

求解幸福（上）

■ 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

为什么求解幸福

2017 世界幸福报告 中国排名仅为第 79 位

2002 年第 66 届联合国宣布，人类 21 世纪面临最伟大的生存挑战，不是污染、战争，也不是瘟疫，造成人类伤亡人数最大的生活事件就是我们的幸福感偏低，这是人类 21 世纪特别重要的话题。所以 3 月 20 日是国际幸福日。每年世界国际幸福日，联大都要公布世界幸福报告。今年 3 月 20 日幸福报告也发布了，我们中国的幸福排名在全世界将近 200 多个国家和地区中仅为第 79 位，这个数字和我们的期望有巨大落差。为什么中国人的幸福排名不那么尽如人意？

很多硬指标方面我们中国做得很不错。中国社会的经济总量全世界排名第二，和全世界人民相比较，中国人民在生活自由度方面毫不逊色。举两个例子，很多国家的人没有工作选择的自由，而中国人可以选择不

同职业、不同工作地点、不同工作时间。还有婚姻自由度，中国的婚姻自由度水平是很高的，甚至我们有人可以不结婚，也可以决定什么时候结婚、跟谁结婚。有一个特别有趣的现象，全世界没有出现过的，中国妇女为了逃避5万块钱的房地产税可以和丈夫假离婚。所以中国人绝对有很多充分的自由。

拖了我们后腿的是什么呢？是社会心理指标让我们中国人民的幸福排名受到拖累。

第一点是社会公益水平偏低。中国人民做公益的人数和比例平均而言是偏低的。这里可能有些文化的原因，我们做好事不留名，我们也宣传做好事不留名的人，某种意义上伤害了中国社会的公益之心，都以为大家不愿意帮助别人，其实很多人愿意助人为乐，只是不说。

另外中国的富豪捐赠比例在全世界排名倒数第一，有钱人不愿意把钱拿出来支持社会公益事业，校友毕业不给大学捐钱……所以我们中国社会的公益捐赠严重不足。测量幸福指数为什么要把慈善作为一个这么重要的指标呢？因为积极心理学大量的统计研究发现，人开心的时候容易做慈善、容易做公德、容易做好事，是一个很重要的相关变量。

第二点是社会信任低。别人说一些高大上的话、好话、正面话、积极的话，我们都说是“装”，其实很多时候一个人坚持装下去那就不是“装”了。我们这个社会负能量的表达确实是比较多一些。我们曾经做过13种语言正面和负面表达的研究，发现过去200年，中文的负面表达是全世界最明显的。很多国家是正面偏向，讲好话要多于讲负面的话，比如说西班牙语，200年来讲好话多一些，英文在中间，但我们中国是负面偏向，你要讲负面的话大家都觉得有道理，你要讲正面的话，大家说你在“装”，这就是一个很重大的社会心态问题。这是为什么我回国改做积极心理学。我觉得这是不应该的。李泽厚先生写了一本书专门讲中华民族历史上快乐的文化。我们丧礼都叫做“喜丧”，中华民族绝对是以乐感为主的，李泽厚先生把它叫做乐感文化。但从当代数

据分析来看，我们真的不是乐感，我们的负面情绪表达比较强烈。

社会的信任度比较低，造成一个很严重的社会心理障碍即“敌意归因”。小孩子在成长过程中有一段时期叫做逆反期，大人说什么他偏偏要反着来，逆反到了极致就是敌意归因，就是特别平常的事情他认为有恶意、有邪意。敌意归因现在在很多成人身上也体现出来，比较常见的表现是阴谋论。阴谋论是一个比较复杂的社会心理现象，但是在中国文化下，容易得到欣赏和普及。编阴谋总是有人信的，但是信的这么多肯定是一个文化特色。美国的阴谋论往往是少数一些不得志的、一些边缘化的人在胡编乱造，但是我们中国的阴谋论居然可以登堂入室进到主流媒体中间来，甚至重要岗位的党政干部也在讲、也在说，更重要的是也在信。这跟我们归因有很大的关系，因为它符合我们的思维习惯和思维倾向性。

有一些东西是超越个体之外的环境原因、历史原因、大局原因决定的，但有一部分人反而容易把它想成阴谋决定一切，认为任何事情都是阴谋，而不去具体分析具体的事件、具体的环境、具体的当事人、具体原因，停留在浅尝辄止、单薄的解释上面，这是我们社会需要思考的。

阴谋论的第一个伤害在于会导致我们不去关注真相，而停留在自我满意、自我陶醉上。如果你不关注真相和现实，你就找不到解决问题的真实的方法和答案。所以第二个伤害就是找不到正确的对策，因为你用的是阴谋，你没有找到真实的原因，你就找不到正确有效的对策。找不到正确的原因，找不到正确的对策，就绝对不会产生正确的结果，所以阴谋论的伤害其实是挺大的。尤其是因为你相信阴谋论，别人稍微质疑你，就要把别人灭掉，那更不行。一个伟大的中华民族，应该是相信探索、相信研究、相信科学，相信证据的民族，而不是相信所谓的阴谋论。

第三点是主观幸福感不足。中央电视台曾经做了一个调查，询问中国老百姓“你幸福吗”？得到的是一堆神一样的回答。为什么？我们不太知道幸福是什么，很多人甚至无视幸福，也鄙视



讲坛现场

幸福。一个特别重要的生活事件就是工作。人有将近 1/3 的生命实际跟工作有关。中国人民从工作中得到幸福感的比例，在工业化国家里排名倒数第一，这是美国密歇根大学心理学家彼得森教授的调查结果。我们工作是为了前途、为了养家糊口、为了国家利益，很多时候我们没有考虑工作的个人利益、幸福价值是什么，所以从工作中得到幸福的比例偏低。

幸福不是虚幻的，幸福有生理物质基础

我们还有一些对幸福的误解，也让我们中国人民不知道什么是幸福。

幸福到底是什么？

首先幸福绝对不是虚幻的概念。幸福有物质的、生理的基础，起码有三个特别重要的生理指标和幸福密切相关。第一个就是幸福的人一定不能有过度的负面情绪的活动。杏仁核是我们人类负面信息加工的中心，我们发现人在不开心、焦虑、恐惧时，杏仁核充血产生很多不愉快的情绪，所以幸福可以看出来绝对没有杏仁核的过分活动。第二个特别重要的指标，幸福一定要有一些神经递质的分泌。大脑有一个特别重要的神经加工中心叫 VTA，它分泌出来的神经化学激素，如类非肽、多巴胺、催产素、血清素，都和我们

幸福的体验密切相关，所以是看得见、摸得着的。幸福还有一个特别重要的人性的意义。大脑前额叶是我们体验幸福时特别重要的区域，当我们感到幸福时和感到愉快时是不一样的，一定有一种智慧、人性，有一种对人生的深刻的理解和满足感，这样的一种认识和我们人类简单的愉快感觉不一样。吃东西有时候让你产生愉悦，但是不是幸福的体验，因为没有大脑前额叶的参与。所以幸福绝对不是虚幻的概念。

幸福也不是简单的满足。英国心理学家曾经调查了 3400 多人，追踪五年时间，发现一个有趣的现象：抑郁症有时候反而是过度的生理满足产生的不愉快的倾向，并不是没有得到满足。监狱里的犯人也是一样，过度满足，吃得太多、太好的人，打架、暴躁、伤害别人的冲动就比吃简单食品的囚犯高一些。说明生理的满足和幸福之间并不是完全的等同关系。

幸福在某种程度上也不是金钱所决定的。特别富裕的人和一般人并没有太大的区别，暴富的人往往还不是特别幸福。有一个很重要的心理学研究，发现中彩票一夜暴富的人在某种程度上幸福指数比没有中彩票的人低，因为突然暴富没有心理准备，造成自己的心理异常。同时跟亲人的关系出现严重裂痕，很多突然暴富的人第一个念



头就是离婚。所以，幸福跟金钱之间并没有完全对应的关系。金钱和幸福的关系，现在我们发现大概就是 0.12 的关系，其实是不够强烈的。还有很多证据，比如说特别富裕的国家，它的幸福指数未必很高，像美国、日本、韩国 GDP 都不错，但是他们抑郁症的比例，其实比一般的穷国反而高一些。当人均 GDP 达到 3000 至 4000 美金时，经济发展水平略好，幸福感会增强很多，但是过了这个“幸福拐点”之后，幸福感就跟经济收入关系不大了。当人均国民收入超过 8000 美元时，国家财富与国民幸福感的相关就消失了，而人权、平等，公正等指标对幸福的影响开始明显增大。

幸福也不是比别人好一点点。心理学家曾经询问很多人一个简单的问题，假设有个人中了彩票，另外一个人由于车祸断了腿，请问三个月之后这两个人谁会更幸福？一般人预测肯定是买彩票中了大奖的人。但是心理学家发现不是这样，任何痛苦、伤害人类在三个月之后都能适应，这叫做心理适应。另外人类比较时还有比较的误区，往往是受到一些特别鲜明的、容易想得到、容易记住的事情的误导。比如想到李嘉诚，首先想到的是他有钱。但是拿你现在的生命和李先生交换你愿意交换吗？很多人会说愿意，因为他很有钱，但是，你吃了大亏了，因为你没有想到他已经

八十多岁了，他的年龄比你大那么多，和那么大的年龄的人交换生命有意义有价值吗？

还有一个例子，简单的、直觉的认识，往往让我们做出错误的判断。我们想一想，去年中国被汽车撞死的人多还是跳楼自杀的人多？大家第一印象会以为车祸死了很多人。但根据香港大学叶兆辉教授的统计调查，去年中国车祸造成的死亡人数是六万多人，但中国自杀的人数是这个数字的 3 倍以上。

幸福也绝对不是独善其身。有人就希望出家、逃世，不跟社会发生任何的联系。幸福和收入、高学历、年轻美貌没有必然的关系，对幸福最起作用的其实是美好的人际关系，是至爱亲朋的支持，是社会交往的技巧。人和动物特别重要的不同在于人类能够维持的社会关系是远远多于其他生物的。人类是社会的生物，和别人在一起不光是给我们带来了工作的便利、交往的方便、交配的可能性，最重要的是给我们带来了心灵的慰藉。人在和别人接触过程中产生的愉悦、快乐、舒适、幸福，是我们人生中特别有意义的地方。

哈罗教授 1957 发表了他的研究报告：他把猴子交给两个猴妈妈抚养，一个是给它喂奶的妈妈，另外一个则是给它触摸感、接触感的妈妈。结果这只小猴子成长之后最为依恋的，并不是给它



康德

奶水的妈妈，而是给它触摸感、接触感的妈妈。

可见关系真的很重要。有工作的人与没有工作的人不光是工资上有差距，主要是社会关系上有差距。一个富豪有很多钱，但是没有工作、没有社会联系、没有朋友支持，比一个拿不到多少钱的有工作的人其实还要失落。工作的价值现在发现主要是社会支持、社会网络。同样我们发现结婚的人比没有结婚的人要幸福得多，不是因为结婚能够带来性满足，主要是人与人之间相濡以沫的感情让人满足。我们发现，结婚让女性多活两年，结婚的男人比没有结婚的男人平均多活七年。不要羡慕那些钻石王老五，他们天天换女朋友，其实很不开心。所以可以看见，幸福在人与人之间，幸福在人间。

幸福的人一定是行动积极的人，幸福的人创造力比其他高很多，人在开心快乐的积极状态下容易有伟大的发现。诺贝尔科学奖获得者和其他人典型的差别，就是他们是快乐、积极、自信

的人，这是做出创造性工作特别重要的保障。

积极的天性是人类进化选择的结果

几千万年的人类进化历史，造成人类在组织形态学方面有一些独一无二的特征，包括狭短的骨盆、裸露的表皮、硕大的大脑，所有这一切其实对应的都是人类积极的心理，一些积极的天性。所以我们喜欢那些有思想、有智慧、会交流、会说话、有责任心、善良的人，因为这是人的特性。积极心理学最伟大的贡献还真的不是那些所谓的幸福的技巧，最伟大的贡献是让人类重新反省，我们以前学习的人性的知识是不是有所偏差。上个世纪90年代，世界思想界一个重要的结论就是，过去我们单纯地提倡社会达尔文主义，造成了人类上个世纪巨大的互相残害、各种意识形态的冲突、世界大战、种族清洗。而积极心理学发现弘扬积极心态，其实是人性使然。

一个特别简单的证据，人类有一个特别重要的神经系统叫迷走神经，是我们人类体内最长最古老的神经通道，发源于脑干，通过咽喉、颈部到心肺内脏到贲门附近。长期以来人类科学家只是以为迷走神经跟呼吸、消化、心脏活动和腺体分泌有关系，现在我们发现迷走神经跟我们的道德、快乐、幸福行为密切相关。当迷走神经张开时我们特别开心。因为人类站立起来以后自然而然希望迷走神经是舒展的状态。举两个简单的例子，当你看到美好的事物时有什么反应？一定是抬头挺胸、心胸开阔，此时迷走神经充分舒展。当你发现事情糟糕时，喊“哎呦”，声音短促、急促，此时迷走神经就受到压迫。哲学家康德曾经说过一段意味深长的话：“有两种东西，我对它们的思考越是深沉和持久，它们在我心灵中唤起的惊奇和敬畏就会日新月异，不断增长，这就是头上的星空和心中的道德定律。”为什么仰望星空和思想道德会产生一模一样的反应？康德是个哲学家，他不知道原因，但是他知道这种体验，这种体验其实就是迷走神经张开之后的自然而然的体验。所以，人类进化选择的是积极的天性。📖