制度

从基因角度分析人类，这一属是群居动物，生存和活动都需要他人的合作。为了更好地满足物质和心理需求，绝大部分人都需要社会的支持和个人的感情关系。

当人和人之间产生互动时，就会有人与人相处的制度，其中包括明文规定的制度，比如法律和部分宗教；没有明文规定则是包括大家公认的道德规则和潜规则等。 人类社会中最核心的制度包括经济制度，家庭制度和政治制度。 政治制度主要会影响经济制度和家庭制度的制定。经济制度和家庭制度是对大部分人的幸福有最直接影响的，当下大部分人类的精力都是消耗在工作赚钱和家庭关系这两方面。

作为个人来说，不论在何种形式的社会当中，都会受到制度的限制。制度决定某类事可以做而某类事不可以做，制度也决定每个人因为选择不同的行为而承担衍生出来的不同后果。但在某些范畴里，好比潜规则中并不是完全黑白分明。例如在列夫托尔斯泰的名著《安娜.卡列尼娜》的书中，安娜和沃伦斯基之间的婚外情导致安娜所要承担的后果是被社会排斥，而对沃伦斯基所要承担的后果却没有多大的负面影响，这种两个人做同样的事，所承受的结果却不同，就是由于当时的社会制度决定的，如果换做今天的法国，同样的情况如果发生的话就会有很不一样的后果。

很多比较好的制度宏观上是为了整个社会的发展或者是为了保护他人的利益，但对个人来说，大部分烦恼都是因为制度带来的，许多想做的事情是不被允许的，或者产生的代价是太大的。 所以当下人们为了达到让自己开心的目标，每个人都得去根据规则做很多自己内心不喜欢做的事情。 这样一来也就没人能真正做最真实的自己，在某种程度上必须包装自己。