

Xingfu Xuyao
Zheng Nengliang

— Dangyuan Ganbu Ruhe Shuli Zhengque De Xingfu Guan

幸福需要正能量

——党员干部如何树立正确的幸福观

杨刘保 张宝忠◎编著



中国方正出版社

幸福需要正能量

——党员干部如何树立正确的幸福观

杨刘保 张宝忠 编著



中国方正出版社

图书在版编目（CIP）数据

幸福需要正能量：党员干部如何树立正确的幸福观/杨刘保，张宝忠编著.
—北京：中国方正出版社，2013.5
ISBN 978 - 7 - 80216 - 994 - 4
I. ①幸… II. ①杨… ②张… III. ①幸福—干部教育—学习参考资料
IV. ①B82
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 091065 号

幸福需要正能量

——党员干部如何树立正确的幸福观
杨刘保 张宝忠 编著

选题策划：杨尧鑫 陈培凤
责任编辑：陈培凤
责任印制：李 华

出版发行：中国方正出版社
（北京市西城区广安门南街甲 2 号 邮编：100053）
编辑部：（010）59594627 发行部：（010）66560936
出版部：（010）59594625 门市部：（010）66562755
邮购部：（010）66560933
网 址：www. FZPress. com. cn

经 销：新华书店
印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张：13.5
字 数：176 千字
版 次：2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月北京第 1 次印刷
（版权所有 侵权必究）

ISBN 978 - 7 - 80216 - 994 - 4

定价：28.00 元

（本书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换）

编委会名单

顾 问：高广滨

主 任：杨子明

委 员：林 姗 吴彦杰 宫立武 田长海
邵静野 刘东民 李佰军

执笔人：（按章节排序）

林 姗 杨刘保 吴彦杰 张宝忠
赵延芳 张忠义 邵静野 刘淑英
杨 晶 朱海波

序

幸福是人类始终不渝的追求，人类对“什么是幸福”这个问题已经追问了数千年。直到今天，一谈到幸福，很多人还在不断问自己：幸福是什么？幸福从哪里来？我幸福吗？人们对幸福有太多的疑惑，也有各自的感受，更有自己的追求。

“幸福”已经成为当下的一个热词，不仅人民群众对幸福生活有更多的新期待，党员干部对幸福也有自己的追求和向往。幸福并不等同于物质的富足，幸福并不会伴随着物质如约而来。如何追求幸福，对党员干部来说是一个极其重要的问题，因为党员干部幸福观是否正确会直接影响到他的行为方式和工作态度，不仅关乎个人幸福，更关乎人民幸福和事业的兴衰成败。因此，党员干部必须树立正确的幸福观，这就需要其从自身做起，克制欲望，慎待权力，管好身边人。

首先，要有健康合理的生活。在生活中，粗茶淡饭、生活简单就是福；不争名、不夺利、谨慎交友，幸福就会向你招手，常伴左右。党员干部尤其领导干部应谨记：“吃别人的嘴软，拿别人的手短。”只有淡泊名利、廉洁自律，幸福才会像芝麻开花一样节节高。一些沦为阶下囚的官员发出这样的感叹：“昔日福中不修身，身陷囹圄悔恨迟。”党员领导干部要深刻地认识到这一点。一些领导干部总觉得工资过低、生活条件不尽如人意，抱怨这抱怨那，甚至以权谋私、欲壑难填，这是危险的。党员干部现在的生活条件已经今非昔比，要深深懂得“比上不足，比下有余”的道理，要有知足常乐的心态，要有健康的生活方式，要有合理的人生追求。这

样，生活才能开出幸福花，长出幸福果。

其次，要有执着追求的事业。领导干部是队伍中的一面旗、执政团队的排头兵、事业发展的带头人、百姓福祉的领路者，其手中的权力来自人民，是为人民谋利益、谋幸福的。权力意味着责任，更大的权力意味着更大的责任。在工作中，尽职尽责、为民谋利就是福。全心全意为人民服务应该是党员领导干部幸福观的核心内容和最为根本的价值取向。只有真心真意服务人民才能获得幸福，永享幸福。服务人民需要大公无私的奉献精神，奉献铸就幸福人生。党员干部只有在奉献中才能获得长久的满足感、成就感和幸福感，才能体会到幸福的真正滋味。因此，党员干部要敢于奉献、勇于奉献、甘于奉献、乐于奉献，自觉地把有限的生命投入到无限的为人民服务中去，不求做大官，立志做大事，政治坚定，心向百姓，忠诚履职，忘我工作，居功不自傲，位高不张狂，为官一任，造福一方。对于共产党人、领导干部来说，只有讲党性、重品行、作表率，幸福才会真正降临。

第三，要有和谐幸福的家庭。家是生命的摇篮、生活的港湾；家是灵魂的归宿、梦想的翅膀。对于党员干部来说，家更是干事创业的大本营、事业进步与兴旺的坚强后盾。有家才有追寻幸福的心和力量，家庭幸福是党员干部为人民谋幸福的重要保证。领导干部不仅要有治国理政的能力，也要有“修身齐家”的能力。要以远大的理想引导子女，以高尚的情操感染子女，以良好的形象教育子女，以严格的家风要求子女。在端正家风、管好家庭方面，毛泽东、周恩来等老一辈革命家已经为我们树立了光辉的典范。今天的领导干部更要崇尚积极健康的“家庭幸福观”，创建幸福家庭；要营造清廉家风，稳定“大后方”，做到以勤俭持家，以清廉安家，以和谐兴家，真正守好幸福的“港湾”。

当今社会发展日新月异，国际形势风云变幻，我们面临的发展机遇前所未有，面对的挑战也前所未有，如何把握机遇、迎接挑战、开拓进取，对我们党员干部来说始终是个大课题。在这大课题

中，如何创造幸福，如何分享幸福，如何提升幸福，需要党员干部做更多的思考。这些问题，在本书中都得到了一一回答。作者为我们勾勒出、展现出了党员干部正确幸福观的清晰轮廓：幸福是精神富足的体验，幸福是志存高远的目标，幸福是脚踏实地的情怀，幸福是无私奉献的付出；只有政治上坚定，思想上纯洁，作风上过硬，行为上检点，品质上健康，修养上自觉，才能拥有幸福的“高峰体验”。

幸福是跃动的音符，幸福是美丽的诗歌。幸福是自我的认知，幸福是他人的认可。正如书中所说：“只有以造福百姓为己任，身怀‘先天下之忧而忧，后天下之乐而乐’之心，把实现人民的幸福作为追求的目标，通过谋求人民的幸福来实现自己的幸福，个人追求幸福之路才会有坚实的支点，才能找到一种真实的人生价值以及崇高的幸福感受，才能坚定地走在通往幸福的大道上。”

本书素材丰富，有历史，有现实，有理论，有实践，从广阔的视野和全新的角度对党员干部的幸福观作了全面的梳理，是一本不可多得的启迪心灵之书，开启智慧之书，升华灵魂之书。它给我们提供了一场精神的盛宴，思想的大餐，体现了作者较强的理论功底和文化底蕴。本书的结构安排合理，层次分明，脉络清晰；语言严谨朴实，自然流畅，富有文采，清新脱俗。

对于党员干部如何树立正确的幸福观这个大问题，本书澄清了混乱，消除了疑惑，统一了认识，更提升了境界，读后让人有眼前一亮的感觉。可见，本书作者倾注了大量的心血和智慧，付出了艰辛的劳动和汗水。相信读到这本书的朋友对幸福会有更为深刻的理解和感受，会更加笃定理想信念，高扬信仰旗帜，秉承历史使命，谋求人民幸福。

以此为序。

杨子明

2013年5月

目 录

第1章 深刻理解幸福，探寻幸福之源	(1)
一、幸福的内涵和真谛	(1)
1. 幸福的困惑	(1)
2. 幸福的含义	(3)
3. 影响幸福的因素	(8)
4. 幸福的层次	(14)
二、党员干部的幸福感	(15)
1. 健康感：幸福的基础	(16)
2. 安全感：幸福的保障	(18)
3. 被信任感：幸福的前提	(19)
4. 尊重感：幸福的条件	(21)
5. 和谐感：幸福的要求	(22)
6. 成就感：与幸福共舞	(24)
第2章 准确把握幸福，理清幸福之脉	(25)
一、马克思主义的幸福观	(25)
1. 幸福的驱动力是人的需要	(25)
2. 幸福的主要内容是物质生活与精神生活的统一	(27)
3. 幸福的源泉是劳动与创造	(29)
4. 幸福的核心是个人幸福与社会幸福的统一	(30)
5. 幸福的终极归宿是奉献	(31)
二、我国转型期的幸福观问题	(33)

1. 我国传统幸福观的形成	(33)
2. 西方社会幸福观的渗透	(36)
3. 计划经济时代幸福观的误区	(38)
4. 当代幸福观的扭曲	(39)
5. 高尚幸福观的树立	(41)
第3章 理性认识幸福，揭秘幸福障碍	(51)
一、内部障碍：不幸福的推力	(52)
1. 失意懈怠	(52)
2. 攀比嫉妒	(56)
3. 抑郁愤懑	(59)
二、外部障碍：不幸福的拉力	(61)
1. 工作压力	(61)
2. 升职狭仄	(67)
3. 人际关系困境	(69)
第4章 学习幸福方法，铺设幸福之路	(71)
一、幸福来自于不断学习	(71)
二、幸福来自于懂得感恩	(75)
三、幸福来自于积极进取	(80)
四、幸福来自于宽容大度	(82)
五、幸福来自于“简化”	(86)
1. “简化”人际关系	(86)
2. “简化”自己的生活	(87)
3. “简化”自己的工作	(89)
六、幸福来自于恰当的社会比较	(90)
第5章 掌握自己命运，夯实幸福之基	(93)
一、尊重自己，承认自己	(93)
二、保持淡然心境，知足常乐	(96)
三、选择健康的生活方式	(98)

四、确立合理的人生追求	(100)
五、正确认识逆境,塑造阳光心态	(103)
六、对人友好,真诚待人	(106)
七、追求道德人格,止于至善	(108)
第6章 坚定理想信念,铸就幸福之魂	(113)
一、信念坚定	(113)
二、对党忠诚	(117)
三、目标崇高	(120)
四、加强党性修养	(124)
五、保持昂扬的精神状态	(125)
第7章 真正服务人民,把握幸福航向	(128)
一、奉献者是幸福的	(128)
1. 为人民服务是幸福	(128)
2. 以奉献为乐,奉献是幸福	(132)
3. 吃亏是福,老实也是福	(136)
二、奋斗者是幸福的	(140)
1. 要有敢于吃苦、勇挑重担的勇气	(140)
2. 要有以身作则、率先垂范的作风	(141)
3. 要有脚踏实地、攻坚克难的精神	(143)
4. 要有统筹兼顾、缜密明辨的思维	(145)
5. 要有敏锐超前、高瞻远瞩的眼光	(148)
6. 要有遵循规律、坚持真理的态度	(149)
7. 要有言行一致、守信践诺的信条	(150)
三、为官一任,造福一方	(153)
1. 尽忠职守	(153)
2. 忘我工作	(155)
3. 要多“付出”	(156)
4. 要多“接地气”	(158)

第8章 加强廉洁自律，筑牢幸福防线	(161)
一、常怀敬畏之心	(161)
二、常葆知止之品	(166)
三、常织廉洁之网	(168)
四、常念自律之好	(173)
五、常修为政之德	(176)
第9章 创建幸福家庭，守好幸福“港湾”	(180)
一、幸福家庭的内涵	(180)
1. 拥有“三感”	(181)
2. 实现“三统一”	(182)
3. 把握“六要素”	(184)
二、幸福家庭的特征	(185)
1. 共同创造	(185)
2. 合理比较	(186)
3. 时代演进	(186)
三、崇尚积极健康的“家庭幸福观”	(187)
四、营造清廉家风，稳定“大后方”	(191)
后记	(202)

第1章

深刻理解幸福，探寻幸福之源

一、幸福的内涵和真谛

幸福，美好而动人的字眼，它是那样令人陶醉，令人神往。幸福像花儿一样，散发着生命里最令人沉醉的迷人芬芳。幸福是一个亘古不变的话题，也是一个极具魅力的话题，没有人不希望自己幸福，每个人都希望自己的生命能开出最美丽的幸福花。理解幸福既是拥有幸福的基础，又是拥有幸福的前提。

1. 幸福的困惑

从前，在草原上住着一只不快乐的小狮子。小狮子总是觉得自己不幸福，却一直找不出原因。有一天，它决定出去寻找“幸福”。它往西边走，遇到了一群玩耍的小猫，小狮子觉得它们看起来很开心，一定有它想要的答案，于是它就问：“小猫咪，你们能告诉我‘幸福’是什么吗？”小猫想了想，然后异口同声地说：“幸福就是有老鼠吃。”然后又继续它们的游戏。小狮子摇摇头，心想：这好像不是幸福。

它又往东走，看到了一只小鹿正自在地吃草，它走向前问道：“小鹿，你知道‘幸福’在哪里吗？”小鹿看到小狮子，吓了一跳，边发抖边说：“幸……幸福就是不会被你吃掉……”然后就溜烟儿地跑走了。小狮子摇摇头，自言自语地说：“这怎么能是幸福呢！”小狮子想着想着，难过起来。回家的路上，它遇到很多动物，可是没有一个能告诉它答案……

什么是幸福？人类繁衍、生存、发展了几千年，这个话题就探讨了几千年，一直是哲学家、伦理学家、心理学家等研究的重要课题。但幸福是什么至今依然没有一个标准的答案，就像一千个人眼里有一千个哈姆雷特一样，一千个人心里就有一千种不同的幸福标准和幸福感受。

从古至今，人类在进步发展的过程中一直在追寻着幸福的脚步，对幸福的理解和诠释也永远没有止境。直到今天，我们还在为幸福而上下求索，于是我们在学习、工作、家庭等方面辛勤耕耘，力求找寻幸福。如果有人问你：“你需要得到什么而使自己感到幸福呢？”你的脑海中肯定冒出不少想法。有人可能说是财富，有人可能说是良好的教育，有人可能说是地位，有人可能说是年轻，有人可能说是美满的婚姻，有人可能说是明媚的天气，有人可能说是坚定的信仰，有人可能说是知心朋友，很多很多……各人有各人的见解，各人有各人的感受。

幸福存在于现实生活中吗？许多伦理学家把幸福定义为欲望的满足，认为幸福是一种或几种使人得到快乐的行为方式，快乐满足是幸福生活的目的。但由于现实生活在不断发生变化，人的欲望也在不断发生变化，使得欲望的满足只是暂时的、相对的，而不满足却是长久的、绝对的，并且往往会淹没暂时的、相对的满足。所以欲望的满足似乎不是幸福的全部。

幸福存在于精神世界中吗？宗教人士、神学家认为幸福与物质无关，他们把幸福看成是与经济利益、物质生活毫无联系的精神实体。柏拉图更是构造了一个理念世界，主张在理念世界去寻找幸福。他认为，肉体的欲望是永无止境的，人们为了满足并实现各自的欲望，彼此大动干戈，使现实世界充满了竞争、暴力和战争，而人一旦摆脱了肉体欲望的纠缠，灵魂就会变得纯洁光明，就能化干戈为玉帛，就能进入理想的“天国”去体悟和享受幸福。这是禁欲主义和神学的幸福理念，压抑了人的心性，扼杀了人们在现实生



活中追求和享受幸福的权利。

2. 幸福的含义

到底什么是幸福呢？幸福究竟在哪里？幸福的标准又是什么？其实不同的人有不同的答案，哲学家、伦理学家、心理学家、经济学家等，经过无数次的探索和思考，时至今日也仍然没有找到一个被绝大多数人公认的最理想、最科学的答案。其实，关于幸福，从来就没有一个标准的定义。尽管如此，我们仍然可以从汗牛充栋的历史中寻找幸福的踪迹，窥知幸福的概貌。

古希腊哲学家伊壁鸠鲁说：“幸福就是身体无病痛，灵魂无纷扰。”苏格拉底、柏拉图则提出：道德即幸福。他们认为，幸福在于德性，有德就有幸福，失德便无幸福。德国哲学家叔本华却说：“幸福不过是欲望的暂时中止。”而马克思主义者认为，幸福是为解放全人类而奋斗。伦理学家则认为，幸福是人生的目的和道德的标准。如果用经济学家的语言来定义幸福，世界上最幸福的人应该是时间自由、空间自由和经济自由。

如果我们从词源学上来看幸福，什么是“幸”和“福”呢？“幸”是会意字，从“夭”和“𠂔（nì）”。上面的“土”是“夭”的变形，意为人夭折将要入土安葬；下面的“𠂔”是“𠂔”的变形，意为情况发生逆转，死而复生，慢慢醒来，借“醒”声表示即将入土的死人又苏醒过来。逢凶化吉就是世上最大的幸事，“幸”为精神生活的满足感。“福”是形声字，从“示”，表示与敬神有关，“畱”（fú）声，“畱”为盛酒的容器。“福”似双手捧着盛满酒的酒器伏地祭神，祈求神灵保佑风调雨顺，“福”为物质生活的满足感。二字合为“幸福”一词，是指人们对精神生活和物质生活的满足感。因此，词学家们常常把幸福解释为“心情舒畅的境遇和生活”。

现在，一般都认为，幸福是个人在需求和欲望得到满足时产生的愉悦感，是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣，并自然而然地希望持续久远的愉快心情。

诗人海子更是用《面朝大海，春暖花开》这首诗来描述什么是幸福：

从明天起，做一个幸福的人，
喂马、劈柴、周游世界。
从明天起，关心粮食和蔬菜。
我有一所房子，面朝大海，春暖花开。
从明天起，和每一个亲人通信，告诉他们我的幸福。
那幸福的闪电告诉我的，我将告诉每一个人。
给每一条河，每一座山，取一个温暖的名字。
陌生人，我也为你祝福：
愿你有一个灿烂的前程，
愿你有情人终成眷属，
愿你在城市获得幸福，
我只愿面朝大海，春暖花开。

实际上，要想认识和理解幸福，首先应该认识和理解“人”本身。众所周知，人与动物的根本区别不在于身体，而在于精神。人是有灵魂的，人是肉体 and 灵魂的合一。法国作家罗曼·罗兰曾说：“幸福是灵魂的香味。”幸福是关乎精神世界的事。个人因为有精神的支撑才觉得人生值得一过，群体因为有精神的支撑才有凝聚力、向心力，从而给成员以归属感和希望。所以说，精神是幸福的种子！

幸福是一种拥有和满足。幸福以物质生活和精神生活的拥有与满足为基础。有人从字面上来解释幸福，“幸”字上面是“土”，代表房子，下面是“羊”，是人民币的符号，代表财富；“福”字左边是“礻”字旁，指有衣服穿，右边由“一口田”三个字组成，指一家人有田，有吃的。因此，“幸福”就是指一家人吃穿不愁，



有房子住，有钱花，一家人在一起，有一个温馨和睦的家。这是一种拥有和满足。在中国古代，亚圣孟子告诉我们，君子有三乐：一是父母俱存，兄弟无故；二是仰不愧于天，俯不忤于人；三是得天下英才而教育之。这也是一种拥有和满足。自己的愿望满足了，目的达到了，理想实现了，幸福就会萦绕心间。我们追求衣、食、住、行，这是肉体的满足；我们追求真、善、美、爱，这是精神的满足。两者都得到满足，才能使人产生幸福的感觉，而精神的满足是最主要的。每个人都希望拥有一个幸福的人生，但并非每个人都懂得幸福的真谛。幸福的真谛在于知足常乐。每个人都有自己的追求和诉求，但并不意味着所有的追求都能实现，所有的诉求都能解决。不知足的人体会不到幸福的存在。有的人本来生活、财富、地位都不错，但与更优越的人相比，又不满足。“人心不足蛇吞象，贪心不足吃月亮。”贪得无厌者，往往搬起石头砸自己的脚，失去原有的幸福。

幸福是一种感觉和体验。幸福没有客观的标准，它是人的主观感受，是人内在的一种感觉和认同。原来住草房、吃野菜的人，现在住瓦房、吃饱饭能感到幸福；而原来住楼房、吃鱼肉的人，现在住瓦房、仅吃饱饭就可能觉得痛苦了。幸福不幸福，有时甚至只是一念间的内心感受。比如，贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神。有许多人注重精神生活，即使物质生活不是很充裕，但能做自己喜欢做的事，又能和自己喜欢的人在一起，以一种平静的、平和的心态来看待生活，感悟人生，甚至可以在痛苦的平淡生活里感受到快乐，感受到幸福。战国时期庄子与惠施有一段对话。庄子说：“你看那鱼儿在水里游得多快乐啊！”惠施反问道：“你又不是鱼，你怎么知道鱼儿快乐？”庄子又说：“你又不是我，你怎么知道我不知道鱼儿快乐呢！”所以，从根本上说，个人是幸福的主体，幸福是一种主观心理感受和体验，是多样的、具体的、相对的。

幸福是一种追求和向往。幸福是人人追寻的人生梦想。哲学家休谟说：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”这是对幸福的执着追求。幸福始于愿景，有了愿景，就有了追求，幸福是向着愿景不断自我超越的过程。自古以来，中国人对有情人终极幸福的理解是“终成眷属”。成家以后，古人量化的幸福是：“值太平世，生湖山郡；官长廉静，家道优裕；娶妻贤淑，生子聪慧。”用今天的话来说就是：生在太平盛世，住山水城市湖景别墅；单位领导关系好，家庭资产很丰厚；媳妇漂亮又贤惠，儿子读书不操心。这是对幸福的追求和向往。纵观古今，人们对幸福的追求是无止境的。这个愿望满足了，感到幸福了，可是不久又有新的愿望，又会追求更高的目标。王国维先生在《人间词话》里曾描述了人生的三境界：第一境是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，这是对幸福的预期；第二境是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，这是对幸福的追寻；第三境是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”，这是对幸福的获得。幸福就是对未来的美好期望。正是因为有了追求，有了向往，我们就如同在漆黑的夜晚行走，前方总有一盏明灯指引着我们，照亮我们前行的路。也因为追求和向往，我们如同一个追逐风景的人，总在寻找着属于自己的五彩缤纷和姹紫嫣红。所以，幸福是一个充满希望的明天，幸福来自于有目的的生活。

幸福是一种依恋和不舍。有人说，幸福是一起撑伞；有人说，幸福是简简单单地过日子；还有人说，幸福是那么老了你还记得情人节的时候送我一枝花。这是一种依恋。因为依恋，我们就有寄托；因为寄托，我们就能够为自己的情感找到精神和意念上的归宿；因为有了归宿，我们就会感到充实而不会失落；因为充实，我们的生活就会有深度、有力度、有密度，幸福就会油然而生。对于热恋中的人来说，爱情就是莫大的幸福，山盟海誓、海枯石烂是对彼此的依恋。有些人在恋爱时爱得热火朝天，爱得天昏地暗，强烈