

摄影 / 郭建刚



向孟子学习快乐的方法

——寻找快乐的途径

撰文 韦志中 郑柳华 绘图 小四

孟子曰：“君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也。仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也。得天下英才而教育之，三乐也。君子有三乐，而王天下不与存焉。”

——《孟子·尽心上》



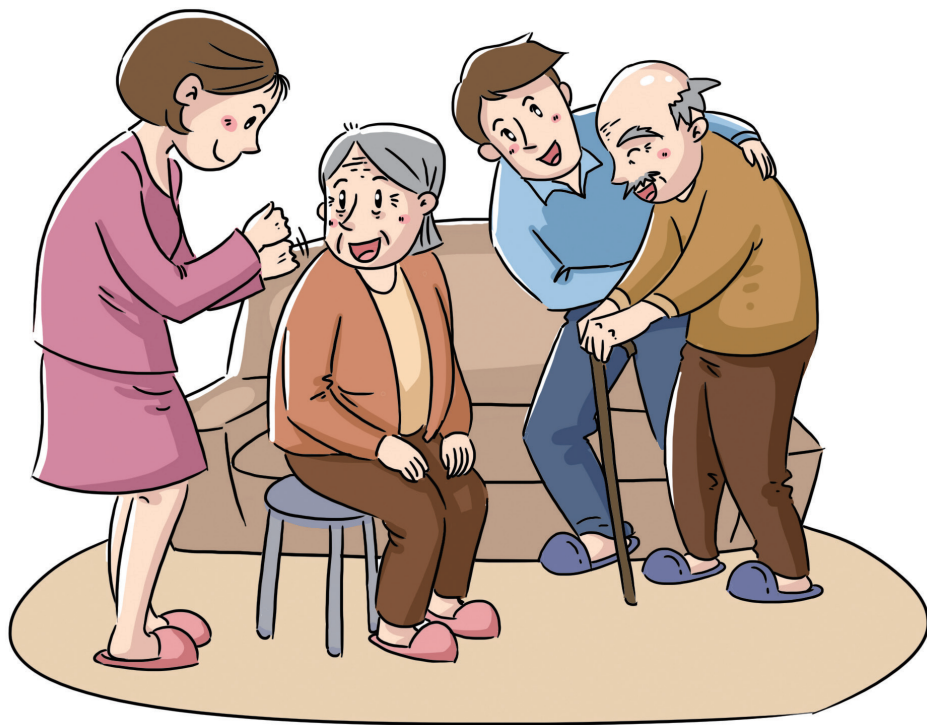
《孟子》里的美德

孟子认为使君子感到快乐的途径有三个，但这里面不包括称王于天下。第一种快乐途径来自于父母身体健康，都健在人世，兄弟姐妹都平平安安。第二种快乐途径来自于对自己做人的要求，抬起头来看天，没有做对不起老天爷的事；俯身看身边的亲戚

朋友，你都觉得很对得起他们，你没有做对不起他们的的事情。其实就是对得起自己的良心，没有做一件亏心事，这样的人才会心安理得的快乐。第三种快乐途径来自于得到了天下优秀的人才，并且能够教育他们。这就是君子获得快乐的三种途径，但不包括争取到天下而称王这个方面。

从《孟子》中领悟的积极心理

孟子的“君子三乐”其实包涵了很多深层次的内容。首先他想阐明一个定义，怎样才是真正的快乐。可能对于大多数活在当下的人获得快乐的途径很简单，比如：一个爱漂亮的女孩因为获得了一件漂亮的首饰而高兴；比如一个“吃货”因为费劲辛苦吃到了一道美味的佳肴而兴奋；或者有些人因为赚到钱了，可以住更大房子了而快乐。其实种种这些不过是一种生理或者感官



上的“快感”，这种快乐是短暂而无法持久的。但是追求“快感”是现在大部分人的价值观，这样的人，要么是追求享乐的空虚之人，要么是追求成功的迷茫之人。最为可悲的是，他们执着地认为他们在追求快乐和幸福。古希腊著名人物阿契塔他说：“感官上的快乐是自然赋予人类最致命的祸根，为了寻求感官上的快乐，人们往往会萌生各种放荡不羁的欲念。”所以孟子在此说的快乐感并不是我们平时获得的那种“快感”，而是心理学层面的幸福感，这也是传统的积极心理学所专注研究的快乐和幸福感。

良好的人际关系是获得幸福的第一途径

孟子举例人生三种获得快乐和幸福感的途径，第一是父母健在，兄弟平安，这是从家庭亲密良好的关系来说明幸福的来源。我们举例常见的一类导致心理问题的原因：应激性生活事件。在个体生活中突然遭受到急剧的、形成心理上强烈反响的重大事件就叫做应激性生活事件。它容易形成负性的心理应激因素，具有导致心理异常的致病性。一般认为，亲人死亡、家人分离、破产、罹患重大疾病和恋爱婚姻失意，皆可视为应激性生活事件。这些应激性事件有70%导致人体呈现重大健康变化，特别是丧失亲人会引起个体的一种绝望无助、抑郁等心理疾病。

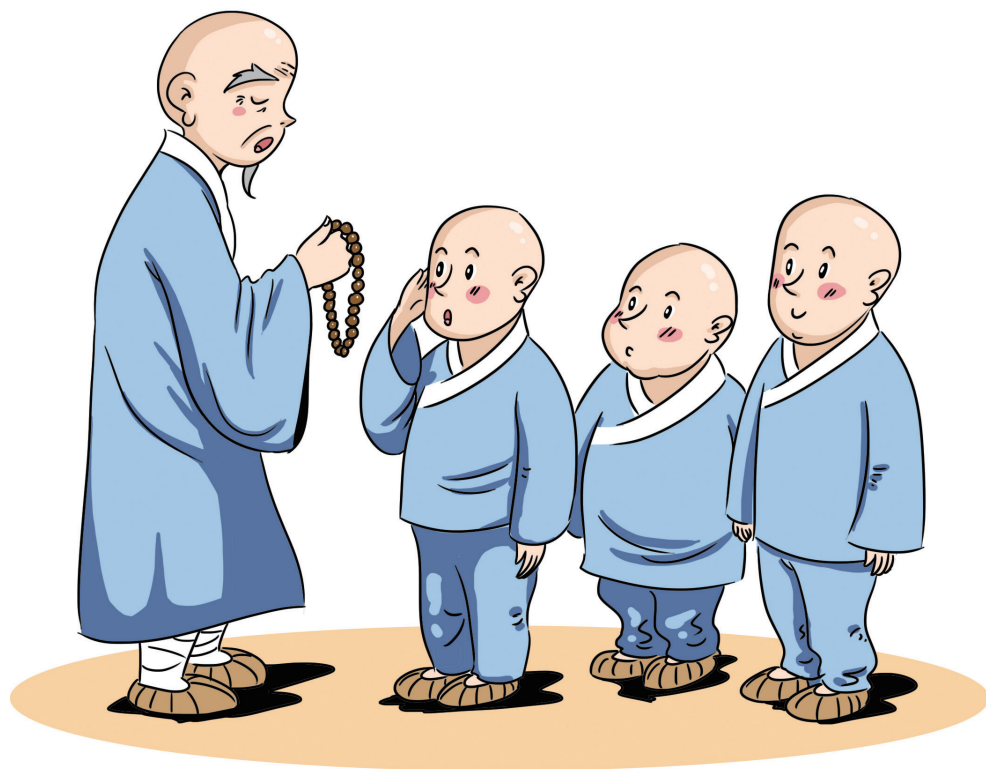
其实我们从上面的解读可以了解到，那些会引起人们哀伤、痛苦、无法面对现实、走不出困境的应激性生活事件都是发生在自己亲密关系的人之间的事件。所以从这一点，我们也可以理解到孟子为什么要说君子第一乐“父母俱存，兄弟无故”的原因了。我们可以设想，如果家庭中父母离世了，或者兄弟残疾了，作为亲人的

你是否还能快乐起来呢？还会觉得生活幸福吗？所以说孟子的伟大就在于，他先于西方心理学家很久就发现了这个朴素的理论。一个人的人生幸福第一保障就是良好的亲密关系，所以现在很多心理治疗的方法也都是围绕人际关系而展开的。

我们是生活在社会中的人，我们的关系不仅仅是亲人之间的亲密关系，还有我们与社会中的人之间的关系，所以我们可以将孟子“亲密关系带来的快乐”扩展到整个社会中来。

从广义而言，这种社会人际关系是指人与人之间的关系，包括社会中所有人与人之间的关系及其一切方面，含经济关系、政治关系、法律关系、文化关系、心理关系等。狭义的是指人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系（包括友好关系、亲密关系、敌对关系等），反映了个人与群体满足其社会需要的心理状态。在《积极心理学》一书中论述关于谁是幸福的人的观点中写到：决定幸福的更加稳定的决定因素就是社会或者人际因素——朋友的个数、婚姻、外倾性、娱乐活动等。而研究发现，那些非常快乐的被试者中，所有的人都跟别人有亲密的人际交往。心理学研究的结论并未发现有多少导致幸福快乐的必备或充分条件，但良好的社会关系可能确实是通往极度幸福的必备条件。

良好和谐的社会人际关系是人身心健康的需要，是人生事业成功的需要，是人生幸福的需要。生活中善于理解别人，并乐于相助的人，自己可获得慰藉和欣慰；而对于被援助的人来说，则更会产生情绪上的良好感染与反馈作用，能使人得以安慰、鼓舞。这种精神上的慰藉和舒畅，对于机体健康有重要意义。研究发现，注意培养良好的人际关系者，绝大多数身体健康，长寿者居多。影响人际关系的心理因素有吝啬、多疑、嫉妒、高傲等，极易形成他人心理上的“劣性



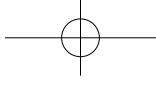
定势”，对自己精神上也是一种无形压力。这种人往往伴有一定的躯体症候，如烦躁易怒、食欲不振、头痛失眠；有的郁闷心悸、胃脘不舒，容易罹患过敏性肠炎、胃肠神经官能症、消化性溃疡以及心血管疾病等。研究还表明，那些性情孤独、不愿与邻里及亲友往来的人，其死亡率要比喜欢交际的人高出2.5倍。

和谐的内心世界是获得幸福的第二途径

孟子的第二个获得幸福的途径是从人的自身出发所做出的行动：上不愧于天，下不愧于人，实质上就是四个字：问心无愧。如何做到问心无愧，这就需要我们表里如一，需要我们言而有信，需要我们做事前后

一致，需要我们诚实地对待自己和家人。就像歌词里面唱的“我祈祷有一颗透明的心……”就是指的一个干干净净、诚实坦率的心理空间。巴金曾在其长篇小说《秋》中这样写到：“只要你自己做事问心无愧，别的也不用去管了。”的确就是如此，如果我们能做到问心无愧，那就没什么好担心害怕的，那我们自然会感到身心舒适而快乐。

有这样一则寓言故事：传说有位得道大师藏有一盏“人生之灯”，这盏灯在当时非常有名，有多少人一直想得到这件宝物。这可不是一盏普通的灯，这盏灯灯心镶有一颗历时500年之久的硕大夜明珠。此珠晶莹剔透，光彩照人。据说，得此灯者，经珠光普照，便可超凡脱俗、超越自我、品性高洁，得世人尊重。有三个弟子跪拜求教怎样才能得此稀世珍宝。大师听后哈哈大笑，他对



三个弟子讲：“世人无数，可分三品，时常损人利己者，心灵落满灰尘，眼中多有丑恶，此乃人中下品；偶尔损人利己，心灵稍有微生，恰似白璧微瑕，不掩其辉，此乃人中中品；终生不损人利己者，心如明镜，纯净洁白，为世人所敬，此乃人中之上品。”人心本是水晶之体，容不得半点尘埃，所谓“人生之灯”就是一颗干净的心灵。所以人生天地间，要想活得堂堂正正，俯仰无愧，就要学会不断擦拭自己的心灵，为自己的心灵除尘。只要你拥有一颗洁白无瑕的心灵，你的灵魂就可以直面上天。

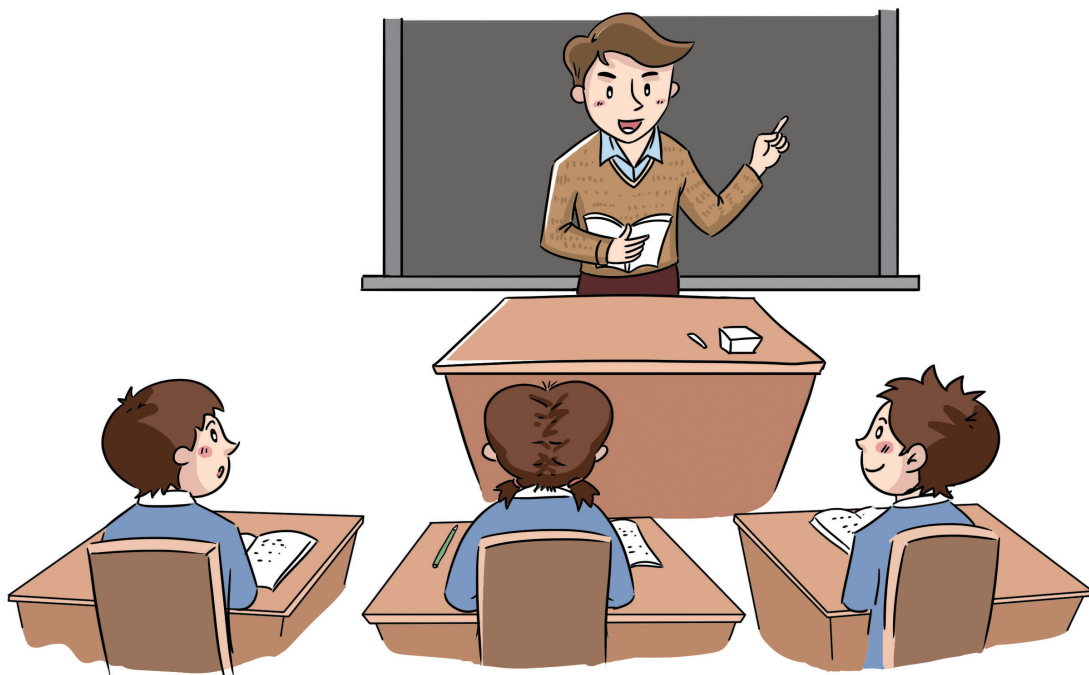
孟子从一个朴素的观点向大家表明，拥有一个干净的心灵是通往快乐和幸福的又一渠道，那要如何做到呢？就是在自我的内心上下功夫。如果把孟子的这种朴素的思想理论延伸和扩展，我们会发现这是心理学上构建一个自我和谐内心的方式。季羨林先生95岁生日时，温家宝总理看望他。他和总理饶有兴趣地探讨了“和谐”这个话题。季羨林说：“有个问题我考虑很久，我们讲和谐，不仅要人与人和谐，人与自然和谐，还要人内心和谐。”由此可见，人内心和谐是多么的重要，这也是社会和谐的基础。

人的内心和谐是一种心理状态，指一个人内心对欲望、功名、权利、他人、家庭、国家、自然、世事的宁静与平和内心和谐，还包括了个人能够正确对待困难、挫折、荣誉等。人的内心和谐是一种素质，认知健全，心理品质完善，明白事理知荣明辱，不欺人，不自欺。内心和谐是一种境界，是“磊磊落落如日月皎然”。人只有内心和谐了才能感觉到自由自在，才能够心无旁杂地去超越自我。其实以上归根结底就是需要你做到“问心无愧”，因为只有如此，你才能做到自由自在、心无旁杂，你才能感觉快乐。

追求人生价值是获得幸福的第三途径

孟子认为获得快乐的第三个途径就是得天下英才而教之。在孟子的那个年代，孟子人生追求和目标就是将自己仁爱的思想能够影响和传播给国君和天下众人。他通过游学、办私塾、著书，将自己的智慧结晶无私传授给大家，让天下人受益。虽然在这个过程中，他经历了很多失败和无奈，特别是在他游学了20年后，他的政治理想依然不能得到君子们很好的采纳，但他仍然没有放弃自己的人生目标。在他65岁高龄，回到自己的家乡，开办了私塾继续教授学生，并著书留给后世人民。所以他的“得天下英才而教之”的快乐从我们现在心理学角度分析，就是一种因为追求了人生价值的实现而获得的幸福感。马斯洛将人的潜能和价值的实现看作是人类最高的幸福感，这跟孟子的这种朴素思想是相似的。

人生的价值是什么？在某种程度上就是人生的意义。哈佛大学讲师泰勒·本·沙哈尔在他的《幸福的方法》一书中有个例子，在南非，曾有一群为反抗种族隔离而奋斗的人，他们有强烈的使命感，生活艰难，却觉得人生充实美满。之后，随着种族隔离政策的结束，历史进入一个新的时代，当年的这群奋斗者转身成为政府官员。而恰恰是在胜利的狂欢后，他们开始感到厌倦、空虚和无所适从。当然，没有人愿意回到被隔离的社会，但全心全力所奉献的伟业告一段落之后，他们所感到的只是空虚。其中一些人尝试着去找寻生活的新意义，包括在家庭、社会、工作，或是个人爱好；但也有一些人，即使在多年以后，还是无法找到生活的新方向，生活的快乐幸福感消失。于是他在《幸福课》课堂上谈及，他对幸福的理解产生于早年的一次重要的经历。沙哈尔16岁那年参加了全国壁球赛并取得了冠军，但胜利



带来的充实感和幸福感，当晚就消失的无影无踪。他无法理解为什么如此的胜利却也不能感到幸福？于是他开始寻找答案。他开始请教周围的人并向他们请教幸福的秘密，同时他也阅读了从亚里士多德到孔子，从古代哲学到现代心理学的书籍，最后他选择了去大学主修哲学和心理学。至此，他获得了幸福的密码：幸福应该是快乐和意义的结合。一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人，会在自己认为有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴，也只有这种快乐才能带来恒久的幸福感。

小结

西方哲学家说过这样的话，我们三个“敌人”，那就是自然、他人和自己，由此人类的学问也是围绕这三类开展起来

的。第一类是研究我们与自然的关系，第二类研究我们与他人的关系，第三类研究我们与自己内心的关系。孟子的“君子三乐”其实也是从这些方面出发告诉我们获得幸福的途径。当然，我们上面说的三种途径：良好的人际关系、内心世界的和谐以及对人生价值的追求，这三者并没有排序或者层次上的区别，它们是人生的三大方面。作为普通人的我们，并不需要像孟子一样做到这三个方面都相当完美，我们只要遵循其中的一或者两个方面，找到我们自己的快乐途径，那么你的人就会是幸福的了，当然也就很少会发生抑郁、自杀等情况。

作者简介

韦志中，国家心理督导师，本会团体心理咨询研究院院长，武汉大学现代心理学研究中心特约研究员，广州大学心理技术应用研究生班负责人，广州市韦志中心心理咨询工作室创办人。

(责编 桑新华)