

# 你要的快乐

郑惠芳

联合早报, 2012年10月7日



多数人都觉察幸福就在我们身边，快乐就印在镜子里的倒影，由自己的冀求和心境成塑。

(图@何宏章)

五岁的女儿在轻安村慈善与教育基金会所开办的青籽心园上幼儿园，经常带回些好听又体现良好价值观和做人道理的歌曲。最近她常唱的是《幸福的脸》，歌词是这样的：

幸福有没有在我身边？怎么一直看不见？

幸福有没有在你那边？让我看看他的脸

家里已经找了很多遍，只有温暖的房间

爸爸说幸福就在镜子里，那就是我快乐的笑脸

老师说：如果欲望能够少一点，快乐就会多一些

爱惜地球给我们的资源，随时记在心里面

我用善良礼貌的双眼，发现大家幸福的笑脸

幸福与快乐是许多人一生追求的目标，以及读书工作的推动力。快乐的指标是什么，幸福的定义是什么，也每隔一些时候都会在岛国引发一些讨论。然而，大多数的人都不觉察幸福就在我们身边，快乐就印在镜子里的倒影，由自己的冀求和心境成塑。

政策研究院上个星期举办了一场“新加坡青年论坛”，以“快乐”为题，让与会的近 80 名 25 岁至 35 岁受邀出席的杰出新加坡青年，通过专题演讲和主题活动，探讨新加坡年轻人到底想要怎样的快乐，又如何去追寻这些幸福。会上的其中一个环节，是让与会者即兴根据自己心目中所要的快乐，勾画一幅各自的“快乐脑图（Happiness Mind Map）”。

“脑图”（Mind Map，也称“思维导图”或“心智图法”）由英国心理学家托尼·博赞（Tony Buzan）创始，通过文字、图画、颜色、代号和连线模拟脑部思维，以多面伸展形式呈现思维的内容与层次，有别于一般的直线型思考模式，目的在于启发联想、强化重点规划与增强图像记忆。本地的一些中学和大专学府都开设脑图课程让学生学习。以这样的思考模式画出自己所要的幸福，应该更能贴切展现感性的心理愿望和理性的脑筋思考。

当天，主办单位共收回 41 幅脑图。综合这些脑图，有几个有趣的发现。首先，约半数的脑图呈现了“简约的幸福”，寥寥数个主副杆，要求的不外是自身能自给自足，家庭和谐、成员健康，以及工作能有所发挥、表现受认可。基本上没有太多的意识形态，也不追求“5C”，更不见金钱挂帅。其二，在把所有脑图的资料堆填到一幅大的快乐脑图后呈现出来的新加坡年轻人快乐图像，要以自身（Self）的快乐追求最为丰富，其枝干伸展分布最广最密。而除自身的考量外，另外五个主要的快乐枝干分别为家庭、工作、社会、社区、国家和环境。可见年轻人觉得这几个方面对塑造个人的幸福快乐有着重要的影响。在这些自身以外的因素里面，数家庭的考量最多，环境的关怀较少。其三，与会的青年似乎相当重视价值观，在多个枝干都出现对价值观的要求。例如，认为自身的快乐须建立在具备良好的价值观上面，如诚实、关爱、善心和谦逊等；而社会方面则要检视精英主义的价值观，同时，社会的顺应力、自由程度、凝聚力和自主性都对营造个人的幸福快乐起着一定的作用。对国家则要求要有认同感，对家庭强调凝聚力，并且检视目前普遍概念中的“家庭价值观”是否还适用。

这个快乐脑图是令人鼓舞的。一般印象中总觉得本地年轻人太过自我，也急于追求财富，更有不少的草莓族、月光族。会上一名主讲者引述资料透露，在 2011 年的一项调查中，25 岁至 35 岁的本地青年最不快乐，也最不享受生活。从与会者的快乐脑图看来，我们的年轻人虽然对自身所追求的快乐最有概念，但呈现出来的物质要求都很实在，没有过分的遐想。更多的，其实是对充实自我的要求，包括通过旅游累积人生经验、学习新技能，以及心灵的建设等。另外，他们也表现了积极参与社会、社区与国家建设的兴趣和愿望，希望看到一个能够让自己分担与分享公民权利为公众谋权益的环境，而这需要政府、公司，以及各类机构组织下放紧握的权力才能共同实现的。趁全民对话之际，决策者应能从这幅脑图借鉴，再深入探讨年轻人对快乐的追求与还得不到幸福的落差到底在哪里。

快乐的愿望大家都有，但很少人对自己已经拥有的快乐感到满足，就像歌词所写，快乐与欲望是成逆比关系的，一个高来一个低，然而这个再简单不过的道理，却诚然如会上另一名主讲者所提醒的那样，知道的人很多，也明白个中道理，但真正能够了解涵义又身体力行的人少之又少。歌词也说，快乐也建立在人与人之间的相互交流，试试用善良礼貌的眼去看待跟关怀身边的人事，或许原本无法接受的现状，会呈现出事实的另一面。我们习惯看到的不满，其实蕴藏着许多创造改变的机会。会上有位上班族提问，如何把社区关怀与凝聚的精神带到办公室里？主讲者提

议在公司带头组织午餐食会，鼓励同事一起煮食用餐，必能大大改变看似冷漠的办公室的气氛与同事间的互动。

小童对快乐的憧憬，能不能在逐渐长大后继续留住，仰赖内心的坚持、推翻现有既定模式的勇气，以及无限的创意。

（作者是政策研究院研究员）

For English version, please click [here](#)

To see the “Happiness” mind map, please click [here](#)