



彭凯平教授在演讲中。

“你们冒雨来听讲座，我就是幸福的”

彭凯平做客齐鲁大讲坛，解读幸福密码

本报济南7月3日讯(记者 张子森)“什么是幸福?你们冒雨来听我的讲座,我知道感恩,那我就是幸福的。”3日的齐鲁大讲坛刚开始,彭凯平就抛出了最简单的幸福概括,引来听众一片掌声。

本次大讲坛主持人,山东大学语言文学研究所所长魏建也曾担心,连续的阴雨天气会让一些听众不能前来,但从早上8点30分开始,陆续赶来的听众很快

将能够容纳300人的会场填满,一些来晚的甚至只能站着。

“我很快要毕业了,现在为工作烦恼,听了讲座之后,觉得心态平和了很多,能够提醒自己脚踏实地,不好高骛远。”年轻听众陈石在听完讲座后这样告诉记者。而他之所以有此收获,是因为彭凯平教授引用的一个例子:在美国社会,幸福快乐的大学生比一般的大学生平均收入要高25000美金。

彭凯平教授是美国加州大学伯克利分校心理学及东亚研究终身教授、清华大学心理系主任,他在讲座中引用了大量现实中的例子,比如“拜金女”、“富二代”等,阐述真正的幸福应该来自于个人创造和自我对追求的满足。生动的例子和轻松的话语,让众多听众对“幸福”这个模糊的概念有了自己的认识,现场掌声、笑声不断。

而彭凯平对家庭如何维持幸福生活的生动解释,让很多听众在大讲坛结束后做了反思。一位听众告诉记者,她准备回家后好好“看看”爱人,并多关注对方的优点。

“中国社会发展很快,在这种变化形势下,我们的心理和需求都有很大的变化,这个变化造成我们对生活的意义、目的、目标发生了疑问。”在整个演讲过程中,

彭凯平结合中国社会发展现状和国际学术界最前沿的研究,分析中国社会各种幸福观的真伪,并提出创造幸福心态的行动方案。

齐鲁大讲坛由省委宣传部、省社科院、山东大学、齐鲁晚报联合主办,以“搭建思想平台,共享精神财富”为宗旨,每月两期。齐鲁大讲坛坚持公益性原则,面向公众免费开放。本场讲座由山东省博物馆学会、山东博物馆承办。

彭凯平教授的演讲结束后,听众纷纷向他提问。这些问题涉及到个人生活中的很多对幸福的追求和探讨,彭凯平一一作了解答,精辟的阐述让听众大呼过瘾。

幸福指数建设不能成政绩工程

本报记者 张子森

1. 盲目攀比不会有幸福

问题:眼下正是高考录取阶段,山东大学语言文学研究所所长魏建对现实社会中家长攀比比分、学校的现象颇为震惊,他结合彭教授“比较不会产生幸福”的观点,请彭教授释疑,供家长参考。

彭凯平:范伟在电影《求求你表扬我》中有一段对幸福的定义:“我饿了,看别人手里拿着肉包子,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。”他很幽默,很多人对幸福的理解就是我只比你好一点就行,其实比较是不幸福的来源。

具体到这个问题有两个解读:一个是反映了我们人类的特点,在生物需求满足以后会追求社会需求,包括社会承认、社会支持、社会欣赏等。而社会需求满足

以后,还有一个更高的自我需求。第二个则跟文化有关系。中国文化里有“见贤思齐”的观点,鼓励人们向高标准看齐。综合上述观点,虽然很多事情看起来有更好的追求,但学生、家长也要看到自己成功的地方。对学生和家长来说,我们不一定要走大家追求的道路。学生不一定都去清华,不一定都要得诺贝尔奖,这需要家长对孩子进行理性教育。

每个人的发展路径是不一样的,每个人的心理能力是不一样的,根据自己的能力、路径、目标,设计自己的人生才是最重要的。建议大家不要和别人比,但要跟自己的过去比,这样会有发展的动力。因为幸福不是完全由金钱和物质满足来得到的,幸福的另外一个误区是“我比你好一点”。

2. 夫妻之间要经常对话

问题:多位听众提出了关于如何经营家庭幸福的问题,比如夫妻不和睦怎么办,婆媳不和怎么办,现在离婚的越来越多又该如何避免等。

彭凯平:家庭是和谐的基本保证,从心理学角度来讲,家庭的幸福和个人的理解是一致的,主要是积极的心态和积极的认识。

夫妻生活中有很多问题。比如现在家庭夫妻下班回家一个看电视,一个上网,根本不存在沟通。

因此,夫妻之间的接触是很重要的,丈夫和太太如果都很忙,疏于沟通,一定会产生各种问题,夫妻之间一定要经常对话。另一

方面,夫妻生活中不能追求完美,因为任何人都有缺陷,碰到问题一定要积极地想如何做得更好,可以多想想两人一起做过的事情,比如看看结婚相册,看看度假的照片。

千万不要去分析我为什么要爱这个人,越分析越出错误。要少想对方的缺点,多想一些你们以前完成的业绩,这是增加夫妻感情和家庭关系的一些有效方法。

但是要注意,如果夫妻生活出现问题,一定要找心理专家,谈谈你们存在的具体事情。因为每个人的问题是不一样的,一定要找心理医生来做具体分析。



大伙听得入神。 本报记者 左庆 摄



听众争相索要签名。 本报记者 左庆 摄

3. 幸福指标建设应以人为本

问题:现在很多人都在谈论中国经济发展了,幸福指数是不是变高了?你认为现在普遍存在的城市幸福指数是否现实科学?

彭凯平:对幸福指数的态度和讨论是有感染性和象征性的积极意义,这也是心理学早期最大的发现。在某种程度上,讨论民生的问题,关心幸福指数的建设问题,本身是有积极意义的,不能否定。

具体来说,幸福指标完全可以建设。中国目前有各种各样的幸福调查,幸福调查的指标有主观指标和客观指标。如果光有客观指标是不可靠的,因为有的时候我们不知道如何回答这个问题,问一个普通人对幸福的认识是什么?他讲不出来,因为他没有想过要跟我们的幸福生活联系在一起,客观指标现在已经发现是有异议的。

比如2005年的一个调查数

据,对中国各个地区做了比较研究,发现幸福比例和他们的收入没有明显关系。像富裕的广东居民其实幸福感不是很高,虽然数据里没有济南,但济南应该有条件成为中国幸福的城市,因为我们有文化。而文化会让人幸福,想想济南到处是泉水和垂柳,济南人会很幸福。

这就说明,幸福指标建设最重要的一点是不能着急,特别是不能以调查结果反映结论。因为没有数据见证的指标是不科学、没有意义的,必须要花几年的工夫来做,需要有几年的追踪认证,最后作出的系统才是科学的、有价值的系统。

而这个系统的建设应该是以人为本,要从人们的感受 and 效果来判断幸福指标的建设有没有意义和价值。尤其注意不能让对幸福指标系统的研究和建立变成政府的行为,而要变成政府和科学、民众的共同行为。

中国人需要善良的幸福观

问题:随着中国社会的迅速转型,各种经济、政治观点冲击着人的头脑。结合彭教授的演讲主题,中国人在现在的社会,需要培养一种什么样的幸福观?

彭凯平:社会科学的发展研究实际上和社会历史发展关系密切。2008年,清华大学和美国加州大学伯克利分校进行战略合作复建心理系,就源于当前中国社会中出现的很多问题,已经不能用单纯的经济眼光来判断,这就需要心理学和社会学的解读。

与此紧密结合的是,随着社会的进步和发展,中国人面临各种各样的机遇和挑战,生活中的烦恼也越来越多,这就导致每个人看待幸福的观点都不相同,因此我们目前的幸福观是一种混乱的幸福观。

而科学要辨真伪,大家幸福观都不一样,谁来判断呢?科学。现在社会中出现过“拜金女”、“富二代”等各种拜金主义、享乐主义的幸福观,严格来说都是片面和不真实的。像“富二代”的满足感多数来自父母,自己没有奋斗过,因此他们并非完全幸福。

而相关的研究报告也证实,“富二代”里不幸福的人比例很高,而这和心态有很大关系。同样的,“拜金主义”带来物质的享受,但人的幸福在个人拥有金钱数量超过一定额度后,科学研究表明增加的金钱并不能继续带来更大的幸福。

因此,幸福是一个永远创造的过程,没有终极目标。幸福追求是会不断变化的,永远存在。眼下中国要培养建立在理性思维基础上的、努力进取、包容善良的幸福观,这才是中国人争取幸福的正道。

中国传媒大学
010-59387000-9000
010-59387000-9000

姚明
城招加盟
15965629222
0531-68800556