

心有暖阳 方得幸福

——读《中国幸福课》

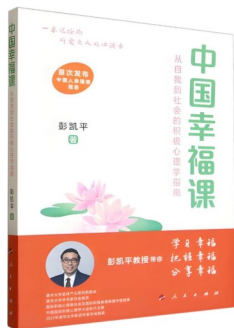
□王婉若

这本书如一盏明灯,指引我们以积极之心面对生活,以善意之力连接他人,从自我成长到社会担当,走出属于自己的幸福之路,让幸福的种子在心底生根开花。

AI迭代的当下,焦虑如影随形,幸福成了稀缺品。彭凯平教授的《中国幸福课》,跳出空洞鸡汤与晦涩理论,以积极心理学为基底,融合大数据与AI视角,铺展一条从自我到社会、可感知、可践行的幸福路径,让幸福从抽象概念,化作触手可及的生活能力。

作为中国积极心理学的发起人,彭凯平的深厚学术积淀,为这本书注入了严谨的科学底色。此书对幸福的解读,既不脱离学术本质,也不脱离中国本土语境——没有照搬西方理论,而是依托团队调研5万余名国人的幸福感数据,结合AI技术提炼出属于中国人的幸福逻辑。他明确提出,幸福是“有意义的快乐”,既包含情绪愉悦,更承载生命价值感,跳出“物质至上”与“快乐即幸福”的认知误区。书中援引的职场内耗、家庭沟通困境、父母教育焦虑等案例,贴近日常,让读者能在文字中看见自己,也看见破解困境的可能。

全书以“从自我到社会”为脉络,构建起全场景的幸福体系,创新之处在于不将幸福视为静态情绪,而是当作可培养、可提升的动态能力。在自我成长维度,彭凯平聚焦情绪管理与心理韧性,引导读者觉察自身积极特质,主张接纳真实情绪,同时通过感恩练习、专注当下等可操作方法,将消极体验转化为成长动力,培养对抗挫折的“心理免疫力”。这种思路区别



版本: 人民出版社
作者: 彭凯平
《中国幸福课》

于传统心理疗愈的创伤修补,更贴合现代人需求——不是治愈“坏掉的自己”,而是唤醒“本就拥有的积极天性”。书中融入“福流”体验引导,让人们在专注热爱之事中感受幸福,让幸福能力在日常实践中逐步提升。

步入家庭与人际场域,书中的幸福智慧跳出“技巧说教”,落脚于真实情感联结。针对婚恋关系,彭凯平强调真诚沟通、相互尊重与边界感,让柴米油盐的日常成为滋养幸福的土壤。在子女教育上,他提出“积极教育”理念,聚焦培养孩子的情绪力、抗逆力等八大品格优势,而非唯成绩论。书中的亲子案例,既有高压教育下孩子的迷茫,也有尊重天性下的成长绽放,清晰展现:真正的教育,是守护孩子的积极天性,让他们在认可与关爱中建立自我价值,这正是中国式家庭最需要的幸福启示。

更具深度的是,本书将幸福从个

体延伸至社会维度,打破“幸福是个人私事”的局限。彭凯平指出,AI时代,算法可替代诸多工作,却无法复刻人类的情感、意义感与利他精神,幸福由此成为人类独有的核心能力。他强调,长久的幸福从来不是孤立地自我满足,而是在助人与利他中拓展生命边界,在真诚的人际关系中获得心灵滋养。

科学理性与人文关怀的交融,让这本书跳出普通心理读物的局限。彭凯平以学者的严谨,用研究数据佐证幸福规律,破除“幸福靠运气”的误区,更结合中国传统文化智慧,让积极心理学扎根本土土壤;又以师长的温情,用通俗语言解读专业理论,让积极心理学走进学术殿堂。他立足中国社会现实,回应国人最关切的成长、家庭、职场议题,不夸大幸福的作用,也不回避生活的困顿,坦诚呈现:幸福不是没有烦恼,而是面对烦恼时,拥有积极应对的能力与心态,这种能力每个人都可通过学习与实践获得。

彭凯平的《中国幸福课》,不是提供万能答案的手册,而是打开幸福认知的钥匙。幸福从不是遥不可及的目标,藏在每一次情绪觉察、真诚沟通与利他行动中。这本书如一盏明灯,指引我们以积极之心面对生活,以善意之力连接他人,从自我成长到社会担当,走出属于自己的幸福之路,让幸福的种子在心底生根开花。

《小王子》这本书让我更加珍惜粗茶淡饭和平平淡淡的幸福。愿我们都能像小王子一样,永远保持对世界的温柔与赤诚,不被世俗磨去棱角,不被功利迷失方向,在纷繁的世界里,守住内心的星光,活成自己喜欢的模样。

以纯粹之心,守生命本真

□刘小兵

《小王子》是一部著名的哲理寓言故事,由法国作家安托万·德·圣埃克苏佩里创作。这本书通过一个小王子旅行宇宙,探访不同星球的故事,探讨了爱、孤独、友谊和生活的真谛。虽然它是一本儿童文学作品,但它同样适合成年人阅读,甚至可以说,它是一部写给成年人的童话书。它看似简单,却蕴含着深邃的人生哲理。

《小王子》呈现了一个生动有趣又回味无穷的故事。它讲述了一位飞行员因飞机发生故障,被迫降落在沙漠中。在生死悬于一线时,他遇到了一个小王子。小王子在自己的小行星上与一朵玫瑰产生了矛盾,于是开始了星际旅行。他先后访问了六个行星,遇到了性格迥异的人,如专制的国王、虚荣的人、贪婪的商人等,这些经历让他看到了成人世界的荒诞。来到地球后,小王子在沙漠中与狐狸相遇,狐狸教会了他关于“驯养”和“责任”的道理。

“我太年轻,以至于不知道怎样去爱。”《小王子》中的这句话给了我很大的感触,很多人年轻时都认为身边爱自己的人,对自己好是应该的,是天经地义的,所以也就不会懂得珍惜。但



版本: 天津人民出版社
作者: 安托万·德·圣埃克苏佩里
《小王子》

当自己历经沧桑,慢慢老去时,回想往事,才会为自己年轻时的轻狂而感到后悔。如果小王子早一点学会爱,最后就不会用生命去实践爱。假如我们都学会了爱,也就不会有那么多悲伤和后悔。对待父母也是,千万不要认为他们的爱是应得的,作为子女,我们要用双重的爱回报他们。

我最喜欢《小王子》中狐狸说的一句话:“你下午四点钟来,那么从三点钟起我就开始有了幸福感。时间越临近,我就越感到幸福。”这让我想起了生活中的那些珍贵瞬间。那些微小却充满情感的时刻,比如一个温暖的微笑,一声真诚的问候,一次深刻的对

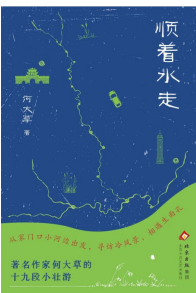
话,都能够在我们心灵深处留下深刻的印记。就像狐狸告诉小王子的,时间越临近,我们就越快乐,因为这些时刻是我们生命中最珍贵的礼物。

合上书页,心中满是感慨。这个世界充满了奇妙美好的事物,往往有些东西是眼睛发现不了的,只有用心灵才能真正发现世界万物的秘密。当飞行员用心灵去观察沙漠时,他才能找到沙漠中的清泉,从而挽救自己的生命,也滋润了干枯的心。小王子把笑声作为礼物送给飞行员,这也是珍贵的礼物,带着天真烂漫,带着纯洁美好。《小王子》的深刻意义让我认识到精神的重要性,认识到爱才是人类恒久、富有吸引力的力量。最后的结尾于诗情画意中带着淡淡的忧愁和思念,让我的心不禁被牵动。原来物质丰富弥补不了精神匮乏,只有爱才是最终的归宿。

《小王子》这本书让我更加珍惜粗茶淡饭和平平淡淡的幸福。愿我们都能像小王子一样,永远保持对世界的温柔与赤诚,不被世俗磨去棱角,不被功利迷失方向,在纷繁的世界里,守住内心的星光,活成自己喜欢的模样。



新书推介



版本: 北京十月文艺出版社
作者: 何大草
《顺着水走》

凝视人世间

顺着水走,会与什么相遇? 江水、码头、白沙、树木、村庄,还有人。何大草的动念,是想沿着河流,走得更远些,去见识更多的生面孔,去反刍往事、历史、山河,咀嚼出一点新鲜的意味。某种意义上,这是一个作家对于人世间的深深凝视,从家门口的江安河到远地的崇明岛,地理的跃迁,风景的变换,时间的流转。

何晶



版本: 上海文艺出版社
作者: 东来
《她和她的决心》

打动读者的力量

三十岁之前,东来说自己的小说多以男性视角写作,直到某一天回过神来,才发现这种书写视角的“性别错位”极其隐秘并与她的成长紧密相关。随后,她以自省与剖白的方式进行改变,关注女性自身生命中微小的细节,作者好似与书中的人物一样经历着成长,而这足以成为打动读者的力量。

袁欢



版本: 上海人民出版社
作者: 吴心越
《薄暮时分》

直面现实困境

社会学博士吴心越以“小阿姨”的身份进入两家养老院,在日复一日的劳作中,见证和记录着老人、护理员与家属三方的博弈和情感纠葛。在她的叙述中,养老院是生命尊严、劳动价值和代际伦理重新被建构的场所,在直面现实困境的同时,也深入思索、探讨当照护从私人领域走向社会化,该如何平衡效率与尊严、安全与自由、成本与人文等问题,这是写给每个终将老去的人的一本书。

凌俊