

幸福的密碼

Shared by William Kuo 郭琛

1988年4月，霍華德·金森24歲，是美國哥倫比亞大學的哲學系博士。

他畢業論文的課題是《人的幸福感取決於什麼》。

為了完成這一課題，他向市民隨機派發出了一萬份問卷。問卷中，有詳細的個人資料登記，還有五個選項：A 非常幸福。B 幸福。C 一般。D 痛苦。E 非常痛苦。

歷時兩個多月，他最終收回了5200多張有效問卷。經過統計，僅僅只有121人認為自己非常幸福。

接下來，霍華德·金森對這121人做了詳細的調查分析。他發現，這121人當中有50人，是這座城市的成功人士，他們的幸福感主要來源於事業的成功。而另外的71人，有的是普通的家庭主婦，有的是賣菜的農民，有的是公司裡的小職員，流浪漢。這些職業平凡生涯黯淡的人，為什麼也會擁有如此高的幸福感呢？

透過與這些人的多次接觸交流，霍華德·金森發現，這些人雖然職業多樣、性格迥然，但是有一點他們是相同的，那就是他們都對物質沒有太多的要求。他們平淡自守，安貧樂道，很能享受柴米油鹽的尋常生活。

這樣的調查結果讓霍華德·金森很受啟發。於是，他得出了這樣的論文總結：這個世界上有兩種人最幸福。一種是淡泊寧靜的平凡人，一種是功成名就的傑出者。

如果你是平凡人，你可以透過修煉內心、減少欲望來獲得幸福。

如果你是傑出者，你可以透過進取拼搏，獲得事業的成功，進而，獲得更高層次的幸福。

他的導師看了論文後，十分欣賞，批了一個大大的“優”！

畢業後，愛德華·金森留校任教。一晃，二十多年過去了。

如今，愛德華·金森也由當年的意氣青年成長為美國一位知名終身教授。

2009年6月，一個偶然的機會，他又翻出了當年的那篇畢業論文。他很好奇，當年那121名認為自己“非常幸福”的人現在怎麼樣呢？他們的幸福感還像當年那麼強烈嗎？

他把那121人的聯繫方式又找了出來，花費了三個月的時間，對他們又進行了一次問卷調查。

調查結果回饋回來了。當年那71名平凡者，除了兩人去世以外，共收回69份調查表。

幸福的密碼

Shared by William Kuo 郭琛

這些年來，這 69 人的生活雖然發生了許多變化（他們有的已躋身於成功人士的行列；有的一直過著平凡的日子；也有的人由於疾病和意外，生活十分拮据。）

但是他們的選項都沒變，仍然覺得自己“非常幸福”。

而那 50 名成功者的選項卻發生了巨大的變化。

僅有 9 人事業一帆風順，仍然堅持當年的選擇——非常幸福。23 人選擇了“一般”。有 16 人因為事業受挫，或破產或降職，選擇了“痛苦”。另有 2 人選擇了“非常痛苦”。

看著這樣的調查結果，霍華德·金森陷入了深思，一連數日，他都沉浸在自己的思緒當中。

兩周後，霍華德·金森以《幸福的密碼》為題在《華盛頓郵報》上發表了一篇論文。他詳細敘述了這兩次問卷調查的過程與結果。論文結尾，他總結說：

所有靠物質支撐的幸福感，都不能持久，都會隨著物質的離去而離去。只有心靈淡定寧靜所產生的身心愉悅，才是幸福的真正源泉。

無數讀者讀了這篇論文之後，紛紛驚呼：“霍華德·金森破譯了幸福的密碼！”

這篇文章，引起了廣泛關注。《華盛頓郵報》一天之內六次加印！

在接受媒體採訪時，霍華德·金森一臉愧疚地說：20 多年前，我太過年輕，誤解了“幸福”的真正內涵。而且，我還把這種不正確的幸福觀傳達給了我的許多學生。在此，我真誠地向我的這些學生致歉，向“幸福”致歉！