



田建国 教授 博士生导师 山东省人民政府参事 教育部国家教育发展专家咨询委员。

## 幸福面面观

### 田建国

幸福观是人生观的一部分，是人们对幸福的根本看法和观点，体现着人们的价值追求。

#### 什么是幸福

幸福是因精神和物质都得到了满足的心理状态，它来源于内在心理的满足，这种满足的外因一是物质，二是精神，而标准是“满足”。幸福是一种持久而稳定的满足感。幸福是人对自身、对环境的满意，包含瞬间的快乐感受，也包含长久的意义体验。幸福是一种感觉、一种心情、一种比较。真正的幸福应该使人的物质欲望和精神追求都得到满足，也就是生存需要的满足、尊重需要的满足和自我实现的满足。

最近，看到一个针对教师的调查，问了3个问题：第一个问题，认为当教师光荣的请举手，台下树起一片手的“森林”；第二个问题，认为当教师快乐的请举手，刚才举手的人开始变得迟疑；第三个问题，认为当教师幸福的请站起来，台下一片寂静，没有人站起来。这让我们思考如何按照以人为本的理念加强教师队伍建设，增强教师职业幸福感。

过去，我们讲教师素质强调更多的是自律、奉献、人格，很少讲教师的需求，很少讲教师的发展和提高。实际上，教师在奉献的同时也造就了自我，在燃烧自己照亮别人的同时也照亮了自己，教师也是有生命感、生活感、价值感的人，而不只是一个掌握知识、传播知识的“机器”。每年教师节，我们都会读两首诗：“春蚕到死丝方尽，蜡炬

成灰泪始干。”好像教师除了“吐丝流泪”“蜡炬成灰”便无所作为了。其实，教师应是一个幸福、快乐的职业，只有幸福快乐的教师才能教出幸福快乐的学生。学生的幸福感是教师给的，教师的幸福感是学校和学生给的。学生的幸福感是一种成功体验，教师的幸福感是一种高峰体验。我们在继续强调教师人格、奉献、自律的同时，尊重人、理解人、发展人、提高人、温暖人、体贴人，也是教师队伍建设的题中应有之义。最近，有位著名教授讲了一句很经典的话：“我不愿做‘蜡炬成灰泪始干’的蜡烛，我愿做一个灯泡，给我电我就能发亮，比蜡烛明亮，比蜡烛长寿，比蜡烛幸福。”

有关幸福的定义有很多，有位学者将幸福定义为持久的快乐和意义。有位诺贝尔奖得主认为幸福包括：整体的幸福感、积极的人格特质、积极情绪、愉快的感觉。古希腊哲学家亚里士多德认为，幸福本身就是生命的意义和价值，也是人类存在的目标和终点。积极心理学认为，幸福是以一种高水平的生活满意度、高水平的积极情绪和低水平的消极情绪为特征的积极心理状态。

什么叫幸福，这就需要回答幸福的“4个W”。

第一个W(What)，究竟什么是幸福？幸福使人心情舒畅、生活称心如意。前者指良好状态，后者反映出对状态的满意度。

第二个W(Who)，谁能得到幸福？肯定是人，有人知道我很幸福，有人知道我不太幸福。

第三个W(When)，什么时候感觉

到幸福？一般来讲，当人的需求得到满足时，就能感觉到幸福。

第四个W(Where)，幸福来自何方？一是来自自身幸福，二是基于他人的幸福。前者是自我满足，后者是建立在他人基础上的幸福。

#### 什么是幸福感

幸福感是一种积极的心理体验。这种心理体验不是某种转瞬即逝的情绪状态，而是自觉或不自觉获得的实际的、稳定的心理感受。幸福感是人们所体验到的一种积极的存在状态，不仅受到社会发展程度的影响，而且具有鲜明的文化特征。

有关专家分析，目前中国人幸福感下降主要是精神方面的原因。一是爱比较。比职位、比房子、比财富，比来比去，心中只剩下无法满足的欲望。二是缺乏信念，除了赚钱，不知道人生还有什么目标追求。三是不善于发现积极的一面。只看到自己的不幸而忽略了自己的幸福，抑或放大了别人的快乐，缩小了自己的快乐。四是不知道奉献。无私奉献的人越来越少，斤斤计较的人越来越多。五是不知足。有了小房子还想换更大的，有了工作还想换更好的，有了钱还想赚得更多。六是相互不信任。社会诚信缺失，诚信受到了严重的摧残、扭曲和歪曲。于是，经济领域有诈骗，政治领域有人说假话等。七是过于焦虑。买房、子女养育、家庭养老、职场晋升、人际关系处理等都是压力的来源。

幸福感是持久的、深刻的、愉快的内心感受。幸福既是主观的，又是客观的。主观是因为它是一种内心体验，客

观是因为它必须由需要来满足。但满足需要所带来的并不都是幸福,有的是短暂快乐。这就是幸福和快乐本质的区别。幸福可以由快乐开始,但幸福不能等同于快乐。

#### 什么叫幸福指数

幸福指数是幸福感的量化,是人们根据一定的价值标准对自身生活状态所作的满意度方面的评价。幸福指数反映的是一种社会现实,体现老百姓在特定时期主观生活质量的变化程度,主要包括基本的生活质量、经济生活质量、政治生活质量、社会生活质量、文化生活质量。幸福指数作为经济社会发展的重要指标,不仅体现了老百姓对社会发展的满意度,而且越来越成为政府决策的重要依据。

幸福指数的界定应包括以下内容:第一,拥有健康的体魄,充分的营养,适宜的运动,较少患病,各种生长发育指标符合健康标准;第二,发展创造的智慧,获取知识,发展能力,特别是创造的智慧等;第三,塑造健全的人格,安全的、充满爱心的环境(爱自己、爱他人、爱大家、爱世界),快乐的情绪,健康的审美情趣,和谐的人际关系,适应社会的能力等。

#### 幸福有标准吗

幸福没有标准答案,幸福没有固定模式。有句话说得好,幸福的人都是相似的,不幸的人各有各的不幸。人的一生是追求幸福的一生,没有人会拒绝幸福,也没有人会放弃幸福。幸福是什么,每个人对幸福的理解、要求和看法是不一样的。

演员范伟曾有这么一段经典台词:“幸福就是,我饿了,看见别人手里拿个肉包子,他就比我幸福;我冷了,看见别人穿了件厚棉袄,他就比我幸福;我想上茅房,就一个坑,你蹲那儿了,你就比我幸福。”当然,这是对幸福的调侃。

台湾作家龙应台在一篇散文中写道:“幸福就是,寻常的日子依旧。水果摊上仍旧有最普通的香蕉,市场里仍旧有一笼一笼肥胖的活鸡,花店里仍旧摆出水仙和银柳,水仙仍然香得浓郁,银柳仍然含着毛茸茸的苞。幸福就是寻常的人儿依旧。在晚餐的灯下,一样的人坐在一样的位子上,讲一样的话题。年少的仍旧叽叽喳喳谈自己的

学校,年老的仍旧唠唠叨叨谈自己的假牙。厨房里一样传来煎鱼的香味,客厅里一样响着聒噪的电视新闻,早上挥手说‘再见’的人,晚上又回来了。”

一位网友在网上发帖:“请问大家,你们心中的幸福标准是什么?我其实已经很幸福了,可我还是不知足,总觉得自己挣的钱太少,住房太小,车不够豪华,衣服不够多,觉得老公对自己不够好。”对此,一位网友回复说:“每个人都有自己的幸福标准。身体健康,开开心心,就是幸福;万事如意,也是幸福;帮助他人,得到尊重,也是幸福;工作顺利,也是幸福。幸福代表的是知足常乐,只有知足才会感到幸福,能够幸运生活就是幸福。”另一位网友跟贴说:“其实幸福不在远方,也不在梦里,就在我们身边,在每一天的努力里,在每一分钟的爱里,在每一秒钟的期待里。幸福有时像空气,无处不在。”

#### 多视角看幸福

幸福不是天空那道亮丽的彩虹,也不是沙漠里那片绿洲,幸福就在你眼前,幸福就在你身边,幸福就是心情很好、环境舒适、日子满意、生活美好。有人这样比喻:“幸福一直都在,如同道路一样,幸福不是终点站,幸福一直在路的两旁。”

从幸福观角度看,西方有三种不同的幸福观:感性主义幸福观侧重感性欲望的满足,理性主义幸福观追求道德精神完善,神学幸福观存在于对上帝的热爱和追求中。一般来讲,幸福可分为3个层次:第一个层次,以身体满足为标准的幸福,叫物质幸福观;第二个层次,以精神体验为标准的幸福,叫精神幸福观;第三个层次,以灵魂铸造为标准的幸福,叫灵魂幸福观。

幸福是一种价值取向。价值观不一样,看法也不一样。传统的中国老百姓的幸福观是“三十亩地一头牛,孩子老婆热炕头”。新中国成立后老百姓的幸福标准几经变化,20世纪50年代,是手表、自行车、缝纫机“三大件”;改革开放后,又把冰箱、电视、洗衣机作为“新三大件”;发展到今天,又变成了“电脑、小轿车、一套住房、一个保姆、一条狗”。幸福是一个万花筒,一百个人可能有一百种幸福观。有人将锦衣玉食、宝马香车、高官俸禄理解为幸

福,有人把粗茶淡饭、家庭和睦、平平安安看成幸福,有人把放弃当成幸福,有人把占有当成幸福,有人把履行职责视为幸福,有人把无官一身轻视为幸福。有人说被别人伺候就是幸福,有人说幸福就是为别人而奔忙。

幸福是一种人生成就。人生成就幸福感,在每个人心中都有个性鲜明、千差万别的答案。有人认为坐拥江山、万人之上是幸福,有人认为位高权重、号令一方是幸福,有人认为金榜题名、光宗耀祖是幸福。从科学的幸福观看,干部的幸福是造福一方,教师的幸福是桃李满天下,医生的幸福是天下没病人,农民的幸福是五谷丰登,军人的幸福是保卫边疆,科学家的幸福是成果累累,尽管见仁见智,但都传递了不同人追求幸福人生的愿望。

幸福是一种精神感受。精神上的感受是最为持久的幸福。工作幸福是人们对工作满意程度的一种主观感受,主要包括:对工作总体的满意感,所体验到的快乐感,由于潜能实现而获得的价值感,这三者都属于精神生活范畴是个体精神生活的感受。很多时候,拥有丰富的物质不是幸福,拥有精神的快乐才是幸福。比如,坐在奔驰车里的新娘可能心事重重,坐在拖拉机上的农妇能乐翻了天。痛苦要表达的时候,说出来就是幸福;存在矛盾隔阂的时候,沟通交流就是幸福。被人信任是幸福,拥有希望是幸福,摆脱功名利禄的淡定是幸福,排除浮躁干扰的沉稳是幸福。有人讲,人一生最大的幸福在于做对两件事:一是找对单位,找对上司;二是找对妻子或丈夫。当太阳升起的时候我们与上司共事,太阳落山的时候我们与爱人相拥。这都是精神层面的感受。

幸福是一种道德情感。幸福的源泉主要来自3个层面:物质、情感、精神。我们每个人都生活在3个世界里,即物质世界、精神世界、情感世界。物质世界,人们追求的是一种富裕;精神世界,人们追求的是一种自由;情感世界,人们追求的是一种温暖。物质是基础,情感是依靠,精神是支柱。现在有些人信仰缺失、道德下降、价值扭曲、人情冷漠,经常出现人生的困惑、迷茫、幻觉,就是他们太相信物质的基础,而忽视了情感的依靠和精神的支柱,他们是永远不会得到幸福的。■

责编 赵东