

## 吴惠林：你幸福快乐吗？



图为家庭聚餐示意图。（宋碧龙 / 大纪元）

更新 2025-04-26 2:04 AM 人气 36

标签：信任，幸福，失业，大男人主义，家庭

【大纪元2025年04月25日讯】不久前，联合国发布2025年《全球幸福（快乐）报告》（World Happiness Report），台湾在大约150个国家中，排名27，较去年进步3名，是亚洲国家中第3名，仅次于以色列和阿拉伯联合大王国，在东亚国家中却是冠军，优于日本（55名）和韩国（58名）。

### 共餐促进幸福

今年的《报告》特别检视健康和财富等传统决定因素之外的因素。事实证明，共进餐点和信任他人，比预期的更能预测幸福感。《报告》指出，共进餐点对主观幸福感的影响“与收入和失业的影响相当”，而比较常与他人共进餐点的人，其生活满意度“显着较高”。《报告》的编辑德尼夫（Jan-Emmanuel De Neve）举台湾为例，说“台湾人说，他们比较常一起吃饭。”平均而言，台湾人在7顿晚餐中，有5.5顿和别人一起吃，7顿午餐中，有4.7顿和别人一起吃，合计14顿饭中，有10.2顿是和别人一起吃的，在全球排名第8。

《报告》指出，“过去的研究发现，东亚国家独自用餐的现象正在增加，尤其是在日本和韩国。最常被引用的两个原因，是单身家庭的增加和人口老化。”德尼夫说：“在这个社会孤立和政治两极化的时代，我们要找到让人们重新坐在餐桌前的方法，这样做对我们个人和整体的幸福感至关重要。”

参与《报告》编制的英国伦敦大学学院经济学助理教授普拉提（Alberto Prati）也撰文说，他们发现，共餐与幸福感几乎在所有地区都有显着的正相关。他表示，与人共餐带来的幸福感，不仅体现在国与国的比较上，也适用于国家中不同地区的民众。亦即，在相

同的国家中，常共餐的人会有比较高的幸福感。普拉提表示，现代人独自用餐的情况愈来愈普遍，相较2003年，现在18至24岁的美国人在一天中每餐都独自吃饭的可能增加了90%。与别人一天中至少吃一顿饭的美国人，当天的幸福感较高，压力、痛苦和悲伤度较低。

毕竟“人是群居的动物”，与人共餐比孤独用饭比较快乐是可以想像的，但现代社会的演化，在“家庭”破碎愈来愈烈下，恐怕家人共餐的情况会愈来愈低，尤其在AI时代，即使共聚一室，个人看手机愈见普遍，即使大家共处一室，也与独处无异，共餐是否增进幸福感，恐怕是有疑问的。

幸福快乐是什么？

关于幸福快乐，无疑是凡人所追求的，也是大家无时无刻在追求的，基本经济学就以“效用”（utility）表示幸福快乐，而“效用极大化”就是消费者追求标的。记得30年前台湾歌手庾澄庆的一首“快乐颂”红透半边天，歌曲走红的原因可能有许多，而歌词打动人心也许是重要因素。歌词的字数虽然不少，其实大多重复着“你快乐吗？我很快乐”这两句，这样子的自问，也自己回答了如何“很快乐”，作词者举出的快乐之道有向后退一步、大家一起唱、年轻的心、觉得自己很重要、爱一个人让全世界知道。不过，纵然提出这些快乐方法，作者还是又再问：快乐它到底是个什么东西？而且建议：让你自己去想办法。跟着又自语：快乐其实也没有什么道理。既然没啥道理，最后干脆以“快乐就是这么容易的东西——不要强说愁，就是快乐”作总结。

“说不出的东西就用唱的”，这首歌充分表达此意境。而看似没啥大道理的歌词，“不要强说愁”这么简单且似乎无奈的回答，也许就是快乐的真实答案。降生为人，落地的那一刻就以哭声作为抗议，仿佛已经意识到从此开始过着苦日子。的确，“老”、“病”、“死”已是每个凡人都必须经历的痛苦，何况饿也苦、饱也苦、冷也苦、热也苦……，几乎事事都让人不舒服。不过，既生为人，认命之余还是应该“苦中作乐”，追求人生的快乐、幸福。虽然如“快乐颂”中所问的“快乐它到底是个什么东西？”都尚未有标准答案，我们还是时刻都在问：你快乐吗？

当时有一项精神健康指数调查，指出台湾人的精神健康情况不佳，尤其对个人价值的满意度很低。受查者中58.9%认为自己的能力特点没有发挥，42.4%不满意自己的成就，38.6%认为生命没有意义，36.1%的人不满意自己的身份地位。这样的调查结果被解读为：台湾人民很不快乐。

这项调查是不限对象类别属性的，因而调查结果很容易被看成：失业者、老人、独居、离婚或丧偶者比较不快乐，尤其贫苦更是重要原因。不过，1994年9月初香港“研究调查组织”发表了一项对数个亚洲国家民众有关“快乐指数”的调查，结果发现日本人是亚洲地区最不快乐的，而名列亚洲四小龙的台湾与南韩，也颇多不快乐的人。反观泰国、马来西亚、印尼、菲律宾这些热带国家的人民，却都较为快乐。如果以经济发展或经济成长程度，抑或国民所得的高低来看，似乎就会有所得愈高的国家或地区，其人民愈不快乐的印象。有人于是以古人所说的“金钱买不到幸福”作注解，此说有理吗？日本的经验很有参考价值。

回归家庭找幸福

《商业周刊》在2003年2月曾报导，日本在经历十多年的低经济成长之后，东京都会区上班族依旧熙来攘往，百货商场依然整洁明亮，而逛街的人也笑容可掬、且精神抖擞。到底是东京都会区较特别，或者日本的经济实力未受损伤？据报导，日本的确陷入长期不景气，奢华的消费文化消减，应酬交际的人也大幅减少，以致银座妈妈桑的小费收入锐减四分之三，日本人的外食支出跌了三成二。与此对应的现象是，日本人下班后早点回家、喝两杯小酒，就感到是最大幸福，而2002年底日本的热卖商品中，带回家的DIY商品以一年超过20%的高速成长。

在我们的印象中，日本男人有“大男人主义”，将“男主外、女主内”发挥到极致，即使早早下班了，也会在外七拖八拖地晚回家，否则会被人看不起，而且自己也会觉得没面子。但二十世纪末，日本男性不只变得比较喜欢“回家”，回到家后也开始帮忙家务。甚至日本几家大百货公司，那几年也开始在男厕设尿布台。《商业周刊》的报导指出，“日本在表面的经济、消费不振阴影下，更深层的社会、人际关系，甚至价值观已经发生质变……。停滞的经济却带来社会面貌巨大的改变，这是大家原先都没想到的。”

这项报导强烈暗示，经济不景气不只没有折损日本人的幸福、快乐，反而让日本男人不知不觉地丢弃大男人心态，将“家庭是避风港”的气氛找了回来，更有意思的是，连最困难的“价值观”也很自然地改变了。“家庭”是幸福快乐的源泉，不是不景气中日本人才有的感觉，2003年3月《远见》杂志对台湾的本国企业与外商公司中高阶层管理人员调查，“美满的家庭”是受访者心目中认为最值得追求的目标，也就是“快乐的泉源”。

亲爱的读者们，大家不妨都静下心来自己问一问：幸福快乐是什么？毕竟这是活生生的“人”自己才能回答的呀！何苦让自己觉得不快乐？

作者为中华经济研究院特约研究员

责任编辑：朱颖

---

本网站图文内容归大纪元所有，任何单位及个人未经许可，不得擅自转载使用。  
Copyright© 2000 - 2025 The Epoch Times Association Inc. All Rights Reserved.

[Cookie 设置](#)