

高等学校思想品德课程选修教材

幸福学概论

XINGFUXUE GAILUN

研究着幸福 获得着幸福 享受着幸福

YANJIUZHE XINGFU HUODEZHE XINGFU XIANGSHOUZHE XINGFU

■ 丁心镜 主编



人们议论最多并且是永恒的

人类话题是幸福话题。

幸福是什么？

为什么人们要谋取幸福？



郑州大学出版社

幸福学概论 XINGFUXUE GAILUN

研究着幸福 获得着幸福 享受着幸福

■ 丁心镜 主编



 郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福学概论/丁心镜主编. —郑州:郑州大学出版社,2010. 10
ISBN 978-7-5645-0145-7

I. ①幸… II. ①丁… III. ①幸福—高等学校—教材
IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 163150 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南龙华印务有限公司印制

开本:850 mm×1 168 mm

印张:20

字数:581 千字

版次:2010 年 10 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印次:2010 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-0145-7

定价:31.50 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

前 言

人们议论最多并且是永恒的人类话题是幸福话题,幸福是什么?为什么人们要谋取幸福?怎样谋取幸福?古今中外的哲者不断思考,不断疑问,又有着不同的见解。几位同仁我们一边探讨,一边和哲者心灵对话,产生一些新的感悟,有一些成果。研究着幸福,获得着幸福,享受着幸福。虽然在国内有些先辈和同仁以不同的角度在研究幸福,探索幸福的秘密,而我们把这些成果的学习心得,综合作为幸福学教程迄今也算是开创性的工作。

教材以人类和人类生存的环境作为一个系统社会生态系统来进行研究,人类是社会生态系统的主体,作为主体的人幸福体验来自生理、心理和伦理不同层面,幸福主要来自人的智慧,人的智慧是人的幸福之源。因此提高自己的智慧,可以提升幸福能力,作为客体的环境来说,要创设一个公平、民主、和谐的社会。人和人之间平等友好是环境中产生的幸福流的根本条件。这是提升人的幸福指数的基础。作为个体来说,追求心境的平定、宁静、愉悦,作为系统来说,追求稳定、平衡和良性发展。

诚然作为教材建设是巨大且系统的工程,这需要同志们在信心和毅力以及高度的责任和使命感的支持下,做前人和同道曾想、正谋的工作,不恰当地说有人种的粮食,有人种的蔬菜,有人养的牲畜,我们把这些面、肉、韭菜、葱等原料增加盐油,加工做成包子。我们的工作有汗水、有快乐,在制做的过程中有快乐、有幸福,制做的成就我们有快乐、有幸福。在研究幸福、探究幸福的过程享受到了幸福,其结果产生时我们欣赏成果,充满了幸福喜悦。

此教程由南阳理工学院丁心镜主持编写

主编确定了本书整体框架结构,明确了指导思想,并亲自参与编写和审校全书,本书撰写人员如下:目次、绪论、第一章,丁心镜;第二章、第三章、第四章,宋英;第五章、第六章、第七章,王宏;第八章、第十二章(第四节),王沛悦;第九章、第十章,胡春晓;第十一章(第一节、第二节、第三节),谢长海;第十一章(第四节、第五节)、第十二章(第一节、第二节、第三节),赵静华;第十三章、第十四章,曾照玲。

编写组是一个协作组,其间我们有争论的幸福,写作的幸福,合作的幸福,更有为教育、为人类做一点事情的价值的幸福。

感谢郑州大学出版社对本书的巨大支持和服务,感谢南阳理工学院的学术环境支持,感谢国内外幸福学的专家学者的前期工作。我们深知我们的信息来源的狭隘,我们认识的局限,我们理论水平的欠缺,恳请同仁专家批评指正。

编者

2010年1月
南阳理工学院

目 录

绪论 幸福学概述	1
【思考与练习】	3
第一章 幸福学史说	4
第一节 幸福、幸福感、幸福观义解	4
一、幸福	4
二、幸福感	5
三、幸福观	5
四、幸福论	6
第二节 人类思想史上的幸福观	6
一、中国思想史上的幸福观	7
二、西方思想史上的幸福观	11
三、中西方思想史上的幸福观比较	22
四、马克思主义幸福观	23
【思考与练习】	25
第二章 幸福概述	26
第一节 幸福的性质	26
一、幸福的主观性与客观性	26
二、幸福的真实性与虚幻性	29
三、幸福的相对性与绝对性	34
第二节 幸福的特点	37
一、幸福的多样性	37
二、幸福的不可替代性	38
三、幸福的群体性	38
四、幸福的层次性	38
五、幸福的衍生性	38

第三节 幸福的构成要素	39
一、幸福的两要素理论	39
二、幸福的三要素理论	39
三、幸福的四要素理论	39
第四节 幸福的类型	40
【思考与练习】	42
第三章 幸福感的生理心理生成	43
第一节 幸福感产生的生理机制	44
一、幸福感产生的脑机制	44
二、幸福感表达的天生性	46
三、药物与幸福感的关系	46
第二节 幸福感与性别、年龄的关系	47
一、性别与幸福感	47
二、年龄与幸福感	49
第三节 幸福感产生的心理机制	50
一、社会比较	50
二、归因	53
第四节 如何提高幸福感	55
一、积极改善社会关系	55
二、提高自尊、自我控制水平、降低抑郁水平	57
三、正确处理得到社会支持与付出社会支持的关系	59
四、提高幸福感的建议和思考	60
【思考与练习】	61
第四章 幸福指数与和谐社会建设	62
第一节 幸福指数问题	62
第二节 国外的国民幸福指数	63
第三节 我国的国民幸福指数	64
第四节 幸福指数与和谐社会	64
一、建设和谐社会,幸福指数彰显科学发展观	65
二、建设和谐社会,幸福指数注重人文关怀	65
三、建设和谐社会,幸福指数真正反映地区发展成效	65
四、建设和谐社会,幸福指数成为检验社会发展成就的关键标准衡量	65
五、建设和谐社会,人民幸福才是社会发展的终极目标	66
【思考与练习】	67
第五章 人性观与幸福观	68
第一节 全面的人性观与幸福观	68
一、全面的人性观	68
二、科学人道主义的幸福观	69

第二节 幸福是人性得到肯定时的主观感受	75
一、幸福是一种主观的感受	75
二、肯定人性方式与幸福感样式	76
三、幸福是心理体验和伦理规定的统一	77
第三节 幸福感是主客体统一融合时的感受	77
一、主客原始混同与人的天然幸福情感	78
二、主客体的分离与幸福情感的分化	78
三、主客体的统一与幸福感的升华	80
【思考与练习】	81
第六章 经济学与幸福学	82
第一节 经济和经济学	82
一、经济生产	83
二、经济分配	83
三、经济交换	83
四、经济消费	84
第二节 经济学与幸福学的链接	84
一、经济学的理性	84
二、经济学的选择	84
三、幸福学的非理性考量	85
第三节 财富与幸福	85
一、人性的思考	85
二、外部不经济	86
三、非市场的经济活动	86
四、降低幸福的经济增长	87
五、物质财富和精神财富	87
【思考与练习】	88
第七章 积极心理学和幸福学	89
第一节 积极心理学的概念	89
一、什么是积极	89
二、积极心理学的产生	90
三、积极心理学产生的必要与展望	90
第二节 积极心理学的意义	93
一、当代心理学研究新趋势	93
二、强调研究个体的积极力量	94
三、提倡对问题做出积极的解释	97
第三节 积极情绪	98
一、积极情绪概述	98
二、积极情绪的扩展	100
三、积极情绪对心理紧张的消解功能	102

第四节 乐观的概述	103
一、什么是乐观	103
二、乐观的生成	104
第五节 希望的话语	106
第六节 积极人格形成的心理动力	107
一、内在动机	107
二、外在动机	109
【思考与练习】	110
第八章 人格学与幸福学	111
第一节 人格与其特征	111
一、人格概述	111
二、人格的基本特征	112
三、影响人格形成与发展的因素	112
第二节 人格与幸福感	113
一、人格与幸福感关系的研究述评	113
二、人格与幸福感关系的实证研究	115
第三节 人格导致的幸福感差异	125
第四节 人格与幸福感关系的理论模式	126
一、气质模式	126
二、一致模式	128
三、认知模式	128
四、目标模式	129
第五节 人格对幸福感预测力的优点与局限	130
一、人格对幸福感的重要性	130
二、特质并非幸福感的充分条件	130
三、幸福感与人格的未来	131
第六节 积极人格实现的主要途径	131
一、增进积极体验	131
二、培养良好的自尊	134
第七节 提升幸福感的若干建议	137
一、重视人格的教育和塑造	137
二、学会喜欢自己和相信自己	138
【思考与练习】	139
第九章 实现幸福的规律	140
第一节 欲望与幸福的实现	140
一、欲望与幸福的关系	140
二、正确处理欲望与幸福的关系	143
第二节 才华与幸福的实现	145
一、才华与幸福的关系	145

二、发挥才能,实现幸福	146
第三节 能力与幸福的实现	149
一、能力与幸福的关系	149
二、提高能力,培育幸福	150
第四节 机遇与幸福的实现	152
一、机遇与幸福的关系	153
二、把握机遇,收获幸福	153
第五节 道德与幸福的实现	156
一、道德与幸福的关系	156
二、辩证地看待道德与幸福	157
三、加强道德修养,实现德育幸福	158
第六节 幸福的实现规律	159
一、欲望是幸福实现的动力	159
二、才华、能力、机遇是幸福实现的必要条件	160
三、道德提供幸福实现的价值指针	160
【思考与练习】	160
第十章 实现幸福的规则	161
第一节 幸福的普遍原则	161
一、认识原则	162
二、选择原则	162
三、行动原则	164
第二节 幸福的特殊原则	164
一、创造性原则	165
二、争取自由原则	166
第三节 幸福的基本原则	168
一、明确人生目的	168
二、寻找生活意义	169
三、追求全面幸福	170
四、学会选择,学会放弃	171
【思考与练习】	173
第十一章 实现幸福的方法	174
第一节 目标设定法	174
一、目标概述	175
二、目标与幸福感的关系	178
三、目标设定	180
第二节 时间管理法	193
一、时间管理概述	193
二、时间管理与幸福感受	195
三、时间管理的“陷阱”	196

四、过好每一天·····	200
第三节 婚姻经营法·····	204
一、婚姻概述·····	205
二、婚姻与幸福感受·····	208
第四节 现代婚姻的暗礁·····	214
一、夫妻关系中最缺什么·····	214
二、婚姻触礁的失败沟通·····	215
三、成功沟通是夫妻幸福之道·····	217
四、有效沟通拥有幸福婚姻·····	217
五、有效沟通的技巧·····	219
第五节 幸福婚姻·····	222
一、肯定型·····	222
二、火热型·····	222
三、阴柔型·····	223
四、活在爱中的秘诀·····	223
第五节 开心工作·····	224
一、找寻工作的意义·····	224
二、工作不是任务·····	225
三、薪水不是工作的全部·····	227
四、把工作当做使命·····	229
五、在工作中自我实现,让自己不可替代·····	231
【思考与练习】·····	233
第十二章 实现幸福的路径·····	234
第一节 身心健康的实现·····	234
一、身体健康·····	234
二、运动和健美·····	237
三、心理调适·····	239
第二节 幸福人格的养成·····	241
一、积极人格的培养·····	241
二、幸福人格的塑造·····	242
三、学会喜欢自己和相信自己·····	243
第三节 和谐的人际关系·····	247
一、幸福家庭支持·····	248
二、爱情婚姻和美·····	249
三、同志之间和谐·····	250
四、朋友联系频繁·····	252
五、道德品质高尚·····	254
第四节 努力工作,事业顺遂·····	255
一、自我效能感和工作满意度·····	255
二、工作满意度与幸福·····	257

三、积极努力工作,事业兴旺发达	258
四、成为学习实践型人才	260
【思考与练习】	260
第十三章 提升幸福能力策论	261
第一节 幸福能力	261
一、何为幸福能力	261
二、幸福能力的养成	261
三、幸福能力的表现	263
四、幸福能力的个性特征	266
第二节 苦乐计较与幸福能力	267
第三节 幸福能力个体提升论	268
一、加强体育运动,建构完善人格	268
二、注重专业成长,增长职业认同	268
三、加强道德修养,提升人生价值	269
四、积极应对压力,激发创造潜能	269
五、培养美的素质,发展幸福能力	269
【思考与练习】	270
第十四章 幸福的测量与评估	271
第一节 幸福感的测量工具	271
一、单题测量工具	271
二、多题测量工具	272
第二节 自陈量表的心理测量学属性	274
一、内部一致性信度和重测信度	274
二、效度	274
三、反应偏向	275
四、概化效度	275
第三节 幸福评估方法的发展	276
一、记录非语言行为	276
二、重要他人评价	276
三、生理指标	277
四、社会指标	277
五、认知测量法	277
六、行为取样技术	277
七、深度访谈法	277
八、情绪敏感性任务	278
第四节 生活质量与主观幸福感测查	278
一、认知成分和情感成分	278
二、正性情感与负性情感的关系	279
三、主观幸福感评定的心理动力学机制	279

第五节 主观幸福感测查	280
一、幸福感量表	280
二、单个项目的满意度量表	281
三、用于评定主观幸福感的其他应答式量表	281
第六节 幸福感受测查量表及使用	283
一、生活满意度量表	283
二、情感量表:正性情感、负性情感、情感平衡	287
三、费城老年中心(PGC)信心量表	288
四、幸福感指数、总体情感指数量表	289
五、总体幸福感量表	290
六、纽芬兰纪念大学幸福度量表	292
七、生活质量综合评定问卷	294
八、生活质量综合评定问卷—74(成人用)	300
【思考与练习】	305
参考文献	306

绪论

幸福学概述

幸福学,最早由芝加哥大学商学院教授、中欣国际工商学院行为科学研究中心主任奚恺元先生在 20 世纪末提出。所谓 hedonomics 的学科,意思是追求生命之快乐的学说,中文可以翻译为“幸福学”。幸福学是一个研究人类幸福的本质规律并总结为一定的理论和方法,用以指导人类获得幸福的应用性科学。

奚恺元先生认为:“人们生活的目标是幸福,而不是财富,财富只是手段之一,人们生活的幸福程度,也并不取决于财富的多少,而很大程度上取决于生活的信念,生活的方式和生活环境中的对比感受等”。有两者比较可以给人们带来幸福感:一种是时间性的比较,一种是社会性的比较。比如一个人在城市中心买了一套别墅,会觉得很开心。但实际上这种开心只有很少一部分来自别墅本身,更多的来自比较。从时间性比较来说,如果以前住在阁楼里,那么现在住别墅会感到非常幸福;如果以前住的是花园洋房,那么现在就不会感到特别开心。从社会性比较来说,如果和朋友同事比,当其他人还住在普通的小房,自己当然会很开心;但如果周围的人现在都已住在更好的地方了,那么就算住在别墅里感觉舒服,也不会非常开心。幸福的另外一个来源是“脉冲式”的变化所带来的。如果一个人一直过优越的生活而没有什么变化,他不会比一般人更幸福。也就是说,舒适并不是幸福的重要因素。但如果一个人本身生活水平不是很高,但是他时不时会有一些起伏变化,比如旅游、探险等,这些“脉冲式”的快乐则能使人感觉到更加幸福。

近年来,幸福学正在引起世界各国政府的关注,幸福理念也正在融入各国公共政策的价值体系中。国际社会推出了一个用于衡量人的幸福程度的标准,即国民幸福总值 GNH(Gross National Happiness)。国民幸福总值的发明者不丹王国的国王日热来辛耶·旺查克认为,政策应该关注幸福,并应以实现幸福为目的。

不丹王国制定政策的依据则是:在实现现代化的同时,不能失去

精神生活、平和的心态和国民的幸福。在这种执政理念的指导下,不丹国创造性地提出了由政府善治、经济增长、文化发展和环境保护四级组成的国民幸福总值指标。以幸福价值取向的公共政策的实施,使得人均 GDP 仅为 700 美元的不丹人民生活得很幸福。在 20 世纪 70 年代,GNH 刚被提出时,并没有别人注目,然而 20 多年的成功实践使得世界上的经济强国纷纷把目光投向这个南亚小国模式。美国的世界价值研究机构开始进行“幸福指数”研究,英国则创设了“国民发展指数”(MDP),综合考虑社会、环境成本和自然资本。日本也开始采用另一种形式的国民幸福总值(GNH),该指数更强调文化方面的因素。我国正在从事的科学发展观,和谐社会主义建设,其实也是进行提高全民幸福指数的伟大实践。

幸福学的学科地位 幸福学是一门研究人类幸福的本质规律并总结为一定的理论方法,用以指导人类获得幸福的应用科学。从这个意义上说,幸福学具有终极意义。站在科学的幸福学立场,可以对人类的所有的行为及其研究这些行为的学科进行重新甄别,判明其存在价值:凡是有助于增进人类幸福的学科,就是应优先发展的;具有相当生命力的学科,就是应优先发展的。何为具有相当生命力的学科?例如哲学、教育学、心理学、伦理学、美学、经济学等。如果说一个人达到了温饱水平,能够生存就有了幸福可能性,或者将幸福视为情绪上的零值状态,非痛苦也非痛快,那么现有的许多放纵欲望的社会活动以及对此研究、指导的学科,就有收敛或改弦更张的必要性。现在学科愈来愈多且还在不断分化产生,但是,并非每一门学科都与人的幸福相关,也并非知识越膨胀,人类就越幸福。现今人类知识每 10 年就增加一倍,如果知识的增长与幸福的增长成正比例关系,人类早应其乐无穷了,但是冷酷的现实并不容乐观,其原因正如意大利“罗马俱乐部”创始人贝恰所言:“事实清楚地表明,人们自身如果保持未开发的状态,经济、社会、技术和制度等方面的任何开发都不可能,而且也无意义”。

世界是具有系统性的,为了共同攻克某一课题,往往需要许多学科协同作战,这尚是指一般的问题,而对于幸福这个关乎人类共同理想的问题,更需要各学科的配合,形成一股凝聚力,正如三棱镜将七色光聚焦为温热的光束。幸福学对其他学科而言,正是具有这种“聚焦”作用,它将千百种学科化为一门宏大的具有终极意义的学科——关注人类幸福的学科,将浩如烟海的知识升华为人类获取幸福的一种生存智慧,让人们借助这种生存智慧在万事万物的普遍联系中真正地洞透生命的玄机,从而既脚踏实地,又超然物外,不为形役地主宰自己的生命。

幸福学的学科性质 幸福学是一门系统综合性的学科。幸福的研究,由于伦理学问题的繁多,长期处于被埋没的窘境,而实际上它又是一个至关重要的问题,很有必要将其加以突出,将其放在众多学科组成的学科环境中,才能有望突破传统的陈见。正如专家所言,在实践中,往往有这样一种现象,某一学科的重大问题,在本学科范围内,长期得不到解决,而冲出本门学科的知识局限,采用多门其他学科的概念、理论、方法,综合利用多科知识理论体系,进行联合攻关,结果,既解决了本门学科长期不能解决的问题,又综合产生了新兴学科。幸福学涉及伦理学、教育学、心理学、美学、经济学、社会学、生态学等许多社会科学和自然科学的学科,同时与哲学也有不解之缘。幸福学不是这些学科的简单相加,而是一种相互渗透、相互补充的关系,它既从其他学科汲取也向其他学科提取思想资源。

幸福学是一门问题性的学科 与其他侧重某一领域研究的学科相比,幸福学属于一门将幸福问题作为迫在眉睫的问题来研究的学科,这种针对性强的学科正是人类所急需的。

幸福学是一门应用性的学科 幸福学不是一门高深莫测的学科,它既要进行深入的基础理论研究,又要与大众的需求对接,虽然达成幸福对个体素质要求较高,具有超前性,不可能一蹴而就,但作为研究者应尽可能考虑方法的切实可行性。

幸福学是一门灵思性的学科 所谓灵思性的学科,就是侧重灵动思维的学科。研究幸福,以致获取幸福,不能单纯依赖形象思维、抽象思维,不能单纯依赖机械的知识或某种科学的定量分析,应

更多地诉诸于人的尚未开发的潜在智能,包括通过感悟而能较透彻把握人生真谛的灵性思维。为了更好地研究幸福学,有必要吸取中国文化的精髓,包括“目击道存,不可容声”可意会,不可言传这种思维方式,单用此法研究的论著思想话语有可能缺乏“科学性”与“逻辑性”,对此不宜简单地斥之为“唯心主义”、“神秘主义”。

幸福学研究对象与内容 幸福,即是幸福学的首要研究对象。幸福,是个含义暧昧的用语,人们对它的领悟各不相同,分歧极大,但有一点须说明,我们所研究的幸福,主要指“人类的”,而人类的幸福不可能达到绝对的程度。人类自定的目的与价值并未证实具有终极性,那么依此而行得到的幸福也很难说是至上的。再则,人类并非是无所不能的神灵,不可能一劳永逸地消除一切困厄,肉体的存在就极易使人陷入不自在的状态,人的精神力量再强大,也只是自我内心调控,是一种“精神性”的战胜,而非一种“现实性”的根绝,现世幸福的达成并不能抵消世界人生悲剧性。幸福,严格地说,应称为“准幸福”或“相对幸福”。至于宗教所言的“绝对幸福”,则不属于作为一门学术的幸福学与研究对象。过去对幸福的理解一直不够科学化、精确化。幸福,实际上就是人类对自己内心理想化、完善化、有序化、和谐化状态的一种感受,它不等同于狂喜、兴奋、激动。这种感受也可逆向表述,即对自己内心无痛苦状态的一种感受。痛苦与幸福是一对矛盾,故此痛苦也是幸福学的研究对象。

幸福学的研究内容广泛,包括:幸福的本质,幸福的认识史,即研究历史上人类是如何追求幸福的,社会发展与人类幸福是否同步等问题;中外幸福研究史,古今中外思想家的幸福思想的系统研究。物质文明、精神文明、生态文明与幸福。幸福的实现,将幸福的理论转化为可供实施的行为规范;幸福的主体研究,幸福主体所具备的素养,幸福主体的心理特征等,幸福学与其他学科。研究幸福学应如何借助其他学科的知识资源,并为其他学科提供思想向导,等等。

【思考与练习】

1. 幸福学是一门什么性质的学科?

2. 几乎每个人小时候都玩过积木,那么你能告诉我怎样才能玩得开心呢?也许你会说积木越多越好玩。因为一块积木什么都搭不了,十块积木可以搭座小桥,一百块积木就可以盖小房子了,还可以围出个院子来。但是,如果你得到一千块、一万块积木,你又会怎么玩呢?如果那时你的脑子里除了小桥、房子以外想不到其他有什么可搭的,那可能也只好用它们盖出成百上千式样雷同的小桥和房子。而且,你很可能只盖了两三个小房子就玩腻了,撒下剩余的积木,将注意力转向其他更为新奇的玩具。不过,也有一些特别会玩的小朋友,如果积木多了,他们会搭古堡和金字塔,还会搭其他各种各样曾经看到过的建筑。他们也会把积木当成多米诺骨牌或保龄球来玩。即便手头积木有限,他们也会想办法加以利用,比如在几块积木上分别画上父母的脸过家家玩,或者在积木上画几个车轱辘当小车开。那么,请回忆一下,如果你对手头的积木感到厌倦了,是恳求父母再给你买套新的积木呢?还是让他们教你新的玩法?还是自己想办法把手头积木所能产生的快乐统统“榨”出来呢?从以上你能悟出幸福的道理吗?

3. 幸福学和哪些学科有关系?

第一章

幸福学史说

第一节 幸福、幸福感、幸福观义解

一、幸福

幸福原为伦理学范畴之一,是指人们在社会的一定物质生活和精神生活中由于感受或意识到自己预定的目标和理想的实现或接近而引起的一种内心满足。幸福这个概念的典型价值意义,不是指个体意图,而是指实行这些意图,不是单纯说明一个人的主客观态度,还表现为对人的生活,人的享受和人生的使命的把握。在中国伦理思想中,幸福概念表述为“福”、“福德”等,《尚书·洪范》提出“福”的五个内容:“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”在西方伦理学史上古希腊思想家梭伦最早对幸福做了理论的探讨。他认为只有财富并不能决定幸福,还必须要德行。伊壁鸠鲁提出人生的目的是追求快乐和幸福,而幸福生活就是“身体的无痛苦和灵魂的无纷扰”。他的伦理学说被称为“幸福论”或快乐论。中世纪的神学家否认现世的幸福,认为“幸福是德行的报酬”,对上帝的虔诚信仰和死后进入“天国”就是幸福。近代资产阶级的唯物主义思想家从感觉论出发,认为个人生活欲望的满足是幸福的主要内容,追求这种幸福是人的天赋权利和自然本性。19世纪德国哲学家费尔巴哈提出,追求幸福的欲望是人生来就有的,它应当成为一切道德的基础,它的主要伦理学著作就以“幸福论”命名。根据马克思主义的观点,人们对幸福的看法是与他们对人生目的和意义的理解分不开的,而且归根到底是由一定社会的经济关系和生活条件决定的。不同的时代,不同的阶级以及具有不同生活目标理想的人们有着不同的幸福观。人的幸福生活,不仅包括物质生活,也包括精神生活;个人幸福依赖于集体幸福,集体幸

福高于个人幸福;幸福不仅在于享受,更不在于个人的享受,而主要在于劳动、斗争和创造。

二、幸福感

幸福感,又称主观幸福感,是指评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估。它是衡量个人生活质量的综合性心理指标,反映主体的社会功能和适应状态。幸福首先是一种主观的心理体验。作为感受,它要经过幸福观念的过滤。观念虽是文化的产物,但只有当某种观念经过了体验者自己的内化、认同即变成主观的东西,才能由此引起相应的幸福感受。其实,每个人都是根据自己真心认同的幸福观才真实地感受幸福的。强行的、未经内化的社会价值无法真正让人感受到幸福。幸福感的主观性表现在方方面面,在剥削阶级造成的异化劳动中,人们以能逃离劳动而幸福,而在共产主义社会里,劳动将成为人的第一需要,如果还认为逃离劳动是幸福的,显然不符合劳动者的主观体验。在民主的文化传统中,人们以自由为幸福,而在权威主义文化中,自由却不一定能赐人幸福,奴隶、仆人为了安享权威给予他们的幸福,往往拒绝他们的解放。幸福不是客观存在物,它并不表现为外在的物质条件,在人们心理体验之外,我们找不到幸福在哪里。没有幸福感就没有幸福。当然,幸福的获得虽要以一定的外界条件为基础,但更重要的是人自己的感受性和生活态度。在人的基本生存条件得到了保证以后,外在的物质条件对人的幸福感便没有了决定意义。中国改革开放三十余年,人们的物质生活水平有了很大的提高,但中国人的幸福感并没有随之不断增强。在美国和欧洲,收入和幸福的关系非常微弱,可以忽略不计,在10年内收入增加的美国人并不比收入没有增加的感到幸福。另外,虽然发达国家在食品营养、卫生保健、教育等方面的条件比贫穷国家的要好得多,但幸福感并没有伴随收入的增加而增加。中国人幸福感觉好的不是经济发展水平高的北京市、广州市、上海市,而是经济发展水平中等的如成都市、杭州市。

费尔巴哈说:“一个陈腐的真理是:我们并不把经常不断享受的东西感觉为幸福,并加以珍重;为了认识某种东西是幸福,最好我们先丧失了这种东西。”已经得到满足的需要所产生的幸福感总是以平静的形式潜伏在人的意识里,当我们继续去追求另外的幸福时,我们甚至不会意识到这种潜伏的幸福的存在。对于已经得到的幸福,人们容易忘掉它,或视它为理所当然。对于这种人,只有让他们体验了丧失、困扰、威胁,甚至是悲剧的经历之后,才能认识其价值。

幸福不仅是理解的愉快、高兴。幸福只是当人性得到肯定时的一种情感状态,与情感内容并无直接联系,它既可以表现为高兴、快乐、愉快,也可以表现为不安、悲伤、气愤、痛苦,还可表现为悲喜交集,苦乐兼具。幸福感的内涵是非常丰富的,如果只把单纯的愉快体验当做幸福感的唯一内容,幸福感就没有分化,也就没有发展。

三、幸福观

幸福观是人们对幸福的根本看法和态度。人生观在幸福问题上的特殊表现,是其重要组成部分。人们生活的价值目标不同,幸福观也就不同。人们的幸福观受一定时代和当时社会条件的影响,在阶级社会里还需要打上一定的阶级烙印。在伦理学史上,关于幸福同道德的关系、幸福的具体内容、实现幸福的途径等问题,各派思想家论说不一。唯心主义哲学家把道德同幸福对立起来,或以为幸福在于天国的理想,或以为追求物欲,即是不道德,从而主张禁欲主义。宗教道德的幸福观则要人们忘掉现实的痛苦去追求天国的理想。在中国,宋明理学认为,人们追求物质幸福是一种邪恶的“人欲”,与“天理”不相容,主张“存天理、灭人欲”。所有这类反对追求现世幸福的幸福观,在实践上都要求劳动人民对于现实社会的不公平逆来顺受,放弃追求自身应得的利益。旧唯物主义思想家肯定人们追求幸福的道德意义,甚至把幸福等同于道德,主张“幸福就是德性”。在欧洲文艺复兴时期,一些思想家宣布“我是凡人,我只要凡人的幸福”,提出“幸福就在人间”的口号,把幸福从虚无飘渺的天国拉回现实的人间,具有很大的进步性。但他们大多把幸福理解为单纯的感官享