

“心理之谜”丛书

快乐之谜

● 田小戈 著

天津人民出版社



● 田小戈 著

快乐

天 津 人

B 842.6

17

之谜

出版社

心理之谜”丛书

“心理之谜”丛书书目

魅力之谜
性格之谜
“体语”之谜
快乐之谜
爱情之谜

快乐之谜

田小戈 著

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷四厂印刷 新华书店天津发行所发行

787×960毫米 32开本 5.25印张 2插页 88千字

1990年3月第1版 1991年6月第2次印刷

印数:13,501—17,500

ISBN 7-201-00401-8/B·17

定 价: 2.90 元

目 录

一、快乐的心理机制	
快乐是需要的满足.....	(3)
快乐方程式.....	(10)
二、快乐的导向	
价值分析.....	(17)
志向水平与目标分割.....	(22)
知足常乐.....	(27)
常乐于不知足.....	(33)
三、快乐的寻觅	
请对自己说：“我可以”	(41)
记住：不是为了别人的赞许.....	(47)
热爱未知事物.....	(53)
至少有一项爱好.....	(58)

乐在“习惯”中…………… (65)

弹性：生活的快乐要素…………… (70)

四、转化：不快乐的出路

精神压力的自我控制…………… (79)

失望感的优化…………… (85)

战胜懊悔…………… (91)

跨越忧虑的误区…………… (96)

合理化：消除烦恼之良方…………… (103)

孤独的对策…………… (108)

提高你的“挫折耐力”…………… (114)

五、快乐处世择例

新环境的适应…………… (123)

取得他人信任的“诀窍”…………… (128)

人际吸引三要素…………… (133)

互酬：快乐的人际交往…………… (140)

嫉妒的对策…………… (146)

“两难”处境的摆脱…………… (152)

生活常事：争论与争吵…………… (157)

一、快乐的心理机制



快乐是需要的满足

空想社会主义者欧文有句名言：人生在世，谁不寻觅快乐？这句话对青年人恐怕更为适合。

英国大诗人莎士比亚曾把人生分成七期，认为青年期是“强欢狂乐”的人生黄金时期。类似的见解，中外古今并不少见。的确，青年人是快乐的，快乐应该是青年人生活的特色。“祝你生日快乐”，“祝你学习快乐”，“祝你工作快乐”，诸如此类的祝愿在青年人的通信和问候中，比比皆是。

然而，什么是快乐呢？怎样才能使我们的生活充满快乐的绚丽色彩呢？

自从诞生人类文明以来，人类对快乐的探求

大概就没有停止过。我国春秋时代的哲人孔夫子在他著名的言论集《论语》中，就先后40多处使用“乐”字，其中包含有快乐涵义的不下15处。孔夫子自认就是一个快乐的人。有人问他的学生子路，你的老师是怎样一个人，子路没有回答，孔夫子十分不满，告诉他应该对人说：孔子是个“发愤忘食，乐而忘忧，不知老之将至云尔”的人。在孔夫子看来，快乐是到处都有的：“有朋自远方来，不亦乐乎”，这是友谊之乐；“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，这是事业之乐；“知者乐水，仁者乐山”，这是审美之乐；“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”，这是清贫之乐，当然也有知足常乐的意思。

尽管自孔夫子以来人们对快乐有种种解释，种种评论，但是在现代心理学看来，快乐作为人的一种情绪感受，只是人的需要得到满足的反映。

人的需要是多种多样的。“朱门酒肉臭，路有冻死骨”。对于食不果腹、衣不蔽体的人来说，吃饱穿暖或许就是最大的快乐了。“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”。在《茅屋为秋风所破歌》中杜甫表达的恐怕是当时许多文人墨客的共同愿望：有安定的住所和安定的生活。

不过，就《红楼梦》里的苏州小姐林黛玉而言，即使有了著缎食珍的优越生活，她仍然是不快乐的，因为“万两黄金容易得，天下知己最难求”——友谊和爱情的失落所造成的痛苦使那些生活满足所带来的快乐显得是如此的微不足道，甚而发出感叹。然而如果我们读了方志敏烈士在狱中写下的那段铿锵有声、气魄宏伟的话，我们又会产生新的思考。方志敏烈士说：“为着阶级和民族的解放，为着党的事业的成功，我毫不希罕那华丽的大厦，却宁愿居住在卑陋潮湿的茅棚；不希罕美味的西餐大菜，宁愿吞嚼刺口的苞粟和菜根；不希罕舒服柔软的钢丝床，宁愿睡在猪栏狗窠似的住所！”在方志敏看来，快乐又是具有何等不同的另一种涵义！

人的需要是分层次的。各种具体需要我们难尽其详，但就人皆有之的基本需要来说，它大致又有这样几种：

生理需要。饿了要吃饭，渴了要喝水，困了要睡觉，冷了要穿衣等等，就是人的生理需要。这些需要维持着人的生命，是人的最基本也是最低级的需要。

安全需要。一种是本能的安全需要，比如对火、对水、对一切可能造成伤害和死亡的环境的躲避，这种需要连孩童也有。还有一种是主动的

安全需要，包括稳定感、安全感等等。

交往需要。人是群体的人。同谁都不打交道的人，很难成其为人，就连英国作家丹尼尔·笛福笔下的鲁滨逊，也得有个“礼拜五”陪伴他。人从呱呱落地之日起，基本的生理需要就是在同他人的交往中满足的，如果没有母亲和大人们的抚育，婴儿的生命是很难维持的。随着日益长大，交往就成了主动的需要。儿童少年的交往主要限于同龄伙伴之间，进入青春期以后，除了同学、同事、朋友之间的学习、工作、友谊交往以外，还会产生恋爱、婚姻、家庭交往。

自尊需要。所谓自尊，就是要求得到他人尊重、肯定和赞赏。自尊需要也是有层次的。从人格的受尊重到对自由、名誉、地位的追求，都属于自尊需要的范畴。高级的自尊需要中已包含有某种成分的成就需要在内。

成就需要。希望自己的内在潜力和创造能力得到最充分的发挥，在自己的事业和有兴趣的领域，取得明显的成绩和成就。

追求真理的需要。在中外历史上，那些为了科学真理而不惜献身的科学家，那些为了人类的幸福而甘洒热血的仁人志士就如方志敏烈士，他们都把这种需要放在自己人生天平的首位。追求真理不是抽象的，而是具体的。在今天，追求真

理就具体表现为“振兴中华，实现四化”。

在上述六大类别的基本需要中，越是前面的需要越低级，越是后面的需要越高级。一般说来，一个人只有满足了低级需要以后，才会产生更高一级的需要。古人说“温饱然后知荣辱”，就是这个意思。如果一个人长期在贫困线上挣扎，连最起码的生存条件也不具备，他的自尊、成就等需要就较难产生。所以鲁迅在归纳人的欲望时说：一是生存，二是温饱，三是发展。这是符合唯物主义的。当然，每一层次的需要其满足程度又是相对的。吃饱穿暖了，还会产生吃好吃好的要求。同样，在交往、自尊和成就需要中，都有一个满足的程度问题。同时，也应指出，人的高级需要的产生并不仅仅依赖于低级需要的满足，意识的作用也是不可小视的；而且，人对高级需要的追求也会自觉地以低级需要的某种牺牲为条件。诺贝尔物理学奖获得者丁肇中教授在回顾自己的治学生涯时说过这样的话：“我经常不分日夜地把自己关在实验室里，有人以为我很苦，其实这是我的兴趣所在，我感到其乐无穷。”对成就需要的满足所激发的快乐已经使他忘却了少吃少睡少娱乐的不快，而且正是依赖于这种快乐，使他的行为成为自觉自愿的选择。

由此可见，人的快乐大致有两类：一类是某

种具体需要得到直接的满足以后所产生的瞬时快乐（又叫结果快乐）。如品尝了一顿美饌佳肴以后心里感到很舒服，观看了一场过瘾的电影以后内心感到很惬意，就都属于这类快乐。另一类是某种基本需要在追求和满足的过程中所产生的过程快乐（又叫目标快乐）。如丁肇中教授在发现J粒子的科学实验中，历时三五年之久，其间经常每晚只睡三四个小时，与亲人一别就是几星期甚至几个月，但是丁肇中感到很高兴。在这个过程中，虽然也有生活得到调节的瞬时快乐，但就快乐的性质来说，它显然属于目标快乐。正是那种明确的奋斗目标，那种对成就的执著追求和强烈渴求，才使得丁肇中能够克服实验过程中遇到的无数挫折和失败，始终保持着旺盛的精神，去迎接科学发现曙光的终于出现。

不难理解，这两类快乐在性质上、在价值上是有区别的。关于这一点，我们在下一章“快乐的导向”中还将具体分析。毫无疑问，一个人如果只追求瞬间快乐而不追求目标快乐，那么他的人生价值也就极其有限。当然，除了象方志敏烈士等所面临的那些特殊条件，在一般情况下，一个人在追求目标快乐的过程中，如果一点不注意瞬时快乐，搞得象苦行僧那样，对他的情绪恐怕也会有不良的影响。所以，一个成熟的人总是善

于把瞬时快乐与过程快乐结合起来，使它们都成为自己快乐人生的组成部分。



快乐方程式

快乐是需要的满足。可是，同样是某种程度的需要满足，有时却会使人感受到不同程度的快乐，甚至产生根本不同的感受。

拿生日快乐来说。同是过生日，同是来了几位朋友祝贺生日，甲感到这一天过得很快乐，乙却感到不满足。别人不是都没有忘记你的生日，都带了鲜花、美好的礼物来祝贺你的生日吗？可是，对乙来说，往年的生日都比今年来得热闹；而对甲来说，过去却是生日默默无人晓，如今有宾朋远道而来，自然就心满意足了。原来，甲、乙两人对生日的期望明显不同，于是在相似的现实面前，产生的感受也就很不一样了。

在人们议论很多的评职称、长工资、分房子之类事情中，类似的现象也不鲜见。还是假定有甲、乙两人，都获得了中级专业职称。可是，当职称评定揭晓时，很可能甲兴高采烈，乙却无动于衷。为什么？因为甲原先认为自己可能只够初级职称的“格”，乙呢？自以为中级职称是十拿九稳的。对甲来说，现实的结果超出了他的期望，喜出望外的情绪表现顺理成章；对乙来说，现实的结果不过刚刚满足他的期望，平静的情绪反应也是题中之义。

对生日的期望出于人的交往与自尊的需要；对职称的期望出于人的自尊与成就的需要。这些需要都是客观存在。然而，基于这些需要满足基础上产生的期望值，对不同的人来说，由于受主客观条件的影响而各异。于是，人的快乐及其程度，就不仅取决于需要的是否满足，而且还取决于人们对自己需要的估价及由此产生的对需要满足的期望。

心理学家普遍赞同用快乐指数来反映人的快乐程度：

快乐指数 $(n) = \text{实现值} / \text{期望值}$

当 n 大于 1 时，也就是实现值超过期望值的时候，人的情绪表现为快乐； n 越大，快乐的程度越高。当 n 小于 1 时，也就是实现值低于期望