

Do We Chinese People
Feel Happy? 2011

中国人幸福吗? · 2011 社会实践 ·

我国部分地区人民生活幸福指数调查

作者 学号	王超 20100156	周晓航 20100165
	王倚天 20100158	龚阳玉洁 20100143
	王子巍 20100159	李永善 20100149
班号	01311001	
学校	北京理工大学	
学院	宇航学院	
专业	工程力学	
指导老师	陈宗海副教授	
组长联系方式	王超 15201622246	
调查时间	2011 年 7—8 月	

目 录

摘要	(03)
第1章 综述	(04)
1.1 调查背景	(04)
1.2 调查目的	(05)
第2章 调查方案设计	(06)
2.1 调查研究的思路	(06)
2.2 调查研究的过程	(08)
2.3 调查对象及样本选择	(09)
2.4 问卷设计	(10)
第3章 我们的幸福 ——数据统计与分析	(10)
3.1 中国人的幸福感探究	(10)
3.1.1 幸福在我们心中	(10)
3.1.2 影响幸福感的因素	(12)
3.1.3 被调查者定义的幸福	(16)
3.1.4 是什么偷走了幸福	(18)
3.2 我们离幸福还有多远	(19)
3.2.1 中国的幸福版图	(19)
3.2.2 对于不幸福原因的追究	(26)
3.2.3 幸福究竟有多少种	(27)
第4章 调查结论及建议	(32)
4.1 幸福是道选择题：向前看，向后看	(32)
4.2 幸福在人生旅途：小时候，长大后	(33)
4.3 幸福的基本法则：怎样才能更幸福	(35)
结语	(38)
参考文献	(39)
附录：调查问卷表	(40)

摘要

“幸福了吗？”央视名嘴白岩松在新书中问。幸福感是一个人人可言说的话题，每个阶层都有幸福或者不幸福的理由。

此次调查，以湖北、陕西、河北、甘肃、重庆、青海这六个省市地区的人们为调查对象，深入了解经济发展水平大相径庭，人文环境氛围各有千秋的不同地区，国人的幸福感呈如何的分布态势；国人幸福感和自然环境、交通状况、发展速度、医疗卫生水平、教育水平、房价、治安状况、就业环境、生活便利等因素有何关联。同时一一剖析这些问题背后的幸福哲理。

【关键词】 幸福感 幸福指数 影响因素 区域分布

第 1 章 综述

1.1 调查背景与现状

“忙死了!”, “好累啊”, “太辛苦了!” ……在如今压力很大的环境下, 这些话逐渐的成为了大多数人的口头禅。幸福的感觉找不到了, 快乐的人生变形了, 遥望成功的双眼模糊了——是什么使我们变得如此的落魄和悲哀? 原因很简单——就是因为在我们一味的追求真善美的过程中却忽略了真善美的真谛, 那就是我们的幸福。

很多人总是希望别人都认为他很能干, 希望自己变成工作狂, 还是希望赚更多钱去改变生活……事实上, 就是因为这些徒劳的希望让我们变得更加疲惫不堪。所以, 我们就要停下脚步来, 反思一下自己的希望, 究竟我们的内心满足于什么样的希望才能让我们生活的幸福。

几年前, 美国的一个机构做过一项全球各国家幸福指数的调查, 对 22 个国家总共 2 万多人进行了访问, 调查结果表明: 美国 46% 的人认为自己是个幸福的人, 英国 36%, 印度 37%, 而中国, 只有 9%。也就是说, 十个中国人中有九个认为自己不幸福。说到中国人的不幸福, 网上有一段文字这样说道: “在童年时不幸福, 长大成人后也不幸福; 身无分文时不幸福, 腰缠万贯后依旧不幸福; 被人使唤时不幸福, 使唤别人后仍然不幸福; 当学生时不幸福, 打工挣钱后还是不幸福; 在国内不幸福, 折腾到国外后同样不幸福。”

出现这种现象的主要原因是一个人判断其是否幸福及其程度如何是幸福观不同。比如在我们身边的很多亲朋好友中, 有的人认为奋斗是幸福, 有的人认为享受是幸福, 有的人认为休闲是幸福, 有的人认为忙碌是幸福。而在我国传统文化思想中, 儒家, 道家和佛家的幸福观是这样的:

● 儒家的幸福观

儒家提倡积极进取, 奋发有为的人生。向内修身养性, 形成仁, 义, 礼, 智, 信等良好的道德品质; 向外要齐家, 治国, 平天下, 求取功名, 行中庸之道, 不走极端, 处理好人际关系等。这才是幸福的人生。

● 道家的幸福观

道家主张清静无为 (这种无为应该理解为做不到的事不做, 而不能理解为什么也不做), 顺其自然, 少私寡欲, 为而不争, 以柔克刚, 崇尚返归自然, 超脱尘世, 过原始质朴

和自由自在的田园生活。

●佛家的幸福观

佛家认为人生本无幸福可言，有的只是人生老病死等各种各样的痛苦，而这些痛苦的根本来源在于人的无尽无休的各种欲望。要摆脱痛苦，只有降低欲望。佛家提倡长存感恩之心，宽容他人，多行善事。佛教强调因果报应，认为善有善报，恶有恶报。在做善事的同时就是在憧憬着好事要落在自己身上，这本身就是一种幸福。而在做恶事时，因担心被人发现或报复而处于焦虑紧张之中。由此可见，佛家基本教义可以说是揭示人生痛苦根源和如何摆脱痛苦的理论与方法。

那么，我们怎么才能判断自己是否幸福？我们在什么时候才能变的幸福？是否有关于“幸福”的统一标准？如果有，它是什么呢？如果说我们的幸福取决于他人的比较的话，那么我们周围的人究竟有多幸福呢？其实，这些问题很难有确切的答案，即使有，这些答案本身对提升我们幸福感也没有什么帮助。

“我是否幸福？”这个问题本身就暗示着对幸福的两极看法，我们要么幸福，要么不幸。在这种理解中，幸福成为一个终点，我们一旦达不到，对幸福的追求就结束了。但实际上，这个终点并不存在，对这一误解的执着只能导致不满和挫败感。

我们永远都可以幸福；没有人总是处于完美的生活状态而无欲无求。与其去问自己是否幸福，毋宁去探求一个更有帮助的问题：“我怎样才能更幸福？”，这不但吻合了幸福的本义，还表明了幸福是一个长期的追求，永不间断的过程中的某一段。比如，我现在要比五年前幸福，我也希望，五年后的今天我能比现在更幸福。与其因为还没有达到的幸福境界而感到垂头丧气，不如认真的去体会和挖掘幸福这一无穷无尽的宝藏，同时去争取得到更多。

追求幸福和把握幸福的技巧不仅是我们在社会实践的过程中让更多人能领悟到的真谛，更应该是我们的终生目标。

1.2 调查目的

21 世纪是人类追求幸福的世纪，国家富裕和人民幸福则是现在文明社会发展和经济增长的根本目的。所以以人为本的科学发展观，建设和谐社会，其最终的落脚点都是为了增加人民的福祉，提高民众的幸福度。

当今是一个数字化的时代。生活中越来越多的要素已被科学化，数字化。从而使得我们对自己的日常生活似乎有了一种“更为可靠”，“更加了解”，“更加把握”的主观感受。“用数字说话”成为人们的思维习惯，做什么都离不开统计数字。上至国家统计局，科研机构，大型企业，下至每个老百姓，大家都在计算着各种数据，并据此做出决策分析。

2006年，“幸福指数”的概念被提了出来，这是我国统计史上的一件大事，因为“幸福”的指数将逼迫我们反思自己生活的真正质量，不再是没有“科学指标”作为衡量标准的含含糊糊的生活了。

同时国家统计局也表示，今后我国将把“幸福指数”和“社会和谐指数”纳为新的统计内容。当前，构建社会主义和谐社会已经成为党中央的一项重要政策选择。构建社会主义和谐社会的目标为我们展现的是一幅幸福美好的社会图景：全体人民各尽其能、各得其所而又和谐相处。“各尽其能”可以理解为民众潜能的充分发挥，“各得其所”可以理解为民众基本生存需要的充分满足。如果按照我国的文化传统，将“和谐相处”也理解为民众的一种基本需求，这就意味着在我们所要构建的和谐社会中，民众的基本生存需要可以得到很好的满足，民众可以通过自身潜能的充分发挥而使个人得到全面的发展。依据体验论幸福感的观点，幸福感体现的是民众对自身所具备的生存与发展条件的一种积极的体验。从这个角度讲，幸福指数的内在含义与构建社会主义和谐社会的目标又有着高度的一致性。

正如前所述，幸福感成为了社会当今的热门话题，幸福指数也成为了评判我们是否幸福的科学指标。笔者此次实践的目的就是为了调查我国部分地区人们对于幸福的感受和他们生活环境的幸福度，从而根据调查的结果针对性的发现问题并对绝大多数的人们提出简单而受用终身的幸福法则，让幸福洒遍华夏大地，以此来构建和谐社会，从而也能为加快我国经济建设和提高我国国际地位做出应有的贡献。

第2章 调查方案设计

2.1 调查研究的思路

由于幸福是一种心理感受，所以很多的心理学家更愿意把它称为幸“幸福感”。但是幸

福是一个很模糊的东西，如果要对其进行统计和数量分析，所以应该对构成幸福感的调查就要从下面各个要素同时进行：

●愉悦感

愉悦感是指被调查者总体上的乐观感受。该要素反应了个体幸福感的最直接感受，而这种感觉与人的教育，经历，健康状况都存在隐含的联系。所以个体的幸福感可能和其学历，教育经历，所处环境的生活便利程度，交通发达程度等因素有关。

●归属感

归属感主要是指被调查者对于自身所处的环境及地位的认同，包括直接归属，家庭归属与婚姻状态等。人是社会关系的一分子，生活在这个社会群体中，就必然要与人交往，期待别人的理解，尊敬或者爱慕。所以说归属感与幸福感不可分离。

●自由感

自由感是被调查者在日常行为中，在遵守法律的前提下，心理上无所拘束的一种感受。

●富裕感

富裕感是指被调查者对于自身物质生活状况满足程度的一种感受。这类因素可以通过被调查者对物质生活方面的总体感受反映出来。国内外现有研究的共同结论是，国家或地区的富裕程度与人们的幸福感水平之间存在着较强的正相关关系。生存与发展水平的高低与一个国家或地区人民的幸福体验息息相关。世界价值研究机构根据人类发展报告中的 54 个国家和地区，1995 年人均 GDP（按购买力平价方法计算）与他们计算的各个国家和地区的幸福指数相较。二者之间的相关系数高达 0.7。它明显说明，从整体上看，一个国家或地区的人均收入越高，人们所感受到的幸福感相对越强。可见，个体的幸福感与其收入和所处环境的物价，房价，社会经济发展情况有很大的关系。

●安定感

安定感是被调查者对于自身周边环境状况所体现出的一种内心安适的心理状态。该因素主要表现被调查者的心理承受能力，心理平衡感，心胸宽容度，以及放松从容的心理状态等。则个体的幸福感跟其对身边小事的态度及所处环境的治安情况，城市节奏情况有着紧密的联系。

●向心感

向心感主要是被调查者对于国家，民族，政治，制度以及社会发展现状的认同程度和自豪感，是特定群体社会心理状态的一种反映。所以个体对政府工作的满意度也会影响到其

幸福感。

●期望感

期望感主要通过被调查者对个人及家庭成员生活及工作等可预见未来前途的一种预期，来反映被调查者对于未来的信心状态。对社会和经济发展是否有信心，能否有信心实现自己所设定的发展目标。可见，个体对于未来有什么样的期望和心态也会间接的影响个体的幸福感。

●情意感

情意感是人类对亲情与友情的需要，是人类沟通，交往的天性，对于个体幸福感不可缺失。所以，个体的社会关系及其社交关系的好坏都是影响其幸福感的重要因素。

2.2 调查研究的过程

1. 确定选题和问卷内容。通过新闻网络等渠道认识和了解幸福度和幸福指数对人们日益增加的影响力。通过图书馆，网络并请到相关老师指导搜集到了大量关于此次社会实践的信息，进一步了解认识到社会实践的主题。从而确定选题和问卷的内容。

2. 确定调查对象。此次调查以河北，湖北，重庆，陕西，甘肃和青海省市地区的人民为样本。

3. 整合搜集到的相关信息和资料，设计调查问卷。

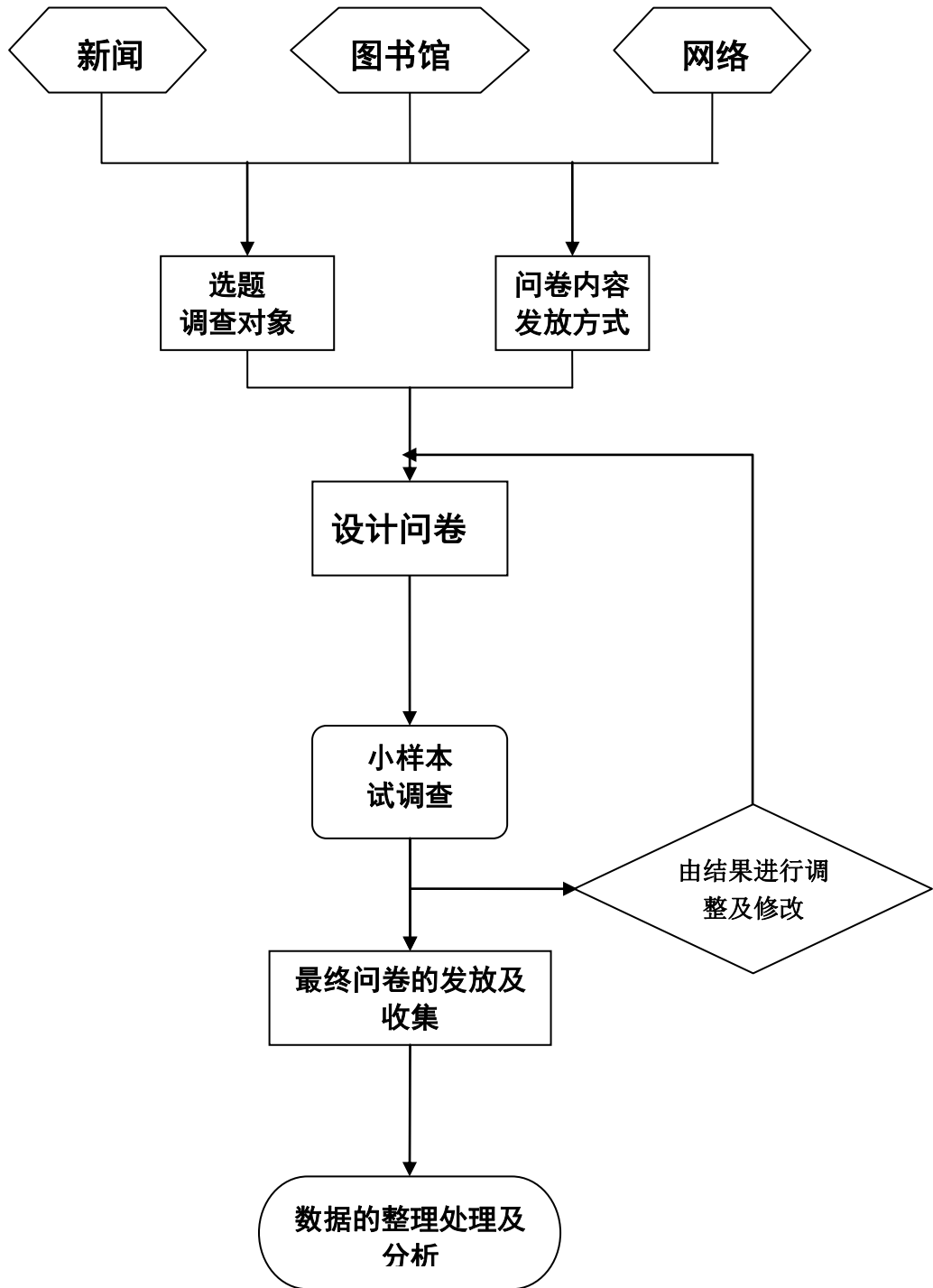
4. 将设计好的调查问卷进行小样本试调查，根据所回收的问卷反映出来的问题和意见对问卷进行调整和修改，从而确定最终问卷。

5. 发放调查问卷。

6. 回收调查问卷。

7. 统计并分析数据。利用统计的方法和已知的相关资料对数据进行整理和处理分析，并得出相应的结论，提出相应的意见和建议。

图 2—1 调研流程图



2.3 调查对象及样本选择

此次调查所指向的对象是我国部分地区，笔者所在的小组走访调查了河北，陕西，湖北，重庆，甘肃，青海这六个省市地区，调查了不同性别，年龄段，学历的人群，调查面广，分布均匀，样本特征与总体特征基本吻合，调查结果可信度高。

2.4 问卷设计

在文献资料查阅，试调查的基础上，对最初设计的问卷进行了修改和完善后，确定了此次调查最终使用的问卷（详见第 40 页附录：《当幸福来敲门》）。

问卷分为五个部分：第一部分为标题，意在让被调查者了解我们调查的目的；第二部分是调查者的基本情况(1 题-4 题)，包括所在地，年龄，性别，学历等；第三部分（5 题-15 题）是参照了前述的调查思路中影响被调查者幸福感的各个因素进行问卷设计调查；第四部分（16 题-25 题）主要是对被调查者心态及对日常生活中小事的态度，以此来用心理学的方法以小见大分析出被调查者幸福和不幸福的原因。第五部分（26 题-27 题）是被调查对自己幸福打分并阐述自己所理解和期待的幸福。

由于此次调查人群范围大，所以笔者所在小组在走访的六个省市地区进行街头的随机调查和采访，并且在快餐店，广场，学校，办公场所，家属院等密集区域发放调查问卷。

此次调查共发放问卷 1000 张，回收 869 张，回收率为 86.9%。具体发放回收情况如下：

表 2—1 问卷发放统计情况 （单位：张）

	河北	湖北	陕西	甘肃	青海	重庆	总计
发放	180	180	180	150	200	110	1000
回收	154	165	154	121	177	98	869
回收率	85.6%	91.6%	85.6%	80.6%	88.5%	89%	86.9%

第 3 章 我们的幸福 ——数据统计与分析

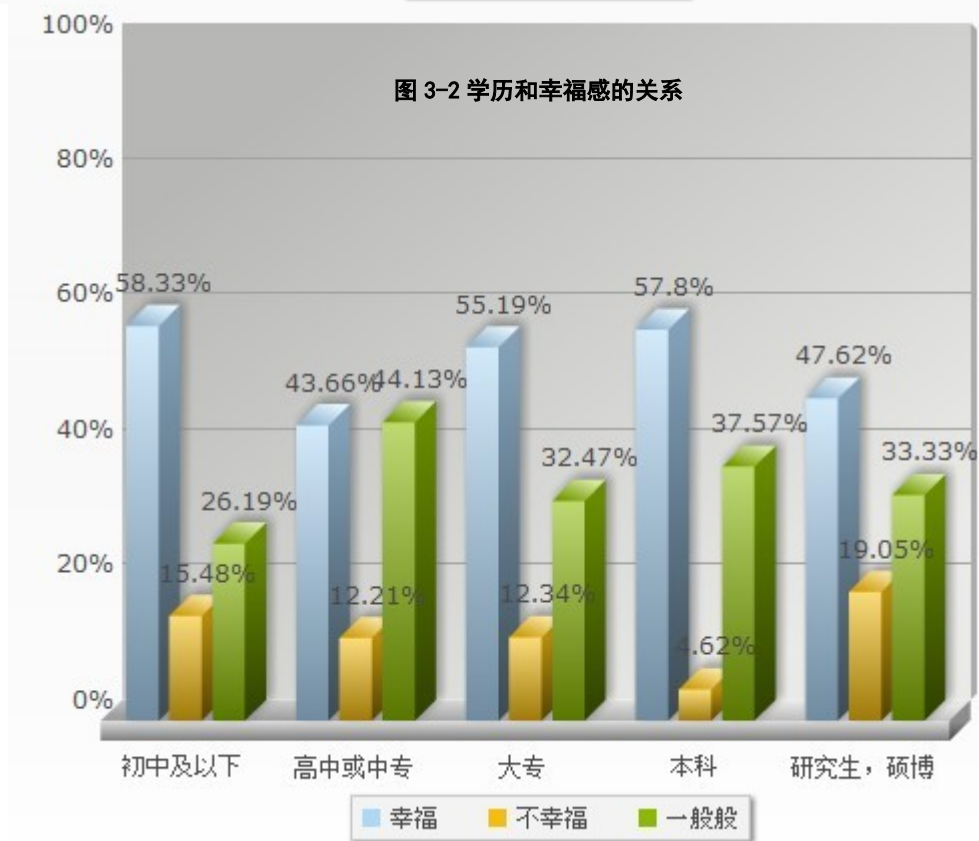
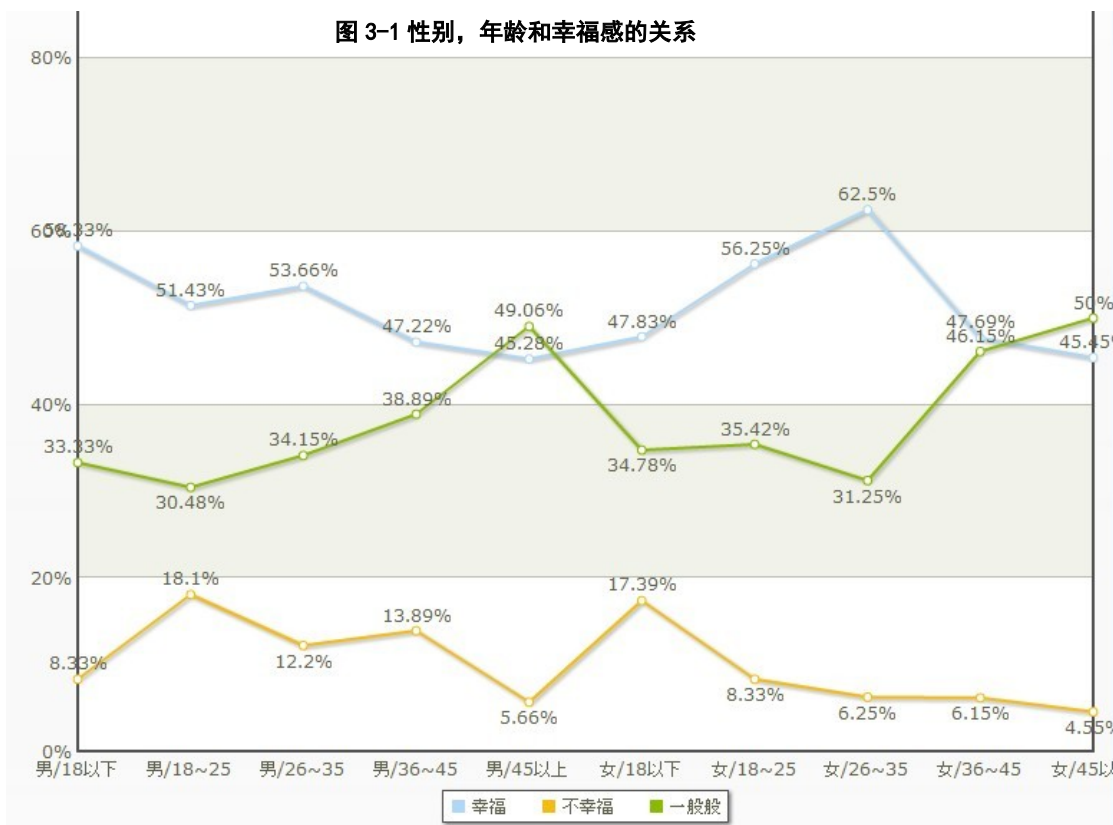
3.1 中国人的幸福感探究

3.1.1 幸福在我们心中

每个人对自己的幸福都有自己的定位，在我们调查了的这六个省市地区中，他们的幸福感如下：

从图 3—1 总体上来看，不管是男是女，不管什么年龄段，觉得幸福的人还是占多数，基本保持在 50%以上。但随着年龄的增长，不幸福的人群的比例在上升，他们逐步踏入，融入了这个社会，所接受和承受的事情也越来越多。同时，相比青少年而言，脱离了父母的

怀抱，自身压力也逐渐增大，多数人会发现自己越来越不幸福，理想和现实差距太大。从男女差异上来说，这个差异还是比较小的，在相同年龄段的幸福感总体上，他们的幸福感大致一样。说明幸福感与性别关系不大，随着年龄的增长，男女都会出现各种使自己感到不幸福的事情，让幸福感逐渐下降。



从图 3—2 中可以得知，初中及以下的有 58%的人觉得幸福，高中或中专有 43%的人觉得自己幸福，大专和本科分别有 56%左右的人觉得自己幸福，研究生博士有 47%的人觉得自己幸福。看来学历与幸福感并无线性关系，一个人的幸福感并不完全由学历决定。正所谓“萝卜白菜，各有所爱”，学历低的人也有自己的幸福，学历高的人也会幸福，只是这两种幸福的原因不完全相同。

3.1.2 影响幸福感的因素

人类社会发展了那么多年，特别是近半个世纪以来，经济一直在增长，社会生活水平在上升。人们往往并没有感觉到自己的幸福伴随着物质增长而增长，人们也常常觉得自己不如别人幸福，甚至有些人认为自己是幸福的。那么在 2.1 中叙述的那些影响幸福度的因素在数字面前是怎么样决定我们每个人的幸福呢？

表 3-1 社会治安和幸福感的关系

	幸福	不幸福	一般般	小计
非常好	29(70.73%)	2(4.88%)	10(24.39%)	41
比较好	136(59.65%)	20(8.77%)	72(31.58%)	228
一般	134(48.73%)	23(8.36%)	118(42.91%)	275
不太好	37(39.36%)	23(24.47%)	34(36.17%)	94
非常不好	1(14.29%)	2(28.57%)	4(57.14%)	7

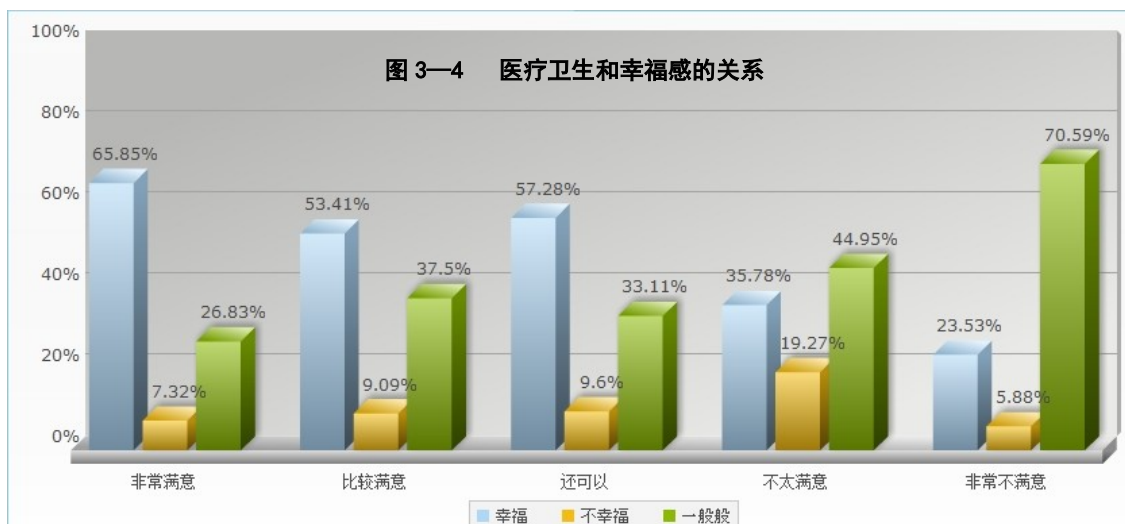
从表3-1中数据可以明显的看到，幸福感随着社会治安的糟糕而递减。这点我们不难认识，一个地区如果治安不好，人们在心惊肉跳中生活，知道自己的生命很可能戛然而止，确实没有幸福感可言。当地治安条件非常好的人群中，有高达70%的人觉得自己很幸福，地区治安比较好的，也有60%的人觉得自己幸福。相反，地区治安不太好的地方只有40%不到的人觉得自己幸福，地区治安非常不好的地方，只有14%的人觉得自己幸福，高达57%的人觉得自己不幸福。说明了地区的治安条件是人们评论幸福的基本。

通过对人们生活的便利性调查我们得到以下结论，生活便利性指的是，居住的环境离一些超市，公交站，地铁站等一些的便利关系。从图 3—3 可以看出生活非常便利的地方，幸福指数也同样超过了 70%，然后随着便利性的降低而逐渐下降最后趋于平稳。在保证治安的情况下，生活的便利确实为人们的幸福感增色不少。生活的便利性与幸福感密切相关。

图 3-3 生活的便利性和幸福感的关系



图 3-4 医疗卫生和幸福感的关系



一个人追求幸福，那么身体的健康和心情的愉悦必定是追求目标的一个基础，甚至本身就是幸福的一部分。个人不仅要保证免受病痛折磨，还要有充沛的精力去生活，去工作，去消费，去享受，才能够得到快乐和幸福。从图 3—4 可以看出，医疗卫生和幸福感的图形有明显的起伏感。越来越多的人为自己和家人的健康着想，并对医疗卫生十分重视。但是人们对与医疗卫生也没有太过高的要求，医疗卫生一般及以上的，有超过 50%的人都觉得幸福。相反，如果医疗卫生不好，问题就尤其突出，在非常不满意的人群中，有高达 70%的人都觉得不幸福。说明人们对医疗卫生还是有基本的需求和要求。

广义的看，绝大多数人多少都受到过疾病的困扰，至少容易受到亚健康状态的威胁。影响身体健康从而影响幸福度得因素有很多，与我们的国情，社会，工作，生活模式和生存环境乃至全球经济发展结构都分不开，很多困难也不是短期之内能解决的。所以，我们离健

康的幸福生活还有很长很长的路程。

图 3—5 教育和幸福感的关系



根据连续数年多项关于中国城乡居民储蓄目的的调查,教育费用的持续攀升影响了中国城乡居民家庭消费倾向,子女教育费用均被排在第一位,超过养老和住房。中国社会科学的专家表示,在目前中国的发展进入人均 GDP1000 至 3000 美元的转型关键时期,这样的情况并不正常。重视教育是中华民族的优良传统,教育对一个家庭幸福感的影响是两方面的,一是对于学生来讲,一个好的教育环境有利于今后在工作事业的发展,好的教育模式让学生在今后的求职路中更有信心,充满幸福感;二是对于父母,在家庭抚养独生子女的情况下,父母更是省吃俭用也要让孩子接受良好的教育,因为人们越来越意识到子女的教育状况与孩子未来的职业道路及他们的幸福生活密切相关,一个好的教育环境能让父母安心,合理的收费条件也可以让父母放心,反之便会焦虑,变得不幸福。因此教育程度无论与子女还是与父母都非常重要,因此也是影响其幸福度得因素之一。从图 3—5 中可以看出,教育与幸福感的关系没有之前来的这么陡,但是人们对教育还是有一定要求,一个地区的和谐幸福与人们的素质分不开,而教育是提高素质的方式。

所以,教育和幸福感的交点在于被教育者和其父母的态度。

而当今生活中,人们最高的两项开销就是饮食和住房,而房价的一涨再涨让许多人都感到无奈,偌大的城市却买不起属于自己的容身之地。从图 3-6 可以看出对房价满意的人大多都觉得很幸福,原因可能是现在已有自己的住所并不需要购置房屋或财大气粗,可以支付房屋的开销。而这毕竟是极少部分的人,大部分工薪阶层的家庭觉得过高的房价是一个很大的负担,特别是在北京上海这种繁华的城市。而西部城市跟风,房价也涨得厉害。虽然现在

政府出台的政策让房价稍稍降温了，但降幅明显比不上增幅，说明房价是阻挡幸福度上升的一个很大的障碍。

在非战争年代，人们需要安居乐业，若连安居都达不到，又有什么幸福感可言呢？房价的涨跌，牵动着大部分老百姓的心。所以从物质生活与幸福感来说，房价是一个必须面对的大问题。

图 3-6 房价与幸福感的关系

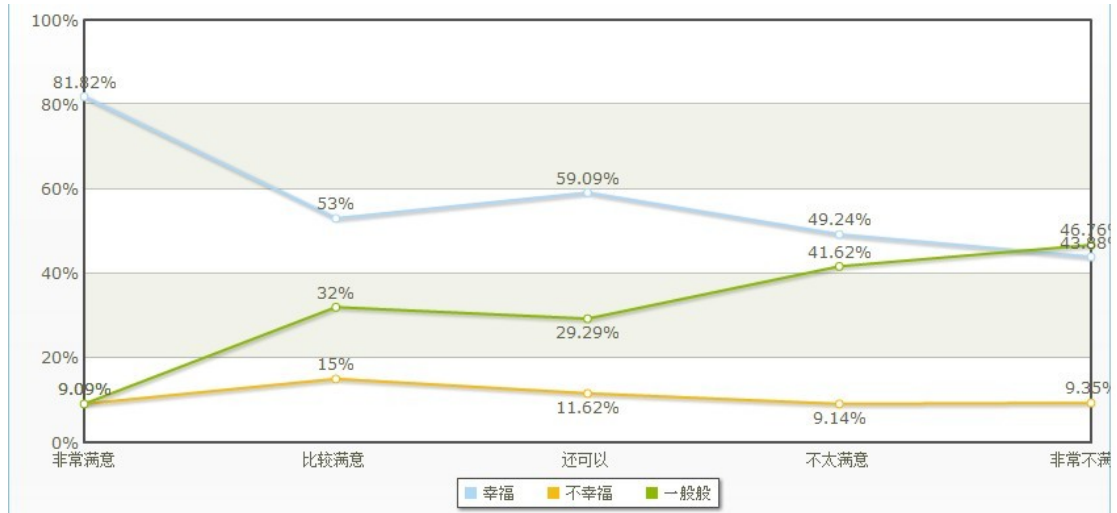


表 3-2 生活节奏与幸福感的关系

	幸福	不幸	一般般	小计
非常快，很紧张	31(65.96%)	6(12.77%)	10(21.28%)	47
比较快，比较紧张	108(50.23%)	30(13.95%)	77(35.81%)	215
还可以 不紧不慢	156(50.49%)	29(9.39%)	124(40.13%)	309
比较悠闲	33(61.11%)	2(3.70%)	19(35.19%)	54
非常慢，一点也不紧张	9(45.00%)	3(15.00%)	8(40.00%)	20

从表 3-2 中可以看出，生活节奏非常快的人和比较悠闲的人幸福的比例比较多，除了生活节奏非常快的人不幸福比例只有 20% 之外，其他的不幸福比例都相当，在 40% 左右。从这里也反映出，大部分人不太适合节奏太快，强度太大，竞争太高的生活节奏，这样的生活节奏会给大部分人带来巨大的，不可释放的压力，导致生活中的不如意，不幸福。一般人都是比较快或不紧不慢的生活节奏，这种节奏让人既有些许压力，又能有时间来释放，让人感到轻松，幸福。但不排除个体差异，有的人天生就喜欢快节奏，享受生活中的“动”，慢下来反而不知道该怎么生活，而有些人就比较喜欢慢节奏，享受生活中的“静”。

总的来说，一个人的生活节奏于幸福感没有明显的线性关系，但幸福与好的生活节奏也

是不可分割的。

3.1.3 被调查者定义的幸福

在调查问卷的数据统计出来后，选择幸福，一般般和不幸福的调查者们总体对幸福的定义如下：

表 3-3 不同幸福感的调查者对幸福的定义

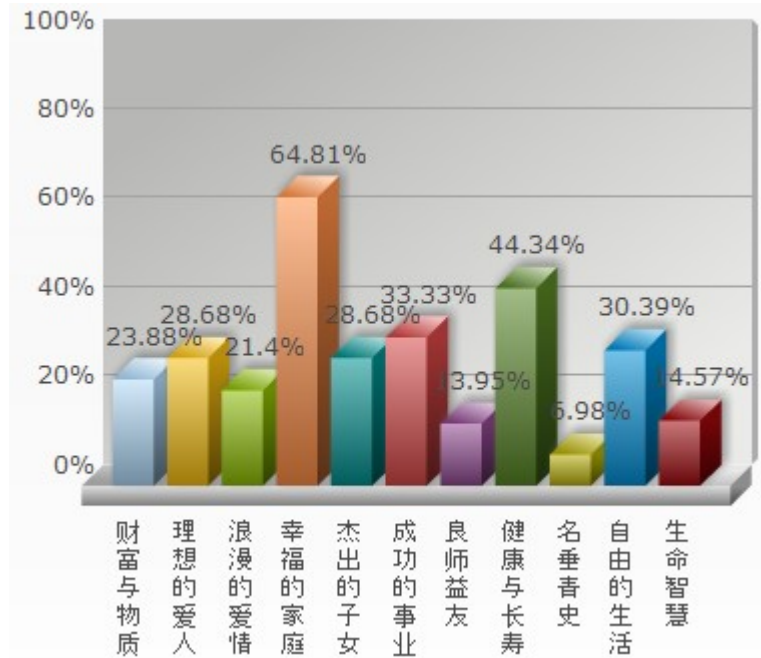
X\Y	财富与物质	理想的 爱人	浪漫的爱 情	幸福的家 庭	杰出的子 女	成功的事 业	良师益 友	健康与长 寿	名垂青 史	自由的生 活	生命智 慧	小计
幸 福	74 (6.82%)	106 (9.77%)	68 (6.27%)	243 (22.40%)	85 (7.83%)	114 (10.51%)	48 (4.42%)	165 (15.21%)	19 (1.75%)	106 (9.77%)	57 (5.25%)	1085
不 幸 福	22 (12.02%)	20 (10.93%)	20 (10.93%)	31 (16.94%)	20 (10.93%)	22 (12.02%)	6 (3.28%)	15 (8.20%)	6 (3.28%)	15 (8.20%)	6 (3.28%)	183
一 般 般	58 (7.86%)	59 (7.99%)	50 (6.78%)	144 (19.51%)	80 (10.84%)	79 (10.70%)	36 (4.88%)	106 (14.36%)	20 (2.71%)	75 (10.16%)	31 (4.20%)	738

表 3-3 中 X 是幸福程度，Y 是他们认为的幸福因素（即“怎样才算幸福？”的答案）。由表 3-3 知：觉得自己幸福的人中有 22.40% 看重家庭，15.21% 看重健康长寿，10.51% 看重有成的事业，而希望有个理想的爱人与向往自由生活的人各占 9.77%（与总表的排位略有差异）；觉得自己不幸福的人中有 16.94% 希望有个幸福的家庭，追求财富物质与成功的事业的人各占 12.02%，而向往有理想爱人、浪漫爱情和杰出子女的各占 10.93%（与总表的排位差异较大）；觉得自己过得一般般的人中同样希望有个幸福家庭的人最多，高达 19.51%，有 14.36% 的人想拥有健康长寿，而希望有杰出子女、成功事业和自由生活的人也分别超过了 10%（与总表的排位差异较小）。从数据中也可以间接性的得出，家庭，健康，事业，爱情仍是影响人们幸福的关键因素。

而又由图 3-7 可总知：据榜首的 64.81% 的人希望有个幸福的家庭，有 44.34% 的人想拥有健康与长寿，有 33.33% 的人觉得有份成功的事业比较幸福，而想要自由生活的人也高达 30% 以上，同时，还有较多得人觉得拥有理想的爱人与杰出的子女是他们人生中最幸福的事。当然，在这物欲横流的时代，追求财富物质的人固然不少，但调查数据显示以追求财富

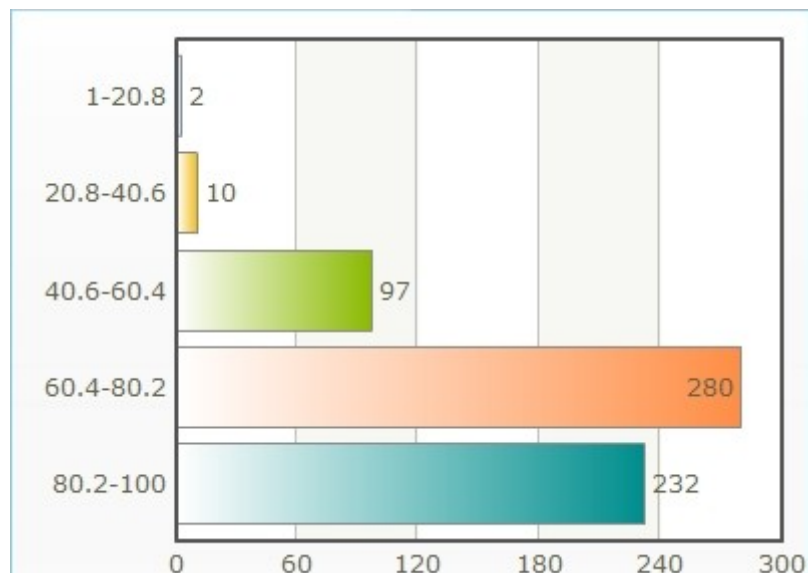
物质为幸福的这部分较以上列举是比较少的，值得欣慰。

图 3-7 所有调查者对幸福的定义



在我们调查问卷的第 26 题中让被调查者为自己的幸福打分，我们所得到的平均分为 78.3 分，具体情况如下：

图 3-8 调查者对自己幸福打打分情况



在图 3-8 中可以看出幸福分在 60 分以上的占到 82.4%，可见在被调查的地区中，觉得自己幸福的人群的比例还是比较高的。

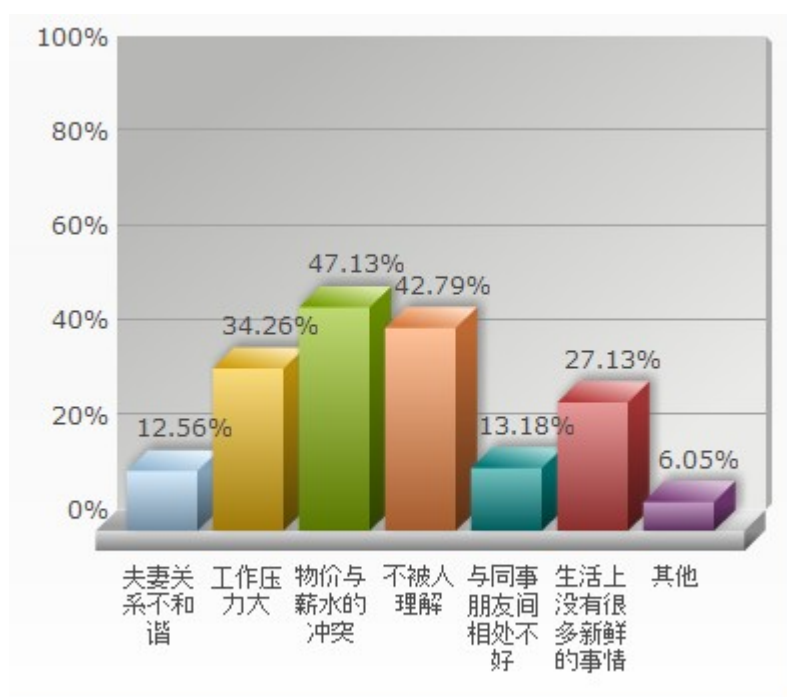
3.1.4 是什么偷走了幸福

表 3-4 不同幸福感的调查者对不幸福因素的选择

X\Y	夫妻关系不和谐	工作压力大	物价与薪水的冲突	不被人理解	与同事朋友间相处不好	生活上没有很多新鲜的事情	其他	小计
幸福	39(6.84%)	106(18.60%)	143(25.09%)	135(23.68%)	41(7.19%)	84(14.74%)	22(3.86%)	570
不幸福	12(7.14%)	38(22.62%)	32(19.05%)	30(17.86%)	21(12.50%)	28(16.67%)	7(4.17%)	168
一般般	30(6.77%)	77(17.38%)	129(29.12%)	111(25.06%)	23(5.19%)	63(14.22%)	10(2.26%)	443

表 3-4 的设计也同表 3-3，只是 Y 为不幸福的因素。观之，觉得幸福的人认为影响幸福的因素排名与总表一致。觉得不幸福的人中有 22.62% 的认为是工作压力大是导致他们不幸福的主要原因，还有不被人理解的人也较多，排第二；生活上没有较多新鲜事居然派到影响因素的第三位，与总表的差异较大。觉得过的一般般的人也认为影响幸福得因素排名与总表一致。

图 3-9 所有调查者对不幸福因素的选择



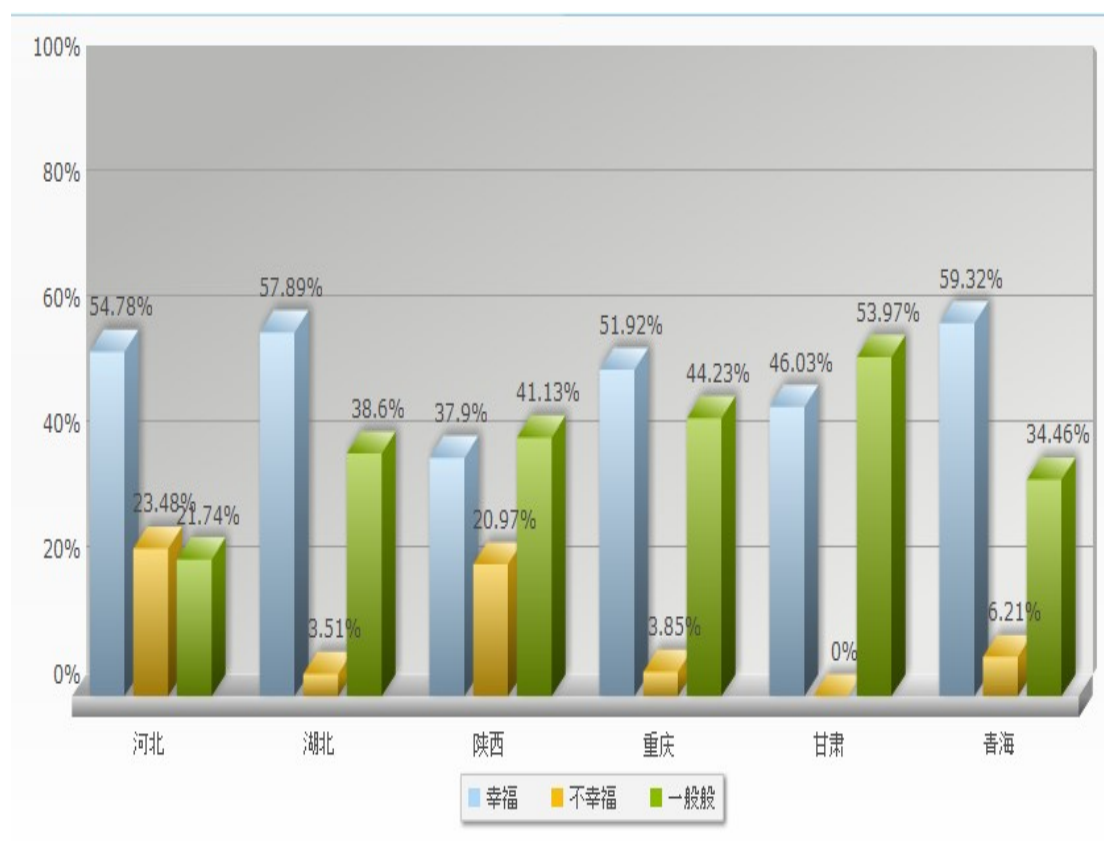
同图 3-7，用不幸福因素排位可知图 3-9 中：排第一的是过快的物价增长与人们收入间的冲突，占有 47.13%；而不被别人理解也同样在影响着幸福度，这部分比重也较大，占 42.79%；影响第三的是工作压力大，占 34.26%；其他的可参图。

3.2 我们离幸福还有多远？！

3.2.1 中国的幸福版图

幸福作为一种主观的感受，最直接的调查方式莫过于提问“你幸福吗？”，下面，我们就以“你幸福吗？”这一问题对各个省份的调查结果进行分析。

图 3-10 六省市的幸福感调查



由图 3-10 我们不难看出，在河北、湖北、陕西、重庆、甘肃、青海六个省份中由于地区的差异国人幸福感也是大相径庭。

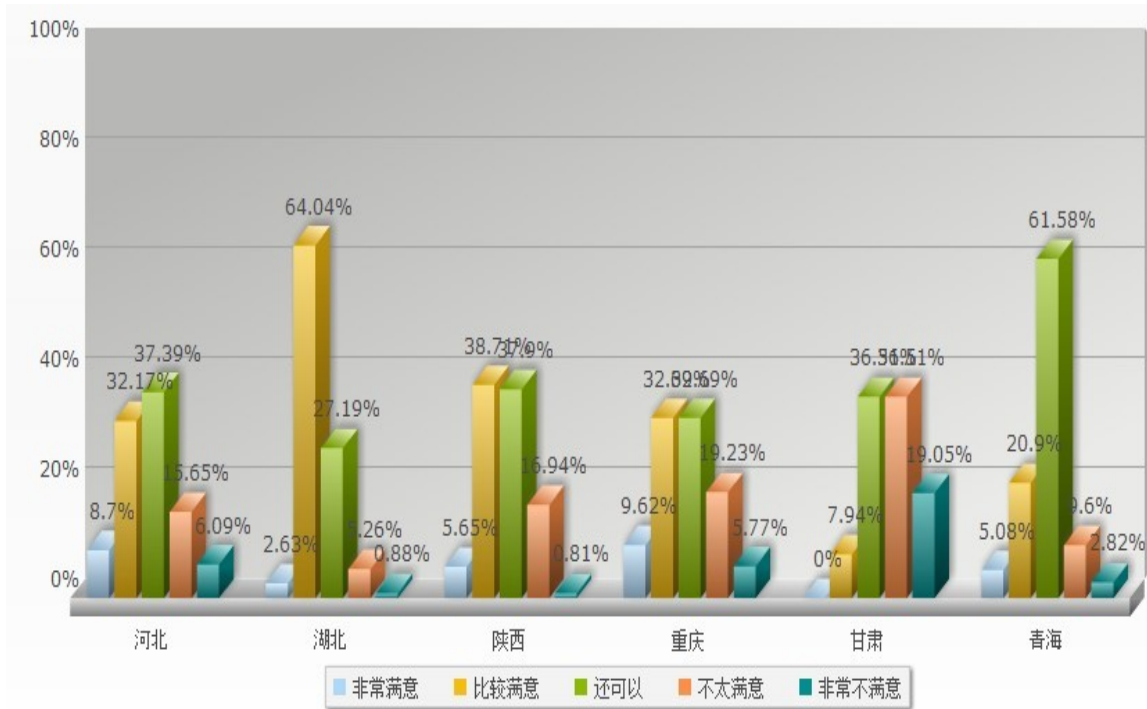
其中河北认为幸福的比例过半，而认为不幸福的人和认为一般般的人大致一样；湖北、重庆和青海分布态势相似，认为幸福的略高于认为一般般的人数，而认为不幸福的则是极少数；陕西认为一般般的比例略高于认为幸福的，而其不幸福的比例相对于幸福的比例则略显过高；甘肃认为不幸福的比例为零，认为一般般的比例也是略高于认为幸福的比例。

综上，我们可以得出结论：在六省之中，湖北、重庆和青海的幸福感都较高，而陕西

的幸福感则比较低。

然而幸福是又一个多元函数，幸福指数的高低不仅仅与经济发展水平的高低有联系，同时也和环境状况、交通状况、教育水平等等客观因素息息相关，下面笔者就各个击破，逐个因素分析各个省份幸福感分布态势的原因。

图 3-11 经济发展状况满意度

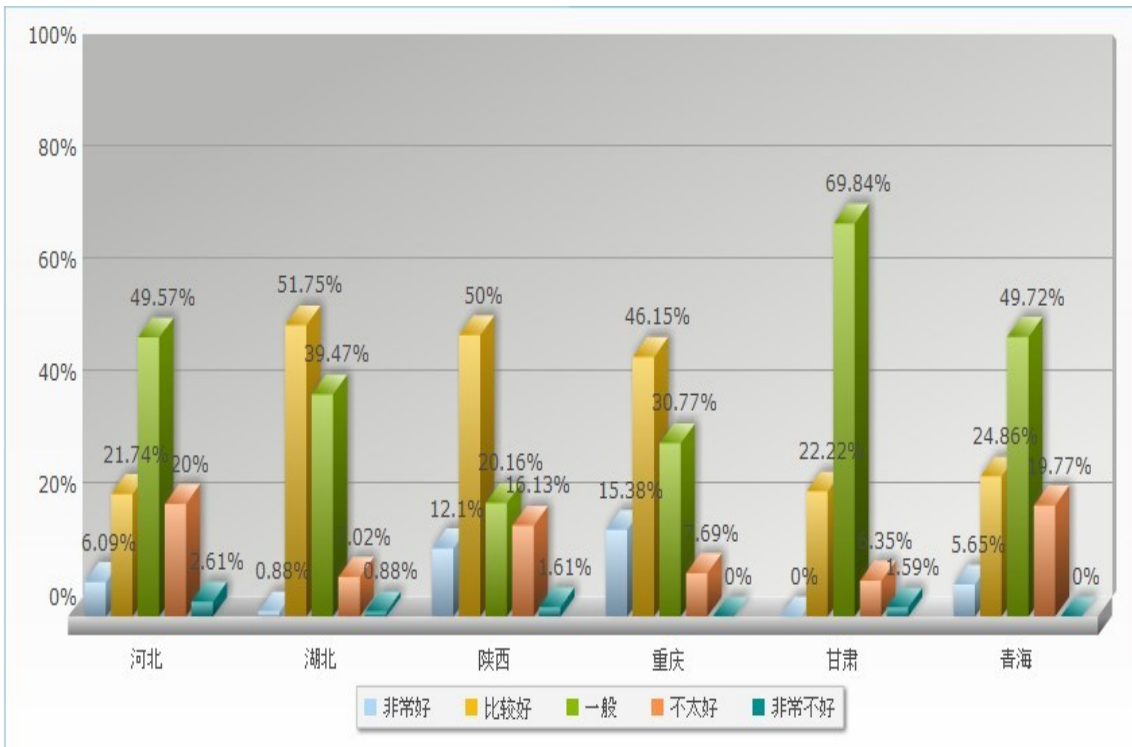


由图 3-10 可以看出，湖北认为经济发展状况好的比较满意的的比例最高，而河北山西青海都呈现出觉得比较满意和还可以的比例大致一致的态势，甘肃则出现了觉得非常不满意的比较高的态势，青海的调查中觉得还可以的比例很高。

但是单以湖北和甘肃的调查情况来看，客观情况上湖北调查地区的经济发展状况不及甘肃调查地区的经济发展状况，而结合图 1 中对于幸福感的考察中湖北呈现出较甘肃更加高的幸福指数。再看陕西地区，经济发展状况的调查显示陕西人民对于经济发展比较满意，然而在图 1 中幸福感的调查中，陕西的幸福感并不是很高。

综上所述我们可以总结出，幸福感和经济发展的水平并没有硬性的正比关系。

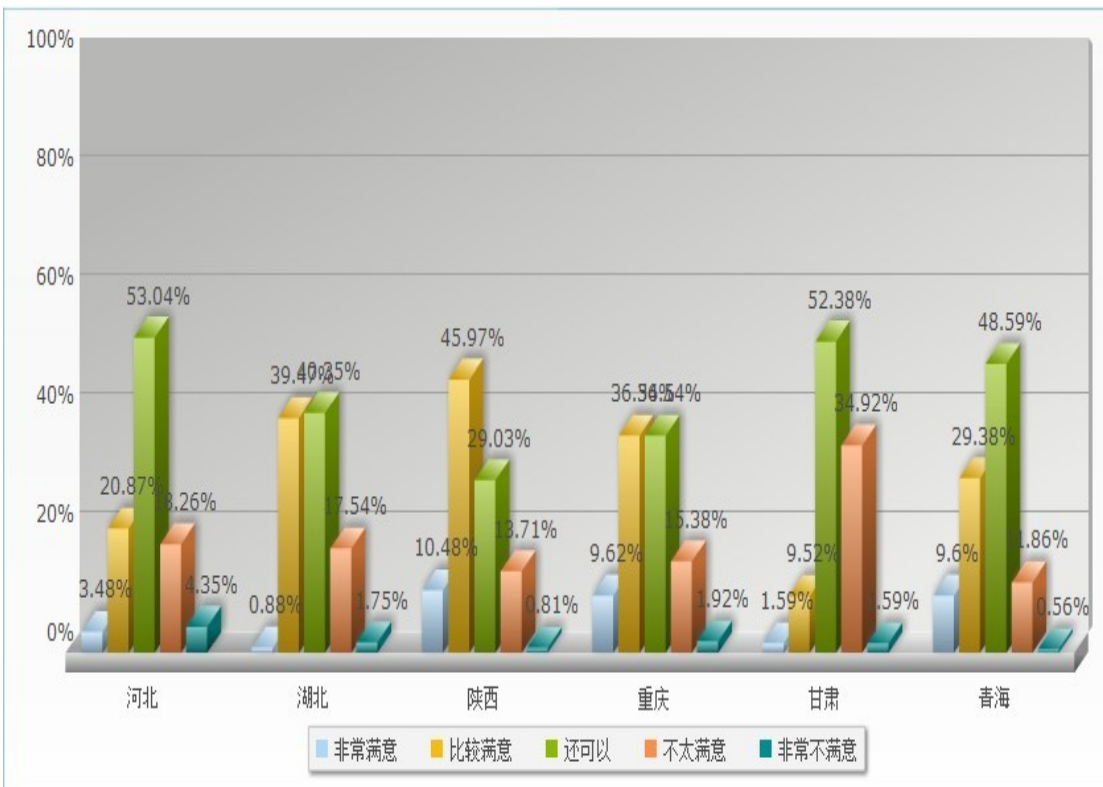
图 3-12 治安状况满意度



由图 3-12 可以看出，河北、甘肃、青海觉得治安状况一般的人数占了大多数，而湖北、陕西、重庆则以觉得治安状况比较好占了大多数。其中重庆、陕西对于治安状况表示非常满意的比例比较高，而在觉得不太好的选项中又以河北、陕西、青海为高。

结合图 1 中对于幸福感的探讨，不难看出，湖北和重庆的幸福感都比较高，同时，起治安状况的满意度也比较高，而陕西的治安满意度也很高但是其幸福感就不如湖北和重庆了。综上，可以得出，治安情况在一定程度上影响了幸福感，但并不能起到决定性的作用。

图 3-13 环境状况满意度

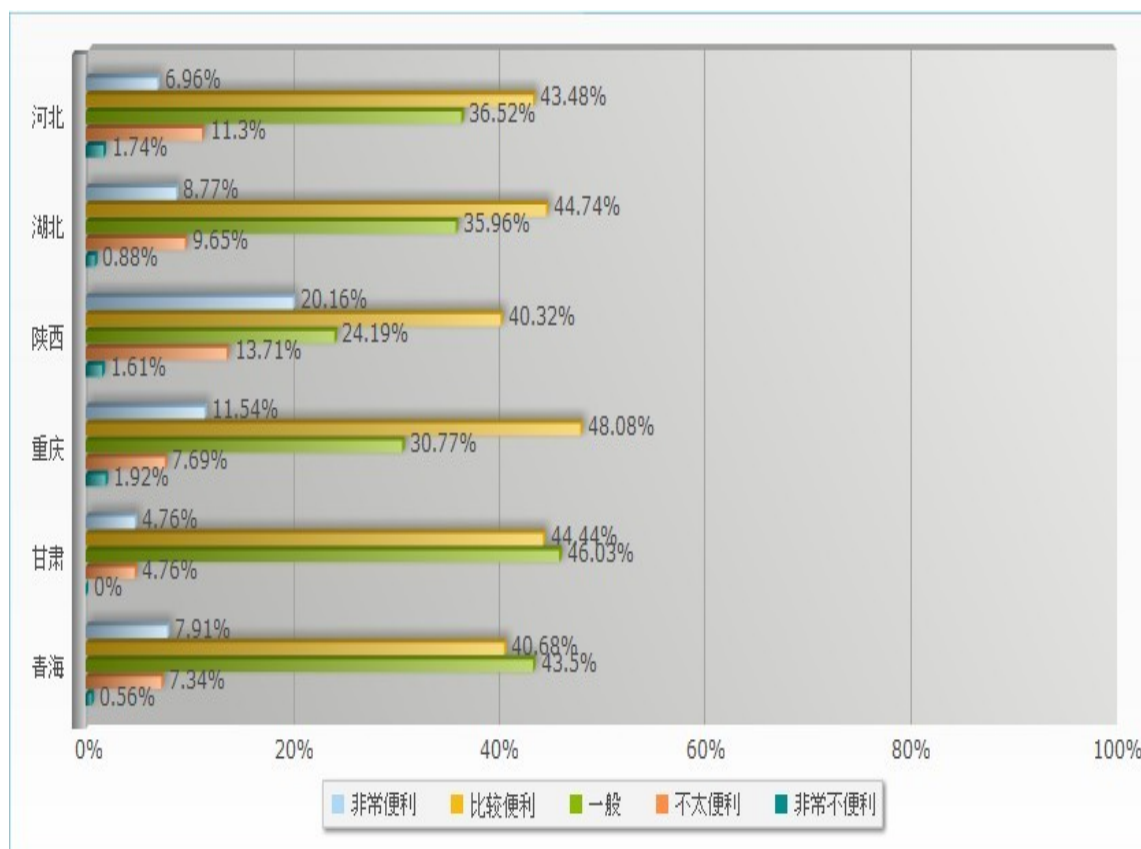


由图 3-13 可以看出，河北、甘肃、青海都是觉得还可以的占了绝大多数，其中河北的觉得满意和不满意的大致相同，而甘肃觉得不满意的偏多，青海觉得满意的偏多；湖北和重庆觉得满意和还可以的大致相同，而重庆觉得非常满意的人数则较多；陕西觉得比较满意的人数占了绝大多数，觉得非常满意的人数也不少。

综上，陕西对于环境的满意度最高，甘肃对于环境的满意对则偏低。然而结合图 3-10 对于幸福感的调查，陕西的幸福并不算太高，而甘肃的幸福指数还略高于陕西。也许是因为各个地区的环境状况虽然有好有坏，但是好的环境状况并没有让人们忘却其他的烦恼，而坏的环境状况也不至于影响人们的生活。

由此，我们可以得出结论，在当今的生活中，环境状况并不是影响人们幸福感的主要因素。

图 3-14 生活便利情况



由图 3-14 可以看出，河北和湖北的生活便利情况相似，其中湖北、河北的觉得比较便利的占绝大多数，觉得一般的略低；而甘肃、青海的则是觉得一般的略高于觉得便利的；陕西的觉得比较便利的比例相对于觉得一般的比例在六省中最高，并且其觉得非常便利的比例也较高。

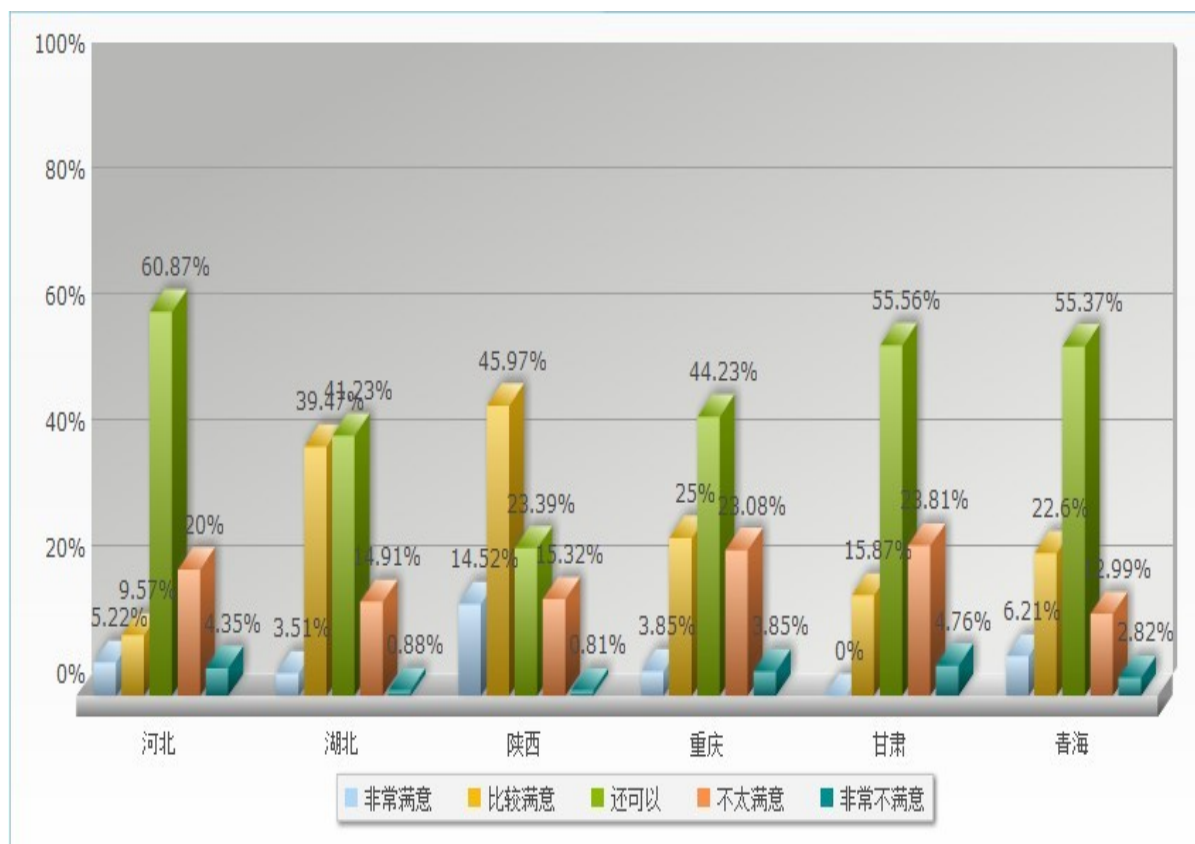
我们可以总结出，陕西调查区的生活便利满意度最高，其他的城市生活便利度满意度都

比较高。再结合图 3-10 中的结论，可以看出，生活便利在幸福感的讨论中有所影响。

由图 3-15 可以看出，对于医疗卫生状况，陕西做出的是最正面的反应，而湖北的满意度也很高，青海其次，而河北、重庆、甘肃三省都呈现出相似的态势，觉得还可以的占绝大多数，不太满意和满意的大致相同，其中甘肃对于医疗卫生的满意度相对要低一些。总体上来说，陕西对医疗卫生的满意度最高，而甘肃的偏低。

然而结合图 3-10 的结论，湖北、青海、河北、重庆觉得幸福的人数都占了绝大多数，可以得出结论，在一般情况下，医疗卫生情况对于人们幸福感的判断有一定的影响。

图 3-15 医疗卫生状况满意度



由图 3-16 可以分析，陕西省在对教育的满意程度上依然是独占鳌头，不仅非常满意的比列居高，比较满意和还可以的比例也是比较高，而湖北则是觉得比较满意的人数比例在六省中最大，非常满意的人数也不少。而重庆和河北态势分布相似，不太满意和非常不满意的人数都比较多，甘肃和青海的非不太是比较相似，都是觉得一般的人较多，而甘肃觉得不满意的较觉得满意的比列高，青海则正好相反。再结合图 3-10 中的幸福分布的态势，觉得教育状况不太满意的河北和重庆，其幸福感指数都不低，而觉得教育状况非常满意的陕西，其幸福指数却不够高。我们可以得出结论，教育状况在幸福感的判断中起到了一定作用。

图 3-16 教育状况满意度

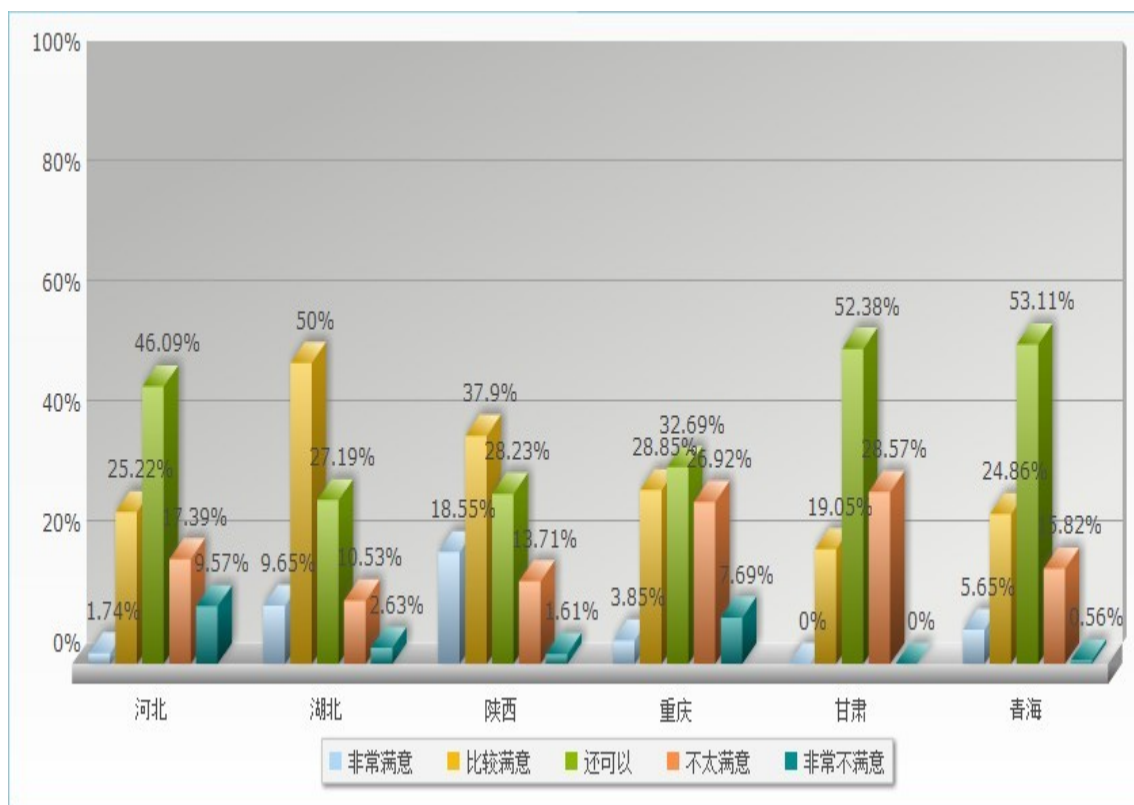
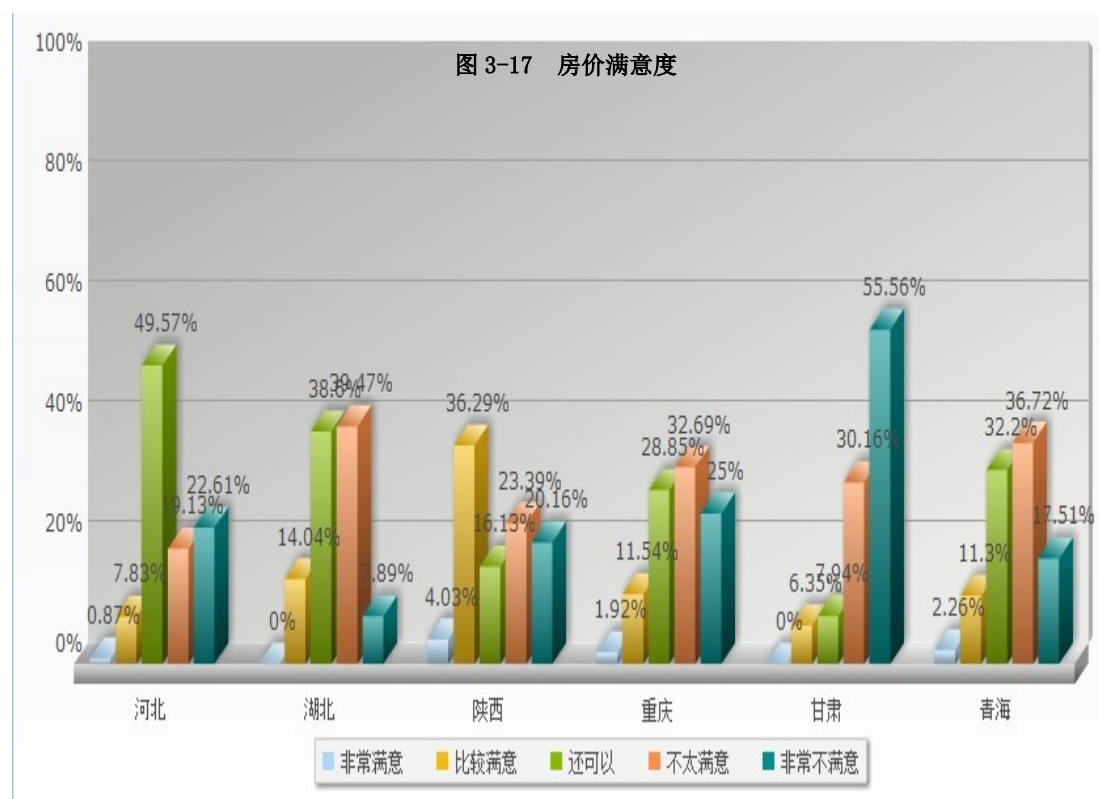


图 3-17 房价满意度



通过图 3-17 的数据分析，我们可以看出对于房价，河北对于房价觉得还可以的人数占了绝大多数，但是其觉得非常不满意的人数也是比较高；而湖北觉得一般的比例和觉得不太

满意的比例大致一样，但湖北觉得非常不满意的比例却是六省中最低；陕西只能够觉得比较满意的比例是六省中最高的，但其中觉得非常不满意的也不在少数，重庆和青海的分布大致相似，觉得还可以的和觉得不满意的大致相同，觉得满意的较少，觉得非常不满意的占了一定的比例；而甘肃对于房价非常不满意的比例在六省之中是最高。

俗话说“安居乐业”，房价是民生问题中的热点，但是蚁族蜗居也同样有觉得幸福的人，窗明几净的别墅中夜同样会出现抑郁症。结合图 3-10 的结论，我可以看出一般的情况下，房价的满意度对幸福感的影响比较大，但也有特殊情况。

图 3-18 生活节奏快慢



通过图 3-18 我们可以看出在调查当中，河北、湖北甘肃的调查结果呈相似的态势，绝大多数认为还可以，不紧不慢；重庆和青海呈现出相似的态势，觉得比较快的比例和觉得还可以的比例大致一致；而陕西，则有大部分人认为生活节奏非常快，绝大多数认为比较快。

由此，再结合图 3-10 中的结论，我们也许就能找到陕西人民幸福较其他六省较低的原因了，而其他的五省生活节奏都在一个还可以、能够接受的程度上，所以并没影响到大家对幸福感的判断。由此可以看出生活节奏的快慢，也是影响人民幸福感的一个主要因素。

3.2.2 不幸福的原因追究

通过上述的调查分析，各个省在幸福感调查中也出现了不少选择不幸福的人，那么是什么因素阻碍了人们感知幸福呢？笔者总结如下：

表 3-5 感到不幸福的原因

X\Y	夫妻关系不和谐	工作压力大	物价与薪水的冲突	不被人理解	与同事朋友间相处不好	生活上没有很多新鲜的事情	其他	小计
河北	22 (11.76%)	41 (21.93%)	28 (14.97%)	25 (13.37%)	24 (12.83%)	32 (17.11%)	15 (8.02%)	187
湖北	22 (10.19%)	56 (25.93%)	50 (23.15%)	49 (22.69%)	8 (3.70%)	29 (13.43%)	2 (0.93%)	216
陕西	13 (3.62%)	61 (16.99%)	82 (22.84%)	91 (25.35%)	37 (10.31%)	72 (20.06%)	3 (0.84%)	359
重庆	5 (6.49%)	8 (10.39%)	15 (19.48%)	20 (25.97%)	6 (7.79%)	13 (16.88%)	10 (12.99%)	77
甘肃	3 (3.26%)	10 (10.87%)	44 (47.83%)	21 (22.83%)	4 (4.35%)	6 (6.52%)	4 (4.35%)	92
青海	16 (6.40%)	45 (18.00%)	85 (34.00%)	70 (28.00%)	6 (2.40%)	23 (9.20%)	5 (2.00%)	250

通过以上的调查，笔者逐个省份来分析调查数据。

首先是河北，调查结果显示，河北人民觉得不幸福的原因主要是工作压力大、生活上没有太多的新鲜事，同时夫妻关系不和谐、物价与薪水的冲突和不被人理解以及与同事朋友见的关系都是影响着河北人民幸福感，让 23.48%的河北人民觉得不幸福的原因了。同时，通过上面的调查，也可以看出房价问题也是困扰这河北人民的重要问题。

对于湖北，我们可以看到，主要是工作压力大和物价与薪水之间的冲突以及不被理解，同时生活上没有太多的新鲜事以及夫妻关系不和谐都是影响湖北人民幸福感的因素。同时，在上面的调查中，我们可以看出，除了对房价和医疗卫生方面有一些不满意之外，对于其他调查的项目湖北人民都呈现出满意乐观的状态，这也许能够解释为什么湖北的幸福感比较高。

再来看看陕西，主要是不被人理解、物价与薪水的冲突以及生活上没有太多的新鲜事影响了陕西人民的幸福感。然而在上述的调查中，陕西对于经济、教育、医疗、房价等问题上都作出了积极的反映。但是幸福感却在六省之中居下，调查结果显示，正是由于过快的生活

节奏忽略了人们对情感的需求，所以才会有大部分的人觉得不被人理解是不快乐的原因。

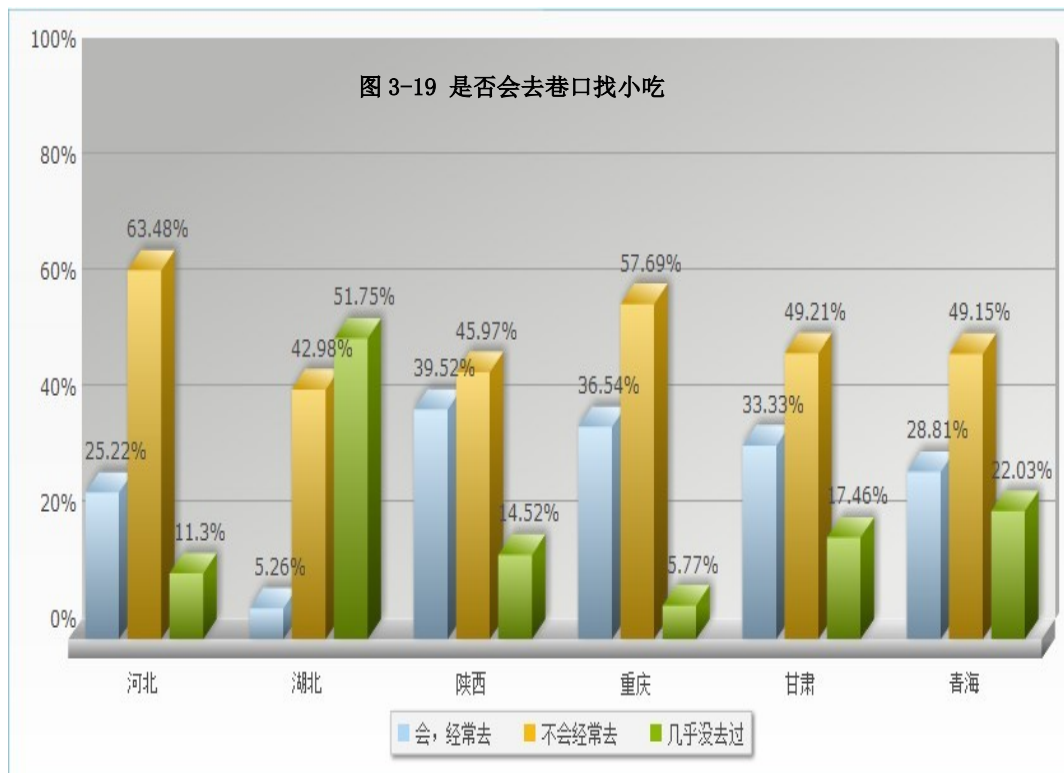
接下来看看重庆，重庆人民不幸福的主要原因是被人理解和物价与薪水之间的冲突。在上述的调查中，除了治安、教育和房价之外，重庆对于所有调查项目都比较满意。因此我们也看到图 3-10 幸福感的调查中出现了较高的幸福感。

接下来是甘肃，由表可以看出，主要是物价与薪水的冲突在影响着甘肃人民的幸福感。其次，不被人理解也占据了一定的比例。在上面的调查当中，也可以发现，除了对房价和环境反应不是很积极外，其他的调查项目都呈现出满意的态势，因此也就不难解释在图 3-10 的调查中，出现了 0 人觉得不幸福的调查结果。

最后是青海省，表中数据显示主要是物价与薪水的冲突和不被人理解在阻碍着青海人民对幸福的感知，同时，工作压力过大也是一个不可忽略的因素。同时，在上述的调查中，除了对于治安状况有一些不满之外对于其他的调查项目都比较满意，尤其是对于环境状况表示满意的人数较多。因此也能够看出青海省幸福感比较高的原因和提高居民幸福感还要努力的方向。

3.2.3 幸福究竟有多少种

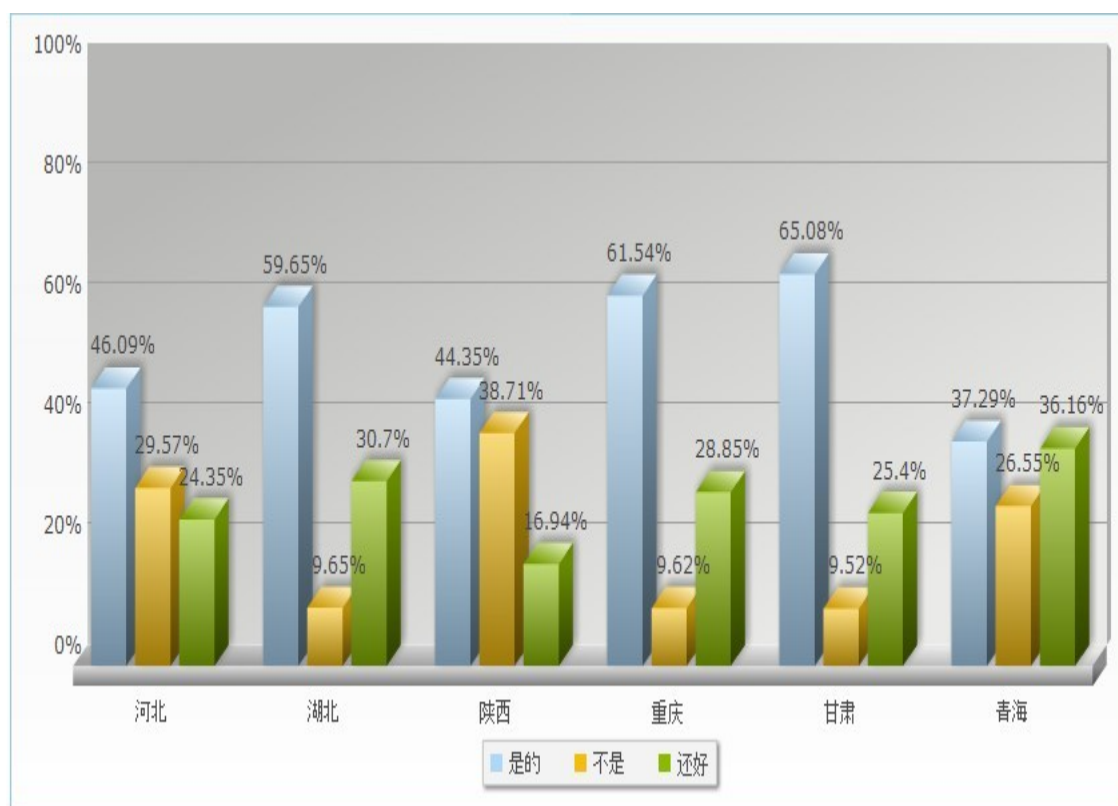
在上述的调查当中，每个省都有不少选择觉得幸福的人，对于幸福每个人也有不同的感悟，那么我们就通过以下几个调查数据的分析，为大家诠释幸福的种类。



由图 3-19，我们不难看出，陕西选择会经常去的比例最高，而湖北选择不会经常去的比例最高。结合上面对于不幸福的原因的调查，我们可以看到，对于工作压力过大，物价与薪水之间的冲突在一定程度上影响着湖北人民生活品质的提高，而对于陕西人民，尽管有不少的让人觉得生活节奏过快，但依然有着闲情逸致在闲暇之余去搜寻小吃。所以，在繁忙的生活之中善于给自己放个假的陕西人带着一颗热爱生活的心在其他的调查中呈现出积极乐观的状态。

所以，对于陕西人来说，闲暇之中享受生活正是幸福的一种。

图 3-20 是否是容易满足的人

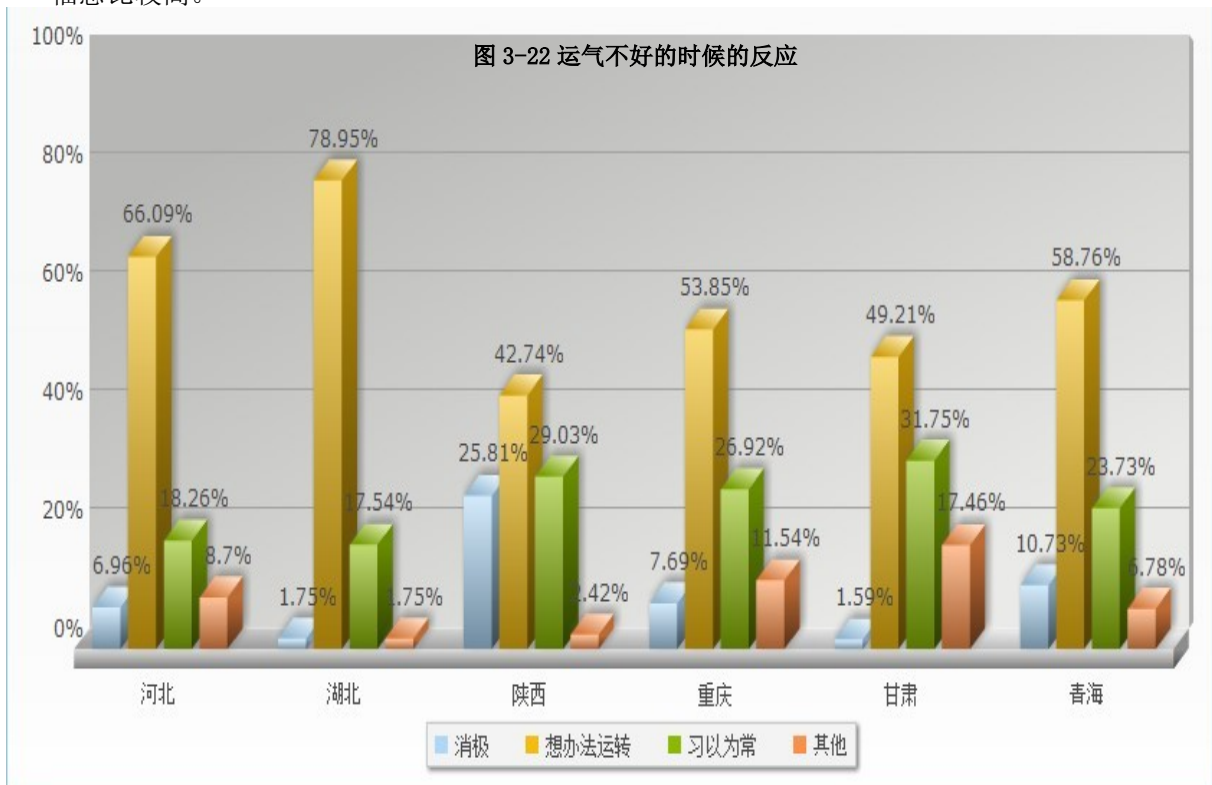


“知足常乐”是我们常常挂在嘴边的一句话。通过图 3-20，我们可以看出，河北和陕西中选择不是的比例比较高，这也正好解释了为什么在图 3-10 中河北和陕西的人民选择不幸福的比例较高的问题。而湖北、重庆、甘肃选择是的比例都远高于选择不是的比例，这也正好解释了湖北、甘肃、重庆幸福感较高的原因。人之所以不幸福，就是没有知足心。每个人对幸福的感觉和要求都不相同，一个容易满足、懂得知足的人才更容易得到幸福。曾经看到过这样一句话：“幸福就如一座金字塔，是有很多层次的，越往上幸福越少，得到幸福相对就越难。越是在底层越是容易感到幸福；越是从底层跨越的层次多，其幸福感就越强烈。”幸福其实就是一种期盼，是一种心灵的感受。只要我们用心去发现，用心去感受，你

就会发现幸福其实就在我们身边，只是这样的幸福常常被我们忽略。

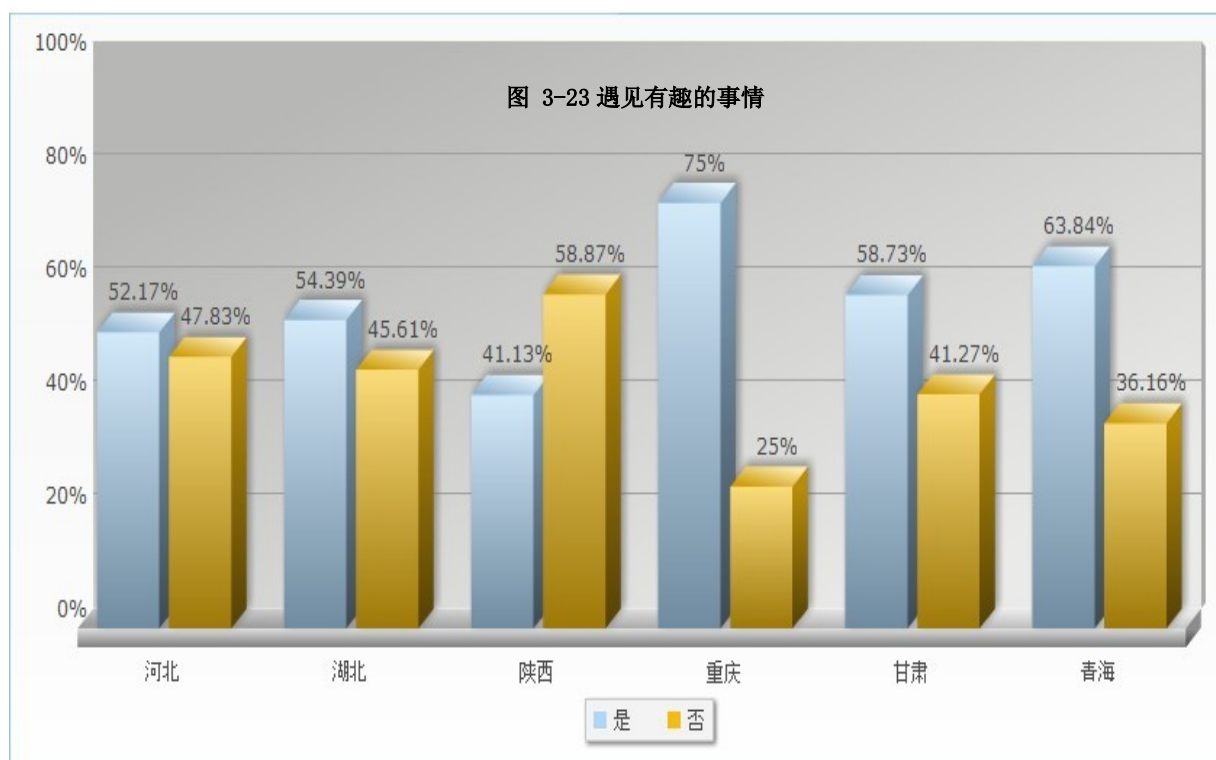


通过上图可以看出，普遍选择感动的人都较多。但是观察选择羡慕和选择期待的比例，出去湖北，其他的省份都是羡慕的人比较多，但是期待的人较少。然而羡慕是被动的姿态，潜台词就是“我做不到”，而期待是积极的心态，潜台词是“我有一天也可以”。所以通过调查，我们也可一看出，湖北人民在拥有幸福的遭遇上比较有信心。因此也可以解释他们的幸福感比较高。



通过调查，我们发现甘肃和湖北在消极处理这个选项上选择的人数极少，想办法解决这个问题上以湖北和河北为较高，陕西为较低。由此可以看出，陕西调查区的人们在面对困境的时候消极和习以为常的较多，报以被动的态度，而甘肃，湖北等地的人民则主要以积极应对为主。

我们常常无法去改变境遇，能改变的恰恰只有我们自己。坏的生活不在于境遇的罪恶，而在于我们的心情变得恶劣。让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就垂手可得。我们主观上本想好好生活，可是客观上却没有好的生活，其原因是总想等待别人来改善生活。不要指望改变别人，自己做生活的主人这也是幸福的一种。



调查结果显示，河北、湖北的人民遇见和没遇见有趣的事情的比例大致相当，而甘肃、重庆、青海的人民遇到的比例明显高于没遇到的比例，其中以重庆选择遇到的比例最高。而相比之下，陕西的调查结果就略显悲观，选择没遇到的比例明显高于选择遇到的比例。由此，我们不难解释陕西人民在对其他条件都表示满意的基础上却觉得幸福感较低的原因——不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

水至清则无鱼，人至察则无友。处处不能容忍别人的缺点，那么人人都变成坏人，也就无法和平相处。以恶的眼光看世界，世界无处不是破残的；以善眼光看世界，世界总有可爱处。幸福是自己的感觉，需要自己细细去体会。幸福的距离，有时近，有时远，以为就在咫尺，转眼却还在天涯。平静的生活就像一杯白开水，喝起来淡而无味，却不知道正是它的纯净无暇才让我们的生命幸福，懂得生活的人才会在平淡中品出甘甜和幸福。

第4章 调查结论及建议

在此次社会实践中，无论从调查的数字上，还是从我们在调查的过程中随机采访的人来看，我们绝大多数人觉得自己是幸福的，但是在这些幸福的人中，和那些觉得自己的生活一般和不幸福的人中，都大大小小的存在着令他们困惑的难题，其中最具有代表性的就是：“不是如何获得幸福，而是怎样变的更幸福”。笔者在调查的数据和采访人的对话中总结出了以下几点：

4.1 幸福是道选择题：向前看，向后看

笔者所在小组在甘肃兰州的街头随机采访觉得自己幸福的人中一个大二学生这样说道：“定位过高而且不觉得自己定位过高的人不太容易感到幸福；定位过高但是意识到自己定位过高的人偶尔会感到幸福；定位适中的人很容易感到幸福但是可能会更多的患得患失；定位过低的人整天都在傻乐呵着。”另外一名韩国汉阳大学博士生这样说道：“幸福感跟自我目标的设定以及自身能力是耦合的，如果定位太高能力不足，那么很容易感到不幸福。我认为自己的定位和能力是比较吻合的，会感到幸福。”在其他的感觉自己幸福的受访者中也普遍有这样的看法。可见，一个人的定位的高低在一定程度上会影响到自身的幸福感。

一个能力不是很出众的人如果对自己定位过高，本身并不是错，但是高的定位必然就有高的要求，就有高的目标，而自己的能力却总是限制自己打不成这一目标，这种挫败感就会导致一个人的幸福感骤降。就像一个普通工薪的人如果将自己定位为高层人士，想着去买宾利这样的车，显然是不现实的，他必然不会感到幸福。

而如果一个能力出众的人对自己定位太低，妄自菲薄，自己拥有十八般武艺却只能做一些机械的活，虽然完成这些目标很简单，但正是因为太简单，发挥不出自己真正的能力，也不会感到幸福。就像一个研究高等数学的教授去幼儿园教小孩子们数学是不会有成就感的，自然由此可以带来的幸福感也就不复存在了。

同样，通过调查问卷第21题的结果数据分析，可以看到选择是的人同时选择幸福的比例远远小于选择否的人同时选择幸福的比例，从这也可以明显看出一个合适的定位对自己的幸福感影响是重大的。

我们往往在对自己定位的同时，总会选择一个参考系。往往参考系的选择，是我们比

较结果的决定性因素。所以我们要善于“比较”。

社会比较理论认为，个体在做横向比较时，会将其他个体作为标准。自己优于别人，就感到幸福；自己不如别人，就感到痛苦。所谓“比上不足比下有余”就是这个道理。

2002年诺贝尔经济学奖获得者，心理学家卡尼曼在他的前景理论中提出：时间性比较和社会性比较可以给人们带来幸福感。比如说我们最近考了一个好的分数，我们自己觉得开心。但实际上我们觉得开心只有很少的一部分是因为我们的好分数给我们带来的，更多的是由比较产生的；从时间性比较来说，如果我们以前考的是更低的分数，那么我们现在会感到非常幸福。如果我们以前考的是更高的分数，那么我们就不会开心；从社会性比较来说，如果我们和我们周围的人进行比较时发现，其他人考得更低的分数，我们也会很开心。

在影响人们幸福感与否的诸多因素中，比较心理可以说是最重要的因素。它是影响我们人类心情的基础心理，其他影响人们幸福与否的心理活动是在比较心理的基础上衍生出来的。在我们随机的采访中，大多数人比较乐观的比法是，不比人有己无的，只比人无己有的，就像有人开玩笑地说，你不要与游泳冠军比游泳，要与他比下棋，与象棋冠军比游泳，也许有人会说这是不是有点阿Q精神，但是如果这样做能让我们心理更舒坦，更幸福，阿Q精神又何妨？但这仅仅只是第一步。除了横向与他们比较外，还要学会与自己的过去进行纵向比较。现在处境好了，忆苦思甜，就会觉得现在很幸福。在获得了快乐安然的心情后，人应该与自己比一下，与一年前，一个月前哪怕一周前相比，尽可能不断进步，才可能得到更多快乐幸福的资本，幸福也才会成为我们的习惯。

世界上没有完全相同的两片树叶，“一树一菩提，一花一世界”。每个人都有自己的优势，也有自己的不足。假如是在为社会贡献的角度与比自己的强者相比，那会激励我们努力进取，是一件好事。但人们往往是在待遇和处境上比，结果是自寻烦恼。我们应该学会：“德比于上，物比于下”以此来获得幸福。

4.2 幸福在人生旅途：小时候，长大后

“我小时候感到幸福的事就是考试第一名，跟爸妈吃好吃的。在小的时候幸福是一件简单的事。而现在让我感到幸福的就是能和家人朋友聚在一起，看到自己身边的各种好人好事。如今，简简单单的生活对于我来说就是一件很幸福的事。”韩国汉阳大学博士生对我们说道，对他来说，人活得简单，活得纯粹，就会很幸福，没有各种各样的纠葛。

留学生所定义的简单生活就是认真工作，闲暇时能够享受亲情和友情，没有人与人之

间的勾心斗角。而他所理解的幸福就是能做自己喜欢做的事，并且能使他人从中受益。正因为他所认为的简单生活和幸福正好相符，所以对他来说简单就是幸福。

小时候，幸福是件简单的事。一个人在年小之时，本身就没有形成自己的价值观，人生观和世界观，所以在那个年龄，人本身对世界就没有什么深刻的了解，很单纯，对幸福的理解说白了就是自己的愿望能够实现即可，不用关心经济，不用关心物价，不用关心人与人之间的微妙的关系等等，所以自己的愿望也很简单，能完成自己的小愿望就是一种幸福。

很多时候，简单就是一种幸福。生活本来就太多的诱惑，太多的追求和渴望会让原来简单纯粹的人生变的迷茫与困惑起来。什么是幸福？每个人的答案和标准都不同，不过有一点是肯定的。那就是活着就是幸福，可以看到早上升起的太阳是一种幸福，可以听家人在你的餐桌上唠叨个没完那也是种幸福，可以和好朋友插科打诨也是种幸福，幸福很多很多，多的就如在我们身边的空气，充盈在我们的周围而我们很多时候却懵然不知。幸福因每个人的态度不同而使幸福变得不公平，悲观的人认为，幸福是那遥不可及的地平线，可望而不可及；乐观的人认为，幸福就在身边。幸福是什么，我不知道，但我知道，开心度过每一天，很轻松；珍惜现在所拥有的，很满足；把握时光，不留下遗憾，很充实。这，也许就是一种幸福吧。一个幸福的人不是由于他拥有的多，而是由于他计较的少，懂得发现和寻找，且具有博大的胸襟、雍容大雅的风度。

所以，通过调查分析，笔者认为“小时候，幸福是件很简单的事”那是因为我们考虑的少，比較的少，需求的少，所以幸福很简单。但是逐步步入社会的我们“长大后，简单是件很幸福的事”。生活的简单不是形式上简单，不是装作对这个世界不屑，也不是疏离人与人之间的关系，更不是假装看破尘世的淡然。简单的生活需要一个人心的修行，是心灵至于这个世界的感受及彻悟，唯有经历过波折，才能感受到简单带来的幸福。很多人之所以烦恼，是因为他们事先将问题预想的太复杂，前怕狼后怕虎，顾虑重重，那样活得怎能不累？

因为复杂，使有的人变得唯唯诺诺，谨谨慎慎，甚至伤痕累累，变得只会抱怨，只会无奈，越活越累；因为复杂，使有的人丢失了坦荡，丢失了真诚，丢失了自在。而简单是一种理智的生活方式，是一种豁达的人生态度。因为简单的人摆脱的是世俗的羁绊，回归了人的真实。人的真实让我们感受幸福。

4.3 幸福的基本法则：怎样才能更幸福

4.3.1 死海也是淹不死人的湖

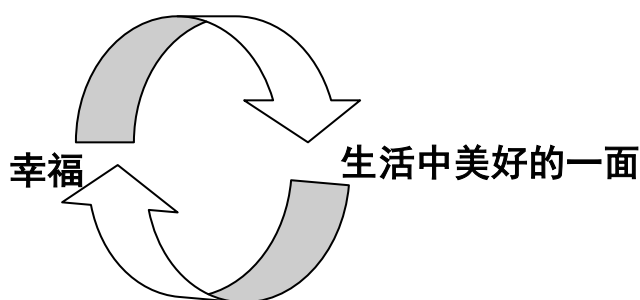
我们要知道，死海，也是淹不死人的湖，所以，即使我们遇到了再大的困难，也要客观公正的看待我们这个世界，不要用有色眼光去看待周围的一切

这个世界本身就不是绝对公平的，重要的是我们如何促使它变得尽可能公平些。

我们在遇到重大的挫折和打击时常常说，为什么这么倒霉的事让我遇到？这是人们遭遇打击或者挫折时通常出现的心理现象。也许是教育的结果，也许是潜移默化的影响，在人们的潜意识中，似乎有这样一种观点，这个世界应该是公平的。所以当人们遇到不平之事时，或遭遇挫折打击时，接受不了。特别是在笔者调查过程中随机采访的青少年人群中经常会提到：事情为什么总是跟我想象的不一样？

在随机采访中，一位 40 岁左右的成功白领女性这样跟我们说道：“同在这个时间中，有的人富的连养的狗都要吃高级食品，而有的人却没有饭吃；有的人从早干到晚，一个月也都攒不下来几个钱，而有的人什么都不干却有花不完的钱。如果我们能认识到这一点，再遇到不公平的事时，就会以平常心对待，就不会为此而纠结。”因此，在我们的生活中遇到了不公平的事时，不要总是问自己为什么这么不公平，而是要想办法如何促使这个社会变得尽可能公平一些；这个世界不可能像想象的那样美好，总是有其丑陋的一面。如果我们能意识到这一点，就不再会为面对丑恶时痛苦不堪，而同时要从我做起，为创造一个美好的世界而努力奋斗。

在我们的调查中就发现：幸福的人其实并不比其他人拥有更好的学习能力或者学历，只是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们不会在“生活为什么对我如此不公”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力的去解决问题。他们的眼光不是放在过去，而是着眼于未来。抱怨的人把精力集中在对生活的不满上，而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上。所以，幸福的人能更多的感受生活中美好的一面，而这些美好的一面也会使得他们更加的幸福。这样的无限循环带给我们的不是平庸，而是更加绚丽的人生。



当人们遭遇挫折和打击时，由于情绪和思维的相互作用，往往使当事者更多的看到事物中坏的一面，而不能客观全面的分析，因此心情更加沮丧和消沉。我们的唯物主义辩证观认为，任何事情都不是绝对的，多好的事也有不利的方面，多坏的事也有好的方面。“塞翁失马焉知非福”说的就是这个道理。

笔者所在小组在西安市第四人民医院附近发放问卷调查时随机采访了一位刚出院的李先生。他 55 岁刚退休时，被发现了有癌症早期。对于大多数人来说这绝对是坏事，哪还能有什么好的方面呢？但是李先生这样对我们讲到：“在检查报告出来后，家里都陷入了一片阴霾之中。但是我的儿子是一个很有心的人，他知道我得了这种病后不能再在心情上一蹶不振。于是他每个周末都会陪着我和我夫人去大唐芙蓉园（西安市一以仿唐建筑而著名的生态公园）散心，运动。就是在这个过身心备受煎熬和痛苦的过程中，我思考了很多，带给我最大的感受是：身体健康是生命中最重要的事，可我以前居然没有体会到更没有好好享受和珍惜，常常为公司中还有生活中的繁琐小事而烦恼，现在想起来这些事与健康 and 生命比起来算得了什么？”。而李先生现在病情有了很大好转，身患重病后逐步恢复健康的李先生从此变得豁达了起来，更加珍惜生命和健康，增加幸福感，从而提高生活质量。“大难不死，必有后福”。很有道理，这不是一个简单的宿命观点。一个人一旦遇到了大难而幸存，生命就会变得近乎神圣，就会更加珍惜生命，不肯虚度时光，会达观，宽容的对待世上所发生的一切。而这种人生态度的升华，很可能使其获得更大的成功，最大的幸福，从而感受到生命的真谛。

没有人愿意遭遇危机，但是，危机常常是不期而至。我们可曾想过，危急中也包含着转机。“危机”包含着“危险”和“机遇”，而我们习惯的总是只看到“危险”，而看不到“继续”。所以我们应该以平常心对待生活中的平凡事，提高我们的幸福感。

4.3.2 不要以自己的观点看待别人的幸福

每个人与每个人不同，每个人对幸福的理解也不同，不要把自己的意愿或者幸福观强加于人。幸福没有一个固定的模式，每个人对幸福都有不同的理解。虽然面对同样的境遇和生活，不同的人却有不同的感受。乞丐得到一顿饱饭，心情会很舒畅，感到幸福的降临；而对于一个富翁，别说是一顿饱饭，即使是一桌的山珍海味，恐怕也很难从中体验到一点快乐的心情。

一方面，人们常常以自己的观点看别人活得很辛苦；另一方面人们常常习惯于用世俗的眼光看待别人的幸福，常常认为有权势，有财富，有名望，有着骄人的业绩，就会幸福，过

着舒心的日子。其实，幸福有时与权势，财富离得很远，与名声和业绩也不一定很亲近。这样的例子在我们的调查数据中数不胜数。我们对幸福的感受不同源于人们的追求不同。在报告的 3.1.2 中就有关于生活节奏快慢与幸福感的关系的结论，生活节奏快与活节奏慢的人觉得幸福的人几乎各占一半。所以，那些勇敢的人，追求刺激，冒着生命危险翻山越岭，感到非常幸福；沉静的人，喜欢安闲，听一首好歌，看一本好书，心中便溢满快乐。所以不要盲目的追求自以为令别人幸福的生活方式。做好合适自己的事，能行风行风，能行雨行雨。能运筹帷幄，就当领导者；有一身力气，蹬起三轮车也有沿途美好的风景相伴。幸福，在自己。

4.3.3 降低欲望，知足者常乐

人类的欲望是不断提高的，又是无止境的。有了自行车后，希望有摩托车；有了摩托车后，希望有汽车；有了汽车又希望有更好的汽车……也许世界富翁讲究的是在自家的豪华游艇上放上一艘潜艇，以备随心所欲的下潜享受乐趣。如果我们跟他们去比，追逐这些奢华的物质享受，怕是永远也追不上，也永远不会幸福。

欲望是人的本能，是推动社会向前发展的动力，但是过度的欲望则叫贪婪。尽管贪婪不一定会直接危及生命，但是贪婪肯定是我们幸福之路上的大敌，因为我们不可能得到我们所有想要的东西。而贪婪再加不择手段则是犯罪的根源。

人性的不知足有其积极的一面，因不满于现状，从而不断地奋斗，去改变现状。因而人性的不知足是社会发展的动力。但是社会发展是无止境的，人的欲望也是无止境的。人不可能在有限的生命中实现无限的欲望。因此，必须量力而行，适可而止。否则要么累死在难填的欲望中，要么非分获取而滑向危险的深渊。从这个角度来说，生活需要知足，要有一种知足者常乐的明智心态，及时的从各种事物中获得心理的满足，并好好的享受这种满足所带来的快乐。世界上没有绝对的幸福，但知足者常乐则俯身即拾。

我们人生就像爬一座山，本来就是为了到达自己人生的顶峰享受生活。可是要是身上背负着各种各样可以避免的包袱，就会越爬越累，别说可能登不上山峰，就连欣赏沿途景色的幸福之心也会当然无存。

知足是一种境界。学会知足，我们才会以一种超然的心态对待眼前的一切，不以物喜，不以己悲，不被凡尘中各种搅扰，牵累，烦恼左右，使自己的人生不断得以升华；学会知足，我们才能在当今社会愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱，目迷神惑的世相百态面前神凝气静，坚守自己的精神家园，从而获得心灵的充实，清爽，自由，纯净。知足的人是幸福的人。

结语——每个人的幸福都可以找到落脚的地方

经过这次社会实践，深深的让我们感受到了我们所调查的六个省市地区人们的幸福度和他们的幸福观，得出了影响现今人们幸福的主要因素，虽然存在着一些问题，但是无论是谁，他的幸福都可以找到落脚的地方，每个人都有自己幸福之处。根据调查的结果笔者针对性的发现问题并对绝大多数的人们提出简单而受用终身的幸福法则，让幸福洒遍华夏大地，以此来构建和谐社会，从而也希望为加快我国经济建设和提高我国国际地位做出应有的贡献。

在随机的采访中，很多人的乐观让我们看到了充满幸福之风的华夏大地，很多人的不满与抱怨也让我们感受到了未来还有很多需要去完善的地方。

其实 我们永远都可以幸福；没有人总是处于完美的生活状态而无欲无求。与其去问自己是否幸福，毋宁去探求一个更有帮助的问题：“我怎样才能更幸福？”，这不但吻合了幸福的本义，还表明了幸福是一个长期的追求，永不间断的过程中的某一段。比如，我现在要比五年前幸福，我也希望，五年后的今天我能比现在更幸福。而幸福的人能更多的感受生活中美好的一面，而这些美好的一面也会使得他们更加的幸福。这样的无限循环带给我们的不是生活的平庸，而是更加绚丽的人生。

与其因为还没有达到的幸福境界而感到垂头丧气，不如认真的去体会和挖掘幸福这一无穷无尽的宝藏，同时去争取得到更多。

追求幸福和把握幸福的技巧不仅是我们在社会实践的过程中让更多人能领悟到的真谛，更应该是我们的终生目标。

“幸福就是，猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。”这是一句在网络上非常流行的话，这句话和我们的调查揭示了一个相同的道理，那就是，每个人都拥有属于自己的独特的幸福，每个人都可以找到属于自己的幸福的落脚点。

参考文献

[M]高昕著：《破译幸福的密码》，天津：天津科学技术出版社，2006.

[M]Tal Ben—Shahar Ph.D.著：汪冰，刘俊杰译，《幸福的方法》，北京：当代中国出版社，2007

[M]David Lykken 著：黄敏儿等译，《幸福的心理学》北京：北京大学出版社，2008

[M]本书编写组：《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》，北京：高等教育出版社，2010年版。

附录:

当幸福来敲门

您好:

首先感谢您能在这炎炎夏日里抽出您宝贵的时间帮助我们完成这份调查问卷。

幸福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。常言道,幸福的多少,来自有幸福感事件的多少;幸福的大小,来自所做有幸福感之事的大小;幸福的长短,来自有幸福感之事持续时间的长短;幸福的深浅,来自该事在你心中地位的深浅;

幸福在我们漫漫人生路中是如此的重要,所以我们此次调查的目的是为了了解在我国部分地区的人们对于幸福的定义以及幸福的综合指数以便后期的研究。本问卷匿名填写,各选项无对错之分,您只需根据您的实际情况选择适合的答案即可。再次对您的支持和帮助表示感谢。

北京理工大学
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY

宇航学院 暑期社会实践调研小组
2011.7-8

您所在的地理位置:_____ 您的工作:_____

1. 您的性别 A. 男 B. 女
2. 您的年龄 A. 18 以下 B. 18-25 C. 26-35 D. 36-45 E. 45 以上
- 3 您所受教育程度 A. 初中及以下 B. 高中或中专 C. 大专 D. 本科 E. 研究生, 硕博
4. 您认为自己幸福吗? A 幸福 B. 不幸福 C. 一般般
5. 您认为怎么样才算幸福?(多选)
A. 财富与物质 B. 理想的爱人 C. 浪漫的爱情 D. 幸福的家庭 E. 杰出的子女
F. 成功的事业 G. 良师益友 H. 健康与长寿 I. 名垂青史 J. 自由的生活
K. 生命智慧
6. 您对所在地的社会经济发展状况感觉怎么样?
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还可以 D. 不太满意 E. 非常不满意
7. 您对所在地的治安状况感觉怎么样?
A. 非常好 B. 比较好 C. 一般 D. 不太好 E. 非常不好
8. 您对所在地的环境状况感觉怎么样?
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还可以 D. 不太满意 E. 非常不满意
9. 您觉得自己的生活便利吗?
A. 非常便利 B. 比较便利 C. 一般 D. 不太便利 E. 非常不便利

10. 您觉得现在的交通状况怎么样？
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还可以 D. 不太满意 E. 非常不满意
11. 您对所在地的医疗卫生状况感觉怎么样？
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还可以 D. 不太满意 E. 非常不满意
12. 您对所在地的教育状况感觉怎么样？
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还可以 D. 不太满意 E. 非常不满意
13. 您对所在地的房价感觉怎么样？
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还可以 D. 不太满意 E. 非常不满意
14. 您对政府的工作满意吗？
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还可以 D. 不太满意 E. 非常不满意
15. 您所在的城市生活节奏怎么样？
A. 非常快，很紧张 B. 比较快，比较紧张 C. 还可以 不紧不慢
D. 比较悠闲 E. 非常慢，一点也不紧张
16. 不开心的时候您会找谁排解？
A. 好友 B. 家人 C. 同事 D. 其他人 E. 谁也不找
17. 您是否会经常去城市的角落巷子里搜寻一些便宜又地道的小吃吗？
A. 会，经常去 B. 不会经常去 C. 几乎没去过
18. 您是一个容易满足的人吗？ A. 是的 B. 不是 C. 还好
19. 当你看到一群老年人在夕阳的辉映下挽手散步，您的感觉是？ A. 感动 B. 羡慕 C. 期待
20. 您是否觉得幸福不可言说，说出来就会消失？ A. 是 B. 否 C. 没这样想过
21. 您是否常常觉得，别人信手拈来的幸福，轮到你却遥不可及？ A. 是 B. 不是
22. 如果可以改变您的过去，您愿意改变吗？ A. 愿意 B. 不愿意 C. 没有想过
23. 如果您的运气总是不好，您的心态是？ A. 消极 B. 想办法运转 C. 习以为常 D. 其他_____
24. 您是否觉得最近能遇见一些有趣而令人愉快的事情？ A. 是 B. 否
25. 您觉得不幸福的原因？（多选）
A. 夫妻关系不和谐 B. 工作压力大 C. 物价与薪水的冲突 D. 不被人理解
E. 与同事朋友间相处不好 F. 生活上没有很多新鲜的事情 G. 其他_____
26. 如果幸福的满分是 100 分，那么您会给自己打多少分？ _____
27. 您心中对幸福的定义或者说您感觉怎么样了才算幸福？（请一定要写啊，谢谢！）