



從快樂論述到幸福指數

行政院主計總處於今（102）年 8 月底公布官方版的「國民幸福指數」，此舉不只攸關政府對國民生活品質的承諾，更是國家發展願景想像的大躍進。本文包括前言與結論共計 5 節。首先從快樂談起：涵括思想簡史、社會連結與個人體驗；再論及（國家）競爭力，包含在現代化幸福社會中居最關鍵地位的資訊國力開展，佐以臺灣的國家競爭力表現；最後以幸福指數論述作結。

黃國俊〔財團法人資訊工業策進會專家，國立政治大學（兼任）教授〕

壹、前言

在人類的經驗中，很少有一個概念像「快樂（happiness）」¹一樣讓我們如此目眩神迷卻又如此堅定的渴求；在西方，尤其自 17、18 世紀啓蒙時代以來，快樂就一直是政治的核心議題²。

貳、快樂論述

一、快樂的思想簡史：從神授到人本

康德（Immanuel Kant，德國）認為「…快樂的概念極為模糊不清，儘管所有人都想獲得快樂，卻沒有人能夠對自己真正的渴求提出確切一致的說法…」。³麥克馬洪（Darrin M. McMahon，美國）甚至必須在 2006 年寫了一本超過 500 頁的書《幸福的歷史（Happiness: a History）》，來敘述「快樂」這個概念漫長而複雜的演化過程。可以說，快樂與對快樂的追求形塑了人類個別的文化與共通的人性。黑格爾（George

Wilhelm Friedrich Hegel，德國）認為「…人們可以根據幸福的觀點來思考歷史…」。

對於人生苦樂，華人似乎更在乎人生的總體評價，而不只是一時一地的感受；歷史上的苦樂思辯也因此更偏向所謂的「幸福」³，而不必然只是我們在這裡所要論述的「快樂」，《尚書洪範篇》有「壽、富、康寧、攸好德、考終命」的五福之說即為其例。東漢之後印度哲學，主要以佛學的形式以及其相應的「世界觀」與「苦

樂觀」傳入中華大地，與儒、道諸家影響交流激盪融合的結果之一便是創生了一種活在當下，隨遇而安；心平行直，恩義讓忍；直指人心，見性成佛的「（中華）禪」觀。此後這個人本的「禪」的世界觀成爲中華文化的重要遺產，影響及於週邊國家乃至全世界，直到現在。

的確，每個文化都有自己一套關於苦樂的論述，不獨中國與印度爲然。但是我們在這裡所要討論的是歐洲人文主義者所論述的「快樂」，這是 18 世紀啓蒙運動時期所發展出來的概念。這個快樂的概念既不同於亞里斯多德（Aristotle，希臘）及其衆多追隨者所論述的「幸福（Eudaimonia）」，也不同於在「軸心世紀（Axial Era）」時期所發展出來的天啓式的「幸福」觀。我們在這裡所論述的快樂，簡單的說就是以人爲本的，與我們日常生活中時時刻刻的感受息息相關的，某種「好」的感覺。

啓蒙時期的英國思想家穆勒（John Stuart Mill，英國）

認爲，在生活中快樂是最重要的，他當然也認同亞里斯多德關於幸福的論述；那就是有些類型的快樂在本質上比起其他類型的快樂爲佳（「Lower or higher pleasure」）。當然對「快樂」這個概念最堅定的倡議者就是英國哲學家邊沁（Jeremy Bentham，英國），他說：「快樂是最大的善（Happiness Is the Greatest Good）」。他所提倡的「功利主義（Utilitarianism）」⁴其中「最大快樂原則」（The Greatest Happiness Principle）認爲「…最好的社會就是其中公民最快樂的社會，最好的政策就是產生最大快樂的政策，最道德的行爲就是對所有會受其影響的人帶來最大快樂的行爲…」。

啓蒙主義者對於快樂的論述啓發了美國獨立宣言（1776）的作者們，他們相信快樂與對快樂的追求，和生命與自由一樣，是「不證自明的真理」。隨後法國人在大革命時發表「人權與公民權利宣言」（1789）也揭示他們的政治理念是確保「所有人的快樂」。隨著美國獨立運動的成功以及

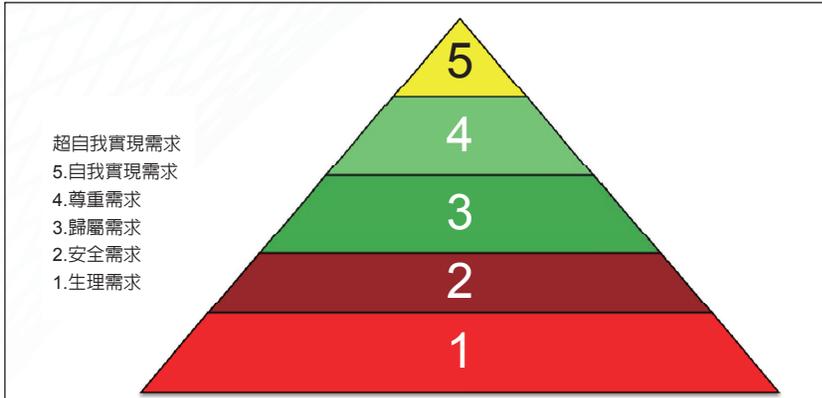
法國大革命的風起雲湧，快樂與對快樂的追求這個（哲學）概念達到了其作爲政治／社會運動催化劑的第一個高峰，爾後 200 多年來持續在西方社會的科、經、社、政發展上扮演著舉足輕重的角色。

二、快樂與社會連結： 「社會比較」與「習慣性適應」

就個人而言，快樂（大致）等同於需求／欲望的滿足。馬斯婁（Abraham Maslow，美國）在其 1943 年著名的論文《A Theory of Human Motivation》中將需求由下而上分爲五等：「生理需求（Physiological Needs）」、「安全需求（Safety Needs）」、「歸屬需求（Love / Belonging Needs）」、「尊重需求（Esteem Needs）」以及「自我實現需求（Self-actualization Needs）」（下頁圖 1）。他後來又提出了「超自我實現需求（Over Actualization Needs）」的理論，這是當一個人的心理狀態充分滿足了「自我實現需求」時，

專題

圖 1 馬斯婁的需求理論



資料來源：A Theory of Human Motivation，作者整理。

表 1 影響快樂的七大因素 (LSE 萊雅德教授) 馬斯婁的需求理論

因素	項目	快樂減少的點數
財務狀況	家庭收入減少 1 / 3	2
家庭關係	離婚 (與結婚比較)	5
	喪偶 (與結婚比較)	4
	同居 (與結婚比較)	2
	分居 (與結婚比較)	8
工作	從未結婚 (與結婚比較)	4.5
	失業 (與在職比較)	6
	失業率提高 10%	3
社區和朋友	工作不穩定 (與工作穩定比較)	3
	「普遍來說，人們是可以信任的。」，對此表示同意的公民數降低 50%	1.5
健康	主觀健康降低 1 分 (採用五等級尺度評量)	6
個人自由	政府品質 (1995 年的白俄羅斯與 1995 年的匈牙利比較)	5
個人價值觀	「上帝在我的生命中很重要。」，對此你認為否者與認為是者之比較	3.5

資料來源：快樂經濟學 (Richard Layard, 2006)。

所出現的短暫的「高峰經驗」；有如藝術家創作或情人戀愛時所感受到的「忘我」；一種所謂「流 (Flow)」的體驗⁵。

在馬斯婁的「生理需求」以及「安全需求」已經滿足的情況之下，倫敦政經學院 (London School of Economics

and Political Science, LSE) 的經濟學家萊雅德 (Richard Layard, 英國) 分析社會連結對快樂的影響之後，提出了影響快樂的七大因素，他同時也提出了這些因素對快樂的影響量化基準 (表 1)，以及「習慣性適應」⁶ 與「社會比較」⁷ 對快樂的影響之機制 / 程度的學術觀點。正如經濟學是論述如何用有限的資源求取最大的物質性補償 / 利益 / 效率的學科；追求既有資源所允許的最大心理性補償 / 快樂 / 效能也應該具有類似的論述，而這正是晚近以各種不同面目出現的「快樂 / 幸福經濟學 (Economics of Happiness, Happiness Economics, Eudaimonia, Hedonomics, etc.)」的發展脈絡。

三、快樂與個人體驗：「經驗中的自我」與「記憶中的自我」

2002 年諾貝爾經濟學獎得主卡尼曼 (Daniel Kahneman, 美國) 以其心理學的專業，深刻地影響了快樂研究以及「快

樂經濟學」的發展。他認為在進行相關的討論之前必須先行釐清快樂（生活）的複雜性（What is a happy life?），經驗和記憶間的混淆以及聚焦錯覺⁸，而這些因素又因為我們「經驗中的自我（Experiencing Self）」以及「記憶中的自我（Remembering Self）」蒐集「故事」與書寫「故事」的著重／針對不同而使討論更形混淆⁹。簡單的說，他認為我們對一段過程／一個事件的總體看法時常會被「記憶中的自我」所主宰，也因此這個總體看法取決於過程中的「高峰經驗／亮點表現！」以及「如何結束？」。卡尼曼通過心理實驗／研究證明了被人們所廣泛接受的有關「經濟決策的過程是理性的」假設不能成立，深刻地影響了（快樂）經濟學的發展。他更進一步主張應當建立國民快樂帳戶（National Well-being Account）來取代傳統的 GDP。

「快樂經濟學」的發展首先要面對的便是快樂／痛苦的度量問題。著名的英國經濟學家與邏輯學家 William Stanley

Jevons 曾說：「…快樂與痛苦的單位光是要去想像都很難，但正是它們的量／強度推動著我們持續地進行著買賣、借貸、工作與休息、生產與消費…等」。快樂／痛苦當然是主觀的感受¹⁰，因此對於同一個處境每個人的感受／強度都不一樣。但是透過問卷的自評與交叉比對，配合大腦科學的實驗（特別是 fMRI 的使用），研究卻也同時證實了快樂／痛苦的客觀性。簡單的說，我們可以清楚的說出任一時刻自己的感覺；語言不會構成我們說明這些感覺的障礙；感覺上的快樂／痛苦有很多種，它們可以互相比較；它們與肉體上的快樂／痛苦也可以互相比較；我的快樂程度（快樂減去痛苦）可以拿來和別人的快樂程度相比較；…。這些豐碩的研究成果逐步為「快樂經濟學」的發展奠定了堅實的基礎。

參、競爭力論述

一、成長 vs. 發展：競爭力指標與顏色經濟

競爭力（Competitiveness）是指在競爭中某個主體現在具有，且在未來可以展現的能力。用 GDP 來呈現一國的（經濟）競爭力有其侷限性，時遭詬病，用 GDP 作為衡量一國發展／快樂／幸福的指標當然更是問題重重。可以說近年來發展出來的許多國家競爭力／幸福指標都是針對 GDP 作為競爭力／發展／快樂／幸福指標的缺失而來。通用的國家競爭力指標（如 GCI / WEF，WCY / IMD，newGCI / HU 等）可在不同重點的綜合考量上呈現一國的總體競爭力。另外鑒於資通訊技術（ICT）在現代社會中所扮演的重要角色，上述指標中當然也某種程度的包含了 ICT 技術／產業／社會的分項指標要素（如 GITR / WEF 和 NRI / WEF 等）。除了這些較為偏重經濟面向的國家競爭力指標之外，有越來越多的國家與國際組織創制／引用了其他更為偏重社會面向（生活品質與人類發展等）發展的指標（如 HDI / UNDP，QoL / EIU，

專題

MDP / UK, YBLI / OECD 等)，有些甚至直接將快樂 / 幸福指數作為衡量的重要標準而制定出國家快樂 / 幸

福指標（如 GNH / Bhutan, WMH / LU, HPI / NEF, WHR / UN 等）。2011 年人均 GDP, GCI / WEF,

WCR / IMD, NRI / WEF, HDI / UNDP, QoL / EIU 以及 WMH / LU 的全球前 21 名排序（表 2）。我們可以清楚的看出他們之間的相關性，比如說 GCI / WEF 與 NRI / WEF 二者之間就有很高的正相關，凸顯了 ICT 在國家競爭力中所扮演的重要角色；HDI / UNDP 與 GCI / WEF 也有很高的正相關，體現了競爭力較強的國家其人類發展程度也相對較高。但是許多具有高度競爭力的富國（如美國、日本等）比起某些窮國（如不丹、萬那杜等），縱使其人類發展程度遠遠較高，但是其快樂程度卻猶有不及。這種「財富不一定帶來快樂」的「伊斯特林悖論」現象，仍然廣泛的存在於我們的經驗之中¹¹。

表 2 競爭力的排名 (2011)

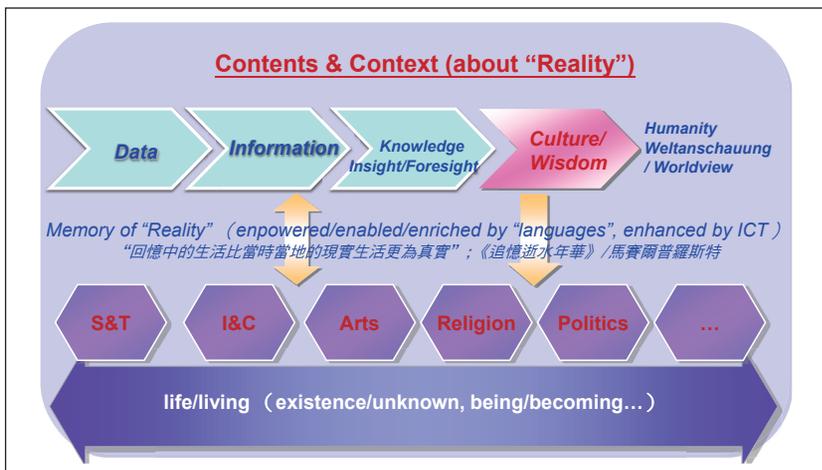
世界排名	人均GDP/IMF (2011)	人均GDP/IMF (PPP, 2011)	GCI/WEF (2011-12)	WCR/IMD (2010)	NRI/WEF (2010-11)	HDI/UNDP (2011)	QoL/EIU (2005)	WMH/LU (2006)
1	盧森堡	卡達	瑞士	香港	瑞典	挪威	愛爾蘭	丹麥
2	卡達	盧森堡	新加坡	美國	新加坡	澳大利亞	瑞士	瑞士
3	挪威	新加坡	瑞典	新加坡	芬蘭	挪威	挪威	奧地利
4	瑞士	挪威	芬蘭	瑞典	瑞士	美國	盧森堡	冰島
5	澳大利亞	汶萊(香港)	美國	瑞士	美國	紐西蘭	瑞典	巴哈馬
6	阿拉伯聯合大公國	阿拉伯聯合大公國	德國	臺灣	臺灣	加拿大	澳洲	芬蘭
7	丹麥	美國	荷蘭	加拿大	丹麥	愛爾蘭	冰島	瑞典
8	瑞典	瑞士	丹麥	卡達	加拿大	列支敦斯登	義大利	不丹
9	荷蘭	荷蘭	日本	澳洲	挪威	德國	丹麥	汶萊
10	加拿大	奧地利	英國	德國	挪威	瑞典	西班牙	加拿大
11	新加坡	澳洲	香港	盧森堡	荷蘭	瑞士	新加坡	愛爾蘭
12	奧地利	科威特	加拿大	丹麥	香港	日本	芬蘭	盧森堡
13	芬蘭	瑞典	臺灣	挪威	德國	香港	美國	哥斯達黎加
14	愛爾蘭	加拿大	卡達	荷蘭	盧森堡	冰島	加拿大	馬爾他
15	美國	愛爾蘭	比利時	芬蘭	英國	韓國	紐西蘭	荷蘭
16	比利時	冰島	挪威	馬來西亞	冰島	丹麥	荷蘭	安提瓜和巴布達
17	科威特	德國	沙烏地阿拉伯	以色列	澳大利亞	以色列	日本	馬來西亞
18	日本	臺灣	法國	奧地利	紐西蘭	比利時	香港	紐西蘭
19	德國	丹麥	奧地利	中國大陸	日本	奧地利	葡萄牙	挪威
20	法國	比利時	澳大利亞	英國	法國	法國	奧地利	塞席爾
21	冰島	芬蘭	馬來西亞	紐西蘭	奧地利	斯洛維尼亞	臺灣	美國為23名

資料來源：作者整理。

註：1. 人均 GDP / IMF (2011) 臺灣為第 37 名。2010 年臺灣數據代入 HDI / UNDP 為第 18 名，2011 年第 22 名。

2. WMH / LU (2006) 臺灣為第 63 名。

圖 2 (關於現實的) 內容與脈絡



資料來源：作者整理。

二、資訊國力：現代化幸福社會的基礎

透過資通訊科技 (Information & Communication Technology, ICT) 的高速發展，資料與資訊得以快速的產生、積累、加值、傳輸與應用；知識與文化

得以典藏、交流、激盪與再生；人性與智慧也得以建構、比較、對話和型塑。這些「內容與脈絡 (Contents & Context)」的

「價值創造生態系統 (Value-creating Bio-system)」(上頁圖 2)，透過相關的應用 / 服務的發展，迅速的引領人類進

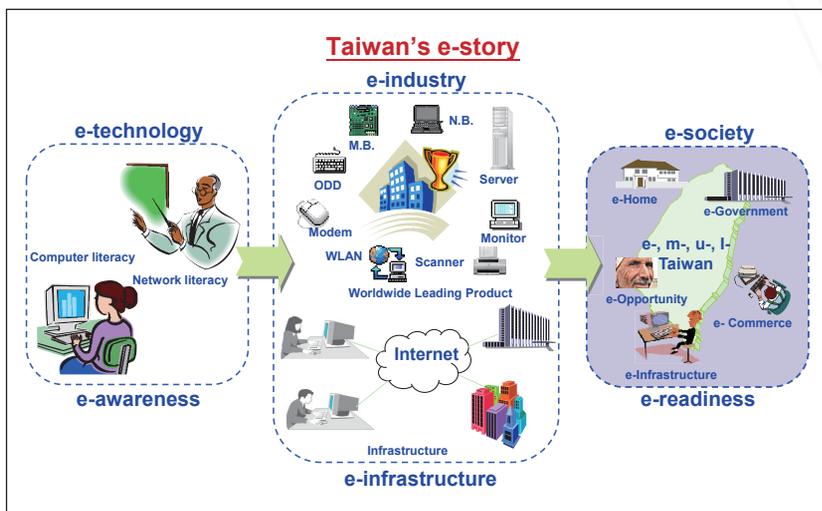
入(後)資通訊社會。

過去 50 年來，臺灣在 ICT 領域，從 e-technology、e-industry 和 e-society 三個面向上，依序從 e-awareness、e-infrastructure 到 e-readiness 三個階段開展(圖 3)。終於全面提升了臺灣的資訊國力(圖 4)，也為臺灣建構現代化的幸福社會打下了堅實的基礎。

三、臺灣的競爭力表現：從各個面向觀之

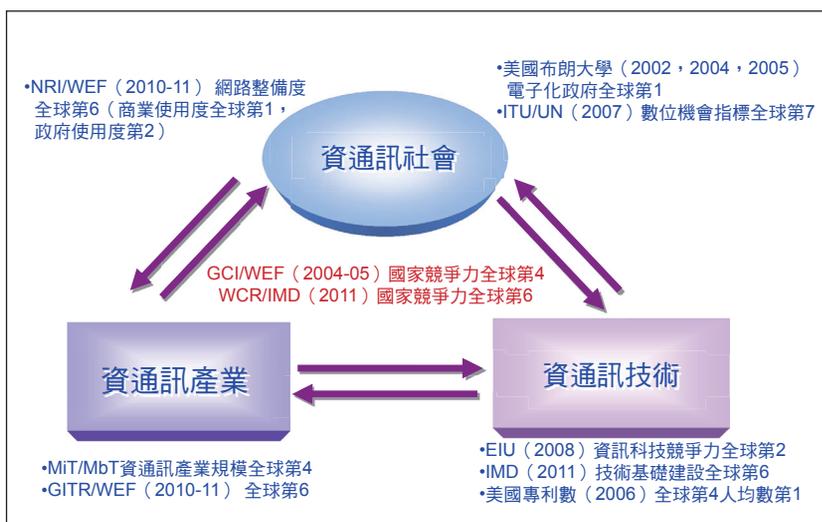
以 2011 年來看，臺灣在 ICT 競爭力指標以及國家競爭力指標上的表現，遠優於其國民財富指標，但是人類發展指標 / 生活品質指標與快樂指標卻略遜於其國民財富指標(下頁表 3 及表 4)，若比較過去表現亦得到相同的結論(下頁表 4 及第 23 頁圖 5)。概略的說，臺灣是處於 ICT 強優於國強；民富優於民樂的狀況，因此政府施政在提高 ICT 產業的競爭力以及透過其他經濟發展的手段來提高國民財富的同時，亦應思索如何直接提高我

圖 3 臺灣的資訊國力開展



資料來源：作者整理。

圖 4 臺灣的資訊國力(近十年最佳排名)



資料來源：作者整理。

專題

國的「人類發展指標」與「快樂／幸福指標」。這不只攸關政府對國民生活品質的承諾，

更是國家發展願景想像的大躍進；也就是臺灣的社會／經濟／產業能否由「成長論」（逐

步走進「成長陷阱」！）、「效率／效能驅動」的「全球資源的整合者」角色，透過「破壞式的創新（Disruptive Innovation）」，進一步將典範移轉至「發展論」（逐步走向「國富民樂」！）、「創新／創意驅動」的「生活型態的先驅」角色典範的契機所在（下頁圖 6 及第 24 頁圖 7）。

表 3 相關國家的競爭力比較（2011）

	人均GDP/IMF (2011)	人均GDP/IMF (PPP, 2011)	GCI/WEF (2011-12)	WCR/IMD (2010)	NRI/WEF (2010-11)	HDI/UNDP (2011)	QoL/EIU (2005)	WMH/LU (2006)
瑞士	4	8	1	5	4	11	2	2
新加坡	11	3	2	3	2	26	11	(49)
美國	15	7	5	1	5	4	13	23
荷蘭	9	9	7	14	11	3	16	15
日本	18	24	9	26	19	12	17	90
香港	25	5	11	1	12	13	18	(63)
臺灣	37	18	13	6	6	22 (18)	21	(63)
韓國	31	25	24	22	10	15	30	(100)
中國	90	90	26	19	36	101	60	82
不丹	124	106	—	—	—	141	—	8

資料來源：作者整理。

註：（ ）係參考其他相關資料所得之數據。

表 4 臺灣的競爭力（近十年的表現）

年別	2000 (-01)	2001 (-02)	2002 (-03)	2003 (-04)	2004 (-05)	2005 (-06)	2006 (-07)	2007 (-08)	2008 (-09)	2009 (-10)	2010 (-11)	2011 (-12)
臺灣世界競爭力排名 (GCI/WEF)	10	7	6	5	4	8(5) ¹	13	14	17	12	13	13
臺灣網路整備度排名 (NRI/WEF)	N/A	15	9	17	15	7	13	17	13	11	6	13
臺灣世界競爭力排名 (WCR/IMD)	17	16	20	17	12	11	17	18	13	23	8	7
人均GDP (美元)	14,704	13,147	13,404	13,733	15,012	16,051	16,491	17,154	17,399	16,359	18,588	20,139 世界排名37
人均GDP (PPP ²) (美元)	17,400	17,200	18,000	23,400	25,300	27,500	29,500	30,100	31,100	32,000	35,700	N/A 世界排名18

資料來源：作者整理。

註：1. 2005年 WEF 援引臺灣資料有所誤差，導致臺灣世界競爭力排名為全球第 8 名，經臺灣提供正確數字後重新計算排名提升為全球第 5 名。

2. 資料來源：CIA / USA。

肆、幸福指數論述

不丹的「國家幸福指數」：國窮民樂的政策選擇

「伊斯特林悖論」現象反差最大，也最令人驚豔的國家是不丹。國家幸福指數（Gross National Happiness, GNH）最早於 1974 年由不丹第 4 任國王 Jigme Singye Wangchuk 所提出，他認為政府施政應以實現幸福為目標，更要注重物質和精神的平衡發展。GNH 將政府善治、經濟增長、文化發展和環境保護視為國家發展的四大支柱。時至今日，GNH 這個概念已經逐漸獲得國際認同，2013 年 3 月起聯合國更與不丹

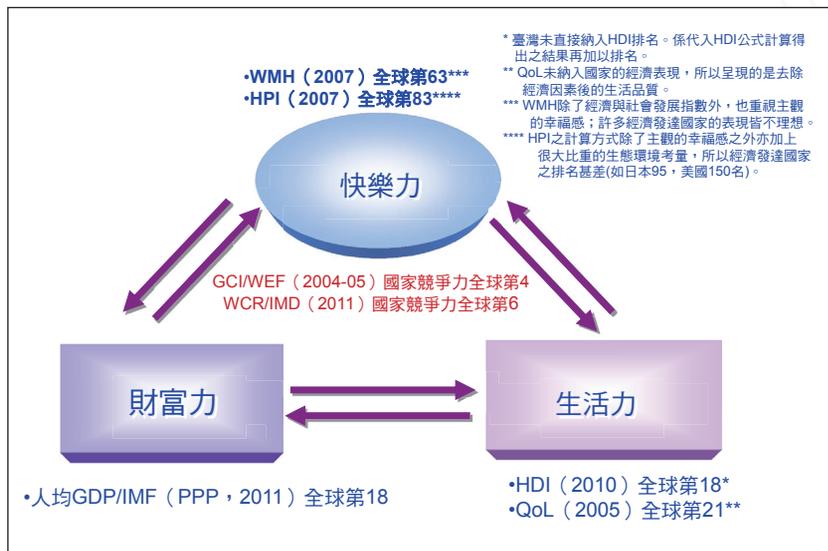
政府召開一系列的諮商會議，並建議將 GNH 的概念列入 2015 年後 (post-2015) 全球發展目標計畫中。

在國家治理的角度上，不丹經濟發展的後進以及人民快樂

樂的強度所凸顯的強烈對比是一個時常被拿來討論 / 檢驗的例子。當然也有人認為不丹之所以有此成就是因為「鎖國」，但是以筆者的實地觀察，不丹目前的生活方式以及「民樂優於國富」的政策，相當大的成分是人民自由選擇的結果，而非統治者專制愚民所造成。孰令得此結論角度有三，其一，不丹已經是一個有正常選舉的民主國家，並沒有證據顯示他們有新聞封鎖的現象；其二，超過 90% 留學歐美的不丹學生都在完成學業（或經過短期工作）後即選擇回國，顯示經過比較之後對不丹生活方式的認同；最後是不丹如果願意（某種程度）犧牲他們目前的生活方式，光是大量開放觀光客與大量開發水力發電，就足以使其國民所得躋身發達國家之林。

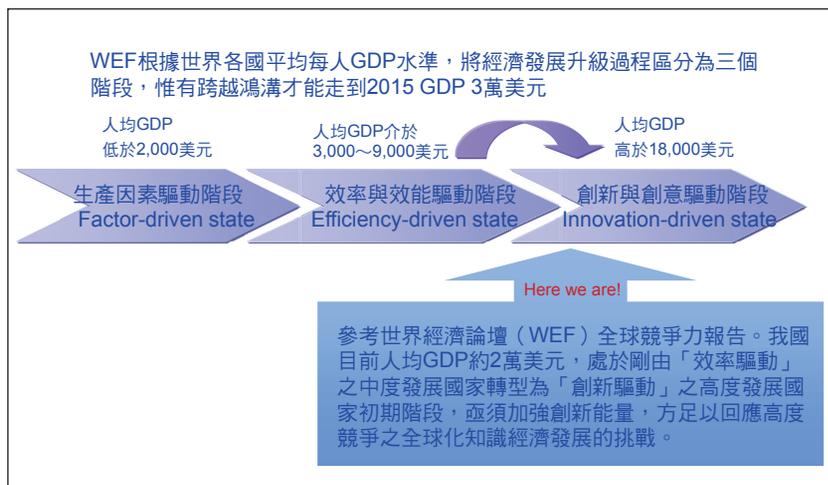
當然不丹的政策選擇結果也給這個「幸福」國度帶來許多隱憂，其中之一便是「大政府」思維導致的財政赤字居高不下¹²。另一是國家處於均貧狀態，導致許多人民的基本需

圖 5 臺灣的社會競爭力 (近十年最佳排名)



資料來源：作者整理。

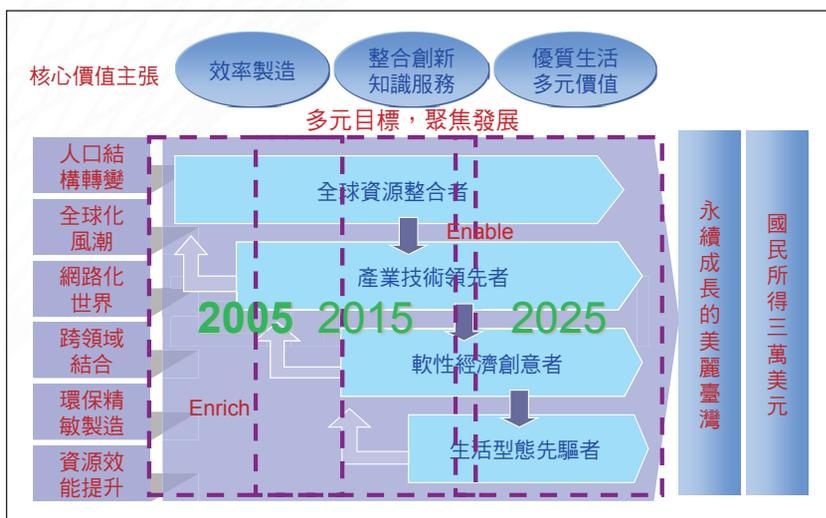
圖 6 臺灣經濟的典範移轉



資料來源：作者整理。

專題

圖 7 用新的經濟 / 社會典範來深化既有優勢，並創造新的競爭力



資料來源：資訊工業策進會。

求無法得到滿足¹³。最後當然就是不丹面對現代化的轉變與適應問題。尤其是 2013 年 7 月的大選結果翻盤，未來新的執政黨能否堅守 GNH 的國策，或轉而向執政的現實妥協，尚有待觀察。

這個篤信佛教國家的發展經驗¹⁴的確給很多社會高度現代化、經濟高度發展、人民卻不見得多麼快樂的國家，帶來許多值得反思的議題。

伍、結論

2012 年《遠見》雜誌曾經

以快樂程度、健康、經濟所得、生活滿意及社會連結等五大面向，從事臺灣社會的幸福度調查。調查結果顯示，臺灣的個人幸福感為 64.2 / 100 分勉強及格¹⁵，但是臺灣整體社會的快樂程度卻只有 48.9 / 100 分有待努力。

2012 年聯合國公布「全球幸福報告」，引用了 6 年（2005 ~ 2011）的調查結果，由經濟自由度、政治體制、宗教信仰與受教權進行探討。整體而言，經濟發達社會穩定的已開發國家都名列前茅，而天

災人禍不斷的開發中國家則幾乎全數墊底。四小龍中臺灣（46）表現第 2（新加坡 33、南韓 56、香港 67），與日本（44）同級，遠遠贏過中國大陸（112）的表現。美國得名 11，顯示了國家的「伊斯特林悖論」現象。因此政府在積極「拼經濟」的同時，更應該思考如何利用政策這隻「看得見的手」，透過社會支撐以及政治、經濟和生態環境的改善，讓最大多數的人都能得到最大的快樂，這不只攸關政府對國民生活品質的承諾，更是國家發展願景想像的大躍進。

在個人方面，長期的研究顯示財富與幸福感並沒有絕對的關聯，反而是個人的身心健康與家庭 / 社會連結健全才是更為決定性的因素。物質環境是客觀存在的事實不易改變，但是我們的主觀感受卻是可以「心隨境（界）轉」的。或許（究竟的）幸福 / 快樂的秘訣還是在於「內修」而不在「外鑠」。1970 年諾貝爾經濟學獎得主薩繆爾遜（Paul Samuelson，美國）是公認的天

才經濟學家，他便認為快樂是欲望與消費的函數：「…物質消費愈大，欲望愈小，快樂愈大…」，他並將之寫成《快樂＝物質／欲望》的快樂公式，這個公式其實就是我們耳熟能詳，卑之無甚高論的，「知足常樂」的常民智慧。

註釋

1. 此文中一般將快樂與幸福這兩個概念／名詞混合使用。
2. 美國獨立運動（1775-1783）與法國大革命（1789-1799）是啓蒙思想直接催生的兩個主要的政治運動。美國的「獨立宣言」（1776）與「人權與公民權利宣言」（1789）皆提到「快樂」的概念。
3. 在此我們先只簡單的分辨快樂和幸福。所謂快樂就是「好」的感覺；幸福則可說是一種長時間不變，基於文化底蘊，因於道德善行，如有神眷般的快樂。
4. 簡單的說功利主義是以下列三個原則來判斷一個行為「好」或「不好」：行為本身是否帶來（自己與別人的）快樂？行為的後果是否帶來（自己與別人的）快樂？以及「最大快樂原則」。
5. 賈伯斯說：「…每隔一陣，我就會因為工作或愛情而能夠感受到一種純淨的感覺。每當我感受到這種純淨的時候，我總是會哭，深深地被打動…」。
6. 因此有兩種快樂，容易被「習慣性適應」（也就是容易貶值／折舊）掉的快樂：如物質性消費或（藥物）成癮，以及不容易被「習慣性適應」掉的快樂：如與家人／朋友共度的美好時光或從事某種嗜好。研究顯示「習慣性適應」使快樂貶值／折舊的程度接近40%。
7. 如仇富心態或相對剝奪／優越感。「習慣性適應」與「社會比較」時常會相輔相成的造成人們的快樂／不快樂。
8. 以下這些不同的（快樂）情境：「being Happy in your life」、「being Happy about your life」、「being Happy with your life」，它們之間有什麼區別？我們覺得到底那一個才最重要？
9. 詳見2010年他在TED的演講：《The Riddle of Experience vs. Memory》。
10. 一百多年前佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939，奧地利）曾說：「…快樂…基本上是一種主觀的東西…」，他因此認為我們不可能體會別人內心的感受。
11. Richard A. Easterlin（1926-）是美國人口經濟學家，美國國家科學院院士及美國人文與科學院院士，他也是最早對主觀快樂進行理論研究的當代經濟學家。他提出了著名的伊斯特林悖論（Easterlin Paradox）：指出個人收入持續增加並不一定導致快樂持續增加，而且窮國人民並不一定比富國人民更不快樂。
12. 內債故無論矣，外債就高居GDP的60%，其來源是政府大量舉債建造水力發電廠。目前不丹正大力吸引外資，但是開發項目必須符合GNH的嚴格規定。
13. 不丹有25%的人民生活在貧窮線以下。這對號稱「快樂之國」的不丹來說，不能不說是一個需要儘快改善的尷尬的「國家處境」。
14. 筆者以為不丹實施GNH較其他國家成功的經驗取決於幾個特殊條件，君主立憲王室具有崇高地位；人民篤信佛教清靜心寡物欲；傳統文化力量強大人民求新求變的動機較弱；環境偏遠與發展後進的印度為鄰有「社會比較」的優勢；以及環境優美生態豐富基本生活較易滿足等。
15. 中研院長期進行的「台灣地區社會變遷調查」也顯示一個相當穩定的趨勢：自覺生活過得快樂的國人還是遠高於覺得不快樂的人。❖