



能过多地与别人攀比，否则就是将决定自己幸福快乐的权利交到了别人手里。

幸福指数也可以这样计算，即幸福感 = 过程 / 结果。快快乐乐地度过这短短几十个春秋的要诀恰恰是要把结果看轻点，把过程看重点。个人拥有的越多而对生活的预期越少，幸福感就越强，快乐就越多。如果太看重物质享受，就必然要付出精神上的代价。其实我们每一种生理欲望都是会满足的，并且要严格地遵循过犹不及的法则。

相关链接

人生最重要的快乐在于：

自得其乐——在自己处于逆境时，要积极寻找点滴快乐，苦中作乐，尽管这样的快乐难以长久维持，但足以减轻苦难。

知足常乐——在自己过得一般时，比上不足比下有余，少一点欲望就多一些快乐，这样“向下比”比出的快乐多少有些消极心理应对之嫌，但总远强于“向上比”比出的烦恼和沮丧。

助人为乐——在自己处于顺境有能力时，要多帮助别人，在付出给予以后会得到更大的愉悦，这种不求回报而获得的快乐是真正的快乐，而这样的快乐恰恰又是付出后得到的最好回报。

36

为什么我们会有各种欲望？

人们常说“欲壑难填”“无欲则刚”，这个欲到底是什么呢？人们为什么会有各种各样的欲望呢？

人生在世，短短数十年光阴，有如白驹过隙，在短暂而操劳的一生中，人们所拼命追求的是些什么东西呢？毫无疑问，人们在追求快乐，