

# 求解幸福（下）

■ 彭凯平

6月5日晚，清华大学社会科学学院院长、心理学系主任彭凯平教授做客“人文清华”讲坛，与上千名观众分享他从积极心理学角度“求解幸福”的思考和感悟。

彭凯平教授曾任伯克利大学终身教授和伯克利加州大学社会心理学专业主任，是文化心理学的奠基人之一，也是清华心理学系复建的领军人物，近年在国内大力推动积极心理学。在一个半小时的演讲中，彭凯平教授用幽默生动的语言为大家剖析了关于幸福的常见误区以及当代中国社会所面临的心理危机。

“幸福不是虚幻的概念，也不是简单的满足，幸福不是有钱就可以，也不是靠别人就能给予，幸福更不是独善其身。幸福其实是一种有意义的快乐。”



彭凯平

## 幸福是一种有意义的快乐

人类的幸福还有一个特别重要的因素，就是对人性的欣赏、满足和认识，我把它叫做：幸福是一种有意义的快乐。幸福和快乐之间的不同是中国人民的智慧。中国人民知道快乐是快乐，幸福是幸福，幸福绝对不是简单的快乐。可惜很多文化没有中国人这么智慧，比如英文里幸福和快乐用的是同一个词 Happy。有意义的快乐里边，所谓的意义很多都是一种文化的意义。意义是我们大脑前额叶的产物，是智慧和理性创造出来的感受，也是各种神经机理的作用。我们发现一个很重要的意义的标志就是一种智慧的感受，用一种仿佛真理都已经揭开帷幕的方式让你看得清清楚楚，还有一种是全身温暖、特别容易受到感动，这都是意义的感觉，可以体会得到，也可以发泄出来，同时也是可以测得准的一种心理活动。

中国古诗说“行到水穷处，坐看云起时”，有文化的人看到云朵、落霞，听到蝉鸣，体会

的感觉是不一样的。大脑前额叶的活动是幸福必不可少的要素，否则就是傻乐。但我们为什么常常会误以为有文化的人苦恼多呢？是因为他不开心能够说出来，而弱势群体的人不开心却很少表达，所以别人不知道他不开心。有大学学历的人比一般的人要幸福，这已经有统计数字了，另外研究证据证明大学学历的人更长寿，博士学历的人更长寿，教授更长寿，比如北京大学的哲学教授总体而言比和尚、道士、农民等普通人就长寿很多。不过在人际关系中间，在家庭生活中间，在普通的日常事务中间，没有文化的农村老太太也能感受幸福，是因为她能从传宗接代的幸福、儿孙绕膝的生活中发现自己生活的意义感。

### 什么是“福流”

有一个很有名的学者叫齐斯真·米哈伊，他曾经提出来人类如果能够找到有意义的快乐，生活质量就会提升，人生的价值就会实现。他用了一个英文单词 Flow 来表达这种有意义的快乐体验，我把它翻译成“福流”。米哈伊教授曾经追踪一些特别成功的人将近 15 年，结果发现这些人有一个与众不同的特点——当他做自己特别喜欢的事情时，经常进入一种物我两忘、天人合一、酣畅淋漓的状态，这个状态他叫做 Flow，他认为这是人这一辈子应该体验的、多多积累的状态。这个状态我们中国人其实早就意识到了，庄子曾经描述过一个普通中国人极致的福流状态，这个人叫庖丁，他是一个屠夫，他去解牛的时候，其实就是进入这种天人合一、幸福酣畅的状态，所以文惠君看到非常震撼。

### 福流的五大特征

福流有五大特征：全神贯注、物我两忘、驾轻就熟、点滴入心和酣畅淋漓。福流一定是达到了一种物我两忘的状态，做起来得心应手，也不关心别人的评价，也不关心最后的结果，他体验此时此刻的一种过程，完成之后有一种酣畅淋漓的快感。

我们做自己爱做的事情就可以进入一种幸福



齐斯真·米哈伊

的状态。有些人喜欢摄影，爬山涉水餐风饮露，他都觉得欢乐无比，为什么？因为他进入到福流状态。运动绝对也可以，跑步 15 分钟之后大脑分泌出积极的神经化学激素让你感到愉悦，30 分钟之后你觉得这个腿都不由自主，为什么？达到了一种知行合一、行云流水的潇洒状态。音乐可以产生福流，谈心、说话、沟通、交流也可以产生福流。工作也可以产生福流，做你爱做的工作可以做到孜孜不倦，废寝忘食。某种程度上吃饭也可以，不过不在于吃什么，而在于和谁在一起，在什么地方吃。

但是有些事情很少产生福流，比如做杂务，心不专注很难产生福流；闲逛无聊、无所事事产生不了福流。我有个心愿，我希望以后中国人民也会愿意去谈论福流、体验福流、传递福流，《新华字典》30 年之后能够收入福流这个词。

### 创造幸福的秘诀

#### “急飘比恨靠”五大幸福杀手 你有没有中招

导致人们感到不幸福的主要原因有五个：第一个就是“急”——着急、焦虑，这是很突出的负面情绪。现代社会的人特别着急，这是一个很重要的幸福伤害，因为我们的速度很快，我们短

期之内要完成目标，这是一个原因。

第二个就是“飘”，我们觉得没有底、没有根，做事情沉不下来。幸福一个特别重要的体验叫做福流，福流是你做一件事情能够物我两忘，你飘的时候根本感受不到快乐的感受和意义。

第三个是“比”，因为现在大家在城市里面生活互相比起来太容易了，还有现在媒体把富豪的生活赤裸裸地展示在我们面前，以前他有多少豪车我们不知道，现在天天在晒富，导致攀比心理很强烈。

第四个是“恨”，这么多年仇恨的意识，让很多人仇恨别人，这个很危险，我们一定要用爱来代替恨，革命的时候我们需要仇恨才能激发革命的冲动，和平时期我们不要再提倡革命意识，要提倡相亲相爱共同发展的意识。

还有一个不太好的事情，我们“靠”，我们忘掉了现代生活当中幸福感是自己得到的，是别人给不了的，无论是政府，无论是爸爸、妈妈，无论是丈夫、妻子、朋友，谁都给不了你幸福，幸福得靠自己争取。

生活中不总是阳光灿烂，一定有挫折、痛苦，如何控制负面情绪的活动是我们追求幸福特别重要的技巧和条件。

我们发现抚摸自己的身体有时候会产生幸福感，触摸、接触也可以产生快乐愉悦的感觉，能够化解负面情绪的活动。有的时候自言自语、大喊大叫也会释放压力。还有一种心理状态叫专念，就是当我们沉浸在某一种体验的过程中时，我们忘掉了时间、忘掉了空间，也是让我们能够控制、化解消极情绪的技巧和方法。现在有研究发现，经过二战伤害的犹太人中，坚持写日记描述自己痛苦经历的人，就比那些从来不想、从来不写的人反而开心一些、积极一些，所以写作、倾诉、交流、谈心都是能够化解消极情绪的方法。

### 言施、眼施、颜施、心施和身施 ——五大幸福秘诀

除了控制消极情绪之外，人还要做一件事情，就是一定要引发积极的情绪。什么样的幸福能够

让我们产生愉悦积极的情绪？我们发现微笑可以产生积极愉悦的情绪，而且有比较强烈的感染力。这种感染的力量我们叫迪香式微笑。

迪香是法国医生，他发现当一个人三块肌肉同时活动的时候就会产生一种特别有感染力的微笑。第一个是嘴角肌上扬，第二个是颧骨肌上提，第三个是眼角肌收缩，三块肌肉同时活动就会产生有魅力的迪香式的微笑，当你产生这种微笑时你很开心，当你看见别人产生迪香式微笑时你也很开心，这是我们人类追求幸福和快乐的特别重要的技巧和方法之一。而装笑没有感染力，装笑也是别人看得出来的。我们经常讲“皮笑肉不笑”，其实不准确，皮笑肉肯定在笑，所以科学的方法是皮笑眼不笑。心理学家卡特勒教授和他的学生曾经做过一个研究，对美国伯克利加州大学附近的一所女子学校1960年毕业班同学的毕业照片进行分析，30年之后再回访，结果发现那些当年以迪香式微笑上镜的人，结婚比例高，离婚比例低，自我评估幸福的比例高，事业也要更成功。

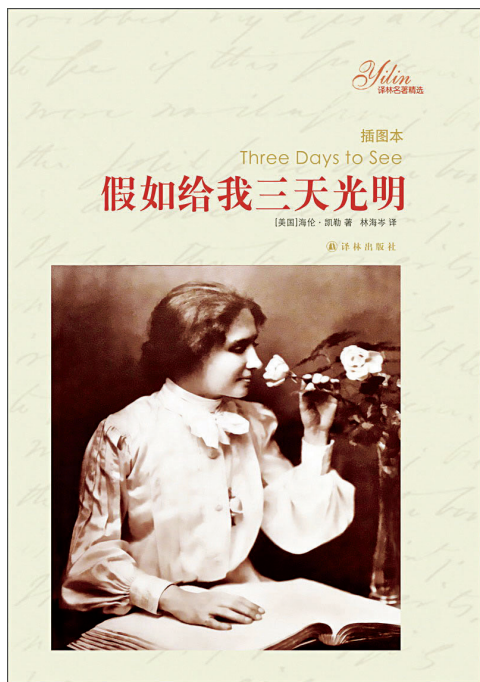
除了微笑，触摸、抚摸也能够产生积极愉悦的情绪体验。鼓掌就是一种很好的触摸，中国人讲击掌而呼，因为我们双手最敏感的触觉区域是掌心，不断碰撞自己的掌心后就会产生快乐的情绪反应。

积极情绪的修行方法有很多，需要我们去探索、发现。中国人讲知行合一，所以知道积极心理学后还要去做。

我经常讲“五施”，就是言施、眼施、颜施、心施和身施。第一个是言施。我们一定要表达。人是语意的产物，人的知识信息从来不是作为符号印在大脑前额叶，而是作为神经化学的联系流淌在我们全身。每一个人都是知识的载体，所以文化、信息、知识一定会引起身心的感染和体验，所以学习积极心理学并不是学习抽象的概念、符号，它是一种身心的体验，聊起来就很开心，你多多地说、学、体验积极心理学，产生的作用都是很正面的。我们做过研究，你让人聊社会不公平，越聊越愤怒，最后拍桌子骂娘，所有的可的



海伦·凯勒



海伦·凯勒：《假如给我三天光明》

松都膨胀起来，为什么？人从来不是被动的、抽象地理解概念，他是带动身心的体验，所以讲积极、讲朝气蓬勃，讲道德高尚的那些人说话都是抬头挺胸的。知行合一是很重要的。

第二个是身施，人可以通过做一些事情来产生幸福感。跑步 15 分钟到 30 分钟，大脑分泌出各种积极化学激素，你很开心、很积极，所以运动会上瘾。闻香闻一会儿就会很开心，也是身体的感受。

第三个是眼施，一定要有慧眼，关注生活中间变化的事情。上班别只着急赶路，看一看周围的美景，看一看周围的人，生活其实不单调的，你老想着自己的任务，你就看不到生活的变化和美感。季节的变化、家里你的爱人换了一件新衣服、小孩的羡慕和对你的爱戴都注意到了没有？很多时候我们都没有注意到，因为太忙了。

第四个是“颜施”，我们要学会让别人感受到我们正面积极的能量。笑脸是能够让人感受出来的，一个领导不笑就是装腔作势，还有就是心里特别苦。

第五个是“心施”。我们中国人有一个字叫

做“悟”，我们的智慧叫做“悟”。我们的心，一定要有觉悟，一定要用心去感受。很多时候我们培养做事情的能力，但没有培养感受的能力。21 世纪是一个感受的时代，要感受有意义、有价值的东西。我们一定要培养慧眼禅心。

有一个盲人叫做海伦·凯勒，写过一本书《假如给我三天光明》，曾经描述她自己特别重要的心灵体验，也是对所有人真实的劝告。她说：“我想知道为什么有些人在森林里面走了一个小时却什么也没有看到。我一个看不见任何东西的盲人却看见了无数的事情。我看到一片叶子上对称的美感，我看到了银杏树表面那种光滑的触感，我看到了树枝上那种粗糙的凹凸不平。我作为一个看不见的盲人可以给那些能够看见的人一个启示：去善用你的眼睛，就像你明天将会失明一样。去聆听美妙的天籁、悦耳的鸟鸣、奔腾的交响曲，就像明天将会失聪一样。去用心抚摸每一个物件，就像明天将会失去触觉一样。去闻花香，去品尝每一口饭菜，就像明天你将永远无法闻到香味和品尝味道一样。”所以人类的生活充满了真善美，关键是你得有慧眼禅心去体验去修行。📖