

幸福经济学

倪志良 编著

南开大学出版社

幸福经济学

倪志良 编著

南开大学出版社
天 津

图书在版编目(CIP)数据

幸福经济学 / 倪志良编著. —天津 : 南开大学出版社, 2017.11

ISBN 978-7-310-05491-6

I. ①幸… II. ①倪… III. ①经济学 IV. ①F0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 266079 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:刘立松

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码:300071

营销部电话:(022)23508339 23500755

营销部传真:(022)23508542 邮购部电话:(022)23502200

*

唐山鼎瑞印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

230×170 毫米 16 开本 24.5 印张 2 插页 325 千字

定价:49.00 元

如遇图书印装质量问题,请与本社营销部联系调换,电话:(022)23507125

目 录

第一篇 幸福——知行感合一

篇首语	3
第一章 认知：至简？至上？至真！	7
一、认知之重要——“思”之重要，“心”之重要	9
二、至简	13
三、至上	17
四、至真	22
五、判断力很重要	29
六、要“逻辑完美”还是要“现实判断力”	36
七、人文教育的重要性	43
八、“重复、重复、再重复”——存养正念的必由之路	49
九、守得安静，才有精进	56
第二章 行为：至利？至义？至善！	59
一、至利？至义？	61
二、“干中学”	70
三、惟精惟一	76
四、行之根本——仁爱	82
五、顺势	86
六、合赋	94
七、习惯养成与例行公事	100
第三章 情绪：至乐？至安？至美！	111
一、现代人情绪问题普遍而严重	112

二、认知影响情绪	117
三、情绪“过”了会导致麻烦，情绪缺失会更加麻烦	125
四、“情”贵于心，“情”贵适度	130
五、至乐？至安？	137
六、“四药方”与“七药方”	148
七、“静思”能否增加积极情绪体验	153
篇尾语 “知行感”合一，幸福方能真实持久	159

第二篇 幸福——生命资源的最优配置

篇首语	165
第四章 收入、物质财富与幸福	167
一、经济学对“利”的关注与幸福悖论	168
二、收入与物质财富的正面作用	170
三、物质财富的副作用	176
四、“国宝”尚多厄运，“家宝”岂能永传	179
五、人类对物质财富为何如此着迷	183
六、物质财富影响幸福的三个“非物质”效应	187
第五章 名望与幸福	193
一、虚名易逝	194
二、真名不朽	200
三、立志与目标	204
四、立乎上	209
五、有“意义感”的乐更深刻、更持久、更可“安享”	214
六、能受天磨真铁汉	218
第六章 健康与幸福	225
一、睡眠与健康	226
二、运动与健康	231
三、释怨	236
四、忘忧	242

第七章 人际与幸福	249
一、人际很重要	250
二、论诚	253
三、论恕	258
四、感恩	261
五、孝亲——上孝养志，中孝养色，下孝养体	277
六、和谐人际中的误解与障碍	281
七、知己难，知人不易	286
八、掂量好无价的社会价值	294
篇尾语 生命资源的最优配置	297

第三篇 民生幸福与财税作为

篇首语	301
第八章 公共支出优化理论	303
一、引入公共产品后资源最优配置理论	303
二、公共支出的决定与归宿理论	314
第九章 税收归宿及其分配效应	347
一、税收归宿的局部均衡分析	348
二、税收归宿的一般均衡分析	360
篇尾语 道远可期：财政作为与民生幸福	369
后记	375

案例目录

案例 1.1.1	孔子重“思”，笛卡尔更重“思”	9
案例 1.1.2	王阳明及其“心学”	11
案例 1.1.3	孝庄如是教育康熙	12
案例 1.2.1	《传习录》中的两段文字	14
案例 1.2.2	英国威斯敏斯特大教堂无名墓碑的启示	14
案例 1.2.3	跨越文化差异的六大美德	16
案例 1.3.1	信息量过大，无用、劣质信息过多	18
案例 1.3.2	智有穷而道无限，“取乎上”是关键	19
案例 1.3.3	王强——人生最大的捷径是阅读一流的书	20
案例 1.3.4	一念之微，静以存之，动则察之	21
案例 1.4.1	两个“1000 亿”	22
案例 1.4.2	致知在格物？	23
案例 1.4.3	格“自然”之理与格“人文”之理的方法不能混同	24
案例 1.4.4	人文日用，主张各异	26
案例 1.4.5	认知，“急”容易离“真”，“躁”容易背“真”	26
案例 1.4.6	尚“真”？还是“真”“美”兼顾？	28
案例 1.5.1	依情，要尊重多数；依理，则不尽然	30
案例 1.5.2	罗杰斯的投资哲学：投资要做大胆、理性的独行侠	30
案例 1.5.3	马云——成功与否取决于对十年后的判断	31
案例 1.5.4	真判断——需要“至简”“至上”“至真”	31
案例 1.5.5	杨敬年先生的感悟	33
案例 1.6.1	名可名，非常名——以“税收”概念为例	37

案例 1.6.2	“政经”与“西经”的辩论	38
案例 1.6.3	事莫明于有效, 论莫定于有证	40
案例 1.7.1	一个校长的忠告	43
案例 1.7.2	世界名校的人文观	44
案例 1.7.3	清华校长的特殊见面礼	46
案例 1.7.4	人文教育之作用	46
案例 1.7.5	长期人文缺失, 会导致“生活能力匮乏”之灾难	48
案例 1.8.1	《传习录》中几段文字的启示	49
案例 1.8.2	关联的广泛性及可引导性	51
案例 1.8.3	重复刺激的必要性	52
案例 1.8.4	现代认知科学中有关“突触”的研究	54
案例 2.1.1	古之圣贤皆重“义”	62
案例 2.1.2	正义感——人类与生俱来的品格	62
案例 2.1.3	苏格拉底辩正义	63
案例 2.1.4	海难食人案	65
案例 2.1.5	阿富汗的牧羊人	67
案例 2.1.6	“义”“利”兼容	68
案例 2.1.7	《阿博都巴哈文选》中的一段文字	69
案例 2.2.1	毛泽东眼中的“干中学”	71
案例 2.2.2	王阳明释“知行合一”	71
案例 2.2.3	“事上磨”方能“立得住”	72
案例 2.2.4	哥伦布的航“行”与人类对陆地的新“知”	72
案例 2.2.5	寻乌调查	74
案例 2.3.1	钟表匠对金字塔的判断因何高过历史学家	77
案例 2.3.2	任正非的“惟精惟一”	78
案例 2.3.3	一个餐馆只要做好一道菜	79
案例 2.3.4	砍柴、担水、做饭	80
案例 2.3.5	斯特鲁普效应	81
案例 2.5.1	康德拉季耶夫周期理论——经济生活中的“势”	87

案例 2.5.2	毛泽东眼中的“势”	88
案例 2.5.3	吴建民：时代变了	89
案例 2.5.4	霍英东与广州白天鹅宾馆	92
案例 2.5.5	“巨星陨落”——柯达公司	92
案例 2.6.1	天赋——隐藏在大脑中的密码	94
案例 2.6.2	天赋也许藏在“没有希望”中	95
案例 2.6.3	瓦拉赫是如何走上化学之路的	96
案例 2.6.4	J. K. 罗琳在哈佛大学的演讲	97
案例 2.7.1	习惯回路——习惯是如何产生的	101
案例 2.7.2	成功源自“好习惯”	102
案例 2.7.3	竺可桢：一生与好习惯相伴	103
案例 2.7.4	曾国藩家训——“书蔬鱼猪，早扫考宝”	104
案例 2.7.5	孔子之礼与南开容止格言	105
案例 2.7.6	富兰克林的“自我修行计划”	106
案例 2.7.7	小李子与威尔·史密斯	107
案例 2.7.8	杰克·拉兰纳	108
案例 3.1.1	信息繁杂、冲突，难以达成一致	113
案例 3.1.2	部分网络媒体中，负面新闻偏多些	114
案例 3.1.3	没有保护好“不知情权”	114
案例 3.1.4	该不该告诉“患者”	115
案例 3.1.5	学霸：医生曾断言我活不过 4 岁	116
案例 3.1.6	曾被诊断只剩三周生命的她，战胜病魔后成时尚博主 ..	117
案例 3.2.1	疑心彩票中头奖，夫妻吵架闹离婚	119
案例 3.2.2	情绪因何而起？——ABC 理论	120
案例 3.2.3	《前赤壁赋》中，主客的两次情绪转变	121
案例 3.2.4	小事大情绪，归根在认知	123
案例 3.3.1	情绪影响认知——白帝托孤	125
案例 3.3.2	一位台球天才的陨落	126
案例 3.3.3	没有情感的人难以正常生活	127

案例 3.3.4	人的情感影响大脑判断.....	129
案例 3.4.1	爱之切.....	131
案例 3.4.2	恨之深.....	133
案例 3.4.3	动人莫过于真情.....	135
案例 3.5.1	“乐极致死”的小白鼠.....	138
案例 3.5.2	《列子·杨朱篇》中管夷吾的养生观——“肆之而已，勿壅勿阏”.....	139
案例 3.5.3	最美不过是心安.....	141
案例 3.5.4	从《逍遥游》到新道家主理派.....	141
案例 3.5.5	“心安”与幸福：来自古希腊哲学的思考.....	144
案例 3.5.6	王安石与程颢对于“心安”的体会.....	145
案例 3.5.7	苏轼：“此心安处是吾乡”.....	146
案例 3.6.1	[明]朱载堉：《十不足》.....	148
案例 3.6.2	每天知足三分钟.....	149
案例 3.6.3	和谐期盼能增加积极情绪体验.....	151
案例 3.7.1	曾国藩每逢大事有静气.....	154
案例 3.7.2	神奇的冥想——脑科学的证实.....	154
案例 3.7.3	静之力.....	155
案例 4.2.1	高收入者更幸福.....	170
案例 4.2.2	金钱能否“买到”幸福.....	171
案例 4.2.3	“双高”群体更热衷参加同学会.....	173
案例 4.2.4	高收入者离婚率更低.....	174
案例 4.2.5	收入越高者，健康意识越强，健康状况越好.....	174
案例 4.3.1	三星家族的利益之争.....	176
案例 4.3.2	美国斯科特恩斯坦家族的恩怨.....	177
案例 4.3.3	中国台湾美福家族的手足相残.....	177
案例 4.3.4	留财？留德？.....	178
案例 4.4.1	《国宝流亡路》.....	179
案例 4.5.1	世界十大奢侈品：竟然无一与物质有关.....	183

案例 4.5.2	从物质中获得幸福的时代已经结束	184
案例 4.5.3	马云看钱	185
案例 4.6.1	盲品酒会	187
案例 4.6.2	真品与赝品	188
案例 4.6.3	相对收入与绝对收入	189
案例 4.6.4	旅途中的酒店	190
案例 4.6.5	爱名包，让她走上了偷窃之路	190
案例 4.6.6	一个南开硕士的感悟	191
案例 5.1.1	芭芭拉·霍顿：一代名媛的陨落	195
案例 5.1.2	小保方晴子学术造假事件	197
案例 5.1.3	王振擅政	198
案例 5.2.1	史家犹念司马迁	201
案例 5.2.2	于谦：粉身碎骨全不怕，要留清白在人间	202
案例 5.2.3	陶行知：伟大的人民教育家	203
案例 5.3.1	《传习录》中关于“立志”的几段文字	204
案例 5.3.2	《幸福的方法》中的目标说	206
案例 5.3.3	“定位速效法”实验	207
案例 5.3.4	目标的力量	208
案例 5.4.1	泰勒五年夺冠路，幸福一瞬间	209
案例 5.4.2	冯友兰的人生“四境界”	212
案例 5.4.3	周恩来“为中华之崛起而读书”	213
案例 5.5.1	李光耀：别人会以什么方式铭记我，我决定不了， 我只做我自己认为“有意义”的事情	215
案例 5.5.2	基辛格——尽量多做些“有意义”的事情	216
案例 5.6.1	曾国藩一生经历五次大辱	218
案例 5.6.2	曼德拉的传奇人生	221
案例 6.1.1	睡眠很重要	226
案例 6.1.2	睡眠的作用：自我排毒和清洗	227
案例 6.1.3	睡眠的作用：巩固和增强记忆	229

案例 6.1.4	想成功，睡好觉	230
案例 6.2.1	运动能愉悦身心	231
案例 6.2.2	运动能提高认知力	233
案例 6.2.3	运动能缓解抑郁症	234
案例 6.2.4	过度运动会产生生命危险	235
案例 6.3.1	抱怨越多，损失越大	236
案例 6.3.2	古代圣贤的“释怨观”	238
案例 6.3.3	释怨，正己之念，正己之行	240
案例 6.3.4	少些抱怨，多些担当	242
案例 6.4.1	艾尔·汉里的环球旅行	244
案例 6.4.2	柏莱克的“烦恼”	245
案例 6.4.3	“剪不完”的烦恼	247
案例 7.1.1	哈佛研究证实幸福人生的关键在于好的人际关系	250
案例 7.3.1	容忍比自由更重要	258
案例 7.3.2	松下幸之助的《宽容之乐》	259
案例 7.3.3	寒山与拾得	260
案例 7.4.1	每天记下值得感恩的事情能为我们带来什么	262
案例 7.4.2	感恩提高了我们的“幸福预设点”	263
案例 7.4.3	感恩为我们带来潜在的经济利益	263
案例 7.4.4	耶鲁大学校长这样强调感恩	264
案例 7.4.5	马云：我和我的团队充满感恩	265
案例 7.4.6	爱因斯坦：报偿我所领受了的和至今仍在领受的 东西	265
案例 7.4.7	耶鲁大学校长：感恩是通往幸福的大门	266
案例 7.4.8	李开复：感恩真是一种奇妙的力量	268
案例 7.4.9	《新闻周刊》2011 年 5 月 28 日人物：于娟	269
案例 7.4.10	感恩，让你的注意力回到积极的事情上	272
案例 7.5.1	从一篇《春节纪事》说起	277
案例 7.5.2	中孝养色	278

案例 7.5.3	上孝养志——阵中无勇非孝也	279
案例 7.6.1	过度人际，让人不堪重负	281
案例 7.6.2	过度追星，漠视亲情，丧失自我	283
案例 7.6.3	“人机交流”耗尽人际交流热情	285
案例 7.7.1	黄美廉——患有脑麻痹的艺术博士	288
案例 7.7.2	正视自己且会用人的刘邦	289
案例 7.7.3	李鸿章：卖国贼？裱糊匠？抑或其他？	291
案例 7.7.4	超市小男孩	292

第一篇

幸福——知行感合一



篇首语

2012年，第66届联合国大会曾明确告诫：21世纪人类面临的
最大生存挑战，将不是污染、战争，也不是瘟疫，而是我们的幸福
感低下。信息多而杂乱的今天，信息可能提升心力与智慧，但更有
可能污染头脑，干扰认知，损伤判断，损伤情绪，损伤担当，破坏
个体的幸福感和意义感。

研究“幸福”问题是一件风险极高的事情。据不完全统计，“幸
福”的定义高达二百多种，人们在讨论幸福时，各自在头脑中关联
到的“主信息”千差万别。当媒体问“你幸福吗？”被问者可能茫
然乱语。可见，讨论幸福绝非容易之事。

休谟认为：“一切人类努力的伟大目标在于获得幸福”。亚里士
多德认为：“找到幸福是一切行为的最后目的。”

现实同样表明：人们可能不追求家财万贯，也可能不追求声名
显赫，但几乎没有人不追求幸福！没有人不希望自己在情绪层面少
些忧烦，少些怨恨，多些积极体验，成为一个快乐的人；没有人不
希望自己在认知层面少些纠结，少些对抗，多些“大其心”下的接
受、一致、欣赏、感恩，成为一个“心正、意诚”，意义感和使命感
充足的人；没有人不希望自己在行为层面少些忙碌，少些被动，多
些真诚担当，成为一个“顺势合赋”、潜能得以充分发挥的人。三层
面兼修，个体也就会成为一个“知、行、感”逐渐合一、幸福体验
逐渐提升的人。

追求物质、名望、人际等都具有充分的合理性，否则这些追求
不至于耗费我们如此多的时间与精力，耗费我们如此多的生命资源。

但有过生命感悟的人都知道，追逐这些目标而给追逐者带来的快乐可能转瞬即逝，不具有稳定性、持续性、恒久性。稳定、持续的幸福需要快乐和意义感的合一，需要“认知、行为、情绪”的合一，需要头脑的清晰、判然与简约，需要将“至简”的正确观念（简称“上念”或“正念”）存养住，需要将“上念”转养为良好的认知习惯、行为习惯、情绪习惯。稳定、持续的幸福比物质、名望等外在目标更具有终极意义。幸福是个人一切内在努力的终极目标。

幸福既然具有终极目标意义，为什么很多人为了物质财富、名望可以耗尽韶华，耗尽生命，而对于提升内在幸福感却缺乏明确性与坚定性？为什么工业革命以来，物质财富飞速增长，而人们的幸福体验并没有同步提升？伊斯特林所定义的“幸福悖论”在很多国家得以验证。积极心理学权威米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）更是直接质问：“我们这么富有，为什么我们还不开心呢？”关于幸福，人类尚存在诸多认知误区和行动陷阱。

在认知方面，最大的误区是“我要么属于幸福的人，要么属于不幸福的人”这种“非此即彼”的二分法思维。事实上，世界上最不幸的人也有过幸福的时刻，最幸福的人也有过不幸的体验。“幸福的人”这个集合是模糊集合，不是康托尔集。康托尔集的特征是某个元素要么完全属于这个集合，要么绝对不属于这个集合。模糊集合的特征是，更多元素可以归属于这个集合，只是隶属度不同而已。类似“高个子的人”就是个模糊集合，姚明对于该集合的隶属度超过 0.99，而武大的隶属度可能低于 0.01。

因此，从康托尔集“非此即彼”的“二分法思维”转换到模糊集合的隶属度思维，就等于为每一个个体预留出了提升幸福的空间。个人都有自己的幸福基数值，都可以通过努力使自己的幸福值变得更高。个人通过学习、体悟、实践，在认知层面逐渐“大其心”，在更高价值框架下达成“心正、意诚”，达成“主信息一致”，实现至简、至上基础上的“至真”；在行为层面善于担当、勇于担当、乐于担当，持续展示利己利他兼容、“顺势合赋”的蓬勃进取，实现“义、