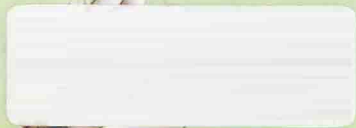


其实你可以 更幸福

YOU CAN BE HAPPIER

李齐光 著



影响一生幸福的主要因素是什么？
哪种类型的人幸福程度比较高？
一生幸福的努力方向是什么？
如何有助于孩子的一生幸福？
男女的择偶标准有哪些差别？
好工作有哪些标准？



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

其实你可以 更幸福

YOU CAN BE HAPPIER

李齐光 著



影响一生幸福的主要因素是什么？
哪种类型的人幸福程度比较高？
一生幸福的努力方向是什么？
如何有助于孩子的一生幸福？
男女的择偶标准有哪些差别？
好工作有哪些标准？



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

其实你可以更幸福/李齐光著. —武汉:武汉大学出版社,2014.7
ISBN 978-7-307-13866-7

I. 其… II. 李… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第167654号

封面图片为上海富昱特授权使用(© IMAGEMORE Co., Ltd.)

责任编辑:郭倩 责任校对:鄢春梅 版式设计:韩闻锦

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:13.25 字数:127千字

版次:2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-307-13866-7 定价:20.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

人们可以通过一些技巧提高自己的幸福程度吗？答案是肯定的，本书就是旨在结合生活中的实例，给出一些切实可行的具体方案。

本书的特点是将幸福学的基本原理与人们的日常生活实践相结合。作者从人们的衣食住行、求学就业、婚姻家庭、购车买房、投资理财、子女教育、健康医疗、娱乐休闲、职业规划、生活方式等日常生活面临的各种问题入手，运用幸福学的原理，通过分析生活中的具体案例，提出一系列提高人们幸福程度的方法和途径。这些方法和途径都是普通老百姓可以学会的，容易做到的。

本书与一般同类书籍的不同之处在于它的实用性和可操作性。例如，一个适婚

大龄青年因找不到结婚对象而感到焦虑，一般同类书籍可能只会引导其保持积极心态、增加正能量等，却没有提供改善处境的具体方法，这无异于画饼充饥，无法从根本上提高其幸福程度。本书则不同，作者对这类问题给出了一些可操作的解决方案，供读者参考。

本书是在一系列幸福讲座讲稿的基础上整理而成的，语言通俗易懂，有异于其他的学术著作而表现出口语化特色，便于不同层次的读者阅读和理解。

本书是面对非幸福学专业人士的通俗读物，一些术语、定义、解释和案例并不完全准确、严格、全面。类似于其他社会科学，本书所引用的幸福特性、结论和方法是统计意义上的结果，是针对大多数人而言的，并不是对每个人都适用。

本书是一个整体，如果断章取义地截取其中的部分内容，其结论和方法可能不全面或不准确。如果仅采用本书建议的少数几个方法是不够的，可能不会显著地提高幸福程度。这是因为提高幸福程度是个系统工程，就像建造一栋房子，仅用钢筋水泥是不够的，还要有多种必需的建筑材料才能将房子建好。只有全面学习和掌握幸福的科学知识，清楚地了解幸福的特性，遵循幸福的规律，改变观念上的误区，将幸福原理和方法应用到自己的工作和生活之中，并且采取相应的行动，持之以恒，才能提高自己的幸福程度。

在本书的第一章里，讨论了人生的终极追求，介绍了简

化的、通俗的幸福定义。

在第二章里，重点阐述了幸福的木桶原理，指出“个人特性”与环境相和谐的人们，比较容易获得长期的幸福。

在第三章里，通过分析如何选择专业、学校、工作单位来说明如何提高幸福程度。

在第四章里，分析了爱情婚姻的本质，并通过具体案例来说明如何在爱情婚姻方面提高幸福程度。

在第五章里，通过案例对已婚人士给出了维护家庭幸福的一些建议。

在第六章里，举例分析了金钱对人们幸福程度的影响。

在第七章里，举例分析了房子、车子、投资理财对人们幸福程度的影响。

在第八章里，给出了有利于孩子一生幸福的一些方法。

在第九章里，分析了健身、体育运动、兴趣爱好、旅游等休闲活动对幸福的贡献。

在第十章里，阐述了健康、医疗保障与幸福的关系。

在第十一章里，分析了自信心对幸福的重要性。

在第十二章里，根据幸福的特性，给出了提高幸福程度的一些具体方法。

在第十三章里，指出了一生幸福的努力方向及具体措施和途径。

为了方便读者进一步学习和了解幸福科学，在附录里，摘要地介绍了幸福的生理基础和主要特性等。书后列出了书

中引用文字的参考文献。

因作者水平有限，错误之处难免，真诚欢迎阅读完本书全部内容的读者给出批评意见。

微信号：happyli3333

微信公众号：happiness-club

邮箱：happyli3333@ hotmail. com

网址：www. happiness99. org

目 录

第一章 通俗的幸福定义	/001
一、人生的终极追求是什么?	/001
二、通俗的幸福定义是什么?	/002
第二章 幸福的主要特性	/006
一、幸福有共同特性吗?	/006
二、为什么大多数人做不到知足常乐?	/007
三、影响一生幸福的主要因素是什么?	/008
四、哪种类型的人幸福程度比较高?	/011
第三章 学习、工作与幸福	/014
一、如何选择学校?	/014
二、如何选择专业?	/016
三、好工作有哪些标准?	/019
四、如何选择适合自己的工作?	/022

第四章 爱情、婚姻与幸福	/024
一、爱情的本质是什么?	/024
二、男女为什么要结婚?	/026
三、男女的择偶标准有哪些差别?	/028
四、男人都花心吗?	/031
五、真正的爱情存在吗?	/034
六、女人越漂亮就越幸福吗?	/035
七、丈夫越优秀越好吗?	/037
八、什么样的人适合作配偶?	/038
九、男人如何提高自己的吸引力?	/039
十、女人如何提高自己的吸引力?	/042
十一、如何识别优秀男人?	/044
十二、什么是“七仙女效应”?	/046
十三、什么是择偶的理性标准?	/049
十四、如何结识优秀男人或女人?	/051
十五、如何提高相亲中初次见面的成功率?	/053
第五章 家庭与幸福	/055
一、婚姻是爱情的坟墓吗?	/055
二、什么是“爱情鸦片”?	/056
三、为什么要培养共同的价值观和爱好?	/059
四、为什么相对优秀有利于家庭幸福?	/061
五、如何处理好家庭和事业的关系?	/064

第六章 金钱与幸福	/066
一、富人们都非常幸福吗?	/066
二、比尔·盖茨的幸福程度是我们的多少倍?	/068
三、赚多少钱才算够?	/071
第七章 住房、汽车理财与幸福	/073
一、房子有哪些功能?	/073
二、买多大的房子才合适?	/076
三、买什么价位的车?	/078
四、是否投资股票?	/080
第八章 子女教育与幸福	/083
一、让孩子学钢琴还是电子琴?	/083
二、孩子上越好的学校越好吗?	/085
三、如何有利于孩子一生的幸福?	/087
第九章 休闲与幸福	/091
一、健身等体育运动对幸福有什么影响?	/091
二、为什么要培养积极的兴趣爱好?	/093
三、旅游对幸福有什么贡献?	/094
第十章 健康医疗保障与幸福	/096
一、为什么要首先避免痛苦因素?	/096

二、身体健康一定幸福吗?	/098
第十一章 自信心与幸福	/100
一、自信心是怎样影响幸福的?	/100
二、自信心是怎样形成的?	/102
三、如何建立和保护自信心?	/104
第十二章 提高幸福的一些方法	/106
一、常见的幸福误区有哪些?	/106
二、如何减少不快乐的时间?	/108
三、如何培养积极的心态?	/110
四、如何避免过度的需求刺激?	/113
五、怎样增加兴奋的次数?	/114
六、抑郁悲痛时有哪些解决方法?	/116
七、增加快乐的时间有哪些途径?	/118
八、如何增加“阅历年龄”?	/121
第十三章 一生幸福的努力方向	/124
一、为什么要掌握系统的幸福知识?	/124
二、基本生存技能与幸福有何关系?	/126
三、如何提高幸福的“性价比”?	/128
四、如何选择自己的交际圈?	/130
五、应该培养哪些好的习惯?	/133

六、如何处理好当前利益和长远利益的关系?	/137
七、如何使自己的个人特性与环境相和谐?	/140
八、如何选择自己的生活方式?	/142
附录 幸福理论摘要	/145
一、快乐幸福的定义	/145
二、快乐的生理基础	/151
三、快乐强度的特性	/153
四、情绪的三种状态	/164
五、幸福的特性	/171
六、影响幸福的三类因素	/174
七、幸福的必要条件	/179
八、基本假设和观点	/184
九、幸福理论框架图	/192
参考文献	/193

第一章

通俗的幸福定义

一、人生的终极追求是什么？

人生的终极追求是什么？金钱？权力？名誉？

人因为遗传因素、生长环境、教育程度、生活经历等的不同而具有个体差异性，因此每个人的人生追求千差万别，对幸福的理解和感受也各不相同。尽管如此，社会学家和心理学家的大量调查显示，绝大多数的人都认同幸福是人们追求的终极目标。现实生活中被人们追捧的金钱、权力、名誉、地位、爱情等，不过是获得幸福的途径或手段，一生幸福才是我们追求的最终目的。如果问一个中学生

追求的目标或期望是什么，他很可能说是考上理想的大学；如果问一个大学生追求的目标是什么，很可能是毕业后考上研究生或找份好工作；如果问一个工作不久的大学生追求的目标是什么，可能是多赚钱；如果我们接着追问，多赚了钱之后呢？可能是买房买车。有房有车后呢？结婚生子……绝大多数人被追问的答案，最后都将归结为我们想通过事业有成，过上衣食无忧、受人尊重、婚姻美满的幸福生活。

有少数人喜欢及时行乐，今朝有酒今朝醉，这是他们追求的幸福，但我们绝大部分人都是理性的人。理性的人是指思想成熟，通过理性思考而非一时冲动来指导自己的行为，为人处世、考虑问题能从长远利益出发，而不只看眼前利益的人。理性人追求的是一生幸福的最大化，即长期的、一生的幸福，而不是短期的幸福，一时之乐。

二、通俗的幸福定义是什么？

幸福是自己的主观感受，而非他人评价。每个人都有自己的幸福标准，如果按照自己的幸福标准去生活，却会感到幸福。但是，别人也按照这个标准生活，却不一定感到幸福。不同的人对幸福的理解和定义是不同的，每个人对自己幸福的定义都是对的，但是不全面、不完整。

有没有一个标准可以用来衡量大多数人是幸福还是不幸呢？回答是肯定的，这个标准就是时间。我们可以用时间来衡量我们幸福的程度，用时间来比较人与人之间谁更幸福或不幸，用时间来评价我们的现在和过去是幸福或是不幸。不管你是权贵还是平民，是富豪还是穷人，我们的寿命最多是100多年。从时间角度来看，大家都是平等的。所以我们在时间这个平台上来评价幸福，对所有的人都是公正公平的。一个人幸福与否，就看在这一百年里，是高兴、快乐的时间多，还是痛苦、伤心的时间多。这样，我们就可以对不同类型人的幸福程度进行比较和评价。

人活100年，100年是一年一年度过的，一年是一天一天度过的，一天是分分秒秒度过的。我们将在较短的时间内，所有“快乐、愉快、舒服、愉悦、高兴、兴奋、开心、喜悦、得意、满足、满意、骄傲、欢快、乐观、享受、乐趣、欣慰”等词汇描述的积极情绪或积极心态用“快乐”表示。较短的时间可以是几十秒钟、几个小时或几天。例如，美食会使我们感到愉快；意外中了大奖，我们感到高兴；从寒冷恶劣的环境忽然转入温暖舒适的环境，我们感到舒服；走出校门，参加工作后第一次拿到工资，我们感到兴奋等。这些主观感受都是一个短暂的幸福感觉，被称作“快乐”。我们将在较短的时间内，所有“痛苦、疼痛、不幸、悲伤、难过、难受、恐惧、焦虑、愤怒、沮丧、忧伤、

伤心、烦躁、抑郁、郁闷、孤独、不舒服、不高兴、失望、生气、难堪、害怕、烦恼、羞愧”等词汇描述的消极情绪或消极心态用“痛苦”表示。

幸福就是较长一段时间里，所有“快乐”的时间之和减去“痛苦”的时间之和。较长一段时间可以是几年、几十年或人的一生。短期的“快乐”是长期幸福的一个组成部分，长期幸福是短期的“快乐”在时间上的累加。幸福是较长一段时间或一生中，“快乐”总和远大于“痛苦”总和。不幸则是较长一段时间或一生中，“痛苦”总和远大于“快乐”总和。例如，一个人在大学四年期间，快乐高兴的事远远多于痛苦烦恼的事，快乐高兴的时间远远多于痛苦烦恼的时间，我们就可以说这个人在大学四年是幸福的。如果一个人的一生中，快乐高兴的事远远多于痛苦烦恼的事，快乐高兴的时间远远多于痛苦烦恼的时间，那么这个人的一生就是幸福的。

一个人感受到的是快乐还是痛苦，不能凭我们的主观臆断，也不能完全凭一个人所说的来判断。因为在特定的环境中，一个人所说的可能和他所感受到的完全相反。例如，一位母亲因患胃炎而有时感到胃痛，但并不严重。当她接到外地子女来电话问及她的身体状况时，为了不让子女担心，她会否认胃痛这个客观事实。这种情况下，我们可以用科学仪器进行测量，因为在不同的情绪状态下，人的脑电图等显示

的结果是不同的，这种仪器的测量原理类似于测谎仪。在较短时间里，一个人感受到的是快乐还是痛苦，我们可以用科学的方法得出相对客观的结论。这也使得本书中这种简化的、通俗的幸福定义比其他随意性较强的幸福定义更有价值、更有实际意义。