

<<幸福的情绪>>

图书基本信息

<<幸福的情绪>>

前言

我为情迷 我总是为情绪所着迷：观察处理别人的情绪如此；应对驾驭自己的情绪亦然。我坦言，它们也会让我感到恐惧。

孩提时，尽管鲜有暴躁，但我的脾气真的不好。

青年时，我经常坠入爱河，深情款款。

步入成年后，我学会了如何真真切切地去爱，虽然可能比我意想中的要迟钝、笨拙一些。但自始至终，我发现自己一直在思考、揣摩、沉溺并害怕自己的情绪倾向、反应和偏好。虽然当时我对此还不得而解，但那时的我已然是一位哲学家了。

我毕业于一所生物学和医学类的学校，在那里，我逐步对心理分析产生了兴趣。

究竟什么是我的情绪，我的情感，或更模糊地说是我的“感觉”？

它们是否像时常看起来的那样，只是碰巧发生在我的身上，把我掳掠而走，甚至占据了我，俘虏了我的人格？

我的情绪好吗，对我有利吗？

反言之，我的情绪糟糕吗，对我不利吗？

此后的30年，我一直在用哲学、心理学、人类学和生物学的方法去探索那些问题。

哲学自诩为“理性”学科，因此无视情绪问题，对此，我始终耿耿于怀。

我着手提出了自己的观点：情绪有自己的理性、自己的原因以及自己的智慧。

在20世纪70年代，这种观点在我的同行中几乎引不起共鸣。

现在，关于情绪的哲学，以及关于理智与情绪是兼容并蓄而非水火不容的观念，已成为心理学和快速发展的神经科学的重要研究领域。

我吸纳了为学者们所青睐的科研成果，并对前些年关于情绪是什么的观点进行了相应的修正。

而我始终致力于那个最初让我对情绪产生兴趣的切入点：它们在我们的生活中扮演着那种迷人而又经常令人烦恼的角色。

<<幸福的情绪>>

内容概要

本书是一本有关情绪与幸福的心理学经典。

本书消除了我们对于情绪的一些误解，如：情绪就是感觉、给情绪贴上积极或消极的标签、情绪是非理性的等。

本书同时阐明了情绪是幸福生活的策略，真正的幸福来自完整的情绪，告诉我们如何用情绪的钥匙打开幸福的大门。

本书的作者，国际情绪研究协会主席罗伯特·所罗门(Robert C. Solomon)，是近30年来最具影响力的情绪研究者，同时也是第一位探讨情感的存在主义哲学家和人本主义心理学家。

<<幸福的情绪>>

作者简介

罗伯特·所罗门(Robert C. Solomon)：国际情绪研究协会主席，近30年来最具影响力的情绪研究者，特别擅长用日常生活中的例子来解释复杂的思想。
他长着淡红色的胡子，说话速度很快。
他一生都保持着随意、易怒的风格。
出版过四十多本著作，其中包括《邪恶之乐》《激情》《关于爱》以及《伦理与卓越》等。

<<幸福的情绪>>

书籍目录

第一部分 情绪是幸福生活的策略

- 第1章 愤怒是为了赢得尊重和利益的战斗
- 第2章 恐惧感保护我们免受伤害
- 第3章 恐惧和愤怒的不同类别
- 第4章 爱是两个独立的自我的完美融合
- 第5章 有了同情和共情，我们不再孤单
- 第6章 幸福的生活需要欢笑，也需要悲伤
- 第7章 因责任感而产生的内疚、羞愧和骄傲
- 第8章 羡慕、嫉妒、恨，不可忽视的人性面

第二部分 对情绪的误解

- 第9章 怎样理解情绪才对
- 第10章 误解一：情绪是无法用语言描述的
- 第11章 误解二：情绪就是感觉
- 第12章 误解三：情绪就像流动的液体
- 第13章 误解四：情绪是心智的产物
- 第14章 误解五：情绪是愚蠢的，它们没有智慧
- 第15章 误解六：情绪有两种滋味：积极和消极
- 第16章 误解七：情绪是非理性的
- 第17章 误解八：情绪是激情，是内心的野兽

第三部分：真正的幸福来自完整的情绪

- 第18章 情绪赋予我们洞察力和判断力
- 第19章 通过情绪，认识自我，调节自我
- 第20章 情绪是对生存背景的复杂体验
- 第21章 情绪的普遍性：进化和文化
- 第22章 跨文化中的情绪
- 第23章 幸福是一种“超情绪”的情绪

译者后记

<<幸福的情绪>>

章节摘录

版权页：好情绪 - 坏情绪 幸福另外，这些情绪有可能只是主观感觉，甚至完全是错觉。

换句话说就是，我们完全有可能误解了我们真实的心理状态。

我们的感受有可能是极不适宜的，其强度可能只能持续短暂的时间，甚至还有可能像那些吸食毒品的人所产生的兴奋感。

也有一些人认为，幸福就是你能挣脱生活的困扰。

如果真是这样的话，是不是说，幸福的生活就等同于没有痛苦和担忧的生活？

难道幸福的生活不需要成就、美好的时刻、自我价值的实现以及其他一些美好的事物吗？

在赞许幸福这种情绪时，我并不是要否定欢乐也是一种令人愉悦的情绪。

但如果我们找不到方法来延续欢乐这种情绪的话，那么它就不能成为衡量幸福生活的一个标准，即便人们是多么希望有这样的经历。

此外，如果高兴是人们逢场作戏的结果，那它不会和幸福有任何联系。

即便欢乐和高兴这两种情绪是很肤浅的，我们绝大多数人仍然希望我们的生活中有它们的存在。

只是我们常会犯一个错误，我们将它们和幸福混淆了起来，认为它们就代表幸福，或者我们总是认为，幸福就是漫漫人生中好情绪和坏情绪的博弈。

悲观主义者叔本华就持有类似的观点，他认为坏情绪最终总会占上风。

而我们发现自己也很难反驳他的这一说法，虽然当我们回首过往时，昔日的美好时光能够让我们聊以自慰，但到头来，还是以失望、疾病和死亡作为生命的终结。

即便对那些觉得生活越来越美好的人来说，简单地区分好情绪和坏情绪，并对它们进行计算也不是一个好主意。

拥有幸福的生活并不是说要竭尽全力去放大那些好情绪而不遗余力地去缩小坏情绪。

幸福是主观的、真实的我对幸福的观点不同于斯多葛派学者和伊壁鸠鲁学说，我认为幸福的生活不一定是那种恬静而安稳的生活，也可以是充满了激情、积极入世的生活。

当然，这种充满激情、积极入世的生活有可能是幸福的，也可能是不幸福的，但我想要强调的是，幸福的生活并不一定充溢着幸福的时刻，不幸福的生活同样也有可能充溢着幸福的时刻。

但是请注意，我们现在所谈论的是一种杂合了主观判断和类似客观判断的复合体。

因此，我并不是一味地强调一个观点，即幸福是转瞬即逝的，也不是想强调幸福意味着你能够达到公众认可的对成功的预期。

我们常常看到掌握权势的大人物很风光，那些社会名流时常笑容满面，但实际上他们的生活却痛苦不堪。

当代的研究将这种复杂的情感称为“主观幸福感”。

这种主观幸福感不同于吸毒者所感受到的那种没有具体来源的愉悦感，它需要较为具体地，或者说较为真实地与这个世界的融合。

我之所以说“较为真实地”是因为我们的判断不仅会受到我们视角的影响，还会受到他所选择的记忆片段的影响，而这种影响可能是带有偏见的、或者是扭曲的。

但主观幸福感的对象却是一个人在某段时间内的真实经历。

能把事情做好的人最幸福到目前为止，这种关系仍旧很复杂。

有一种观点认为幸福就是生活的目标，但亚里士多德反对这种观点，他给出的部分解释是，幸福本身并不是目标，而是那些有趣的活动的伴随物。

我想，也许幸福感就像悬赏给有意义的活动和优异成绩的奖励吧。

这样看来，幸福就和实际行动联系上了。

诚然，有些人可能会自欺欺人地告诉自己，他做的事有多好，比如宿醉的人可能说他在享受生活。

但亚里士多德告诉我们，最好的幸福并不只是感受，而是对活动的方方面面都感到满意。

我们享受的并不是幸福，而是我们把事情做好，而幸福正好为这种活动画上了一个“圆满的句号”。

也许，我们还可以在这种亚里士多德式的分析中加入希斯赞特米哈伊的“心流”体验。

我上面所提到的活动指的是像耐力运动那样的活动，比如跑步、跳舞时获得的享受。

<<幸福的情绪>>

当然，还有另外一些活动适合于像我们这样惯于久坐的人，比如写作、绘画。

虽然它们不需要花费任何力气，但却耗费了所有的注意力和投入度。

刚才我曾说过，主观幸福感取决于一个人的真实经历，但或许在某种程度上，它也可以脱离这些经历而存在。

埃德·迪纳（Ed Diener）埃德·迪纳的著作《改变人生的快乐实验》已由中国人民大学出版社出版。——编者注和其他一些心理学家指出，每个人的满足感都会在一一定的水平上波动，每个人的幸福感都有一个“设定点”。

我们常常会看到这样的现象，有些人看起来总是很开心，不管他们所处的环境如何，而有些人则相反，他们看起来总是很忧郁，即使他们有什么好运，似乎幸福感也毫无改变。

迪纳指出，那些经历过严重意外事故的人和赢得头彩的人在经过一个相对较短的调整期后（一年左右），都会回归到此前的幸福水平。

这样的话，似乎我们并不能像那些自助书所承诺的那样——让自己变得开心起来。

痛并幸福着一些大哲学家曾指出，要想得到真正的幸福，唯一的办法就是彻底排除所有情绪的干扰。这种观点的典型代表是斯多葛学派和佛教，他们认为，真正的幸福中不会夹杂任何情绪，但怜悯和无目的的极乐是允许存在的。

我认为，我们最好将极乐理解为一种极开明的，但不一定带有宗教色彩的幸福。

但极乐跟幸福一样，也需要和真实的人生经历联系起来。

它是我们融入世界的一种方式，但它又与幸福不完全相同。

在极乐中，这种联系超越了真实的经历，超越了一生中的成败，它关注的是生活中更广阔的层面，这些层面带有哲学意味和精神性。

这种极乐的幸福既不需要以你的功绩为前提，也不需要以很多短暂但却美好的情绪为前提。

当然，如果一个人一辈子都很不走运的话，那要达到所谓的极乐也会困难重重。

但很多宗教思想家都尝试用妙法来化解这些困难，他们始终认为，实现极乐的过程既有享受幸福，又有超越苦难。

我所关注的东西大都取材于浪漫主义，具体来说，就是那些饱经风霜的艺术家的传奇经历。

而在这个问题上，我所采纳的哲学思想则更多的是尼采的思想。

概括而言，他的思想主要有两方面：一是幸福并不一定是人生中最重要事情；二是幸福与磨难和忧愁并不是水火不容的。

其中第一点似乎表明幸福是一种具体的东西，而这样的“幸福”与冒险活动相比并非更加重要，尼采认为后者才是人生中最重要东西。

第二点对幸福的阐释有些接近亚里士多德对幸福的界定，因此，一个充满冒险的生活尽管是苦楚的、磨难的或失败的，但也可以是幸福的。

虽然悲伤所引起的退缩和反思并不是那种“激烈”的行为，它们不能与怒不可遏的人用老拳猛击冒犯者的鼻子相比，也不能与惊恐万状的人奋力求生相比，但我们不能否认，悲伤确实会引起行为倾向。

另一个同样具有重要意义的是其他人的行为倾向，在一个健全的社会团体中，其他人的行为倾向能够给悲伤者提供支持，并帮助他们留存对已逝者的记忆。

现在很多哲学家都认为，从理性的角度来看，我们的情绪都涉及较为复杂的动机、目标、意图和行为。

但这又引出了一个问题，那就是似乎悲伤之中还夹杂着一种极不理性的念想——希望已逝者能够复活。

由此看来，悲伤所涉及的目标、意图和行为似乎都是不理性的。

我们一般会认为，悲伤是由于丧失了亲密关系，或者是因为此前建立起来的某种强烈的情感依赖突然破裂而引起的。

如果是这样的话，那么我们就可以将悲伤解读为一种情感憧憬突然破灭而导致的结果，而情感憧憬本身并不是不理性的。

之所以说悲伤值得推崇还有另外一个原因。

事实上，悲伤是一种过程性的情绪。

<<幸福的情绪>>

美国精神病专家伊丽莎白·罗斯曾成功破解了悲伤的一般过程，这个过程包括否认、愤怒、心烦、内疚和遗憾，而人们常常将遗憾与悲伤等同起来，因此缩小了悲伤的范围。

所以，如果我们像以往那样说悲伤是一种基本情绪，那必然是错误的。

在此我想重申，我们应当将情绪作为我们主动融入世界的一种方式，而封闭自我的方式。

悲伤受制于一种特别的知觉，那就是感觉到所爱的人已经不在，这是一种虚无的感觉。

法国哲学家萨特就曾在他的巨著《存在与虚无》中探讨了“虚无”这个问题，并强调了虚无的重要性。

虚无较之其他任何形式的存在都更加令人痛苦、更加引人注目。

也更加令人着迷。

所以，如果没有记忆，我们几乎无法想象悲伤，原因就在于，悲伤必然是和过去联系起来的，更准确地说，是和我们所记得的过去联系起来的。

<<幸福的情绪>>

后记

坦白地说，在准备接手翻译这本书时，心里多多少少是有些惶恐的。

一是因为本人不是心理学科班出身，担心自己在翻译过程中无法领会作者在情绪研究方面的深刻见术；另一则是担心自己的翻译功底和语言水平有限，无法将原著的语言及思想准确而又忠实地表达出来。

但在聂晶老师的邀请和鼓励下，最终还是鼓起勇气接揽了这项重任。

这最终的毅然和勇气，我想，直接来源于书名，此后却又因阅读的深入和翻译的延续而化为兴趣与动力。

True to Our Feelings，这是原著的书名。

初看，也许并没有任何特别之处，可仔细一想，却意味无穷。

情绪，是我们再熟悉不过的东西，它存在于他人身上，也不无时无刻地发生在自己身上。

从这个角度来说，我们与情绪并不陌生。

如果再从理论研究的角度来看，从古至今，关于情绪的研究，上可追溯至西方哲学鼻祖亚里士多德，下则可寻觅至当今日益兴起的情绪研究热潮。

可是，正如有知识不担保有良知一样，熟悉并不能担保洞悉，而关注也不能杜绝偏见与误解。

而本书的出发点，正在于此。

如果能够用言简意赅的话来概括这本书的精髓所在与精彩之处的话，我想，那就是，它让我们用新的眼光看到了那些我们熟悉而又陌生的情绪，进而让我们用新的眼光看见原来的那个我。

然而，简言要语终究会磨损那些深刻的思考和审慎的结论。

所以，如果您想要看到那些金光，请耐心地翻开第一页。

翻译工作现已告一段落，回想此前的那些日子，可以说是苦乐参半。

之所以苦，是因为作者见术深刻，而我本人才疏学浅水平有限，颇有压力。

虽然多次向心理学专家请教，无数次与本书翻译的合作伙伴讨论至深夜，但还是得承认，书中难免有谬误与疏漏之处，还望各位读者多多指正。

之所以乐，是因为该书的翻译让我对情绪有了新的认识，而想到本书的出版将让更多的人对情绪的认识有所改观，心中更是欢喜。

当然，能顺利地完成此书的翻译工作，我得感谢很多人曾给予我的帮助、指点与支持。

感谢我父母对我的翻译工作的关心、支持和鼓励；感谢我的孪生妹妹杨茜壹，她不仅不埋怨我因忙于翻译本书而疏于陪她，还经常在电话中鼓励我、宽慰我。

感谢张婷、刘晓翠等我那些北大英语系的闺蜜们，在我倍感压力的时候，她们给我鼓励，并与我讨论某些生僻词汇的含义。

感谢李钊、熊开阔两位学长及我高中校友蒋文锦，他们对翻译工作的关心给我增加了动力，他们的鼓励，增加了我的信心。

感谢北大中文系陈蒙师兄和北大心理系谢佳秋师姐，我们都曾是北大心理中心的学生志愿者，共事期间经常交流思想，翻译本书期间他们也经常鼓励我。

在我遇到困难时，他们给了我不少的建议。

感谢北大心理系的易春丽、黄峥师姐，作为临床心理学方面的专家，她们给予了我很多专业建议和帮助。

最后还要特别感谢中国人民大学出版社的总体策划，使得这本书的中文译本最终得以问世。

<<幸福的情绪>>

媒体关注与评论

<<幸福的情绪>>

编辑推荐

《幸福的情绪》：情绪是幸福生活的策略，真正的幸福来自完整的情绪。

一个不会在合适的时间。

在合适的场合，对合适的人，以合适的方式生气的人与傻子毫无区别。

恐惧给我们提供了关于这个世界的最根本的信息，那就是，至少有时候这个世界是危机四伏的。

焦虑并不仅仅是一种心境，还是一种有着深远意义的、有智慧的存在。

要是我们能够抓住它，那我们的生活就会圆满。

爱不是“内心深处的感觉”，而是双方情绪上的共舞。

爱的核心是两者的关系。

创伤并不是悲伤的全部。

悲伤的另一个组成部分，或者说它存在的前提，是爱。

羞愧也是一种荣誉，因为感到羞愧不仅表明一个人意识到自己做错了事，还表明这个人仍旧有荣誉感，因此他在这个社会中还有一席之地。

<<幸福的情绪>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>