

# 比毒品成瘾更可怕的，是低级快乐成瘾

01  
昨天，在高铁上发现一个很好玩的现象。

无论男女老少，很多人都在刷抖音，一个个都是边刷边笑，还时不时拿给旁边的人，逗得对方哈哈大笑。

这让我想起了我的小学同学阿成，他特别喜欢刷抖音，只要一有时间就刷，上班的时候偷偷刷，下班的时候躺着刷、聚会的时候边喝酒边刷……

别人问他，怎么那么喜欢抖音，他说，生活太混蛋了，只有抖音能让人开心。

沉迷于抖音后，阿成确实是快乐了，总是能看见他咧个嘴傻笑，但他也把工作给刷没了。

因为上班时间刷抖音，被老板逮了个正着，就直接把他给裁了。

结果，阿成倒好，非但没有痛改前非卸载抖音，反而还刷得更厉害了，有好几次都是刷通宵。

女朋友劝他也不听，还骂人家要求太高，说自己只是在缓解压力罢了。

确实，抖音能给中国人快乐，笑点足够密集，几秒钟就能让人哈哈大笑，一泡尿的功夫就已经笑了好几茬了。

可是，刷抖音真得能解压快乐吗？恐怕这只是痴人做梦罢了！

## 02

### 越快乐的东西，越要警惕

知乎上有个问题：有哪些年轻人千万不能碰的东西？

有个高赞的答案是：能获得短期快感的事物。

心理学家亚当·阿尔特发现，有一样东西就像毒品，一不留神就能让人上瘾、难以戒除。

它们是一切娱乐产品——游戏、八卦、直播等等。

这些产品背后有强大专业的团队，他们会根据大众的心理，设计出一环扣一环的产品，它能不断刺激你的神经，让你感到快乐、欲罢不能。

而这些产品唯一的目的，就是赚钱。

就像阿成一样，他习惯了这种

低成本、高回报的刺激，很难去做一些“无聊”的事情，比如：工作、学习、锻炼。

《美丽新世界》中，曾描述过这样一个未来：

为了能够安抚好公民，政府用一种叫“唆麻”的毒品，来让普通老百姓感到快乐。

如果有什么大规模的骚动，根本无需担心，只用把唆麻变成蒸汽吸剂，人们很快就变得飘飘欲仙起来，根本没有时间做别的。

“一克唆麻，忧郁不见！”

因为有了唆麻，所有人都懒得进步、懒得思考、懒得好好看看大自然的风景。

多么可怕，即使现在还没有什么唆麻，但抖音、快手、游戏等等娱乐方式，已经变得跟唆麻一样，你只需要打开手机，就能见缝插针地吸一吸，让自己爽一爽。

爽一爽没错，可是你不知道，这样爽下去的结果是什么。

它会让你快乐的阈值变高，你没法习惯长时间的付出，来换取一些快乐，除了这些让你爽爽的“电子毒品”，你实在无法再对其他东西感到快乐。

这就像那些靠吸毒来逃避生活的人，没有任何的区别。

## 03

### 寻求快乐的方式

#### 正在拉开阶层的差距

快乐是人类的追求，不过追求快乐的方式，正是拉开人与人之间差距的重要原因。

社会学家芭芭拉，在底层卧底8年后，发现越是处于底层的人，越是用一种消耗型的方式来寻求快乐，比如肥皂剧、毒品、电子游戏。

越是处于高层次的人，越是用一种补充型的方式来寻求快乐，比如跑步、阅读、学习。

这跟著名的“奶头乐理论”很相似。

1995年，这些精英们就提出了“奶头乐理论”。

就是批量生产出大量的娱乐产品，通过这些娱乐产品，让大众都能够沉迷于肤浅的快乐中，从而

安于现状、不思进取，这就像是给啼哭的孩子一个奶嘴。

这么做的原因很简单，因为世界上20%的人拥有世界上80%的财富，要想让精英们继续高枕无忧，让大众们不争夺、不反抗，那么就用各种肤浅的娱乐产品，哄得他们开心就好。

当人们越来越倾向于投入少、快感足的“奶头”时，看上去你是收获了快乐，实际上却是在加剧阶层的固化，加剧你这一代的固化，加剧下一代的固化。

在BBC纪录片《56ups》，花了56年的跟拍，得出了一个很残酷的结论——精英的孩子会成为精英，底层的孩子依旧在底层。

除非底层的孩子能跟精英的孩子一样，从小都以读书、学习为快乐，而不是在不断吸允“奶头”中浪费时间和精力。

不管是抖音还是游戏，现在市场上各种充斥着，让你爽、让你快乐的娱乐方式，正在一步步加速阶层之间的固化。

你在嘻嘻哈哈中度过了一年又一年，精英们却又实现了突破，登上了人生巅峰，人与人之间的差距，就在此被拉开了。

## 04

### 中国人的不快乐

#### 源于你在熬生活

为什么，抖音能在中国迅速火起来？

我很赞同，作家北野的说法，因为中国人太不快乐了。

强子是我见过，最有资格不快乐，最有资格靠刷抖音度日的人了。

强子是个汽车修理工，每天在车底下钻来钻去，全身上下弄得黑乎乎、油腻腻的。

本来靠着勤劳的双手，日子过得也还不错，买了车、买了房。

原本一切都在变好的时候，强子的女儿查出了白血病，为了治好女儿，强子的家底都掏空了，还欠了不少钱。

作为家里的顶梁柱，强子身上的重担真是大，如果他沉迷于抖音中、每天紧皱眉头，是没有人会责

怪他的。

但是强子却不，每天都是乐呵呵的，时常还会说一些搞笑的段子。

别人问他，怎么都这么辛苦了，还这么乐呵？强子笑着说，“快乐得自己找啊，越熬越心酸。”

《新周刊》曾做过一个调查，发现中国人最缺的就是快乐，在中流砥柱的80后中，感到快乐的人只有可怜兮兮的0.91%。

正如白岩松所说，“现在，中国人好像总是不快乐，学生抱怨作业多；白领抱怨工作累；妇女抱怨家务忙；官员抱怨应酬多；老人抱怨子女不回家……”

确实，生活对谁都不仁慈，它总是想着法会刁难你。

如果，你在被刁难的时候，只是刷着抖音、捧着综艺，想在哈哈声中熬过这些艰难时刻，到最后你会发现，越熬越心酸。

生活不是用来熬的，生活是用来过得！

当你用熬来定义生活时，不好意思，你怎么可能过得快乐？

## 05

### 人生不易

#### 别靠惯性活着

前段时间，外卖小哥雷海为刷爆了朋友圈，在第三季《中国诗词大会》中，他击败了北大硕士夺得冠军。

对手评价说，他就像《天龙八部》中的扫地僧，只要一出手，就能震惊整个江湖。

在没有出名前，雷海为是一个外卖小哥，看上去跟平日里遇到的小哥没什么差别，都是骑个送餐车风里来、雨里去，在大城市里赚点辛苦钱。

跟其他外卖小哥不一样的地方，是雷海为喜欢古诗词，每天在等餐时、送餐路上、等红灯的时候，他都见缝插针地背诗。

下班后，其他同事都是躺在床上玩手机，只有雷海为一个人看书背诗，因为他觉得，这是无奈生活中的乐趣。

在没有成名前，有不少人觉

得，雷海为就是瞎找不痛快，一个送外卖的，背那么多的古诗词有什么用？

其实，很多人都像极了雷海为身边的人，每天都是靠着惯性生活，吃差不多的饭菜、做差不多的工作、过差不多的生活，没有一点波澜不惊。

很多人的不快乐，都是因为在不重复着昨日的生活，靠着惯性过活。

有心理学家研究发现，小孩子之所以能有更多的快乐，完全是因为他们每天的生活都不一样。

他们总是愿意去探索一些未知，在不断扩大舒适圈中寻找快乐。

而大人则不一样，大人更习惯的是活在舒适圈里，能把一年过成一天。

如果一个成年人，要想跟小孩子一般，拥有更多的快乐，那么就得有敢于走出舒适圈勇气，有不依靠惯性活着的决心。

也许，是逼着自己爬出温暖的被窝，去冷清的街道跑上10公里，但是在做得时候，运动带给你的多巴胺远比游戏、抖音保持地更久；

也许，是逼着自己卸载直播、吃鸡，去啃一本大部头，但是当你读完后，你会发现，这种清醒的幸福感，是直播、吃鸡永远给不了的。

## 06

### 要想快乐

#### 先会取悦自己

取悦自己，这是微信界最好用的说辞。

卖吃的人说，吃顿好吃的，就是在取悦自己；卖衣服的说，穿一身漂亮新衣服，就是在取悦自己；卖化妆品的说，涂最新款色号的口红，就是取悦自己……

人人都知道取悦自己，有的人越取悦越优秀，有的人是越取悦越堕落。

取悦方式的不同，就会早就出不同际遇的人生。

在我看来，一个人要想越取悦越优秀，那么他的取悦方式至少得依照这三种原则来执行。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

## 感谢揭露你过失的人

当别人提出好的意见，或者揭露你的过失时，自己应当虚心接受，并把他当做最好的朋友、最好的善知识。为什么呢？因为谁也不愿轻易得罪别人，倘若不是出于好心，人家不可能故意挑你的毛病。

世间的的朋友，分损友与益友。

按照《论语》的说法，损友有三种：“友便辟、友善柔、友便佞。”友便辟，指逢迎谄媚的朋友；友善柔，指表面奉承而背后诽谤的朋友；友便佞，指善于花言巧语的朋友。

益友也有三种：“友直、友谅、友多闻。”友直，指正直的朋友，不会有狡诈心和欺骗行，让人有安全感、信任感；友谅，指诚实守信的朋友；友多闻，指广闻博学的朋友。

一个人能否远离损友、交到益友，关键在于自己。倘若别人指出你的过失，你非但不生气，还愿意认真改正，就能交到益友。反之，假如你冥顽不灵、顽固不化，不肯虚心接受，甚至还暴跳如雷，益友就会慢慢疏远你，终有一天离你而去。

这里有一则故事：

孔子最初在鲁国时，做过大司寇，摄行丞相事。虽然时间不久，只

做了三个月，可是鲁国大治。

大治到什么程度呢？“路不拾遗，夜不闭户；枪刀入库，马放南山。”路上丢失的东西没人去捡，晚上睡觉不需要关门；刀枪都收到仓库里了，战马也被赶到南山上喂草。举国上下一幅太平景象。

孔子把鲁国治理得这么好，这让齐国君王特别害怕。因为齐国跟鲁国是邻国，为阻止鲁国继续强大，以免把齐国给占领了，他们想办法破坏鲁国的政治。

齐国想出什么方法呢？就是训练一班擅长歌舞的美女献给鲁国，其用意是想令鲁国君王沉迷于声色，不再治理国家。

鲁国君王一得到这些美女，果真什么都不顾了，一天到晚欣赏歌舞、饮酒作乐，甚至三日不上朝。

孔子见此，便向鲁国君王苦苦进谏，劝他不要贪恋女色。可君王不肯接纳孔子的意见，认为自己没有过失，倒埋怨孔子多事。

孔子一看这种情形，觉得鲁国没有可为了，就辞官不做，开始周游列国，从一个国家到另一个国家，施展他一生的抱负。

所以，当别人提出好的意见，或者揭露你的过失时，自己应当虚心接受，并把他当做最好的朋友、最好的善知识。为什么呢？因为谁也不愿轻易得罪别人，倘若不是出于好心，人家不可能故意挑你的毛病。

其实，即便是再完美的人，也难免会有发现不了的过失，需要经常有人在旁提醒，就像唐太宗以魏征为镜。如果听到说自己过失就生气、赞扬自己就欢喜，那永远都无法改正错误，言行举止也会越来越不如法。这样一来，损友将日益亲近你，益友则会渐渐远离你。

大华府观音堂：

网上佛经学习：

周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《佛说无量寿经》讲座；每周六 9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：

1307158592 再拨 ID 号码：97869843406#

Zoom 登陆：ID: 97869843406，密码：498；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831，240-621-0416



請常念

阿彌陀佛

7-162

歡迎和我們一起在線學習  
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至周五晚上：7:30 pm

周六上午：9:00 am

联系电话：301-683-8831, 240-621-0416

电子邮件：guanyintangusa@gmail.com