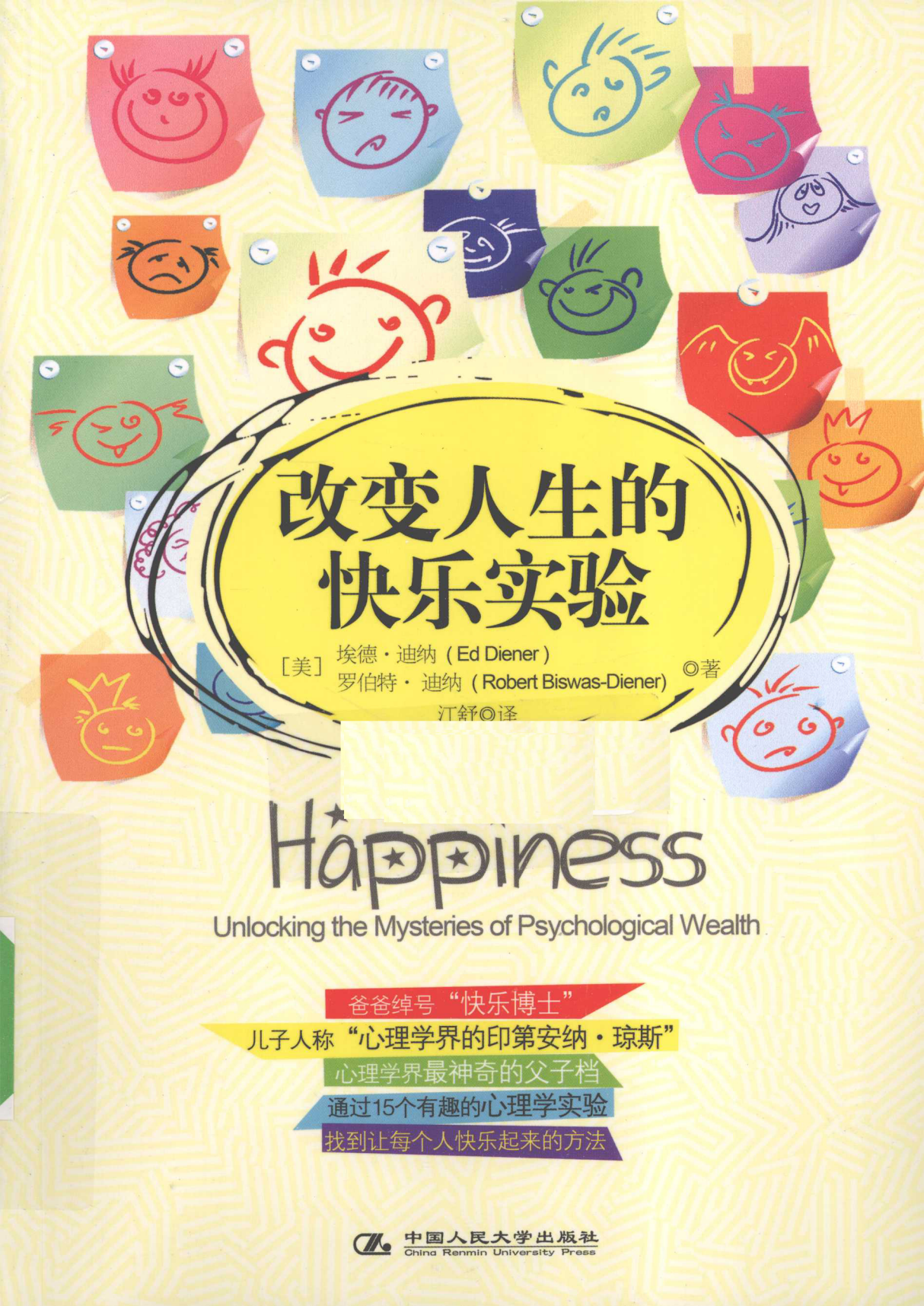




改变人生的 快乐实验

[美] 埃德·迪纳 (Ed Diener) 著
罗伯特·迪纳 (Robert Biswas-Diener) 著

江舒◎译

Happiness

Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth

爸爸绰号“快乐博士”

儿子人称“心理学界的印第安纳·琼斯”

心理学界最神奇的父子档

通过15个有趣的心理学实验

找到让每个人快乐起来的方法



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

改变人生的 快乐实验

◎著

Happiness

Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的快乐实验 / (美) 迪纳等著; 江舒译.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

ISBN 978-7-300-12409-4

I. ①改…

II. ①迪… ②江…

III. ①幸福-通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130169 号

改变人生的快乐实验

[美] 埃德·迪纳 著
罗伯特·迪纳

江 舒 译

Gaibian Rensheng de Kuaile Shiyān

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 张 14

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

字 数 198 000

定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

前言

市面上有那么多关于快乐的书，为什么你唯独要看这一本呢？心理学家戴维·迈尔斯（David Myers）将埃德·迪纳誉为“研究快乐的绝地^①大师”。埃德在其 13 年的心理学研究生涯中，发表了关于快乐研究的学术论文 200 多篇，开创了快乐研究领域的先河。而被行业领袖誉为积极心理学领域的“印第安纳·琼斯”^②的罗伯特·迪纳，已在印度、格陵兰岛、肯尼亚，以及世界上一些偏远地区探知了快乐的秘密。开始好奇了吗？那我再告诉你一点信息，埃德碰巧是我的丈夫，罗伯特是我们的儿子。

埃德踏上快乐研究领域的权威之路是从加州的一个农场里开始的。埃德生长于第二次世界大战后，他是家里 6 个孩子中最小的。埃德的哥哥姐姐逐渐长大并离开家，而他的父母又忙于农务，所以埃德只能自娱自乐。当然，他就和其他没人管的小男孩一样，经常惹麻烦。他曾自制了一个喷火器，向明火里扔子弹，10 岁的时候就学开车。在 12 岁的时候，他还写了一个基因修正的“猴狗”（像猴子一样聪明，像狗一样忠诚）方案。埃德对数字和科学很感兴趣，他喜欢阅读科学名人，如牛顿和天文学家第谷·布拉赫的传记，

① 绝地（Jedi）是电影《星球大战》中的一个正义团体，其战斗技能高超，品德高尚。——译者注

② 印第安纳·琼斯（Indiana Jones）是系列电影《夺宝奇兵》中的英雄人物。——译者注

还尝试自己在家做些经典实验。

在大学时期，埃德的好奇心则集中于人类行为上。为什么人会笑会哭？为什么人们要追求社会地位？为什么人们会做那么多对自己健康有害的事情？最重要的是，该如何获取快乐？埃德决定将“如何获取快乐”这个问题作为他大学的研究课题。但是，他的教授不同意，并告诉埃德“研究快乐根本就是不可能的事情……你永远无法衡量快乐”。埃德觉得很沮丧，但还是听从了教授的要求，做了别的研究。

埃德从事了一些其他研究后，在伊利诺伊大学谋得了教授职位。当他获得终身聘用后，我们到维京群岛度假。在那里，埃德再次想对快乐进行正式研究。埃德花了许多时间来阅读亚里士多德、托马斯·阿奎纳、马斯洛，以及其他一些伟大思想家的著作。他画出了一幅对快乐进行正式研究的蓝图，并将此研究命名为“主观幸福感”。

在那次假期以后，埃德发表了他的第一篇关于主观幸福感的文章。这些年来，他一直研究如何有效界定并衡量快乐、收入与快乐的关系、不同的文化对快乐的影响、记忆对快乐的影响方式、快乐的益处，以及不同因素影响人的快乐的心理过程。他用科学的眼光来看待人们的价值观、情感关系、资源、基因及经济条件在快乐等式中的位置。他对《福布斯》排行榜上最富有的美国人、同卵双胞胎和修女的快乐程度进行了衡量。他从 100 多个国家采集了十万多条有代表性的抽样数据，并进行分析。由于埃德是世界上对人类快乐研究最多的个人，因此很多其他研究快乐的学者或流行作家经常会引用他的话，他还与世界多个国家的领导交流过衡量社会幸福感的问题。

近期，埃德还提出用国民幸福指数（gross national happiness，简称 GNH）和国内生产总值一同来衡量人们的快乐程度。这个男人经常在晚上说：“我很累了，所以我觉得自己应该去分析下数据。”对快乐的研究让他在过去的 30 年中精力充沛。

基于罗伯特儿时的经历，以及他对外国文化的好奇，他从事了一些特别地区的快乐研究，如格陵兰岛、非洲大草原和加尔各答的贫民窟。罗伯特在

他的实地研究中勇于尝试，例如为了获取肯尼亚马赛人的信任，以便得到精准数据，他曾三次让马赛人在自己身上打上烙印，用以向他们证明自己具有和他们一样的勇气。这肯定和你们所了解的典型的实验室实验不同！

罗伯特继续在全世界进行他的快乐研究。他游览过迪拜的黄金集市、伊斯坦布尔的大市场、梵蒂冈花园、摩洛哥山村、格陵兰岛的因纽特人聚居地、尼加拉瓜的海滨小镇、中国台湾的文化节、柬埔寨集市，以及澳大利亚内陆等无数地区。每到一处，他都会积极地与当地居民进行交谈。罗伯特和他的父亲一样，对普通人的生活有极大的兴趣，如邮递员、汽车司机、理发师等。

他们父子俩合作得很好。罗伯特把埃德的研究从实验室延伸到了人们的日常生活，他通过开展培训的方法将快乐科学中的创新用于实践，并与很多英语国家的客户一起实践过。

你可能要问，迪纳的家族史到底和这本书有什么关系呢？埃德和罗伯特对快乐的见解究竟有多重要呢？毕竟，我们每个人似乎都有一套快乐理论，也知道影响快乐的重要因素。但我认为，并不是每个人都了解完善而科学的快乐理论。大多数人都愿意听取英国广播公司发布的金融分析家的投资建议和经验丰富的技工给出的汽车保养建议，而不是周围随随便便什么人的建议。从卫生保健到染发的颜色，我们都会寻求专家的建议。而埃德和罗伯特就是快乐这一主题的专家。他们花了大量的时间来研究快乐，并且通过收集全世界各个行业数万人的数据进行了几十年的严谨研究。他们研究过亿万富翁的快乐，也调查过流浪汉的快乐，并且研究一些快乐的潜在影响因素，其中包括老龄化与大学生的假期旅游等。

快乐研究是埃德和罗伯特的工作，也是他们激情的源泉。本书中，他们将自己的科学知识、个人智慧与各种各样的实践经历相结合。这是一次绝佳的机会，让快乐研究的“绝地大师”和“印第安纳·琼斯”来为你揭开快乐的神秘面纱，带领你找到快乐的真谛。

卡罗尔·迪纳

目录

第一部分 快乐，是一种财富

第1章 《福布斯》快乐排行榜 / 02

现在的世界首富是谁？是亿万富翁比尔·盖茨吗？是文莱的石油大王，还是迪拜的富有经济头脑的酋长？如果你只关注这类人，那么你就错了。

第2章 快乐有限量，追求请适度 / 10

迷人王子也许不是花心之徒，但他也不会完美——他会忘记妻子的生日，还是个工作狂。他长了啤酒肚，还口臭。

第二部分 快乐实验

第3章 快乐的健康实验 / 24

为什么快乐的修女更长寿？为什么斑马不会得胃溃疡？关于快乐的研究告诉我们：写自传时，要用欢快的语调！

第4章 快乐的人际实验 / 40

想象一下，如果世界上只剩下你一个人，没有交通堵塞，看电影也不会排队，滑雪也不用买昂贵的门票，你可以做任何想做的事，除了与人分享。

第5章 快乐的职场实验 / 60

每个雇主都希望自己的员工拥有高智商和良好的教育、勤奋、会社交、讲信用、忠诚度高、能力强，但大部分雇主并没有考虑员工是否快乐。

第三部分 快乐因素

第6章 快乐PK金钱 / 80

百万富翁越来越多，报纸、杂志上到处都有小人物的发迹故事，那么，他们到底是快乐，还是焦虑不安？

第7章 信仰与快乐 / 101

当伊斯兰教徒向麦加方向低头祷告时，他相信，世界上有数百万人在做同样的事情，而且一个世纪以前，有更多的人这样做。

第8章 世界上哪里最快乐 / 113

生活在热带雨林中的亚瓜人没有自来水、现代医药、书籍，也没有现代交通工具，他们以打猎为生，但他们的生活满是欢笑和乐趣，和我们一样。

第9章 天生的快乐有多重 / 128

有些人天生就很快乐。当你参加20年后的高中同学聚会、和老同学一起走在教学楼走廊时，你会发现，他们好像还和从前一样开心。

第10章 我们的水晶球：快乐预测 / 145

我们都是自己的情感预测专家，我们能够准确预测自己何时会感到基本满意，何时又会非常沮丧。但是，我们也会经常出现预测错误的情况。

第四部分 快乐，你也可以

第11章 快乐AIM / 162

在世界杯赛场上，如果一个女人拿着雨伞从赛场中间走过，你注意到她的几率有多大？你可能觉得这种不同寻常的景象会非常突出，一般人都会注意到，但实际上并非如此。

第12章 拥有快乐 / 181

想象一下，如果《罪与罚》中没有谋杀与内疚，如果《大白鲨》中没有鲨鱼攻击的情节，如果灰姑娘生活在一个富有、完整且充满爱的家庭中，我们还会如此喜爱这些故事吗？

第13章 测测你的快乐 / 194

你在快乐测试中的得分如何，能进入《福布斯》精神财富榜吗？如果你在精神财富上很穷，或比你想要的要穷，那么，从现在开始，你应该借鉴本书中的观点努力增加精神财富。

后记 / 202

physical health

mental health

material sufficiency

第一部分

快乐，是一种财富

Happiness

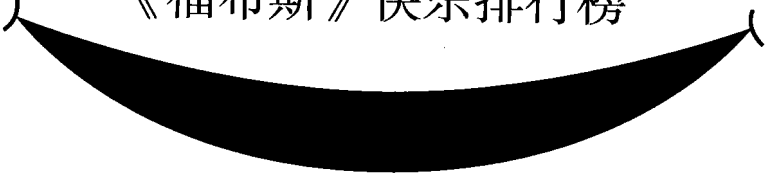
spirituality

life satisfaction

relationship

第1章

《福布斯》快乐排行榜



- 黄金国王的故事 ·
- 精神富翁的必需品 ·
- 超级富翁爸爸的故事 ·

许多人都会被富豪名人所吸引，而且电视和杂志上大量曝光的内容也在引导公众窥视超级富豪的生活。比如说，我们会问，现在的世界首富是谁？是IT界亿万富翁比尔·盖茨？还是文莱的石油大王，或者是迪拜的富有经济头脑的首长？奥普拉·温弗瑞的影响力很大，会不会是她呢？有可能会是在瑞士银行藏匿了数十亿美元的独裁者吗？如果你只关注这类人，那么你就错了。

● 什么是快乐

有钱人的房产遍布世界各地，许多人还有私人飞机，但是尽管他们在金钱上极其富有，他们在精神上却未必是最富有的。精神上的财富才是真正的财富。

作为心理学家，我们一生都致力于研究人们的快乐。在这个过程中，我们反复彻底地检验了已有的关于快乐的定论，并且提出新问题，调查了各种人的情感生活状况，其中有巨富，也有穷人；我们观察到各种社会关系、宗教、文化，以及积极的生活态度对快乐的影响；此外，我们的调查对象遍布世界各地，人数高达数万人，其中包括印度的邮递员、肯尼亚的部落成员、

生活在北极圈的因纽特人、在美国加州求学的拉美学生等。经过几十年的研究，我们发现了一些规律，其中有些会与你已有的观念相符，也有一些会与你之前的看法截然相反。这本书旨在帮助普通人与相关的心理学者来重新思考他们对快乐的信仰。

大多数人可能想要问我们的第一个问题就是如何定义快乐。快乐在学术上的定义为“主观幸福感”(subjective well-being)，主观幸福感包括人们的生活满意度，以及他们对生活中各个重要方面的评估，例如对工作、健康和情感关系状况的评估。同时，主观幸福感还包括人们的情感，如欢乐与激情；也包括相对较少的不愉快的情感，如愤怒、悲伤和恐惧。换言之，快乐就是我们积极思考与感受生活的代名词。

真正的财富

当你一味地关心世界上最富有的人时，你就不会关注你的邻居或你的阿姨，即使他们可能在友情、精神和精力方面非常富有。几乎所有人都会关注金钱以及如何赚钱，但请你想一想你花了多少时间用于理财：做预算、纳税、去银行、签支票、存钱度假、庆祝加薪、了解名人收入、为钱和配偶争吵、付账单，还有刷信用卡。当然还有赚钱，这是我们在非睡眠时间做得最多的一件事。

尽管金钱的用处很多，但大部分人却对它又爱又恨。只要想一下，整个人类历史上人们对身边的富人所抱有的矛盾情感，便可得知这一点。有人羡慕他们，也有人嫉妒他们。由于他们的名字大量出现在流行的富人排行榜上，所以他们总是众人关注的焦点。与此同时，在金钱上富有的人往往也是他人嘲笑与敌视的对象。当我们想到富人时，脑海中总是会将虐待工人、对穷人的麻木不仁，以及冷酷的物质主义与富人联系起来。有时富人会向社会捐赠物资，但我们会认为他们所做的公益事业与以上的恶行一样多。

黄金国王的故事

公元前8世纪，佛里几亚有一位国王名叫迈达斯。传说，迈达斯赢得了酒神狄俄尼索斯的宠信。狄俄尼索斯答应实现他的一个愿望，他于是许愿希望能将自己所触碰到的东西都变成金子。当他发现自己真的能将石头变成珍贵的金子时，非常高兴。迈达斯回到自己的城堡，下令举办盛宴来庆祝他获得的新能力。然而没多久，他就意识到，自己的这种新能力有一个隐性成本。他没法进食和喝水，当他拿起食物和水杯时，它们都变成了金子。而这一点在他的家中也得到了验证，当他抚摸自己的女儿时，她变成了一尊金雕像。迈达斯心碎不已，他向狄俄尼索斯祈求取消这种能力，然后他的这个愿望实现了。

迈达斯的故事揭示了我们对于金钱的矛盾感情，而且也向我们讲述了一个关于贪婪的警示寓言。如果追求物质财富意味着放弃情感联系，失去健康，或是精神崩溃，那么这种追求就是不值得的。精神财富的范畴比金钱财富更为广阔，只有当我们拥有了精神财富，我们才算是真正的富有。

● 精神富翁的必需品

丰富的精神财富是对美好生活的体验，让我们感受到自己正以一种有益、充实且愉悦的方式在生活，它包括感受到生活充满意义，投入到自己感兴趣的活动中，对重要目标的追求，积极的情感体验，以及让人们与重大事物联系的崇高感觉等基础精神体验。除此之外，像积极的社会关系与快乐这样的普遍因素也是精神财富的一部分。那么，精神财富的组成部分到底有哪些呢？以下是一些真正财富的必需的组成部分：

- 生活满意度与快乐感
- 生命中的信仰与意义
- 积极态度与积极情感
- 融洽和谐的社会关系
- 积极参与活动和工作
- 价值观与生活目标
- 身心健康
- 充足的、能满足自身需要的物质资源

如果你没有全面发展真正财富的各个方面，那么你的生活质量就会受到影响。相应的，当你具备所有的组成部分时，你就是真正富有的！就算你不是亿万富翁，只要你热爱生活，你就拥有了你所需要与想要的一切。只要你拥有精神财富，那么就算你不是很有钱，这对你的快乐也没什么影响。

我们都知道在金钱上富有的人的特征，我们知道这样的人往往会拥有很多象征地位的奢侈品：豪宅、现代化的厨房（有花岗岩的餐台和各式各样的烹饪工具）、常去度假、新的车载 GPS，也许还有抢眼的珠宝或艺术收藏品，除此以外，可能还有一辆奔驰和一个室内游泳池。

那么精神财富的特征是什么呢？我们如何辨认真正富有的人呢？你几乎无法通过外表来辨认。一个精神上富有的人可能高，也可能矮；可能年轻，也可能年长；可能是公交车司机，可能是家庭主妇，也可能是做小本生意的人。通常，他们的生活不会很穷困，有亲密的家人与朋友圈子。但除了这些特征以外，你还需要更深入地了解，才能识别出他们。比如，他们会投入到自己认为有意义且重要的事情中，而且他们找到了自己擅长的活动。

超级富翁爸爸的故事

这里，以“超级爸爸”迪克·霍伊特（Dick Hoyt）的事例来进行

说明。他的儿子里克一生下来，身体就严重残疾——这是每个父母的噩梦。最初，医生建议将里克送到社会福利机构，但迪克却自己筹款，并和一些工程师组成团队，设计出了一种计算机。这种计算机可以让他的儿子通过头部的移动来打字，进而和其他人交流。在里克上高中时，他们父子俩一同参加了一个为当地残疾学生专门举办的8000米长跑比赛。在比赛中，迪克用轮椅推着里克跑，这种完成比赛的经历给父子两人都带来了很大触动。对里克而言，即使他是被推着参加比赛的，但完成了一项比赛让他觉得自己并无残疾；而对迪克而言，这种帮助儿子找到人生意义的机会是非常宝贵的。

霍伊特父子继续参加了80多项比赛，其中包括马拉松和铁人三项。他们重新定义了“能力”的意义，并且在运动成绩中找到了更深层次的意义。迪克和里克在精神上是富有的：他们父子间的关系很融洽，他们喜欢运动，并从比赛中找到了人生的意义，他们还具有奥林匹克式的积极态度。最重要的一点是，他们拥有快乐。

他们的积极情感不仅仅是欢乐和一些转瞬即逝的愉悦感情，还包括其他丰富的情感，如爱、承诺，以及将他们与其他人联系在一起的感激之情。如他们这一类人所拥有的价值观是我们所向往的，他们不会狂热地寻求新的伴侣、巨额的金钱财富和强烈的兴奋感，因为他们已经深深投入到有意义的情感关系和活动中了。

在这本书中，我们会详细探寻精神财富的各个不同的构成因素。完整的财富需要每一个构成因素，只重视某一种因素会贬低其他因素的价值。比如说，如果我们只追求快乐，那么我们就可能会变成享乐主义者，而不会找到真正的快乐。精神财富其实是一种“平衡的投资组合”。

快乐魔方

快乐的内涵不仅仅在于钱。尽管从表面来看，精神财富听起来就像古老的智慧在警示我们，快乐的内涵不仅仅在于钱。但这一概念并不像看起来那样简单。当然，大多数人凭直觉就知道且认同，信仰、健康与情感关系是影响我们生活质量的必不可缺的因素，而且哲学家、宗教学者和我们的祖辈从社会文明萌芽之时就一直这样告诫我们。关于主观幸福感的现代研究已经推翻了人们对快乐的许多常识性的概念，例如我们现在知道存在最佳快乐水平。也就是说，在生活中是无法拥有无限量的快乐的，如果快乐程度超过某一个点，人们的表现可能会变差。

快乐是一个过程，而不是终点。多年来，人们一直臆断快乐就是情感的最终目的，是一种愉悦的状态，这种状态源于获得自己所喜欢的生活环境，如健康、美满的婚姻和高薪。这一概念的逻辑是，如果一个人能够得到足够的、自己想要的外在条件，那么快乐就必然随之而来。然而，科学表明，精神财富不能仅由外在条件来创造。快乐实际上是一个不断前进的过程，需要我们认真体验生活，拥有积极态度，积极树立充满意义与信仰的世界观。

快乐本身就是一种资源。历史上，快乐的名声一直都不好。许多人认为快乐是肤浅、自私、天真且自满的情感。批评者指出快乐不能持久且没有意义，愤世嫉俗者更是将欢乐指为根本不现实的情感，他们认为追求快乐不过是浪费时间。但现在大量的科学研究结果表明，事实恰恰相反，积极的情感是有效且有益的，能够促进人们与朋友间的联系、使人们具有创造性思维、对新事物更有兴致。因此，快乐本身就是一种资源，你可以通过利用这种资源来得到你在生活中想要的事物。在某种程度上，快乐是精神财富的奠基石，因为快乐是一种情感货币，可用于其他目标的投资，如友谊和事业上的成功。在我们感到快乐时，我们会创造最大价值，我们想到新的创意、尝试新的爱好、投入自己的情感、保养自己的身体，并找到生命的意义。

获得快乐的最佳途径。人们在设法寻求获得快乐的最佳途径时，大多把