



THE HOW OF
HAPPINESS

A New Approach
to Getting the Life
You Want

幸福有方法

12大幸福行动，让你的幸福增加40%

[美] 索尼娅·柳博米尔斯基◎著
(Sonja Lyubomirsky)

周芳芳◎译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

幸福有方法

12大幸福行动，让你的幸福增加40%

[美] 索尼娅·柳博米尔斯基◎著
(Sonja Lyubomirsky)

周芳芳◎译



THE HOW OF
HAPPINESS

A New Approach
to Getting the Life
You Want

图书在版编目(CIP)数据

幸福有方法 / (美) 柳博米尔斯基著; 周芳芳译. —北京: 中信出版社, 2014.7
书名原文: The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want
ISBN 978-7-5086-4453-0
I. 幸… II. ①柳… ②周… III. 幸福—通俗读物 IV.B82-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第031379号

The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want
Sonja Lyubomirsky © 2007 of original US publication
This edition arranged with Ink Well Management, LLC through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

幸福有方法

著者: [美] 索尼娅·柳博米尔斯基
译者: 周芳芳
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承印者: 三河市西华印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18.75 字数: 290千字
版次: 2014年7月第1版 印次: 2014年7月第1次印刷
京权图字: 01-2013-4969 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书号: ISBN 978-7-5086-4453-0 / F·3140
定价: 45.00元

版权所有·侵权必究
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000
投稿邮箱: author@citicpub.com

谨以此书献给加布里埃尔和亚历山大，正是他们，给予了我人生中最大的幸福。

旅途

某一天，你终于知道自己想做什么，
然后开始行动，
虽然周围无数的声音不停地大喊着那些错误的建议。
尽管整座房子都开始震颤，
你感觉过去的一切让你步履沉重。
“改变我的生活！”
每一个声音都在呐喊。
但你没有停步，
你知道自己想做什么。
狂风伸出它僵硬的手指，撬动了万物的根基，
人们已悲伤得痛不欲生。
一切都太晚了。
在一个疯狂的夜晚，街上落满枯枝败叶和石块。
但慢慢地，
当你远远抛下这些声音，
点点星光透过层层云雾，开始放射出光辉，
一个新的声音出现了，
你意识到这是来自你内心深处的呼唤，
它一直陪伴着你，当你在这个世界越走越远的时候。
你下定决心，
去做你能够做到的唯一一件事情
拯救世界上唯一一个你能够拯救的生命。

——玛丽·奥利弗 (Mary Oliver)

掌握幸福的密码

汪冰 精神卫生学博士

作为《幸福有方法》的忠实拥趸，每当向周围的人推荐此书时，总有人问我它和那本大名鼎鼎的《幸福的方法》之间究竟有什么。作为哈佛大学最受欢迎的幸福课的讲授者，《幸福的方法》的作者泰勒·本-沙哈尔博士曾指出，他旨在通过这本书让大家了解幸福的真相并努力帮助每个人都过得更幸福。在书中，他不断用充满启发性和饶有趣味的方式促请每一位读者反思自己的生活，省察自己一直以来追求幸福的方式，于无声处的自我顿悟常常撼动人心。在我看来，这本书是一盏幸福之路上的灯塔，能够帮助我们看清现在，亦能望见未来。原来，只有将“幸福”作为人生的至高财富和指导生活的终极目标，“更加幸福”才不会沦为空谈。

如果说《幸福的方法》是掀起幸福革命的先锋队，那么这本《幸福有方法》就是帮助你获得持续幸福感的后备军。换句话说，当你读完《幸福的方法》，感到惊醒、顿悟的时候，一定急于知道更多关于如何拥有幸福生活的秘籍，那么，《幸福有方法》正是你幸福旅程接下



来的向导。就在我写这篇推荐序的时候，手边的这一本《幸福有方法》已经被翻过无数遍，贴满了小标签。对我来说，它是一本内容丰富的导游手册，每次随手翻阅都有不同的心得。也许，这就是追求幸福与成长的最大喜悦所在，旅程本身即是目的。

环顾四周，我发现周围大部分人的“幸福梦想”都有两个惊人的相似之处。第一，他们打算享受幸福的时间都准备在退休或财务自由以后；第二，其内容除了环球旅行就是开个咖啡馆或者茶馆。因此，他们在描述所谓幸福的时候大多带着一脸白日梦的表情，眯着眼说：“等我有钱了……等我有时间了……”就这样，我们一遍遍在大脑中彩排着幸福到来的情景。然而，这些看似幸福的愿景有可能正是幸福的陷阱。仔细想想，其实今天的我们可能已经完成了无数个昨天的梦想，例如结婚了、工资涨了、开上车了，但是在这之后很多人并没有感受到持久提升的幸福感，物质上的追求甚至还会带来更多的不快乐。就像书中所说的，我们越跑越快，但是终点很快就又再一次成为起点；我们在不断收获，却又好像一无所获；在永不满足的焦灼中，我们无法停下来，哪怕已然身心俱疲。尚未拥有的时候不满，拥有之后又会更快地厌倦，这简直就是这个号称“急之国”的国民当下心态的最佳写照。

“当……的时候，我该多么幸福”——这正是本书所指出的幸福的陷阱之一。其实，环境的改变对幸福感差异的影响只有 10%，本书给出的答案也许会出乎你的预料：贫穷与富有、健康与疾病、美丽与丑陋、结婚与离异，这些生命中诸如此类的不同境遇只能解释 10% 的幸福感差异。换句话说，即便我们拥有了沃伦·巴菲特的财富、安吉丽娜·朱莉的容貌、比尔·盖茨的豪宅后，我们的幸福感也许只能提升

有限的10%。因为我们对这些变化有强大的适应能力，最终将拥有视为无物，甚至产生更多的欲望。比如，大部分人只有在疾病康复后一小段时间内才能体验到幸福感的提升，但很快他们就感觉不到拥有健康是件幸福的事情了。很多人之所以苦苦追寻幸福而不得，恰恰是因为找错了地方，因为境遇对我们的影响远没有我们想象的那么大。如果你还不相信这一点，那就更要好好读读《幸福有方法》这本书了。

很多中国人都笃信命运的安排，似乎“幸”与“不幸”在冥冥中早有安排。本书用严谨的科学数据告诉我们，东方人的理解并非完全没有道理，人与人之间幸福感的差异有50%是由基因决定的，所以有的人天性乐观，无论碰到什么总能一笑了之；而有的人则没有那么幸运，因为一点儿小事儿就会焦虑抑郁。鉴于我们目前还无法随意改变自己的基因，只能接受老天的安排，所以这一部分可以算作“命”。但是，你也别太绝望了，天生容易发胖的人未必就一定会成为个胖子，基因并不是全部，因为还有剩下40%的幸福在我们自己手中。

那么，决定这40%的幸福差异的因素究竟是什么呢？除了我们的基因和生存环境外，还有一个至关重要的因素，那就是我们的行动。本书汇集的大量关于幸福的研究成果告诉我们：幸福的人与不幸福的人，其差别往往在于思维和行为模式的不同。由此可见，比起发生了什么，如何看待和应对生活中的各种经历也许更加重要；比起中彩票和整容手术，日常生活中的小行动对持久提升幸福感的作用反而更大；比起以自我为中心，多为别人着想能让我们减少苦恼获得更多的快乐……如果基因可以被称为“命”的话，我更喜欢把上面提到的个人境遇和我们的所作所为统称为“运”，前一种“运”受制于“时运”，而后一种“运”靠的则是个人的“修为”。也许有人觉得这样的道理并



不新鲜，没关系，本书最具开创性的工作还在后面。

当然，没有一种方法能够适合所有人。如果你也和作者一样觉得被广泛推荐的感恩练习让你“浑身不适”，那么恭喜你，在这本书里你可以找到其他多种不同的幸福的方法。本书之所以能够成为提升幸福感的推荐必读书之一，最特别之处正是在于它是由从事科学研究的专家所撰写的第一本幸福生活指南，书中详细介绍了12种不同的提升幸福感的方法，而且每一种方法都经过了科学研究的检验，因此也具备充分的可重复性。作者不仅详细说明了如何在日常生活中使用这12种方法，还提供了充足的科学证据，让你“知其然”更知其“所以然”。不仅如此，为了帮助每一位读者获得“私人订制”的幸福方案，作者还精心安排了幸福体检，让你以最快的速度找到适合自己的幸福训练法，而非心灵鸡汤式的一汤治百病，只有刚喝下去的时候才会浑身发热。

书中的一项研究表明，刚入大学的新生中感觉幸福的人，16年后也就是在他们35岁左右的时候，他们的收入会高于其他人。另一项研究发现，大学毕业年纪念册的照片上，那些能够发自内心微笑的女孩子，更容易在27岁以前结婚，也更有可能在52岁时依然拥有美满的婚姻。看见了吧，当你让自己变得更加幸福，你不仅会更加成功，还会拥有更好的“命运”。换句话说，当你掌握了幸福的密码，你也就掌握了转运的方法，那么还有什么理由不尝试一下呢？正如书中所说，“没有行动就没有幸福”。所以，别再苦苦等待某一天幸福会降临到你头上，预测未来最好的方法，就是从今天开始做些不同的事儿。

能操作的幸福人生

华南师范大学心理学院副教授 迟毓凯

亚里士多德认为幸福乃人生之终极目标。随着社会生活的发展，大众对精神层面自我提升的需求也越发强烈。目前，幸福学在国内俨然已成为一门显学：各类学者在各种场合纵论幸福的影响因素和前因后果；各级政府组织也展开民意调查，以期了解民众的幸福现状，制定提升国民福祉的相关政策。与此同时，众多出版机构也大量引进了幸福学的相关学术研究与通俗著述。

对于大多数读者而言，他们不论是渴望自己的不幸得以解释，还是希望自己的幸福感有所提升，都希望能通过阅读开启幸福之门，提升个体的幸福指数。当前，坊间有这么多关于幸福的作品可以参阅，按理说应该是一件比较幸福的事了，然而综观林林总总有关幸福的论述，仍是存在一些遗憾。

首先，在众多畅销的幸福书籍中，有关幸福的“鸡汤”多、营养少。这些“心灵鸡汤”类的幸福作品，常常用光怪陆离的故事，阐述一个个所谓的人生真谛，最后发出冲向幸福的指令。虽然故事很感人



在、感叹也真诚，然而其最终的幸福建议却可能是错误的指令——因为这些“鸡汤”类的故事并不能代表人生的普遍规律，有些甚至是为了说明某个道理而杜撰出来的。用这样的案例所引导出来的幸福法则，对一个具体的个体而言，有可能是当头棒喝，也可能让你误入歧途。总之，“鸡汤”类的幸福指南，不科学也不靠谱。

其次，在基于科学研究的幸福读物中，谈“why”（为什么）的多，谈“how”（如何做）的少。其实，科学家们也一直试图用科学的方法研究幸福，他们一直在这样做，也得出了诸多有价值的结论。然而，由于科学研究自身专业性和严谨性的要求，幸福科学家们更愿意探讨幸福的规律，很少对如何获得幸福人生给出具体的建议。换言之，他们愿意考察有关幸福的“why”（为什么）、“when”（何时）、“where”（在哪里）、“who”（哪些人），即人们在何种情境下能够体验到幸福以及为什么幸福，但很少谈及“how”（如何做），即如何获得幸福。这样，对于幸福的研究结论，民众可仰视，却并不知道在生活中该如何去做。

如果能把那些高高在上的科学研究结论具体化为幸福之路的种种建议，那就好了，这样既避免了不科学的鸡汤文字，也没有专业文献的枯燥感。

本书作者索尼娅·柳博米爾斯基就是一位研究幸福学的科研人员，她不是临床医生、生活教导员，更不是一个自助专家。科学家既懂研究又爱科普无疑是一件幸事，由专业人士来总结当前众多的幸福研究结论，并且用平实易读的文字表达出来，给读者以真诚的、具有普适性的具体建议，这正是本书最大的特色。

作者在书中说：“我所给出的每一条建议都经过科学研究的验证；我可以很坦率地说，任何一个特定的主题都有其明确、足够的论据作

为支撑。”

确实如此，比如作者建议大家每天拿出几分钟的时间慢慢做一件事，例如吃饭、洗澡、每日要完成的工作，好好体味一下，记录当下的感受。那些平时匆匆忙忙去做的事，如果你能用心去体会，生活就会渐渐变得美好起来。

这一建议就是基于以往的研究做出的，而且笔者试着做了几次，也真的感觉良好。

可信、能操作、有效果——幸福真的有方法。

人人都希望得到幸福——也许有些人不会公开承认，有些人则选择用各种各样的言辞掩盖自己对幸福的渴望。不管我们的梦想是什么——事业的成功、精神上的满足、和谐的人际关系、明确的人生目标，以及爱情与欲望，我们之所以垂涎这些，无非是因为我们坚信它们会让我们更幸福。然而，没有几个人真正明白如何才能提升自己的幸福，或是如何创造幸福。回想一下，在你的内心深处，一定也有过如何让自己过得更加幸福的设想。无论这个设想对你来说是否可行，我都希望通过本书的阅读对你有所启发，让你明白你完全有能力让自己更加幸福，而且这对你自己和你周围的人来说是一件多么重要、影响多么深远的事。更重要的是，这一切完全掌握在你的手中。

那么，幸福的意义是什么？幸福有什么奥秘吗？我们能够拥有更多的幸福吗？所获得的幸福会持久吗？作为一个心理学家，这是我毕生为之奋斗的课题，也是我努力想弄清楚的两个根本问题。22岁时，我还是一个心理学研究生，就开始了这方面的研究，在当时，这样的研究并不被看好，幸福被认为是“难以捉摸的、与学术无关的、易受干扰的、难以界定的”。但如今，在社会科学领域，幸福已然成了一个热门课题，而且出乎意料地成了21世纪西方个人主义时代思潮中的一



种现象。

由此可见，幸福难道像流行过的呼啦圈、夸张的发型，是一种时尚潮流吗？想必是这样的。现在市场上关于这一话题的内容铺天盖地，报纸、杂志、电视节目、书籍、引语、博客还有播客上，到处都能看见有关幸福的“鸡汤”，但这些内容中绝大多数都是毫无实验依据的。这股狂潮促使我们这些研究人员想要避而远之，但我认为仍有必要坚持这个课题的研究，因为这是全民关心的大事；我同时也坚信这个话题的讨论必然要遵循严格的科学准则，因为我深知以科学的方法研究幸福的重要性。世界上的大多数人，不论他们是来自哪个大洲，也不论是源于何种文化，他们都承认追求幸福是人生最重要的目标之一，这不仅仅是为了他们自己，更是为了子孙后代。此外，幸福不仅可以给寻求幸福的人带来巨大的回报，而且也将惠及他的家庭、他的工作、他生活的社区、他的国家，乃至整个社会。研究表明，努力获得更多的幸福，不仅可以让一个人心情舒畅，也可以激发他的活力和创造力，从而提高免疫力，培养良好的人际关系，提高工作效率，甚至延年益寿。以我个人之浅见，幸福就如耶稣在最后晚餐时用的圣杯，用亚里士多德的话来说——幸福是“生活的意义和目标”，是“人类存在的终极目标”。

因此，幸福成为一门科学绝不仅仅是一种时尚，寻求幸福实际上是一个严肃、正当、值得肯定的目标。如果你查阅以往的历史、文学以及哲学文献，你就会发现追求幸福是人类永恒的目标。在这个世界上，很多人在遭受苦难，更多的人感到空虚、缺乏成就感，因此想通过追求更多的快乐来减轻痛苦和不安，从而获得心灵的宁静。18年来，我一直致力于这个领域的研究。这些年来，我见证了幸福学作为积极

心理学的一个分支的发展历程。积极心理学主要研究如何让人生变得更有价值，它源于一种崭新的积极心理状态——让人们过上最有成就感、最幸福的生活。这项研究与传统心理学关于强调修复人类的缺陷、治愈疾病的研究同等重要。显然，以成功和满足为焦点的研究是一项明智的选择，但是在 20 世纪后半叶，心理学家却一直集中在心理疾病、身心紊乱，以及生活消极等方向的研究上。

今天的心理学家有了更加崇高、更加热切的研究目标。在过去的 10 年里，心理学研究取得了巨大的进展，它不仅能够治疗抑郁症，帮助人们摆脱痛苦郁闷，恢复正常的心理状态，而且能帮助增加人们的活力、改善人们的精神状态。我们身处新纪元，每个月都能看到与幸福有关的出版物新鲜出炉，告诉人们如何获得幸福，让幸福更持久；如何获得成功，变得更有效率；如何学会享受生活。不幸的是，这些文章都是在专业的小范围内传播，例如专家之间或者学术期刊上，这正是普通人不能窥伺幸福科学的原因所在。在本书中，我收集整理了有关幸福的研究发现，并以此作为出发点，让普通大众也能够掌握提升幸福、让幸福更加持久的方法和技巧。

在这里，请允许我高调地做一个声明。首先，本书的闪光点在于它是以科学为依据的；书中介绍的提升幸福的方法，是我和其他众多心理学家的研究成果。我自己是一名科研人员，不是临床医生、生活教导员，更不是励志大师。据我所知，介绍如何获得更多幸福的书籍很多，但几乎没有一部是由研究幸福的科研人员现身说法，亲自指导大家该如何获得幸福的。因此，本书可以说是史无前例由专业人士执笔的第一本“幸福书”了。朋友和同事很多年前就鼓励我动笔，但直到今天我才有信心真正行动起来，这是因为此领域的研究已经取得了



很大的进展，具备足够扎实、严谨的科学论证，让我能够给大家提供可信、有用的建议。因此，本书与其他类型的自助作品完全不同，它浓缩了幸福科学的研究人员（包括我）在实证调查研究中得出的最高成就，是所有研究的精华所在。我所给出的每一条建议都经过了科学研究的验证，任何一个特定的主题都有明确、足够的论据支撑。

读者为什么要关心自助类书籍给出的建议是否有科学依据呢？因为实证研究具有更多个案研究和临床观察所不具备的优势。利用科学的方法，研究人员可以弄清行为内在的因果关系，系统客观地研究各种现象。因此，如果杂志上的一篇文章宣称，冥想可以让人更幸福或者某种草药可以减轻头痛，那么只要进行一个双盲实验（参与者被随机分成两组：一组为实验组，进行冥想或者服用天然草药；另一组为控制组，不做这两件事），就可以立刻验证这个说法的真假。虽然科学并不是尽善尽美的，但经过科学方法得出的结论，其可信度必然高于个人基于自身有限的经验或者根据假设得出的建议。

某报纸的读者曾就科学这一话题，给该报的编辑写了一封极具说服力的邮件。

有些问题是和信仰有关的，例如“上帝是否存在”；而有些问题是和观点有关的，例如“谁是历史上最伟大的棒球运动员”。一些问题是存在争议的，例如“堕胎是否合法”；还有一些问题通过科学的方法可以得到相对确切的解答，这类问题通常被称为实验性问题，换句话说，这样的问题在很大程度上可以通过证据来解答。

通过学习，人们是否能够让自己拥有更多的幸福？究竟如何开始

第一步呢？实际上，这就属于实验问题。我和朋友肯·谢尔登合作，对此进行了研究。我们收到了美国心理卫生研究所 100 多万美元的资助，用于研究人们获得更多幸福的可能性。我们带领了一组非常杰出的研究生，利用这笔资金进行了“幸福干预”实验。在这里，“干预”不是为了对抗某种成瘾的症状，而是指和幸福有关的实验，目的是找出激发幸福的有效方法，同时探明此方法发挥作用的方式和原因。（巧合的是，两种类型的“干预”都有一个共同点，那就是：若要实现重大改变，就必须打破现状。）我们的幸福干预实验表明，只要你马上行动；只要你下定决心获得更多的幸福；只要你明白这个决定是多么的重要，愿意为此付出努力、做出承诺、拥有持之以恒的精神，并且相信自己能够做到，那么你就能够拥有更多的幸福。

《韦氏词典》（第 11 版）中对副词“how”的定义有很多，排在前三位的如下：“1. 用什么方法（或手段）；2. 指原因：为什么；3. 意义何在：达到什么程度”。本书的书名中我们也用到了“**How**”，此处这个词涵盖了以上三种意思。首先，这本书会告诉你如何成为一个更加幸福的人，并为你提供一幅路线图——12 个幸福行动，同时帮助你做出选择，找出最适合你的方法。其次，了解这些方法之所以会成功的深层原因非常重要，其重要性不亚于知道这些方法是什么，以及如何以最佳的方式运用它们。最后，拥有更多幸福具有何种意义和作用（例如，为你自己、你的家庭、你生活的社会带来重大好处，产生重大影响等），这是我在本书中要讨论的另一个重要内容。

通过我们和数以千计的实验参与者的共同努力，我得以在本书中详细阐述有关幸福决定因素的完整理论。这个理论涵盖了当前科学家所了解的让人们获得幸福的所有要素，以及提升幸福感将会带来的人