

HUIGUI XINGFU DE
JIAOSHI SHENGHUO

回归 幸福的教师生活

冯建军 主编



回归 幸福的教师生活

冯建军 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

回归幸福的教师生活 / 冯建军主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5019-7307-1

I. ①回… II. ①冯… III. ①教师—幸福—研究
IV. ①G451

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第150416号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红 孔胜楠

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2009年10月第1版第1次印刷

开本: 740×1050 1/16 印张: 15.75

字数: 180千字

书号: ISBN 978-7-5019-7307-1 定价: 28.00元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
90727J5X101ZBW

目 录

第一章 认识幸福和幸福感	1
一、幸福是什么	3
二、测测你的幸福感	8
三、幸福在哪里	14
四、教师的职业幸福	20
第二章 做一个幸福的教师	29
一、认识教育和教育对象	30
二、形成职业认同	37
三、树立教育理想	41
四、点燃教育激情	47
第三章 幸福地做一个教师	55
一、博览群书	55
二、爱的教育	62
三、和谐的师生关系	67
四、诗意课堂	73
五、教育研究	75
第四章 做一个教师的幸福	81
一、社会地位与职业尊严	82
二、精神的富有	86
三、学生的成长和发展	95
四、专业成长与自我价值的实现	98
第五章 提升教师的幸福能力	107

II ◆ 回归幸福的教师生活

一、平和的心境	108
二、乐观开朗的心态	114
三、不懈的进取心	120
四、内心的和谐	128
第六章 走出教师幸福的阴霾	137
一、缓解压力	137
二、摆脱焦虑和抑郁	145
三、克服职业倦怠	152
第七章 营造教师幸福的环境	161
一、社会为教师撑起幸福的大伞	161
二、学校为教师创造幸福的家园	167
三、同事关系是教师幸福的“拉力器”	174
四、家长的理解支持是教师幸福的“润滑剂”	183
第八章 幸福不止在工作	191
一、珍视生命,善待自己	191
二、回归家庭,关爱家人	199
三、放松心情,学会休闲	215
结 语 让教育成为教师的幸福生活	223
一、教师不能没有幸福	223
二、幸福需要条件	225
三、过一种幸福的教育生活	227
附 录 教师幸福感言:我工作,我幸福	231
参考文献	241
后 记	245

第一章 认识幸福和幸福感

我们每个人都在工作，都在生活。工作、生活追求什么，为了什么？金钱、财富、权力、名誉、地位、事业、信仰、爱情、真理、自由，等等。这些既是又不是。说它们是，因为它们是工作的一个目标，生活离不开它们；说它们不是，因为它们不是生活的终极目的。工作、生活的终极追求是什么？只能是幸福！追求幸福是每个人生活的动力。每个人都追求幸福，正如马克思所说，这是“颠扑不破的原则，是无需加以证明的”。人的任何追求都是对幸福的追求，都是为了过一种幸福的生活。为了追求幸福而工作、生活。财富、权力和地位等只是实现幸福的手段，提供了实现幸福的可能，本身不是幸福。

每个人都想获得幸福，但怎样追求幸福呢？我们怎样看待幸福呢？

现代社会，物质极大的丰富，生活条件得到了极大的改善，但有的人却越来越找不到幸福感。据统计，在美国，抑郁症的患病率，比起20世纪60年代高出10倍，抑郁症的发病年龄，也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。而许多国家，也正在步美国的后尘。1957年，英国有52%的人表示，自己感到非常幸福，而到了2005年，只剩下36%。但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

在我们的教师行业里，也有着同样的问题。有位老师说：“工资一年年在加，社会地位一年年在提高，人们都说，当教师真好！然而，我却似乎记不起自己何时真正地开心过。”有这种感受的老师为数不少，很多教师出现了一定的职业倦怠和心理健康问题。2005年中国教师职业压力和心理健康调查显示：在被调查的8699名教师中，近30%的教师存在严重的工作倦怠，近90%存在一定的工作倦怠；近40%的教师心理健康状况不佳；超过60%的被调查教师对工作不满意，感到不幸福。

解决现代社会存在的“物质富有却感受不到幸福”的问题，再靠提高经济待遇，恐怕已经不是有效的途径了。下面的例子会给我们一定的启示：

1960年，美国因贫富相差悬殊，产生了许多社会矛盾，穷人不但仇恨富人，还对政府有抵触情绪，这些不好的因素就像一枚枚潜藏在暗处的炸弹，令政府不安。为了构建一个和谐的社会，政府部门曾经想了许多方法，比如给富人增税，给穷人提供福利；比如提高汽车豪宅等奢侈品的售价，在穷人密集地设廉价超市等。但收效甚微。

有一天，一位叫罗伯特的电视记者，拍摄到了这样两组画面。一组的主人公是一家公司的总经理，总经理在办公室里超负荷地忙碌着，虽然西装笔挺，但精神憔悴，满面疲惫。

另一组的主人公是一位给写字楼扫地的垃圾工。垃圾工身穿蓝色帆布衣服，破旧但不脏乱，只见他一边清扫垃圾，一边哼着美国乡村音乐，一副怡然自得的样子。

总经理是美国典型的富人代表，而垃圾工则是美国典型的穷人代表。这两组镜头在电视上播出之后，奇迹出现了。不但穷人不再仇恨富人，居然还有很多富人羡慕穷人的生活。

很多政府官员和社会学专家都觉得奇怪，不过是两组极其普通的镜头，怎么就有那么大的威力，令政府耗巨资都无法解决的问题，而得以轻易化解？

还是那位名叫罗伯特的记者道出了其中的秘密：以前许多镜头都习惯于聚焦富人的资产和穷人的疾苦，所以矛盾便出现了。而我则是将镜头对准了富人和穷人的内心。富人因为欲望太多，所以神情疲惫，而穷人因为生活简单，所以满脸自得。富人与穷人不能只比物质，还要比幸福感！

（沈湘，2009）

看来，幸福是一种感受，获得幸福需要一种能力。“一个人幸福与否，幸福的程度如何，在很大程度上取决于他在主观上是否具备获得与感受幸福的能力。”如果不具备这种感受幸福的能力，那么无论怎么好的条件也是废

的。相反,具备感受幸福的心态和能力,即便不怎么好的条件,我们也能获得幸福。有句话说:“心在天堂,生活的感觉就在天堂;心在地狱,生活的感觉就在地狱。”虽然极端,但有一定的道理。有时候我们无法改变我们生存的客观条件,但我们完全可以改变我们的心态,使自己离幸福更近一点。

追求幸福虽然是人的本性,但学会幸福却是一门学问。2006年哈佛大学一位名不见经传的讲师泰勒·本-沙哈尔,开设了一门“幸福课”供大学生选修,其听课人数超过了王牌的《经济学导论》,成为哈佛最受欢迎的选修课。为什么“幸福课”会如此受欢迎?一方面说明人们期待幸福,另一方面说明人们需要学习如何快乐,学习如何幸福。

这本小册子,相当于一门幸福课,它旨在指导我们的老师学会幸福地工作,幸福地生活,最终实现美满幸福的一生。

一、幸福是什么

我们都在追求幸福,但幸福是什么?幸福是客观的,还是主观的?你的幸福和我的幸福有差异吗?当我们问每个人“你幸福吗?”大家都能做出“幸福”与“不幸福”的回答,这意味着他们在感觉上能够准确地理解“什么是幸福”。正如一位西方哲人所说,断定“我是幸福的”不会错,就如断定“我在想”或“我头疼”一样不会错。但又如康德所预言的,幸福的概念如此的模糊,谁也不能对自己所决意追求或选择的幸福,说得清楚明白、条理一贯。

幸福是什么?中外思想家可谓见仁见智,他们对幸福有不同的认识:

“福者,备也。备者,百顺之名也,无所不顺者谓之备。”(《礼记·祭统》)

“全寿富贵之谓福。”(《韩非子·解老篇》)

“父母俱存,兄弟无故,一乐也;仰不愧于天,俯不忤于地,二乐也;得天下英才而教育之,三乐也!”(《孟子·尽心上》)

“幸福和不幸居于灵魂之中。幸福不在于占有畜群,也不在于占有黄金,它的居处是在我们的灵魂之中。使人幸福的并不是体力和金钱,而是正

4 ◆ 回归幸福的教师生活

直和公允。”(德谟克利特)

“快乐是幸福生活的开始和目的。因为我们认为幸福生活是我们天生的最高的善,我们的一切取舍都从快乐出发,我们的最终目的乃是得到快乐。”(伊壁鸠鲁)

“幸福就是最高的善。由于人的善是合乎德性而生成的、灵魂的现实的活动,因而,幸福就是灵魂的一种合乎德性的现实活动。”(亚里士多德)

“幸福就是快乐,极度的幸福就是我们所能享受的最大的快乐。”
(洛克)

“幸福是一种持续的快乐。……幸福可以说是通过快乐的一条道路,而快乐只是走向幸福的一步和上升的一个阶梯。”(莱布尼茨)

“一切有生命和爱的生物、一切生存着的和希望生存的生物之最基本的和最原始的活动就是对幸福的追求。人也同其他一切有感觉的生物一样,他们所进行的任何一种意志活动,他的任何一种追求也都是对幸福的追求。”(费尔巴哈)

“幸福存在于通过感觉的媒介作用而给予我们的愉快的印象之中,不幸则是由于不愉快的印象而生的。”(格雷)

“幸福乃是心灵得自德性感觉及得自对于正直地并按照品德之准绳而行的所作所为之意识的愉快。所以,至少有一部分相当数目的所谓外在的善有助于美满的幸福。”(亨利·莫尔)

“创造,或者酝酿未来的创造。这是一种必要性;幸福只能存在于这种必要性得到满足的时候。”(罗曼·罗兰)

“幸福是一个人创发性心向所带来的结果,它既不是来自心理和生理需要的满足,也不是某种心理压力的解除,而是个人在思想上、情感上以及行为上的一切创造活动所带来的喜悦。”(弗罗姆)

.....

对于思想家而言,幸福是一个难题,是一个他们躲避不开的命题。自古

至今,无数的思想家都对其做过或明或隐的论述,但至今没有一个确切的、为世人公认的定义。这一方面表明幸福具有复杂性,另一方面也说明幸福具有主观性。我们每个人都在体验幸福,也在享受幸福。“幸福概念所包含的因素全部都是经验的,它们必须从经验中来。”

在日常生活经验中,幸福通常与快乐和需要相联系。需要的满足,产生快乐,也就有了生活的幸福。那么,幸福是否等同于需要的满足与快乐呢?

1. 需要与幸福

人们在现实生活中感受到的幸福,通常表现为自身需要的满足状态。人的生存和发展都有一定的需要,饥而欲食,渴而欲饮,寒而欲衣,劳而欲息,这些需要得到了满足,就会产生内在的幸福感,所谓“知足者常乐”就是如此。需要是主体对一种事物的需求和渴求,这种事物通常是人所依赖和缺乏的。如果一个人需要的事物得到了满足,通常会产生一种满足感,这种满足感在心理上表现为快乐。对于不需要的事物,即便是给了他,也不会产生满足感,自然不会产生快乐。需要直接指向所缺乏的客观事物,但驱动需要的是人的欲望。人因为有欲望才有需要。没欲望的人,不会有需要,也不会有期盼的心理,因此,也不能体会到需要满足的快乐;有欲望的人,产生了需要,但若这种需要得不到满足,产生的可能是痛苦,而不是快乐。需要和满足之间必须保持一定的张力,这种张力的合适区域如同“最近发展区”一样,满足不了的需要产生不了快乐,但太容易满足的需要也不会产生强烈和持久的快乐。下面的例子有助于我们认识这一问题。

女友与前男友分手。原因是,该男友太殷勤,让她体会不到幸福感——饭局、电影、郊游,每个周末轮着来;玫瑰、衣服、饰品,每个节日轮番上;她一个电话,该男友马上出现;她一瞪眼睛,该男友马上赔不是。

而现男友淡得很,隔三岔五才一个电话,约会更是一个月没几次。把女友给吊得那叫一个痴,只要该男友一个电话、一个短信,她即使正在逛街喝茶,也必须马上撂挑子走人。

(郭韶明, 2009)

快乐和幸福依赖于需要的满足,在不能满足之前,快乐和幸福是无法达到的。需要的满足构成快乐和幸福的必要前提。我们的生活就是在力所能及的范围内尽量满足所有人的欲望和需要。

把快乐和幸福建立在欲望和需要满足的基础上,是有道理的。但必须明确的是,这种欲望和需要是一种合理的、健康的欲望和需要。无限的贪欲和需要,既不可能完全被满足,也不可能带来幸福。伊壁鸠鲁将欲望分为三种:自然而必要的、自然而非必要的、既非自然又非必要的,认为只有自然而必要的欲望的满足,才会与幸福相关联。卢梭认为,欲望是否会产生幸福感,还取决于与能力的平衡状态。如果我们的欲望小于我们的能力,或者说能力、成就大于我们的欲望,能力就有一部分闲着不能运用,就不能充分享受我们的能力所提供的利益或成就。虽然容易产生幸福感,但没有能充分地享受到幸福。但如果我们的欲望超过了我们的能力,则容易产生痛苦和失落感,超出越多,失落感越强。所以,有人提出“节制需要”或“消灭欲望”,来增强幸福感。其实,一个人的需要、欲望与一个人的能力之间的比值,才是决定幸福与否的根本。我们不需要采用“灭人欲”的办法增强幸福感,而节制的只是超过我们能力的那一部分,在于使需要和能力、成就之间保持一种适度的平衡。所谓的“知足常乐”,不是不要欲望,而是要依自己的能力,有适当的需要和欲望。

2. 快乐与幸福

幸福和快乐是紧密相连的,在心理上具有同样的愉快体验。但快乐是否等同于幸福呢?在哲学家中一直存在着争论。有的哲学家把幸福就等同于快乐,形成了快乐主义的幸福观。快乐主义的幸福观可以追溯到古希腊的哲学家亚里斯提卜,他将追求感官的快乐作为最大的幸福。古希腊的另一位哲学家伊壁鸠鲁也认为,“快乐是幸福生活的开始和目的。幸福生活是我们天生的善,我们的一切取舍都从快乐出发,我们的最终目标乃是得到快乐”。由于感官快乐主义过分追求肉体感官的快乐,所以,遭到了批评。古希腊哲学家赫拉克利特举例说,“如果幸福在于肉体的快感,那么就应当说,牛找到草料吃的时候,是幸福的”。德谟克利特也指出,“不应该追求一切种类的快

乐,应该只追求高尚的快乐”。“使人幸福的并不是体力和金钱,而是正直和公允”,“人们通过享乐的节制和生活的协调,才能得到灵魂的安宁”。藏科夫把幸福作为伦理学范畴,他指出,“把幸福同某些人的日常生活中经常生产的愉快混为一谈,是错误的。幸福,真正的幸福,它包括生活的全部,而快乐是生活的局部的表现”。莱布尼茨强调理性对于幸福的重要意义,“理性和意志引导我们走向幸福,而感觉和欲望只是把我们引向快乐”。

我们在日常生活中说“祝你幸福”和“祝你快乐”的时候,其场景和主题都有所区别。如生日晚会上,大家说“祝你生日快乐”,很少有人说“祝你生日幸福”。因为快乐是短暂的,幸福是长远的、持久的。生日只指一天,用“快乐”更合适。一个人在事业上取得了重大的成就,他感受的是幸福,而很少说是快乐。这意味着幸福与人的重大成就与发展相联系,而快乐则是人一时的满足,快乐无法构成人生的成就。一个人寻求感官的刺激,例如吸烟、酗酒、吸食毒品等也可以带来暂时的快乐,这种快乐是一种扭曲的快感,不可能导致长期的幸福。快乐有积极、消极之分,快乐不是越多越好,但幸福永远是多多益善,没有享受不了的幸福,只有忍受不了的不幸。

如果设置一个指示快乐程度的刻度表,从1到10是不同程度的快乐,10分代表着极度的快乐,那么根据心理学家对96个国家118519个人的调查,得8分的人要比得9分和10分的人更成功,他们接受更高的教育,获得更高的事业成就和收入。这也许反映了一个事实:那些有点不满足的人,往往被激励着去改善他们自己的命运和他们所属社群的现状。与之相反,那些感到快乐的人则没有什么紧迫感,也没有什么追求。所以,一旦人们达到了极度的快乐,对更高程度快乐的追求,反而会变得有害。

我们不必为追求极乐的的心理,而回避和消除悲伤。悲伤并不是一件坏事。美国心理学家艾德·迪纳尔指出,当一个人处于消极情绪的时候,他会更善于分析,他的思考会更有批判性、更富有创造力。悲伤不是一种病,是人的自然天性。刻意追求快乐有时反而会剥夺我们的快乐。也许,只有当我们学会坦然面对人生悲苦的时候,才会发现人生的意义,获得真正的幸福吧。

(沙伦·巴格雷, 2007)

由此可见,幸福和快乐是有区别的。不仅在形式上,幸福是持续的、长久的,快乐是短暂的、瞬间的;而且在指向上,幸福关涉生活的意义、人生的价值,快乐是指向生活中的局部感受;在价值上,快乐有高尚和庸俗之别,幸福则是一种高尚的精神境界。

快乐不一定是幸福,但幸福一定是快乐的。幸福是一种满足了人生重大的需要之后所产生的一种持久的快乐,它关涉一个人生活的意义、生命的价值和自我的实现。因此,幸福是一种高尚的心理愉悦体验。快乐只有与人生价值和目的相联系,只有与人的至善完满相联系,才能转化为人生的幸福。幸福是一种特殊的快乐,是对人生有着重大意义的快乐。

二、测测你的幸福感

人人都在追求幸福,但对幸福的感受上会有很大的差异,这是因为幸福包含着强烈的主观体验,具有主观性。幸福是人对一些重大的需要满足之后的一种独特的心理体验,它依个体独特的需要和价值选择呈现出巨大的差异。对一个人来说,金钱是他的最大需要,但对另一个人来说则未必;对一个人来说,每日山珍海味是他的最大梦想,但对另一个人来说,平平常常才是真。所以,对需要金钱的人来说,金钱是其具有幸福的客观条件,没有金钱不会有幸福;但对另一个不追求金钱的人来说,金钱则不成为其幸福的客观条件。幸福对于一个人来说,其客观性和主观性是统一的,没有满足其需要的客观对象,不会随便产生幸福。但对于不同的人来说,需要是有差异的。个人的需要,其主观的选择、需要的满足,也因个体而不同。满足需要所产生的愉悦的心理体验也是主观的,所以,幸福对不同的人来说,是一种客观性的主观存在,是当事者的一种主观的体验。一个人只要自己觉得是幸福的,即便别人看来是如何的不幸,他都是真正幸福的;反之,在别人看来幸福的人,可能自己不能体会到幸福。

这样说,并非认定幸福是完全主观的。幸福离不开满足需要的客观对象和需要满足的状态,它既体现着客观生活条件的要求,又体现了人的主观需

求和价值判断。幸福在本质上是客观生活符合人的内在需要的状态,是人们依据自己的内在需要和生活的意义去权衡和选择的。客观生活是幸福的客观依据,对幸福的主观感受,是幸福的外在表现——幸福感。

尽管伦理学对于“什么是幸福”有不同的认识,但它不影响现实生活中我们对幸福感的体验。对一个人幸福状态的判断,主要是基于个体所体验到的幸福感。“幸福感”作为心理学的一个专门术语,是评估者根据自定的标准对其生存与发展状态进行整体性评估,这种评估可能产生幸福感,也可能产生不幸福感。幸福感就是对自身发展状况的满意状态和积极的心理体验。它的基本特点是主观性,以评价者自定的标准而非他人的标准来评估,因此又称为主观幸福感。从形式上讲,主观幸福感是一种心理体验,这种体验不是短期的情感反应和生活满意度,它是基于反省获得的某种切实的、比较稳定的心理感受;从内容上讲,主观幸福感是人们体验到的一种理想的(或非常满意的)存在状态,是基于认知判断后所表现出来的满意的的不同状态,包括对情感的评估和认知判断。

关于幸福感的研究,尽管可以追溯到古希腊,但真正重视起来则是20世纪50年代以后的事情。最初是作为生活质量的一个重要指标,是人们对社会生活满意程度的认知评价,后来又发展成为个体心理健康的一个指标,表示一定时期内个人积极和消极的情感反应。当代积极心理学则是从心理发展的角度关注幸福感,是人们对自身是否得到充分的发展、自我实现的需要是否得到满足的一种评价。尽管不同取向的幸福感的侧重点不同,但在增加个体的幸福和社会福祉上则是一致的。所以,现在也越来越多地把这些指标整合在一起。幸福感包括对生活的满意度、社会的幸福感和心理(主观)的幸福感,它们分别对应于物质幸福、社会幸福和精神幸福。

宽泛地讲,幸福感涉及对物质生活的满意和社会交往需要的满足。但为什么同样的物质生活、社会环境,有的人感觉到幸福,有的人感觉到不幸福呢?为什么有的富人并不比穷人感觉更幸福呢?看来,物质生活的满意度和社会的幸福感,还取决于个体的主观幸福感。因为幸福感是一种主观的心理感受和体验。

如果幸福有一个排行榜，你会让哪一种幸福排在榜首？

现世的幸福总离不开自身、事业、婚姻，就像我们去求神问卜一样。

有人说：“不用工作而有收入，那是最幸福的。”有些不用工作而有收入的女人，并不幸福。

有人说：“拥有健康的身体是最幸福的。”然而，大部分嚷着找不到幸福的人，却很健康，甚至壮硕、健美。

你有没有想过，流泪也是一种幸福，因为还有人值得你为他流泪。

被攻击、被妒忌也是一种幸福，因为你有值得被他们妒忌和攻击的地方。

被出卖也是一种幸福，他让你看清你的朋友。

甚至失望也是一种幸福，因为有盼望，才有失望。

我们察觉不到自己幸福，是因为我们不知道有些痛楚、失望、悲欢离合，也是幸福。

(好心情中文网·社区，2004-09-20)

换一种心态，消极也能变成积极，转化为幸福的体验。西方有首《我感恩》的诗，这样写到：

我缴税，那表示我有工作；衣服越来越紧，那表示我们吃得很好；有阴影陪我劳动，那表示我在明亮的阳光下；有待修理的草地、待修理的窗户和待修理的排水沟，那表示我有个家；能找到最远的那个停车位，那表示我还能走路，且还有幸能有辆车；有巨额的电费账单，那表示我冷气吹得爽；教堂礼拜时我身后有五音不全的女士，那表示我还听得到；有一堆衣服要洗烫，那表示我有衣服穿；一天结束时感到疲劳和肌肉酸痛，那表示我有拼命工作的能力；一大早被闹钟吵醒，那表示我还活着；最后，感恩过量的电子邮件，那表示有很多朋友在惦记和想着我。

生活是客观存在的，不存在什么样的生活是绝对幸福的、什么生活是绝对不幸福的。“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你

哭。”幸福不是等待我们去发现的客观存在，是需要我们去创造的生活。没有不幸福的生活，只有不会创造幸福生活的人。我们需要在生活中以积极的心态创造幸福。

带着阳光的心态，测测你的幸福感吧！

表1.1 牛津幸福感问卷(修订版)

以下是一些关于个人幸福感的陈述。每题有四个句子，请选择一个与你过去1周(包括今天)的感受最符合的一种描述。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. A. 我觉得不幸福 | C. 我通常能够很好地改变一些事情 |
| B. 我觉得还算幸福 | D. 我总是能够很好地改变一些事情 |
| C. 我觉得很幸福 | |
| D. 我觉得非常非常幸福 | 8. A. 我觉得生活就是得过且过 |
| 2. A. 我对将来不是很乐观 | B. 生活是美好的 |
| B. 我对将来觉得乐观 | C. 生活很美好 |
| C. 我觉得我很有希望 | D. 我热爱生活 |
| D. 我觉得将来充满希望，前景光明 | 9. A. 我对别人不大感兴趣 |
| 3. A. 我对我生活中的任何事情都不满意 | B. 我对别人比较感兴趣 |
| B. 我对我生活中的有些事情感到满意 | C. 我对别人很感兴趣 |
| C. 我对我生活中的很多事情感到满意 | D. 我非常热衷于别人的事情 |
| D. 我对我生活中的每件事情感到满意 | 10. A. 我发现做决定很难 |
| 4. A. 我觉得我一点也不能主宰我的生活 | B. 我发现做某些决定比较容易 |
| B. 我觉得我至少能部分主宰我的生活 | C. 我发现做大多数决定都很容易 |
| C. 我觉得我在大多数时候能主宰我的生活 | D. 做所有的决定对我而言都很容易 |
| D. 我觉得我完全能主宰我生活的各个方面 | 11. A. 我发现要着手做一件事情很难 |
| 5. A. 我觉得生活毫无意义 | B. 我发现着手做一件事情比较容易 |
| B. 我觉得生活有意义 | C. 我发现着手做一件事情很容易 |
| C. 我觉得生活很有意义 | D. 我觉得我能够做任何事情 |
| D. 我觉得生活意义非凡 | 12. A. 和别人在一起我不觉得开心 |
| 6. A. 我不太喜欢我自己 | B. 和别人在一起我有时候会觉得开心 |
| B. 我喜欢我自己 | C. 和别人在一起我常常会觉得开心 |
| C. 我很喜欢我自己 | D. 和别人在一起我总是会很开心 |
| D. 我对自己的样子满怀欣喜 | 13. A. 我一点也不觉得自己精力充沛 |
| 7. A. 我无法改变任何事情 | B. 我觉得自己精力比较充沛 |
| B. 我有时候能够很好地改变一些事情 | C. 我觉得自己精力很充沛 |
| | D. 我觉得自己有使不完的劲 |
| | 14. A. 我认为所有的事情都不美好 |
| | B. 我发现有些事情是美好的 |

表1.1续

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| C. 我发现大多数事情是美好的 | 22. A. 我不和别人一起玩 |
| D. 整个世界对我而言都是美好的 | B. 我有时和别人一起玩 |
| 15. A. 我觉得自己的思维不敏捷 | C. 我经常和别人一起玩 |
| B. 我觉得自己的思维比较敏捷 | D. 我总是和别人一起玩 |
| C. 我觉得自己的思维很敏捷 | 23. A. 我不会使别人高兴 |
| D. 我觉得自己的思维异常敏捷 | B. 我有时候会使别人高兴 |
| 16. A. 我觉得自己不健康 | C. 我经常会使别人高兴 |
| B. 我觉得自己比较健康 | D. 我总会使别人高兴 |
| C. 我觉得自己很健康 | 24. A. 我的生活没有什么意义和目的 |
| D. 我觉得自己异常健康 | B. 我的生活有意义和目的 |
| 17. A. 我对别人缺乏温情 | C. 我的生活很有意义和目的 |
| B. 我对别人有些温情 | D. 我的生活充满意义, 而且目的明确 |
| C. 我对别人充满温情 | 25. A. 我没有尽职尽责和全身心投入的感觉 |
| D. 我爱所有的人 | B. 我有时候会尽职尽责并全身心投入 |
| 18. A. 我的过去没有留下幸福的记忆 | C. 我经常会尽职尽责并全身心投入 |
| B. 我的过去有些幸福的记忆 | D. 我总是尽职尽责并全身心投入 |
| C. 过去所发生的大多数事情似乎都是幸福的 | 26. A. 我觉得世界不美好 |
| D. 我所有的过去都非常幸福 | B. 我觉得世界比较美好 |
| 19. A. 我从来都没有高兴过 | C. 我觉得世界很美好 |
| B. 我有时会高兴 | D. 我觉得世界美好极了 |
| C. 我经常都很高兴 | 27. A. 我很少笑 |
| D. 我总是处于高兴的状态之中 | B. 我比较爱笑 |
| 20. A. 我所做的都不是我想要做的 | C. 我经常笑 |
| B. 我所做的有时候是我想要做的 | D. 我总是在笑 |
| C. 我所做的通常是我想要做的 | 28. A. 我认为我的外表丑陋 |
| D. 我所做的一切都是我想要做的 | B. 我认为我的外表还过得去 |
| 21. A. 我不能很好地安排我的时间 | C. 我认为我的外表有吸引力 |
| B. 我能较好地安排我的时间 | D. 我认为我的外表非常有吸引力 |
| C. 我能很好地安排我的时间 | 29. A. 我发现所有的事情都索然无味 |
| D. 我能把我想要做的事情都安排得非常妥当 | B. 我发现有些事情有趣 |
| | C. 我发现大多数事情都有趣 |
| | D. 我发现所有的事情都非常有趣 |

记分方法: 选A得0分, 选B得1分, 选C得2分, 选D得3分。最后将各题得分相加即为你的幸福感总分。利用本量表测试, 大多数人的分数在40—42分。