



从里到外的 幸福

庄红卫 著

Happiness Inside Out



从里到外的幸福

庄红卫 著

学林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从里到外的幸福 / 庄红卫著. —上海: 学林出版社,
2015.9
ISBN 978-7-5486-0895-0

I. ①从… II. ①庄… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第158335号

从里到外的幸福



作 者——庄红卫
责任编辑——李晓梅
特约编辑——李保俊
封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司 **学林出版社**
地址: 上海市钦州南路 81 号 电话 / 传真: 021-64515005
网址: www.xuelinpress.com
发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
地址: 上海市福建中路 193 号 网址: www.ewen.co
印 刷——上海展强印刷有限公司
开 本——890 × 1240 1/32
印 张——5.375
字 数——12 万
版 次——2015 年 9 月第 1 版
印 次——2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号——ISBN 978-7-5486 · 0895-0 / G.338
定 价——20.00 元

(如发生印刷、装订质量问题, 读者可向工厂调换。)

前 言

我出生于“文革”期间，起名红卫。父母在昆明支内二十多年，我与外公、外婆和姐姐住在上海姨妈家里。因为多愁善感的个性，被家人称作“林妹妹”。十六岁恋爱，二十二岁结婚，随夫来美，梦想从此过上幸福美满的生活。尽管我和丈夫深深相爱，但我们时常纠缠在日常生活的琐碎里，虽然不大吵大闹，但无法达到那种向往的默契和甜蜜，甚觉苦恼。最终我们在《圣经》里找到了生命的意义、为人之道和夫妻相处的最佳模式。为此，我甘愿用余生跟随和侍奉神，深信他是生命、喜乐的源头，永生的盼望。

生命中唯一的常数是多变，2006年，我的人生再一次走到十字路口。丈夫因为特殊原因放弃了信仰，他收集来的资料、证据也让我对那位无所不在、无所不能的神产生了痛苦的怀疑。一夜之间，人生失去了方向，婚姻在崩溃的边缘徘徊了两年，我不再知道自己是谁、从哪儿来、要往哪儿去。

为什么幸福如此短暂、脆弱？为什么一旦对神产生了疑惑，他就变得那么遥远和冷漠？好心的教友劝告我：“幸福和喜乐不是一回事。幸福来自于世界，而喜乐只能来源于神，是这世界夺不去的。”真是这样吗？离开了神就不可能拥有真正的幸福吗？

之后五年，我踏上了一条探索之路，有时孤独，有时心

酸；有时领悟，有时彷徨。一路过来，我找到了自己，理解了别人，也研究了不少和幸福有关的脑神经科学，开始相信幸福不是少数人的专利，不是上苍的恩赐，也不是从天降临，而是从里到外，实实在在地掌握在我们自己手中。就像学骑自行车、拉小提琴一样，人可以借着操练改变思维方式、转移注意力而获得真正持久的幸福。近几十年脑神经科学的发展，让我们可以用科学的方法来观察、分析、研究人的感情、包括享乐和幸福。

写这本书的目的，是为了和你分享我怎样从“林妹妹”变成一个幸福满足的妻子、为三个孩子所尊崇的母亲、成功自信的职业女性和热爱生活的女人。也许今天你的精神支柱不像我以前那样建立在宗教上，而是建立在事业、金钱、孩子、家庭或享乐上，一旦有一天这些外在的因素不复存在，你如何面对？这本书可以把你带到通向幸福的旅程。要是你目前的生活风平浪静、无忧无虑，了解自己以及幸福的科学原理，一定可以让你更深地享受人生各个层次的美好，和自己、家人、朋友、同事建立更和谐、温馨的关系，因而更幸福。

《从里到外的幸福》分以下六部分来探索幸福的奥秘：

——什么是幸福：只有认识到幸福对你而言意味着什么，你才有机会得到它。

——幸福科学：从神经元的连接、基因、大脑愉悦中心的角度来了解幸福的生物原理。

——享乐和福祉：认识幸福的两重性。

——幸福的障碍：克服你和幸福之间的障碍。

——家庭幸福：一个人再成功出色，家庭不美满，会造成

一生的遗憾。这一章主要探讨夫妻、父母和子女之间的关系。

——了解自身：自我了解是通向幸福的必经之路，否则，你永远得不到那份独一无二的幸福。

目录

001 前 言

001 第一章 什么是幸福？

002 什么是幸福？

005 笑的科学

008 为什么金钱买不到幸福？

012 幸福生活的三种形式

015 个人幸福不是自私的追求

019 第二章 幸福科学

020 大脑的可塑性

024 幸福是天生的吗？

028 是“人之初，性本善”，还是“人之初，性本恶”？

032 道德观是从哪里来的？

035 道德分子

037 一个中心，多条通道

041 第三章 享乐和福祉

042 幸福方程式

046 食物带给人的乐趣

050 通过运动训练大脑

053 朋友让人增寿

057 爱和欲

061 建立目标，追求梦想

065 提升人生的每一刻

069 原谅别人，释放自己

074 感恩——长生不老的灵丹妙药

077 第四章 家庭幸福

078 爱情生物学

082 多做爱，少吵架

086 婚姻像跳交谊舞

089 沟通——幸福婚姻的秘诀

092 你是要孩子幸福还是成功？

097 孝顺是要教的

101 第五章 幸福的障碍

102 要是……

105 惧怕

108 死亡的恐惧

112	嫉妒吞噬幸福
115	压力还是动力?
118	抑郁症
121	老吃后悔药
124	不相信自己会犯错
128	纵容欲望变成瘾
131	第六章 了解自身
132	经验的我与记忆的我
135	时间的魔力
138	合成幸福
141	脆弱不是软弱
145	选择多就幸福吗?
150	什么让你对工作感到满意?
153	了解自己
157	超越自我,找到自身

第一章
什么是幸福？

什么是幸福？

我们的大女儿佳宁刚出生时，每个看到她粉嘟嘟小脸蛋的亲朋好友都忍不住在赞美之后再问一句：“这么漂亮的女儿，你们让她长大了学什么？当演员？学音乐？”丈夫忠德满脸洋溢着喜悦：“学什么都好，只要她能幸福。”两年后，小女儿佳音出生了。亲朋好友见了都啧啧称赞：“这么漂亮？简直和姐姐长得一模一样嘛！”祝贺之余，还会加问一句：“希望女儿长大了做什么？”丈夫忠德和我相视一笑：“我们不求别的，只要她们幸福！”

是啊，哪个做父母的不希望自己的孩子幸福美满？可问题是，二十年前，忠德和我都不清楚幸福到底是什么？幸福是健康快乐、聪明伶俐，还是成绩优异、考入名校，抑或嫁入豪门、婚姻美满，还是具有独立性、创造力、能干出一番惊天动地的大事业？幸福，这两个字太包罗万象了，因此，它的含义极其抽象。没有明确的方向，哪能到得了目的地呢？有一天，我数落了几句晚归的大女儿，正值青春期的女儿对着我吼：“人家同学都挺自由的，就你总阻止我做让我开心的事，我烦你！”惊愕，气愤，伤心，百感交集，我这当妈的只有把泪水往肚里咽。百思不得其解：我们所付出的一切不都是为了女儿将来的幸福吗？她怎么居然会讨厌我？

从亚理士多德到现代积极心理学，人们一般认为幸福包含

享乐及福祉两种成分。享乐基本上来自于身体上的快感，而福祉是从有意义、有价值、投入的生命而得到的满足。人寻找快乐并满足身体的需要是进化带来的特征。为什么美食入口“打耳光都不肯放”？因为食物不仅为生存所必需，也是最可靠的享乐途径。随着生活水准的提高，享乐的方式更是五花八门，按摩，洗脚，指压，美容……对我来讲，在寒冷的冬天睡前冲个热水澡就是享受，对你也许是早晨一杯香喷喷的咖啡，然后出门看到蓝天白云，呼吸一口新鲜空气。

只有享乐不算幸福人生。设想有人整天待在家打游戏，除了吃饭和睡觉其他什么都不干。他自己也许对生活很满足，但这样的生命没有意义。那么，什么是人生的意义？雷锋把“毫不利己、专门利人”看成是人生最大的幸福和快乐。特瑞莎修女把一生心血贡献给印度加尔各答贫民窟的赤贫者、濒死者和麻风病人。这是特瑞莎的名言：

生命是一次机会，我们要知道珍惜它。

生命是一种美，我们要懂得欣赏它。

生命是一种幸福，我们要学会享受它。

生命是一个梦，我们要努力实现它。

生命是一次挑战，我们要勇敢地面对它。

生命是一种义务，我们要尽力地完成它。

生命是一场比赛，我们要积极地参与其中。

生命是昂贵的，我们要照看好它。

生命是丰富的，我们不能挥霍它。

生命是爱，我们要尽情地享受它。

生命是一个秘密，我们要解开它。
生命是一个承诺，我们要履行它。
生命是一出悲剧，我们要克服它。
生命是一次冒险，我们要敢于挑战它。
生命就是生命，我们要珍惜它。

雷锋 22 岁因公殉职，如果他今天还活着并身为一名公务员，他的人生观是否会一如既往？我们可以猜想却无法确知。从进化论及科学的角度而言，“毫不利己、专门利人”的生活方式可行、可信吗？我们在以后的章节会探讨这个问题。

积极心理学始祖 Seligman 博士把真正的幸福定义为将自身最深的内在潜力运用在日常工作、爱情、娱乐和育儿中所带来的快乐及满足，先决条件是你必须知道自己的潜力在哪里。Seligman 和他的同事们总结出六种被所有宗教文化所接纳的美德，它们分别是智慧及知识、勇气、仁爱和谦逊、公义、节制、灵性及超越。每一种美德可以通过不同的路径达到，Seligman 把每一条通道叫做潜力。例如，公义可以借着公平、忠诚、合作、人性化的领导力表达出来。

追求幸福是每个公民与生俱来的权利，在不损害他人利益的前提下，追求幸福的途径没有对错之分，因为幸福对不同的人有不同的含义。世人爱给别人下结论，“某某人事业成功，儿女优秀，真是幸福！”或“某某人到了这把年纪被炒鱿鱼，真可怜！”其实，到底幸福与否，只有本人最清楚。无论如何，真正的幸福离不开有意义和有价值的人生。

笑的科学

大女儿佳宁高中毕业那年，一个人去我们的家乡上海游玩。正值她 18 岁生日，亲友们摆了几桌宴席为她庆祝，并请来了许多年龄相近的朋友，好不热闹。我表弟带来了他的女朋友，第一次在全家人面前亮相。不知为什么大家笑谈甚洽，这姑娘却粉面如霜，一脸冷漠，也不理睬别人的寒暄，把同桌的其他来宾弄得有点尴尬。宴会快结束时，女儿悄悄地对我表弟说：“你要教她学会笑。”听说表弟后来和这位“不会笑”的女友断了往来。

尽管每一个婴儿都是哭着来到这个世界，但是使用 3D 超音波技术，我们可以看到，在子宫里成长中的婴孩看上去似乎都在微笑着。记得我们的 3 个孩子出生没几天就开始会笑，起初大多是在睡着的时候，有时甚至会“咯咯”笑出声。有实例证明，即使失明的婴儿，听到人的声音也会微笑。笑，是人类最原始、最基本的表达方式。有数据显示：孩子们每天微笑多达 400 次，三分之一的成年人每天微笑超过 20 次，只有 4% 以下的人一天笑不满 5 次。

保罗·艾克曼是世界上最知名的面部表情研究者。他周游世界，长途跋涉到世界尽头——与西方文化隔绝的 Fore 部落去探索笑的奥秘。艾克曼发现，尽管部落成员以其食人肉的宗教习性著称，但他们也像我们一样，在类似的情况下会露出微

笑。艾克曼把表情分门别类：动用了单一肌肉的有 43 种，动用一条以上肌肉而有情感含义的组合超过 3000 种；这套分类称为“脸部动作编码系统”。用此系统，科学家把微笑归为 19 种。如不自在的笑、尴尬的笑、嘲讽的笑等。其中，只有一种是发自内心真诚的微笑，也叫“杜乡的微笑”。这笑容动用了两组肌肉：一组把嘴角往后拉、让脸颊抬高；另一组则让眼睛眯起。科学家发现，“杜乡的微笑”令人由衷地快乐。而皮笑，有时候称为“空服员微笑”，则只动用了第一组肌肉，通常是用来表示礼貌。当人们在观看特别令人愉快的电影或看到心爱人的照片时脸上绽开的一定是“杜乡的微笑”。

艾克曼的研究生凯纳和同事李安·哈克做过一项著名的研究，利用 1958 年到 1960 年间 114 位刊登在大学年刊上的女性相片，来分析她们的脸部表情。除了三人以外，其余都是微笑的；其中，皮笑的有 61 人，由衷地笑的有 50 人。凯纳追踪研究了 30 年以上，发现那些真正微笑的妇女比较容易结婚，婚姻关系也相对更稳定，情感和身体状况也较好。2010 年，韦恩州立大学的研究项目结果更令人惊讶。他们审查了 20 世纪 50 年代前美国职业棒球联盟球员卡，发现从一个球员笑脸的绽放程度能够预测其寿命的长短。没在照片上露出微笑的球员平均寿命只有 72.9 岁而那些微笑的球员平均寿命将近 80 岁。

艾克曼和威斯康星大学神经学家理察·戴维森利用脑部扫描，证明“杜乡的微笑”可牵动大脑某些跟满足、快乐有关的部位。他们也发现，如果故意移动“杜乡的微笑”那两组肌肉，就算并非由衷而发，也可带来快乐的感觉。“脸部动作编码系统”是人类表情和情感研究上的一大突破，而艾克曼更杰出的

贡献在于他证明人的感受可以用科学方式来观察、分析和研究。

展露笑颜，不仅能让你更美丽，更礼貌，看起来更有亲和力，还能帮你结交朋友。微笑能够帮助你以及身边所有人活得更长久，更健康。因此，如果你希望自己更幸福，那就从操练微笑开始！

为什么金钱买不到幸福？

大学一毕业，我就提着两只牛皮箱，兜里揣着小舅舅给的50美元，登上了飞往纽约的国际航班。在旧金山换机时，有一个20来岁的白人小伙子满脸微笑地和我打招呼，说他是一个慈善机构的义工，问我愿不愿意为有需要的残疾儿童捐款。从来没碰见过这样英俊、热忱的陌生人，我从钱包里掏出20美元递给他。小伙子连声道谢，笑得更开心了。钱是舅舅在我出门前塞给我的，他说到了纽约，万一忠德不来机场接，这50块钱可以用来找个旅馆住一宿。舅舅十几岁就去吉林上山下乡闯江湖，什么人没见过。可我确信忠德会在机场等我。

一晃在美国已经生活了25年。刚来时，在曼哈顿黑人区的假发店打过工，端过盘子，做过破产咨询员。前5年为生存和学业奔忙，在忠德博士论文答辩前几周生下了大女儿佳宁，买了新车。两年后，二女儿佳音呱呱落地，买了第一栋真正属于自己的房子。8年后又换了大房子，在女儿们的再三央求下，还领养了一条可爱的小白卷毛狗，在许多人的眼里，我们是靠自己的努力奋斗实现了所谓的“美国梦”。这就算幸福了吗？

我们从小到大都在追求能让自己幸福的东西：父母的爱，朋友圈，学业，工作，爱情，子女，金钱，社会地位……大多数人认为钱越多越幸福。中国人对贫穷并不陌生，的确，如果