

人生幸福感基本问题探究

车夫¹, 焦胜彬²

(1.咸阳职业技术学院, 西咸新区 712046; 2.彬州市韩家镇学区 彬州 713500)

摘要: 当事人是生活幸福感的唯一主体, 其心理生态反映幸福指数, 而一切身外之物充其量不过是可以影响人生幸福感的客体因素。只有协同发展精神文明和物质文明成果, 才会拥有个人幸福与民生福祉的发言权。

关键词: 幸福感; 发言权; 人生; 主体; 客体。

中图分类号: J952

文献标识码: A

文章编号: 2019-SY035-(2020)03-004

1 “人生幸福感”基本问题

提起人生幸福感, 惯于比较者的眼睛往往盯在了达官、富豪、明星身上。其实他们注目礼行的真正对象, 并非那些出色人物, 而是他们身上所附着的权势、财富、名气等身外之物。这就引出了本文要讨论的相关议题: 人生幸福感究竟是从哪里来的? 它的生成到底需要什么条件? 人们应该怎样来助推它? 如何来提升它呢? 这类基本问题看似简单, 其实目前还大有理论一下的必要。

如今, 总有那么些人往往感受不到生活的幸福, 或者只是一股脑地在自己身外之物上去寻求自以为是的生活幸福感受, 更谈不上自主、自觉、自由地从内心来生成、维护、提升人生幸福感了。正如高职院校一些自以为遭此不幸的学子, 不以有学继续可上为幸福, 反倒认为这是家长和老师逼着自己来受洋罪, 使“哥们儿”失去了吃香喝辣、一玩方休的混社会机会。诸如此类将人生幸福感主体与客体倒置的错误认识, 并非个别现象。如果对个人的生活幸福感尚且处于盲目、麻痹甚至错位的思想状态, 那么, 全民的幸福指数必然大受影响, 也不利于中国特色全面小康社会的建设。所以从根本上明确解决人生幸福感的基本认识问题, 时不我待。

2 “人生幸福感”主体定位

人生幸福感, 指人在生活过程中有幸得到的那

番享福的感受。既然是感受, 必然出自于当事人的内心世界。也就是说, 幸福感的主人是幸福感产生、存在的主体, 其心理生态是幸福感生成、持续、提升或消失的具体环境。人生幸福感的主体定位不能错置, 否则所感到的幸福与否, 并不是当事人的真实心理态势。

2.1 “人生幸福感”讲究的字眼在于“感”

人们热衷于经常议论的“生活幸福感”, 谈的是生活质量问题, 做的是幸福生活文章, 发的是个人内心感受。一个“感”字, 突出了心理感受的主体地位和主观要素。所以同样的人生道路或际遇, 其幸福与否、幸福程度的感受往往会因人而异。各人的幸福观不同, 对幸福的感受也就有了差异。这是顺理成章的事情, 不以财富或美貌为转移。例如民国年代同样的寒冬腊月, 深夜北风凛冽, 老财主躺在热炕上和小姨太裹着厚棉被扯来扯去, 还骂“他妈的老天爷让人活受罪”; 可有一个叫花子偷偷钻进这家财主的牲口窖里, 紧贴着马肚子卧倒在干粪上面, 便觉得暖和无比, 饿了就随手抓一把牲口料细嚼慢咽, 渴了便舀来半瓢拌草料的冷水给自己加加油, 哟嗬! 不再求爷爷告奶奶的他顿时感到了莫大的人生幸福。这样对比鲜明的生活缩影, 昭示了一个颠扑不破的人生真理: 幸福是从内心深处感发出来的, 也只能由其当事人打心眼里自主感发而出。

2.2 “人生幸福感”本是乐观的心理现象

收稿日期: 2020-05-14

作者简介: 车夫(1957—)男, 陕西省彬州市人, 文学学士, 副教授, 作家。近期研究与主创方向: 人生趣味文化及民生幸福实业。

有幸而得福,幸在何处?幸由心生,乐观情绪足以促成。据心理学分析,在积极乐观的心理状态下,人们容易产生出好心情的迁移现象,也就是常言所说的“爱屋及乌”、“见物则喜”。比如史称“孔颜之乐”的典故,讲的就是乐观处世的孔老夫子及其得意弟子颜回,因为有书可读、有师可求——有书可授、有徒可教而产生了人生幸福的心理共鸣。孔子当年并不在乎什么功名富贵,他自己坦言:“饭疏食饮水,曲肱而枕之,乐在其中矣。”如此清淡简便的物质生活观念之下,自然有了“三千弟子,七十二贤人”的破天荒人才培养壮举。老夫子曾经赞叹自己学生颜回的那番动人心声:“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐”便将其师生二人乐于教学相长、清心超然物外的幸福心境和盘托了出来,从而成为千古佳话。

现如今天下熙熙攘攘,众生匆匆忙忙,物欲重于精神趣味,怎能不使其人心气浮躁、时时患得患失而处处斤斤计较呢?怎能不被消极甚至悲观情绪携裹着追波逐流而去呢?哪有乐滋滋的心理生态余地来培育人生的幸福感呢?

2.3 “人生幸福感”的获得舍“我”其谁

“幸福不幸福,我的心里最清楚。”这句老实话虽然有套作“鞋子好不好,只有脚知道”的明显痕迹,但也毕竟道出了人生幸福感得来的真谛。生活得有没有幸福感,的确唯有感受者亲临其境才有发言权,而别人是无法代替的。同样的道理,获得人生幸福感只能靠当事人自己的主观努力,一切外部因素都不可能去主导。

本文作者在退休离职以前的三四十年间,经常为了业余写作而给自己加班加点,别人以为这是在自找苦吃、穷酸折腾,甚至连老父亲也曾悲叹:“(他)咋就好上了这一手?嫌下班了回家‘沃曳’(即‘舒服、受活’的意思)得很?”可我往往在业余写作生活之中才能找到有所作为的趣味,才会感受得到随心所欲的幸福,而且此番人生趣味感、幸福感甚至超过了本职业绩的光荣感。正如老了时常自数“家珍”的,并非那些“全国中师先进教师曾宪梓教育基金获奖证书”、“咸阳市教学能手”证书……,而是《我有一方笔耕的乐土》、《我的幸福家底及心得》等文字作品。我的生活幸

福我懂得,自己的人生幸福感舍我其谁也!

2.4 “人生幸福感”的主体角色不可混淆

人生幸福感的主体只能是当事人自己,谁也不能越俎代庖,更不会发生在感受者心理生态界外的任何东西上。再富有的物质生活资料,都只是人生幸福感的外在因素,只能作为客体而被追求幸福的人们选用。对于这一层界限分明的定位及其关系,任何时候都不可混淆。

在幸福的生活里,物质资料是供给人们生存和发展的必要条件,也是供养人们精神生活的客观基础,因而人类一直在辛勤地创造并积累物质财富,努力发展着家庭经济和社会经济。这种主观愿望及其实际行动,无非是尽力改善客体条件来为人生幸福感的主体服务。从古至今,以至未来,概莫能外。

3 “人生幸福感”产地溯源

人生幸福感是天生丽质带来的吗?君不见唐代的“国色天香”杨贵妃可谓红极一时,但在中年时期就落了个被吊死在马嵬坡的悲惨下场,即使她生前被宠幸过,也是以被老公公从丈夫洞房掠夺而去为惨痛代价的,其生活幸福感不知曾有几何?人生幸福感是物质财富堆砌起来的吗?君不见现代逃亡海外的两名中国贪官,10年后自首归案称,飘荡两年后在南非办了工作居留,花费100多万美元买了别墅,虽然每天花天酒地,但总是感觉不到幸福,惶惶不可终日,甚至有时觉得生不如死。人生幸福感是豪宅名车可以承载永存的吗?君不见秦始皇的铜马车以及阿房宫何其壮阔威武,可随后载来的竟然是赢政的臭尸、乱臣篡改了的遗诏与起义军的冲天怒火。无数事实雄辩地证明,哪怕再富足的身外之物都产生不了唯人所有的生活幸福感,人生幸福感只能产生在当事人的心理生态系统。

3.1 幸福感出自其获得者的心理生态

人生幸福感不是无源之水、无本之木,也不是可遇而不可求的运气。它既然出于当事人的心理感受,那当然能够通过当事人的主观努力来获得。上个世纪六十年代初我国涌现出来的平凡英模雷锋,出身于贫苦农民家庭,成长在五星红旗下,再繁忙辛劳的工作和军务他也乐意干,由此产生了人生价值和幸福感。后来多少人学习他,的确学到了热爱

工作、乐于助人的真经，更学到了获得人生幸福的真本领。现在许多外国人士都在自觉地学雷锋，这就是幸福榜样所发挥出来的璀璨人生魅力。

3.2 人生心理随遇而感并自己主导调适

同积极心理、消极心理一样，人生幸福心理的生成、持续、提升或消失，必然有其一定的客观环境和外部条件。这样随遇而感的心理态势，又是当事人可以从主观上进行把控和主导调适的。所以人们才会为了获得幸福感而去创造物质文明，也会为了其人生幸福指数的不断提高而去改善心理生态和精神境界。从古代人的文化娱乐活动启蒙，到近代人对精神生活的日益丰富，再延及现代人对“两个文明”成果的协同发展与共享，人生幸福感一路与时俱进，生活主人翁的主观能动作用越来越得到了发挥。

3.3 乐观常在随机化解人生消极因素

人生幸福感所在的心理处境不是一劳永逸的，而是需要持续的保养和建设。对于潜在的消极因素威胁与影响，幸福感的主人应当充分发挥其积极心理优势予以及时化解。而乐观常在的积极人生心态，正是维护人生幸福感的原动力，也是应对心理消极因素的免疫力所在。

3.4 注重保健心理以促进人生幸福感

正如再健康的身体也需要日常保健的原理一样，人生幸福心理的养护、保健举措不可缺少。现代养生科学发现，人生趣味修养（简称为“养趣”）可以保健幸福心理生态。故此建议追求幸福常在的人们坚持养趣，以其人生的趣味多多来促进幸福满满。

4 “人生幸福感”条件探析

人生幸福感毕竟是一桩美妙的心理运作现象，它的产生究竟需要哪些必须的条件呢？这是值得进一步来探讨的问题。

4.1 自身爱心是“人生幸福感”产生的主观要素

就幸福感的当事人这个主体而言，其首要的主观因素离不开自身爱意浓浓的一颗心灵。满怀热爱人生的情意，才会乐于投入生活当中去，才可能对生活细节的酸甜苦辣尝出津津有味来，才有希望享受到难能可贵的人生幸福感。在今年之初的新冠肺炎疫情防控阻击战期间，看那一个个被各地医护人

员冒险治愈的确诊患者，之所以能够亲身感受到绝处逢生的幸福，就是因为他们爱生活的初心一直没有动摇。而一个不自爱、不爱生活的冷血动物，哪怕他再高级，也没有资格享受到这层崇高的人生幸福感。

4.2 物质文明是助推“人生幸福感”的客观条件

就人生幸福感必要的外部条件而言，客观上的生活必需消费品是离不了的。人在精神领域的幸福享受，必须以其生理机能的正常运转作为物质基础，而维持生命的必需品，诸如食材、衣料、居室、各种生活工具（劳动工具、交通工具、炊具、文具、玩具等）、卫生医疗设备……，真是物到用时方恨少，多多益善才有生存和发展下去的生活资料保障。

大力发展经济，不断提高物质文明水平的目的，正是为了持续支撑精神文明建设的需要，不断满足幸福生活日益进步的要求。所以说，日益发展的物质文明不仅是人生幸福感的营养品，也是它产生、持续乃至其指数提升的助推剂。

4.3 爱心共鸣足以推广并提升“人生幸福感”

人的爱心包括珍爱自己的生命、爱惜所生存的自然环境及社会环境、热爱所投入的工作和生活、爱护共同生存与发展的同伴与集体。这些爱心的基本内涵，折射出人类优质心理的美好光芒。爱心互动，相得益彰。全社会的爱心持续奉献，势必推进民生幸福指数的不断提升。

4.4 协同共建“两个文明”奠基的人生幸福家园

按照“内因是事物发展变化的根据，外因是事物发展变化的条件，外因通过内因而起作用”这个普遍规律，人生幸福家园的创造和维护，也必须内外统筹兼顾，特别是要在协同建设精神文明与物质文明的基础性工程方面持续投资投力。全社会民生福祉的管理应当突出这条准则，个人幸福生活的主体也要这样做。

5 “人生幸福感”助推设想

人生幸福感主要在于主体的身体力行、心理体验，有关社会管理组织和教育、培训、服务等机构，在一定程度上都是能够予以帮助、推动、促进的。

5.1 主办“人生幸福感”四季体验营

对于陷入人生幸福感盲区的困惑者, 相关单位可以随着时令、节庆等具体的生活背景, 设计特定的活动情境, 常年组织幸福感缺失者进行亲身体验, 并结合各自生活实际互动交流, 在幸福感分享、共享的氛围中得到心理成长。

5.2 运营“人生幸福感”助产室

面对身处生活幸福感边缘而进入不去的困难者, 不妨借鉴医院助产室的服务经验, 通过人生幸福感的专业助推技术促进其顺利生成。

5.3 开办“幸福民生”大讲堂

作为科普文化的一个重要组成部分, 开办幸福心理讲座在各个年龄段都很有必要。由此衍生的“幸福童年”“幸福青春”“幸福本职工作”“幸福业余活动”“幸福家园”“幸福晚年”等对口讲座项目, 都可以在“幸福民生”大讲堂里分步实施。

5.4 开展“助幸送福”公司业务

“助幸送福”公司, 就是为顾客开展幸福感专业服务的营业实体。其主要业务有幸福心理咨询、人生有幸机遇诊断、幸福感生成助推、幸福度持续与提升、幸福礼品快递、幸福家政服务、幸福活动策划等。

5.5 举办“幸福你、我、他”文艺联欢活动

在单位、社区、校园等公共活动场所, 举办“人人幸福——幸福人人”主题联欢文艺活动, 有利于幸福优势资源的共享与拓展。

5.6 提供“幸福人生”家政教育和社会服务

幸福人生是一门大学问, 更是一门高级艺术, 需要教育和修养。尤其是家长和社会组织者, 负有重要的幸福指导、创造职能。将“幸福人生”主题教育纳入家教日程, 将“助你幸福”列入家政服务和社会服务的主要业务, 在中国特色全面小康社会里都会大有作为。

5.7 兴办“青少年业余爱好发展中心”

青少年正处于人生幸福感启蒙、养成的重要阶段, 而个人业余爱好和特长的形成与发展, 是其一生幸福的资本, 早投资者早得益、多得益。在校外文化课补习风气愈演愈烈的当下, 辅导、培训青少年业余爱好和特长的机构亟待补上短板。

5.8 创办“中老年幸福学院”

人到中年万事忙, 劳逸结合保健康; 晚年讲究精神爽, 学手养生好特长。创办中老年幸福学院正是服务于此的, 其发展前景必定广阔。

6 “人生幸福感”自己说了算

人生幸福不幸福, 最有发言权的是作为生活主人的自己, 而不在于其他旁观者, 更不是生活资料之类的生活客体。为了自己的人生幸福满满, 大家都赶快行动起来吧!

参考文献

- [1]郑雪, 严标宾, 邱林. 幸福心理学[M]. 济南大学出版社. 2004, 6.
- [2]肖永春. 幸福心理学[M]. 复旦大学出版社. 2008, 8.
- [3]黄明哲. 共产党人的12个幸福观[M]. 国家行政学院出版社. 2011, 10.
- [4]梁津安, 杜敏. 幸福心理学[M]. 西安电子科技大学出版社. 2012, 5.
- [5]张艳凯. 趣味心理学[M]. 清华大学出版社. 2013, 5.
- [6]齐心蕊. 教育公平与人生幸福感问题探析[J]. 辽宁教育行政学院学报. 2014, 5.
- [7]雷鸣. 幸福心理学[M]. 机械工业出版社. 2016, 1.
- [8]习近平. 决胜全面建成小康社会, 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[R]. 北京. 2017, 10, 18.

[责任编辑 任小赛]

On the Basic Problems of Happiness in Life

CHE Fu¹, JIAO Sheng-bin²

(1. Xianyang Vocational and Technical College, Xixian New District 712046; 2. Binzhou 713500, Hanjia Town School District, Binzhou City)

Abstract: What the party concerned is the only subject of life happiness, whose psychological ecology reflects the happiness index, while all the external things are only the object factors that can affect life happiness at best. Only by developing the achievements of spiritual civilization and material civilization in a coordinated way can we have a say in personal happiness and people's livelihood.

Key words: happiness; voice; life; subject; object