

贡献感，需要自己觉得自己有用，主观上认可自己。

幸福来自于“贡献感”

“贡献感”不等于“贡献”，贡献是对他人有用，这是他人的课题，也就是“行为标准”；贡献感是自我接纳，是“我认为我对他人有用”，是“存在标准”。

通过寻求他人的认可，来获得贡献感，时时刻刻关注着他人的评价，为了他人的评价生活，这是不自由的。

真正的贡献感，拥有共同体的感觉，做到自我接纳、他者信赖和他者贡献。