

幸福像一只猫，你若试着去诱哄它，它会**逃之夭夭**，
你若**顺其自然**，它会主动来磨蹭抓挠你的脚。

XINGFU MOFANG

幸福魔方

——推敲虚掩的幸福之门

李启明○编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



XINGFU MOFANG

幸福魔方



——推敲虚掩的幸福之门



李启明○编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福魔方/李启明编著. —北京: 经济管理出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5096-1407-5

I. ①幸… II. ①李… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 080348 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京银祥印刷厂

经销: 新华书店

组稿编辑: 贾晓建

责任编辑: 贾晓建 孙广洁

责任印制: 杨国强

责任校对: 陈颖

720mm×1000mm/16

10.75 印张 144 千字

2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-1407-5

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836



前言

把“幸福”拿出来讨论是一件很冒险的事。其一，“幸福”一词的意义过于含混。大多数人都把自己向往而不可得的境界称为“幸福”，但不同的人所向往的境界又多有不同，因而幸福不好界定。其二，幸福是一个不太确定的东西。一般人把愿望的实现视为幸福，如爱情的美满，事业的成功，子女的成才，个人的身体健康，等等。有的人确实完整地得到了这些，但仍留有许多所谓不幸福的遗憾。其三，幸福包括两个层面：一是社会因素，关系到幸福的物质客观条件；二是心理因素，关系到幸福的情感主观体验。物质条件看得见，摸得着，精神情感往往看不见，摸不着。在物质条件初步得到改善的条件下，人们追求更多的是精神情感需求。

动意编撰此书源于2010年春夏之交，三次去上海出差。晚上在宾馆小住，当地朋友向我推荐收看东方卫视周二、周三晚9点的一档电视节目《幸福魔方》，这档节目引起了我对幸福的关注。节目通过真人秀现场亮相，细说端详；主持人穿针引线，情理交融；心理学家悉心点拨，指点迷津；网友支招，自有公论。这种“四维一体”的联动模式，把一个个家庭与幸福相关的情感故事，一对对情侣磕磕碰碰的爱情婚姻经历，梳理得清清楚楚，演绎得惟妙惟肖，动人心弦。连看几期，不忍割舍。据说在上海乃至全国收视率都很高，老中青皆宜。

回京之后有关“幸福”的话题一直在我脑海中萦绕，挥之不去。

2011年初，在修订拙作《我的成功我做主——怎样管理好你自己》一书再版时，与经济管理出版社编辑部同志谈及上海之行，萌发编著《幸福魔方》一书时，得到他们的积极赞同。此时，正值全国人大、政协“两会”召开之际，“幸福”一词成为全国上下关注的热点。幸福究竟是什么，尽管《辞海》里对幸福的定义讲得清清楚楚，明明白白：“幸福是心情舒畅的境遇和生活”，“幸福是物质、精神、情感的复合体”。但是幸福在每个人心中又各具鲜活的个性，千差万别。有人说幸福像万花筒，一百个人也许有一百个不同的幸福价值观；有人说幸福像魔方，看得见，摸不着，解不开。幸福很微妙，有人说离我们很近，有人说离我们很远；幸福很神奇，有人说信则有，不信则无。幸福没有标准答案，幸福没有固定模式。幸福说简单很简单，身边的一缕清风，窗外的一弯明月，路旁的一曲轻歌，亲友的一声问候，工作的一路顺风，都会让你感受到幸福和快乐；幸福说复杂也复杂，幸福的家庭是相似的，不幸的家庭则各有不同。幸福不是天上掉馅饼，幸福如甘蔗没有两头甜，幸福似梅花香自苦寒来……

打开幸福魔方，猛然发现有六扇虚掩的大门，这就是：家庭门——家庭决定幸福；事业门——事业决定幸福；情商门——情商决定幸福；态度门——态度决定幸福；友谊门——朋友决定幸福；健康门——健康决定幸福。也许还有其他暗道机关仍在虚掩着。幸福在哪里，幸福在心里，幸福在身边，幸福在路上，幸福要敲门，幸福还要去经营……

让我们收拾心情，屏住呼吸，纵览全书，轻轻地叩开这虚掩的幸福之门，让幸福离我们近些，再近些……

编者

2011年5月于北京



目 录

第一章 触摸幸福	1
一、叩问幸福是什么	1
二、感受幸福知多少	4
三、你期望得到怎样的幸福	9
四、幸福小魔方	11
第二章 家庭决定幸福	15
一、叩问家庭是什么	15
二、家和是福	17
三、幸福婚姻问卷	29
四、夫妻相处的黄金法则	31
五、家庭幸福小魔方	37
第三章 事业决定幸福	43
一、幸福的一半是事业	43
二、工作是事业发展的平台	47
三、规划好职业生涯目标	57
四、提升自己的职业能力	62
五、事业有成小魔方	68
第四章 情商决定幸福	73
一、走近情商	73

二、情商对幸福的影响	75
三、情商是一门人生艺术	82
四、情商自我诊断	88
五、情商小魔方	94
第五章 态度决定幸福	105
一、叩问态度是什么	105
二、对待自己的态度——与己幸福	108
三、对待上司的态度——与人幸福（上）	111
四、对待下属的态度——与人幸福（下）	117
五、对待压力的态度——为幸福“疗伤”	120
六、态度小魔方	125
第六章 朋友决定幸福	131
一、叩问朋友是什么	131
二、谨慎择友，为友谊祈福	133
三、交友小魔方	136
第七章 健康决定幸福	139
一、健康是金，珍爱生命	139
二、科学养生，保健为本	143
三、最好的医生是自己	149
四、健康小魔方	153
主要参考文献	159
后 记 幸福深呼吸	161

第一章

触摸幸福

● 幸福就像一只猫，你试着去诱哄并叫唤它，它会逃之夭夭；你若顺其自然，顺其天性，它会主动来磨蹭并抓挠你的脚。

● 幸福没有标准答案，但幸福的品质自有天平衡量；幸福没有固定模式，但幸福的感受在心灵状态。幸福很微妙，说起来离我们很远，其实离我们也很近。幸福很神奇，信则有，不信则无。

● 懂得幸福，才会享受幸福。



一、叩问幸福是什么

幸福在《辞海》里已有明确定义：“幸福是舒畅的境遇和生活”，“幸福是物质、精神、情感的复合体”。但在每个人心目中幸福的定义又有各自个性鲜明、千差万别的答案。

幸福像一个万花筒，一百个人可能有一百种不同的幸福价值观。有人将锦衣玉食、宝马香车、高官厚禄视为幸福；有人把粗茶淡饭、家庭和睦、平平安安视为幸福；有人把放下当成幸福；有人把占有当成幸福；有人把履行职责视为幸福；有人把无官一身轻视为幸福；有人说被别人伺候着就是幸福；有人说幸福是为别人奔忙……初步归纳

梳理，大致有以下几种不同的代表性说法，可供讨论，不求统一。

1. 行为目标说

幸福是道德行为所追求的最终目标，是一种理想的实现。幸福会有对美好生活的期盼，更寄托着对人生境界的追求。德国学者莱辛说：“幸福存在于追求理想的过程中”。追求崇高的理想，就有了崇高的人生境界，就有了崇高品位的人生。尽管我们不一定每个人都能实现人生理想，但追求过、奋斗过、拼搏过就是幸福。所以马克思说：“斗争就是幸福”。“只要希望尚存，就有幸福到来”。

2. 创造喜悦说

幸福是一种喜悦的心境。心理学家佛罗姆说：“幸福是一个人创造心灵所带来的结果，是个人在思想上、情感上以及行为上的一切创造性活动所带来的喜悦心情”。比如说一位医生做完一例艰难的手术取得成功，一位剧作家写出一部满意的剧本令自己陶醉，一位母亲十月怀胎生下一个胖胖的婴儿，这种胜利的喜悦就是一种幸福。幸福是快乐的、喜悦的、崇高的。

3. “善”的品格说

幸福是一种“善”的品格，是一种爱的奉献，是一种关心他人胜过自己的人生大境界。“他为人民谋幸福”，是领袖的幸福；“为官一任，造福一方”，是领导干部的幸福；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，是仁人志士的幸福。善的生活，好的行为就是幸福。善代表一种美德。所谓美德，犹如一杯香茗，一杯美酒，是一朵芬芳四溢的鲜花。美德可以让心灵摆脱世俗的痛苦，幸福的心灵被美德占有，一切烦恼、纷争便失去了生存的空间，不当的欲望就会枯萎。幸福是美德结出的硕果，拥有美德，便拥有幸福。

4. 自我感觉说

幸福是一种自我感觉。这种感觉是愉快的，满足的，愉悦的，让人心情舒畅，甜蜜快乐。如谈情说爱的情侣，感情和谐的夫妻，事业成功的男男女女，最能感受到婚姻、家庭、事业的幸福。有时候，平安健康地活着，自由自在地呼吸，身边有珍爱自己也值得自己珍爱的人，就会感受到一种莫大的幸福。

5. 态度反应说

幸福是一种态度反应。一个人幸福与否很大程度上是由自己的态度决定的。有些人态度挑剔，不善与人相处，专拣别人的错，自己不想给人幸福，自己也得不到幸福。对于那些态度好，容易满足的人来说，幸福时刻会多一些，而对于那些永不知足、不当攀比的人来说，总觉得自己不够幸福，或者幸福根本就没有降临到他（她）身上。只有宽容、厚道、知足，才会有幸福感。

6. 宁静生活说

平静生活也是一种幸福。英国哲学家罗素说：“幸福的生活在很大程度上，必定是一种宁静。安逸的生活，因为只有在宁静的气氛中，真正快乐幸福才得以存在。”如在风景如画的宜居小镇，身边一缕清风，窗外一弯明月，路旁一曲轻歌，亲友一声问候，都会让你感到安静、舒适、快乐。试问，如果一个人经常颠沛流离，心忧如焚，神不守舍，谈何幸福？

最近读到人民日报《人民论坛》两篇论幸福的文章，对幸福的理解又有了一些现实感。一篇是《静观幸福热》。作者认为幸福是一个物质、精神、情感的复合体。一个人要幸福，离不开物质享受、精神追求和情感支持。这三个方面依时代、环境不同各有不同标准。作者呼吁社会都来关心那些还不够幸福的弱势群体。包括全国还有 1.5 亿贫

困人口，工薪族收入偏低者，在物质上不幸福；社会就业难，找不到工作的大学生，无固定职业不幸福；部分人员虽已脱贫，但仍感到种种不公正，情感上不幸福；学生负担过重，两亿中小学生一起“忙”考试不幸福；进入老龄社会，空巢老人门倚黄昏，精神寄托上不幸福；腐败严重，国财私用，纳税人心中有气，不幸福；改革尚有许多未竟夙愿，忧国之士，心急情迫，不幸福；表达不畅，少数多年上访者，心中有冤、有怨，不幸福。另一篇是《求解“幸福”的方程式》。作者列举了四个幸福方程式：幸福=个性+需要+生存状态，这是科学家的方程式；幸福=效用/欲望，这是经济学家的方程式；幸福=感恩+知足，这是社会学家的方程式；幸福=幸福指数“加减乘除”，这是老百姓的幸福方程式。

幸福不是写在纸上，喊在口头上，而是藏在老百姓的日子里，绽放在他们的脸上。



二、感受幸福知多少

有人把幸福比喻成一只猫，你若试着去诱哄并叫唤它，它会逃之夭夭，但若顺其自然，顺其天性，它会主动来磨蹭抓挠你的脚。有人说，幸福是一块易碎的玻璃，掉在地上碎了，有的人捡得多，有的人捡得少……

1. 幸福的误区

追求幸福，就如同追求金钱、追求成功一样，功夫在诗外。如何看待和感受幸福，存在许多误区：

(1) 幸福等于享乐。著名心理学家马斯洛在《幸福心理学》中指出：“我们必须重新定义‘美好生活’与‘幸福’，使它们包括痛苦的

特权”。真正的幸福一定包含着困难和挫折。如在创造生活中，尽管失眠、压力、紧张等随之而来，人们还是愿意经历这种过程中痛苦的煎熬。人们宁可忍受孩子的调皮，也不想膝下无子。人们心甘情愿主动去爱护自己的家人和朋友，尽管这意味着分担别人的烦恼，但远比孤身一人的寂寞要好得多。幸福不仅是美好的享受，也包括经历的挫折与痛苦。因为在痛苦里面，凝聚了我们全部的人格力量。换句话说讲，幸福是通过痛苦换来的。

(2) 幸福等于金钱。有的人把钱当作幸福的化身，一辈子追着钱跑，但始终抓不住它。黄海平在《来点幸福来点爱》中写道：“为了拥有幸福，我不断地追求着。我经过高高的山峰和摇摆不停的树林，想追上她，但她很快逃掉了。我穿过峡谷，走过田野及草地，走到了一条小溪旁。为了能够追上她，我顺流而下，然而却不见她的踪影。我仍不死心，攀上陡峭的悬崖，后来又漂洋过海，然而幸福总是躲着我。后来，身心疲惫的我停止了对幸福的追求，灰心丧气地坐在荒凉的河岸。一个人走到我身边讨些食物，另一个人走到我身边请求施舍。我把面包和银子分给他们。有人走过来寻找同情，有人走过来寻求安宁，我尽己所能满足他们的需求。就在这时，甜蜜的幸福降临到我的身边，并在我耳边轻轻地说：‘我是你的’。”这种幸福不是金钱能买下来的。反之，如果我们把自己做好，做出味道，做出品质，做到极致，钱就会开始追着你跑，想甩也甩不掉。这个时候，想不发财都难。正是有意栽花花不发，无心插柳柳成荫。有人说钱就藏在幸福之中。但钱是外在的，是副产品，还有比钱更重要的名誉、权力、地位等。

(3) 幸福等于未来。有一句话讲得好：“笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。”幸福永远在现场。有一个故事讲：

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呀。”于是，小狮子不断地追着尾巴打转……但始终咬不着。母狮子笑道：“傻瓜！幸福不是像你这样想

追就追得到的。你昂头向前走，幸福就会一直跟随着你！”

幸福不在未来，也不在彼岸，而是在路上。如果有一天，你发现爱人是幸福的，孩子是幸福的，老人是幸福的，工作是幸福的……这个时候，你就会随时感到幸福。只有你心中充满幸福，所以你看见什么都是幸福。幸福来自何处？幸福来自我们自己，幸福来自成就感，幸福来自富有创造力的工作，幸福来源于良知，幸福来自高尚。幸福就像香水，不是洒在别人身上，而是洒在自己身上。

2. 发现幸福

人类一直与幸福为伴，只是我们缺少一双发现幸福的眼睛，蒙蔽了原本满载幸福的心灵。发现幸福，才能感觉幸福；感觉幸福，才能把握幸福；把握幸福，生活才有滋有味；生活有滋有味，我们才能获得真正的幸福。

其实，现实生活中，幸福出现的频率并不像我们想象的那么少。幸福是时刻存在的，只要用心去品味，就会发现它离你并不遥远。当你早晨睁开眼睛看到美丽的阳光，鼻子里嗅到清新的空气，感到早晨特别美好，我们是幸福的；当你在公司出色地完成任务，受到老板的表扬，赢得同事的尊重，我们是幸福的；下班回家，看到桌子上香甜可口的饭菜和孩子优秀的成绩单，我们是幸福的；晚饭后陪同爱人和可爱的孩子在公园里散步，享受天伦之乐，我们是幸福的。著名作家毕淑敏在《提醒幸福》一书中写道：“幸福绝大多数是朴素的，它不会像信号弹似的，在很高的天空闪烁红色的光芒，而是穿着本色的外衣，亲切地包裹着我们”。幸福没有固定模式，幸福的感受在于心灵状态。被人爱是幸福，拥有希望是幸福，扫却功名利禄后的淡定是幸福，挣脱浮躁的沉稳是幸福。而有的人，或裹着棉被不知暖，吃着蜂蜜不知甜；或攀比无止境，或牟利无止境。事实证明，幸福与欲望成反比，欲望越多，离幸福越远，知足常乐，幸福就在身边。

3. 享受幸福

有些人总觉得自己不幸福，这是因为他们不懂得在幸福的时刻享受幸福，更不懂得在苦难的时候回味幸福。幸福是人生中最美好的时刻。当幸福来临的时候，我们要激情地享受每一分钟，让它像纯净的酒精一样燃烧成淡蓝色的火焰，不留一丝渣滓。当苦难来临的时候，我们要经常回味从前的幸福时光，这样我们的心情会变得愉快，面对困境也比较乐观，从而更好地迎接下一个幸福的到来。只要我们积极地把握幸福，我们就有可能拥有更多的幸福。

追求幸福是每一个人的权利，获得幸福是人生的目标，但幸福不是从天上掉下来的馅饼，把幸福寄托在命运的恩赐上，绝对不能获得真正的幸福。幸福是一个奋斗的过程，幸福并不等于所有目标都已经达到，而是在为达到目标所进行奋斗的一种享受。有人讲：“活在当下，就是幸福”。在现实生活中，我们每一个人该怎样去享受幸福呢？

首先，善念在心，播种幸福。俗话说：“善念在心，幸福在手。”快乐和幸福会常常与我们为伴。人生多一点分享的心态，我们就会看到更精彩的风景。许多人的人生之路之所以越走越窄，和自己缺乏善念的心态具有很大的关联。付出我们的爱心，就是播种美丽的幸福。

其次，淡然处事，收获幸福。这个世界有太多的诱惑，太多的欲望，一个人要以清醒的心态和从容的步履走过岁月，内心不能缺少淡泊。我们大可不必为了争一个出国名额而彻夜不眠，大可不必为一次职位的晋升而寝食难安。也许，我们没有辉煌的业绩可以炫耀，没有大把的钞票可以挥霍，但我们拥有淡泊，这便是人生之中求之不得的幸福。诸葛亮讲：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。淡泊是一种真我，一种智慧。学会淡泊，让心灵回归到本真状态，从而收获充实、丰富、自由和纯净的幸福。

再次，感恩宽容，体验幸福。感恩是一种境界，一种胸怀，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。一个人如果每天想到“谁对不起

我”，就会很痛苦；若转变思维，想一想“我要对谁感恩”，就会感到幸福、快乐。一个人唯有懂得感恩并领悟快乐和幸福，才会真正体验到人生的意义和价值。我们要感谢父母的养育之恩，亲人的关爱之恩，老师的教诲之恩，单位的就业之恩，上司的栽培之恩。缺乏感恩之心的人，永远不会懂得爱，也不会懂得幸福。

最后，知足常乐，怀念幸福。许多时候，我们不知道满足，甚至为了“了却君王天下事”，对生前身后的功名期待过多。对于前世，有的会埋怨父母没有把我们生养在富贵之家，对于后世，总是抱怨子孙不能成龙成凤，但我们更多的不满足来自于自身。其实，不知足是一种原始的心理需求，知足则是一种理性思维后的达观和洒脱。在知足的心态下，一切都会变得合理、正常、坦然，我们就能体会到生活的情绪，体验到来之不易的幸福。千万不要和别人攀比，别人有别人的生活，我们自己的目标。幸福无定式，鞋子合脚不合脚，只有穿鞋的人才知道。同样的道理，别人的痛苦我们也感受不到。我们看到的别人的所谓幸福也可能是一种虚幻的臆想：一个住别墅的商人可能负债百万，焦头烂额；一个开奔驰的企业家可能面临破产，忧心如焚；一对手挽手走进饭店的年轻夫妇可能刚办完协议离婚……所以不要把自己的幸福定位在别人身上，实实在在地过自己的日子。

4. 珍惜幸福

俗话说：“身在福中要知福”。知道自己现在过着一种衣食无忧的生活，和老一代人生活相比，和天下还有一部分挣扎在贫困线下的人群相比，是一种难得的福分。不要小看这福分，不要浪费这福分。珍惜幸福的人，幸福有余，暴殄天物的人，福常不至。一个人在尘世间走得太久了，心灵无可避免地会沾上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染。人的一生，就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘覆盖，干涸了心泉，黯淡了目光，失去了生机，丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能

美好？一位诗人以放飞风筝为例，让人们放飞心境。放飞一只心灵的风筝，让它在美丽的蓝天下尽情飞翔，让它在湛蓝的天空里愉快地歌唱，让我们的世界不再孤寂；放飞一只心灵的风筝，让它在幸福的城堡里快乐欢舞，让我们的生活不再烦闷枯燥。人的情绪是个定数，如果腾不出空间来快乐，就会腾出空间来忧伤，腾不出乐观的情绪，就会腾出悲观的情绪。解开心中的疙瘩，释放心中的压抑，我们就会成为世界上最幸福的人。



三、你期望得到怎样的幸福

1. 幸福无定式

俗话说：“强按牛头不喝水，强扭的瓜儿不甜。”很多时候，丰厚的物质堆不成幸福，精神的愉悦却令人满足。坐在奔驰车上的新娘可能心事重重，颠簸在小三轮上的农妇也能乐翻天。扛着锄头走进高楼大厦未必高兴，靠着四合院的南墙根晒太阳的人照样逍遥自在。痛苦要表达的时候，说出来就是幸福；权利有诉求的时候，对话和交流就是幸福。幸福固然需要物质作为基础，但更为重要的是尊严的挺立，心灵的圆融。

2. 人生观决定幸福观

你期望得到怎样的幸福，与你期望怎样的理想人生息息相关。现在职场中的年轻人面对纷繁复杂的社会不少人似乎成了迷途的羔羊，不知道自己理想的目标是什么，自己能够做什么；不知道幸在哪里，福在何方？

多少年来，我们的人生目标都是由家长、老师、上司的意愿来规

划的。当被问到“你所期待的人生是什么”的那个瞬间，我们才意识到这是第一次由自己来设想自己的人生。最有代表性的是高考填报大学志愿，不少是由家长和老师包办代替的。有一位中学生家长，得知该校有一个保送到北大化学系的名额，家长认为机会难得，逼着儿子选择保送，放弃报考清华大学的夙愿。孩子上北大化学系不到一学期，感觉与自己的兴趣不对，自动退学回中学复读，家长心如刀绞。次年报考清华大学，以一分之差名落孙山。老师建议调剂到其他重点高校，孩子放弃，准备来年再考。60多岁的父母痛不欲生。第三年当他以全省理科状元考入清华时，他原来中学的同学已读大三了。这两年的耽误由谁负责？有一位家长，看到左邻右舍与自己孩子同龄的青年人都结婚成家，急不可耐，甚至排出时间表，让自己在临终前必须看见儿女成亲的那一幕。儿子为了尽孝心，在父亲病重垂危之际，勉强找了一个自己并不看好的女孩，匆匆结婚，女孩刁蛮的性格折磨了他儿子半辈子。看来学业、工作、婚姻等事关自己一辈子幸福的人生路还得“我的幸福我做主”。

实践证明，那种相信自己并由其本人来规划自己人生的人都是非常优秀的，充满活力的。尽管人生一世，歧路多多，但他们都能勇敢应对，或许比父命、师言规划的人生之路走得更远。最不济也不至于在临终前的瞬间还怀有遗憾。到那个时候，你绝不会悔恨地说：“不知道我的人生是怎样度过的？”而是能够自豪地说：“我过完了自己选择的人生，今生无悔。”仅此一点，就是一种极大的幸福。

综观人生期望的幸福，主要是家庭幸福，事业有成，子女成才，个人身体健康四件大事。然而鱼与熊掌往往难以兼得，各种酸甜苦辣唯有自己知道。

3. 推开虚掩的幸福之门

有人讲，研究幸福是一件很冒险的事情。“幸福”一词的意义过于含混，几乎所有人都把自己向往而不可得的境界视为“幸福”，但