

热剧引发大讨论: 你幸福了吗?

幸福如何才能控制在自己手中? CFP图

电视上的“幸福剧”不厌其烦地播放着。到底什么是幸福?为什么一些人会比另外一些人幸福?幸福控制在自己手中吗?怎样才能得到幸福?苏格拉底认为,解释“幸福”是哲学家的唯一使命。现在,心理学家、遗传学家、经济学家甚至是电视编剧、媒体从业者都想给出自己的答案,到底哪些答案是真理,哪些是谬误?

□快报记者 陈曦



荧屏刮起“幸福”风

《幸福来敲门》改编自严歌苓的作品《继母》。看原名感觉是个苦情戏,演绎的却是人间烟火中的温情。

该剧的编剧及导演马进说,他一开始准备将这个剧起名为《中国式二婚》,因为只有中国人的二婚是如此的独特与狼狈,尤其对于女人。因为“后妈”在中国人的经验词典中,是“坏女人”和“恶婆子”的代言人。反对者的理由很充分:第一,很媚俗;第二,有搞笑之嫌。但与其说该剧讲的是“二婚”,倒不如说是一个女人追求幸福的道路。

很多人觉得,江路这个角色挺“二”的。即使在今天看来,她的生活方式也依然称得上前卫。一个人生活时间久了,过得也挺窘迫的,没房子,住着姐姐找人借来的房子,工资收入很少,还时常被她的上司骚扰,生活中也有很多风言风语,这么大人还不出嫁,但她还是挺自得其乐的,靠着自己的双手织头套,给自己买漂亮衣服,唱唱歌,即使没有宋宇生,一个人过得也挺开心的,劲儿劲儿地等着真爱真感觉的到来,只不过是她周围的人老为她担心。

她的选择也让人不能理解。姐姐给她介绍的靠谱好男人、美籍华人大卫陈不要,偏偏认准了带着两个“拖油瓶”的宋宇生,浪漫到死。半路夫妻也有诸多不顺,与婆婆、女儿儿子、丈夫纠葛不断。她也知道说,“男人的心都长在肠子里,一泡屎就给拉出去了”,但她爱得忘乎所以,心甘情愿、无怨无悔,害得人为她难受揪心,又忍不住怨她痴傻。

你看,“幸福”其实是个不那么受待见的词儿,因为它名誉不好,经常与肤浅、自恋、寻欢作乐联系在一起。但幸福就是那么肤浅的一件事。

所以,看到最后一回味,发现这剧名还是挺贴切的。所谓幸福,就是简单吧,越简单越幸福,越简单的人越容易幸福。

如果说《来敲门》中的“幸福”基于的是个体体验,那么去年的热播剧《老大的幸福》则是一部从社会视角有意识探讨当下各阶层幸福的寓言式作品。

几个自以为生活幸福、事业成功的弟弟妹妹要帮大哥换一个活法,极力安排他来到北京寻找“幸福”。在目睹了房地产大亨二弟、官迷三弟、房奴四弟、“股疯”小五的生活后,老大身心俱疲、倍感茫然。

《老大》提出了一个问题:我们更有钱了,更健康了,IO提高了3倍,为什么没有变得更幸福?过去的30年里,整个社会的财富、自由、机会大幅度增加了,我们不断得到我们想要的,但并不觉得比过去更幸福了,反而是压力和焦虑增加了。为什么?

物质不能跟幸福画等号

“幸福”这个词儿不是凭空热起来的。去年两会的政府工作报告中,明确提出“让人民生活得更幸福”,于是,“幸福”开始成为各地发展目标中的关键词。

尽管联合国提出过人类发展指标,包括人均GDP、预期寿命和教育指标等,世界一些统计机构也计算过各国的“幸福指数”,但幸福的计量会遇到多元化、个性化、差异化的难题。几份国际研究机构对我国的幸福指数计算大相径庭,有排位125位的,有排位20位的。

央视主持人白岩松出了一本畅销书《幸福了吗?》,他在接受记者采访时谈到,对于幸福感而言,非物化的东西将变得越来越重要。

“我们60后这批人,都会有一个根深蒂固的所谓20世纪末和四个现代化这样的概念。那么小时候去想来实现四个现代化,温饱小康翻两番之后,都会将它和幸福和终极画等号。如果用老百姓的话来说,楼上楼下电灯电话,那还不幸福死呀。问题是,30来年的改革,你离它已经很近了,在物化的东西上,大多数人都有了很大提升。可是发现即使你得到了这些物化的东西,并不直接跟你原来以为的幸福画等号,这时候反差就出现了。有车的人越来越多,但是你堵在路上的时间越来越长了;超市里可买的食品越来越多了,你敢吃的食品越来越少了;人的自由进一步增加了,但是自由地呼吸新鲜空气的权利越来越少了。前面一句话全是物化的,后面一句话都是非物化的。关于幸福这种非物化的东西,没法用数字统计,要比5年前,20多年前出现的频率高得多。现在显然是一个对物化目标越发上涨的过程,我觉得未来是非物化的一些东西,大家的期望值更高。从我们的角度来说,接下来一定看中的是自由、民主,这些大家过去还很敏感。”

白岩松认同梁漱溟的观点,“人的一生要解决三个问题,而且顺序不能颠倒,第一个是人与物的关系,第二个是人与人的关系,第三个是人与自己内心的关系”。

他觉得,人和物之间的关系,不管是从个体的角度,还是从时代的角度,是大部分解决了。但是后两个问题出现了,“这些年我做新闻,包括做矿难、做三聚氰胺……前两天,宝马车来回四次把那个孩子轧死那个新闻,可能大家不会觉得是特大的新闻。但是从我自己的角度,你就得去想:那哥们儿们是多没底线,才能干这种事?”

荷兰社会学家路德·魏荷文从1994年开始持续搜集大量关于幸福的经验性数据,涉及120个国家,8000多份调查,总结了各种可能影响幸福的客观因素,包括性格、年

龄、外表、智力、教育、婚姻、工作、子女、社会、环境、气候等等。他把这些数据汇总成一个“幸福全球数据库”,在网上免费供人查询。

他分析指出,一个国家的幸福度有三个最重要的指标:财富、稳定的政治环境与公民自由。“幸福全球数据库”每年会发布一个“全球幸福指数”排行榜,瑞士、荷兰、冰岛总是很靠前,这几个国家都很富裕,有悠久的民主传统,社会宽容,等级结构薄弱,几乎没有阶级差别,男女真正平等。去年,丹麦排名第一,丹麦人的幸福度在过去十几年里增长最快,虽然他们的外部条件都不怎么好,比如糟糕的天气、饮食、酗酒。非洲国家如坦桑尼亚、津巴布韦排名最后,因为贫穷和政局动荡。拉丁美洲国家虽然也穷,人民却普遍兴致高昂,可能与民族性或者文化有关。

难以琢磨的“幸福体验”

计量一个国家的幸福感受属难题,个体的“幸福体验”更是难以琢磨。豪门巨富可能为了一点利益争得不可开交,兄弟反目;打工的夫妻工作辛苦,月入两千,但小家庭生活过得和和美,感觉幸福。所以有人说,幸福不幸福,关键看心态。

白岩松觉得,个体的幸福得有这样几个标准:第一个它是可延续的;第二是平静,相对平静;第三是有一个根本不用谈论的安全感,这种安全感是很多层面的,职业的、生命的,包括社会的。

“所谓混得好的,一定有不为人知的痛苦与要付出的代价;所谓混得不好的,也有属于自己的幸福和平静。就看你怎么看待它,怎么善待拥有的好。”他说。

路德·魏荷文发现,预测一个人幸福或者不幸福,最重要的指标是看他的性格属于内向还是外向。外向的人通常比内向的人幸福,他们不那么自我,有较好的社交技巧,关心他人,容易从压力中解脱出来。另一个确切指标是人际关系。一个讨厌的室友、工作伙伴,或者长期争吵的配偶,绝对会降低你的幸福度。相反,如果同事中有人是你的好友,则你的幸福度会大大提高。

婚姻也是一个有效的指标。结婚的人通常比单身人士幸福,尤其在婚后的最初几年,幸福指数达到峰值,但有了孩子以后,就像飞机坠机一样,幸福感不断下降;孩子就像海洛因,它让你感觉非常好,但要求太多关注和精力,把其他的一切乐趣都从你的生活中摒除出去了。

美貌并不是幸福的必要条件,但奇怪的是,整容的确能带来持久的幸福感,尤其是胸部手术。心理学家分析说,可能是因为手术让年轻女性消除了对身体的羞耻感,卸下

了一个很重的负担。

《幸福的假设》的作者、弗吉尼亚大学心理学教授乔纳森·海特也推荐从人际关系中寻找幸福。“对绝大部分人来说,有人陪伴比一个人快乐,一个人无所事事的感觉则是最糟糕的。”

还有一个反复被争论的问题是:钱能买到幸福吗?

从上世纪70年代开始,经济学家就已经发现,经济增长并不必然带来满意度。总体说,有钱人比穷人幸福,一个贫民窟的穷人突然变成中产了,他会非常幸福;但在达到一定程度之后,金钱对幸福的影响程度会越来越小。因为当一个人的收入增加时,他们对于“多少收入才算幸福”的期望值也在同步增加。而且,一个人越是看重钱在个人幸福中的作用,就越不满意,因为这时相对收入比绝对收入更重要,永远有比你更富有的人。

幸福来自对人生的投入

什么是幸福?辞海的解释是,“人们在为理想奋斗过程中以及实现了预定目标和理想感到满足的状况和体验”。即幸福是“奋斗过程中”的“体验”和实现目标后的一种“状况”和“体验”。

佛教则认为,欲望是一切痛苦的根源,获得幸福的方法是隔断一切欲望,从自己的内心去寻找。

幸福到底有多大程度控制在自己的手上?

乔纳森·海特并不认同佛家的看法,“就像鱼必须在水中生存,人需要目标,需要计划,需要设置生活的情境,需要应用你的能力,来激活生命的能量。只有在成功的狂喜、失败的悲伤中,才能感觉到自己活着。佛祖可以无欲无求,在极致的善中达到圆满,但凡人极少能做到。幸福必然来自对于人生的投入,而不是与之脱离,包括对自己的投入,对工作的投入,对人际关系的投入,成为比你更大的事业的一部分。”

《幸福来敲门》主演蒋雯丽的看法是:“每个人都羡慕生活在一个富有的家庭,当你真的生活在一个富有的家庭,它可能剥夺了你生活的过程,婚姻也是这样,你一直都在幸福里头,可能不觉得什么叫幸福,正是因为经过了这么多的努力,有很多的痛苦,有很多的失去,才领略什么叫幸福。”她的看法跟海特倒是有共通之处。

“积极心理学”有一个幸福公式,这个公式里,基因占50%,客观环境占10%,主观行动占40%。很难说这样的比例分配有多么精确,更重要的似乎是传达一种态度:追求幸福并非捕风捉影,只要有行动、努力以及有效的技巧,便可以长远地改变自己的幸福程度。