



国家出版基金资助项目
江苏省“十二五”重点图书出版规划项目

幸福感

于是 著

积极，是一朵斑斓的心花，
它让你内心强大。
只要盛开，
一粒沙，可以是一座塔，
一小步，可以是漫漫征途的出发。

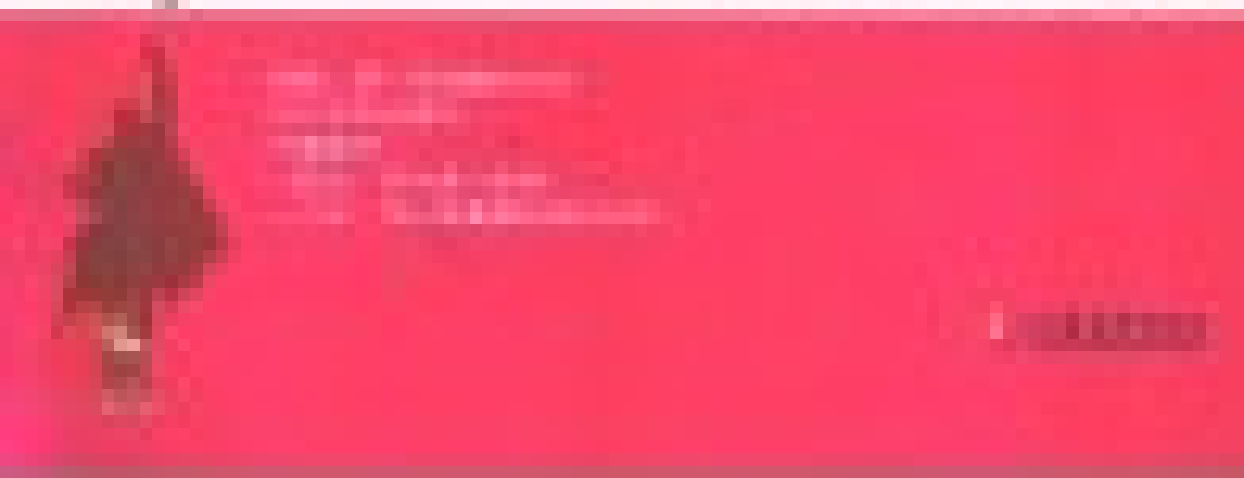


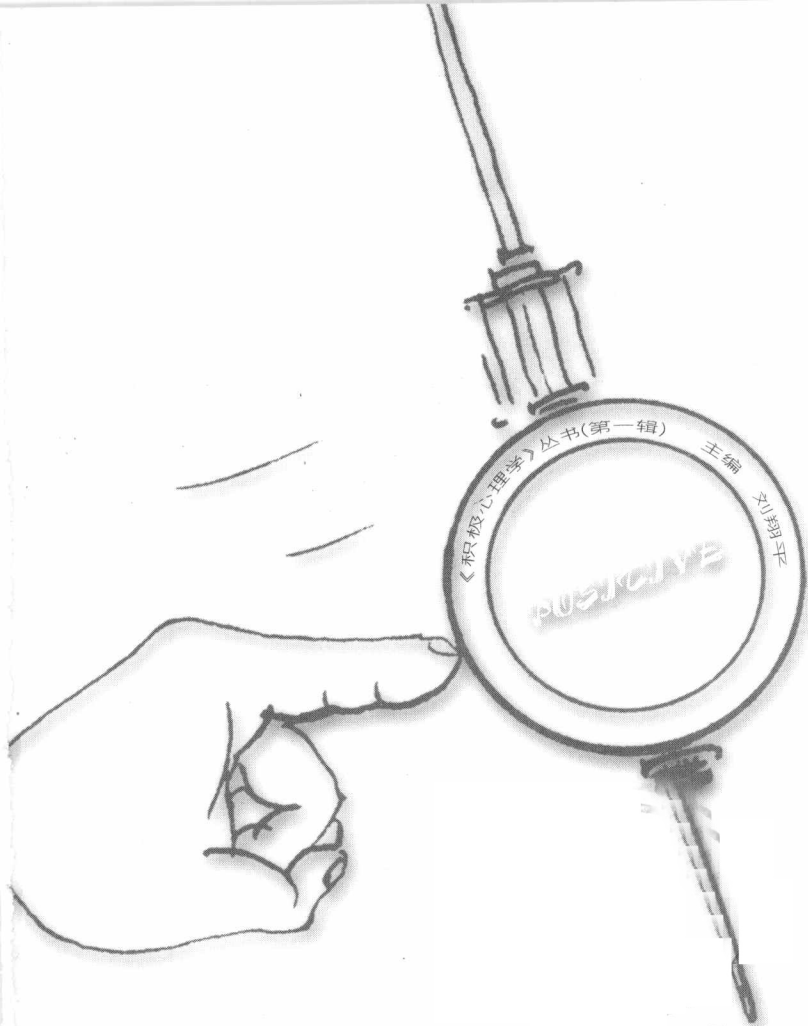
江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



幸福感

——





幸福感

于是 著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福感 / 于是著. -- 南京: 江苏教育出版社,
2013.3

(积极心理学丛书)

ISBN 978-7-5499-2778-4

I. ①幸… II. ①于… III. ①心理健康—研究 IV.
①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 054222 号

书 名 幸福感

作 者 于 是

责任编辑 赵 明 孙兴春

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572508)

厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.25

版 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-2778-4

定 价 16.00 元

网店地址 <http://jsfhjy.taobao.com>

邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909

E-mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

序

积极心理学：当代人的精神救赎

积极心理学不仅是代表着从对病态心理的研究偏好到对以人的积极心理品质为重要内容的完整人研究的重要学术转向，而且也代表着一种人性高峰和生活理想追求的价值观。尤其针对当代我国社会转型时期精神价值方向的迷失、功利主义和实用主义占主导价值的现状，积极心理学更像一股纯净的清泉，具有荡涤心灵的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人的心灵中，是人类大脑进化的产物，但这些美好的品质由于在物种进化过程中出现得较晚，是人类近几千年进入文明时代的大脑新功能，所以不像焦虑、抑郁、愤怒等消极品质那样具有进化数万年，甚至数十万年的本能性，而是如马斯洛所说的为“似本能”或“类本能”，也就是说，是半自动化的或非自动化的、接近中性的、不太强烈的心理品质，很容易受到不利环境的抑制，需要后天挖掘和培养。人类的积极心理品质需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件才会充分显现出来。消极情绪的本能性对应着特异的行为模式，如恐惧使人逃跑，愤怒使人搏斗，而积极心理的似本能性并不对应特殊的行为模式，如满意和幸福感使人宁静，它们没有引起特殊的行为模式，所以人们不容易认为它们是人类本身具有的心理品质，而是倾向于认为它们仅仅是一些理想主义的传说或者道德说教者的杜撰。人们被经验蒙蔽，更倾向于认为享受、竞争、贪婪、嫉妒、焦虑、抱怨才是真实的情绪和真实的人性，“我多你少”、“我赢你输”的短缺经济学的马太效应才是生命的真谛。200年前边沁提出的享乐主义的价值观如此深入人心，以至于一些当代人唾弃利他、宽容、感恩、希望、乐观等人性的高级品质和高级需要，人们不知，这些实用主义的和功利主义的价值观不能使人远离动物本性，跟着感觉走不会导致真正的大幸福。

经济发展本身不是生活的目的,更不是什么唯一最高的硬道理,GDP只是实现人的生活全面幸福的手段。如果经济发展了,人们步入小康生活,而抱怨和精神痛苦却日益增加,像富士康公司那样出现了所谓的“十几跳”的自杀现象,经济的发展就不是什么硬道理,而是痛苦之源和罪恶之源了。经济发展的唯一目的是让人们过上幸福的生活,而积极心理学研究发现,这种幸福生活却是一种主观感受和意义感。也就是说,人们仅仅是为主观的某种满意的感受而活着。当然我们也不否认高楼大厦、汽车电脑对于幸福生活的作用,但这些作用必须化做某种人的主观幸福感受来衡量才有其真正的现实意义。

当处于社会转型时期的人们精神空虚的时候,当改革开放时期的人们对的高级本性出现全面怀疑的时候,当人们面对什么都不信的精神困惑的时候,当代积极心理学应当也有能力提供灵魂的救赎之路。

首先,当代积极心理学具有可信的资料来源,这就是科学方法论的基础。当代积极心理学起源于20世纪90年代的实证研究,是从实验设计、数据的收集产生的。如赛利格曼的习得乐观就是沿袭了其习得无助的研究成果,是经过反推而精心提出的研究模式。人类历史上有关人的高级本性和什么是高质量的生活曾经产生过不少学说和理论,但大多数与宗教和哲学有关。20世纪50年代,以马斯洛为代表的人本主义心理学曾经就高级人性进行了系统的诠释,可其观点仍然只是停留于论述和思辨,只有当代积极心理学将这种理论和学说置于科学实验的检验之上,也是唯一将对高级人性和心理品质进行科学检验的学科。由于在高级的人性和心理品质领域,思辨和宗教一直占据统治地位,这种被科学检验的理论应当更加容易被当代人所接受,填补精神信仰的空白。因为,当代社会,科学精神深入人心。

其次,当代物质文明极大发展,解决了衣食住行等温饱问题,富裕起来的社会为人积极品质的实现和开发提供了切实可行的条件。基本需要满足的人才能产生高级的需要,才有资格触摸高级的人性。传统社会处于短缺经济学统辖之下,由于生产力低下,不能实现共同富裕,只有遵循竞争法则,我有你没有,我多你就少。由于资源有限,人们追求利益最大化,将有限生命投入到享受中去,最大限度地享受生活。所以,边沁的享乐主义和功利主义成为主流价值观。当代相对富裕的社会满足了人的低级需要和低级本性,满足了生理和安全的需要后,使人们有资格开发高级本性,追求个性化的理想生活目标。经济发达所要求的积极人性与传统竞争社会中的人性不一样,这些积极的品质遵循着物质极大丰富的富裕经济

学的原则,使人认识到人性的丰富及人与人之间的合作与联结,从而追求高质量的生活方式。体现为他人很重要,即我好并不妨碍你也好,我积极并不妨碍你积极,我的幸福和宽容并不妨碍你的幸福和宽容,反而是一种相互促进与增进。在高级人性和高级需要层面上,我越是成为我自己,越是实现了这些需要,就同时意味着他人也越是幸福的,越有可能实现了高级需要。高级的人性本质上是利他的、利社会的,是双赢的模式。

那么,这种被科学所检验了的积极心理学宣扬什么样的主要观点呢?说来具有戏剧性,这些人生的高级心理品质和积极情绪及其价值是与中国传统文化相吻合的思想,也是两千年前古人提出过的思想,即追求真、善、美、勇、忍、义、礼、达等高尚人格特点及这些高级需要的行为表达。其目标为:使人成为一个高尚的人、一个纯洁的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人、一个乐观的人、一个有创造力和想象力的人、一个有爱心的人、一个宽容的人、一个具有感恩之心的人、一个专注于做事和享受做事过程的人、一个有梦想的人、一个具有抗逆力的坚强的人,总之,具有一切积极美好品质的人。

具体来说,积极心理学关注如下主题,我们的丛书也是围绕着这样的主题来设计的。

第一是积极情绪的作用和规律。传统心理学只重视消极情绪的研究,而积极心理学首次发现了积极情绪的扩展-建构作用,积极情绪使人产生创造性和利他行为,使人加强联结,认知更加灵活,并勇于追求梦想。所以,我们设计了幸福感和积极情绪的力量这两个选题。

第二是积极的认知。积极心理学另一个重要的研究领域是积极的认知,包括乐观与希望,即从积极的角度分析问题、解决问题。乐观侧重于对未来的积极信念和解释,而希望则更加着重把信念与行为、期望与实现期望的途径结合起来,更具有可操作性。结合乐观研究,我们还设计了心理韧性这个选题。心理韧性又叫复原力,主要关注一些人为什么容易从逆境中恢复,这些人具有什么样的特点。这也与积极的认知和积极的应对有关。

第三是积极的关系。积极心理学认为,他人很重要,积极意味着实现和表达人性的善良。这个方面,我们推出了两个重要选题,一个是感恩,另一个是宽容。积极心理学并不是倡导个人享乐与幸福,因为人生的意义并不是享乐与幸福,而是和谐与丰富、有意义和有价值。而人生的积极意义一定离不开他人,人的重要需要都有赖于他人,所以人际和谐是积极心理学最为重要的内容。

第四是美德与优势。积极心理学相对于强调人性病态和缺陷的传统心理学,更加重视人类的优势与美德,主要研究积极的人格特点和行为优势,强调开发人的潜能和价值。所以本丛书也包括人格优势一书,这是国内的第一本有关著作。

本丛书将全面而系统地描述上述这些高雅的、令人圣洁的积极心理学理论。目前,虽然国内出版了一些同类选题的书籍,但与之相比,本丛书仍然具有其特点。第一,目前已有的书,多是翻译国外的作品,虽然原汁原味,但由于缺少国内学者的整合和组织,写作表达风格不一定适合中国的读者。其次,一些国内作者写的通俗书籍过于随意发挥,把个人的观点和思想强加给了积极心理学,不能代表当代积极心理学的研究成果。第三,目前同类书籍缺少系统性,多是从某一主题出发展开论述,不能使人全面了解积极心理学。本丛书正是试图弥补上述不足,以当代积极心理学的研究成果为基础,加上本土学者的理解和思考,力图实现语言 and 思维的中国化,力图使人们了解积极心理学的思想精髓和全貌。

由于本丛书试图让普通人了解积极心理学观点,所以省去了一些所引用的科学研究成果的来源,但基本尊重原作者的观点,对这些献身于积极心理学研究的学者名字都没有进行任何省略,在此,希望博得学界谅解,并对这些积极心理学的开拓者和研究者表示深深的感谢。

刘翔平

2013年2月于北京师范大学

前言

幸福是一个日常生活中经常会用到的词。但在心理学领域,幸福的概念是随着积极心理学这一崭新分支的兴起而受到关注的。自从1879年科学心理学正式成立以来,心理学的研究就严重地偏向了对于变态心理的诊断和矫治。尤其在二战以后,美国政府为了改善退伍老兵的精神状态而加大对于精神卫生方面的投入,更是强化了心理学作为一种“类医学”的特性。在20世纪五六十年代,这种过剩的病态取向之下终于诞生了一股新兴的力量与之较量——人本主义心理学。人本主义心理学强调研究天才,研究那些活的最好的人,为占人口绝大多数的广泛群众如何提升生活的质量提供启示。但人本主义运动终究只是一种思潮,而40年后,塞利格曼(Martin Seligman)等心理学家所发起的积极心理学运动则正式将这种思潮转化为一个科学研究领域。积极心理学的研究包括优势与美德、希望与乐观、感恩与宽容等诸多领域,幸福感虽然也是积极心理学的一个研究主题,但似乎还是与其他主题有所区别,因为“幸福”作为很多人生命中最终所追求的目标,在这样一个学科中占据着特殊的、核心的位置。正如伯克利大学心理系终身教授彭凯平所解释的,积极心理学的另一个名称就是幸福科学。笔者这样理解:从“幸福”到“幸福感”,多了一个字,然而其含义却从一个难以捉摸的哲学概念确定为一个科学研究的领域。本书将以幸福感为主题,介绍积极心理学在这方面的研究,并大量结合生活中的案例,尝试着将学术研究的成果以一种深入浅出的方式,介绍给更广泛的人们。

本书可以粗略分为三大部分。第一部分起到了引入“幸福感”这一概念的作用;首先第一章介绍幸福感的相关概念,帮助读者了解这一主题的源流,以及与其他容易混淆的概念的区别;然后第二章针对幸福感的重要性、积极心理学研究的

价值进行了说明。第二部分是从第三章到第八章,介绍了幸福感的相关因素——包括外部的因素和内部的心理因素——这也是本书的核心部分,汇集了当下积极心理学在幸福感方面的主要研究成果。第三部分即第九章,对本书讨论的内容进行了反思。值得一提的是,本书作为一本以介绍研究成果为主要目的的书,并没有像大众感兴趣的市场上其他的幸福感自助书籍一样专门讨论如何获得幸福感——它主要是一本告诉我们“是什么”、“怎么样”,而非“如何做”的书。但是笔者在写作过程中也将相关理念渗透到了书中,相信读者在读过本书之后,也能够对如何获得幸福感有一个大概的了解。

最后,我想对自己写书过程中得到的支持表示感谢。首先,感谢我的导师刘翔平老师对我学术能力和兴趣的培养;也感谢刘老师提供了这样一个机会,能够让我进行新的尝试,拓展自己的能力。我还要感谢父母,是他们在我完成本书的过程中给我关怀;特别是我的父亲对于这个主题也很感兴趣,他的热心也给我提供了动力。此外,还要感谢很多其他老师,例如彭凯平老师、于丹老师和俞敏洪老师,是他们的讲座和课程打开了我写作的思路,丰富了本书的素材。最后还要感谢实验室的师兄师姐和同学们,正是在和他们共同学习的过程中,我经常受到启发,受益匪浅。

于 是

北京师范大学心理学院

目 录

前言	1
I 幸福感是什么	1
1.1 历史的考察	1
1.1.1 幸福的语源学	1
1.1.2 幸福的西方哲学传统	2
1.1.3 幸福的中国传统	8
1.2 现代心理学中的幸福感	11
1.2.1 主观幸福感	11
1.2.2 其他衡量幸福感的思路	13
1.3 幸福感与单纯快乐、积极情绪	14
1.3.1 幸福感与单纯的快乐	14
1.3.2 幸福感与积极情绪	16
II 为什么需要幸福感	19
2.1 幸福感建构人的心理资源	20
2.1.1 幸福感打开我们的思路	20
2.1.2 幸福感让我们的思维更活跃	21
2.1.3 幸福感让我们面对挑战更加努力	22
2.2 幸福感使人健康长寿	23
2.2.1 幸福感高的人倾向于长寿	23
2.2.2 幸福感有利于身体健康	25
2.3 幸福感的其他好处	27

2.3.1	幸福感提高生产率	27
2.3.2	幸福感抵消消极情绪的影响	27
2.3.3	幸福感让我们更有人缘	28
III	幸福感与金钱	30
3.1	横向比较的结论	30
3.1.1	幸福感与财富的相关是普遍的	30
3.1.2	中国国内的幸福感统计说明了什么	31
3.1.3	更为详细的数据	32
3.1.4	金钱对于幸福感的作用边际递减?	34
3.1.5	仍有不少人活在对数曲线之外	35
3.2	纵向的结论	36
3.2.1	经济发展与幸福感变化	36
3.2.2	个人收入变化与幸福感	37
3.3	金钱崇拜的原因及其害处	38
3.3.1	追求幸福=追求财富	38
3.3.2	美国梦的黑暗面	40
3.3.3	中国财富界的精神现状和启发	41
IV	幸福感与投入工作	44
4.1	幸福感来自有所投入的充实生活	45
4.1.1	有意义的忙碌	45
4.1.2	工作意义的社会文化建构	46
4.1.3	为自己做出选择来克服怠惰	47
4.2	工作如何带来幸福感	49
4.2.1	“高级”的工作态度	49
4.2.2	某些职业的特征也会引起倦怠	50
4.2.3	如何提高工作中的幸福感:两种思路	52
V	幸福感与社会关系	55
5.1	幸福感与婚姻	55
5.1.1	婚姻将快乐加倍,将痛苦减半	55
5.1.2	依恋关系与婚姻幸福	57
5.1.3	祛魅婚姻神话	58

5.2 幸福感与社会文化	60
5.2.1 我们需要社会关系	60
5.2.2 幸福感的本质依赖于文化	62
5.2.3 不同国家对幸福感的重视不同	64
5.2.4 集体主义与个人主义文化下的不同幸福	65
VI 幸福感与品味生活	68
6.1 品味美好, 积极认知	68
6.1.1 我们对多少事物视而不见	68
6.1.2 发现美的眼睛	71
6.1.3 放慢脚步	72
6.1.4 积极的记忆	73
6.2 接纳消极情绪	75
6.2.1 我们应该发泄消极情绪吗?	75
6.2.2 积极的心理疗法的启示	76
6.3 心流与宗教体验	78
6.3.1 FLOW	78
6.3.2 宗教与幸福感	81
6.3.3 特别地: 灵性体验	82
VII 幸福感与乐观的信念	86
7.1 乐观地解释过去	86
7.2 乐观地期待未来	88
7.3 乐观是如何起作用的	90
7.3.1 自我实现的预言	90
7.3.2 自我实现的幸福期待	92
7.3.3 与心理学本身的有趣类比	93
7.4 乐观的生活是我们的选择	94
7.4.1 抑郁的人比较正确?也不一定	94
7.4.2 最终的选择权在我们手中	96
VII 幸福感与有意义的生活	99
8.1 极端情境下的生命意义	100
8.1.1 生命意义的现象学探索	100

8.1.2 生命意义的实证研究	102
8.2 日常生活中的意义	104
8.2.1 生命意义在日常生活中同样重要	104
8.2.2 意义需要我们去寻找和创造	105
8.2.3 存在的虚空	107
8.3 追寻生命的意义	108
8.3.1 工作	108
8.3.2 爱	109
8.3.3 受难	110
IX 反思	113
9.1 幸福感的双生子研究	113
9.2 幸福感的适应能力	116
9.2.1 享乐跑步机	116
9.2.2 婚姻幸福感变化的证据	117
9.2.3 跑步机的限度	118
9.3 自我实现的生活方式	121
9.3.1 “追求幸福”背后的问题	121
9.3.2 禅宗的启示	123
9.3.3 出路在哪里:人本主义心理学的答案	124
附录: 主观幸福感测验的解释	127
参考文献	131
后记	134

I 幸福感是什么

幸福的概念如此模糊，以至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，说得清楚明白、条理一贯。

——康德

在本书的第一章我们首先要做的是把我们要讨论的主题确定下来。像对大多数心理学概念一样，我们也都对幸福感有一个模糊的感觉。在参考了语源学和哲学对于幸福的看法之后，我们对它的心理学定义加以明确。之后我们介绍了如何衡量幸福感。最后，将幸福感与相近的概念加以区分也有助于我们理解它的真正含义。

1.1 历史的考察

1.1.1 幸福的语源学

正如康德所言，像幸福感这样大而抽象的概念往往很难定义清楚。要解释幸福感的概念，离不开对于幸福这一抽象概念的理解。在中文中，幸古文作𡇗、𡇘，小篆的写法是上面一个夭，下面一个𠂔，从夭从𠂔。《说文》解释为：吉而免凶。夭和𠂔都是指不顺的意思，因此负负得正，幸就是指好的事情。福字是形声字，不过在甲骨文中的写法看上去很像两手捧着酒樽，把酒浇在祭坛上，应与祭祀祈福有关。



图片取自汉典网, <http://www.zdic.net/pic/zy/jgw/798F.gif>

在英语中,表示幸福的词是 happiness,形容词是 happy。这个词也可以表示快乐、高兴。它来源于原始印欧语的词根 hap,表示机会、运气。因此在英文中幸福的含义是从幸运演变而来。现代意义上的幸福一词的用法最早见于文艺复兴时期。比较这两种语言中幸福的概念可以发现,共同的含义包括好运气,免除灾祸,生活的满足和愉快;它们的现在用法都是近代以来才出现的。

1.1.2 幸福的西方哲学传统

要理解幸福的含义,除了参考词源,必不可少的是理解世界上主要哲学传统对幸福的看法。我们在下文会看到,现在的幸福概念基本上是被西方文化塑造出来的,因此我们从西方思想入手。

首先我们看一下犹太教对于幸福是如何看的。犹太教是亚伯拉罕诸教的鼻祖,世界上另外两个最大的一神论宗教——基督教和伊斯兰教——都起源于犹太教。犹太教的幸福观是一种神命论:幸福和奖励来自于顺从神明。在其宗教经典《托拉》(Torah)中,记载着亚当和夏娃因为听信撒旦的诱惑偷食禁果,而被上帝逐出伊甸园,永远丧失了回到幸福家园的权利。从中可以看到,犹太教认为我们应该以一种上帝规定的“正确”方式生活,这样才可以获得幸福。不过总体上来说,失乐园和原罪的概念带有一定的悲观色彩。

到了古希腊时期,人们的思想百家争鸣,苏格拉底强调“未经反思的生活是不值得过的”,强调认识自我、认识真理;柏拉图说,“一个不受教育的人还不如不被生下来,因为无知是不幸的根源。”他还提出了著名的“洞穴隐喻”:

有一群囚犯在一个洞穴里,他们的手脚都被捆住了,身体也无法转动,只能背对着洞口。他们面前有一堵白墙,他们的身后燃烧着一堆火。在那面白墙上面他们看到了自己以及身后到火堆之间的事物的影子;但是由于他们看不到别的东西,他们以为影子就是世界的真实。最后,有一个人挣脱了枷锁,并且摸索出了洞口,他终于看到了外面的真实世界。然后这个自由的人回到洞穴里面,试图向其他人解释,那些影子其实只是虚幻的事物,并向他们指明光明的道路。但是对于那些囚犯来说,那个逃出去的人似乎变得比之前还要愚蠢。他们向那个逃出去的人宣称,除了墙上的影子之外,这个世界上没有别的东西了。

通过这个故事,柏拉图试图告诉我们,那些更高层次的生命是能够看到世界真相的生命,我们应当看到现象之后的本质,这样我们才能够更加自由。在这一点上,他和自己的老师很一致:苏格拉底就是为了坚持真理、坚持一种独立思考的精神,而被雅典议会以“渎神”和“毒害青少年”的罪名处死的。

亚里士多德的观点很多地方都和他的老师柏拉图相抵触。德国曾有一位哲学家说,“一个人,天生不是一个柏拉图主义者,就是一个亚里士多德主义者”。同他的老师注重理念不同,亚里士多德更现实主义,因此在他的幸福观中就多了一分脚踏实地。亚里士多德并不是西方哲学史上第一位将幸福作为一个哲学主题加以研究的人,在他之前德漠克利特就提出过,幸福的生活并不取决于命运或者外在条件,更是受到人的心理状态的影响。但亚里士多德或许是最早将幸福视做生命的终极目标,并且发展出一套理论来阐述它的人了;因此,笔者认为他对于塑造西方的幸福观具有奠基性的作用。他在《尼各马可伦理学》中写道,“既然所有的知识与选择都在追求某种善,政治学所指向的目的是什么,实践所能达到的那种善又是什么。就其名称来说,大多数人有一致意见。无论是一般大众,还是那些出众的人,都会说这是幸福,并且会把它理解为生活得好或做得好。”他的现实主义也体现在对于幸福概念的理解上:“政治学的目的是最高善,它致力于使公民成为有德性的人、能做出高尚(高贵)行为的人。”“……幸福也是人们广泛享有的。因为,所有未丧失接近德性的能力的人都能够通过某种学习或努力获得它。”在亚里士多德看来,幸福是一种合乎德性的活动,是人类灵魂中特有的逻各斯那一部分的实现活动。因此,他认为过着沉思的生活、有智慧的人最幸福;人们在有幸摆脱了物质需要的纷扰、拥有中等财富之后,应当争取过上这样的生活。所谓“合乎德性的活动”实际上表现出了亚里士多德伦理学中的目的论。亚里士多德认为事物之所以存在是因为都有其内在的目的,例如长笛的目的就是被演奏、产生出好听的乐曲,这样长笛的功能就得到了实现;对于人也是同一个道理,人们按照一种德性来生活就是人类的目的的实现,是一件理所应当的事情。

除古希腊三贤之外,希腊也发展出了其他学派。譬如,在现今利比亚的一个地区发展出了昔兰尼学派(the Cyrenaics),其创始人阿瑞斯提普斯(Aristippus)主张,“没有什么事情应当限制人们追求愉悦,因为除了愉悦,任何事情都是不重要的,其中尤其是美德最不重要。”这一观点太过极端,即便是在思想开放的希腊也没有受到欢迎,因此仅仅一个世纪以后就失传了。不过昔兰尼学派应该说是开创了享乐主义思想,这种精神被流传下来,被后来的伊壁鸠鲁学派所继承。伊壁鸠鲁被人们称为“花园哲学家”,据说在他的庭院的入口处有一块告示牌写着:“陌生人,你将在此过着舒适的生活。在这里享乐乃是至善之事。”这一学派强调最大的善来自快乐——肉体上的快乐和精神上的快乐。伊壁鸠鲁说过,“快乐是幸福生活的开始和目的。因为我们认为幸福生活是我们天生的最高的善,我们的一切取