



# 走向幸福

The Conquest of  
Happiness

单振文

著



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

# Toward Happiness

Shan Zhenwen

# 走向幸福

单振文



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press





本书以作者在《空间的层面》《人本、人性、人心》《信仰与人生》中所建立的理论体系为基础，就人生的痛苦和幸福是什么、人生的痛苦和幸福是如何形成的、影响人生痛苦和幸福的因素有那些、如何才能使人生走向幸福等问题展开进一步讨论。



本社微信公众号  
(请用微信“扫一扫”)



本社淘宝旗舰店  
(请用QQ“扫一扫”)

ISBN 978-7-5117-3466-2



9 787511 734662 >

定价：36.00元

## 摘 要

痛苦和幸福是每个人都必须面对的，人生不是在痛苦或幸福中度过，就是在痛苦和幸福并存或非痛苦和非幸福中度过。

人生的痛苦和幸福是什么？痛苦和幸福在哪里？长期以来就是宗教界、哲学界、心理学界都在探讨、研究的重要课题。

本书的目的是以作者在《空间的层面》《人本、人性、人心》《信仰与人生》三部著作中所建立的理论体系为基础，对人生的痛苦和幸福进行本质性探讨和论述。

全书分为三篇，第一篇“人生的痛苦和幸福”，主要是从人生的本质出发，对人生的痛苦和幸福是什么、人生的痛苦和幸福的分类、人生的痛苦和幸福的形成、人生的痛苦和幸福价值的衡量等进行论述和说明。

第二篇“影响人生的痛苦和幸福的因素”，主要是从自身、社会、自然及其相互关系出发，对影响人生的痛苦和幸福的因素进行分析和说明。

第三篇“走向幸福”，主要是从人生走向幸福所面临的阻力和使人生走向幸福的动力出发，分别对源于自身、源于社会、源于自然所形成的痛苦价值的减少、幸福价值的增加、人生走向幸福之路等进行了相应的论述和说明。



## Abstract

The misery and happiness of life are that every human must face. People have to live either in misery, or in happiness, or both in misery and happiness, or neither in misery nor in happiness.

What are the misery and happiness? Where are they? They have been important issues that discussed and studied among fields like religion, philosophy, psychology and other.

Based on the theoretical system constructed by the author's three other books: *The Layer of Space*, *On Human Essence*, *Nature and Mind*, and *Belief and Life*, the purpose of this book is trying to essentially express and interpret misery and happiness of life.

The book consists of three parts:

The first. *The Misery and Happiness of life*. Based on human essence, we express and interpret issues like: What is the misery and happiness? The classification, formation as well as valuation of the misery and happiness.

The second. *The Factors that impact the misery and happiness of life*. We analyze and express systematically the factors that impact the misery and happiness of life from the base of those factors that effect and impact human body's existence, surviving and action, as well as their movement and transform.

The third. *Toward Happiness*. Starting with the analyses of the resistance forces against the trend toward happiness, we discuss and express respectively the decrease of misery and increase of happiness from self, society and nature. We also discuss the way toward happiness and the wisdom that makes life happy.



## 前言

痛苦和幸福是每个人都必须面对的，人生从质变性产生到质变性死亡过程中，不是在痛苦或幸福中度过，就是在痛苦与幸福并存或非痛苦和非幸福中度过。

人生的痛苦和幸福是什么、它们在哪里、它们是如何形成的、影响它们的因素有哪些、如何避免痛苦的形成或将已形成的痛苦价值减少、使幸福价值增加等问题，长期以来不但成为下至民间故事、上至神话传说所演绎的主题，而且，还成为宗教界、哲学界、心理学界等不同领域共同探讨、研究的重要课题。

人生的痛苦和幸福是伴随着自身的心理活动、行为活动形成的，人生在进行心理活动、行为活动过程中，不但会不停地受到自身、社会、自然及其相互关系的作用和影响，而且还会受到自身所具有的自然属性、社会属性、自我属性的作用和影响，从而使人生的活动处于不停的运动、变化之中。这也就决定了那些试图通过对人类所能感受到的各种痛苦和幸福的心理活动现象进行归纳、总结所得出的结论，是很难触及人生的痛苦和幸福的本质的。

本书的目的就是以作者在《空间的层面》《人本、人性、人心》《信仰与人生》三部著作中所建立的理论体系为基础，对人生的痛苦和幸福是什么、它们是如何形成的、影响人生的痛苦和幸福的因素有哪些、如何才能使人生走向幸福等问题进行本质性的探讨，并为作者所创建的理论体系划上一个圆满的句号。其中，本书中的许多名词、概念是直接引述以上三本书的释义，虽然作者为了照顾本书的完备性做了相应的说明，但仍然要向读者申明的是，本书中的部分名词和概念与日常所使用的名词和概念在内涵和意义上是有所



区别的。

本书共分为三篇，第一篇“人生的痛苦和幸福”主要从人生的本质出发，对人生的痛苦和幸福是什么、人生的痛苦和幸福的分类、人生的痛苦和幸福的形成、人生的痛苦和幸福价值的衡量等分别进行论述和说明。

第二篇“影响人生的痛苦和幸福的因素”主要从能够对人生产生作用和影响的因素出发，分别对自身对人生的痛苦和幸福的影响因素、社会对人生的痛苦和幸福的影响因素、自然对人生的痛苦和幸福的影响因素等进行分析 and 说明。

第三篇“走向幸福”主要从人生走向幸福所面临的阻力和使人生走向幸福的动力的分析出发，分别对源于自身、社会、自然所形成的痛苦价值的减少、幸福价值的增加进行论述和说明，并对使人生走向幸福的道路和智慧进行了阐述。

在写作本书的过程中，一直得到张一方教授、刘枫先生、罗雁鸿先生的大力支持，在此深表感谢。

## Preface

The misery and happiness of life are that every human must face. For every one, through the process of his/her qualitative changes from birth to death, he/she will have his/her life either in misery, or in happiness, or both in misery and happiness, or neither in misery nor in happiness.

What are the misery and happiness? Where are they? How do they come to emerge? What are those factors that impact misery and happiness of life? How can we avoid misery and turn the existing or potential misery level down and turn the happiness level up? All are issues that come to theme not only as low as folk stories but also as high as myths and legends. Furthermore, they become important issues that have been discussed and studied among fields like religion, philosophy, psychology and other.

The misery and happiness come to emerge accompanied by relevant psychological and active movements of life. And these psychological and active movements are effected and impacted by self, society, nature as well as the relations among them, and are kept endlessly been active and transform. From this base, we can say that those are trying to conclude and summarize the meaning of the misery and happiness through their or others' psychological phenomena of misery and happiness, will not touch the essential of the misery and happiness at all.

Based on the theoretical system constructed by the author's three other books: The Layer of Space, On Human Essence, Nature and Mind, and Belief and Life, the purpose of this book is trying to essentially express and interpret misery and happiness of life, and both emerge and impact factors, etc. How can we manage to





make our life toward happiness? For these important problems, the author likes to conclude his theoretical system successfully. Within this book, many of the terms and concepts are a direct reference to the above mentioned three books. Although the author made a corresponding description in order to maintain the completeness of the book, but we still want to declare that some of the terms and concepts used here are different from those in everyday use in connotations and meanings.

The book consists of three parts:

The first, The Misery and Happiness of life. Based on human essence, we express and interpret issues like: What is the misery and happiness? How do we classify them? What are processes that make them come to emerge? How can we measure them?

The second, The Factors that impact the misery and happiness of life. We analyze and express the factors that impact the misery and happiness of life from the base of those factors that effect and impact life. And we study the factors, which impact the misery and happiness of life, come respectively from the self, society and nature.

The third, Toward Happiness. Starting with the analyses of the resistance forces against the trend toward happiness, we discuss and express respectively the decrease of misery and increase of happiness from self, society and nature. We also discuss the way toward happiness and the wisdom that makes life happy.

During my composing of the book, I have been always got help from Professor Chang Yi-Fang, Mr. Liu Feng, and Mr. LuoYanhong. I would like to express my thanks to them here.

Shan Zhenwen  
Shanghai, June 4th, 2017

<b>第一篇 人生的痛苦和幸福</b>	<b>001</b>
第一章 人生的痛苦和幸福是什么	002
第二章 人生的痛苦和幸福的形成	016
第三章 源于自身形成的痛苦和幸福	029
第四章 源于社会形成的痛苦和幸福	036
第五章 源于自然形成的痛苦和幸福	048
第六章 人生的痛苦和幸福价值的衡量	059
<b>第二篇 影响人生的痛苦和幸福的因素</b>	<b>067</b>
第一章 影响人生的痛苦和幸福的因素	068
第二章 自身与人生的痛苦和幸福	074
第三章 健康和疾病与人生的痛苦和幸福	080
第四章 活动能力、活动智慧与人生的痛苦和幸福	089
第五章 知识、观念、信仰与人生的痛苦和幸福	098
第六章 人格和性格、心态和态度与人生的痛苦和幸福	104
第七章 情感、情绪与人生的痛苦和幸福	110
第八章 活动意志与人生的痛苦和幸福	120
第九章 命运与人生的痛苦和幸福	125



第十章 需要、欲望、需求与人生的痛苦和幸福	130
第十一章 活动动机、方法、实践活动与人生的痛苦和幸福	139
第十二章 人生的目的、目标与人生的痛苦和幸福	144
第十三章 社会与人生的痛苦和幸福	150
第十四章 自然与人生的痛苦和幸福	160
第十五章 自身、社会、自然的关系与人生的痛苦和幸福	166
<b>第三篇 走向幸福</b>	<b>171</b>
第一章 人生走向幸福的动力和阻力	172
第二章 源于自身的痛苦价值的减少和幸福价值的增加	178
第三章 源于社会的痛苦价值的减少和幸福价值的增加	189
第四章 源于自然的痛苦价值的减少和幸福价值的增加	204
第五章 走向幸福	213
<b>参考资料</b>	<b>224</b>

## Directories

### Part 1 The Misery & Happiness of Life

- Chapter 1 What are The Misery & Happiness of Life
- Chapter 2 Formation of The Misery & Happiness of Life
- Chapter 3 The Misery & Happiness of life Originates in Self
- Chapter 4 The Misery & Happiness of life Originates in Society
- Chapter 5 The Misery & Happiness of life Originates in Nature
- Chapter 6 The Valuation of The Misery & Happiness of Life

### Part 2 Factors that Impact The Misery & Happiness of Life

- Chapter 1 Factors that Impact The Misery & Happiness of Life
- Chapter 2 The Self and The Misery & Happiness of Life
- Chapter 3 The Health-Illness and The Misery & Happiness of Life
- Chapter 4 The Ability of Activity & The Wisdom of Activity and The Misery  
& Happiness of Life
- Chapter 5 The Knowledge-Opinion-Belief and The Misery & Happiness of Life
- Chapter 6 The Personality-Character and Mentality-Attitude and The Misery  
& Happiness of Life
- Chapter 7 The Sentiment-Emotion and The Misery & Happiness of Life
- Chapter 8 The Will of Activity and The Misery & Happiness of Life
- Chapter 9 The Fate and The Misery & Happiness of Life
- Chapter 10 The Need-Desire-Demand and The Misery & Happiness of Life
- Chapter 11 The Motivation, Method, and Practice of Activity and The Misery  
& Happiness of Life
- Chapter 12 The Purpose and Target of Life and The Misery & Happiness of Life





Chapter 13 The Society and The Misery & Happiness of Life

Chapter 14 The Nature and The Misery & Happiness of Life

Chapter 15 The Relations among Self, Society and Nature and The Misery  
& Happiness of Life

### Part 3 Toward The Happiness

Chapter 1 The Promotion and Opposition for The Happiness

Chapter 2 The Decrease of Misery and Increase of Happiness that originates  
in Self

Chapter 3 The Decrease of Misery and Increase of Happiness that originates  
in Society

Chapter 4 The Decrease of Misery and Increase of Happiness that originates  
in Nature

Chapter 5 Toward The Happiness

# 第一篇 人生的痛苦和幸福

关于人生的痛苦和幸福，长期以来就是社会学、宗教、哲学、心理学、经济学、管理学等不同领域都十分关注的重大课题。追求幸福、避免痛苦是人生进行心理活动、行为活动的目的和动因所在，这也就决定了有关人生的痛苦和幸福的问题必然是人类所关注的核心问题。“人生的痛苦和幸福是什么，它们在哪里，是如何形成的，该如何去回避和减少痛苦、追求和增加幸福”等问题，是长期以来人类所关注的重大课题。尽管关注很多，但是，大多数的观点都是通过对形成人类痛苦和幸福的心理活动现象进行观察、分析、总结，并结合自身的心理体验而得出的结论，很少有人从人生本质的角度去探讨和说明。由于人生的心理活动现象是伴随着时空和自身的运动而千变万化，这也就决定了在不同时空条件下，从不同角度出发，人们对相应的心理活动现象进行观察、分析、总结所得出的观点也会有所不同，甚至会产生矛盾。另外，由于人生的心理活动、行为活动不但会受到自身、社会、自然及其相互关系的作用和影响，还会受到自身的自然属性、社会属性、自我属性的作用和影响，从而导致人们对人生的痛苦和幸福的观点具有较为明显的时代特征和地域特点。那些试图通过对人类的痛苦和幸福的心理活动现象进行分析、归纳、总结，并结合自身的心理体验去探讨人生的痛苦和幸福而得出的结论，很难触及人生的痛苦和幸福的本质，也很难经得起历史的考验。本书的目的就是以作者在《空间的层面》《人本、人性、人心》《信仰与人生》三部著作中所建立的有关人生、社会、自然及其相互关系的理论体系出发，对人生的痛苦和幸福做一个本质性的论述和说明。



## 第一章 人生的痛苦和幸福是什么

要对人生的痛苦和幸福进行本质性的论述和说明，首先需要对人生的痛苦和幸福是什么、人生的痛苦和幸福的分类、人生的痛苦和幸福的本质和属性、人生的痛苦与幸福之间的关系进行相应的论述和说明。

### 一、人生的痛苦和幸福是什么

关于痛苦、幸福，目前已有很多不同的定义。

其中，关于“痛苦”的定义主要有：

《辞海》：1. 痛苦是因疾病或创伤而感觉苦楚；2. 痛苦是悲伤、苦恼。

《汉典》：1. 痛苦指人感到难过；2. 痛苦是使人精神感到非常难受的事；3. 痛苦是疼痛、苦楚。

《维基百科》：痛苦是一种广泛而复杂的人类感受，意指会让人经验性地感到不舒服、不快乐等负面情绪的任何事物。它通常与受伤或会让你受到伤害的威胁连在一起。

关于“幸福”的定义主要有：

《辞海》：幸福是人们在为理想奋斗过程中，以及实现了预定目标和理想时感到满足的状况和体验。

《汉典》：幸福是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣，并自然而然的希望持久的愉快心理。

《维基百科》：幸福可以指快乐。

《百度百科》：幸福是心理欲望得到满足时的状态。一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。

从以上所列举的“痛苦”与“幸福”的不同定义中，我们可以认识到，



目前人们对痛苦和幸福的定义，大多都是从人生的感知体验出发，通过对形成人类痛苦和幸福的心理活动现象、形成人类痛苦和幸福的原因进行归纳、总结、分析而形成的。从作者在《人本、人性、人心》一书的相关论述中我们认识到，人类的心理活动现象不但可以进行无限细分，而且在自身、社会、自然及其相互关系作用下，在人生的自我属性、社会属性、自然属性的影响下，会处于不停的运动、变化之中，所以，那些试图通过对形成人类痛苦和幸福的心理活动现象及形成的原因进行分析、归纳、总结而得出的定义必定是有局限性的。

从目前人们对“痛苦”和“幸福”的不同定义中，我们可以认识到，无论是“痛苦”，还是“幸福”，都从属于人类心理活动现象的范畴，而且“痛苦”和“幸福”是两种具有相反倾向性感知体验属性的心理活动现象。其中，“痛苦”属于具有厌恶属性的心理活动现象，“幸福”则属于具有偏好属性的心理活动现象。本文所说的具有厌恶属性的心理活动现象是指具有不愿意接受、厌烦、不愉快、不高兴等感知体验属性的心理活动现象。这类心理活动现象使感知体验者所感受到的是不愿意接受、力图回避和不愿意继续保持等倾向性的感知体验；而偏好属性的心理活动现象是指具有快乐、欢喜、愉悦等感知体验属性的心理活动现象。这类心理活动现象使感知体验者所感受到的是希望得到加强、希望得到保持、不愿放弃等倾向性的感知体验。

基于以上的论述和说明，我们不妨对“人类的痛苦”和“人类的幸福”分别做如下定义：

人类的痛苦是指，人类在不同状态下进行心理活动、行为活动过程中所形成的具有厌恶属性的心理活动现象的统称。

人类的幸福是指，人类在不同状态下进行心理活动、行为活动过程中所形成的具有偏好属性的心理活动现象的统称。

以上我们对人类的痛苦和幸福进行了定义，那么人生的痛苦和幸福又是什么呢？作者在《信仰与人生》一书中对“人生”进行了论述，认为：“人生是指人从质变性产生到质变性死亡的过程中，人的存在、生存、活动的统一。”基于以上说明，我们可以对“人生的痛苦”“人生的幸福”分别做如下相应的定义和说明。



人生的痛苦是指人生在不同状态下进行心理活动、行为活动过程中所形成的具有厌恶属性的心理活动现象的统称。

人生的幸福是指人生在不同状态下进行心理活动、行为活动过程中所形成的具有偏好属性的心理活动现象的统称。

这里需说明的是，定义中所说的“不同状态”是指不同的存在、生存、活动的状态。从作者在《人本、人性、人心》和《信仰与人生》的相关论述中我们可以认识到，人生的存在、生存、活动状态，主要是通过人生的本质、本质属性及其所体现的健康状况、活动能力、活动智慧、性格、人格、心态、态度、情绪、情感、活动意志以及人生的命运、人生的生命活动状态等得以体现的。

从以上定义中我们认识到，人生的痛苦和幸福都属于心理活动现象中属性现象的范畴，是人生心理活动现象中具有倾向性感知体验属性的心理活动现象（关于属性现象，详见作者在《人本、人性、人心》一书中关于“存在”的论述）。人生的痛苦和幸福与人生心理活动和行为活动的关系犹如梨子的味道与梨子的关系一样，梨子的味道是伴随着梨子的形成而形成、保持而保持、变化而变化、消亡而消亡，但是梨子的味道并不是梨子本身，而只是梨子的属性。与人类的痛苦和幸福相比，人生的痛苦和幸福具有明确的针对性、时限性和运动、变化性的特点。

其中，“明确的针对性”主要是指：一方面，人生的痛苦和幸福与人类的痛苦和幸福相比，人生的痛苦和幸福具有明确的活动主体，是相应活动主体的痛苦和幸福，而人类的痛苦和幸福是所有的不同人生的痛苦和幸福的集合。另一方面是指，人生的痛苦和幸福的形成往往与明确的活动对象、活动过程相对应，而人类的痛苦和幸福则没有明确的对应关系。

“时限性”主要是指：一方面，人生的痛苦和幸福不可能超越活动主体的生命过程而存在，而人类的痛苦和幸福则是对不同时空条件下全部人员的痛苦和幸福的统称。另一方面，人生的痛苦和幸福都具有阶段性，是伴随着人生相应的心理活动、行为活动产生而产生、保持而保持、转化而转化、消亡而消亡的，而人类的痛苦和幸福则是泛指，并无特定的时空对应关系。

“运动、变化性”主要是指：一方面，人生的痛苦和幸福都会伴随着活