

21世纪心理学文库

《心理学告诉你》系列



Xinlixue

福

贺岭峰 博士著

黑龙江人民出版社

由心生

心理学告诉你

福由心生

贺岭峰 著

黑龙江人民出版社

心 理 学 告 诉 你

福 由 心 生

作者/贺岭峰

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

制版/黑龙江人民出版社激光照排中心

印刷/黑龙江新华印刷二厂

发行/全国新华书店

责编/李 兵

封面/陶雪华工作室

开本/787×1092 毫米

字数/140 000

印张/7 8/16

插页/2

印数/5 000

版次/1999 年 2 月第 1 版

印次/1999 年 2 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-207-04190-X/B·123

定价/10.00 元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

自序：第三只眼看幸福

关于幸福的理解千差万别，但看幸福的眼睛只有三只。

第一只眼为世俗之眼，总是站在自己的立场来看世界，把幸福看成是愿望的满足，把事业的成功、家庭的美满和心灵的自由看成人生三大福事。于是人们拼命追求成功、追求爱情、追求自由，但总是感到追求的过程是痛苦的，追求的结果总是在向后退，一直退到自己不可及的地方。鲜有功成名就者，也会顿觉得到的并无意义，而失去的才是珍贵的。正如奥修所讲的一个故事：一个渔夫在天亮前来到了河边，就在他坐在岸边等日出后开始工作的时候，他摸到了一袋石头。等待黎明的时间是难熬的，渔夫便把袋子里的石头一块块地丢进水里以消磨时间。当他的手里只剩下最后一块石头可丢的时候，天亮了。这时他才发现，他手里拿的并不是石头，而是一颗宝石！在黑暗中，他已把整袋的宝石都丢光了。他懊悔、自责、伤心，但都来不及了。幸运的是他还剩

下了最后一块宝石，而对于更多的人而言，似乎还没有那么幸运。有多少人在对幸福的疯狂追求中，不知不觉地失掉了真正的幸福。权、势、钱，一直被当成获得幸福的法宝，成为人们争相追逐的对象。失败者自然苦不堪言，而成功者又有几人因此而幸福到永远？

第二只眼为伦理学之眼，总是站在道德的立场来教化世人，认为幸福就是禁欲、节制、为大多数人服务、至善的境界、信仰上帝和期待天国与来世。这种对幸福的解释一方面能为统治者所接受，因为统治者正是希望百姓禁欲守德，以利于自己统治的稳固和愿望的满足，而统治者自身是从不会按照这些伦理要求行事的；另一方面也能为被统治者所接受，因为被统治者生活在痛苦和不满之中，人生即忍受痛苦的解释会给他们带来一种心灵上的安抚，给他们的苦难寻找一个美丽而崇高的理由。而某种见解一旦和权力相结合就会成为无人敢质疑的客观知识，就会被社会的教化工具不停地灌输到人们的心中，最终会成为人类存在不可或缺的一部分。但是这些伦理规则只是为那些凌驾于这些规则之上的人提供了满足欲望的机会，而平民百姓则不可能在这些规则之中找到真正的幸福和喜乐。

第三只眼为心理学之眼，总是站在人心理活动的过程中来了解人是怎样体验到幸福的。心理学不想改变人生存的境遇，也不想改变人生存的状态，只想把人感受幸福的过程揭示出来，让人们能换一个角度来思考幸福的问题，能在既定的条件下增加幸福的体验。但心理学家并不能像生理学家那样在大脑中找到一个愉快中枢，然后上面安插一个电极，想得到

快乐时只要按一下电键,给自己的愉快中枢一个电流刺激,就能获得快乐的体验。心理学家并不想找到一个获得幸福的方法(如坐禅、祈祷、劳动、恋爱、吸毒等),而是想为人开启一扇窗户、展示另一个世界,给苦苦思索的人们一个豁然开朗的机会,使我们能够从更开放的视野中去看待生活,能更富有创造性地去选择非此即彼之外的道路。心理学不追逐什么也不宣扬什么,心理学只是把面纱撩开、把框框打破、把人们对生活的感受方式揭示出来,让人们更深刻地认识自己、认识他人、认识所走的心路历程。

可惜的是,心理学对幸福问题的关心是很晚近的事。1977年,美国心理学家珀金斯才在美国心理学会的一次专题讨论中,正式向心理学家提出了精神幸福的问题。虽然此后心理学关于幸福的研究数以万计,并取得了一些阶段性的成果,但要真正打破人们对幸福问题的思维定势和传统道德伦理观念的局限还须假以时日。

当别人听说我是学心理学的时候,总不禁要问:“你们平时生活中是不是没有愁事?或者生活中遇到麻烦也能调节自己的心理而保持愉快的心情?”每当此时我都会感到很惭愧,因为就像医生也会生病、教师也会教育不好自己的孩子、经济学家炒股票不一定赚钱一样,心理学家从专业研究中走出来的时候,也跟常人一样地面对现实的生活,也会为挣钱少而抱怨,也会因评不上职称而忧伤,也会和自己的老婆吵架。所以,心理学家并非像人们想像的那样能一眼看穿别人的心理,或过着神仙一样无忧无虑的生活。但是,多年的心理学素养毕竟会对心理学家的人生态度、性格特点、行为方式有所影

响,使他们对自己和他人有更深一层的了解,对生活中的难题有别一种的解决方式。真正的心理学家的心胸是宽容的,他们眼中没有罪犯和变态狂,只有需要同情和帮助的人;真正的心理学家是富有创造性的,他们能打破文化模式的局限,从更广阔的视角去审视人生;真正的心理学家是对人的心理特点有着深入了解和理解的,这使他们与人交往的时候有更坦然的心情。因此,他们在学校、企业、医院、家庭、人事部门、司法机构、体育艺术领域、公关与广告业中为人们提供广泛的咨询和指导也就不足为怪了。只要有人的地方,就会有需要心理学家解决的问题。

心理学向来有三大势力十大学派之争,而且在研究方式上也有实证主义取向和现象学取向、学院心理学和应用心理学之分。我个人受过七年实验心理学的训练,又受过三年理论心理学的熏陶,深感心理学应该关注人的心理生活本身,这是消除一切歧见的基础。现代人的心理困扰有很多,而且人心中亟待开启的谜团也有很多,可心理学真正给予解答的却并不多。民众希望听到心理学家对生活的解释,心理学家也有责任让自己的研究造福于人民,可是普通人却读不懂心理学家的文章,心理学家所关注的问题也常脱离真实的生活。心理学论文的规范文本和心理学抽象而晦涩的词汇把心理学每年数以万计的研究成果束之高阁,令人望而生畏。据说,美国去寻求心理咨询的人会用许多心理学的术语来表达自己的内心状态和心理问题,而我们中国百姓对心理学的了解还多停留在教育专家、电台夜话主持人和精神分析医生所展示的世界里。中国心理学家和大众的对话才刚刚开始。我们这批

年轻的心理学博士撰写的这套《心理学告诉你》丛书，也是旨在破壁透光，让心理学研究者和关注心理生活的人们有一次真诚的对话。

我对幸福问题的心理学探讨和对自己人生幸福问题的关注是同时开始的。作为一个人，我活着，就要探寻生命的意义，就要去寻求更多的幸福体验。多年的心理学熏陶使我个人受益匪浅，使我对自己、对他人、对人生有了更深入的了解，使我能更富有洞察力、更富有豁达心地去迎接生活、感受生活。我对幸福问题的研究，是我个人成长和发展的要求，也会对别人的生活有所启发，如此利人利己之事，何乐而不为？我希望我的研究成果也是我的践行方式，我希望我的见解能启示他人，但前提是我本人要相信它并奉行它。心理学同文学一样都是人学，不能感动自己的东西何以感动他人？

我对幸福的问题思索了很久，我相信幸福不在来生而在今世；我相信幸福不能只从对外物的追求中获得；我相信幸福不是一劳永逸的静止状态；我相信幸福是取与予间的一种平衡；我相信幸福是个心理学问题；我相信只有打破关于幸福的诸多偏见才能创造幸福；我相信幸福不是等到的，也不是找到的，而是创造出来的；我相信真诚地面对生活要优于对生活虚伪地赞美；我相信只有幸福的人才能给别人带来幸福；我相信人在福中未识福，幸福本由自心生。但是，说实话，幸福问题是个太大太杂的问题，人们对它是只闻其名而未谋其面，也许我穷尽一生也未必会找到最终的答案，或许根本就没有答案。

所以，希望从本书中找到幸福的真谛或者发现获得幸福

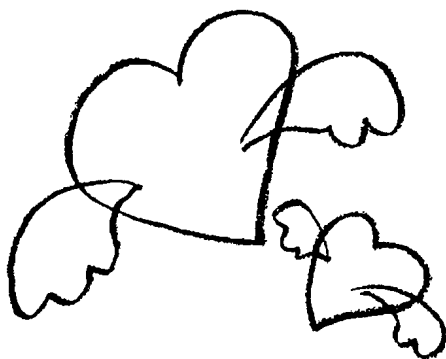
的方法的读者也许会失望，因为我尚未发现可以一试就灵、福源滚滚的技巧和诀窍，就更谈不上教给你了。但我相信，我在剖开生活、剖开自我、剖开心灵，一瓣一瓣地掰给大家看。我是真诚的，也许我并不能给你什么，但或许你能从中找到什么。

鱼在水中，冷暖自知；

命随人定，福由心生。

岭峰于吉林大学新区

1998年12月



目 录

自序：第三只眼看幸福/1

一、幸福之源/1

不知福而求福者，犹如盲人瞎马临深池，求福不得，反而会弄丢自己。

1. 幸福解读/3
2. 五福临门/10
3. 哲人论福/18
4. 谁最幸福/33
5. 怦然心动/40
6. 可乐百事/47

二、幸福之辨/59

这个世界上我们信其为真而又不真的东西太多，我们应保有提问和自我找答案的权利。

1. 自私基因/61
2. 人生危世/70
3. 天生我材/76
4. 狗眼看人/82
5. 男盗女娼/88
6. 闲娱之误/95
7. 分尸医病/102
8. 挣钱买啥/109

三、幸福之心/115

世界很小，人心很大。赢得了整个世界却迷失了自己的心灵，是祸不是福。

1. 耳聪目明/117
2. 有忘之记/128
3. 想像无涯/135
4. 情为得失/142
5. 有果无花/150
6. 性格即命/156

四、幸福之路/163

幸福本无路，我脚走过的地方都是我的路，你的路在你抬起的那只脚上。

1. 追问前提/165
2. 莫咬砖头/173
3. 你怕不怕/180
4. 短夜多眠/189
5. 结婚指南/195
6. 养儿无术/204
7. 超人之见/212
8. 幸福金诀/221

一、幸福之源

不知福而求福者，犹如盲人瞎马临深池，求福不得，反而舍弄丢自己。

1. 幸福解读

一颗小豆子在大街上走，突然被一只脚踩碎了，小豆子伤心极了。这时，它闻到了自己身上散发出来的豆香，那么浓、那么香，一缕温馨和喜悦在小豆子的心中油然而生。

幸福是一种品味。

饥饿的人见到面包就会扑上去，一通狼吞虎咽之后，腹中微饱，食欲略减，这才会咬一小口在嘴里细细地品一品，哦，这面包真香！

嗜书者见到好书也会扑上去，废寝忘食，手不释卷，两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。看完之后，掩卷闭目，抚须三思，仰天长叹，真乃天下奇书！

人生也是一样。找一件值得去做并乐意去做的事儿，然后全身心地投入其中，干得痛快淋漓、功成名就之时，坐下来静心回味，幸福之情就会在心头荡漾、荡漾……

快乐的时光总是稍纵即逝，在不知不觉中悄悄地溜走了。

手舞足蹈、欣喜若狂、激动不已、喜出望外并不是幸福，只是一种快乐。幸福的心情是放松的、惬意的、舒缓的、静谧的、审美的、诗意的，既是一种愉悦的情感体验，也是一种明朗的认知评价。幸福是在酒足饭饱之后、在性欲高潮之后、在功成名就之后、在作品完成之后、在助人为乐之后、在惊魂初定之后、在难题破解之后、在禅门顿悟之后，总之，是紧张后的一种舒解，投入后的一种回味。人投入生活后会体验到快乐与悲伤、狂喜与痛苦、满意与失意、高兴与愤怒，但只有人从生活中跳出来反身关注生活时，才会体味到幸福与不幸。

鱼在水中，冷暖自知。人非鱼，不知鱼在水中是幸福还是不幸。我们说的幸福是人之福，而人有两重属性：自然属性和社会属性。自然人一要存在、二要健康、三要各器官的机能得以发挥，所以自然人的不幸就是死亡、疾病和衰老。社会人一要社会关系、二要价值关系，所以社会人的不幸是孤独、空虚和无意义。社会人既是一个群居者，又是一个独立的人；既是一种类的存在，也是一种个体的存在；既不能淹没于群体之中，又不能独立于群体之外。所以社会人必须用各种社会关系来标定自己，必须用各种价值关系来标定自己。一个人需要爱情、亲情、友情、人情来接受爱和给予爱，也需要名誉、地位、财产、权力、学识、品质来体现个人存在的意义与价值。

可是人不能通过自身来证明自己，人在境中——物境、人境和我境。人作为类存在时，就生活在物境中、生活在自然里。我们也曾对自然顶礼膜拜，在风声中哀求，在雷声中战栗，用酒肉祭献天地，把处女送给河神，然后在风调雨顺之后，沉浸于天人合一、人神交会的沾沾自喜之中。我们也曾对自

然疯狂掠夺，伐它的树、采它的油、杀它的生物、改变它的气候，当我们自以为掌握了自然的秘密、控制了自然的节奏时，我们便自封为万物之灵，高呼“人定胜天”。我们也曾静默于朝阳中，沐浴在晨风里，看山清水秀，听万籁之声，远眺于群山之上，雀跃于海浪之间，以青草为毯，以黄叶为裳，沉醉于自然之境，物我两忘，御风而行，喜洋洋则矣。没有自然，没有外物，人类以何现我？

人作为个体存在时，就生活在人境中、生活在人群里。我们需要有人生我、养我、教我、爱我、私我、美我、敬我、畏我甚至恨我，实质上是希望有人记住并证明我的存在。我们也会去爱恋别人、赞美别人、帮助别人、攻击别人、战胜别人和伤害别人，实质上也是希望个人的能力能在他人的身上得到证明，留下印迹。在人群中，我们只是一个悄悄过客，但是我们总希望在自己走过的地方，留下我们曾经存在过的证据，就像古人所说的“立德、立功、立言”，就像王侯将相立碑、立传、立陵墓，就像今日百姓婚礼录像、艺术摄影、风光留念和“×××到此一游”，就像狗在它跑过的路上到处留一滴尿。每天都有人死于贪婪、嫉妒、淫欲和自私，而更多的人则在公理、正义、权威和上帝的名义下悄然死去。天子一怒，流血千里，每个人都太急于在别人身上留下印记。

作为一个心灵而存在时，我们则活在我境中、活在我们的心情里。自我是最难解的斯芬克斯之谜，我们以为可以控制自己，实际上并不能。在自我的天空中，还有自卑、忧郁、焦虑、恐惧、浮躁、压抑的阴霾在四处飘荡；还有酗酒者、吸烟者、药瘾者、吸毒者、电视迷和游艺机迷在失去控制地沉沦；还有

性变态、人格变态、精神分裂者在顽固地坚守着阵地。我们的心境像被风吹起的台历，胡乱中就被翻到了某一页。等我们慢慢地梳理好自己，等我们心灵的天空渐渐晴朗，我们已经看到了西天泛起的霞光。

奥修说，做一叶虚舟吧。一艘空船在水面上飘荡，无论碰到了哪只船，都不会有人责怪它，因为船是空的。做一叶虚舟在自然里，水是我的舵，风是我的帆，不费吹灰之力，从当来处来，到应去处去。也许某一天你睁眼一看，你就航行在梦寐以求的大海里。做一个隐身人在人群中，小隐隐于山，中隐隐于市，大隐隐于朝，坦坦然然做你想做的事，率率真真做你想做的人，你碰了别人，没人怪你，也不会有人故意来撞一个隐身人，在人群中最难的是做一个完整的自己。做一个旁观者在心中，看心灵的天空是如何地晴转阴、阴转多云、多云转雨、雨中带雪、雪中有雷、南风转北风、北风转东风、东风吹过又是晴空万里，不要掉进去融化在泪水中，破碎在笑容里，要跳出来，才能看到含泪的微笑、欢喜后的落寞、成功后的悲哀、挫折后的成长，才能欣赏到人生的四季，才能品尝到人生的滋味。

幸福的前提是人与其存在的环境保持着一种顺畅的交流关系。人可以全身心地投入到环境之中，在环境的自然运作中寻求生命的滋味。如：献身于宗教，虔诚地膜拜上帝，在上帝的博爱中找到一种心灵上永恒的幸福；也可以投身于大自然，像道家追求的那样物我两忘、天人合一，到达极乐超脱自由的王国；也可以公而忘私，心灵中充满对他人的爱，在别人欢乐时自己也欢乐，在别人成长时自己也成长，像母亲从婴儿、妻子从丈夫、教师从学生身上所体验到的那种幸福；还可