

苏格拉底和猪谁更幸福

本报记者 张子森

“幸福就是猫吃鱼，人吃肉，奥特曼打小怪兽。”这是网络流行语中网友对于幸福的诙谐定义。

每个人都有自己的幸福观。当经济学家无法解释经济发展给人带来的心理问题，心理学研究重新登上历史舞台。

清华大学早在1926年设立心理系，上世纪50年代停办，2008年重新设立心理学系，将国际上普遍研究的“幸福”作为一门科学进行研究。

该系主任彭凯平对幸福的定义是：在理性判断的基础上，经过充分思考、努力之后所得到的一种快乐和满足，除此之外的都不算幸福，而只是满足。

他的幸福观，与哈佛大学幸福课的年轻讲师本·沙哈尔非常接近：幸福，应该是快乐与意义的结合。

“中国人需要培养一种具有理性思维的、努力进取的、包容善良的幸福观，这才是中国人争取幸福的正道。”彭凯平说。

苏格拉底肯定比猪幸福

从大脑的形成商数看，人是最智慧的，为7.4，而猪是0.27。按照猪脑的形成商数，他甚至不知道什么是幸福。

在周边房价高达4万元一平方米的清华校园里，几乎每一个学生都知道上文网友对幸福的定义，并对挨打的小怪兽充满了怜悯。每每想到未来连一个房奴的资格都得不到，他们实在不知道幸福是什么。

有个网友向清华大学心理学系主任彭凯平提过一个问题：相比于古希腊思想家苏格拉底的痛苦，做一头猪是不是更幸福一些？“如果抛开了最后的悲惨结局，这种吃了睡，睡了吃，没事可以晒太阳的日子，着实让人羡慕。”

彭凯平认为这正是研究幸福学的一个理由：目前中国社会对幸福的认识有误区，绝大多数人不清楚幸福到底是什么。

“选择做猪，生活幸福，安逸、满足，而人还要奋斗。苏格拉底2000年前就说了，不能做猪，要做思想家。”彭凯平说。

只从意识层面判断苏格拉底和猪到底谁幸福，答案众说纷纭。但在科学的研究之下，一切都有了依据。

“从大脑的形成商数看，人是最智慧的，为7.4，而猪是0.27。”彭凯平摆出科学数据来证实，“人虽然有思想很痛苦，但思想也很快乐。你可以理解猪的生活很幸福，但这是人类强加给猪的，因为按照猪脑的形成商数，他甚至不知道什么是幸福。”

跟一个不知道什么是幸福的猪谈论幸福，显然是苏格拉底不愿意的。

“关于这个问题，古人已经讨论过，我觉得现代人还没有逃出这个话题，有些滑稽。这也说明我们对幸福的认识有误区和不足。”

彭凯平说，科学证明，猪能想到的社会关系不超过1个，而人平均能够维持150个社会关系，“人不能像猪一样生活，猪也不能像人一样幸福。”在这一点上它还不如兔子、马、大象

■当前中国社会中出现的很多问题，已经不能用单纯的经济眼光来判断，这就需要心理学和社会学的解读。

■幸福是在理性判断的基础上，经过充分思考、努力之后所得到的一种快乐和满足，除此之外的都不算幸福，而只是满足。

■中国人需要培养一种具有理性思维的、努力进取的、包容善良的幸福观，这才是中国人争取幸福的正道。

——彭凯平



彭凯平：清华大学心理学系主任、教授、博导；美国加州大学伯克利分校心理学系社会及人格心理学专业前主任、文化与认知实验室主任、终身教授、博导。

等，这些动物比猪聪明，可能比猪更能体会到幸福。

富二代并不一定幸福

“富不过三代”就隐含着财富带来的幸福和人生满足过不了三代，缺少了奋斗心，没有追求，就会感到痛苦。

尽管猪没有灵性，但如果从猪的角度来考虑，它是不是有有限的幸福呢？彭凯平对此否认，他认为幸福的来源为自由意志，这并非自由主义，强加给猪幸福的概念，可能是徒劳的。

“自由意志和自由主义的意思相反。自由意志说的是人做决定不受生理、欲望的冲动影响，作出的是理性的决定，它是有选择的，而不是别人给的。”彭凯平称。

“从这个角度来说，富二代的满足感多数来自父母，自己没有奋斗过，因此他们并非完全的幸福。”相关的研究报告也证实，富二代里不幸福的人比例很高，而这和心态有很大关系。

彭凯平提到古语“富不过三代”，其中就隐含着财富带来的幸福和人生满足过不了三代，“那肯定是第二、三代缺少了奋斗心，没有追求，就会感到痛苦。”

不过富二代和工薪阶层相比，是否富二代更不幸福的问题，在美国就没有差异。彭主任分析这可能和美国的社

会环境有关。

当然，关于富二代是否幸福的研究难度也很大，“谁来给富二代下定义？用财富来代表富二代也有失偏颇，因为富二代可能享受的各种便利，优待更多一些。况且，没有人愿意承认自己是富二代。”

一个普通大学毕业生在大城市里有买房子的梦想，当他通过自己的努力实现这一目标时，他是幸福的。但相比于富二代，官二代等拥有多套房子的人来说，再有一套房子他未必会感觉到幸福，因为他有自己另外追求的东西。

“这都取决于自由意志，也就是智慧和思想的重要性。幸福严格来说是有选择、自主决定的，而不是别人给我的。”彭凯平给幸福下了这样的定义：在理性判断的基础上，经过充分思考、努力之后所得到的一种快乐和满足，除此之外的都不算幸福，而只是满足。

“我吃肉你喝汤，我特高兴；我满足，你不满足，我特高兴。”很多人将幸福定义在我比别人活得好一点。”但在彭凯平看来这其实不是幸福的源泉，相反是不幸福的源泉。

“人类进化的结果显示，人是有爱心、有责任心的。”因此，承认爱、积极是人的天性的话，爱别人就能够给自己带来幸福，为别人服务，帮别人做事同样能带来幸福。

但彭凯平也主张，这种幸福并不是盲目的付出和牺牲。“之前的幸福观定义得太偏窄，

认为苦难、牺牲自己才能幸福，这是不对的。”

收入高不代表幸福感也高

幸福科学研究中对金钱带来幸福的判断有一个临界点：人均GDP3000美元。对低于此标准的人来说，收入每增加一分钱，幸福感就增加一分。

江阴长江村在去年11月30日，给每户发了100克黄金和100克白银。新闻传到网上后，网友们对长江村村民羡慕不已。

但这种金钱决定幸福的观点，并不为所有专家认同。

在彭凯平的相关研究以及国外一些幸福学专家的研究中发现，一个人是否幸福，很大一部分取决于基因。美国实验心理学家索尼娅·柳博米尔斯基用数据表示：幸福的50%是基因决定，10%受环境制约，40%由自己管理。

彭凯平解释，基因指的是遗传的特性，包括一个人特定的心理、生理、情绪和行为状态。其中快乐的性格遗传比例很大，除此之外，社会环境也是固定的，一个人能否控制自己的幸福感，只有40%的余地。

“理论上来说，长相好、聪明的人幸福比例要高一些。”当然，彭凯平也认为这并非肯定性的说法，比如相貌好并不一定就幸福，企业里的很多女孩子，漂亮了升职反而有可能慢。

在另外40%的不稳定因素中，很多研究者认为，社会普遍将金钱看做评价一个人是否幸福的标准，但幸福科学研究中对金钱带来幸福的判断也有一个临界点：人均GDP3000美元。

“金钱带来的幸福感不强烈。任何社会到了一个限度后，幸福的增长和GDP的增长没有相关性，这个临界点是3000美元。”彭凯平举例说，比如一个人看到一个很亮的灯，亮度再增加带给他的光明意义并不大；再比如一个人吃一个苹果很幸福，一下子吃很多苹果则会让人崩溃。

我国在2008年人均GDP才突破3000美元，实际上3000美元在北京、上海等城市来说，不算一个很高的数据，但在一些落后的地方，是很重要的指标。

彭凯平说，对低于此标准的人来说，收入每增加一分钱，幸福感就增加一分。“贫贱夫妻百事哀，没有钱肯定不幸福。”

而在这条收入线以上，具体到目前中国的人群上，与国外正好相反的是：30岁以下的男人幸福感不如女性；而40岁以上的中年男人幸福感比女性强。无论男女，中国的老年群体幸福感比绝大多数国外同类人群要强。

复旦大学陆铭教授的研究在这一点上略有不同。陆铭教授的数据报告中显示，中国男人平均幸福指数要比女性低，男性压力比较大。

彭凯平将这一差异归结于双方研究方向和样本的略有不同。在彭凯平的观点中，中国竞争的战场在30岁，而美国在四五十岁。但对五六十岁的人而言，中国传统的养老观念让多数老人老有所依，幸福感最强烈。

齐鲁晚报：幸福感归属于心理学，属于精神层面，目前国内外普遍都在开展对幸福指数的研究和调查，有其社会根源吗？

彭凯平：社会科学的发展研究实际上和社会历史发展关系密切。2008年，清华大学和美国加州大学伯克利分校进行战略合作复建心理系，就源于当前中国社会中出现的很多问题，已经不能用单纯的经济眼光来判断，这就需要心理学和社会学的解读。

齐鲁晚报：中国人现在的幸福观是什么样的？

彭凯平：我们目前的幸福观是一种混乱的幸福观。科学要辨真伪，大家幸福观都不一样，谁来判断呢？科学。

目前的幸福观是混乱的

——对话清华大学心理学系教授、美国加州大学伯克利分校终身教授彭凯平

本报记者 张子森

齐鲁晚报：不同国家或地区的幸福观有共性吗？

彭凯平：幸福科学研究要针对不同群体做不同研究。对没有房子的人来说，有房子是幸福；对家里有很多房子的人来说，房子可能不是幸福的重要来源，要根据每个人的需求，情况作具体分析。

齐鲁晚报：幸福科学研究的目标是什么？

彭凯平：有三个目标，一个是满足个人兴趣需求，研究者自己也感到幸福；二是满足学术兴趣，对这个领域还没人探索的问题进行研究；第三个就是社会意义，学者毕竟是社会的人，有社会责任。

齐鲁晚报：不幸福有什么危害？

彭凯平：不幸福的危害比抽烟还要大。美国心理学家研究发现，吸烟能让人减寿2-3年，但不快乐却会让人减寿7年多。不吸烟不如快乐带来的收益更大。如果一个人是快乐、乐观的，在实现自己目标的时候幸福感很强烈，那他会延年益寿的。

齐鲁晚报：现在国内外有很多幸福指数排名，您怎么看？

彭凯平：意思不大，不真实，太多而且太乱。我个人反对各个国家之间的比较，因为没法比。很多国家面积大小、人口、发展阶段都不一样。此外，一些幸福指数排名所采取的样本和客体不同，比如掺杂了意识形态、个人偏好等。像波多黎各和不丹的排名很高，因为他们的自然景色排名奇高，拉动了总排名，这明显不公平。

齐鲁晚报：那我们应该和谁来比较幸福？

彭凯平：和自己的未来比。1997年，我在美国心理学杂志《心理学方法》上发表文章，谈为什么价值观的全球比较不可靠？因为排名比较是一个相对的状态判断，而不是真实的幸福测量。比如你和别人比可能不幸福，但和不幸福的人比，你又是幸福的。每个人的参考标准不一，得到的只是相对的结果。将相对的结果作为绝对的数据来比较，这是不科学的。

齐鲁晚报：如果一定要和国外比，我们要学习什么？

彭凯平：我们可以学习排在前面的国家的经验，来提高幸福感和进行幸福建设。对这些排名没必要太在意。很多不快乐就来自比较，幸福科学研究最不喜欢做比较，比如很多人移民北欧，北欧的确有很多值得我们学习的地方，如高福利、环境等，但北欧自杀率很高，叫季节性情绪抑郁，因为这里的冬天漫长，他们可能觉得中国的海南岛是人间天堂，但我们却忽视了。

齐鲁晚报：幸福有终点吗？对普通人来说，我们需要有什么样的幸福观？

彭凯平：幸福是一个永远创造的过程，没有终极目标。幸福追求是会不断变化的，永远存在，是一个永远的奋斗目标。眼下中国要培养建立在理性思维基础上的、努力进取、包容善良的幸福观，这才是中国人争取幸福的正道。