

幸福密码

心一 / 编著

龍門書局

幸福密码

心一 / 编著

龍門書局
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福密码 / 心一编著. —北京: 龙门书局, 2012. 12
ISBN 978-7-5088-3993-6

I. ①幸… II. ①心… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 278731 号

责任编辑: 潘秀燕 王少华 李沁夫 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 华 程 / 封面设计: 卢景熙
插画设计: 卢景熙

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河市李旗庄少明印装厂

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012 年 12 月第一版

2012 年 12 月第一次印刷

开本: 170*235 1/16

印张: 22.25

字数: 200 000

定价: 38.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



PREFACE

前言

在短暂的人生中，没有比幸福快乐更重要的衡量标准了。美国小说家丽塔·梅·布朗曾说过：“我终于发现活着的唯一原因就是享受生活。”英国哲学家大卫·休谟认为：“人类刻苦勤勉的终点就是获得幸福。”不丹部长会议主席耶斯海·津巴也曾向全世界宣布：“不丹的哲学所关注的是提高国民幸福总值，而不仅仅是国民生产总值。”亚洲积极心理研究院理事长倪子君也主张：无论我们正处于何种生命状态——遭遇不幸，经历变迁，或追求卓越，名利双收；也无论对人生正经历困惑、求索或领悟，我们对生命都要负一个重要的责任——“让自己更幸福”。

问题在于人的一生中似乎是困难和不如意远远多于快乐和幸福。于是关注幸福和教导人们如何获得更多幸福的书目便应运而生。

毋庸讳言，市场上类似的书籍似乎有些泛滥，不少书目都在强调幸福是一种心态，名利金钱不等于幸福甚至可能会成为罪恶，这些观点固然不错但总不免有一种矫情说教和矫枉过正之嫌，不尽如人意之处还表现在：其一，故事选择过泛，主题引导性不强；其二，个人观点缺乏必要的相关研究成果支持；其三，对完整的心理过程及其实现的艰巨性考虑不多，让人感到调整心态易如反掌，获得幸福唾手可得。

实际上，改变自己的习惯思维是一个极其艰难的过程，不仅如此，由于知易行难，获得幸福感还需要付诸行动，长期修炼。基于这种理解，遵循心理学上认知—感情—意志的心理过程，本书构建了由“幸福认知篇”、“幸福感悟篇”和“幸福行动篇”组成的框架体系，并且针对上段提及的一些问题给予注意和改进。

在幸福认知篇中，充分借鉴美国当代著名的幸福研究专家索尼亚·柳博米尔斯基（Sonia Lyubomirsky）和其他相关专家的研究成果结合我国现阶段的实际情况，重点阐明幸福的本质及其决定因素，实际上也是幸福的根本秘密所在。明确了先天遗传、金钱地位等生活环境以及思维方式与心态是决定幸福感的三大因素，其中，先天因素约占50%，

我们无能为力；生活环境因素约占10%，对幸福的影响有限；思维与心态约占40%，是我们能够控制和改变的。很显然，幸福的关键在于正确的思维和良好的心态。本篇中还借助于简单的自测表帮助读者了解自己的幸福感现状，从而在科学认知的基础上，建立起提升幸福水平的信心。

在幸福感悟篇中，作者把幸福感的密码即正确思维 and 良好心态的培养具体化为7个方面：幸福在你心中（幸福的本质是心灵感受）、爱（亲情、爱情、友情、博爱）是幸福的源泉、幸福在你身边、幸福就在当下、知足与感恩助长幸福感、会做情绪的主人、积极应对逆境困难。本篇利用200多个精选的故事及相应的“幸福感言”，旨在有效引导读者感悟幸福的真谛，激发热爱生活、追求幸福的热情并对以上7个幸福密码建立起初步信任。

考虑到知易行难的客观事实，在幸福行动篇中，向读者推荐了经实验证实有效的12种幸福行动修炼方法的要点，意在引导读者开始行动并持之以恒，从而形成习惯，实现心理学上知、情、意的有机统一。

书末附有“幸福小词典”和“幸福名言”，以期对读者有所启发。

成书过程中，参阅了许多著作并选用或改写了其中一些适于本书的故事，主要书目已在书末列明，在此谨向论著者表示诚挚的谢意。

也要特别感谢我的妈妈、妻子、儿子等诸多亲人、朋友及关心爱护我的各位领导。

真心接受读者批评，真诚祝愿大家幸福！



CONTENTS

目录



前言

幸福认知篇

第一章 幸福探秘 / 001

幸福感悟篇

第二章 幸福是什么 / 020

第三章 幸福的源泉：亲情、爱情、 友情、博爱 / 068

第四章 身边的幸福 / 126

第五章 当下的幸福 / 146

第六章 知足与感恩 / 162

第七章 做情绪的主人 / 192

第八章 应对逆境和困难 / 218

幸福行动篇

第九章 选择适合你的幸福行动 / 264



第十章 幸福行动纲要 / 276

- 一、培养感情 / 278
- 二、多做善事 / 280
- 三、乐于平淡 / 281
- 四、享受当下 / 284
- 五、不要攀比 / 286
- 六、习惯感恩 / 288
- 七、避免多虑 / 289
- 八、学会乐观 / 290
- 九、积极应对 / 293
- 十、确立目标 / 295
- 十一、精神依托 / 298
- 十二、强身健体 / 300

附录一 幸福小词典 / 303

附录二 幸福名言 / 316

本书主要参考文献 / 333

将幸福进行到底

——关于本书作者与记者的对话（代后记） / 334



幸福认知篇

第一章 幸福探秘

上帝啊，请赐我平静，让我接受我所不能改变的一切；请赐我勇气，让我改变我力所能及的一切；请赐我智慧，让我能够分清这两者。

——摘自德国哲学家莱茵霍尔德·尼布尔

（Reinhold Niebuhr）的《宁静的祈祷》（Serenity Prayer）



幸福箴言

我们的幸福水平50%是由基因决定的；贫穷与富裕、健康与疾病、美貌与丑陋等被称为环境和物质条件的因素只能解释10%的幸福差别，还有40%是我们能够通过行动和思维加以控制和改变的。

——索尼亚·柳博米尔斯基

我们这一代人最大的发现是：人能改变心态，从而改变自己的人生。

——威廉·詹姆斯

思想的运用和思想的本身，就能把地狱改变为天堂，或者把天堂改变为地狱。

——密尔顿

每个人都想拥有幸福，但很少有人来了解它的真谛，幸福是可以培养的，快乐可以变成习惯。请相信我们可以给自己一个快乐幸福的生活。

——戴维·勒诺哈

上帝不会给我们橙汁，他只给我们橘子；上帝也同样不会赐予我们快乐，只给了我们创造快乐的原料。

——杰西·杰克逊



一、幸福的决定因素

从古希腊、罗马时期的哲学家开始，人类就一直在思考有关“幸福”的定义。英国哲学家洛克在1689年就提出，追求幸福是人类的基本权利，但到底什么是幸福？怎样才算是幸福的人生？

“莫春者，春服既成，冠者五六人、童子六七人，欲乎沂，风乎舞雩，咏而归。”这是孔子赞赏的幸福。

“父母俱在，兄弟无故；仰不愧于天，俯不忤于地。得天下英才而育之。”这是孟子的回答。他把看起来平淡无奇的天伦与良知看作幸福的重要条件。

“久旱逢甘雨，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。”这是我国传统的四件最幸福的事。

“幸福就是——我饿了，看见别人手里拿个肉包子，他就比我幸福；我冷了，看见别人穿了件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，你就比我幸福。”这是范伟在电视剧《马大帅》中说的。

据德国2009年5月30日《明镜》报道，亚马逊网上书店有1500多种关于“幸福”的德语书籍，谷歌有2500万条关于“幸福”的网页，这些书籍和网页教人如何获得幸福，但它们的内容其实大同小异，比如保持健康的身体，拥有广泛的发自内心的兴趣爱好，关注自我之外的人和事等。据问卷调查表明，71%的德国人认为“健康”是最重要的幸福源泉，位居第二位的是“拥有值得信赖的朋友”，排在第三位的是“一份好工作”，第四位是“成功的爱情”，第五位是“足够的钱”，这印证了“金钱并不代表幸福”这一普遍观点。

然而，我国《财经》杂志与搜狐网同期就“金钱与幸福健康指数”所做的调查则表明“大多数人都成了金钱的奴隶”，而且近半数的人认为自己没有“与物质利益无关的朋友”。对这一结论，国人是不应该感到意外的。其实，早有一个经典故事可以代替这个调查：《清代皇帝秘史》中所记载的乾隆在下江南的时候，来到江苏镇江的金山寺，他看到山脚下大江东去，百舸争流，人声鼎沸，热闹非凡。随口问站在大江旁边的一个老和尚：

“你在这里住了几十年，可知每天来来往往有多少船？”这位老和尚倒也伶牙俐齿：“我只看到两艘船，一艘为名，一艘为利。”老和尚真可谓是一语道出了人世间的天机。太史公司马迁也曾在《史记》中写道：“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。”所有的这些也在一定程度上反映出了一些世人的心态：愿为名利随波逐流，甘为名利放弃自我。

问题在于，人生在世所追求的东西毕竟非常多，过分追求名与利，就会使人整日茶不思，饭不想，失魂落魄，还谈何幸福？更为重要的，人的物质欲望是无止境的，又何日才能满足？

现有的诸多教导人们调整心态获得幸福的书籍，大有空洞说教和无病呻吟之嫌，但又不得不承认书中讲的不乏道理。很显然，主观色彩很浓的“幸福”万花筒，在物欲横流的今天早已搞乱了人们的心智，从而产生了诸多幸福的误区。

（一）幸福的误区

设想一下如此的生活是否算得上幸福：从你出生，父母都在家中全心全意地照顾你，你的母亲在产假里可以领到全薪，而你的父亲也可因你的出生享受9个月的“产假”；你可在16岁前完成9年义务教育，父母可获得生活补贴。16岁以后，你若继续深造，上大学免费，国家还给你学习津贴；生病不用慌，你可享受病假补助，数额根据病假长短而定，相当于工资的75%~100%，医疗费用大部分由国家负担；失业了，就去领救济金，每月相当于1.3万元人民币，你若愿意再打一份免税的零工，还可进一步增加收入；老了，国家养着你。一个富裕的国家为人民制定了从摇篮到坟墓的全部福利保护。还有，生活环境优美，除了全球气候变暖之类的问题外，没有你担心的。

以上的描述并非虚构，这就是瑞典人的真实生活。遗憾的是，每年竟有2000个瑞典人自杀，从而使这个国家成为自杀率最高的国家之一。当地新闻里，自杀司空见惯，主要原因竟被解释为“生活太好”！

我们获得幸福的最大障碍之一，就是我们错误地认为某些东西可以给我们带来幸福，而且这些错误的认识已经被灌输进我们的大脑，并被我们的家人、同伴和偶像或榜样的影响所固化，被我们生活中的励志故事和形象所加强。我们本能地认为这些东西是幸福的源泉，即使是研究幸福的专业人员也难免会陷入错误的认识。这时就只有借助

于基于科学实验的真理之光才能照亮我们的心灵。

误区一：幸福源于金钱、地位等生活境况的改变。

很多人认为只要我们的金钱、地位等生活境况得以改变或改善，我们就会得到幸福。这是有关幸福的最大误区。这种思维通常是“如果……，我该多么幸福”或者“当……的时候，我该多么幸福”。有这种想法的人曾经在生命中的某个阶段有过幸福的感觉，比如初恋的日子，或者孩提时代抑或是在国外生活的时光。由于这些事实已经不再，他们对现状不很满意，把幸福的目标寄望于将来某种条件的实现，而当这种目标真的实现以后，他们又会发现，幸福的时光如此短暂，一定时期（比如3个月）以后，不管他们生活得多么舒适、富足，地位多么重要，生活境况的改变对于他们幸福感的提升几乎不起什么作用。对此，下文还将进一步说明其原因。

误区二：幸福不在身边，幸福得去“四处寻找”。

很多人认为幸福是“找到”的，它不在我们身边，它是我们向往的地方，是我们心中的“香格里拉”。按照这种理念，幸福虽然是可以找到的，但前提是我们需要“拥有”几个条件：美满的爱情、理想的工作、华美的住房等。实际上，我们不必等待这些条件的实现，也不要认为只有拥有这些我们才会幸福。曾有一部卡通片，里面的小男孩骑在三轮车上，看到一个同伴手里牵着风筝，小男孩便对同伴说：“真想快快长大，长大后就会开心了。”事实上，如果今天的你不开心，明天的你也不会开心，除非你学会自己掌控生活，主动采取行动改变生活。幸福不在别处，即使我们努力地四处寻找，我们也找不到。原因就是幸福在我们心里。这听起来似乎有些陈腐，但这的确是真理。幸福其实就是我们的心态，是我们感悟自己与生活的一种方式。因此，如果你想在明天、在今后、在生命中的每一天都成为一个幸福的人，你是可以做到的、有效的方法就是内在的追寻而不是去外部四处寻找，也就是调整你的心态。

误区三：幸福与不幸福是生来就注定的。

“我从未想过我们可以教会自己如何幸福。我一直以为如果你天生不是一个幸福的人，那么你就是一个郁闷的人。”无数人都持这种观点——人生来要么是乐天派，要么是苦闷派。我必须承认，这种观点并不完全错误，因为被称为遗传基因的东西是现代科学早已证明的，没有人能够否认，尤其是生来郁郁寡欢的人都认为郁闷是与生俱来的，似乎根

本无法使他们由郁闷的人变成幸福的人。这种观点的错误或者偏激的地方在于，把决定幸福的因素单一化。事实恰恰相反，越来越多的研究证明我们可以克服部分天性，让自己变成幸福的人。也就是说，决定幸福的因素包括遗传但不限于遗传，幸福影响因素不止一个。

（二）享乐适应（麻木）：生活境况对幸福的影响非常有限

这里的“生活境况”包括了十分宽泛的内涵。例如，生活中的很多既定因素：性别、年龄、种族、身体健康状况和外貌条件、家庭背景、童年经历、成长过程及重大事件、工作及收入、物质满足、婚姻状况、社会地位，等等。其中的一些因素，比如前面提到的金钱对幸福的影响是显而易见的，但这只是粗犷的定性结论。具体说来，金钱对于饥寒交迫者而言简直就是幸福的代名词，而对于大多数不存在温饱问题的人来说，金钱对幸福的影响无论从程度还是从长度来讲都十分有限，这是多项研究成果所支持的结论。因此，有人说，探讨金钱对幸福的影响是吃饱饭的人的事情，这话倒也实在说得不错。

一个具有讽刺意味的事实是很多人试图通过改变生活环境来寻求幸福，因为他们错误地相信改变环境可以带来幸福。为此，一个近期毕业的大学生可以为了得到一份高薪的工作而远赴他乡；一位中年离异的妇女可以为了美化自己的容貌而动手术；一对退休的夫妇可以为了享受生活而新购一套景观公寓。只可惜这样做只能使人得到暂时的幸福。大量的科学研究表明，这种通过改变生活环境来获得幸福的做法最终都会失效。

过去的多项研究向我们表明了所有美好的生活境况的改善加起来最多也只能让我们感受到比先前多一点点的幸福。这个结论也许很难让人信服，但是实际上，不论你开一辆新凌志还是一辆破卡车，不论你是年轻还是年迈，不论你是否做过除皱手术，不论你住在海风和煦的海岸城市还是住在相对落后的中西部甚至是在农村，你的幸福水平基本不会因此而有所变化。

那么为什么生活环境的改变不能使人幸福呢？原来我们很容易在短时间内对新环境失去开始时的新鲜感和满足感，心理学家称这种现象为享乐适应或称之为享乐麻木（Hedonic Adaptation）。例如，当我们刚刚从寒冷的室外回到屋子里的时候，空调的暖风会带给我们无比舒适的暖意，但是这一时的快感很快就会消退，说不定过一会儿我们还会有过热的不适感。相反的，有时我们的房间里会莫名其妙地飘散着一股不浓不淡的难

闻气味，可是待一会儿就感觉不到了，除非离开一会儿再回来，才能再次闻到它。这种现象就是生理、感觉适应或麻木。同样，人们对于新的生活环境（无论好坏）也会渐渐适应。因此，美的环境、新的婚姻和好的工作只能让人得到短暂的幸福。相关的经历差不多人人都有：刚刚搬进大房子、刚刚晋升或加薪、刚刚美容成功、第一次坐头等舱旅行，都会带给我们一时的欣喜和愉悦。心理学家一直在系统地研究这个心理现象，比如，他们试图通过调查，发现是否人们对婚姻、暴富以及慢性疾病一类的人生重要事件都有适应性或者说逐渐变得麻木，结果无一例外。以下的例子可能有助于我们进一步理解和接受“生活境况对幸福的影响非常有限”这一结论。

例1：回忆我们30年前或者更近一点，比如20年前甚至10年前的物质生活，将它们与现在的物质生活相比，我们不得不承认，现在所能享受的物质可谓极大地丰富和改善，但谁又愿意承认比过去幸福很多呢？某种程度上讲，我们现在城市百姓的生活，就连过去的皇帝也比不上，但谁又能找到皇帝的感觉呢？原因是什么？这就是总与身边人比较的结果，但是能不比吗？似乎很难。可见，关键在思维，不在物质条件本身。这是一个定性的说明。美国的相关研究还具有定量的结论：古德温（Goodwin D.K.）的一本书，写的是罗斯福一家的生活。书中提到了在1940年时人们的生活是什么样的，那时基本上有三分之一的美国家庭没有上下水、室内厕所、淋浴间或洗澡间；有一半以上的美国家庭没有集中供暖。当年已经25岁或25岁以上的人们，只有40%的人读完了八年级，25%读完了高中，而读完大学的仅占5%。生活满意度调查显示，生活在20世纪40年代的美国人认为他们“非常幸福”，他们给自己的幸福打分平均为7.5分，满分为10分。今天，美国人的生活已经发生了翻天覆地的变化。住房不仅普遍都有上下水、两个以上的卫生间、集中供暖，而且住房面积也已成倍增加，每人平均两个房间。此外，家中还增添了微波炉、洗碗机、彩电、影碟机和电脑。至于月收入，那更是翻了番，那么今天的美国人又给自己的幸福打了几分呢？结果是7.2分。结论是显而易见的。

事实上，我们中多少人曾经这样想过（想象的空间无限）或说过：“如果……，那我该多么幸福！”而当我们一个个的梦想变为现实的时候，幸福似乎并不肯久留。我本人也曾多次想过这个问题，十几岁的时候我梦想着能顺利考取高中，然后是盼望考取大学或者降低标准能够有一个“商品粮”户口，过上城市生活，大学毕业希望能留在城市，有一

个属于自己的“窝”，接着刻苦工作希望事业有成，又盼望物质上能有进一步的改善，满足一下自己的虚荣心——欲望之火似乎从未停息过，只觉得满身的疲惫和心中的莫名浮躁与不安。由此可见，依靠物质来满足饥渴的心实在是靠不住的。

例2：我们不得不承认，几乎所有人都相信美貌能够提升我们的幸福感。事实上会不会呢？据美国审美美容协会消息，每年进行美容手术的人数在不断攀升。与2003年相比，2004年进行美容手术的人数增加了44%，其中包括创纪录的280万例肉毒素注射；110万例换肤手术；数十万例丰乳手术、眼皮提拉手术、鼻形重塑手术和下巴去脂手术。多数人对手术效果是满意的，也因此感到了幸福，但是幸福的感觉并没有持续下去，仅仅维持了很短的一段时间。为什么美容或天生丽质不能带来长久的幸福呢？原因之一是：当我们真正体会幸福的时候，我们不会花心思去想外貌。认为美貌的人一定幸福，那只是他人的猜想。

例3：沿海城市经济发达，优越的自然环境，拥有白领工作岗位和不菲收入的人应该感到幸福吧？事实上，这也只是常人的看法而不是当事人的真实感受。2008年一项关于广州、深圳“白骨精”（白领、骨干、行业精英）生活满意度的调查表明对上述看法给出了相反的答案：他们普遍反映压力太大，缺乏属于个人的生活空间，物质上与周围人比较也无优势可言。中国科学院一位心理学家早在2005年对珠海“白领”的一个调查结果也得出了类似的结论：他们普遍认为虽然钱多了，房子大了，但自己还没有10年前幸福！

例4：芝加哥郊区的一个中年妇女名叫罗斯。她离婚多年了，为了让自己的生活更有希望，她每个星期都花5美元购买当地的一种彩票。由于她平时总是处于情绪低落中，所以要靠服用一种抗抑郁药物保持安宁。后来，罗斯赢得2200万美元的大奖。她激动得差点昏过去。她辞去了洗衣工的工作，购买了一个有18个房间的别墅，把两个孩子都送进了最好的私立学校。但令人惊奇的是，她的幸福心情不到一年就开始减退了。到了年底，她的抑郁情绪又重新出现了，她又像以往那样闷闷不乐。欧洲另一个玩彩票的人，有一次抽上一个大彩，获得910万欧元。他当然是大喜过望。但是，出人意料的是，他只留下1万欧元，其余部分都捐赠了出去。在解释为什么要这样做的理由时，他说，不想因此而使自己原来的生活被搅乱。他对待金钱的态度实在是非常理性的。

例5：索尼娅讲了一个摇滚明星的故事。尼尔从小就想成为一名摇滚明星，虽然困难重重，但最终尼尔还是梦想成真，他成为了一名摇滚乐队的鼓手，登上了“星期六不眠夜”的舞台。尼尔非常成功，财富滚滚而至。他随乐队环球巡演，并多次获得“格莱美”奖的提名。然而，一切仿佛霎时间消失殆尽：乐队散了，巡演结束了，房产没了，爱人走了。尼尔现在住在一栋简朴的农舍，阶前布满了厚厚的灰尘。这里是加拿大温尼伯市（马尼托巴省的省会）的郊区，平原地带，人烟稀少，最近的商店和学校都位于数英里之外。不难想象在这里生活连买牛奶或是给孩子找玩伴都会成为难事。但是，尼尔就是在这里独自抚养着两个幼儿。索尼娅真正想说的是她看到此时的尼尔自得其乐，溢于言表。在这片“乐土”上，他可以潜心于钟爱的音乐，回归人性的自然，与孩子一起享受其乐融融的生活。回首过去，那个耀眼的摇滚明星尼尔幸福吗？“是的，我曾经名利双收，”尼尔这样回答，“现在，我无名无利，返璞归真，但我依然幸福，并且丝毫不逊从前。”

例6：美国很多人都认为生活在加州的人要比生活在中西部的人幸福，研究人员想证明这是事实还是主观判断。为了实现研究目的，研究人员在每个地区选择了两所大学，分别请这四所大学的学生对他们生活的总体满意度和对气候的满意度进行评分，前者属于内心长远的感受，后者属于表面短暂的感受。结果发现这两个地区的学生都认为生活在加州会更幸福，可是如果比较他们的评分，就会发现他们对生活的总体满意度竟然没有差别！通过对气候满意度的比较，研究人员发现居住在中西部的人对夏天气候的满意度远远低于加州人，若是比较对冬天气候的满意度，二者的差距就更大了。除了气候之外，居住在中西部的人对生活其他方面的满意度也不及加州人，如人身安全、室外活动和自然环境。但是为什么两组人对生活的总体满意度并无差别呢？

研究人员解释说，当问起人们总体的幸福感受时，人们并不会集中去想一些具体的方面，如居住地气候怎么样，安全保障如何，等等。虽然人们都不喜欢阴冷的气候，但是阴冷的天气不会使人因此而感到不幸福。

我们由此推断诸多外在的生活环境因素也不会对人的幸福感受造成大的影响。比如美貌与幸福就基本没有相关性。这也意味着相貌出众的人并不比相貌平平的人幸福。美国心理学专家埃德·迪埃（Ed Diener）和他的同事们做了一系列很有价值的研究，结果完全

证实了我们的推断。他们使用了多种方法展开实验，具体做法是将幸福的与不幸福的志愿者请进实验室，给他们拍照并且录像，然后将照片和录像带拿给一组评委看，请评委给志愿者的相貌评分。有时候研究人员对志愿者的形象没有任何要求；而有时候研究人员会要求志愿者去掉所有的修饰，不化妆、不佩戴首饰，并且要求他们将衣服和头发遮盖起来。研究人员请志愿者带上白色的浴帽用来遮盖发型；穿上实验人员常穿的白大褂用来遮盖服装，或者采用另外一种遮盖办法——我们可能在游乐园中见过一些身体健壮的酷男或者身材窈窕的靓女的图板，但是他们的头部是空的，这样游人就可以将自己的头伸进去拍照，摇身一变，照片上的自己即刻拥有人人羡慕的身材。研究人员也采用了相同的方法达到遮盖的目的，只不过他们使用了价格更低廉的黑白纸板。也许这样的实验设计有些奇怪，但是这样的设计可以帮助埃德·迪埃发现幸福与相貌之间的联系：是幸福的人客观上真的很美丽（评委给他们的照片和录像的评分可以客观地说明他们是否真的很美），还是美丽只是他们自己的主观认知？

实验结果给了我们很多启示。虽然幸福的人认为自己很美，但是评委们给他们的评分却显示他们并不比其他人漂亮。有趣的是，当人们都处于未加修饰的自然状态时，这个结果会更加突出。这说明幸福的人可能更擅长打扮自己。

我们需要证明的是外貌美的人并不比他人更幸福，而这个实验告诉我们的是，幸福的人并不比他人貌美，这就会让人想到鸡生蛋与蛋生鸡的问题。但是不管怎样，我们有了证据可以证明幸福的人更倾向于乐观、积极地看待生活，这也包括他们的外貌，尽管旁人并不认为他们在外表上是出众的，至少从照片或录像来看是这样的，如果是从那块“变脸”的黑白纸板上看，他们的外表就更没有任何优势了。因此可以看出，幸福与相貌至少没有必然的联系。

（三）对幸福决定因素的定量描述

美国著名心理学家赛利格曼提出过一个幸福公式：总幸福指数 = 先天的遗传因素 + 后天的环境 + 你能主动控制的心理力量。其英文的表达式是： $H = S + C + V$ ，即幸福取决于三个因素：一是先天的遗传因素；二是环境事件；三是你能主动控制的心理力量。

环境事件和个体能控制的心理力量易于理解，难于理解的是遗传因素。研究表明，一个人的心情可以较多地受到父母的遗传影响，如天生具有抑郁倾向。整日闷闷不乐，其实