Geluk (of gelukkig zijn) kan worden omschreven als het tevreden zijn met de huidige levensomstandigheden. Hierbij kunnen er verschillende positieve emoties aanwezig zijn, zoals vreugde, vredigheid, ontspannenheid en vrolijkheid. Gelukkig zijn is het tegengestelde van ongelukkig zijn, wat bestaat uit een gevoel van ontevredenheid en vaak samengaat met depressie, overspannenheid, woede of verdriet. Onderzoek duidt er op dat geluk voor ongeveer de helft erfelijk bepaald is. De rest van de verschillen wordt veroorzaakt door invloeden uit de omgeving. **De precieze** levensomstandigheden die aanleiding geven tot een gevoel van gelukkig zijn, verschillen per persoon en veranderen met de tijd. Een bepaald persoon is misschien gelukkig met een bepaald type auto, terwijl anderen nooit in die auto gezien zouden willen worden, en een gevoel van ongeluk zouden ervaren wanneer dit wél zou gebeuren. **Ook wanneer** men voor zichzelf een nieuw bezit verwerft, is men vaak gelukkig; dit geluk zal echter vaak na afnemen, waarna men zich misschien niet eens meer bewust is van het feit dat men het betreffende object nog steeds in bezit heeft. **Eerder dan** zich enkel met de creaties van anderen bezig te houden, kan zelf iets creëren voor langduriger geluk zorgen, ook omdat je er lang op kan terugkijken. **Het is mogelijk** een positieve of negatieve aanpak ten opzichte van het bereiken van geluk te hanteren. Bij de positieve aanpak neemt men aan dat geluk bestaat uit de aanwezigheid van plezierige of wenselijke situaties. Bij de negatieve aanpak gaat men uit van de theorie dat geluk bestaat uit het afwezig zijn van pijn of lijden. Hierbij dient opgemerkt te worden dat zowel de positieve als negatieve aanpak niet een beschrijving van geluk zelf geven, maar zich bezighouden met de oorzaak voor geluk, of hoe geluk te bereiken. **Een punt** van kritiek op filosofieën die zich enkel en alleen bezighouden met het vermijden van negatieve emoties of onwenselijke situaties, is dat het een enigszins negatieve levenshouding is en dat deze levenshouding zelf het geluksgevoel al vermindert. Het hanteren van een louter positieve definitie van geluk heeft echter ook mogelijke nadelen, omdat het kan leiden tot het buiten het bewustzijn houden van de pijnlijke aspecten van het leven, die men echter nog steeds zal beleven. Indien men zichzelf óók bewust is van deze meer pijnlijke aspecten van het leven is, men beter in staat deze het hoofd te bieden (of er beter mee om te gaan) door het eigen gedrag te verbeteren of aan te passen. Het resultaat zal in dat geval een gelukkiger leven zijn.