

科學家做了一項關於幸福的研究，認為人的幸福有 50%是基因決定，另 50%是主要由外在環境決定，只有一小部分幸福由我們自己掌控。令我不解的是：為何基因能夠決定自己的幸福？後來想想其實也就明白了。

以眾人皆知的猶太人大屠殺為例，德國納粹黨因為民族主義而迫害猶太人，將猶太人送進集中營，猶太人在集中營裡服勞役，許多人因為受到虐待、疾病、飢餓、精疲力盡而失去生命，這場大屠殺也是史上規模最大、最慘絕人寰的屠殺事件。隨著二次世界大戰結束，集中營中的猶太人也被解救，但因此妻離子散、家破人亡的不在少數。而納粹黨的官員則被逮捕、判刑、處死。但是這難以抹滅的傷，不只存在被害的猶太人心中，還有那些納粹黨員的孩子們，對於自己的父親的所作所為感到羞愧、愧疚，要他們如何面對自己的家人和他人的眼光，或者是內心的罪惡感？在紀錄片「希特勒的孩子」中，有一對姐弟，他們因為自己是納粹後人，不願自己的孩子也受到這樣心靈上的折磨，於是不約而同的去做了結紮手術；另一名男子，他是納粹將領的孫子，親自步入自己的祖父所建立的集中營，參觀的同時內心充滿罪惡感及羞愧，因為自己的祖父和父親，將自己的快樂建築在別人的痛苦上；甚至一名同為納粹後人的女性說，很多的與他同世代的德國人，出國都會盡力避免被認出是德國人！

戰爭總是殘酷的，「戰爭下的孩子」往往是無辜的！這些納粹後代就這樣背負著種族屠殺的原罪，即使他們不在場，也沒有參與整場屠殺，即使這個事件已過去了半個世紀，但只因為他們是納粹的後代，因為身上流著納粹官員的血，因為基因，讓他們必須承受內心的煎熬，或許在不知不覺當中，也失去了身為人最基本的能力：愛。

不可否認的，基因確實會影響自己幸不幸福，但是我認為，不會因此失去幸福，幸福還是可以由自己去打造，就看自己用什麼樣的態度去面對這些，自己本身無法改變的事實！紀錄片中，就有人勇於面對自己父母親的所作所為，並加以批判，將此撰寫成書，而他和他的妻兒過得美好的生活。還是能愛人，還是會被愛，儘管他是一名納粹後代！

那麼哪一些因素會讓我們感到幸福呢？健康、愛情、友誼、家庭、財富、信仰……等原因都會。但是比如金錢，越富有就會越幸福嗎？其實不然，當基本需求已經獲得了滿足，再多的財富也不會帶來更大的幸福。而且相對收入比起絕對收入更為重要，我們的幸福感取決於和我們比較的對象，就像我們會和同事比較，不會和郭台銘、比爾蓋茲或是股神巴菲特比較。不過，隨著時間消逝，我們不斷適應新的環境，幸福感的基準點是會移動的，我們會很快的適應新的富裕程度，這也顯示習慣對於幸福感的影響力是多麼的強大！

隨著科技的進步，網路也越來越發達，有人運用了自己的商業頭腦，發展虛擬商店，也就是所謂的「網購」，藉此打造出無限商機。中華人民共和國源自於網路和校園文化的 11 月 11 日光棍節，有些商人捉住了這個節日帶來的商機，利用折扣來吸引民眾購物，著名的購物網站淘寶以及其子品牌天貓等商家，將這天宣傳為「雙十一狂歡購物節」，每一年的 11 月 11 日都會讓民眾為了折扣和優惠而瘋狂購物，這一天的交易量也一年比一年還要多。購物會讓人感到短暫的幸福，但當我們擁有了之後卻不會獲得幸福感，「取得事物能讓人滿足，但持有並不會」，所以我們應該把錢花在社交活動或是能讓自己感到振奮的體驗，與其一股腦兒的瘋狂「血拼」，不如和朋友來場華麗的冒險吧！

有一項令人訝異的發現：我們在追求目標的時候，過程通常比達成目標還要令人快樂！

這我也有所體會，之前做小論文的時候，過程中我們不斷地討論、找資料、撰寫、請老師過目、修改內容，持續得做這些動作直到完成投稿，雖然一方面和時間賽跑，另一方面又要兼顧課業，真得很疲憊，完成的瞬間當然是高興的，但是會想起那段時間，快樂似乎是從我們一起作的回憶而來，而不是完成的那一剎那或是是否有得獎

世界上有許多事情都能讓我們感到幸福，和家人去旅行、和老友吃頓飯回憶屬於彼此的花樣年華、認真工作終於得到上司的賞識……，對每個人而言，能讓自己幸福的事情不盡相同，幸福是一種感覺，沒有誰能強迫誰幸福或者不幸。張愛玲曾說：「人總是在接近幸福時倍感幸福，在幸福進行時卻患得患失。」當幸福降臨，卻害怕失去而變得不幸，我認為與其煩惱不如好好享受當下所擁有的，失去了會感到失落，但人生中處處都有幸福因子，何必侷限於眼前的幸福或不幸？轉身後便會發現，幸福其實無所不在！