

透明的幸福

◆ 陸洛

多年前目睹的一幕街景，現在想來，依然莞爾：

下班時段的路上，車水馬龍，引擎聲，不耐煩的喇叭聲，偶爾還夾雜著爭吵聲，混合著汽機車的排放氣，彌散在原本就灰濛濛的都市上空。塞在車陣中亦步亦趨地爬行，家，似乎還遙遙無期。無奈何，嘆口氣，轉過頭去望著車窗外打發時間。驀然，一幕街景跳入眼帘：慢車道上停著一輛機車，騎車的顯然是一對夫妻，可能是在建築工地工作的吧，工作服上盡是污斑，腳上的橡皮靴還留著水泥殘印，這對騎著舊摩托車的中年夫婦，不知正在說著什麼有趣的事，男的轉過頭，女的傾前身子，開懷的笑聲我雖然聽不到，但滿是笑容的臉上，汗珠還在夕陽下閃爍，這真是一幅賞心悅目的天倫美景。

看到此，心中油然泛起一種嫉妒：在這個物質富裕的社會上，人反而成為物質的奴隸，多少人說：我拼命工作，只是為了開大一點的車，住好一點的房子，讓孩子能多學些才藝，多上些課...孰不知，天天加班，忙碌的工作犧牲親情和家庭生活；永不得歇的追求，只是增加更多的慾望。現代人的生活注定是「忙、盲、茫」嗎？從那對騎機車的「工地夫妻檔」身上，我似乎發現了，物質的充沛並不一定是人生幸福的保證，有時甚至適得其反，成為不幸福的來源；而愉悅的心靈，和融的家庭，才是種透明的幸福呢。

究竟誰是幸福的人兒？

究竟什麼使人幸福？這個問題自古以來一直引人入勝，答案則是莫衷一是。例如：「有錢能使鬼推磨」和「金錢買不到幸福」，你相信哪一個？電視廣告說：「肝若不好，人生是黑白；肝若是好，人生是彩色的」，「健康」真的很重要嗎？如果你健康強壯，卻又窮又失業呢？人言道人生三大喜事：金榜題名、洞房花燭、老年得子，這些真的能提升幸福感嗎？

近年來，心理學家的科學研究以告訴我們，社會上許多流行的說法只不過是幸福的迷思。首先要破的迷思是：人生不如意，十之八九。事實恰恰相反：調查研究一再發現大多數人，即便是窮人或身殘者，都認為自己的生活相當幸福，只有極少數人會自認生活不如意。驚訝嗎？其實也不必，幸福本來就是主觀的，個別差異很大，我們不如就來看看哪些是幸福之源吧。

你也許會很驚訝，許多一般人相當看重的因素，其實對幸福都沒什麼影響呢。例如，心理學家發現：首先，收入與幸福的主觀感受只有微弱的相關。當然，窮困潦倒的人絕不會幸福，但一旦越過貧困線，收入與幸福的關係就微乎其微了。平均而言，富豪鉅子只比中產階級的幸福多一點點。而在這個揮霍無度的時代，賺再多錢似乎也不夠用是所有人的共同感受。再者，年齡與幸福無關。或許隨著年齡漸長，人們對生活的關注重心會改變，工作變得不那麼重要，而健康卻變得益發重要，但每個人縱貫一生的平均幸福水準卻

是相當穩定的。第三，幸福也沒什麼性別差異。第四，孩子帶來無限的歡樂和滿足，但也造成極大的壓力和困擾。親職真是苦樂參半，喜憂相抵。結果，有無子女者的幸福感受並沒有差別。第五，聰明才智是現代社會中相當被看好的特質，但研究者卻未發現 IQ 分數與幸福有相關，教育程度也與生活滿意度無關。第六，我們總覺得外貌皎美的人會比長相平凡的人佔優勢，自然預期他們比較幸福。但數據卻顯示美貌與幸福幾乎毫無關聯。最後，很多現代人嚮往遠離塵囂，平靜祥和的田園生活，期盼能當個「綠手指」。但研究卻發現，都會區、郊區、鄉村居民的幸福感其實並沒有差異。

那麼，哪些才是與幸福非常有關的因素呢？其實只有下列寥寥可數的幾項。

第一項便是愛與婚姻。雖然愛情有時很辛苦，但人們還是認為戀愛是幸福的最重要元素之一；雖然對婚姻大吐苦水的大有人在，但證據依然顯示不論男女，已婚的人都比未婚或離婚的人幸福。不過，因果關係並不單純，或許幸福的人能擁有較好的親密關係和穩定的婚姻，而不幸福的人則難覓佳偶，也難以維持婚姻關係。

第二項則是工作。現代人工作壓力沈重，我們也許很難想像工作會是幸福的一個重要來源，但事實恰是如此，雖不若愛與婚姻重要，工作仍對幸福有著舉足輕重的影響。我們都知道失業對幸福的打擊很大，所以，有份穩定的

工作，並能樂在工作，就是幸福的保單了。

第三項是個性。有項研究發現剛贏樂透的人與剛遭遇車禍癱瘓的人相比，幸福感受其實只有些微的差異。如此極端的幸與不幸居然對幸福感沒有戲劇性的衝擊，實在令人難以置信。但事實上，人生難免有起有落，人的適應力卻是驚人的。已有許多證據顯示幸福感並不會隨外在事物起舞，如購置豪宅，或晉升高位所帶來喜悅常是轉瞬即逝，反而是個人內在因素對幸福感的影響比較大。例如，樂觀的人生觀、外向活潑的個性、嫻熟的社交技巧、自尊自信的特質，才是幸福的最佳預測因子。

幸福的追求永遠都有希望。

儘管幸福沒有簡單的秘笈或捷徑，但我們總能排除萬難，找到幸福。不管生活的際遇如何，挫折頻頻降臨，困難重重也好，先天不足或後天坎坷，只要不放棄，幸福總在不遠外。你可以試試下面這個幸福小秘方。

不管你認定的幸福是什麼，是一球冰淇淋，一杯海尼根，還是一棟花園別墅，一輛敞篷跑車，或是一場流星雨，一項諾貝爾獎，人各有志，為每一樣人生注入活力的「幸福點滴」也會有不同的配方。就請你為自己調一劑「幸福點滴」吧！獨門配方，功效無比，隨時隨地，為自己的人生加油打氣囉！

作法很簡單：煮杯香咖啡，放曲莫札特，找張花紙箋（註：請自行配置適合你的場景和道具），寫個大標題：「我的幸福清單」，然後寫下至少十件會讓



你覺得很幸福、很美滿的事情。發揮你的想像力，但也別太天馬行空。下一次，當你覺得心情灰暗、人生無味的時候，把這張清單找出來，選其中的一、兩件認真去做，靠你的「幸福點滴」，保證你能重新找回幸福的心情和繼續前行的動力。如果無效，請修改你的配方，直到有效為止。Trust me, you can do it! 一定要幸福喔！

(本文作者為國立台灣大學工商管理學系/商學研究所教授)

