

学会理性地看待幸福，才是真实幸福的开始！

国内第一本
对当代国人幸福的
影响因素进行研究
的书

The Pursuit of Happiness

追寻幸福

张杉杉/著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

2013年度北京市教育委员会社科计划面上项目 (SM201310038008)

2013年北京市级专业建设——专业综合改革试点项目

The Pursuit of Happiness

追寻幸福

张杉杉/著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

追寻幸福/张杉杉著. —北京: 经济管理出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5096-3707-4

I. ①追… II. ①张… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 071490 号

组稿编辑: 郭丽娟

责任编辑: 郭丽娟 郑 亮

责任印制: 司东翔

责任校对: 雨 千

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京晨旭印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm/16

印 张: 10.5

字 数: 160 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-3707-4

定 价: 35.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

人生的智慧就是尽量幸福愉快地度过一生的艺术。

——叔本华

前言

幸福是个谈不完的话题，作为心理学专业的博士毕业生、高校教师，同时作为母亲，这些角色将我的专注点集中在个体微观层面的幸福起源及行为表现。

从逻辑初衷而言，我尝试着从意义感和快乐感两个角度对幸福进行分析，我希望幸福是充实的，既有意义又能快乐，但这个理想似乎有些浪漫。那么，我还是希望人要有些精神，能够为了一些本体价值而暂时地放弃一些本能的快乐，但这个期望似乎也有些不切实际。

更多的现实展示出这样一个场景：个人被表面的物质化幸福指标牵引向前，灵魂游离于自身外部，跟着外人的评价欢呼雀跃而感受幸福、快乐；人们在和别人的比较中获得心理安慰，安放自己在幸福评价指标上的位置；在飞速变化的社会中，人的非理性思考占据上风，期望、欲望均倾向于物质化等容易衡量的事物，内心的感受或者说抽象的意义感被忽视。可以说，本书的一半内容都是讲在这个急速转型社会下个体幸福的微观表现。

10年的心理学专业训练、多年的教学经验和作为母亲的历练，让我毫不质疑地相信以下观点：个体心理（包括幸福）的发展受到家庭、学校教育和社会的系统影响。因此，本书还就教育因素和社会因素的影响进行了描述。我希望教育是“全人”式的，不希望看到那么多朝气蓬勃的孩子经过我们的教育逐步成为考试的附庸。我还记得那个场景：堂妹（小学6年级）和堂兄（初中2年级）过年时千里迢迢跑去爷爷奶奶家欢聚。妹妹开始聊天后的第一



个话题竟然是问哥哥成绩，然后妹妹不解地贴近我提出如下问题：“他成绩不好怎么还能那么高兴呢？”（估计大家猜出来了，我是那个成绩不够理想的哥哥的母亲）我愕然！什么时候学习成绩成了一个孩子快乐与否的依据！媒体、社会也在不断地“晒幸福”，晒的内容多是名包、名表、豪车、豪宅，嫁入豪门的千万婚礼！这和幸福是什么关系？人当然希望过舒适、安逸、达到财务自由的生活，但它们就是幸福吗？

幸福的表现形式随着社会的改变而不断变化，但幸福的内核不变。你要在迅速变化的社会中做出怎样的选择？为了幸福，全身心地投入到你的爱里，幸福就会陪伴在你的左右。

目 录

第一章	完满的幸福	003
	幸福的概念	004
	幸福的双维模型	007
	幸福的多维模型	015
	幸福的层次	016
第二章	面对变化	023
	前变化期	025
	变化期	026
	加速变化期	034
	后变化期	040
第三章	被激发的欲望	045
	清点欲望	046
	欲望观	049
	当代人的欲望	054
	欲望激发下的幸福发展	065



第四章	幸福的反面：消极情绪	071
	丧失之痛	073
	焦虑无助	080
	失去耐心	084
第五章	比较幸福	093
	比较的两种类型	094
	参照点	097
	社会比较	100
	萨缪尔森的幸福论	106
第六章	成长痛	113
	替代性选择	115
	声东击西的教育	122
	原始生命力	128
第七章	损己的幸福	137
	过度关注快乐	137
	夸大物质的力量	142
	失去行动的内在动力	147
	参考文献	154
	后记	159

幸福的概念是如此模糊，以致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

第一章

完满的幸福

2014年的春节，我们全家去张家界游玩。在黄龙洞洞内，溶洞导游阿妹指着两个很小的洞口说：“这个是长寿门，那个是幸福门，你们想要哪个就从哪个洞口钻过去吧！”游客笑成一团，很快就在幸福门前排起了长队，这个50多人的临时团队成员无一例外地选择了幸福门。

由此可见，幸福在我们心目中占有多么重要的地位！它似乎再一次向我们展示了一个不证自明的公理：追求幸福和快乐是人的天性，如果没有幸福，长寿并没有那么吸引人；只有幸福才是人们在生活中追求的。

每个人都追求幸福，一部人类的发展史就是幸福观念的变迁史。Robert Owen^①曾经说过，“人类的一切活动的目的一般都在于幸福”。千百年来，很多学科都探讨过幸福，但幸福更多被归于宗教、哲学和老百姓的常识。“你幸福吗？”作为一个时尚问题受到大众的关注，但怎样才能称之为“幸福”？不同历史时期，不同哲学派别的人，对幸福给出了不同的答案。翻开认识史，可以看到对幸福问题有各种各样的回答，有的甚至相互矛盾，大相径庭。

^① 罗伯特·欧文（Robert Owen，1771~1858），英国空想社会主义者，企业家、慈善家，现代人事管理之父，人本管理的先驱。



苏格拉底^①说：“人类最大的幸福就在于每天能谈谈道德方面的事情。无灵魂的生活就失去了人的生活价值。”亚里士多德^②进一步发展了该观点，言简意赅地指出“幸福就是至善”。德谟克里特斯^③强调“真”，认为人类之所以感到幸福，并不是因为身体健康，也不是因为财产富足；幸福的感受是由于心多诚直，智慧丰硕。他说：“如果你想获得幸福和安宁，那就要越过层层障壁，敲起真理的钟前进。”拉美特利^④进一步指出：“有研究的兴味的人是幸福的！能够通过研究使自己的精神摆脱妄念并使自己摆脱虚荣心的人更加幸福。”当然也会有人更注重善，密尔^⑤强调在诸多可致幸福的手段中，唯有德行具有至上的价值，他说：“美德，根据功利主义理论，本来不是自然而然原有的一部分目的，但是可能成为如此，而且，其所以被欲求、被珍惜，不是由于它们是幸福的手段，而是它们已经成为了幸福的一部分。”凡此种种，不一而足。时至今日，人们也没弄明白幸福究竟是什么，以至于对这样一个所有人高度趋同的追求，其理解却是那样的莫衷一是！

幸福的概念

幸福在英文中对应几个词汇，一个是大家比较熟悉的 Happiness，通用于各种场合；另一个是在学术界应用更为广泛的 Well-being。Well-being 由两个词构成：being 的含义丰富，可以指个体或个体的本质，也可以指个体存在的

① 苏格拉底（Socrates，公元前 469~公元前 399）是著名的古希腊哲学家，他和他的学生柏拉图及柏拉图的学生亚里士多德被并称为“希腊三贤”。他被后人广泛认为是西方哲学的奠基者。

② 亚里士多德（Aristotélès，公元前 384~公元前 322），古希腊哲学家，柏拉图的学生、亚历山大大帝的老师。他的著作包含许多学科，包括了物理学、形而上学、诗歌（包括戏剧）、音乐、生物学、动物学、逻辑学、政治、政府及伦理学。亚里士多德的著作是西方哲学的第一个广泛系统，包含道德、美学、逻辑和科学、政治和玄学。

③ 德谟克里特斯（Democritus，约公元前 460~公元前 370），古希腊哲学家，原子唯物论的创立者。

④ 朱利安·奥夫鲁瓦·德·拉美特利（Julien Offroy De La Mettrie，1709~1751），法国启蒙思想家、哲学家。

⑤ 密尔（John Stuart Mill，1806~1873），19 世纪英国哲学家，经济学家，逻辑学家，实证主义和功利主义的著名代表。旧译穆勒。

状态；而 Well 对个体的存在状态进行了界定，因此 Well-being 的直译应该是个体“良好的存在状态”。基于“存在状态良好，个体就处于幸福状态”的逻辑推理，大量的研究已经约定俗成地将 Well-being 翻译为幸福感，所以我们这里本着尊重现实的态度也将其翻译为“幸福感”。那么，个体怎样才可以称为处于良好状态？怎样才能称之为“幸福”？

自从 1973 年幸福感（Happiness）作为检索术语被列入《国际心理学摘要》后，心理学界开始更多地考虑幸福的定义。现有在个体层面的幸福研究大体遵循两大哲学脉络：快乐论（Hedonic）和实现论（Eudemonia）。

快乐论

快乐论以享乐主义为基础，将愉悦心理和身体同样对待，代表人物主要有 Diener、Kahneman 等。他们认为“幸福”以主观幸福感（Subjective Well-being, SWB）为核心^①（Kahneman, 1999; Ryan、Deci, 2001），而这种感受依赖于个体自身感受，是高度个人化的，具有特定文化性，他们的研究在一个广泛的范围内关注个体愉悦和不愉悦的体验，其分析包括了对生活中好的和坏的成分的所有判断。近十几年中，许多研究者都将 SWB 作为“幸福”的主要输出变量（Diener、Lucas, 1999）。Andrews 和 Withey 1978 年提出幸福由三个成分组成：积极情感、消极情感、生活满意度。这一概念在随后的研究中得到越来越多的支持。Kahneman（1999）以此为基础编制了主观幸福感测量问卷，该问卷由三方面组成：生活满意度（Life Satisfaction）、积极情绪水平（Positive Emotion）、消极情绪水平（Negative Emotion），从人们具有较高的生活满意度、较高的积极情绪和较少的消极情绪推断个体的幸福水平。

实现论

与快乐论不同，实现论提出一个和“主观幸福感”相对的概念：心理幸

^① Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology [M]. New York: Russell Sage Found, 1999.



福感 (Psychology Well-being, PWB), 从人的发展角度理解和诠释幸福感。该观点认为: 有些人的需要只是主观感受, 它们的满足使个体得到片刻的欢愉; 有些人的需要根植于人的本性, 它们的实现有助于人类的成长, 并使个体充分实现潜能。换句话说, 有必要在单纯主观感受的需要和客观有效的需要之间加以区分, 前者对个人成长有阻碍作用, 而后者和人类本性的需要相一致 (Fromm, 1981)。其代表人物主要有 Ryff、Deci、Ryan。Ryff (1995, 1998) 认为幸福并不是纯粹的主观体验, 个体获得幸福必须在更为广阔的范围强调充分发挥个人潜能与实现个人发展, 而对它的测量也就相应地出现以下 6 种指标: 自主 (Autonomy)、个人成长 (Personal Growth)、自我接纳 (Self-acceptance)、生活目的 (Life Purpose)、情境把握 (Environmental Mastery)、与他人的积极关系 (Positive Relatedness)。与 Ryff 不同, Ryan 和 Deci (1985, 2002) 把 PWB 看作一系列积极变量, 包括自我实现 (Self-actualization) 和生命活力 (Vigor) 等, 而将自主 (Autonomy)、积极的人际关系 (Positive Relation) 看作是促进幸福感的要素。马丁·塞利格曼^①更是综合了幸福的相关研究内容提出幸福 2.0 理论, 指出幸福是一个概念, 包括 5 个元素 (即 PERMA): 积极情绪 (快乐、生活满意度都在其中)、投入、人际关系、意义和目的、成就。

尽管各有侧重, 实现论都强调人的潜能开发, 以此为基础可以推测: 并不是所有的需要 (一个人可能认为有价值的结果) 在得到满足的时候都能够有助于个体达到状态良好的水平。换句话说, 从幸福说的角度, 主观幸福感并不等于“幸福”。

究其本质, 主观幸福感和心理幸福感两种研究取向显示出研究者对人性主观和客观、感性和理性的认识, 有关幸福感的哲学思考和研究者对幸福感的实证研究结论遥相呼应。以主观幸福感为代表的快乐论通常站在经验的角度将自然属性看作是人的本性, 强调“快乐即幸福”。但细致研究 SWB 和 PWB 会发现, 截然相反的两个流派在具体观点中有其共同点。最为典型的是, 快乐论下

^① 马丁·塞利格曼 (Martin E. P. Seligman, 1942~), 美国心理学家, 曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章, 终身成就奖。1998 年当选为美国心理学会主席。

属两个学派：感性快乐派和理性快乐派，前者认为幸福就是感观的快乐，后者主张快乐来自于理性，这种观点和心理幸福感的潜能开发含义殊途同归。

单纯从测量学的角度进行分析，Waterman（1993）的研究表明，从幸福中可以提取两种成分：一种是享乐（Hedonic Enjoyment）的幸福，指在活动中体验到自己的生活或心理需要得到满足；另一种是人格展现（Personal Expressiveness）的幸福，指个体全身心地投入到与自身深层价值最相匹配的活动中，从而使潜能得以充分发挥，进而达到自我实现的境界，得到实现自我的愉悦。Compton（1996）指出，SWB、PWB 都有局限性，SWB 反映了“快乐感”（Feeling Happy），PWB 反映了“意义感”（Doing Well）。McGregor（1998）得到了相似的结论，他在分析了一系列心理健康指标后，从中发现了两个因素，一个反映了快乐感，另一个反映了意义感。

总之，大量的研究表明，幸福感的最佳结构应该包括“快乐”与“实现”两个概念体系中的多维复合结构（Compton，1996），在追求个人目标时，幸福感和意义感可以是相互联系的。

幸福的双维模型

幸福的钟摆模型

苏格拉底有句名言：“世界上有两种人，一种是痛苦的人，一种是快乐的猪。”为简单起见，我们可以把这种幸福观称为“钟摆模型”。以此模型为基础，一个问题应运而生：是做快乐的猪还是做痛苦的人？他的选择是“做痛苦的人，不做快乐的猪”。在苏格拉底看来，“有思想和要快乐是背离的”，如图 1-1 所示，“快乐”和“意义”不可兼得。的确，猪在有东西吃的时候会快乐地“哼哼”，但那种快乐似乎过于卑微。而在追求真理的过程中，人们总是充满着对生命和环境的质疑，想要获取人间的至真至善、享受美，就要抵御外界干扰、抵制环境诱惑，放弃世俗的快乐，凡此种种对所有人都是一种痛苦，



如在印度已有数千年历史的苦行僧。“苦行”一词，梵文原意为“热”，因为印度气候炎热，宗教徒便把受热作为苦行的主要手段。这些苦行僧忍受着常人认为是痛苦的事，如长期断食甚至断水、躺在布满钉子的床上、行走在火热的木炭上、忍耐酷热严寒等。他们为什么要这样做？印度教认为，人需要经过多次轮回才能进入天堂，得到神的关照，而苦行是此生就得到神谕和真经的捷径。这种行为的意义感促使苦行僧心甘情愿经受痛苦，并拥有了他们想要的幸福。

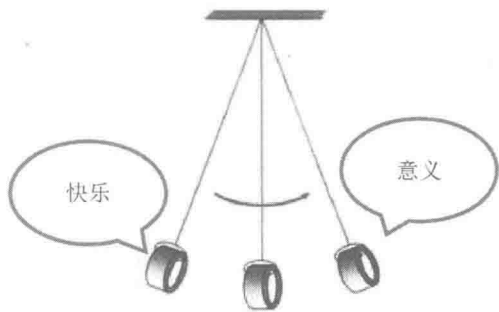


图 1-1 幸福的钟摆模型

苏格拉底的这种钟摆式的“或者是快乐的猪，或者是痛苦的哲学家”的非左即右的二选一选择题代表了古人对幸福的看法，而先哲的选择偏好相当一致。《论语》中有一句话：“贤哉！回也。一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”说明孔子相当欣赏颜回不受制于外界贫乏物质条件的自得其乐。赫拉克利特^①说：“如果幸福在于肉体的快感，那么就应当说，牛找到草料吃的时候是幸福的。”杜甫^②说：“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱

^① 赫拉克利特（Heraclitus，约公元前 530~公元前 470）是一位极富传奇色彩的哲学家，爱菲斯学派的代表人物。

^② 杜甫（712~770），字子美，汉族，唐朝河南巩县（今河南郑州巩义市）人，自号少陵野老，唐代伟大的现实主义诗人。

欢颜。”爱因斯坦^①说：“人们所努力追求的庸俗的目标——财产、虚荣、奢侈的生活，我总觉得都是可鄙的。”张志新^②说：“如果痛苦换来的是结识真理、坚持真理，就应自觉地欣然承受，那时，也只有那时，痛苦才将化为幸福。”但坦率地讲，这些都是贤人，甚至被人称为异类，我们世俗之人往往将其看成是珍稀动物，带着尊敬和惊奇的混合感情。这也从一个侧面表现了一般民众对个人追求纯粹“意义”的态度：敬而远之，他们想要的就是世俗的快乐。

在我看来，康熙的“天下第一福”精准地概括了世俗对快乐的理解，有了这些快乐人就有福了，就幸福了。要想讲清楚这个问题，先要啰唆一个一直被津津乐道的事情。

康熙帝8岁登基，9岁丧母，由祖母孝庄皇太后一手抚养长大，祖孙二人的感情非同一般。几位辅政大臣之间相互猜忌，唯有太皇太后是小皇帝最大、最可靠的支持者。在祖母的帮助下，康熙帝擒鳌拜、平三藩，开创出了一番盛世景象。然而，就在他意气风发的时候，孝庄皇太后却重病缠身，太医们也束手无策。据说，康熙帝查知上古有“承帝事”请福续寿之说^③，遂决定为祖母请福。在沐浴斋戒三日之后，康熙帝化孝心于笔锋，一气呵成震烁古今的“福寿”连体字，并加盖了“康熙御笔之宝”印玺，取意“鸿运当头、福星高照，镇天下所有妖邪”。自得到这“福”字后，孝庄皇太后的身体竟奇迹般康复。有感于皇帝的一番苦心和孝心，也为了永久保存这世上独一无二的“福”字，孝庄皇太后命人将其刻于石碑上，日夜抚摸，祈求多福。她最终以75岁的高龄离世，民间俱称这是康熙“请福续寿”带来的福缘。

① 阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein，1879~1955），德国物理学家。相对论的奠基者，20世纪最重要的物理学家之一。

② 张志新（1930~1975），女，革命烈士，被“四人帮”一伙定为“现行反革命”，1975年4月4日惨遭杀害，年仅45岁。

③ 意为真命天子是万福万寿之人，可以向天父为自己“请福续寿”。