

丈量幸福的梦想家
积极心理学领域最值得关注的心理学家
索尼娅·柳博米爾斯基 最新力作

THE MYTHS OF HAPPINESS

What Should Make You Happy, but Doesn't
What Shouldn't Make You Happy, but Does

幸福的神话

关于幸福的10个误解

[美] 索尼娅·柳博米爾斯基◎著
(Sonja Lyubomirsky)

黄珏苹◎译



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



THE MYTHS OF
HAPPINESS

What Should Make You Happy, but Doesn't
What Shouldn't Make You Happy, but Does

幸福的神话

关于幸福的10个误解

[美] 索尼娅·柳博米尔斯基◎著
(Sonja Lyubomirsky)

黄珏苹◎译



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

图书在版编目(CIP)数据

幸福的神话：关于幸福的10个误解 / (美) 柳博米尔斯基著；黄珏苹译.
—杭州：浙江人民出版社，2013.6

ISBN 978-7-213-05460-0

I. ①幸… II. ①柳… ②黄… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第082079号

上架指导：心理学 / 心理自助

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-34号

幸福的神话：关于幸福的10个误解

作者：[美] 索尼娅·柳博米尔斯基 著

译者：黄珏苹 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：金 纪

责任校对：戴文英

印刷：蕺城市京瑞印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16

印 张：14.5

字 数：17.7 万

插 页：3

版 次：2013 年 6 月第 1 版

印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05460-0

定 价：42.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

SONJA
LYUBOMIRSKY

丈量幸福的梦想家

索尼娅·柳博米尔斯基



“

索尼娅·柳博米尔斯基与大多数自助书籍作者的不同，至少有三点：

- 第一，她是一名学者，她在幸福研究领域的大量研究是开创性的；
- 第二，她所要说的都以极为明晰优雅的文字表达了出来；
- 第三，她提供的生活建议简单、可行。

”

米哈里·希斯赞特米哈伊

心流之父，美国著名心理学家

图一：索尼娅的积极心理学实验室成员们



THE MYTHS OF HAPPINESS

无心插柳的幸福学者

45 岁的柳博米尔斯基是积极心理学领域最著名的实验心理学家。23 年前，还在读研究生的柳博米尔斯基和幸福研究毫不相干，偶然的一天，她与导师李·罗斯（著名社会心理学家、冲突与谈判领域顶级专家）在校园漫步时，碰巧聊起了关于幸福的问题：“幸福的秘密是什么？”

这次偶然的对话，让柳博米尔斯基开始了“幸福”这个课题的研究。她坚信，与其不停追问幸福的真意，不如让数据自己来说话。为此她设计了一套由四个问题构成的《主观幸福感量表》（SHS），这也成为积极心理学领域最早的幸福测量工具。

索尼娅的数据颠覆了很多我们自以为是的幸福观：有 54% 的人感到不幸福、有 40% 的幸福是我们可以选择的、快乐的人更容易成功、彩票中奖者可能并不快乐……让人们接受这些事实并不容易，因为长久以来我们常认为幸福是主观的事情，怎么可能成为一个个的数据？直到现在，柳博米尔斯基还常常无法相信“自己因为研究幸福而获得了报酬”。

图二：柳博米尔斯基和她的家人



THE MYTHS OF HAPPINESS

让伪专家 焦虑的幸福路标

作为 2007 年坦普顿积极心理学大奖得主，索尼娅与其他积极心理学家很不同。一开始她和我们所有人一样，认为像结婚生子、中彩票这种人生大事会对幸福感有持续的影响。然而实验数据越多她越发现，其实生活小事件才是幸福的最重要源泉。因此，她喜欢将一些科学发现组织成简单易用的方法，告诉读者们。

柳博米尔斯基的文字与大量心灵鸡汤式的幸福书截然不同——她的书，不仅充满生活的乐趣与智慧，还有大量实证支撑。

著名心理学家丹尼尔·吉尔伯特称赞她说：

“那些大行其道的伪专家和假权威会因柳博米尔斯基的作品而备感焦虑。”对于那些一直在错误地理解或错误地追求幸福的人，柳博米尔斯基就是那个站在幸福路口，指引人们走向真实幸福的路标。

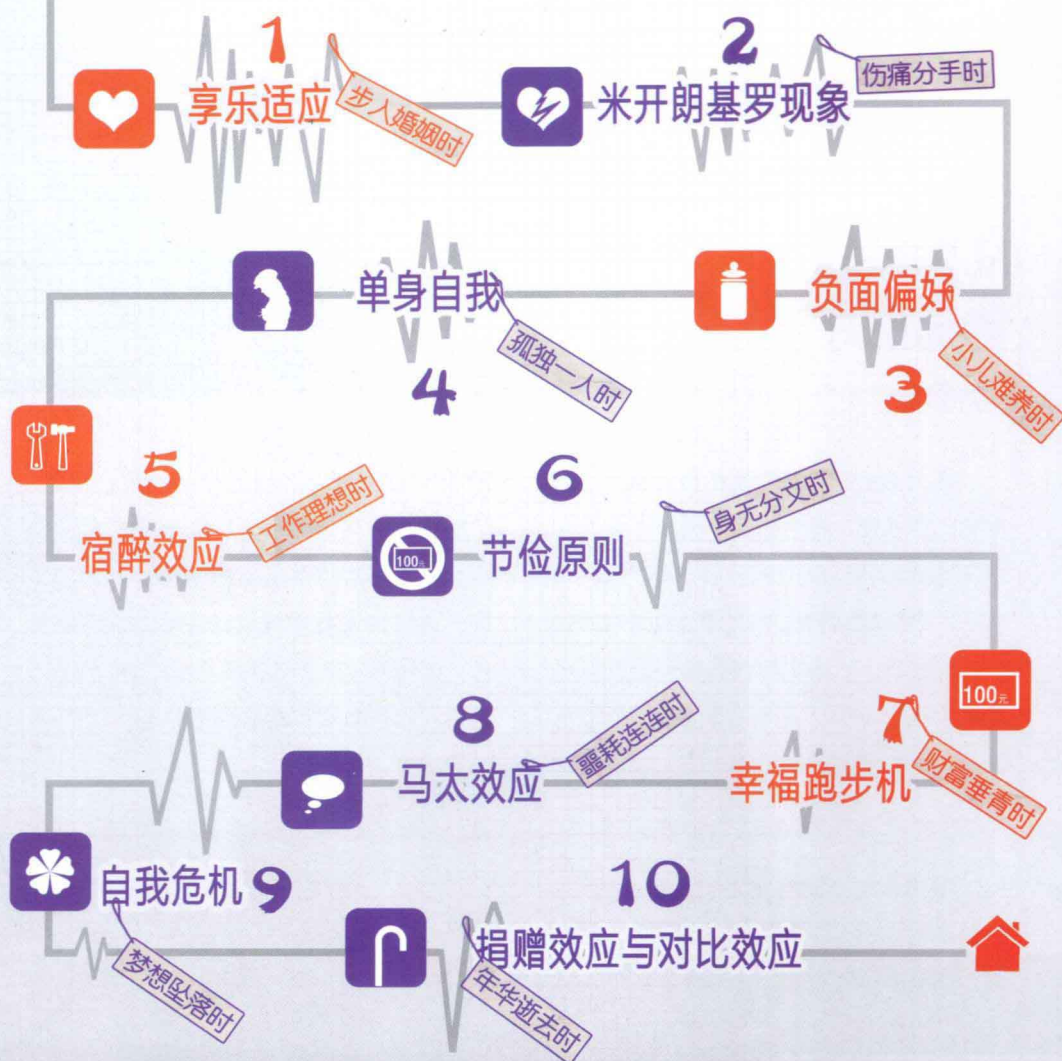
THE MYTHS OF

HAPPINESS《幸福的神话》

湛庐文化
baos Publishing
与思想有关

特别
制作

关于幸福的10个误解



幸福10问

编者按：

柳博米尔斯基是享誉国际的积极心理学家，她立足用数据、实验的方式讲述“幸福”这件事儿。她是如何从谈判领域转向幸福研究的？幸福数据对于她本人又具有哪些不同的意义？带着这些问题，湛庐文化策划编辑通过邮件采访了这位积极心理学界的传奇女性。

Q=湛庐文化编辑 A=索尼娅·柳博米尔斯基

1

Q：为什么您对幸福科学如此感兴趣？

A：其实我对幸福的兴趣完全源于偶然。在斯坦福大学读研究生的第一天，我和我的导师李·罗斯（Lee Ross）整整一个下午都在校园里漫步。罗斯是一位社会心理学家，是冲突与谈判方面（与幸福毫不相干的领域）的世界级权威，但那天他碰巧跟我谈到有关幸福的问题——幸福的秘密是什么？于是，我们着手进行研究。刚开始大多是描述性的。我们采访了那些被视为“非常幸福”或“非常不幸福”的人。尽管起初的访谈和发现显得比较幼稚，但事实证明它们极具启发作用。

23年过去了。尽管以往的岁月充满挑战，但却令人激动不已。自那时起，我一直在探究为什么有人比其他人更幸福，以及如何才能让人们更幸福。我常常想，这竟然会成为我的谋生手段，简直令人难以置信。说老实话，一开

始我对这项研究相当没有信心，一部分是因为当时的人不认为幸福是一门科学。如今很多研究人员与严谨的科学家都投入到了幸福研究中，涉及领域众多，包括社会心理学、神经科学以及“真实世界”。

2

Q: 在《幸福的神话》这本书中，您多次提到金钱与幸福之间的联系，并且建议人们养成节俭的习惯。您认为在如今物欲横流、崇尚品牌的社会，这条建议可行吗？

A: 当然可行。确实，媒体在大张旗鼓地宣扬物质主义和过度消费，在一些社交圈中，这种现象也很普遍，但我相信许多西方人对此是排斥的（至少不被它吸引）。他们在生活中更关注体验，以家庭为中心。如果你不是这样的人，那么我的研究以及其他研究都会为你提供一些克制糟糕的消费决定、减少过度消费的方法。例如，花钱购买体验（和朋友一起吃饭）而不是占有（拥有更高档的立体声音响）；循环利用物品，不断获得幸福（比如与家人共享一辆自行车或欣赏一张老唱片）。

3

Q: 您提供了很多很棒的技巧和工具，帮助人们作出明智的选择，从而获得更多的幸福。您认为其中最难做到的是哪一条？

A: 在《幸福的神话》这本书中，我反复强调**改换注意的角度**、尝试对已**拥有的心存感激**以及看到**“大局”**的重要性。然而有时应用这些建议却非常有难度。在经历了危机或非常糟糕的一天（或一周）后，我会使用的方法之一是问自己：“一年之后它还会有影响吗？”不过这通常也不容易做到。一天，我跟丈夫彼得聊起这种方法有多棒、多有效，话音刚落，7岁的女儿走了进来，她美丽的长发被粘住的口香糖搞得一团糟。我完全失控了，对她大叫：“你在做什么？！”。彼得大笑起来：“你刚才跟我说什么？一年之后它还会有影响吗？”“当然有影响！”我叫嚷着，“我不得不把她的头发剪掉，一年后她只能顶个短头发！”

尽管在这件事上，我显然没有有效地采用从大局考虑的方法，但我依然在不断尝试。

4

Q：您在书中写道：“与朋友、同伴、爱人、家人，甚至与宠物分担烦恼，向他们寻求帮助，具有非常神奇的效果。”为什么会这样呢？

A：有一次因为与男朋友分手，我伤心欲绝痛哭了好几个小时。后来我给好朋友打了通电话，告诉她发生的事情。尽管没有一下子开心起来，但我的绝望感从10降到了2或3，不再那样痛苦悲伤了。只是与挚友分享自己的经历，这样一个简单的社会互动，就有如此强大的效果。已经有大量研究证实了我的体验：当拥有社会支持时，我们的痛苦就没有那么强烈了，并能够更快地从逆境中恢复过来，甚至觉得山峰也没有那么陡峭了。

5

Q：如果只能给好朋友或家人一条有关幸福的建议，您的建议会是什么？

A：这个问题很难回答，针对不同的家人或朋友，我会给出不同的建议。如果一定要给出一条适用于所有人的幸福建议，我会建议他们**滋养人际关系**。无论他是父母、孩子、兄弟姐妹、配偶、邻居、同事、领导还是挚友，为人际关系付出——感激、行善、同情、抱有积极与支持的态度，可能比其他事情更能带给你幸福与健康（紧接下来的幸福建议是**工作**）。

6

Q：大多数人对幸福的最大误解是什么？

A：我在书中讲述了几个有关幸福的误解（或幸福的神话），**我认为最大的误解是我所说的“当 _____ 时，我就会幸福”的想法**。也就是说，我们相信，只有当白马王子出现，当我们换了新工作，搬到了理想的城市，有了孩子，我们才会幸福。**这种信念的问题不在于它们是不是错误的。它们是对的，但只对了一部分**。当这些人生事件发生时，我可能会幸福，但幸福感的提升可能是短暂的。

7

Q：很多写幸福主题的作者会把书写得很个人化，您却没有在书中插入自己的生活故事。您是有意这样做的吗？

A: 不同类型的幸福书籍会以不同的方式表达洞见与智慧。一些作者在书中分享非常个人化的经历与观点，而另一些作者（比如我）会分享科学研究成果。作为一名科学家，我有责任不带任何个人目的、偏见或先入为主地做研究并传播研究成果。如果我没有这样做，便有可能固执己见，即使出现有质疑的实验数据，我也不愿意改变。因此，我尽量不把自我夹杂到工作中。这本书的目的是以易于理解且有趣的方式书写幸福科学。因此，我偶尔使用一点轶事和个人案例，而科学以及观点才是主角。

8

Q: 人们会过度追求幸福吗？

A: 人们确实会过于关注或沉迷于幸福以及对幸福的追求。最新研究显示，如果我们只在意幸福，排斥其他目标，如果我们不断监测自己的幸福（“我幸福吗？我幸福吗？”），也许会产生严重的反效果。我的建议是把对幸福的追求放在心底，而将主要精力集中在能给你带来幸福的其他目标上，比如投身于有意义的目标、培养人际关系、表达感激，等等。

9

Q: 您是加州大学河滨分校的心理学教授，还是一位畅销书作家，阅读是您追求幸福的方式吗？

A: 是的。尽管我的生活很繁忙，但我的阅读量巨大，无论是小说类的图书还是非小说类的图书。这是让我感到非常幸福的活动之一。我喜欢在书中沉醉的感觉，也喜欢了解新事物，这就是为什么我的阅读面非常广泛的原因。

10

Q: 您的幸福秘诀是什么呢？

A: 弗洛伊德的建议——“去爱，去工作”，便是幸福的秘密。这条建议对我当然也适用。对我来说，丈夫、家庭和工作是幸福最有力、最持久的来源。

✎ 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



✎ 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“**小红帽**”。同时，封面左上角标记“**湛庐文化 Slogan**”，书脊上标记“**湛庐文化 Logo**”，且下方标注图书所属品牌。



湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。

✎ 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，有白度低、质感好、韧性好、油墨吸收度高等特点。

✎ 关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都是为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望湛庐能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

- ★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- ★ 您是否常常在读过一本书后，才发现不是自己要看的那一本？
- ★ 您是否常常发现很多书都是一时冲动买下，至今一字未读？
- ★ 您是否常常感慨书的价格太贵，两百多页，值四十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外出版公司，多从其他语种翻译成中文出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，其中包括三小类：

a) 教科书：理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。

b) 专业书：理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。

c) 大众书：理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意并了解。

b) “编著”图书：汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，油然而生无限的**满足感**。

湛庐文化2008-2012年获奖书目

书《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。

35年职业经理人养成心得，写给有追求的职场人。

聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。

书《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。

搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。

用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

书《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。

全球思想家正在读的20本书之一。

一场应对复杂世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。

书《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。

美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。

蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。

一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

书《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。

蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。

一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

书《快乐竞争力》

蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。

赢得优势的7个积极心理学法则，全美10大幸福企业“幸福感”培训专用书。

书《大客户销售》

蓝狮子·新营销2012最佳营销商业图书。

著名营销及销售行为专家孙路弘最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

书《自营销》

百道网2013年度潜力新书。

全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好产品和好营销同唱一首歌。

书《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。

看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。

看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

书《爆发》

百道网2013年度潜力新书。

大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。

书《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。

中国最早的社会化媒体营销研究者杜建首部作品，一部微博前传，半部营销后传。

书《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。

在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

书《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。

积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。

哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。



延伸阅读

《选择的悖论》

- ◎ 未来 10 年最值得关注的心理学者巴里·施瓦茨经典作品，用经济学布心理学的道，打破错误的经济学假设。
- ◎ 美国心理协会前任主席菲利普·津巴多、积极心理学之父马丁·塞利格曼、诺贝尔奖得主丹尼尔·卡尼曼等国内外知名学者鼎力推荐。



《象与骑象人》

- ◎ 坦普顿积极心理学奖获得者，伟大的思想家、积极心理学先锋派领袖乔纳森·海特智慧之作。
- ◎ 积极心理学之父马丁·塞利格曼、心流之父希斯赞特米哈伊倾情推荐。



《专念》

- ◎ 幸福课导师本·沙哈尔最推崇的研究者、积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家埃伦·兰格成名作。
- ◎ 改变美国历史的心理学概念，被《影响力》《追求卓越》《全新思维》等畅销书视为经典。



积极心理学之父塞利格曼的幸福五部曲（共 5 册）

- ◎ 提升幸福感必读的科学经典。
- ◎ 华远地产股份有限公司董事长任志强、清华大学心理系主任彭凯平、阳光媒体集团主席杨澜等知名人士联袂推荐。



《卖掉法拉利的高僧》

- ◎ 热销全球 15 年不衰的励志经典，翻转生命的心灵能量书。
- ◎ 杨紫琼、伊能静、摇滚歌手邦乔维、巴萨球星普约尔等明星艺人，以及诺贝尔奖得主图图大主教、维珍集团总裁布兰森等社会名人一致推崇的心灵导师。



Sonja Lyubomirsky. The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does.

ISBN 978-1-59420-437-1

Copyright © 2013 by Sonja Lyubomirsky.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright ©2013 by Cheers Publishing Company.

This edition arrangement with InkWell Management, LLC. through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

本书中文简体字版由InkWell Management, LLC.通过Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 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、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

序 言	幸福的误解	001
-----	-------	-----

01

如果我结婚了，我该多幸福

享乐适应的困局	009
---------	-----

无论婚姻还是恋情，时间久了，便很可能体验到一种感受，那种即使与最亲近的家人和朋友都不愿分享的感受——厌倦。

02

如果我们即将分手，我还怎么幸福

米开朗基罗现象的救赎	037
------------	-----

糟糕的婚姻会禁锢你，暴露出你人性中的恶劣面。当你一心想离开伴侣时，其实你想离开的是你自己。