

幸福看心境

朱丽娟(电力工程师)

这人真可怜……后缀“真不幸”，往往被省略。地球人都知道，此处省略3字，不为留存悬念，而是为这个可怜虫留一份自尊。

鄙人，一介羸弱女子，踉踉跄跄，独自将女儿从7岁养到18岁。藉此，总能赢得旁人赞许。而赞许过后，嘴边便会跳出一句感叹语——真不简单。真不简单，相比凝重的真可怜，多了些许怜爱成分。

我，不简单吗？作为当事人，还真没觉得。母女相依这些年，过年过节会闪过一丝丝寂寞。只是，这种复杂的寂寞匆匆转个圈，很快会被电话短信等挤走。或醒或睡半梦半醒里，我觉得我的生活很是简单，相比三口之家，更简单。

从衣食住行说开去。穿衣，虽则凭布票过活的年代已然久远，节约布票的好已经不存在了，但至少，咱不用跑男装柜吧；清洗衣物，肥皂搓搓便好，就不劳洗衣机大驾了；吃饭，两人，一女人一女孩，一荤一素一汤，足矣；住，小两室，五六十平方米足够，什么麻将房娱乐室根本不在考虑之列；行，出外应酬，或是突击加班，给女儿发条短信便OK。购物，大件小件，自己说了算，不用商讨来商讨去，空费口舌；炒股，想投多少都行，啥时买进卖出，全在小小鼠标掌控之中。想想那些三口之家，芝麻点小事，也要征求彼此意见，权衡再权衡，累并复杂着。

简单即幸福。每每有人一根筋，绕在某件事或某种情绪中走不出来，人们就会劝慰他或她，别想太多，简单点好。

而不幸，不是想躲就能躲得掉的。譬如我，当年怀着美好憧憬走进婚姻，何曾想过会有痛心疾首的离婚之日？还有诸如生病、孩子成长等问题，更是无法预知。幸与不幸，不管你乐意不乐意，总会交替着环绕于你。

去年春节，单位领导告诉我，说是向上级给我申请了困难补助。我不领情，质问，我差钱吗？领导蒙了，呆住。赶忙解释，说我想多了，之所以生此愿望，无非是想着给你一点点企业大家庭的温暖而已。既然你不需要，我马上撤回申请便是。

幸福，也就一种感觉。马路上溜达，偶遇一款心爱小吃，不容分说，买来品尝便是，口舌生津之时，幸福也会蔓延；寂寞暗长时，手机小小震动一下，一条问候短信，一个问安电话，会让我觉得我很幸福；辛辛苦苦敲击键盘鼓捣出的一篇小文，被编辑相中变为铅字，不只是觉得幸运，还会觉得幸福。

幸福是简单

强尼(总监)

“如果快乐你就拍拍手，如果快乐你就跺跺脚。”还记得这首曾经风靡大江南北的老歌吗？这首歌最火的时候，我正在读小学，儿时的快乐，似乎就是这么简单。快乐可以用拍手表达，跺脚也能带来快乐。

年龄的增长似乎往往与幸福的多少呈反比，年纪越来越长，懂的越来越多，拥有的也越来越丰富，然而，对芸芸众生来说，幸福却似乎正渐行渐远，浑不顾我们的依依挽留。就好像我自己，尽管奋斗到了职业经理人的高管位置，尽管每个月10日固定会收到一条“您的xx账户收入xxxxx.00”的银行短信，尽管已经“五子登科”，但有时我却仍会不满足：“你要的就是这些吗？”

有时晚上睡不着觉，躺在床上一边数着烟圈一边感叹人生，扭头看看旁边熟睡的妻子，面容安详，嘴角上扬，似乎全职太太的生活正过得滋润呢，着实羡慕。

太太辞职回家，照顾孩子之余，还给自己安排了很多人过去有心无力的节目。每周一，她都要制定一周的日程表，一次我无意中看见：“呦，还挺满的！”一周要上三四次瑜伽课，还要约朋友见面一两次，其余时间则要指挥阿姨烧饭、做家务，自己还要不时做点西点和创意菜。最近过中秋节，她做了鲜肉月饼、冰皮月饼和煮月饼，味道胜过那些号称凌晨2时就有食客排队的老字号。一盒盒快递给亲戚朋友，人人都赞她心灵手巧，她也收获了成就感和被需要感。看着她忙着打包、发快递、接朋友的感谢电话，笑意盈盈，掩饰不住的幸福。

在一些人的眼中，太太是不求上进的——应用数学专业研究生毕业，如今却在家里烤饼干、哄孩子。我却欣赏她，一点点小幸福都能让她满足，让她感恩当下的生活。我想，这不是不求上进，而是知足常乐。

世上没有一模一样的两片树叶，也不可能有一模一样的幸福观。“你之砒霜，我之蜜糖。”如果可以重来，我愿意和太太互换角色，也尝尝简单生活的幸福滋味。

幸福其实是一种感觉……

“我比大多数人都

幸福？我处于中间水平？还是大多数人都比我幸福？”日前,北京大学社会调查中心发布《中国20城市居民幸福感》调查报告显示：当前中国城市居民有近四分之三的人感到幸福；上海男性的幸福感普遍高于女性。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”。调查显示，中国人增加幸福感的砝码非常一致，如“家庭和睦”“孩子健康成长”“良好的人际关系”等。

10分为非常好，1分为很不幸。你的幸福指数是多少？工作、孩子、健康……哪些因素会削减或增加幸福感？

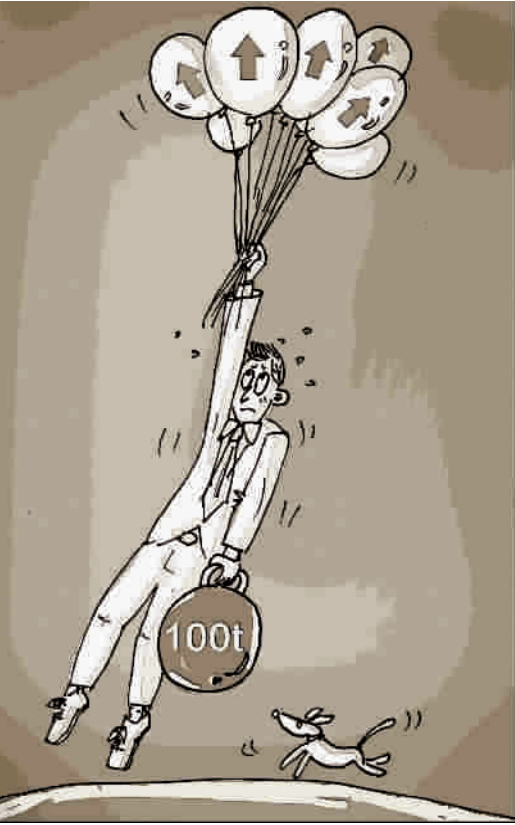


插图 镜任

幸福有视角

徐瑞娥(杂志编辑)

假如用10分制幸福指数给自己的生活评分，你会打几分？

对此，我武断地认为大多数国人会打6分以下。心理学家常常对幸福的因素进行归类，诸如“家庭和睦”“经济宽裕”“人际关系好”等等，却常常忽略了一个最重要的因素：对比。许多人觉得自己不幸福，并非生活质量多么不堪，而是因为“人比人、气死人”。

当然，事物都有两面性，人比人可以气死人，其实也可以乐死人。比如我们小区的退休工人老余，他是我见过的最幸福的人。

“你一个月工资有多少？”老余经常这样问别人，比如我，虽然我只是和他遛狗认识的，互相都还不知道名字。

“不错啊，比我退休金还高一点！”我说出了一个数字，老余看上去很失望。

“你是什么编制啊？”老余又问。当得知我只是打工的，并非铁碗，老余脸上重新泛起幸福的笑容。

“那朝不保夕啊！现在还年轻，不能乱花钱啊。以后说不定挣不到那么多了，生活就会有困难……”他善意地提醒道，又像是表达一种愿景，希望我以后过不下去。

老余对于自己的生活很满意，很大程度缘于自己是事业单位退休，比小区里大多数企业退休职工收入高。而面对收入高于他的白领年轻人，他又以人家工作不稳定获取优越感。如果年轻人是公务员或事

业单位编制，他又会说早晚会改革，铁饭碗肯定不会一直铁下去……当然，他自己已经退休了，已经永久性地稳当了，所以他幸福。

当然，也有让老余比较揪心的人，比如我楼里的老张夫妇，老两口子都是事业单位退休干部。老余多次或直抒胸臆或旁敲侧击，打听人家退休金多少？老张夫妇密不透风，始终没有给出答案。老余如百爪挠心，又不能刑讯逼供，很长时间见到老张夫妇都没有露出幸福的笑容，因为担心他们退休金比他高。

“看来你们楼里老张老两口也过得紧巴，我看他们经常不做饭，在外面吃盒饭，八九块钱一份的……真是节约啊！”老余前几天对我说，脸上又露出标志性的幸福笑容。我没敢告诉他，老张夫妇“十一”准备去马尔代夫旅游……

老余的人缘不太好，不过并不妨碍他幸福，因为他有一双善于发现幸福的眼睛，虽然常常是斜视。如果他能克制一下语言上的冲动，不让自己溢出的幸福惹别人不快，倒也没有什么坏处。

当基本的生活需要得到满足后，所谓幸福往往只是一种感觉。你视角的不同，就会让感觉不同。

经过此事，我深有感触，要想持续拥有幸福感，稳定的心态很重要。否则，欲望忽高忽低，情绪反复无常，何来幸福感呢。

幸福不比较

三川(学生)

表姐中专毕业后，在本地一家大型主题公园上班，朝九晚五偶尔加班，休假稳定。我在外地上学，每次放假回家都要去找她玩，我俩年纪相仿，共同话题自然不少。不过我们最感兴趣的，还是对方生活中发生的趣闻。经常发生的状况是，我一边听她说，一边长叹：“哎呀，真好啊！”而下一秒，表姐一定会用力推一把我的肩膀，恶狠狠地说：“你自己那么好，还来羡慕我……我有什么好羡慕的！”

我能理解表姐的心情，表姐中学时成绩不好，直接上了技校，连普通高中也没有读过，就更别提大学了。正因如此，她想象中的大学生活，是大学城里那一栋栋整洁而高大气派的教学楼，是黄昏下美丽而忧愁的吉他小调，是图书馆里的满面书香，以及偶像剧式的校园爱情……

事实上她说的这些，在我的校园里的确发生过。但是怎么说呢？我的大学生活里，主角的仍旧是艰深的课程、闹心的论文、考研工作的压力与背井离乡的孤单。

至于我为什么羡慕表姐的生活，原因也很简单。首先她有一份报酬虽不丰厚然而稳定的工作，并且她能胜任；其次，她闲来无事，就翻翻时尚杂志或是看看偶像剧消磨时光，总结下护发心得和画指甲的技术什么的……节假日里，她能轻松自在地和死党逛街出游，而且是自己为自己买单——多潇洒！除此之外，还有几个小伙在追求表姐——表姐天生丽质，性格活泼招人喜爱。

也曾疑惑：一个没有负担、青春自在的女孩子的生活，难道不够幸福吗？为什么还要羡慕我呢？然而心底另一个声音又在嘲笑我自己了：你不是也羡慕她吗？你不是也觉得她过得比你幸福吗？

其实每个人都很清楚：说到底，幸福与否，是一个人的内心的感受，外人没法评价。

你无法准确感知另一个人的全部生活，即使他或她和你非常亲密，但终究不是你。因此，我们会羡慕别人，也只是羡慕他生活中吸引我们的那部分。我们的生活环境，我们的收入水平，我们和别人相处的好与坏，确实是我们衡量幸福标准的一部分——但这并非全部。

而我们，明知如此，却还是会很盲目地羡慕别人的生活——这已经成为一种令人消沉却又催人上进且无伤大雅的习惯。

不过，不觉得奇怪吗？在别人的口中，我们那乱七八糟的生活有时竟会变得十分迷人。不管你觉得自己过得有多无聊压抑，总有羡慕你的人。

本版整理 施淑洪

【下期预告】
高速免费

道达尔润滑油（中国）有限公司 及道达尔天津润滑油调配厂

【上海】戴伟明先生于近日接替李豪先生担任道达尔润滑油（中国）有限公司及道达尔天津润滑油调配厂总经理一职。

此前，戴伟明先生任职于道达尔法国总部的原厂及大客户业务部门总监，掌管全球大客户之战略合作项目，合作伙伴包括标致、雪铁龙、雷诺、日产、长城汽车、三一集团、现代、起亚、斯堪尼亚、沃尔沃、通用等。

戴伟明先生拥有工学士和工商管理硕士学位，并在道达尔集团及润滑油行业供职逾24年，曾先后在埃尔夫和道达尔品牌的多个业务部门供职，掌管土耳其润滑油业务10年有余，参与或主持了集团润滑油业务的总体策略，全球原厂业务的战略合作决策（包括研发合作、技术支持、赛事

赞助等）等项目，拥有多年原厂和大客户生意管理经验，业绩斐然。

道达尔在中国的润滑油业务近年来突飞猛进，戴伟明先生的任职亦将保持这一快速健康增长，确保道达尔在中国润滑油市场的首选品牌地位。

