感悟幸福

2011-01-07 13:50 作者：凝芸冰澜

幸福是什么样的，我们都有想象过多种场景，是她的魔力宽度无法丈量，没有人能告诉你幸福还有多远，还要等待多久，也许幸福遥不可及，但也可能触手可得。有人说幸福是一瞬间的事，也有人说幸福是一辈子的事。不知道人究竟有没有轮回，有没有下辈子，我信至少是有的。希望在下辈子里，能够邂逅今生错过的人，如此算是一件幸事了吧。即使短暂邂逅，片刻幸福，却会令人珍藏良久。日后，开瓶品味，那刻温润又涌于心头。

在转角遇到你与幸福有了擦肩的一瞬，那一刻幸福很近很近。仔细的想一想，其实幸福也很简单。你拥有亲人，就拥有了幸福；你拥有朋友，就拥有了幸福；你拥有爱人，就拥有了幸福；你拥有健康，就拥有了幸福；你拥有平安，就拥有了幸福；你拥有快乐，就拥有了幸福。你能好好的活在这个生与死并存的世间，就是幸福！幸福是一种感觉，是一种由的，也是满足，是没有理由的，也是没有定义的。

听说自己爱的人生活得好是幸福，看到爸妈脸上的笑容也是幸福，生活是幸福，我平淡充实的别人的幸福，却们可以看到自己的幸福，所以无法证明自一直在追寻着幸福。。。

人生中总有一种缺憾，不能留住美丽，还有一种茫然，不知何去何从？当青春的欢乐渐渐化作忧伤，拥有的不能再拥有，只能去回忆幸福的模样，可就算伤了，还是为爱执着，还是往幸福的地方飞。

张小澜说，失望有时候，也是一种幸福，因为有所期待，才会失望，遗憾也是一种幸福，因为还有令你遗憾的事。

相传幸福是个美丽的玻璃球，跌碎散落世间的每个角落，有的人捡到的多一些，有的人捡到的少一些，却没有人能拥有全部，这是不是就是所谓的幸福与不幸福呢？

人活着就是一种心情，只要用心感受，幸福就会在你身边。。。善于忘记自己给过别人什么，而永远记得别人给过自己什么，这也是一种幸福。用心感受，就是学会感动，容易感动的人会幸福。什么时候是感动？毕淑敏解释是这样说的：“你的眼睛会蒸腾出温热的霞光，你的听觉会察觉远古的微响，你的内心像有一只毛茸茸的松鼠掠过，它纤细而奔跑的影子惊扰了你，思维的树叶久久还在摇曳，你的手会不由自主地出汗，好像无意中捡到了天堂的房卡，你的足弓会轻轻地弹起，似乎想与赤足的祖先一般奔跑于原野。”珍惜了我们的感动，就是珍惜我们生命的零件。

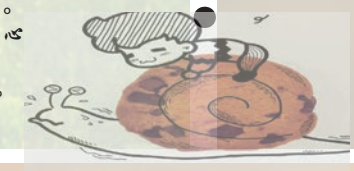
对于幸福不置一辞的时候最幸福，幸福不在你追求的未来，而在真实的现在。当你满脸微笑的回忆着往事的时候，那何尝不是一种幸福？

活得清醒的人容易烦恼，相反活得糊涂的人容易幸福，有时一个人总在仰望和羡慕别人的幸福，可一回头才发现，自己正被别人仰望和羡慕着。

其实每个人都有属于自己的幸福，只是你的幸福在别人的眼里。幸福不是一种完美和永恒，是一种生命和过程的美丽，是一种内心对生活的感觉和领悟。

幸福就是一种感觉，你感觉到了便是拥有，你珍惜拥有便是幸福。

（首发散文网：http://www.sanwen.net/subject/93941/）



当代人的幸福感

刘秋红

近些年来随着电视连续剧《幸福来敲门》和《幸福像花儿一样》热播，报纸媒体网络上关于幸福感的讨论热闹非凡，以及西方积极心理学的兴起，幸福感逐渐成为研究的热点。关于幸福感的话题，从未像今天这样备受关注。

对于幸福，我们很少会做出抽象的概括式的回答，想想我们曾经感受到的幸福，都是一些具体而微的瞬间——小孩子得到盼望已久的玩具，父母收到孩子亲手绘制的别字连篇的生日贺卡，失散多年的朋友意外重逢，到自然环境中重温宁静与淳朴 .....

那么幸福是什么？穆勒答道：“幸福是快乐与痛苦的免除；不幸福则是指痛苦和快乐的丧失。”诚然，幸福与快乐都是需要、欲望和目的得到实现的心理体验。但是，二者并非同一概念。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段。合而言之，幸福是人生的重大的快乐，是长久或巨大的快乐，是对人生具有重要意义的需要、欲望、目的得到实现的心理体验。

进入 21 世纪后，中国的经济快速发展，但国民幸福感并没有与之成正比。有人说“快乐、幸福好像离我们越来越远了。记得上学时，去校门口吃个麻辣烫，在地摊上买条牛仔裤都会高兴很久，但这两年，已经很少能找到那种幸福的感觉了。”然而生活中，像这样的人不在少数。事实上，中国快速增长的经济并没有保证国民幸福感的持续增长。今年 8 月 10 日，在首届中国国际积极心理学大会上发布的一项调查研究结果显示，6.9 万参与者中，90% 的被调查者有孤独感，46.9% 的受访者对生活满意度不太高，19.1% 的人甚至表示对生活非常不满意。种种数据还表明，越是生活在大城市，越感到不幸福。

幸福是内心的充实自在感，不只是物质的发达程度。古代人物质的发达程度不及现代人的发达，但是他们的内心的充实自在感并不比现代人少。当代人在物质上确实进步了许多，但在精神层面上幸福指数下降不少，那么是什么让当代人不幸福呢？

在我看来，应该有如下几个原因影响着人们的幸福指数。如，贫富悬殊拉大，两极分化严重；人与人交往密切却心距较远，缺少真诚、宽容和信赖；社会分配体制不合理，社会竞争不公平；人们的欲望与现实生活差距较大…. 那么应怎样提升人们的幸福感呢？

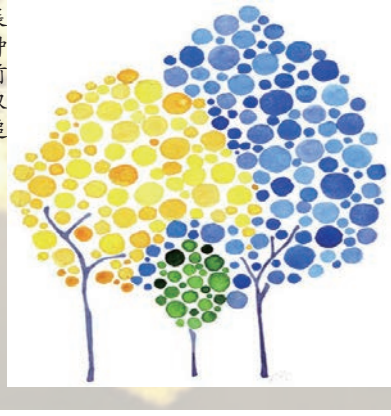
1、要善于将个体的幸福转变为社会的幸福。社会生活是由无数个体组成的相互联系的整体，因此，理论上讲个体幸福应该与社会幸福是统一的。

2、要善于将客观的幸福转变为主观的幸福。幸福就其形式和样态来说是主观的心理体验，但就其内容和内在本质来说，则是对重大需求的客观满足。

3、要善于将虚幻的幸福转变为真实的幸福。幸福是主观形式和客观内容的统一体。

4、要善于将相对的幸福转变为绝对的幸福。幸福会因为主体的不同体验而有所不同，这是相对幸福，但也存在不依主体不同而普遍存在的绝对幸福。

其实，幸福很简单，人的幸福感觉是和生命的需要、精神的需要、社会的需要息息相关的。心灵上有了满足的感觉，便是最大的幸福。总之，幸福是可以引导和拓展的，甚至是可以生产和制造的。当然，这种引导和制造是以满足人们的基本需要为前提的。而学会发现、引导和拓展幸福，不仅是一种方法和技巧，更是一种社会价值的追求和体现。



从幸福感到幸福力

陈鄂翔

从古至今，幸福一直是每个时代的焦点话题。各国政府在追崇着国民幸福指数；媒体在热议着幸福话题；各地政府忙着幸福城市的评选；心理学家们为幸福感的取向在执著地研究；千千万万的民众，也在关注着“什么是幸福”、“为什么我的幸福感不长久”。

幸福最初是一个哲学概念，可追溯到古希腊时代。两千多年来，研究者们怀着对美好生活的追求，在不断地丰富着幸福的概念。幸福感的演化也经历了三个过程：从早期主观幸福感的“一统天下”，到 40 年前主观幸福感和心理幸福感的“双峰对峙”，发展到如今主观幸福感、心理幸福感、社会幸福感的“三足鼎立”，幸福感的真面目终于显山露水了。幸福感不是单一的泛指“主观幸福感”，它包括主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三个方面。

当幸福在心理学研究者的手中演化为幸福感的时候，民众面对幸福感还是一头雾水：“幸福不就是感觉吗？”心理学这个身处象牙塔尖上的科学，如同镶嵌在皇冠上的明珠，神秘而又朦胧。心理学那些高深莫测的理论、专业的术语、复杂的心理量表，以及那些让人不知所措的测量工具、干预幸福的手段，让民众觉得幸福似乎越来越说不明白。

有没有更简单明了的说法呢？从大方向上讲，国民幸福指数是衡量人民幸福快乐的标准，人民福祉就是国家的使命。从小方向上讲，民众对幸福的需求很简单，只需要简单易懂、便于学习的心理学应用方法，只关注如何才能提高自身的幸福感。

当我们快乐的时候，觉得自己很幸福，幸福感很高；当我们不开心、不快乐的时候，觉得自己并不幸福，甚至很不幸，根本就找不到幸福感。如果把生活比作一双鞋子，我们的脚就是幸福的感觉，进入鞋里的沙子就是“不幸”。同样的鞋，平日穿在脚上，很少有人去夸奖鞋子的舒服。一旦鞋子里混入一粒沙子，人们立即会变得敏感，为沙子带给我们的不幸而耿耿于怀，甚至还会埋怨是鞋子不好，抱怨生活总是不幸。

其实，很多时候，并不是生活中的幸福少了，而是我们缺少了获得幸福的方法；并不是我们没有发现幸福，而是我们缺少了学习幸福的能力。早在几年前，国外就已经开设了备受社会各界关注的“幸福课”。如今学习幸福在中国似星星之火正在燎原。“幸福是可以学习的”这个观点，已被更多的人所接受。

2010 年，积极心理学提出全新的心理概念“幸福力”，旨在帮助民众拥有一种看得见、用得着、学得会的幸福能力，一种方便实用的幸福能力。幸福力是一个人内在的心理素养，是一个人获得幸福的软实力。这个软实力是一个人的情感力、认知力、健康力、意志力、抗挫力、微笑力和德行力的综合体现。具备幸福力的人，能获得长久而持续的幸福，而非短暂的情绪体验。

如今，已经从幸福感的量化研究，进入了幸福力的提升应用时代。如果说，鉴定一个人是否幸福的量化标准是幸福感，那么获得幸福的实施方案就是幸福力。幸福力没有量化比较、没有攀比，是一种自我积蓄的软实力、是纯粹的自我能量；而幸福感则或多或少渗透着自己与他人的攀比。

正如“幸福不幸福只有自己知道”所言，在提升幸福感的过程中，只有摒弃感觉，增添内心的力量，心灵才会充满殷实的幸福能量。幸福力的时代已经来临。个人幸福力的提升，会带动整个社会和时代幸福指数的提高。福祉、大爱的和谐世界，正是你我他幸福力凝聚之后的集结。