

什么才是幸福的人生？

爱情甜蜜，事业成功就能幸福吗？

有办法获得幸福吗？

如何测量幸福感指数？

幸福心理学

The Psychology of Happiness

肖永春 / 主 编

 复旦大学出版社



幸福心理学

The Psychology of Happiness

肖永春 / 主 编

图书在版编目(CIP)数据

幸福心理学/肖永春主编. —上海:复旦大学出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-309-06121-5

I. 幸… II. 肖… III. 幸福-研究 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092226 号

幸福心理学

肖永春 主编

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 马晓俊

出品人 贺圣遂

印刷 江苏省如皋市印刷有限公司
开本 890 × 1240 1/32
印张 10.375
字数 298 千
版次 2008 年 8 月第一版第一次印刷
印数 1—4 100

书号 ISBN 978-7-309-06121-5/B · 293
定价 20.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编 肖永春

副主编 刘明波 曹高举

编 委(以姓氏笔画为序)

丁志强	丁 玲
马敏芝	石笑寒
李淑臻	朱臻雯
许燕平	余蓉蓉
陈增堂	范洁琼
林 臻	顾娅娣
唐筱蓉	董海涛

前言

幸福是什么？

尼采说：幸福就是随着权力的增加，阻力被克服了的那种感觉；英格丽·褒曼(Ingrid Bergman)说：幸福是有健康的身体和易忘的记忆；卢梭认为：幸福是银行有丰厚存款，家中有美食佳肴，加上良好的胃口；哲学家罗素认为幸福存在于心灵的宁静与淡泊；萧伯纳与雨果则认为幸福来自于与他人真正的分享；亚里士多德与奥古斯丁认为幸福是一种美德的体现。

职业经理人认为：“最幸福的事情就是在我手里，把公司做成一个世界品牌。”小学老师觉得：“幸福就是我的学生都能成才，我的儿子将来有所作为。”工人说：“幸福就是工资再高一点，加班的时间少一点，能和妻子、女儿散散步、逛逛公园。”起早摸黑的农民说：“我的牛越长越壮，奶卖得越来越多，就能给儿子娶媳妇了，这就是我一辈子的幸福。”一名井下工作的矿工说：“幸福就是马上要出井的时候。”不同个体对幸福的理解各不相同。

人类对幸福的追求和思索，古已有之，但抱怨不幸福者众。钱勒在其自传中说过：“当你自问自己是否幸福时，幸福就离开了你。”作家埃里克·贺佛(Eric Hoffer)也说过：“思索什么是幸福正是许多人不幸的最主要的原因。”

心理学研究表明，幸福需要客观基础，但是客观基础不是幸福本身。幸福感不仅是一种心理现象，更是社会构造。美国著名的政治学教授罗伯特·莱恩认为：“当人们衣食住行这样的基本需求都得不到满足时，他们不会感到幸福。因此，在基本需求得到满足之前，



收入每提高一点,就会使人感到更幸福一些。但是,在基本需求得到满足之后,收入带动幸福的效应就开始呈递减态势,并且收入水平越高,这种效应越小,以至达到可以忽略不计的地步,这就是所谓的‘快乐鸿沟’现象。”当前我国国民也在重视生活质量的提高和幸福感的提升,小康社会建设要显著提高民众的幸福感,应在精神文化方面投入更多,因为客观物质条件对民众幸福感提升的贡献将越来越小,心理和精神层面的需求将日益突显。正是在这样的背景之下,我们在复旦大学推出了《幸福心理学》课程,几年来课程颇受学生欢迎,选课踊跃,我们因此而颇受鼓舞,就幸福这个话题从心理学的角度作一个系统的梳理,因而有此书的诞生。

本书分为三个篇章,分别从幸福是什么、实现幸福、拥抱幸福三个角度就影响幸福感的各个因素如人格、心态、情商、逆商、爱情、目标和时间管理等方面进行了系统的心理学理论上的阐述,并详细介绍了许多提高幸福感的实用策略。本书的特点通俗易懂,注重实用性和操作性,可作为高等学校普通教育教材,也可以供广大青少年朋友和社会人士阅读。

本书由复旦大学心理健康教育中心咨询师肖永春副教授担任主编,华东师范大学心理学系博士生、复旦大学心理健康教育中心主任刘明波和复旦大学心理健康教育中心副主任曹高举担任副主编,由具有多年心理健康教育 and 心理咨询工作经验的复旦大学心理健康教育中心全体老师编撰而成,各章撰稿人为:曹高举(第一章、第七章),朱臻雯(第二章),肖永春(第三章、第十三章),刘明波(第四章),丁志强(第五章、第六章),范洁琼、马敏芝(第八章),李淑臻(第九章、第十章),余蓉蓉(第十一章、第十二章),因而本书也是多年从事心理学教学和实践的同志们的集体智慧结晶。但因编者学识限制,本书恐难免有疏漏、不当之处,敬请读者谅解。

此书得以面世,感谢复旦大学出版社副总编孙晶同志和责任编辑马晓俊同志的关心支持。同时,本书在构思和编写中参考了国内外同行的大量有关资料,也一并致谢。

编 者
2008 年春于复旦园

目 录

第一篇 幸福是什么

第 一 章 探讨幸福	2
第 二 章 幸福的生理基础	25
第 三 章 人格完善	44
第 四 章 积极心态	69

第二篇 实现幸福

第 五 章 把握情绪	94
第 六 章 洞悉情商	117
第 七 章 逆风飞扬	143

第三篇 拥抱幸福

第 八 章 沟通的艺术	166
第 九 章 两性与爱情	189
第 十 章 婚姻幸福	221
第十一章 设定目标	246
第十二章 用好时间	274
第十三章 感悟幸福	296

参考文献	319
------------	-----

第一篇

幸福是什么

- 第一章 探讨幸福
- 第二章 幸福的生理基础
- 第三章 人格完善
- 第四章 积极心态





第一章 探讨幸福

人们一直在思考,什么是幸福?幸福是什么?有充裕的物质?有很多的金钱?有美满的爱情?有高尚的思想?

那么多人,都在追求幸福,幸福的标准自然各不相同。事业、爱情、财富、时间、快乐、友谊、健康、理想……这都是人们所谓的幸福。不同的人对幸福的理解和诠释不同。

第一节 幸福概述

幸福概念的涵盖面极广,其研究涉及哲学、心理学、社会学、伦理学和经济学等众多学科。早在古希腊、罗马时代,先哲们就在探求什么是幸福、人类幸福的途径有哪些等问题。千百年来,无数东西方哲人都涉猎过这个问题,但众说纷纭,各执己见,一直没有定论。

时至今日,幸福仍然是一个“每人都知道其含义,但无人能精确定义”的概念。芸芸众生,谁能真正的为幸福定义。似乎每个人都有独特的理解,每个人都按照各自的方式去追求幸福。生活拮据时觉得丰衣足食是幸福;病魔缠身时觉得无病无灾是幸福;然而,当你身强体壮地过着衣食无忧的生活的时候,你仍然觉得幸福不够……

幸福在英语中有 Happiness、Well-being、Eudemonia、Psychological well-being、Subjective well-being 等各种各样的称谓,有的学

者认为可以通用,通常译为“幸福感”或“主观幸福感”。由于这些术语的高度日常生活化,人们的理解有些混乱。现将幸福分类如下。

(1) 以外界标准界定的幸福。认为幸福基于观察者的价值体系和标准,而不是基于行动者的主观判断。如亚里士多德将“价值”看作判断标准,塔塔科维兹则将“成功”作为标准,古代许多哲学家因此而强调物质生活的享受。

(2) 以情绪体验界定的幸福。认为幸福就是愉快的情绪体验,可通过比较积极情感和消极情感何者占优势来判断。

(3) 个体自我评价的幸福。认为幸福是评价者个人对其生活质量的整体评估。这就是本文所要介绍的主观幸福感(subjective well-being, SWB)。

综合目前理论界有关幸福的定义,我们可以把幸福的定义归结为两种基本的类型:快乐论与实现论。

1. 快乐论

快乐论(hedonic)以“快乐就是幸福”为其核心命题,认为幸福就是快乐的主观心理体验。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,避免痛苦是人类的本性。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。

快乐的情绪,可以派生出很多情绪的复合形式。对于这些不同的复杂的快乐情绪,可以归纳为快乐的情绪状态和快乐的情感。

快乐的情绪状态可以根据强度和持续时间的不同分为快乐的激情与快乐的心境。快乐的激情是强度大、持续时间短,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和社会有重要意义的事件而产生的。如,“久旱逢甘霖,他乡遇故知,洞房花烛夜,金榜题名时”的人生四大喜事。又如高考考上复旦大学,体育彩票中奖500万元,与苦恋多年的恋人确立了婚姻关系,运动员夺得了世界冠军等。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范围缩小,集中于快乐事件中,结果对周围



的人和物会视而不见。如脚下不小心被绊了一跤,摔掉了几颗牙齿,就是乐极生悲的表现。快乐激情的后延效应,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有重要意义的时间后延效应有关,而且与个人的身体状态、周围环境有关。如睡了一夜好觉,心情舒畅、精力充沛;阴雨连绵,突然放晴,阳光沐浴下比较爽。虽然强度较弱,但是心境持续时间长,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。

快乐的情感是个体在各种社会关系与社会过程中产生的社会性的情感,这种情感表达了个体对社会环境与社会过程中的人或事物的积极的与肯定的感情关系。快乐的情感有很多,比较有代表性有快乐的理智感、快乐的道德感与快乐的美感。

基于此,心理学发展出主观幸福感(subjective well-being, SWB)研究范式,以迪纳(Diener)等为代表。主观幸福感主要研究人们如何评价他们的生活状况,它有三个组成部分:生活满意、令人愉快的感情和低水平不愉快的情感。这个领域研究不仅涉及临床病理状态,而且也涉及人们长期幸福感水平差异。生活评价可以是以认知的形式,例如人们对整体生活或具体生活层面的有意识评价和判断,但也可能以感情的形式,在体验生活中不愉快或者愉快的情绪。因此,幸福感就是人们生活满意和高频率愉快,低频率的不愉快。或者说,不幸福就是人们对其生活不满意,体验很少的愉快以及大量的不愉快。

主观幸福感 SWB 具有如下特点:第一,主观性。它依赖于评价者本人的标准而不是他人的标准。第二,整体性。它是一种综合评价,包括积极情感、消极情感、对生活的满意感这三个维度。第三,相对稳定性。尽管每次测量都会受到当时情绪和情境的影响,但从长期看,SWB 有一个相对稳定的量值。

测量主观幸福感 SWB 的方法很多。Gurin、Veroff 等采用询问被试是否感到快乐;Cantril 采用“自我安置等级”法,让被试自己确定最好的和最坏的生活标准,然后评定自己目前生活状况所处的位置;Bradburn 设计了“情感平衡量表”;Kamman 和 Flat 分别设计出

测量情感频率和情感强度的问卷;Diener 等编制了“生活满意感问卷”。这些测量方法的出现不仅表明 SWB 的研究已从单一的情感维度发展到进行整体的认知评价,同时也勾画出 SWB 这一概念的演化过程及实质。

SWB 的三个主要层面还可以细分。整体满意感能被区分为各种领域的满意,如爱情、婚姻、友谊、工作等,并且这些领域还可以被细分,愉快情绪能被分为诸如高兴、爱和骄傲等特定的感情。而不愉快情绪能被分成类似耻辱、内疚、悲哀、气愤和焦虑等。

遗憾的是人类只有痛苦感受系统,而没有幸福、快乐感受系统,人之所以不幸,还在于知道自己的不幸,这是人类真正的悲哀。

2. 实现论

实现论(eudaimonic)认为幸福不仅仅是快乐,而是人的潜能的实现,是人的本质的实现与显现。幸福是客观的,不以自己主观意志转移的自我完善、自我实现、自我成就,是自我潜能的完美实现。基于此,心理学发展出心理幸福感 psychology well-being 的概念,简称 PWB 研究途径。

心理幸福感(PWB)以莱能(Ryan)和得西(Deci)为代表。来福和凯斯(Ryff & Keyes,1995)把心理幸福感与主观幸福感进行了区分,并证明了心理幸福感的六个不同的维度,即自主、个人成长、自我接受、生活目的、控制和良好友谊。他们从理论和操作两个方面定义 PWB,认为 PWB 能促进感情和生理健康。虽然经验的研究表明,不同的生活空间其“幸福生活”的标准与性质有差异,来福更强调对生活目的的追求以及与他人有好关系的普遍意义。来福和辛格注意到对生活目的的追求以及与他人有好关系是人的健康中最重要的特征。

3. 综合定义

综合两派的观点,笔者认为:幸福感是一种积极向上的体验,可以通过心理测试来把握。幸福感大致可以从三个方面来加以把握。

第一,满意感。情绪的产生有赖于需要满足与否,当人的需要得到满足时就会产生满意、愉快、快乐与幸福不同程度的情绪体验,当



需求受到阻碍,人们往往会产生不满、愤恨、气愤等不同程度的情绪体验,当人们需要的、珍视的东西失去时,就会产生痛苦、悲哀、压抑、苦恼等不同程度的情绪体验,当人们受到威胁、安全需要得不到满足时,就会产生恐惧、害怕、担心、忧虑等不同程度的情绪体验。

马斯洛将人的需要分为生物性的需要与精神性的需要。生物性的需要包括对食物、水、空气、排泄、睡眠、性等的需要。精神性的需要包括人对安全的需要,对友谊、爱与归属等的社会性需要,对自尊、自我认同的需要以及实现自己潜能的需要。任何需要的满足所产生的直接后果就是满意、快乐与幸福。需要满足的层次论就是人生幸福的层次论,它揭示了人对幸福的需要是各不相同的。

小时候,生活在农村的我记得:上三年级的时候,班里开始有同学使用钢笔,那个能吸水,能写出蓝色或黑色的字。可是这种未被普及的东西,我是断不敢向父母提出要求的。直到有一天在县城工作的父亲把一支粉色钢笔给我的时候,那一刻的欢喜雀跃,那一幕把玩粉色精灵的场景终不能忘怀。诸如这样的第一次还有春节的一件新衣、期末考试后的一张奖状……总之,儿时的记忆中充满了幸福。

跨越时空的变迁,今天我们的物质生活有了极大的改善。今天的孩子可以享用高档的文具,可以穿漂亮的衣服,可以一周去一次肯德基。但是大多数孩子会因为一款高档玩具没有得到或是生日礼物不够华丽而觉得自己不够幸福。原因是他们很少有满足感。

第二,快乐感。快乐感来源于积极乐观的情绪。许多事情都能带给人快乐,一句心理学上的谚语这样说:如果你想快乐一个小时,打个盹;如果你想快乐一天,去钓鱼;如果你想快乐一个月,去结婚;如果你想快乐一生,帮助别人。

第三,价值感。幸福感的较高表现是价值感,它是在满意感与快乐感同时具备的基础上,增加了个人发展的因素,比如目标价值、成长进步等,从而使个人潜能得到发挥。真正意义上的幸福感,与西方的享乐主义不同,享乐主义只追求享乐的过程,缺少更有价值的目标。



需要层次理论表明,当一个人达到需要的最高层次,自我实现时,其自我的潜能充分的发挥,由此产生的幸福感就是人精神上最大的幸福感,这种幸福被马斯洛称为“高峰体验”。由于人的潜能发挥是没有止境的,所以人对幸福的追求也是没有终点的。

第二节 关于幸福的理论

一、认知决定论

幸福的产生需要认知过程的参与,因为需要是否满足必须由个体的认知来评判,幸福需要个人感知和体验。换句话说,幸福感是一种主观的体验,客观的外界因素往往是通过个体的主观加工而起作用的。因此,该理论的核心观点认为人的幸福和痛苦是由其特质或者认知方式决定的。

两个不如意的年轻人,一起去拜望师父:“师父,我们在办公室被欺负,太痛苦了,求你开示,我们是不是该辞掉工作?”两个人一起问。

师父闭着眼睛,隔半天,吐出5个字:“不过一碗饭。”就挥挥手,示意年轻人退下了。才回到公司,一个人就递上辞呈回家种田,另一个人什么也没做。

日子真快,转眼10年过去了。回家种田的以现代方法经营,加上品种改良,居然成了农业专家。另一个留在公司的,也不差。他忍着气,努力学,渐渐受到器重,成了经理。

有一天两个人遇到了。奇怪,师父给我们同样“不过一碗饭”这5个字,我一听就懂了。不过一碗饭嘛,日子有什么难过?何必硬巴在公司?所以辞职,农业专家问另一个人:“你当时为何没听师父的话呢?”

“我听了啊”,那经理笑道:“师父说‘不过一碗饭’,多受气,多受累,我只要想不过为了混碗饭吃,老板说什么是什么,少赌气,少计较,就成了,师父不就是这个意思吗?”

两个人又去拜望师父,师父已经很老了,仍然闭着眼睛,隔



半天，答了5个字——“不过一念间”，然后挥挥手……这是不是很有意思呢？很多事，真的是一念之间，所以在决定什么事时，要多想想。

我想你一定有这样的经验：当你正在恋爱时，所看到的世界是多么美好，到处都是光亮、光明的，人生充满希望，你看到的每一个人都是如此可爱，身边人所做的许多原来你不能接受的事情，你也都能一笑置之。可是当你生命里遇到挫败时，同样的人、同样的事、同样的物却变得如此无法忍受！其实世界可能仍是相同的，只是因为你内在的感觉不同，所看到的将是不同的世界。

“我是一切的根源”，你现在所有的一切都是你为自己所创造出来的，而那一切的根源就是你自己，当然，你的幸福与痛苦也是如此。

听说过这样的故事吗？有一个女人怀疑先生有外遇，于是每天都在先生的衣服里找证据，有时候找到一根长头发，就开始哭，认为先生已有了外遇；有时候找到一根短头发，也开始哭，她认为是其他女人的头发。有一天，她找遍了先生每一件衣服，一根头发也没找到，这时候，她又放声大哭，丈夫问她：“你到底怎么了，连一根头发都没有，你也在哭。”太太抽噎着回答：“我没想到你连秃头的女人都会喜欢。”这虽然是一个笑话，但它却很明显地告诉我们：当你的内在执著于某一件事情时，你会拼命去钻那个牛角尖，你会搜集这个世界上所有的信息，然后从这些信息中挑出某些东西来证明自己内在的那个根源，那个想法是正确的。其实幸福与不幸福也是由自己决定的。

该理论认为影响幸福的认知因素主要有幸福的感知、自我评价、社会比较等。

第一，幸福的感知。幸福的感知属于心理学感知的范畴，因而受到感知规律的制约。幸福感的产生首先需要个体感知到来自环境或自己身体状况的刺激，并了解环境与身体状况对个人有什么益处或者坏处。感知的主要目的是为了明确感知对象是否有积极意义，是否值得快乐。例如，当你穿上新衣服很快乐，因为你感知自己身上的衣服很漂亮；美餐后快乐是因为不仅仅填饱了肚子，满足了饮食的需要，而且感觉饭菜很可口。

个体对周围环境和个人身体状况的积极意义或者消极意义的解释,就是幸福的感知能力,是后天经验积累起来的。个体的生活经验越丰富,其选择识别快乐事物的能力也越强。

个人素质的差异、生活习惯和生活环境的不同,会使个体在幸福的感知上有很大的差异。例如外倾的人容易感知人际交往与社会活动,而内向的人对此则有天然的畏惧心理,对书籍和个人内部世界则很感兴趣。由于兴趣的不同,同样是看书,有人喜欢通俗性的读物,而有的喜欢专业书籍。由于生活习惯的不同,有的人闻到臭豆腐气味就很欣喜,而有的人则感到很难受。

第二,自我评价。自我评价是个人对自身状况的认识和判断,个人可以将自身状况判断为好或者坏、满意或者不满意、幸福或者不幸福。自我评价包括身体自我评价、社会自我评价和心理自我评价。身体自我评价就是指个体对自己身体属性的评价,包括个人自己身体、外貌、体能方面的评价,如身体强壮、五官端正、英俊潇洒等等;社会自我评价指对自己在各种社会中的角色、地位、作用及其社会关系的和谐程度的评价;心理自我评价指对自己聪明才智、兴趣态度、性格特点、情绪状态等方面的评价。

上述三方面的评价只要是积极的肯定,就会导致个体产生满意愉快的情绪体验,反之,消极否定的自我评价会导致不满意的、痛苦的情绪体验。自我评价的满意还是不满意取决于个人对自己的要求以及现实自我与理想自我的差距。

第三,社会比较。美国心理学家艾利斯情绪认知的 ABC 理论认为,人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起,而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。A 是指诱发事件(Activating events);B 是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念(Beliefs),即他对这一事件的看法、解释和评价;C 是指特定情景下,个体的情绪及行为的结果(Consequence)。通常人们会认为,人的情绪的行为反应是直接由诱发事件 A 引起的,即 A 引起 C。ABC 理论则指出,诱发事件 A 只是引起情绪及行为反应的间接原因,而人们对诱发事件所持的信念、看法、解释 B 才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。也就是说由于所持的信念不同,同样的一件事

