

感悟幸福

——心身和谐的科学

Feeling Good

The Science of Well-Being

(美) C. 罗伯特·克劳宁格 著

范肖冬 赵山明 主译



河南科学技术出版社

感悟幸福

——心身和谐的科学

Feeling Good

The Science of Well-Being

(美) C. 罗伯特·克劳宁格 著

范肖冬 赵山明 主译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Feeling Good—The Science of Well-Being Copyright © 2004 by
Published by Oxford University Press, Inc.
C. Robert Cloninger
198 Madison Avenue, New York, New York, 10016
ISBN - 13 978 - 0 - 19 - 505137 - 7

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟幸福——心身和谐的科学/ (美) C. 罗伯特·克劳宁格著;
范肖冬, 赵山明主译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2009. 1
书名原文: *Feeling Good—The Science of Well - Being*
ISBN 978 - 7 - 5349 - 3898 - 6

I. 感… II. ①C…②范…③赵… III. 感悟幸福—心身和谐的科学 IV. R741. 04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 081366 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 李娜娜

责任校对: 柯 姣

封面设计: 张 伟

版式设计: 张 伟

印 刷: 河南第一新华印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 29 字数: 420 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



作者简介

罗伯特·克劳宁格 (C. Robert Cloninger), 医学博士, 华莱士·雷纳德精神病学教授, 心理学与遗传学教授, 华盛顿大学医学院杉索尼家庭幸福中心主任。他在遗传学、神经生物学、发育学、发展心理学、脑成像技术、常态和变态人格、心理测量学以及精神病理学诊断与治疗方面的开创性研究, 受到极大赞誉并广为引用。克劳宁格博士获得了美国精神病协会颁发的精神生物学阿道夫·迈耶奖, 国际精神病遗传学协会以及美国成瘾医学协会颁发的终身成就奖, 是美国国家科学院医学学部成员。他曾多次荣获国际性奖项, 并在世界各地讲学。

译者名单

主 译 范肖冬 赵山明

译 者 (按翻译章节的先后排序)

张瑞星 刘亚萍 朱艳丽

武小青 吴 静 刘 歌



对《感悟幸福——心身和谐的科学》

原著的评价



这是一本颇有雄心和学术造诣的杰作，它出自对人的本性有深刻理解的、天才的精神病学家克劳宁格之手。他对哲学、心理学、神秘体验、最新神经生物学和遗传学进行了有机融合，表现出对人类思想新颖而现实的洞察力。

——弗雷德利克·古德温医学博士，
美国国立精神卫生研究所所长，
公共广播电台“无限的思想”
节目主持人

在这本富有大胆创新精神的书中，罗伯特·克劳宁格出色地对生物学、心理社会学、精神科学进行了融合。作者力求达到视野上的全面性、方法上的学术性和文笔上的通俗性。他以一种富有启迪和想象力并卓有成效的方式，对作为人的意义提出了新颖且全面的见解。

——格伦·加博德医学博士，布朗精神分析基金会主席，贝勒医学院精神病学教授，著有《女高音心理学》等著作

当你陪伴克劳宁格一起在通向理解人类思想的航程中时，这将是一次使人顿悟并不断探索的历程。请勒紧你思维的缰绳，并



准备好改变自己顽固的旧观点。勇敢地把这种复杂的适应系统看成是心理社会与神经科学的巧妙结晶，并吸纳东西方的哲学思想和宗教精神，这本书将会提升你的思想境界。

——戈特斯曼博士，豪恩皇家精神病协会会员，伯恩斯坦成人精神病学教授，明尼苏达大学心理学科高级委员

克劳宁格写了一本极富有创意的书，他以极开阔的视角、丰富而渊博的学识呈现给我们一种前所未有的关于人类天性与精神健康的独到见解。

——乔治·瓦扬，医学博士，哈佛医学院精神病学教授，著有《正常衰老》等著作

这是一部出于富有创造力的先驱者所写的关于人格研究的智慧巨著。这本书给我们呈现了关于幸福科学的引人思索的箴言。正因为如此，它在融合自然科学和社会科学方面具有深厚的内涵。它的最终结果是促进人们对日益复杂和富有挑战的人类生存条件的理解。

——马库斯·莱切尔，医学博士，华盛顿大学医学院放射医学、神经科学、神经生物学教授



中文版序



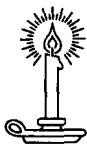
心理学是猜透他人心思的学问？如果你这样想，会受到专业人士的纠正。他们可能告诉你，心理学有许多分支，诸如基础的、发展与教育的、应用的，等等。

心理学是为了自身的健康、智慧、幸福？如果你这样想，会听到专业人士的不同观点。诸如认知行为取向、精神分析取向、存在一人本取向，等等。

总之，如果提出上述两个问题，你会面对庞大繁多而不是清晰的心理学体系与学派。于是，整合的心理学，成为当代心理学的趋向之一。

本书的著者，C. 罗伯特·克劳宁格博士，就是当代心理学整合趋向中一位独特的思想者。

克劳宁格博士是一位资深精神科医生。然而，他不像一般循规蹈矩的精神医学临床诊疗者，而是对哲学、社会学、心理学、生物学、物理学乃至互联网运行机制都有广泛而深入的理解。如果你耐心地通读这部著作，或者有选择地读某些章节，就会感到那么多看起来不相干的学科领域及其最新进展，在他富有创意的组织下，成为一个系统内相互依存、相互作用的部分。这个系统被著者称为“存在的普遍统一性”。如果一个人能够体验到这种“存在的普遍统一性”，那么他的自我意识会像量子物理学所说的那样，是“非定域的”，达到了自在、自由的境界，真、善、美特别是爱与和谐将会自然呈现。就这种观念而言，著者的思想颇具



东方哲学色彩。

根据克劳宁格博士的论述，这样一种让人向往的意识境界，在现实中不是每个人都可以达到的。

首先，自我意识的成长，从低级到高级要经历三个主要阶段。它们分别是：自私或自恋的；自我与他人对立，心与物的分离或非一元的；你中有我，我中有你，天人合一的。著者认为，我们每个人都处在这三个阶段的某个层面上。也就是说，人与人的不同，并非是“本性”的或“质”的不同，而是自我意识的发展水平不同。更进一步讲，世界观、人生观、价值观的不同，缘于自我意识觉知水平的差异。

其次，自我意识成长一般是沿螺旋轨迹上升，同时又是非线性的。也就是说，每个人都有一条独特的心灵成长路径，这条独特的路径不被自身及环境的先前条件所决定，而像量子物理学所说的那样是“非因果的”，因而不可以被计算所准确预测。

第三，自我意识的成长，包括对事物本真的认识，不是通过“费力地”学习方式达到的，而是要放弃与自然、与他人、与自己的争斗，反思各种传统的、习得的观念，让生而俱有的“理性直觉”潜能呈现，来达到人与人、人与自然的和谐。著者介绍了有利于这种潜能呈现的“沉思”方法。

第四，以自我意识的阶段性成长为轴心的人格发展水平，可能被客观地评估与测量。克劳宁格博士精心构建了这个评估与测量系统及各项参数，使得自我意识的成长阶段可以被描述性地说明，并可以作为评测工具应用于临床。

那么，按照当下的实证科学观，以上所述的各个方面何以证明或证实呢？克劳宁格博士旁征博引现代科学发现与技术发展的前沿成果，其广博的知识面与学术敏感性令人敬佩。

写到这里，译者忽然感到一种悖谬而困惑了：作为属于心灵的体验，难道真的可以被客观的发现所证实吗？或者，形而下的物，可以证实形而上的心吗？还不知道。

回到这篇译序开始的两个问题。

心理学是猜透他人心思的学问——导向客观的、科学的心理学；心理学是为了自身健康、智慧和幸福——导向主体的、人文的心理学。在这两大分野的心理学道路之间，克劳宁格博士架起了一座桥。无论非专业读者，还是心理学不同分支的专业工作者，都会在这部富有创意的著作里发现自己感兴趣的东西。

范肖冬 赵山明

2008年3月2日





原著前言



若想获得真正的幸福，人们必须学会全新的生活方式。只有学会放弃争斗，学会为别人服务，学会提升自我意识才能获得幸福。以往追求幸福的方法几乎都没有明显效果或效果短暂，原因是这些方法都把生物、心理、社会 and 心灵方面的因素割裂开来。事实上只有当这些因素彼此和谐，人们才能过上幸福的生活。现代医药和心理治疗技术并没有使人们感受到现在的生活比过去幸福。心理学家的确非常了解幸福人生的心理社会技巧，但却很少了解其生物和心灵的基础。精神病学家非常了解不幸人生的生物医学特点，但却不了解幸福人生。迄今为止，还没有人以一种连贯的、发展的眼光，将心理健康的心理社会因素和生物医学因素整合起来。

所幸，关于幸福的心理社会因素和生物医学因素是完全可以整合在一起的，本书作者第一次做了这样的尝试。本书所描述的通往幸福的路径为完善人格、治愈精神障碍提供了理论基础。在这本大胆而综合的著作中，作者对获得美好人生的原则和机制进行了综合论述。美好人生应该是幸福、和谐、善良和睿智的人生。不为“善”则不可能获得“幸福”，即便获得了幸福也不可能长久。因为幸福是人的直觉对世界的直接反映。真实的幸福需要和谐一致的生活方式，包括人类在生活中调控性欲、物欲、情感、智力及精神各方面的过程。性、财富、权力和友情可以让人适应社会，也可能让人遭受挫折，这完全取决于人们究竟对自己的目



标和价值有多少了解。通过观察思维和人际关系是如何将人们的生活引向和谐、幸福以及善良的，可以判断出人类思维与社会关系的和谐程度。人们可以用这种综合性的方法通过一系列量化的步骤定量地测评人类自我意识的发展，这对于日常生活、神经科学研究以及精神卫生的临床实践都有深刻的意义。而且我自己也需要逐步拓展对人格的理解，从而解释用其他方法无法解释的现象，例如自我意识、自由意志、创造力以及心灵和精神量子化的天赋。最后，我们得到的将是心理学、精神医学和神经科学的传统分支整合为一体的综合性学科，也就是幸福学。

由于本书涉及的范围很广，它将吸引各种类型的读者。本书是为所有思想开阔、有意于尽可能多地了解人性的基本需要、意识、创造力和幸福的人所设计的，既适合于普通大众，也适合于精神卫生领域的学生与医生。

由于本书涉及的主题广泛，因此作者力求用大家都能理解的方式写作，毕竟很少有人能精通本书探讨的所有领域。甚至某些领域的专家也会在本书中找到很多新的、引人思索的内容。每个章节既有必要的介绍性、引导性材料，也有大量可供深度阅读的参考资料。

除了范围广之外，本书深入聚焦于有关人生的最基本问题：什么是善？我到底是谁？我怎样才能幸福、才能有创造力呢？这些问题没有完整的、简单的答案。那些认为自己已经知道正确答案的人们可能不愿意读这本书，除非他们已准备好挑战自己的思想并重新判断他们所喜欢的一些假设。只有那些承认这些问题蕴含了无穷无尽的奥秘的人们才会喜欢这本书。本书描述了生活中的一般规律，同时也提供了精神训练的实用方法，以帮助读者探索通往更智慧和更幸福的人生道路。这些训练对于直接体验意识的不同层面是必不可少的，不能只把它们看作抽象的概念。本书也可能会引起神学家、哲学家和社会学家的兴趣，因为它用现代科学的概念和语言表述了人类关于存在、知识和行为的永恒话题，



而这些话题是文明思想的关键所在。本书旨在帮助我们每个人反省和深思关于健康生活的基本问题，激励读者（包括我自己在内）不依靠外界的权威来发展他（她）的自我意识。

我计划写一系列关于幸福学的书，这只是其中的第一本。它主要限于描写正常心理发展，尤其是自我意识发展的基础。第二本书将对精神障碍的评估和治疗进行更深入的探讨，因为要想有效地理解精神病理学，必须首先理解心理健康的原则。

本书从物理学、遗传学、生理学、心理学、社会学和哲学几个相互依存的方面来描述自我意识的发展路径。我本人侧重于研究人的精神生物学，因为没有人能为所有学科提出理论。本书将广泛的生物医学和心理社会科学综合在一起，为理解正常和不正常的心理发展提供了一个坚实的基础。在这个基础上所衍生的各种原理为精神卫生的发展提供了线索，经过长久的发展，精神卫生已经从描述经验为主的科学成长为基于自组织理论的科学，其目的是理解生命的基本机制。

本书用严格的科学术语描述并测量了作为生命奥秘的直觉。有时，我们对超验主义作家的隐喻性描述进行测量、检验和提炼后，用科学的形式表达出来就能产生灵感。能够生活在这个时期真的很幸运，因为科学和文化的创造性发展可以使我们对人生的意义有更深入和更有启发性的理解。现在我们终于能用最新的、定量的、科学的手段来探索自远古以来就存在的人类的普遍问题。

C. 罗伯特·克劳宁格

于密苏里州 圣·路易斯市



目 录



导 言	1
第一章 关于幸福的哲学思考	9
人生的三个基本要求	9
怎样才能得到幸福	12
亚里士多德的谬误	15
积极哲学家的观点	18
消极哲学家的观点	24
人文主义之路	32
是什么令生活充满压力	39
第二章 寻找一种完整的心理学	53
心理学的根本问题	53
气质	58
自我	64
人格的一致性	71
发展过程中的超验现象	82
第三章 思维活动以及对人类思维的测量	109
心灵路径	109
对自我意识各个阶段的体验	114
对思维的描述及测评	128
思维在时间中的运行	149
大脑对注意及情绪的调节	154





	意识的螺旋形路径	158
第四章	超验主义的社会心理学	178
	美国的早期文化	178
	爱默生及美国的超验主义运动	184
	对爱默生思维的测量	194
	思维测量的信度与效度	197
	对爱默生社会关系的测量	201
	梭罗的发展	223
	超验主义者的重要性	234
	关于思维以及社会关系的结论	236
第五章	沉思的心理物理学理论	240
	沉思性思维的普及	240
	理解因果关系和意识的阶段	243
	因果理论的解释层次	251
	助长沉思体验	254
	对沉思性思维的描述	255
	顿悟与天赋的类量子本质	263
第六章	意识的生理心理学	292
	生理心理社会的研究方法	292
	关于心理发展阶段性的测验	295
	思维发展阶段的心理生理学	302
	大脑的整体能量状态	310
	意识各阶段的心理生理学	312
	沉思对身心的影响	317
	还原模式的退化	324
第七章	表观遗传学革命	336
	精神生物学的意义	336
	关于发育与进化的早期理论	340
	分子记忆的表观遗传机制	346



表观遗传效应的遗传	353
比较基因组学与进化	356
人格的表观遗传学	362
现代人类创造性的进化	376
第八章 有关幸福的三要素	393
生命的层级结构	393
缺一不可的三要素	397
生物心理社会体系的动力学	399
拓扑学与人类心灵的功能	402
人类创造力的非因果特性	410
对未来的启示	425
附 录 思维的定量测查表	439
译者后记	445





导 言



对于每个人来说，快乐、理解和爱都是自发的需求。然而，无论是精神病学还是心理学都未曾很好地诠释幸福，这些学科大多研究的是不快乐的情况。现有的精神障碍治疗方法往往是依据人的经验，而这些经验又忽视了有助于获得幸福的自我意识发展的重要性。因此，这些疗法是姑息的或不彻底的治疗，不是根本意义上的治愈。虽然有传统生物医学和心理社会的治疗方法，但大多数精神障碍患者一生中仍然有不同程度的复发或慢性的精神残障。精神药物和心理社会治疗措施对于暂时缓解精神障碍的某些症状是有效的，尽管使用了这些现代的治疗方法，却没有明显提高对生活感到幸福、满意的人群之比例。

精神病学与心理学对幸福学的理解进展缓慢，一定程度上缘于缺乏与另外一些科学领域成果之间的整合。一些人类意识现象，如创造力、天赋和自由意志，也许只能用量子物理学来解释。然而，许多心理学家和精神病学家却假定人本质上是机器，像计算机一样。计算机的精确算法不能解释人类创造力和自由意志，而后者对人的幸福却是必要的。心理健康领域需要一种与量子理论基本法则相契合的一般方法，用以描述和理解人的意识。

心理健康领域还需要一种方法，来描述和澄清人类自我意识的调节过程，这种方法应当对应于精神生物学和神经科学的最新进展。自我意识是人类特有的能力，它使我们直觉地回忆或重现过去的经历。它是了解自我、对时间的主观感觉和在特定时间、地点、情景下回忆自己经历

