



## 苏德中：如果幸福感也能玩起来

苏德中的产品叫做“幸福创客（Winnovator）”，要解决人们的幸福感和心理问题，把最合适的专业人士推送给需要的人。如果幸福感也能在指尖真正玩起来，那确实是件美好的事。

撰文 | 李然 图 | 苏德中提供

“你只要稍稍离开江岸，就会发现大路笔直，上下都很平坦。”

当苏德中在演讲人的位置上，面对面跟英国前第一国务大臣曼德尔森、诺贝尔经济学奖得主埃德蒙·菲尔普斯坐在一起，探讨“亚洲影响力百强企业”时，他坦承自己有那么一刻，稍微有点飘飘然的感觉。

2014年4月10日，博鳌论坛·博鳌观察之夜，再过一周，苏德中才会过他30岁生日。当时，他的身份是罗兰·贝格国际咨询公司最年轻的独立董事。

跟这么多牛人平等地对话，这种“状态当然很好”，但从剑桥博士毕业后进咨询公司做到独立董事，苏德中一直在寻找怎样让他的研究专长——幸福心理学，找到更适合自己，更有价值的出口。“抛开这些光环，沉下心来想”，苏德中腼腆地笑了笑，“不知道该不该讲这些”，那一刻他真的重新思考了一下人生。

相信苏德中会对本文开头作家马原的这句话莫逆于心，他的理想开始稍微离开已然光鲜的河岸，开始把身份定义为一个“创客”。

苏德中现在专注做一款基于心理学应用产品，

叫做“幸福创客”。

### 不间断的“幸福感”

“褚橙。你知道，褚橙的故事对我冲击很大。”  
扎实地做一件有意义的事情所带来的幸福感是持久而强烈的，谈到职业规划和创业方向，苏德中说。不论学业，还是事业，苏德中的路途都跟心理学牵绊在一起。

苏德中祖籍福建，出生于香港，是家中独子。“读心理学其实是一个蛮意外的事情”，当年只是因为香港中文大学的心理系录取分数最高，苏德中懵懂地选择了学心理学。而在读硕士阶段，他想选择读一个跟把心理学和商科结合的专业，到英国留学，研究领导力。

2008年，他获剑桥大学奖学金，攻读心理学博士，将研究方向设定为领导力和幸福科学，师从剑桥大学幸福研究所所长弗里西亚·于佩尔、积极心理学之父马丁·塞里格曼、诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡内曼教授等。

当时苏德中的身份，是一个幸福心理学学者。但一个机会，让他开始将专业发挥到实际应用上。2009年英国经济衰退，2010年卡梅伦就任首相。当时，英国人的生活满意度下降，卡梅伦于是提出用幸福感来衡量国民的幸福指数。唐宁街10号找到了剑桥大学，苏德中成为这个项目首相顾问团队的一员。

通过研究，苏德中为幸福建立了更立体直观的指标。他通过传统实验心理学和认知科学，透过欧盟数据库，对20多个国家的4万多人进行样本研究。2009年，苏德中在美国举行的第一届世界积极心理学大会上发表了他的研究成果。会上，积极心理学之父马丁·塞利格曼以他的研究提出了“积极心理学的登月计划”；自此，两人学术合作关系至今从未间断。

### 80后群体的市场契机

“就像电视台问你幸福吗，这种提问对大众简直没什么实际的意义。”

博士毕业后，长时间在罗兰·贝格服务，苏德中有了新的想法，出发点是让“专业的”心理学服务更多人。移动互联网的兴起让他看到了实现理想的机会，他希望能够抓住这个趋势，设计一些产品，帮助每一个有需要的人。

在苏德中看来，欧美在近十几年里，一直致力于提高民众幸福感，这是因为他们发现在经济发展的过程中，人们的幸福感并没有提高，目前中国也遇到了类似状况，而且更加明显。他希望能够借鉴欧美的经验教训，让我们可以比欧美走的更好。

这件事并不容易，苏德中希望能够将专业服务和普通人的生活结合在一起，而不是形而上地夸夸其谈，在人们不开心需要帮助的时候，可以直接对他们伸出援手。他对服务的人群也很明确，很多人做出极端的事情，导火索可能是一刹那的冲动，但心里的纠结抑郁则是一路累积，如果在累积的过程中，能够得到帮助，可能就不会有悲剧发生。

苏德中看到，在国内，心理援助是一个大市场。

比如“内地的80后群体很有可能成为幸福创客的重要用户”，他们如今正是压力最大、幸福感不高的群体之一。苏德中认为，80后这代人是改革开放后出生的一代，成长环境不错，进入社会后，机会来得也比较容易，换工作也比之前的人频繁很多，可是，追求太多、选择太多、想要的太多，有时候也会带来困扰。对80后群体来说，怎么样把生活变简单，把生活中的重点找出来、把自己的梦想找出来，做有意义的事情，这是最关键的。

他的这种思路，也正是积极心理学倡导的幸福逻辑。

### 向人工智能出发的O2O平台

对于幸福创客产品的定义，苏德中更多地站在心理学专业的立场上。

“平时刷朋友圈，也能看到不少心理测验，选一个颜色就能测出你是什么类型的人等等，很有趣，但不专业，也不科学”，苏德中觉得自己将来搭建的平台能够纠正一些错误观念，把科学的東西做得很酷，很新颖。

苏德中的“幸福创客”，将会是一个向人工智能出发的O2O平台。

“创客”，是指一群酷爱科学、热衷实践的人群，出于兴趣与爱好，努力把各种创意转变为现实的人。而他的“幸福创客”将是一个将心理援助专家和普罗大众线上线下连接起来的幸福平台。

他汇集了很多顶层专业人士。其中一些来自剑桥、牛津、哈佛、北大等世界名校，具有

苏德中

“幸福创客 Winnovator”创始人，剑桥幸福亚太研究院执行院长，罗兰贝格国际管理咨询公司独立董事，全球华人积极心理学协会董事会主席，世界经济合作与发展组织（OECD）及英国唐宁街10号战略中心最年轻的华人顾问之一。专注于幸福科学、积极心理学及管理学的研究和应用。

研究心理学、医学、人工智能背景的学者，“像诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡内曼（Daniel Kahneman）就是我们专家团队之一”。苏德中的团队和专家是幸福创客不同于心灵鸡汤，或者颜色心理学之类东西的专业资源支撑。

“幸福创客”要打造的是一个全新的服务模式。“我常在想 10 年 20 年后我们生活会是怎样的。”苏德中难掩对未来的兴奋，“我们利用人工智能及心理学打造一个更幸福的社会”。人工智能（Artificial Intelligence）本身是以科技是对人的意识、思维、心理的信息过程的模拟，幸福创客以海量数据结合移动互联网，设计出专家系统，可以为所有不同的用户量身定造解决心理需求的方案。苏德中的师妹毛茅，在剑桥大学完成

心理学及计算机科学博士，是负责这部分的核心成员。

苏德中对他的团队保持着乐观的自信，“我们团队有个 90 后，我问他为什么来应聘后端工程师，他的回答打动了我，‘我就是想让人们用产品的时候，能更方便一点’”。



Q&A

“我要打造一个‘幸福’平台”

**Q : “幸福创客”这个移动互联网产品大致是什么样子的？**

A : 我们大概会在四、五月份发布，基本上是社区加垂直服务，角色定位于朋友和心理医生之间。大部分人虽然不开心，但不至于去看心理医生，只想找个人疏解一下，但他们可能找不到可以倾诉的朋友，或者朋友在心理方面不够专业，我觉得这是个普遍需求，我们希望能够填补这方面的空缺，把最合适的专业人士推送给需要的人。这会有效减少心理问题的出现。

**Q : 所以，这不是一个心理治疗平台？**

A : 从不开心到有心理疾病是个过程，我称之为 Bad（坏的事情）、Sad（悲观情绪）、Mad（抓狂状态）、Dead（陷入绝望）。我的想法是，Bad 是控制不了的，每天都会发生不愉快的事，Sad 是我们面对不如意的事所自然产生的情绪，

但持续严重的 Sad 会导致 Mad，这部分是心理治疗要解决的问题，Sad 和 Mad 没有处理好都会走上 Dead 的悲剧。我是想把服务集中在 Sad 部分。只要在 Sad 阶段我们就干预支援，给予相应的支持、安慰、温暖，不单只人会更健康幸福，发展成 Mad 的情况就大大减少。

**Q : 从研究者的角度看，为什么现在不开心的人这么多？**

A : 涉及方方面面，最近我也在思考为什么有了移动互联网和社交工具人更不开心了，我认为是攀比心理。比如我们团队在 MIT 有个研究显示，就发现微信朋友圈和 Facebook 这类社交工具的出现，某个程度都有都是让人不开心的原因，你在上面看到的都是别人最精彩的一面，都是别人过得怎么好，又旅游又换了辆新车……这会产生攀比心理，从而产生很多不必要的烦恼。以前

的环境很简单，没有那么多能对心理产生冲击的资讯。

**Q : 如何改善这种普遍心理状态呢？**

A : 这可能是一个教育问题，比如说高校把焦点都放在学生就业上面，把教育的理念扭曲了，缺乏人文价值观方面的教育。这是一个需要时间去解决的问题。我们在英国做过一个实验，发现有些清洁工、招待员，他们把自己做的简单工作当作事业，过得幸福极了。相反一些高薪厚职的群体，也可以天天过得很煎熬，可见价值观和人的思维多重要。而在普遍的观念里，觉得追求高高在上的成功才是幸福的比较多，真心追求自己热爱的比较少，这个观念变化起来难度很大。我庆幸我团队里所有的 90 后 80 后，他们对所做的事打从心底的热爱、去追求、去付出，就算在过程很苦，压力很大的时候，你也能感受到他们的幸福和热情。💖