

博士生导师
中国著名心理学家
国务院政府特殊津贴获得者
中国心理咨询师协会理事长 王极盛

王极盛 著

继《青年心理学》之后的又一力作
《青年心理学》发行了84.9万册，创中国心理学图书发行之冠，影响了几代人。

幸福咋来

破译幸福密码

X I N G F U Z A L A

博士生导师
中国著名心理学家
国务院政府特殊津贴获得者
中国心理咨询师协会理事长 王极盛

王极盛 著

继《青年心理学》之后的又一力作
《青年心理学》发行了84.9万册，创中国心理学图书发行之冠，影响了几代人。

幸福咋来

破译幸福密码

K I N G F U Z A L A

图书在版编目(CIP)数据

幸福咋来? 破译幸福密码 / 王极盛著. — 合肥 :
黄山书社, 2011.6

ISBN 978-7-5461-1882-6

I. ①幸… II. ①王… 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102956号

幸福咋来? 破译幸福密码

王极盛 著

出 版 人: 左克诚
责任编辑: 徐敏峰
特约编辑: 邱亚宏
责任印制: 李 磊

策 划: 祝世安 辛言
封面设计: 李代芳
版式设计: 张利利

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司-(<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)
(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮政编码: 230071)

策划推广: 北京云居天地文化发展有限公司 电话: 010-84909539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京旺都印务有限公司

开	本: 710×1000	1/16	印	张: 16	字	数: 228千字
版	次: 2011年11月第一版		2011年11月第一次印刷			
书	号: ISBN 978-7-5461-1882-6			定	价: 29.80元	

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误, 可及时联系01084909539调换)

前言：

从今天起做个幸福的人

红尘滚滚，碌碌人生，怎样幸福过一生？

人人都期盼幸福，享受幸福。

如今过着温暖生活的中国人，有着从未有过的激情，追求现代人的幸福。

温家宝总理提出让人民过着体面幸福的生活，中央电视台等频频播出幸福类话题的电视剧，使幸福成为人们热议的话题。

那么什么是幸福呢？我举几个我调查的案例。

一位50多岁的男子告诉我，他1977年结婚，没有房子，打了一年多“游击”，1978年单位给了一间不到10平方米的房子，高兴死了。可是现在，老两口住着80多平方米的房子，还感觉不满意，还想改善一下住房条件。可是，这两年，房价是天价，使他的幸福感一扫而光。北京的房价三四万一平方米，就像一盆冷水把他的幸福幻想泼得无影无踪。

一位40岁左右的男子告诉我，工作压力太大了，他的“性福”没有了。可是一位40多岁的收破烂的同志告诉我，别看他干这活很脏很累，但他痛快。每次看见卖破烂的人家里房间宽敞了，亮堂了，他也觉得心情很好。

一位刚大学毕业的青年告诉我，终于跳出考试的“火海”，但是现在工作也很不好找，找了几个工作，自己都难养活自己，成了啃老族，心情很郁闷。可是一位70多岁的老同志告诉我说，现在生活太美好了，每天吃的大米白面、大鱼大肉，就是我们小时候过年那样，家里电灯、电话、电视、微波炉、空调，应有尽有，过去的资本家也未必有这种条件。儿女也经常回来看看，他觉得很幸福。

以上各种人，对幸福的看法差别很大。

幸福确实是千百年来不解之谜。

我的幸福研究总结出幸福心理学的黄金法则有三条。

1. 幸福是精神领域的东西。尽管人们对幸福的理解不尽相同，但幸福是一种心理感受、心理评价、心理体验与心理状态，这是肯定无疑的。幸福虽受物质生活、地位等影响，但决定幸福的核心因素是心理。人的认知、评价、感情、个性、动机、需要、价值观、理想、信念等决定人的幸福及其程度，心态决定人的幸福。

2. 有什么良好的心态，就会有什么样的幸福；有什么不良的心态，就会有什么样的痛苦。腰缠万贯未必幸福，粗茶淡饭未必不幸福。

3. 我们有时不能改变现实，但可改变心态。当人们感到不幸福时，不要怨天尤人，要反省自己的心态，改变自己的心态。换一个积极的态度，换一个积极的思路，换一个积极的情绪就会换来幸福。

从今天起做个幸福的人。

我写这本书的目的如下。

第一，虽然幸福心理学只有十几年的历史，20世纪末我已经专门从事这个领域的研究。我1962年北京大学心理专业毕业后，到中国科学院心理研究所工作，至今整整50个年头。其中不少领域的研究都与幸福心理学有关。我用我自己50年心理学研究的成果和经验，结合中国人生活的现实情况，破译了幸福的密码：心态决定幸福，不能改变现实，但我们能改变心态，改变心态就会获得幸福。通俗地说：你认为幸福就幸福，你想幸福就幸福。

第二，你想幸福，那么怎么获得幸福？幸福就在你旁边，幸福并不是高不可攀的。我从恋爱、婚姻家庭、性生活、学习与工作、人际关系、衣食住行各个方面，提出了获得幸福的方法，特别是获得幸福的心理处方。

我衷心祝愿，全国各族人民获得幸福。

祝愿全国的男女老少每天都幸福。

祝愿全国人民过上幸福、体面的生活。

王极盛

2011年9月10日



目录

第一章 幸福：千年之谜 // 1

- 一、我的关于幸福的调查 // 2
- 二、大款幸福么？ // 4
- 三、幸福的故事 // 7
- 四、古今中外形形色色的幸福观 // 12
- 五、省委书记的幸福对联 // 14
- 六、找个有钱丈夫？ // 16
- 七、关于获得幸福的方法 // 20
- 八、回忆与下一站的幸福 // 32

第二章 恋爱幸福 // 33

- 一、走出恋爱的误区 // 34
- 二、恋爱的美感与幸福 // 39
- 三、恋爱中的感情变化 // 42
- 四、人的气质类型与恋爱方式 // 44
- 五、甜蜜爱情的心理规律 // 45
- 六、莫把恋爱当筹码 // 46
- 七、识别异性友谊和爱情的“八字秘诀” // 47
- 八、你是否爱上他（她）的自我测试 // 51
- 九、关于获得恋爱幸福的方法 // 53
- 十、回忆与下一站的幸福 // 56

第三章 婚姻家庭幸福 // 57

- 一、破坏婚姻家庭幸福的“七宗罪” // 60
- 二、家庭婚姻幸福“加分点” // 67
- 三、夫妻关系的心理类型 // 73
- 四、两代人牵挂的幸福 // 74
- 五、婆媳的人际关系 // 76
- 六、婚姻家庭幸福自我测查 // 80

七、关于获得婚姻家庭幸福的方法 // 86

八、回忆与下一站的幸福 // 93

第四章 性福 // 94

一、性生活的幸福效能 // 95

二、缺席的性高峰体验 // 99

三、性生活幸福度的自我测查 // 101

四、关于获得性幸福的方法 // 103

五、回忆与下一站的幸福 // 116

第五章 学习与工作的幸福 // 117

一、颜回的学习幸福观 // 118

二、作者的幸福观 // 119

三、回忆工作的幸福 // 124

四、与高考状元的幸福对话 // 124

五、蓝领也幸福 // 127

六、工作幸福感的自我测查 // 129

七、关于获得学习与工作幸福感的方法 // 131

八、回忆与下一站的幸福 // 138

第六章 人际关系与幸福 // 139

一、大爱无疆——中国特色的人间幸福 // 140

二、人大附中是个幸福的学校——集体与幸福 // 140

三、友谊与幸福 // 144

四、让别人快乐我就幸福 // 146

五、关于获得人际关系与幸福的方法 // 150

六、回忆与下一站的幸福 // 154

第七章 美感的幸福 // 155

一、美感的对话 // 156

二、美感的讨论 // 158

三、女性魅力的自我测查 // 168

四、关于获得美感幸福的方法 // 169

五、回忆与下一站的幸福 // 175

第八章 心态决定幸福 // 176

- 一、幸福的认知评价 // 177
- 二、期待决定幸福和痛苦 // 178
- 三、心宽者易幸福，心窄者易痛苦 // 179
- 四、抑郁质倾向的女性多痛苦 // 181
- 五、6种心态夺走了人们的幸福感 // 184
- 六、实现自身价值便是福 // 192
- 七、价值观决定幸福 // 194
- 八、积极的心理应对方式 // 196
- 九、心态的自我测查 // 198
- 十、关于获得幸福的心态的方法 // 204
- 十一、回忆与下一站的幸福 // 208

第九章 心宽胜于大房 // 209

- 一、教授住房“不达标” // 210
- 二、我对现在住房心满意足 // 213
- 三、关于获得住房幸福感的几点方法 // 216
- 四、回忆与下一站的幸福 // 223

第十章 心态决定口福 // 224

- 一、吃得开心就是幸福 // 225
- 二、餐桌升级，未必给力 // 225
- 三、口福引来富贵病 // 228
- 四、心态决定酒的福祸 // 229
- 五、关于获得吃喝幸福的方法 // 232
- 六、回忆与下一站的幸福 // 236

第十一章 幸福是练出来的 // 237

- 一、王极盛的健美幸福操 // 238
- 二、关于幸福是练出来的方法 // 249
- 三、回忆与下一站的幸福 // 249

第一章 幸福：千年之谜



“幸福”一词，是中国人逢年过节祝福别人常用的，也是使用频率最高的词之一。2011年初，我问一个朋友，春节收到信息当中有关幸福的有多少，她说大约有1/4左右，如：合家幸福、幸福安康、生活幸福、春节幸福、让幸福飞一会儿、一世的幸福、幸福平安、幸福美满、兔年幸福、健美幸福、让幸福淹没你、让幸福包围你、让幸福吃掉你……



一、我的关于幸福的调查

在2011年春节，亲朋好友相聚的时候，我询问大家，什么是幸福，过去的一年中最幸福的3件事是什么？

○ 我问一位60年代出生的男士，天津蓟县人，现在做服装小生意，他对幸福的回答是：父母安康，家庭和睦，其实钱不钱是身外之物，有钱但没有健康身体不行，当然没钱也不行。最主要的还是家庭和睦。

从去年春节到今年春节一年中你感觉最幸福的3件事是什么？

第一，生意挺顺的，这很高兴。

第二，家庭和睦，这很高兴。

第三，大人小孩身体都挺健康，这也很高兴。

他又说，我们这个年纪，做点生意火火红红就是幸福。人和人追求不一样，老百姓的标准就是养猪的多生点猪崽；养鸡的多下点鸡蛋；养牛的多下点乳奶；种粮的多打点粮食。

当问到一生最幸福的是什么，他说是父母给了他生命。

○ 我问一个60年代的农民工女士什么叫幸福？

她说：“一家人平平安安就是福，光有钱没人花也没有福气啊。”

从去年春节到今年春节一年中，你感觉最幸福的3件事是什么？

第一，回家看望父母是最幸福的事。

第二，做完手术，大家对我精心呵护，我感觉幸福。

第三，父母对我的关照，也是一种幸福。

○ 一个90后的孩子，我问他什么是幸福？

他回答说学业成功就是幸福。这一年最高兴的3件事是：

第一，考上了昆明大学。

第二，春节回家，和爸爸妈妈、爷爷奶奶团圆。

第三，寒假回家和自己的高中老师、同学聚会。

○我问一位60年代出生的，在百货公司工作的女士，什么叫幸福？

她回答说：公公婆婆对我好，这就是幸福。

这一年来最幸福的3件事是什么？

第一，儿子考上大学。

第二，儿子春节回家和父母团圆。

第三，这一年来，家里老小都平平安安。

○我还问了一位在北京读大学的大四学生，她对幸福的回答如下。

我一直觉得身在幸福中的人，往往不会特别觉得幸福。可能我也是如此，所以没有太明确的概念。今年参加研究生考试的时候，有一篇英语阅读文章，提到一个明星母亲辛苦养育孩子的故事，她说幸福并不是一种经历，而是一种值得回忆的资本。我深为认同。只有在回忆中，才能把当年的种种忐忑、痛苦和艰难重新定义，而对当时一些自以为幸福其实只是短暂快乐的东西进行重新过滤。

如今回忆一下，这一年最幸福的3件事如下。

第一，考研。想到自己竟然最终下了决心，而且一步一步完成了这个看似不可能的学习计划，无论结果如何，都是对自己的一种肯定和超越。

第二，社团的成功移交。虽然多少还是有遗憾。但是第一次比较成功地培养人的感觉还是很奇妙。

第三，母亲的胃病有所好转。

○我又问另外一个女大学生。

她说：痛苦并成长着，是一种幸福。

这一年来最幸福的3件事是什么？

第一，考研，在痛苦中成长。

第二，回老家重庆，和久未谋面的朋友相聚。

第三，面临工作或者继续上学的抉择，也是一种体验。

○一位女研究生这样回答：



你所能做出的成绩，能达到内心对自己的预期，会产生幸福感。可以很大，也可以很小，比如我自己，在我考研的时候，我心里对自己的预期是考上本校首都师范大学中国诗歌研究中心。然后通过自己的努力就考上了，所以我就感到很幸福，这是因为我所做出的成绩达到了我的预期。尤其是相对于其他复习了很久的同学来讲，我只用了两个月时间复习考研，就考上了，这样使我的心里多了一些成就感，有一些沾沾自喜的小自豪。

往小了说，比方说我今天想吃顿大餐，我就能吃上。我晚上想看一部自己喜欢的电影，正好我就能看上。这种小愿望得以实现的满足感，也会使我觉得这是一种小幸福。

这一年当中，你感觉最幸福的3件事是什么？

第一，我只是心里想着明年我该研究生毕业了，想找一个实习机会锻炼一下自己，没过两天就接到了我母校中学老师的电话，问我下学期能不能回学校代课当语文老师。这让我觉得有些喜出望外，感觉自己是心想事成。

第二，学会了算塔罗牌。而且通过算塔罗结识了朋友，还能得到朋友的帮助，让我发自内心的感叹，广结善缘好幸福啊！

第三，作为一位80后的刚刚进入中学的老师，和90后的学生们没有什么代沟，甚至还能成为朋友，还帮助了一个学生解决了高考去向的困惑。

二、大款幸福么？

我认识一个40岁左右的企业家。他对我诉苦：您是心理学家，您帮我解决解决我的困难问题。我开玩笑地跟他讲，你的日子够好的了，比我生活质量高多了。我虽然是教授，还是资深教授，可是我住的房子，使用面积才60多平方米，你倒好，有四套住宅。你说咱俩谁住的好？你现在有了3辆车，一辆比一辆好，又是宝马又是奔驰，都是中国现在最好的车。我出门呢，近的地方，20分钟能到，我就用我的两腿。远的地方，就只能打的。

你要出门，和专门伺候你的司机一说，司机马上就给你准备好。我到

远的地方去，比如早上乘飞机去外地，我得很早就起来。7点半的航班，我至少6点钟就得从家走。我70多岁的人了。大冬天出门，还带眼镜，一遇凉气，眼镜上就雾蒙蒙的，走起路来深一脚，浅一脚。有时等车，好长时间不来，心里更是着急。你倒好，一句话，别人给你准备得好好的。你说咱俩谁过的好？

他对我说：王老师，您只看到问题的一面，您指的是住的、出行的事，比这些东西，我条件是比您好，可是您省心哪！您出去讲讲课，您那是轻车熟路，人家都很尊敬您。您在家写书，想写多少写多少。我这个看起来房子住得大，可是我每天心里紧得很，有时如坐针毡，跟客户订好交货日期，眼看不能如期付货，心急火燎的，你不按期交货，人家就可以按合同约定要求赔偿金，下次还不订您的货了。

而且他说他这几千人的厂子，人和人能一样么？有的人是踏踏实实干事的，有的是“间谍”、是“特务”。我说，你这也不是军事机构，哪有间谍和特务啊。他说王老师，您别认为只有军事、政治上有间谍和特务，商业上也照样有。

我说你是什么意思？他说：有些人看我的业务做得不错，应聘到我工厂之后，就是摸摸我的客户，摸摸我的经营策略、方法，干了半天，我的家底、我的商业秘密，他全捞去了，就辞职不干了，随时玩失踪。或者自己另起炉灶开厂子，或者投奔别的厂家，把我的情报卖出去。您说我整天提心吊胆，哪有好的心情？现在市场不规范、竞争不公平，都是勾心斗角、尔虞我诈，你完全按照规范去走，你就赚不了钱。

王老师，您还不知道，干我们这一行。逢年过节，饭局不断，痛苦不堪。还有更难受的事，更难以启齿的事，更对不起自己父母妻儿的事。有时候，你还得陪客户去卡拉OK玩，每当这个时候，回家很晚，我的爱人过12点之后，半小时一个电话，问我在哪里，干什么，我就胡编滥造，应付她一下。您可不知道，应付这些事，费尽脑子，生怕我爱人看出破绽来。

夜里2点钟回家，更是胆战心惊，路上就琢磨，我爱人问什么，我怎么糊弄她。费尽脑子，苦不堪言。回家后，更是胆战心惊，提心吊胆，就像犯人一样，等待法官的审讯。你没做亏心事，她再怎么审你你也不怕，问题是



自己做的是亏心事。你在妻儿面前，心虚得很呢。

有时故作镇静，但是自己感觉身上冒汗，有时额头都有汗珠。有时候我爱人看见我，说我累得满头是汗，还给我擦擦汗，我这时真是羞愧万分，真想有个地方一头钻进去，入地三尺。爱人这样关心我，我没感觉什么幸福，我感觉是痛苦。我真感觉对不起我爱人。哪有什么家庭幸福，那有什么性福，真是苦不堪言哪。

王老师，您只知道我有四套房，您只看见我三辆车，好像生活多么美满，其实我内心痛苦万分，苦不堪言。但又不能给别人讲，只能自己酿成的恶果自己吞下去。

我原来认为，那些大款们，物质生活很好，精神生活也很好，现在我采访很多有钱人，我觉得他们的精神生活，未必比护工的精神生活过的好。一位50多岁的大款问我，王教授，您是资深心理学家，我就不明白，这个市场经济社会，怎么这样残酷？

一位大款说：我原来的身体挺好的，家庭生活也很美满。我那个时间是和您一样，做研究工作，一有研究所得，心里很开心，自己喝点小酒，不多不少，真是起到助兴的作用。下海后可是两重天了，整天心里打着小算盘，怎么赚更多的钱，整天提心吊胆，防止别人的破坏，真正体会到同行是冤家。

至今我尤其百思不解的是，我大学最要好的一个同学，可以说过去情同手足，是真正的哥们儿。他却把我骗了，使我的企业从此一蹶不振。从那以后，我一方面应付企业面临破产的局面，整天想办法，这个月的工资一定要给工人开出去。一方面想，我这最好的朋友，为什么要把我置于死地而后快呢，难道市场经济，同行就是你死我活的关系么？

半年之后，我头发全白了，没吃过一顿安稳的饭，山珍海味也味同嚼蜡，连躺在宽敞的席梦思都如坐针毡，又折腾出了心绞痛，越来越厉害，不得已，现在这不是进了心内科治疗么？王老师，您看我现在住在病房里，我的手机还不断，与各种客户不断联系。15年前我要是能够预测到今天过着身心交瘁、苦不堪言的生活，打死我我也不会下海了。

您看您多好，尽管住的不如我，可是您精神生活丰富啊。您又讲课又

出书。我经常在电视看到您的镜头。您多舒坦哪。您过得多么幸福啊。王老师，过去我认为，经济条件好，赚钱多，就是幸福。我的遭遇，彻底改变了我这个错误理念。腰缠万贯未必幸福。真正幸福是精神生活充实，精神生活丰富多彩。这才是幸福。小的时候念书，《论语》上孔子说：“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”我现在才真能体会到，颜回在那样的生存条件下为什么还其乐无穷了。

三、幸福的故事

◎故事一：伯母的幸福观

我和夫人、儿子去我的伯母家，为我的伯母76寿辰祝寿。我们什么礼物也没带，只带着我9岁的儿子王黎恩所书写的祝寿条幅，上联是“福如东海”，下联是“寿比南山”，横批是“长寿幸福”。

亲朋好友都说对联写得好，不仅是字写得好，也是这位老人的真实写照。

我伯母生有5个儿子、2个女儿，均已成家立业，生活都很美满。伯母今年已76岁，满头黑发中夹杂着几根银丝，很健康，与我夫人聊天时不时发出朗朗的笑声，一聊就是两个小时，我夫人都感到有些疲倦了，可她仍谈笑风生。

伯母虽是“解放脚”，但走起路来从不弯腰驼背、磨磨蹭蹭，而是轻快利落。

我对她说，现在的妇女只生一个孩子都累得够呛，有的甚至还请保姆帮忙。您老人家生了7个孩子，要放到现代的妇女身上就一筹莫展了，您老真是够辛苦的了。

“带孩子，说不累是假的，我带了7个孩子，是够累的了，但我也乐在其中。看着孩子一天天长大，感到心满意足。”伯母颇有几分自豪地接着说：“我带7个孩子，每天吃完晚饭后，锅碗瓢盆我都洗的干干净净，那时没有自来水，要到院子里用压水机压水冲洗。然后安排上学的孩子学习，之后给小的孩子洗脸、洗脚。每到夏天，中午和晚上还要烧一大锅热水，



用大木盆挨个给孩子洗澡、洗衣服。我看着每个孩子都干干净净的，心里很高兴。每天晚上9点，孩子都睡了，我才开始做针线活。就拿补袜子来说吧，那时都是线袜，很容易坏，一家大小的袜子补起来，也是很费事的。”

我问伯母补袜子做针线，心里烦不烦，伯母说：“烦什么？做妈妈的给孩子多缝一针，孩子就多舒服一分，这是妈妈对孩子的爱。看着孩子穿着补得舒舒服服的袜子玩耍、上学，我再累也是高兴的。”

“每年过春节，孩子们都非常高兴，我也很高兴。春节临近前，我每晚都是凌晨一二点睡觉，我给每个孩子都做一套新衣服，过春节时孩子穿上，每个人都乐得闭不上嘴，我心里也是乐滋滋的。”

◎故事二：教授夫人的幸福观

我在去山海关的火车上遇到两位老人，一位是台湾大学退休的数学教授，一位是他的老伴。他们是从台湾回大陆探亲的。我们坐在一个车厢里随便聊天。谈到生活，谈到幸福时，80多岁的教授夫人说中国有句俗语“平平安安便是福”。

她说，她生了3个孩子，还要伺候丈夫，她觉得她在家里应该做好几件事。第一，大人孩子吃得舒服，而不在于每天山珍海味。吃是为了身体健康。第二，穿得要适合节令。冬天不能让大人孩子冻着，夏天不能让大人孩子捂着。第三，教育好孩子。要培养孩子好的品质，好的品德。与人和睦相处，不打架不惹是生非。第四，伺候丈夫，使丈夫工作安心。第五，把家里收拾得干干净净，但不追求高档的家具、装饰品。第六，尊敬长辈，与邻居友好相处。俗话说，远亲不如近邻，邻居关系搞得好，就会生活在和谐幸福的环境中。

她说：“我这大半生，上面6件事我做得都还可以，大人孩子都很兴旺，生活安定，没有什么特别大的麻烦，自己的家庭生活虽然平平淡淡，普普通通，但却安慰，很顺心，也很放心。我从小就听老人讲，‘平平安安便是福’这句老话，但是那时没什么体会。现在80多岁的人了，在平凡的生活里确实感受到幸福。‘对平平安安便是福’这句老话有了深刻的体会，有了自己的认识。”

◎故事三：科学家的幸福观

一位科学家朋友在谈到幸福时，颇有感慨地说，幸福是血汗凝聚的劳动果实，而不是从天上掉下来的。科学家在探索未知世界奥秘中，自己的人生价值也得以实现，就会感到幸福，他的幸福在于这个探索的过程。

科学家朋友说，他念高中时，心气很高，一门心思想考北京大学。在他居住的那个小城市里，对大多数学生来讲，想考上北京大学简直是在做梦。他就是下决心要梦想成真。说时容易做时难，要梦想成真，就得下苦工夫，得玩命干。

不要说平时怎么用功了，就是放暑假，再热的天也没想乘一会凉。那时与现在不一样，现在有电扇、空调，那时大伏天的，在家穿件小背心，也是一身汗。他就是在这样的环境中，分秒必争地学习。热得实在受不了，就用凉水洗把脸，把湿毛巾捆在头上。其实热的时候，凉水也不凉。但是当时他并不觉得苦，而是感觉乐在其中，心想，只有这样才有可能一步一步走向北大的校门。

高中的暑假都是这样过来的。功夫不负有心人，他终于考上了北京大学。老师、同学、家长都为此感到振奋、幸福。在那个城市里，那年就他一个人考上了北大。他的老师很有感触地说：这是勤奋的奖赏。

这位科学家朋友回忆说，他的许多著作并不是在宽敞舒适的环境下写成的，而是在狭小的房间里完成的。有的甚至是在地震棚、活动房里完成的。夏天的时候，活动房里的温度达到37℃，而他每天晚上8点到12点坚持创作，不觉得苦，不觉得累，觉得幸福就在其中。

◎ 故事四：一个农村孩子的幸福观

郭某是个生于农村的孩子，家境贫寒，父母都是老实巴交的农民。他是在县城里上的中学，从县城坐长途汽车回家需要两个多小时。他寒暑假回家，都帮助父母干家务事和农活。他在中学念书就很刻苦，也很愉快，他觉得一个农村的娃能到县城上中学，太不容易了。父母用整年整年脸朝黄土背朝天劳动挣来的钱供他念书，他认为能学习是自己最大的幸福，必须

