

英国“首席幸福经济学家”经典力作

幸福是社会唯一值得
努力的目标

Happiness

Lessons from
a new science

幸福的社会

[英] 理查德·莱亚德 (Richard Layard) ◎著 侯洋◎译

幸福的社会

[英] 理查德·莱亚德 (Richard Layard) ◎著

侯洋◎译



Happiness

Lessons from
a new science



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

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的社会 / (英) 莱亚德著; 侯洋译. —杭州: 浙江人民出版社,
2015.5

ISBN 978-7-213-06661-0

I. ①幸… II. ①莱… ②侯… III. ①幸福—研究 IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 074840 号

上架指导: 心理学 / 经济学

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2015-52 号

幸福的社会

作 者: [英] 理查德·莱亚德 著

译 者: 侯 洋 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 朱丽芳

责任校对: 鞠 朗

印 刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

开 本: 720mm × 965 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 18.7万

插 页: 3

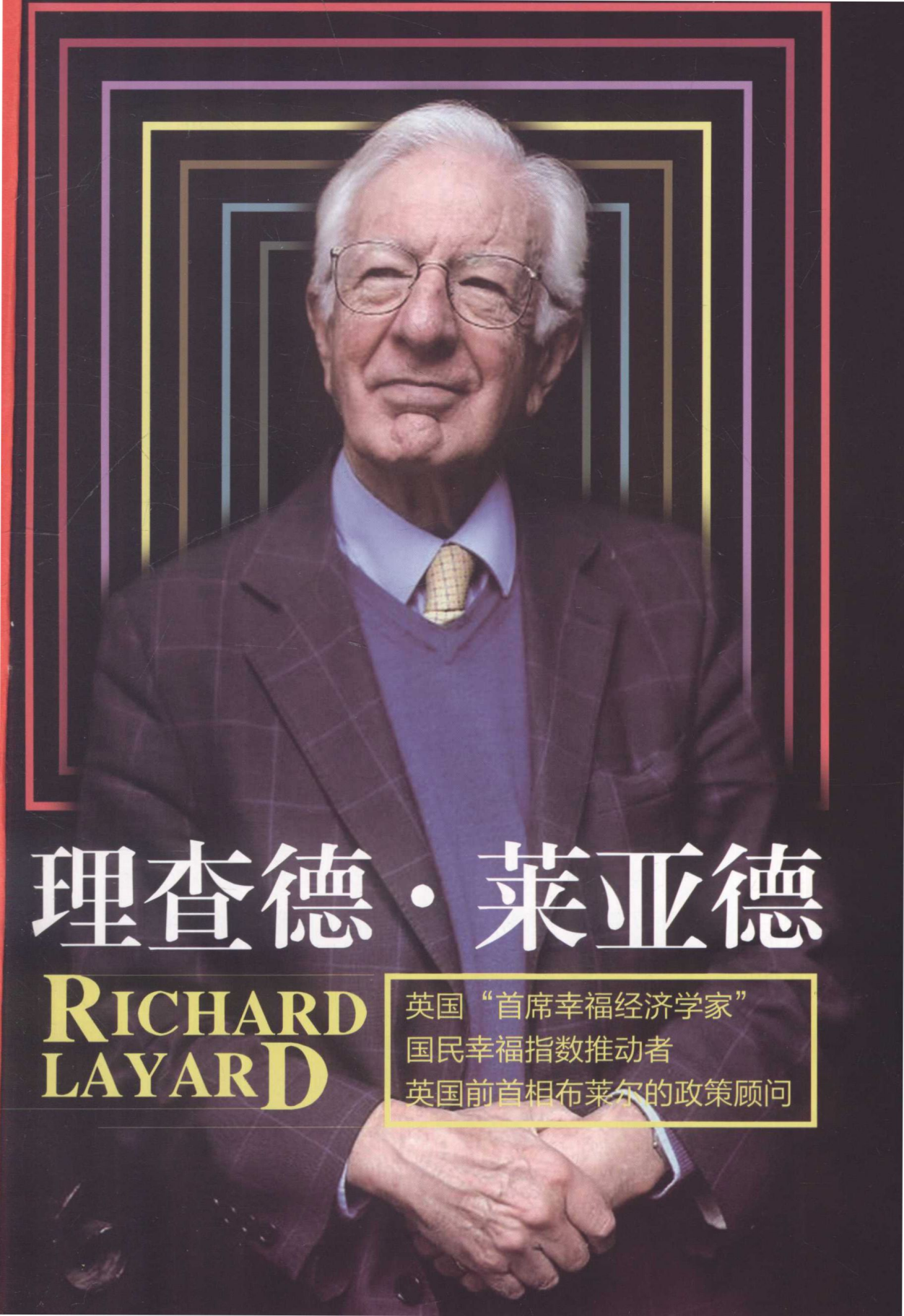
版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-06661-0

定 价: 49.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

A portrait of an elderly man with white hair and glasses, wearing a dark suit, a light blue shirt, and a patterned tie. He is standing with his hands clasped in front of him. The background is dark with several concentric rectangular frames in red, yellow, and blue. The text '理查德·莱亚德' is written in large white characters across the middle of the image.

理查德·莱亚德

**RICHARD
LAYARD**

英国“首席幸福经济学家”
国民幸福指数推动者
英国前首相布莱尔的政策顾问

英国 “首席幸福经济学家” 英国前首相布莱尔的政策顾问 RICHARD LAYARD

世界各国的政府现在都已经意识到，衡量一个社会的健康程度，光靠国内生产总值（GDP）是不充分的。这一大改变，部分要有赖于理查德·莱亚德和他这部有巨大影响力的作品《幸福的社会》。

莱亚德是英国前首相布莱尔的顾问团成员，自2000年起还担任了英国上议院议员，被誉为英国的“首席幸福经济学家”。

他认为，一般来说，经济学是把一个社会在幸福程度上的改变与它的购买力划上等号的学科，但是他从来不接受这样的观点，而且过去50多年的历史也证实并非如此。因此，他坚持认为，**幸福无疑是社会唯一值得努力的目标**。我们必须考虑现代文明如何让我们不幸福、即使有钱为什么还不幸福、要GDP还是要幸福等一系列问题。他倡导，增进国民的幸福指数绝不能以牺牲人民的幸福作代价。

英国社会改革的 推动者 英国最著名的 经济学家

RICHARD
LAYARD



HAPPINESS

莱亚德系出名门，父亲是英国著名的人类学家、心理学家。莱亚德先后就读于伊顿公学、剑桥大学和伦敦政治经济学院，是英国顶尖的经济学家，伦敦政治经济学院经济绩效中心前创始董事，伦敦政治经济学院名誉教授。

2000年5月3日，莱亚德成为工党“终身贵族”，被授予爵士称号。他是英国著名的罗宾斯委员会高等教育高级研究主任，该委员会的报告引发了英国大学教育在20世纪六七十年代的大规模发展。

2009年，他与人合作撰写了《美好童年》（*Good Childhood*）报告，在其中强调早期干预的重要性，以提高孩子的心理健康程度。报告中的建议引发英国医疗服务体系采取一系列重大举措。

联合国大会 《世界幸福指数报告》的 起草者

RICHARD
LAYARD



由于莱亚德在世界范围内的广泛推动以及他在幸福经济学领域里的研究硕果，2012年，他受联合国委托，与杰夫·萨克斯（Jeff Sachs）和约翰·赫利韦尔（John Helliwell）共同编辑了当年的《世界幸福指数报告》。2013年，他再次主持这一报告的撰写。

在他的倡导和主持下，“幸福行动力”（Action for Happiness）运动已经有来自140多个国家的超过30 000名成员。

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐文化
Cheers Publishing
特别制作

新科学带来的启示

我是一个经济学家，我热爱我的职业，它也很适合我。经济学将一个社会的购买力的变化等同于其幸福感的变化，至少大体如此。然而我从不接受这个观点，并且过去 50 年的历史也证明了它的谬误。

新的与幸福相关的心理学使我们能够重新构建一种新的观点，这一观点是基于研究证据而不是主观臆断。什么样的生活方式和政治制度是合理的？结合这门新的心理学以及经济学、脑科学、社会学和哲学，我们将形成对这个问题的全新看法。

一个勇往直前探索新视角的时代到来了！这本书将对我们如何能过得更好这一问题作出全新阐释，书中所有的观点都建立在充分的证据上。虽然随着知识经验的积累，这些观点仍有完善的空间，但我希望它们能够促进转变，使一个重视人们感受的时代早日来临。尽管这一转变已经姗姗来迟。

这本书的写作得到了许多人无私的帮助。心理学家、神经学家、社会学

家、哲学家，当然还有经济学家，所有这些共同期望人类社会变得更美好的人都给了我许多帮助。我将在后面再一一致谢。

如果说这本书有什么用的话，我希望它的作用就是创造更多的幸福。

理查德·莱亚德于伦敦

幸福行动力

本书的第一版出版于 2005 年。到如今，幸福运动已经拉开了序幕，并正在热火朝天地进行中。现在，世界各地的决策者都开始质疑用财富来衡量生活质量的恰当性，已经有很可观的一部分人认为真正重要的是人们对生活发自内心的感受。虽然并非所有人都同意这个说法，但至少谈论人们所感受到的快乐和痛苦不再会让人觉得好笑。关于如何衡量生活质量的争论正在我们社会的各个阶层进行着。

因此，是时候出这本书的第二版了。在这个版本中我陈述了自己对这个争论的观点，回顾了一些重要的新证据，并记录了幸福运动取得的一些主要成果。我没有重写书的主体部分，而是在后面加了一个新的部分。

这本书再版还有另外一个原因。当第一版出来的时候，我收到了许多信，有的表示感动，更多的表示欣赏。许多人问：“你在进行一项运动吗？”曾经有一段时间我认为不是，但后来发生的许多事改变了我的想法。公众的观点虽然在转变，可是太慢了。仍然有那么多不必要的痛苦没有受到关注，而

那些不那么重要的话题却吸引了巨大的注意。

现代科技使得动员人们进入正确的轨道比从前更容易了。所以，包括我的两个博学多才的朋友杰夫·马尔根（Geoff Mulgan）和安东尼·塞尔登（Anthony Seldon）在内的我们一组人发起了一项名为“幸福行动力”（Action for Happiness）的运动。我将在最后一章中对此进行讨论。我们希望它成长为一支世界范围内的为幸福而战的生力军。我绝不怀疑我们可以拥有一个更幸福的世界。有了你的帮助，我们一定会！

理查德·莱亚德于伦敦

如何提升幸福感？英国“首席幸福经济学家”为你支招！
GREAT DREAM，10个字母对应10条建议，简单易行。



扫码关注“庐客汇”，回复“幸福的社会”，答案立即揭晓！

第一版序 新科学带来的启示 I

第二版序 幸福行动力 III

| 第一部分 | 幸福的难题

第 1 章 美好生活的源泉在哪 003

一旦维持生计所需的经济收入有了保障，要提高人们的幸福水平就不太容易了。通过整合来自积极心理学、神经科学和经济学等学科的依据，我们将获得一个关于如何能更好生活的新视角。每个政府都应该重新评价自己的目标，每个人也都应该重新思考自己的目标。

第 2 章 谁能给幸福下个定义 011

幸福是一种客观的感觉吗？幸福可以在人与人之间进行比较吗？持久幸福的真正来源到底是什么？目前，人类最大的挑战就是利用征服自然的能力来征服自己，得到更多我们想要的幸福。

第 3 章 第一世界和第三世界的人民都幸福吗 027

从 1950 年开始，尽管生活条件大大优于过去，但绝大多数西方人的幸福感并没有提高。相对来说，在接近温饱水平的贫穷国家里，收入对民众幸福感的影响是最大的。

第4章 为什么钱多了，我们却没有更幸福 037

从1972年开始，美国人的实际人均收入几乎翻倍了，但对自己的经济状况十分满意的人数百分比却下降了。原因何在呢？其实，是社会比较和习惯化扭曲了我们对现实的知觉。

第5章 到底什么能让我们幸福 049

基因和成长经历会影响我们的幸福，但这往往不是我们能控制的。我们最感兴趣的还是正在经历的生活本身对我们的影响。生活中的哪些方面导致了彼此幸福感的差异呢？年龄、性别、智力对个体的幸福感有影响吗？

第6章 科技进步是幸福的杀手还是助燃剂 067

不丹是一个坐落在喜马拉雅山脉高处的田园诗般的佛教王国。1999年，不丹的国王做了一个重大决定：允许电视进入不丹。人们很快便发现，离婚、犯罪和吸毒等情况急剧增加。科学技术的发展不是为了让我们拥有更好的生活吗？如今，它却成为潘多拉的盒子。

第7章 我们能够追求共同的利益吗 081

在生活的大多数时间里，合作是每天的主题，人们愿意放弃短期的个人利益而去追求集体目标。合作是如何发生的呢？为了共同的长期利益，人类的合作能达到什么程度呢？

| 第二部分 | 幸福治疗国家

第8章 人民幸福是社会的终极目标吗 095

幸福是不言而喻的目标。如果有人问为什么幸福很重要，我们无法说出什么外在的理由，很重要就是很重要。

第9章 经济学能指引一条通往幸福的道路吗 109

在政府决策方面，经济学提供了精确的成本效益分析工具。但标准经济学的人性理论是错误的，因为它主要基于过时的行为主义。如果经济学能吸收积极心理学的研究成果，幸福将成为政策追求的目标。

第10章 如何改善永无休止的竞争 127

社会地位对身体健康会产生影响，社会地位高的人比社会地位低的人的平均寿命要长4.5岁。对地位的渴望是完全自然的，但它给我们人类追求更幸福的社会带来了许多问题，因为总的社会地位是不变的。

第11章 我们有能力获得安全感吗 141

相对于失去100元的痛苦，我们需要得到200元才能平衡。或者说，失去一样东西的痛苦是得到同样一件东西所获得的快乐的两倍。人们讨厌失去，喜欢安稳。

第12章 情绪可以通过训练积极起来吗 157

如果你想成为一位顶尖的小提琴家，你需要在18岁以前练琴10 000个小时，并有一位实力派的老师。当你这样做的时候，你快速地改变了自己的大脑，增加了相关神经元之间的联系数量。同样，我们也可以训练自己快乐的能力。

第13章 药物能让我们的心理更健康吗 171

弗洛伊德在将近40岁时开始通过生理角度来理解并治疗精神疾病。即使在当时科学工具并不强大，对大脑化学机制的理解也很缺乏的情况下，弗洛伊德一直坚信心理过程有其内在的分子机制。

第14章 关于幸福的12个真相 185

在这个充满机会的新世界里，对于提升幸福感，有哪些是我们能做而没有去做的事情呢？一个威胁和压力更少，并能真正通过科学消除不足的更美好的社会是什么样子呢？如果我们将目标转移为追求更幸福的生活，我们应该采取些什么不一样的行动呢？

| 第三部分 | 因“幸福”而起的争论

第 15 章 怀疑论者是对的吗 197

一方面，幸福运动如火如荼地展开，人们对幸福感的兴趣急剧增加；但另一方面，关于幸福的学术争论愈演愈烈，出现了很多的幸福怀疑论者。他们不是怀疑幸福本身，而是怀疑幸福是否可以通过个人力量获得。

第 16 章 转折的时刻到了吗 217

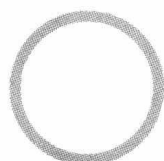
询问美国大学新生“你生活中非常重要的目标是什么”，在 20 世纪 60 年代，大约有 65% 的人回答说“创造人生的意义”，有 45% 的人回答说“很有钱”。但到了 80 年代，两个数字调换过来了，并一直保持到现在。是时候减少物质主义，更关注内心生活了。

致谢 227

译者后记 231



世界上最远的距离，是“我们”与“他们”。
扫描二维码，
与同地、同城、同类、同好的庐客们相遇。



| 第一部分 |
幸福的难题

HAPPINESS

LESSONS FROM A NEW SCIENCE

