

# 幸福、快乐与自信

记者问莫言：“你幸福吗？”，莫言说：“我不知道什么叫幸福。”

这给了那些不爱体会生活的人以借口，使他们更坚定地认为“幸福”不过是一种造作，并没有什么实际的意义。然而，却认为舍弃了“幸福”这样一个精妙的词是可惜的，我刚刚就深刻地体会了它。

20 号是校园达人秀的决赛日，这让一些爱学习的同学包括我很为难，是利用中午的时间去自习室学习呢？还是去看比赛呢？几番挣扎后，我选择了自习。当我度过了充实的一个中午，合上书本的那一刹那，我感到畅快的血液在身体里流动。如果‘幸福’是最高最美的感受，那么这一定就是‘幸福’。它与看比赛的快乐是明显不同的。这使我灵光一闪，是否引入“快乐”一词可以更好地理解幸福呢？于是，我结合了自己的经历，发现‘快乐’确实有助于理解幸福，并且，我觉得，正是这些经历让我做出了那天中午的决定。

比如，我吃了一顿大餐，因口腹之欲而快乐，却因增加了父母的经济负担而自责。我没闯红灯，放弃了畅通无阻的快乐，却因遵守了交通规则而舒适怡然。

由此，我认为，幸福是高追求高品质高境界的快乐；幸福是宏观的，快乐是微观的；幸福是长期的，快乐是短暂的；幸福的人一定快乐而快乐的人不一定幸福。

接着，我陷入了更深的思考，因为我发现，我的这些经历无不与“自信”有关。

当我无时无刻不想着学习时，我就更加认同了自己的学生身份。

当我遵纪守法时，我就更加认同了自己作为社会一员的身份。

反之，如果我追求了片面的快乐，就会怀疑自己，进而变得消沉自卑。

因此，我认为是自信使人达到了高追求，高品质，高境界的快乐，是自信使人幸福，幸福的人总是自信的。

当我们看到一个正能量的积极健康的人时，我们说，他是自信的，而这样的人心理感受就是幸福。

换句话说，“幸福”就是“自信”，“自信”就是“幸福”。