂快乐，它来势汹汹、排山倒海，似乎一发不可收，让人欲罢不能，但高潮迭起之后，往往消失得迅速而彻底，留下的唯有满地的狼藉。有些人为了追求快感而醉生梦死，荒废了大好的人生，却不曾追上幸福的脚步。对此北大文化学者周国平指出：“肉体的快乐只是起点，如果停留在这个起点上，沉

涵于此，实际上是蒙受了自己所不知道的巨大损失，把自己的人生限制在了一个可怜的范围。与快感相比，幸福是一个更高的概念，而要达到幸福的境界就必须有灵魂的参与。”

周国平认为当今时代，快感已然成为了令众人趋之如鹜的消费品，以满足身体快感有关的服务可谓是百花齐放、欣欣向荣，所以快感的确是可以购买的，但幸福却不能，一味地依赖快感填补生活，感知幸福的能力就会退化。

真正的幸福是不喜欢喧嚣的，它像溶溶的春水一样平静、舒缓，父母的一句关切的叮咛，挚友的一个温暖的眼神，情侣间久别后的一场温馨的相聚，都是千金难买的幸福元素，它不像快感那样令你产生如坐过山车眩晕感，却是实实在在的幸福，能让你从内心深处感知到生命的喜悦。

林宇最大的追求就是过上人上人的生活，尽可能地让自己沉浸在刺激和快感中，使自己的身体得到最豪奢的极品享受，他觉得如此才算没白在世上走一遭。幸运的是，林宇是个含着金汤勺出世的富二代，所以可以随心所欲地享受精彩刺激的生活，他喜欢烈性鸡尾酒，迷恋酒吧灯红酒绿的氛围，经常晨昏颠倒，夜夜喝得酩酊大醉。

林宇的品味与他的追求完全一致，他最爱的音乐是几乎能震碎玻璃的摇滚乐，最爱的运动是极限冲浪，最爱的美食是能把味蕾几乎融化掉的高级甜点，然而有了这些刺激他还嫌不过瘾，无聊时就去鬼屋找乐子，力图让自己的肾上腺素狂飙，可惜这些快感太过短暂了，只要感官得不到更新鲜的体验，他就全身酸软无力，打不起精神。

林宇无所事事地虚度了大把大把的时光，转眼就到三十岁了，他慢慢地厌倦了以前的生活方式，想要换一种活法。有一次他和朋友谈起了自己的计划。朋友说：“你想换一种活法，就必须换一种追求。”林宇不以为然地说：“一直以来我都想让自己生活得更幸福一点，难道这也有错吗？每个人不是都在追求幸福吗？我为什么要换另外一种追求。”朋友说：“那么你以前真的幸福吗？”林宇说：“感官得到极致体验，感到兴奋的时候会幸福一阵，不过这只是瞬间的事，很快就没感觉了，只有找到新的刺激，这

种感觉才会回来。”“你说的是快感，不是幸福。幸福是一种平缓持久的感受，不是刹那的快感。”

朋友的一番话惊醒梦中人，从此林宇改变了对幸福的看法。此后他很少到高级餐厅消费了，而是每天吃父母炒的饭菜，这些色香味俱佳、营养丰富的家常菜处处都是家的味道，虽然清淡简约，却溢满了父母的爱，所以从一日三餐中他品出了幸福的味道。他不再去鬼屋找刺激了，开始有计划地规划人生，日子过得充实起来，虽然心情平缓似水，不过他确实十分幸福。

米兰·昆德拉说：“我寻求的不是快感而是幸福。没有幸福的快感算不上快感。”周国平说：“其实，即使就快感而言，纯粹肉体性质的快感也是十分有限的，差不多也是比较雷同的，情感的投入才使得快感变得独特而丰富。一个人味觉再发达也不能称其为美食家，真正的美食家都是烹调艺术和饮食文化的鉴赏家，鉴赏的快乐大大强化了满足口腹之欲时的快感。”所以只有精神极度空虚、幸福感极度匮乏的人才会追求快感，因为需要用各种迷乱的刺激唤醒其原始欲望，以便证明自己存在。真正幸福感强烈的人从不追求亢奋式的快感，他们在平静的生活中就能找到快乐和幸福。

5. 价值观决定你的目标清单

人生最值得追求的东西，一是优秀，二是幸福，而这二者都离不开智慧。

——周国平

人对幸福的判断归根结底取决于价值观，价值观左右着你的思想，决定了你对人生的态度，进而影响了你选择的生活方式，最终影响了你对幸福的感受。一个人对幸福的定义和其所持的价值观基本是相符的，比如当你把成就感和物质财富当成幸福的全部内容时，反映的就是现实主义或者

是实用主义价值观，秉持这种价值信条的你会把工作放在首位，家庭、情感等因素位于后面；当你把精神上和情感上的快乐当成人生最大的追求时，持有的是一种理想主义的价值观，在这种价值观的影响下，你会更加注重家庭的美满和谐、精神的愉悦以及灵魂的自省，成功则排在相对次要的位置。

由于价值观不同，人们对于幸福选项优先等级次序的排序也是不一样的，不同的人会根据自己的理解把这些选项按照重要性排列。在北大文化学者周国平的眼中，名利和物质都是次要的东西，他说：“看见那些永远在名利场上操心操劳的人，我常常心生怜悯，我对自己说：他们因为不知道世上还有好得多的东西，所以才会把金钱、权力、名声这些次要的东西看得至高无上的。”那么什么才是更值得追求的东西呢？周国平认为“爱情和事业是人生幸福的两个关键选项。爱着，创造着，这就够了。”除此之外，他还非常珍视为人父的幸福，把享受天伦之乐当成幸福最为重要的砝码之一。毫无疑问，周国平是幸福的。可见树立正确的价值观，弄清自己到底想要什么，才能得到真正的幸福。

有一对富有的夫妇在一次空难中不幸罹难，他们的子女匆匆忙忙赶来奔丧，并着手分割遗产。哥哥和姐姐都想为自己争取到更多的财产，两人都认为只有继承了更多的财富，自己才能过上幸福的生活。他们毫不隐晦地说出了自己的愿望，为了争夺财产而陷入了无休止的争吵，还险些闹到法庭上。弟弟也被卷入了是非中，因为哥哥和姐姐都想拉拢弟弟，以便牵制和制衡对方。

弟弟觉得为了财产而丢掉了亲情和家庭的和谐很不值得，手足之情远比遗产重要，于是就想法设法说服哥哥姐姐。没想到哥哥却说：“我的公司在运营上出现了严重的问题，急需一笔资金的注入，假如我得不到足额的遗产，企业破产了，就会由一个商界的成功人士变成不名一文的穷光蛋。到时不仅我个人将遭受损失，整个家族也会跟着蒙羞。”姐姐说：“你的公司早就该关闭了，已经连续好几年亏损了，现在就像个无底洞，多少钱都填不平，你又何苦那么在乎名利呢？成功人士的光环就那么重要吗？”

我和你不一样，我现在经营的餐饮业正处在上升阶段，我才是这个家族的希望，不如把遗产多分给我一些吧。”

弟弟说：“难道你们忘了爸爸平时是怎么教导我们的吗？他说‘家庭和亲情胜过一切财富’，你们认为他希望看到我们为了争抢财产、为了成为家族的荣耀而争得头破血流吗？”听完弟弟的一番话，哥哥姐姐都羞愧地低下了头，三人整理出了一份财产清单，平均分配了财产，谁也不想占有更多了，因为大家觉得为了金钱、名利而伤了手足之情不值得，占有了更多的财富，得到了更大的名声，不一定更幸福，兄妹团结、家庭和睦才能更幸福，心灵和情感上的快乐比银行存款、不动产以及别人口中的名声更重要。经过这件事以后，兄妹的感情更深了，此后他们同心同德、齐心协力地努力奋斗，终于使家族企业重现辉煌。

价值观深刻地反映出了人对幸福的理解，错误扭曲的价值观只能滋生病态的幸福观，笃定地坚信这种观念的人是一辈子都不会获得心灵的幸福的。只有树立了健康的正确的价值观，才能找到快乐的钥匙，成功开启幸福的大门。



第2课

别让功名成为幸福的“负累”

有句名言说得好：“在鸟儿的脚上缚上了金块，它就飞不高了。”我们活得不幸福，就是因为被功名利禄所累。我们活在盲目的比较中，活在别人的眼光里，就是因为功利心太重。假如我们不那么看重功名和利益，是不可能陷入攀比竞赛中的，也不能让别人成为自己人生的主宰。宁静淡泊的人从来不会陷入这种困境，因为他们对名利场不屑一顾，别人趋之若鹜的东西在他们心里无足轻重，所以他们不会被名缰利锁羁绊，更不可能以牺牲自由和幸福为代价来追逐身外之物。

我们被功利蛊惑，在追求幸福的道路上发生了南辕北辙的偏差，我们想要获得已经不再是幸福本身，而是比别人更幸福，或者在别人眼中很幸福，似乎幸福演变成了一种竞争或者是一场作秀，在这种情况下，我们怎么可能活得真实快乐呢？其实幸福并不难，只要我们学会淡泊为怀，不要让功名尘土把它掩埋就好了。

1. 盲目比较是不幸的开始

人什么时候会幸福呢，是跟你自己比较的时候，不管你在什么状态都要肯定自己。

——俞敏洪（新东方创始人，毕业于北大英语系，曾执教于北大）

有人说，只要能比邻居过得略微优越一点，你就能感到幸福，也就是说幸福跟比较和竞争是有关的，你若能胜出，就更幸福，反之就不幸福。这种心态正是大多数人越来越不幸福的根源。俗话说“天外有天，人上有人”“人比人气死人”，总有人比你更聪慧更能干，总有人收入比你更高，吃穿用度比你更讲究，难道就因为这个原因，你就永远不幸福了吗？

北大老师、新东方创始人俞敏洪以自己的亲身经历告诫人们，千万不要盲目和别人比较，和身边更优秀的人比，比不出自信，比不出快乐，所看到的永远是自己的不足，比到最后就会让自己的心灵陷入崩溃。在北大读书时，俞敏洪的成绩不但不是最好的，反而排在班级倒数的名次，论家境、长相、个人魅力，他处处都比不过同学，为此他曾一度自卑和痛苦，后来他做了一个总结，那便是永远不要和别人比较，而要学会跟自己比较，朝着既定的目标去努力，肯定自己的点滴进步，这样就可以跟上幸福的步伐了。

现代人幸福感普遍偏低的根源在于追求的不是幸福本身，而是比别人幸福，只要看到别人过得比自己好，内心就严重失衡，这种心态显然是不足取的。幸福不是一场博弈，赢过别人未必会更幸福，他人的幸福并不影响你的幸福，如果你认为只有跑在所有人前面，让所有人对自己行注目礼才能更幸福，那就大错特错了。

俞敏洪深谙这个道理，所以他从不追求比较中的幸福，尽管已经成为了成功的企业家，但在生活中他从来盲目和别人攀比。他的很多朋友都有

私人飞机和私人游艇，他并不会因此而心态失衡，而是选择了搭朋友的飞机出行，借朋友的游艇出游，还戏谑地问朋友要不要付钱。正是因为秉持这样的态度，俞敏洪虽没有成为世界首富，也没有成为全世界影响力最大的巨头人物，但却是一个幸福感很强的人。如果我们能从俞敏洪的人生哲学中汲取智慧，幸福指数也会有所提升。

王珊是一家大型会计事务所的职员，待遇颇为优厚，工作环境也很不错，她对目前的现状还是比较满意的。在工作上，王珊可谓是顺风顺水，在家庭方面，她和老公相敬如宾、恩爱有加，过得也还算幸福。王珊的老公虽不是什么腰缠万贯的大老板，也不是哪个领域的精英人物，但是温存体贴，对她呵护备至、千依百顺，对此她感到很知足。

王珊一直没有什么压力，直到十一外出度假，顺便造访了大学同学的新家，心理才产生了微妙的变化。朋友的房子装修得非常奢华，刚走进去，就给人一种典雅气派的感觉，无论是客厅还是卧室都装饰得富丽堂皇，诺大的落地飘窗尽揽阳光美景，豪华的冲浪按摩浴缸一看就很高档，雅致的衣帽间让人一见即爱，全套声控家电给人梦一般的感受。王珊参观完所有的房间，产生了一种眩晕般的窒息感。

最让王珊羡慕嫉妒恨的是女主人的生活方式，她的这位老同学在大学时毫不出众，现在俨然变成了贵太太，衣橱里摆满了琳琅满目的时装，随便选出一件穿在身上，就显得雍容华贵、妩媚动人。老同学的生活很闲适，平时不是参加各种聚会，就是待在房间里优雅地喝咖啡、弹钢琴。老同学的老公是当地有名的地产大亨，在全国多个地区都有不动产，出手非常阔绰，王珊亲眼看到他送了一款漂亮的钻石项链给老同学戴上，还见证了两个人浪漫的烛光晚餐。

临走时，王珊忍不住对老同学说：“你简直就是生活在童话中啊，天下恐怕没有哪个女人过得比你更幸福了。”回到家以后，王珊的幸福指数直线下降，她开始挑剔自己的住所，挑剔自己的工作，甚至挑剔自己的老公，从此过得越来越不幸福了。

从比较中得来的优越感并不是真正的幸福，而是伪幸福，因为别人的

优越感而失掉幸福是愚蠢的，幸福和竞争无关，没有所谓的赢家和输家，它只和你的内心感受有关。幸福的目的在于被仰视被羡慕，而在于心灵深处的快乐感觉，放弃无意义的比较，你的生活才能更幸福。

2. 利欲熏心必为“利”累

为了利，你付出劳动，消耗时间，这无可厚非，有哪位君子有意见吗？如果为了利你愿意舍弃更多，比如道德，诚信，尊严，感情，那才是君子和小人的区别。

——周国平

从某种程度上说，每个人都在追逐自己的利益，绝对无私、专门利人毫不利己的人在现实生活中可谓是凤毛麟角。北大文化学者周国平说：“我认为利是做人天经地义的事情，这毫无疑问。君子不要利吗？不要利怎么活下去？多少的问题，五十步笑百步而已。问题的关键是为了利你舍弃了什么。”

有的人做人有原则，能在他人利益和自我利益之间找到微妙的平衡点，而有的人却相信“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”，为了实现个人利益最大化，不惜践踏所有人的利益，甚至舍弃了感情和良知。这两种人的幸福观是截然不同的，前一种人不愿把个人的幸福建立在别人的痛苦之上，认为无愧于心就是最大的幸福，后一种人则认为幸福是一块大蛋糕，给别人切多了，自己就会蒙受损失，所以想要活得更幸福，必须精打细算，给别人最小份的蛋糕，自己独占更大的蛋糕，必要时还要想法设法抢夺别人餐盘里的蛋糕。

事实上，前一种人要比后一种人更幸福，后一种人不幸福就是因为太过利欲熏心，太精于算计，而且做人没有底线和原则。唯利是图的人心智常被淤塞，看不到利益以外的有价值的东西，割舍的是生命中最宝贵的东

西，比如真情、尊严、道德和正义感等，得到的不过是切身利益而已，这种舍本逐末的行为就是他们丧失幸福感的根本原因。此外，爱算计的人劳神劳心，活得太累，是不可能幸福的。

周国平主张人们保持一种“不为利驱、不为物役的淡泊的生活情怀”，呼吁人们在“义”“利”之外寻求别样的生活。他说：“‘义’教人奉献，‘利’诱人占有，前者把人生变成了一次义务的履行，后者把人生变成了一场权利的争夺，殊不知人生的真正价值是超乎义务和权利之外的。”的确，苛求自己变成绝对无私的完人，是不会幸福的，因为任何有血有肉的人都有现实的需求。利字当头，为了利益不择手段、争夺不休的人也是不会幸福的，因为他丧失了人性中所有宝贵的东西。想要幸福，就要关注真实的自我，重视自己的心灵感受，既不过分苛求自己，也不过分逐利，洒脱淡然地生活，在“义”“利”之外，寻求更值得一过的人生。

有一位探险爱好者，在朋友的要求下进行了一次探洞行动，他在天然山洞里发现了人工开凿的痕迹，还看到了生火用的小木炭和破碎的瓷器，凭着直觉，他认定洞中一定有宝物，可惜把整个山洞的每一个角落都查看了一遍之后，他并没有找到什么价值连城的宝贝，临走的时候随手捡了两块圆滚滚、沉甸甸的奇特石头，以慰藉自己失望的心情。

这位探险爱好者认为从山洞里捡来的石头非常不同寻常，它们不像天然形成的，由于外形光滑圆润，很有可能是经过人工打磨过的。他把石头打磨成了一对健身球，发现石球晶莹剔透，在暗处会发出祖母绿般的光芒，很像传说中的夜明珠。后来探险者捡到疑似珍贵夜明珠的消息不胫而走，很多人专门打电话来表示愿意出高价购买，价格少则几十万，多则几百万。探险者的人生即将因为一对小小的石球发生彻底改变。

朋友听到风声后，打电话向其索要石球，原来朋友在当地旅游局工作，探险者的探洞行为是旅游局工作的一部分，石球也是在景区内捡到的，所以石球应该归当地旅游局所有。由于受到了巨大利益的诱惑，探险者撒了谎，失口否认石球是在景区内捡到的，声称是在别处捡到的，朋友很是气愤，几十年的交情毁于一旦。