**成都交通和机械技师学院校本培训**

**“解 读 幸 福”**

李堂兵

各位老师：

大家好！今天的讲座我就人们追求的幸福做一些解读，也就是说明一下什么是幸福，怎样才能感到幸福。目的在于让我们的老师在繁重的工作中有更平和的心理，对现有的生活环境有更幸福的感觉，从而使自己心情更加畅快，家庭更加幸福，对工作和生活充满信心和希望。

**一、题解：幸福的含义**

幸福是每一个人的人生目标，但不同的人对幸福有不同的理解和追求：其基本含义是人们对物质和精神的满足。但是在物质已满足，有吃有穿有车有房的今天仍有不少人感到不幸福，这是因为精神还未满足。也就是说心理还未满足，这种心理满足和心理感受只有通过学习提高，自我调节控制，才能达到内心满意程度。

**1、幸福指数：**

当今各国都把幸福指数作为民生指标，幸福指数指人们对社会制度和生存时空的满意程度。这几年，一些欠发达国家的幸福指数远远高于许多发达国家。这说明人们重视物质生活，更重视精神的需求，即人们更重视人的尊重尊严，人生安全，人生自由和人生便利。

**美国幸福指数不高，（安全问题）**

**日本幸福指数不高，（人格尊严问题）**

**2、幸福是从比较中来**

幸福是通过比较后产生的，因为人的欲望是随时变化的，只有通过横纵比较使自己的心理得到满足和高兴，从而产生幸福。如不比较，不少人已生活在幸福之中整天还怨声四起，如不比较，不少人的贪图之心就永远不会得到控制和调节，从而走上邪路。

**1）海伦只需三天光明，他就感到幸福。**

**2）厕所只有一个蹬位，你已蹬下，我还敝着，你是幸福的。**

**3）飞机有故障在天空中盘旋，终于着陆了，机上人感到最幸福。**

**4）海员航行几个月上岸的感受最幸福。**

**5）还有沙漠见绿洲，口渴见清泉。异方逢知己……**

**3、幸福是内心感受**

物质虽然丰富，但人的动物占有性无止境，满足不会长久，所以幸福只有自我内心感受：

乡下人：儿女双全 传宗接代

**学生：金榜题名 名牌大学**

**为官者：职位迁升 官运亨通**

**教师：？？？（教师的幸福是什么？）**

按以上几类人对幸福的追求，我真不知道教师追求的幸福是什么，有人说是学生优秀，挑李满天下，但是在社会飞速发展的今天，教师已不满足桃李满天下这个幸福目标了。因为学生桃李满天下，教师在病床长呻吟，这就不是幸福。我认为：

**教师的幸福除了桃李满天下，更多是个人的成长发展，身心健康，人格的尊重和自我地位的提高。**

**世界上最幸福的事是睡得像死去一样，死得像睡去一样。**

**——**章子怡 语

**幸福是老想已有什么、不幸福是老想还差什么？**

——春晓 语

**用美好的心情看，一切都是美好的，用悲观的心情看，一切都是悲观的。**

**4、幸福解读**

幸福虽是满足，但满足仅是一时满足，所以有人说幸福不是得到得越多，而是计较得越少，这种计较得越少就是心理控制，满足一时的幸福不是真正的幸福，周立波对一个学生考上大学的幸福的讽刺：

**考上大学：能读得起大学吗？**

**读上大学：能毕得了业吗？**

**毕了业：能找上工作吗？**

**找上工作：能挣上钱吗？**

**挣了钱：能买得起房吗？**

**有了房：能结得起婚吗？**

**结了婚：能生得起孩子吗？**

**生了孩子：能保证是自己的吗？**

——周立波

所以我认为在当今社会我们不要过多地去追求一时满足的幸福，一定要自我修炼，提高境界，心不浮燥，知止知足，从内心感叹：我可以了，我很满足了。心境和心情是幸福的基础，“神马都是浮云”内心幸福才是幸福。古今中外无论是至高无上的帝王，还是腰缠万贯的富翁，都不是很幸福的，不少人还是很悲惨的。能在生幸福自在，死后流芳百世的还是那些文化涵养高的，如孔子、老子、庄子……等。

**二、心君泰然 百体从令**

一个人要心地坦荡，君子坦荡荡，小人常戚戚，内心泰然，身体各个部位顺从时令，顺其自然，这样；一个人就内心平和，就会感到幸福。任何时候都要控制好自己的情绪，时时要自我有序，不被物牵引，不被世俗所左右。一个人如果被物利所牵引支配，那么他的情绪没有一天是平和的。

现代人的多种疾病都是情绪所致，有了情绪，生活就无序，暴食暴饮。有情绪就饮酒，借酒解愁，抽刀断水水更流，借酒解愁愁更愁，也就是说人在有情绪时抽烟饮酒，危害是最大的，对身体毒害是最大的，我们老师以后有情绪时就不要再约人喝酒了。癌症就是典型的情绪病，男同志的情绪毒素凝结于肝，女同志的情绪毒素凝结于乳，这是多么的可怕。请问这些情绪从何而来？就是对幸福的追求占有所产生的，所以我们在今后的日常生活中少带一点情绪为好。

**高境界的人，情绪恬谈平和。**

**低境界的人，情绪暴躁无常。**

**三、感情与理性**

升华

：

感性 理性

任何动物都有感性，因为感性是动物的生存本能，唯独人类除了感性，还有理性，只不过感性与理性的差异比例不同，也就是说有的人感性要重一些，有的人理性要重一些。只用感性来生活工作的人，与动物没有什么区别，靠本能生存，那他的一生一定是很糟糕的。只有用理性来指导自己日常工作生活的才能成功。理性即智慧，道理，不是莽闯蛮干，不是凭感觉想当然。正如有的人常说，如果我是领导，我就如何如何，这就是感性，没有理性。其一你根本不了解情况，仅是一面之感觉，其二你也不可能是领导，这种人目前生活往往就很糟，如果他成了领导全体人都跟着一起糟。

一个人要常常提醒自己，用理性去指导感性，而不要用情绪来左右理智。人人都有情绪，但不能情绪化，一旦情绪化，倒霉的就是你自己。一个人一旦情绪化，喜怒无常，谁还感接近你，你就成了一个不安定因素，人人都防着你，人人都远离你，你还有什么发展和成功。

如何做到理性，就是遵循天道，即遵循自然规律。讲人道，即讲规矩，守本份，尽天职，有容人之心，有感人之情，有报人之恩。干好自己份内之事，尽到你职责。不要老是觉得世道不公；不要老是觉得自己吃亏太多。

**一个人是理性的，就是成功之人。**

**一个人一旦情绪化，倒霉无为就开始了**。

**四、学点哲学**

有一著名科学家曾说过，世界上最伟大的是科学，比科学更伟大的是哲学，比哲学还伟大的是佛学。也就是说用科学解释不了的东西就用哲学来解释，用哲学解释不了的东西就用佛学来解释。我们在座的都学过哲学，但弄清的较少，因为太深奥，其实，我们完全可以把深奥的哲学简单地概括为：

**人从哪儿来？**

**哲学：**

：

**活着干什么？**

**死后到哪儿去？**

人从哪儿来，死后去哪儿，对这两个问题，我们都不去深究，我们只是对活着干什么这个问题感兴趣。我们教师都是知书识理的文化人，我们还是应多自我反省活着干什么这个哲学问题，决不能稀里糊涂地来，不明不白地活，无可奈活地死。

有位名人讲：

**人活着要活得尊严，死要死得安详。**

人活着其实是不干什么的，仅仅是为了活着时，有一种尊严，受人尊重，为死死得安详而活着。仔细想活着尊严，死时安详是不容易的。活着受尊重还可以通过不断学习，提高自己的品味和档次来得到，但死得安详这就更不易了，往往 无法左右和控制，车祸死悲不忍睹，自杀死触目惊心，癌症化疗死，人都骨瘦如柴，面目全非，生病住院周身插满管子，人已没一点平常的尊严了，任人摆弄。这一切能安详吗？

但是庙子里的方丈大师大多数死（圆寂）都是很安详的，如睡觉一样就去了，他们称之为到另一个世界去了，这就是科学和哲学无法解释的了。按照佛学解释：一个人如果在生时，自在安详，你死时也一样自在安详，所以民间才有“你不得好死”的说法。

我们活着干什么，这是一个大命题，我们也不去研讨，但我们起码可以尽量做到：

**活得幸福**

**活得受人尊重**

**活得很有尊严**

鲁迅先生讲，有的人虽然活着，但已经死了，有的人虽然死了但仍活着，我们虽然做不到后者，但我们应尽力做到：

**我们活着时，不让人说那人为什么不死。**

**我们死时，不让人说那人为什么不早死。**

**要么快点死去，要么精彩的活着，决不懒活着、决不活着等死。**

**五、学点易经**

易经属国学，也属哲学，易经也称周易或易学。易经就是变经，变化之学，因为“易”字上面是一个“日”字，下面是一个“月”字，日月不停地运转变化。易经并不是迷信，即使人们用易经来算命占卦也只是易经其中之一。更多他还是讲世间一切不断变化的社会现象和自然现象。比如好的可以变坏，坏的可以变好，祸福相依，一分为二，合二为一，都是易经理念。我们文化人要想活得幸福，就应该把我们所学到的知识，运用于我们的日常工作生活中去，而不是把所学的放到一边，工作生活中与一个没有文化的人一样，更不能当那种道理比谁都懂，而生活一塌糊涂的人。

易经简单说来就是分阴和阳，也就是世间的一切都分为阴阳两种，如男为阳、女为阴；太阳为阳、月亮为阴；单数为阳、双数为阴。但是阴阳是可以变化的，是不能完全分开的，即：阴中有阳，阳中有阴；你中有我，我中有你，根据这个原则，我们每个人在生活工作中，就应想到这件事并不完全怪别人，肯定也有自己的责任，因为我中有你你中有我。如你抱怨社会腐败，如你认为社会公德意识差，社会风气不好，你也是社会一员，你也有责任。你如对学校怎样不满，你也是学校中一员，你对学校的生存发展又做了什么。另外，一切现象都在不停的变化，正如现代科学这么发达，对简单的一个天气预报都不准，这是因为时时都在变化，所以中国不少气象工程师的压力很大，更不说地震预报了。既然一切都会变化，我们在日常生活中，对任何事情就不会想不通了，就不会抱 怨了，就不会怪同事了，就不会与校长吵闹了。这就是我叫你们学点易经的目的。

**1、不逞一时之能**

我以前讲过，我们要圆通，不能方正，要学会转弯，正如开汽车一样还要转大弯，不转急弯，一句话不当“方老壳，”不当“一根筋教师”，不逞一时之能。教师在任何时候都不能逞一时之能，认死理，不顾大局。逞一时之能这种人往往只站在自己那一点利益上，胸怀不开阔，眼光不长远，不听劝告，理直气壮，认为世上只有他正确。其实世上逞一时之能者大有人在，但其下场十分悲惨。教师只要你逞一时之能，你会后悔的，无论你在校长领导面前，在同事面前，在学生家长面前，往往逞一时之能都会酿成大错，悔之晚矣。

就是在日常生活中，喝酒打麻将都不能逞一时之能：喝酒的最高境界是知道醉了，打麻将的最高境界是知道输了，但逞一时之能者根本不认醉，再喝下去不省人事了。打麻将，明明自己输，还要逞一时之能，不认输，不准散，继续打，结果又输了，越输越多，债台高筑的赌徒就是这样成长的，所以我告诫我们在座的老师，要想过得幸福，千万不要逞一时之能。

**2、不解一时之恨**

一时之恨，其实就是一个人当时心中的一个纠结，一种情绪，这种情绪随着时间的推移都会慢慢消失的。我们现在不少人带着情绪去找领导，要领导解决，愚蠢的领导又是解释，又是开导，并说马上解决。聪明的领导听完后只说几个字：好，我们研究研究。这一研究，一拖，时间变化，那人没情绪了，也不再解决了。所以研究研究并不是领导不解决，而是你此时在情绪中无法解决。这与医生治病一样，不少病人去看医生，也是着急带着情绪的，高明的医生一般是先输点液观察一下，等你的情绪稳定下来，再医治下药，所以医院的观察一下也是正确的。

但是我们中有的人有情绪时，激动亢奋，血气冲天，非要领导答复，解决，非要解那一时之恨。其实你那时情绪激动，思维混乱，再把领导也激怒了，你不能只准你有情绪，不准领导有情绪，两个人都有情绪了，两个都疯了，还能解决啥问题，所以我又要真心地劝诫大家任何时候不要解一时之恨。

**3、不图一时之快**

自己一点小聪明，发现别人的短处，自己一时有点成绩， 这种一时之快乐，就得意，就沾沾自喜，往往会极乐生悲，笑过哭来，易经讲阴阳变化，阴之极便是阳之始（冬至），阳之极便是阴之始（夏至），用现代说法：

**冬天都来了，春天还会远吗？**

**上帝让你灭亡，首先让你猖狂。**

**上帝让你戴镣铐，首先让你逞霸道。**

**4、不记一时之恨**

记恨报仇，这是中国人的劣迹，君子报仇十年不晚。一点仇为什么要记十年，为什么不随着时间流失而遗忘。已故台湾著名作者柏杨在他的《丑陋的中国人》讲，中国人两家打一次架，三代人不往来。其实为了自己生活幸福，我们没有必要记那一点恨，况且那一点恨，往往不是单方面造成的，为什么不看主流，为什么不看对方的长处和优点，为什么不看对方多次对你的帮助和好处。而要牢记某一次没满足你的要求。我们教师的工作又有其特殊性。更不应记一时之恨，多想想学校给你带来的好处，多想想领导和同事给你的多次关心，你才有今天的底气。保持一个良好的心态，阳光思维，相信太阳每天都是新的，你的人生才会幸福。

**六、见贤思齐**

一个人要追求幸福就要见贤思齐。

脱离原始的动物性，提升自己的人性，也就是提高自己的品味和地位，使整个人生，得到的多，失去的少，你就成功了，你就幸福了。

**1、安份守命，顺时听天。**

安份守命是《朱子家训》语，意思是守住自己的本份，安于自己的命运，顺从自己所处的时代和环境，听从自然，顺从自然，能做到这样，你就接近一个真正的人了，孔子也说：不知天命，无以为君子。知命守份就是要知道自己的斤两，守住自己的本职本份，不要整天异想天开，白日做梦，特别是过了四十奔五的人，更应知道这一点。在家里，你就要当家作主（女当家，男做主），你既不当家也不做主，一是没有责任感，二是你家也不会幸福。在单位，你既当不了家，也作不了主，你就尽职尽责干好本职（但是有的人在家里都不当家作主，可在学校主见不少，这就错了）。

**2、世事不能太清楚**

管理学中有模糊管理，其实人生之中也不要事事较真，不能事事清楚，还是糊涂一点好，知道得越多越清楚心中越不快，你怎么幸福？你在街上吃一碗牛肉面，问为什么没牛肉，老板说牛肉面不一定有牛肉。你吃牛肉面就要牛肉。那么你买老婆饼还要一个老婆？这虽是笑话，但告诉我们不要较真。

孔子论语中：知之为知之，不知为不知，我们一直解释为知道的就说知道，不知道就是说不知道，其实错了，孔子是讲中和的，这句话的意思是：和懂的人说你也懂，跟不懂的人说你也不懂，即夏虫不语其冰，否则要吵架争执。

**清楚身上带了多少钱的人是没钱人**

**不清楚身上带了多钱的人是有钱人**

**身上从不带一分钱的是富翁**

**3、提升境界**

这是著名学者冯友兰的境界观

**自然境界：（动物属性）**

**功利境界：（生存属性）**

**境界：**

：

**道德境界：（道义属性）**

**天地境界：（圣贤属性）**

我们不能老是停留在动物属性和功利生存属性阶段，解决了生存和温饱，有车有房了，我们应向道义境界修练，以逐步达到更高的圣贤境界。

**余秋雨认为：**

**西方文化就是神灵崇拜。**

**而中国文化就是圣贤崇拜。**

**自然人 理想人 圣贤人**

**4、解放自己**

我们今天被各种东西束缚得太紧，特别是心太累，很压抑，无法自由。我们一定要多读点书，多明白些道理，使自己得以解放，千万不要被一些世事弄得喘不过气来。

**一个人通过学习明白的道理越多，获得的自由也越多。**

老师们：幸福靠自己把握，幸福靠自己积聚，祝大家龙年行龙运，幸福永远！

谢谢大家