



## 35

## 什么是幸福？怎样才能幸福？

我们一生都在追求幸福，但幸福究竟是什么？这是我们苦苦思索却难以说清楚的问题。

很多人同意这样一个公式，即幸福感 = 拥有 / 欲望。有些科学家认为幸福感是具有遗传性的。有研究显示，右前方额叶“脑电流”较强的人，容易沮丧和抑郁；而左前方额叶“脑电流”较强的人，容易快乐和愉悦。经典精神分析理论认为，幸福来源于压力的解除。行为认知派认为，幸福是对积极思维的现实奖励；人本主义派认为，幸福是伴随自我实现而产生的一种满足的体验。大家常说，“幸福与经济发展之间的关系若即若离”，“幸福是由无数小快乐积累成的”，“幸福与年龄的关系不大”，“幸福重在过程，而不在结果”等，这些观点让我们容易理解接受，觉得其言之有理。

其实，幸福是一种经历，是一种心境，是一种感觉，是一种悟性，是一种生活的从容。

现代人常常走入这样一个怪圈：拥有的东西多了，幸福感却少了。自己拥有的财富、知识、智慧和获得它们的能力，是与个人努力和社会、家庭背景相关的，而欲望则完全发源于每个人的内心。这就是说，幸福和快乐与否基本上由自己决定。关键是不

