

XINGFULUN

幸福论

丛日宏 著

辽宁大学出版社

幸福论

丛日宏 著

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福论/丛日宏著. —沈阳: 辽宁大学出版社,
2009. 12
ISBN 978-7-5610-5955-5

I. ①幸… II. ①丛… III. ①幸福—研究 IV.
①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 220500 号

责任编辑: 董晋睿
责任校对: 合力

封面设计: 毕良文

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036

联系电话: 024-86864613 网址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

丹东市天源印刷包装有限公司印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 148mm×210mm

印张: 5

字数: 125 千字

2009 年 12 月第 1 版

2009 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5610-5955-5

定价: 20.00 元

前 言

幸福是水，哪怕只有一滴，也将留下一瞬。

幸福是水，是那滴轻滑过脸庞的泪水，微笑或苦涩中带着满足与欣慰。

幸福是水，是老农握着锄头，望着丰收在望的庄稼暂歇的那一刻，渗出额头的那滴汗水。

幸福是滴滴自由飞旋曼舞的雨珠，汇成甘霖便滋润了一方土地。

幸福是水，哪怕只有一杯，要是一杯，也应该是一杯淡淡的白开水，无色、透明，只有细细品茗才知其味。

生活就是杯白开水，在其中假如你能看到年老的，便想到自己还年轻；假如看到别人追求的，是你已拥有的；假如别人是落魄的，而你是安稳的。那么，你就是幸福的。而在此基础上，假如你能察觉，红红的太阳懒懒地爬上地平线，新的一天又在迎接你；假如你能察觉，阳光轻洒，鸟儿轻唱……那么，你就在品味幸福这杯淡而透明的白开水。

生活犹如一条蜿蜒的小路，周围鲜花飘香、彩蝶飞舞、美果可口。但我们很多人却宁愿舍近求远去寻找幸福，偏偏不愿意享受近在眼前的幸福。

我们都渴望生活中完美而永远幸福的“金罐子”，却对那些不足以实现的细枝末节置若罔闻，对那些不能使成功一步到位的点点滴滴置之不理。

其实，幸福就在我们的身边，但它常常点点滴滴地出现。等我们把它一粒一粒地聚集起来，很快就会集满一筐。此时此刻，我周围就会拥有那些点滴的幸福了……

作 者

2009年12月

目 录

第一章 幸福与幸福感

- 一、幸福是什么 003
- 二、幸福感是什么 028

第二章 幸福的基本原理

- 一、幸福的产生的要素 053
- 二、幸福定律 057
- 三、幸福的形式与分类 061
- 四、幸福的指数与测量 064

第三章 影响幸福的因素

- 一、人口学因素 082
- 一、人格因素 089
- 三、社会学因素 090

第四章 幸福教育

- 一、幸福与人生 094

二、幸福与伦理	099
三、幸福与教育	104

第五章 特殊群体——大学生幸福感

一、研究的意义与文献综述	115
二、概念的界定	126
三、研究方法	128
四、研究结果	136
五、结论	147

第一章 幸福与幸福感

幸福，是一个古老而又恒新的主题。千百年来，人们从未停止过对幸福的憧憬和追求。正因为如此，人类才显得壮美与伟大，人类也才得以在历史的长河中不断保持并弘扬作为万物之灵的崇高和荣光。然而，幸福是什么，却是一个令人困惑而又神秘的古今难题。由于幸福是一种十分复杂的精神现象，涵盖范围很广，许多学者也从哲学、伦理学、经济学、社会学对幸福做了不同的研究，形成了各自的理论和观点，这些思想和研究散发着智慧的光芒，照耀着我们探索幸福的道路。但是，这些学科对幸福的研究都还只是在理性基础上的推测和分析，更多的是一种思辨活动。因此，这些研究都未能得到令众人满意和信服的答案。而心理学家试图从独特的视角来诠释和理解幸福，特别是随着积极心理学的出现和发展，使“幸福”这个古老而又恒新的话题进入到科学实证的领域。积极心理学研究的幸福侧重于解释什么是美好的生活，以及美好生活的衡量标准和为人们实现更加美好的生活提供有效的途径。

然而，幸福是一个“每个人都知道其含义，但却无人能够精确定义”的一个词（H.M.Jone, Riedaman, 978; Argyle, 1987; Myers&Diener, 1995）^①。虽然幸福感的研究文献极多，但却没有很好的定义（刘仁刚、龚耀先，1998）^②。幸福，是一个充满困惑、充满神秘的千古难题。古今中外，差不多每个思想家都论

述过幸福。但是，关于幸福的每个问题，从幸福的定义、结构、类型到其规律，却一直扑朔迷离，没有定论。康德曾为之感叹^③：“幸福的概念如此模糊，以致虽然人人都想得到它，但是，却谁也不能对自己所决意追求或选择的东西说得清楚、条理一贯。”为此，康德只好无奈而富有韧性地幸福定义为：“幸福”乃是尘世间一个有的存在者一生中遇到事情都称心合意的那种状况。波兰哲学家亚当·沙夫在《马克思主义与个人》一书中，集中讨论了幸福理论，但他认为不可能给幸福下任何定义，否则就是痴人说梦。但尽管如此，却似乎并没有阻挡人们对幸福的追求、思考与研究，虽然每个人幸福的原因可能不同，但在所有文化中，人们都把幸福的追求视为最珍贵的生活目标之一。而现代心理科学的发展使得“幸福”这个古老的哲学话题纳入到科学实证的视野，幸福感研究就是试图从心理学的角度诠释与理解幸福感。

那么，究竟什么是幸福？它是一种感觉，一种状况，一种意向，还是一种态度？当代的许多问题都来源于历史上伟大的哲学家理论，因而当前有关的幸福感讨论往往涉及过去的定义，几乎所有历史上的重要人物都对幸福的本质做过解释。在 20 世纪中，西方哲学界普遍将幸福与肉体的快乐和由此达到的心境密切联系起来，有关幸福的争论由哲学转移到心理学。越来越多的哲学家在论述幸福时倾向于用“愿望”、“享受”、“满足”等词汇。从哲学传统看，有关幸福的概念模型与理论框架可以归结为两种基本的类型：快乐论 (hedonic) 与实现论 (eudemonia)。快乐论认为幸福感由愉快与快乐构成；实现论则认为幸福不仅仅是快乐，而是人的潜能实现，是人的本质的实现与显现。基于不同的哲学传统，现代幸福感研究从一开始就存在两种模型或范式。一种是从主观论或快乐论发展过来的主观幸福感 (Subjective well-being, 简称 SWB) 研究途径，以 Diener 等为代表；另一种是由实现论演化过来的心理幸福感 (Psychology well-being, 简称 PWB)

研究途径，以 Ryan、Deci、Ryff、Waterman 为代表。它们构成了现代幸福感研究中的两种不同的概念模型或研究“范式”（范式，指的是思想和行为的规范或模式，以及研究中的视野与参照框架，它是由一整套概念和假设所组成的）。源自快乐论与实现论不同的哲学思想，其分别形成现代幸福感研究中的主观幸福感（SWB）与心理幸福感（PWB）两种不同的理论框架、研究范式或概念模式，它们在研究线路与技术手段上存在很多差异，分别采取不同的幸福观点，使用不同的技术，关注不同的问题，有着很大的差别。两者既有交叉，但也存在很多分歧，本章就有关幸福的不同概念模型进行分析与阐述。

一、幸福是什么

（一）我国文化中的幸福涵义

英语中的幸福多用 Happiness，源自形容词 Happy，其意为：（1）愉快、满意、满足；（2）快乐的；（3）幸运的；（4）恰如其分的、令人满意的。另外还有一个词“Joy”，意为快乐、愉快、喜悦或令人快乐的人或事，其英文解释为：felling of great happiness； person or thing that makes one feel very happy。弗罗姆认为^④：“愉快和幸福在性质上没有什么区别，它们之间的唯一区别在于：愉快只涉及单一的行动，而幸福可以说是某种持续和一体化的快感。我们可以说‘joy’（愉快），也可以说‘joys’（愉快的复数），但对幸福只能说‘Happiness’（单数）”。但是，在心理学研究中，科学、规范化的术语使用的是合成词 Well-Being，这个词直译过来就是“良好存在”，是指健康、快乐的状态，《新英汉词典》释义为健康、幸福、福利。在心理学研究中，标准的术语是 Subjective Well-being（SWB）和 Psychological Well-being（PWB），前者是指主观心理感受，译为“主观幸福感”；后者在世界卫生组织译为“心理良好状态”，本书译为“心理幸福感”。Well-Being 的涵义与 Happy 不同，指的是一种生存

状态，而 Happy 是指一种心理状态。西方的幸福观念受其文字和文化的影响，以致我们使用“幸福”一词进行交流时，指称的竟然是完全不同的涵义（贺银峰，1999）。

在我国文化中，“幸”的基本涵义是：（1）意外地得到成功或免去灾害；（2）幸福；（3）高兴；（4）希望（《新华字典》，P₅₄₆）。“福”的涵义是：（1）幸福，跟“祸”相反，（2）“福利”，幸福和利益。《现代汉语词典》上定义幸福为：（1）使人心情舒畅的境遇和生活；（2）（生活、境遇）称心如意。1989年版的《辞海》（缩印本）将“幸福”定义为“在为理想奋斗过程中以及实现了理想时感到满足的状况和体验”。“幸福”是个新词，在中国文化中一直沿用的是“福”，“福”在甲骨文中就出现了，它的最初涵义是“两手奉尊于示前”，原是祭祀之意，表达人们的愿望与祈求。《尚书·洪范》云：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰故好德，五曰考终命。”《礼记·祭统》对“福”别有一种解释：“福者，备也。备者，百顺之名也，无所不顺者谓之备。”我国春节时所张贴的春联横批中常用的“万世如意”、“百事顺心”、“一帆风顺”、“心想事成”、“天遂人愿”都表达了这样一种幸福观念。与其他的中国文字一样，“福”这个概念是多面的，同时又是多义的。在日常的和正式的谈话中，传达的是“幸福”、“快乐”、“美好”、“好命”、“好运”的涵义，以及所有那些与“坏生活”、不快乐以及坏运气相反的意义。在仪式的情境中，它表达的是“保佑”（如“祈福”）；在人名当中，它表达了父母对孩子的期望。更明显的是，“福”这个概念是表达了个人对快乐、幸福和“好生活”的感情、渴求和愿望。在这些运用中，它表达了个人的理解，但这种理解并不缺乏社会和意识形态涵义。它通过这样一种方式运作，使社会、宇宙观和权威形象都被赋予了个体的实用主义的期望与关注。在中国文化中，幸福既是一种生活方式又是一种心灵体验。但是，中

国人的“福”与现代西方社会英语中的“Happiness”既有相似之处，也有不同之处。Marcuse (1988) 认为，后启蒙概念“Happiness”与资产阶级时代的理想主义本体论密切相关，它把幸福定义为一个独立的、与外界隔绝的个体的自我认同与满意，它在西方的流行是 Hedonism 的现代概念出现的结果，这一概念与前启蒙时代的 Edaemonism 是不同的，中国人则从个人生存和文化领域的各个方面都强调幸福的重要性。中文“福”的涵义在强调个人幸福和快乐在制度与实践的社会文化形式中所承担的重要角色的时候，与功利主义的幸福定义有相似之处。它与功利主义不同之处在于，它并不把个体的满意度与非个人因素隔离开来，也不把集体和制度的“幸福”（和谐）与个体的幸福相分离。另外，应用幸福这个概念的时候，它往往与保佑、气、灵或生、命、运等词语相连，而且它总是表明个人幸福、命运、社区的亲属连续性和超自然力量的一种调和。在中国传统文化中，幸福既是一种生活方式，又是一种心灵体验，同时也是一种对生命的理解和领悟，并且幸福与道德存在着复杂关系。例如，儒家强调心灵的泰然，周敦颐说：“心泰则无不足，无不足，则富贵贫贱，处之一也。”（《通书·颜子》）孔子云：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”（《论语·述而》）不以物喜，不以己悲，幸福在于心灵而不在于外物。道家强调幸福在于心灵的自然。在道家看来，每个人都有其先天本性，只要自然本性得到充分自由而充分发展，就是幸福，是一种认知上的领悟与超越，进而践行一种清静无为、顺其自然的生活方式；佛家的幸福则强调心灵的超然，均从心灵看幸福，所以有福无福也是由心而起，但这种幸福并不是心灵的反应性感受，而是一种心灵的修炼、一种智能、一种领悟。^⑤实际上，我国“乐”的概念与现代的幸福含义更为接近，其内涵很丰富，既可指称情感化的，也可指称超情感的，更可指称一种超乎经验的心灵的美好感受，其也涉及人格成长与人生意义等多样化

的内容。例如，“知者乐，仁者寿”（孔子《论语·雍也》），“有德则乐，乐则能久”（左丘明《左传》），孔子《论语·学而》云：“有朋自远方来，不亦乐乎。”欧阳修《醉翁亭记》云：“游人去而禽鸟乐也。”在中国古代，“乐”可划分为三个层次：其一，“极乐”、“至乐”，即所谓“绝对幸福”的状态，在这种状态中，所有的生命都已超脱了凡人的情感，这个含义接近马斯洛的“高峰体验”；其二，“乐”，就是“乐”，就是幸福之义，属于“乐”的本原意义，也就是指人类运用自己的智能力量使自己达到一种心态良好的状态，属于相对幸福；其三，洪应明《菜根谭》云：“人心有个真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自芬芳。须念净境空，虑忘形释，方得以游衍其中。”其意对幸福的客观条件要求甚低，只要有一颗“人心”就可“幸福”了，这就是第三种对“乐”的理解，也就是乐的最低内涵“快乐”。而对乐的把握和品味，分别为物欲之乐和心情之乐、感性之乐和理性之乐、独乐和共乐、先天下之乐和后天下之乐，以及探讨“乐”对人身与人生的活力作用，及由之组成的生活的种种情趣、种种方式，这是儒家思想和中国文化的重大特征，也是中国人文精神的重要内涵。例如，孔子说自己能“乐以忘忧”，孟子说人们常“生于忧患而死于安乐”，《易·乾·文言》有“乐则行之，忧则违之”此类皆是。儒家将乐也分为两类：一为感性的乐，近于欲；二为理性的乐，偏于性。儒家不是禁欲主义者，不排斥乐，但要求节制，因为它对人有损（损者“三乐”），不仁者久耽则乱（“不仁者不可处长乐”）；而且，这种乐不宜独享，应该与民同乐（《孟子·梁惠王上》），以此使原来的感性之乐上升到理性，这叫做“君子乐得其道，小人乐得其欲”（《礼记·乐记》）。儒家所推崇的是理性的快乐。《论语》是以乐开篇的：学而时习之悦，有朋远来之乐，人不知而不愠，便都是理性之乐。《孟子》有所谓君子的三乐，其“父母俱在、兄弟无故”即后来称之为天伦之乐者，

“仰不愧于天，俯不作于人”之乐，或这叫“反身而诚”之乐，以及“万物皆备于我”，也就是体悟到自己已经与道合一、与天地同体的“超越之乐”。自然无以复加，虽朝得而夕死，亦无憾恨，这便是极乐。这种高扬理性之乐的原则，便是宋儒所孜孜以求的“孔颜乐处”。这种精神，构成了中国人的理想的人格。所谓“穷则独善其身，达则兼善天下”，所谓“以出世的精神，干人世的事业”（朱光潜）。两千多年来的人格设计方案，大都如此。而在这方面说得最为深入浅出的，大概要推孔子的自白“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”（《论语·述而》）了，在此境界中，就进入“高峰体验”之中了。因此，以“乐”论“福”是我国文化中的一个重要的特色，“乐”既有 Happiness Hedonism 的涵义，也有 Edaemonism 的涵义，包括快乐体验与人生价值的实现，与现代幸福感的概念很是接近。

（二）哲学视野下的幸福

回溯历史，先哲们追寻幸福的履迹坚实可辨。从人类起源开始，先哲们就在不断地探寻幸福的本质。人类在对幸福的永恒追求中进步。人类的发展史就是一部对幸福的追求史，就是一部通过对幸福追求而不断探究人的存在意义、存在方式、存在内容的反思史。这种现实的、活生生的探究史表现在理论形态上，就是幸福思想的发展史。关于幸福感本质的两种视角，从古到今以及在各种文化中都存在。围绕幸福的争论，可以归结为两类：快乐论与实现论^⑥。快乐论的代表人物有伊壁鸿鲁，实现论的代表主要有亚里士多德。他们从不同侧面试图理解与解释幸福的本质，而这两种不同的思想体系，体现在心理学的幸福感研究领域，就表现为主观幸福感与心理幸福感两种不同的形态与研究视角。

1. 快乐论

快乐主义认为幸福就是快乐的主观心理体验。古希腊的昔兰尼学派就认为，人有感觉，能够感受痛苦和快乐，所有的生物都

对快乐感到舒适，对痛苦感到厌恶。阿里斯提普（Aristippus）教导人们说，生活的目标就是体验最大数量的愉快，幸福是一个人全部快乐的总和。

快乐论 (hedonic)：幸福论是以“快乐就是幸福”为其核心命题的，快乐主义的开山鼻祖是伊壁鸿鲁 (Epicuros, 约公元前 341-270)，但快乐主义幸福论可追溯到古希腊时期的德莫克利特。德莫克利特 (约公元前 460~370) 从其原子论的世界观出发，认为“幸福和不幸居于灵魂之中”。人的一切活动的出发点，都是为了追求幸福，避免痛苦。他认为，人的一切活动的出发点，都是为了追求幸福，避免痛苦，这是受人的自然本性决定的。“对人而言，最好的是能够在一种尽可能愉快的状态中生活，并尽可能地减少痛苦。”^⑦人得到幸福的方法就是节制。节制就是适中，不过度。德莫克利特的这种思想在伊壁鸿鲁那里得到了继承和发展，伊壁鸿鲁明确认为：“快乐是生活的开始和目的。幸福是我们天生的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的终极目的仍是得到快乐。”^⑧这句话是主观幸福感学派的座右铭，参见 Diener 1999 的《主观幸福感 30 年进展》。伊壁鸿鲁学派仅有一个肯定的学说，即生活的目的就是幸福；其余的信条都是否定的。否认非物质的现实，否定终极因，否定灵魂的不道德性，否定普全的观念，认为人生的目的就是追求快乐、享受幸福，这是伊壁鸿鲁的哲学原则。他把快乐作为人生的目的，区分了肉体快乐与精神快乐，认为人生的目的既然是追求快乐，那么，人的一切行为都必须紧紧围绕这个目标进行。伊壁鸿鲁在快乐与欲望、快乐与痛苦、暂时快乐与长久快乐、快乐与美德等问题上，提出了很多观点。伊壁鸿鲁说^⑨：“当我们说快乐是终极目标时，并不是指放荡者的快乐或肉体之乐……我们认为快乐就是身体的无痛苦和灵魂的不受干扰。”“理性能使我们思议肉体的终结和消散，而使我们解脱对未来的畏惧，理性使我们如此完

各地得到生命所能得到的一切欢乐。”他认为，快乐与痛苦是一对矛盾，互相依存，又相互转化。他说^①：“当我们缺少快乐和感到痛苦时，就会感到需要快乐。当我们不痛苦时，不感到需要快乐。因此，我们认为快乐是幸福生活的始点与终点。”因此，不能把快乐与痛苦断然割裂开来。

将感觉论系统化并加以发扬光大的人首推路德维希·费尔巴哈（1840~1872）。他认为，一切生物，哪怕是一只幼虫，都有追求幸福的愿望。他说，幸福离不开感觉；他特别把快感和情欲的满足作为幸福的标志，提出“没有感觉就没有幸福”；他把感性的满足说成是幸福的内容与对象，提出“生命就是幸福”，“生活的东西都是幸福”，“快乐与健康就是幸福”，“道德的原则就是幸福”等原则。“幸福不是别的，只是某一生物的健康正常状态，他们十分强健的或安乐的状态；在这一种状态下，生物能够无阻碍地满足和实际满足它本身所具有的、并关系到它的本质和生存的特殊需求。”^②在费尔巴哈那里，生命和幸福不仅是紧密联系的，而且可以看作是同一个东西。失去了生命，也就失去了幸福；没有幸福，也就失去了生命。因此，注重生命、注重维持生命存在的物质生活，这样，才能得到幸福。在费尔巴哈看来，“一切属于生活的东西都属于幸福”，生活中的一切追求也都是为了幸福的追求，追求幸福是人生的最高目标，是生活的全部内容的实质和核心，幸福必须来自生活，是现实生活的反映。

杰利米·边沁（1748~1832）是西方功利主义（utilitarianism）创始人。他认为人是自然的产物，人的本性都是追求快乐、逃避痛苦的，这是大自然赋予人的自然本能。他认为^③：“自然把人类置于两个至上的主人——‘苦’与‘乐’的统治之下，只有它们两个才能够指出我们应该做些什么，以及决定我们将要如何做。在它们的宝座上紧紧系着的，一边是是与非的标准，一边是因果的链环。凡是我们所言、所行和所思，都受到它们的支配；

凡是我们所做的一切设法摆脱它们的努力，都足以证明和证实它们的存在。一个人在口头上尽可以自命弃绝它们的统治，但事实上他却始终屈从于它。”

约翰·斯图亚特·穆勒（又译为约翰·密尔，1806~1873）是19世纪英国著名的功利主义哲学家、逻辑学家和经济学家。他在幸福方面的主要观点是：首先，修正了边沁的快乐论，提出了快乐不仅有数量上的多少，也有质上的不同；坚持和补充了边沁大多数人的幸福的功利原则，进一步调和了个人利益与社会利益、个人幸福和社会幸福的矛盾，强调了道德、利益和幸福的一致性。他认为：幸福就是快乐^①，“幸福就是指快乐与免除痛苦，不幸福就是指痛苦和丧失愉快。”“幸福只是一种心理状态，此快乐外什么也不是。”“快乐和痛苦的免除仍是目的，因而是唯一的欲求者。”他将幸福（好）与快乐等同，将快乐解释为一种心境。第二，快乐的数量指人们获得快乐的次数的多少，快乐的质量指人们获得快乐的价值的大小。一般说来，经验论者大都强调快乐的数量，认为感知快乐的次数越多，幸福就越大，而理性主义大都强调快乐的质量，认为不应盲目追求快乐的数量，而应注重的是价值。他有一句被后人流传的格言：“做一个不满足的人比做一只满足的猪好些。”第三，高质量的快乐应该是精神上的快乐，而精神上的快乐是高于肉体快乐的。自从昔兰尼派提出了快乐论以后，出现了形形色色的关于快乐的理论，如昔兰尼学派就主张人应该竭尽全力去寻求快乐，寻求感官的刺激，由此产生后来纵欲主义的快乐论；有主张精神快乐论的，如犬儒派排除一切物质享受，只寻求精神的安宁，以及后来的斯多葛派等，由此产生后来的禁欲主义快乐论。他说：“就我们所知道的伊壁鸿鲁派的人生原理，没有人不是认为理智的快乐，情感和想象的快乐，以及道德情操的快乐比起单纯感官快乐，其价值更高。我们都承认，功利主义的著作家一般都认为心灵的快乐高于肉体的快