

天一讲堂
宁波市图书馆

厉云飞： 幸福 源于你的内心需求

你幸福吗？这个问题几乎每个人都遇到过，即便没人相问，我们常常也会问自己。厉云飞认为，幸福不是“顺其自然”“无为而治”般地到来的，“幸福需要我们去经营，去维护和保护”。可以说，世界上每个人都在追求幸福。那么，究竟什么是幸福？怎样才能让自己幸福呢？厉云飞从自己的人生感悟，结合复旦大学哲学系毕业的专业背景，从哲学角度对这些问题进行了解析。

■人物名片

厉云飞，现任宁波大学马克思主义学院思政教学中心主任，硕士生导师，高级婚姻家庭指导师。曾获评校优秀教师、宁波市德育先进工作者。主要研究幸福学、幸福教育、政治哲学、社会（社区）建设等，相关研究成果多次获宁波市哲学社会科学优秀成果奖和浙江省高校科研成果奖。

11月16日，厉云飞做客宁波图书馆新馆“天一讲堂”，主讲了《培养“逆商”——在挫折中学会成长》。

厉云飞荐书

一、《逆商：我们该如何应对坏事件》

作者：保罗·史托兹 出版社：中国人民大学出版社

推荐理由：作者在阐述逆商 CORE——Control（掌控感）、Ownership（担当力）、Reach（影响度）、Endurance（持续性）四个维度，以及如何使用 LEAD 工具（L=Listen，倾听自己的逆境反应；E=Explore，探究自己对结果的担当；A=Analyze，分析证据；D=Do，做点事情）的同时，列举了现实生活中大量的案例，为读者全面展示了如何应对逆境、如何重塑生活的方法，从而向上攀登、超越自我、掌控我们未来前行的方向。

二、《决定你成功的不是情商，是逆商》

作者：哈叔 出版社：天地出版社

推荐理由：这是一本为大众读者阐述逆商重要性以及实用方法的励志书。近年来很多书都在倡导提高情商，但其实情商只是人际关系和职场的润滑剂，而逆商则让你拥有战胜挫折、摆脱困境的能力。一个人的逆商越高，反弹力越大，他所取得的成功就越大。职场达人哈叔从多年的职场经历中总结经验，发现了逆商的重要性，并针对现代人容易遇到的种种压力来源与情况，提出了培养逆商的七大实用技能，具有一定的实用价值和社会价值。

《你的注意力是如何被魔术影响的？》

时间：11月23日（周六）14:00

地点：宁波图书馆新馆一楼报告厅（鄞州区宁穿路2100号）

主讲人：董亮，金牌魔术师、中国职业高级魔术师、加拿大职业魔术师协会注册魔术师。曾获2012西湖国际魔术节金奖，是中央电视台《我要上春晚》《直通春晚》等节目的演出嘉宾。

《积极心理学视角下：如何让孩子释放最大潜能》

时间：11月24日（周日）14:00

地点：宁波图书馆永丰馆三楼报告厅（海曙区永丰路135号）

主讲人：陈华莲，浙江万里学院学工部副部长、心理健康教育与指导中心副主任、副研究员。长期从事大学生心理健康教育与咨询工作，近年来，致力于积极心理学的学习、传播与实践，并将积极心理学的理念和实证研究成果用于大学生的心理健康教育和个案咨询，更好地促进了大学生的健康成长。

本版撰稿 记者 俞素梅 摄影 记者 周建平

讲座预告

相比智商，情商和逆商更重要

智商、情商、逆商、财商、爱商……现在有很多的“商”，都是通向幸福的组成部分。厉云飞认为，与幸福直接相关的，是智商（IQ）、情商（EQ）和逆商（AQ）。

厉云飞介绍了心理学界关于智商和情商的“20-80定律”，即“成功=20%智商+80%情商”。这是“情商之父”、美国哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼在上世纪90年代提出来的，其完整表述是：决定一个人成功的因素，智商占20%，其他因素占80%，包括情商、财富、家庭教育、性格以及莫名其妙的运气等，其中最重要的是情商。为什么这么说呢？因为通常情况下，情商智商双高者事业大成；情商智商双低者一事无成；情商高智商低者容易有贵人相助；情商低智商高者容易怀才不遇。

厉云飞认为，如今很多家长对孩子的智商一以贯之地重视，对情商也开始重视起来，但对逆

商的认识还远远不够。“人生在世，不如意事十之八九。在不如意的时候，如果逆商不高，那就很可能出问题，即使智商和情商再高，也无用武之地了。英国前首相丘吉尔曾说，一个人的成就不是由聪明与智慧决定的，而是由他在面对逆境时能坚持下去的勇气决定的。”

所谓逆商，就是人们面对逆境和挫折时的心理状态和应变能力，是一个人所能承受挫折的能力指标。“逆商”这一概念源于美国，著名学者、白宫商业顾问保罗·斯托茨在1997年出版了《AQ-逆境商数》一书，提出“顺境要EQ，逆境需AQ”。“不同的人遇到同样的打击，由于心态不同，价值观不同，掌控力不同，所感受到的挫折感是不一样的。逆商高的人产生的挫折感低，而逆商低的人就会产生强烈的挫折感。一个人如果内心非常强大，就可以很好地处理逆境的问题，有的人甚至越挫越勇。”厉云飞解释说。

想要幸福，先得明白自己需要什么

怎样才能让自己幸福？是身体健康吗？是有钱吗？可能每个人对这一问题都会有不同的答案，因为每个人的需求不一样。

“在追求幸福的路上，一定是有规律可循的。当你觉得幸福之时，一定是你当下很想要的东西得到了满足，因为你觉得拥有这个东西是值得的。获得有价值的东西能够给我们带来幸福的感觉。什么是有价值的呢？就是这个东西的功能正好满足了我的需要。就好比我们去商店买东西，买来的东西是自己想要的，就觉得钱花得值；如果花了钱买的东西是自己不需要的，放在家里白白占地方，这钱就花得不值，不仅没有幸福感，反而会有挫折感。所以说，主体的需要与客体的用处要正好结合在一起，这个东西在你眼里才是有价值的，才会给你带来幸福感。价值越大，幸福感越强。价值的大小与客体满足主体需要的程度成正比。如果你不需要，这个东西再

好，再贵，也不会有太大的幸福感。”厉云飞一步步地解析，“由此可见，你想拥有幸福感，就必须了解自己的需求。一个知道自己想要什么的人，就是一个幸福的人。唯有知道想要什么，才能够去找相应的东西；别人知道这是你想要的东西，也会给你提供。最麻烦的事情，就是不知道自己想要什么。一个不知道自己需要什么的人，是很难有幸福感的，即使你给他非常好的东西，因为他不知道是自己想要的，无法判断值还是不值，所以还是缺乏幸福感的。”

厉云飞认为，如果你想要自己幸福，就要了解自己的需要；如果你想要身边的人幸福，就要了解身边人的需要。知道需要什么，并努力地去满足这些需要，就会获得越来越多的幸福感。世界上最难的一件事情就是认识自己，我们唯有把“了解自己需要什么”这个功课做好了，才能拥有幸福，减少挫折。

调控情绪并不难，改变看法就行

不良情绪产生后，很多人会去找外部的原因，总觉得是“因为某某，所以我倒霉了”，厉云飞认为，这种想法是错误的，“如果是外在因素引起的情绪，那为什么不同的人遇到同样的事，他的反应与你是不一样的？为什么同样是你在不同的时间、地点，遇到同一件事，情绪表现又是不一样的？这怎么解释呢？唯一能够解释的是，你不良情绪的产生，不是由这个事件本身引起的，而是由你对这个事件的看法、解释、评价所引起的。所以，我们要调控自己的情绪，甚至要驾驭别人的情绪，这并不难，改变你的看法和别人的想法就可以了。”很多人说，我连自己的情绪都控制不了，怎么可能驾驭别人的情绪？“那是因为你没有掌握情绪产生的原理。”厉云飞举了个简单的例子，她说，一般人不太喜欢14这个数字，因为它的谐音是“要死”，但是，在音乐的乐谱里，“14”是“哆发”，是很多人喜欢的很吉利的词“大发”，而且，这个“大发”不像“18”的谐音那么张扬，“14（哆发）”是悄悄的发，很像宁波人的性格闷声发

大财，也很符合中国人比较含蓄的个性。“说到底，就看每个人的理解。像2013年1月4日，2014年1月3日，各地民政局的婚姻登记处都要加班加点，因为年轻人把这些数字理解成了一生一世、生生死死都在一起，所以这一天大家认为是好日子，都去登记结婚了。数字没有改变，但你对它的解释发生了改变，然后，你的情绪就改变了。所以说，情绪的发生并不是由外部原因引起的，完全由你对这个问题的看法引起。”

厉云飞总结，任何事情都不会有绝对的好，也不可能绝对的坏，我们要学会“在黑暗中发现光明”的技巧，挫折中也有机会存在，关键在于你从哪个角度看问题。“如果有一个工作任务，你不是很想干，但是又必须得干，怎么办？如果很不开心地去做，效率肯定不高。那与其苦着脸去干，还不如高高兴兴去干，反正也推不掉，那就改变看法，重新寻找做这件事情的意义和价值，你就会很开心地去做了。这样，自己开心，最后说不定事情也做得比较完美。所以，一定要学会改变看法！”