

The Happiness Trap

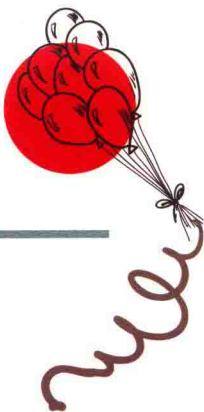
Stop Struggling, Start Living

幸福的陷阱

[澳] 路斯·哈里斯 (Russ Harris) 著

邓竹菁 祝卓宏 译

中科院心理所教授**祝卓宏博士**翻译作序



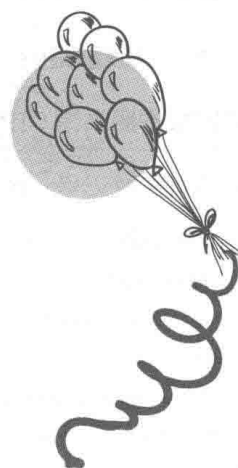
减轻压力，克服恐惧，过上丰富充实和有意义的生活

美国亚马逊畅销数年，全球销量超过 **100 万册**

ACT 创始人**史蒂文·海斯博士**倾情推荐



机械工业出版社
China Machine Press



The Happiness Trap

Stop Struggling, Start Living

幸福的陷阱

[澳] 路斯·哈里斯 (Russ Harris) 著

邓竹箐 祝卓宏 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的陷阱 / (澳) 路斯·哈里斯 (Russ Harris) 著; 邓竹箐, 祝卓宏译.
—北京: 机械工业出版社, 2018.8

书名原文: The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living

ISBN 978-7-111-60534-8

I. 幸… II. ①路… ②邓… ③祝… III. 幸福 - 通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 157814 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-3643

Russ Harris. The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living.

Copyright © 2007 in text: Dr Russ Harris.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2018 by China Machine Press.

This edition arranged with Exisle Publishing through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Exisle Publishing 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

幸福的陷阱

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王钦福 王 戩

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

版次: 2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 17.5

书号: ISBN 978-7-111-60534-8

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



推荐序

幸福充满了讽刺意味。该词的词根有“偶然”或“碰巧”之意，从积极方面来说，它隐含新鲜、奇妙和偶得的美妙感觉。而讽刺之处则在于：人们不仅会寻求它，而且还试图对其紧抓不放，尤其会去回避任何“不幸福”的感觉。问题是，这些为控制而做的努力，终会变得异常沉重、教条、封闭、僵化和固执。

幸福并不只是关乎感觉良好。事实上，去追求良好的感觉很可能会导致不幸。这很像是将一只蝴蝶用图钉钉在桌子上。然而，你若不能对幸福温柔以待，它就很可能化作灰烟。其实，我们绝大多数人都很容易采取和幸福背道而驰的行动，并且对必然随之而来的后果深感恐惧和匮乏。除非能够意识到，否则，人们很容易给幸福也来个“固定”。

本书的写作基础是接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, ACT）。该疗法在提升人类幸福和生活满意等方面采取一种非常新颖独特的理念，并且已获得大量实践经验的

确证。ACT 并不教授如何去寻求幸福，而是将重点放在如何从根源上减少挣扎、回避及错失当下的情形。路斯·哈里斯以一种精细、创造性和易于接受的方式向人们呈现出 ACT 的方法。全书用 33 章篇幅系统探索了人们如何跌入“幸福的陷阱”，以及如何通过正念、接纳、认知解离和价值等技术从中解脱。

本书传达出一个极其令人愉快的信息：我们绝无理由再去等候生活的真正开启！等待游戏可以休矣。现如今，人类就好像是被关在纸笼中的雄狮，被自己头脑所制造的幻象困住，尽管这个牢笼看起来似乎并不真正构成囚禁人类精神的藩篱。接下来的内容将独辟蹊径，哈里斯博士通过这本书燃起一盏光芒耀眼和充满爱意的启明灯，于凄凄黑夜中照亮了我们的前行之路。

请尽情享受这段旅程。本书一定会给你最强而有力的帮助！

史蒂文·海斯 (Steven C. Hayes)

ACT 创始人，美国内华达大学



译者序一

幸福是人类发展的永恒主题，也是每个人一生追求的目标，可是我们在追求幸福的时候，幸福却如同手中之沙，抓得越紧，漏得越快。在儿时，我们年少无知，很单纯，玩得开心，吃得香，睡得甜，并不知道什么是幸福，只是在回味人生时觉得那就是幸福时光。进入青春期，我们充满幻想和冲动，还有学校无穷无尽的作业与考试，有时伴有青涩初恋的苦恼，我们渴望尽快长大，再也不用考试，那时也不认为自己是幸福的，但是，成年后回首之时，总会体验到甜蜜的幸福感。直到成年之后，我们开始清晰地追求幸福的爱情和美满的婚姻时，各种烦恼和痛苦却总是不期而至，似乎幸福总是在远处若即若离或者刚刚拥有却旋即离去，正如鲁迅所言：幸福永远存在于人类不安的追求中，而不存在于和谐与稳定之中。

列夫·托尔斯泰的名言大家都耳熟能详，幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。我们每天看到电视、网络上很多明星秀恩爱，可是，网上还有一些是明星们的排

闻与离婚故事，一对对曾经在闪光灯下秀恩爱的明星们先后曝出离婚的新闻，现在中国的婚姻似乎越来越不牢固，根据民政部发布的《2016年社会发展统计公报》，2007~2016年十年时间，中国离婚人数累计达3062.8万对，2016年北京的离婚率高达39%，这么巨大的离婚数据让很多本想追求幸福婚姻的青年男女踌躇再三。每一对离婚的夫妻都有过对幸福的梦想，然而，离婚似乎成了大概率事件。幸福到底如何才能得到？是否成年以后再也无法拥有？哈里斯所著的《幸福的陷阱》会给读者一个明确的答案。

2013年，我在参加悉尼的国际语境行为科学协会（ACBS）年会时遇到了作者路斯·哈里斯，他在大会上有一个有趣的接纳承诺疗法（ACT）工作坊。会后与他交谈时，他提及自己的一本书 *The Happiness Trap* 在中国翻译出版了。我感到很惊讶，因为我一直研究ACT，却没有发现大陆有相关著作翻译出版。网上一搜，才发现，此书被翻译为《幸福是陷阱》。回国后立即买了一本。此书是一本为大众所写的基于接纳承诺疗法的畅销书，曾经上过亚马逊畅销书排行榜，在欧美及澳大利亚等国家获得众多读者追捧。然而，在我国似乎销量不佳。我想与此书书名容易引起误解有关，自2012年十八大以后，中国梦已经成为新时代的主题。人民幸福、幸福中国是党和人民追求的梦想和目标，而“幸福是陷阱”自然与此主流语境相悖。而且，从翻译的准确性来讲，不应如此翻译，我一直想着再版时请译者更改书名。所以，当2017年年底出版社刘利英老师问我是否愿意重新翻译此书时，我欣然接受。而这时邓竹箐博士正好参加我的ACT连续培训班，她的英文和中文功底都很好，而且翻译过其他著作，当我联系邓竹箐博士时，她也爽快地答应了。随后，我们便商议将此书书名翻译为《幸福的陷阱》，出版社最后也同意这种译法。

幸福不是陷阱，但是，在追求幸福的过程中充满陷阱。本书就是想告诉读者，幸福不是单纯的快乐，不是单纯的感觉良好，而是接纳生活带给我们的痛苦，立足现实，不断自我觉察并在梦想价值的引导下承诺行动，

从而过上充实、丰富多彩而有意义的生活。如果试图回避一切不快乐，回避各种痛苦体验，或者试图控制自己的情绪，则会掉入幸福的陷阱从而更加痛苦。正如本书英文原书的副标题“停止挣扎，开启生活”，我们需要有一种生活的智慧，接纳各种痛苦体验而不回避或纠结，以一种不评价的智慧觉察、体验生活，朝着自己选择的价值方向努力进取，承诺行动。这让我想到，我们自十八大以来，全党和全国各族人民不正是接纳了改革带来的阵痛，实事求是，立足现实，继续深化改革，不断扩大开放，齐心协力朝着中国梦前行，并制定了两个一百年的目标，而且党中央向全国人民和全世界庄严承诺，到2020年全面实现小康，彻底摆脱贫困，这不正是承诺行动吗？我相信，本书会帮助我们中国人更加正确地理解幸福的内涵，更加坦然地接纳生活的不容易和艰辛，更加勇敢地追求幸福的梦想；我也相信，本书会让更多人了解根源于中国文化的接纳承诺疗法，不是西方舶来品，而是地地道道的东方哲学和东方智慧。

当你阅读此书的时候，也许正处在生活的烦恼之中，请你耐心阅读，相信你一定能够从中感悟到应对烦恼的有效策略；也许你正被焦虑抑郁情绪困扰，请你耐心阅读，相信你一定能够从中找到与焦虑抑郁相处的正确办法；也许你正处在生活的幸福快乐之中，请你耐心阅读，相信你一定能够从中学到如何让幸福快乐更加持久的解决之道。

感谢出版社刘利英老师及王钦福和王戩老师对此书翻译出版付出的诸多努力，感谢邓竹箐博士高效完成翻译任务，感谢上一版中文版译者吴洪珺老师为我们的翻译提供了基础。虽然此书几经审校，但还是难免会有错误疏漏，敬请读者朋友不吝赐教。

祝卓宏

2018年6月20日于北京无忧岛

☺ The
Happiness
Trap

译者序二

2018年5月，此时此刻，我坐在电脑前开始写这篇译者序。望眼窗外，阳光明媚，春意盎然，花香四溢，树影斑驳，风拂新柳，鸟儿欢唱……心情随之雀跃，脑海中开始回放有关本书翻译时的点点滴滴。

2017年10月，素未谋面的祝卓宏教授，因为我曾在网上毛遂自荐，突然询问我是否愿意参与翻译《幸福的陷阱》，这令我非常惊讶，同时感到极其幸运。我深深为这位中国ACT领航人开放、接纳、友善和高效的个人风格所折服。

2017年8月，响应中国接纳承诺疗法（ACT）线下基地“无忧岛”的号召，出于对ACT的真诚热爱，我申请建立天津ACT学习交流群。后来，在本书的翻译过程中，我常常给群友们分享最新的译文片段，引起大家的浓厚兴趣和积极反馈，为我对译文进行精雕细琢提供了诸多宝贵的养分，同时，我也感动于大家是如此热切地期盼这本译作的付梓和推广。

2017年5月，我第一次从祝老师的网课中接触到ACT，惊鸿一瞥，甚感投契。于是，我笃定地选择ACT作为日后从事心理咨询和心理科普的核心方法。在这份看似偶然的契合之前，或许我为之已积淀许久，毕竟，我也走过了曲折与收获相随的人生半程……我成长于充满爱意但屡有动荡的家庭；在攻读管理学博士和赴美访学期间，学业顺遂之余，也饱受慢性疾病的困扰并最终体验了劫后新生；在半路进入心理学领域后，除面临大量学习和生涯转换的挑战外，生活中也经历了家庭变故和初为人母的考验……而这一切，给我的最深感触就是：生而为人，只要还想做些有意义的事，赋予这若梦浮生以真切的价值，我们就当以同样的情怀去拥抱那何处不相逢的痛苦，同时，一路高歌猛进、勇往直前地去为自己珍视的生活而行动！这和ACT所倡导的理念及教导的方法完全一致！或许正因如此，我对ACT一见钟情。

从回忆中折返当下，内心不由升起一份深沉的感恩。关于本书，我最想表达的是：第一，尽管和作者路斯·哈里斯博士并不相识，但经由文字，我有幸成为他精神世界的短途旅伴，从其著作中获益良多，这种感觉很美妙；第二，本书在对ACT理论深刻精准把握的基础上，难能可贵地采用通俗易懂的科普输出方式，如此一来，会特别有助于将ACT从庙堂之高（科学研究、心理治疗和心理咨询）传播到江湖之远（社会大众的心理自助），显然，这意义非凡；第三，在翻译过程中，我感受到ACT既具有东方的底蕴神采，又富有西方的科学严谨，既是功能性语境主义哲学在应用心理学领域落地的妙用之果，也是古往今来人类在不断体味和探索自身心灵痛苦之谜过程中开出的惊艳之花。

它是如此富有魅力，在我们这片土地上，ACT正在绽放着崭新的生命活力！

我深信，在中国ACT领航人祝卓宏教授的带领下，无论是在心理治

疗师/咨询师的工作中，还是在社会各界人士的心理自助中，本书都必将在大家的 ACT 旅程中发挥其最大效用。能在其间参与一二，我感到心满意足。

在此，我要深深感谢敬爱的祝卓宏教授、无忧岛岛主伍妍女士以及 ACT 社群众多的良师益友，感谢大家的信任、帮助和支持。感谢我的父母亲朋、爱人和一双小儿女，让我对心理学的探索能够和个人的生活体悟交相辉映，也让我在面临生活挑战时，因为爱，能够切实感到自己的每一天都过得充实、丰富和有意义。我正在尽情创造和享用幸福！

最后，我很想分享祖国伟大文学家苏东坡先生的一首词牌为《定风波》的词，从少年时读到现在，我一直深受它的启发和滋养。如今来看，它似乎颇具 ACT 的意涵。

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭微风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

在此，深深感恩和祝福亲爱的读者朋友们。

邓竹箐

于 2018 年盛春

我只想要幸福

在开启旅程前，我先邀请你花几分钟来做一番设想：假如，你之前相信的寻求幸福的那些方法全部错误且无效；假如，你曾经为寻求幸福而持有的信念和做出的努力其实是将自己引入歧途的罪魁祸首；假如，我们认识的所有人，当然也包括那些心理学家、治疗师和宣称万能的自助大师，其实都和我们同船而行，也都在日夜不停地苦苦寻觅幸福？如果这些假设为真，你会做何感想？

我这么说并非是为博人眼球。本书的写作是基于一些进展中的科学研究项目，目前取得的研究成果揭示出：人类正深陷于一个强有力的心理陷阱中！具体来说，有关如何获得幸福，我们经常按照流行的信念和方法来指引自己的生活，可是，那些策略却很可能是无益且错误的！当今的社会文化中，大众根深蒂固地相信那些关于幸福的普遍说法，因为“大家都知道它们是真的”。表面看来，那些信念和方法似乎很有效，也正因如此，我们可以在几乎每一本心理自助书籍中一遍遍地读到它

们。但事实上，这些错误的信念会引发和助长一个可怕的恶性循环，陷入其中时，人们越是竭力寻求幸福，就越是苦不堪言。而且，这一心理陷阱往往深藏不露，很难令人意识到已深陷其中并受其操控。

这当然是很不利的方面。

与此同时，有利的方面就是希望犹存且前景光明。我们完全可以学习去识别“幸福的陷阱”。更加鼓舞人心的是，还能学到如何从这个陷阱中跳脱出来，且不再跌入。本书为此提供了一些必备知识和技能。它们以人类心理学一次革命性的发展为基础，源自一个强有力且变革性的模式，称为接纳承诺疗法（ACT）。

ACT（读成英文单词“act”）是由美国心理学家史蒂文·海斯首创，并和他的同事一起发展完善，其中包括凯利·威尔森（Kelly Wilson）和科克·斯特歇尔（Kirk Stroschal）等。ACT在帮助来访者应对多种疾病方面表现得卓有成效：从抑郁、焦虑到慢性疼痛，乃至毒品成瘾。例如，在一项颇具影响力的著名研究中，史蒂文·海斯和巴蒂·巴赫（Patty Bach）运用ACT对患有慢性精神分裂症的人士进行干预，结果发现，平均每人只需要4小时的心理治疗，就可以将再度入院率降低50%！同时，对于那些成千上万情况远没那么严重的人士来说，ACT同样功效卓著，例如在帮助戒烟、减轻工作压力等领域。和绝大多数心理疗法不同，ACT以坚实的科学研究为基础，在全世界范围内迅速受到越来越多的心理学家的欢迎。

ACT的目标在于支持我们去过一种丰富、充实和有意义的人生，同时去有效处理生命旅途中不可避免的痛苦。具体就是运用ACT的六边形模型（六大核心原则）来实现，这个模型及其倡导的六大核心原则，和市面上绝大多数自助书籍所提供的一般意义的应对策略具有显著区别。

幸福，是不是人类的常态

在当今的西方社会，人们对生活的要求可比前人所能想象的标准要高出太多。我们享受比前人更高水准的医疗服务，品尝更加丰富可口的食物，居住在更加优越的环境里，家庭配备和卫生设施也都更加完备，生活更为富有，福利待遇更好，可以很方便地获得教育、法律等专业服务以及各种娱乐和工作的好机会。今天的普通中产阶级，所享受的生活水平甚至比过去的皇室贵族还要优越。可是，问题是，人类的痛苦却仍然如影随形、无处不在！

如果你去逛书店，就会发现摆放心理学和个人成长类书籍的书架总是书满为患、摇摇欲坠，即便如此，还在层出不穷。书名更是包罗万象，涵盖抑郁、焦虑、神经性厌食症、贪食症、愤怒管理、离婚、人际关系等各种问题，性困扰、毒瘾、酒瘾、低自尊、孤独、悲伤、赌博也都在列，只要你能说出名称，就不愁没有相关书籍！同时，电视和广播、杂志和报纸，也都充斥着各路“专家”关于如何改善生活的建议，每日更新，轮番轰炸。心理学家、精神病学家、婚姻和家庭治疗师、社会工作者以及生活指导师的数目也在与日俱增。可是，汗牛充栋的资源、建议和耳熟能详的睿智箴言，却并没有丝毫减损人类的痛苦，反而愈演愈烈！这种情形难道没有些古怪吗？

统计数据令人触目惊心：每年，几乎有 30% 的成年人会罹患一种已知的精神疾病。世界卫生组织预计，抑郁症已成为当今世界人数多、医疗花费大且严重伤害人类的第四大重症疾病，到 2020 年将会成为世界第二大疾病。每周，都会有 1/10 的成年人在饱受抑郁症的折磨，1/5 的人士会在生命的某个阶段遭受抑郁症之苦。更严重的是，有 1/4 的成年人会在生命中某个时期，被毒瘾和酒瘾所荼毒，这也是为什么仅在美国就有超过 2 000 万

人酒精中毒!

比这些数据更令人震惊且发人深省的是，每两个人中，就有一个会在生命某个阶段认真考虑自杀，而且会花两周或更长时间来和自杀的念头斗争。更可怕的是，每十个人里，就有一位会真的去采取自杀行动!

请关注这些数据，想象它们对你来说意味着什么。在你认识的所有人中，包括家人、朋友、同事，几乎会有一半的人曾经或未来会在某个阶段因极度痛苦而认真考虑自杀，并有 1/10 的人会真去尝试! 在过去两个世纪中，人类已将自身的平均寿命提高一倍。然而，生活的丰富、喜悦和满足感，是否也翻上一番? 上述数据给出的答案令人震撼而又无比清晰：幸福，并不是我们人类的常态!

为什么幸福这么难

为觅得答案，先要回溯过去。就人类这一物种来说，自地球上最早出现智人以来，人类的大脑在过去几十万年中得到了巨大进化，现代人的大脑在分析、计划、创造和沟通方面，已具有卓而不凡的能力。但是，人脑的进化并不是以让我们感觉良好作为方向，于是，我们才需要经常讲讲笑话、写十四行诗或者说声“我爱你”。人脑进化的目标在于，帮助人类在这个危险遍布的世界中生存下来。试想，假如你生活在依靠狩猎和采集为生的远古时代，为了能够生存和繁衍，你最基本的需要会是什么呢?

人类想要生存，会有四种基本需要：食物、水、避难所和性。而这一切有价值的前提就是：你得活着! 因此，原始人的大脑的首要任务就是：去发现一切可能会伤害性命的事物，然后进行回避! 本质上，原始人的大脑就是一个保证“不要被杀”的装置，事实证明也确实有用。对人类祖先来说，越是能预见并回避风险，越是能活得长久并成功繁衍。

人类代际进化过程中，人脑在预测和回避危险方面逐渐成为专家。经过几十万年的漫长进化之旅，现代人的大脑基本上还是延续和保持“不停寻找麻烦”的运作模式。我们的大脑会对遇到的几乎每一件事都进行评估和判断：这是好，还是坏？是安全，还是危险？是有害，还是有利？事到如今，大脑警告我们的危险信息或许已经不再是丛林中的剑齿虎，和 200 千克之重的豺狼，而是随生活情境变成了失业、被拒、拿到超速罚单、没钱付账，或者是在人群面前感到窘迫，让爱人伤心难过，突然罹患癌症等，反正人类就是有着成千上万的烦心事。结果，我们会花费大量时间去担心那些或许从来不会发生的事情。

另一项对远古人类至关重要的生存条件就是：要从属于某一集体。假如所属部族将你驱逐，很快饿狼就会找上门来。那么，大脑如何保护我们不被所在集体排斥呢？正是通过不断将自己和部族其他人进行比较：我这样做，合适吗？我做这件事，对吗？我的贡献是否足够大？我和别人一样好吗？我这么做，是否会受到别人排斥？

怎么样？是不是听着很耳熟？时至今日，人类的大脑仍在沿袭过往的模式，仍会时刻向我们发送被人拒绝的警示，并且不断将自己和他人进行比较。难怪我们会花费那么多精力去担心自己是否被人喜欢！难怪我们的自我评价忽高忽低，并且会因为不能达到某个标准而自我贬责！在几十年之前，或许我们只需要和部落中几个成员进行比较，而当社会发展到今天，随便翻开报纸杂志，或者打开电视广播，立刻就能发现一大堆比我们更聪明、富有、高大、苗条、性感、强壮、有权、有名、更成功或者更受尊敬的人士。想让一个少女挫败的最快方法是什么？给她一本时尚杂志翻翻就行。当她将自己和那些画着精致妆容、每天补充胶原蛋白并且经过数码修图的超级模特进行比较时，她一定会深感自卑，觉得自己毫无魅力。换谁都一样！拜进化所赐，人类的大脑已经如此复杂，甚至能够凭空想象

出一个希望成为的完美人物，然后将真实的自己和那个根本无法达到的标准进行比较，哪里又会有半分胜算？于是，每次都以深感挫败收场！

对于那些石器时代的人类祖先来说，野心勃勃或者说是“人生赢家”的标准无非就是：越多越好！你的武器越复杂、数量越多，就越可能猎杀到更多食物；你储备的食物越多，就越可能在食物匮乏的环境中存活；你居住的地方越坚固可靠，就越能在恶劣天气和周遭都是野生动物的危险环境中保障安全；你的后代子孙越多，他们长大成人的可能性就越大，从而令种族得以延续。这些逻辑沿袭至今，现代人的大脑仍然在孜孜不倦地寻求更多的财富、更高的社会地位、更多的爱、更满意的工作、更新的车、更年轻的身体、更年轻的伴侣和更大的房子，似乎就不足为奇了。可是，当我们如愿以偿时，确实拥有更多钱财、豪车和更好的工作时，我们的确会为此满足，但只不过是须臾之间。迟早（通常很快），我们就又开始追逐更多的东西。

可见，是人类进化过程塑造着我们的大脑，让人类几乎不可避免地要遭遇更大的心理痛苦：通过比较、评估和自我贬损，通过关注自身短处和缺乏物，通过不满足于已经拥有的一切，通过想象各种令人恐惧却可能根本不会发生的可怕场景……难怪，人们觉得幸福是这么艰难！

“幸福”为何物

芸芸众生，都在渴望、创造和追寻幸福。有哲人说，“生命的终极目标就是寻求幸福。”可是，我们苦苦寻觅的幸福，究竟是什么？

“幸福”有两种不同的含义。通常，它是指一种感觉：一种愉快、高兴或满足的感觉。没有人不喜欢快乐，追逐快乐毫不奇怪。只是，和其他各种感觉的性质一样，快乐无法持续。无论如何抓取，总会随风而逝。我们