

# 第 1 章 幸福是什麼？

---

幸福是把靈魂安放在最適當的位置。

— 亞里斯多德

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉？故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。

— 莊子

有人說幸福是開心時有人分享，難過時有人安慰，累了時有家可回，疲倦時有人呵護，寂寞時有人傾訴。

有人說幸福是駕駛自己渴望已久的汽車，帶上家人在遼闊的鄉間公路上兜風。

也有人說幸福是看到一個熟悉的景象，聽到一首久違的老歌，腦海中呈現那美麗遙遠的回憶。

又有人說幸福是給家人做上一頓豐富的美味晚餐，靜靜地看著他們享用。

還有人說幸福是深夜加班回家的路上，知道家裡有人在等著自己，餐桌上預備著一個簡單的夜宵。

是啊，幸福是一個人心裡對當下生活和境遇的一種愉悅、滿足、舒適的感覺和對美好未來的一種憧憬和祈望。中國人的幸福蘊含在中華民族源遠流長的福文化中，每逢農曆新年，家家戶戶都要在門上、窗上、牆壁上、門楣上貼上大大小小的福字，並配有壽星、壽桃、鯉魚跳龍門、龍鳳呈祥、五穀豐登等圖案，福在中國人的心裡是一切美好事物和諧的集合。

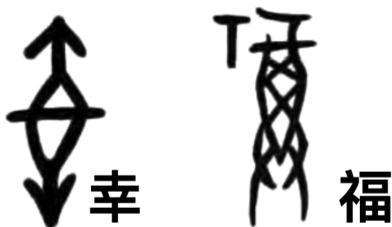
## 幸福兩字的涵義

中文“幸福”兩字可追溯到距今約3500多年象形字甲骨文<sup>1</sup>。甲骨文的“幸”字中間的兩個孔是銜住手的枷鎖，上下的箭頭表示勒緊繩子的兩端，因此，“幸”字的本意是獲罪的刑具，以手銜連鎖避免囚犯逃脫；後來，引申為幸運、倖免的意思，也表達囚犯獲帝王赦免的意思。甲骨文的“福”字左部的“示”表示祭壇，右部是雙手舉著一個罐子形狀的酒具，左右兩部組合在一

---

<sup>1</sup> 《圖解說文解字》許慎（58 - 147年）著，陝西師範大學出版社，2010。

起表示在祭壇前向神明祈求，以獲得神明之庇佑的意思。“福”字的本意是祈求得福氣和福運的意思。因此，從古文字上看，“幸福”兩個字的組合也就表達了罪得赦免，獻祭後獲得祝福；這樣，一個人的幸福與其道德、身體和心靈的平安、還有上天的賜福聯繫在一起。



中文“幸福”翻譯為英文是Happiness, Wellbeing和Flourishing, 對應的希臘文是Eudaimonia或Eudemonia. 在詞源學上，幸福由eu（好）和daimōn（精神）組成，表達一個人的卓越狀態，其特徵是通過操煉道德美德，實踐智慧和理性來實現一生客觀的幸福。可見，在中國文化和希臘文化中，幸福的語言文字都包含了道德的因素和人生客觀的狀態。

這就是說，幸福的文字內涵與幸福的心理感覺存在著差異，當我們談幸福時，我們說的是生活中的情感和對生命的主觀感覺，我們沒有表達道德和美德的客觀狀態，沒有回顧自己的一生是否有身體和心靈的平安，是否過著智慧且理性的生活，是否得到上天的賜福。而當我們追求幸福時，我們所追求的是快樂、自由、平安、健康、溫馨和滿意的生活，我們不是去追求幸福內涵的道德和美德，智慧和理性，和上天的賜福。人們說，活著就是幸福！人生的目的就是追求幸福！幸福對人生是如此重要，但如果我們生活的幸福並非幸福的內涵，如果

我們傾盡一生所追求的幸福並非幸福的實質，那我們活著就是惘然，我們寶貴的生命就是在虛空中度過。幸福到底是什麼？我們必須要清楚地明白並生活在幸福之中才不會枉費一生。

## 哲學的幸福觀

在西方哲學中，比較有代表性的幸福觀是公元前500-300年古希臘三位哲學家亞里士多德<sup>2</sup>，柏拉圖<sup>3</sup>和蘇格拉底<sup>4</sup>的理性思想，主張抑制慾望，追求道德的完善和精神上的幸福。亞里士多德認為真正的幸福是理性上的精神（或譯為靈魂）幸福（Eudemonia）。幸福是所有人所追求的終極目標，而人的一生都是在求善求福；當善的理念是存在的終極目標，那善的理念就是至善，幸福也就是至善，也就是終其一生按理性的要求過有德性的生活。<sup>5</sup> 他關於幸福的至理名言是：“幸福是把靈魂安放在最適當的位置。” 亞里斯多德的老師柏拉圖認為健康、財富、美貌等等都可以看作是完美生活的要素，但在這些要素之上還有一個更重要的要素，那就是“美德”。柏拉圖的老師蘇格拉底認為：人生的本性是渴求幸福，方法是求知，修德行善，這樣才是一個幸福的人。

---

<sup>2</sup> 亞里士多德：（Aristotle，公元前384 - 322年）古希臘著名思想家。

<sup>3</sup> 柏拉圖：（Plato，公元前429 - 347年）古希臘著名思想家。

<sup>4</sup> 蘇格拉底：（Socrates，公元前469 - 399年）古希臘著名哲學家。蘇格拉底的柏拉圖老師，柏拉圖是亞里斯多德的老師，他們三人被認為是西方哲學的奠基者。

<sup>5</sup> 關於美德與幸福的詳細論述可參見亞里士多德的《尼各馬可倫理學》，成書在公元前330年左右；中文譯本，商務印書館，2003。

與亞里士多德差不多同時期的古希臘還有兩個哲學流派，斯多葛學派<sup>6</sup>和伊壁鳩魯學派<sup>7</sup>，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，人應該與宇宙協調一致，追求最高的善和德性，才能達到內在的幸福。後者認為人生的目的為享受快樂幸福的生活，而快樂幸福的生活分為精神和肉體兩個層面，因此，肉體的健康和靈魂的平靜乃是幸福生活的目的。

之後到了中世紀，出現了以奧古斯丁<sup>8</sup>和阿奎那<sup>9</sup>為代表的基督教道德觀和幸福觀。奧古斯丁認為，幸福只能來自於上帝，物質不能給人類帶來幸福。阿奎那也指出，唯有上帝才能滿足人類的慾望，使人類幸福；人類沒有至善，只有上帝才是至善的；人類唯有信仰上帝才能不斷地向至善接近，從而獲得幸福。他們的幸福觀與中文“幸福”兩字表達向上天求賜福的概念是一致的，只是他們的上天是有人格概念的上帝。到了18世

---

<sup>6</sup> 斯多葛學派：是古希臘著名哲學家芝諾（Zeno，約公元前336 - 264年）於公元前305年左右在希臘雅典創立的學派。

<sup>7</sup> 伊壁鳩魯學派：是古希臘著名哲學家伊壁鳩魯（Epicurus，公元前341 - 270年）創立的學派。與柏拉圖的學園派，亞里斯多德的逍遙學派和斯多葛學派，稱為古希臘的四大哲學學派。

<sup>8</sup> 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。

<sup>9</sup> 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。

紀啟蒙運動時期，西方哲學史出現了一個新星“康德”<sup>10</sup>，他的哲學批判思想把幸福和道德的關係推到了一個全新的高度，在本書第4章將會深入探討這個話題。

與古希臘四大哲學流派同時期，在中國出現了儒家、道家和墨家三大哲學思想學派，加上法家等構成了中國的傳統文化體系。孔子是儒家<sup>11</sup>的創始人，他在反思先祖祭祀求福行為與幸福結果的關係後，認識到一個人的德性與幸福是相關的。在《中庸》<sup>12</sup>一書中他說：“大德者必受命。”受命的意思是獲得位祿名壽，這些是中國社會所認同的福祉。大德者必受命是說人因著其好的道德品格一定會得到一個很好的社會地位，得到很好的俸祿，得到很好的名聲，還會健康長壽。可見，孔子的幸福觀是以道德為準則的，這與那個時期的亞里斯多德和蘇格拉底的幸福觀可謂是異途同歸。

莊子是道家<sup>13</sup>的代表人物，是老子思想的繼承者。莊子沒有像儒家一樣宣揚仁義道德，靠自我修養達成人的最高境界，成為聖人而得福；也沒有像墨家<sup>14</sup>一樣宣揚兼愛和非攻來實現

---

<sup>10</sup> 伊曼努爾·康德（Immanuel Kant，1724 - 1804年）哲學家，啟蒙運動時期最重要的思想家之一，《純粹理性批判》（1781年），《實踐理性批判》（1788年），《判斷力批判》（1790年），3本書稱為康德的三大批判。

<sup>11</sup> 儒家宣揚仁義禮智信的生活和道德規範，主要代表人物是孔子（公元前551 - 479年）和孟子（公元前372 - 289年）。

<sup>12</sup> 《中庸》：是中國儒家經典著作之一，論述人生修養境界的一部道德哲學著作，寫作於公元前483 - 402年。

<sup>13</sup> 道家崇尚智慧和自然，與自然和諧相處，主要代表人物是老子（年代不詳）和莊子（公元前369 - 286年）

<sup>14</sup> 墨家講的是人人平等互助互愛，反對戰爭，主要代表人物是墨子（公元前468 - 376年）。

博愛和和平的生活，並寄託於君主來為民眾帶來幸福。莊子是以個體生命為本，順其自然，尋求心靈自由和人格獨立的人生幸福。

在莊子的著作《逍遙遊》<sup>15</sup>中，莊子首先講了一個大鳥和小鳥的故事：大鳥起先是北海的一種十分龐大的魚，其名為鯤，之後鯤化為大鳥，叫做鵬。鵬的羽翼張開像天邊的雲彩一樣，足以見鵬的闊大。但鵬必須等海風吹起的時候，借助海風的力量才能起飛，一旦起飛，就要一直飛到九萬里外的南冥。斑鳩等小鳥就開始嘲笑鵬，它們笑道：我一下子就飛起來了，飛到榆樹，枋樹那麼高就行了，有時候連那麼高都飛不上，不也挺開心的嗎？為什麼非要飛到那麼遠的南冥去呢？莊子用這個故事告訴人們大鳥和小鳥只要它們都做到了它們所能做的，所愛做的，它們都同樣是幸福的。莊子在《駢拇》<sup>16</sup>篇中繼續用野鴨和仙鶴做比喻，說：

鳧脛雖短，續之則憂，鶴脛雖長，斷之則悲，故性長非所斷，性短非所續，無所去憂也。

意思是：野鴨的腿雖然短，但要繼續長長反而會造成憂慮；仙鶴的腿雖然長，但要截斷反而會造成痛苦。比喻一切事物都要順其自然，不可強求。幸福也是一樣，人在能夠充分而自由地發揮自然能力的時候，就很幸福。當然，這種幸福是一種相對幸福，如同大鳥有大鳥的幸福，小鳥有小鳥的幸福，有沒有絕對的幸福呢？莊子認為是有的，在描寫了大鳥和小鳥的幸福之後，莊子講述了一個御風而行的故事：有個人名叫列子，能夠乘風而行，駕輕就熟，飄然自得，可以在天上飄溜十

---

<sup>15</sup> 《逍遙遊》是道家經典著作《莊子》又稱《南華經》的首篇。

<sup>16</sup> 《駢拇》是《莊子》第8篇。

五天以後返回。因為，他不用走路，在世間沒有比他幸福的人。但是，他必須憑藉於風力才能飛翔，所以他的幸福在這個範圍裡還是相對。接著莊子說道：

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉？故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。

白話意思是：如果一個人遵循宇宙萬物的規律，把握六氣（陰、陽、風、雨、晦、明）的變化，遨遊於無窮無盡的境域，這樣的人還有什麼需要仰賴的呢？莊子說：這是一個能夠達到忘我、無我境界的“至人”，一個心中沒有功利的“神人”和一個不追求名譽和地位的“聖人”。這是莊子描寫的一個得到絕對幸福的人，他超越了外在的事物，也超越了內在的自己，達到了無我、無功、無名這樣與道合一，天人合一的境界。這是莊子對幸福的終極理想。

查考了中外聖賢對幸福的定義和解釋，你是否會感覺幸福離我們非常遙遠，完全是一種可望不可及的感覺？當然，定義也好，理論也好，都是文化層面上的，幸福畢竟是一個人對自己生活、對生命的感受，心理的感覺和主觀的感受是最真實的。

### 心理學的幸福觀

我們來看看心理學是怎樣定義幸福的。心理學家給幸福的定義是一個人的需要得到滿足時而產生喜悅快樂的心理狀態，無論這個需要是物質上的還是精神上的，也無論是獲得的滿足還是給予的滿足，心理學家稱這種個體自我的喜悅快樂心理感

覺為幸福感，並取名字叫主觀幸福感（Subjective Well Being）。馬丁·賽利格曼<sup>17</sup>教授在他的著作《真實的幸福》<sup>18</sup>中說：

看一個喜劇電影，或者吃一頓美食，這些只是暫時的快感，不是幸福。幸福感是指持續滿足的、快樂的、穩定的感覺，包括對自己現實生活的總體滿意度和對自己生命質量的評價，是一個人對自己生存狀態的全面感覺。

但如果幸福排除了道德的成分，幸福感就與人類的普遍倫理道德沒有任何關係，完全是個人的事情，那麼壞人作惡持續地傷害他人滿足自己的慾望，似乎也是幸福的；貪官污吏、小偷騙子，用卑鄙的手段獲得財富，滿足其貪婪慾望，並大肆揮霍，這似乎也可視為是幸福。這樣看來主觀幸福感對幸福的心理學定義似乎有所欠缺。

心理學並沒有將幸福的研究停留在個體的主觀層面，心理幸福感和社會幸福感將幸福感與良好的心理機能，生命的意義、自我的實現和人的社會生活層面聯繫起來。這樣，心理學對幸福的詮釋也包括了道德、生命意義、社會價值、社會貢獻等等方面，這一點我會在後面的章節中談到。

近年來，心理學家提出了一種心流（Mental Flow）的幸福概念。這是指人們在做某些事情，從事某項工作時，以全神貫注的忘我狀態投入，期間甚至感覺不到時間的存在，而在事情

---

<sup>17</sup> 馬丁·賽利格曼（Martin Seligman, 1942 - ），美國賓夕法尼亞大學心理學教授，美國前任心理學會的主席，積極心理學的開創者和倡導者。

<sup>18</sup> 《真實的幸福》英文書名：Authentic Happiness，美國Free Press出版社2002年出版。本書通過積極心理學的方法，幫助讀者深入了解自己的幸福感以及自己突出的性格優勢，從而實現幸福和有意義的人生。

或工作完成之後就會有一種充滿能量，高度興奮，並且非常滿足的感受。心流概念的創始人米哈里·契克森米哈賴<sup>19</sup>稱這種狀態是最接近於幸福的最優體驗，或湧流狀態，顛峰狀態。中國大陸的學者稱這種狀態為福流<sup>20</sup>，也許這更貼切地表達了這種幸福的感覺。其實在日常工作和生活中，我們做自己非常擅長、且喜愛、同時有挑戰的事情就很容易體驗到心流，比如運動、玩遊戲、演奏樂器和工作。但是事情和工作挑戰的難度要合適，否則人們會進入焦慮或無聊的心理狀態。

幸福實在是對人類非常重要，幸福感是那麼豐富多彩，而幸福的理論卻是複雜深邃，變量繁多。幸福就如同一盤美味佳餚，色香味的感覺是那樣的真切，而分析色香味的成分又是那麼的高深莫測。我們暫且將哲學和心理學對幸福的定義、理論、概念放在一邊，談談我們自己真切的感覺。

### 我幸福嗎？

我們每個人都知道幸福對自己意味著什麼：幸福就是自己身心健康、無病無災、自己對生活感覺開心和滿意，對未來無憂無慮。但是當簡單地問自己“我幸福嗎？”腦海中浮現的那點點滴滴美好的、開心的和滿意的回憶，瞬間就被人生中痛苦的掙扎，工作和生活中的壓力，與朋友之間的矛盾，與家人的爭執所攪擾。和諧愉悅的幸福波形總是有非常強烈的背景噪音。

---

<sup>19</sup> 米哈里·契克森米哈賴 (Mihaly Csikszentmihalyi, 1934 -)，美國籍匈牙利籍心理學家，芝加哥大學心理系教授，著有《心流：最優體驗心理學》、《生命的心流》、《自我演化》、《創造力》等暢銷書。

<sup>20</sup> 參見《吾心可鑑：澎湃的福流》，彭凱平，清華大學出版社，2016。

“我幸福嗎？”這個問題確實很難用簡單的“是”或“不是”來定性回答，也不可能用0至10分級來定量描述。

2012年秋季，中國中央電視台特別策劃了《你幸福嗎？》這個調查節目。節目共調動了18個國內記者站、7個海外記者站以及北京總部共70路記者，加上20個地方台，採訪了包括城市白領、企業工人、鄉村農民、科研專家在內的幾千名各行各業的人士，提出同一個問題：你幸福嗎？回答當然如同每個人的生活一樣千姿百態。諾貝爾文學獎獲得者莫言<sup>21</sup>對這個問題的回答應該是具有普遍的代表性。當央視主持人問莫言“你幸福嗎？”，莫言回答說：

“我不知道，我從來不考慮這個問題。”

“我現在壓力很大，憂慮重重，能幸福麼？”

“我要說不幸福，那也太裝了吧。剛得諾貝爾獎能說不幸福嗎？”

莫言的短篇小說《師傅越來越幽默》<sup>22</sup>表達了幸福跟金錢、地位、榮譽、個人形象無關，是人心靈的一種感受，是對生活中得失喜樂的態度。現實中的莫言恰恰是這篇小說中人物的寫照。他30多年持續不斷地進行文學創作，在海內外贏得了廣泛聲譽，2012年獲得諾貝爾文學獎可謂是實至名歸。然而這一切的創作和榮譽似乎並沒有給他帶來幸福，反而是“壓力很大，憂慮重重。”

---

<sup>21</sup> 莫言本名管謨業（1955-），北京師範大學教授。莫言從1981年發表處女作短篇小說《春夜雨霏霏》到2011年長篇小說《蛙》獲第八屆茅盾文學獎，至今莫言已發表100多部小說和散文，2012年獲諾貝爾文學獎。

<sup>22</sup> 《師傅越來越幽默》：莫言上世紀90年代作品，2000年中國電影導演張藝謀將小說改編成電影《幸福時光》。

的確、我們許多人沒有思考過“我幸福嗎？”這個問題，或者說沒有認真思考過這個問題。因為，我們的生命是全然美麗和諧的，對生命的感覺也應該是美好和幸福的，我們活著就應該是幸福的，這不是要思考的問題。“你幸福嗎？”問題的提出就說明我們活著出現了問題。

過去30多年全球經濟快速發展，人們的物質生活不斷豐裕，各種高新科技產品、娛樂活動不斷湧現、大多數人們過上了衣食無憂並且豐富多彩的生活；財富應該給人們帶來幸福。但有了錢後人們的生活質量變得更好了嗎？在各種需要得到滿足後，生活得快樂幸福嗎？答案似乎是否定的。目前全世界每年有近80萬人死於自殺，<sup>23</sup>也就是每40秒就有一人自殺身亡，遠超過瘟疫、戰爭、飢荒等災難造成的死亡人數。人們在需求得到滿足時產生了幸福感，但似乎幸福感在需求得到滿足後又轉瞬即逝，反而是憂慮重重，對幸福我們感到了迷茫和困惑。

## 国际幸福日

聯合國為呼籲全世界人民積極、快樂、充實地生活，並與自然和諧相處，在2012年宣布將每年的3月20日作為國際幸福日。2012年4月，聯合國首次發布全球幸福指數報告，比較全球156個國家和地區人民的幸福程度。報告中，丹麥成為全球最幸福國度，10分滿分中獲近8分，其它北歐國家亦高踞前列位置，美國排名11，中國香港排名67，中國內地則排在112，台灣排名第25位。報告稱人類生活質量不斷上升，但全球過去30年的幸福指數僅微升。報告引用聯合國幸福國家調查主持人，哥

---

<sup>23</sup> 世界衛生組織2018年8月24日報導：每年有近80萬人自殺身亡，而每年自殺未遂人數是自殺死亡人數的許多倍。

倫比亞大學教授杰弗裡·薩克斯<sup>24</sup>的話說：“富裕亦造成煩惱，如飲食失調、肥胖等問題，亦可能令人沉溺購物和賭博。”

經濟增長伴隨而來是更多社會問題，如失去信任、焦慮等愈加嚴重，相比經濟收入，政治自由度、社交網絡、杜絕貪腐等因素更為重要。個人層面上，良好精神及身體健康、穩定家庭和婚姻、工作保障等對幸福非常重要。

報告指出發達國家女性較男性幸福，中年人的幸福指數在不同年齡階層中比較是最低。報告稱失業帶來的不幸福，與喪親和分離一樣難受；而工作穩定和辦公室關係，較薪酬和工作時間更重要。

2015年3月19日我有幸參加了聯合國“第三屆國際幸福日”的紀念活動，兩百多人出席了那天的會議。聯合國新聞部主管杰弗裡·布雷茲 (Jeffrey Brez) 致歡迎詞，他代表聯合國歡迎所有嘉賓及與會代表，希望聯合國“國際幸福日”的活動可以引起各個國家對幸福的重視。中國清華大學的彭凱平<sup>25</sup>教授就中國的幸福教育實踐做了主題發言。聯合國秘書長潘基文<sup>26</sup>通過視頻致辭，並祝願世界各地的每個人快樂、積極和幸福，表達了追求人人享有和平、繁榮和有尊嚴的生活是聯合國的主要目標之一，他用了十八種語言說出了會議的主題：Happiness（幸

---

<sup>24</sup> 杰弗裡·薩克斯 (Jeffrey Sachs, 1954 - )：全球發展問題專家，2004年和2005年，連續兩年被《時代》雜誌評為“世界百名最有影響的人物”之一。

<sup>25</sup> 彭凱平 (1962 - )：現任清華大學社會科學學院院長，清華大學心理學系系主任，心理學教授，中國國際積極心理學大會執行主席，獲中國十大先生，健康中國年度十大人物等榮譽，福流概念的提出者和倡導者。

<sup>26</sup> 潘基文 (Ban Ki-moon)：聯合國第八任秘書長，2007 - 2016年。

福)。會議結束時還邀請了普利茲獎獲得者朗誦幸福詩詞《我們到底需要什麼?》<sup>27</sup>

我們需要陪伴  
 我們需要感動  
 我們需要激奮  
 我們需要行動  
 我們需要感情  
 我們需要生活  
 我們需要創造  
 我們需要想像  
 我們真的需要是幸福。

### 影響幸福的因素

我們真的需要幸福，美國哈佛大學最受歡迎公開課是泰勒·沙哈爾<sup>28</sup>博士的《幸福課》。他著的《幸福的方法》<sup>29</sup>是《紐約時報》圖書排行榜暢銷書，該書被翻譯成16種文字，暢銷26個國家和地區。幸福對我們如此重要，我們的生活需要幸福，我們的生命更需要幸福，那麼有那些因素影響我們的幸福呢？

談到這個問題，我們首先想到的是錢，就是收入和財富。收入和財富是人們現今或將來可以使用的經濟資源，以滿足生活的需求和需要，並防止生活中可能出現的風險。如果一個人的生活沒有保障，談幸福感是沒有意義的。中國有句古話說：

<sup>27</sup> 彭凱平教授翻譯

<sup>28</sup> 泰勒·本·沙哈爾 (Tal Ben-Shahar)：哈佛大學哲學和組織行為學教授。

<sup>29</sup> 《幸福的方法》中文版，當代中國出版社，2007；英文原著《Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment》2007。

貧賤夫妻百事哀，這句話的意思是，不管家庭夫妻倆生活得怎樣，如果生活在貧窮中，最基本的生活得不到保障，沒地方住、沒食物吃，那麼凡事都在悲哀之中，那就談不上幸福。但另有一句話說：花錢買不來幸福。幸福與收入財產的關係似乎是一個悖論，沒有收入和財產不會幸福，有了也不見得可以得到幸福。幸福經濟學的奠基人理查德·伊斯特林<sup>30</sup>於1974年用美國及其他11個國家的數據對幸福感做了跨國比較研究。他的結論被稱為伊斯特林悖論，又稱為幸福-收入之謎，或幸福悖論。具體來說，在收入達到某一點以前，幸福快樂隨收入增長而增長，但超過那一點後，這種關係就不明顯了，收入的高低與幸福水平之間就沒有明顯的關係了。那我們的幸福感到底受什麼因素的影響呢？

經濟合作與發展組織（OECD）<sup>31</sup>自2011年起，每隔一年出版《How's Life》（生活怎麼樣）的調查報告，給出國民幸福指導性的社會環境和社會保障，以幫助成員國政府、社區和組織製定政策，提高國民福祉。2017年的報告對全球40個國家的居民生活進行了全面的調查，提出了影響幸福生活的11個維度，即收入和財富、工作、住房、健康狀況、工作與生活的平衡、教育和技能、社交關係、公民參與和治理、環境質量、個人安全和主觀幸福感。

---

<sup>30</sup> 理查德·伊斯特林(Richard Easterlin)：美國著名人口經濟學家，南加利福尼亞大學的教授。他在1974年的著作《經濟增長可以在多大程度上提高人們的快樂》中提出了所謂的伊斯特林悖論(Easterlin Paradox)。

<sup>31</sup> 經濟合作與發展組織簡稱經合組織(Organization for Economic Cooperation and Development OECD) 是全球35個市場經濟國家組成的政府間國際組織。

顯然在相同的社會客觀因素之下，就社會的每個個體而言，仍然存在著幸福感的差異，如，生活在丹麥這個全球最幸福國度中，衣食無憂，仍會有人感到不幸福；而生活在中國內地這個2016年幸福指數排名83位的國家中，國民幸福的社會保障並不是那麼完全，也會有人說自己生活美滿幸福。這就是OECD《生活怎麼樣》調查報告談到的第11個維度，主觀幸福感，這是除了生活環境和生活質量的10個客觀維度外，人們對自己的生活和經歷的感受和對當前狀態滿足的心理體驗。

“知足者常樂”可以說是中國人提升主觀幸福感的智慧吧，告訴人們知道滿足的人就會有快樂幸福。這與美國諾貝爾經濟學獎得主保羅·薩繆爾森<sup>32</sup>教授從經濟學的角度提出的一條幸福公式有異曲同工之妙，他定義幸福的公式是：

$$\text{幸福} = \text{物質消耗} \div \text{慾望}$$

公式中物質消耗（Material Consumption）指家庭或個人對物質的消耗和擁有，表示其財富；慾望是家庭或個人對物質和精神生活的追求，想要達到的目標，包括高品質的生活，子女受到良好教育，自己的理想，養尊處優的退休，一生平安，無憂無慮等等。這個公式非常簡單明了，幸福和財富成正比，與慾望成反比，也就是說，財富確定的條件下，慾望越小，幸福感越大；而在慾望確定的條件下，財富越大，幸福感越大。但公式中的財富和慾望都是變量，一個人的慾望可能會隨著財富的增加而變大；財富也可能隨著家庭狀況和社會環境的變化而

---

<sup>32</sup> 保羅·薩繆爾森(Paul Anthony Samuelson, 1915- 2009年)：著名經濟學家，麻省理工大學經濟學教授，1970年獲諾貝爾經濟學獎，1996年獲美國國家科學獎章。

改變，這樣幸福對一個家庭或一個人來說就是不斷變化的。但無論如何，這個公式可以推演出下面幾個明顯的道理：

1. 財富為0，無論慾望多大多小，生活是沒有幸福的；即便完全沒有慾望，慾望為0，生活也是沒有意義的，這是“貧賤夫妻百事哀”的場景；

2. 一個人不知足，就算是世界首富，有限的財富比上無限的慾望，幸福也是趨於0，這是“錢買不來幸福”結論；

3. 一個人根據自己收入和財富的變化調節慾望，在財富和慾望之間找到平衡，那就到達了“知足者常樂”的生活狀態；

4. 而如莊子所描寫的一個人超越了外在的事物，超越了內在的自我，達到了無我、無功、無名的無欲狀態，即便是財富趨近於0，即便是粗茶淡飯的生活，那仍是絕對幸福的人。

心理學家是怎樣看待客觀因素和主觀心理狀態對人類幸福的影響呢？馬丁·賽利格曼在他的著作《真實的幸福》中提出一個人較為穩定的幸福感取決於三個因素：先天的遺傳基因，生長和生活的後天環境和主動控制的心理力量，他的幸福公式是：

幸福指數 = 先天遺傳素質 + 後天環境 + 主動控制的心理力量

其中主動控制的心理力量 (factors under your voluntary control) 表示一個人做什麼或不做什麼的主動控制因素。公式中各項的權重分別為：先天的遺傳基因50%；後天的環境10%；主動控制的心理力量40%。賽利格曼認為先天的遺傳基因和主動控制的心理力量是影響一個人穩定幸福感的決定因素，而後天的生長和生活環境，包括前面談到的OECD《生活

怎麼樣》調查報告中列舉的生活環境和生活質量的10個客觀維度，還包括生活中無法改變的事實，如年齡、傷殘，這些因素對幸福感只有十分之一的影響。

我們暫且不深究各項權重的百分數分配有多麼精確，這個公式表達了影響幸福的因素，除了生命中不可改變的因素外，積極主動地調整對待生活的態度，包括個人的慾望和心理力量，似乎可以提高人們的幸福指數，這樣追求幸福也就並非捕風捉影。下面我們來看看這些因素對幸福的影響。

### 先天遺傳對幸福的影響

人類能把自身的一些特質，如身材、臉型、性格等，遺傳給後代。其中，性格是一個人對現實的態度以及與之相適應的習慣化的行為。人們常說內向性和外向性、樂觀和悲觀、無私和自私、勤勞和懶惰、勇敢和懦弱等等，都是一個人性格的表現特徵。我們知道這些性格特徵是會影響一個人的幸福感，如，有些人生性樂觀開朗，很容易感到幸福；而有些人生性悲觀憂鬱，考慮的事情思前顧後，幸福感就會比較低。2016年4月18日自然遺傳學雜誌發表了迄今全球最大的基因組學對行為遺傳的研究<sup>33</sup>，這是一個由142個研究機構190多個科學家組成的國際小組對大約30萬人的研究，揭示遺傳基因與幸福，抑鬱症和神經質之間的關係。科學家們發現了三個與主觀幸福感相關的基因，兩個與抑鬱症狀有關的基因和11個與神經質相關的

---

<sup>33</sup> 自然遺傳學雜誌 (Nature Genetics) 48期，624-633頁，英文標題：Genetic Variants Associated with Subjective Well-being, Depressive Symptoms, and Neuroticism Identified through Genome-wide Analyses。

基因，這些基因的遺傳變異會影響相應的心理特徵，也確實對一個人的幸福感起到影響。

### 後天環境對幸福的影響

一個顯而易見環境對幸福影響的例子就是噪音，我們都有噪音影響休息睡眠的經歷。噪音就是人們不需要和不想听到的聲音。人類永遠無法適應噪聲環境，尤其是變化的、間歇性的噪聲。噪聲污染會引起嚴重的睡眠障礙、聽力障礙、情緒波動，進而影響身心健康和主觀幸福感。噪聲污染還只是環境污染的一個方面，光污染、空氣污染、水污染，這些與生命息息相關的生態環境因素都會對生理健康、心理健康和幸福感帶來直接的或間接的影響。

除了生態環境因素外，社會的因素也是人類生存的環境的一個方面，社會的和諧、公平和保障、個人對社會的認同都會影響到人們的幸福感，這些因素在經濟合作與發展組織和聯合國的幸福報告中都有提到。

值得一提的是，環境對人類的影響早在生命的胚胎期就已經發生。在母腹中胚胎的發育受到母親自身的許多因素影響，如營養、藥物、母親的情緒等等，這就是著名的成人疾病的胎兒起源（Fetal origins of adult disease）假說，簡稱巴克假說（Barker Hypothesis），由大衛·巴克<sup>34</sup>在1995年提出了。這一假說漸漸發展成了健康和疾病的發育起源（Developmental Origins of Health and Disease）理論，簡稱都哈（DOHaD）理論。這個理論不僅包括了人類在胎兒時期，還包括了嬰兒和兒

---

<sup>34</sup> 大衛·巴克（David Barker, 1938 - 2013）流行病學家，英國南安普敦大學教授。他是下面提到都哈（DOHaD）理論的創始人。

童時期，在受到不利因素的影響下，如營養不良、營養過剩、激素暴露等，人類的組織器官在結構和功能上會發生永久性或程序性改變，從而影響到成年期各種慢性疾病的發生髮展，這也影響到一個人的心理健康和幸福。

### 心理壓力對幸福的影響

心理壓力是人對於比較難處理、有困難或對自己有威脅情況和事件發生時的一種心理主觀感受，在心理學領域定義為應激反應。根據情況和事件的不同，壓力對個體的影響大致分為急性和慢性兩種。一個人對壓力的處理反映了其主動控制的心理力量。

當遇到某種緊張或危險的情況時，我們的身體感知到壓力，會自然地進入急性應激反應，這個反應常稱為戰鬥或逃離（飛行）反應（Fight or Flight）。這是一個體內特定生化反應的過程，大腦將壓力刺激信號加工處理，通過下丘腦-垂體-腎上腺皮質通路（HPA軸）使腎上腺素<sup>35</sup>和皮質醇<sup>36</sup>激素釋放增加；通過交感-腎上腺髓質通路（SNS軸）引起釋放大量兒茶酚胺類物質<sup>37</sup>，兩者作用使身體進入快節奏的行動準備中，心跳加快，呼吸加速，血壓增高，血液流向主要肌肉群。而與應對壓力無關的系統，如消化系統、免疫系統、身體機能修復系統

---

<sup>35</sup> 腎上腺素是由腎上腺和特定神經分泌的激素，能增加心臟血液輸出量、肌肉的血流供應、促使瞳孔放大和血糖上升。

<sup>36</sup> 皮質醇又稱為可的松也是腎上腺分泌的激素，有提高血壓、血糖水平和產生免疫抑制的作用。

<sup>37</sup> 兒茶酚胺是腎上腺產生的激素，主要包括去甲腎上腺素、腎上腺素和多巴胺。多巴胺是一種神經傳導物質，具有增加情慾和大腦興奮感的作用。

等，都會減緩甚至停止。無論選擇戰鬥（Fight）還是逃離（Flight），身體內部這一系列快速反應有助於調動身體的資源來應對緊張或危險的情況。這些激素類物質可以比喻為體內的汽油，點燃後，快速燃燒，提供用於打架或逃跑所需的能量。這個過程大約可以維持10 - 20分鐘，隨後身體系統通過鬆弛反應恢復正常功能，這段時間一般需要20 - 60分鐘。

有些心理壓力情況，如公司上司、老闆給的工作期限的壓力，家庭財務的壓力，教育子女的壓力，與家庭成員、同事、朋友的關係緊張壓力，青少年的學習壓力、考試壓力，等等，可能會持續幾天，甚至幾個月，急性應激反應就轉入慢性壓力應對。如果壓力得不到有效舒解，身體內皮質醇等激素長期維持在較高的水平，大腦會將免疫系統、消化系統、身體機能修復系統功能調低，以分配更多的資源給大腦來解決壓力問題。這會導致抵抗力降低、消化不良、身體會感到疲乏、精神會感到煩躁不安、失眠和興趣缺失。長期下去就會導致內分泌失調，進而導致抑鬱症、憂鬱症、焦慮症等精神性疾病，甚至促使癌症發生。這些都會嚴重地影響身心健康和主觀幸福感。

### 積極心理學與幸福

談到心理學，我們大多數人認為是一門研究心理疾病和不良行為精神分析的學科。自從米哈里·契克森米哈賴提出心流概念，心理學家逐漸發現專注於痛苦研究和解決心理疾病，人們可能會變得更痛苦，心理學也應該關注人們的正常生活，人類的心理健康和幸福，這就是積極心理學發展和推廣的初衷。積極心理學，又稱為正向心理學，研究人類在道德、智力、審美和創造等方面的優勢，以及積極的社會關係、積極的社會組

織和生活的意義等內容，以關注個體的積極品質，增強個體的積極情緒為研究的目的，從而激發個體的優勢和美德來增加幸福感。

積極心理學創始人之一的馬丁·塞利格曼教授提出激發人類幸福感的五個獨立要素（P E R M A）：

- 感受積極情緒（Positive emotion）
- 能專注投入（Engagement）
- 擁有良好的人際關係（Relationship）
- 明白自己存在的意義（Meaning）
- 能夠有所成就（Accomplishment）

這五個獨立要素函括在積極心理學的三個應用層面：

1. 享受生命：提出快樂生活的方法，引導人們的最佳體驗，並在正常和健康的生活中通過交流，愛好，興趣，娛樂等，體會和享受積極的情感和情緒。
2. 參與生命：倡導沉浸、忘我和福流的益處，這是人們在活動中積極投入的體驗。當一個人的能力和其工作壓力能較好地契合時，這些狀態就會出現。
3. 生命歸屬：探討有意義的人生，人們如何從一些比個人更廣大和更持久事情的參與和貢獻上，得到幸福、歸屬感、意義和目的。這些事情包括投身大自然，社會團體，運動，傳統活動和信仰。

積極心理學推出多達三十多種干預消極情緒和提高幸福感的方法和技巧，將創造力、天賦、積極情緒、心理素質、道德優勢、情商等心理學都囊括在內，激發人類的愛、寬恕、感恩、智慧和樂觀等美德和積極品質，以提高人們面對壓力時主動控制的心理力量、幫助人們更好地生活和建立幸福的習慣。

在眾多影響幸福的因素和提升主觀幸福感的方法中，哪些是起決定作用的？是否如賽利格曼先生認為的先天的遺傳基因起決定性的作用；主動控制的心理力量和壓力應對起到次要的作用；而後天的生長和生活環境僅佔10%呢？我們來看看美國哈佛大學開展的人類歷史上對成人發展研究最長研究項目。

### 歷時75年的人生實驗

1938年，時任哈佛大學衛生系主任的阿列·博克（Arlie Bock）教授發覺整個研究界都在關心人為什麼會生病、為什麼會失敗、為什麼會潦倒，卻沒有人研究人怎樣才能健康、成功和幸福？博克教授提出了一項雄心勃勃的研究計劃，追蹤一批年輕人，直到他們的人生終結。從他們的人生得到一個答案：什麼樣的人，最可能成為人生的贏家，從而探尋影響人生成功和幸福的關鍵因素。

項目由兩部分組成，分別稱為《The Grant Study》（格蘭特研究）和《The Glueck Study》（格魯克研究）。《格蘭特研究》的研究對象是1939-1944年期間哈佛大學二年級學生，年齡在19歲左右、心身健康、儀表堂堂、家境良好的美國白人男性；這一組共268名，可以說他們是社會的未來精英。《格魯克研究》在其後一年開展，研究對象是1940-1945年期間在波士頓街區成長，無犯罪記錄的男性，年齡在19歲左右。他們大多來自波士頓最困難最貧困的家庭，住在廉價公寓裡，很多人家裡甚至連熱水供應也沒有。這一組共456名，可以說他們是社會弱勢群體。

在項目開始時，這兩組共724名年輕人都接受了面試，並接受了身體檢查，研究人員挨家挨戶走訪了他們的父母。其後

每隔2年，他們會接到調查問卷，回答自己身體是否健康，精神是否正常，婚姻質量如何，事業成功失敗，退休後是否幸福等問題。每隔5年，會有專業的醫師去評估他們的身心健康指標。每隔5-10年，研究者還會親自前去拜訪他們，通過面談採訪，更深入地了解他們目前的親密關係、事業收入、人生滿意度，以及他們在人生的每個階段是否生活良好。

到2015年，在75年的時間裡，這些年輕人長大成人，進入到社會各個階層，成為了工人、律師、磚匠、醫生、議員、總統，也有人酒鬼，有人患了精神分裂。他們經歷了第二次世界大戰、經濟蕭條、經濟復甦、金融海嘯。他們結婚、離婚、升職、失業、當選、失敗，他們中有人退休安度晚年，有人英年早逝。到2015年仍然有大約60位90多歲的耄耋老人接受面談採訪。

2015年11月，第四任負責此項目的主管、哈佛大學醫學院教授羅伯特·瓦爾丁格<sup>38</sup>在TED<sup>39</sup>大會上用12分鐘時間介紹了這個長達75年的研究成果，回答了到底什麼樣的人生是人類應該有的人生？如何才能健康幸福的生活？人們可能首先想到是財富，名望，或者成就，但答案並非如此。在演講中瓦爾丁格教授說，在這個項目研究的一開始，不管是家境良好的哈佛大學學生還是波士頓街區貧困家庭的年輕人，他們都相信財富名望和勤奮努力是他們健康幸福和人生成功的保證，然而，75年的

---

<sup>38</sup> 羅伯特·瓦爾丁格(Robert Waldinger, 1951 -) 哈佛醫學院精神病學家。

<sup>39</sup> TED是英語Technology、Entertainment和Design的縮寫。從1984年開始由美國一家私有非營利機構組織TED大會，旨在召集眾多科學、設計、文學、音樂等領域的傑出人物，分享他們關於技術、社會和人生的思考和探索。現在已是一個國際性的知識和思想共享傳播論壇。

研究發現遺傳、智商、財富、社會階層和後天環境對於長壽和幸福來說都不是答案，答案就是一句簡單的話：

Good relationships keep us happier and healthier.

（良好的人際關係是我們更幸福和更健康的保障。）

這確實是讓幾代研究者感到震驚的結論。前任研究者喬治·范倫特（George E. Vaillant）1993年出版了《自我的智慧：哈佛大學格蘭特幸福公式研究》<sup>40</sup>一書，在書中說：這個為期60年，耗資2千萬美元的研究指向了一個只有五個字的簡潔明了的結論：幸福就是愛。2012年出版的階段性報告《Triumphs of Experience》<sup>41</sup>和瓦爾丁格教授在演講中談到了下面幾點有趣的結論：

- 孤獨寂寞有害健康；然而，爭執不斷的婚姻，對健康，還不如不結婚為好。
- 良好和親密的婚姻關係不僅能減緩身體的衰老，而且能使記憶力保持清晰。
- 孩提時代和母親關係好，受到良好母愛關懷的人，成年後工作效率高，其年收入較少母愛的人多出許多，年老後患上老年癡呆症的機率低。
- 兒童時代受到父愛關懷的人，成年後的焦慮較少。
- 影響人們八十歲時健康狀況的，不是膽固醇的高低，而是他們步入五十歲後對人際關係的滿意度；而且是滿意度越高，健康狀態越好。

---

<sup>40</sup> 英文書名：The Wisdom of the Ego，哈佛大學出版社，1993。

<sup>41</sup> 《Triumphs of Experience》哈佛大學出版社分部Belknap出版社，2012。

## 幸福何處尋？

長達75年的人生研究結果給我們的答案是一個人一生的健康幸福與先天的遺傳基因無關，與生長和生活的後天環境無關，僅僅取決於良好的人際關係，取決於人與人之間的愛。羅伯特·瓦爾丁格教授談到的人際關係是一個人與朋友、家人和社區的關係。這個關係不是泛泛之交，不是狐朋狗友，不是表面上的婚姻，而是有質量的人際關係。這個質量包括真愛、和諧、溫暖、推心置腹、相依為命。“良好的人際關係是我們更幸福和更健康生活的保障”和“幸福就是愛”這麼簡單的結論，為什麼我們這麼難以得著？而又那麼容易被我們忽視呢？當瓦爾丁格教授被問到這些問題時，他風趣地回答說：“Well, we are human.（這是因為我們是人吧。）”

為什麼會這樣呢？良好的人際關係這一劑健康幸福的靈丹妙藥，我們人類為什麼視而不見？我們的人際關係為什麼是一塌糊塗？幸福就是簡簡單單的一個字“愛”，我們真的難以行出愛嗎？難以活出愛嗎？我們人到底是怎麼了？幸福真的就是如此高深莫測？幸福就真的是離我們是一“愛”之遙嗎？