



幸福,首先是种领悟

“你幸福吗?”这个问题正越来越多地出现在各地的社会调查问卷上。近年来,很多地方都提高了对居民“幸福感”的关注度。前不久,中国社科联对全国294个城市的幸福指数做了调查,临沂的幸福指数位居全国第二。



临沂大学法学院社会学系副教授郭星:

幸福是与时俱进的

临沂大学法学院社会学系郭星副教授说,幸福,是一个古老的概念,也是一个与时俱进的概念。幸福是一种个人的心理体验,是对生活的客观条件和所处状态的一种自我判断。幸福感的构成因素非常复杂,影响幸福感的因素包括收入水平、社会地位、教育背景、价值观、性格等等经济、社会、文化、心理因素。在过去较为封闭的社会中,教育背景、

价值观、性格等因素对个人幸福感的影响比较大;而在现代开放社会的背景下,收入水平、社会地位等因素的比重就增加了。由于幸福感因素的复杂性,在目前形形色色的国民幸福指数测量中,至今还没有达成一个共同认可的标准测量模式。

幸福指数是对社会综合发展的一种诊断,临沂幸福指数全国第二,反映的是临沂近

年来改革发展是进步的,是良性运行的,临沂的发展符合发展的终极目标——提高人们的幸福指数。从市民层面来说,幸福是一种个人主观心理体验,市民只有在改革中得到实惠才会有幸福指数的提高。近年来,市民在就业、创业中感受到自身成就,有了满足感;政府建立政务大厅,行政事务一站式办理,市民感受到政府的廉政、高效;基本药物制度、新

农合、新城合等医疗卫生改革以及教育改革,提升了市民的安全感和公平公正意识……社会各方面,各环节处处提升人们的幸福指数。

幸福,不再仅仅是一种个人体验。幸福指数与GDP一起,已经成为衡量社会和谐与进步的重要参考因素,成为一项政策的目标选择。但我个人认为,不应将其作为唯一选择,也不能将其最大化。



市民魏益炳:

幸福要用心去感受

魏益炳从公务员岗位上退下来后,应聘到一家物业公司,工作、生活过得有滋有味。他说,每个人的幸福感都不一样,就像每个人对于疼痛都存在着不同程度的感受。感受不到的话,又谈何幸福呢?

“很多人认为幸福指数取决于工资的基数,于是就有那么多人,为了钱财拼命地打拼,忽略了健康,忽略了亲人。

而当拥有了金钱后,他们是否就幸福了呢?

我曾经问过几个发了财的朋友,他们的回答令我吃惊:“有钱又能怎样,无非就是生活过得好一点,但是,我失去了太多的东西,如果失去的一切能用金钱换回来,我宁愿花钱去买回逝去的时光。”他们所说的逝去的时光,也许是一次和家人团聚的机会,也许

是陪孩子外出度一次假,也许就是一片清闲的时光……

很多人都没有看到自己幸福的一面,只是一再地重复每一天的平常生活,没有发现在这当中也藏着幸福。这世上还有很多人无法拥有亲人的爱,还有很多人饱受饥饿、流离失所。而我们每天都能够和自己的亲人在一起,每天都能够感受到亲人给予的关怀,每

天都有可口的饭菜,这不是一种幸福吗?我们在拥有的同时,往往忽略了触手可及的幸福,以至于在一天天、一年年中,丧失了发现幸福的那双眼睛。

也许有人会说:“这么容易满足,你的幸福指数实在是太低了。”其实,低不怕,就怕你看不到幸福,怕就怕你已经拥有了幸福,却感受不到。”



市民燕子:

生活在幸福之中

燕子,36岁,土生土长的临沂人,父辈农民出身。沂蒙的山沂蒙的水滋养并丰富了她童年的所有梦想,简单而单纯。直到被父母带到临沂城上学。那时父母只告诉她一句话:要想以后生活得好,就只好好好学习。小学,中学,埋头苦读,终于念完书并走向现在的安逸工作岗位,然后结婚生子。

“是的,临沂今年被评为全国地级市市民幸福感第

二的城市。看到报纸的头条新闻时,我也在想这个问题。作为一名普通的临沂人,我幸福吗?”

燕子对生活充满了激情与向往,安逸而满足。“作为一名大家公认的好单位,工作轻松,有着旱涝保收的工资,加上同在事业单位工作的老公的收入,虽不能跟那些月收入上万的经商者相比,在我却很满足。有多少付出,就有多少收获,所谓混得好的必定在他

光鲜的背后有他不为人知的眼泪,所谓混得不好的也一定有他小民即安的幸福。”

“安定的社会生活环境,安稳的工作,安逸的生活,作为一个普通的临沂人又怎能感觉不幸福。”周末时,燕子全家会一起开车到蒙山呼吸新鲜空气,爬山、涉水、捉鱼、捞虾、采摘果实。清晨来到凤凰广场,跑步、健身、跳舞。傍晚,在临沂人民广场散步、购物。而有着丰富书籍的临沂书城

是她跟女儿经常光顾的地方。“兰山区图书馆、儿童阅览室,都是我跟女儿常常驻足的地方,在这里,凭一张借书证,可以在书的怀抱中尽情地享受,孩子可以坐着,趴着随意地翻看属于儿童世界的所有书籍,也可以借几本带回家,在忙玩家务,做完功课,听着音乐,靠在床边静静地品读。更期待即将建成的万阅城,那里会有更多的书籍等待更多的临沂人去欣赏,去阅读。”



临沂市精神卫生中心心理康复科主任唐振坤:

幸福的秘诀是感恩

幸福是一种抽象的、美好的感受。幸福与年龄、性别、家庭背景无关,它来自于一份轻松心情和健康的生活态度。人们都想拥有幸福,却不知幸福的秘诀。

用淡然的心面对生活,“不以物喜,不以己悲”,淡泊名利,才能快乐起来!用安然的心感受生活,高唱“我快乐,我幸福”,享受拥有,才能快乐起来!快乐需要阳光的心态、感恩的心态。人生总有不如意的时候,不要和自己过不去,也不要害怕一时的困难。

幸福并不取决于你拥有

多少财富,你的地位,你的名誉,而在于你的心态,及对生活积极向上的态度,在生活中我们要学会用积极的心态来对待心理现象,激发我们潜在的积极品质和积极力量,从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

在这里可以借鉴一位著名的心理学家提出的达到幸福的步骤:

1、享受瞬间:把孩子的微笑当成珠宝,在帮助朋友们中得到满意感,与好书里的人物共欢乐。

2、控制你的时间:幸福的

人确定大的目标,然后落实在每天的行动中。

3、增强积极情绪:消极的情绪使人沮丧,而积极的情绪使人奋进。幸福的人做的一件事就是努力消除消极情绪。

4、优待身边的人:人们要学会很好地对待亲近的朋友、配偶,能够一下数出5个亲密朋友的人,有60%的人比不能数出任何朋友更感幸福。

5、面带幸福感:实验表明真正面带幸福的人,他们更感到幸福。经常欢笑更能在大脑中引起幸福的感觉。

6、告别枯燥的生活:不要

无所事事,不要把自己困在电视机前,要沉迷于能用你的技能的事情。

7、多活动:室外活动是对付压力和焦虑的良药。

8、好好休息:幸福的人精力充沛,但他们仍然留出一定的时间睡眠和享受孤独。

9、关照心灵:对信仰和幸福的关系研究表明,有信仰的人比没有信仰的人更有幸福感。当然,信仰不可能让我们免除所有悲哀,它不可能囊括一切,但是信仰常常提醒你沿着幸福之路前进。

