

Globethics Repository

The logo for Globethics, featuring the word "Globethics" in white, sans-serif font centered within a solid blue rectangular background.

快乐经济学

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Journal
Publisher	黑龙江大学出版社
Rights	With permission of the license/copyright holder
Download date	2026-06-10 00:01:56
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/178080

[美]大卫·施沃伦：快乐经济学

[美]大卫·施沃伦

摘要：所有人都渴望快乐，然而没有多少人能长时间保持这种状态。人们定义“快乐”可以有不同方式，但经济在人们追求快乐中处于较重的地位。然而，虽然经济持续增长，但我们绝大多数人的努力并未取得理想的效果。文章提出一个与众不同的能够获得快乐的方法，同时又是一个实际有效的给人启迪的方法。

关键词：快乐；经济学；满足感

作者简介：大卫·施沃伦(David A.Schwerin)，美国“企业社会责任”理论的重要奠基者，美国企业社会责任研究中心主任，《求是学刊》编委，从事全球化理论研究。

译者简介：宁进(1975-)，女，辽宁锦州人，黑龙江大学经济与工商管理学院讲师，从事世界经济研究。

中图分类号：F069.9文献标识码：A文章编号：1000-7504(2007)03-0048-04收稿日期：2007-01-16

许多人都相信金钱与快乐是紧密联系的，然而对于快乐的研究却通常是心理学家和哲学家的工作而不是经济学家的工作。有可能是因为如果向五个经济学家提出“目前经济是在增长还是在萎缩”这样的问题，那么至少会得到五个不同的答案。因此，人们怎么会相信经济学家可以解释“快乐”这样复杂的事情呢？然而，快乐问题是迅速出现的世界经济学家研究的焦点。目前正在探讨的观点包括：富人比财富不如他们多的人快乐吗？快乐的人的特点是什么？政府或公共政策能够有助于增加个体的快乐和幸福感吗？

近五十年的研究已经显示金钱与快乐的联系并不像大多数人想象的那么清晰。世界范围的研究显示一旦个体的基本要求被满足，幸福快乐感的增加与个人财富的增加之间是没有什么相关性的。高于中等收入水平——数值是按各个国家生活标准的不同而变动的——幸福快乐感的回报充其量是递减的。一些经济学家认为那些最幸福和快乐的人并不是生活在最富有的国家中的人，而是那些生活在法律有效执行、相互高度信任和腐败现象极少的社会里的人们。

一、数量与质量

在过去的50年里美国人的收入一直稳步攀升且人均GDP（国内生产总值，以一国商品和服务产出作为衡量标准）已经增至原来的三倍。然而，对在美国生活的满意度的测量事实上是没有变化的，类似的情况在日本、欧洲和许多其他社会也都存在。在过去的50年里，在对于快乐的测量没能与财富的增长同步的同时，患有焦虑的人数却稳步增加且患忧郁症的比率比原来增长了10倍。大多数国家以本国GDP水平和其增长率作为衡量经济健康的基础。然而GDP所反映的只是一个国家的可测定的产出，而并未将生活质量的因素如淡水的可获性及纯净度，绿色森林和纯净空气等因素考虑在内。世界范围内的资金很少用来改善如空气被污染得难以呼吸或饮水被污染得难以饮用这样的环境。很难处理的垃圾废物的快速增长程度通常是与不可再生资源消耗的速度相同的。自然的或人为的巨大灾害的确使一国GDP迅速增加，但以此作为评价快乐的标准却较为可疑。无论是使路易斯安纳州的新奥尔良城陷入废墟的卡特里娜(Katrina)飓风还是席卷亚洲许多国

家和地区的海啸都需要进行重建工作。由重建而对商品和服务的需求增长使许多国家的GDP膨胀。同样的，如果发生了一起悲惨的飞机相撞事故，因为要雇用工人去清理残骸，为受害者安排大批未预料到的葬礼，还要赶制新的飞机来代替破损的飞机和雇用律师来为受害者打官司，这些也会使GDP增长。换句话说，GDP的增长与个人快乐感有时是没有关系的。然而，许多政府官员却认为一个国家GDP的增长是不可辩驳的有益处的，且它一定能增加本国国民的快乐。

由于财富对快乐的影响实际上并不大，伊利诺斯大学教授和快乐评价科学方面的带头人迭内尔(Diener)，提倡用一个不同于用GDP评价的叫“国家快乐指标”度量标准来衡量快乐感。迭内尔(Diener)在福布斯杂志上发表的一篇文章中指出，他相信用衡量像约定、目的和意义、乐观和信任等这些方面的指标能让政策制定者更好理解如何才能增强整个社会的快乐感。需要记住的是积累大量财富会带来负面影响。例如，富有**家庭**的青少年经常因要赚取更多的钱而感到很大的压力。父母所给予孩子的压力，虽然是出于好意，但却易使孩子们受伤。另外，收入越高期望就越高，这就很大程度上抵消了更大财富所带来的心理上的满足。许多研究人员相信收入的相对水平比绝对水平同快乐有更高的相关性，这一结论通过一项历经30年包括18 000人在内的调查得以证实。另一个颇为值得注意的人们认为相对收入更重要的例子是当哈佛大学学生被问到是愿意自己每年收入5万美元而其他入年收入2万美元还是自己每年收入10万美元而其他入20万美元，多数人宁愿选择数量明显少许多的5万美元年薪，因为虽然绝对收入少，但只要他们比别人挣的多就会感到快乐。

报纸和电视媒体报道了许多关于拥有大量财富和很高权力的人而没有取得他们所期望的快乐的例子。安内特·宾(Annette Being)是一个富有、成功的美国女演员，她的丈夫沃伦·比特(Warren Beatty)，也是一位富有且有很高名望的演员。在最近的一次访问中她谈了她对快乐的看法：“什么让我们快乐，它太深奥了。在我这行，我确实很清楚那些有钱有势的人认为只要他们挣到一定数量的钱之后就会快乐，但遗憾的是并未得到应有的幸福。”

二、快乐还是不快乐？

如果通俗的观点——财富、权力和名望是快乐的源泉——是误导和不准确的，那么又是什么感觉或情况决定我们快乐与否呢？正如索罗(Thoreau)善辩的表述：“大部分人是在平静的挣扎中生活。”因此我们先来探求什么是不快乐，因为这是让多数人都认为的自己大部分时间所处的状态。当我们焦虑、纷乱、消极、恐惧或普遍地不满意我们的生活状况的时候，我们自然是不快乐的。这些心理状态会造成精神烦乱、情绪紧张和身体上的疾病。不安的情绪或有病的肌体很难与快乐共存。然而，焦虑、恐惧和纷乱广泛存在于当今快节奏发展的世界中。逼压心头的最后限期、未预料的账单、工作和生活中的让人难以承受的责任，被污染的环境和所见到的没有道德的行为，这些让人感到沮丧和不满是不足为奇的。

为了说明上述这些问题，韩国时报报道过韩国人中目前有四分之一的人由于**健康**担心和经济困难而患有忧虑。韩国一个治疗心理焦虑和紊乱等疾病的协会作了一次调查，发现被调查的患病者均有消化紊乱、眩晕和心率过速等症状，而他们却用酗酒和吸烟来应付上述症状。与这些结果相类似还有由哈瑞斯(Havris)作的调查，发现受调查的美国人中有近四分之一的人说他们处于极大压力之下。“太多的事情要做”是一句被美国人形容压力和焦虑而用得最多的话。被调查者担心是否有足够的钱担负日益飞速上涨的物价和担心非预期的花销等问题。

三、快乐——离你比想象的近

亚里士多德说过：“快乐是生活的意义和目的，是人类存在的整个目标和终点。”因此，如

果快乐是普遍的令人想往的东西，那它为什么又是如此难以得到呢？难道我们观察它的角度错了吗？但在换个角度思考之前，我们需要定义一下快乐应确切包括什么。快乐的通俗印象要么是积累一定财富来获取名望或权利，要么是可以消除一些恼人的担心，如疾病或遭人拒绝等。换句话说，大多数人相信一旦他们特定的愿望被满足，快乐的生活一定会接踵而至。获取财富、名利或知名度是以外部的物质层面的生活为核心的。如果我们不能实现这些外部愿望，我们就易归咎于我们所不能控制的命运、他人或环境。然而，我们都知道满意的外部愿望最多给我们带来的只是转瞬即逝的快乐感，而且这种快乐很快又会被忧虑和烦恼所代替。购买一辆新车或类似商品让大多数人感到开心，但这种快乐很快会因注意力转向了关心如何支付新车贷款或担心它被刮坏或撞凹而荡然无存。

没有内心的平静是不可能真正的快乐的。只有当我们接近资源并且遵循直觉的来自我们存在的核心的教导，平静和满足才能获得。发现和连接我们存在的核心（通常指更高层次的自我或灵魂）需要能引导自我认识和自我实现的深层次的内省。这里借引老子的一句话：“知人者智，自知者明。”事实上，所有的精神教诲多少年来都以不同形式传授这种相同的信息。“我是谁？生活的目的是什么”是人们长久以来不断询问的最完美的问题。希腊的paideia概念（一个教育人类深入他们的真实形式、真正的人类本质的过程）旨在通过一系列寻找每个人的灵魂这样的个人发展过程来回答以上那些问题。一旦基本的经济上的需求被满足，paideia就把我们的注意力从聚积物质东西转向扩大对我们自己的认识上来。

寻求自我认识意味着可以揭示我们为什么会像我们所想、所做和所反应的那样。对于是什么激发我们，使我们有生气和令我们害怕的理解让我们把原因和效果联系起来并且注意到我们的经历并不是混乱无序或偶然的。意识到任何事情的发生是我们所做的选择的直接结果意味着我们能够坚持和耐心的创造我们想要的东西。然而，在许多建设性的创造都能相互一致地明白显现之前，我们必须意识到我们的缺陷和错误想法，这样那些不明显的特征和毁灭性的行为如懒惰、缺乏耐心、自私、傲慢、虚荣、怨恨、刚愎、自我怀疑和嫉妒才会逐渐清除。正如哥伦比亚大学国际事务学院前研究员和现任电台谈话节目主持人和多个刊物的专栏作家丹尼斯·普拉格(Dennis Prager)先生在他的《快乐是一个严肃事业》一书中提到的：“很少有人指出人类的本质才是不能获得快乐的最大障碍。许多人觉得这个观点太悲观了……这就意味着要想快乐我们首先必须战胜自己……这么想就会减弱把我们的快乐归属于外部力量的倾向。”

四、照亮黑暗

大多数人能完全认知他们远不够完美，但对于他们的不完美为什么会阻碍他们快乐的生活存在疑问。那些相信自私和不诚实是人类本质不可改变的部分的人很自然地会认为由于因不可改变的态度和行为而受到惩罚是不公平的。持这种观点的人明白和认同的只是他们本质的一部分。心理学家告诉我们人类的个人存在是许多部分或声音组成的。正如以前提到的，我们体内的两个最主要的声音是高层面的自我和低层面的自我或动物本性（也叫我们的影子自我），低层面的自我是在对我们认为不公平的环境的反应中形成的。认为无意义和混乱是正常的，因此消极、愤世嫉俗的态度或表现被看作是正当防卫的形式，这种结论表面上是有逻辑性的但却存在瑕疵。如果人们不是肤浅的或错误地把原因和结果联系起来，那么认为经历是我们想法和做法的结果将是显而易见的，因此，也是完全可追踪的且完全可被证实的。由于恐惧，低层面的自我不相信直觉指导的真实性或价值。我们低层面的本质更愿意保持对它的破坏性的态度无意识的状态，这样一来就没有压力去做改变行进方向和实现我们真实潜能所必须的工作。相反，较高层面的自我想去爱和尽义务并且愿意做必要的牺牲去达到目标。这个较高层面的自我努力整合分裂的部分已形成一个

整体并且渴望真实的和有责任的生活。普拉格写道：“这里快乐的关键，同在其他任何地方相同，就是平衡。平衡是通过了解我们的动物（低层面）自我和我们的灵魂（高层面）自我来取得的。要想快乐，我们必需充实我们的灵魂或虽不是平息但却应使我们的动物自我得以安宁才行。”

五、追求快乐

由于低层面自我和高层面自我相互竞争以争取对我们的影响，生活因此而充满了不和谐，这种内部的冲突几乎要把我们分割成碎块。精神上的、情绪上的和体力上的影响包括精神混乱、绝望、疲惫和疾病。当低层面的自我占统治地位时，我们开始怀疑并且重新评判我们自己 and 他人，致使生活处于不断的挣扎中。相反，高层面本质的培养带来的是安全感和自信；我们的生活变得充满安静和满足。我的名为《清醒的全球主义：世界出了什么问题及如何解决它》（2005年10月，中国社会科学出版社出版）描述了那些高层面（广泛性）素质相对低层面（毁灭性）素质所造成的极大不同的经济、政治和社会的影响。

几十年的自我观察和对朋友的细致观察和习知让我相信我们大多数人的行为都是事后反应，而不是事前反应。因为只要有可能，我们就欺骗自己让自己相信物质上的占有或职位的晋升是带给我们非常想要得到的快乐所必需的东西。换句话说，除非我们的生活变得太痛苦以至于我们不能忽视我们的行为结果的时候，我们才会自愿地改变我们的想法或做法。

我相信人们大多数的行为只是消极的应对而不是积极的面对。长期以来，人们迫使自己相信，物质财富或者社会地位是必然能带来我们梦寐以求的快乐的。换句话说，人们并不情愿改变自己的信念或者行为，除非生活变得艰难，使他们不能够再忽视由于错误的行为所带来的后果的时候。

世界各地的人们都希望快乐。与流行的观念不同，心理学家、哲学家以及经济学家都认为快乐与金钱之间是没有联系的。一旦基本的需要得到满足，金钱、权势之类的外在事物并不能增加快乐或者满足感。平和和满足——快乐的基本前提——来自自我认识。只有我们清楚我们是谁，我们打算取得什么，那么得到的幸福才能是长久的、令人满意的。我们需要充分地了解自我，认识到生活的目的是与我们自身的智慧相连的。只要相反的信念和消极的行为主宰我们的思想和行为，那么较高的自我智慧就无法获得。换句话说，除非我们的错误和消极因素逐渐消除，否则我们的生活就得不到满足，也得不到幸福。想要改变现状，我们就要：1)提升什么是我们的信念以及我们是如何行为的意识；2)评价我们的思想和行为，判断它们是建构的还是解构的；3)逐渐消除消极的和有害的行为；4)培养耐心和自我接受能力。消除我们的错误是一项具有挑战性的努力，它远没有想象中那样艰难，却会得到比想象中更多的回报。将我们的观念——快乐是由外在的财富等获得的转变为快乐是由人们自身内在智慧获得的，可以使经济学（也称为惨淡的科学）发展成一个连经济学家都能为他们的劳动所带来的效益而快乐的领域。

[责任编辑国胜铁]

《求是学刊》 2007年第3期

注：“本文中所涉及到的图表、注解、公式等内容请以PDF阅读原文”。

