



做一个

zuoyigekuailedegongchandangren

快乐的共产党人

刘汉洪◎著

● 形势所迫：

快乐悖论成了全球性的难题

● 发展所需：

和谐社会呼唤快乐管理

● 使命所趋：

共产党人理当为人民谋快乐

当今时代，快乐力已成为全新的竞争力和生产力。
增强快乐力，提高幸福感是社会发展的迫切需要。

共产党人

应当为破解快乐悖论这一难题
作出应有的贡献。



湖南人民出版社

一个

Zuoyigekuailedegongchandangren

快乐的共产党人

刘汉洪◎著

● 人心所向：

快乐是人的本能需求和终生追求

● 形势所逼：

快乐悖论成了全球性的难题

● 发展所需：

和谐社会呼唤快乐管理

● 使命所趋：

共产党理当为人民谋快乐

 湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个快乐的共产党人 / 刘汉洪著. —长沙:

湖南人民出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5438 - 7579 - 1

I. ①做… II. ①刘… III. ①中国共产党 -
党员 - 修养 IV. ①D263.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 111898 号

做一个快乐的共产党人

刘汉洪 著

策 划 编 辑: 周 熠

责 任 编 辑: 周 熠 黎晓慧

装 帧 设 计: 周 云

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

印 次: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 11

字 数: 126000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 7579 - 1

定 价: 22.00 元

献给

中国共产党成立 90 周年

前 言

全心全意为人民谋快乐

“做一个快乐的共产党人”，这是一个重大而严肃的政治命题，也是一个宏大而现实的民生课题，更是一个重大而紧迫的战略问题。

2011年是中国共产党成立90周年。3月18日下午，受中共湖南省直属机关工作委员会邀请，本人在湖南宾馆，为400多位省直机关和中央驻长单位分管党群工作的领导和党务干部，作了一场《做一个快乐的共产党人》的主题演讲。这是省直工委举行的省直单位庆祝中国共产党成立90周年主题活动的首场报告会。报告会上，“做一个快乐的共产党人”的主题，引起了强烈的共鸣。主办单位负责人、省直工委副书记李爱武评价说：报告会紧贴科学发展观“以人为本”的核心思想，运用快乐理论，从一个全新的视角，提出并分析了共产党员快乐观的命题。演讲的精髓，就是用能打动人的语言和方式，真正把有意义的事情讲得很有意思，诠释了奉献与快乐的和谐统一。

3月20日，《湖南日报》以整版篇幅从多角度全方位作了报



道，更在省内外产生了广泛的反响。

绝大多数人对这一命题给予了高度赞赏，但也有少部分人表示了自己的担心。主要集中在两个方面：一是担心提出做快乐的共产党人，可能丢掉共产党人“先忧后乐”的忧乐情怀，导致共产党人与民争乐；二是担心会让外界认为共产党人是不是不快乐了，中国人是不是不快乐了，导致对大好形势的误读。

其实，这些担心都是多余的。在本书中，本人从快乐的基本内容、做快乐共产党人的理由、共产党人的快乐观和快乐法则、怎样做一个快乐的共产党人等方面，作了较为系统的阐述，相信将帮助大家消除这些疑虑。

我们中国共产党，是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。党的最高理想和最终目标是实现共产主义。坚持全心全意为人民服务。党除了工人阶级和最广大人民群众的利益，没有自己特殊的利益。党在任何时候都把群众利益放在第一位，与群众同甘共苦，保持最密切的联系，坚持权为民所用、情为民所系、利为民所谋，不允许任何党员脱离群众，凌驾于群众之上。党在自己的工作中实行群众路线，一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去，把党的正确主张变为群众的自觉行动。

真正的共产党人都敢于直面现实，敢于排除万难。

快乐悖论，这是当今世界一个全球性的难题。它既是对人类前所未有的一个挑战，也是对当代共产党人的一个考验。当今时代，快乐力已成为全新的竞争力和生产力。个人通过快乐修炼，可以更加积极乐观地面对工作和生活，组织通过快乐管理，可以

更加科学和谐地实现发展和繁荣。

做一个快乐的共产党人，首先是民心所盼。经济发展后，幸福快乐成了广大人民群众的新期盼。当今快乐需求旺盛，是经济发展后，社会整体发展水平提升的表现，如果人民的快乐需求不能引起重视，则社会难以和谐。其次是使命所趋。以人为本、执政为民，是我们党的性质和宗旨的集中体现，也是我们党一贯的政治主张和执政理念。我们全心全意为人民服务，就是全心全意为人民谋幸福。我们要把马克思主义与当代中国的实际紧密结合起来，坚持实事求是，与时俱进。我们所践行的为人民谋幸福，新中国成立前就是谋解放、谋生存，新中国成立初期就是谋生产、谋温饱，生产发展后就是谋小康、谋开放，当今全球化、全面小康的新形势下，就是全心全意为人民谋快乐。再次是发展所要。幸福快乐是当今社会的主题。国际经验表明，当一个国家人均GDP迈过3000美元门槛时，既是黄金发展期，也是矛盾凸显期，处理得好，能够顺利发展，经济能够很快上一个新台阶；处理不好，经济将停滞不前或倒退。目前我国已进入人均GDP 4000美元的阶段，为了避免可能出现的经济社会问题，巩固改革发展的成果，推动经济可持续发展，应积极维护社会稳定，促进社会和谐，快乐管理呼之欲出。再者是形势所迫。我们的钱越来越多了，但一些人的快乐却越来越少了。工作压力、生活压力、精神压力、心理压力加大……最后，也是社会所需。提倡快乐工作、幸福生活，对于个人而言是越快乐越和美，对家庭而言是越快乐越和睦，对社会而言是越快乐越和谐。

我们是共产党人，我们以解放全人类为己任，我们是全心全意为人民服务的。哪里有艰难，哪里有困难，哪里有苦难，共产党人就会出现在哪里。勇于担当，勇立潮头，勇往直前，永远是



共产党人的英雄本色。

“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天。”我们中国共产党人是共产主义、理想主义、乐观主义和现实主义成功结合的典范。

我们中国共产党人，以人民的快乐为最大的快乐，我们的快乐观就是：为人民谋快乐，以奉献为快乐，把奋斗当快乐。我们的快乐法则是：快乐第一，成功第二；结果第一，任务第二；奉献第一，表现第二；认真第一，能力第二；岗位第一，梦想第二。我们的快乐追求是：做一个理想远大的人、简单纯粹的人、乐观自信的人、阳光开朗的人、知行全一的人、清正廉洁的人和有情有爱的人。我们中国共产党人，要在无私的为人民服务中，在为共产主义理想的奋斗过程中，获得属于自己的快乐。

总之，当今共产党人的光荣使命就是：做一个快乐的共产党人，全心全意为人民谋快乐。



做一个
快乐的共产党人

目录

第1章 快乐到底是什么

- 一、快乐的基本概念 /002
- 二、快乐的基本关系 /012

第2章 为何提出做快乐的共产党人

- 一、人心所向：快乐是人的本能需求和终生追求 /028
- 二、形势所迫：快乐悖论成了全球性的难题 /033
- 三、发展所需：和谐社会呼唤快乐管理 /041
- 四、使命所趋：共产党人理当为人民谋快乐 /045

第3章 何谓快乐的共产党人

- 一、为人民谋快乐 /053
- 二、以奉献为快乐 /070
- 三、把奋斗当快乐 /076



第4章 共产党人的快乐法则

- 一、快乐第一，成功第二 /086
- 二、结果第一，任务第二 /094
- 三、奉献第一，表现第二 /098
- 四、认真第一，能力第二 /105
- 五、岗位第一，梦想第二 /108

第5章 怎样做一个快乐的共产党人

- 一、做一个理想远大的人 /117
- 二、做一个简单纯粹的人 /121
- 三、做一个乐观自信的人 /124
- 四、做一个阳光开朗的人 /129
- 五、做一个知行合一的人 /133
- 六、做一个清正廉洁的人 /138
- 七、做一个有情有爱的人 /144

附一：怎样做一个快乐的共产党人 /152

附二：快乐公益大讲堂 /163

第1章

快乐到底是什么

当今时代，快乐力已成为全新的竞争力和生产力。个人通过快乐修炼，可以更加积极乐观地面对工作和生活；组织通过快乐管理，可以更加科学和谐地实现发展和繁荣。快乐教育的开展，可望给经济社会的发展装上强劲的马达。相信有快乐教育和快乐管理的给力，科学发展的和谐社会将更加令人向往，幸福中国可望涌现更多的快乐样本。

为更好地探讨做一个快乐的共产党人，我们先来了解一下有关快乐的基本问题。



一、快乐的基本概念

1. 快乐的概念

通俗地讲，快乐就是感觉幸福，幸福就是拥有快乐；快乐就是幸福感，幸福就是有快乐。

快乐既是一种心态，但又不等同于心态。快乐是人类对于客观世界的能动反映，是客观见之于主观，主观与客观相统一的有机体。快乐是人脑的机能，不同的人对快乐有不同的反映。快乐具有较强的主观性。但如果只一味地强调快乐是一种心态，就会不自觉地滑入唯心主义的陷阱和泥潭。

现实生活中，人们对快乐的理解千差万别，归结起来，不外乎以下几个方面，即：主观感受说、财富成功说、自我实现说、及时行乐说、无忧无虑说、幸灾乐祸说。

很显然，快乐没有一个固定的定义，不同的人会有不同的理解。

马克思主义者也有自己对幸福快乐的定义。有研究者认为：马克思主义者的幸福，是物质幸福与精神幸福的结合，个人幸福与社会幸福的统一。

幸福建立在一定的物质基础之上。首先，抛开生存条件谈幸福是不现实的。很难想象一个衣不蔽体、食不果腹，终日处于死亡威胁中的人，会感到幸福。马克思、恩格斯指出：“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提，也就是一切历史的第一个前提，这个前提是：人们为了能够‘创造历史’，必须能够生活。但

是为了生活，首先就需要吃喝住穿以及其他一些东西。”其次，物质需要的满足程度，影响精神需要的满足。正如马克思所说：“忧心忡忡的穷人甚至对最美丽的景色都没有什么感觉。”再次，物质需要的尽可能满足，是实现幸福的重要条件。我们不能说物质条件优越，就一定幸福；物质条件不优越，就一定不幸福。但是，缺乏必要的物质条件，确实难以获得幸福。对一个科学家而言，在科学研究中有重大突破，可能是他最大的幸福。但是，如果他连基本的实验设备都没有，幸福从何而来？因此，我们要反对那种轻视、甚至否定物质需要的幸福观。凡是正当的、合理的物质需要，都应得到尊重。

马克思主义肯定物质幸福，同时又强调精神幸福。人不仅是自然存在物，更是社会存在物。“有意识的生命活动把人同动物的生命活动直接区别开来。”人与动物的一个显著区别就在于：人的生命具有高于生命本身的目的意义。他从未停止过对自身存在价值和意义的探求，他渴望不断地超越自然属性的束缚，追求精神世界的充实和理想境界的实现。实际上，因物质需要的满足而产生的愉悦感，是人与动物所共有的，但精神幸福则为人类所独享；而且，物质幸福是初级

的、短暂的，精神幸福才是深刻的、持久的。

现代心理学、社会学研究表明，物质因素对幸福的作用，也受边际递减规律的影响。当个人拥有的物质财富达到一定水平时，更多的物质

●●● 精彩速读

我们中国共产党人，以人民的快乐为最大的快乐，我们的快乐观就是：为人民谋快乐，以奉献为快乐，把奋斗当快乐。古人云：知足常乐，自得其乐，助人为乐。我们中国共产党人，也会在无私地为人民服务中，在为共产主义理想的奋斗过程中，获得属于自己的快乐。



财富并不必然带来更多的幸福，相反，自由和真情之类的精神需求会比以前更加突出。这表明，物质需要的满足是实现幸福的条件，但不是充分条件；在不断超越的幸福追求中，物质幸福仅是低层次的幸福；当物质生活水平达到一定程度后，人们更加注重精神上的幸福。因此，我们应当追求一种建立在一定物质基础之上，又超越物欲的持久的精神幸福。这种精神幸福，理所当然地包括对共产主义远大理想的追求。因为追求远大理想是精神需要的核心。

马克思主义同时强调，幸福是个人幸福与社会幸福的统一。这是马克思主义幸福观与以往幸福观的显著区别。

个人是社会存在物。社会关系作为人的本质存在和实现形式，包含着人的存在和发展所需要的一切社会条件。任何人在追求幸福的过程中，都必然要与他人和社会发生联系。即便是最孤立的个人活动，也不能脱离社会关系，不能脱离为其创造条件的社会文化背景。荒岛上的鲁滨逊能够生存下来，并重返人类社会，这也得益于他此前的社会文化积淀。马克思对此作了深刻的说明：“个人是社会存在物。因此，他的生命表现，即使不采取共同的、同其他人一起完成的生命表现这种直接形式，也是社会生活的表现和确证。”今天，随着社会的发展，分工越来越精细，生产社会化程度越来越高，个人幸福的实现，也就越来越依赖于社会的进步和共同体的发展。

马克思主义认为，个人幸福不仅只有在社会中才能实现，而且，只有为社会谋求幸福，才是最高意义的幸福。个人需要、目标的满足与实现，只是一般意义上的幸福；为整个社会、整个人类谋求幸福，才是幸福的最高境界，才是无产阶级的幸福，才是共产党人的幸福。在我们的革命和建设过程中，无数优秀的共产

党人就体现出了这种崇高的幸福观。他们为了人民的幸福，不惜牺牲自己的一切乃至生命。方志敏烈士写道：“为着阶级和民族的解放，为着党的事业的成功，我毫不稀罕那华丽的大厦，却宁愿居住在卑陋潮湿的茅棚；不稀罕美味的西餐大菜，宁愿吞嚼刺口的苞粟和菜根；不稀罕舒服柔软的钢丝床，宁愿睡在猪栏狗巢似的住所！……我能舍弃一切，但是不能舍弃党，舍弃阶级，舍弃革命事业。”这种共产党人的幸福观远远超越了狭隘的个人幸福。

2. 快乐的本质

和谐平衡是快乐的本质，没有和谐平衡就没有快乐可言。具体体现在人自身、人与人、人与自然的和谐平衡上。

(1) 人自身的和谐。有人讲，快乐就是有好几天没吃饭了，突然有饭吃了，可以吃几大碗，这就叫快乐。这就说明快乐是一种平衡与和谐。什么意思呢？因为你饿了，饿了就对饮食方面有需求，然后你吃了饭就满足了，就平衡了，也就快乐了。人自身的平衡包括生理平衡和心理平衡。什么叫心理平衡呢？例如，我们普通的工薪阶层通过努力工作，每年要达到几万元的收入，这个目标很现实，是可以实现的，到了年底我们就很快乐。如果我们的期望是5万元，而实际有7万元了，我们就更快乐，满足了平衡，超越了平衡。而如果我们定的目标是年底要买一辆宝马，要赚50万，甚至100万，然而到年底只赚了5万，你就会痛苦不堪，这就是不平衡，你的欲望和现实不符。所以什么叫快乐，快乐就是你的期望满足的程度。你的期望越高，满足越低，你就是负快乐。你的期望越低，满足越高，你就会觉得快乐。

(2) 人和人之间的和谐。例如夫妻之间的和谐平衡，再大一点，亲戚之间的和谐平衡，还大一点，同事之间的和谐平衡，更



大一点，不认识的人之间的和谐平衡。有一种和谐平衡的关系，大家就快乐了，否则就不快乐。

(3) 人与自然的和谐。如果人跟自然不和谐，一样快乐不起来。打个简单的比方，如果把我们城市的树都砍掉，我们会指责市长。为什么指责他？因为自然环境遭到破坏了，使大家感到不快乐了。现在为什么很多人不快乐，因为自然环境越来越糟。为什么我们要去旅游，就是去享受自然环境。为什么喜欢到农家乐去吃饭，也是去享受自然环境。

甚至有学者研究指出，人类要真正获得更大的快乐，还必须尊重动物的快乐权。现在国外有一种法叫动物福利法，动物也有福利，动物也要快乐，要求保护动物的快乐权。动物分成四类，第一类动物有意识、有痛感，如鸡，羊；第二类无意识、无痛感，如泥蛙；第三类有意识、无痛感，如鱼；第四类通人性，如猴、狗，杀害它会掉泪。如果我们要得到快乐，我们还要讲动物福利法。我们可以吃荤，但你讲究一下，尽量只吃那些无意识、无痛感的动物，或者是吃有意识、无痛感的动物。

3. 快乐的源泉

从哲学上分析，快乐是一种世界观；从心理学上分析，快乐是一种心态；从生态学上分析，快乐是一种平衡。那么如果从伦理学上分析呢？很显然，快乐既是一种私德，又是一种公德。所谓的私德，就是指快乐有意义才有价值；所谓的公德，就是快乐要讲道德讲伦理，不能将自己的快乐建立在别人的痛苦之上。无疑，快乐是有境界的，而最高境界则是创造和奉献。所以，爱是快乐真正的源泉。而这种爱，同样包括爱自己、爱别人、爱大自然。一个眼中、心中和行为中没有爱的人，是根本没有快乐可

言的。

美国专家经过十多年的研究得出结论，凡是经常做好事的人，他的寿命要比不做好事的人长43%。所以，对眼所能及、耳所能闻的那些需要帮助的人和事伸出温暖的手，你就会快乐。你如果不帮，可能就会后悔。

4. 快乐的特性

快乐的主要特性有：适应性、相对性、比较性、共享性、多维性、感染性、无限性。

快乐的适应性是指，快乐要持续保持很难，因为人都有免疫生理系统，多次的刺激使其感受强度越来越低，产生抗性，且也符合经济学上边际效益递减的原则，即越到后来对快乐就越没有感觉。

快乐的相对性是指，相对于不同的人、不同的事、不同的环境和时间，其对快乐的感觉是不相同的。

快乐的比较性是指，快乐往往是通过人与人的比较、现在与过去的比较、痛苦与快乐的比较而产生。正因为快乐的比较性，人们才会攀比消费，要求公平，吃过苦的人会更加珍惜幸福生活。

快乐的共享性是指，每个人的快乐都可以让大家共享。当你的快乐分享给别人以后，不但不会减少，反而还会增加。因为你在让别人因你而获得快乐时，你会更加快乐。所以有人说，快乐是用来分享的。

快乐的多维性是指，人们同时需要多种形式和类型的快乐，如生理之乐、心理之乐、情理之乐以及真理之乐，甚至伦理之乐等。