

智商、情商、福商

都重要，都要有

但**福商**才是
幸福人生之本

幸福商数

——健康心灵助你幸福

平◎著

幸福是对自己生命状态满意的一种主观感觉。



金盾出版社

幸福商数

——健康心灵助你幸福

平◎著

Happiness
Quotient



金盾出版社

内 容 提 要

福商 —— 两个字影响你的人生。

幸福是一种能力。“幸福”不单单同物质基础是否丰富有关,“幸福”更取决于人的精神世界是否充实。为了提高大家的幸福感,作者经过 20 余年的思考,积 8 年的心血写作,完成社会学通俗读物《幸福商数》一书。

作者针对当下中国人幸福感普遍不高这一社会现象,提出了“幸福商数”这一概念,从自身几十年的经历出发,结合相关理论,对其内涵和外延进行了合理的阐述,并辅以生动有趣的语言,论述了如何面对影响“幸福商数”的因素,如“金钱”“健康”“爱”等。在“提高幸福商数”,学会“感悟幸福”的方法上做出了有益的尝试。

《幸福商数》的确是一本会带给你许多感慨、感悟、启发、启迪的书,它可能会使你因感动而落泪,因感触而静思。

幸福是每一个人为之梦寐以求而不懈追求的事情,幸福其实并不遥远,也许就在你的心中,也许就在你的身边。

封底摄影: 攀攀

图书在版编目(CIP)数据

幸福商数: 健康心灵助你幸福 / 平著. —北京: 金盾出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5082-8694-5

I. ①幸… II. ①平… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 190692 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)
邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

彩色印刷: 北京精美彩色印刷有限公司

黑白印刷: 北京万友印刷有限公司

装订: 北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 705×1000 1/16 印张: 14.75 字数: 210 千字

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 30 000 册 定价: 29.80 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

序

王平先生坐在我办公室的沙发里，滔滔不绝地谈论他的“幸福革命一二三”计划，已经有两三个钟头，茶杯里的水业已添了无数次，需要换茶叶了。

这位五十多岁的男子，已经度过了人生的坎坷期而正在享受秋天的收获，自信、开朗、充实、底气十足，满脸写着的是又在孕育一个新追求的躁动。我眼前浮现出另一个似曾相识的年轻面影，生涩、乐观、向上、不折不挠。那是青春时候的他，我的知青伙伴。随后，我们同期进入同一所中原历史名校，成为大学七七级幸运儿。随后，我们分开了，他后来去了海外……现在的他已经是坐拥事业的海归白领，刚刚从北京十三陵滑翔基地飞翔回来——这个娱乐项目也折射出他爱好冒险和刺激的人生态度。

“照你说，中国人的幸福商数不高？”我不无好奇地问，刚刚经历了他从智商到情商到福商的概念启蒙，说实话，我对三者的了解，只能分别对应略知、不详和白痴。

“是的！”他非常肯定。“改革开放以来的三十多年，中国经济超历史高速地发展，也超国际高速地发展，使得全世界都以羡慕、敬佩的眼光看我们。可是，中国国民的总体幸福指数，按照十阶梯排位，只徘徊在6～6.5之间，落在许多国家之后，这是不正常的。”

“唔……”我思考着措辞，“幸福嘛，按照你对它的理解，人各不同。中国有13亿人，或许就有13亿种理解……”我脑海里转动着一些有关幸福观的说法，诸如：

幸福与否，乃灵魂之事——德谟克利塔斯

肉体健康和灵魂平静就是幸福——伊壁鸠鲁

幸福是至善……幸福的人最明显的标志是他不缺少任何东西——亚里斯多德

生活中最大的幸福是坚信有人爱我们——雨果

做好事的乐趣乃是人生唯一可靠的幸福——列夫·托尔斯泰

什么是幸福呢？就是知足……别的没有什么——高尔基

健康的乞丐比有病的国王更幸福——叔本华

只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别幸福——爱因斯坦

幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情——

罗斯福

贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐——

孔子

等等等等。

“理解可以不同，但中国人整体幸福指数偏低的测定却能说明一个问题。”
他遥远的声音执拗地把我从沉沉遐思中拉回来。

“……能说明什么？物质富有了，不等于一定就幸福。贫穷同样可以有幸福感。”我脑海中又涌现出这样的鲜活例证：

一位国王病得很厉害，医生说只有穿上快乐人的衬衫才能治，于是派大臣出去寻找。

先找到全城最富有的人。富人听说原委后马上抱怨：“我每天担心自己的钱被人偷了抢了，或是失火烧掉，我怎么会快乐？”

又找到宰相。宰相说：“我每天怕别国侵略、大臣夺权、富人抗税、穷人造反，我怎么会快乐？”

最后找到一个晒太阳的乞丐，问他：“你快乐吗？”

“是的，我很快乐。”

“那么，把你的衬衫借我们用一用好么？”

“好的。但是我没有衬衫呀？”

“是的，财富不等于幸福。”他同意。

“况且，”我的议论又来了：“幸福是比较的结果。如果你比人强，满足感就会带来幸福感。如果你事事不如人，失败感当然换不来幸福感。”

“可是，中国人如果和过去比，整体上应该很满足了呀！”他坚持着。

想想也是。比起落后挨打失地赔银山河破碎经济凋敝租界华人与狗不得进入，比起军阀混战日寇入侵屠杀奴役流离失所生命犹如虫豸，比起遭受封锁物资匮乏左倾折腾天灾人祸宁喝“社会主义”西北风，今天吃饱穿暖出车住墅雍容富态大腹便便走遍世界都财大气粗，中国人还有什么不满足呢？

但是我执意地说：“比较更多是个体而不是群体的，你不如你同事飞黄腾达，你不如你邻居富裕美满，你不如你同学事业有成，你不如你伙伴能挣会花……你心理就会出现落差。”

“恰恰是在这里，人们的观念出现了问题。”他强调。

“所以我说，”我不理睬他，“幸福应该是个体的感觉。至于它的定义……”我思忖着怎么说。

“幸福是对自己生命状态满意的一种主观感觉。”他立即给出了明确的答案。

“唔，你的归纳倒是很准确。”

“问题的症结就在这里！”他再次强调：“你能否感觉到幸福，是和你的心理素质与生活态度相关联的。”

“哦？”我有些好奇了。

“所以，感知幸福是一种能力。”他终于如释重负地完成了对我的引导。

“……你是说……感知幸福需要能力？”我脑海里又浮现出一组画面：

渔夫躺在沙滩上晒太阳。

一位富翁看到了，问他为什么不去再捕些鱼。

他问再捕些鱼干什么，富翁说赚钱。

问赚钱干什么，说买大船。

问买大船干什么，说捕更多的鱼。

问捕更多的鱼干什么，说赚更多的钱。

问赚更多的钱干什么，说有了足够的钱就可以躺在沙滩上晒太阳。

渔夫说我现在就在晒太阳。

“Yes！”

“哦……好，好……但是，这里有什么问题吗？”

“问题就在于：大家对自己生命状态的满意度不够。”

“那说明，我们还没有很好地解决贫富差距拉大问题，人们还要面对许多的社会不公，我们的社会和谐程度还不够完美，这些都降低了人们对幸福的感知度！”我立刻找到了可以连珠炮般反击他的现实社会依据。

“是的，你说的是一个方面的问题，是从社会的角度看问题，而那些问题确实是需要全社会来共同面对和解决的。但我说的是另外一个方面的问题，是从自身的角度看问题：大家应该提升自己的幸福商数——而我试图想要解决的。”

“幸福商数可以提升吗？”我不喜欢他美国式的自大，但很惊讶。

“是的。”他十分肯定。

“那么，”我犹豫着问：“你想怎么样提高中国人的幸福商数呢？”

“请读我这本书。”他拍拍我面前的书稿，那是他一来就放在了桌子上的。

我随手翻开一页，看到他用工笔醒目标在上面的话：“幸福革命一二三。一个名词：‘幸福商数’。两个口号：‘让13亿人知道什么是福商；让大家使用福商的频率同智商、情商一样高。三个目标：提高大众的幸福感，降低抑郁症发病率，降低自杀率。’”

原来，他有这么大的“革命”计划！

“读你的书怎么能提高人们的福商呢？”我不依不饶。

“我试图让大家懂得幸福是一种能力，从而改变生活观、改变对幸福认知的角度和态度，从而能够更多地感受到幸福，从而提高国民总体幸福指数，从而使大家看到一个更幸福的中国。”

“唔……”我似乎有些理解他的意思了。“你是说，你在书里循循善诱地劝导人们要懂得幸福，不要幸福摆在面前视而不见？”

“是的。但不是用大道理，而是用实例，甚至是我的亲身经历和教训。”

“唔，你的奋斗倒是值得夸耀的……”

“我的人生里满载着酸甜苦辣，又有海外挣扎的体验，通过广泛的观察、尝试和对比，更多地领略到了幸福的真谛。我想凭自己的体会和过来人的身份，跟大家谈一谈应该怎么看待幸福，应该怎样感觉到幸福，应该如何珍惜幸福。如果读者从我的理解中得到一点触动，就圆了我的‘中国梦’，以自己绵薄之力，为大家幸福指数的提升作出一点点贡献。”

“……那么，我又能为你做些什么呢？”这是我今天几个小时的忍耐压抑着的问题。

“请你为我的书写个序。”

原来，绕了这么大的圈子，他今天是说这个来的，喝了我半桶矿泉水！

“……好吧，我就把我们今天的对谈写写吧。”我心里想的是赶紧送客。

“谢谢了！”他呼出一口长气，拿起登山包背在身上。

我想，现在我们两人的幸福指数都提高了。

廖 奔 作家

中国作家协会副主席 书记处书记

自序

这本书是写给谁的

凌晨3点29分。2011年4月22日。一觉醒来开始思考。想到这本书的受众究竟是谁的问题竟然越来越清醒，睡意全无。翻身起床想记下所思所想，一旁妻子半醒半睡嘟囔着：“Honey，穿好衣服别着凉。”

这本书是写给全中国人民的。

这是8年前开始构思此书时一个特别明确的思路，因为全中国人民都渴望着幸福，渴望着提高幸福感，但是绝大多数人不知道何谓“幸福商数”（简称“福商”）。据作者考证，国人中知道“福商”这个词的人数可能只有区区几万或几十万，远远低于100万，能讲明白“福商”含义的人更是少到可以忽略不计。考虑到当前急速发展的中国社会中某些让人不安的现象，考虑到眼下中国国民总体幸福指数仍然不尽如人意，让全中国人民都知道什么叫“福商”，认识“感知幸福是一种能力”，是一项急需开展的事业。

一个能“撬动中国”的事业。

一个做起来会十分幸福的事业。

一个将提高中华民族整体“福商”，进而提高人民幸福感，提高“国民总体幸福指数”的事业。

一个协助实现“延长人民预期寿命一年”宏伟目标的终极事业。

一个功德无量的大事业。

这个世界上还有任何其他事情能比此事更令人兴奋，更令人激动，更令人幸福吗？

让13亿多中国人在最短时间内知道什么是“福商”。

这是一个口号，一个行动纲领，更是一个操作性很强的实施计划。在实现

这个行动纲领的过程当中，中国人的“福商”自然而然会得到提高，幸福感也会随着提高。

首先，我想把这本书献给 80 后、90 后和 21 世纪的宝宝们。我有一个 80 后的儿子，我还是一个 21 世纪宝宝的父亲。“养儿方知父母恩”。身为两个孩子的父亲，我深知天下的父母亲们在想什么。

平安、健康、快乐、幸福。

八字真言。借此机会送给全中国的 80 后、90 后和 21 世纪的宝宝们。

人生真谛啊。有这八个字，其他方面我们就不担心了。学业、事业、婚姻、养儿育女、养家糊口，孩子们自己一定会处理好的。至于是否能成名成家，当个院士，当个大领导，当个大企业家，成为一个大慈善家，或者成为奥运冠军，或者登陆火星，对社会产生巨大影响等等等等，都不更重要。

一个快乐幸福的孩子不会让父母亲担忧。一个幸福的人一定是一个善良的人，一个好人，一个有益于人民的人；一个幸福的人一定不会是一个贪官；一个幸福的人一定乐善好施，助人为乐，见义勇为；一个健康快乐幸福的人一定更有可能传承中华民族所有的美德。

智商、情商、福商，都很重要，都要有，但是切记“福商”才是幸福人生之本，体会幸福的能力是你们一生中最最重要的一种能力，因为说到底，人生终极目标无非是“幸福”。

希望这本书能帮到你们。在你们的人生旅途中，愿这本书为你们点亮一盏灯，哪怕只是一盏小小的灯。

我把此书特别献给 70 后们。我的妻子就是 70 后。聪慧漂亮的妻子永远是我第一个忠实的读者和批评家。你的忠言逆耳让我获益匪浅；你的心智和心态，不仅仅是你的智商，更是你的福商，是支持我写出这本书的巨大动力和我所有文思的源泉之一；你是我这辈子有幸认识的人当中福商最高的人之一。让我们继续同甘苦、共命运、相互扶持、相互欣赏的人生。有你我很幸福，有你是我一生的

幸运。

我还要把此书献给50后和60后们——我的老哥们、老弟们、姐姐们、妹妹们，特别是全中国的老知青和七七级的大学毕业生们。作为一个曾经下乡7年多的老知青和一名七七级大学生，我有很多话要对你们说。

幸福是一种选择。快乐不需要理由。活着就是最大的幸福，健康地活着更是最大的幸福。选择幸福，就选择了健康。试想，100个幸福感为5分的女人或男人和100个幸福感为9分的女人或男人，他们在10年、20年、30年后身体素质、体能、健康状况、抑郁症发病率、癌症发病率、自杀率等方面会有很大的差异。

更重要的是，选择幸福，你还选择了美丽，选择了魅力，选择了优雅，到80岁时很可能成为一个慈眉善目、人见人爱的老太太或是老头儿。

“40岁以前的相貌是父母给的，40岁以后的相貌是自己给的”。听过这个说法吗？

见过“苦”面相的老太太或是老头儿吗？几十年间数百万次各种各样面部表情一次又一次刻在脸上，会成为您今后长相非常重要的一部分。

“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天”。能欢欢喜喜过一天就千万不要愁眉苦脸去度日。

尽管心中的歌汇成河，心里的话涌起波，尽管我此时此刻有千支歌要唱，有万句话要讲，还是汇成一句话吧：敬祝大家平安、健康、快乐、幸福！敬祝大家在80岁的时候成为人见人爱、喜气洋洋的老头儿、老太太。

希望这本小册子你们能喜欢。

最后我要把此书献给20后、30后和40后们。你们是我的父辈和兄长。你们当中不乏当今最有声望的社会学、心理学、教育学等相关学科的专家。这本书是我的“抛砖引玉”之作，敬请各位前辈不吝赐教！敬祝你们生活快乐、幸福！

幸福的定义

幸福是对自己生命状态满意的一种主观感觉。

Happiness is a subjective feeling of satisfaction with one's state of being.

*Definition of
Happiness*

引言 /1

第一章 幸福和幸福商数 /5

幸福商数的定义 /6

人生的目的和意义就是追求并体验幸福 /8

中国人的幸福感理应更高 /10

第二章 幸福的原则 /16

第三章 心智、心态和幸福的关系 /22

秘诀一：知足 /23

秘诀二：合理对比 摒弃攀比 /28

秘诀三：情商高的人更快乐 /29

幸福是心境 /35

第四章 健康和幸福的关系 /40

健康就是幸福 /41

适量运动增进健康，从而提升幸福感 /43

戒除坏习惯就意味着幸福 /52

过度劳累，谁为你的健康买单 /55

第五章 爱和幸福的关系 /57

长辈之爱：心中永远的幸福 /60

伴侣之爱：和谐的婚姻就是幸福 /63

子女之爱：养育子女的幸福 /65

让世界充满爱：大爱无疆的幸福 /71

第六章 友情和幸福的关系 /74

玛丽和波尔 /76

休和莫纳 /81

威尔森博士 /85

第七章 金钱和幸福的关系 /89

个人经历和感悟 /90

金钱和幸福的关系一言难尽 /100

金钱与幸福感有一定关系 /104

金钱同幸福不是直线关系 /107

君子爱财取之有道 /108

把钱花在什么地方 /110

第八章 工作和幸福的关系 /112

对待工作的三种态度 /113

态度决定一切，工作本应当是幸福的源泉 /117

如何从工作中感受幸福 /123

第九章 知识和幸福的关系 /131

知识就是力量，知识改写人生 /132

获取知识，获得幸福 /142

第十章 助人为乐，给予比接受更幸福 /144

帮助别人真的可以使自己感到幸福吗 /145

为什么帮助他人能使自己更幸福 /146

第十一章 幽默感——幸福的营养品 /151

幽默是幸福的营养品 /152

九种方法打造你的幽默感 /157

第十二章 多用快乐幸福的字眼 /163

积极的字眼可以令人更快乐 /164

为什么使用积极的字眼可以带来快乐的心情 /167

如何使用积极的语言暗示带来快乐与幸福 /172

第十三章 中国人真的没有信仰吗 /177

死亡与幸福的关系 /178

没有宗教信仰，不等于没有信仰 /179

作为一个整体，中国人从来没有对死亡恐惧的问题 /183

第十四章 如何面对不幸事件 /185

幸福是如何在不幸面前流失的 /186

为什么不幸面前会有双重人生 /191

如何远离不幸，重拾幸福 /196

第十五章 福商守恒定律——一个神奇的法则 /201

附言 希望寄托在 80 后、90 后身上 /204

附录 福商测试 25 题 /208

幸福
商数

引言