

幸福定律

陈晓松·著

首次揭示幸福的四大基本定律

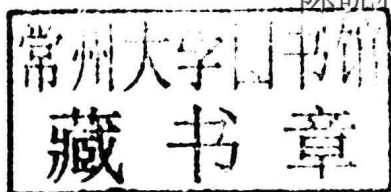
首次发现幸福与财富之间的函数关系



光明日报出版社

幸福定律

陈晓松 著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福定律 / 陈晓松著. —— 北京 : 光明日报出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5112-5510-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 247982 号

幸福定律

著 者: 陈晓松

责任编辑: 李 娟

责任校对: 胡玉萍

封面设计: 许 立

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 江苏师范大学印刷厂

装 订: 江苏师范大学印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 5.75

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5510-5

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

开启幸福元年

2400 多年前，古希腊哲学家苏格拉底曾经向富人的孩子们提出了一个人类必须思考的终极问题：“幸福是什么？”

苏格拉底的提问对象限定于富人的孩子这一特点表明，幸福似乎与财富有着某种关联。从那时起，西方无数的哲人、官员、富翁、平民从各自的角度来诠释幸福。

有趣的是，在古希腊时期，幸福并不是每个人都能追求的，它是神的恩赐，是极少部分人的特权。一直到了启蒙时代，幸福才成为人人皆可追求的权利。“幸福”从天上来到人间。

3000 多年前，中国古代哲学家箕子在向周武王陈述天地之大法时，阐述了幸福的定义。他提出了幸福的五大条件：一曰寿；二曰富；三曰康宁；四曰攸好德；五曰考终命。也就是说一个人只有具备了长寿、财富、平安、善心并能够善终，才能称得上是个幸福的人。这是中国哲人思考幸福的最早记载。几千年来，

中国探寻幸福的思考从未停止过，而民间的福文化习俗也许更具现实意义。中国人的幸福观从《尚书》的“五福论”逐步演进到了福禄寿喜财“新五福论”。在新五福论中，“福”是放在首位的，而“财”是放在末位的。

虽然到目前为止，无论是古人还是今人，无论是中国智者还是西方哲人，都不能给幸福下一个全世界共同信服的定义，但是我们对幸福的追求却是惊人的一致。人们普遍认为，幸福是人类追求的终极目标。

从箕子的“五福论”到苏格拉底之问，我们知道，幸福与财富有关。如果说，过去几千年人类的发展史是在生存线上下挣扎的历史，谈论幸福太过奢侈的话，那么现在，我们的经济已经得到了突飞猛进的发展，很多人摆脱了贫穷，过上了相对富裕的生活，我们似乎有理由也有条件谈论幸福了。然而，遗憾的是，我们的幸福感似乎并没有随着经济的增长而同步提升。而这一现象又无疑为当今的哲学、经济学、心理学带来了新挑战。

喜马拉雅山是地球的最高峰，似乎注定也是人类

幸福智慧的最高峰。就在全世界都在积极探寻幸福的意义的时候，有一个国家却已经开始了一系列近似乌托邦的幸福试验。1972年，位于喜马拉雅山南麓的不丹王国开始了创新性的幸福建设。2010年不丹又在联合国千禧年发展目标高峰会上提出要将“幸福”纳入会员国发展的目标之一。尽管有许多人认为，这是否是另一个乌托邦，但是联合国还是在2011年通过了这项提案，毕竟对幸福的追求是人类共同的目标。

而在喜马拉雅山另一边的中国近年来的经济发展为世界所瞩目，中国取得的发展成就为人类的幸福贡献了最为巨大的能量。幸福中国正在成为幸福地球的主力军。

2012年，在世界末日般的灾难大片的热议声中，联合国通过了设立“世界幸福日”的伟大构想，并将首个幸福日定为2013年3月20日，属于全球几十亿人的“世界幸福日”正式诞生。由此，人类开启了崭新的幸福元年。

在人类幸福的追寻历程中，这是一个具有划时代意义的标志性事件。它的意义就在于，人类开始重新

审视自己，真正探寻生活的本质和我们真正需要的东西，从而实现人类的永续发展。

陈晓松

2013年9月

我为什么会研究幸福学

还是在上中学的时候，我就经常会与同学探讨人生的最高目标问题。尽管那时候很朦胧，但是，我还记得讨论的热烈程度，常常是各执一词，小脸涨得通红。我们经常会聚焦这样几个词：考上名牌大学、有钱、当官、科学家、作家、明星，等等。当然，结果是毫无结果。我常常想起那个时候同学间的讨论。我想虽然没有任何达成一致的可能，然而，那个时候无疑是对人生追求的第一次思考和探寻。那个时候，我还不明白幸福的含义。我在猜想幸福可能就是快乐吧。我记得那时候我常说，我希望人生可以幸福。

上大学以后，我接触了许多新的知识，了解了高校里有形色的学科。我不禁感叹知识的浩繁。然而，有一天，当我坐在大学的图书室里时，我忽然想：人类有了这样那样的学科，比如物理学、数学、化学等等，为什么就没有一个学科是研究人的终极目标问题的，比如，幸福学。

但是，这个大胆而显得荒谬的想法立刻招来了同

学们的讥笑：你以为你是谁？孔子还是苏格拉底？你真的大胆到想要开创一门新的学科吗？那时候，我想，是啊，只不过一个学生而已，怎么可能有这样的才能呢，也许他们说的是对的。

走上工作岗位以后，我成为一名记者，我很荣幸毕业后能有这样的人生体验。因为记者的身份，我可以采访形形色色的人。开始的感觉是新鲜的，因为常常与一些成功人士打交道。然而，我慢慢发现，光环背后的他们的人生是完全不一样的。他们有着许多苦恼和抱怨。这让我又开始萌发了对幸福问题的探寻。

2005年，我到北京参加论坛活动，我与一位同学有了深度交流。他是我们同学中的成功人士，从贫困的农村走出，大学毕业留在北京，从底层做起，成为在北京有房有车的高级白领。然而没有想到的是，在与他的深度交流中，我听到最多的一个词竟然是苦恼。我试探性地问：“如果我写一本幸福学方面的书，你觉得怎样？”他惊讶地回答：“你真的可以吗？那赶快写，我觉得我现在不幸福，我想知道怎样才能幸福！”

2008年，我应邀参加一个国际性的大会，在这样

高规格的会议中，我有幸结识了许多各行各业的社会精英。我真的非常羡慕他们，他们都是杰出的成功人士，成就了许多人难以企及的巨大事业。我想他们总该是幸福的吧。然而，在几天的交流中，我失望了，深深地失望！他们中的许多人并不幸福，甚至，没有普通百姓幸福指数高。我疑惑了，疑惑成功的意义究竟何在。如果成功不能给人带来幸福，财富不能给人带来幸福，那么这些成功和财富意义何在？真实的人的至高的目标又是什么？从那一刻开始，我坚定了一个信念：我决定做一个大胆的人，重拾我儿时的梦想，写一本关于幸福方面的书。

2010年以后，我一边研究幸福理论，一边到大学和企业去做演讲，并通过演讲和交流来进一步修正和完善我的幸福理论。

有一个创作的想法很容易，但是，要付诸实施往往很难。我给创作计划列出了几种版本。一种是微博体的，我叫它“幸福微语录”；一种是论语体的，我叫它“幸福论语”；一种是学术著作，我叫它“幸福学”；一种是“心灵鸡汤”体的，我叫它“睡觉前的幸福故

事”；一种是新闻调查样本式的，我叫它“幸福样本”；一种是幸福方法式的，我叫它“让自己更幸福的方法”。瞧，我列出了这么多种创作的方式。我为选择其中的一种而大费周章。因为它们各有各的优势。比如，“幸福微语录”是一种简单明快的风格，有点像罗兰小语。而“幸福论语”也是一种较适合现代快餐式阅读习惯的体裁，比“幸福微语录”要更丰满一些。“幸福学”的特点非常明显，就是学术著作，在学术方面可能会有些作用，但是大众的阅读面不会太宽。“睡觉前的幸福故事”是一种典型的“心灵鸡汤”式体裁，突出于讲一些有关幸福的小哲理、小故事，比较适合休闲阅读，有可能会写成生活哲理之类的书。而“幸福样本”的长处在于通过整理和分析社会各界人物的生活样本让人们得到幸福启示。“让自己更幸福的方法”的优势在于直接讲解一些增加自己幸福感的小技巧。而最后，我决定，修订在大学演讲的一部分关于幸福定律的内容先行出版。

我希望大家可以在一个惬意的午后，或是一个平淡无奇的晚上来看这本书。我希望大家可以耐心地看着

完。因为，如果只看看开头你很难理解书中的一些观点。你可以把看书当成是幸福的一种学习和培养，把它看成是一个快乐的过程。

一定会有人问：“看你这本书有什么用？能带来金钱吗？能带来财富吗？”如果你一定要这么功利地问，我只能说，从你的问题我已看出你是一个幸福感很低的人。那么这本书真的很适合你。也许还有人问：“这本书真的可以带来快乐吗？”我想说，这取决于你的内心。

这是一本让贫困者成功，让成功者快乐的书。它不是心灵鸡汤，不是简单的说教，不是罗列一些奇怪的小故事。也即它不是一本教人阿 Q 精神的书。这样的书太多了，书店里琳琅满目。这些“心灵鸡汤”一直在告诉人们，尽管我们很穷，但是我们可以很幸福。本书不想这样做。

它也不是一本哲学书。因为哲学往往探讨人类的终极关怀问题，它的很多东西不能够进行定量分析。

它也不是一本心理学方面的书。我不想只是告诉人们，你的快乐水平取决于你的多巴胺水平。

它也不是一本成功学方面的书，我一直批评成功学的观点，那样太功利，只会欲速不达。

我不希望人们如此功利地来看书，说看书一定要立刻得到点东西。我想告诉大家的是，抛开一切功利心，心平气和地花几天时间来认认真真地读一读，就像小时候看一场有趣的电影！

陈晓松

2012年8月

目 录

第一篇 欲望与幸福/1

- 第 1 章 人类的终极目标/2
- 第 2 章 幸福大萧条/4
- 第 3 章 生存欲望/7
- 第 4 章 预警系统的反应差异/12
- 第 5 章 负面情绪也重要/23
- 第 6 章 情感错位/26
- 第 7 章 幸福基准线/28

第二篇 基线回归定律/33

- 第 1 章 基线回归/34
- 第 2 章 降低警戒线，提升幸福基准线/44
- 第 3 章 痛苦和快乐没有你想象的那么大那么久/47
- 第 4 章 学会制造生活中的小快乐/50

第三篇 漂移定位定律/54

- 第 1 章 漂移定位/55
- 第 2 章 长期目标与小调整/84

第3章 不做打油郎/88

第4章 学会比较/90

第5章 想当年/92

第四篇 一九定律/96

第1章 总量守恒/97

第2章 比较——综合/108

第3章 努力——协调发展/117

第4章 生活——现在还是未来/120

第五篇 幸福山坡定律/123

第1章 幸福曲线/127

第2章 财富的意义/157

第3章 控制欲望/159

第4章 寻找意义而不是财富/164

越来越幸福/167

第一篇 欲望与幸福

第1章 人类的终极目标

人类社会追求的终极目标是什么？这不仅仅是哲学家考虑的事情，其实，所有人都或多或少考虑过这一人生问题。活着的意义究竟是什么，这是人类永恒不息的核心议题。

对于这一问题，你只要问问身边的人就会有一些有趣的答案。比如，终极目标就是让每个人都觉得达到了自己活着的意义，终极目标就是超越人类自身，终极目标就是战胜大自然，终极目标就是消除所有痛苦，终极目标就是天下大同，等等。这个答案可以列得很长很长。

我想说的是，每一个人都会从自身的角度给出不同的答案。那么，现在如果我再问个人追求的终极目标是什么，答案可能会更多。比如，个人追求的终极目标就是长寿，个人追求的终极目标就是财富最大化，个人追求的终极目标就是最大化实现自己的人生价值，等等。这个问题的答案也可以列得很长很长。每个人都会从自己的角度出发谈论他们的人生观。