

人民广场》丛书之五

RENMIN GUANGCHANG CONGSHU

打开人生 快乐之门

田小戈著 ● 上海文化出版社

《人民广场》丛书之五 ● 田小戈著

打开人生 快乐之门

(沪)新登字 104 号

责任编辑：何国栋

封面设计：何智明

打开人生快乐之门

田小戈 著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路 74 号

新华书店经销

上海师大印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 插页 2 字数 111,000

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—3,000 册

ISBN 7-80511-567-2/C·12

定价：2.40 元

前 言

在上海文化出版社的支持下,《人民广场丛书》已经出了三本,即《人际交往原则60例》、《生活真奇妙》、《人生难题百问》。这些小册子,有的被列为上海市振兴中华读书活动推荐书目,有的先后几次重印,有的在新华书店“十大畅销书”中榜上有名;看来,读者是欢迎的,社会效果也是好的。这次出版的《打开人生快乐之门》、《解开你心中的结》和《人生哲理故事100则》,是这套丛书的第四至第六本、这三本小册子,仍以“开拓视野、丰富知识、解答疑惑、陶冶情操”为己任。希望它们能像前三本小册子一样,继续成为读者生活中可亲可爱的朋友。

黄 京 尧

1992年5月

目 录

1. 最实在的成功之门	(1)
2. 志向水平与目标分割：人生过程的一种运筹帷幄	(3)
3. 快乐的价值分析	(6)
4. “知足常乐”与“常乐于知足”	(10)
5. 请对自己说：“我可以” —— 快乐的寻觅之一	(17)
6. 记住：不是为了别人的赞许 —— 快乐的寻觅之二	(21)
7. 热爱未知事物 —— 快乐的寻觅之三	(25)
8. 至少有一项爱好 —— 快乐的寻觅之四	(29)
9. 乐在“习惯”中 —— 快乐的寻觅之五	(33)
10. 快乐测量法	(37)
11. 没有两片完全相同的叶子	(39)
12. 快慢动静皆性格	(41)
13. “脾气”生来就有的吗	(43)
14. “秉性”的生理倾向	(45)
15. 一个有趣的跟踪实验	(48)
16. 不知细叶谁裁出	(50)

17. 浓妆淡抹全在“我”	(52)
18. 性格底色	
——性格的优化组合之一	(56)
19. 扬长补短	
——性格的优化组合之二	(59)
20. 模式评估	
——性格的优化组合之三	(63)
21. 进取性格三要素	(67)
22. 现代性格塑造的功利定标	(71)
23. 交往中的“定势效应”	(75)
24. 跳出“纵型社会”的圈子	(81)
25. 突破“团体思考”方式	(83)
26. 跨越忧虑的误区	(85)
27. 提高你的“挫折耐力”	(89)
28. “自尊感”三忌	(93)
29. 虚荣：自尊的一种扭曲	(95)
30. “老练”之途	(97)
31. 你的反应敏捷吗	(99)
32. 做事何以易后悔	(101)
33. “柳暗花明”全在你	(103)
34. 无知的笑话 笑话的无知	(105)
35. 妙在“出人意外”中	(107)
36. 他们不是“第一人”	(109)
37. 人人都能成为发明家	(111)
38. 记忆的“错位”与“复位”	(113)
39. 学会有效休息	(115)

40. 恋爱的出发点与归宿:心理偶像的满足	(117)
41. 异性间的好感与吸引	(122)
42. 异性感情共鸣的心理条件	(127)
43. 假恋的自识	(131)
44. 平等地适应	
—— 现代婚姻观之一	(135)
45. 角色弹性	
—— 现代婚姻观之二	(140)
46. 多渠道沟通	
—— 现代婚姻观之三	(145)
47. 自我的完善	
—— 现代婚姻观之四	(150)
48. 互补:理想的婚姻模式	(155)
49. 婚姻需要激情	(157)
50. 婚姻并不排斥冲突	(159)

1. 最实在的成功之门

古代的封建社会,可以说是以老年人为主体的社会。从家庭到政府,从种田到治国平天下,都由老年人占据高位,主持一切,或许只有世袭的皇帝是个例外;而年轻人只能附从,做配角。这也有其原因。在古代社会里,知识的传授缺乏有效的工具,只凭口述和有限的书简;知识的获得更是从经验中一步步累积而来,十分缓慢。因此,人与人之间的差别,主要在于年龄。年龄越大,积累的知识、技能越丰富,当然要占高位、负重任了。偶尔有一些奇才异能的年轻人,在这传统的压制下,也难以出头。

在今天的现代社会,获得知识、传播知识的方法很多,渠道很广,速度很快。一个人只要条件具备,便可在很短的时间内,获得大量广泛的知识。对年长的人来说,反倒因为生理上的退化,吸收、记忆能力赶不上年轻人,而常常显得落伍。因此,在现代社会里,年轻人脱颖而出,肩负重任,是十分合理的;而且这种趋势必然日见明显。

年轻人的大批脱颖而出的宏观趋势,既冲击着论资排辈的传统桎梏,同时也必然带来青年人之间日渐激烈的竞争。在这样的竞争中,怎样启开成功之门呢?台湾学者杨乃藩先生提出“自我超越”的主张,很值得我们借鉴。

杨乃藩先生说:“在当今的社会,五花八门的事情太多,追求财富,追求名誉,追求享受,对于年轻人尤其有着诱惑力。

于是不少年轻人产生一种‘彼亦人也，我亦人也，彼能若此，我亦应若此’的心理。看到别人机运比自己好，就不服气，就想用不正当的方法来超过别人，获得比别人更好的享受，其结果往往是自毁其珍。因此，我要奉劝青年朋友，不要和别人比高低，而应把心力放在自己身上，自我超越，亦即自己和自己比赛：今日之我向昨日之我挑战，明日之我向今日之我挑战。”

自我超越至少有两大优点。第一，是有把握的。和别人竞赛，有一个竞赛条件是否合理的问题，且失败的后果常是导致情绪低落。和自己比赛，虽然也难免有失败的时候，但失败了可以再试，最后必然胜利。其间斗志日渐昂扬，兴趣日渐盎然，得益日渐丰厚，乃是题中之义。第二，可以发挥特长。和别人比赛，多以别人为准，常以自己去配合别人。然别人之专长未必是自己之专长，这就可能吃亏。和自己比赛，能随时发现自己的性向，予以适应，发挥所长，故是最有效的。

生活中自我超越的范围很广。体育运动中，今天跳高一米六，若干天后进步到一米七，这就是自我超越。读外文，今天认十个生字，明天认十一个生字，这也是自我超越。看书，这段时间每小时读二十页，过段时间每小时能读二十五页，这是自我超越。遇到困难，今天不能解决，明天不能解决，后天解决了，这也是自我超越。自我超越，自我提高，永无止境，无所不在，可以永远引导我们向上，而且是各方面蓬勃向上，实在是最有效的成功之门。

愿每个人都走进这个成功之门。

2. 志向水平与目标分割： 人生过程的一种运筹帷幄

人生快乐包含有过程快乐与瞬时快乐两类不同的内容。决定人生快乐性质的是过程快乐；而过程快乐在很大程度上则取决于过程的目标水平或曰志向水平。

志当存高远。人无远虑，必有近忧。古人也知道这个道理。一个人的志向水平实际上也就是他对人生基本需要的价值选择。没有远志的人，其实也就是在人生价值天平上失却了成就需要、贡献需要这些高级需要的砝码分量的人。谁都可以看到，把个人的安逸扩充为人生全部快乐内涵的人，他的快乐的价值是极其有限的，有时甚至是人所不屑的。

高尔基在《论文学》中说：“我常常重复这样一句话：一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益；我确信这这也是一个真理。”人生价值的大小，往往取决于志向水平的高低，而人生快乐的社会意义正是由人生价值所规定的。大家知道，人的价值由三部分内容所组成：一是人的外在价值，即人对社会的贡献；二是人的内在价值，即人的潜在能力，它是外在价值的基础；三是社会对人的价值的承认。在这三部分内容中，人的外在价值是衡量人的人生价值的主要标志。一个人对社会的贡献越大，他的人生价值也越大，而这恰恰也正是人的志向水平高低的主要反馈标志。

用这个观点来看待人生快乐，那么当一个人把自己的人

生乐章谱写在为社会贡献的主旋律上时，他的人生快乐无疑就具有值得肯定的社会意义。同样，用这个观点来衡量志向水平，那么，志向水平的高低主要不表现为成不成什么“家”，更不表现为成不成什么“名家”，而是表现为能不能在自己的岗位上尽己所能地为社会作出最大的贡献。成“家”固然好，不成“家”只成普通工人、农民、营业员，也一样能够实现自己崇高的人生志向，获得高尚的意义无穷的人生快乐。有意思的是，从这个意义上来认识远大的志向水平，我们还可以有效地防止和避免不切实际、异想天开的好高骛远。

问题是：有了远大的志向水平，比如一个青年工人为自己规定了成为本行业“状元”的志向目标，这个目标是否就能自然实现呢？并不能。为此需要付出坚韧不拔的努力，当是题中之义；然而，这种努力能否坚韧不拔，并不完全有赖于意志力的大小，而在不小程度上也取决于自己对目标的心理把握。

法国作家安德烈·莫洛亚在《生活的艺术》一书中留下这样一句名言：“收割庄稼的人并不顾盼田野的尽头。”诚然，他的目标确是田野的尽头，然而他所看到的却是眼前需要收割的庄稼。这位心理学家还这样鼓励他的学生：“想一想，一个每天只写两页纸的作家，到他漫长生命的终点，也将发现自己完成的作品可以同巴尔扎克、伏尔泰的作品相比，当然不是在才华上而是在数量上。”莫洛亚在这里启迪人们的其实也正是目标分割、持之以恒的道理。

回到那位青年工人的目标上来。他不是想成为“本行业的状元”吗？这是一个大目标，现实是他还只是一个学徒，连基本功都不娴熟。是不是他的志向水平不切实际？不是，只

是他的志向水平的实现同他的现实基础还有很长一段距离。于是，他不妨对他的“大目标”进行分割：先掌握基本功，再对技术精益求精，然后超过师傅，超过班组、工段、车间里的其他技术尖子，成为厂里的“状元”。这样一分割，目标不是“高不可攀”，而是可望又可及了。当然，一旦成为厂里的“状元”以后，又可以为自己提出成为公司、局、市乃至更高一级“状元”的目标。这个终极目标可能在几年、十几年内实现，也可能一辈子实现不了。即使是后者，目标本身还是有意义的，而且在争取实现这个目标的过程中，人生也将获得有意义的目标快乐。这里用得上心理学家荣格的一句名言：“做与达到都有快乐。”

目标的分割不仅对目标的实现具有鼓舞信心、激发意志的意义，而且从人生快乐的角度来说，也使过程快乐不限于目标所激发的追求与向往之中，而且也增加了许许多多瞬时快乐和“小过程快乐”的机会。道理很简单，分割后的目标，现实性大大增加，实现的周期随之缩短。每一个小目标的实现，都是对自己的奋斗和付出的努力的肯定，在这种肯定中所获得的快乐，一样是会心的。而且由于现实的奋斗能比较快地以现实的收获为反馈，对自己的信心也是一种积极的激励，这对于随之而进行的新的努力和奋斗，无疑又是一种有效的现实动力。

美国著名的效率学家米切尔·柯达这样说过：“以完成一些事情来开始每天的工作是十分重要的，不管这些事情多么微小，它会给人们一种获得成功的和有目的的感觉。”米切尔的话所包含的哲理，恐怕不限于每一天的工作安排，也可以运用到人生过程的运筹帷幄之中。

3. 快乐的价值分析

快乐在程度上有大小之分，在性质上也有价值之别。不劳而获的快乐同劳动创造的快乐，有着明显的泾渭，这是谁都可以理解的。

人生在世，谁不寻觅快乐？是的，追求、寻觅快乐，是生活的重要内容，甚至也可以说是一种目的。问题是，我们追求什么样的快乐，对快乐进行什么样的导向？

于是，对快乐应该进行价值分析，也就成了顺理成章的结论。

大家知道，快乐是需要的满足。然而，人的具体需要五花八门，即使是基本需要也组成一个系列。在你的需要系列中，居首位的又是什么呢？

匈牙利诗人裴多菲有首名诗：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。”裴多菲有他明确的“需要价值论”：生命是可贵的，爱情的价值却更高，然而同自由相比，它们又都是可以放弃的。不难想象，如果以失去尊严和自由为条件，裴多菲即使获得了美满的婚姻和优裕的生活条件，他也会郁郁不乐的。

一般说来，人的任何一种基本需要的失落，都会造成不快与痛苦。居里夫人年轻时爱上了她当家庭教师的那家少爷，可是世俗的等级观念腰斩了她的灼热的初恋。她为此十分痛苦。不过，她很快就从痛苦中解脱出来，离开了那个家庭，只

身赴巴黎求学，决心在事业的奋斗中实现自己的人生目标。当然，后来也是通过事业的“媒介”，她同物理学家居里结为幸福的伉俪。

达尔文一生多病，身体的羸弱给他带来了诸多不快乃至痛苦。但是，达尔文却自认一生过得无愧于心，欢乐不绝。这不仅因为他有着处处关心、体贴、照料他的“贤内助”埃玛，而且更因为“没有尽头的科学研究工作常常使他忘却了多病带来的痛苦”，而沉浸在“寻求发现”的欢乐之中。

由此可见，一个人为自己的一生确立什么样的主导需要，对于人生的快乐起着至关重要的导向作用。早在半个世纪前，美国心理学家马斯洛就说过：“高级需要的追求与满足具有益于公众和社会的效果。在一定程度上，需要越高级，就越少自私。饥饿是以我为中心的，它唯一的满足方式就是让自己得到满足。但是，对爱以及尊重的追求却必然涉及他人，而且涉及他人的满足。已得到足够的基本满足继而寻求爱和尊重（而不仅仅是寻求食物和安全）的人们，倾向于发展诸如忠诚、友爱以及公民意识等品质，并成为更好的父母、丈夫、教师、公仆等等。”对于更高级的成就需要、追求真理的需要来说，在追求、满足这些需要的奋斗中，人生将留下怎样的轨迹，生活将赋予怎样的快乐，那就更是不言而喻的了。

一个人在自己的人生追求中越是突出高级的需要，一个人对快乐的寻觅越是具有社会意义。我们提倡青年人应该把对社会的贡献、对人民的贡献、对四化的贡献——这正是追求真理需要的具体化，而正确的成就需要也是以此为主要内涵的——放在首位，在满足这些需要的奋斗中，我们所获得的快乐将使自己的人生留下令人羡慕的轨迹。

高级需要的满足并不注定要牺牲低级需要；尤其是在社会主义条件下，国家的利益、集体的利益在本质上是同个人的利益相统一的。一个为社会作出更多贡献的人，理应受到社会更多的尊敬，得到更多的报酬，从而享受更好的生活。这在理论上是完全一致的。但是两者在实际中却常有矛盾的时候。其一，由于现实社会生活的复杂性，一个自觉追求高级需要的人，他所获得的生活条件有可能反而比只追求低级需要的人来得差。其二，高级需要的满足所付出的代价，并不像低级需要的满足所付出的代价那样，具有瞬时实现性，它往往表现为一个过程；而在这个过程中，目标的实现往往又是以某些低级需要（以及次高级需要）的丧失或不尽满足为条件的。然而，也恰恰是对低级需要（次高级需要）与高级需要之间关系的正确处理，其中包括自觉地让低级需要（次高级需要）服从高级需要，这才显示了一个人的人生观、快乐观的正确与高尚。

生活表明，各种快乐之间不仅有层次之别，而且还可以互相转化。比如，高层次快乐的寻觅有时候就要以牺牲低层次的快乐为条件。自古以来就有“废寝忘食”的说法。牛顿、爱迪生、杨乐等许许多多中外科学家，在他们的科学研究和创造发明活动中都不止一次地出现过这种情况。少睡觉、忘吃饭，对他们来说是不是一种痛苦？恐怕未必。研究的快乐、发明的快乐，使他们淡忘了常人的生活常规。王国维的治学之境界中也有一个境界：“为伊消得人憔悴”，而且是自觉自愿的；既然是自觉的，大概也不会是同快乐完全无缘的。方志敏不希罕美味大菜、高楼大厦，宁愿住狗窠似的住所，嚼刺口的菜根，不也是崇高的人生追求（当然也是一种快乐——目标快

乐),使他甘愿忍受难以忍受的生活痛苦?! 所以,马斯洛的结论还是正确的,他说:“那些两种需要都满足过的人们,通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。他们愿为高级需要的满足牺牲更多的东西,而且更容易忍受低级需要满足的丧失。”

快乐 —— 人生的快乐,生活的快乐,就是这样密切地同人们对需要满足的不同价值的认识紧紧地联系在一起。正是这些不同的价值分析,凝聚了不同快乐追求的各各相异的色彩。

4. “知足常乐”与“常乐于知足”

《老子》四十六章有言：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足常足矣。”这句话后来就演变成“知足常乐”这一成语。

知足者，知道满足之谓也；常乐者，经常快乐之谓也。“知足”能够“常乐”，老子的这个说法有没有道理？

在介绍“快乐方程式”时我们说到，人的快乐指数是期望值与实现值之间的比例函数。只有当实现值超过期望值的时候，情绪才呈快乐反应，超过的比例越大，快乐的程度越高。从人的这个心理反应规律来看，“知足”与“常乐”之间，应该有一种内在联系。

大家知道，在孔夫子“三千弟子”中，他最得意的是大弟子颜回。这未必全是因为颜回对他照顾得十分周到，给老师喝粥前，自己先要喝一口，以试凉热；而是因为颜回的人生哲学完全符合孔夫子的伦理观。孔夫子说：“一簞食，一瓢饮，在陋巷人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也。”条件那么差，生活那么苦，别人都忧心忡忡，颜回却自得其乐，成天笑呵呵的，还是那样专心致志地学习、实践、宣传他老师的学问，难怪孔夫子要由衷地发出赞叹：“贤哉，回也！”

颜回的人生观和孔夫子的伦理观，我们不很赞成；不过从快乐的心理分析来说，颜回的实践倒是证实了“知足常乐”这一与他同时代的说法。

雷锋说过：“在工作上向高水平的看齐，在生活上向低水