

个人如何让自己生活更幸福?

龙柏林¹, 苏俏云²

(1.中山大学社会科学教育学院, 广东 广州 510275; 2.广州城市职业学院, 广东 广州 510405)

摘要:现实生活中, 道德的个人未必拥有幸福的生活。因此, 个人的德福一致还必须通过幸福新政为其提供保障, 更为重要的是个人必须通过自身主体作用的发挥来提升幸福。在论证幸福可以习得的基础上, 认为“积极认知, 达致幸福”、“超脱现实, 解除烦闷”、“放大幸福, 减轻不幸”是习得幸福的三大主要途径。

关键词:德福一致; 幸福新政; 幸福习得

中图分类号: B82-052

文献标志码: A

文章编号: 1671-0479(2013)01-007-003

doi: 10.7655/NYDXBSS20130103

幸福问题不仅是伦理学关注的永恒主题, 也是政治学和心理学等讨论的重要议题。无论是亚里士多德“作为至善的幸福”还是康德“德福如何统一地设计”都彰显了一个重要问题, 那就是在现实生活中道德的人未必是幸福的。所以, 个人在修炼与践行道德的基础上, 如何让自己在现实生活中生活得更幸福就值得我们去认真思考。

一、幸福新政的必要性

党的十八大报告提出的“美丽中国”不仅是生态意义上的, 同时也是政治、经济、文化、社会等诸方面的价值导向, 特别是提出“共同创造中国人民和中华民族更加幸福美好的未来”的奋斗目标非常振奋人心。在全面建成小康社会的道路上, 人民的幸福生活是与政府的幸福新政紧密联系在一起的。因此, 必须在政府组织层面上采取实干力行的措施, 特别是要纠正片面发展经济可以导致幸福的政绩观和 GDP 崇拜的价值指向。应该说, “当前幸福既与经济资源比如收入有关, 又与人们生活的非经济面(他们做什么和能做什么、他们有什么感觉以及他们生活的自然环境)有关。幸福的这些层面能否随着时间的推移而持续下去取决于对我们的生活有重要作用的资本存量(自然的、物质的、人力的、社会的)是否传递给了未来的世

代。”^[1]幸福人生的营造需要有更开阔视野的幸福新政, 需要改变物质主义视野下的唯经济至上的做法, 应该关注更多的非经济方面的内容, 包括公共服务的质量、社会公平正义的营造、教育的质量、社会福利的水平、文化道德水准的建设等, 这样才会经济社会发展与幸福之间建构起更多的相关性, 增强彼此之间的粘联度。另外, 幸福新政还必须告别急功近利、立竿见影的功利短视症, 有长远的战略眼光和文明高度的战略思维, 特别是要关注自然生态, 对资源约束趋紧、环境污染严重、生态系统退化的严峻形势要有足够的认识与迫切的行动。以上这些幸福新政要落到实处, 就必须在政府绩效考核指标、社会发展评价体系、奖惩机制、财政分配和宣传教育等制度上进行体制机制创新, 从而为幸福新政的推行提供动力支持与现实保障。当然, 幸福新政的未来还有很多问题在落实执行上值得斟酌与细化, 但是幸福新政为绝大多数人追求幸福创造条件、为底层群众避免不幸提供保障的基本共识是毫无疑问的。也就是说, 幸福新政为幸福人生提供现实的外在保障, 这是个人让自己生活更幸福的重要条件。

二、幸福习得的可能性

诚然, 幸福新政为个人追求幸福创造了重要的

基金项目:国家社会科学基金重大招标项目“改革开放视域下我国社会意识变动趋向与规律研究”(10zd&048)

收稿日期:2012-12-17

作者简介:龙柏林(1972-), 男, 湖南娄底人, 博士, 副教授, 硕士生导师, 研究方向为当代社会与人的发展; 苏俏云(1973-), 女, 湖南娄底人, 硕士, 讲师, 研究方向为经济发展与旅游文化。

氛围处境,但并非充分必要条件。因为个人的因素乃是幸福人生中不可或缺的。个人如何自处并将幸福转化为自身的心性体验和生活实践则是非常关键的“临门一脚”。当然,必须追问的问题是人生幸福可否习得?正如心理学创始人塞里格曼在《真实的幸福》一书中曾提出“幸福水平=先天决定的幸福幅度+个人生活境况+自我控制因素”的幸福公式,并且认为先天决定的幸福幅度约占50%的权重,这是基于自然属性的遗传基因;个人生活境况包括社会经济地位、婚姻状况、健康、收入、性生活等占10%~15%的权重,这是基于社会属性的概率;自我控制因素包括价值观、人生观、生活信念、思维习惯、社会交往、面对及应付问题的能力等占35%~40%的权重,这是以精神属性为基础的评价分析。虽然我们不一定完全认同以上对幸福水平的权重分析,特别是约50%由遗传基因决定的观点,但是对幸福感主要是由遗传基因、生活境况和自我控制三大向度构成的分析,对个体来说是有相当参考价值的,我们将之归纳为“幸福三维”。也就是说,快乐幸福确实也可“遗传”,但是影响幸福的不仅仅是“基因”,幸福可以通过后天的作为得以培养和提升。如果说政府提出的“幸福新政”是不断改善人民的生活境况,创造更好的条件让人民更加幸福做外部努力的话,“快乐心法”则是在自我控制向度上做文章,毫无疑问是人民主体习得幸福的重要路径。总之,幸福不是完全遗传的,也不是完全由环境决定的,个人可以在自身实践中发挥主观能动性并通过积极的作为去习得幸福。

三、幸福习得路径

积极心理学之父塞里格曼在《真实的幸福》一书中以赛式幸福法则一、二、三概括为“过去的就让它过去”、“未来不全像你想象”、“抓住现在的幸福”。我们这里将另辟分析路径,按照“化境遇为幸福”、“消烦恼于虚无”、“幸福感的变形术”的思维框架来进行展开,并将其概括为幸福习得路径一二三,以彰显理解的话语创新。

(一)幸福习得路径一:积极认知,达致幸福

哲人亚里士多德就曾说过,“我们现在的研究无可避免地与快乐和痛苦相关。因为,是正确还是错误地感觉到快乐或痛苦对于行为至关重要。”^[2]也就是说,幸福还是不幸,其实取决于人的自我灵魂。最典型的案例是美国康奈尔大学研究组对1992年巴塞罗那奥运会时取得银牌和铜牌的选手们幸福度的调查。他们用电视转播看选手们的表情,以此调查其情感状态。结果发现,比赛结束的瞬间,取得银牌

的选手的幸福度是满分10分中的4.8分;相反,获得铜牌的选手则是7.1分。在颁奖典礼上,铜牌获得者的幸福指数是5.7分,高于银牌获得者的4.3分。也就是说,第3名比第2名幸福。原因很简单,因为银牌获得者的参考坐标是金牌,而铜牌获得者的参考坐标是没有奖牌。前者获得银牌的喜悦被没有获得金牌的遗憾大大抵消,而后者拿到奖牌相比没拿奖牌来说的幸运会使其倍感高兴。中国古代有个故事说道,两位秀才在同一天去赶考的路上都碰上了送葬路上的棺材。其中一位秀才认为真倒霉,心里想了很多不利于自己的事情,结果考场上心神无法集中,心情沮丧名落孙山;而另一位则认为路上遇到棺材,其谐音正是暗示“升官发财”,所以一路上信心饱满,考场上超常发挥,中了状元。尽管是民间流传的故事,但是却告诉我们,要善于积极地看待自己周遭的一切,形成正向的心理暗示,提升自己的幸福感。在不愉快的事情发生后,要学会重构认知与编辑快乐,反驳自己的悲观想法。“我们太过注意生活中坏事,对于好事却关注不多。当然,有些时候我们需要分析坏事,以便从中吸取教训,并避免将来重蹈覆辙。然而,人们去想生活中坏事的时间经常多得不必要。更糟糕的是,这种对坏事的过度关注会加剧我们的焦虑和抑郁。避免这种情况的一个办法,就是更多地去关注并去品味那些生活中的好事。”^[3]确实,我们应该多想想好事,多往好的方面去想,将有利于形成乐观的解释风格和积极的行为习惯,让自己生活得更幸福。

(二)幸福习得路径二:超脱现实,解除烦闷

如果说上述路径更多的是以积极心理学的方式化境遇为幸福的话,这里则回到传统消极心理学的角度考虑如何减少痛苦,也就间接地提升了幸福。朱光潜先生在《温和的修养》里讲如何消除烦闷与超脱现实时谈到,“一个人如果只能在现实界活动,现实如果顺遂,他自然可以快乐;但是现实如果使他的活动不成功,而他又没有别条路可以去求慰安,他自然要失望悲观。但是,倘若他的精神能够超脱现实,现实的困难当然不能叫他屈服,因为他还可以在精神界求慰安。”^[4]这些超脱现实的方法很多,这里主要阐述三种:第一是宗教信仰,把游离不定的感情引到一个安顿的地方以陶冶感情。最典型的幸福个案是不丹王国,其尽管经济落后,但依然能够在全球幸福地图排名中挤进了前十位,背后一个重要的原因就是这里“离世界最远,但离天堂最近”,佛教信仰下的净化心灵与欲望的节制使民众心理易于满足,精神抚慰、容易幸福。第二是审美情趣,把人领到艺术的

境地感受心灵的自由,接受美的陶冶,使烦闷消于无形。“曾点之志”便是这方面的典范,“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”(《论语·先进》)曾点的志向让孔子喟然叹曰“吾与点也”,从而成为儒者生活追求的又一方向。在山水之乐中将现实的重载卸在旁边,在天地有大美而不言中感受心灵的惬意与放松,岂不乐哉!第三是德性幸福,即是安贫乐道的幸福体验。“孔颜之乐”是儒家幸福观的典范,“贤哉,回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉,回也!”(《论语·雍也》)在这里,颜回展现的超凡脱俗、道德主体的德性精神对于幸福主体的体验发挥了关键作用,现实界的烦恼在高尚的德性之光照耀下变成了“浮云”。总之,我们可以通过超脱现实在精神界求慰安,通过改变内在的心智态度进而可以改变生命的外在境遇,消愁遣闷,把乐观热心毅力保持住,让自己幸福地生活。

(三)幸福习得路径三:放大幸福,减轻不幸

这种幸福感的变形术,主要是借助社会支撑系统来完成的。“与朋友、家人和爱人共享美好的时光是幸福的必需品。与我们关心的人和关心我们的人在一起分享我们生命里的经历、想法以及感受,可以增加生活的意义并安抚我们的痛苦,让我们感到这个世界充满了欢乐。”^[5]确实,丰富而满意的人际关系和社会网络可以将我们的快乐加倍放大,发挥放大器效应;也可以将我们的不幸痛苦减半减轻,发挥缓冲器效果。具体地说,社会支撑系统可以为人们提供物质性的支持,让个人在碰到不幸时不至于陷入困境和泥潭,从而与幸福越来越遥远;更为重要的是,社会支撑系统能够提供情绪性支持、尊重性支持、信息性支持,让人们在碰到不幸时可以获得精神的安慰与信息的参考,在碰到幸福之事时,有人替你

高兴与你分享。不幸事情的倾诉会使人获得一种解脱,幸福事情有人倾听会让人过得愉悦温馨。难怪心理学研究也会得出这样的结论,“非常幸福的人和一般人、不幸福的人之间最大的差别在于他们有着非常充实丰富的社交生活。非常幸福的人也是最少独处的人,他们花很多时间在社交上,朋友和他们对他们自己的最高评价都是:人缘好。”^[6]所以,个人在追求幸福的道路上,要善于营造好的人际关系,广交朋友,和相爱的人婚姻美满及与家人和谐相处,分担人生风雨和分享幸福阳光,使自己洋溢在倍感幸福的生活体验之中。

总之,个人首先要增强道德品性,让自己配享幸福。在此前提下,还必须通过幸福新政的外在保障使道德的人容易幸福起来。更应该关注的是,作为追求幸福的个人主体要善于激活自身潜力,通过各种幸福习得路径使自己生活更幸福。

参考文献

- [1] (美)斯蒂格利茨. 对我们生活的误测:为什么 GDP 增长不等于社会进步[M]. 阮江平,王海昉,译. 北京:新华出版社,2010:42
- [2] (古希腊)亚里斯多德. 尼各马可伦理学[M]. 廖申白,译注. 北京:商务印书馆,2003:41
- [3] (美)塞利格曼. 持续的幸福[M]. 赵昱鲲,译. 杭州:浙江人民出版社,2012:30
- [4] 朱光潜. 温和的修养[M]. 上海:东方出版中心,2008:118-120
- [5] (以色列)泰勒·本·沙哈尔. 幸福的方法[M]. 汪冰,译. 北京:当代中国出版社,2011:114
- [6] (美)塞利格曼. 真实的幸福[M]. 洪兰,译. 沈阳:万卷出版公司,2010:63

How to make our own life happier?

Long Bailin¹, Su Qiaoyun²

(1. Department of Social Science Education, Sun Yat-Sen University, Guangzhou 510275; 2. Guangzhou City Polytechnic, Guangzhou 510405, China)

Abstract: In real life, moral individual may not have a happy life. Therefore, the unity of individual moral and happiness needs the guarantee of the happiness new deal. More importantly, individuals must play their subjectivity role to enhance happiness. On the basis of demonstration of happiness could be learned, the article considered that “positive knowledge, achieving happiness”, “above reality, lifting of boredom” and “enlarge the happiness, reduce the unfortunate” were the three main ways of attaining happiness.

Key words: the unity of moral and happiness; happiness new deal; happiness acquisition