

不斷幸福論

Die Glücksformel
oder Wie die guten Gefühle entstehen

from

幸福，是一種態度

認識幸福的人，學習幸福的人，才能得到幸福

幸福的現場，就在腦子裡

柯萊恩(Stefan Klein) 著

陳素幸 譯

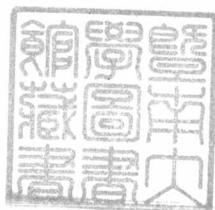
港台書

B82
20127

Die Glücksformel
不斷幸福論

Stefan Klein 著

陳素幸 譯



from 21 不斷幸福論

Die Glücksformel

作者：柯萊恩 (Stefan Klein)

譯者：陳素幸

責任編輯：陳郁馨

美術編輯：謝富智

法律顧問：全理法律事務所董安丹律師

出版者：大塊文化出版股份有限公司

台北市105南京東路四段25號11樓

www.locuspublishing.com

讀者服務專線：0800-006689

TEL：(02) 87123898 FAX：(02) 87123897

郵撥帳號：18955675 戶名：大塊文化出版股份有限公司

版權所有 翻印必究

Die Glücksformel by Stefan Klein

Copyright © 2002 by Stefan Klein

Chinese translation copyright © 2004 Locus Publishing Company

Published by arrangement with Eggers & Landwehr KG

Through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

本書中文版權經由博達著作權代理有限公司取得

總經銷：大和書報圖書股份有限公司

地址：台北縣五股工業區五工五路2號

TEL：(02) 8990-2588 8990-2568 (代表號)

FAX：(02) 2290-1658

排版：天翼電腦排版印刷有限公司 製版：源耕印刷事業有限公司

初版一刷：2004年4月

初版17刷：2009年4月

定價：新台幣 320元

Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目資料

不斷幸福論／柯萊恩 (Stefan Klein) 著；陳素幸譯.

-- 初版-- 臺北市：大塊文化，2004 [民 93]

面： 公分.--(From : 21)

譯自：Die Glücksformel

ISBN 986-7600-43-6 (平裝)

1.幸福 2.腦

176.51

93005284

from
vision

from 21 不斷幸福論

Die Glücksformel

作者：柯萊恩 (Stefan Klein)

譯者：陳素幸

責任編輯：陳郁馨

美術編輯：謝富智

法律顧問：全理法律事務所董安丹律師

出版者：大塊文化出版股份有限公司

台北市105南京東路四段25號11樓

www.locuspublishing.com

讀者服務專線：0800-006689

TEL：(02) 87123898 FAX：(02) 87123897

郵撥帳號：18955675 戶名：大塊文化出版股份有限公司

版權所有 翻印必究

Die Glücksformel by Stefan Klein

Copyright © 2002 by Stefan Klein

Chinese translation copyright © 2004 Locus Publishing Company

Published by arrangement with Eggers & Landwehr KG

Through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

本書中文版權經由博達著作權代理有限公司取得

總經銷：大和書報圖書股份有限公司

地址：台北縣五股工業區五工五路2號

TEL：(02) 8990-2588 8990-2568 (代表號)

FAX：(02) 2290-1658

排版：天翼電腦排版印刷有限公司 製版：源耕印刷事業有限公司

初版一刷：2004年4月

初版17刷：2009年4月

定價：新台幣 320元

Printed in Taiwan

港台書

B82
20127

Die Glücksformel
不斷幸福論

Stefan Klein 著

陳素幸 譯



目錄

導論 在不同的地方遇見幸福	007
---------------	-----

第一篇 幸福的成因

1 微笑裡的秘密	023
2 跟著感覺走	048
3 樂與苦的開關	060
4 腦的學習之旅	082

第二篇 激情與幸福

5 情緒是古老的存在	113
6 渴望，就是想要更多	128
7 享樂，以酒以詩以美德	156
8 慾望，變成自己的玩物	176

9 愛情，從喝下靈藥到生出孩子

192

10 友誼，沒有人應該孤單

219

11 激情的幸福座右銘

236

第三篇 幸福的策略

12 抵抗悲傷和憂鬱

259

13 清醒為幸福之本

282

14 神祕的狂喜時刻

306

第四篇 幸福的社會

15 一個社會的幸福魔術三角

331

結語 六十億個方法通往幸福

361

「幸福，就是不去管快樂這件事。」

瑞士作家羅貝特·瓦澤 (Robert Walser, 1878-1956)

導論

在不同的地方遇見幸福

每個人在不同的地方遇見幸福。對某甲來說，幸福是赤足跑過朝露覆蓋的草地；另一個人的幸福是手抱自己的嬰兒寶貝。讓人幸福的可以是兩性歡愛，可以是一件新款的流行服飾、一根煎香腸，或者一闕莫札特第十三號鋼琴協奏曲。沒有上述那一切也行：當一位禪師專心沈浸在空靈中，他也會找到極致的幸福。

那是種什麼感受？「彷彿突然嚙下一小片明亮的午後陽光」，女詩人曼斯菲爾德（Katherine Mansfield）如此描寫狂喜的一瞬間。所有人都想追求這種感受，而這種感受在最出乎我們意料的時刻驟然降臨，但我們還來不及充分享受它，它就悄然消失無蹤——而且我們完全沒有時間仔細觀察幸福，找出它究竟按照哪些規則在玩弄我們。

公元二〇〇〇年春天，我前往美國加州拜訪一位鑽研腦部科學的學者，拉瑪禪德朗

(Vilaynur Ramachandran)。他是位傑出但特立獨行的印度裔科學家，因為提出了腦內「上帝模型」理論而轟動一時；此外他還完成了讓人類在截肢後不再產生幻痛的技巧，方法是讓被截肢者看著一排假想的鏡子。美國《新聞週刊》把他列為將會在二十一世紀裡最具影響力的百位人物之一。我與他談到了人類對於自身還不夠了解的事。談話間，拉瑪禪德朗在辦公室裡的腦部模型、望遠鏡（他是業餘天文學家）和印度教神像之間來回走動，一刻不得閒。突然間，他口裡像歌唱似的冒出一句帶印度腔的英文：And we don't even know what happiness is.（而我們根本不知道幸福為何物。）

這就驅使了我撰寫本書。我想知道幸福是什麼。每個人對於美好感受的追求當然不是小事，如果人們知道在何處可以找到幸福，人人都希望能得到自己的幸福。另一個動機是好奇——此乃研究自然科學的人與新聞工作者的職業病；而我兼具這兩種身分。

我越是深入研究資料、多方閱讀，越是向東方和西方的智者賢人討教並與一般大眾討論，我就越是確定一件把我自己都嚇了一跳的事：那位學者拉瑪禪德朗的說法是錯的。我們今天對於何謂幸福已經知之甚詳，只不過這方面的知識有絕大部分實在難以理解，散佈在無數的專業文章裡的艱深段落裡；有部份知識則根本尚未發表。如此，實在

談不上把這些見解組合成一幅合乎邏輯的畫面，並且使用老嫗能解的方式來描述，進而讓人人都可以運用這些知識——我想藉著寫這本書來達到此一目的。

當你讀到，有人用科學方法來研究「幸福」此一複雜的、似乎「只應天上有」的感受，也許會為之一愣。我們習慣了聽到關於不愉快情緒的各種研究，臨床心理學家向來致力於此。而近二十年來大腦科學逐漸明白了憤怒、恐懼與沮喪的成因；這方面的研究結果造福了相關產業，他們販賣可以對抗病態情緒的藥丸，而也有不少患者因此獲益。但是，長久以來，沒有人想到該為「幸福」負點責任。

這情形到最近十年才有了改變：科學家們開始把關注重點轉移到美好感受上面，並在極短時間內就大有進展，這是因為許多在過去被看成是科幻情節的東西，今日已經成為實驗室裡的事實。先進的影像技術，使得我們能觀察到腦部在思考與感受時的活動；讓我們清楚看見，當我們想到了所愛的人，這時喜悅之情是如何在腦海中升起——在此同時，分子生物學說明了我們的幾兆個腦細胞內部發生了什麼事；心理學實驗則證實了內在世界的這些改變是如何決定了我們的行為。於是，這些知識連結在一起，共同說明了美好感受是如何產生的。

於是，我們今天可以開始研究人類一直在思考的幾個問題：幸福，僅僅只是不幸福的相反嗎？幸福是可以遺傳的東西嗎？把怒氣釋放出來之後，憤怒就會消失嗎？美好的時刻可以延長嗎？金錢能令人幸福嗎？我們能一輩子只愛一個人嗎？最極致的幸福是什麼呢？

若想回答這些問題，有兩項極新的腦部研究發現是相當重要的：其中一個與腦內製造舒適感的腦區有關：我們的腦子裡有一塊掌管喜悅、樂趣與陶醉的獨立系統——也就是說我們有一個「幸福系統」。一如我們生來具備說話的能力，我們也被設定為具備可以得到美好感受的程式。這項發現，將會像二十世紀佛洛伊德的無意識理論一樣，重新建構人類的形象。

另一項更令人驚訝的見解是：成人的腦子也會繼續改變。幾年前科學家還相信腦的構造與骨骼類似，最遲在青春期末就會發育完全；然而實際情況正好相反：每當我們學習到了新的事物，我們腦內的控制系統也會隨之改變，神經細胞會形成新的連結。這一項在頭蓋骨下面進行的轉變，甚至可以透過適當的顯微鏡來看清楚。所以，等你讀完手上這本書，你腦袋裡的狀況看起來會和先前的不一樣！

不僅是想法可以造成腦部的改變，真正能啟動這項改變的觸媒，乃是「情緒」。也就是說：透過正確的練習，人可以提升自己的幸福能力。我們可以用學習外國語言的方式來訓練自己天生具備的「幸福感裝置」。

過去有很長一段時間，我們著迷於基因研究方面的知識，傾向於在我們的遺傳結構裡面尋找有關人類整體生命與個人特性的各種解釋。我們輕忽了一件事：「遺傳結構」這個天賜禮物，必須在與生活方式產生交替作用之後才會發揮作用。我們能感受到多少幸福，這件事與環境和文化相關的程度的不亞於和基因有關的程度。所以本書不但要觀察幸福感如何在腦內產生，也要觀察那些啟動了腦內變化的文化影響與日常事件。

在德國，幸福並沒有多麼偉大的傳統。我們不信任幸福。德國人創造了一個奇特的概念叫做「世界之痛」(Weltschmerz)，很難翻譯為其他語言。而「幸福」這字眼很晚才進入德文裡，它從中古德文的「gelücke」一字而來，意義大約是「適合的、過得去的」，而且是一一六〇年左右才有文獻顯示此字的出現與使用。直到今天，德國人還是用同一個概念來涵蓋「幸運」和「幸福」。其他歐洲語言在這方面就分得很清楚，例如英文裡的「luck」(幸運)與「happiness」(幸福)分指兩個不同的東西。但這些都比不上古老的印

度梵文：梵文裡有十幾個字眼可以描述各種不同的感受幸福的方式①。

西方語言未能把正面感受的多樣性完全表達出來，雖然我們其實是有能力做到的——這一點可以在一個對比實驗②中看得很清楚：讓一群美國學生與一群印度城市市民觀看同一部無聲的影片，看兩位印度舞蹈大師示範幾個姿勢；兩群人都拿到一張描述那些姿勢的文字表單：令人愉快的驚喜、工作完成後放鬆的滿足、帶著羞怯的興奮；不過這些文字在表單上的順序與影片中姿勢出現的順序無關。給印度觀眾的那張表上只有寥寥幾個與片中姿勢相應的字眼；反之，研究者必須提供美國學生一份長長的說明，解釋印度人對於感受的概念。雖然如此，美國學生還是輕輕鬆鬆就能把幸福的姿勢加以正確歸類——他們能理解這些姿勢，只是找不到字彙去表達它們。同樣的，在面對自己各種層次的幸福感的時候，我們往往也找不到話語。我們的腦子明明就有能力感受幸福，但西方文化鮮少關注這些愉悅感受。

由於輕視了幸福，我們付出很高的代價。五分之一的德國人一生中至少曾經歷一次心理錯亂的狀態，大多數是恐懼或沮喪；十分之一的德國人在過去幾年裡曾處於沮喪狀態長達幾星期。精神痛苦甚至每年把一萬多人逼向自殺之路。世界上其他國家的自殺率

遠低於此^③。

和幾乎所有的工業國家一樣，德國人罹患重度憂鬱的百分比急速增加。這種疾病在兒童、青少年與青年身上發作的機會逐日增加。今日年輕人罹患中度憂鬱症的風險比十年前高三倍^④。

與此同時，精神痛苦的問題從工業國家向世界其他地區蔓延^⑤。在未來二十年內，憂鬱症在世界各國裡對女性造成的傷害將會比其他心理疾病和任何一種生理疾病所造成的傷害都嚴重，而在男性方面，只有心血管疾病的威脅會超過憂鬱症。憂鬱症有成爲二十一世紀瘟疫的危險^⑥。

當然，不是每一個不幸福的人都得了精神疾病。然而，在日常生活裡覺得沮喪的機會與憂鬱症之間的關連，遠高於人們長久以來的想像。沮喪與憂鬱都是類似的腦部活動所導致的結果。我們必須反向操作：憂鬱之疫顯示出我們多麼迫切需要一種「幸福文化」。

「快樂，乃是精神轉向較完美狀態的過渡，」荷蘭哲學家史賓諾沙（Baruch Spinoza）