

◆ 唐若水：幸福学家的科学新发现



唐若水：幸福学家的科学新发现

日期：2006-3-8 点击： 作者：伦理学在线 来源：伦理学在线

【字体： [小](#) [大](#) [简](#) [繁](#) [A](#)】

作者：唐若水 阅读：19

次 时间：2005-12-12 来源：光明日报

幸福学家的科学新发现

唐若水

幸福是人生追求的一大目标，但“幸福”却是个既不可捉摸又难以名状的东西。经典精神分析理论认为幸福来源于压抑的解除，行为认知学派认为幸福是对积极思维的现实奖励，人本主义则认为幸福是伴随自我实现而产生的一种满足的体验。

科学家们还试图揭开产生幸福感的生理基础，精神心理学家们试图发现大脑中供幸福栖居的区域或褶皱，因为他们认定幸福是一种主观的东西，其生理机制无疑根植于大脑中心，而实际上他们也已通过实验证实：幸福者的大脑左前方叶显示出的“脑电流”更强，相反在大脑右前方叶中显示出较强的“脑电流”多是那些精神抑郁或沮丧的人；而遗传学家则在通过努力找到能唤起幸福感的基因，以及忙于论证遗传因素对于一个人的幸福感是否能起决定作用。其实，主要由心理学家、社会学家和经济学家组成的“幸福学”研究者们近些年来更是获取了许许多多的科学新发现。

金钱的多少不一定与幸福成正比。美国福布斯杂志曾经以美国最富有的400个人和另外1000多中、低收入者以及穷人为对象做了以“幸福指数”为专题的比较调查，让他们从1到7选出一个数字，1代表“我感觉非常不幸”，而7代表“我感觉非常幸福”。最后的统计结果显示，超级富翁们的幸福指数是5.8，不算最高，而流浪汉的幸福指数为2.9。其实5.8并非很高的幸福指数——在过去20年间断断续续的调查中专家们还发现，居住在寒冷的北格陵兰岛的因纽特人的幸福指数也是5.8。此外还有肯尼亚的游牧民族马赛人，他们生活在简陋肮脏的草棚内，没有电也没有自来水，而快乐指数同样为5.8。

幸福与经济发展之间关系若即若离。传统经济理论认为，一个国家或一个城市公民的整体幸福水平，往往与该国家或该城市的gdp有着紧密的有机联系，所以“幸福指数”首先就是一个“实实在在”的经济发展指标。

但是，据美国社会心理学家莱恩博士的研究：在最近40年间，自认“非常幸福”的美国人一直呈下降趋势。一项最新统计还显示，在1960-2000年期间，按不变价格，美国人均收入翻了三番，但认为自己“非常幸福”的人却从40%下降到30%左右。在法国、英国和美国等经济发展较快的欧美发达国家，最近的十几年间，精神抑郁的人数却在与年俱增，差不多占了总人口的11%左右，而在经济发展相对迟缓的非洲国家，此比例仅为7%上下。对此莱恩解释说，收入水平与幸

福之间并不是直线关系，而是曲线关系。在收入水平达到一定高度前，收入提高会增加幸福；但当收入水平超过一定高度时，它的进一步提高未必会明显增加幸福感。这是因为在基本需求得到满足之后，收入带动幸福的效应开始呈递减态势。收入水平越高，这种效应越小，以至达到可以忽略不计的地步。

小康者的幸福感往往最强。据对中国上海、北京、杭州等6个大城市居民幸福程度所作的调查，幸福指数最高的人并不是收入最高的大款，当然也不是低收入者，而是那些月薪3000元上下的收入中等或中等偏高的小康者。

无独有偶：据英国《太阳报》报道，在对1万名工人和5000个家庭进行的调查中，自称“最感幸福”的英国人每周平均只挣255英镑——从收入来讲这也属于英国的小康者。阿伯丁大学的利奥塔尔迪教授指出：“这些小康者之所以比高收入者更感幸福，重要原因之一是他们工作的时间短，责任轻，因此压力也很小，而且也能比高薪者拥有更多的时间或机会跟家人或朋友厮守在一起，充分享受天伦之乐或温暖的友情。由此看来收入并不是一切，虽然他们支付不起海外度假或购买名牌车，但这并不表示他们对生活不满意。”

幸福更在过程，而非结果。一个在溺爱环境中长大的孩子，各种心理需要都会得到及时的满足，是肯定没有幸福感的。因为幸福感往往在追求的过程中发育。实际上幸福存在于心理满足过程之中，存在于自身潜能发挥过程之中。

幸福是无数“小乐”的日积月累。有一个心理实验，请受试者关注自己的心情六周，每个人身上都带着电子测定器，记录他们当时的感觉以及快乐的程度。测试结果多少有点令人感到意外：一个人的幸福感竟然来自多次的“感觉良好”，而不是仅仅一次短暂的“大乐”。一些很简单的“小乐”，诸如和孩子出去放风筝、和朋友去野外踏青或享受一次自己制作的美味等等——这些并不起眼的“小乐”加起来却往往远远胜过短暂的“大乐”。

幸福与年龄关系不大。早期的幸福感研究者认为，随着年龄的增长，人们的幸福感会呈下降的趋势。然而经过近半个世纪的研究，人们发现，随着年龄的增长，人们的生活满意感不但不会下降，反而会有升高的趋势。一些研究者认为，主要原因在于，大多数人实际上能够根据自家年龄的变化对自己的目标作出适当的调整。一项针对英国和美国居民的大规模抽样调查研究表明，年龄与幸福感之间存在u型曲线关系，u型的最低点在40岁左右。

婚姻并不一定明显提升当事人的幸福感。婚姻往往被人们视为幸福人生的一个重要组成部分。这一点已被西方许多研究者反复证实。在他们看来，因为有配偶所提供的社会支持，婚姻因素会有助于提高幸福感水平。有人甚至将已婚者和未婚者之间幸福体验的差异比作“幸福裂谷”。然而，许多研究表明婚姻对幸福感的影响并不这样强大。一些研究结果表明，自上世纪70年代以来，美国人的幸福体验与婚姻状况之间的相关系数在逐渐下降。研究者认为，在美国出现的这种变化应当归因于离婚率的上升和未婚同居现象的增多。这两种现象使得已婚者与未婚者之间的“幸福裂谷”明显地缩小了。

幸福也和遗传相关。美国最近的调查显示，人是否感到快乐和幸福也与遗传有关。明尼苏达大学的行为遗传学家里坚博士分析1500对双胞胎时发现，即使他们中的一个做大学校长，另一个做水管工人，同卵双胞胎对人生的满意程度完全相同，即他们要么都很快乐，要么都很不快乐。

不过，遗传对人格的影响也是相对的，因为不同的后天条件，如环境、教养等对同一种类型的人可能产生完全不同的结果。正如心理学家认为，性格作为个人对客观现实稳定的态度，它受遗传素质、生活环境、文化因素、社会阶层及家庭和学校等因素多方面的影响，人的性格是在独特的遗传素质的基础上，通过社会化过程所形成的。

使用左脑过多不幸福。美国一位叫霍华·克莱贝尔的心理学家几年前曾做过一项调查发现，现在绝大多数人已习惯利用左脑去看待问题和思考生活，这样做的结果会使人感受轻松愉快的能力下降。不仅如此，过度使用左脑而忽视右脑还是失眠、焦虑症、抑郁症等某些心理疾病的主因。

好胜心过强不幸福。在现代社会，一个人不敢竞争自然不是好事。但物极必反：要是竞争心太猛就会发展为好胜心。而据美国科学家的新研究，好胜者大多心率较快，血压偏高，睡眠不好，消化不良经常发生。由于免疫力下降。容易患神经性、皮肤性疾病甚至癌症。据计算，好胜心过强折寿最多可达10年！

文章来源：《光明日报》2006年12月2日

http://www.gmw.cn/01gmrb/2005-12/02/content_339802.htm

<Script language=javascript>try{showad(3,0,1);}catch(ex){}</Script><!--/enpcontent-->

- 上一篇文章： 宫敬才：诠释个人主义
- 下一篇文章： 王华：张岱年、罗国杰、周辅城的美德观

 发表评论  告诉好友  打印此文  关闭窗口

最新5篇热点文章

著名伦理学家罗国杰教授简...
吴潜涛教授简介
葛晨虹教授简介
龚群教授简介
肖群忠教授简介

最新5篇推荐文章

吴付来副教授简介
孔德：实证哲学
孔迪亚克：人类知识起源论...
孔多塞：人类精神进步史表...
儒学与现代民主

相 关 文 章

 网友评论：（只显示最新5条。评论内容只代表网友观点，与本站立场无关！）

[设为首页](#) | [加入收藏](#) | [关于本站](#) | [版权申明](#) | [联系站长](#) | [友情链接](#) | [在线留言](#) | [与我同在](#)

Copyright© 2004-2008 Ethics.Com.Cn .All Rights Reserved

京ICP备05005293号

Designed by:闲心设计