

幸福

心理学

汤余 著

Psychology of Happiness

幸福是快乐与意义的结合。



“幸福是什么？”

有人把幸福写进歌里，
有人把幸福写在书中，
美国哈佛大学却把幸福搬进了教室。

走进幸福课，
认识幸福心理学，了解幸福感指数，
我们离幸福会更近一点。

”

远方出版社



幸福心理学

汤余 著

幸福是什么？

有人把幸福写进歌里，有人把幸福写在书中，

美国哈佛大学却把幸福搬进了教室。

走进幸福课，认识幸福心理学，了解幸福感指数，

我们离幸福会更近一点。

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福心理学 / 汤余著. — 呼和浩特: 远方出版社,
2016.11

ISBN 978-7-5555-0793-2

I. ①幸… II. ①汤… III. ①幸福—应用心理学
IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 298755 号

幸福心理学

作 者	汤 余
责任编辑	云高娃 李 可
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 邮编 010010
电 话	(0471) 2236471 总编室 2236460 发行部
经 销	新华书店
印 刷	北京富达印务有限公司
开 本	650mm × 940mm 1/16
字 数	230 千
印 张	17.25
版 次	2016 年 11 月第 1 版
印 次	2017 年 2 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5555-0793-2
定 价	32.80 元

如发现印装质量问题, 请与出版社联系调换

序 言

——幸福其实很简单

幸福是什么？幸福就是将人的心理建设得强大，将生理的稳定性和安定程度调试到最佳状态。当这一切与社会、个人，甚至是发展相结合时，幸福的意义就变得非常庞大。最突出的表现便是将人生无限放大，并在有限时空内获得无限的精神财富与享受。就今天的中国来说，创造幸福，形成科学的幸福观，并始终处于一种稳定的、持久的幸福生活中，才是真正的幸福。

幸福很简单，甚至让我们发现不了它。现实中，幸福常常降临在我们心中。一个微笑、一次关怀的握手和一件让自己产生心理反应的小事……都告诉我们，幸福就在身边。幸福是那样不经意，所以我们总是追求幸福，却发现幸福已在我们身边。

在复杂的社会内，只有时刻体会到人生，品味到一种接近完美和稳定状态的心理冲击，才能使人对幸福产生认识。所以，我们认为，幸福就是将生活的点点滴滴收集起来，并悉心管控，在生命最光辉时将它展现出来，并珍藏一生。因此，幸福又不简单，这是人

生意义无限扩大的结果。同时，幸福往往以心理体验、反应和保存为主要条件，深深影响我们的一生。

此时，人们才有真正意义上的幸福。当一个人渴望进取，并使自己处于一种理想的生活状态时，往往需要体会幸福。幸福就是对人生的理解、总结和升华。对于年轻人来说，幸福是一瞬间的事，对年长者来说，幸福是一辈子追求的目标。

在此，我们重点向读者阐述一种科学的幸福认识、幸福体验和幸福观，甚至包括如何发现、如何掌握幸福，并一生受用。

对于中国人来说，幸福往往是一件简单的事；但对今天的年轻人来说，他们并没有对幸福的理解力，甚至缺少对幸福的科学理解和定义。当我们在生活上遇到不幸，甚至是打击时，总会产生种种不正常的心理反应，这就影响了人们对幸福的追求，进而影响到人的进步、能力，甚至是未来。

真正的幸福，存在于内心；真正的幸福感，往往外化于个人的生活方式、生活态度，甚至人生价值上。当人生产生价值时，我们不得不思考的便是幸福生活的建设。只有让幸福成为人生中最重要的一部分，才能让我们对生命、生活和社会产生根本性认识，并为我们未来的生存或生活带来更大的渴望，做更有意义的诠释。

社会是一个复杂的综合体，当我们寻找到方向，并矢志不渝地追求时，往往表现在对幸福的认同上。生活幸福了，一切都会好起来。幸福是能力、声誉和金钱之上的产物，往往带有强烈的社会意识，并在未来的人生中取得心理上的最大收获。

所谓的幸福，就是对人生、社会和个人发展，以及环境的充分认识，并为自身生存带来稳定、安定和相对自由的空间。现在，让我们以幸福的名义，为读者认识幸福与幸福感，以及对幸福怎样影响人生做全方位的解读。



目 录

引 子.....	001
----------	-----

第一章 幸福在哪里

第一节 爱不等于幸福.....	004
第二节 做大人事持孩子心态.....	009
第三节 幸福自己说了算.....	014
第四节 幸福像云 人生须定.....	019
第五节 用心的人最幸福.....	024

第二章 占有欲——幸福杀手

第一节 幸福其实有夭大.....	030
第二节 拥有一切不等于幸福.....	035

第三节	唯我独尊幸福终结·····	040
-----	---------------	-----

第三章 心态决定你的幸福指数

第一节	偷懒不能成就事业·····	046
第二节	戴着有色眼镜看不到幸福·····	051
第三节	无知是一种幸福·····	056
第四节	微笑面对别人是一种魅力·····	061
第五节	乐观一点幸福一点·····	066

第四章 睡在金钱堆里也不安

第一节	物质倍增精神递减·····	072
第二节	人心不足蛇吞象·····	077
第三节	自身利益不能无限伸张·····	083
第四节	生活奢侈的人精神荒芜·····	088
第五节	有钱能使鬼推磨·····	093

第五章 不幸福都是自己找的

第一节	过分追求幸福物极必反·····	098
第二节	简单生活复杂心情·····	102
第三节	幸福的最大障碍是我们自己·····	107
第四节	不进步幸福不找你·····	112

第五节	在痛苦面前可以笑一下·····	117
-----	-----------------	-----

第六章 千万别一个人工作

第一节	守株待兔不如果断出击·····	124
第二节	这山看着那山高·····	129
第三节	过度忙碌是幸福的威胁·····	134
第四节	世界需要一群人·····	139
第五节	点头的机会比摇头的机会多·····	144

第七章 放不下往事，幸福不会敲门

第一节	封闭心灵：一种病·····	150
第二节	能不能多点微笑·····	155
第三节	“感觉是对的”就行吗·····	160
第四节	伸手不如动手·····	165
第五节	用心就能得幸福·····	170

第八章 心灵美——真正的幸福

第一节	社会在进步心灵要同步·····	176
第二节	持久幸福力——平常心·····	181
第三节	由内而外才是真的美·····	186
第四节	成功路窄个人心宽·····	191

第九章 用心生活

第一节	细节决定幸福程度·····	198
第二节	成熟就是本钱·····	203
第三节	学习、学习、再学习·····	208
第四节	能力强大生活才幸福·····	213
第五节	自我激励幸福常在·····	218

第十章 认真的人最幸福

第一节	一丝不苟事半功倍·····	224
第二节	工作积极的人一定幸福·····	229
第三节	培养一种认真的幸福·····	234
第四节	事业成功认真是脚步·····	239

第十一章 每天微笑一下的幸福

第一节	放开一切没什么大不了·····	246
第二节	幸福就在你的鼻子底下·····	251
第三节	幸福一笑能增寿·····	256
第四节	幸福人生——以“微笑”的名义·····	261

结束语	中国人的幸福标准·····	263
-----	---------------	-----

引 子

当社会复杂到无法想象时，它是否缺少一种对人生的追求？当事业和生活不再是我们首先考虑的难题时，我们是否需要一种全新的生活方式？当社会和经济内外的一切事物都无法让我们产生新鲜感和认同感时，我们是否渴望一种新精神的出现？带着问题，我们将探讨一种全新的生活理念，那就是幸福生活和幸福感的产生。带着这一问题，本书将为读者打开一扇通向“幸福”的大门。

第一节 爱不等于幸福

当天空中的白云飘浮在你的头顶时，你是否感觉到自然给你心灵的惬意感；当你开着汽车，看到对面的行人向你打招呼时，你是否感觉到社会对你的尊重；当你和儿子一起玩耍时，你是否感觉到家庭的温暖；当你听到亲密爱人的甜言蜜语时，你是否感觉到自己生命的伟大……

从以上的一个个场景中我们能发现，现在，中国人的生活水平明显提高，当前的问题是他们在追求一种什么样的高规格生活呢？很多人回答：“我们在追求一种理想的品质生活。”诚然，这种想法无与伦比，但要真正衡量起来，却没有一个统一的标准，甚至有人认为，上述几种生活场景都不是最理想的，也就是说，他们认为这样的生活并不幸福。但是，真正的幸福是什么呢？如果让每个人回答，相信答案也千差万别。因此，我们现在能这样理解：一种理想的品质生活就是幸福生活，而这“幸福生活”无法用统一的标准判断。就这一点来说，我们需要对幸福生活进行深入探讨，让人们

知道，真正的幸福并不是单一的表现形式。

当今，说到幸福，人们很容易想到“爱”，认为幸福生活就是拥有“爱”，爱情、友情、亲情越多，“爱”就越多，生活也就越幸福。事实上，这一观点带有几许偏颇，起码是一种以偏概全的主观认识。按照《新华字典》里对“幸福”一词的解释，幸福就是“（生活境遇）称心如意”。由此可见，幸福是一种综合性生活指标，它往往需要从生活的各个方面考虑。如果一个人说，我有美好的爱情，朋友同事对我好，而且父母疼爱我，这就是幸福的生活。其实，这只回答出“幸福”真谛的一部分。因为，幸福需要物质基础，也需要物质基础之上的实用精神。也就是说，当一个人在感情上得到满足时，往往是物质上缺失而形成的一种自娱自乐的心态。从客观方面来说，拥有各种各样的“爱”并不能说明一个人沉浸在幸福之中。

近年来，政府一再提出“幸福社会”的概念。这一概念的提出，在很大程度上改变了中国惯有的认识：有钱人不幸福，穷人最幸福。之所以会这样认为，是因为他们认为有钱人被关爱、被呵护的机会极少，所以身边没有“爱”，这样就是不幸福的表现。反之，穷人更幸福，他们总是获得社会的同情和关爱。今天，中国人不应该再凭借感性的认识来辩驳“幸福”的概念。

首先，精神是建立在物质基础之上的。“幸福”是一种精神享受，所以，它需要建立在强大的物质基础之上。中国改革开放 30 多年，已形成强大的物质基础，中国人已衣食无忧，追求更高品质的生活是必然的。在富裕的社会成员中，他们整天享受着国家和组织给自己带来的满足感。相反，一些没有生活保障，甚至缺衣少食的人因为没有强大的物质基础，虽然整天乐呵呵地生活，接受别人的关爱，但他们的身心却在承受巨大的压力，甚至在绝望之中生活。因此，一个科学的、现代化的社会，往往有强大物质基础的人是幸福的，

他们能获得更多的幸福。

其次，“爱”是心灵感受的最高形式，不是幸福的直接表现者。在中国，大部分人认为，有“爱”就有幸福，物质基础越好，反而越不幸福。这种观点可能是出于人们内心的怜悯和同情。但是，这种心理是很难表现在表面上的。一旦表现出来，就会出差错，其最大的障碍就是个人情感，说得更深入些，就是每个人身上存在着不同的“爱”。在一个社会中，一个人不可能只有一种“爱”，当前者猛烈冲击后者时，那“爱”就会出问题。在这种情况下，人会变得世俗，变得刻薄，甚至变得失去关爱的人性。这样，幸福就会很快消失，依靠“爱”形成的幸福只能是一个错误。因此，人们只有跳出以往的怪圈，才能重新认识幸福的真谛。

最后，“爱”是不稳定的情感表现，而幸福是一种成熟的、有相当稳定性的生活体验。在生活中，一个人爱一个人、一事物，往往伴随着对另一个人、另一件事物的憎恨。两者相互比较之后，一个人才能形成爱憎分明的性格。因此，“爱”相当不稳定，它总是在不经意间突然转化为“恨”，也会瞬间将“恨”转化为“爱”。如果一个人的心理承受能力不够，那他将深受折磨，更无从谈起幸福生活了。

不得不说，爱与幸福之间存在很大差异。就今天的社会状况来看，越来越多的人渴望幸福生活，而他们口袋里的金钱和身边的物质越来越多，一些因循守旧的人就认为，社会上的人越来越有钱，他们的幸福却越来越少，这是一种正常现象。但是，我们的社会建设者和研究者却认为，这是一种极端、错误的观点。虽然社会上还有很多人认为一穷二白的中国是最幸福的，但有相当一部分人发现，那时的人虽然精神面貌爽朗，但受物质贫乏牵制的作用非常大，幸福缺乏起码的稳定性。近年来，中国政府提出“幸福社会”的概念，

是建立在科学判断的基础之上的，越来越多的中国人能获得幸福生活。它并不是以往人们认为的那样：“缺钱多爱”的就是幸福。而是觉得自己衣食无忧了，完全有必要提高一下生活质量，具有极强的稳定性。

就今天的社会来说，“爱”往往只是通向幸福生活的一种方式，二者绝对不能完全等同。就年轻人来说，谈恋爱是非常美好的事。两人若能真心相爱，那他们在心灵和精神上的满足感是极大的。但这时并不能说他们就获得了真正的幸福。因为爱情不具有稳定性，一对情侣整天形影不离，这往往说明他们拥有了心灵满足感，谁也不能保证，他们不会见异思迁。在这种情况下，情侣关系是最美好的，但也是最不稳定的。两人只有经过长时间的情感考验，闯过风风雨雨，最后决定长相厮守，这时，幸福才会出现，这也是情侣发展到婚姻伴侣的最终结果。两人确定关系之后，会惊奇地发现，维系两人婚姻伴侣关系的因素不再是“爱”，而是互相信任、互相依靠的物质基础和精神动力。两人虽然没有了往日的甜言蜜语，也没有了互相依靠的惬意感，但他们依然在一起，显得非常亲密，这就是幸福生活的体现。它没有负担，没有互相依赖的责任感，而是彼此心照不宣的爱情惯性。“爱”已成习惯，那它就不是爱情，而是一种成熟的生活。

“爱”需要时间考验，它被捆绑在“时间”之上，是一个发展、考验的过程。其结果只有两种：要么成功，要么失败。成功的人是幸运的，也能说明他们之间的爱情是坚贞纯洁的。在这种情况下，他们会用一个不大的房子和一颗热忱的真心呵护来之不易的爱情，以获取生活上的幸福。因此，我们认为幸福是一个空间概念，它需要一个房子、一套家具和一颗忠诚的心。

现在我们能明白，“爱”是美好的，但“爱”不是幸福的代表，

只是幸福的一种表现。更重要的是，在“爱”还未走向成熟之前，它不能形成幸福。“幸福”是一个需要更高层次、更宽泛的因素制约的品质生活。在今天的生活中，年轻人追求完美的爱情没有错，但其目标需要明确，那就是一定要获得后半生的幸福生活。如果是为爱情而爱情，幸福就无从谈起。幸福的产生需要成熟的心理、健全的人格和丰厚的物质基础。因此，一个现代社会的成员，需要不断提升自己，从精神和物质两方面包装自己，让人的价值最大化，得到更多人的认可，然后获得真正的爱情。

对于今天的中国人来说，尤其是年轻人，幸福生活并不是单一的爱情表现，认识这一点至关重要。“爱”是时间上的概念，而“幸福”更多地被捆绑在空间上，它不但需要精神财富，更需要强大的物质做后盾。

“爱”不等于“幸福”，这是新时代人对幸福的认识，它是科学的，也是实践与研究相结合的结果。年轻人往往只看到爱情的重要性，认为有爱情就有幸福，这种单纯的逻辑关系是不存在的。幸福的概念更宽泛，它是稳定、成熟、健全生活观和人生观的体现。所以说，“爱”不等于“幸福”。