

第 1 章 幸福是什么？

幸福是把灵魂安放在最适当的位置。

— 亚里斯多德

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉？故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。

— 庄子

有人说幸福是开心时有人分享，难过时有人安慰，累了时有家可回，疲倦时有人呵护，寂寞时有人倾诉。

有人说幸福是驾驶自己渴望已久的汽车，带上家人在辽阔的乡间公路上兜风。

也有人说幸福是看到一个熟悉的景象，听到一首久违的老歌，脑海中呈现那美丽遥远的回忆。

又有人说幸福是给家人做上一顿丰富的美味晚餐，静静地看着他们享用。

还有人说幸福是深夜加班回家的路上，知道家里有人在等着自己，餐桌上预备着一个简单的夜宵。

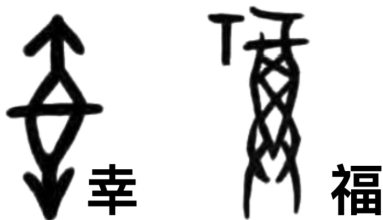
是啊，幸福是一个人心里对当下生活和境遇的一种愉悦、满足、舒适的感觉和对美好未来的一种憧憬和祈望。中国人的幸福蕴含在中华民族源远流长的福文化中，每逢农历新年，家家户户都要在门上、窗上、墙壁上、门楣上贴上大大小小的福字，并配有寿星、寿桃、鲤鱼跳龙门、龙凤呈祥、五谷丰登等图案，福在中国人的心里是一切美好事物和谐的集合。

幸福两字的涵义

中文“幸福”两字可追溯到距今约3500多年象形字甲骨文¹。甲骨文的“幸”字中间的两个孔是铐住手的枷锁，上下的箭头表示勒紧绳子的两端，因此，“幸”字的本意是获罪的刑具，以手铐连锁避免囚犯逃脱；后来，引申为幸运、幸免的意思，也表达囚犯获帝王赦免的意思。甲骨文的“福”字左部的“示”表示祭坛，右部是双手举着一个罐子形状的酒具，左右两部组合在一

¹ 《图解说文解字》许慎（58 - 147年）著，陕西师范大学出版社，2010。

起表示在祭坛前向神明祈求，以获得神明之庇佑的意思。“福”字的本意是祈求得福气和福运的意思。因此，从古文字上看，“幸福”两个字的组合也就表达了罪得赦免，献祭后获得祝福；这样，一个人的幸福与其道德、身体和心灵的平安、还有上天的赐福联系在一起。



中文“幸福”翻译为英文是Happiness, Wellbeing和Flourishing, 对应的希腊文是Eudaimonia或Eudemonia. 在词源学上，幸福由eu（好）和daimōn（精神）组成，表达一个人的卓越状态，其特征是通过操练道德美德，实践智慧和理性来实现一生客观的幸福。可见，在中国文化和希腊文化中，幸福的语言文字都包含了道德的因素和人生客观的状态。

这就是说，幸福的文字内涵与幸福的心理感觉存在着差异，当我们谈幸福时，我们说的是生活中的情感和对生命的主观感觉，我们没有表达道德和美德的客观状态，没有回顾自己的一生是否有身体和心灵的平安，是否过着智慧且理性的生活，是否得到上天的赐福。而当我们追求幸福时，我们所追求的是快乐、自由、平安、健康、温馨和满意的生活，我们不是去追求幸福内涵的道德和美德，智慧和理性，和上天的赐福。人们说，活着就是幸福！人生的目的就是追求幸福！幸福对人生是如此重要，但如果我们生活的幸福并非幸福的内涵，如果

我们倾尽一生所追求的幸福并非幸福的实质，那我们活着就是惘然，我们宝贵的生命就是在虚空中度过。幸福到底是什么？我们必须清楚明白并生活在幸福之中才不会枉费一生。

哲学的幸福观

在西方哲学中，比较有代表性的幸福观是公元前500-300年古希腊三位哲学家亚里士多德²，柏拉图³和苏格拉底⁴的理性思想，主张抑制欲望，追求道德的完善和精神上的幸福。亚里士多德认为真正的幸福是理性上的精神（或译为灵魂）幸福（Eudemonia）。幸福是所有人所追求的终极目标，而人的一生都是在求善求福；当善的理念是存在的终极目标，那善的理念就是至善，幸福也就是至善，也就是终其一生按理性的要求有过德性的生活。⁵ 他关于幸福的至理名言是：“幸福是把灵魂安放在最适当的位置。” 亚里斯多德的老师柏拉图认为健康、财富、美貌等等都可以看作是完美生活的要素，但在这些要素之上还有一个更重要的要素，那就是“美德”。柏拉图的老师苏格拉底认为：人生的本性是渴求幸福，方法是求知，修德行善，这样才是一个幸福的人。

² 亚里士多德：（Aristotle，公元前384 - 322年）古希腊著名思想家。

³ 柏拉图：（Plato，公元前429 - 347年）古希腊著名思想家。

⁴ 苏格拉底：（Socrates，公元前469 - 399年）古希腊著名哲学家。苏格拉底的柏拉图老师，柏拉图是亚里斯多德的老师，他们三人被认为是西方哲学的奠基者。

⁵ 关于美德与幸福的详细论述可参见亚里士多德的《尼各马可伦理学》，成书在公元前330年左右；中文译本，商务印书馆，2003。

与亚里士多德差不多同时期的古希腊还有两个哲学流派，斯多葛学派⁶和伊壁鸠鲁学派⁷，前者把人看作宇宙的一部分，而宇宙是美好的、有序的和完整的，人应该与宇宙协调一致，追求最高的善和德性，才能达到内在的幸福。后者认为人生的目的为享受快乐幸福的生活，而快乐幸福的生活分为精神和肉体两个层面，因此，肉体的健康和灵魂的平静乃是幸福生活的目的。

之后到了中世纪，出现了以奥古斯丁⁸和阿奎那⁹为代表的基督教道德观和幸福观。奥古斯丁认为，幸福只能来自于上帝，物质不能给人类带来幸福。阿奎那也指出，唯有上帝才能满足人类的欲望，使人类幸福；人类没有至善，只有上帝才是至善的；人类唯有信仰上帝才能不断地向至善接近，从而获得幸福。他们的幸福观与中文“幸福”两字表达向上天求赐福的概念是一致的，只是他们的上天是有人格概念的上帝。到了18世

⁶ 斯多葛学派：是古希腊著名哲学家芝诺（Zeno，约公元前336 - 264年）于公元前305年左右在希腊雅典创立的学派。

⁷ 伊壁鸠鲁学派：是古希腊著名哲学家伊壁鸠鲁（Epicurus，公元前341 - 270年）创立的学派。与柏拉图的学园派，亚里斯多德的逍遥学派和斯多葛学派，称为古希腊的四大哲学学派。

⁸ 圣·奥勒留·奥古斯丁（Saint Aurelius Augustinus，354 - 430年）是基督教早期神学家，教会博士，新柏拉图主义哲学家，其思想影响了西方基督教教会和西方哲学的发展。

⁹ 托马斯·阿奎纳（Thomas Aquinas，1225 - 1274年）中世纪经院哲学的哲学家、神学家。他把理性引进神学，是自然神学最早的提倡者之一和托马斯哲学学派的创立者，成为天主教长期以来研究哲学的重要根据。

纪启蒙运动时期，西方哲学史出现了一个新星“康德”¹⁰，他的哲学批判思想把幸福和道德的关系推到了一个全新的高度，在本书第4章将会深入探讨这个话题。

与古希腊四大哲学流派同时期，在中国出现了儒家、道家和墨家三大哲学思想学派，加上法家等构成了中国的传统文化体系。孔子是儒家¹¹的创始人，他在反思先祖祭祀求福行为与幸福结果的关系后，认识到一个人的德性与幸福是相关的。在《中庸》¹²一书中他说：“大德者必受命。”受命的意思是获得位禄名寿，这些是中国社会所认同的福祉。大德者必受命是说人因着其好的道德品格一定会得到一个很好的社会地位，得到很好的俸禄，得到很好的名声，还会健康长寿。可见，孔子的幸福观是以道德为准则的，这与那个时期的亚里斯多德和苏格拉底的幸福观可谓是异途同归。

庄子是道家¹³的代表人物，是老子思想的继承者。庄子没有像儒家一样宣扬仁义道德，靠自我修养达成人的最高境界，成为圣人而得福；也没有像墨家¹⁴一样宣扬兼爱和非攻来实现

¹⁰ 伊曼努尔·康德（Immanuel Kant，1724 - 1804年）哲学家，启蒙运动时期最重要的思想家之一，《纯粹理性批判》（1781年），《实践理性批判》（1788年），《判断力批判》（1790年），3本书称为康德的三大批判。

¹¹ 儒家宣扬仁义礼智信的生活和道德规范，主要代表人物是孔子（公元前551 - 479年）和孟子（公元前372 - 289年）。

¹² 《中庸》：是中国儒家经典著作之一，论述人生修养境界的一部道德哲学著作，写作于公元前483 - 402年。

¹³ 道家崇尚智慧和自然，与自然和谐相处，主要代表人物是老子（年代不详）和庄子（公元前369 - 286年）

¹⁴ 墨家讲的是人人平等互助互爱，反对战争，主要代表人物是墨子（公元前468 - 376年）。

博爱和和平的生活，并寄托于君主来为民众带来幸福。庄子是以个体生命为本，顺其自然，寻求心灵自由和人格独立的人生幸福。

在庄子的著作《逍遥游》¹⁵中，庄子首先讲了一个大鸟和小鸟的故事：大鸟起先是北海的一种十分庞大的鱼，其名为鲲，之后鲲化为大鸟，叫做鹏。鹏的羽翼张开像天边的云彩一样，足以见鹏的阔大。但鹏必须等海风吹起的时候，借助海风的力量才能起飞，一旦起飞，就要一直飞到九万里外的南冥。斑鸠等小鸟就开始嘲笑鹏，它们笑道：我一下子就飞起来了，飞到榆树，枋树那么高就行了，有时候连那么高都飞不上，不也挺开心的吗？为什么非要飞到那么远的南冥去呢？庄子用这个故事告诉人们大鸟和小鸟只要它们都做到了它们所能做的，所爱做的，它们都同样是幸福的。庄子在《骈拇》¹⁶篇中继续用野鸭和仙鹤做比喻，说：

鳧胫虽短，续之则忧，鹤胫虽长，断之则悲，故性长非所断，性短非所续，无所去忧也。

意思是：野鸭的腿虽然短，但要继续长长反而会造成忧虑；仙鹤的腿虽然长，但要截断反而会造成痛苦。比喻一切事物都要顺其自然，不可强求。幸福也是一样，人在能够充分而自由地发挥自然能力的时候，就很幸福。当然，这种幸福是一种相对幸福，如同大鸟有大鸟的幸福，小鸟有小鸟的幸福，有没有绝对的幸福呢？庄子认为是有的，在描写了大鸟和小鸟的幸福之后，庄子讲述了一个御风而行的故事：有个人名叫列子，能够乘风而行，驾轻就熟，飘然自得，可以在天上飘溜十

¹⁵ 《逍遥游》是道家经典著作《庄子》又称《南华经》的首篇。

¹⁶ 《骈拇》是《庄子》第8篇。

五天以后返回。因为，他不用走路，在世间没有比他幸福的人。但是，他必须凭借于风力才能飞翔，所以他的幸福在这个范围里还是相对。接着庄子说道：

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉？故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。

白话意思是：如果一个人遵循宇宙万物的规律，把握六气（阴、阳、风、雨、晦、明）的变化，遨游于无穷无尽的境域，这样的人还有什么需要仰赖的呢？庄子说：这是一个能够达到忘我、无我境界的“至人”，一个心中没有功利的“神人”和一个不追求名誉和地位的“圣人”。这是庄子描写的一个得到绝对幸福的人，他超越了外在的事物，也超越了内在的自己，达到了无我、无功、无名这样与道合一，天人合一的境界。这是庄子对幸福的终极理想。

查考了中外圣贤对幸福的定义和解释，你是否会感觉幸福离我们非常遥远，完全是一种可望不可及的感觉？当然，定义也好，理论也好，都是文化层面上的，幸福毕竟是一个人对自己生活、对生命的感受，心理的感觉和主观的感受是最真实的。

心理学的幸福观

我们来看看心理学是怎样定义幸福的。心理学家给幸福的定义是一个人的需要得到满足时而产生喜悦快乐的心理状态，无论这个需要是物质上的还是精神上的，也无论是获得的满足还是给予的满足，心理学家称这种个体自我的喜悦快乐心理感

觉为幸福感，并取名字叫主观幸福感（Subjective Well Being）。马丁·赛利格曼教授¹⁷在他的著作《真实的幸福》¹⁸中说：

看一个喜剧电影，或者吃一顿美食，这些只是暂时的快感，不是幸福。幸福感是指持续满足的、快乐的、稳定的感觉，包括对自己现实生活的总体满意度和对自己生命质量的评价，是一个人对自己生存状态的全面感觉。

但如果幸福排除了道德的成分，幸福感就与人类的普遍伦理道德没有任何关系，完全是个人的事情，那么坏人作恶持续地伤害他人满足自己的欲望，似乎也是幸福的；贪官污吏、小偷骗子，用卑鄙的手段获得财富，满足其贪婪欲望，并大肆挥霍，这似乎也可视为是幸福。这样看来主观幸福感对幸福的心理学定义似乎有所欠缺。

心理学并没有将幸福的研究停留在个体的主观层面，心理幸福感和社会幸福感将幸福感与良好的心理机能，生命的意义、自我的实现和人的社会生活层面联系起来。这样，心理学对幸福的诠释也包括了道德、生命意义、社会价值、社会贡献等方面，这一点我会在后面的章节中谈到。

近年来，心理学家提出了一种心流（Mental Flow）的幸福概念。这是指人们在做某些事情，从事某项工作时，以全神贯注的忘我状态投入，期间甚至感觉不到时间的存在，而在事情

¹⁷ 马丁·赛利格曼（Martin Seligman, 1942 - ），美国宾夕法尼亚大学心理学教授，美国前任心理学学会的主席，积极心理学的开创者和倡导者。

¹⁸ 《真实的幸福》英文书名：Authentic Happiness，美国Free Press出版社2002年出版。本书通过积极心理学的方法，帮助读者深入了解自己的幸福感以及自己突出的性格优势，从而实现幸福和有意义的人生。

或工作完成之后就会有一种充满能量，高度兴奋，并且非常满足的感受。心流概念的创始人米哈里·契克森米哈赖¹⁹称这种状态是最接近于幸福的最优体验，或涌流状态，颠峰状态。中国大陆的学者称这种状态为福流²⁰，也许这更贴切地表达了这种幸福的感觉。其实在日常工作和生活中，我们做自己非常擅长、且喜爱、同时有挑战的事情就很容易体验到心流，比如运动、玩游戏、演奏乐器和工作。但是事情和工作挑战的难度要合适，否则人们会进入焦虑或无聊的心理状态。

幸福实在是对人类非常重要，幸福感是那么丰富多彩，而幸福的理论却是复杂深邃，变量繁多。幸福就如同一盘美味佳肴，色香味的感觉是那样的真切，而分析色香味的成分又是那么的高深莫测。我们暂且将哲学和心理学对幸福的定义、理论、概念放在一边，谈谈我们自己真切的感受。

我幸福吗？

我们每个人都知道幸福对自己意味着什么：幸福就是自己身心健康、无病无灾、自己对生活感觉开心和满意，对未来无忧无虑。但是当简单地问自己“我幸福吗？”脑海中浮现的那点点滴滴美好的、开心的和满意的回忆，瞬间就被人生中痛苦的挣扎，工作和生活中的压力，与朋友之间的矛盾，与家人的争执所搅扰。和谐愉悦的幸福波形总是有非常强烈的背景噪音。

¹⁹ 米哈里·契克森米哈赖 (Mihaly Csikszentmihalyi, 1934 -), 美国籍匈牙利籍心理学家，芝加哥大学心理系教授，著有《心流：最优体验心理学》、《生命的心流》、《自我演化》、《创造力》等畅销书。

²⁰ 参见《吾心可鉴：澎湃的福流》，彭凯平，清华大学出版社，2016。

“我幸福吗？”这个问题确实很难用简单的“是”或“不是”来定性回答，也不可能用0至10分级来定量描述。

2012年秋季，中国中央电视台特别策划了《你幸福吗？》这个调查节目。节目共调动了18个国内记者站、7个海外记者站以及北京总部共70路记者，加上20个地方台，采访了包括城市白领、企业工人、乡村农民、科研专家在内的几千名各行各业的人士，提出同一个问题：你幸福吗？回答当然如同每个人的生活一样千姿百态。诺贝尔文学奖获得者莫言²¹对这个问题的回答应该是具有普遍的代表性。当央视主持人问莫言“你幸福吗？”，莫言回答说：

“我不知道，我从来不考虑这个问题。”

“我现在压力很大，忧虑重重，能幸福么？”

“我要说不幸福，那也太装了。刚得诺贝尔奖能说不幸福吗？”

莫言的短篇小说《师傅越来越幽默》²²表达了幸福跟金钱、地位、荣誉、个人形象无关，是人心灵的一种感受，是对生活中得失喜乐的态度。现实中的莫言恰恰是这篇小说中人物的写照。他30多年持续不断地进行文学创作，在海内外赢得了广泛声誉，2012年获得诺贝尔文学奖可谓是实至名归。然而这一切的创作和荣誉似乎并没有给他带来幸福，反而是“压力很大，忧虑重重。”

²¹ 莫言本名管谟业（1955-），北京师范大学教授。莫言从1981年发表处女作短篇小说《春夜雨霏霏》到2011年长篇小说《蛙》获第八届茅盾文学奖，至今莫言已发表100多部小说和散文，2012年获诺贝尔文学奖。

²² 《师傅越来越幽默》：莫言上世纪90年代作品，2000年中国电影导演张艺谋将小说改编成电影《幸福时光》。

的确，我们许多人没有思考过“我幸福吗？”这个问题，或者说没有认真思考过这个问题。因为，我们的生命是全然美丽和谐的，对生命的感觉也应该是美好和幸福的，我们活着就应该是幸福的，这不是要思考的问题。“你幸福吗？”问题的提出就说明我们活着出现了问题。

过去30多年全球经济快速发展，人们的物质生活不断丰裕，各种高新科技产品、娱乐活动不断涌现，大多数人们过上了衣食无忧并且丰富多彩的生活；财富应该给人们带来幸福。但有了钱后人们的生活质量变得更好了吗？在各种需要得到满足后，生活得快乐幸福吗？答案似乎是否定的。目前全世界每年有近80万人死于自杀，²³也就是每40秒就有一人自杀身亡，远超过瘟疫、战争、饥荒等灾难造成的死亡人数。人们在需求得到满足时产生了幸福感，但似乎幸福感在需求得到满足后又转瞬即逝，反而是忧虑重重，对幸福我们感到了迷茫和困惑。

国际幸福日

联合国为呼吁全世界人民积极、快乐、充实地生活，并与自然和谐相处，在2012年宣布将每年的3月20日作为国际幸福日。2012年4月，联合国首次发布全球幸福指数报告，比较全球156个国家和地区人民的幸福程度。报告中，丹麦成为全球最幸福国度，10分满分中获近8分，其它北欧国家亦高踞前列位置，美国排名11，中国香港排名67，中国内地则排在112，台湾排名第25位。报告称人类生活质量不断上升，但全球过去30年的幸福指数仅微升。报告引用联合国幸福国家调查主持人，哥

²³ 世界卫生组织2018年8月24日报道：每年有近80万人自杀身亡，而每年自杀未遂人数是自杀死亡人数的许多倍。

伦比亚大学教授杰弗里·萨克斯²⁴的话说：“富裕亦造成烦恼，如饮食失调、肥胖等问题，亦可能令人沉溺购物和赌博。”

经济增长伴随而来是更多社会问题，如失去信任、焦虑等愈加严重，相比经济收入，政治自由度、社交网络、杜绝贪腐等因素更为重要。个人层面上，良好精神及身体健康、稳定家庭和婚姻、工作保障等对幸福非常重要。

报告指出发达国家女性较男性幸福，中年人的幸福指数在不同年龄阶层中比较是最低。报告称失业带来的不幸福，与丧亲和分离一样难受；而工作稳定和办公室关系，较薪酬和工作时间更重要。

2015年3月19日我有幸参加了联合国“第三届国际幸福日”的纪念活动，两百多人出席了那天的会议。联合国新闻部主管杰弗里·布雷兹（Jeffrey Brez）致欢迎词，他代表联合国欢迎所有嘉宾及与会代表，希望联合国“国际幸福日”的活动可以引起各个国家对幸福的重视。中国清华大学的彭凯平教授²⁵就中国的幸福教育实践做了主题发言。联合国秘书长潘基文²⁶通过视频致辞，并祝愿世界各地的每个人快乐、积极和幸福，表达了追求人人享有和平、繁荣和有尊严的生活是联合国的主要目标之一，他用了十八种语言说出了会议的主题：Happiness（幸

²⁴ 杰弗里·萨克斯（Jeffrey Sachs，1954 -）：全球发展问题专家，2004年和2005年，连续两年被《时代》杂志评为“世界百名最有影响的人物”之一。

²⁵ 彭凯平（1962 -）：现任清华大学社会科学学院院长，清华大学心理学系系主任，心理学教授，中国国际积极心理学大会执行主席，获中国十大先生，健康中国年度十大人物等荣誉，福流概念的提出者和倡导者。

²⁶ 潘基文（Ban Ki-moon）：联合国第八任秘书长，2007 - 2016年。

福)。会议结束时还邀请了普利兹奖获得者朗诵幸福诗词《我们到底需要什么?》²⁷

我们需要陪伴
我们需要感动
我们需要激奋
我们需要行动
我们需要感情
我们需要生活
我们需要创造
我们需要想象
我们真的需要是幸福。

影响幸福的因素

我们真的需要幸福，美国哈佛大学最受欢迎公开课是泰勒·沙哈尔博士²⁸的《幸福课》。他著的《幸福的方法》²⁹是《纽约时报》图书排行榜畅销书，该书被翻译成16种文字，畅销26个国家和地区。幸福对我们如此重要，我们的生活需要幸福，我们的生命更需要幸福，那么有那些因素影响我们的幸福呢？

谈到这个问题，我们首先想到的是钱，就是收入和财富。收入和财富是人们现今或将来可以使用的经济资源，以满足生活的需求和需要，并防止生活中可能出现的风险。如果一个人的生活没有保障，谈幸福感是没有意义的。中国有句古话说的：

²⁷ 彭凯平教授翻译

²⁸ 泰勒·本·沙哈尔 (Tal Ben-Shahar)：哈佛大学哲学和组织行为学教授。

²⁹ 《幸福的方法》中文版，当代中国出版社，2007；英文原版《Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment》2007.

贫贱夫妻百事哀，这句话的意思是不管家庭夫妻俩生活得怎样，如果生活在贫穷中，最基本的生活得不到保障，没地方住、没食物吃，那么凡事都在悲哀之中，那就谈不上幸福。但另有一句话说：花钱买不来幸福。幸福与收入财产的关系似乎是一个悖论，没有收入和财产不会幸福，有了也不见得可以得到幸福。幸福经济学的奠基人理查德·伊斯特林³⁰于1974年用美国及其他11个国家的数据对幸福感做了跨国比较研究。他的结论被称为伊斯特林悖论，又称为幸福-收入之谜，或幸福悖论。具体来说，在收入达到某一点以前，幸福快乐随收入增长而增长，但超过那一点后，这种关系就不明显了，收入的高低与幸福水平之间就没有明显的关系了。那我们的幸福感到底受什么因素的影响呢？

经济合作与发展组织（OECD）³¹自2011年起，每隔一年出版《How's Life》（生活怎么样）的调查报告，给出国民幸福指导性的社会环境和社会保障，以帮助成员国政府、社区和组织制定政策，提高国民福祉。2017年的报告对全球40个国家的居民生活进行了全面的调查，提出了影响幸福生活的11个维度，即收入和财富、工作、住房、健康状况、工作与生活的平衡、教育和技能、社交关系、公民参与和治理、环境质量、个人安全和主观幸福感。

³⁰ 理查德·伊斯特林(Richard Easterlin): 美国著名人口经济学家，南加利福尼亚大学的教授。他在1974年的著作《经济增长可以在多大程度上提高人们的快乐》中提出了所谓的伊斯特林悖论(Easterlin Paradox)。

³¹ 经济合作与发展组织简称经合组织(Organization for Economic Cooperation and Development OECD) 是全球35个市场经济国家组成的政府间国际组织。

显然在相同的社会客观因素之下，就社会的每个个体而言，仍然存在着幸福感的差异，如，生活在丹麦这个全球最幸福国度中，衣食无忧，仍会有人感到不幸福；而生活在中国内地这个2016年幸福指数排名83位的国家中，国民幸福的社会保障并不是那么完全，也会有人说自己生活美满幸福。这就是OECD《生活怎么样》调查报告谈到的第11个维度，主观幸福感，这是除了生活环境和生活质量的10个客观维度外，人们对自己的生活和经历的感受和对当前状态满足的心理体验。

“知足者常乐”可以说是中国人提升主观幸福感的智慧吧，告诉人们知道满足的人就会有快乐幸福。这与美国诺贝尔经济学奖得主保罗·萨缪尔森教授³²从经济学的角度提出的一条幸福公式有异曲同工之妙，他定义幸福的公式是：

$$\text{幸福} = \text{物质消耗} \div \text{欲望}$$

公式中物质消耗（Material Consumption）指家庭或个人对物质的消耗和拥有，表示其财富；欲望是家庭或个人对物质和精神生活的追求，想要达到的目标，包括高品质的生活，子女受到良好教育，自己的理想，养尊处优的退休，一生平安，无忧无虑等等。这个公式非常简单明了，幸福和财富成正比，与欲望成反比，也就是说，财富确定的条件下，欲望越小，幸福感越大；而在欲望确定的条件下，财富越大，幸福感越大。但公式中的财富和欲望都是变量，一个人的欲望可能会随着财富的增加而变大；财富也可能随着家庭状况和社会环境的变化而

³² 保罗·萨缪尔森(Paul Anthony Samuelson, 1915- 2009年)：著名经济学家，麻省理工大学经济学教授，1970年获诺贝尔经济学奖，1996年获美国国家科学奖章。

改变，这样幸福对一个家庭或一个人来说就是不断变化的。但无论如何，这个公式可以推演出下面几个明显的道理：

1. 财富为0，无论欲望多大多小，生活是没有幸福的；即便完全没有欲望，欲望为0，生活也是没有意义的，这是“贫贱夫妻百事哀”的场景；

2. 一个人不知足，就算是世界首富，有限的财富比上无限的欲望，幸福也是趋于0，这是“钱买不来幸福”结论；

3. 一个人根据自己收入和财富的变化调节欲望，在财富和欲望之间找到平衡，那就到达了“知足者常乐”的生活状态；

4. 而如庄子所描写的一个人超越了外在的事物，超越了内在的自我，达到了无我、无功、无名的无欲状态，即便是财富趋近于0，即便是粗茶淡饭的生活，那仍是绝对幸福的人。

心理学家是怎样看待客观因素和主观心理状态对人类幸福的影响呢？马丁·赛利格曼在他的著作《真实的幸福》中提出一个人较为稳定的幸福感取决于三个因素：先天的遗传基因，生长和生活的后天环境和主动控制的心理力量，他的幸福公式是：

幸福指数 = 先天遗传素质 + 后天环境 + 主动控制的心理力量

其中主动控制的心理力量 (factors under your voluntary control) 表示一个人做什么或不做什么的主动控制因素。公式中各项的权重分别为：先天的遗传基因50%；后天的环境10%；主动控制的心理力量40%。赛利格曼认为先天的遗传基因和主动控制的心理力量是影响一个人稳定幸福感的决定因素，而后天的生长和生活环境，包括前面谈到的OECD《生活

怎么样》调查报告中列举的生活环境和生活质量的10个客观维度，还包括生命中无法改变的因素，如年龄、伤残，这些因素对幸福感只有十分之一的影响。

我们暂且不深究各项权重的百分数分配有多么精确，这个公式表达了影响幸福的因素，除了生命中不可改变的因素外，积极主动地调整对待生活的态度，包括个人的欲望和心理力量，似乎可以提高人们的幸福指数，这样追求幸福也就并非捕风捉影。下面我们来看看这些因素对幸福的影响。

先天遗传对幸福的影响

人类能把自身的一些特质，如身材、脸型、性格等，遗传给后代。其中，性格是一个人对现实的态度以及与之相适应的习惯化的行为。人们常说内向性和外向性、乐观和悲观、无私和自私、勤劳和懒惰、勇敢和懦弱等等，都是一个人性格的表现特征。我们知道这些性格特征是会影响一个人的幸福感，如，有些人生性乐观开朗，很容易感到幸福；而有些人生性悲观忧郁，考虑的事情思前顾后，幸福感就会比较低。2016年4月18日自然遗传学杂志发表了迄今全球最大的基因组学对行为遗传的研究³³，这是一个由142个研究机构190多个科学家组成的国际小组对大约30万人的研究，揭示遗传基因与幸福，抑郁症和神经质之间的关系。科学家们发现了三个与主观幸福感相关的基因，两个与抑郁症状有关的基因和11个与神经质相关的基

³³ 自然遗传学杂志 (Nature Genetics) 48期，624-633页，英文标题：Genetic Variants Associated with Subjective Well-being, Depressive Symptoms, and Neuroticism Identified through Genome-wide Analyses。

因，这些基因的遗传变异会影响相应的心理特征，也确实对一个人的幸福感起到影响。

后天环境对幸福的影响

一个显而易见环境对幸福影响的例子就是噪音，我们都有噪音影响休息睡眠的经历。噪音就是人们不需要和不想听到的声音。人类永远无法适应噪声环境，尤其是变化的、间歇性的噪声。噪声污染会引起严重的睡眠障碍、听力障碍、情绪波动，进而影响身心健康和主观幸福感。噪声污染还只是环境污染的一个方面，光污染、空气污染、水污染，这些与生命息息相关的生态环境因素都会对生理健康、心理健康和幸福感带来直接的或间接的影响。

除了生态环境因素外，社会的因素也是人类生存的环境的一个方面，社会的和谐、公平和保障、个人对社会的认同都会影响到人们的幸福感，这些因素在经济合作与发展组织和联合国的幸福报告中都有提到。

值得一提的是，环境对人类的影响早在生命的胚胎期就已经发生。在母腹中胚胎的发育受到母亲自身的许多因素影响，如营养、药物、母亲的情绪等等，这就是著名的成人疾病的胎儿起源（Fetal origins of adult disease）假说，简称巴克假说（Barker Hypothesis），由大卫·巴克³⁴在1995年提出了。这一假说渐渐发展成了健康和疾病的发育起源（Developmental Origins of Health and Disease）理论，简称都哈（DOHaD）理论。这个理论不仅包括了人类在胎儿时期，还包括了婴儿和儿

³⁴ 大卫·巴克（David Barker，1938 - 2013）流行病学家，英国南安普敦大学教授。他是下面提到都哈（DOHaD）理论的创始人。

童时期，在受到不利因素的影响下，如营养不良、营养过剩、激素暴露等，人类的组织器官在结构和功能上会发生永久性或程序性改变，从而影响到成年期各种慢性疾病的发生发展，这也影响到一个人的心理健康和幸福感。

心理压力对幸福的影响

心理压力是人对于比较难处理、有困难或对自己有威胁情况和事件发生时的一种心理主观感受，在心理学领域定义为应激反应。根据情况和事件的不同，压力对个体的影响大致分为急性和慢性两种。一个人对压力的处理反映了其主动控制的心理力量。

当遇到某种紧张或危险的情况时，我们的身体感知到压力，会自然地进入急性应激反应，这个反应常称为战斗或逃跑（飞行）反应（Fight or Flight）。这是一个体内特定生化反应的过程，大脑将压力刺激信号加工处理，通过下丘脑-垂体-肾上腺皮质通路（HPA轴）使肾上腺素³⁵和皮质醇激素³⁶释放增加；通过交感-肾上腺髓质通路（SNS轴）引起释放大量儿茶酚胺类³⁷物质，两者作用使身体进入快节奏的行动准备中，心跳加快，呼吸加速，血压增高，血液流向主要肌肉群。而与应对压力无关的系统，如消化系统、免疫系统、身体机能修复系统

³⁵ 肾上腺素是由肾上腺和特定神经分泌的激素，能增加心脏血液输出量、肌肉的血流供应、促使瞳孔放大和血糖上升。

³⁶ 皮质醇又称为可的松也是肾上腺分泌的激素，有提高血压、血糖水平和产生免疫抑制的作用。

³⁷ 儿茶酚胺是肾上腺产生的激素，主要包括去甲肾上腺素、肾上腺素和多巴胺。多巴胺是一种神经传导物质，具有增加情欲和大脑兴奋感的作用。

等，都会减缓甚至停止。无论选择战斗（Fight）还是逃离（Flight），身体内部这一系列快速反应有助于调动身体的资源来应对紧张或危险的情况。这些激素类物质可以比喻为体内的汽油，点燃后，快速燃烧，提供用于打架或逃跑所需的能量。这个过程大约可以维持10 - 20分钟，随后身体系统通过松弛反应恢复正常功能，这段时间一般需要20 - 60分钟。

有些心理压力情况，如公司上司、老板给的工作期限的压力，家庭财务的压力，教育子女的压力，与家庭成员、同事、朋友的关系紧张压力，青少年的学习压力、考试压力，等等，可能会持续几天，甚至几个月，急性应激反应就转入慢性压力应对。如果压力得不到有效舒解，身体内皮质醇等激素长期维持在较高的水平，大脑会将免疫系统、消化系统、身体机能修复系统功能调低，以分配更多的资源给大脑来解决压力问题。这会导致抵抗力降低、消化不良、身体会感到疲乏、精神会感到烦躁不安、失眠和兴趣缺失。长期下去就会导致内分泌失调，进而导致抑郁症、忧郁症、焦虑症等精神性疾病，甚至促使癌症发生。这些都会严重地影响身心健康和主观幸福感。

积极心理学与幸福

谈到心理学，我们大多数人认为是一门研究心理疾病和不良行为精神分析的学科。自从米哈里·契克森米哈赖提出心流概念，心理学家逐渐发现专注于痛苦研究和解决心理疾病，人们可能会变得更痛苦，心理学也应该关注人们的正常生活，人类的心理健康和幸福，这就是积极心理学发展和推广的初衷。积极心理学，又称为正向心理学，研究人类在道德、智力、审美和创造等方面的优势，以及积极的社会关系、积极的社会组

织和生活的意义等内容，以关注个体的积极品质，增强个体的积极情绪为研究的目的，从而激发个体的优势和美德来增加幸福感。

积极心理学创始人之一的马丁·塞利格曼教授提出激发人类幸福感的五个独立要素（PERMA）：

- 感受积极情绪（Positive emotion）
- 能专注投入（Engagement）
- 拥有良好的人际关系（Relationship）
- 明白自己存在的意义（Meaning）
- 能够有所成就（Accomplishment）

这五个独立要素函括在积极心理学的三个应用层面：

1. 享受生命：提出快乐生活的方法，引导人们的最佳体验，并在正常和健康的生活中通过交流，爱好，兴趣，娱乐等，体会和享受积极的情感和情绪。
2. 参与生命：倡导沉浸、忘我和福流的益处，这是人们在活动中积极投入的体验。当一个人的能力和其工作压力能较好地契合时，这些状态就会出现。
3. 生命归属：探讨有意义的人生，人们如何从一些比个人更广大和更持久事情的参与和贡献上，得到幸福、归属感、意义和目的。这些事情包括投身大自然，社会团体，运动，传统活动和信仰。

积极心理学推出多达三十多种干预消极情绪和提高幸福感的方法和技巧，将创造力、天赋、积极情绪、心理素质、道德优势、情商等心理学都囊括在内，激发人类的愛、宽恕、感恩、智慧和乐观等美德和积极品质，以提高人们面对压力时主动控制的心理力量、帮助人们更好地生活和建立幸福的习惯。

在众多影响幸福的因素和提升主观幸福感的方法中，哪些是起决定作用的？是否如赛利格曼先生认为的先天的遗传基因起决定性的作用；主动控制的心理力量和压力应对起到次要的作用；而后天的生长和生活环境仅占10%呢？我们来看看美国哈佛大学开展的人类历史上对成人发展研究最长研究项目。

历时75年的人生实验

1938年，时任哈佛大学卫生系主任的阿列·博克（Arlie Bock）教授发觉整个研究界都在关心人为什么会生病、为什么会失败、为什么会潦倒，却没有人研究人怎样才能健康、成功和幸福？博克教授提出了一项雄心勃勃的研究计划，追踪一批年轻人，直到他们的人生终结。从他们的人生得到一个答案：什么样的人，最可能成为人生的赢家，从而探寻影响人生成功和幸福的关键因素。

项目由两部分组成，分别称为《The Grant Study》（格兰特研究）和《The Glueck Study》（格鲁克研究）。《格兰特研究》的研究对象是1939-1944年期间哈佛大学二年级学生，年龄在19岁左右、心身健康、仪表堂堂、家境良好的美国白人男性；这一组共268名，可以说他们是社会的未来精英。《格鲁克研究》在其后一年开展，研究对象是1940-1945年期间在波士顿街区成长，无犯罪记录的男性，年龄在19岁左右。他们大多来自波士顿最困难最贫困的家庭，住在廉价公寓里，很多人家甚至连热水供应也没有。这一组共456名，可以说他们是社会弱势群体。

在项目开始时，这两组共724名年轻人都接受了面试，并接受了身体检查，研究人员挨家挨户走访了他们的父母。其后

每隔2年，他们会接到调查问卷，回答自己身体是否健康，精神是否正常，婚姻质量如何，事业成功失败，退休后是否幸福等问题。每隔5年，会有专业的医师去评估他们的身心健康指标。每隔5-10年，研究者还会亲自前去拜访他们，通过面谈采访，更深入地了解他们目前的亲密关系、事业收入、人生满意度，以及他们在人生的每个阶段是否生活良好。

到2015年，在75年的时间里，这些年轻人长大成人，进入到社会各个阶层，成为了工人、律师、砖匠、医生、议员、总统，也有人酒鬼，有人患了精神分裂。他们经历了第二次世界大战、经济萧条、经济复苏、金融海啸。他们结婚、离婚、升职、失业、当选、失败，他们中有人退休安度晚年，有人英年早逝。到2015年仍然有大约60位90多岁的耄耋老人接受面谈采访。

2015年11月，第四任负责此项目的主管、哈佛大学医学院教授罗伯特·瓦尔丁格³⁸在TED大会³⁹上用12分钟时间介绍了这个长达75年的研究成果，回答了到底什么样的人生是人类应该有的人生？如何才能健康幸福的生活？人们可能首先想到是财富，名望，或者成就，但答案并非如此。在演讲中瓦尔丁格教授说，在这个项目研究的一开始，不管是家境良好的哈佛大学学生还是波士顿街区贫困家庭的年轻人，他们都相信财富名望和勤奋努力是他们健康幸福和人生成功的保证，然而，75年的

³⁸ 罗伯特·瓦尔丁格(Robert Waldinger, 1951 -) 哈佛医学院精神病学家。

³⁹ TED是英语Technology、Entertainment和Design的缩写。从1984年开始由美国一家私有非营利机构组织TED大会，旨在召集众多科学、设计、文学、音乐等领域的杰出人物，分享他们关于技术、社会和人生的思考和探索。现在已是一个国际性的知识和思想共享传播论坛。

研究发现遗传、智商、财富、社会阶层和后天环境对于长寿和幸福来说都不是答案，答案就是一句简单的话：

Good relationships keep us happier and healthier.

（良好的人际关系是我们更幸福和更健康的保障。）

这确实是让几代研究者感到震惊的结论。前任研究者乔治·范伦特（George E. Vaillant）1993年出版了《自我的智慧：哈佛大学格兰特幸福公式研究》⁴⁰一书，在书中说：这个为期60年，耗资2千万美元的研究指向了一个只有五个字的简洁明了的结论：幸福就是爱。2012年出版的阶段性报告《Triumphs of Experience》⁴¹和瓦尔丁格教授在演讲中谈到了下面几点有趣的结论：

- 孤独寂寞有害健康；然而，争执不断的婚姻，对健康，还不如不结婚为好。
- 良好和亲密的婚姻关系不仅能减缓身体的衰老，而且能使记忆力保持清晰。
- 孩提时代和母亲关系好，受到良好母爱关怀的人，成年后工作效率高，其年收入较少母爱的人多出许多，年老后患上老年痴呆症的机率低。
- 儿童时代受到父爱关怀的人，成年后的焦虑较少。
- 影响人们八十岁时健康状况的，不是胆固醇的高低，而是他们步入五十岁后对人际关系的满意度；而且是满意度越高，健康状态越好。

⁴⁰ 英文书名：The Wisdom of the Ego，哈佛大学出版社，1993。

⁴¹ 《Triumphs of Experience》哈佛大学出版社分部Belknap出版社，2012。

幸福何处寻？

长达75年的人生研究结果给我们的答案是一个人一生的健康幸福与先天的遗传基因无关，与生长和生活的后天环境无关，仅仅取决于良好的人际关系，取决于人与人之间的爱。罗伯特·瓦尔丁格教授谈到的人际关系是一个人与朋友、家人和社区的关系。这个关系不是泛泛之交，不是狐朋狗友，不是表面上的婚姻，而是有质量的人际关系。这个质量包括真爱、和谐、温暖、推心置腹、相依为命。“良好的人际关系是我们更幸福和更健康生活的保障”和“幸福就是爱”这么简单的结论，为什么我们这么难以得着？而又那么容易被我们忽视呢？当瓦尔丁格教授被问到这些问题时，他风趣地回答说：“Well, we are human. (这是因为我们是人吧。)”

为什么会这样呢？良好的人际关系这一剂健康幸福的灵丹妙药，我们人类为什么视而不见？我们的人际关系为什么是一塌糊涂？幸福就是简简单单的一个字“爱”，我们真的难以行出爱吗？难以活出爱吗？我们人到底是怎么了？幸福真的就是如此高深莫测？幸福就真的是离我们是一“爱”之遥吗？