

现代人生与社会丛书

人生快乐的真谛

王小迅 著



月日报出版社

《现代人生与社会丛书》

人生快乐的真谛

王小迅 著

光明日报出版社

1989年·北京

·现代人生与社会丛书·

人生快乐的真谛

王小迅 著

光明日报出版社出版

(北京永安路106号)

新华书店北京发行所发行 北京经济科学印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.25印张 202千字

1989年7月第1版 1989年7月第一次印刷

1—3100册

定价：3.70元

统一书号：ISBN 7—80014—460—7/C·028

目 录

前言	(1)
----	-------

感应篇

第一章 身体需要与快乐	(7)
一 生存性快乐	(7)
二 排解性快乐	(9)
三 舒适性快乐	(10)
四 人为需要性快乐	(14)
第二章 心理需要与快乐	(16)
一 获取性快乐	(16)
二 安全性快乐	(20)
三 刺激性快乐	(24)
四 探究性快乐	(27)
五 表现性快乐	(31)
第三章 快乐的本性	(42)
一 快乐是命运的安排	(42)
二 快乐为智者获取	(43)
三 快乐是不实在的	(43)
四 快乐是环境的产物	(44)
五 快乐是无意识的存在	(46)
六 快乐源于生物性缺乏	(47)
七 快乐是丰富性的	(49)
八 快乐是发展性的	(51)

第四章	快乐与情绪	(54)
一	快乐情绪的作用.....	(55)
二	快乐情绪的发生.....	(61)
三	快乐情绪的唤醒.....	(63)
四	快乐情绪的分类.....	(68)
五	快乐情绪的表现.....	(79)
第五章	快乐与意识	(84)
一	意识与快乐.....	(84)
二	快乐与知觉经验.....	(85)
三	快乐与自我评价.....	(94)
四	快乐与社会比较.....	(100)
五	快乐与行为目标.....	(107)
第六章	快乐心理的特征	(118)
一	快乐意向的二重组合.....	(118)
二	快乐目标的二重组合.....	(122)
三	实现快乐目标过程的二重组合.....	(126)
四	快乐体验的二重组合.....	(128)
第七章	快乐心理的类型	(133)
一	乐的周而复始.....	(134)
二	趋乐避苦.....	(135)
三	乐于无中生有.....	(137)
四	弃旧图新的快乐.....	(139)
五	乐于低处而高就.....	(141)
六	悲极乐来.....	(142)
七	乐极生悲.....	(143)
八	苦中求乐.....	(144)
九	以苦为乐.....	(146)

社会篇

- 第八章 快乐与社会**…………… (150)
 - 一 环境与个人…………… (150)
 - 二 环境与个性…………… (152)
 - 三 快乐与社会历史环境…………… (153)
 - 四 快乐形态的演化史…………… (155)
- 第九章 快乐的社会形式**…………… (160)
 - 一 必要性快乐…………… (160)
 - 二 社会性快乐…………… (164)
 - 三 金钱与快乐…………… (171)
 - 四 精神快乐…………… (176)
- 第十章 快乐的社会角色**…………… (180)
 - 一 活得为难的快乐…………… (180)
 - 二 活得赋味的快乐…………… (185)
 - 三 健全的生活快乐…………… (191)

人生篇

- 第十一章 婴幼儿期的快乐**…………… (204)
 - 一 依赖性满足…………… (204)
 - 二 环境刺激的满足…………… (206)
 - 三 爱的给予…………… (208)
 - 四 社会依恋性…………… (213)
- 第十二章 儿童期的快乐**…………… (218)
 - 一 儿童期的特征…………… (218)
 - 二 游戏——儿童的乐园…………… (219)
 - 三 自我意识的健康发展…………… (227)

四	控制环境	(233)
五	儿童的友谊	(235)
六	竞争与优越	(235)
第十三章	青春期的快乐	(238)
一	青春期的特征	(238)
二	异性与快乐	(239)
三	内心世界的发现	(244)
四	自我认定	(249)
第十四章	成熟期的快乐	(252)
一	成熟期的特征	(252)
二	成熟的行为与观念	(252)
三	顺利渡过大学生活	(257)
四	完成职业选择和工作适应	(260)
五	婚恋的幸福	(264)
第十五章	中年期的快乐	(269)
一	自我实现	(269)
二	家庭生活周期的完满实现	(276)
第十六章	老年期的快乐	(280)
一	为老年期到来做好思想准备	(280)
二	知命自足	(281)
三	老年的生活方式	(283)
四	死亡与快乐	(285)

前 言

人们可能面对一个分明矛盾的事实：“快乐”是既为人十分熟悉又使人分外陌生的事物。说熟悉，在于它实在是人生与社会之源，是人生与社会为之旋转的核心。人的一念一行，社会的举措运筹，都是在作快乐文章。说陌生，在于长期以来人们对它了解得实在有限、很肤浅。这正应了“最熟悉的事物也许正是最陌生的事物”的哲言。

事实明摆着，有关快乐的知识对于人在社会中生活下去，活得快乐，活得有意义是太重要了。既然如此，人们何以能够容忍对快乐事物不甚了了的状况存在下去呢？重要的原因不在于人智力上的无能，而在于以往人对“快乐”的偏见。以为有关快乐的知识无非是提倡“人是趋乐避苦的社会动物”一类粗陋见解，并将物欲横流、色情泛滥的社会阴暗面的存在归咎于这类见解。于是一些“高雅”的学问唯恐避“快乐”问题而不及，大作与快乐无关、实则空洞乏味的文章。

人们是带着对快乐的困惑进入到现代社会的。现代社会是一个日益复杂化并充满着竞争与压力的社会，是一个开放而又矛盾的社会。一方面是主体意识增强，越来越多的人认识到生存的价值，追求有意义的生活，另一方面要在这样的社会中快乐的生活下去已成一大问题；一方面是物质生活逐渐充裕，文化生活日益丰富，另一方面是人对生活的不满足，产生种种精神上的问题。人们需要快乐，也就需要关于快乐的知识。

值得庆幸的是，人的存在价值在心理学、社会学等学科中越来越受到比较全面的重视，特别是本世纪行为主义、精神分

析和人本主义三大心理学派崛起，直面人生的快乐，提出了种种解说，同时一些社会、伦理学说也深化了对生活的理解，使人看到了走出困惑的曙光。将这些虽称不上完善，但却有价值的知识以通俗的形式介绍给普通读者，应该说顺应了社会的迫切需求。本书归纳和总结心理学、社会学等学科的研究成果，整合为有关快乐的系统知识。本书分“感应篇”、“社会篇”、“人生篇”三部分。

“感应篇”撰述了有关快乐的身心事实；描述了人的快乐感受和情绪反应等有关快乐的一般心理知识，特别是有关快乐需要与满足的形式及二重组合的特征，启发和帮助读者认识、理解快乐与人性的关系。

“社会篇”阐述了关于快乐的社会事实。读者从中可以认识到，在社会生活中，人有哪些现实的快乐需要；人在寻求快乐生活中将扮演什么样的社会角色。在现实社会中，人们必须正视快乐的不完善性。例如人们一方面有对金钱的快乐需要，另一方面又受到金钱某种程度的奴役。承认不完善的现实有它存在的部分合理性，不是让人达成和现实的完全妥协，而是使人深刻地了解快乐生活的全部真相，从而激发人追求理想的热忱。大概这就是生活的辩证法。

在生活中，有一类是“活得为难”的一群人。这群人在现实生活中数量多、表现复杂。所以存在“活得为难”的快乐角色，在于他们生活的社会环境，以及个人的教养与志向。从总体上看，他们是对社会做出贡献而又不甚自觉的一群。苛求他们是完全不对的。对于“活得腻味”的那群人，通过阅读本书如能改善自我形象的话，将对社会做出有益的贡献，同时也享受到充实的人生快乐。关于“健全的生活快乐”这一社会角色，既是一种社会理想，也是一种社会现实。希望人人都过

上这一理想的生活。

“人生篇”阐述了从出生到归宿的人生旅途全过程，解说了快乐既是人生的动力，也是随人生发展而变化的过程。在人生发展的各个阶段，人有着不尽相同的快乐需要与追求，构成了每个阶段的独具特色的内容。本书的读者正处在人生旅途中。往日的的生活是遂顺的吗？快乐在哪里？失落又出自何处？有弥补缺憾的方法吗？未来生活的快乐内容可以预知吗？要达到快乐的目的，人在心理上需要做好怎样的准备？如何才能享受到一种完整的人生快乐？这些问题，本书将尝试予以解答。

感应篇 ●

快乐就它直接的、感性的内容而言，是一种身心体验。快乐体验是一种全身心的反应。它既是一种心理状态，也是一种身体状态。狂喜会导致心跳加快、周身颤动，而宁静则使身体处于一种松弛、自如的状态。由引起快乐体验的原因不同，可以分为“身”与“心”两个方面。“身”指身体，或生物有机体或生理；“心”指心理。所谓快乐原因于“身”，即从身体需要方面引起的快乐体验；所谓快乐原因于“心”，即从心理需要方面引起的快乐体验。

描述快乐体验的词汇数以十计，文学语言的描写则更多。快乐体验从分类到强度差别极大。以至我们只能这样来定义快乐体验：所谓快乐体验，是身心需要得到满足的情绪反应。它的含义十分宽泛。就它的基本方面而言，是人生积极的、健康的、肯定的内容。例如

“平静”这一情绪现象，就表面意义讲，似乎不能归入“快乐体验”的范畴，但如果考虑它产生的情境，是人的紧张、焦虑、不安的情绪得以消除后的良好的情绪状态，则“平静”应该是一种快乐体验。又如“紧张”、“好奇”、“激动”等情绪，也都可以考虑它们产生的情境，是需要满足后的良好的情绪，而和快乐体验相联系。所以问题就在于，必须考虑到引起快乐体验的身心需要以及被满足的性质。

第一章 身体需要与快乐

身体是人生存和成长的物质基础。身体需要在很大程度上具有普同性，即人人都有相同的需要。不过这里要排除人为的需要，因为这种需要并非是人人都具有的。身体需要的满足与否影响着情绪的变化。大量的快乐体验来自身体需要的满足。

一、生存性快乐

生存是人的最基本的身体需要。它的满足与否决定着人的生死存亡。人一生的行为与意识都受着生存性需要的支配或影响，不管他是否清楚地意识到这一点。如果一个人生活在富裕的家庭里，受到充分的保护和无微不至的照顾，可能感受不到生存性需要的迫切性，但他决不能离开这种需要，甚至一刻也离不开。例如对空气的需要。

1. 生存性需要的对象和满足方式

生存性需要的对象十分广泛。按满足需要的多少划分，有稀缺性对象与丰富性对象的区别。按获取的方式划分，有不易获取的对象和易获取的对象的区别。稀缺性和不易获取的对象有食物、衣物、住处，也许还有饮用水等一类事物。丰富性和易获取的对象有空气等一类事物。在高原地带，空气稀薄。初

来者往往不适应这种生存环境。于是空气也会成为稀缺性对象。

这一类快乐体验，产生于需要实际上已经得到满足或意识到将要得到满足的时刻。快乐体验一经发生，不安、焦虑、烦躁、痛苦等情绪反应就会相应得到缓解以至消除。

不过，并非能够满足生存性需要的事物都能引起快乐体验。只有那些稀缺性和不易获取的事物得到满足，才能引起快乐体验。

2. 对称效应

满足生存性需要的事物越是缺乏、越是不易获取，得到满足后的快乐体验也就越强烈、越浓厚，形成情绪反应的强烈反差，称为“对称效应”。它表现为：生存性需要的满足被剥夺得越久，引起的痛苦体验就越强烈、行为表现越显著；一旦需要得到满足，引起的快乐体验就越强烈、行为表现越显著。这表明快乐体验与痛苦体验是相反而又相成的。

在常规生活中，人们的快乐体验是轻微的，因为生存性需要的满足不会受到剥夺或被剥夺得很久。这种情况下，当生存性需要产生时，人们受到的刺激是模糊的，只有轻度的紧张或不安的感觉，甚至什么感觉也没有。当需要满足后，人们的快乐体验是模糊的，只有轻度的安定和愉悦，或者说不上有什么感觉。在需要吃饭时准时报餐或需要睡觉时准时睡觉，这种生活给人们的体验就是如此。

可是人们有时不得不打破生活的常规。打破常规意味着，人们生存性需要的满足要被剥夺程度不等的一段时间。这种情况下，人们会明显地感觉到某种不快的情绪。在需要吃饭时被一件事情耽搁了许久，在需要睡觉时耐着性子听别人絮絮叨叨个没完。事情结束后，当人们带着饥肠辘辘的肚子走到餐桌旁

或阿欠连声地上床休息时，他们感觉到相当程度的愉快、高兴和满意。

也有这种情况，人们有时是自己进入或被迫进入生活的非常状态。在沙漠中误入迷途而处于绝境中的人们，被洪水驱赶到高地上而陷入于困境中的人们，都处在食物等生存性需要极端被剥夺的状态中。这时生存的需要压倒了一切，人们的情绪被绝望和对死亡的恐惧所笼罩。这是一种高度痛苦的情绪体验。一旦绝处逢生、获得意外救助，人们会感受到一种高度快乐的情绪体验，如狂喜、惊喜等。

3. 生存性需要的“适度满足”

生存性需要的过度满足是会危害身体健康的，如暴饮暴食。过度满足的结果不仅不会引起快乐体验，反而会引起厌烦、身体受到损害等不愉快甚至是痛苦的体验。认识到这一点，将生存性需要的满足控制在适度的界限，对个人来说是明智的，这也是人类文明进步的标志。

二、排解性快乐

仅次于生存性需要的是排解性需要。两者之间的界限模糊而又不易确定。但标准是有的。排解性需要不象生存性需要那样直接关系生命的存在，或者得到满足的方式不象生存性需要那样困难和复杂。

1. 何为“排解性需要”

排解性需要是因膀胱和结肠充填物太满、疲劳、过度的肌肉紧张、疾病和其他不舒服的身体状况引起的。由此会产生紧张、不适、厌倦和痛苦等精神症状。

排解性需要就是要解除这些不适的身体状况：膀胱和结肠的充填物得到排解（即大、小便）；疲劳得到恢复；过度紧张

的肌肉得到松弛；疾病得到康复；其他的身体痛苦状态得到改善。如果这些不适的身体状况得不到应有的改善，排解性需要就得不到满足。甚至，这种状况的进一步恶化还能危及到人身的生存。

2. 排解性需要与日常生活

排解性需要与日常生活的联系同生存性需要一样密切。它需要反复、不断地得到满足，是日常生活中最普通的快乐体验。

仅以大、小便的排解为例。在通常情况下，大、小便对正常的人是不存在什么问题的。一旦他们感到这方面的紧张，就会顺当地解决这个问题，回复到轻松的状态中。但对于婴幼儿和体弱的老人来说，由于生理方面的不健全或存在障碍，问题的解决决非轻松愉快。他们有时不自主地或不得已地把大、小便排解到衣裤里或者床上。对于患有结肠或泌尿疾病的人，常受到此病的折磨。大、小便问题对他们甚至是痛苦不堪的。

正常人在这个问题上有时也会处于难堪的境地。到风光旅游胜地去观赏玩乐，好不痛快。忽然感到有排解大、小便的需要，却又一时找不到厕所。处在众目睽睽之下，不好方便，于是紧张、不安的情绪产生了。这种情绪随着时间的推移会加重，最后转成难以名状的痛苦。在这种情况下，风景如画的景色和富于刺激性的娱乐对他都不能引起任何愉悦的感受。他现在唯一感兴趣的、满足他快乐的事情就是找到厕所。这类事情充满了讽刺与幽默，被编入故事或成为笑话。

三、舒适性快乐

舒适性需要是一种与生存性需要、排解性需要无直接关联的需要。舒适性需要如果得不到满足，不会危及身体的安全，