

你想知道自己幸福量的大小吗？
THE ROAD TO HAPPINESS

吕秀斌◎著

幸福之道



明确人生的终极目的 区分需要的善恶性质
掌握幸福的衡量方法 认清幸福的实现途径



群众出版社

幸福之道

吕秀斌 著

群众出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福之道/吕秀斌著. —北京: 群众出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5014 - 4800 - 5

I. ①幸… II. ①吕… III. ①幸福—研究 IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 221068 号

幸福之道

吕秀斌 著

出版发行: 群众出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次

印 张: 9.5

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 251 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5014 - 4800 - 5

定 价: 25.00 元

网 址: www.qzcbbs.com

电子邮箱: qzcbbs@163.com

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

法律图书分社电话: 010 - 83905745

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

序

近几年来，对幸福问题的研究逐渐热起来了。一些国内外研究幸福问题的新成果，不仅对于指导个人生活具有实际意义，而且能够为政府制定经济和社会发展目标、确立工作方针提供新的启示。

多年以前，秀斌同志曾经告诉我，他在研究幸福，正在写一本关于幸福的书。后来，我还问过他几次，但迟迟不见出版。前不久，秀斌同志来找我，说他的书终于写好了，马上就要出版了，请我写个序。虽然工作十分繁忙，但我还是想知道他到底写了一本什么样的书，或许对我们谋求民众福祉有所帮助。看完书稿后，我答应了他的请求，同意为这本书作序。

首先，这本书体现了科学发展观的精神实质。该书通过探讨人类需要产生的本原和特点，从一个新的角度阐释了可持续发展和构建和谐社会对于提高人民幸福水平的极端重要性。人均寿命是反映一个国家人民幸福程度最重要的标志。古往今来，造成人均寿命较低的主要原因是物质、安全、环境、认知等生存保障因素的缺失。因此，要增加人均寿命，就必须聚精会神搞建设，一心一意谋发展；就必须维护政治稳定，维护世界和平；就必须坚持可持续发展，保护生态环境；就必须全面提高人的素质。把科学发展观与提高人均寿命的内在相关性揭示出来，会使人们更加清楚地认识到，坚持科学发展观是实现人民

幸福的必由之路，从而有利于增强人们贯彻落实科学发展观的自觉性。

其次，这本书所倡导的幸福观是健康、和谐和积极进取的。幸福本来是很难定义的，然而，作为研究幸福的专著，这是个不能回避的问题。秀斌同志对幸福下的定义是：“幸福是以体内平衡、心灵安逸和价值实现的最大化为目的的合理需要的满足。”这个定义将需要分为三个系统，提出了判断需要合理性的四项标准：如果是生存需要就看它是否有利于体内平衡；如果是情感需要就看它是否有利于心灵安逸；如果是成就需要就看它是否有利于价值实现的最大化；最后还要看满足自己需要的行为是否合理合法，是否以不侵害他人和公共利益为前提。这个定义至少能够引导人们更加注重健康，更加注重人际关系的和谐，更加注重自我价值的实现，也能够引导人们远离犯罪，而且有利于把个人幸福与他人幸福、社会幸福有机地结合起来。

再次，这本书具有一定的伦理价值。你要想获得心灵安逸的幸福，你就得在行为的选择上讲和谐、讲德行，不做担惊受怕的事，不做亏心的事。你要想获得价值实现的幸福，你就不能不学无术、好逸恶劳，你就得刻苦学习，努力工作，为他人、为社会创造更多的幸福。在金钱与幸福、爱情婚姻与幸福、权利与幸福等一系列问题上，深刻地揭示了善与幸福、恶与痛苦的内在的必然联系。这无疑对于从思想动机上抑制违法犯罪、道德滑坡，克服拜金主义和极端享乐主义具有积极作用。

最后，这本书探索民生幸福总量，具有多方面的启发。随着社会的进步，我们最需要做的事就是要使发展成果惠及民生，尤其是贫困群体更值得认真关注。一方面政府要通过政策创新和民生计划的实施，使他们也能过上幸福的生活，有衣穿、有房住，有事干、有尊严。另一方面通过关注幸福、研究幸福、正确理解幸福，使国民具有合理的需要结构，良好的生活方式，

高尚的精神境界，健康的心理状态，同样具有重要意义。大家只要在利己与利他、主观与客观、眼前与长远、个人努力与政府作为等关系中，寻找和谐平衡，追求统筹兼顾，才能不断增加个人的幸福和全社会的幸福。

总的来看，这本书有一定的理论创新意义和学术价值，书中提出了不少独到的见解，总结出了许多生活经验和智慧，介绍了不少获得幸福的方法和思路，给人们提供了一种新的审视人生的视角，有利于引导人们升华需要的层次，实现获得更大幸福的目的。

王正伟

2011年1月6日

前 言

写这本书的念头是三十年前在兰州大学历史系读书时萌生的。当时，极“左”思潮在史学领域流毒甚广。在“为革命而研究历史”的口号下，从眼前的政治需要出发，把历史唯物主义教条化、庸俗化、公式化、标签化。历史上发生的许多具体事件，非要生拉硬扯地与工具联系起来，历史人物都要打上阶级的烙印，贴上阶级斗争的标签。一部原本丰富多彩、充满人类智慧和实践经验的历史，变成干巴巴的阶级斗争史，学起来枯燥无味。同学们都有这样一个同感，历史不应该这样去解释，历史学不应该搞成这个样子。

在关于真理标准问题的大讨论开始以后，史学领域也开始正本清源。通过聆听那些思想比较解放的老师的讲课，通过与同学们的深入探讨，特别是通过阅读中外名著和当时发表的一些有深度的反思性文章，我逐渐认识到，有一些历史事件与阶级斗争有关，有一些历史事件与阶级斗争无关。所以，要正确地认识和评价历史，就不能只在人的阶级性中找根源，不能把一切历史事件都与阶级斗争联系起来。从最普遍的意义上来讲，人的动机都是由某种具体的需要引发的，人的行为选择都是以对个人或者共同体幸福与痛苦的权衡为依据的。对个人或者共同体更大幸福的追求是许多历史事件发生的真正原因。正是基于这样的认识，引发了我研究幸福问题的浓厚兴趣。于是，我开始研读有关的书籍，收集有关的资料，并决定写一本关于幸福问题的书。

经过十余年的探索，到 20 世纪 90 年代初，这本书中阐述的基本观点就已初步形成。由于 1994 年调到行政单位以后，工作十分

繁忙，没有时间静下心来专心致志地进行写作，但对幸福问题的思考和探讨从未间断，认识也在逐步深化。近几年来，通过学习科学发展观，我受到极大的启迪和鼓舞。人类幸福的一系列根本问题都与科学发展观紧密地联系在一起。可持续发展、以人为本、构建和谐社会都以人民幸福为终极目的。同时，我也认识到，科学发展观是一项系统工程，很有必要从微观的层次去细化、充实和丰富。特别在市场经济条件下，发展往往由需要来决定，因此，树立正确的幸福观和科学的需要观对深入贯彻落实科学发展观十分必要。从而，我进一步坚定了写成这本书的信心和决心。从2007年年底以来，我投入了更多的时间和精力，开始系统整理多年来的研究成果，终于写成现在这样一本读物。由于水平所限，这本书中的许多观点论据不够充分，论证不够有力。然而，本书提供了一种新的审视人生的视角，是一种自成体系的幸福观，是一套新型的具有伦理价值的人生哲学，能够帮助人们进一步明确生活的目的和意义，相信对每一位读者都会有所裨益。

本书第一章介绍了亚里士多德、伊壁鸠鲁、边沁和马斯洛的幸福观。这四人的幸福观在历史上产生过深远影响，了解他们的幸福观会对幸福问题有一个全面的、总体的认识。第二章、第三章论述了需要产生的本原和特点。我认为，在人的生命运动过程中，各种生因缺失^①是需要产生的本原，由生因缺失产生的需要得到满足，人的生命指针就会指向生存，因而人会感到幸福；由生因缺失产生的需要如果得不到满足，人的生命指针就会指向死亡，因而人会感到痛苦。人的幸福与痛苦是由生因缺失决定的生命指针的指向决定的，是人的感觉和认识对生命指针指向的反应。人类历史实质上是不断填补更多生因缺失的历史，是合理需要不断增加、不断满足的历史，因而，我们比过去享有更多的幸福。同时，人类历史又是不断制造更多生因缺失的历史，也是非合理需要不断增加的历史，因

① 关于生因缺失概念的解说详见正文第21页。

而，我们当代人比过去感受到更多的痛苦。

人类需要的产生有四个特点，即发现、积累、比较和习得。发现使得更多的生因缺失得到填补；积累使得生存有了更多的保障；比较使得发展有了更大的动力；习得使得文明得到更广的传播。此四者常常互为因果共同催生出越来越多的合理需要，其结果是：生产力在不断地发展，科学技术在不断地进步，人的潜能得到更大的激发，人类合理需要满足程度越来越高。但是，恶的需要也由此四者而产生：由发现而产生的恶是褊狭短见；由积累而产生的恶是凶狠贪婪；由比较而产生的恶是虚荣和嫉妒；由习得而产生的恶是愚昧盲从。此四者互为因果、相互作用，是大量非合理需要产生的根源，是人类一切邪恶行为不断复制的根源，也是人类苦难深重的根源。人的异化实际上就是需要的非合理化。

本书第四章、第五章、第六章，在分析幸福与快乐的区别和批判主观幸福感理论的基础上，着重探讨了需要的性质和幸福的定义问题。需要从性质上可以分为两大类，一类是合理需要，即合乎自然的、必要的、有益的、真实的需要；另一类是非合理需要，即反自然的、不必要的、有害的、虚浮的需要。只要是合理需要，满足程度越高，幸福总量就越大，满足程度越低，幸福总量越小；如果是非合理需要，如违反健康原则的需要，对人际关系具有破坏性的需要，对实现价值有害的需要均不增加幸福总量，相反会抵消、减少幸福总量，是产生痛苦的源泉。人与人幸福量的大小，首先取决于合理需要与非合理需要的比值。理性的人、明智的人、品质高尚的人，生活中合理需要多，而非合理需要少；缺乏理性的人、愚蠢的人、品质低劣的人，生活中非合理需要多，而合理需要少。因此，从概率上讲，前一种人的幸福量大，而后一种人的幸福量小。判断需要性质的标准有四项：如果是生存需要就看它是否有利于体内平衡；如果是情感需要就看它是否有利于心灵安逸；如果是成就需要就看它是否有利于价值实现最大化；最后还要看满足自己需要的行为是否合乎事理、合乎情理、合乎法理，是否以不侵害他人和

公共利益为前提。掌握了以上四项原则，我们就不会在需要的选择上太茫然，我们就有了进行理性选择的依据，我们就不会轻易掉进非合理需要的陷阱，自然我们也就会把生活中痛苦的量减少许多，幸福的量增加许多。

据此，我给幸福下的定义是：“幸福是以体内平衡、心灵安逸和价值实现的最大化为目的的合理需要的满足。”这是一个关于幸福的新定义，其重要意义在于：第一，这个定义的外延——“需要的满足”包含了任何能够解除痛苦的事物、任何让人如愿以偿的事物、任何能够愉悦人心的事物、任何对人有好处和有价值的事物以及一切被人们当做幸福的那些事物；第二，这个定义的内涵能够反映一切需要及其需要满足的本质属性。人类的幸福不是来自于所有需要的满足，而是只来自于合理需要的满足，而体内平衡、心灵安逸和价值实现既揭示了一切需要的本质属性，又是衡量一切需要合理性的最高判据；第三，这个定义揭示了人类生活的终极目的。人们所向往的、所追求的所谓幸福，并不是一个仁者见仁、智者见智、似是而非、不可捉摸的纯粹主观的东西，这个定义使幸福的概念有了质的规定性。确立了这样的幸福观，人们想问题、做事情就不再那样茫然，那样容易出错了。因此，我们认为这个定义有利于帮助人们树立一个健康的、和谐的、理性的、积极进取的幸福观。

第七章讲幸福的衡量。我认为幸福不能一揽子衡量，而必须按需要系统分类衡量。不同的需要系统具有不同的目的，生存需要系统的目的是健康和长寿，所以，只能用实际是不是健康、是不是长寿来衡量，而不能用消费的商品的价值来衡量；情感需要系统的目的是心灵安逸，所以，只能用人际关系的和谐程度来衡量；成就需要系统的幸福只能靠事实上创造了多少社会价值，为多少人带来了多少幸福，并最终赢得了多少人发自内心的尊敬、爱戴来衡量。运用上述衡量方法，就可以对任何一个人的幸福量作出大致评估，而且可以同其他任何人进行比较。衡量和比较的目的主要是帮助人们

更加清楚地认识到之所以幸福或者不幸福的原因，树立一套科学的价值系统，从而实现增加幸福、减少痛苦的目的。

第八章讲人的本性。人的任何自主性选择，实质上都是对幸福量大小的权衡。尽管人们在对幸福的理解上、对需要的选择上以及行为的方式方法上存在着很大差异，但人作为一个类，有一个共同的本质属性，这就是人们的一切动机都是为了获得更大的幸福，追求幸福量的更大化是所有人的根本动机。因此，不是任何别的东西，而是追求幸福量的更大化才是人的本性。因为，追求幸福量的更大化是唯有人类才有的性质，是每个人都有的性质，是人的根本动机，是人的自然性和社会性的统一，只有追求幸福量的更大化才能够解释人的一切选择。

在第九章中，重点讲了金钱来源的善恶问题。金钱的来源与幸福量的相关性受因果规律支配，必须与结局联系起来考察，必须算总账。如果把金钱的来源与幸福量的相关性用坐标来表示，把横轴上的数表示善恶的程度，把竖轴上的数表示通过善或恶的途径得到的金钱的数量，那么，二者的乘积就是所得的幸福量。在横轴上，正数表示善；负数表示恶。正数的绝对值越大，善的程度越大；负数的绝对值越大，恶的程度越大。通过较善的途径得到的金钱越多，幸福量越大；通过较恶的途径得到的金钱数量越多，幸福量越小。

第十章讲爱情婚姻问题。爱情婚姻是人生的重大课题，往往直接决定人一生幸福量的大小。恰恰在这一领域，面临的问题越来越突出。爱情不专一，情感疏离易变，滥性和婚外情泛滥，离婚率不断上升，因爱情婚姻问题引起的精神病患率、自杀率以及家庭暴力发生率均在大幅度上升，因夫妻离异而造成的问题儿童越来越多。所有这一切，都在无情地吞噬着人们千辛万苦培育出来的幸福成果，无数人因此而付出了沉重的代价。原因在于性道德和性伦理的沦丧，在于人们爱的能力的缺失。本章从人的自然属性与社会属性的结合上，深入地分析了性的第一目的及其与其他目的之间的相

互关系，分析了造成爱情破灭和婚姻失败的深层原因，提出了一些正确处理爱情婚姻问题的思路。我认为，这些思路非常有实用价值，有助于家庭的和谐稳定。

本书第十一章批判了现实生活中普遍存在的背离幸福的几种错误消费观念和不当的消费行为，提出了如何把握生活中的中庸之道的几点忠告。近些年来，随着我国经济的快速发展和人民收入的不断增长，因营养过剩造成的各种各样的富贵病及富贵病的死亡率在大幅度上升；与此同时，因营养不良造成的疾病虽然所占比例有所下降，但绝对数仍旧在攀升，各种疾病患病率均有大幅度上升，国民的身体素质并没有随着经济的快速发展而有整体的提高。之所以出现这种状况，除了收入分配不公的原因之外，错误的消费观念也是一个不可忽视的原因。现实生活中普遍存在着两种错误倾向：一种是生存需要满足不足；一种是生存需要满足过剩。犹如大范围的干旱与大范围的洪涝同时并存一样，造成的结果是国民生命运行从左右两个方面背离体内平衡的轨道，导致了身体素质的下降以及各种各样慢性疾病的普遍增长。与此相联系，国家的医疗事业越来越不堪重负，各地医院人满为患，看病难、看病贵的问题日益突出，给国家和人民造成的直接或间接的经济损失不可估量。因此，纠正各种错误的消费观念，使人们建立合理的需要结构，在需要的选择上更多地趋于理性，逐渐养成科学的消费习惯，对于增加人民的幸福总量有非常积极的意义。

许多人在有限的生命历程中，往往没有搞清楚生活的目的，经常在盲目地选择需要，把需要看成一锅大杂烩，总是从中挑自己爱吃的东西，他们经常在犯偏食的错误而不自知。其实，我们每个人生来就有三个口袋，一个是装生存需要幸福的，一个是装情感需要幸福的，一个是装成就需要幸福的。现在的问题是，不少人只向第一个口袋里装东西，满了，还一味地装，而其他两个口袋老是空荡荡的，这样的人不管多么忙碌，一生最多只有一口袋的幸福。一心一意只以积累财富为目的的人就是这样一些人，他们不管多么有

钱，都不会有太多的幸福。解决问题的途径是，将这些人从金钱的牢狱中解放出来，让其不要把虚荣的满足当幸福，明白做人的意义，升华需要的层次，为他人、为共同体谋幸福，走向高级的精神生活。

最后一章讲制度与群体的幸福总量，主要分析了影响群体幸福的制度原因。人是群体生活的政治动物，因此，我们个人的幸福量不是孤立存在的，而是群体幸福总量的有机组成部分，与群体的发展方向密切地联系在一起。决定群体性质和发展方向的主要因素是公共权力的产生方式，当权力源于人民并受人民有效监督时，权力的产生和运用才能充分体现人民的意志和利益，社会系统的结构才会趋向于合理，绝大多数人的潜能才能得到充分实现，处于幸福状态的人数必然增加，群体的幸福总量必然上升。

幸福之于人类，犹如南极之于罗盘。人类行为的动机指针始终是指向幸福的，人们对生活永无止境的追求，实质上都是围绕着幸福进行的。人人都希望获得幸福，时时刻刻都在追求幸福，然而为什么许多人往往事与愿违，总是难以获得幸福？生活中为什么总会有那么多的痛苦像泉水一样不断冒出来？原因在于许多人并不知道幸福的真正含义，不知道如何把合理需要与非合理需要区分开来，不知道如何正确地衡量幸福，还在于许多人从来就没有建立起一个合理的需要结构。这几个问题是幸福的根本问题，也是人生的根本问题。搞清楚这几个问题，有助于帮助人们明是非、辨善恶，成为明确了生活目的的人，成为健康的人、富有和谐精神的人和追求价值实现并乐于奉献的人，从而在最终结局上成为享有更大幸福的人。这就是我写这本书的目的。

吕秀斌

2010年12月于银川

目 录

第一章 介绍几位哲人的幸福观.....	1
亚里士多德的幸福观.....	1
伊壁鸠鲁的幸福观.....	5
边沁的幸福观.....	9
马斯洛的幸福观	13
第二章 人类需要产生的本原	19
提前死亡的抽象原因	19
物质生因缺失与提前死亡	21
安全生因缺失与提前死亡	23
认知生因缺失与提前死亡	27
环境生因缺失与提前死亡	30
基本生存需要与生因缺失	33
非生存需要与生因缺失	36
第三章 人类需要产生的特点	40
发现新需要是人类的专利	40
发现新需要与人类幸福	43
发现新需要与人类痛苦	44
积累需要是孵化需要的需要	47
积累需要给人类带来的幸福	49
积累需要给人类带来的痛苦	51
欲望的永无止境源于比较	53
积极比较是增加幸福量的重要源泉	55
消极比较是痛苦的繁殖场	57

幸福之道

习得是需要传播的基本途径	59
习得决定人的需要层次	62
谨防掉进坏榜样陷阱	64
恶非生于人的自然本性	66
第四章 幸福与快乐的区别	70
综合评价与情景刺激	70
境遇渐好的状态与转瞬即逝的片刻	72
益于健康与损于健康	74
心灵安逸与精神痛苦	76
价值实现与价值自闭	78
第五章 对主观幸福感理论的批判	80
感觉不是承载幸福的容器	80
主观认知容易出错	81
快乐的感觉不能等同于幸福	83
幸福程度不是满意度	84
主观幸福感理论的危害	85
第六章 幸福的定义	87
为什么幸福的定义多如牛毛	87
幸福定义的外延	90
如何寻找幸福定义的内涵	93
生存需要系统的目的	95
情感需要系统的目的	96
成就需要系统的目的	99
合理需要必须通过合理的行为去满足	101
幸福定义的组装	102
第七章 幸福的衡量	106
幸福不能单凭问卷方法衡量	107
幸福不能单凭生理测量方法衡量	110

幸福不能单凭经验取样方法衡量·····	111
幸福不能单凭国民生产总值衡量·····	111
幸福不能单凭社会指标来衡量·····	113
生存需要系统幸福的衡量·····	116
情感需要系统幸福的衡量·····	121
情感需要系统幸福测试问卷·····	124
成就需要系统幸福的衡量·····	128
个人幸福总量的合计·····	135
第八章 人的本性是追求幸福量的更大化·····	138
人的本性是唯有人类才有的性质·····	138
人的本性是每个人都有的性质·····	139
人的本性是人的自然性与社会性的合金·····	141
人的本性要能够解释人的一切选择·····	143
人的本性应该是人的根本动机·····	146
第九章 金钱与幸福量·····	150
金钱的数量与幸福量的相关性·····	150
金钱来源的善恶之别·····	156
整体目的与金钱来源的善恶·····	157
金钱来源的善恶与成就感和负罪感·····	159
金钱来源的善恶与安全感和恐惧感·····	160
金钱来源的善恶与社会回报和社会惩罚·····	161
金钱来源的善恶与法律保护和法律制裁·····	163
金钱与生存需要的满足·····	165
金钱与博爱需要的满足·····	168
金钱与亲情需要的满足·····	168
金钱与爱情需要的满足·····	170
金钱与友情需要的满足·····	170
金钱与成就需要的满足·····	171

第十章 爱情婚姻与幸福量	174
性的第一目的.....	174
爱的选择.....	182
男人为什么会喜新厌旧.....	188
女人为什么会“自毁长城”.....	194
怎样看待婚外情.....	198
为什么没有共同语言.....	201
满足对方的需要才能增加自己的幸福.....	204
要正确评估双方的幸福量值.....	205
求家庭幸福存量的最大化.....	208
第十一章 把握好生活的中庸之道	215
不当守财奴.....	215
不当“苦行僧”.....	218
无须过度节俭.....	221
不能过度减肥.....	222
营养过剩不是福.....	225
奢侈是虚浮的表现.....	227
增加合理需要的种类.....	229
建立完整合理的需要结构.....	231
第十二章 制度与群体的幸福总量	236
群体幸福总量的最大化是群体生活的总目的.....	236
领导能力与群体幸福总量.....	239
领导的政治品质与群体幸福总量.....	245
柏拉图保障领导素质的方案.....	249
古典民主制度与群体幸福总量.....	252
专制制度与群体幸福总量.....	260
中国民主制度的回归与群体幸福总量.....	268
参考文献	281
后 记	284