



幸福中国之


# 公民幸福 手册

王薇华  
著

人们为之努力奋斗的目标是幸福，  
然而，幸福是一种能力，  
它需要修炼和培养。

著名积极心理学家倾心解答幸福人生**100**问


帮助你培养感知和把握幸福的能力，  
让你拥有一个圆满和幸福的人生！

人民东方出版传媒  
 东方出版社

幸福中国之

# 公民幸福 手册

王薇华 / 著

人民东方出版传媒  
 东方出版社

图书在版编目（CIP）数据

幸福中国之公民幸福手册/王薇华著.—北京：东方出版社，2013  
ISBN 978-7-5060-6579-5

I.①幸… II.①王… III.①幸福—研究—中国 IV.①B82

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第171622号

幸福中国之公民幸福手册

（XINGFU ZHONGGUO ZHI GONGMIN XINGFU SHOUCHE）

王薇华 著

---

责任编辑：张旭 杨朝霞 苏新宇

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码：100010

印 刷：北京市凯鑫彩色印刷有限公司

版 次：2013年11月第1版

印 次：2013年11月北京第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：7.5

字 数：156千字

书 号：ISBN 978-7-5060-6579-5

定 价：32.00元

发行电话：（010）65210059 65210060 65210062 65210063

---

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装问题，请拨打电话：（010）65210853

## “幸福中国文丛”编写说明

祖国的发展日新月异，我们由物资匮乏时代急剧转向丰富时代。这似乎让我们无所适从，在追名逐利的路上疲于奔波。然而我们把握和感知幸福的能力却越来越弱，所以在物质极大丰富的今天，幸福感渐行渐远。其实，名和利皆是身外之物，它们本是为人类自我价值的实现而服务的，二者最终都是为了人类的幸福。幸福才是人类一切努力奋斗的目标。

要想实现幸福这一人生目标，需要我们略微地停一停脚步，重新培养感知和把握幸福的能力。为了培养这种能力，契合构建“幸福中国”这一伟大构想，我们特邀了国内外十余位知名的幸福力专家，从各自不同的角度编写了“幸福中国”系列丛书，希望能为国民的人生幸福目标的实现有所助益，能为“幸福中国”的伟大构想尽点绵薄之力。

“幸福中国文丛”编委会

---

在追名逐利的路上，我们把握和感知幸福的能力丧失殆尽。名利皆为身外之物，幸福是人类一切努力奋斗的终极目标。要想实现这一目标，需要我们重新培养感知和把握幸福的能力。

——题记

---



—— 信息时代的品质阅读 ——



## 序言

FOREWORD

### 幸福到底是什么？

也许我们每个人都曾反复询问过自己。对于每一个人来说，成长的轨迹不同，经历的过程不同，承受的困惑不同，感怀的心境不同，便会滋生出许许多多迥异的答案。

孩子们说，幸福是没有繁重的作业，有好吃的糖果、漂亮的新衣、心怡的玩具，还有可以一起嬉戏的玩伴……

朋友说，幸福是在你孤单的时候，有人在你身边陪你；在你难过的时候，有人在你身边安慰你。一份祝福、一声问候、一次拥抱、一个微笑……

父母们说，幸福是有子女陪在身旁，子女比自己过得好；是一家几口围着一张桌子有说有笑吃饭，洋溢着温馨的笑容和话语。

可见，每个人心中都有一架天平，于是对幸福的定义也截然不同。无论如何，幸福都是一件很美好的事情，能让人笑口常开，健康常在。

然而，美好的憧憬总会被残酷的现实摧毁。人生的路上，我们都在奔跑，为家庭的幸福，为事业的成功，为生活的甜美，为老人的健康，为心贴心的浪漫……于是，我们选择了为别人而活：为了达成家人的期许，子女的仰望，同事的尊敬，领导的赞赏……我们背负起沉重的包袱，不停地行走，不自禁地融入了熙熙攘攘的人群，习惯了跟随别人的脚步，慢慢地，失去了自我，甚至连自己的脚步声也听不到了。

为什么会出现这样的情况？主要还是对生活本身缺乏一种内在的理解和把握。我们总是习惯了奔跑，习惯了像个战士一样地去打拼。享受着事业成功带来的喜悦的同时，在内心里翻腾着我们自己的悲楚。社会的压力让我们总是习惯把真实的自己掩藏，把自己内心的脆弱冷漠成坚强，于是，我们也忘记了自己所憧憬的那一份初衷——我们要的是幸福啊。

由此可见，幸福必须以理性、智慧、思想为前提，抛弃了理性、智慧、思想就无从谈及幸福。

美国心理学家马斯洛认为人有五种需要，从低到高依次为：生理需要，安全需要，归宿与爱的需要，尊重需要，自我需要。如果我们把这五种需要对应人们的幸福来讲，幸福也应该是有层次的，虽然不同的



人由于不同的需要，对幸福的理解和追求也不一样。但整体而言，人类的幸福发展的基本规律是由低级向高级发展，即由满足生理需要到安全需要，到归宿与爱的需要，到尊重需要，到自我需要发展。

按照这个理论，幸福固然离不开物质，可也更离不开精神的愉悦和追求。我们常可以看到：有一些家庭当能够“白菜豆腐保平安”时，其乐融融，和睦相处，这时相依为命、相濡以沫就成了家庭成员的共同追求，所以，家庭中弥漫着一种宁静、幸福的氛围。而人一旦被贪欲控制了，便会导致物欲的膨胀和利益的角逐，从此，与幸福渐行渐远。

那么，幸福到底是什么？

幸福不是某种外在的标签或具体的事物，而是一种精神世界的内在把握和感知。幸福与否并不是由实际发生的事情决定的，而在于自身对所发生的事情做出什么样的情绪反应，内心里如何评价它。如果你内心感到幸福了，你就是幸福的，和其他的外在因素无关。

可见，幸福其实就是一种感觉，与其他无关，只同内心相连。百万富翁有理由为他们的富足而快乐，普通百姓也有理由为自己生活的安康而快乐，哪怕是沿街乞讨的乞丐，也会有他们快乐的理由、快乐的时间和快乐的地点。

正如波斯大诗人鲁米·伽亚谟说过的那样：“一杯美酒，一卷诗书，地狱于我亦是天堂”。

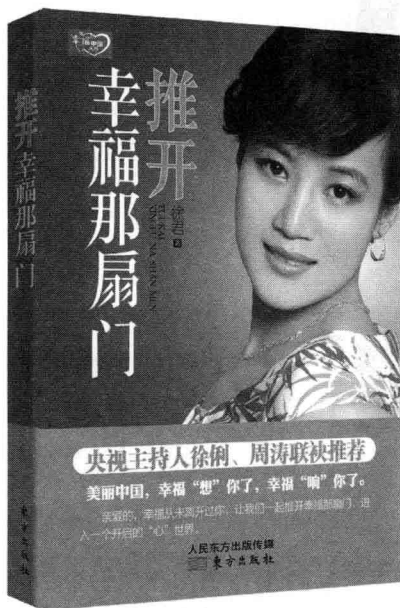
人，既然完成了从动物快感到人的美感的精神超越，就应具有高层次的精神追求，只有它才能给我们带来真正的幸福。安于自在的生活态度，不会被贫困的生活所剥夺，也不会因为富贵的荣华而迷失，内心自然会感受到幸福的弥漫，充实而快乐。

王薇华

2013年4月

## 配套阅读

### 徐俐周涛作序推荐 央视美女主播的幸福感悟

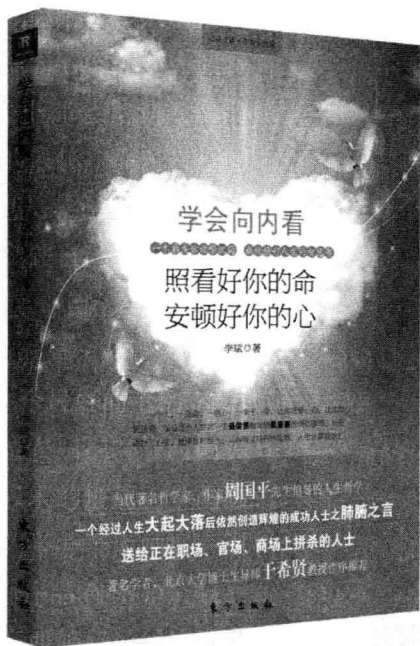


作者：徐君  
出版：东方出版社  
定价：29.80元

#### 【内容提要】

《推开幸福那扇门》是央视美女主播徐君的一部幸福随笔。面对当下女性距离幸福生活越来越远的现实，作者通过自己的思考和感悟，告诉当代女性幸福的真谛，女人最重要的是什么，如何看待婚姻与幸福，如何真正获得幸福等，旨在帮助女性推开幸福那扇门，让女性收获幸福的人生。

## 配套阅读



作者：李斌

出版社：东方出版社

定价：28.00元

### 【内容提要】

在一个物欲横流，充满各种诱惑的社会里，很多人都或多或少存在着焦虑和迷惑，在忙碌奔波的过程中却离幸福越来越远。便渐渐失去了生命的本身。一个人，一条命，一颗心，一辈子，每个人都只有一条命，生命质量却不一样；每个人都有一颗心，心的强度却有区别；每个人都是过完一辈子，却有精彩与平庸的差距。

照看好自己的命，珍惜自己，善待自己。不要让自己的生命白白占用资源，要用有限的生命去创造价值，来回报父母、家人和社会。

把心安顿好，心安则目明，目明才能看清前方的路，从而不至于跌倒摔伤；心安则耳聪，耳聪才能打开智慧之门，从而迎来高品质人生。

把命照看好，幸福自然可触、可摸、可望、可及。让心归了位，生活自然安全、安稳、安静、安宁。



## 目录

CONTENTS

# **PART 1** 心理篇：幸福是一种感觉

---

## **第一章 幸福：人生的目的和意义**

- (1) 幸福是什么? / 003
- (2) 幸福与金钱有多大的关系? / 005
- (3) 金钱能买到幸福吗? /007
- (4) 穷人和富人的快乐是一样的吗? / 009
- (5) 当拥有“那个东西的时候”才会幸福吗? / 011
- (6) 为什么钱多了，幸福反而少了? / 013
- (7) 谁抢走了我们的幸福? / 015
- (8) 幸福可以学习吗? / 017
- (9) 思想训练能增强幸福感吗? / 019
- (10) 为什么有信念的人是幸福的? / 022

## 第二章 情绪：负面情绪是幸福的杀手

- ( 11 ) 为什么我们内心的对话总是消极的多? / 025
- ( 12 ) 为什么人们喜欢关注负面、小心谨慎? / 027
- ( 13 ) 为什么有些人的情绪难以控制? / 029
- ( 14 ) 积极情绪是怎样产生的? / 031
- ( 15 ) 是不是积极情绪越多越好? / 032
- ( 16 ) 谁是破坏我们幸福的“小鬼”? / 034
- ( 17 ) 怎样走出情绪低潮期? / 036
- ( 18 ) 为什么有些人喜欢为自己贴负面标签? / 038
- ( 19 ) 为什么有些人总爱看别人的缺点? / 040
- ( 20 ) 乐观和悲观都是学来的? / 043

## 第三章 习惯：好习惯培养幸福心理

- ( 21 ) 为什么要用乐观的眼睛看世界? / 046
- ( 22 ) 为什么装出来的乐观，也会让心情变好? / 048
- ( 23 ) 快乐能够培养出来吗? / 050
- ( 24 ) 不良习惯真的很害人吗? / 052
- ( 25 ) 为什么人不仅害怕失败，也害怕成功? / 053
- ( 26 ) “完美主义者”好不好? / 056
- ( 27 ) 为什么遇事别钻牛角尖? / 058
- ( 28 ) 为什么轻度抑郁是“心理感冒”? / 060
- ( 29 ) 坏情绪是一种“情绪流感”吗? / 062
- ( 30 ) 为什么“知人知面难知心”? / 064

**第四章 压力：催生幸福的原动力**

- ( 31 ) 为什么“繁忙症”是精神压力造成的？ / 069
- ( 32 ) “放不下”会造成精神焦虑和抑郁吗？ / 071
- ( 33 ) 为什么乐观是最好的“解压剂”？ / 073
- ( 34 ) “心理预演”能为我们带来什么？ / 074
- ( 35 ) “分离焦虑”会留有后遗症吗？ / 076
- ( 36 ) 父母在孩子的成长道路上该扮演什么角色？ / 078
- ( 37 ) 如何去经营自己的强项？ / 080
- ( 38 ) 为什么德行是幸福的软实力？ / 083
- ( 39 ) 为什么44岁男人遭遇“中年剪刀”？ / 085
- ( 40 ) 怎么摆脱中年心理危机？ / 087

**第五章 信念：点亮美好的希望**

- ( 41 ) 什么是“正面意念”？ / 090
- ( 42 ) 念头能孕育梦想吗？ / 092
- ( 43 ) 什么是自我兑现的预言？ / 094
- ( 44 ) 为什么期待能产生巨大的正能量？ / 096
- ( 45 ) 高希望的人更容易获得幸福吗？ / 098
- ( 46 ) 抬头挺胸的人更自信吗？ / 100
- ( 47 ) 为什么有希望的人最幸福？ / 102

- (48) 哪3种恐惧影响我们止步不前? / 104
- (49) 为什么人需要赞美和肯定自己? / 106
- (50) 为什么幸福的人能抓住幸运的机会? / 108

## **第六章 人格篇：磨砺完整的人格**

- (51) 为什么不要把伤口都看成伤害? / 111
- (52) 为什么“玉不琢，不成器”? / 114
- (53) 什么是群居孤独症? / 115
- (54) 为什么越长大越孤独? / 118
- (55) 如何看待牡蛎有容，珍珠乃大? / 120
- (56) 优秀人才都具有哪些心理特质? / 122
- (57) 为什么坐前排的人成功率高? / 124
- (58) 幸运儿或倒霉蛋各有哪些特点? / 125
- (59) 为什么改变的关键是行动? / 127
- (60) 为什么人生目标贵在坚持? / 129

## **第七章 爱自己：让自己足够美好**

- (61) 你会生气吗? / 132
- (62) 抱怨能带来什么好处? / 134
- (63) 抱怨有什么危害? / 136
- (64) 为什么不能轻视“小毛病”? / 138
- (65) 相貌对一个人的影响有多大? / 140
- (66) 心理暗示是怎样影响我们生活的? / 142



- ( 67 ) 为什么女性喜欢算命? / 144
- ( 68 ) 爱自己就是喜欢现在的自己吗? / 145
- ( 69 ) 为什么自我认知的人是快乐的? / 147
- ( 70 ) 如何做真实的自己? / 149

## **PART 3** 和谐篇：幸福是一种权利

---

### **第八章 爱他人：施比受更快乐**

- ( 71 ) 世界上没有陌生人吗? / 155
- ( 72 ) 记住别人的名字有什么好处? / 157
- ( 73 ) 为什么善待他人就是善待自己? / 159
- ( 74 ) 将心比心是人际和谐的根本? / 161
- ( 75 ) 同性朋友与异性朋友有哪些不同? / 162
- ( 76 ) 如何区别全天候朋友和季节性朋友? / 165
- ( 77 ) 谁是我们的“靠山”? / 167
- ( 78 ) 为什么人生需要有四人“帮”? / 168
- ( 79 ) 怎样理解人与人的空间距离? / 170
- ( 80 ) 你有没有社交磁铁? / 172

### **第九章 感恩：传递正能量**

- ( 81 ) 什么是正能量? / 175
- ( 82 ) 为什么积极心理能影响孩子的一生? / 177
- ( 83 ) 爱的3个变量是什么? / 179