



幸福的故事

一说就错
瞧瞧人家有福的
福在镜中



幸福的智慧

别问我，我正烦着呢
佛田福地种什么
吃饱了撑的



贺博士心理学论坛 3
HEBOSHI XINLIXUE LUNTAN

爱她恨他

吹落幸福面纱

贺岭峰博士 著



幸福的发现

活着是一种状态
体验是一种感觉
说出来就是一种话语

黑龙江人民出版社



贺博士心理学论坛③
HEBOSHI XINLIXUE LUNTAN

爱她恨他

吹落幸福面纱

贺岭峰博士◎著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱她恨他/贺岭峰著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社,
2002.1

(贺博士心理学论坛)

ISBN 7-207-05218-9

I. 爱… II. 贺… III. 恋爱心理学—通俗读物
IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079238 号

贺博士心理学论坛

爱她恨他

著者/贺岭峰

责编/李 兵

设计/杨 群

开本/787×1092 毫米 1/32

字数/150 000

版次/2002 年 1 月第 1 版

书号/7-207-05218-9/B·161

出版/黑龙江人民出版社

地址/哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

印刷/黑龙江新华印刷二厂

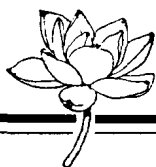
发行/全国新华书店

印张/8

印次/2002 年 1 月第 1 次印刷

定价/12.00 元

(本书如有印装质量问题,请直接与印刷厂调换)



总 序

——什么是心理学？

在为大学心理学系的本科生上《心理学》课时，有学生拿着笔记来问我：“老师，心理学的定义是什么？”

我说：“我也不知道。但是你应该知道。”

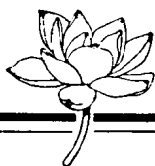
学生仔细地盯着我，她发现，我确实是在很认真地回答她的问题。于是她接着问：“为什么？”

“因为你已经学了半年心理学了，应该知道什么是心理学。”

“那你学心理学的时间不是更长吗？”

“所以才可以不知道。即使知道，那也是我自己的答案，不是你的。”

“书上关于心理学的定义有几十种，



你觉得哪一个是对的？”

“都对也都不对。”

“如果考这个题，我怎么答才能得分？”

“按你自己的理解答。比如说你可以说心理学是骗术，只要你说得有道理，能说服我，就能得分。否则，不论你用哪个心理学家的定义，只要我觉得你没真正理解，就不会得分。”

学生恍然大悟般离去了，剩下我独自一人时，我要直接回答这个问题了，用我十几年心理学学习的经验和思考。

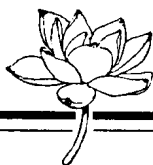
什么是心理学？

我觉得，心理学就是看问题的一种角度。

医生说这个人得胃病了，心理学家说这是个好人，他忍气吞声太久了。

教师说这个孩子经常偷东西，心理学家说那是他在家庭缺少关爱的结果。

法官说这是个穷凶极恶的变态杀人狂，心理学家说那是因为他小时候尿床、纵火、被虐



待。

克林顿说自己与莱温斯基没关系，心理学家说他在撒谎，因为他说话时鼻子上的一块肌肉跳动了一下。

来咨询的人谈自己现在所面临的烦恼和困惑，心理学家却要他追溯童年期的经历，解决当年没有解决的问题。

人们问心理学家能像占卜者那样预测自己的命运吗？心理学家说不能，但他们可以测量你的性格，而性格决定了命运。

有无数心理学家在实验室里做着精致的科学研究，他们推动了心理学的发展，可惜人们看不懂他们的研究成果。

有无数心理学以外的人在宣传心理学，他们也推动了心理学的发展，可惜他们自己也看不懂心理学的研究成果。

我可以做什么？

我是个成长在心理学之内而又把自己放



置在心理学之外的人。我像一个外行那样提问，然后像一个内行那样回答，这就是我的心理学思想。

十几年的专业心理学训练已经让我习惯了心理学的思考方式，我力图以此来回答职业心理学家不屑于思考和回答的问题，而且我深信这样的问题是极其重要和有意义的。

在一个科学被滥用的时代，我不把心理学定义为科学。

我宁愿把心理学定义为艺术，希望里面充满智慧、创造、个性和温情。

我希望读者能在我的书中读到这些品质，更希望身边的人能在我身上看到这些品质。

是为序。

贺岭峰

2001年12月12日于珠海

目 录

一、幸福的智慧/1

我相信愚蠢到不知幸福为何物的人照样可以过上幸福的生活，可是一旦他知道了幸福的存在，并且想获得幸福，那么他的智慧就将时时受到考验。一不小心，他就笨了，当然，也就不幸福了。

1. 别问我，我正烦着呢/3
2. 外国人不也是人吗/5
3. 你是君子，你有福吗/12
4. 仙风道骨，神与物游/18
5. 佛田福地种什么/22
6. 心理学家添乱/27
7. 给我称一斤幸福/34
8. 心理学家的幸福建议/42



9. 我的拉屎论/49
10. 吃饱了撑的/54

二、幸福的成长/65

关于幸福知识的增长有一个定律，一个人对幸福知道的越多就会越糊涂。看了本章，你一定会想：到底是谁破坏了我们的幸福？

1. 基因的幸福
——幸福之生物学寻踪/67
2. 小狗真幸福
——幸福造句之小学生篇/77
3. 猴子吃香蕉
——幸福造句之中学生篇/85
4. 针扎的位置
——幸福造句之大学生篇/90



三、幸福的故事/103

幸福是不能论理的，只能说事。因为跟中国人说话，只有说到具体的事上，才能把话说明白、说透。

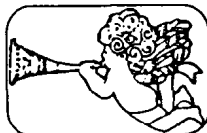
1. 一说就错/105
2. 八个幸福/110
3. 幸福不幸福问爸爸/124
4. 邻居于婶的幸福/129
5. “有福”有“有福”的说法/134
6. 没福，谁没福/141
7. 瞧瞧人家有福的/146
8. 福在镜中/151



四、幸福的发现/173

幸福不是追求的，也不是创造的，她本来就在那里等待着，撞上去的，是兔子；没撞上的，也是兔子。

1. 追问前提/175
2. 活着是一种状态/183
3. 体验是一种感觉/188
4. 说出来就是一种话语/194
5. 谁最幸福/207
6. 幸福金诀/215

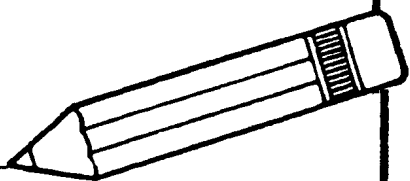


贺博士

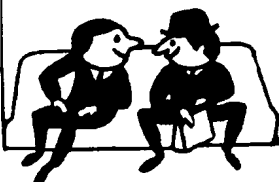
心理学论坛

第一章

幸福的智慧



我相信愚蠢到不知幸福为何物的人照样可以过上幸福的生活，可是一旦他知道了幸福的存在，并且想获得幸福，那么他的智慧就将时时受到考验。一不小心，他就笨了，当然，也就不幸福了。





· 别问我，我正烦着呢

什么是幸福？

这是一个问题，很简单。

在提问之前，我们每个人心中都知道幸福是什么，而且我们相信大家所指明的都是同一个东西。可是，一旦有人回答，就惨了。因为大家的回答是如此的迥异，而且各有道理，以至于我们听到别人的回答之后，反而说不清楚自己心中的幸福到底是什么了。

哲学家关心的是“幸福”的名词形式，人看待幸福的方式就是他看世界的方式，幸福就是人的世界观、人生观、价值观，主语是整个人类。

伦理学家关心的是“幸福”的形容词形式，争论不休的问题是：幸福是善恶的前提还是善恶的结果？主语是一群人或一类人。

心理学家关心的是“幸福”的动名词形式，也就是幸福的形成机制，即个人是如何感受到幸福的，主语是一个人。

做这种区分的目的是要说明本书所回答的只是最后一个问题，而这只是回答的方式之一，但这依然是有必要的。



回答幸福的方式,可以解决一些个人成长中的困惑。

老人说:“吃得苦中苦,方得甜中甜”,可是如果糖就放在身边,为什么一定要忍着不去吃呢?正如当年的抵抗诱惑实验一样,心理学必须对此做出一个合理的解释,以资人们在生活中做出抉择。

回答幸福的方式,可以解决一些旷日持久的争论:如幸福是物质的还是精神的?是现实的还是未来的?是等待的还是争取的?是痛苦的还是快乐的?

这些问题可以只做理论的争辩,也可以到实践中去考察。

回答幸福的方式,可以解决一些社会问题。

1957年,美国人的平均年收入相当于现在的9 000美元。到了1995年,美国人的平均年收入超过了18 000美元,人们的购买力和汽车拥有量都是当时的两倍。但美国人表示“很幸福”的比例却从38年前的35%下降到30%,而且这期间美国人的离婚率上升了2倍,少年自杀率上升了3倍,青少年暴力犯罪上升了6倍,各种心理障碍的发病率更是一路飙升。

这告诉我们幸福的问题是不能只靠发展经济来解决的。

增进福祉仍需要了解人们是如何感受幸福的。

这种努力并非我们率先尝试,在历史长河中涌现着很多哲人,他们的思想甚至已融入文化,融入每个人的心中。对此,我们只能屏气聆听。





· 外国人不也是人吗

英文中的“幸福”一词多用“happiness”，这个名词源于形容词“happy”，其意为：

- ①有愉快、满意、满足等感受或表现的，可以形容婚姻之美、场面之喜庆、回忆之愉快、儿童之幸福和结局之圆满；
- ②快乐的，多用于祝福语，如 Happy New Year!
- ③用作表语时，指乐于做某事；
- ④幸运的、运气好的；
- ⑤恰如其分的，令人满意的。

由于 happy 的意义很宽泛，易引起争论，所以那些关心人们欲望满足后的心理状态的人们干脆选择了“Life satisfaction(生活满意度)”一词来进行操作性研究。这是西方实用主义精神的典型表现，人们关心的就是满足欲望。

还有一些人选择了一个合成词“Well - being”来表示幸福。这个词直译过来就是“好的存在”，它的意思也是指健康、快乐的状况。与 happy 不同的是它指的是一种生存状况，而 happy 指的是一种心理状态。所以心理学研究中常用 Subjective Well - being(简称 SWB)来表示幸福的心理



感受。当然,我们也从中可以看出西方社会身心两分的痕迹,幸福也常常被分成生理的和心理的或物质的和精神的。

还有一个值得一提的词是“joy”,这是个名词,意为快乐、愉快、喜悦或令人快乐的人和事。但看一下它的解释:

Joy ——①feeling of great happiness;

——②person or thing that makes one feel very happy。

我们就明白为什么在西方人那里无法区分快乐(joy)和幸福(happiness),因为这两个词是互相解释的。

如果我们理解了“幸福”在英文中的含义,我们就能领会西方哲人关于幸福的观念:

首先,西方人认为幸福是欲望的满足。

无论是享乐主义者还是禁欲主义者,他们都承认一个共同的前提,即幸福是人生所求的终极目标。

幸福总是隐含在令人痛苦的欲望背后,在享乐主义看来,听从欲望的呼唤,满足自己的欲望就能进入幸福的境界;而禁欲主义和怀疑论者则认为节制欲望直至无欲无求的澄明境界才是真正的幸福。

这样,幸福就成了人生的诱因,既是激发动机的源头,又是欲望实现的结果。

那么在幸福的名义下所激发的欲望和渴望欲望实现的方式就是正当的,谢林认为“追求幸福不应存在任何戒律”,费尔巴哈也认为“道德的原则是幸福”。

虽然许多人不同意这一点,如唯理论者和基督教徒,但他们强调的也只是如何在实现欲望的时候遵循道德准则,

而不是反对追求幸福的正当性。

但这依然是值得追问的。幸福如果被当作诱因,那么它就成了人的欲望的投射物。正如水是渴的诱因,钱是穷的诱因一样,幸福也成了人的全部欲求的诱因。所以就有了赫拉克利特式的追问:牛找到草料吃的时候是幸福的吗?

对这一追问的回答是困难的,因为我们无从知晓牛的幸福,子非牛,焉知牛之乐乎?但至少我们觉得如果这样定义幸福,显然是太简单了,我们不是那么容易满足(幸福)的。所以才有奥古斯丁、阿奎那等人把幸福寄于来世,才有叔本华等悲观论者把人生看成苦海,不死无以解脱。其实都是太贪心的缘故,对幸福寄予的期望越高越难以找到。

但是真正的问题还不在这里,真正的问题是我们把幸福当成一个外在的诱因去寻找。

而我们要寻找某些东西的时候,必须知道那个东西是什么,大致在哪里,用什么方法才能找得到。现在我们根本不知道幸福是什么,就去追寻,追来追去追到手时才发现幸福并非自己原来所追求的东西,倒常常是自己在追寻过程中得而复失的东西。那岂不是亏大发了?

我们不知道自己的幸福是什么,便去看别人。看到某某人满脸笑意,活得很舒坦,便想:他一定活得很幸福,我为什么不能呢?

对了,他挣的钱多,他地位高、他妻子年轻漂亮,所以他很幸福。为了幸福,我也要挣大钱,当大官,换小老婆。终有一天欲望达成了,但自己依然不幸福,为什么?你去问原



来的某某人,他会说:“我从来就没有幸福过,倒是觉得你挺有福气的。”

这就是我们的问题所在:首先认为幸福是外在的诱因,它原本不在,只有我们努力追求后才可以得到它。可是如果幸福原本就在呢?其次是我们认定有些人幸福有些人不幸福,然后就去效仿那些幸福者。可是如果我们看错了呢?如果那些幸福者并不幸福,不幸者也并非不幸,甚至于根本就没了这种区别呢?“身在福中不知福”是追求幸福者常犯的错误,也是许多研究幸福者常犯的错误。

其次,西方人认为幸福是连续的快乐。

如果说幸福是欲望满足后的心理状态,那与快乐有何区别呢?

而纵欲、吸毒、偷窃、攻击后所产后的欢乐无论如何也不能被称之为幸福,因为这些快乐稍纵即逝而且后患无穷。所以许多哲人,如梭伦、莱布尼兹、霍尔巴赫等,都认为只有可持续性的快乐才能称得上幸福。

这样就对幸福和快乐进行了区分:

①幸福在时间上是持续性的;而欢乐是暂时性的。梭伦甚至认为只有把所拥有的东西保持到生命的最后一天,并且安乐死去的人才能称得上幸福。快乐可以即时体验,而幸福只有盖棺才能定论。

②幸福是生产性的,即一次幸福的体验可以铭记终生,而且每次回味起来都会使那幸福感更加强烈;快乐则是消费性的,总是一开始来得最强烈,而随着时间的流逝却越来越