

中国正面临幸福追求的转型

彭凯平



彭凯平，清华大学心理学系主任、清华大学社科学院学术委员会主席、美国加州大学伯克利分校心理学及东亚研究终身教授

2010年清华大学在北京组织了中国首届国际积极心理学和幸福科学大会，引起网友广泛关注。有网友说，中国社会太复杂，我宁做幸福的猪，不做痛苦的人；而2000多年前先哲苏格拉底曾说，我宁愿做一个痛苦的苏格拉底，也不愿做一个幸福的猪。我们发现人们对幸福的理解千差万别，还存在一些认识误区：如幸福就是一种理想，不可能得到；幸福是忽悠；幸福就是满足，饿了有饭吃，累了有床躺着；幸福是比别人好一点；幸福是看破红尘，出世无为；幸福是政府给的，等等。

**为什么这些幸福观可能是错的呢？
这取决于幸福是不是一门严谨的科学。**

20世纪的社会达尔文主义假设人性本恶，使很多人文社会学科重点关注自私、斗争、负面情绪等。

幸福是有科学依据的，但为何幸福科学在20世纪末才被作为积极心理学的主体而独立问世呢？这跟人类在上世纪的认识偏差有关。上世纪有关人的行为和心理的学科陷入了一个误区，社会达尔文主义根据早期的达尔文进化理论提出人有自私基因的假设，于是有了“丛林原则”。在这种理论指导下，经济学有理性人假设，提倡个人利益最大化，主张市场竞争；社会科学领域只强调“适者生存”式的斗争。人的行为确实跟适应环境有关，但是否全部行为都是进化选择的结果呢？比如说雄性孔雀开屏特别漂亮，但它在自然逃生中是不利的——这里，性选择倾向依据的是“美”者生存的逻辑，文化因素起到了决定性作用。



对神经系统 and 大脑中枢的研究发现：爱的激素、迷走神经、前额叶皮层活动左右着或反应着人的幸福感

在生物科学领域，受到人的基本本能只是斗争和逃亡的假设影响，我们对人类负面情绪的研究特别透彻，如应激情况下丘脑 - 垂体 - 肾上腺皮质轴的反应：孤独、无助、危险、悲观、抑郁、紧张等。哈佛大学讲师 Shahar 统计发现，研究愤怒、焦虑、抑郁和研究幸福、生活满意度的心理学论文数量之比是 21:1。由于这种偏差，心理学被认为只关注负面的要素，与心理治疗

有关。心理学当然能治病，但这不是心理学的主业，心理学研究的是人的本性，人的幸福，人生活积极的各个方面。现在的幸福科学所属的积极心理学提倡重新解读人类的进化。因为早期进化观点忽略了人积极、善良的一面。

重新解读进化论发现，直立人的骨盆变窄、大脑皮质比重大、裸露皮肤多，表明人需要保护、爱、触摸、沟通。

大约在 6000 万年以前，人类从猴子到大猩猩的进化过程中，形态学上产生了翻天覆地的剧烈变化，我挑三个主要特点来解释——进化决定了人类本性是善良、友爱、相互支持的。

第一，人类直立后骨盆变得特别狭短，所以人类的婴儿比其他动物的婴儿更脆弱，更需要保护和关怀。很多动物世界里不需要丈夫这个角色，但人类不同，由于人类婴儿生育期、成长期比其他动物都要长，决定了人类必须要关照自己的后代，就是进化选择了人类的品德，人类必须具有爱的天性，否则很难生存。

第二，我们有一个巨大的脑，大脑皮质相对于身体特质的比例居动物之首，因此人类是唯一具有灵性的动物，这个灵性就是对他人的理解，对他人的关心。1岁的小孩有灵性，能够猜出妈妈在想什么，其他动物没这个心理能力。所以只有人类才能进行心灵的沟通和对话。

第三，人类裸露的皮肤特别多，毛很少，所以人类触摸的感觉是动物里面最发达的，人类需要抚摸，需要关爱，需要接触。虽然中国文化强调举案齐眉，相敬如宾。其实应该鼓励人与人之间的接触，它和我们幸福感有很大的关系。

这些例子都说明人类具有善良的天性，获取幸福感的生物基础。

对神经系统和大脑中枢的研究发现：爱的激素、迷走神经、前额叶皮层活动左右着或反应着人的幸福感。

2005 年苏黎士大学费尔教授和团队在做信任游戏时对参与者做了大脑活动扫描，发现脑部分泌出的 Oxytocin（国内译为催产素）能抑制脑部两个区域的活动。第一是杏仁核区域：处理恐惧和危险的部位。催产素高，会降低防卫心和恐惧感。第二是纹状体区域：脑部凭着过去回馈而指引未来行为的地带。催产素多，可让人忘掉过去的痛苦，更相信他人。Oxytocin 在中国翻译成催产素，其实它是一个

神经激素，在妇女生育时可促进产道的收缩，但还有更多其他的心理影响，男性同样拥有。在西方被翻译成爱的激素。对有抑郁症和孤独症的人，催产素对他们会有很大的帮助，这说明人的幸福感、信任感确实有生物基础。据悉已有商业公司发明了含有催产素的香水，使丈夫变得温情以调节夫妻矛盾。

科学家继而发现迷走神经与社会行为、幸福感特别相关。人类最长的神经系统——迷走神经支配呼吸、消化系统的绝大部分器官以及心脏的感觉、运动以及腺体的分泌，也决定了亲社会的行为。看一张香车美女图，美国人的第一反应就是“WOW！”一声大叫，此时激发了迷走神经，开阔了肺部活动，所以，人遇到激动、兴奋事件时，心胸是比较开阔的；后来又发现，人的迷走神经的活动要经过咽喉、颈部，所以通常按摩颈部让你有幸福感。我们对自然之美和精神世界的创造美同样会有这种反应，激发迷走神经能激发人的幸福感。

大脑的不同区域对幸福的反应不一样。让人类看两张图，一张幸福快乐，一张悲伤痛苦，同时进行核磁共振扫描。看幸福图时，人类大脑反应区域集中在大脑前额叶皮质左边，就是左耳朵前方，而看不幸福图时基本是集中在大脑前额叶右边的皮层。因此，人类积极的情感对应大脑前额叶左边的皮层活动，消极情感对应同一个区域但在大脑右半部分的活动。这些最新科学发现说明，幸福有科学证据，可以做科学研究。

幸福感有助于促进健康和长寿，提升创造力、恢复“9·11”等心灵重创，这些结论来自科学数据。

幸福与健康关系很密切，欧洲心理学家做过一系列的研究，发现快乐的修女一般比不快乐的修女多活 75 岁；与之相比，吸烟对人类健康的影响是 2 到 3 年，所以不幸福对人的伤害远远超过吸烟对我们的伤害；科学也证明了

我们一定要对社会发展有一个科学的认识：财富到达一定程度后，幸福感的增加跟收入增加是无正相关的，此时，我们应该追求怎样的幸福感呢？这是处于转型期的中国亟需建立自己的幸福科学研究的动力。

糖尿病与焦虑水平相关，乐观主义者能够减少25%的得癌概率。

积极心理学的创始人 Seligman 曾有实验，测试幸福能否救人一命？他给抑郁症患者提供三种疗法，一种是药物疗法，二是药物和常规治疗的结合，三是幸福心理学的治疗方法，让人天天想一想他应该向谁感恩，想想自己的优势，结果接近吃药的效果，甚至比药物治疗更好。

人的幸福感与我们的工作也有关系，心理学家 Diener 的研究发现，快乐的大学生比不快乐的大学生容易找到工作，调查显示，在美国很快乐的大学生比一般的大学生一年多赚 25 万美元。所以幸福快乐也是真金白银，追求幸福也就是追求财富。

哈佛心理学家发现突破性重大创造一般都是在发生幸福事件后。发现了人类遗传 DNA 双模型理论的两位英国科学家，就是在酒吧里面快乐喝酒，突然觉得螺旋动起来了，由此灵感闪现。说明快乐的心情是创造力的必要条件。

“9·11”恐怖事件对美国人伤害非常大，加大伯克利分校 Barbara Fredrickson 教授对‘9·11’受害者进行了跟踪分析，灾难发生前幸福指数高的人很快就恢复过来，但幸福指数低的人则需要很长的时间才能恢复健康。说明

特别不快乐的人得创伤后应激障碍（PTSD）的比例要高很多。非常幸福的人，其实也经历同样的痛苦和伤害，但是他们的幸福感帮助他们很快恢复。

回到一个基本的结论，幸福不是虚幻和忽悠，幸福可以用科学的方法探索。

人均 GDP 到达 3000 美元后，幸福与财富没有正相关。2008 年后的中国进入现代化行列，和其他发达国家一样面临幸福追求的转型。

幸福与财富有多大关系？Diener 等人的研究表明，个体的幸福感与财富相关度不大，特别是达到人均 GDP3000 美元之后。中国在 2008 年举办奥运会时，人均 GDP 基本达到 3000 美元，所以奥运会被视为中国现代化的成年礼。美国是 1962 年越过 3000 美元的心理分界线，英国是 1968 年，法国是 1972 年。我们目前所面临的幸福感的迷失和这些国家当年的遭遇是一样的。这几年，中国发展面临很多社会问题，不能简单地说是改革开放造成，这是我们现代化过程中必须付出的代价，对此我们要有正确的分析，一定要走改革、开放、创新的新路，不能回到封闭、动荡、斗争的老路。我特别欣赏唐德刚先生的一句话，中国现代化的历程，就如长江万里行，现在的发展阶段如同在长江三峡惊涛骇浪当中，走出去就是一马平川，势不可挡，奔向大海。因此，我们一定要对社会发展有一个科学的认识：财富到达一定程度后，幸福感的增加跟收入增加是无正相关的，此时，我们应该追求怎样的幸福感呢？这是处于转型期的中国亟需建立自己的幸福科学研究的动力。美国在 1962 年至 1968 年期间，越战开始，总统被暗杀，整个社会也面临价值观分崩离析、性解放、吸毒泛滥等问题。但是几年后，社会慢慢回归了理性发展的道路。

幸福感的社会对比并非都有意义，幸福科学提倡自己和自己比，自由意志的程度决定了

幸福感。

幸福感有很多的社会对比，心理学实验说明社会对比产生的效果往往是不可靠的。在一些全球幸福排行榜中，中国人得分可以排在126位，也可以排在第1位，这完全受到外在参照的影响和指标设计的影响。幸福科学讲自己跟自己比，这就是我们很简单的发现。

那么，什么决定幸福？我们能不能幸福？

我认为回答不了，因为从脑形成商数看，人是最智慧的，为74，而猪是0.27，比所有的动物都要笨，它没有灵性。人类能够掌控的社会关系是150个，人有心灵，有移情，有共享，有指引，有演示，有撒谎。人有自由意志，即主观判断，个人偏好和选择，有理性的控制能力。我们发现心理感受到的自由意志的程度决定了人们幸福感的程度。从心理学研究来看，越是努力获得成功，越让人感到幸福；越是需要思考的事物所带来的成功更让人幸福；越是经过自我控制而得到的满足越让人幸福。心理学家的追踪实验发现，越是能够忍耐自己冲动的孩子成年以后更容易考大学，更容易结婚，更容易得博士学位，而那些忍不住马上满足自己欲望的孩子更容易退学、更容易离婚，更容易受挫折。说明越是能够控制自己行为，越容易得大幸福。这就是心理学谈的自由意志决定了人的主观幸福感。

个人幸福感50%来自基因，40%由自己决定，积极心理学教你14种简单的创造幸福感的方法。

个人如何创造幸福？心理学家Lyubomirsky著有《如何创造幸福》一书。她认为，幸福的50%是基因决定，10%受环境制约，40%由自己管理。她推荐了14种方法。

第一感恩之心。想想生活中需要感谢的人，并公开表达出来。

第二发掘自己的优点。Seligman研究发现，任何人都会拥有优点，以下六组优势具有跨文化的普适性。即智慧和知识，勇气和决心，温情和爱护，公正和公平，节制和谦逊，精神和超越，每人都可以至少找到其中一点，把优点发挥到极致以应对短处，帮助克服生活中的不愉快。

第三与人为善。如每周花一天做五件对人友好的事，并记在日记上。

第四是体育活动。科学研究发现，体育运动停下来后会产生很多多巴胺，它和性爱以后分泌的多巴胺有同样效果。而上网时间长的人抑郁感、压抑感很强烈。

娱乐可以让人放松，游戏可以让人快乐，幽默让人幸福；倾诉，包括描写、表达有助提高免疫功能。

禅思能让人增加幸福感，因为你注意气息呼吸的调节，注意自己身心状态的变化，想象地面在变化，想象救治受难的爱人。

崇敬之心。因为迷走神经放开了。中国人最擅长欣赏自然之美，艺术之美也使我们产生极度的幸福感。还有政治之美，它是一种智慧的对撞，一种选择的行动。崇敬之心可以降低我们的压抑感，可以升华和超越，超越过程中你会把自己放在大自然的力量之下，有天人合一的感受，这些都是幸福基本的来源。

用心体验生活中很多美好的事情，我们就会创造幸福。

我最后用南宋梅花尼的诗《梅花》来结束。“尽日寻春不见春，芒鞋踏遍岭头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。”幸福就是在寻找，不是等待；幸福在于努力；幸福其实有不完美的地方，但是我们同样可以得到幸福。

所以让我们一起来寻找幸福，创造幸福，欣赏幸福。📖

（本文根据作者在文汇报的演讲整理，文章来源《文汇报》）