

应用心理学丛书
PSYCHOLOGY

幸福心理学

郑雪 严标宾 著
邱林 张兴贵



PSYCHOLOGY OF HAPPINESS

本书从幸福心理的结构、研究方法、评价手段、身心基础进行阐述与分析，详细研究了幸福与人格、文化、社会、家庭等的关系。具有较强的可操作性和可读性，可供心理学专业学生和理论工作者阅读，同时可为普通读者提供改善生活质量，增强幸福的知识、方法与途径。



暨南大学出版社
Jinan University Press

B84

Z450

华北水利水电学院图书馆



* 2 0 9 5 6 7 7 9 8 *

应用心理学丛书
PSYCHOLOGY

B84

Z450

幸福心理学

郑雪 严标宾 著
邱林 张兴贵

PSYCHOLOGY
OF HAPPINESS



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

956779-83

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福心理学/郑雪, 严标宾, 邱林, 张兴贵著. —广州:
暨南大学出版社, 2004. 6
(应用心理学丛书)
ISBN 7-81079-365-9

I. 幸… II. ①郑…②严…③邱…④张… III. 幸福—研究 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 035012 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85226521 85226593 88308896
营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16
印 张: 16
字 数: 289 千
版 次: 2004 年 6 月第 1 版
印 次: 2004 年 6 月第 1 次
印 数: 1—6000 册

定 价: 25.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

前 言

幸福是人生的最终目的，追求幸福是人类所具有的天赋权利。在现实社会中，每一个人都在追求幸福。然而，什么是幸福？似乎每个人都有自己的独特理解，每个人都按照各自的方式去追求幸福。千百年来无数东西方哲人涉猎过这个问题，但众说纷纭，始终没有一个定论。现代科学心理学的发展为揭开幸福之谜带来一线曙光。20 世纪 50 年代至 60 年代，西方国家兴起的**生活质量研究运动和积极心理学运动推动了幸福心理的科学研究**的形成。

第二次世界大战之后，以美国为代表的西方国家经济得到迅速的发展，人们的物质生活水平不断提高。但是，物质资料生产的发展总是赶不上人们对富裕生活的要求。于是有的学者开始怀疑幸福生活的客观物质条件对于人类幸福的决定意义，对传统经济学中仅仅以人均国民经济收入增长率、人均寿命和教育等作为衡量社会发展程度及国民生活水平的指标的方法提出挑战。为此，他们在寻求有效的生活质量指标以监控社会发展和改善社会政策的背景下，提出“生活质量”概念。这一概念主要是一种评价人们生活质量的量化的主观性指标，强调了主观的精神生活水平对人的生存和社会发展的意义。它表明人们尽管生活在一个客观的环境中，但当他们评价自己的生活时依据的通常是他们主观感受到的世界。从 20 世纪 50 年代中后期起，一些经济学家、心理学家和社会学家开始共同探讨。他们构建了人们生活质量的**主观指标体系，发展了生活质量的评价和测量方法。学者们运用这些测量方法对幸福心理进行了大量的实证性研究，并取得丰富的研究成果，这就是生活质量研究运动**。

幸福心理学的形成还与积极心理学的发展密切联系。过去心理学研究对人类社会生活产生最重要的影响是临床心理学，包括心理障碍和心理问题诊断、咨询与治疗等。长期以来，心理学家更多地关注人的心理和行为的消极方面，包括非正常的（或有心理变态的）人的心理与行为，或者关注一般人的不健康的心理和行为，极少有人研究关注人的心理和行为的积极方面，如健康心理、人生幸福和事业成功等。有统计资料表明过去 100 项研究中有 99 项是研究消极心理的，而只有 1 项是研究有关积极和健康心理的。在 20

世纪 40 年代末 50 年代初, 格兰特 (Grant)、马斯洛以及马丁、西里格曼 (Martin & Seligman) 等人倡导了积极心理学运动 (包含了人本主义心理学)。该运动关注人的心理健康、幸福感和自我实现等问题, 并提出了一些有关幸福心理的重要理论观点和测量工具。在生活质量研究和积极心理学运动的共同推动下, 兴起了幸福心理的科学研究。在之后的 30 年, 幸福心理研究蓬勃发展, 取得了丰硕的研究成果。

我国对幸福心理的科学研究较晚, 20 世纪 80 年代中期, 才开始有学者关注幸福心理的问题, 有心理学工作者对老年人、城市居民的生活满意度进行了调查与测量。但这些研究还比较零星, 缺乏系统性, 对我国主流心理学没有产生明显的影响。随着我国改革开放和经济的迅猛发展, 人们的物质生活水平不断提高, 我国正在步入富裕的小康生活阶段。人们在追求物质财富与经济收入的同时, 开始更多地关心自己的生活质量与幸福的问题。从心理学角度上看, 幸福是个人的一种自我的主观体验或主观幸福感。我们不能说一个人的财富和经济收入愈多, 就一定会愈幸福。因为财富与收入只是幸福的必要条件之一, 并不是充分必要条件。如果一个人过分看重财富和收入的增长, 而忽视自己生活质量的提高, 这将会为他带来更多的精神负担, 损害他自己的健康和幸福生活。同样, 一个政府只注意经济指标如 GDP 的增长, 而忽视人民群众生活质量的提高与主观幸福感的增强, 这将不利于社会, 不利于人民, 甚至会给人民带来不幸, 如环境的恶化、工作压力的增大、休息时间的减少、身心健康的削弱、失业率和犯罪率的增加等。我们应该清楚地认识到发展经济不是最终目的, 发展经济只是增进人民幸福的手段。为此, 笔者在广东省政协会议上呼吁政府在发展经济的同时, 更要关注如何提高人民群众生活质量与幸福感的问题。

西方国家的经验告诉我们, 不能想当然地认为政府所做的工作一定就能让群众感到满意。过去单纯用客观标准, 如经济增长、环境改善、社会稳定等来评价人民的生活质量与幸福是不全面的和不适当的, 只有注重人民的主观评价, 把客观指标与主观评价两者结合起来, 才能合理地 and 全面地评价人民的生活质量, 为政府提供更好地反映人民真实生活科学的依据, 以便政府更好地制定为人民谋幸福的政策措施, 以及更好地评价这些政策措施的实效性。

我对幸福心理研究的兴趣可以追溯到 20 世纪 80 年代初。当时, 我还是四川大学哲学系的一个本科生。哲学系的教师布置了一个作业, 要我们进行社会调查。为此, 我设计了一个简单的青年价值观调查表, 并用这个调查表

对家乡青年学生进行了一次调查。通过整理数据，写成了一篇关于青年学生价值观的调查报告。这个报告虽然得到了我的指导教师、留美归国的张绍英先生的欣赏，但将其投到某个刊物却石沉大海。这次失败的尝试并非只是失败，相反，它对我产生了积极的影响。第一，它使我第一次接触到人生的主观价值与幸福的问题；第二，这是我首次尝试用实证的方法而不是思辨的方法去研究问题，从而使我的研究思路从哲学转向了心理科学。

当时，我对价值的问题进行了一番思考，提出了价值的主观性与相对性的观点。一个客观事物是否有价值，取决于它能否满足个体主观上的某种需要。如果能满足，则这个事物就具有正价值；如果对个体需要的满足有损害，则这个事物就具有负价值；如果这个事物既不会满足，也不会损害个体的需要，则这个事物就是零价值。由于个体在主观认识上具有适应性或比较过程，一个本来具有正价值的事物可能变为零价值，甚至变为负价值。例如，空气本身能满足人们的需要，应该具有正价值。但人们长期呼吸空气，对它产生了心理适应，人们不会因为呼吸到空气而体验到满足与快乐，这时，从个人主观上来说，空气只是一个零价值的事物。又如，一个工人工作一周拿到200元，这200元能满足工人种种需要，具有正价值。但是，当老板减工资，干一周只能拿150元。虽然这150元仍然是钱，能满足工人的需要，但该工人将这150元的周薪与过去200元的周薪相比较，他会感到不满意、不快乐。因为这150元的工资从这个工人主观上来看，就是负价值的。同样，对个体需要有损害的负价值的事物，也有可能因比较而转变为具有正价值的事物。例如，一个罪犯被判10年徒刑，因表现好被减刑5年。这5年徒刑依然是徒刑，依然会限制他的自由，但他却感到满意与快乐，这负价值的徒刑似乎变成了正价值的徒刑。尽管这些看法还很不成熟，但实际上已经涉及到幸福感产生的心理机制问题。

从2000年起，我才开始较为系统地研究幸福心理的问题。当年，美国著名的主观幸福感研究专家迪勒尔（Diener）教授主持了一项大学生主观幸福感的跨国研究项目，他在国际跨文化心理学会的网站上邀请世界各国的心理学家参与这项研究。我是国际跨文化心理学会的成员，在网上看到这一消息后，很快就与迪勒尔教授取得联系，参加该项研究。最终有48个国家或地区的心理学工作者参与了这项研究。之后，我主持了一项教育部十五规划重点项目，一项广东省社会科学十五规划项目，并于2002年在澳大利亚西澳大学做高级访问学者期间，与David Sang教授开展了一项合作研究，这些研究项目都是与主观幸福感有关的。另外，我的研究生张兴贵、邱林和严标

宾等人的毕业论文也是做有关幸福感研究的。我们经过两年的努力,终于完成了本书的编撰工作。

本书共有8章。第一章主要讨论幸福心理学的研究对象,即幸福心理及其构成因素,概要阐述中西方思想史上的幸福观以及幸福心理研究的兴起与发展;第二章主要讨论如何测量和评估幸福心理的问题;第三章讨论幸福的身心机制,诸如幸福与遗传、神经解剖、神经活动、内分泌、药物、性别、年龄、社会比较、适应与归因等的关系;第四章探讨幸福与人格的关系,讨论不同人格特征、人格类型对幸福感的影响;第五章探讨文化与幸福的关系,主要分析、比较不同国家、民族和文化群体幸福感的异同,对幸福评判和理解上的差异,探讨影响幸福感的种种文化因素;第六章主要讨论朋友、恋爱、婚姻与家庭等各种人际关系和社会支持对个体幸福感的影响,以及如何改善社会关系,促进幸福感的方法;第七章讨论不同工作、经济收入、教育和社会阶层对幸福感的影响;第八章探讨不同休闲娱乐方式对幸福感的影响,并提出建设性的建议。本书在编写中遵循科学理论性与实践应用性相结合的原则,力求反映幸福心理学研究的历史发展和最新成果,特别是有关我们自己的研究成果,且要求理论联系实际,使其具有一定的应用操作性。在语言表达上既要求科学准确,也要求生动通俗,使其具有可读性。本书不仅为心理学专业的学生和理论工作者提供有关幸福心理的学术研究成果,而且为广大普通读者提供改善自己的生活质量,增进自身幸福的知识、方法与途径。

本书第一、五章由郑雪撰写,第二、八章由邱林撰写,第三、四章由严标宾、张兴贵撰写,第六、七章由严标宾撰写,郑雪负责全书的统稿工作。在本书的构想与编写过程中,我们参考了国内外同行的大量有关资料,同时,本书的出版得到了暨南大学出版社的大力支持,在此一并致谢。

郑 雪

2004年夏于广州翰景轩

目 录

前言	(1)
第一章 幸福心理学概论	(1)
一、幸福心理的结构	(1)
(一) 幸福与感情	(1)
(二) 幸福与需要	(5)
(三) 幸福与认知	(8)
(四) 行为活动与幸福心理	(13)
二、中西方思想史上的幸福观	(14)
(一) 中国思想史上的幸福观	(14)
(二) 西方思想史上的幸福观	(22)
(三) 中西方思想史上的幸福观比较	(39)
三、幸福心理的科学研究	(42)
(一) 孕育阶段	(42)
(二) 形成阶段	(46)
(三) 发展阶段	(49)
第二章 幸福的评估	(51)
一、什么是幸福	(51)
(一) 幸福感的定义和特点	(51)
(二) 幸福感的构成	(53)
二、幸福的评估方法	(56)
(一) 单题测量工具	(56)
(二) 多题测量工具	(58)
三、自陈量表的心理测量学属性	(66)
四、幸福评估方法的发展	(69)
(一) 记录非言语行为	(69)
(二) 重要他人评价	(69)
(三) 生理指标	(70)

(四) 社会指标	(70)
(五) 认知测量法	(71)
(六) 行为取样技术	(71)
(七) 深度访谈法	(71)
(八) 情绪敏感性任务	(71)
五、结论	(72)
第三章 幸福感的身心基础	(74)
一、幸福感产生的生理机制	(75)
(一) 幸福感产生的脑机制	(75)
(二) 幸福感表达的天生性	(78)
(三) 药物与幸福感的关系	(79)
二、幸福感与性别、年龄的关系	(80)
(一) 性别与幸福感	(80)
(二) 年龄与幸福感	(83)
三、幸福感产生的心理机制	(85)
(一) 社会比较	(85)
(二) 归因	(90)
第四章 人格与幸福	(94)
一、人格与主观幸福感关系的研究述评	(94)
二、人格与主观幸福感关系的实证研究	(97)
(一) 大三人格与主观幸福感	(97)
(二) 大五人格与主观幸福感	(103)
(三) 其他人格特质与主观幸福感	(106)
三、人格导致的主观幸福感差异	(115)
四、人格与幸福感关系的理论模式	(117)
(一) 气质模式	(118)
(二) 一致模式	(121)
(三) 认知模式	(121)
(四) 目标模式	(123)
五、人格对幸福感预测力的优点与局限	(124)
(一) 人格对幸福感的重要性	(124)

(二) 特质并非幸福感的充分条件	(124)
(三) 幸福感与人格的未来	(125)
六、提升幸福感的若干建议	(126)
(一) 重视人格的教育和塑造	(126)
(二) 学会喜欢自己和相信自己	(128)
 第五章 文化与幸福	(130)
一、文化与幸福感跨文化差异	(130)
二、幸福生活的评价标准的文化差异	(135)
三、社会心理取向与主观幸福感	(139)
四、自我作为文化影响幸福感的中介因素	(147)
五、文化常模模型与目标调节模型理论	(151)
六、文化融入与主观幸福感	(154)
 第六章 社会关系与幸福	(164)
一、社会关系与幸福感概述	(164)
二、社会关系与主观幸福感的关系模型	(166)
(一) 累加效应模型	(166)
(二) 缓冲器模型	(166)
(三) 领域特效模型	(168)
三、朋友关系与幸福感	(169)
四、家庭关系与幸福感	(170)
(一) 家庭生活质量指标的确定	(171)
(二) 家庭支持与幸福感	(172)
(三) 婚姻质量与幸福感	(174)
五、社区关系与幸福感	(178)
六、如何提高幸福感	(179)
(一) 积极改善社会关系	(179)
(二) 提高自尊、自我控制水平,降低抑郁水平	(182)
(三) 正确处理得到社会支持与付出社会支持 的关系	(189)
 第七章 工作、收入、教育和社会阶层与幸福	(192)

一、工作与幸福感	(192)
(一) 工作满意度的度量	(192)
(二) 工作满意度的影响因素	(195)
(三) 工作满意度与工作绩效	(204)
(四) 如何提高员工的工作满意感	(206)
二、收入与幸福感	(207)
(一) 收入与幸福感的关系概述	(207)
(二) 收入与主观幸福感关系的跨文化研究	(211)
(三) 影响幸福感的理论解释	(214)
三、教育和社会阶层与幸福感	(217)
(一) 教育与幸福感关系概述	(217)
(二) 社会阶层与幸福感的关系	(219)
四、提高幸福感的建议和思考	(220)
 第八章 休闲与幸福	(222)
一、休闲及其对幸福感的影响	(222)
(一) 什么是休闲	(222)
(二) 不同社会群体的休闲	(223)
(三) 休闲对幸福感的影响	(224)
二、各种具体的休闲方式对幸福感的影响	(225)
(一) 运动和锻炼	(226)
(二) 社交和休闲团体	(228)
(三) 看电视	(230)
(四) 听音乐	(231)
(五) 度假和旅游	(233)
(六) 义务工作	(234)
(七) 宗教	(235)
三、休闲影响幸福感的原因	(238)
(一) 社交动机	(238)
(二) 自我效能与自尊	(239)
(三) 内部动机	(240)
(四) 放松和刺激寻求	(241)
参考文献	(243)

第一章

幸福心理学概论

幸福心理学是一门研究幸福心理的学问。什么是幸福？这是一个十分复杂的问题，具有多方面、多层次和多因素。不同的人可以从不同的角度与不同的侧面去探讨，因而对这个问题会产生多种多样的回答。有的人可能会说幸福就是有好吃的和好穿的；有的人则认为幸福来自于欣赏美景和艺术；有的人认为幸福就是实现自己的目标；有的人认为幸福就是创造，是为他人、为社会作贡献；有的人甚至说幸福就是吃苦。可见，幸福的主观性很强，不同的人的主观上有不同的理解。所以，目前多数心理学家是从人的主观精神层面去探讨幸福，而把这种人主观感受到的幸福称之为主观幸福感（subjective well-being，简化为 SWB）。本章将对幸福心理学的研究对象即幸福心理进行剖析，并阐述和比较东西方思想史上的幸福观，进而分析幸福心理研究的兴起与发展。

一、幸福心理的结构

幸福心理是由多种心理因素相互联系的，它包含了幸福的感情、需要、认知和行为诸多因素。

（一）幸福与感情

幸福首先是一种个人的感情，可称之为幸福感。感情有很多种，我们可以简单地分为积极快乐的与消极痛苦的两种感情。积极快乐的感情有舒适、轻松、满意、安心、兴奋、愉快、高兴、欣喜、狂喜等，消极痛苦的感情有厌烦、沮丧、苦恼、伤心、悲痛、失望、焦虑、忧郁、忌妒、愤怒、惧怕、惊恐等。如果一个人感受到的积极快乐的感情比较多，而感受到的消极痛苦的感情比较少，那么，他所获得的幸福感就比较多。

人是一种有情感的动物，人非草木，孰能无情。有情，才会有苦恼、痛

苦和悲哀，才会有满意、愉快和幸福。在没有祸害发生的地方，人也就不会有追求，不会有希望，不会有排除祸害的努力，从而也不会有幸福。因为人的情感丰富和发达，所以才能有受到痛苦煎熬的感受，才会有对幸福的渴望。人对幸福的需要是一种基本的情感需求，这种情感需求就是对快乐的追求。人的一生都在追求幸福，不管是现在的幸福，还是将来的幸福，不管是物质的享受，还是精神的快乐。追求快乐，避免痛苦是人的本性。不论我们对快乐如何理解，我们所追求的都是我们认为快乐的东西，而不是与之相反。

人们在追求幸福的过程中，往往无法回避痛苦。幸福与不幸几乎可以说是一对双生子，痛苦和不幸是人生活中一个不可缺少的方面。因为，我们每个人都不可能事事如意，都要遭受生、老、病、死的困扰。人具有由其自然本体的脆弱带来的不幸，然而，人之所以不幸，还在于人知道自己不幸，这是人类真正的悲哀。但人的伟大又在于人有思想和感情，能以自己的思想和感情来正视自己的不幸，使自己超越不幸而获得幸福。因此，人生的真谛就是人面对自己的不幸来获得幸福。

有人说幸福就是吃苦，其实苦与乐是人生的一体两面。对于这点，中国古代的老子早就认识到了，他说过：“祸兮，福之所倚！”其实，吃苦本身不是快乐和幸福，但是，吃苦可以作为参照，会使人在享乐时倍感快乐。另外，当一个人认识到这种吃苦可以增进个人未来幸福或他人幸福时，从而感受到某种精神上的快乐。由此可见，幸福与痛苦不仅相互对立，相互联系，而且会产生相互作用，在一定的条件下，甚至可以相互转化。

从个体发展的角度看，人的情绪与情感有一个逐渐分化与成熟的过程。刚出生的新生儿情绪反应是弥散性的，缺乏分化。他们对周围环境刺激不加区别地采取同样的情绪反应，无论是疼痛、饥饿，还是尿布湿后的不舒服，他们都同样以哭泣来反应。如果得到满足，排除身体的不舒适，他们便转入安静状态。见到奶瓶，饥饿的婴儿就会激动起来。这种情绪我们称之为“一般性激动”。随着年龄的增长，引起婴儿情绪反应的刺激日益复杂化，他们的情绪也就越来越分化。

加拿大心理学家布利杰斯（K. M. B. Bridges）曾提出过关于情绪分化的较为完整的理论，她认为婴儿的原始情绪可视为“一般性激动”。这是一种未分化的反应，它包括一些不协调的内脏和肌肉反应，被一些强烈刺激所引起。婴儿发育从初生到3个月之间，其情绪逐渐分化和发展为痛苦和快乐。这两种一般性的积极的和消极的情绪反应，在1岁之内又进一步分化，痛苦

分化为愤怒、厌恶和惧怕；快乐分化为兴高采烈和亲近。

我国心理学家林传鼎根据对 500 多名出生 1~10 天的婴儿的观察，认为新生儿的情绪并不是未分化的一般性激动，而是很清楚地分化为两种情绪反应：愉快，代表生理需要的满足；不愉快，代表生理需要未得到满足。林传鼎提出，婴儿出生到 3 个月末，有欲求、喜悦、厌恶、忿急、惊骇、烦闷 6 种情绪反应相继发生，但它们分化得还不是很清楚，只是在愉快或不愉快的轮廓上附加一些东西，主要是面部表情。他还认为婴儿生长到 2 岁，大约会产生对人的亲近、尊敬、同情，对事物的好奇、羡慕，关于评价的惭愧、失望，否定性质的厌恶、憎恨和愤怒以及恐惧等 20 多种情绪反应。

儿童情绪的分化和发展是从他的基本天然需要是否获得满足而逐渐发展成为带有社会内容的情绪表现形式，这与儿童生活的社会范围的日益扩大和成人的教育直接联系。前苏联心理学家雅科布松把儿童年龄发展中情绪的变化概括为：情绪的冲动性和境遇性逐渐减少，稳定性逐渐增加，情绪生活逐渐社会化等几个特点。快乐情绪的分化和发展，在儿童那里已经成为带有社会内容的情绪表现形式。

在快乐这一基本情绪的基础上，可以派生出许多的情绪，还可以出现很多情绪的复合形式，表达复杂微妙的社会内容。对于这些不同的复杂的快乐情绪，我们可以归为两种，一是快乐的情绪状态，二是快乐的情感。

快乐的情绪状态可因其强度和持续时间的不同分为快乐的激情与快乐的心境两种。快乐的激情是强度大、持续时间较短，具有爆发性的情绪状态。快乐的激情往往是由于某些对个人或社会有重要意义的事件而产生的。如某高中毕业生拿到梦想大学的录取通知书；某人在事业上取得很大成功；某人与自己苦恋多年的恋人终于确定了婚姻关系；某位科学家取得了重大的科学发现；某运动员艰难战胜对手，夺得世界冠军等。快乐的激情具有明显的表情与外部动作，如热泪盈眶、狂笑欢歌、手舞足蹈、欢呼雀跃等。人们往往被强烈的快乐激情所支配和控制，其注意力和认识活动的范围缩小，集中于快乐事件中，结果对周围的人和物也许会视而不见，如被脚下的石头绊了一跤，没看见别人对自己打招呼；忘记了手中的活等。处于激情状态下的人，往往对客观世界的分析能力和自我抑制力减弱，忘乎所以，容易说大话，吹牛，平时很少饮酒的人在这时也会开怀畅饮，平时节俭的人在此时也会出手大方。

快乐的激情往往具有后延效应，人们在狂喜之后，好长时间都处于快乐的情绪状态之中，这就产生了快乐的心境。快乐的心境是一种强度较低、持

续时间较长的情绪状态。快乐的心境不仅与某些重要意义事件的后延效应有关,而且与个人的身体状态、周围环境有关。如一个人睡了一夜好觉,早上起来精力充沛,心情舒畅;在长时间阴雨绵绵之后,天空放晴,人们在阳光沐浴下心情开朗等。快乐的心境其强度较弱,比不上快乐的激情,但其持续时间比较长,少则几个小时,多则几个月,甚至半年。如新婚后的喜悦心境可以持续几个月。快乐的心境往往也没有明显的外部表现,它比较平和。因此,处于快乐心境的人,有时平静如常,从外表上看不出异样,但在内心深处,却充满了愉悦之情。

对于快乐的情绪状态,我们主要是从感情的形式出发去考察。如果我们从感情的内容出发去考察,可以发现不同的快乐情感。快乐情感是个体在各种社会关系与社会过程中产生的具有社会性的情感,这种情感表达了个体对社会环境中的人或事物的积极的与肯定的感情关系。个体生活质量的提高、行为符合社会道德规范,以及发现科学真理与享受美的艺术,都给个体带来愉悦之情。快乐情感有许多,具有代表性的有快乐的理智感、快乐的道德感和快乐的美感。

快乐的理智感是在个体认识活动过程中产生的积极情感体验,它与人们的好奇心、求知欲的满足,对事物认识的兴趣,对真理的追求相联系。理智感产生于排难解惑的过程。例如,人们在学习、生活与工作中为各种各样的难题所困扰,经过努力的思考与探索,终于解决难题,从而产生喜悦之情。理智感也产生于人们对新事物、新观念和新规律的发现过程。例如,生物学家发现自然界的新物种,发明家取得新的发明专利,思想家提出新思想新观念的时候,他们内心也产生了积极的情感体验。

快乐的道德感是由于个体的思想和行为符合内化的社会道德规范而产生的积极情感体验。通过社会化过程,外部的社会道德规范内化为个体内部的行为规范,这就是著名心理学家弗洛伊德所说的超我,即个人的良心与道德理想。只有具有良心与道德理想的人才能体验到快乐的道德感。那些缺乏良心与道德理想的人,如某些罪犯或毫无社会公德、自私自利的人就体验不到快乐的道德感;同时,他们也体验不到痛苦的道德感,如内疚感、负罪感、廉耻感等。如果一个人具有良心与道德理想,当其言行举止符合自己的良心与道德理想时,他所体验到的满意、快乐与幸福就是快乐的道德感。快乐的道德感有许多,如完成社会责任和尽到社会义务时产生的责任感与义务感、对朋友所产生的友谊感、对同事产生的信任感、对家人产生的亲密感、对集体产生的荣誉感和归属感等。

快乐的美感是一种快乐的情感体验，它产生于个体欣赏自然与人造美景或创造艺术美的过程中。在旅行途中，当人们面对美丽的山花、苍翠的山峦、壮丽的江海、雄伟的建筑、美轮美奂的艺术珍品时，从内心深处不由自主地感受到的震撼、赞叹和愉悦，就是对美的欣赏所产生的积极的情感体验。人们不仅可以通过欣赏美产生美感，而且可以在创造美的过程中体验到美感。通过创造美获得美感并不是艺术家的专利，普通人也可以通过创造美来获得美感。例如，我们可以在日常生活中把自己家里布置得干净美观而产生美感，一个农夫在为自己的农田栽上秧苗、穿上绿装的时候，有时会体验到创造的美感；一个建筑工人面对自己建造的雄伟大厦时，有时也会产生创造美的愉悦之情。

（二）幸福与需要

情绪的产生有赖于需要满足与否，一个人的需要得到满足，就会产生积极肯定的情绪体验，反之，会产生消极否定的情绪体验。需要的种类不同，由它们引起的情绪、情感也会有所不同。人类的四种基本情绪，即喜、怒、哀、惧就是与不同需要满足与否直接联系。当人们的需要得到满足时，就会产生满意、愉快、欢乐和幸福等不同程度喜的情绪体验；当需求受到阻碍，人们往往会产生不满、憎恨、气愤等不同程度怒的情绪体验；当人们需要的、珍视的东西失去时，就会产生痛苦、悲哀、压抑、苦恼等不同程度哀的情绪体验；当人们受到威胁，安全需要得不到满足时，会产生恐惧、害怕、担心、忧虑等不同程度惧的情绪体验。

人的需要有很多种，大致可以分为生物的需要与精神的需要。生物性需要包括对食物、水、空气、排泄、睡眠、性等的需要。人的生物性需要来自于遗传，对人类的生存或种族繁衍不可缺少。满足这些需要虽然会带来一定的快乐，但是，由于这些需要与动物的需要基本一致，人类从这些需要中所获得的快乐与动物从中所获得的满足没有太大的区别。真正体现人类幸福的不是满足人的生物性需要，而是精神性需要。精神性需要包括人对安全的需要，对友谊、爱情与归属等的社会性需要，对自尊、自我认同的需要以及对实现自己潜能的需要。

在人类需要问题上，马斯洛提出需要的五层次理论。该理论认为人类价值体系中有两类需要：一是沿生物进化逐渐变弱的本能需求，称低级需要或生理需要；一是随生物进化逐渐显示出来的潜能，称高级需要或心理需要。这两类需要分五个层次，以金字塔的结构形式排列。金字塔的底部是生理需

要，依次向上是安全需要、归属和爱的需要、尊重需要以及自我实现需要。

1. 生理需要

这是人的需要中最基本、最强烈、最具有优势的一种，是对生存基本条件的需求。生理需要包括很多内容，除了衣食住行外，各种感官快乐，如品尝、嗅闻、抚摸等，都可以被包括在内。如果基本生理需要没有得到满足，例如极度饥饿，那么，除了食物外，一个人对其他东西会毫无兴趣。另外，生理需要和高级需要不应该被当作互不相关的孤立现象来对待。一个自以为饥饿的人，实际上很可能缺乏爱、安全感。生理需要对人的行为只限于生理需要没得到满足时才会有强有力的影响。

2. 安全需要

一旦生理需要得到了充分的满足，就会出现安全需要。安全需要表现在人们对秩序、稳定、工作与生活保障的需要，例如进行储蓄、保险。这一点可以在儿童身上清楚地观察到，例如儿童对陌生环境感到害怕，失去父母或家庭环境不安定的儿童往往易受惊吓，缺乏安全感。成年人也有这种表现，如许多人宁愿继续做自己不喜欢的工作，都不想换自己喜欢但是没有把握的新工作；人们要求稳定的社会秩序等。

3. 归属和爱的需要

当生理和安全的需要得到满足时，对爱和归属的需要就出现了。对马斯洛来说，爱是一种健康的、亲热的关系，包括互相信赖和关爱。人们渴望在生活圈子里有一席之地，自己能属于某个团体或组织。此时，他们会把这种需要看得高于世界上任何别的东西，甚至会忘了当初他饥肠辘辘时，认为爱是多么不切实际、多么不屑一顾。

马斯洛认为弗洛伊德把爱情简化为性欲是个极大的错误。他发现，如果爱的需要没有满足就会抑制儿童的成长。爱的需要受到挫折是心理失调的主要原因，爱就像盐或维生素一样不可缺少。在现代社会中，由于工作繁忙，人口流动，家庭易破裂等原因，人际关系逐渐疏远。因此，人们对爱、亲密、接触的需要更为迫切。

4. 尊重需要

归属和爱的需要的上一层次便是尊重需要。这类需要包括两方面：自尊和来自他人的尊重。自尊包括对获得信心、能力、成就和自由等的愿望；来自他人的尊重包括这样一些概念：威信、承认、地位、名誉和赏识。马斯洛认为最稳定和健康的自尊是建立在当之无愧的来自他人的尊敬之上，而不是建立在外在的名气、声望以及虚夸的奉承之上。