



关于幸福

●幸福与幸福感●

到底什么是幸福呢？

心理学常把幸福定义为“精神适应状态的意识的侧面”。

人和动物一样要摄取食物，躲避危险的敌人，获得异性。同时，当这样的适应成功时，自己就感到正在适应，意识到适应的状态。这就是幸福。

人的适应中除自然的适应外还有社会的适应，所以感觉不到不适应社会的不安和罪恶感也是幸福的条件。如果幸福是意识，即能够感觉到的话，那就只能是幸福

感。

对一般人而言，适应感就是幸福感，但有时也存在“没有适应感的幸福感”。这就象对所见所闻的知觉是为了抓住现实的性质而言，还有幻觉这种“没有对象的知觉”一样。

第一，在意志薄弱或某种精神病中虽然有不适应，但没有不适应感（欲望没满足）。他们虽然还没有适应，却没有不适应感。

第二，由于生理条件，有人产生爽快的心情，有适应感。那在病态的躁状态（更典型的是躁郁病的躁状态）中表现尤为显著。觉得什么都美，感到一切都熠熠生辉。作为在身体疾病康复期中出现的爱情的感觉、人类爱的感情的幸福感，也同时可以看成是因生理条件而产生的。

第三，宗教的、神秘的法悦^①状态——精神分裂症患者中有时也有类似的状态——也是一种幸福感。这也不一定就是表示出了适应的幸福感。

除了幸福感之外，到底有没有幸福这一实体呢？有没有具有幸福感却是不幸的人和没有幸福感却是幸福的人呢？

首先，原始人认为所谓病是邪气（实体）钻进了人体内。同样也有人认为幸福这个“实体”住在

法悦——佛教用语，心旷神怡之意。

“山那边遥远的天边”。这是把难以抓住的东西看成是可以抓住的“实体”了，而这种实体因无法证明，暂且可看作是形而上学的（不诉诸于经验的）信仰，在心理学中不涉及。

其次，成为幸福感原因的，基本上是由其社会、其时代所规定的，所以可以将这些原因认为是幸福。

关于青年人的人生观，据我国的心理学家1930年、1940年、1950年以及1962年进行的调查表明，1962年绝大多数人都把价值放在了“悠闲有趣地生存”上。

这不一定是把认为什么是幸福作为问题来看待的，但由此可以透视到那个时代的人们对什么样的东西怀有幸福感，可以推测出那个时代、那个社会具有的某种幸福感的原因。

有的时代认为“有钱，出了名”是幸福；有的社会认为“悠闲有趣地生存”的人是幸福的。在这种思想的支配下，也就决定了每个人的幸福观。那是脱离了个人存在的幸福观，是杜尔克姆所说的“集团表象”。

本瑟姆认为，以“最大多数的最大幸福”为目标的行为就是好的行为。但是，倘若因人而异每个人对幸福的看法不同的话，要断定一个行为的结果是否能成为最大多数的最大幸福就很困难。怎样才能比较热衷于赛马的人的幸福和爱好数学的人的幸福呢？怎样才能计算出进行这个行为可以比进行那

个行为多给人以三、五倍的幸福呢？

因此，本瑟姆所说的幸福只能是上述那种社会的幸福。申请赡养费的时候，只要认为幸福因人而异，那么把不幸和痛苦换算成金钱就是无聊的。

● 愉快与喜悦 ●

从社会的角度，虽然幸福可以象上述那样来考虑，但我们平常所说的幸福，是指主观上的、心理的幸福感。

如果认为这个意义上的幸福是“适应状态的主观侧面”的话，幸福就是愉快。因为“愉快”是表示其物（譬如食品）作用于适应的信号，意味其行为（吃）使之适应了。

幸福是“愉快”这一学说受到了本瑟姆和米尔那样的功利主义者们的提倡。说“最大多数的最大幸福”时，其幸福就是“愉快”。

但是，既有“愉快”而不幸的时候，也有痛苦而幸福的时候。就象麦克杜格尔说的那样，事业上失败后，为了安慰一下心灵，在听音乐、品味快感时，虽不幸却会有快感。杰安·巴尔基阿回忆过去时，虽然痛苦却又完全幸福。

同情一个可怜的人时，由于同情而品尝到痛苦，但同时又会品尝到拯救他人的幸福。朋友信赖自己，倾吐其烦恼想寻求帮助时，在从同情品尝到痛苦的同时，肯定会因自己得到信赖而产生幸福感。

关于这一点，可以考虑到以下几种情形（《心理学入门（第二版）》）：

（一）部分的愉快、不愉快和整体的愉快、不愉快互相矛盾。

（二）愉快和不愉快同时共存于精神内部，特别是给予精神下层的是愉快，而给予精神上层的就是不愉快。

（三）存在着与适应无关的愉快、不愉快。

作为（一）的例子，可以举出诸如吃好东西损害身体；拔掉虫牙的不愉快对健康有益；伴随着分娩时痛苦的不愉快等。作为（二）的例子，大概可以举出痛打了讨厌的人或强奸妇女的男性在精神的下层感到愉快的同时，在精神的上层会因干了坏事而感到不愉快吧。弗洛伊德把梦作为愿望的实现，是以精神的上层和下层的矛盾来解释某种恶梦的（《梦》）。

作为（三）的典型例子，有毒品给予的快感。关于追求愉快本身的倾向，奥尔斯的老鼠实验已经表明（《心理学入门（第二版）》）。

这样，仅给人以愉快的东西，并不能使人适应，我们所追求的是统一的，作为整体有利于适应的愉快。我们所具有的感情是与依存于身体中的每个愉快、不愉快不同的，就如后面将讲到的那样，是表现生活方针好坏的喜悦和悲伤的感情。

身上有痛苦时就不能感到喜悦，身体的快感虽

产生喜悦，但喜悦既不是愉快，悲哀亦不是不愉快。有的人边品尝着身体的痛苦，边感受到殉教的喜悦；也有的人虽在私通的关系中品尝着愉快，却不能感到喜悦。愉快和不愉快是部分的，喜悦和悲哀是整体的。

然而，喜悦和悲哀也不是单纯的。譬如，在同性恋的人中，有的人虽在和同性的生活中感到喜悦，却不能沉浸在真正的喜悦中。也就是说可以进一步追求综合的喜悦。受老师宠爱，得到好分数是值得高兴的，但即使受到训斥，大概仍然能追求展望未来时的喜悦吧。我们所追求的不仅是现在的适应，也要追求展望将来的喜悦。

若把愉快称为感觉感情，爽快称为生命感情，喜悦称为心情感情的话，而作为精神感情想把幸福区别开来是因为幸福里具有智慧的条件。

所谓幸福可以说就象是由愉快、爽快、喜悦等声音构成的旋律一样。有时也混有不愉快和忧郁，但那就象是音乐的不谐和音一样，起着往年糕小豆汤中加盐般的作用。

当然，有时仅这些单一的感情也能支配幸福感。这便是我已经说过的“没适应的适应感”的情形。

只有综合的愉快和喜悦才显示了人的精神的适应状态，这种精神的适应状态大概就是幸福吧。因为是综合的，所以幸福不是那种对什么而言的愉快

或喜悦。幸福没有对象。幸福既不是象愉快那样具有某物作用于适应的意识，也不象喜悦那样是某事有利于生活，而是处于适应状态中的一种意识。

● 爱 情 ●

因为人是社会的动物，所以仅个人要获得完全的适应是不可能的。

我们在别人喜悦的时候喜悦，别人悲伤的时候悲伤，所以自然就想让他人喜悦。

为了自己获得“喜悦”而让他人喜悦是利己的，但人会不会是没有意识到那种目的而让他人喜悦的呢？我们喝水的时候，并未意识到给身体补充水分这一目的。即使有目的，也不一定就意识到了。

最完善的社会生活是人们过上了“互相帮助”的生活时，那是应该称为共生的状态。我把想过上“互相帮助”的生活的欲望称为共生欲望，并认为共生欲望的意识就是爱，就象麦克杜格尔认为的，逃避时具有恐怖的意识、攻击时具有愤怒的意识一样（《爱与憎》）。

爱的时候，要统一一个人的喜悦和对方的喜悦。爱子的喜悦是自己的喜悦，爱妻的悲伤是自己的悲伤。

所以，综合的幸福就是爱。人仅把瞬间的愉快认为应该是目的的那种快乐主义和功利主义是没

意义的，作为思想的快乐主义并不那么单纯。米尔所说的“行为正确得几乎促进了幸福，坏得几乎产生了不幸”和本瑟姆所说的“最大多数的最大幸福”并不是在那种意义上来考虑幸福的。

事实上，有的人对他人的不幸感到高兴，排斥他人，只考虑自己。对这种人来说，假如这种欲望得以满足就是幸福的话，那么，追求幸福是好事便和应该牺牲自己干好事这一常识相矛盾了。不过，这种人的幸福感和前面讲过的意志薄弱者或麻痹中的幸福感一样，近似于“没有适应的幸福感”。

正如弗洛伊德所说，胃痛的时候，注意力被这种疼痛吸引就无暇顾及他人的事，陷入一种利己主义中。同样，有的人由于精神的原因而不能考虑他人的事，那是不适应社会的人。适应社会的人自然考虑他人的幸福。对国家、阶级、人类的爱情也许是作为象征或义务的观念而给予的。爱子的幸福是自己的幸福，爱妻的不幸是自己的不幸是很自然的。同样，对恋人或对友人也能这样说。

追求幸福和想做好事的意志相矛盾的这种想法——是反对快乐主义和功利主义的想法——不仅忘记了幸福包含着牺牲自己的喜悦，而且忽视了幸福在人类中是和自然的感情不能分离的这一点。



关于价值

●价值的多样性●

宗教不同，价值观就不同。里歇说：

自世界开辟以来 大约生存了六千亿人。

粗略计算一下，就算印度教徒有一千
亿，种类繁多的异教徒、佛教徒、伊斯兰
教徒、旧教徒、新教徒各自数量都与印度
教徒相等吧。

然而，假如我没错的话，不同的宗教
确实是六种。但其全部真正正确也不可
能，至少六个之中五个必定是虚伪的。

在作了最大让步之后，假设六个里面

的一个是真正正确的话——因为也许有这种事——显然也就不能否定其他五个是虚伪的。

所以，人类的六分之五经过了许多世纪，由于应该可怕的或应该可笑的谬误，经营着的是从根本上就被歪曲了的生活，而且，现在仍那么生活着。这人类的六分之五是愚昧者，现在也如此。这是数学上不能反证的证据。

里歇仅举了宗教为例，思维方法的对立也同样可以这样考虑吧。但价值观不仅仅因文化而异，也因每个人而不同。

有人认为经济价值最高，有人认为最大的价值是权力，也有人把性的欲望以及追求其它快乐认为是生存的目的。他们大概会嘲笑象彭加勒那样认为“探索真理是我们活动的唯一目的”的人们吧。就象摩菲斯特嘲笑浮士德那样，说浮士德“就象在绿色的原野上嚼食枯草的牛一样”。

到底什么是价值呢？哲学家让人们相信只有哲学才能阐明。不过，那是错觉。按一般的哲学家所说，存在（实存）和当为（义务）是不同的，价值就是当为，即“应当做”，只是从事实上没能得到指引。

那么，科学能够阐明价值吗？

● 什么是价值 ●

当提出什么是鱼的问题时，首先得研究一下我

们所说的鱼。当我们知道归入鱼类的鲸不是鱼时，就把鲸除外了(汉字“ 鲸 ”是鱼旁，德语“ Walhsch ”也算作鱼类)。但最初的出发点是日常生活中观察到的共同性质。

关于“ 价值 ”也不例外。把认为是有价值的事或觉得有价值的东西收集起来，是价值研究的第一步。

首先存在有价值的“ 事物 ”。钻石是有价值的物，干旱之后降雨是有价值的事。这都给人以“ 喜欢的 ”感触。对嗓子干渴的人而言，水有价值；对恋爱的人而言，恋人有价值，水和恋人都令人喜欢。

水满足了欲望令人愉快，便是有价值的，水本身也许被认为是手段。如果是恋人又怎样呢？恋爱有价值，而恋人是为了恋爱的必要手段吗？恋人本身有价值吗？

倘若音乐的遗传天分是零，即使有音乐的环境，才能也是零。相反，虽然有音乐的天分，如果没有音乐环境，才能仍然也是零。所以，当提出某种性质是遗传还是环境的问题时，与其考虑遗传 + 环境，倒不如应该考虑遗传 $\times$ 环境。

同样，不是水 + 嗓子的干渴；对方 + 欲望产生价值，而应该认为是水 $\times$ 嗓子的干渴；对方 $\times$ 欲望产生价值。

嗓子不渴的时候，水的价值是零，而嗓子再

渴，象水银那种不具有水的性质的液体仍不会产生使欲望满足的价值。另外，如果没有对异性的欲望，即使绝世美人也不会产生作为恋人的价值；虽然有对异性的欲望，但由于对方肉体上、精神上的性质也不会产生作为恋人的价值。

总之，喝水、想喝的水、恋慕恋人、恋着的恋人是具有价值的。同样，钻石和旱天的及时雨与人的欲望和生活结合起来，就会产生价值。

● 价值的种类 ●

牺牲自己、做有益于他人的事、创造美好的东西、进行科学的发明等这一切都有价值，这时代替欲望的有意志；代替水或恋人的有真、善、美。因此，可以把价值分类如下：

（一）使欲望满足的物以及使欲望满足的事（比如：疲劳时白糖水、喝白糖水）。

其中就象对毒品的欲望一样，也并非没有与适应相矛盾的欲望。就此意义而言，这也被认为是有价值的。这种价值的追求，即欲望的满足里，伴随着“愉快”的感情。

习惯地走某条路，习惯地坐某个位子时（动物中，选择该去哪边的时候，也有如果是右就选择右的“位置习性”），也许可以说和欲望无关。但是，既然有选择的力量，就可以说有欲望。并可以把对单纯机械的（因而是“冰冷的”、不伴随有感

情的)行动的倾向也包括进价值中,认为是“零度的欲望”。

(二) 意志的行为和其对象。某种行为(比如:想学习的时候,学习这一行为)和进行其行为(学习)具有价值。

意志的行为不同于冲动的行为,是预先具有观念(预备的观念。——詹姆斯),由其观念支配着的行为。有意志地读书时,头脑中具有读书的观念,随着这个观念而向读书的行为发展。

正如“幸福”一节中谈到的,有时意志也会统一欲望的冲突。因龋齿想拔牙的愿望和想避开痛苦的欲望相矛盾。这时,考虑到拔牙对将来的健康有好处,在头脑中描绘着未来的状态而敢于去拔牙。这是意志的行为时的价值。

嗓子渴时想喝水的那种渴望是生理的力量驱使我们行动,生理的变化在时间上是先发生,因此可以说是被过去推出来的;想把衣服弄干净的这种渴望是从孩提时代起就养成的习惯,是习惯的结果,仍然是被过去推动的力量。

相反,意志是具有观念,并随其观念而行动的,所以既可以说是在头脑里描绘未来,也可以说是被未来吸引着。

未来的形象并不会使我们都付诸于行动,但形象吸引我们,使我们行动时就有了价值。

过去有许多学者把第一种情形的价值和第二种

情形的价值认为是完全不同的，这是错误的。因为两者的中间还存在有欲望。欲望在从前边吸引我们这一点上和意志是相同的，同时和渴望一样具有从后面推动的力量。

正如弗洛伊德认为的那样，因为把一切的价值都还原为欲望（冲动）了，所以宗教的价值和理论的价值都是从后面推动而产生的。弗洛伊德以及继承其体系的人们认为，宗教家看起来似乎在追求宗教的价值，但那只不过是性欲的变形而已。

欲望是能源，就恰如水落下起动发电机，产生电的能源，接着又转变成热或光的能源一样，可变成各种形态的东西。

欲望变化成社会上有价值的东西时，被称为“升华”。价值的追求只能是追求满足升华了的欲望的行为。

性的能源确实可用各种形式表现出来。在遗孀或未婚的老姑娘中，有的人因不能通过男性来满足欲望，就去爱同性或爱动物。

有不少例子表明宗教的热情极为接近性的欲望。

失恋后进修道院或参拜寡妇庙等不能不认为是欲望转换成了追求宗教的价值。

当然，失恋或成为遗孀后也有为了消愁而信奉宗教的，但对失恋的对方的欲望并没有消失，最初的能源仍旧保留着。可是，有的也确实使性的欲望

升华了。

基督教的尼僧中有人在苦修时一边用鞭子抽打自己的身体，一边幻想着和圣像性交，大声叫喊，品味着极度快感（《心理学入门（第二版）》）。这些可以说是升华不充分，或者说是性的欲望和宗教的热情的中间体。这种中间体，也可以说是肯定升华这种现象的材料吧。如果承认升华，（一）的意义的价值和（二）的意义的价值就可以连接起来了。

不过，升华的雏形存在于社会中，个人必须学习这个雏形。这个雏形是下述意义的价值。

（三）这个雏形是从个人独立出来，客观地存在于社会之中，为了维持社会，为了个人进行社会生活而起作用的。

人适应的知识（如上述拔牙）和有益于社会的东西（亲切待人这一社会生活的规范以及对贵族而言的高贵这种一定的观点）是被社会集团认为有价值的。这种价值是杜尔克姆学派使用的，是支配未来的形象、决定态度的，并成为个人行动的目标。道德上认为是好事的伦理价值就是其中的一种。

杜尔克姆学派无论是关于经济的，还是关于宗教和道德的，认为有价值的这种决定，不是个人随意地（*ad libitum*）作出的，而是被社会所命令的，所以主张是离开个人存在的客观的“物”。这和齐美尔所说的价值要求得到人们的承认这一点是同

一意义。虽说是命令的，但不是指独裁者的命令，而是指个人不能不服从个人集中起来创造的、一般都承认的价值（布格累）。

总之，可以认为这样的价值在社会中是客观存在的。

这里，把有价值分为了三种，而这些的共同点可以说是：价值是作用于适应的行动以及社会的雏形。

人因为适应了自然环境及社会环境这两个环境，人就有了两种适应。第一是生物学的适应。生活中令人喜欢的事物有价值，这是作为欲望的价值。第二是社会学的适应。顺利地进行社会生活以及使社会生活美好的东西具有价值。这是与称之为社会的欲望有关的价值以及与意志有关的价值。

● 价值与体内平衡 ●

一般可以认为生存是有价值的（关于自杀后面将谈及），而妨碍生存的就具有负价值。

欲望的满足是为了生存而必需的，给予其满足的就具有价值。食物之所以有价值是因为维持生命所必需的缘故。在充分摄取了食物之后，食物失去价值是因为不需要的缘故。

许多疾病由于威胁生命而是负价值的。治愈是为了使生命从那种疾病中解脱出来，因而具有价值。

生命的维持是平衡维持的过程，广义地说，可以用体内平衡这个词来表示。

长时间不摄取食物时，身体内产生缺失，就想摄取食物保持平衡。要维持生命，把缺失的东西作为食物摄取，把不要的物质排泄出体外。

生物就是用这种方法进行着适应。平衡维持产生价值。许多社会的行动也可作为想维持平衡的作用来解释。对电或磁石的“场”上放入铁片，“场”就会发生变化。由于这个变化“场”可保持平衡。同样，心理的“场”也想要经常维持平衡。在上司面前显得老实，迎来朋友而喜悦，领导者及其随从的行动，对他人的敌对行动都是一样，想维持心理的平衡。

社会生活方面，称为同调性是很合适的。闵可夫斯基说，同调性是根据周围的波而行动的调谐，而不是采取和他人同样行动的一致。闵可夫斯基不仅把这句话用于社会生活中，也用于对环境的适应方面。

● 价值与跃迁状态 ●

我们不能忘记生物不仅保持平衡，而且还破坏平衡；不能忘记对体内平衡而表现出来的跃迁状态。成长是跃迁状态，是向不同状态的发展。

仅体内平衡并不是生命现象的特征。许多心理学家的错误就在于仅以体内平衡来解释精神现象。我们不应该忘记破坏平衡的过程。柏克森所说的生活冲动（人生的飞跃）就是这种跃迁现象。