

在快速变动的社会中
从中国人自身文化传统内
汲取安宁与幸福的养料

孔颜乐道

中国人的幸福心理学

解真 著



上海社会科学院出版社
Shanghai Society Science Press

孔颜乐道



中国人的幸福心理学



解真 著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI SOCIAL SCIENCE ACADEMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孔颜乐道:中国人的幸福心理学/解真著. — 上海:上海社会科学院出版社, 2018
ISBN 978-7-5520-2516-3

I. ①孔… II. ①解… III. ①儒家-幸福-应用心理学-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 257969 号

孔颜乐道:中国人的幸福心理学

著 者:解 真

责任编辑:周 霏

封面设计:夏艺堂

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海信老印刷厂

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:8.25

字 数:199 千字

版 次:2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2516-3 / B·252

定价:48.00 元

版权所有 翻印必究

解 真

原名解英臻，中医师、心理治疗师、正念导师、聚焦取向心理咨询师（FOT）。解真生于中医世家，自幼受家庭熏陶，在传统文化及身心修养方面有较为深入的学习和领悟，坚信解决国人的心灵问题离不开传统的心性学。致力于将儒学中的静坐、直觉、习气等概念与现代心理学理论相印证，以切实可行的方法，使传统心性学更容易被当代人接受和应用。

出品人：余凌

责任编辑：周霏

责编邮箱：zhoupei@sassp.cn

豆瓣小站：上海社会科学院出版社

新浪微博：@上海社会科学院出版社

官方网址：www.sassp.cn



微信公众号



天猫旗舰店



官方微博

装帧设计：夏藝堂

夏艺堂艺术设计
xytangvip@sina.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

推荐序

《孔颜乐道：中国人的幸福心理学》是一部以当代心理学眼光，整合中国儒家文化视角，探索当代中国人当前生活发展，延续和吸取过去自身文化传统，并以当代语境阐述的专著。作者解真老师的学识、探索的勇气十分令人敬佩。

记得当年阅读文化人类学名著《金翼》，之后又阅读延续《金翼》研究的《银翅》，在阅读这两本对同一地区的社会文化探索研究资料后，我感受到一种强烈的文化断裂。中国社会，在晚清遭遇殖民主义的文化入侵，之后经由五四运动等社会文化变革，的确带来了国家和民族的强盛，但一部分传统文化和精神正在遗失，而它们其实是我们文化中很美好的东西。在当代中国社会，物质文明发展丰富的同时，我们的精神困扰也随之而来，这有来自当代社会文化变迁中的压力，也有来自我们对过去文化传承的断失。我想，解真老师的这部《孔颜乐道：中国人的幸福心理学》就是对此的回响之声，探索如何将文化传承中的意义加入到我们当代中国的精神生活中来。

幸福心理学和积极心理学是近年来美国心理学界所提出的概念，但在美国这样只有短暂历史文化的土地上所提出的幸福心理学、积极心理学中的幸福概念，对于中国社会是否是适合的，是否是适合

我们文化的幸福？后殖民文化会广泛地认为这就是人类进步的标志而快速认同，但其实国内的一些有识学者对此是有怀疑的。例如，美国社会人们与原生家庭的分离从青春期即开始，之后与父母关系只是每年见一次面的个人主义的幸福，真的适合中国社会吗？我会觉得这种模式就中国社会来说至少是一种亲情的隔离。所以发展一种属于中国文化的幸福研究是十分有意义的事情。

又如近年来西方吸取亚洲的佛教正念方法，改造成为心理学正念，反哺中国社会而让不少人认为发现了幸福的宝藏，但其实这些在我们的文化传统中从来不缺乏。中国社会历来都有内省静坐传统，在近代逐渐断绝，但被现代化包装后反而能够被人接受。所以，发展中国文化下的幸福学也是立足现代语境，延续中国传统文化的工作，甚至是一种传承的复兴。

《礼记·中庸》云：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也，可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”我认为“致中和”就是儒家所提出的一种实现幸福之愿景，我们的传统文化愿景不是一个人的幸福，乃是大同的幸福，其乐融融也。换作现代语境来说，这是大家一起的幸福，而不是不顾及他人的个人幸福。这种实践本身也包含着一种深厚的幸福。这些都是我们可以在中国传统文化中去发现的。对于一个有几千年历史的文化传统来说，我们的先人其实发展了许多幸福之道，有《大学》一样做人的幸福之道，也有琴、棋、书、画、剑、诗、歌、茶、酒、花、香、坐忘等幸福之法。而解真老师的著作中延续了这些，同时还整合了聚焦、人本主义、正念等不少思想和工作方案来进行阐述和补充。

解真老师的这部著作，以儒家文化为主导，联合积极心理学、当代心理疗法发展中与中国本土文化相互顺应的部分，是目前国内基于儒家传统文化与现代心理学对话整合及实际运用方法的一种先锋尝试，也是对当下亚洲社会学术圈后殖民主义盲目认同西方文化的反思，十分可贵。虽然中国本土的幸福心理学可能还有不短的路要走，但解真老师的这部著作无疑迈出了一步。我推荐对传统文化与当代心理学有兴趣的心理工作者，心理学爱好者，对生活品质有提高意愿的读者阅读此书，并在书中发现你所需要的精华。

徐钧

2019年3月，中国 Focusing 中心

前言：孔颜乐处，中国人的幸福源泉

保持快乐，这是个难题

人人都想得到幸福和快乐，趋乐避苦是一切生物的本能。尽管许多思想家、哲学家、文学家都在哀叹人生的痛苦，但一切的人生哲学，最后落脚点永远在如何才能获得“真正的快乐”上。只是有的人将快乐落实在感官的愉悦上；有的人将快乐落实在权力或名誉上；有的人将快乐落实在思想的感悟上；有的人将快乐落实在知识的获得上；有的人将快乐落实在美德和善行上；有的人将快乐落实在超验的体悟上；有的人将快乐落实在天国、彼岸或者来生上。即使如佛教认为“苦”是人生一切的根本，所追求的仍然是“灭苦”之道，以获得最终极的“大欢喜”。对于快乐，之所以会有如此多的分歧，都是因为快乐难得而易逝，幸福总是遥不可及。

曾经我们认为财富的增加、生活的改善和社会的发展，人应该越来越幸福，但事实却并非如此。美国心理学会前主席、著名心理学家马丁·塞利格曼的一项调查结果表明：富裕国家的一切几乎都好于 50 年前，住房面积更大、拥有汽车更多、接受教育的机会更多、文化娱乐生活更丰富、人均期望寿命更高，然而，较过去 50 年患抑郁症的人却在增多，而且越来越年轻化，国民幸福感的增加远

远赶不上客观世界的进步^①。而中国目前也面临着这样的问题。很多人在感叹，为什么经济状况变得越来越好，而我们的精神状况却出现了问题？

如果追根溯源，无论是从人类进化的角度看，还是从社会文化的角度看，人都不是为“快乐”而生的。

人一出生，就带着积极的和消极的两种情绪体验。悲伤、愤怒、焦虑、恐惧等消极的情绪体验，让我们感到痛苦，希望越少越好。快乐、喜悦、幸福等积极的情绪体验，让我们感到舒服，希望越多越好。但是，如果想一想人类先祖所生活的丛林，在那种险恶的环境下，消极心理就显得非常有价值。

恐惧让人及时察觉危险并设法逃跑，悲伤让我们察觉丧失并采取补救措施，愤怒让我们察觉侵犯并奋起反抗。危险、丧失、侵犯都可能影响到人类先祖的生死存亡，而消极的情绪体验让人类的祖先躲过了无数的危险，得以进化下来。甚至有种说法，在漫长的冰河时期，能够存活下来的人类祖先都是那些悲观者，因为他们对未来总是抱持着悲观的想法，所以才会不断为未来糟糕的天气做准备。而那些对未来天气过于乐观的人类，则被越来越恶劣的天气夺去了生命，于是我们身上留下的，大部分都是悲观者的基因。

即使在现代社会，消极的情绪仍然是我们的重要生存功能，无论是在意外发生时，还是在危险逼近时，这些消极情绪都会使我们快速调动机体的潜在能量，使全身进入应急状态。

这种进化的特性，决定了我们这些能够繁衍下来的人类，先天都带有“负面偏好”。我们的大脑会主动去搜寻各种负面反应，以及

① 马丁·塞利格曼.持续的幸福.赵昱鲲,译.杭州:浙江人民出版社,2012:77.

时回应威胁和侵犯。这个心理原则几乎贯穿我们生活的方方面面：一件坏事总是比一件好事对我们的影响更长久；坏心情永远比好心情更能引发我们相关的思维和记忆；别人夸奖我们一百句，我们可能觉得理应如此，但别人批评一句，却可能使我们郁闷很久；一场欢乐的晚宴，可能毁于一个被打翻的酒杯；一锅美味的鲜汤，可能毁于一根掉落的头发；健康时候，我们认为理所当然，当有一点小病痛，整个世界都变得灰暗……

从进化的角度来看，人类就应该拥有更多消极的情绪体验，就应该不快乐，不仅如此，我们似乎还要对这些消极情绪抱以感恩的心态。于是，我们也形成了各种以苦为乐的文化，如孟子说：“生于忧患，死于安乐”；民间俗语说：“吃得苦中苦，方为人上人”等。过于乐观的人会显得不够成熟，会让人想起扶不起的刘阿斗，或精神胜利的阿Q。这一切会让我们对过于乐观的情绪产生怀疑的态度，让我们感觉快乐是不好的、有害的，在无意识当中形成压抑快乐、拒绝快乐的心态。

诚然，消极的心理机制让人类得以存活并繁衍到现在，那些悲观的文化观念让我们保持警醒、居安思危。但这也并不意味着，我们就应该逆来顺受地接受消极情绪的困扰，因为我们现在已经不再生活在丛林里了。生活环境的改变，使我们并不需要时刻警惕那么多的危险，我们其实可以去让自己过得更快乐一些。

快乐是可以选择的

现代社会最大进步，就是逐渐摆脱了生存困扰，人类面临的问题不再是如何使自己能够生存下来，而是如何更好地生活下去，以前的人类可能更重视的是生存，而现代的人更看重的是生活的品质。

当代众多的心理学实验也越来越多地证实，积极的心理状态和良好的情绪体验，对人类的生存和发展具有更大的意义和价值。

2017年10月，中国国家统计局发布数据显示：我国2016年居民恩格尔系数为30.1%，只差0.1个百分点就达到了联合国划分的20%~30%的富足标准。从整个社会面来看，我们目前不仅摆脱了温饱问题，社会的安定程度也处在一个较高的水平，生存的威胁可以说是非常少的。在这种情况下，人们似乎已经没必要再时时以消极情绪来对自己发出警告，而是应该更多地去追求幸福的体验。

那么追求幸福快乐，会不会让我们变得迟钝、幼稚甚至堕落呢？心理学家马丁·塞利格曼在其著作《活出最快乐的自己》一书中，引用了大量的实证研究来说明，乐观心态对于现代人的重要性。比如：乐观的运动员更容易赢得比赛；乐观的领袖更容易赢得民心；乐观的孩子更容易取得好成绩；乐观的人更健康、寿命更长；甚至一个整体乐观的组织更容易获得成功。

美国曾经进行一个长达30年的追踪实验，结果发现，悲观型的人总体健康状况较平均水平差，死亡率明显高于团体平均数，接受医院和心理治疗的次数也高于平均水平，而乐观型的人情形则正相反，这说明悲观型的人格并不利于人类的长远发展^①。密歇根大学的弗雷德里克森教授认为：“积极情绪在进化过程中是有其目的的，它扩展了我们智力的、身体的以及社会的资源，增加了我们在威胁或机会来临时，可以动用的贮备”。

事实上，当我们感受到消极情绪时，我们的反应和选择会变得狭窄，我们会匆忙地躲避危险，从而限制了我们的选择范围。相反，

^① 任俊.积极心理学.上海：上海教育出版社，2006：19.

积极情绪代表安全，允许我们扩大选择的范围^①。总的来说，乐观的心理和积极的情绪可以促进人际关系，扩展心智和视野，增加我们的包容性和创造力，使我们更容易接受新的想法和经验^②。心理学家泰格认为，乐观是一种“进化的心理机制”^③，是促使人类不断进化的一种自然奖励机制。

从更宏观的层面来说，积极情绪和消极情绪最关键的区别在于，积极情绪是在为非零和博弈做准备，而消极情绪是在为零和博弈做准备。也就是说，当面临着你死我活、非生即死的零和博弈，一方的收益必然导致对方的损失时，消极情绪是有优势的。而在资源相对丰富、机会较多的情境下，采取积极情绪更有可能获得双赢的结果。根据已有的论证，社会越文明，社会制度就越趋向于非零和博弈。积极的情绪更有利于建立良好的人际关系，提高社会合作机会，带来社会的稳定和繁荣。

其实无论是乐观还是悲观，无论是积极情绪还是消极情绪，对我们来说都是重要的。它们都在各种不同的情境帮助我们完成任务、实现目标。在马丁·塞利格曼看来，乐观完全是一项可以学习的技术，你可以选择什么时候让自己变得乐观和快乐，也可以选择在哪种情况下让自己保持谨慎，不盲目乐观。比如，在你想要成功、升职、推销产品、完成一项困难的工作、赢得一场比赛、想要领导别人、激励他人等情况下，你要多多地使用乐观的技术；而在为一件不容有失的事情做计划，或者为陷入困境的人表示同情时，就不要

① 克里斯托弗·彼得森. 积极心理学. 徐红, 译. 北京: 群言出版社, 2010: 41.

② 马丁·塞利格曼. 真实的幸福. 洪兰, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2010: 41.

③ 克里斯托弗·彼得森. 积极心理学. 徐红, 译. 北京: 群言出版社, 2010: 84.

运用乐观技术。当你感到长时间的焦虑，或者抑郁已经影响了你的生活，或者身体因负面情绪出现了问题时，你应该放下一切，尽快地使用乐观技术让自己摆脱困境^①。

培养乐观的态度决不是让我们变成自我夸大、不负责任的人，对许多事情盲目乐观，或者一味地自我麻痹。而是让我们明白什么时候应该乐观，什么时候应该不要那么乐观。对于快乐与否，我们需要保持清醒，有着自知之明。当明确没什么真实的危险存在时，我们应该顺应着生命的感受，使自己保持心境舒畅。当真的有危险存在时，我们也要能及时察觉，并让自己随时可以进入敏锐的状态。这看起来好像很难，但这也正接近于我们儒学古老的心性学传统——孔颜乐道。

有一种快乐，叫作孔颜之乐

据说宋代程颢、程颐兄弟向周敦颐求学圣人之道时，周敦颐便让他们“寻颜子、仲尼乐处，所乐何事”，就是看看孔子和颜回所谓的快乐到底是什么，这便是“孔颜乐道”的来历。

提到孔子或者儒学，我们总是想到那是圣人之学。历来对儒学的解读也是仰之弥高，钻之弥坚。或言立功、立德、立言的“三不朽”；或言齐家、治国、平天下；或言“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，凡此等等，由于标举过高，往往使人望而生畏，以为圣人难学，儒门难入。王阳明有几个学生给别人讲课，人们都不愿意听，于是他们就跟王阳明反映这个情况。王阳

^① 马丁·塞利格曼.活出最乐观的自己.洪兰,译.杭州:浙江人民出版社,2010:192.

明说：“你们搬出一个圣人来讲学，人们看到圣人来了，都害怕得走了，怎么能讲得通。”可见，提到“圣人”二字就发怵，也是古已有之。

时至今日，儒学与当代的联系似乎已恍若前世今生。即使有，要么是阳春白雪，纯学术的探讨，多半被束之高阁；要么是下里巴人，解读为“知足常乐”，适足使人意志消沉而已。然而，究孔子之真意，不过是如何快乐地做人而已。其所谓的圣人、贤人、仁者、成人等，是孔子所认为的理想人格，是人人所应努力的方向，并不是要人非达到不可。这好比我们鼓励学生和员工，要人人争当先进，但事实上，最终成为先进个人或标兵的，只能是少部分人。但就是在这个争当的过程里，每个人都得到了提升。所以目标并不重要，重要的是这个自我提升的过程，或者说，这个过程本身就是目的。而在这个过程当中，孔子始终贯穿的是一个“乐”字（读 luo，音同洛）。

《论语》的开篇是三句话：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知，而不愠，不亦君子乎？”这说了三件事情：学了又时常温习很快乐；有好友从远方来很快乐；人家不了解我，我不生气。论语开篇，就为儒学定下了一个乐观基调。孔子对自己的评价是：“其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔”，又说“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。他的弟子也说孔子平时闲居时“申申如也，夭夭如也”，也就是看起来很和乐的样子。对于生活中很多事，孔子往往都是以快乐与否来评价好坏，如“学之者不如好之者，好之者不如乐之者”。可见“乐”本身就是孔子最重要的生活状态。

对于程氏兄弟的求学，周敦颐没有说什么经天纬地的大道理，也没有说什么深刻高妙的手段，只是让这对好学的兄弟找到快乐，

于是求圣学之道就是寻找快乐之道。人心都是趋乐避苦的，能在乐中提升自我，在乐中成就自我，那又何乐而不为呢？

西方当代心理学正在掀起一场所谓的“幸福革命”。鉴于传统心理学的研究目标一直聚焦在病理性模式上，只关注心理问题和精神障碍的治疗，而忽视健康心理和心理问题的预防，心理学家们提出建构积极心理学理论，以摆脱目前治疗手段越多，而心理问题越多的问题。

积极心理学倡导通过了解和发展人的优势、能力以及美德，培养和开发乐观技术和应对困难的方法，促使人在任何情境下保持健康心理状态。经过十几年不懈努力，大批优秀的心理学家进行了大量的实证研究，逐渐积累出丰富的研究成果，对人们幸福心理的发展有了全新的认识，显示出了非常强劲的生命力。

当我们回望自身的心理学资源时，在 2000 多年的漫长时期里，作为显学的儒学就显得尤为重要。当代心理研究的发展趋势，已经不期然与古老的儒学汇合。儒学究其根本，就是让人顺着生命发展的规律，充分发挥内在的善的潜质，以达到完美的人格，构建和谐人际关系，让自己的内心保持于中和的乐境，在此基础上积极地实现自我，乃至超越自己，达到天人合一的精神境界。而这个生命的过程，概括地说就是“孔颜乐道”。它与积极心理学所研究和倡导的内容，如人的优势、能力、美德以及婚姻家庭、社会关系等，都有着非常高的契合度。如果说积极心理学是西方社会的幸福心理学，那么，中国儒家的心性学就是东方社会的幸福心理学。

孔颜乐道的当代意义

有人说 21 世纪是心理学的世纪，这其实也就是在说 21 世纪是

心理问题的世纪。从孔子开始，儒家思想代代相传，并且不断发展，已经深深地融入了中国的政治、文化、经济等各个领域，深刻地影响着中国人的言行、思想、为人处事的方方面面。用一位西方精神分析师的话说，“中国人已经不必通过记住孔子的话来帮助一个人改变其行为，这些话本身就已经成了个体自我的构成部分，个体本来就会按照这些话去做，儒学对于中国人来说已经是一种遗传式的习得”^①。儒学是中国 2000 多年来的主流思想，解决中国人的心灵问题，不可能绕过儒家的心性之学。而儒家的心性之学之所以对当代人仍然有其意义，可以简单从以下 3 个方面来说明，但实际决不限于这 3 个方面。

一、儒学倡导积极入世，这一点更符合现代社会的普世价值。儒学有一个非常重要的特点，就是致力于构建更切合实际、更加乐观的人生态度，这与其他宗教要么强调出世，要么强调原罪和赎罪有着很大的区别。儒学所提倡的大多数价值观在今天仍然具有普世意义。如为人要“自强不息”，待人要“己所不欲，勿施于人”，对待财富则是“不义而富且贵，于我如浮云”，对待政治则认为“民为贵，社稷次之”，等等。

二、儒学特别注重追求人的精神超越，可以说是以入世精神而行非功利之事，这一点能够弥补现代人心灵空虚的问题。信仰缺失、精神空虚和人生意义的失落是现代人的主要心理问题。正如心理学家弗兰克所说：“‘存在的空虚’是二十世纪的一种普遍现象。因为人类要成为真正的‘人’时，必须经历双重的失落，以及由此而产生存在的虚无。人类历史之初，‘人’就丧失了一些基本的动物性本

① 克里斯托弗·博拉斯：《精神分析与中国人的心理世界》，李明，译，北京：中国轻工业出版社，2015：84。