



STUMBLING

ON HAPPINESS

撞上幸福

[美] 丹尼尔·吉尔伯特 (Daniel Gilbert) ◎著

张岩 时宏◎译

汪丁丁 / 张德芬 / 张怡筠 // 汪冰 / 古典 / 王福重
余世存 / 黑幼龙 / 蔡天新 / 李子勋 幸福推荐

丹尼尔·卡尼曼 《思考，快与慢》作者

每个人都会**喜欢上**这本书的，甚至我们中的一些人
还会**奢望自己**就是它的作者。

你很少有机会能够读到像**这本书一样**
既**赏心悦目**又蕴藏着“幸福宝藏”的书。



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

STUMBLING
ON HAPPINESS 撞上幸福



[美] 丹尼尔·吉尔伯特 (Daniel Gilbert) ◎著
张岩 时宏 ◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

撞上幸福 / (美) 吉尔伯特著; 张岩, 时宏译. —3 版. —北京: 中信出版社, 2015.6

书名原文: Stumbling on Happiness

ISBN 978-7-5086-5152-1

I. 撞… II. ①吉… ②张… ③时… III. 幸福 - 通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第096485号

Stumbling on Happiness by Daniel Gilbert

Copyright © 2006 by Daniel Gilbert

Simplified Chinese translation rights © 2015 by CITIC Press Corporation

All Rights Reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

撞上幸福

著 者: [美] 丹尼尔·吉尔伯特

译 者: 张岩 时宏

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: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.75 字 数: 210千字

版 次: 2015年6月第3版

印 次: 2015年6月第1次印刷

京权图字: 01-2013-5511

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-5152-1 / B · 168

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

关于本书，
他们这样评价……

我们现代人都漂浮在不确定的生活海洋里，有人认为自己可以万人如海一身藏，但其实难以自了，且会波及他人和整体。在个人自处和与环境相处中，关于利益与福祉，当下与长周期，快乐与群己权界等，还有很多需要求解思议修行处，了解幸福的人生质地很有必要。

——余世存，思想家

幸福应该是我们一生追求的目标，但我们却常常忽视、低估或忘记这个目标。这本书就是要告诉我们幸福的真相。能知道幸福是什么，并学会如何追求它，该是一件多么幸福的事。

——黑幼龙，卡内基训练大中华区负责人

中国的大学教授常常专注于深奥的理论研究，以至于有的非学院派年轻人轻轻松松就做了情感奶爸。哈佛大学的心理学家吉尔伯特是个异数，他能娴熟地利用自己的专业知识，把我们日常生活中的烦恼和道理分析得头头是道。读他的书有望提高幸福指数。

——蔡天新，浙江大学教授、诗人、作家

我们的社会终于可以讨论幸福了，这本身就是一种幸福，读《撞上幸福》，从心开始感受幸福。

——李子勋，心理学家

你知道如何才能让自己更幸福吗？这本充满魔力的书一定会动摇你内心深处关于头脑如何运转的信念。

——史蒂芬·列维特，《魔鬼经济学》作者

本书糅合了心理学、认知神经学、哲学和行为经济学，是我读过的剖析人类最为深刻但内容和表达却最为有趣的一本书。掩卷后你会明白，世上根本就没有关于幸福的简单公式。

——杨燕青，《第一财经日报》副总编辑

吉尔伯特认为，当某种体验的次数越来越多，这种体验带来的幸福感却会逐次减少。心理学家称这种现象为“习以为常”，经济学家称之为“边际效用递减”，而我们称之为“婚姻”。

在这种精灵古怪的聪慧背后，吉尔伯特对于“人类为何总是错误地预测什么会让自己幸福”这一问题有着严谨的论证。

——《纽约时报》

一本有魅力的书，它让我们恍然大悟：原来我们有些追求幸福的举动是错误的。

——《时代周刊》

吉尔伯特轻松地摒弃了亚里士多德等哲学家关于幸福的传统观点，部分原因是他们的生活与我们的根本不同。在大部分有记载的历史中，人们住在他们出生的地方，做他们父母做的事情，而且与宗教、阶级或地理位置所限定的对象结婚。农业、工业和技术方面的革命，引发了个人自由的浪潮，正如吉尔伯特所言：“第一次，我们的幸福被自己紧紧地握在了手中。”

——FT中文网

吉尔伯特用妙趣横生的文字和读者耳熟能详的案例，给我们上了一堂深刻实用的幸福课，他的研究是充满远见的，也是划时代的。

——《出版人周刊》

你撞上你的幸福了吗？

如果你问周围的人每天早晨为什么起床，估计大部分人都会挠头，并给出五花八门的回答：“为了赚钱”，“为了事业”，“为了家人”，“为了孩子”，“为了房子”……但这一切其实都是表象，如果这些都不能给我们带来幸福，我不知道我们是否还有动力从温暖的被窝里爬出来。世界上有一个问题似乎不需要解释，那就是，人类为什么要追求幸福？这也说明了另外一件事，幸福是人类的终极追求，也是每个人不需要辩护就自然拥有的权利。

在中国的经济以令世界震惊的高速度发展的同时，富裕起来的中国人反倒开始有了一种隐隐的不安和彷徨的感觉，我们所期待的幸福感为什么没有像预期的那样自动降临？当更大的房子、更好的车子、更鼓的钱包伴随我们挥洒的汗水渐渐从梦想走进现实时，我们怎么反倒丢了幸福？焦虑、抑郁、挫败感、失控感、不安全感，已经不再是心理学书籍上的名词，它们已经成为很多人的口头禅。对幸福的迷惘让整个社会都

开始再次反思那首儿歌里唱到的问题：幸福在哪里？所幸，这样的追寻并非无可借鉴，本书就是一位来自哈佛大学的资深幸福研究者对这一问题所做的独到思考与回应。

这本书不同于任何有关如何让你幸福的自助类书籍，它没有保证疗效的虚假承诺，也没有不切实际的油腔滑调，它也许不会直接给你魔法般的关于幸福的答案，但是它能帮助你精确地绘制出寻找幸福的地图。今天当每个人都觉得自己走得不够快的时候，其实我们已经走得太快，而最值得注意的是，当我们手里拿着一张错误的幸福地图时，走得越快就错得越离谱。这本书恰恰击中了现代人忙得没有时间反思的要害。翻阅本书的过程中，你经常会在读完一段段妙趣横生的文字后暗自感叹，原来找不到幸福的原因在于我们去错了地方，用错了方法；诸多无意识地找寻幸福的努力不仅无助于我们获得幸福，反而让幸福变得遥遥无期。

书中讲：“我们日常思考中有12%的内容是同未来相关的。换言之，每8小时的思考中，就有1小时是关于还没有发生的事情。”对于每一个人来说，这1小时可能是决定性的，因为不只是今天的行动决定了明天，反过来说，对未来的想象也决定了我们今天的行动。其实说到底，每个人都是被自己关于幸福的愿景所驱动着，我们今天关于幸福的每个行动、每个选择和每个决定，都源于在想象中这些行动的结果能让我们更幸福。一个关于未来的错误想象不仅会导致错误的行动，最终也会令最初的想象完全破灭。我们以为自己有了别墅、豪车会更幸福，因为在臆想的世界里这就是完美的生活，可惜作者用事实揭示了这不过是一场伟大的骗局。本书极富巧思又毫不留情地将“想象力”从我们的头脑中拉出来，一点点地呈现在我们眼前，这个善用各种戏法儿的魔术师不仅能粉饰过去，还会虚构未来，让我们掉进幸福的陷阱，最终在希望之后难免失望。当然作者的目的并非让我们彻底抛弃想象力，而是正确地理解和看待它，从而不被这个“天才的造假者”所蒙蔽。看过本书你

可能会惊呼原来“想象力”居然已经在悄无声息中绑架了我们的生活，我们自以为超越万物的预见能力居然是幸福路上屡战屡败的罪魁祸首。

作为资深的幸福研究者，吉尔伯特关于幸福的每一个观点都基于相关的科学研究结果或数据，绝少个人经验的一面之词，这也为阅读本书提供了一种相当大的乐趣。希望你阅读完某项研究的描述后先不要急着往下看，用你的“想象力”预测一下，如果你是实验的参与者会做何反应，相信很快你就会发现几乎每次都会惜败于自己的“想当然”。但是，请放心这样的挫败丝毫不会让你感到不快，只会带来醍醐灌顶般的顿悟，原来我们最擅长欺骗的人不是父母、爱人或者孩子，而是我们自己。

每个人都想知道自己未来的生活，所以诸如看星盘与算命这样的行业永远不缺顾客。这本书也是“未来的你”写给你的忠告。如果你想知道自己未来会不会幸福，请务必耐心地读到最后一章，那里有一个简单的方法，可以帮助你揭示未来。在喧嚣奔忙的都市生活中，有时间阅读和思考幸福本身就是一种幸福，阅读本书时你不妨放慢平日紧张的节奏，对于幸福的思考花些时间是值得的，它是每个人一生中最重要的事，只是我们经常忘记思考它。

汪 冰

积极心理学家

幸福：心理学、经济学和哲学

在我写这个序的时候，我正坐在北京某著名大学的校园咖啡厅里，初秋的气候已经开始冷起来。校门口横过的天桥上，很短的一段路上有两个卖手机贴膜的小贩，其中一位看起来今天颗粒无收，在微凉的天气里流着鼻涕，有些沮丧。在大学校园操场上，有人翻开GRE（美国研究生入学考试）词汇书，痛苦地发现昨天背的单词已忘记过半，而这已经是他第二次备考了。门口一位办证的大姐抱着孩子，刚抢下来一个“单子”，高兴地和旁人炫耀。一个企业家在二楼的EMBA（高级管理人员工商管理硕士）班教室刚谈下了一个并购重组的合作，上了奔驰车准备离去。这里和世界任何一个角落一样，幸福和痛苦同在，此起彼伏。

但是，他们同样幸福和痛苦吗？幸福真如我们这个社会中的大部分人所认为的那样，“出不了国”没有“饿肚子”惨，“企业并购成功”比“办证”更加快乐吗？一个穷人没有饭吃的痛苦，和一个富家孩子买不到

苹果手机的痛苦一样吗？一个乞丐捡到馒头的快乐，和一个成功商人获得一笔投资的快乐程度一样吗？如果他们同样幸福和痛苦——这个观点真让人沮丧——那么我们的现世努力还有没有意义？如果答案反过来——一切都有物质基础——是不是又意味着这个世界即使对于幸福这种再私人不过的事情也不可能公平？

再比如说，我们一直认为“眼见为实”，但现代脑科学已经发现，我们眼睛只能看清楚中央凹区域（大概是你伸直手臂以后所看到的指甲盖大小的地方），在此以外，我们能接收到的只是模糊的黑白世界。我们的大脑通过记忆和想象补充其余，让我们看起来好像生活在彩色的充满细节的电影里面。

这个科学猎奇背后的严肃思考是，如果正如作者所说，“这两个仆人（眼睛和大脑）的共谋使我们可以生活在严酷现实和舒适错觉的平衡点上”，那么我们如何最有效地创造我们的幸福？是修正自己的感受，还是只需调整我们对于外界的解释？幸福是一种自我安慰的幻觉吗？

你可以看到，每一个心理学发现的背后都是经济学的思考，在这种思考的背后则是哲学。新的发现带来新的观点，而新的观点则引发新的哲思。幸福的话题就是这样一层一层的“洋葱”。

这本书的英文原文叫作“*Stumbling on Happiness*”，原文非常贴切，*stumble*是“绊倒”的意思，意译过来，应该类似“我被幸福撞了一下腰”。近些年来，国人不仅在幸福上被“绊”了一下，大家对于幸福的渴望之切、误解之深、盲信之笃已经蔚然成风。

近年来关于身心灵与幸福的书籍大抵能分成三类：灵性类、技术类和知识类。灵性类全是态度却缺乏为什么，如《秘密》《遇见未知的自己》；技术类则多是技术轻原理，如《男人来自火星，女人来自金星》《做你自己》等；而第三类书则提供了一个很好的中间环节，如《幸福的方法》和眼前这本书：对于态度，你能看到背后的为什么，只有知道了为什么，我们才可以更好地

发挥技术。

最后还想提一种我发现的关于幸福的心智模式，它在中国尤其盛行，我且称之为“总有一天综合征”，或者叫作“等我就综合征”。当谈到幸福，人们总会有这样的句式：“总有一天我会有钱、有时间、有心情的，那个时候我就会……”再比如我们的上一辈人，他们总在说，等我上班了、等我结婚了、等我生完孩子、等你长大了、等你上大学了、等你结婚了、等给你带完孩子了……我就安心了。但事实上，这让他们一辈子都没有获得和他们期望的那么多的安心与幸福。

我想起一个故事：一个妈妈有两个孩子，她爱他们，每天给他们做饭。一个孩子每天吃完饭，都要大声宣布：“妈妈你真好，等我长大了，我一定给你买一个大房子！每天请人给你做饭。”另一个则不言，给妈妈倒杯水，捶捶背，尽其所能。你说长大谁会更加孝顺？所以幸福其实不是一种希望，而是一种能力，现在就可以练，而且现在就应该练。

当下即道场，其实幸福本无须等待。那些让我们温暖的东西，不在远处，不在高处，而在我们的内心深处。

古 典

新精英生涯创始人

我们为什么还没幸福？

快乐、幸福，是人生真正的目的，谁不想快乐地度过自己的一生呢？

什么是幸福？阿尔弗雷德·马歇尔说，经济学就是一门研究人生如何幸福的科学。另一位经济学大师萨缪尔森，在他的著作《经济学》中，甚至给出了幸福的计算公式：幸福=效用/欲望。

欲望的特点是：欲壑难填，永不满足。但是，满足欲望的手段，也就是经济学家说的资源，却是稀缺的。欲望和满足欲望的手段，对人类来说，是一对永恒的矛盾。

根据萨缪尔森的公式，所谓幸福就是尽可能多地获得资源，以便缩小与欲望之间的差距。

不只经济学家研究人生的幸福，按照本书作者吉尔伯特所说，关于幸福的学问至少涵盖了心理学、认知神经学、哲学、行为经济学等学科，单靠一门经济学，肯定是力有未逮的。

比萨缪尔森和马歇尔生活年代更早的天才数学家丹尼尔·伯努利在1738年就给出了幸福的计算法则：幸福等于我们所要的每样东西的概率和其有用性的乘积（这里，他忽略了东西的数量）。所谓有用性，也就是萨缪尔森公式中的效用。

在较早的时代，解决无穷欲望和有限资源之间的矛盾所采用的办法是压抑人的欲望。比如，各种宗教的作用大抵如此。

但是，在资本主义出现之后，生产力空前提高，科学昌明。此时，解决上述矛盾的基本方式不再是压抑欲望，相反，人的欲望得到最大的张扬——这也是文艺复兴的重要成果。解决矛盾的方式变成了增加生产、提高效率，具体手段包括技术进步、国际贸易、政治经济制度变革等。

生产的过程，正是收入和财富的增加过程。近代社会以来，效用的主要载体是物质形式的收入和财富。萨缪尔森和伯努利的公式里的效用都是这样的性质。尽管精神的效用也不能忽略，但物质财富看得见摸得着、实实在在，是可以“计量”的。

如此说来，效用就成了理解幸福的核心概念。效用也是研究人类如何才能幸福的经济学的起点，比如《经济学原理》就是以效用开头的。

效用是商品或者财富对人的有用性，这个“有用”不同于商品的使用价值：使用价值是客观的，你承认或不承认，使用价值都在那里，而效用却是主观的，因人而异，因时而异，因地而异。比如，尽管林黛玉在宝玉看来美若天仙，但是鲁迅说，贾府里的焦大却不爱林妹妹。再比如，《庄子·秋水》中，庄子和惠施争论水里的游鱼是否快乐。庄子说，鱼儿很快乐。惠施说，你不是鱼，怎么知道鱼的快乐？庄子说，你不是我，怎么知道我不知道呢？这都说明了同样的道理。

效用差不多是说，我认为它有用就有用，认为没用就没用，说大就大，说小就小。俗话说，此人之肉，彼人之毒也。比如，你欣赏某位歌星的演唱，到了食不甘味的地步，那么几百元一张的演唱会门票都会觉得很便宜，而在

在我看来，他的歌与噪声无疑，赠票给我我可能都不会去。

吊诡的是，很多能增加效用和幸福的流行做法或多或少是“忽悠”。比如亚当·斯密就说过，交易是人类自觉的活动，交易的目的是赚钱，积累财富。如果财富不能带来幸福，人们为什么还如此频繁地交易呢？

不错，贫困只能带来痛苦，财富能带来幸福。但是，财富多了，效用或者说幸福也会同比例增加吗？不用边际效用递减规律，太多人的经验就可以告诉我们，不一定是这样的。再比如，多子多福。“养育更多的子女才有幸福人生”这个观念，非中国人所独有。可是，严肃的研究表明，事实并非如此。

错误的观念能够代代因袭，不是因为它们正确或真的能带给人幸福，而是因为这些观念能够确保人们所依托的社会系统可以延续下去。比如赚钱和累积财富的渴望，维系了经济的正常运转；生育子女能获得幸福的错觉，保持了人口的稳定增长。于是，人们不假思索地就接受了这些观念，似乎这样做便能给自己带来幸福。实际上，它们不过是我们所说的“政治正确”，以至于产生了某种惯性罢了。

在作者看来，几乎所有关于人类如何能获得幸福的古代智慧，都是大有疑问的。所有这些智慧加起来都比不上我们骨子里的那些东西，也就是基因结构更要紧。就好像某些教育学家说的，一吨教育赶不上一两遗传。

人的一生都要做出一些重要的选择，诸如结婚、事业、投资等。我们都是在这些事情远未发生的时候，就开始想象它们了。这种想象对于我们最终会采取何种决策有决定性的影响。所以，想象关乎幸福，而且干系重大，是带给我们幸福的“隐形的翅膀”。

有必要强调的一点是，幸福一定是建立在你能自主选择的基础上，在封闭隔绝的社会系统中，被剥夺了选择权、只能逆来顺受的人们根本谈不上幸福，那只是逆来顺受后的愚昧的幻觉。社会进步的重大标志便是资讯发达带来的信息透明，全球化加速了这个过程，世外桃源已经再难寻到了。

在吉尔伯特看来，能认识、思考和预测未来，是人类区别于其他动物的

一大特征，也是人类最了不起的本事。但是，想象必须可靠，才能保证我们决策正确，最终获得幸福。如果想象不可靠，我们照着想象的样子去决策，未来等待我们的就不是幸福，而是痛苦了。

令人沮丧的是，吉尔伯特说，由于三个原因，人的想象是不可靠的。首先，人们会在想象中随意添加或者遗漏重要的信息；其次，人们对自己未来的想象不过是扭曲了的今天的样子，或者说，人的想象力固然了不起，但是想象本身却不怎么具有想象力；最后，未来的你的偏好、趣味一定会与今天不同，即便最初的愿景成真，你的评价也已不再如昨。

当然，有弥补这些想象力缺陷的办法。太阳底下无新事，我们总可以用与我们相仿的人的经验来间接观照未来的自己。相关的实验也证明，这比发挥自己的想象力更可靠。然而，人与生俱来、难以克服的缺陷之一，就是每个人都认为自己是独特的、不可替代的、难以模仿的，更不必说，很多人都认为自己更聪明，也就是有着致命的自负。吉尔伯特说：“我们常常会抵制那些本来能够从他人经验中学到的智慧。”

效用说不清，想象也不可靠，怎么才能幸福，越说越玄了。在吉尔伯特看来，幸福不但没有什么秘诀，甚至没有可靠的标准，即没有常法。也许，本来你对如何获得幸福还有些心得和把握，读了这本书反而更不明所以了。

不要紧，其实本书并不是告诉你怎样才能达到幸福的彼岸，也许根本就没有这样的答案。这部杰出的著作最想告诉你的是，为什么人们总觉得不那么幸福，不能如其所愿，到底是哪里出了问题。

为了大家都幸福，需要我们提高关于幸福的科学认知水平，这便是本书的价值所在。

王福重
经济学家



序言

科学地解读幸福

一个忘恩负义的孩子比毒蛇的牙齿更让人痛彻心扉。

——莎士比亚，《李尔王》

假设你刚刚得知自己的生命只剩下最后10分钟了，你会做什么呢？你会不会冲到楼上，点燃一支从福特总统执政时期就一直珍藏在装袜子的抽屉里的万宝路香烟？你会不会气定神闲地走进老板的办公室，向他细数他的种种人格缺陷？你会不会开车到新购物广场旁边的牛排店，点一份五分熟的带骨牛排，而毫不在乎五分熟的牛排里含有对身体非常有害的胆固醇？当然，你到底会干什么是很难说的；但是，在人生的最后10分钟里，多数人会干一些平时不敢干的事情。

平日里大多数人都不敢干出格的事情，而有些人却对此颇不以为然。他们还会怂恿你像过最后10分钟那样度过生命中的每一个10分钟——这只能证明有些人将会把生命的最后10分钟用来给别人出馊主意。在期待自己的生命自然而又正常地延续下去的时候，我们的行为肯定同期待它

戛然而止的时候不同。我们减少脂肪的摄入，尽量不抽烟，在上司开了一个不怎么好笑的玩笑时尽职尽责地微笑着，还会戴着浴帽坐在浴缸里一边吃着杏仁饼干，一边读着一本有关幸福学的书。为了将来着想，我们小心翼翼地做这些事，就像对待自己的子女一样看待自己的将来，用一天中大部分的时间来描绘一个又一个能够让自己幸福的明天。我们绝不放任自己沉湎于任何及时行乐式的享受中，而是时刻要为将来的那个自己负起责任。为了能够在退休之后悠闲地打高尔夫球安度晚年，我们每个月都会存一点儿钱；为了能够不受冠状动脉硬化和假牙之苦，我们定期慢跑和使用牙线；为了有朝一日能够把小脸儿胖嘟嘟的孙子抱在怀里享受天伦之乐，我们不得不忍受臭气熏天的尿布，还要不厌其烦地一遍又一遍地讲着《帽子里的猫》这样的故事。我们甚至觉得在便利店花上1美元也是在积德行善，因为很快我们就能够享用到现在我们付钱买下的奶油夹心蛋糕了。事实上，几乎不管在什么时候，无论我们想得到什么——升职、婚姻、汽车或者汉堡包——都是为了“未来的自己”能够在1秒钟、1分钟、1天或是10年之后享受到从“现在的自己”这里继承下来的这个世界。而现在，我们期待“未来的自己”在享受今天的英明决策和严格自律带来的胜利果实的时候，会感激“现在的自己”做出的牺牲。

好吧！你可千万别屏住呼吸，指望“未来的自己”知恩图报，跟我们的子女们一样，“未来的自己”也常常会忘恩负义。我们累死累活地干，希望能够把我们认为“未来的自己”会喜欢的一切留给“他们”。可是，“他们”却辞去了工作，留长了头发，搬离旧金山或者搬到旧金山，还认为现在的我们简直愚蠢得可笑，居然认为“他们”会喜欢那些东西！我们不但没有得到任何赞赏和奖励，到头来，“未来的自己”居然还感谢上帝没有让一切都按照我们鼠目寸光、引人误入歧途的计划进行。甚至，在咬了一口几分钟前我们刚买下的那个奶油夹心蛋糕之后，“未来的自己”还会苦着脸抱怨我们点心买得