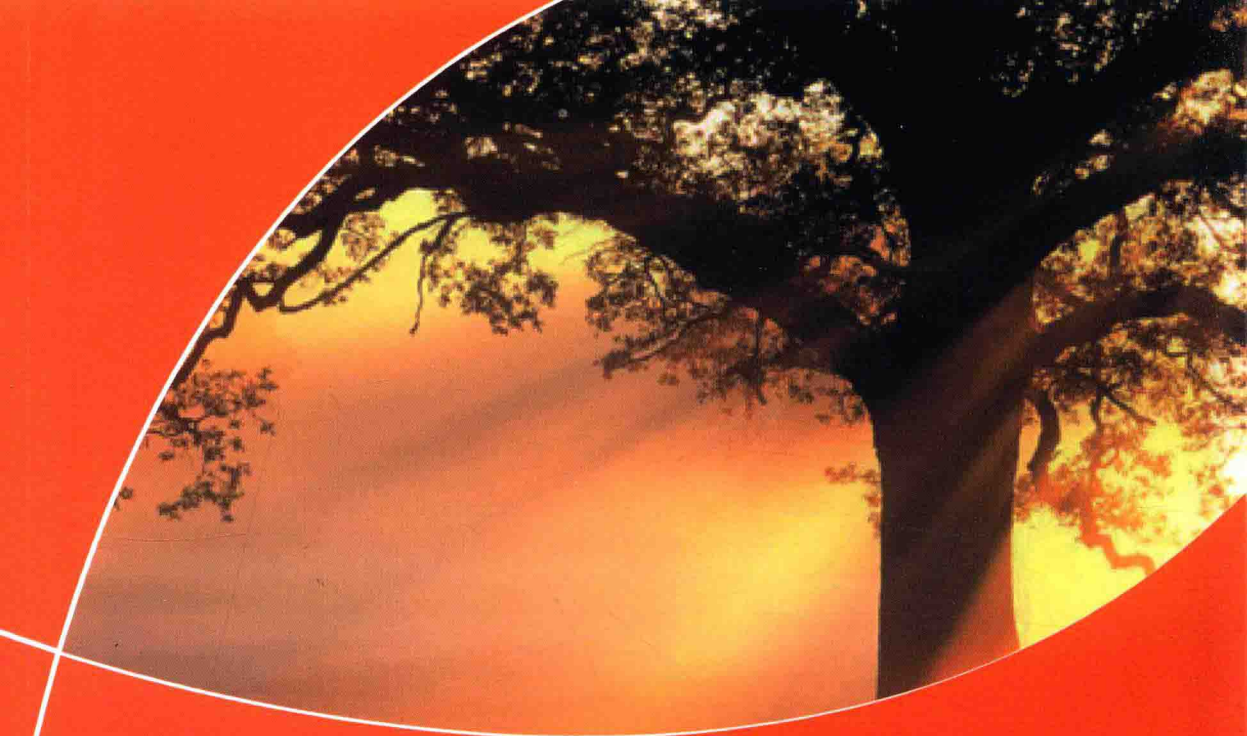




幸福能力论

On the Ability of Eudemonia

◇ 肖冬梅 著

- 2011年教育部人文社会科学研究青年基金项目“幸福能力及其培育”（项目编号：11YJC10058）
- 2013年湖南省哲学社会科学基金项目“贯彻落实科学发展观的幸福文化视阈”（项目编号：13YBA127）



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



幸福能力论

On the Ability of Eudemonia

◇ 肖冬梅 著

● 2011年教育部人文社会科学研究青年基金项目“幸福能力及其培育”（项目编号：11YJC10058）

● 2013年湖南省哲学社会科学基金项目“贯彻落实科学发展观的幸福文化视阈”（项目编号：13YBA127）



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

幸福能力论 / 肖冬梅著. —广州: 中山大学出版社, 2015.12

ISBN 978-7-306-05539-2

I. ①幸… II. ①肖… III. ①幸福—研究 IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280829 号

幸福能力论

xing fu neng li lun

出 版 人: 徐 劲

策划编辑: 陈 露

责任编辑: 范正田

封面设计: 岁 晏

责任校对: 李 娜

责任技编: 汤 丽

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 虎彩印艺股份有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 17.75 印张 236 千字

版次印次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

序 言

尽管现代社会一直在强调幸福，但是人们一直处于一种认为他们的行动有利于他们的幸福和自利这一幻象中行动，金钱、名誉和权力已经成为许多人的刺激品和目的，成为幸福的替代物，人们追求一切事情，唯独忽略了自身的生命存在状况。上个世纪末，心理学一系列的实证研究惊醒人们有关幸福的迷梦，大量的数据表明，金钱、权利、地位、美貌等外在因素于幸福而言远没有人们想象的那么重要，内在因素才是影响幸福的关键，幸福与人自身的能力直接相关。在“外在因素决定不了人的幸福”这一实证研究获得学者的广泛认可和寻常百姓的接受后，人们不禁要问，究竟什么才是获得幸福的关键因素呢？什么能力的发挥才是通往幸福的通途呢？如今，焦虑不安的盛行让人类解答这一问题的渴求变得愈加强烈，人们期待着幸福理论从“观念的世界”步入“生活世界”，盼望着“幸福能力”的概念从遮蔽走向澄明，引领众人走出歧路，步入柳暗花明之境，对幸福能力的研究已成为了专家学者们不能推卸的时代责任和重大使命。

研究幸福能力必须从探讨幸福开始，但在现成论的思维方式下，幸福被纳入到一种简单化的心理形式或认识框架之中，幸福在研究者那里成为凝固的实体，且有关幸福的论述虽千人千词但并无定论，坚持生成论的哲

学立场是目前幸福研究实现突破的必然选择，我们幸福研究的发问方式应该从“幸福是什么”这一经典言说方式转向“幸福意味着什么”和“如何获得幸福”这一意义丰盈的实践话题，从而实现探究幸福的生成论转向。

在过往的研究中，人的需要问题常成为探讨幸福问题的出发点和逻辑起点，但是我们不能忽略一个事实，那就是人的需要产生于人性、人的本质，而人性和人的本质来源于人的生命，人性不是固有的，而是不断生成的，人自身生命的存在是人性生成的背景，生命的存在理应成为人们追求幸福的出发点和生成论视角下幸福理论中的逻辑出发点与价值旨归，以生命存在为逻辑起点，幸福的内涵是人所体验到的生命存在的更为完满，“是人的生命存在的一种从较不完善到较完善的过渡”，生命活动方式是实现幸福的基石，更合乎内源性发展需要的生命活动中所形成的生命存在体验是幸福的根本意蕴。作为生命活动所体现的一种能力，幸福能力与生存能力、道德能力既有联系又有区别，它是以更新生命活动方式、改变生命存在的多重世界内部以及相互之间的关系为着眼点，超越遗传因素和生活境遇的限制，不断实现内源性发展需要的满足，获得生命存在的某种完满体验并将其拓展，不断地将生命存在推向整体完满的本领。

幸福能力并非天生具有，幸福能力结构也并非一成不变，其要素成分也是随着个人的主观努力而不断发展的，我们既需要静态解剖幸福能力的一个截面，同时也需要从动态的角度对幸福能力的结构进行分析。幸福能力结构由“运作维度”和“内容维度”、“目标维度”三个独立的维度组成，而每个维度包含不同的成分。从运作维度来看，幸福能力的结构由发现幸福的能力、获得幸福的能力、拓展幸福的能力等三种成分组成；从目标维度来看，幸福能力的结构由导向积极愉悦的幸福之能力、导向自我实现的幸福之能力、导向自我扩展的幸福之能力等三种成分组成。在人生自然境界、功利境界、道德境界、天地境界等不同境界中，幸福能力及其结构呈

现了不同的阶段性特点。

幸福能力结构发生与发展需要动力来源，人具有本能驱力去促进幸福能力结构的生成，生活中无法逃避的众多矛盾也迫使人们发展幸福能力，但从根本上来说，心理内驱力是幸福能力结构生成和发展的核心动力，而生产性人格是这种心理内驱力形成的基础。生产性人格体现了人与自我、他人、社会、自然环境的相互创造性关系，它是以人自身发展为目标的人格，是不断满足人内源性发展需要的人格，创造性、理性、自由自觉以及爱是这种人格的最主要的特点，离开了生产性人格，幸福能力的发生和发展也就没有了源头活水。

生命生活方式直接决定了人的生命存在状态，而生命活动的性质和方式又取决于人们长期以来形成的生命活动模式，因此生命活动模式是人实现幸福的关键。幸福能力不仅体现在建构出更美好的生命生活方式并进而改善生活方式，建构出更符合内源性发展需要的生命活动模式，同时也内含对破坏性的生命存在活动的觉察和解除。破坏性的生命活动模式一旦形成就拥有了自动运作的力量，它是幸福的重要障碍，它的解除是建构幸福的生命活动模式之前提和基础。

幸福能力作为一种活动能力，需要有意识地进行培育。幸福教育主要包括幸福观、幸福品质、幸福能力等三方面的教育和培养，在幸福观、幸福品质、幸福能力三者中关系中，幸福能力居于核心地位，正确的幸福观和良好的幸福品质是幸福能力的基础，它们只有转化为幸福能力，才能让人们获得持久的幸福感，将幸福的观念和品质深植于人的内心，只能说是给受教育者指出了获得幸福的一条途径，但最终并不一定会使其一生处处绽放幸福的花朵，幸福能力理应成为幸福教育的落脚点。幸福能力的培育绝非一蹴而就的，它是各方面配合的结果，需要长期艰苦的努力。

前言

（一）本书的目的及意义

幸福是“人类存在的至上目标”，它是生活的主题，对它的向往化成了人类追求更美好生活之绵绵不绝的动力。幸福是个古老的话题，人们对幸福主题的兴趣已经有数千年的历史，随着社会的不断发展，人们更为主动地追求幸福，但是在中西方现代化进程中，传统文化所建构的意义世界解体后，生活在这种现代化社会大变动中的人们开始丧失支撑其生命活动的价值资源和意义归宿，现代人困惑于物质与精神、科学与人文、个体与社会的矛盾冲突之中，迷失了“幸福”。

在“生存型社会”向“发展型社会”转型的今天，没有哪个时代的人们对幸福生活的渴求会如此强烈，今天，“幸福”俨然成了一种潮流，“幸福”的浪潮来势汹涌，城市乡村的街头巷尾里，人们都在讨论幸福，都在履行着对自己的幸福诺言，但是也没有哪个时代的人们对“幸福”这一话题如此困惑。当代的社会里，我们的生活条件远远超出了前人的想象，我们有着更好的医疗条件、更可口的食物、更丰富的福利服务，而人类对自己的关心也远胜过往，书店里心理和个人发展部分的书籍数量飞速增长，电视和广播等各类传播媒介给我们改善生活的建议数不胜数，心理学家、

精神病学家、婚姻和家庭治疗师的数量年年递增，然而，我们的统计数据让人震惊，我们的社会患心理疾病的人口数量却也出现了成倍的增长。上世纪末美国患抑郁症的人口数量是 40 年前的 10 倍多，抑郁成为世界第四大花费高昂、让人虚弱的疾病^[1]，2020 年后，比起其他身体和心理疾病，抑郁症将成为伤害全球妇女的头号杀手，成为 21 世纪的瘟疫。^[2]最近一项调查也表明，将近 45% 的美国大学生因抑郁而影响到了正常的社会生活，而这种情况在很多国家在上演，中国的经济发展异常迅猛的同时，中国人的幸福感在过去十年中是先升后降，与经济曲线的曲线并不同步，儿童和成年人焦虑和抑郁症的患病率也在不断攀升。来自中国医师协会精神科分会的消息显示：中国目前的抑郁症患者约有 3000 万，^[3]根据中国卫生部的报告：“我们国家儿童和青少年的精神卫生状况的确令人担忧。”^[4]。还有一些数据更发人深省，每两个人中就有一个人生命的某一阶段认真地考虑自杀，并花两周或更长的时间在这个念头中挣扎。“在中国，每年约 28 万人死于自杀，200 万人自杀未遂，平均每两分钟就有 1 人自杀身亡，8 人自杀未遂。”^[5]“只要努力学习、工作、积累财富、经营婚姻、养育子女、健康饮食，我们就能拥有幸福的未来”，现实面前，人们的这种信仰发生了严重的动摇，但“东边日出西边雨，道是无情却有情”，人们开始通过反思意识到幸福是“人皆有权求之，亦有道求之”，我们并非一经生活就明了幸福，它需要学习，这不仅仅是情绪低落人群的必修课，对漂浮在不确定的生活海洋之中的芸芸众生来说也是永久的课题。

获得幸福离不开科学理论的指导，我们需要科学的研究成果告诉我们

[1] 任俊，叶浩生．积极：当代心理学研究的价值核心．陕西师范大学学报（哲学社会科学版）．2004（4）：108

[2] 抑郁症：人类头号心理杀手 全球发病率 11%．<http://www.pubchn.com/articles/51197.htm>

[3] 超九成抑郁患者得不到专业治疗．<http://news.qq.com/a/20070512/000158.htm>

[4] 泰勒·本一沙哈尔．《幸福的方法》汪冰，刘骏杰译．当代中国出版社．2007.4

[5] 我国每年约有 28.7 万人死于自杀 <http://news.sina.com.cn/h/2007-10-22/134514140092.shtml>

回归幸福的道路所在。幸福悖论的存在推动了幸福学的发展，西方关于个人主观幸福感 (subjective well-being 即 SWB) 的研究颇多，有关幸福感的研究已硕果累累，早期理论建构的重点在于证明外部因素如事件、情境和人口统计项目是如何影响主观幸福感的，如 Diener 对影响主观幸福感的外部因素与内部因素作了区分，但研究发现外部因素的影响较小，因此后来的研究主要着力于内部因素，因为个人内部建构决定生活事件如何被感知，从而影响幸福体验。主观幸福感的研究给我们的启示是：幸福更多来自于人的内部因素，来自于人的自我建构能力。事实上，人对美好生活的追求是需要幸福能力来支持和开辟路径的，内在的幸福能力是人类不可须臾离的基本能力之一，幸福不是先天的，而是后天习得的一种能力。无论发现幸福还是获得幸福，都需要能力，这些能力并非与生俱来，而是需要经过长期的磨砺和培养才能逐渐形成。在知名心理学家、中国香港城市大学应用社会科学系副教授岳晓东看来，每个人都有让自己幸福的力量，每个人也都能通过修炼而使自己更加幸福。

随着幸福学的蓬勃发展，“幸福能力”这一概念开始进入人们的视线中，人们期待幸福能力的研究取得进展，给人们的生活带来实践指导，但是目前成果寥寥。但是无论是有关幸福的时代困惑和人类的精神现状，还是幸福理论的创新与发展要求都赋予研究者从事幸福能力研究的重要使命和职责，我们需要用科学的幸福能力理论来回答人们这样的问题，“为什么我如此努力，一丝不敢懈怠，最后还是无法得到最美好的一切呢”，正因为如此，本文试图研究幸福能力的意蕴、本质、特点以及幸福能力的发生发展等基础理论问题，并探寻幸福能力的培育要点和方法。

（二）研究内容

如果引入了幸福能力的概念，那么就不得不解决以下问题：在研究方法上，如何突破传统幸福研究的静态描述的局限，引入对幸福和幸福能力的动态考察？研究幸福的逻辑起点是什么？如何拨开多种幸福观的迷雾，

正确地解释幸福的内涵？幸福能力的意蕴是什么，幸福能力提出的依据又是什么？幸福能力与生存能力、道德能力、情绪能力的联系和区别是什么？另外，幸福能力的结构要素有哪些？幸福能力如何发生和发展？为了较好地解答这些问题，本研究的主要构架和观点如下：

第一章，探讨了幸福的正确言说方式。幸福的言说方式是我们探究幸福和幸福能力的原点问题，它决定着我们的研究路线，影响着我们的幸福能力理论的构架和内容。本部分的主要观点有：“幸福是什么”发问方式具有局限性，它背后的哲学思维方式是现成论，对幸福这类问题，这种研究模式的缺陷就显而易见。为了将幸福研究转向现实生活、转向“生活世界”，有必要坚持生成论的哲学立场，我们对幸福的发问方式也应该从“幸福是什么”这一经典言说方式转向“幸福意味着什么”和“如何获得幸福”这一意义丰盈的实践话题。

第二章，探讨了幸福逻辑起点，分析了历史上幸福理论的局限性，从生成论的角度，从人的生命存在出发透析了幸福的意蕴。本部分的主要观点有：生命的存在理应成为生成论视角下幸福理论中的逻辑出发点与旨归，而人的生命存在境遇是揭开人的生命存在之谜的关键，人的生命存在境遇除了要满足衣食住行等基本生命需求之外，还面临着四重发展自身的压力，人存在境遇的外在压力与人相互作用形成外在性发展需要，人自身三重内在压力形成了人生命本身的特定需要，也就是人的内源性发展需要。幸福的客观标准是生命存在的从较不完满到较完满的过渡，生命存在的更为完满是通过内源性发展需要的不断满足来实现的，生命活动方式是幸福的基石，而幸福的根本意蕴是更合乎内源性发展需要的生命活动形成的生命存在体验。

第三章，提出了幸福能力的概念，多维透视“幸福能力”概念提出的依据，分析了幸福能力的特点和实质，辨析了幸福能力与其他能力的联系和区别。本部分的主要观点有：幸福能力，是在基本生活需要得到满足的

前提下，人在生命活动中用内源性发展需要自觉调节、控制、转化外在性发展需要，以更新生命活动方式、改变生命存在的多重世界内部以及相互之间的关系为着眼点，超越遗传因素和生活境遇的限制，进而改善生命存在方式与状态，不断实现内源性发展需要的满足，获得生命存在的某种完满体验并将其延续、拓展，不断地将生命存在推向整体完满。“幸福能力”概念的提出是逻辑推理的必然，也是科学实证支持的结果。从核心性特征来看，幸福能力具有自我把握性、自我创造性、整体性、生产性等四个根本特征。

第四章，从静态和动态双重维度考察了幸福能力的整体结构，探寻了幸福能力及其结构的发生条件和幸福能力及其结构的发展阶段，并进一步探讨这种结构生成的动力。幸福能力结构也并非一成不变，其要素成分也是随着个人的主观努力而不断发展的，对它的研究，我们既需要静态解剖幸福能力的一个截面，同时也需要从动态的角度对幸福能力的结构进行分析。本部分的主要观点有：从“运作维度”来看，幸福能力结构是由发现幸福的能力、获得幸福的能力、拓展幸福的能力等三种成分组成。从“内容维度”来看，幸福能力结构包括个人外在生活的幸福能力、个人内在精神生活的幸福能力和社会生活的幸福能力等。从“目标维度”来看，幸福能力包括导向积极愉悦的幸福能力、导向自我实现的幸福能力、导向自我扩展的幸福能力。

第五章，分析了幸福能力发生和发展的内在动力基础。本部分的主要观点有：获得幸福能力的人意味着他能够解除他自己身上和他的环境中的禁锢和障碍，并持续地利用自身内在的力量去获得幸福，也就是意味着他在生命存在的多重世界相互作用的过程中，在人与自我、他人、社会、自然环境的互动过程中形成了与外界特殊的关系，这种特殊关系使得人不断地发现生命存在的奥秘，创造性地解决生命存在境遇的矛盾问题，幸福能力的发生发展与这种特殊关系有着密切联系，而人与世界的这种特殊关系

会形成一种定向，沉淀为生产性人格，这种人格既是幸福能力发挥的结果，也是幸福能力发生发展的内在动力。

第六章，探讨了幸福能力的集中体现，并针对不同类型的幸福，分析了如何发挥幸福能力从而解除限制性的生命活动模式和建构更好的生命活动模式等问题。本部分的主要观点是：幸福能力发展的外在集中体现不仅仅包括建构出更美好的生命活动方式以及生活方式，同时也内含对破坏性的生命存在活动的觉察和解除。破坏性的生命存在活动是幸福的障碍，它的解除是建构幸福的前提和基础。

第七章，从发现幸福的能力之培育、获得幸福的能力之培育、拓展幸福的能力之培育等三方面探讨幸福能力培育的主要内容和基本路径。本部分主要观点有：为发现幸福，受教育者应培育和发展正确认识自我的能力，培育和发展正确觉解与他人、社会和宇宙自然关系的能力以及发现幸福真谛和建立正确幸福观的能力。为获得幸福，受教育者应培育形成积极的自我概念，形成生产性人格，应培育对获得幸福之“中道”原则的领悟和把握能力以及在活动中探索 and 发现个人获得更完满生命存在的具体途径和方法之能力。为拓展幸福，学校、家庭、社会应培育受教育者将获得幸福的某一活动转化为生活习惯的能力，培育受教育者解决人生不同阶段的主要发展问题的能力和从根本上解决人生命存在境遇中内在矛盾的能力，培育受教育者正确对待人生顺境逆境的能力。

目 录

第一章 幸福言说方式的转换：幸福理论突破的基础.....	1
一、“幸福是什么”的发问方式：传统理论存在局限的根本原因	1
（一）“幸福是什么”是传统研究中的理论原点	2
（二）“幸福是什么”发问方式的局限性	2
二、现成论：“幸福是什么”问题背后的哲学思维方式	4
（一）“幸福是什么”问题所蕴含的思维方式	4
（二）现成论的基本特征及其运用于幸福研究中的缺陷	5
三、“生成论”：幸福研究中应有的哲学立场	6
（一）生成论是马克思主义的基本思维方式	6
（二）幸福研究中坚持生成论的必然性	8
四、“幸福意味着什么”和“如何实现幸福”：生成论视角下的 言说方式	9
（一）从“幸福是什么”到“幸福意味着什么”和 “如何获得幸福”	10
（二）在“如何获得幸福”的追问中转变研究内容和方法	11

第二章 生命存在之更完满体验：幸福的意蕴..... 13

一、人存在境遇中的压力及所形成的需要：透析人的生命存在之关键 14

（一）人存在境遇中的第一重内在压力：符合生命存在的共性 14

（二）人存在境遇中的第二重内在压力：保持人生命存在的特殊性 18

（三）人存在境遇中的第三重内在压力：解决人生命存在的本有矛盾 21

（四）人存在境遇中的外在压力：适应环境和符合社会要求 25

（五）两种发展需要的形成：人存在境遇中内外压力的结果 26

二、生命的存在：

生成论视角下幸福理论中的逻辑出发点与旨归 28

（一）存在者、活动方式和存在境遇：生成性的个体生命存在之内蕴 29

（二）个体生命存在：人生幸福的出发点和幸福理论的逻辑起点 30

（三）完满的个体生命存在：幸福的落脚点和幸福理论的价值旨归 32

三、生命存在的片面理解：

传统幸福理论的误区 37

（一）自然生命：快乐论幸福观 37

（二）理性生命：完善论幸福观 39

(三) 神性生命：宗教幸福观	40
四、主观与客观的统一：生命幸福观中的幸福	41
(一) 生命存在的从较不完满到较完满的过渡：	
幸福的客观标准	41
(二) 更完满的生命存在状态之体验：幸福的主观标准	48
(三) 生命活动：幸福的来源	51
(四) 更合乎内源性发展需要的生命活动：幸福的基石	52
(五) 外在性与内源性发展需要满足的结合：实现幸福的	
主要途径	53
(六) 生命存在的维度：幸福分类的依据	54

第三章 “幸福能力”：

“如何实现幸福”的追问中不可掩蔽的幸福范畴	56
一、“幸福能力”概念的提出	57
(一) 能力的一般解读	57
(二) 幸福能力的内涵	59
二、“幸福能力”概念提出的依据	64
(一) “幸福能力”概念的提出是逻辑推理的必然	64
(二) “幸福能力”概念的提出是实证支持的结果	72
三、幸福能力的特点和实质	75
(一) 幸福能力的特征	75
(二) 幸福能力的实质	79
四、幸福能力与其他能力的联系和区别	82
(一) 幸福能力与生存能力的联系和区别	83
(二) 幸福能力与道德能力的联系与区别	85
(三) 幸福能力与情绪能力的联系和区别	85

第四章 静态和动态：考察幸福能力整体结构的双重维度	87
一、幸福能力结构体系的静态剖析	87
（一）结构的一般分析	88
（二）幸福能力结构的“运作维度”	88
（三）幸福能力结构的“内容维度”	95
（四）幸福能力结构的“目标维度”	96
（五）幸福能力结构中各要素的相互关系	100
二、幸福能力及其结构的动态考察	101
（一）幸福能力及其结构的发生	102
（二）幸福能力及其结构的发展阶段	107
三、幸福能力结构的生成和发展的动力	112
（一）幸福能力结构生成和发展的动力来源	112
（二）幸福能力结构生成和发展动力之间的相互作用	115
（三）活动是幸福能力结构生成动力之间相互作用的 桥梁和中介	116
第五章 生产性人格：	
幸福能力发生和发展的内在动力基础	118
一、生产性人格体现出人与世界特殊的定向关系	119
（一）人格的核心和特性	119
（二）人格基础和人格定向	122
（三）生产性定向和生产性人格	124
二、生产性人格是幸福能力发生和发展的根本基础和动力	129
（一）确定了人重视生命存在的基本立场	129
（二）形成了人趋向自我完善的半自动化运作方式	132

