

TED演讲人作品

The Happiness Hypothesis

我们的“心”，是头放任的大象；
我们的“智”，是具备掌控能力的骑象人。
它们往往意见相左、各行其是，
于是，我们离幸福越来越远……

象与骑象人

幸福的假设

更新版

坦普尔顿积极心理学奖获得者、积极心理学先锋派领袖
[美] 乔纳森·海特 (Jonathan Haidt) ◎ 著

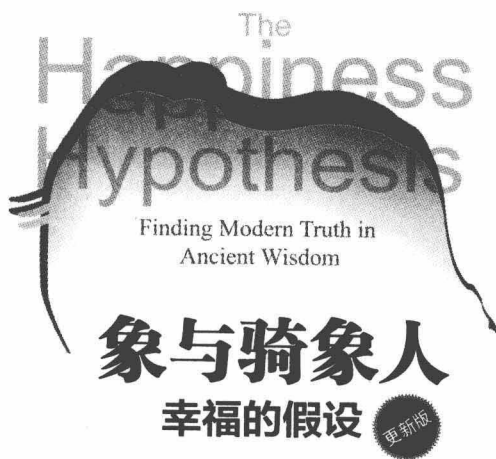
李静瑶◎译 苏德中◎主编

21世纪最不容忽视的心理学家
近10年来最重要的积极心理学著作

Finding Modern Truth in
Ancient Wisdom



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



[美] 乔纳森·海特 (Jonathan Haidt) ◎著

李静瑶◎译 苏德中◎主编

The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

by Jonathan Haidt

Copyright © 2006 by Jonathan Haidt

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Cheers Publishing Company

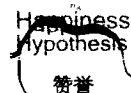
Published by arrangement with Basic Books, a Member of Perseus Books Group
through Bardou-Chinese Media Agent.

博达著作权代理有限公司

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Basic Books, a Member of Perseus Books Group 授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

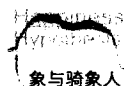


| 各界人士倾力推荐 |

彭凯平， 马丁·塞利格曼， 米哈里·希斯赞特米哈伊，
巴里·施瓦茨， 戴维·迈尔斯， 戴维·巴斯，
安东尼奥·达马西奥， 丹尼尔·韦格纳， 威廉·戴蒙

| 知名媒体赞誉不绝 |

《卫报》 《自然》 《泰晤士报》 《人物》
《图书馆杂志》 《书页》 《出版人周刊》



人性善恶是千古难题，我们每天都在进行道德判断，会对某人、某事进行评价，判别其对错与好坏。作为积极心理学领域的领军人物，乔纳森·海特在《象与骑象人》一书中告诉我们，幸福其实是来自对人生的投入，而不是与之脱离。

幸福不是一种假设，是真实存在的，是完全可以实现的。海特是一位值得信赖的优秀导师，跟随着他的步伐前行，由他领着我们认清关于道德的真相，领着我们辨析古老智慧的真伪，最终，便可抵达幸福的彼岸。

清华大学心理学系主任 | 加州大学伯克利分校心理学系终身教授

彭凯平

要想理解幸福，我的建议是，从跟随海特开始吧！

积极心理学之父

马丁·塞利格曼 | Martin E. P. Seligman

乔纳森·海特在《象与骑象人》中，深入地探讨了10个幸福假设，仿佛引领着人们在文化与时空之中自由穿梭、行进，直奔幸福的真谛。它是一部重要的、可读性特别强的作品，能给人带来愉悦的享受。

“心流”之父

米哈里·希斯赞特米哈伊 | Mihaly Csikszentmihalyi

在这本令人愉悦的书中，乔纳森·海特展示了心理学前沿研究与古老智慧之间深刻的联系，也让我们看到，现代心理学对生活中最核心、最持久的问题进行了如此多的探索。

著名心理学家 | 《选择的悖论》（*The Paradox of Choice*）作者

巴里·施瓦茨 | Barry Schwartz

这是一本充满知识的力作，它将现代智慧与古代智慧、宗教与科学、东方与西方、自由与保守交织在一起，引导我们过一种更有意义、更有道德、更满意的生活。

著名心理学家 | 《直觉》（*Intuition: Its Power and Its Perils*）作者

戴维·迈尔斯 | David G. Myers

本书无疑是一部能启迪智慧的作品，为我们带来关于生活中一些重要问题的深入洞见。

进化心理学领域的集大成者 | 《欲望的演化》（*The Evolution of Desire*）作者

戴维·巴斯 | David M. Buss

乔纳森·海特使我们深信，在创造个人意义方面，情绪是非常重要的。他的这部作品不仅是勇气之作，而且读起来令人愉快。

神经科学研究领域的领袖 | 《寻找斯宾诺莎》（*Looking for Spinoza*）作者

安东尼奥·达马西奥 | Antonio Damasio

本书中关于生活和幸福的心理学的探究，非常引人入胜。

著名心理学家 | 《意识错觉》（*The Illusion of Conscious Will*）作者

丹尼尔·韦格纳 | Daniel Wegner

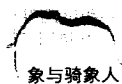
本书的每一页都展现出何为美好生活，以及去哪里寻找美好生活的宝贵洞见。

儿童心理学家 | 《有道德的孩子》（*Moral Child*）作者

威廉·戴蒙 | William Damon

从来没有哪本书能如此清晰、如此充满智慧地展示出对人类境况的最新理解。

《卫报》 | The Guardian



这是一部令人欣喜的作品……是一部源于积极心理学运动、内容最充实的智慧之作。

《自然》 | *Nature*

这本书引人入胜、令人欣慰，充满了人文关怀与情趣，它将古代文明的洞见与现代心理学知识巧妙地融合在了一起。

《泰晤士报》 | *The Times of London*

一项鼓舞人心、细致入微的研究。

《人物》 | *People*

本书能够引导我们把每一天过得更好，它的观点新颖、严谨、令人鼓舞。

《图书馆杂志》 | *Library Journal*

海特是一位好向导，他带着我们从过去旅行到现在，用清晰而幽默的方式探讨了当代心理学理论的复杂性……海特的著作是对哲学、心理学事实及精神世界的神秘性开放而坚定的见解，是对科学理性主义和不可知的短暂性的诚实探寻。他在最终得出的结论是，最好的生活可能是对立面相互平衡的生活。

《书页》 | *Bookpage*

这本书包含了渊博的知识，行文如流水，激发了我们对古老问题的重新思考。

《出版人周刊》 | *Publisher Weekly*

人生与幸福： 你认为是什么，它就是什么

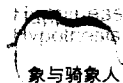
苏德中

全球华人积极心理学协会主席

剑桥大学幸福研究院亚太主任

去年，在达沃斯世界经济论坛的会场，一位中国著名企业家请我为他推荐一本“既有理论深度，又有实践启发，行文流畅，趣味性高的”积极心理学作品。坦普尔顿积极心理学奖获得者、心理学大师乔纳森·海特的著作《象与骑象人》，立刻蹦入我的脑中，成了满足我这位对阅读惜时如金的企业家朋友的不二之选。

佛学禅宗以“狂象”、“醉象”比喻妄心；



莎士比亚以“骑者”、“骑士”比喻有意识的理智。学贯中西的心理学学者海特则以《象与骑象人》为积极心理学时代贡献出一本重要的作品。不过，如果你像很多读者一样，认为《象与骑象人》单单描写一头桀骜不驯的放任大象以比喻“心”，描写具备掌控意识能力的理智骑象人以比喻“智”，以及它们的冲突分裂及思想斗争，那就辜负了作者的一番心血。

作者在书中以心理学、哲学、伦理学、宗教、社会学、人类学等理论，提出人类如何寻找到幸福与生命的意义。在得到验证之前，以上象与骑象人的冲突分裂只不过是一个有趣的比喻。本书的精彩，乃作者通过以严谨见称的心理学实验验证，为禅宗、莎翁等古老的智慧辅以佐证，为叔本华、柏拉图等深邃的哲学加以诠释。比如，作者在各章节中阐述爱的能力、工作的能力、人际关系、审美体验、智慧灵性；又探讨人类社会行为，比如利他行为、职业道德、家庭以及社会责任感等，每一个论点背后都有一连串的神经科学与社会心理学的研究实验成果作为支持；这些实验不仅科学，而且有趣。积极正面地提出了人们如何在“心”与“智”之间，更完善地认知“人生”与“幸福”这些抽象的、不确定的概念的真实含义。

笔者感受最深刻的，是有关爱与工作的能力那部分。弗洛伊德有句名言：“生命中唯一重要的事情是爱情和工作。”俄国思想家托尔斯泰也说过：“只要一个人知道如何工作，如何爱人，就可以拥有精彩的人生。”海特对此做了补充。他分析说，大部分人对工作有三种态度：差事，职业，事业。不过，这种划分和工作本身并没有必然的关系。一位名校学者可以把工作当差事，一位医院勤杂工可以认为自己的工作为事业。关键在于，你认为工作是什么，它就是什么。大象和骑象人的协调，感性和理性之间的互动在很大程度上决定了我们对万事万物（包括幸福、人生、爱、工作、金钱等）的认识与感受，影响我们去体验及判断“什么是什麼”。

在我为那位企业家朋友推荐阅读《象与骑象人》后不久，他兴奋地对我说：“你介绍的那本书棒极了，简直是管理决策学的经典！我把海特说的大象自我膨胀

从狗之尾到骑象人

迟毓凯

华南师范大学应用心理学系副教授

道德判断，是由感性直觉主导，还是理性推衍结果？历来的研究者们对这一问题莫衷一是，当年我对此亦颇感兴趣，在阅读文献时突然看到一个令我印象深刻的小故事^①：

茉莉和马克是一对亲兄妹。大学放暑假，两人一起到法国旅行。有一天晚上，他俩独自待在海滩边的小木

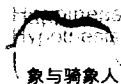
① Haidt, J. "The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment.," *Psychological Review*, 108 (2001): 814 - 834.

的本性，应用在我们管理决策的困扰之中。作为企业领导者，我们常常只看见对方眼中的刺，却看不到自己眼中的梁木，优点和功劳全是自己的，缺点和过错都是别人的。这种‘大象本性’会直接影响管理者对下属的评估及管理……”果然，由心理学到管理学，你认为是什么，它就是什么！

有人说，寻找人生智慧，要从自己最意想不到的地方开始。希望每位惜时如金的读者都可以从《象与骑象人》这本智慧之作中收获意想不到的感悟。本书无论哪个方面，都能为大家带来裨益。

2012年9月20日

写于剑桥大学



在当下的中国，“幸福”可以说是一门显学，专家学者在谈，平民百姓在议，坊间的相关著述也让人眼花缭乱。海特的这本《象与骑象人》又有何特别之处？

从内容上看，似乎和一般的“心灵鸡汤”类图书没什么区别。海特亦在谈幸福，谈理性，谈爱，谈逆境，谈美德……然而，这本书又绝非一般的“心灵鸡汤”图书所能比肩。“鸡汤”类的图书，往往“小故事大道理”，讲一段迷离的故事，然后就宣导人们去爱，去幸福，看似清高，实则浅薄，毫无营养。

而海特的这本《象与骑象人》，在每一则话题的论述中，既有观点，又有故事，更有各种各样基于科学的研究。换言之，“鸡汤”类的图书只是告诉你“想幸福，就要学会爱”，至于为什么，不知道。而这本书，不仅让你“知其然”，还“知其所以然”，书中的各种幸福建议背后都有最新的心理学研究的支撑，告诉你是什么，也告诉你为什么，还告诉你如何做。你会看到更多的研究者关于“幸福与快乐”的科学探索，并从中得到真正的人生启示。

通俗的笔法，专业的视角，回答大众感兴趣的问题，正是本书的魅力所在。我认为，也应该成为更多研究者追求的目标。

屋里。他们觉得，如果做爱一定会非常有趣，至少这对他们而言是一种全新的经历。茉莉吃了避孕药，马克也戴了安全套，应该是安全的。他们享受了性爱，事后决定仅此一次，下不为例。那一晚成了两人之间的秘密，他们的关系也因此更亲密了。

兄妹做爱，这种事情你能接受吗？

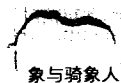
美国心理学家乔纳森·海特认为，当人们听到诸如“亲兄妹做爱”之类的事时，一般很少有人是经过复杂的道德推理，然后得出结论说亲兄妹做爱不妥的。相反，大多数人会立即说，亲兄妹之间做爱是不对的，然后他们开始寻找各种理由来支持这一判断。例如，人们指出兄妹之间做爱会有怀孕的危险，虽然两人采用了避孕形式，但没有哪种避孕方式是有百分之百的成功率的。他们还可能认为，这对亲兄妹也许在以后的情感上会受到伤害，即使故事中明确指出这种伤害是不会发生的。

海特认为，道德判断主要由直觉引发，理性加工随后为之辩护。如果说道德判断中人的感性像条狗，理性就像那狗之尾，随狗而动。

这是我第一次接触海特的研究，案例生动，观点鲜明，论证严谨，比喻贴切。

当读到乔纳森·海特的《象与骑象人》时，这种感觉又再次呈现，不过，这次海特不仅仅是谈论道德，娓娓道来的，还有他的另一个研究方向——幸福。

在道德的研究中，海特认为，“情”是狗，“理”是尾，理性所为有限，更多的是听凭感性的支配。而在这本关于幸福的著作中，“心”是一头大象，而“智”则成了骑象人。象与骑象人，就不再是“狗与尾”那种简单的支配与被支配的关系了，而更多应该体现为协调和合作。由比喻的变换我们也可以看出，在海特的观念里，幸福的获得不是任“情”驰骋，也不是以“情”“理”相争，而是“心”与“智”相协调，“情”与“理”相合作，最后以“理”驭“情”，骑象人驾象而去，终达幸福彼岸。



怀感激，感激 2 500 年来，我们最富冒险精神的祖先所做的诸多交流。很多西方人都知道，四大发明是中国人的创造，很多美国人也越来越多地了解，现代繁荣依赖于中国劳动者的工作以及中国投资者的资本。

作为学者，我写这本书的最大乐趣就是，发现这些交流一直在人类远亲之间展开。虽然世界各地的古人们种植的作物不同、崇拜的神不同、创造的语言不同，但是他们都开始了相同的发现之旅。他们都想知道：要使生活变得更加美好，我们能做些什么？怎样才能驯服这个环境以及每个人，使大家一起生活在和平与幸福之中？

在农业生产过剩后，艺术、科学及哲学得以迅速发展，每个伟大的文明中心都养育了一群思想家，他们殚精竭虑地探索那些仍然困扰我们的伟大的神秘事物：宇宙、城邦及心理的运行方式。在中国以及地中海世界（还有印度），那些伟大的思想家得出了很多相同的结论。他们关于“心”的共同洞悉正是本书的主题。孔子和耶稣都强调互惠的力量，并以此帮助人们好好地生活下去。孟子和莎士比亚都美好地刻画情感的力量，并以此激励我们的思考与道德。在读中国古代哲学时，我有这种感觉，即我才华横溢的“叔叔”为后代写了一箱子的信，而且虽然他与我相隔 100 多代，却依然是我们家庭的重要成员。古代中国人遇到的问题以及他们得出的结论，与我们在以色列、希腊及罗马的文化“父母”并非如此不同。

我中国的“叔叔”和“婶婶”也有他们自己独一无二的洞悉。所有时期最伟大的观点，即我用来结束本书的观点，正是“阴阳观”。诚然，我们在西方也能找到这样的痕迹，但是只有在中国，这种关于生命、矛盾和社会的透视才达到了它发展历程的最高峰。而在我一神论的“父母”那里，绝对的“善”对抗绝对的“恶”这样的观念要更加盛行，也因此往往会造成灾难性的后果。

从 1999 年开始，我就活跃在积极心理学领域中，当时马丁·塞利格曼邀请了 18 位在积极心理学领域颇有建树的年轻研究者到墨西哥的旅游胜地艾库玛尔，探讨这个领域的未来。我见证了积极心理学的成长与繁荣，目前有几个国家的数

从远古智慧到现代科学

这本书，在积极心理学领域里可谓独树一帜。

每位作者都想说自己的书与众不同，但至少我可以说，我写这本书的目的与其他科学家通常的写作目的不同，我并不是为了向大众介绍自己所研究领域中的最新发现。

事实上，我一开始根本就没想过要写一本关于积极心理学的书。我的初衷是写一本有关人类曾经有过的最伟大的心理学观点的书。但最终，这本书呈现出了很多关于如何有效地与他人交往、如何获得平和，以及如何拥有蓬勃丰盈人生的见解。

我们来自地球的各个不同角落，彼此都心

千名研究者与实践者投身其中。

自2008年这本书的中文版首次在中国出版发行以来，积极心理学发生了一些改变。一个重大的理论改变是，我们对“何为蓬勃丰盈”的思考得到了扩展。在马丁·塞利格曼的早期著作中，他描述了三种生活：愉悦的生活（充满了积极体验）、美好的生活（利用个人优势与他人建立联系）以及有意义的生活（利用个人优势投身于比自我更宏大、更持久的事情）。然而，在他的最新著作《持续的幸福》（*Flourish*）^①中，塞利格曼又进行了细分，采用首字母缩略词PERMA分别代表积极情绪（Positive emotions）、投入（Engagement）、关系（Relationships）、意义和目标（Meaning and purpose）以及成就（Accomplishments）。其中唯一新增加的内容是“成就”，积极心理学家对此探讨得不多。

我们普遍接受的观点是，一旦收入达到一定的水平（在美国，大约是年收入7万美元），金钱便买不到幸福了。然而，目前一些研究者发现，幸福与收入之间的相关性比我们过去认为的要大。尽管收入的绝对水平不是非常重要，但是声望以及其他眼中流露出来的尊重的增加却很重要，因此成功也是重要的，无论它是否能带给你财富。最后，财富本身存在多种相互矛盾的效应：它有时会破坏人际关系，而通过辛勤劳动获得财富的人（相对于中彩票）会得到周围人的尊重，由此带来更大的幸福感（正如强烈支持资本主义政策的专家亚瑟·布鲁克斯 [Arthur Brooks] 在他的著作《国民幸福总值》[*Gross National Happiness*]中所写）。

就我个人而言，我的生活在2005年完成《象与骑象人》之后发生了巨大的改变：2006年，初为人父；2009年，第二个孩子出世，这两件事带给我关于爱的全新视角。我现在更加清楚地看到，浪漫爱情的基础更多的是有关亲子依恋的古老心理学。在我看来，孩子就是打开心灵房间的钥匙，而我们以前都不知道有这样的房间存在。

同时，我的事业也发生了改变。2012年夏天，我离开了曾经工作生活了16年

① 本书简体中文版由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注



的弗吉尼亚大学心理学系，搬到了纽约大学斯特恩商学院。我的目标是在组织中运用积极心理学及道德心理学。我希望积极心理学能帮助企业繁荣兴旺，这不仅对企业的利益相关者、企业员工是有利的，也有利于我们这个日益复杂、日益全球化的社会。

当现代世界实现了一定程度的贸易、迁徙以及我们伟大“父母”想不到的融合时，我们也更加注意血缘关系、你我的不同以及相互学习的能力。非常高兴《象与骑象人》一书的简体中文版再版，所以我会与你一起分享我倾听所有祖先而学到的知识与心得。

乔纳森·海特