



快乐

知识宝典



快乐知识宝典

李庆善
林国灿

主编

天津人民出版社

前 言

你想获得快乐的人生吗？你想知道快乐的秘密吗？

上班有工作之乐，回家有天伦之乐，男女有情爱之乐，朋友有交往之乐。我们还可以助人为乐，苦中得乐，知足常乐，自得其乐。忙有忙的乐趣，闲有闲的自在，衣食住行吃喝玩乐，都有快乐。真可谓快乐无时不在，无处不存，快乐就在每个人的身边。但是，人们往往很难感受到这些无穷无尽的快乐，反而觉得苦海无边，天天生活在烦恼和痛苦之中。

人们有千千万万的不快乐。其实，这些大多属于观念和见解上的不快乐。如果掌握了各种快乐的知识 and 法则，就可以挣脱痛苦和烦恼的枷锁，做快乐的主人。

本书是一部快乐知识全书。由中国社会科学院社会心理学专家学者撰写。作者以快乐基础、快乐心理、快乐与环境、快乐与年龄、工作之乐、婚恋之乐、天伦之乐、交往之乐、战胜挫折、解除烦恼、自我防卫、巧用幽默、心理健康、德与乐等十余章，数百个小题目，介绍大量解除烦恼，获得快乐的方法、技巧和秘诀，除可用作研究参考之外，还有较强的实用性和可读性。

本书可以调整你的生活和工作，消除一切错误的痛苦观念，驱除烦恼、悲哀，荡涤所有的不愉快，将虚无缥缈的快乐，实实在在地把握在自己的手中，让快乐充满你的人生。

作者

南

目 录

前言

第一章 快乐是一种身心体验.....	(1)
一、满足四种生理需要所引起的快乐	(1)
二、满足五种心理需要所引起的快乐.....	(9)
第二章 快乐心理.....	(30)
一、快乐情绪	(30)
二、快乐认知	(53)
第三章 快乐与社会环境.....	(85)
一、快乐与社会	(85)
二、快乐与社会角色	(88)
第四章 快乐随年龄的增长而发展.....	(110)
一、快乐随年龄发展的特点	(110)
二、快乐在婴幼儿期的发展	(112)
三、快乐在儿童期的发展	(126)
四、快乐在青春期的发展	(140)
五、快乐在成熟期的发展	(154)
六、快乐在中年期的发展	(172)
七、快乐在老年期的发展	(183)
第五章 工作之乐.....	(191)
一、职业成功是人生快乐的源泉	(191)
二、工作的满意度	(200)

三、影响职业成败的因素	(207)
四、人们在职业问题上面临的挑战	(217)
五、有效地选择职业	(223)
六、对报酬的态度	(237)
七、成功之乐	(247)
第六章 婚恋之乐	(259)
一、婚恋的快乐	(259)
二、充分的心理准备	(270)
三、不正确的婚恋动机	(284)
四、心理的相容: $1+1=1$	(253)
五、恋爱与素质	(305)
六、最佳的求偶方式	(333)
七、获得爱情的秘诀	(352)
八、赢得爱情的三十种诀窍	(360)
第七章 天伦之乐	(392)
一、家庭的和谐	(392)
二、和谐的夫妻关系	(406)
三、和谐的亲子关系	(441)
四、和谐的婆媳关系	(456)
第八章 交往之乐	(466)
一、人类的共同渴求	(466)
二、交往对人生的裨益	(471)
三、并非一切交往都能如愿以偿	(477)
四、成功交往的技巧	(497)
五、让自己更富有人缘儿	(515)
第九章 奋斗之乐	(521)
一、挫折及耐挫力	(521)

二、怎样战胜挫折	(526)
三、战胜伤残的七点建议	(531)
四、战胜失败的七个步骤	(536)
五、摆脱“不得志”苦恼的八个步骤	(543)
六、对待“不公平”问题的六条措施	(548)
第十章 解除烦恼	(553)
一、解除烦恼得快乐	(553)
二、解除人情淡漠引起烦恼的四点建议	(559)
三、摆脱不良社会形象引起烦恼的六点建议	(564)
四、解除自卑引起的烦恼	(573)
五、解除因社会变动引起的烦恼	(580)
第十一章 自我防卫	(585)
一、自我防卫的八种方式	(585)
二、自我防卫与快乐	(595)
第十二章 巧用幽默	(600)
一、幽默的力量	(600)
二、幽默感的培养	(619)
三、从幽默中获得快乐	(631)
第十三章 心理健康与快乐	(643)
一、快乐是心理健康的标志	(643)
二、危害心理健康的不良情绪	(651)
三、增进心理健康的五条途径	(673)
第十四章 品德修养是快乐的基石	(702)
一、快乐与思想品德修养的关系	(702)
二、影响品德修养的五种因素	(710)
三、提高品德修养的六条途径	(717)

第一章 快乐是一种身心体验

一、满足四种生理需要所引起的快乐

身体，或生物有机体，是人类生存和发展的物质基础。身体需要的满足与否影响着情绪的变化。大量的快乐体验来自身体需要的满足。

（一）满足生存性需要

生存性需要是人的最基本的身体需要。它的满足与否决定着人的生死存亡。人的一生的行为与意识都受着生存性需要的支配或影响。如果一个人生活在富裕的家庭里，受到充分的保护和无微不至的关怀及照顾，可能感受不到生存性需要的迫切性，但他决不能离开这种需要，甚至一刻也离不开，例如对食品、氧气等的需要。

（1）生存性需要的对象和满足方式

生存性需要的对象十分广泛。按满足需要的对象的存在多少划分，有稀缺性对象与丰富性对象的区别；按获取的方式划分，有不易获取的对象和易获取的对象的区别。稀缺性和不易获取的对象，有食物、衣物、住处，也许还有饮用水等一类事物。丰富性和易获取的对象有空气等。

这一类快乐体验，产生于需要在实际上已经得到满足或意识到将要得到满足的时刻。快乐的情绪体验一经发生，不安、焦虑、烦躁、痛苦等情绪反应就会相应得到缓解以至消除。

不过，并非能够满足生存性需要的事物都能引起快乐体验。只有那些稀缺和不易获取的事物得到满足，才能引起快乐体验。

(2) 对称效应

满足生存性需要的事物越是缺乏，越是不易获取，得到满足后的快乐体验就越是强烈，越是浓厚，形成情绪反应的强烈反差，这就叫“对称效应”。它表现为：生存性需要的满足被剥夺得越久，引起的痛苦体验就越强烈，行为表现越显著；在需要得到满足后，引起的快乐体验也就越强烈，行为表现越显著。说明快乐体验与痛苦体验是相反而又相成的。

在常规生活中，人们对生存性需要的快乐体验是轻微的，因为生存性需要的满足不会受到剥夺或被剥夺得很久。这种情况下，当生存性需要产生时，人们受到的刺激是模糊的，只有轻度的紧张或不安的感觉，甚至什么感觉也没有。当需要满足后，人们的快乐体验是模糊的，只有轻度的安定、愉悦的感觉，或者说不上是什么感觉。在需要吃饭时准时用餐或需要睡觉时准时睡眠，这种生活给人们的体验就是如此。

可是人们有时不得不打破生活的常规。打破常规意味着人们的生存性需要的满足要被剥夺程度不等的一段时间。在这种情况下，人们会明显地感觉到某种不快的情绪。在需要

吃饭时被一件事情耽搁了许久，在需要睡觉时耐着性子听别人絮叨个没完。但事情结束后，当人们被饿得饥肠辘辘时，走到餐桌旁或呵欠连声时上床休息的时候，他们会有一种相当程度的愉快、高兴、满意的快乐体验。

（3）生存性需要的“适度满足”

生存性需要的过度满足是会危害身体健康的，如暴饮暴食。过度满足的结果不仅不会引起快乐体验，相反，却有可能产生厌腻、身体不适等不愉快甚至是痛苦的体验。认识到这一点，控制生存性需要的满足，使它不超过适度的界限，对每个人来说都是明智的，对人类文明来说也是有益的。

（二）满足排解性需要

仅次于生存性需要的是排解性需要。排解性需要与生存性需要之间的界限是模糊的、不易确定的。排解性需要或者不象生存性需要那样直接关系生命的存在，或者得到满足的方式不象生存性需要那样困难和复杂。

（1）何为排解性需要

排解性需要是由膀胱和结肠充填物太满、疲劳、过度的肌肉紧张、疾病和其他不舒服的身体状况引起的。它们会引起紧张、不适、厌倦和痛苦等精神症状。

排解性需要就是要解除这些不适的身体状况：膀胱和结肠的充填物得到排解（即大、小便）；疲劳的身体得到恢复；过度紧张的肌肉得到松弛；疾病得到治愈；其他的身体痛苦状态得到改善。如果这些不适的身体状况得不到应有的改善，排解性需要就得不到满足。如果不仅得不到满足，而且

进一步恶化了，就会进而危及到生存性需要的满足。

（2）排解性需要与日常生活

排解性需要与日常生活的联系同生存性需要一样密切。它需要反复不断地得到满足，是日常生活中最普通的快乐体验。

仅以大、小便的排解为例。在通常情况下，大、小便对一般的正常人是没有什么问题的。但对于婴幼儿和衰弱的老人来说，由于体能方面的不健全或存在障碍，这个问题的解决就决不是轻松愉快的。他们有时不自主地或不得已地把大、小便排解到裤裆里或者床上。对于患有结肠或尿路方面疾病的人，经常折磨他们的就是大、小便问题。这种折磨会使他们痛苦不堪。

一般正常人在这个问题上有时也会处于难堪的境地。到风光旅游胜地去观赏玩乐，如果忽然感到有排解大、小便的需要，却往往找不到厕所，处在众目睽睽之下，不好方便，于是紧张、不安的情绪产生了。这种情绪随着时间的推移会愈发加重，最后转成难以名状的痛苦。这时候，风景如画的景色和富于刺激性的娱乐对处在这种境地的人都引不起任何愉悦的感受。他们当时唯一感兴趣的、满足他快乐的事情就是找到厕所。

（三）满足舒适性需要

舒适性需要是一种与生存性需要与排解性需要无直接关联的需要。舒适性需要如果得不到满足，不会危及身体的安全，如果得到满足，会使身体处于非常舒适的状态中。因此

舒适性需要又可称之为身体的“奢侈性”需要。

舒适性需要的产生有些是直接来自身体内部的刺激，有些则有赖于外部环境的刺激。舒适性需要一经形成，对人的需要起引导作用，这种需要未被满足会使人们感到若有所失和不快，以至产生强烈满足需要的愿望。如果摆脱了贫困和生存的威胁，人们就会追求丰富多彩的舒适性生活。所以富裕起来的人们，寻求快乐满足往往是和舒适性需要相关联。

(1) 愉快的味觉、嗅觉与视觉

人们对食物和饮料是有选择的(在条件允许的情况下)。在同等的饥饿和口渴的状态中，那些色、香、味俱佳的食物与饮料，较之那种粗糙的食物和淡而无味的水，更能引起人们的快感和选择的兴趣。在较好的食物与饮料供应的生活环境中习惯了的人们，有时宁愿忍受饥饿和口渴的煎熬，而不去接触那种劣等的食物和水。

舒适性需要可以刺激人们已满足了的胃口。当人们吃饱了、喝足了，但又端上更精美的食品时尽管从生存性需要的角度衡量，是不再需要甚至是有危害的。可人们却乐于继续享用。

人们接受色、香、味的刺激有不断丰富和不断提高的趋势。正所谓“食不厌多、味不厌精”。

(2) 身体的舒适

人们有意识或无意识地沿着使身体舒适的方向去创造或变化着生活。身体的舒适使人们感到惬意和安逸。

① 温度方面的舒适

温度舒适的需要在于人是一种恒温性的生物。由于环境

温度的变化是很大的，因此他们有控制和调节环境温度，以适宜于体内温度调节的需要。于是产生了象衣物和房屋一类的物品和建筑。洞穴只能满足人的生存性需要，使人不致冻死。而坚实的房屋和火炉，既可以满足人的生存性需要，又可以满足人的舒适性需要。而象电风扇、冰箱、空调一类的家用电器，其主要功能是用于满足温度方面的舒适性需要，是奢侈品。

②与物体接触方面的舒适

它包括对衣物、座椅、睡床等一系列物品的接触和选择。如对内衣的选择，人们喜爱用针棉织品，因为它柔软而富于体感，对汗渍又有较强的吸附力。又如对座椅的选择，夏天人们喜欢坐竹藤椅，感到凉爽，而在其它季节，人们会坐到沙发一类的软椅上，它使人身体被柔和地托住，有充实感。

③身体姿势方面的舒适

谁要长时间地坐在靠背前倾的座椅上，身体肯定会感到不舒服。所以座椅的设计都向后有或大或小的倾斜，这样坐起来才感到舒服。在许多公共消遣娱乐的场合，往往安排有座椅、石凳、栏杆一类的设施，因为在这种场所，人们不可能长久保持站立或走动的姿势，必要时坐下来或依靠到什么物体上去。这样才能消除疲劳和使身体感到舒适。紧张工作的环境对姿势舒适的要求更高。例如，出租汽车司机的座椅的设计是舒适的，否则，他们就无法坚持长时间的工作。

(3) 身体活动的满足

身体过度疲劳不行，而身体不活动也不行。身体活动是：

一种需要。囚禁的动物会影响其生长发育，人亦如此。儿童一旦结束其无能为力的状态，就开始积极的活动。在成人看来是充满危险的活动，如走路、跑步，儿童却表现出兴奋的快乐。尽管会跌倒甚至碰得头破血流，儿童仍然要努力学着走路、跑步、跳跃，以满足活动的需要。

青少年和成年人都需要大量的活动。长期不活动会出现感觉的困倦、呆滞和身体的麻木状态，会感到很不舒服，因此产生寻求活动的内在冲动。活动表现在从游戏到体育运动，从谈话到社交，从结交到结社等广泛的领域。通过活动，沉闷、无生气和令人窒息的感觉驱散了，人们变得舒畅和愉快起来。

只有老人才趋向于减少活动。但拒绝活动是有害的。人在退休后能活多久，要看他能否自己有事可做和参加活动。积极参加活动的老人，会在满足和心安理得的快乐中度过他们的余生。

(4) 性快感

性的需要是在有关性的生理成熟后产生的。但是性的成熟与意识到性的需要之间是不一致的。如果没有来自外部的刺激，人对自己的性意识是十分朦胧的。因此性生理的成熟需要外部刺激的引导。一经形成，自然趋向寻找满足。社会责任是进行行为的规范和引导，划分正当与不正当、合法与非法的界限。如果不遵循社会的指导，建立在一时冲动基础上的性快感，会产生后悔莫及的后果，堕入痛苦的深渊。

(5) 舒适性需要的“适度满足”

舒适性需要如同生存性需要一样，它的满足应该是适度

的。否则会产生不良后果。

过分舒适会使人懒惰，贪图安逸，不愿劳动或工作，不愿过艰苦生活。过分舒适还会使人适应能力下降。一旦环境变得较差甚至恶劣起来，就会难于生存下去。所以，过分追求生活的舒适性是不好的。在发达国家，尽管物质生活十分富裕，人们仍有意加强锻炼，增加同自然环境的接触，就是明白了过分富裕的生活使人的生存基础变得十分脆弱的道理。

(四) 满足人为性需要

人为性需要是人们给自己制造的身体需要。

(1) 人为性需要的产生

人为性需要最初是为了满足某种快感，但最后造成了一类物品的生物依赖性。自从文明开端以来，酒似乎就和人类结下了不解之缘。酒是为数不多的改变人的情绪状态的物品之一。除酒之外，还有烟、药品和毒品，都是满足某种身体需要的物品。

烟、酒、药品以及医学上允许有控制的使用的某些毒品，如果是在适量使用的范围，会起调节神经、改善身体功能、抵抗疾病和减轻身体痛苦的作用，例如会吸烟的人，在精神感到疲倦和昏昏欲睡之际，吸上一支烟，会变得兴奋和畅快起来；会喝酒的人，酒后会解除精神的紧张和烦恼。因此人们常常把烟、酒视为导致快乐的好东西。

但如果对烟、酒、药物和毒品的长期过量的使用，会导致身体的神经系统和生化方面的改变，从而产生对这些物品

的真正的生物依赖性，成为“瘾君子”。

（2）人为性需要的有害性

一旦成为“瘾君子”，后果是十分有害的。这些人为的需要，在人体内起着很强的寻求满足的驱动作用，呈现出类似生存性需要的某些特征，有时甚至压倒了生存性需要。如酒瘾者宁愿要酒而不要食物。而且情况还会陷入恶性循环之中：人们对烟、酒、药品和毒品的耐受性不断提高，为了达到原有的生理和精神方面的效果，人们不得不使用更多，最后由成瘾发展到毒瘾，导致身体状况的全面恶化。酒中毒者的一种常见后果是严重的营养不良，随后发病，甚至死去。如果致瘾物品的供应一旦中断，会对身体产生严重的影响。会出现诸如坐立不安、呵欠、流泪、肌肉抽搐、恶心呕吐、食欲减退、失眠或昏睡、身体虚弱等这样或那样的程度不等的症状反应。所以人为需要与其说带给人们的是快乐，不如说带给人们的是痛苦。对致瘾物品的使用，人们要自觉节制，不能为了追求一时的快感而误入歧途、毁掉自己。

二、满足五种心理需要所引起的快乐

心理需要是与身体需要并存的另一种人类需要。它是人的生物遗传和环境刺激共同作用的结果。

有些心理需要和身体需要有明显的联系。也就是说，一种行为既反映了一种心理需要，又反映了一种身体需要。例如抢购食品贮藏起来的行为，既反映了唯恐食物短缺的求安

全的心理需要，又反映了求生存的身体需要。另一些心理需要和身体需要没有明显的联系，例如好奇心，就是一种比较单纯的心理需要。

心理需要的满足与否同样影响着人的情绪变化。大量的快乐体验是在心理需要的满足之中。

（一）满足获取性需要

获取性需要与身体需要有明显的联系，特别是占有的需要尤其突出。它或者直接与身体需要相关联，或者虽无直接联系，但在其起源上，仍可追溯到与身体需要的联系。

（1）占有的满足

占有需要的对象多半是那些稀缺的、不易获取的东西或事物。每个人都有各式各样的占有某种物品或事物的需要，或者说欲望。越是想得到而越是得不到，不快的情绪就越大，因此越想占有。一旦如愿以偿，相对应的快乐体验也就越强烈。

①占有物品

人们首先需要占有的是物品。它是最感性、最直观的占有对象。凡是有生存性需要缺乏满足经验的人，会对与生存性需要有关的物品表现出特殊的占有兴趣。住楼房的居民如果有缺水的经验，他们会在夏季水荒到来之际，关注于储水的工作。这件工作完成的好坏，直接影响他们的情绪。

除与生存性需要有关的对象外，人们还想占有各式各样的物品。比如，一位家里没有电视机的人，就有占有电视机

的欲望。当别人家都有而这位却没有的情况下，他占有的欲望就十分强烈。造成这种情况的原因可能是他手头缺钱，也可能是他找不到购买这种物品的渠道，不管哪种情况，他的心绪都是不好的。另外，这种占有的欲望被剥夺的时间越长，他的心绪也就越不好。除非情况有了变化：或者他终于得到了电视机，或者他得到了另外使他人羡慕的物品，例如高级音响设备等。

②占有金钱

由于在市场上金钱可以用来很方便地兑换物品，所以成为人们占有的对象。有的人占有金钱的欲望甚至压倒了占有物品的欲望。在别人看来，占有金钱只是占有物品的手段，而这些人认为，占有金钱就是目的。无论如何，有钱可花是使人愉悦的事情，而缺钱则是一个令人烦恼的问题。当然金钱也会给精神上带来副作用。不是正道上来的钱使人提心吊胆；钱多了遭周围人的妒嫉；害怕被盗和发生其他安全问题等。所以，迷信金钱给人们带来的快乐是不明智的。

③占有地位

地位是人的社会身分，或个人、团体在社会关系中所处的位置。有地位的人就是享有特殊权利的人。例如，地主可以通过对土地的权利，要求农民交付地租，满足他对物品与金钱的占有欲。资本家可以通过对资产的权利，满足他支配利润的需要。只是这种占有方式会引起道义上和其他方面的争议。但是占有地位本身并不都是存在问题的。例如经理阶层是社会需要的。而具有经理身分的人是有社会地位的。他有权监督下属的行为；他可以倾听下属的意见，但最后发布