



# 快乐的化学成分

快乐是每一个人的愿景期望和潜在需求，一些人把快乐建立在外界物质满足上，而事实上，物质并不能带来永久的快乐。作家赫拉利认为，根据生物学家和社会学家的研究与发现，一个人的快乐多与少不是取决于外界因素例如财富等，而是由自身的神经、神经元、突触和各种生化物质例如血清素、多巴胺和催产素构成和决定。也就是说，人类的生化机制决定了人类的快乐程度。

例如，有的人中了大奖、买了新房、升职发了财，或者找到了真正的爱情，这些能够让人快乐一时，但难保快乐永久。它们是快乐的原因，但都是暂时的。它们是身体里发出的暂时的感官感受，而不是永远的感官感受；只是在那个节点上血液中开始流过各种激素、脑中闪现各种电流的表现而已。因此，快乐不可能一直持续。

如果说快乐的程度由1分到10分，有的人的生化机制天生开朗，就会允许自己的情绪在6分到10分之间来回，大约稳定在8分附近；像这样的人，就算住在一个冷漠的环境，碰上经济困难，还被诊断患了病，他还是会维持愉快乐观。有的人，就是倒霉地有着天生阴郁的生化机制，情绪在3分到7分之间来回，大约稳定在5分附近。像这样的人，就算遇到很多顺境和好消息，他还是会杞人忧天，总是忧心忡忡。

弄懂了这些，我们就知道长久的快乐是建立在自身系统里的一种机制和奥秘，不关乎外界的物质条件与豪华享受。从另一方面说明，再多的优渥物质也很难改变自身的生化系统，欲望越多，反而加重自



身生化系统的负担，导致神经元的紧绷与分裂，快乐的活性分子会被窒息，这也是时下一些人富有却不快乐的“症结”所在，也有一些人会有“为赋新词强说愁”的沮丧与烦躁的内因。

进一步讲，“快乐的化学成分”虽不可添加，但可以“复制”和“再生”，那就是主动调整人生的心态和心境，在物质需求上做减法，在精神需求上做加法，改善自身生化机制，平衡饮食结构，把不良或负面情绪控制在3分以下，无限放大和释放自我快乐的化学成分，让人生的丰盈度和幸福感体现在无限的精神追求层面上。唯有如此，才能自增内生力量，从而让快乐活性分子和良好情绪增加提速。

由此可见，幸福其实很简单，快乐也很简单，无需复杂地设计和奢华地铺陈，只要不断地内生快乐的化学活性分子，激活并强化“快乐的物理成分”，便可乐享幸福生活。  
(杨德振)

## 沙漏

古人用沙漏来计算时间，我不得不惊叹于古人的这一智慧，它使原本无形的时间，通过沙漏这一形式，形象地表现出来，从而让时间看得见、听得见，触摸得到，也感觉得到。

沙漏里那不断漏落的细沙，就好像不断流失的时间；那漏落的细沙发出的“沙沙”声，就好像时间那细碎的脚步声；那漏落的细沙虽然细小、缓慢，但沙漏里的细沙毕竟只会越漏越少，就好像我们越来越少的生命时光。也许，古人正是用沙漏来计算时间，让人们真切地感受到时间的易失和珍贵，所以才有了“凿壁偷光”“悬梁刺股”“囊萤映雪”等许许多多感人的珍惜时光的故事。

现在，人们早已不用沙漏来计算时间了，但我还是希望每个人的心中都有一个时间的沙漏。  
(黄小平)



## 哈哈一笑

▲只要我的手机还有电和流量，我的孤独就追不上我。

▲手机一没电，我整个人就自动关机了。  
▲所谓失恋，就是他在我的心里，我在他的黑名单里。

▲对我这种吃货来说，食欲不振只是一个传说。  
(综合)