



摘要：“爱”和“幸福”一直是人们讨论不止的永恒话题。爱和被爱都能使人产生幸福，大多数人认为，爱的幸福是主体主动付出后带来的满足，这种幸福是主动形成的，而被爱的幸福是主体受到他人或社会关爱带来的愉悦，它因爱而起，是被动激发的。爱是无私的长久的，它比被爱更能维系幸福。那么，“爱”与“被爱”究竟哪个更幸福？笔者在此文中将从心理学的角度对此作较为详实的阐释。

关键词：心理学视野 爱 被爱 幸福

#### 一、爱的内涵：

1、弗罗姆在他的人道主义理论中，爱占有核心地位。他认为，爱是人的基本需求之一，也是人性的重要方面，人之爱是确立人道的人际关系和人道社会的途径。那么，什么是爱？弗罗姆认为，“爱是指热烈地肯定人的本质，积极的建立与他人的关系，是指在双方各自保持独立与完整性基础上的相互结合。”爱包含两个相反的方面：它既是出于克服孤独的需要，追求与他人结合，趋向合群；又是要各方维护自我，保持个性，不把自身消融于他人之中。也就是说，爱是一种活动，一种人际关系，是建立在双方平等、各自独立、相互肯定基础上的人与人的结合，人与他人的和谐相融。“没有爱，人类一天也不可能生存。”他认为，爱是一种积极的力量，包括：爱是给而不是得，爱是关心的体现，爱是责任心，爱是尊重，爱是认识的途径五个方面。在他的《爱的艺术》一书中还指出：要懂得如何去爱，需要像研习音乐、绘画一样去行动。因为爱是纯个人的体验，只有通过自己的主动行为方能获得亲身体验。学会爱的艺术需要两个步骤，一是掌握理论，二是掌握实践。此外，还有四个要求：纪律、专心、耐心和全力以赴。

2、马斯洛认为：爱是两人之间一种健康的、亲热的关系，在这种关系中，两个人相互依赖，相互欣赏。爱的需要涉及给予爱和接受爱。我们必须懂得爱，创造爱，预测爱。

3、有学者认为，爱是对所爱对象生命和成长的积极关心，它包括给予、关心、责任、尊重和了解。爱的本质是创造和培养。它是自由之子，永远不会是支配别人的产物。

#### 二、多元视野中的幸福理论：

1、经济学视野中的幸福研究：幸福本身是比经济学的决策效用更宽泛的概念，不仅包括偏好，还包括经历以及过程。鉴于传统经济学强调对“客观”决策效用，而直接对人们的主观幸福感进行测量则将经济学带入一个新的领域幸福测量是经济学研究的重要进展，幸福不仅能够被进行测量，而且其中众多决定性的因素都被确认。这与经济学家曾经高度重视的很多概念形成区别。在幸福研究中，除了从收入、价格数据推论效用，还可以直接向人们询问他们的主观幸福感。对幸福功能的经济测量提供了研究决定生活满意度因素的新视野。那种简单的认为幸福或者社会福利功能能够实现最大化是不对的。

## 2、心理学视野中的幸福研究：

心理学家将幸福看作一种人性特征。从心理学角度看，幸福是人类个体认识到自身需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态，是由需要（包括动机、欲望、兴趣）、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的多层次的心理状态。“对绝大多数人而言，幸福是现时生活中主要但绝非唯一的因素”，幸福可被理解为“对整个生活的一种持续、全面而公正的满意程度。”

传统意义上，心理学家并不太关注于如何通过积极的行为让人们的生活更幸福、更满足、更互信，而是更多的关注于焦虑、紧张等心理问题的解决。因此，从心理学发展的角度，心理学家正扩大研究视野，探索如何帮助人们过上更加有回报、有质量的生活。尽管什么才是美好的生活，在某种程度上将因文化、民族而异。但有一些因素，譬如亲密关系、社会责任感、享受生活等对人类而言是一致的。由美国开始的积极心理学运动极大的拓展了传统心理学研究和实践的领域，不仅只强调社会问题和社会偏离，还强调如何帮助人们过上更美好的生活，体验更多的幸福感。帮助人们如何主动地从婚姻、家庭、工作和互动、友情中获得更大的幸福感，而不仅仅是被动的解决问题。

心理学对幸福的研究具有悠久的传统，心理学的幸福，也被叫做主观幸福感，能够用具有代表性的调查进行测量，并由此发展出一系列的测量方法。与主观幸福感相关的调查资料和文献十分丰富，比如，幸福量表中最常见的一个个人问题是：“你对生活的整体满意程度是怎样的？”被调查者可以在3—11条之间进行答案选择。现代心理学充分发展了这类主观满意度的研究方法和技术。

## 3、社会学视野中的幸福研究：

社会学中蕴涵了丰富的幸福思想，社会学对于幸福的理解不同于其他学科，与一般意义上将幸福作为某种纯粹个人现象和心理现象不同，社会学家更倾向于将幸福看作一种社会产物，将个人的幸福状态置于一定的社会背景中进行研究。社会学的幸福是一种大众的幸福。古典社会学的奠基者孔德认为，幸福的获得取决于我们对所生活的世界有着系统而全面的认识 and 了解，特别是对那些人类可以左右或改变的东西。孔德强调社会学是一门实证主义学科，实证主义对幸福研究的贡献在于，它创造了追求幸福所必需了解有关人类生存法则的科学知识。实证主义者的乐观主义态度同样也影响了人们对幸福的认识和追求：即一旦克服了当前的困难和危机，乐观主义者将视未来为“幸福年代”。

社会学认为影响社会普遍幸福感的因素有以下几点：

**社会失范与幸福。**社会学家迪尔凯姆认为社会失范达到一定程度会降低社会幸福感。他通过研究表明，失范将提高社会自杀率。他将现代社会中失范的增加归因为社会流动和社会变革日益增强，由其导致的必然使人们感到不幸福甚至自杀。他强调激进的社会变革有可能降低社会幸福感，而现代和反现代将会有助于增加幸福感，但经验数据显示，生活在现代社会中的人感到更大的幸福。多项调查均表明，最发达最现代的国家往往是社会幸福感最强的国家，并且这种幸福感在过去的数十年里还有了轻微增长。另一方面，人们日益认识到工业化、现代化的积极作用在未来将越来越有限，人们从社会变革的两大基本动力，即经济增长与政治民主化中获得社会感将越来越小。

**个人主义与幸福。**社会学家齐美尔认为：社会制度塑造的人的个性将影响到主观幸福感的形成。幸福与个性紧密相连，在某种程度上就是一种个性的张扬。幸福是一种相对目标，人类需要充分发展个性以获得幸福，但绝对的个人主义又将导致社会的不稳定性。幸福的人比不幸福的人更倾向于自治、自由和自立。

**科学技术与幸福。**一般而言，一个国家的科学技术越发达，其社会幸福感整体评估将越高。但这种相关性并不能证明科学技术是增进幸福感的唯一因素。虽然现代医学发展提高了人们的预期寿命，但就幸福产生而言，应该还存在众多社会因素的影响。

**经济增长与幸福。**工业化与现代化进程推动人类社会财富的迅速增长与极大丰富，社会条件的改善深刻影响到社会普遍的幸福水平以及对幸福的评价标准。物质生活条件的改善无疑是影响社会幸福感提高的重要因素之一。但根据边际效益递减原理，随着工业化程度提高，经济增长对社会幸福的贡献力却相对降低。

同时，社会学家斯宾塞从人类社会性的角度论述了幸福最大化问题。他在《社会静力学》一书中指出，幸福是一种社会构成，“最大幸福”源自社会本身，幸福的标准将因时代、民族以及阶级的不同而变化。“最大幸福”或者说是“最大多数人的最大幸福”取得一致在理论上难以达到。个人的幸福既意味着尽可能地享受当前生活中的快乐，也包括对未来美好生活的预期，并取决于当时所处的社会环境。

### 三、心理学中用主观幸福感来衡量幸福。

影响主观幸福感的因素分为“主观范畴的人格因素，如外向性、神经质、开放性、有爱心、认真，及属于客观范畴的社会因素，如社会关系、经济水平、健康状况等。”

#### 1、影响幸福感的主观因素：

##### (1) 艾里克森的人格发展理论：

艾里克森是美国著名精神病医师，新精神分析派的代表人物。他认为，人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的形成与发展划分为八个阶段，即：婴儿期（0—1.5岁）基本信任和不信任的心理冲突；儿童

期（1.5—3岁）自主与害羞怀疑的冲突；学龄初期（3—5岁）主动对内疚的冲突；学龄期（6—12岁）勤奋对自卑的冲突；青春期（12—18岁）自我同一性和角色混乱的冲突；成年早期（18—25岁）亲密对孤独的冲突；成年期（25—65岁）生育对自我专注的冲突；成熟期（65岁以上）自我调整与绝望期的冲突。这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一个阶段能否顺利度过却是由环境决定的，所以这个理论可称为心理社会阶段理论。每一阶段都是不可忽视的。

心理学特别强调人格的统合性和功能性作用。人格决定一个人的生活方式，有时甚至是一个人的命运。当人格正常发挥其功能时，表现为健康而有力，支配着一个人的生活和成败。而当人格功能失调时，就会表现出软弱、无力、失控甚至变态。同时，人格是多种成分构成的有机整体，具有内在一致性，受自我意识的调控。当一个人的人格结构各方面彼此和谐一致时，人们就会呈现出健康的人格特征；否则，就会使人发生心理冲突，产生各种生活适应困难，甚至出现“分裂人格”。

鉴于此，艾里克森指出：幼儿期（一般指1—1.5岁）是个体人格形成和建立安全感、幸福感最重要的时期。虽然这一时期的孩子还不完全具备爱的能力，但他被爱的程度却直接影响他的人格发展和主观幸福感。因为此时的孩子正处于基本信任和不信任的冲突阶段。不要认为他们是一个不懂事的小动物，他们开始认识人了，当孩子哭或者是饿时，父母是否出现则是建立信任感的重要问题。信任在人格中形成了希望这一品质，它起着增强自我的力量。具有信任感的儿童敢于希望，富于理想，具有强烈的未来定向。而这种信任感是建立在他们出生以后是否被爱的基础上的。心理学研究证实：幼儿阶段充分被爱的孩子，他更能建立安全感，其人格发展将更完善，也更容易获得主管幸福感，也才更具备爱人的能力。反之，从小被忽视、冷漠、缺乏幸福感的孩子，会导致人格障碍，使其对社会产生仇视，引发各种失范行为。据调查：家长对未成年人的放任自流，缺乏关爱，成长中“重要他人”的缺失是导致青少年犯罪的最重要因素。有数据显示：

## （2）社会动机理论：

社会动机理论指出：人的任何行为都是由其预期目的性的。寻求幸福，寻求被爱是人的正常需要，我们从被爱中获得尊重、认可和自信。故世间没有绝对无私的爱，但无私的对立面绝非自私。付出爱的人期待得到回馈是正当要求。当人付出爱时，他所体会的幸福是基于合理的价值目的性的引导，是观念性的未来的实存。只有当他得到被爱方某种方式的回馈时，这种虚幻的预期的无法掌控的幸福才能转化成真实存在的、长久的满满的幸福体验。

人的动机是一个动态过程，是连续不断、无休止的。人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状态。马斯洛的需要层次论讲人的动机阐述为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要和自我实现的需要五个层次。个体从生物人转化为社会人的过程中，他的生理需要首先必须得到满足，这种满足来自于社会不同群体给予他的爱，在被爱中她获得安全感和归属感，并得到自尊和他人的尊重。从而，在社会的大舞台上扮演好自己的角色，在人格发展与完善中

实现自身的价值。被爱的缺乏就像缺乏维生素一样，会抑制人的健康成长，影响人的潜力发展。

从被爱的主体分析，它分为两类：一类是有具体指向的，如：亲情、爱情、友情。当母亲付出爱时，她期待孩子感知接受这份爱并通过孝顺、尊敬、理解等方式回报母亲。只有这种渴望变成现实，母亲才会体会到作为母亲的意义和真实的幸福感。因为幸福本身是一个关于人的存在及其意义的范畴，它隐含着深刻的以平衡为基础的社会性关系。一类是无具体指向的，如爱心捐赠。首先，爱心本身就是幸福的产物，有爱心的人可能做出爱的行为，这源于他一直被爱着。因为它懂得人对爱的渴望。其次，虽然他们不求回报，但不可否认，他们对捐赠对象和结果施以积极关注。只有当捐赠对象因此而得到生活的改善，学业的继续，施爱者才能体会到自己的付出是值得的。幸福是对人生价值的自我直接肯定，这是一种主观的然而又是真实的自我价值肯定。然而对被爱者而言，被爱包围着的幸福感以及因此带来的乐观、积极的人生态度和对人生美好的美好展望将成为他一生的财富。

### （3）社会交换理论：

在社会交换理论看来，人际交往是一个社会交换的过程，人们之间的所有活动都是交换，是一种准经济交易。当你与他人交往时，你希望获取一定的利益作为回报。他准备给予他人某种东西，他人也是如此。著名的社会心理学家霍曼斯指出：人际交往在本质上是一个社会交换过程。我们在交往中总是交换着某些东西，或者是物质，或者是情感，或者是信息及其他。交换关系中每个个体都会评估自己和他人对贡献和收益两方面的相对大小。如果他们觉得自己的投入获得了大致相等的回报，他们就会认为这种关系是公平的。有学者指出，公平性的关系是比较稳定和愉快的关系。当关系中存在不公平时，双方都可能感到不舒服，产生恢复公平的动机。

社会交换理论有5个命题，即：成功命题、刺激命题、价值命题、剥夺—满足命题。其中每一个命题都强调在人际交往中，人的任何行为都是在交换中期待回报的。爱和被爱作为社会交换关系中的一种，不仅具有情感性，更具有社会性。施爱者在内心都有对被爱者某种回馈的期待。这种期待或强或弱，或直接或间接。只有当被爱者因此而获得某种价值收益并或多或少回馈给施爱者时，这种社会关系才是正常的，公平的，才更能促进人们之间的良性互动。此时，施爱者和被爱者都会因不同程度的被爱而感到更幸福。

### 2、影响幸福感的客观因素：

幸福感是一种心理体验，它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。它表现于生活满意度基础上产生的一种积极心理体验。心理学中用幸福指数的各项具体量化的指标对个人主观幸福感进行衡量。

“幸福指数”的概念起源于30多年前，最早是由不丹国王提出并付诸实践的。那么何谓“幸福指数”，学术界有一个比较一致的界定，即：衡量这种主观幸福感受具体程度的主观指标数值。其指标分为三类：A类指标涉及认知范畴的满意程度，包括生存状况满意度（如就业、收入、社会保障等），生活质量满意度（如居住状况、医疗状况、教育状况

等)。B类指标涉及情感范畴的心态和情绪愉悦程度,包括精神紧张程度、心态等。C类指标指人际以及个体与社会的和谐程度,包括对人际交往的满意程度、身份认同,以及个人幸福与社会和城市发展之间的关系。

幸福指数中指出:影响幸福感的客观因素有就业、收入、社会保障、居住状况、医疗状况、教育状况等。而国家一系列惠民政策,如:九年义务教育、合作医疗、年租房等的实施,让民众切实感受到了社会和政府的爱。沐浴着这种爱,我们倍感幸福。这这种幸福激励着每一个中国人在不同的环境里,在各自的岗位上实现着自己的价值,也为和谐社会的建设贡献着力量。

#### 四、总结:

我们的生命是因为爱而存在的,当我们把自己的爱献给他人,献给社会时,我们同样期待能获得他人、社会对我们的爱。人总是在追求幸福的,只有在合理的价值目的性的引导下,人的这种幸福追求才能结出丰硕的果实,才能有一种真实的人生价值及其实现的幸福感受。人和动物最根本的区别就在于人是有意识的,具有主观能动性。通过与不同个体和社会群体的互动与融合,感受着被爱的幸福,并将这种幸福内聚成一种人格力量,以不同的爱的符号和行为,给予他人和社会。人们便在这种“被爱—爱—被爱”的无限循环中规范和约束自我,体现着个人价值和社会价值,实现了人的社会化。而社会也因此充满生机和力量,促使其良性运行和协调发展。

#### 参考文献:

沙莲香,《社会心理学》,中国人民大学出版社,2006年10月第二版;

郑杭生,《社会学概论新修》,中国人民大学出版社,2005年版;

高兆明,《幸福论》,中国青年出版社,2001年版;

(美)E.弗罗姆,《爱的艺术》,西苑出版社2003年版;

江畅,《幸福之路》,湖北人民出版社,1999年版。

(何金城 湖北恩施 445000)

文档附件:

编辑: Liuzp 文章来源: 作者投稿

版权所有: 中国社会科学院社会学研究所

E-mail: ios@cass.org.cn

欢迎转载, 敬请注明: 转载自《中国社会学网》[<http://www.sociology.cass.cn>]