

# 幸福论

(第三版)

李齐光 著

本书根据神经科学的实验结果和幸福问卷调查的统计数据，综合了现有主要幸福理论的要素，提出了一个系统的幸福理论，总结出了与幸福相关的主要特性，提出了提高个人幸福和民众



YZLI0890146229



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

# 幸福论

(第三版)

李齐光 著



本书根据神经科学的实验结果和幸福问卷调查的统计数据，综合了现有主要幸福理论的要素，提出了一个系统的幸福理论，总结出了与幸福相关的主要特性，提出了提高个人幸福和民众幸福的几点启示。



YZL10890146229



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

幸福论/李齐光著. —西安:西安交通大学出版社,2011.12

ISBN 978-7-5605-4131-0

I. ①幸… II. ①李… III. ①幸福-研究  
IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 249285 号

---

书 名 幸福论  
著 者 李齐光  
责任编辑 段宏亮 柳 晨

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315 82669096(总编办)  
传 真 (029)82668280  
印 刷 西安明瑞印务有限公司

---

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 4.75 字数 101 千字  
版次印次 2011 年 12 月第 3 版 2011 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-4131-0/B·36  
定 价 13.80 元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668526 (029)82668522

读者信箱:cf\_hotreading@163.com

**版权所有 侵权必究**

# 前言

preface

幸福是什么？幸福有哪些普遍的特性？两千多年前，先哲和圣贤们就开始探索这个问题(Diener, 2009a, p. 60)了。从古到今，千百年来，无论是东西方的哲学家、宗教领袖、圣人智者，还是平民百姓都有自己的定义，并试图找到答案，探讨研究幸福的书和文章不计其数，但众说纷纭。从古希腊至20世纪70年代的两千多年里，理解幸福的理论进展甚微(Diener, 2009a, p. 12)。

近几十年来，心理学家试图用科学方法来研究幸福，对幸福进行了大量的问卷调查和研究，提出了一些幸福理论，但幸福理论的发展仍然不快。某一种幸福理论只能解释一部分社会现象。至今仍缺少能够解释主要社会现象的全面系统的幸福理论(Diener, 2009a, p. 47)。

导致这种现状似乎主要有两方面的原因：一是幸福的概念模糊、定义多样化，使得用科学实验的方式难以测量幸福或测量结果不是唯一的；二是由于与幸福相关的因素很多，在心理学问卷调查和神经科学实验过程中，难以控制多种自变量保持不变，因而很难建立有说服力的因果关系。最终结果是，各种幸福理论难以用实证方法来进行验证。

本书根据当代神经科学的实验结果和心理学家、社会学家等进行问卷调查的统计数据，从科学的实证观点出发，综合了现有的“锚定点”(set-point)理论(Diener, 2009a, p. 9)、目标理论

(goal theories)、活动理论(activity theories)、联想理论(associationistic theory)、适应理论(adaptation theory)、比较理论(comparison theory)、自上而下和自下而上理论(top-down versus bottom-up theory)、判断理论(judgment theory)(Diener, 2009a, p. 38 - 47)或者称为享乐主义(hedonism)理论、欲望理论(desire theory)、客观清单理论(the objective list theory)(Peterson, 2010, p. 44 - 46)、实现论、基因或人格特质论(任俊, 2006, p. 107 - 111)、认知决定论(肖永春, 2008, p. 7 - 18)等等, 借用了心理学、物理学、数学、经济学、管理学、生理学、社会学、哲学、神经科学、心理生理学、心理物理学等学科领域中的许多概念和方法, 提出了一个系统的幸福理论, 并总结出与幸福相关的十几个特性。本幸福理论似乎可以回答或部分回答 Diener 书中的绝大部分问题(Diener, 2009a; 2009b)。

本书提出的幸福理论建立在以下基石之上:

- (1) 建立在神经科学的实验基础上;
- (2) 建立在大量心理学、社会学的调查统计结果上;
- (3) 建立在进化论的基础上。

本书提出的幸福理论只是众多幸福理论的一种。一些推论是统计意义上的结论, 是针对多数人而言的, 并不是对每个人都适用。

本书提出的幸福理论是一个整体, 如果断章取义其中的部分内容, 其论述和结论可能是不全面的或不对的。作者欢迎那些耐心读完本书全部内容后的读者给出的批评意见。

在第一章里, 分析和讨论了当前最主要的一种幸福定义存在的问题, 并给出了本书的快乐和幸福定义, 以及本理论的基本假设。

在第二章里,提出了脑生理状态函数的概念,提出这一概念的目的是:

- (1)脑生理状态函数可以通过神经科学实验来测量;
- (2)便于分析和控制实验过程中的多种自变量;
- (3)建立脑的生理量和心理量<sup>[1]</sup>之间的关系。

在第二章里,分析了影响脑生理状态的各种因素,划分了三类外部刺激因素。分析了物理脑的构成,说明了意识状态对脑生理状态的贡献。提出了等效原理,总结出脑生理状态的主要特性。

在第三章里,分析了快乐的生理基础和来源。提出了需求的时间性。建立了脑生理状态函数(生理量)和快乐强度(心理量)之间的对应关系,给出快乐强度的主要特性。划分了情绪的三种状态。

在第四章里,在快乐特性的基础上,进一步给出了幸福的特性。划分了影响幸福的三类因素。分析了幸福的必要条件。

在第五章里,定义了需求强度和快乐强度。给出这一定义的目的是:(1)需求强度和快乐强度可以通过心理学问卷调查的方法来度量。(2)建立脑生理量和心理量之间的关系。给出了定量估计快乐量的计算方法。提出了测量脑生理量和心理量之间关系的实验原理和方法,并设想了几种实验方案。预期了有待于实验去验证的实验结果。

在第六章里,定义了幸福量,给出了定量估计幸福量的计算方法。分析了具有代表性的、当前常用的 Diener 生活满意度问卷(Diener, 2009b)存在的问题。设计了两种测量幸福的问卷调查表,并举例说明了含权重问卷调查表的使用方法及其特点。

在第七章里,阐明了本理论的基本假设和观点。根据快乐

特性和幸福特性等,对一些主要社会现象和问题给出了合理的解释。

在第八章里,概括本理论的要点和结论,说明了本理论包含了哪些主要幸福理论的要素,本理论借用或使用了其他幸福理论的哪些概念或结论。总结了本幸福理论哪些概念观点和结论是创新的或可能是创新的。根据本理论,提出了提高个人幸福和民众幸福的几点启示。

本书参考了边沁快乐定义里的强度和持续时间概念(边沁,2003,p. 87),但本书并不认同享乐主义功利原理的价值观,这一点在第七章里进行了详细的分析。

本书不是一本通俗讨论幸福的书。为了方便不同专业的研究者阅读本书,书后注释列出了借用的物理学、生理学、社会学、经济学、管理学、神经科学、心理学等概念的定义、术语及参考文献等。

关于政府如何制定有利于绝大多数人达到幸福最大化、有利于构建和谐社会的政策等,个人如何尽量获得一生幸福最大化的问题,将在其他的书(或 [www. happiness99. org](http://www.happiness99.org))中进行讨论。

# 目录 contents

第一章 幸福定义 .....	(1)
第一节 幸福定义的分析 .....	(1)
第二节 快乐幸福的定义 .....	(5)
第三节 基本假设 .....	(10)
第二章 脑生理状态 .....	(11)
第一节 快乐幸福的物质基础 .....	(11)
第二节 脑生理状态 .....	(12)
第三节 影响脑生理状态的因素 .....	(15)
第四节 外部因素 .....	(15)
第五节 物理的脑 .....	(17)
第六节 意识状态 .....	(19)
第七节 等效原理 .....	(22)
第八节 脑生理状态的特性 .....	(24)
第三章 快乐 .....	(33)
第一节 快乐的生理基础 .....	(33)
第二节 需求的时间性 .....	(35)
第三节 快乐的来源 .....	(38)
第四节 快乐强度的特性 .....	(43)
第五节 情绪的三种状态 .....	(53)
第四章 幸福 .....	(59)
第一节 幸福的特性 .....	(59)



第二节	影响幸福的三类因素 .....	(61)
第三节	幸福的必要条件 .....	(65)
第五章	快乐的衡量 .....	(69)
第一节	数学定义 .....	(69)
第二节	实验原理和方法 .....	(73)
第三节	假想实验 .....	(79)
第六章	幸福的衡量 .....	(84)
第一节	数学定义 .....	(84)
第二节	科学方法 .....	(85)
第三节	问卷调查量表的分析 .....	(86)
第四节	含权重问卷调查量表及幸福指数 .....	(88)
第七章	对主要社会现象的解释 .....	(108)
第一节	基本假设和观点 .....	(108)
第二节	对一些主要社会现象和问题的解释 .....	(114)
第八章	结论和启示 .....	(124)
第一节	本理论的要点和主要结论 .....	(124)
第二节	本理论包含的其他幸福理论的要素 .....	(126)
第三节	本理论借用的其他幸福理论的概念和结论 .....	(127)
第四节	本理论的创新或可能创新之处 .....	(128)
第五节	提高个人幸福的启示 .....	(130)
第六节	提高民众幸福的启示 .....	(131)
注释	.....	(133)
参考文献	.....	(138)
后记	.....	(144)

# 第一章 幸福定义

## 第一节 幸福定义的分析

两千多年来,古今中外的众多先哲、圣贤、学者和平民百姓对幸福的定义不计其数。本书着重于分析和讨论近二三十年被心理学界所广泛使用的 Diener 等对幸福的定义。

### 1. 时间性

Diener 等是这样定义幸福的:用科学术语,我们将幸福称为主观幸福感(Subjective Well-Being)。主观幸福感包含了生活满意度的评价,也包括了快乐的情绪(emotion)和少量不愉快的情绪或情感(affect)(Diener,2008,p.4)(Diener,2009c,p.9)。

Diener 等对幸福的定义没有包含时间因素。可是,人的一生是一分一秒度过的。当人们谈论幸福时,往往涉及与时间相关的两种情况。一种是在比较短的时间里,比如几秒钟、几分钟或几十分钟的时间里人们感到很高兴。另一种是在比较长的时期内,比如过去的几年或整个一生中,人们过着幸福的生活。

2. 主观幸福感中的认知成分和科学的实证方法矛盾

认知评价是一种主观幸福感中的一个组成部分。但是,在

不同的评价时间,主观幸福感的认知评价结果不是唯一的。Diener 至少给出了两个非唯一性的原因。第一,不同的评价时间,评价标准是不同的。人的一切心理活动或意识活动,都是神经活动的结果(Solso, 2008, p. 33)。环境因素(environmental factors)在脑中留下的痕迹使脑发生了改变,不同时间的评价标准发生了改变,人们对生活满意度的评价结果因而不同。第二,短期的因素会影响生活满意度的评价(Diener, 2009b, p. 48 - 49)。这就直接导致一段时间内瞬间情感之和与人们对于这段时间所体验情感的整体评价未必相一致(奚恺元, 2008, p. 12)。

虽然在较长时间里,对主观幸福感的评价结果存在明显的稳定性(Diener, 2009b, p. 30),但这种稳定性不足以建立科学的幸福理论。自然科学里一些理论之所以有说服力,就是因为相同的条件下,同一事件的实验结果是唯一的,并且实验结果是可以重复的。也就是说,按照科学方法,不论在什么时间和什么地点做同样的实验,实验结果应该是相同的、唯一的、可重复的。人们采用主观幸福感的概念来定义和研究幸福,是因为主观幸福感的概念比宗教、哲学和世俗的幸福概念更接近于实证科学。既然心理学家用实证科学的方式来研究主观幸福感,那么主观幸福感的概念就要符合实证科学的规律,可以通过实证方法去测量,并且同一事件的主观幸福感测量结果应该是唯一的。因此认知评价结果,不可以作为研究幸福的科学依据。认知评价只能对生活现状做出评价,只表示在评价的那个时间片刻的生活满意度。

假设一个人虔诚地信仰一种邪教,在邪教教徒小范围里生活了 20 年。在这 20 年里由于他坚信邪教教义,认为自己做的事很有意义,在 20 年中的任何时候做出对生活满意度的认知评

价都是积极或正面的,在20年里快乐的情绪体验时间远远超过痛苦的情绪体验时间。也就是说,20年里不论是他对生活满意度的认知评价,还是情绪体验在时间上的累加,他都是幸福的。第21年因某种原因,他离开了邪教教徒们生活的圈子,进入了现代社会。经过三四年在现代社会里的生活,学习了很多科学知识,通过媒体每天接受大量的各种信息。终于某一天,他完全不信仰他原来所坚信的邪教。第24年里他对过去20年信仰邪教的生活满意度的评价发生了巨大变化,认为那20年生活得毫无意义,浪费了生命,虚度了时光,毫无幸福可言。

由此可见,随着时间的推移、环境的变化,不同时刻,同一个人对同一个20年生活满意度的认知评价可以是不同的,甚至是完全相反的。

上面假设例子中,有三种衡量幸福程度的结果:

(1)在第20年里的任何一天(坚信邪教),他对过去20年的生活满意度的认知评价;

(2)在第24年里的任何一天(已不相信邪教了),他对信仰邪教20年的生活满意度的认知评价;

(3)在信仰邪教的20年里,他的主观情绪体验在时间上的累加。

由此可以看出,第(1)、(2)种方式衡量幸福程度的结果是不同的。也就是说用认知方式来评价幸福程度,其结果不是唯一的,在不同的评价时刻可能会有多种的结果。只有第(3)种方式衡量幸福程度的结果是唯一的,因为这个结果是过去已经发生了的事实。不会因为他以后生活环境改变了,价值观改变了而改变。这个结果也和他以后对那个20年做认知评价的时间无关。而且第(3)种方式可以建立20年里主观评价和神经科学实

验结果的关系。可以通过实证的方式来检验其是否真实地回答了问卷调查量表。

所以本书认为,第(3)种方式真实地反映了此人在那20年里的主观体验和心理感受。而第(1)、(2)种方式衡量幸福程度的结果可能只是此人在认知评价那一时刻的主观体验和心理感受。某一时刻他回答问卷调查的结果,不一定就是那个20年里的幸福程度的真实体验,所以这样的评价结果,不可以作为研究幸福的依据。

再例如,鲁迅在《阿Q正传》里写道,阿Q被人打了一顿后,“阿Q站了一刻,心里想,‘我总算被儿子打了,现在的世界真不像样……’于是也心满意足的得胜地走了。”阿Q被打这一事件里有两段时间,一是被打的过程这段时间,二是被打后主观评价的这段时间。被打的过程这段时间,疼痛是身体所体验到的,是已经发生了的事实。被打后主观评价的这段时间,阿Q想象自己是老子,“心满意足”了。这一事后的认知评价不能否定前段时间被打过程的疼痛。不会因为阿Q想象儿子打老子,疼痛就没有发生过了。诸多神经科学实验证据显示,不同心理状态的脑电波是不同的(罗跃嘉,2006;魏景汉,2008)。

### 3. 对享乐主义质疑的评论

本书提出的幸福理论与享乐主义理论是不同的。塞利格曼等写道,享乐主义面临着一个基本的质疑:我们可以想象包含完全相同数量的瞬间快乐,可以有两种不同的生活:一种生活是每况愈下(幸福的童年、无忧无虑的青年、烦躁不安的成年、悲惨的晚年),另一种则是越来越好(悲惨的童年、烦躁不安的青年、无忧无虑的成年、幸福的晚年)(Seligman,2003)。根据本书的观点,由于快乐强度的综合性、相对性、等效性、注意力的选择性

(下面内容里有详细说明),上述两种生活所包含的瞬间快乐的数量是完全不同的。在每况愈下的生活中,当一个人对未来进行认知评价时,体验到更多的不快乐;而在越来越好的生活中,当一个人对未来进行认知评价时,体验到更多的快乐。

#### 4. 简化和近似

物理学中,近似方法是处理复杂问题的方法之一,即先抓住和解决主要问题,次要问题通过对主要问题的补充和修正来解决。例如,在固体物理学中,采用简化的方法求解出微分方程,得出了能带理论(Grosso,2006),才有了今天移动电话、计算机和互联网技术的广泛应用。

享乐主义理论或自下而上理论(bottom-up theory)认为,幸福是很多小的快乐之和,是瞬间快乐和瞬间痛苦之和(Diener,2009a,p.42)。

本书认为自下而上理论对幸福的定义更接近实证科学的规律。借用物理学中的近似方法,本书将认知评价成分近似归入情绪(Myers,2006,p.429)体验的成分中。因为认知评价总是在某一片刻时间里进行的,评价结果可以近似为在这一片刻时间里的主观情绪体验。一段时间里,一个人幸福的总量是其主观情绪体验在这段时间里的总和。

## 第二节 快乐幸福的定义

幸福定义按时间因素可以分为两类。

1. 在某一时间片刻,对生活现状,对生活主要方面满意度的总体评价。例如在回答幸福指数问卷调查表的那一时间片刻,对生活现状的总体评价;在某一年的12月31日,对当时的生活

主要方面满意度的总体评价。不包括对过去一段时间内生活满意度的评价。

2. 对某一时间段,快乐的情绪体验在时间上的累加。例如在过去的一年里,快乐的情绪体验在时间上的累加。

本书定义的快乐(pleasure)和幸福是人的主观心理感受,是人的情绪<sup>[2]</sup>或情感体验。本书强调了快乐和幸福的时间性,人的主观感受、情绪体验是随时间而变化的。

定义:“快乐”是个体在一定环境中,在较短的时间内积极的(positive)情绪或情感体验。较短的时间可以是几十秒钟,几分钟或几个小时。在较短的时间内,所有积极的情绪(Diener, 2009b, p. 140)或情感都近似用“快乐”来表示,忽略生理唤醒等复杂的其他成分(Myers, 2006, p. 430),“快乐”近似为一维的。“快乐”包含了“快乐、愉快、舒服、愉悦、高兴、兴奋、开心、喜悦、得意、满足、满意、骄傲、欢快、乐观、狂喜、享受、乐趣、欣慰、好笑、美好的感觉、良好情绪”等等词汇描述的积极情绪状态,是所有积极情绪的总和(Carr, 2008, pp. 2-3)。“快乐”包括了“现实的和幻想的,或肉体的和精神的,或情感的和理智的”(罗素, 2009, p. 52)快乐。“快乐”包括了“感官的、理智的、感情的、想象的、道德情感的、心灵的、肉体的”快乐(穆勒, 2008, p. 8)。

在本书里,带引号的快乐,即“快乐”都包含了上述词汇描述的积极情绪状态或积极情绪体验。换句话说,“快乐”的体验是以几十秒钟、几分钟、几小时为时间单位的,不是通常意义的快乐了。

“快乐”包含但不限于下面的几种情况:

在某一短期的时间段,个体的需求或欲望或期待得到了满足,个体体验到愉快、高兴、快乐。当人们在全心全意投入到自

己喜爱的活动中,且活动难度与其能力相匹配时,事后感受到一种愉快的“心流”体验(Csikszentmihalyi, 2009a, p. 36)。当人们从事一种活动,取得了阶段性进展,在活动过程的某一时刻或一段时间,感到愉快。当人们在思维过程中,回忆过去的一种情景,感到高兴;想象未来的一种情景,感到高兴。人们根据自己的价值观设定了目标,在实现这个目标的过程中,取得了阶段性进展,感到高兴。人们在实现自己的目标时,感到兴奋。人们认定自己所从事的事业或工作,有意义、有价值或有良好的前景,感到满意。人们在工作中要完成一个任务,在完成这个任务的过程中,取得了阶段性进展,感到高兴。任务完成后,感到兴奋。当对自己生活质量的整体评价很满意时,感到满足和欣慰。有的人冥想达到一定程度,在某一时刻,感觉到强烈的喜悦(Klein, 2007, p. 197)。人们的好奇心被满足的过程中,产生快乐的情绪体验等等,以及所有在某一短期时间段,主观心理所感受到的积极情绪体验。

例如:渴了,产生了要喝水的需求,喝水的过程,解渴,感到舒服。饿了,产生了要进食的需求,吃食物的过程,饥饿得到了缓解,感到舒服。性饥饿了,产生了性的需求,性交的过程,性欲得到了满足,感到愉快兴奋。买了彩票,得知中了大奖后,获得金钱的欲望得到了满足,感到非常高兴,狂喜。参加高考后,得知被第一志愿大学录取了,多年的努力得到了回报,感到非常高兴和兴奋。一个奥运项目获得了金牌,目标终于实现了,感到异常兴奋和高兴。回想起过去中了一次大奖时的快乐情境,感到高兴。和与自己水平不相上下的对手下棋,中盘形式对自己很有利,胜利在望,感到高兴。找到了新的工作,每当想到两周后将去新公司上班,工资是现在的一倍,感到很高兴。设定的目标



是登上山顶,经过努力,克服了困难,到达了半山腰,即取得阶段性进展,感到高兴。登上山顶,实现了目标,感到非常高兴。软件工程师在编写软件的过程中,克服了困难,取得了阶段性进展,感到高兴。工程设计人员,在设计图纸的过程中,为自己的新颖设计理念感到骄傲。医生给病人做手术的过程中,进展顺利,预期手术一定成功,感到愉快。领导布置给自己一个任务,完成的过程很顺利,当预期会提前超额完成任务,会得到领导的表扬时,感到高兴。当完成了任务后,感到兴奋。坚信人生的价值是奉献,做一件帮助别人的事情后,想到这件事很有意义,感到欣慰。作家在创作的过程中,写了一段自己感到很满意的文字,感到愉快。在旅游过程中,好奇心得到了满足,感到愉快等等。

定义:“痛苦”是个体在一定环境中,在较短的时间内消极的(negative)情绪或情感体验。“痛苦”是“快乐”的对立面,反义词。在较短的时间内,所有消极的情绪或情感都近似用“痛苦”来表示。“痛苦”包含了“痛苦、疼痛、不幸、悲伤、难过、难受、恐惧、焦虑、愤怒、沮丧、忧伤、不愉快、不舒服、伤心、心痛、紧张、嫉妒、烦躁、抑郁、孤独、折磨、不高兴、失望、生气、难堪、恼怒、害怕、厌恶、羞愧、恶心、狂怒、失败、糟糕的感觉、不良情绪”等等词汇描述的消极情绪状态,是所有消极情绪的总和(Carr, 2008, pp. 2-3)。

在本书里,带引号的痛苦,即“痛苦”都包含了上述词汇描述的消极情绪状态或消极情绪体验。“痛苦”是以几十秒钟、几分钟、几小时为时间单位的,不是通常意义的痛苦了。

“痛苦”包含但不限于下面的几种情况:

身体的病痛、伤痛。个体的需求或欲望或期待得不到满足,