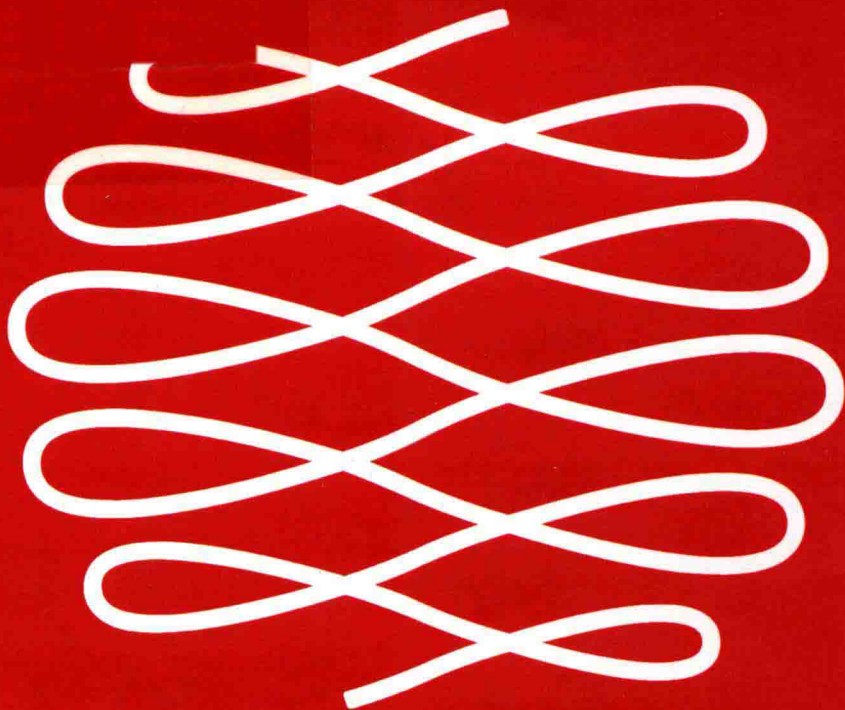


地球
脚印
著



EUDAEEMONISM

幸福主义

—— 掀开幸福的盖头来

 吉林出版集团 | 吉林文史出版社有限责任公司

地球脚印 著



EUDAIMONISM

幸福主义

——掀开幸福的盖头来

吉林出版集团 | 吉林文史出版社有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

幸福主义:掀开幸福的盖头来/地球脚印著.

——长春:吉林文史出版社,2013.7

ISBN 978-7-5472-1650-7

I. ①幸… II. ①地… III. ①幸福—通俗读物 IV.

①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第158304号

幸福主义

掀开幸福的盖头来

XINGFUZHUYI
XIANKAIXINFUDEGAITOLAI

作者/地球脚印

责任编辑/康迈伦

责任校对/李洁华

印刷/长春市东方票证印务有限公司

开本/787mm×1092mm 1/16

字数/180千字

印张/10.5

版次/2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社有限责任公司(长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

书号/ISBN 978-7-5472-1650-7

定价/50.00元



走着，
走着，
停下来，
我，
发现了自己，
找你很久了，
你，
好吗？



前言

问题就是最好的老师。作家林雪在《如何做个好太太》一书的序言里说：“做了一个男人15年的太太，女儿也已经14岁多了，回首往事，却发现自己的15年夫妻家庭生活，除了父母、家传的一点家训、经验外，其余完全是在懵懂、天真中度过，屡屡遭遇危险、危机而不知、不敏。如今想来，不觉冷汗涔涔。”“这两年，重新行走江湖，更发现，许多女性和我一样，在家庭生活和夫妻关系中，也是完全在黑暗中摸索，碰一次壁，明白一点，知道绕着墙走，这样，自然少不了碰壁、走弯路。等到长大成人，一切又都晚了。而在我们国家，向来缺少处理家庭关系方面的教育。”

以前我也不太懂情感为何物，并且以为别人都懂就我自己不懂。在看林雪的文章之后，我才意识到好多人都不懂。我认为，幸福是一种有幸福感的生活，生活是以情感的形式存在的，所以幸福是一种情感状态，与情感的发生发展、变化密切相关。经过检索人文科学资料，才知道人们几千年来一直没有搞清幸福究竟是什么。这个问题让我困惑、震惊，也勾起我的兴趣。我想，既然大家都不懂，为什么我们不把它搞明白呢！我相信一切都有答案，所以我下决心一定要搞懂它，让后来人不再迷茫。

另外，不得不提的是我记不清是哪个作家说的，人有的时候，最需要有一个凳子，你站上去才会发现，你的身后还有一个后花园，而这个凳子，就是突然闯进你心中的一个想法、一个念头。其实人人都有未被挖掘出来的智慧，没有这个凳子，你永远看不到你的后花园，更谈不上能拥有了！

这一点提醒了我，我决心把我的后花园呈现出来，这就是《幸福主义》。

幸福，是以人的存在，以什么样的生活模式为研究对象的哲学范畴。人的生活就像一座金字塔，如图1-1，幸福就在金字塔的塔尖上。

《幸福主义》搞懂了情感，说清了幸福，洞视了生活，形成一种地图式思想，让人时刻都有一种方向感，结束了多年来人们由于认不清幸福而一直处在探索的迷茫状态。

《幸福主义》收笔了！在此，把它献给那些多年来一直关心信任我的人、那些一直理解和支持我的人，包括韩玉忠等同学以及我的家人。谢谢你们！

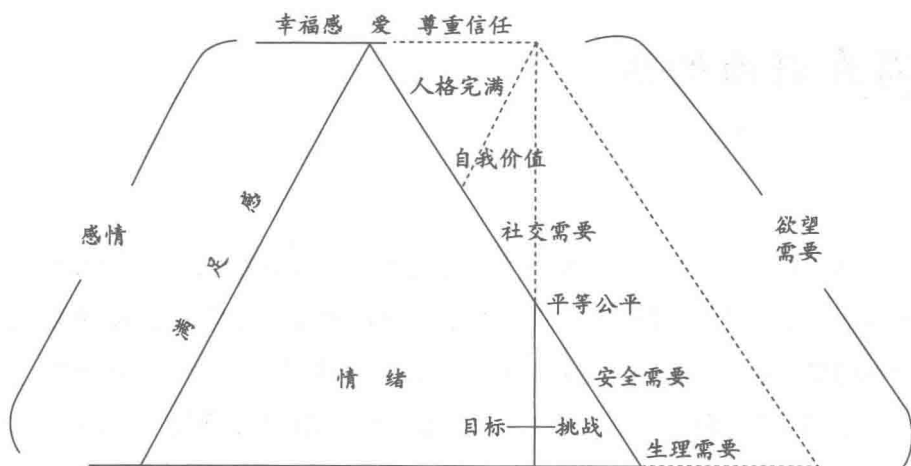


图1-1 生活（价值-情感）

$$\text{幸福} = \frac{\text{情感（欲望、情绪、感情）}}{\text{价值（生理性、行为性、思维性）}} = \text{有幸福感的生活}$$

写在前面的话

幸福是一种主观感受，但是又与客观因素密切相关，它的发展变化表现为个体的特殊性，但它又在社会成长中遵循着普遍的客观规律，它既受内部因素影响，又受外部因素制约，涉及自然、社会、心理等方方面面。

幸福这个主题太大了，不知从何说起，有些老虎吃天无处下口的感觉。先打个比方，幸福就像多个缠绕在一起的连环套，要想认清幸福，首先需要了解一些相关知识，解开、认清每个连环套；只有借助于认清的每个环节才能认清并说明幸福是什么，就像我们必须知道砖瓦、水泥、钢筋、木材、门窗以及各材料之间的内在联系一样，才能懂得一座大厦是什么，是如何建成的。以下这些概念就是幸福这座大厦的“材料”，它们以及它们之间的内在联系贯穿幸福理论始终，了解它们对理解幸福至关重要。

幸福理论的基础：

神经生理：兴奋、抑制

多巴胺、内啡肽

意识的过程：认知、情感、意志

物质、能量、信息的统一

价值情感理论

情感：欲望、情绪、感情

新的需求层次理论

形式、内容

动态平衡

人性

幸福理论的核心：

温饱、安全

主体、客体、关系主体、幸福主体

幸福体（系统）、关系、社会

幸福商（福商）、情商

幸福生活、幸福状态、幸福（幸福量）

目标、挑战

期待、满足

成功、喜悦

幸福感、幸福流、满足感

幸福理论的联结：

需要、想要、期望、愿望、渴望、理想

满意、愿意

兴趣、乐趣

兴奋、喜悦、心流

喜欢、爱

尊重、信任（理解 + 支持）

尊重 + 信任 = 肯定

平等、公正

态度

心态 = 认识 + 态度

状态

自我、本我、超我

境界、原性

身、心、灵

真、善、美

有序

谐振

顺应性

脉冲

秉性、情感

品德

性格、人格

理性、感性

自然属性、社会属性

核心性行为、周边性行为

假如能把这些概念的内在联系和区别明确了，这本书就非常容易读了。

幸福研究和写作，本着“看清真相，发现真理，解释现象，解决问题”的原则，把我发现的幸福是什么、幸福原理、幸福体、幸福指数测试原理等一系列相关问题尽可能清晰、准确地展现出来，让生活视野没有死角，成为幸福的路线图和思想平台。生活幸福已不是本书的最终目的，认识幸福进而成为一个明白人，成为一个澄明的人才是本书的宗旨。因为发现真理就有方向，看清问题就有办法，明了真相自然解脱。认清了生活之后可以向更高层次的生命迈进。

由于幸福是多个连环套的缠绕，需要先分解再聚合才能看清。在此讲一句非常有用的话，有助于学习和以后的提高——“入乎其内，出乎其外，固有高致”。这句话全面概括说明了《幸福主义》的学习步骤、达到的水平、对后来的影响。

到现在为止，我可以把幸福简单地用一个公式来表达，幸福 = 幸福感 × 时间 = 福商 × 满足感 × 时间。但让大家看清幸福的模样，达到生活幸福绝不像公式这样简单！既需要理论学习又需要实践，需要“知行合一”。

本书分两个部分说明幸福，一部分是关于幸福的“知”，一部分是关

于幸福的“行”。

“入乎其内”相当于“知”，就是全面理解掌握幸福理论，明确幸福是什么、如何才能幸福，建立一个指导实践的思想平台。就像把杯子一点点装满，只有装满才能全面理解幸福是什么，如何产生的，只装一部分看不到幸福的全貌，不能全面理解幸福，如同盲人摸象。因为幸福理论的每一部分都是互相渗透、互相诠释、互为基础的，不能分割来看，只有看到整体才能全面理解幸福。否则就会步仁者见仁、智者见智的后尘。

“出乎其外”相当于“行”，是我们的实践和追求。把幸福理论全部读完、读懂之后，相当于杯子装满之后，你就处在了一定的高度，有了一个思想平台可以指导自己的实践，就像有了幸福路线图。在此基础上，结合自己的聪明才智、生活实践，总结出适合自己的特殊的幸福之道，这就是“出乎其外”，就是把杯子装得更满，高于杯口。

“固有高致”就是我们最终要实现的目标。在“入乎其内，出乎其外”的基础上，即知行合一的基础上，找到适合自己的幸福之道，把自己的特殊性发挥得淋漓尽致，使自己的生活实践达到最幸福乃至更高的境界，就是“固有高致”，就是把“知行合一”做到“天人合一”的境界，就是达到孔子随心所欲不逾矩的境界，就是杯子里再添加最后一滴水而不溢的最高状态。

可以看出，没有“入乎其内”就不会有“出乎其外”，没有“出乎其外”就不会有“固有高致”。按此步骤学习和生活实践，每个人都会有自己的幸福，还会有内心安宁、恬淡、超然和自由，也会有高于幸福的境界。并且对于每一个人来说，无论生活幸福还是不幸福，在此过程中都能知道为什么，从而使自己变成一个能活得明白的人，或者成为一个大智若愚的人。

每个人的幸福都是不同的，但是产生幸福的规律都是相同的；《幸福主义》就是说了相同的部分，这就是这本书的简约、概括之处；不同的部分要由你自己来完成，也许是精彩的，因为每个人的幸福体验，一定要由自己魂牵梦萦，找到澎湃在你胸膛里、洋溢在你脸上、温暖你全身的美好感受，或者是计划中的跃跃欲试。所以你在读这本书的时候，要一边读，

一边想，一边体会，用自己的生活实践与幸福理论相对接并比较。一是验证我说的幸福理论对不对，当然就此而言我还是愿意与你做赌注的；二是看看自己哪里做得不足，还可以变得更精彩。我是大众的，你是特殊的，每一个特殊的幸福杰作达到的“固有高致”都需要你我共同完成，只有你的参与，《幸福主义》才能算有真正的结尾，才能画上句号。愿《幸福主义》这本书成为你的幸福地图，为你导航，我在正事网（www.zhengshier.com）等你的消息，不见不散！

从迷茫开始，一直迷茫下去行吗？

万有引力——自然事物的内在联系的发现，是科学的一个里程碑。幸福体——人的存在最佳形式；幸福流——人的内在本质联系；幸福理论——建立新思维模式平台，这些发现将改变我们的生活！

感谢天，感谢地，感谢我生命进程中的一切，无论好的坏的，优点和缺点，成功和失败，高兴和悲伤都是我生命的一部分，使我的生活充盈饱满，有了认识加工的资粮，为认识自己和生活提供了保障。虽然是一个完整而不完美的我，但是有了认识有了方向，接纳这一切就是自信地生活，改变这一切就是创造谐美。

我们大家都一样，从具有独立思考能力那时起，就与环境进行着抗争。虽然力微，但是我的灵魂却从来没有向困苦低头，有所作为，做点正事，一直激励我向前，直到现在，不敢懈怠！因此我有了思考，有了认识，有了改变……

看到很好的两句话，写在这里与大家分享：“做几件可传之事，消磨岁月；会两个有识之人，说古论今。”我把它改成：做两件可传之事，忘记岁月；会一个有识之士，通达古今。

春光明媚的早晨经常有，我们心里的明媚却不常有。昨夜送走了同学，自己也背好了行囊，即将跨出学校的大门走向社会，就在这一刻，我站在门口突然感到的是陌生、茫然、无奈，最后还是离开了这片净土，融入茫茫人海。

我不知道自己将面对什么，或许是因为没有爱的牵引而使生活出现了断层。我也没有思考和预知社会和学校不同。处在人流如梭而内心空旷的世界，我内心充满了不适应、不自在的空虚感。今天的我已经认识到了，这是从生

存步入了生活的两个完全不同层次的高差所致。为什么不同，还要慢慢体悟。

生命继续，但是不知道生活从哪里开始，对于生活没有一点概念，或许理想中的生活与现实的反差让我不敢相认，我必须重新开始。小时候看到别人简单重复的生活，我就问自己：这就是生活吗？他们天天这样有什么乐趣呢？若生活不该是这样，又应该是什么样的呢？大学毕业时，如何开始生活，生活的尽头是什么，幸福又是什么，我一概不知，直到多年后有如下的思考（见表1）。人生有三个层次：生存、生活、生命。它们是从简单到复杂再到简单的过程，温饱在生存层次，幸福在生活层次，境界在生命层次。表1里的“中”“和”是“中庸”章句：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节谓之和”，看似它离我们生活很远，实际离我们很近，原因是谁能把生存、生活、生命截然分开呢，悟到多少全由自己在生活中的修炼！

表1 人生思考

人生	生命	简单	形式 内容	“中” 慈、善	长乐：内啡肽
	生活	复杂	形式	中庸 艺术化 “和”	爱是艺术化形式中最具有强烈色彩的，是实现幸福生活的最好形式。
			内容	生产力 生产关系 生活关系	各尽所能，各得其所，各得其乐； 平等、公正； 人情美好、关系和谐（尊重、信任）。
			目标	幸福	
			途径	改变自己	认识自己就认识了这个世界； 改变自己就改变了自己对世界的感受。
	生存	简单	形式 内容	“和” 温饱	往复循环：多巴胺—内啡肽

小海龟破壳后拼命地爬向大海的方向，那里是它生命的摇篮。它的目标明确：只要保住生命就是完美。假如它在海滩上就迷茫了，它会怎么样呢？人类作为食物链中最高端的高级动物，保住生命已不是问题。但是对生活有了更高的要求，不但要生命长久，还要生活幸福，追求有品质的生活。因此人的生活变得复杂了，致使人类常常迷失方向，变得迷茫。

对于生命我们已经知道很多，为延长生命也做了很多，包括生命的起源、基因工程、克隆技术、干细胞认识、疾病预防。但是我们对生活的认识，要么肤浅，大多停留在人云亦云的层面；要么太深，只是少数哲人、大家、文人的凿壁之光；并且只言片语不成体系，没有统一性。就连我们一直追求的幸福，到现在也不知道是什么模样。我们的生活经常被动随意，自己能主动掌控的不多，对生活的方向更是茫然而无法把控。

我们的生活也经常出现矛盾，欲望和能力经常冲突。年轻时用生命换取生活的极致，年老时用金钱买健康者比比皆是，因找不到统一之处，痛苦烦恼如影随形，苦不堪言。

那么幸福是什么呢？能否解决这一切呢？

对于幸福有多少人就有多少个说法。太复杂了搞不清！有人发出这样的哀叹，甚至有人极端地说简单就是幸福。幸福本身绝不仅仅是简单，或者这只是一种境界，否则就没有追求的价值了。认识幸福，一定是从简单到复杂，从复杂再到简单的过程；可以简单到去掉生活外壳只剩下生命，而复杂就是我们要认识、探求的生活之全部内涵。所以幸福就是快乐的生活，就是有意义的快乐生活，就是彰显生命的快乐生活。这是一个不错的答案。但是快乐的生活是什么样的生活？我们能一直生活在快乐中吗？我们如何才能获得快乐？这些都不清楚。因此这样说似乎太过笼统，尽管如此，我们的认识往往就停留在这个层面之下，所以说不清幸福。说不清幸福，迷茫就一直存在。

首先，让我们看看现实生活中存在的问题，就知道认识幸福有多么重要！人生没有目标、方向，绝对不行！

小猪问妈妈：幸福是什么？为什么我抓不到它？妈妈说：幸福就是你的尾巴。原地打转是抓不到它的，但是只要你一直往前走，它就会跟在你的后面。

事实是这样的吗？小猪还是不甘心，他太想抓到幸福了，不停地向后看，终于在去往小树林的路上，过独木桥时掉了下去……

猪妈妈很悲伤又很无奈，她以为这样她的孩子就可以一直往前走了，

可是为什么会这样呢？假如猪妈妈告诉小猪，幸福就在前面的小树林里，好多小猪在和幸福一起玩呢，那会怎么样呢？小猪是不是就不会掉下去呢？

我们不能怪猪妈妈，她已经做得很不错了，但是悲剧还是发生在她身上。事实告诉我们，我们一定要知道幸福在哪里，幸福长得什么样！只有这样才能明确地告诉孩子生活的方向、目标，引发孩子的内在动力，向着幸福进发！简单是哄不了孩子的！所以家长不要怕麻烦，要努力搞清幸福，做个明白人，以承担起教育的责任！特别是方向教育。认清了幸福，这些问题就会迎刃而解。我们即将开始这一旅程，希望你在不断的思考、体会中跟进。

有专家指出：幸福是多维度、多因素的，所以人们对幸福一直认识不清。那么回过头来看，人们之所以搞不清幸福的原因有以下几点：人人都讨论幸福，形成各种说法；人人都说不透，浮在表面；人人都不求甚解，概念混淆，标准不统一；人人都有视而不见之处……客观上幸福太大，“不识庐山真面目 只缘身在此山中”；幸福涉及面太广，无处下手；往往人的知识面有限，不能集中各方面知识诠释幸福，学术上各科分立使幸福不能被完整解读等等。

天下人生而知之者少，学而知之者多。实际上，我们生下来基本都是一样的，但是有的人很快就上路了，有的人还在徘徊，距离就是这样拉开的！

目 录

前言	2
写在前面的话	4
从迷茫开始，一直迷茫下去行吗？	9

1

第一部分 幸福理论

第一章 幸福在基本概念、基本问题中的迷惑	2
一、连环套之一：幸福感、满足感、幸福、幸福生活	4
（一）幸福感是满足感，满足感不一定是幸福感	4
1. 满足感及其来源	4
2. 幸福商（福商 R）	4
3. 幸福感	5
（二）幸福是一种积极情感（状态）——幸福的形式	5
（三）幸福生活——幸福的内容	6
二、连环套之二：幸福感是多种感受而不是单一感受	7
1. 有关幸福的说法千差万别	7
2. 幸福感是多种感受	8
三、连环套之三：幸福是双向互动情感，不是单向静止的	9
四、连环套之四：情感有深浅之分，幸福感发生在深层	10
第二章 幸福相关问题中的迷惑	11
一、大脑的意识过程（认知、情感、意志）	11
二、连环套之五：价值与情感	14
三、连环套之六：新的人的需要层次	19
（一）需要的层次	19
（二）期待组成	24
四、幸福的生物学基础：幸福感—内啡肽，动力—多巴胺	26

第三章 幸福的最一般问题	34
一、幸福的定义	34
二、幸福感机制及幸福基本原理	35
(一) 幸福感形成的要素	35
(二) 幸福感形成机理	37
1. 幸福感的机制：幸福感、幸福脉冲	37
2. 幸福的动力	40
3. 幸福基本原理	41
4. 幸福原理与现实应用	43
(1) 对温总理的“四心论”蕴含的幸福原理的理解	43
(2) 自豪感所蕴含的幸福原理理解	43
三、幸福的来源、分类	44
(一) 幸福的来源	44
(二) 幸福分类	45
四、幸福发生、发展的条件	45
(一) 温饱	45
(二) 安全感	45
(三) 平等、公平	46
(四) 幸福主体应具备的条件：独立（责任能力）、年龄（心理成熟）···	46
(五) 社会是幸福产生和发展的基础生态系统	47
五、幸福三说——不同角度看幸福	47
(一) 状态说	47
1. 原性	47
2. 不同情境中的相对应的原性状态（形式）和关系（内容）···	48
3. 幸福感的产生	50
(二) 动力说	51
(三) 平衡说	54
1. 动态平衡的含义	54
2. 幸福体内动态平衡的要素	54
3. 平衡的分类	54
4. 平衡状态的作用和表现	54
5. 幸福多维度平衡模型	56
6. 动态平衡、不平衡的精神表现	57
(四) 幸福三说的关系	59
六、幸福的计算	59