

幸福的 N次方

——从摄影术开始的幸福时光

默 默 编著



化学工业出版社



幸福的 N次方

——从拼积木开始的幸福学

默 默 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书将分享幸福学、积极心理学、行为经济学等多方面的最新研究成果，借助日常生活中耳熟能详甚至是亲身经历的一些实例来帮助你了解这些关于幸福的学问，当然幸福这种主观感受是很难度量的，你很难用数学公式进行计算，但是了解了与幸福有关的方方面面，即了解幸福没有终点，而是一个追求过程，我们要在幸福的路上一路向前。

图书在版编目（CIP）数据

幸福的N次方——从拼积木开始的幸福学 / 默默编著. —北京：化学工业出版社，2012.9

ISBN 978-7-122-15196-4

I. ①幸… II. ①默… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第205186号

责任编辑：张素芳
责任校对：宋 夏

装帧设计：IS溢思视觉设计工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂
889mm×1194mm 1/32 印张6 $\frac{1}{2}$ 字数160千字
2013年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

CONTENTS

目录

前言 快乐你懂的

Part 01 开启幸福学之旅.幸福学常识扫盲

- 积木的类比 幸福学与经济学的差别_2
- 外部因素 幸福的人不必当总统和亿万富翁_5
- 情感适应 中大奖也没什么大不了_9
- 损失厌恶 可以避免的空难_12
- 时间与情感 朝三暮四的猴子们_16
- 控制 为什么看录像重播的球赛会索然无味_20
- 冲动 未必是魔鬼_24

Part 02 哈佛最热门的课程.幸福没那么简单

- 破解 幸福的密码_28
- 协调 未来和现在_32
- 设定 幸福目标_38
- 记录 幸福强心剂_42
- 力量 幸福就在当下_46

C O N T E N T S

目录

Part 03 不可理喻的人类行为.妙趣横生的行为经济学

- 占有 为什么免费的东西让我们花更多的钱_52
- 成见 为什么速溶咖啡会和家庭主妇的懒惰扯上关系_55
- 顺序 为什么选秀的排名会如此重要_60
- 跟随 为什么看演唱会时我们会跟着唱_65
- 概率 为什么恋人唱《广岛之恋》一定会分手_68
- 数量 为什么10元不等于两个5元_71
- 心动 为什么摇摇欲坠的吊桥会成为“爱情桥”_74
- 选择 为什么现代人如此纠结_78
- 动力 为什么星期一上班最痛苦_82

Part 04 别独自用餐.社交活动中的幸福学

- 首因效应 搞定第一印象_88
- 社交商 把我换作你_91
- 身体语言 别对我撒谎_95
- 出挑 让自己成为全场焦点_98
- 羊群效应 做最好的自己_101
- 刻板印象 社交中毒症_104
- 顺流逆流 学得会的乐观_107

C O N T E N T S

目录

Part 05 做理性的消费者.“血拼”中的幸福学

卡奴好悲惨 冰冻你的信用卡_111

坑爹的圈套 拒绝套餐的诱惑_114

安慰大过天 天价感冒药会更有效_119

相对论 同类的照相机中，为什么价格居中的卖得最好_122

价值的评估 该不该买钻石_125

对比的误区 识穿中介骗局的学问_130

Part 06 通向财富之路.如何做华丽的“财子”“财女”

不要相信专家 做随机致富的傻瓜_136

管控风险 抓住属于你的黑天鹅_139

损失规避 割肉止损也不是世界末日_142

肥胖式理财 别着急吃你的棉花糖_145

态度决定一切 买定离手最笃定_148

索罗斯的背痛 决断两秒间_152

CONTENTS

目录

Part 07 工作与休闲·职场幸福心理学

- 心流 偷来的时间_156
- 好山好水好无聊 主动式休闲_159
- 你的工资从哪里来 领工资的幸福学_163
- 工作不要太轻松 别做太容易的事_165
- 不做nono族 晓之以理的紧迫感_169
- 反差 美食的感官体验_171
- 发现 办公室内的旅行_174

Part 08 心理学不是玩诡计·创意让你更幸福

- 引爆点创意学 你要改变的只是一点_179
- 六步分离 你离奥巴马如此之近_184
- 神奇的数字——150 微博为什么是140字_187
- 做部落里的首领 微博改变一切_190
- 像谣言一样传播的创意 咆哮体为何走红_194



Part 01

开启幸福学之旅
幸福学常识扫盲



积木的类比 幸福学与经济学的差别

这几年经济学的普及读物都很火，比如《魔鬼经济学》这类比较颠覆人类常识的经济学读物可能就让你大开眼界，毒品贩子竟然不都是大款，为了省钱还要跟老妈住在一块，真是一个没有前途的职业啊。不过经济学给你启了蒙，在做出更多合乎个人利益最大化的决策之后，你为何还是感到不幸福呢？这就需要恶补一些幸福学的知识了！

那么，经济学和幸福学究竟有什么差别呢？怎样才能增加自己的幸福体验呢？



经济学按官方的说法就是一门关于稀缺性和选择的学问。资源是有限的，但人们的欲望却是无穷无尽的，这两者的不相匹配让经济学应运而生。要是身在什么都管够的共产主义社会，大概也就没经济学家什么事了。不过现阶段经济学还是大有用武之地的。那么幸福学呢，就是考虑在现在的资源状况下如何最大化自身幸福体验的学科。拿我们小时候都玩过的积木来打比方，经济学侧重于如何获得更多的积木；而幸福学则是如何在现有种类和数量的积木基础上，巧妙组合，玩出更多的花样。幸福学就是告诉你电影《甜蜜蜜》中坐在黎明自行车后座上绽放灿烂笑颜的张曼玉可能会比那个渴望在宝马车里哭泣的“非诚勿扰”女嘉宾更快乐。

还是那个说烂了的故事，一位渔民慵懒地躺在海滩上晒太阳，小渔船在岸旁水面上随着海浪起伏。一位来这个海岛度假的企业家看不下去了，说：“如果我是你，我就会天天下海，打很多的鱼，然后卖掉，再用卖鱼的钱扩大经营，最后就能过上幸福的日子。”“那么什么是幸福的

日子呢？”渔民随口问道。“就像我现在这样，可以在海边晒太阳啊。”“那我可早就过上幸福日子了。”渔民得意地回答。是的，幸福学就是这样，幸福并不要求有车有房，也不是要你一味求胜，只是努力让你获得更多的幸福体验。

三国杀一类的桌游让大家玩得不亦乐乎，你应该会有这样的体会，拿到一手好牌不一定会笑到最后，拿到一手差牌也不一定会输。人生也是这样，即使没有中500万的手气，即使天气不给力，即使股票一扔就涨、天天割肉，我们也应该有开心的笑容。

但是从未有过负面情感的人也不是最幸福的人，因为无论是正面情感还是负面情感，都在人类进化的历史中发挥着重要作用。正面情感往往表示着环境有利，预示着双方可能的合作机会；负面情感则意味着环境的可能威胁，是人体的第一道自然防线。比如，经常玩牌的人大多有这样的经验，输牌会导致负面情感，而当下次出现相似的牌局时，身体会自然地产生反应，负面情感的记忆会提醒他小心为上，避免重蹈覆辙。国际金融巨鳄索罗斯每逢操作出现问题时，背部都会发生他那著名的疼痛，大概也是这种情况。所以，追求幸福，就是要保证人类能在敏锐应对环境的情况下（这样才能得分不被判出局），尽可能地获取更多的正向体验。

外部因素 幸福的人不必当总统和亿万富翁

小的时候，孩子们总把幸福看作是一个目标、一个终点，每个人在心里都幻想有那么一块幸福的净土，并且不遗余力地向其奔去。我们曾经以为，也许幸福是有很多很多的钱，永远都花不完；也许幸福是棉花糖、巧克力做的房子，永远都吃不完。我们曾经聚在一起争论过，将来长大了要做怎样的工作，要干出怎样惊天动地的大事，并且为了将来谁会更幸福而大吵大闹。

不过随着生活阅历的增加，经历了社会大风大浪洗礼的我们再回头

看自己当初的想法，才发现只是“记得当时年纪小”。幸福并不是一套高考试卷的标准化答案，也不是百米赛跑冲刺的终点，而是因人而异、千差万别的。简单地用金钱、地位等物质标杆来衡量幸福，会显得如此的苍白和简陋。买彩票中了一百万人民币是幸福，在北上广有了自己的房子是幸福，身边有一个和你相依相偎的人也是幸福，何必和别人比较，自己的幸福自己做主！

前一段时间，与好友会于魏晋风尚的发源地——河南博爱青天河，梦林秀树，把酒言欢，颇有当年王羲之入兰亭集会的气场。在座的好友谈起魏晋名士的优雅风度和飘逸的闲趣，钦羡不已，只恨不生在魏晋时。说起来魏晋南北朝时期确实名士众多，文人丛出，但那却是我国历史上最为动荡不安的时期，可以说是时时有战乱，岁岁有饥荒。多国更迭，五胡乱华，每一次“城头变幻大王旗”后，留下的都是具具尸身和恸哭的孤儿寡女。这期间甚至就连皇帝的生死都已经成了常事，近两百年的时间里，竟没有一个皇帝能够颐养天年，很多人在步入成年之前就魂归那事了。13岁的南朝宋末帝刘准的那句“愿生生世世，再不生帝王家”也成了对皇帝这个高危职业最大的控诉。皇帝可以说是专制政治体制国家的最高统治者了，掌控着天下百姓的生死，握有无上的权势，即使放在现在，仍是很多人都向往的幸福者。无数的穿越小说、电视剧都描绘了一幅主角回到过去登上大宝作威作福的画卷，只不过要是真的穿越去了魏晋南北朝时期那就真的悲催了，到时候等待他们的恐怕就不是幸福，而是噩梦了。即使换到了现代，皇帝变成了总统，也没有改变这个职业的危险性，套用相声大师侯宝林先生的话就是“总统，总是用竹竿往下捅”。

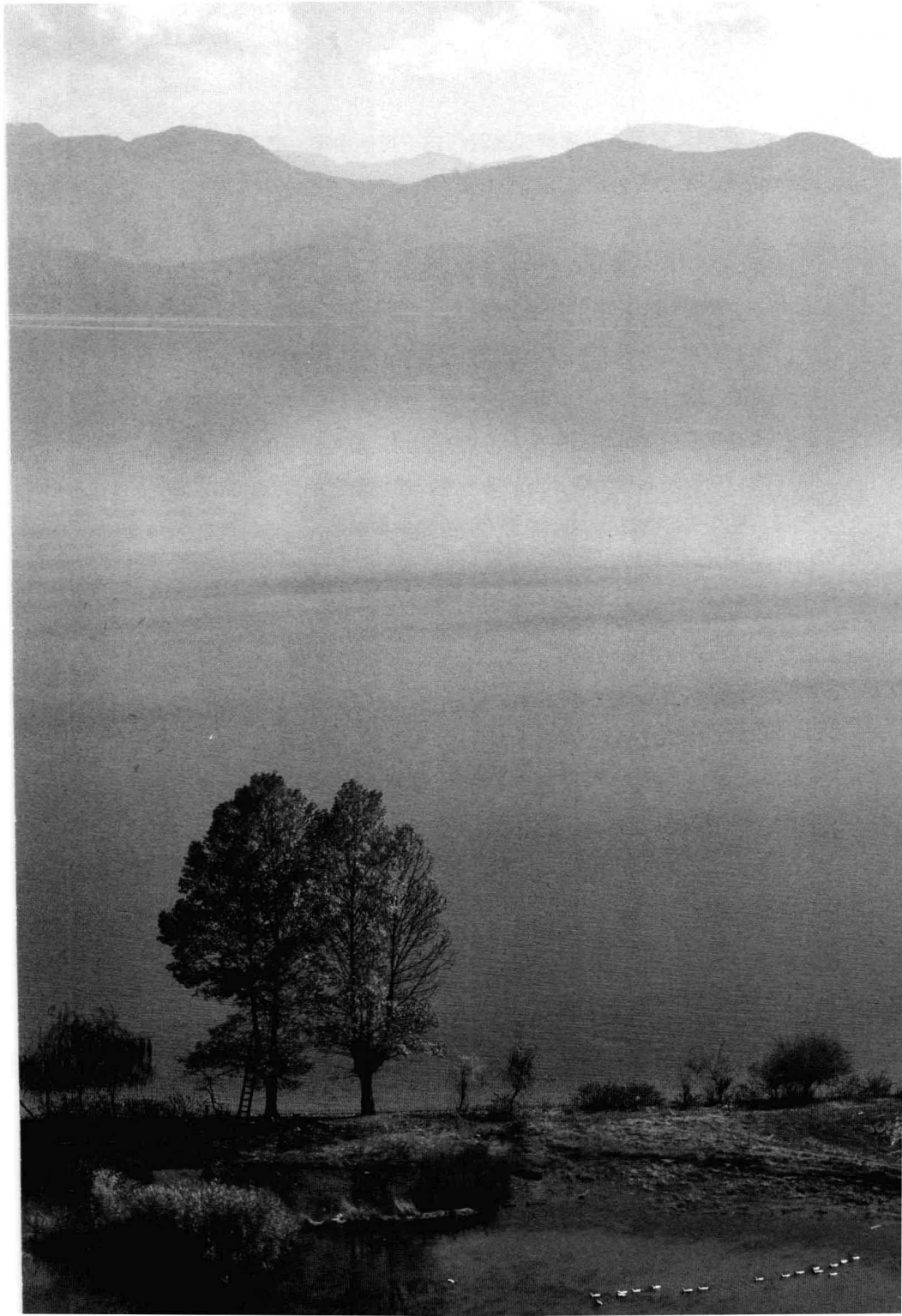
根据联合国最新的调查显示，全球最幸福国家排行榜的前三甲依次是冰岛、丹麦和墨西哥。这样的评价结果让很多人感到意外，这三个国家的人民既不是全球最悠闲的，也不是全球最安全的，更不是全球最富

裕的，但是其国民的幸福感却遥遥领先于其他国家。寒冷的北欧也好，炎热的墨西哥也罢，这里可能没有高楼大厦鳞次栉比的梦幻都市，也没有美女穿行、灯红酒绿的酒吧夜店，更没有 Chanel、LV 堆砌的豪华奢靡，但是这里的人们尽情地享受着自己简单朴素的生活，认真度过自己生命的每一分钟。他们对于生活本身的关注和享受，就是他们最大的幸福。

外部因素在我们的生活中起着很重要的作用，但其始终只是一个辅助的要素，最为关键的还是我们的内心，这是给我们带来幸福的源泉。

幸福其实很简单，它是我们内心的满足，是对自己生命内容的充实和丰盈，只要能够尽情享受自己的人生，追求自己的梦想，就是最大的幸福。在今天被钢筋水泥混凝土包围的城市森林中，在自己灵魂的专属领地种下一颗幸福的种子，等待果实的成熟何尝不是最大的幸福呢。幸福与其说是一个终点，不如说是一个瞬间，一个过程。在我们追求梦想的过程中所获得的愉悦感受，内心的升华，情感的积累，也许才是我们最大的幸福。

没有不幸福的人生，只有不会悠游人间的人，不用将别人当做榜样，也不用拿着别人的标尺来丈量自己的生活。国家元首、亿万富翁、时尚明星、体育健将，也各有各的痛楚。不用去羡慕他人，不用去盲目追求，能够开开心心地做到“猫吃鱼、狗吃肉，白金奥特曼打小怪兽！”谁说这样不幸福呢？



情感适应 中大奖也没什么大不了

买彩票的人你伤不起啊！

彩票站人多得没地方站有没有？

大热天进去待一会全身湿透的有没有？

算了半天号、看了半天图，刚想好的号被旁边吼电话的打岔忘掉的有没有？

一个打票的忙不过来，算了半天还没买上的有没有？

买了很多期没中，刚好这期没买上就中奖的有没有？

倒霉的彩票站，天天挣那多钱，连个空调都不配备的有没有？

站了一天算号，晚上回家腿抽筋的有没有？

可怜买个彩票从来不中，还要天天补钙，比工地民工都辛苦啊！！！！！！！！！！

每次看见有彩民在网上咆哮时，都忍不住想劝一句“算了吧！别想着买彩票发大财了！中大奖也没什么大不了的！”中奖之后你的心脏会遭受一次沉重的冲击，春晚小品《中奖》里，范伟同志在听说自己中奖了之后，“咯喽”一声栽倒在地的景象应该深切地印刻在很多朋友的脑海中。随后你需要乔装打扮弄得和美国特工一样去取钱，戴着墨镜穿着风衣顶着三伏天的大太阳，一面挡着媒体的聚光灯，一面悄悄把钱取走。你也许还会怀疑有人要瓜分你的奖金，出入小心翼翼，甚至考虑举家搬迁呢！很快你会发现极其短暂的时间里身边就多了一堆三姑六姨七大爷，用各种借口来向你借钱。即使你英勇善战，挡住了八方来敌，终于可以尽情地犒劳自己的时候，你却会渐渐发现快乐是越来越少了，烦恼却是越来越多了。

中了大奖之后，当你从六人合租的小房搬到高档公寓甚至花园洋房时，肯定会乐得合不拢嘴，不过渐渐的就发现大房子也没有给自己带来大幸福。中奖后你终于不用每天挤地铁闯公交了，可以尽情地开着自己的“大奔”徜徉在城市的大街小巷（当然，堵车还是一样的），但是找车位、守交规、防剐蹭也让你十足的头大。以前中午吃的鱼香肉丝盖饭虽然只要十块钱却是香气腾腾的，现在你可以吃上鲍鱼、人参、甚至血燕，不过胃口似乎没有那么好了。

千万不要以为我在信口胡说，根据英国《金融时报》的调查，大多数中奖者在获奖后的幸福感都远没有大家想象的那么强烈。很多中奖者吃得越来越好，住得越来越大，可以说是想尽一切办法吃喝玩乐，发扬空虚的享乐主义，但是幸福却离他们越来越远了。