

幸福人生的奥秘解构

原创 王德生, 黄埔学员 创造力321 2022-07-10 13:51 发表于新加坡

收录于合集

#三视角智慧 100 #健康 15 #创造力 48 #幸福人生 5

【黄埔学员：秦莉 阎玉平 王雅丽 陈小星 杨琰 周迎志 许佳衡 廖阳贵 张奕全 郑惠娟 阳涌 严筱（视频整理）】

本文为2022年6月8日王德生博士分享的《幸福人生导论》视频直播课程整理。（文章尽量保持“口语和对话体”。）（括号内蓝色字为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

本次授课中，王老师带着我们建构了幸福人生的三个视角：

1. 创造的人生、
2. 自由的人生和
3. 矛盾放电的人生。

首先，老师列举了我们生活中的种种幸福，让我们对人生的幸福有了一个大体的了解。接下来，老师从五福切入，对富贵、长寿、康宁、好德、善终一一做了三视角解构：追求富贵其实是为了自由，追求长寿、好德、善终是为了心的满足，而追求康宁是为了矛盾解决放电的快乐。在解构的过程中，老师指出：

1. 心的长期饱足需要真善美的喂养，但不能是买来的真善美，比如鲜花、衣服、美食等，也不能是会导致自由受损和矛盾增大的“真善美”，比如某些人行善导致家庭经济崩溃、夫妻矛盾激发，而必须是创造性的活动，因为创造性活动本身就是求更真、更美、更善，并且它没有明确的目标，它给心的真善美喂养是无限的。

2. 要想获得幸福的人生，创造、自由和矛盾一个都不能少，也就是说我们必须有追求自由、拥抱矛盾的精神，并通过创造性的活动来解决矛盾，这样我们在创造的过程中收获了心流，同时也增强了我们处理矛盾的能力、扩大了我们人生的自由度。

最后，老师在师生问对中特别提出，人不只是发现自然规律、臣服于自然规律，而是可以超越自然规律，并创造自己的规律，这才是人真正的自由、真正的创造力、真正的矛盾解决力！

【关键词】

幸福感、创造、自由、矛盾解决、三视角、五福、心流

【导读目录】

- 1、用三视角来解释什么是幸福
- 2、幸福存在于我们的生活中每一面
- 3、师生问对
- 4、学员视频整理心得

一、用三视角来解释什么是幸福

大家晚上好！

（老师晚上好！）

我们讲幸福人生，幸福的生活happy life是每个人都希望得到的，幸福生活也是每个国家、每个政府都向人民承诺的，每个国家的政府都是要带领人民走向幸福。

而且幸福还有一个幸福指数，happiness index，你们觉得是不是一个国家的经济越发展幸福指数就越高呢？猜想一下？

（不一定。）

对，不一定。

你就会知道新加坡的经济很发达，但新加坡的幸福指数高不高啊？

（应该很高吧。）

不高。我告诉你不高，这是挺有意思的。对，不高。其实新加坡也好，香港也好，幸福指数都不是很高。只是我们把什么等同于幸福啊？

（钱多。）

把钱等同于幸福，是吧。对，其实是你没有钱的时候，以为得到钱了就幸福，是吧？

（对）

其实大家想一想，比如说你是不是感觉到，今天的人还没有我们小时候的幸福指数高，知道不？比如现在你们这些家长的幸福指数绝对没有像我做孩子的时候，我的爸爸妈妈他们的幸福指数高。没有。所以你不要认为人类文明、科学技术越发展，幸福指数就越高。

我告诉你今天整个人类的幸福指数比起一百年前的幸福指数还要低。当然是不同国家，有不同国家的状况。所以我们要研究到底幸福由什么东西来刻画，怎么样去获得幸福？这是很重要的！

那么幸福这个词语，每个人有自己不同的见解。如果你没有三视角，你能讲什么是幸福吗？不能。

为什么呢？因为每个人对幸福的看法真的是不一样。比如现在你缺什么，没有钱，突然来了一笔钱，你是不是感到幸福啊？

（嗯，对。）

对。比如你的孩子高考成绩没考好，是吧，你们猜想可能只考了500多分，突然得到成绩单的时候640多分，哇，你们全家幸福死了。是吧？

（是的。）

对。你看这个是一种说法。你想得到什么，最后如你所愿，是吧。所以有的人认为幸福就是如我所愿。

那还有一种幸福呢！就是曾经我问我父亲“幸福是什么？”他说我给你举个例子，我也讲不清。幸福就是我才刚在那块田里面干活，干了三个多小时，头上顶着个太阳，水越来越热，突然到岸上的树下乘凉，吸根烟。哇，那种感觉真的很幸福！

那大家想一想，刚才这个幸福跟前面那个有什么不一样啊？

其实吧幸福跟快乐是分不开的，如果一个人整天都很痛苦的人能不能叫幸福啊？肯定不是。哈哈，整天很痛苦的肯定不是幸福的，不叫幸福。一定不是的，因为幸福和痛苦就是反义词。

这个幸福大家一定有不同的体验，比如说你断食了五天之后，突然吃一点白菜，只是蔬菜，什么别的营养也没有，你都会感到一种莫大的幸福感。是吧？

莫大的幸福感，那个味道你都会觉得是甜的。那我现在问大家，刚才我举的断食后的例子，它跟我父亲说到树下乘凉和考试突然得到好分数，哪一个更类似？

（跟乘凉。）

对，跟乘凉，是吧。那这两类有什么不一样呢？其实吧，它是视角关系，虽然我们发现它们是一类，但我们还是要仔细的去区分一下。

你看比如说对没钱的人，突然股票连续几个涨停，让他赚了很多钱，是不是很开心呀。幸福得马上就要请客吃饭，对，这一定是的。

或者你被P2P骗了50万，突然，政府告诉你，那个人被抓起来了，所有被骗的钱都有退，你是不是很开心啊？就是你原来没有计划，已经很沮丧了，突然之间一个surprise！对，它是一个突然之间的，突然你得到一些你很想要得到的，但是是什么呀？但是又没有希望了的东西，这个时候，这个幸福度就非常的高。

但如果你是按计划得到一个东西，有没有幸福呀？啊！

（也有）

（也有一点）

但是很少，是吧？对，很快就什么呀？

（消失）

很快就消失了！总之它跟你的那个surprise的程度好像有关联，是吧？surprise，我们经常用英文说没有期待的，对，没有期待的。

当然，还有一种幸福是什么呢？你看，这个宗教信徒是不是经常会感觉到，比如说信了YS，信了FT之后，整个人生就幸福了，是吧？你要知道，我当时去英国的时候，那些信FJ、信FLG的给我书看。问我你想寻找人生的幸福吗？对，然后他就说，你这样也不幸福，这样也不幸福，最后他就跟你说，如果你想要幸福就跟我们来，我们就一定能让你找到幸福。所以呢，我就这样被骗到哪里去了？

（JDJ）

对，被“骗”到了什么？要进TG了。你看，这也是一种幸福。我们叫起初的爱心，感觉到信了之后就怎么？整个人就怎么了？

（幸福）

整个人就好像什么，这是一种什么样的幸福呢？你看这种幸福跟前面那种，比如说，我父亲在树荫下这种幸福是不是不一样？

（精神上的）

对，这个是一种精神上的幸福。啊，精神上的幸福。那么这种幸福往往表现出什么性啊？往往表现出…就是你信了YS之后，你有一种什么样的感觉啊？他有点像，好像你原来在监狱里面关了两年了，突然放出来了啊，对，那个其实我们就叫一种精神上的释放。没有被什么东西捆绑了，或者你没有做奴隶了，比如ISL人被什么呀？从Egypt 做slave 现在被释放出来了，是不是获得了幸福啊？对，是一种自由，他不仅仅是精神。

比如说你的身体被捆绑了，比如说你到山里面去走路的时候，是吧，然后呢，左边也有荆棘，右边也有荆棘，这个时候就好像在一张网里面被捆住了，突然被释放出来，那也是一种什么？一种幸福啊！

二、幸福存在与我们生活中的每一面

大家想想，你为什么要赚很多钱啊，中国人有五福，我们把五福来放位，好不好？搁在这三个位里面。

第一，你们觉的第一福应该是什么福呀？啊！就是五福如果由你去选，第一福你觉得，你希望是哪一福？D老师、LJC？

（第一个先选健康）

D老师是选康宁，健康心灵的安宁，我们以前有唱歌是什么“我心灵得安宁。”是吧？得安宁啊！ZYQ你喜欢选哪个？你应该选富贵，是吧？

（哈哈）

那比如说富贵，富有就是有很多钱，贵呢，就是什么？

（有地位、有身份）

有身份，对。那我要问你，你为什么要富贵啊？因为什么呀？因为富贵肯定不能保证幸福，是不是？因为有很多富有的人，他什么呀，他并不幸福，知道不？啊，而且富有到达一定程度之后它就什么？它给你的幸福度还有很多增加吗？

（没有了）

你看我们有一个老板叫HY，他最近经常跟我讲，人生没什么意义。那肯定是什么？人生找不到幸福了，是不是？就是没什么意义，找不到幸福了。

那大家想一想，为什么要追求富贵啊？为什么要追求富有和什么贵呀？

（地位尊贵）

对，那我们为什么要追求富贵呢，也就是说，富贵本身等不等于幸福啊？

（不等于）

不等于，这就告诉你什么呀？你就一定要记住，也就是说，富贵之后，还有个更高的东西，那个东西才能给你什么呀？

（幸福）

幸福，知道不。那大家想一想，你要赚很多钱，你要有地位，实际上你在追求刚才我们讲的哪一个？

（自由）

对，自由，知道吗？懂吗？为什么要赚好多钱啊？如果我问你要赚好多钱，你绝对不会说：“我有了钱，我每天拿着那个本子一看，看一下... 哈哈，我有这么多钱... 哈哈

哈，我有这么多钱...”会不会这样啊？

(不会)

哈哈，别人会说你神经病，看什么看，别人又不会拿走。当然也有一些人真的是看看的，但是呢，看过几天之后他还会再看吗？他不会再看了，对。其实吧，我们赚钱的话，目的是什么呀？目的是自由，知道不？使你的场得到完整，是不是？信望爱，对。

你看，当一个人有了钱首先去干嘛？先请客，是吧？你知道为什么要请客吗？请客就是要建立新的关系，是吧。对，它全是一个场里面要确立，比如说地位啊。你看，一有了钱就开始要做什么？开始要实现自己各种各样的愿望了。很久以前说，如果赚了钱，我就要给谁买个什么，给谁买个什么。开始梦想着，哇，我最喜爱的就是新加坡跟这马来西亚中间有一个岛，那个岛要是能买下来，为我个人在那里建一个别墅就比较好啊……

你看，实际上你在满足你的信望爱，是不是？大家想一想，实际上你在追求什么？你在追求自由，就好像说我在这个场里面想怎么折腾，就怎么折腾！

(想要怎么折腾就怎么折腾)

对，我想要牵一根线就牵一根线，这是信。我想要把那个东西拿过来，那个我想要的东西，望、欲望满足的话，拿过来。你看，全部是自由。一种静态的自由，动态的自由，还有一个共存的自由，是吧？也就是说只有这种自由，我们追求富贵啊，其实它最终是什么呢？是追求自由。

比如，对有的人如果你说：哎哟，你怎么一点都不干活，整天游手好闲，跟我去赚点钱嘛……然后他怎么说：我赚钱干嘛呀！我想要什么就有什么，我想到哪里去就到哪里去。啊哈，我想要飞机就打个电话就能来飞机，你说我要赚钱干嘛啊？然后你就跟他说，你看，你一点都不追求地位啊名誉啊……

他怎么说：我啊，我老爹就是那个总统啊…我到哪个地方众人都捧着我……你看，他不是就会感觉到完全的自由啊？

（嗯）

完全的自由啊，所以这个时候你还会想要富贵吗？其实富贵是什么？比如说追求富贵，那个不是福，知道不？那是自由。

我们再来看长寿。长寿不就是想活得久吗？简单来说，长寿就是不想死，是吗？

（嗯）

哈哈，如果我问你为什么要活这么久啊，为什么人总不想死呢？你看，有句话叫做什么呢？就是好死赖活还是赖活好死？

（好死不如赖活）

就是即便在世上受苦也要活着，是吧？

（嗯）

对，大家想一想，这个是追求什么？这个肯定不是自由是吧？

（有矛盾啊）

（是追求一种不断的新的东西…）

其实它就是追求我们一开始讲的某个目标，是不是？叫做一种自我的存在，我们经常讲的自我的存在，当然这是很复杂的。他是追求一种什么？它不是精神上的，也不是身体上面的，因为你身体可能痛苦得要死，你是不是还想一定要活下来呀。对，所以它不是精神，它也不是身体，那它是什么？它是心。

（是生命）

是生命，他是要一种生命的完全，生命的保全。那大家知道ZG人对这种生命的保全和西方人对生命的保全是是不是不一样的概念啊？

不一样的概念，当然我们就要去理解，这是什么呢？就是说这样一个目标是因为什么？因为我们的XY不一样，知道不！对生命的理解会不一样，但总之每个人都有一种活在这个世界上肯定比死了好！为什么我们会有这种想法？

（因为我们不知道死了是什么样子）

其实就是我们说的还是怕丢失东西，知道吗？懂吗？也就是告诉你，拥有会给你一种什么感啊？

（安全感）

不是。是幸福感，知道不？

（存在感）

拥有某个东西会给你一种幸福感，明白了吗？去获得某个东西，去得到某个东西，会给你一种幸福感，很嗨皮！

就像我说的，本来这个股票已经ST了，突然什么啊？ST大家知道什么意思吗？

（退市吗？）

不是，ST就是亏损，连续几年亏损就要退市了，退市了当然血本无归了，是吧？

对，突然ST的话，然后马上摘了帽，ST帽摘了，然后它连续五个涨停，比原来还翻倍了。你看，这个时候你是不是狂喜跳起来呀。这个都是获得什么东西，知道不？

也就是说我们的心那，其实它是要抓什么东西，明白吗？我们的心是要抓什么东西，然后你会认为这个东西是什么呀？是一件什么东西？

突然来的surprise，它会给你的是个什么？它会使你的内心得到喂养一样的，知道不？对，它会使你的内心得到喂养。就是我们的心亏缺什么东西，因为这个肯定不是你的灵缺什么，明白吗？这不是你的灵缺了什么，这个是你的心缺了什么！

所以呢，对于这种物质性的东西，我们会发现什么？我们得到一点的时候，会有一点点不同程度的幸福，但是越是可以看见的，得到了之后，马上什么？5分钟之后就消失了！对，大概数目比较大的，surprise比较多的，那你还会跟很多人分享分享，再回味回味，但是过不了几天之后你也就忘了，你再回味还有幸福感吗？

（没有了）

没有了。这是长寿啊。

“五福”，五种福要放在这三个里面啊。

对，那第三福是什么呀？是身体健康和心灵安静，叫康宁，是吧？那我们就讲身体健康，那为什么关注身体健康啊？为什么身体健康会给我们带来幸福感呢？

其实不是身体健康带来幸福感。

（ 爽，没痛 ）

其实不是身体健康带来幸福感。你看啊，我们读书的时候，小孩子读书的时候，身体都很健康，我们有没有一种因为身体健康就很幸福啊？

比如说，那些当兵的一定身体很健康，是吧？他们有没有每天因为身体健康，所以就很幸福啊？

（没有）

其实它不是什么呀？它不是说你身体健康就能带来幸福，它还真的不是的！

大家想一想，是什么时候身体健康，我们才觉得很幸福呢？

（ 痛的时候）

（生病以后，好了以后）

其实是什么？其实我们生病了很久，变得健康起来了的时候，是不是一种很长的幸福感啊？

（ 嗯

对，也就是说，这个跟什么一样呢，这个就跟我父亲在田里面干活一样，是吧？

（ 对

对，干活之后突然到荫凉底下就什么呀？他就感觉到一种幸福！然后呢，跟哪些也是一样的？跟你饿了，然后吃一顿饭，什么呀？

（ 很幸福）

幸福，对，就是饿了吃一顿饭就幸福，然后呢，它实际上是一种什么？就是这个身体健康它本身并不能带来幸福，那么这种幸福是由什么东西来的呢？

大家想一想，你看啊，比如说D老师现在找了个女朋友，好久没跟女朋友见面，然后终于见了一面，是不是见面的时候是一种幸福感呀？因为很什么呀？很饥饿了！是吧？（哈哈）好，这种饥饿之后吃了东西，为什么会有有一种放电的感觉呢？这种幸福感是一种放电的感觉，是不是？

比如说，你很久都没有听王老师讲课的时候，非常渴望讲的时候，然后突然来听一次，就什么？就有一拍即合的那种感觉，那么这个其实就是我们说的快乐，知道不？

所以快乐，幸福一定要带来快乐，如果不能带来欢乐，你觉得你的人生幸福吗？也就是说，你的人生要经常的什么呀？经常的来一下什么？

（距离）

来一下放电，知道不？要经常的来一下放电，就是如果你连续一个月都不放电的话，你觉得幸福吗？

（不能幸福）

这就是我们说的什么？那么大家想一想，这是幸福的什么视角？啪！放电！你看啊，大家知道，比如说断食的时候，我们经常会出现什么状况啊？

（饥饿）

饥饿已经讲了，我不讲重复的。

（没力气）

不是，断食之后经常会便秘，知道不？哈哈……当突然吃了什么呀？突然吃了一点纤维素之后，哇啊，第二天早上起来，急急忙忙到哪里去呀？急急忙忙到隐秘之处，然后什么？哇啊，一下子有了幸福感！有没有体会到？这就是幸福感！大家想一想，这种短暂的幸福感，它实际是解决一个什么？

（解决一个矛盾）

解决了一个矛盾，知道不？这挺有意思的，人生的这种幸福感是短暂的，它也是随机的，是不是啊？

（嗯嗯）

它是随机的，但是它什么呀？它是波动性的，它是过程性的，而且一定要有，知道不？如果你整个人生没有这种幸福感，大家想一想，你要是没有这一种因为矛盾解决，因为放电而产生的幸福感，就是讲为什么矛盾解决就是放电？啊，你们已经知道了吧？A加B，嘣！产生了什么？

（产生了C）

产生了C，那就是放电，知道不？你如果用正电和负电，然后一碰起来的话就产生了C，C叫什么呢？就叫幸福的火花！懂了吗？如果你的人生要是没有这样一种幸福，你知道你的人生是什么吗？

（平淡无味）

不是平淡无味，是已经死了！因为没有矛盾嘛，是不是？所以现在大家知道如果我们只是追求健康，其实健康本身不能给你带来幸福的。

健康是解决了生病的矛盾，才有那个什么呀？那个幸福感。比如说，你每天能吃喝拉撒，没什么大问题，能不能感觉到身体的幸福感？你体会不到，你要怎么样你才能体会到啊？

每天去什么呀?去跑步的时候,知道去跑步的时候,然后你的腿有一点点什么?受不了,受不了,但是你越跑就什么啊,

(越舒畅)

越跑就越舒畅,最后舒畅的全身大汗,对,然后呢,让你感觉到天上的太阳都是什么呢?啊?让你感觉到新加坡的太阳像哪里的太阳啊?

(阳春三月)

像英国伦敦的太阳!对,你们都没有去过英国。新加坡的太阳是什么?是火辣辣的,对不对?河源的太阳像什么呀?三月怎么样?比较暖,比较舒服啊!

(六月之前都会很舒服的)

(哦对,六月之前的,别说三月吧。)

好,所以,现在大家知道,你追求健康,中国人追求健康,说我不要生病了,也就是说,你保持不生病,其实不会给你幸福感的。

你看，我是不是每次讲课都要打破大家的思维，因为我要告诉你怎么样去追求幸福，是吧？你要真正追求那种什么呀？

(矛盾之后的事情)

一定要追求的那种感觉，是不是啊？你说你幸福吗？啊？这肯定不对的，知道吧！感觉是实实在在的，你幸福的时候，那种感觉才是什么？才是不断地推动我们的人生，你才觉得人生有点什么？

(有点味道)

有点味道，有点意义，你不会像我那同事说，我是老板了，钱也赚到了，觉得没味了，就不行啊！

当然，我们现在这样一解构了之后，你就会知道什么？你就会知道，刚才那种人生，也是说幸福的一个视角，文明幸福的两个视角，是不是出来了？幸福的场视角是自由，是吧？

自由啊！自由！但是，你如果不去追求自由，你不去扩大你的场，那你觉得你能获得幸福感吗？不能，知道不？

(对)

也就是说，你整天就是什么呀？你整天就是办公室、家里，办公室、家里。然后，每天都在菜市场买菜，菜市场买菜。大家知道，这个时候，你的自由没有变化了，是吧？同时，你的什么也没有了？你的矛盾产生的幸福，是不是也没有了？

没有矛盾，那这个主要就告诉我们，自由跟矛盾是要在一起的，知道不？如果你想按照矛盾之中要获得幸福感，你就一定要不停的什么啊？对你的自由，要来一个什么？要拔高你的自由的渴望、要求，懂吗？因为自由是产生矛盾的什么？

(推动力)

自由是产生矛盾的土壤，知道不？你愿意做奴隶的时候，还有自由吗？

(没有了)

对，你愿意，心甘情愿的做奴隶。那你就会发现你的人生，没有痛苦，也没有什么？

(幸福)

幸福感也没有，也没有痛苦感，但是，你会发现，这个能持久吗？

(不能)

(嗯，没有动力活下去，就没有那个推动。)

就是你愿意做奴隶，我不要自由，我也不要矛盾，我就和谐就行了。要知道，这就是哪个GJ的人生活的方式啊？

这就是我一个朋友lao总他的生活的方式，为什么呢？因为，他做企业，现在企业还有自由吗？啊？疫情一来了，企业就没有自由发展了，是吧！他又不想去挑起矛盾，知道不？

(嗯嗯)

那这个时候你就会发现，他就会感觉到什么了啊？感觉到没意义，知道不？就是人活着还有什么意思呢？没有，知道不？你看啊，这个就是我们绝大部分人，活着就是为了活着，但是有意义吗？

(没意义)

对，活着，为了活着，没意义啊！你会感觉到没意义，那么大家想一想，怎么样来解决这样一个自由和矛盾之间的矛盾呢？

什么意思呢？刚才我们讲的是两个和谐就没意义，是不？现在，我们讲的是有人会说只要自由，如果我能赚很多钱，及早实现金融自由。

（财务自由）

对！我们讲的是及早实现金融自由，这样我想干什么就干什么，是吧？而且，大部分人都会说快点退休就好，就可以天天去钓鱼。

（想去哪里就去哪里。）

你会发现，这种生活能干很久吗？

（长久不了！）（总做一件事就没意义了。）

你有了自由，好像你什么都可以干，好像可以不要受老板约束，不要早上起得太早，反正，在一定的场里面很自由。

你会发现：你有了自由就没有矛盾，你就会发现，每一天的生活就会这样平淡无奇。

（平平淡淡）

所以，这时候来一点自我安慰，叫做什么呀？

（平平淡淡才是真！）

哈哈……平平淡淡才是真，这时候他要怎样安慰自己？不要老是折腾！你看，某某人折腾变得这个样，某某人折腾，变得这个样！但是，你问这些人内心，他心甘吗？

（不甘心！）

那只是一种什么心态？只是一种害怕丢失的心态，是不？实际上，他是害怕丢失。

大家想一想，他的生活是不是幸福的呢？因为他有了自由，但是他的生活没有矛盾，没有涟漪，知道不？这个就是我们说的，他能得到自由给他的幸福，但是得不到矛盾给他的幸福，是吧。对，他不能从矛盾之中突破解决矛盾得到快乐，只能从自由得到一种平安的感觉。但很显然这是矛盾的，这样的人生是不是幸福的呀？

（不是）

对，不是的。刚才我们讲的，这实际上他是有第三者在那里，害怕丢失，是不？

（嗯！）

他是害怕失去什么，才什么都不做，知道不？懂吗？所以，实际上大家知道，他还有没有心？他的heart，他的心哪，他有灵和身，但是还有没有心？

（没有心）

就是他的心还有地方安吗？

（没地方安了）

所以，你们现在就知道这种人是很什么了呢？

（空）

对，这种人会感觉很空虚。大家有没有想到啊？比如说你提早退休吧，你35岁了，我给你一笔钱，不过你什么事也不能做，只能每天维持你那个身体运转，那你愿意过吗？他的心会很饥饿的，知道不？对，这样就是痛苦。

什么意思呢？你如果只追求自由，没有矛盾，矛盾和自由不一起来的话，你会发现，你的心会很空，每天会很饥渴的，会受不了的，知道不？他不可能有真正的幸福的。但是如果有自由，让你去折腾，闹点矛盾出来，就又会很担心丢失东西，是不？

（嗯）

这就说明了，仅仅从矛盾带来幸福和自由带来幸福，只有这两个幸福，是不是人生也是不幸福的？啊？明白吗？什么意思呢？我们设想，因为这是中国人最喜欢的，中国人最喜欢我什么事都可以做，不受约束，可以自由；同时，我想搞点矛盾出来就搞点矛盾出来。对！能刺激一下能解决，我希望能得到这两个幸福就可以了。大家想想，我们说他能长久地坚持下去吗？刚才老师说，自由带来幸福，矛盾解决放电带来幸福。

这很简单，我举个例子，D老师现在还没有结婚，他想自由恋爱，不受约束，谈一个之后，过一段时间就要怎样？

（换一个）（哈哈）

要换，对！每次都要追求新的矛盾，是不？啊？对，而且那些越难的他就什么，他就越要去追，追到了一段时间之后就什么啊？“give up”，“give up”。是吧？对，“give up”。这个就是什么，这个就是追求了什么？既追求了自由给你的什么？

（矛盾）

幸福感是吧。对，又追求了什么？又从这个矛盾刺激上得到了放电。那大家想一想，这个有没有可能长期啊？

（没有，昙花一现）

（他不断升级打怪）

你知道这个就是什么？这个就是什么意思呢？这个就是你越自由的放电之后，你对放电了就会就造成一种麻木的感觉，懂吗？对，就不敏感了，懂吗？这就是激素。所以现在大家知道矛盾解决给你的感觉就是什么？跟激素“砰”一样的来，知道不？你越自由的什么？越自由地做这些事的时候，他就什么？他的敏感度sensitivity就越来越少。最后你就发现什么？你就发现在别人看起来是个很大的矛盾，在你看起来什么啊？

（不是矛盾）

在你看起来怎么样也激起不了你的什么？这个兴奋感，知道不？明白吗？对。所以这两个是什么？它是不可能持续的。而且更为重要的是什么？当你越来越觉得没有刺激的时候，实际上是个巨大的困难的时候，那你知道最后你的那个矛盾你能解决吗？

（应该是解决不了的）（不能的）

解决不了了嘛，懂吗？对，明白吗？那么这就告诉我们什么？这就告诉我们仅仅追求自由和矛盾带来的两个幸福的不同视角，它是会产生矛盾的。那刚才我们从那个什么？从那个退休的人，就是他为什么不愿意去折腾矛盾，是因为他害怕什么？

（失去）

对，他害怕丢失什么。这个其实就是第三个视角，就是心，你的内心。

我们的心要得到幸福，我们的心要吃东西。我们的心要吃东西，也就是我们的心呐要吃，也就是我们要抓一个东西。我们的心总是想每天要抓一点东西，然后你会认为这个东西能填饱你的什么？心。知道不？能填饱你的心。但是如果你丢了的话，那你就会什么？你的幸福就会什么？就会损失。知道不？那你想一想，比如说你要是回家的时候突然丢了 200 块钱，是不是有一种不幸福感啊？

（有点不爽）

对，肯定有点不爽。因为你会在想，如果要是这200块钱没丢的话，那我就可以买这个买那个。买冰淇淋都可以买好多个，是不是？

好，“五福”，我们刚才还没有讲完是吧？我们还有什么福？刚才我们讲的身体健康是吧？

（好德、善终）

还有善终。还有什么？还有一个？

（好德）

要好德，就是你要有好的品德。那为什么有好的品德就会幸福呢？

（这个是不是指人格上面的）（能填满心）

为什么有好的品德就会幸福呢？

（就是那个人格里面的就是真善美.....）（对，人格的东西）

确实很多时候，你们也体验过是吧？比如说当你去行善的时候，当你去帮助某人的时候，是不是内心有一种饱足感？

（对）

对，这个其实就是我们说的内心抓了一个东西进来了，知道不？对，抓了一个东西进来了。所以这个跟你什么？跟你渴望要得到什么东西，然后突然得到，感觉是一样的，它都叫

填满你的心。但是填满呐，这个饱足感，就是这个幸福感，它的短暂和长久是不一样的。明白吗？对，长久是不一样的。你看，假设你帮助了一个人，然后把他整个家庭从死亡的状态中救出来的时候，一直后面那个家庭都什么，蓬勃发展之后，那你就会发现，每一次你回忆这个事件的时候，你的内心里面是不是都有一种饱足感？

（对）（是的）

但是如果你说，去年我赚了100万，然后隔两年你去想我赚了100万。这个回忆起来，是不是几乎不会给你心的饱足感，是吧？

（就是一个数字）（不是满足）

对，这个什么？这个就告诉我们的心的东西呢，其实不是你得到的那些钱，或者得到那个物，甚至得到那个人，知道不？懂吗？大家知道为什么我说，你得到那个人不能填饱你的心呐？大家知道什么？比如说你结了婚之后是不是觉得味道不一样？明白吧，为什么有人说什么“婚姻是爱情的什么？”

（坟墓）（哈哈）

你看啊，D老师，我们是过来人，你以后就要引以为戒，知道不？

（哈哈）

你现在苦苦的去追求你心爱的人，是吧？对，心爱的人，那你为什么追求她？你追求到心爱的人之后，你以后什么？你以后每天就不能像我们这一些什么，道德品质比较什么，比较败坏的人，知道不。我们这些罪人，你要什么，你要每天都以她为饱足。对，但是这个是很大的挑战。大家知道为什么我们很难以我们得到的东西，每天都能饱足呢？你看，比如说LX买了一个新的自行车，开始之后的那几天是不是有一种饱足感啊？

（对，对，对）

幸福感。

但是什么，不超过一个星期，再次去看的时候就没有了，知道不？

（当然了，所以我又买了一双轮滑老师）（哈哈）

那这个就说明了什么？说明了这些可以看见的东西，可以摸到的东西，可以听到的东西，我告诉你哦，听到的东西也是一样的。比如说鲜花，是吧？鲜花，你第一次看的时候什么？内心很饱足，是吧？对，但是看了两天、三天之后就什么？它摆在那里，当你再去看，这种饱足感就没有了。对，比如说听音乐，是吧？听音乐，如果你老是听那个音乐的话，你就会发现什么？连续听、连续听，后面听的感觉就跟前面听的感觉，那个饱足感就没那么大了，明白吗？

（对）

那么，这就告诉我们什么？告诉我们所有要我们在处境里面，要我们的眼睛看见的、鼻子闻到的，比如说吃东西也是一样，是吧？好久没有吃牛肉了，第一块牛肉很好吃，两块、三块，第四块就你就要吐了，是吧？你看，这说明什么？这说明就是我们的内心呐，它要填饱的时候，它绝对不是靠这些东西本身，明白吗？这些东西它带来的一个东西，那个东西在填你的内心。如果你每天都能用那些东西给你一个新的后面的那个东西，你的心是不是总是就可以填饱？

（对）

那大家知道，我们所看的鲜花，还是.....比如说我们帮助一个人，然后你要知道帮助一个人也是一样的。如果你每天总是回忆、回忆，到了后来什么？也没有这种感觉。也就是说这一些可以看见的、听见的、闻到的，它让你的内心得到满足、得到幸福感，其实是它们代表着一个什么东西，你们知道那是什么吗？

（生命的富足）（创造了新东西）

那是真善美，知道吗？明白了吗？

一朵鲜花为什么让你的心满足呢？是因为你品尝到了这朵鲜花给你的什么？

（真善美）

美。那个美感，引起了你的美感，引起你那个善心，善的流露，善的感动。这就是真善美，知道不？

那大家想一想，这个时候就告诉我们什么？告诉我们，如果我们的. 你看刚才我们说矛盾的幸福是什么？它是短暂的，是吧？

（嗯）

比如说，你吃饱饭了之后，你想要获得上厕所的那种感觉，要等很久，是不是？

（嗯）

你吃饱饭了要什么？要等等等，一直等到想上厕所了，然后才有那十几秒的感觉。然后马上就没有了，是吧？对，就是说，所有矛盾的解决，它的解决就是 A 和 B 相碰撞，出

现C。那个感觉会很长吗？

（不会）

感觉不会很长久的，知道不？对，它都是短暂的，都是什么？都是临时的。然后那个自由的感觉，其实它是什么？自由的感觉，它是突变的，突然之间的。自由给你的那一种幸福感是有突然性的。所以大家想一想，我们的人生要追求幸福感，是不是要追求一种比较什么的？比较确定性的。

（稳定的，确定的）

也就是说精神要得到一种自由的感觉，这不是确定性的。什么意思呢？比如说你在一个公园里面，你觉得很自由，你每天在那里走走走，那你就会发现什么？你就会发现你是很难有计划的去获得“哦，我觉得很自由”的那种感觉，知道不？就是你觉得自由和不自由，其实是突然之间给你的。所以这种这个场的自由感叫做“可遇什么？”

（不可求）

“可遇不可求”，知道不？为什么呢？因为你真的想要自己去制造一种被奴役、被关住了，然后再冲出来的话，大家想一想，是不是，又生出重重的矛盾啊？

（嗯）

所以那个什么？幸福的到来是什么？他是不可计划的，他是具有突变性的！那么矛盾给我们的幸福感就是什么？就是随机性，是吧？就是随机，它是短暂的。那么，如果我们想要我们的人生有确定的幸福，就需要我们的内心得到什么？需要我们的心，要从心的幸福、从心的饱足，从心的真善美的什么？这个灌满，来从这里进入，知道不？也就是说你要想办法让你的心每天被什么东西灌满？

（真善美）

为什么呢？因为只有真善美，你吃它的时候才会什么？才会是个什么？

（不会有饱足感）

第一个是能不能吃得饱啊？

（永远不会饱）

永远也吃不饱。但现在不就出来一个问题吗？永远吃不饱的话那就是什么？总是要吃。

（永远幸福）

上瘾也不好，是不是？

（对）

上瘾也不好。对，如果你什么？如果你今天买了一朵鲜花，然后明天又要什么？

（明天还想去买）

明天还要更多的鲜花，要买更多的鲜花，那这个时候你们家里就越来越变得不什么了？

（不美了）

不自由了，是吧？因为银行那个划帐划的很快，一下子没有钱了，知道不？你有没有发现有的人，为了追求艺术品带来的美，或者去行善带来的什么？带来家里的经济的花光，最后你会发现什么？他有没有幸福啊？

（没有）

这是什么意思啊？就是欣赏美，会什么？会上瘾的，行善也会上瘾的，知道不？对，那大家想一想，一上了瘾就怎么样了？

（不自由）

不自由了嘛，对。所以大家知道你拿真善美来喂养你的心的话，还要选择一个什么？还要选择一个这种真善美的获得要能够解决什么呀？解决自由和矛盾的矛盾，知道不？对，自由和矛盾的矛盾。不是只要你的心吃真善美就可以了，不行。你看刚才我说了什么，大家知道爱美之心人皆有之，是吧？但是有的家庭就是什么呀？被家里那个爱美的什么？

（制造矛盾） （清空财富了）

就是以前是每个月买一件新衣服，后来就要每一周，是不是？然后呢？

（每一天）

对，每一天。后来就干脆不出门了，直接在淘宝上什么，每一个小时刷一次卡，哈哈。

那大家想一想，因为这些真善美的都是什么？都是在引起了你的自由度的减少，是吧？

（嗯）

当你让内心得到满足的时候，如果你同时损害了你的自由，也增加了你的另外的一些矛盾的时候，那虽然从矛盾的刺激上面，你好像得到了一些感觉一样的。但是呢，你的自由越来越少，越来越少的话，最后你就会发现实际上你带来了什么？带来了长期的不幸福，是吧？

大家知道很多人就是这样的，所以呢，我们要追求一种什么？我们要追求一种真善美的喂养，但是是什么？使我们越来越自由，同时也会什么呀？

（越来越能处理矛盾）

同时也增强你处理矛盾的能力，知道不？对，就是你要追求一种真善美的喂养，同时扩大了你的自由，也增强你处理矛盾的能力。大家知道你处理矛盾的能力越强的时候，每次放电出来的那个火花，是不是更大呀？

（嗯嗯）

这个时候你在群里面发红包的时候是不是不一样啊？

（哈哈）

（爽快，额度越来越大）

明白吗？那现在大家想一想，这样一种内心的满足，就是做一件什么事啊？

（创造的事）

你的活动是什么活动啊，因为你的心就是去做事吧，对吧。刚才我们说这些事不能什么呀，不能说你去买真善美的东西来欣赏，不行。也就说如果你只是买来欣赏的话，那你就引起了自由和矛盾处理的两者之间的矛盾，然后呢，在这两个方面的自由，从长期来看就损害了，是吧？

所以呢，我们就要用我们的心，因为我们的心是怎么满足呢？我们的心满足就是说做一件事啊，你去买衣服也是做一件事，知道吗？对，那我们的心是要欣赏真善美，但是欣赏真善美是有很多方式的。比如说有的人有的愿意去行善，是吧？你要知道好多人行善的时候，他把家里的钱财全部烧光了。那很显然带来了什么呀，带来了巨大的矛盾，是吧？但是他又有没有处理矛盾的能力呢？

（没有）

对，那大家想一想，他这是怎么引起的呢，行善是要做的，是吧，公益。那么他的行善是出了什么问题啊？就是他的行善确实出了什么问题，才使得他的自由跟矛盾处理产生了巨大的矛盾，是吧？就是他的行善出了问题，才使得那个什么？就是他的行善这件事情缺乏什么东西，才使得他不能自由的来处理矛盾。

对，不能自由处理的矛盾是什么？就是矛盾和自由，带来的幸福不能同时获得，明白吗？就是这个意思。那么大家想一想，是他行善的时候缺少什么？

（场视角）

（智慧）

缺少创造力，知道不？懂吗？对，所以现在大家知道什么？也就是说第三个视角，健康的幸福，不影响自由和矛盾处理能力的增加和高效，就需要我们什么？需要我们的内心的满足，只能依靠做一件什么事啊，依靠做创造性的活动，知道了吗？那大家知道为什么创造性的活动，它会使你的心得到真善美的满足呢？

（它带来变化吧）

因为创新本身就叫做什么呀？

（新的特征）

创新本身就叫做什么呀，你们不知道吗？创新本身就是干么呀？

（解决矛盾嘛）

不是，创新本身就是求更真，寻更美，向更善。知道不？对，就是创新它本身的目标就是什么，就是去创造一个更真更善更美的东西出来，懂了吗？

（嗯）

这样你在创造性的活动里面，你的心就得到了满足。也就是当你越创新的时候，你的心就源源不断流进去的是什么呀？

（真善美）

真善美。这个就是心理学大师米哈里·希斯赞特米哈伊把它叫做什么呀？

（心流）

把它叫做心流，知道不？对，有的人把它叫做福流，但是我觉得福流有三种，是吧？

（嗯）

幸福之流有三种：这个叫心流，还有什么呀？身体里面的流。

（身流）

对！身流。你看身体里面的流，大家知道男女之事的时候，是不是身流呀？很幸福，是吧！知道不？除了身体的流，然后还有什么呀？

（灵流）

灵流！这个叫三个幸福之流。

（心理学大师米哈里.希斯赞特米哈伊）

所以，那么五福，我们刚才讲了几福啦？四福！还有一个福是什么福呀？

（善终）

善终！对，就是死的时候要没有什么？

（没有痛苦）

（没有遗憾）

要没有痛苦，那个就叫身体要健康，就是死的时候没有什么遗憾，是吧？所有的心愿都要什么呀？

（实现了）

（满足了）

都满足啦，所有的……其实就是内心吃饱了，知道不？但是大家想一想，人的内心能吃饱吗？

（不能）

就是吃东西，能吃饱吗？

（吃不饱）

只有吃什么才能吃得饱呀？

（真善美）

只有什么东西呢？只有你追求的东西，是真正无形的真善美，它不能是真善美代表的东西，明白吗？

（嗯）

比如你要看花，你就会发现，无论你怎么看，你到死的时候总觉得还有一些花没看够，是不是？

（对）

明白吗？对！但是如果是你自己去创造一些花出来的话，你觉得……就是你会不停地追求，但是你随时都会得到饱足。大家知道，这里的奥秘是什么吗？

（不会饥饿吧？）

不是！因为你创新的时候，你是没有清晰的目标的，知道不？懂吗？就是你知道你要创造的东西，总是什么呀？总是无限的！而且你会告诉自己，你能不能看见呀？

（不能）

对，你不能看见的，知道不？在你没有创造出来之前，你能看见吗？

（不能）

你是不能看见的，所以你就会发现做创造性的活动，王老师会不会上瘾呀？不会！如果我是创造性活动，我是不会上瘾的，那么上瘾的是什么呢？上瘾的是我要获得你们的……比如说表扬呀，赞许呀……是这些东西才会上瘾。就是上瘾是什么呢？名誉呀、地位呀，金钱呀，如果你追求这些东西就会上瘾！

但是唯一不上瘾的目标是什么？是创造新的东西。它是一种很奇怪的东西，就是你不上瘾，但是你又很想去什么呀？

（去创造）

你很想去创造但是又不上瘾，它就意味着你不会妨碍什么呀？

（自由）

对，自由。这就告诉我们，你要创造然后又不会上瘾，但是大家知道，创造跟自由实际上是经常会发生矛盾的，就是创新和自由经常会发生矛盾的，在什么样的社会会发生矛盾？大家知道吗？

创新和自由是矛盾的。所谓矛盾，就是有没有创新的自由啊？

（没有）

没有！但大家知道为什么没有呢？那肯定是第三者出问题了，是哪个东西出问题了？

（矛盾）

是矛盾出问题了。什么意思呢？就是社会和文化，允不允许矛盾存在呀？

（不允许）

不允许，知道不？也就是说社会允不允许你放电呀？

（不允许）

不允许，就是不允许放电的时候，你就发现自由跟创新就会什么呀？

（矛盾）

就会矛盾。也就是如果你创新了，你就会丢失什么呀？

（自由）

自由，对！这个很简单，你如果创新了，就说你违反了什么什么，反正就要把你什么呀？

（控制）

把你控制抓起来，对！然后你的书能不能出版呀？不行！你的文章能不能发表呀？不行！知道不？对！

大家想一想，个人是不是也是这样啊？如果你这个人只追求不放电的生活，追求每一天平平淡淡就是真，你允不允许自己去创新呀？

（不会）

你是不会的，知道不？你要放弃一切的创新，所以你每天就要循规蹈矩，懂吗？每天循规蹈矩，你就获得了自由，但是你有没有创新呀？没有！

所以现在大家知道幸福生活的三个视角，三种福流：创造的人生、自由的人生和矛盾放电的人生。大家听懂了吗？

（嗯，明白）

三、师生问对

好，大家有什么问题咯？

（矛盾创造的人生, 不是矛盾解决的人生吗？）

不是矛盾解决的人生，也就是说你想要追求幸福的时候，一定要来点矛盾放电，才能有幸福的火花出来。那当然你这个矛盾是为了干嘛呀？

（创造。）

对，是为了创造，它是连在一起的。就是你在矛盾解决的放电的过程中，产生了什么呀？产生了创造的心流。同时扩展了你的什么？自由，同时扩展了你的自由。所以如果你害怕矛盾，你能有幸福的人生吗？

（不能）

对，不能，没有。如果你不创新，有幸福的人生吗？没有。对，没有自由，我们自然也知道没有幸福的人生。自由是要你去什么？是要你不断地去扩大你自由的境界的，知道不？所以你们回想一下，你们现在对自己的自由的信望爱是不是太小了？

（是的）

嗯，是吧。

（太小，太狭窄了。）

（窄得不能再窄了。）

这个就是我们说的幸福人生的三个视角，你看它给我们什么？我们拿这个也可以分析西方的亚里士多德的幸福即什么呀？

幸福即美德，知道吗？对，他说幸福就是美德。这个就是我们说的内心的满足，是吧？对，幸福即美德。

另外一个是什么啊？另外一派，幸福就是要什么？追求快乐，是吧？对，那现在我们知道追求快乐，这些快感，就是你不要去区分什么肉体的快感，什么的快感啊，所有的快感都是怎么产生的？

（激素。）

（矛盾的解决。）

都是正负电荷相碰撞“嘣”出来的，你记住这一点。矛盾的解决是另外一个意思啊，所以我一直在想正电和负电，然后一出来的时候，为什么它们这个矛盾“嘣”一出来，然后就产生什么？

（火花。）

产生这个火花出来，火花很显然是解决它们之间的矛盾。

然后大家去想一想，这个精子和卵子碰在一起的时候，它也是一个什么？它也是一个矛盾重重的过程。

（看那个图像它也会瞬间放电。）

对，大家知道，你们就没有品尝到，老师就经常品尝到。我想着两个对立的视角的时候，第三个是什么？这个就是，当你要把那个东西想出来了的时候，当那个玩意“唰”的一下出来的时候，那个叫什么呀？

（心流。）

（达到最高峰。）

那个叫灵感，知道不？对，灵感“唰”的一下就出来了，知道不？你的内心就什么？你的内心就很满足啊！一种心流，这个你们去读米哈里他那本创造力的书，他就描述了这些过程，它不是很容易出来的。对，你不是想一下，就在那个字典上去找就能找到，不行的。

（它应该是一种突破带来的狂喜吧。）

对，它就是一种狂喜咯，一种狂喜。

（就是你超越了原来的矛盾，创造了一个新的东西。）

对，它就像有的时候，比如说两个人刚刚结婚了，然后隔了几个月就说，你做爸爸了，那种狂喜，知道不？或者什么？或者小孩生下来了啊。

就是新生事物诞生之后，但是比那一些什么……这个创造所激发，因为矛盾解决，然后所激发出来的那一种真善美的心流啊，它比你知知道，比如说怀孕啊或者生个小孩出来啊，那种感觉强度还要更大。

（而且我觉得它这个开放性的，因为创新活动当中你总是要推翻你以前的东西。）

对。

（然后还有老师讲的那个不可知性，没边界性，所以就有无限性，所以快乐的这个程度也会无限。）

好，所以我们基本上给大家把人生你所能体验到的快乐和幸福，是不是在这个三角形上面都包括了啊？

（对。）

然后你们再举一个例子，看看不能够挂在这个三角形上面的。

（我觉得最近在看一个运动员的电影，然后就是讲的是羽毛球运动员，他们在突破新技术新打法的时候，我觉得他们是在解决矛盾放电的过程。）

对。

（然后他们体能的突破也是……）

这个我自己就有一些体验，就是如果我打球的时候，老是打不过老是打不过的时候，你就去思考这个矛盾到底在哪里的时候……

（嗯，因为刚刚老师说解决矛盾放电的人生，那我觉得他们解决矛盾的时候，不光是解决技术上的问题，还有你体能这个极限……）

对。

（当他超越自己的原来这个度的时候，他就产生了自由的人生。）

对。

（他在某个程度上就超越了原来的自己，然后在解决矛盾放电的人生当中，他又产生了一个创造性的人生。所以我觉得运动员是这样。）

其实我要告诉大家的是什么呢？就是这个三角形它不仅是告诉我们，在自然之中怎么生活？它是

自由是可以让我们超越什么的？

（自然规律。）

超越大自然的，知道不？大家要记住啊，超越大自然不等于征服大自然，这是两回事儿。超越transcend，什么意思呢？就是三视角要我们得到的是，我们通过创造力和矛盾、辩证逻辑，我们可以超越大自然，什么意思？就是我们可以做出大自然什么呀？

（做不出来的。）

做不出的东西出来，对，然后呢，我们可以什么啊？我们可以越来越不受大自然的什么呀？

（约束。）

约束和限制，知道不？这才叫真正的人的自由。倘若我们只是活在自然规律之下，你觉得我们人有自由吗？

（身体上不自由，但是精神和思想上是可以自由的吧，比如说……）

一样的不自由，知道不？

（就刚刚讲的这个问题，我想和老师讨论一下，比如说迈克尔杰克逊他死了很多年，但是现在我们回过头去听他的歌和看他的舞蹈，依然觉的那是一个无法被超越的人生，我们说死而不亡者寿，他这个就已经超越了自然规律的。）

王老师要给你的希望还不是这个，知道不？

（那我可以怎么样来理解您讲的这个意思呀！）

王老师要给你们们的，比如说，人，以前我们会认为，人就受制于自然规律，到了什么时候一定会死，是不是？那我要告诉你的是什么？我要告诉你的是对于人来说，其实没有这样一个自然规律，明白吗？

还有呢，比如说重力，是吧，有重力，那么我们人可以通过我们的创造力来什么？来不再受到重力的什么？

（约束。）

约束。对，就是我们想要它为我，每时每刻都可以用重力来为我什么？

（为我服务。）

来为我服务，知道吗？懂吗？你看这就是人的创造力。比如说，我们人的体重很重的时候，如果走路走多了，你就希望自己越走就越变得什么？

（轻盈。）

变得轻，是吧？当你希望越走越变轻的话，实际上你是浮在什么？

（自然规律。）

自然规律之下，是吧？对，但是如果你什么？你创新一下，你就会发现，你如果真的要锻炼身体的话，轻了会什么？

（还不行。）

还不行，还要背个包，知道不？哈哈，你看这就是什么？这就是人的创造力，知道不？听懂了吗？

（没听懂，为什么要背个包呢？那个增加重力，增加耐力吗？）

那我告诉你，比如说我做俯卧撑，我这个体重做到一定程度后，这个胸大肌还会长吗？

（不能了。）

对，它不能了，后面还要放两个5公斤的哑铃，做的时候增加10公斤，这个时候才会进一步长，懂吗？

（这也是解决矛盾呐。）

不是，我刚才讲的是什​​么？讲的是，你面对重力时，人总是会有智慧去把你认为是受它的约束变成是什么呀？

为你服务，懂了吗？

这个就是自由了。

（让它为你服务，那刚才老师讲的超越自然这部分，我没听懂。）

超越自然就是人可以创造出自然界什么啊？创造不出的东西，自然界不可能出现的東西。

（比如說……）

比如说飞机就是什么？飞机就是自然界没有弄出来的嘛，首先我们就超越了鸟，是吧？

有哪种鸟能飞到2万里的高空呢？能够飞到更高的地方去啊？我们超越自然是一步步来的，明白吗？当你作为飞行器飞到火星上去，将来飞出太阳系之后，至少超越了整个太阳系里面能飞的东西。

你要知道，这些飞行器的设计，它绝对不是說，我们模仿大自然的某个规律就可以实现的，不是的，懂吗？就连现在简单的飞机都不是我们直接模仿鸟就能飞上去的，不是的。

它需要我们使用创造力，把大自然几个东西的规律，把它什么啊？把它们矛盾冲突起来，才能产生这样一个新的东西叫飞机，懂了吗？这个就是超越大自然。

就是我们用大自然的规律，让它们矛盾冲突一下就可以产生什么啊？产生一个新的东西，然后这个新的东西就具有新的规律，简单的意思就是，人可以创造什么？

（创造规律。）

人可以创造规律。人不只是发现规律，人可以创造规律。人可以创造一些规律超越自然本身的规律，这才叫做人真正的自由，才叫做人真正的创造力，这才是人真正的矛盾高手。也就是说人的矛盾比大自然处理矛盾冲突，人更具有竞争力。

四、学员视频整理心得

周迎志：

“幸福”的话题，经久不息，人人都想要，可是最后觉得自己“幸福”的却没有几个。

原来，我只想要幸福的感觉，却不想要幸福的过程，只要自由，不愿意经历矛盾，没有创造力的提升，幸福就不会长久！

这又是太挑战我的认知了，新的认知与老我，每天都在唇枪舌战中……

杨琰：

以前总是想着什么都一次性搞定，一劳永逸，对不起，没有。不经过矛盾，得不到任何东西。幸福唯一的路就是拥抱矛盾。其他的捷径都是鬼路。

阎玉平：

幸福是什么，一百个人有一百个答案，到底幸福是什么呢？听王老师一个半小时，娓娓道来，细细剖析。看懂这篇文章，会对幸福生活产生一个整体性认知，会破除我们对幸福生活的狭隘认知，会对我们如何追求幸福生活指明方向。

秦莉：

幸福不是名誉、地位和金钱，不是江山美人，那对于人来说，幸福究竟是要拥有什么呢？

王德生老师的三视角解构和分享令人耳目一新，醍醐灌顶。心身灵要得到幸福，我们的心就要吃进去真善美，得饱足。

但光追求真善美的喂养，远远不能解决问题，还必须扩大我们的自由，对处理矛盾的能力要与时俱进，要能真正创造出更真更美更善的东西来喂养我们的心。而且德生老师从米

哈里心理学大师对富有创造力人格对立的性格的分析作其结论的佐证，得出具有创造力大师的人格就是具有三视角人格，他们既矛盾又统一，而且很和谐。

这样一来，我对渴望而不可及的幸福似乎又多了几分执着……

廖阳贵：

幸福不是拥有一些东西，也不是失去一些东西。听王老师的课似乎心明了些，幸福是解决矛盾后的喜悦，有了矛盾也坦然接受，是来成长自己的，拥抱矛盾。幸福是心身灵的富足，是心身灵流。如飞翔的海燕，期待着暴风雨来临，让暴风雨来得更猛烈，幸福亦如是。

严筱：

幸福是什么？

幸福是劳累过后的休憩；幸福是久病后的痊愈；幸福是心爱物品的失而复得，这些是我们的终极幸福吗？不是。

幸福是矛盾解决后产生的火花。幸福是生命不断创造真善美后的满足。跟随着王老师解构幸福的真谛，才真正让我们离幸福越来越近。

王雅丽：

幸福是什么？王老师带领在三视角花园里兜了一圈，找到了幸福的三流：身流、心流、灵流。我们追求的五福就在这三流里面。

可是为什么绝大多数人不幸福？我们为什么缺乏创新？自由？原来我们消灭了矛盾！我们不喜欢矛盾的人生！就不会经历创造的心流！打破过去的认知，原来要想有幸福的人生就要喜欢去面对矛盾拥抱矛盾解决矛盾，不然幸福人生的这一角其他都代替不了！

郑惠娟：

幸福？！好像从来没有想过这个词。打心里认为她离我们太遥远，如水中月梦中花，如海市蜃楼，可望不可及！曾很认真的想过，人生下来就是奔死而去的，那人活着的意义是什么？……王老师这堂课拨开迷雾：要成为一个真正的人，拥有一个幸福的人生，就是你要追求一种真善美的喂养，同时扩大了你的自由，也增强你处理矛盾的能力！

陈小星

人人都渴望拥有幸福的人生！但究竟什么是幸福？似乎都知道一点又很难讲的明白。整理学习老师的这堂视频课，真的是醍醐灌顶，茅塞顿开！若要成就幸福的人生，一定要追求内心真善美的喂养，同时扩大灵的自由，增强自己处理矛盾的能力！

张奕全：

这次课像一声巨雷，让我从迷糊沉睡中惊醒，引起自己更多的反思追想。幸福这个话题，好像我从来未曾花很多时间去探究过，现在发现原来离自己是如此的靠近，不是非要达到某种各方面都不缺乏的状态才可以谈及的！

幸福是什么？如何获得更多的幸福体验？为什么能感觉到幸福？心流是怎样的一种产生机制？这些问题驱使自己沉浸流连其中，如此有解惑释怀性的课，实在让人振奋，我愿意持续的跟随里面的逻辑线索不断地丰富延伸，展开深入的剖心对话，遇见重寻真实的自己。

阳涌：

通过这次视频整理，我认识到幸福人生需要我们去拥抱矛盾、追求自由、乐于创造，缺乏任何一个视角幸福都会成为镜中花、水中月。对于我来说，最缺的视角就是拥抱矛盾。

比如，想让身体变得更健康，但是真的要断食和做暴汗锻炼时，往往没多久就打退堂鼓了。为什么不愿去拥抱矛盾呢？我觉得还是因为不知道解决矛盾的智慧。

虽然学习了123原理，但它毕竟是一个原理，而不是一个具体的路径，所以应用起来还是有难度，需要经过大胆假设、反复试错才行。为了让一开始拥抱矛盾的难度降低一些，我就从小矛盾的解决开始吧！

许佳衡：

过去总以为幸福就是心想事成，还有我们素来所追求的五福，甚至也以为没有困难的生活就是最幸福的生活。老师的课程敲醒了我，其实幸福也是有不同的角度，如自由、创新，甚至包括矛盾。原来我所不喜欢的矛盾居然在解决之后，会给我们带来甚至很大的幸福感！所以通过本课的学习，也让我明白老师常说的“拥抱矛盾”。

收录于合集 #三视角智慧 100

上一篇
重大机会，不容错过，直接报名

下一篇
数学是什么？