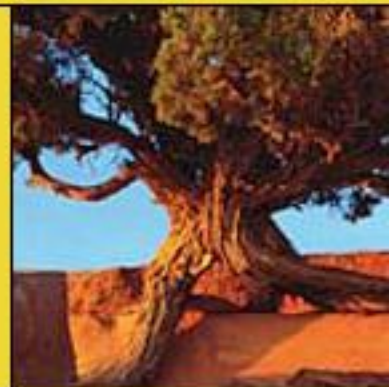


公開大學講座



快樂與幸福

陶國璋



「你活得開心嗎？」 香港人開心指數問卷調查2005



香港電台第一台 與 香港城市大學應用社會科學系

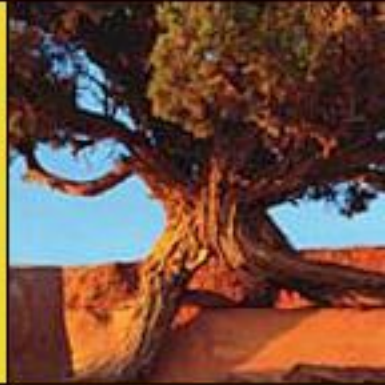
被訪者背景與開心指數

男：721，女：743

- 被訪者背景

2005年	2004年	2003年	2002年	開心指數 (S.D.)	開心指數 (S.D.)
7.21(1.64)	7.14(1.33)	6.87(1.85)	7.15(1.63)	2.1	性別男
7.43(1.37)	7.34(1.50)	7.32(1.54)	7.24(1.58)	2.2	年齡14歲或以下
7.89(1.26)	7.70(1.39)	7.73(1.96)	8.02(1.36)	15-24	歲
7.27(1.45)	7.01(1.49)	6.90(1.74)	7.03(1.57)	25-34	歲
7.29(1.35)	7.30(1.31)	7.29(1.39)	7.30(1.40)	35-44	歲
7.30(1.55)	7.18(1.25)	7.08(1.64)	6.93(1.77)	45-54	歲
6.98(2.16)	7.43(1.52)	7.37(1.92)	7.32(1.62)	55-64	歲
7.42(0.90)	7.47(1.73)	7.25(1.71)	7.93(1.83)	65歲或以上	
7.95(1.65)	8.47(1.33)	8.17(1.80)	6.67(1.78)	2.3	身份背景在職
7.24(1.55)	7.18(1.36)	7.26(1.55)	7.15(1.62)		待業/失業
6.77(1.88)	7.06(1.66)	6.87(2.03)	6.68(2.10)		在學
7.88(1.53)	7.20(1.47)	6.97(1.75)	7.28(1.52)		退休
7.42(1.35)	8.15(1.69)	7.17(1.95)	7.79(1.85)		主婦
7.37(1.69)	7.88(1.27)	7.52(1.64)	7.23(1.40)	S.D. = Standard Deviation	

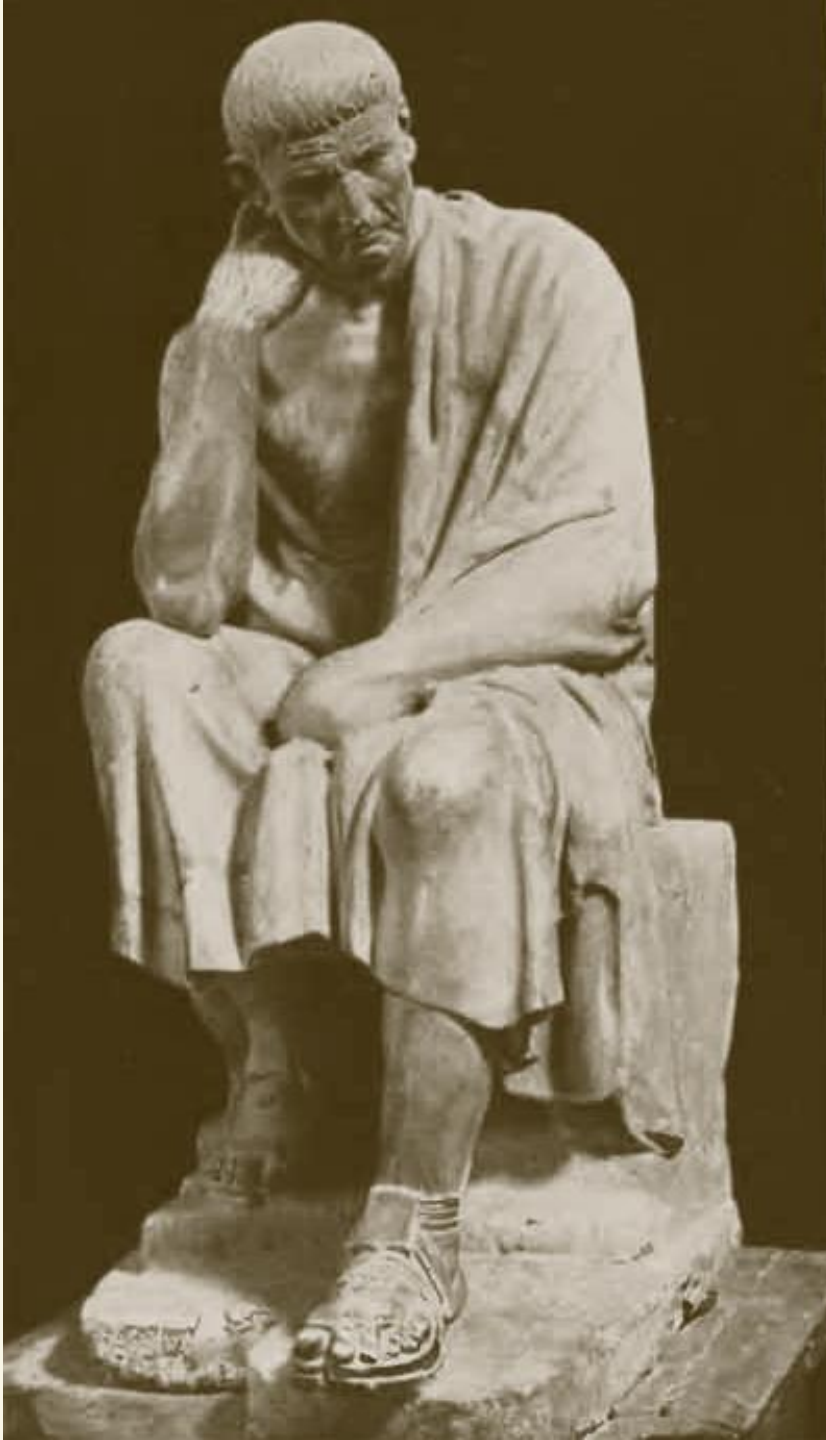
快樂的詭論





詭論（**Paradox**）

- 1. 每個人都願想幸福，但為何我們卻會活得不快樂？
- 2. 為何人會活在「身在福中不知福」？



Hedonism

■ Aristippus 435-350 BCE]



- Aristippus 是 Cyrenaics 人，曾隨蘇格拉底學習哲學。
- 蘇格拉底（**Socrates**）死後，開創快樂主義（**hedonism**）



兩個主人

- 1.快樂
- 2.痛苦



基本主張

- 幸福就是快樂的人生
- 人生的唯一目的就是追求快樂、享樂、快感、歡愉
- 人生的目的就是享樂，能夠享樂就是幸福。



滿足感

- 1.生理的滿足感
- 2.心理的滿足感
- 3.精神上的滿足感

- 喝吃樂土 (Cockaigne)：窮人的天地



彼德·勃魯蓋爾在1567年《吃喝樂土》



社會組織（**social organization**）的價值

- 人不能獨存（競存）
- 分工合作與資源分享
- 安全感（軍隊保護）
- **Disorganization** 與 **State of War**（jungle law）的危險



社教化 **Socialization or internalization (Pearson)** :

- 社教化之作用是爲了社會組織化
- 組織化爲了維繫社會穩定化
- 道德就是社會規範：
 - a.共同的生活秩序（倫理）
 - b.個人之自我完成（道德修養）
- 社會就是追求大多數人最大的幸福

幸福的條件







人活得不快樂的兩類盲點：

- 誤將幸福看成外在的東西
- 誤將幸福看成爲自我滿足

- 1.外在因素
- 2.內在因素

- 
- 1.外在原因：
 - 聰明
 - 外表
 - 健康
 - 富貴
 - 命運遭逢
 - 180日效應

- 
- 2.內在原因：
 - 親人朋友
 - 行有餘力
 - 隨遇而安、樂天知命
 - 知足常樂
 - 寬容