



大夏心理·心空间

幸福
多了

The How
of Happiness

40%

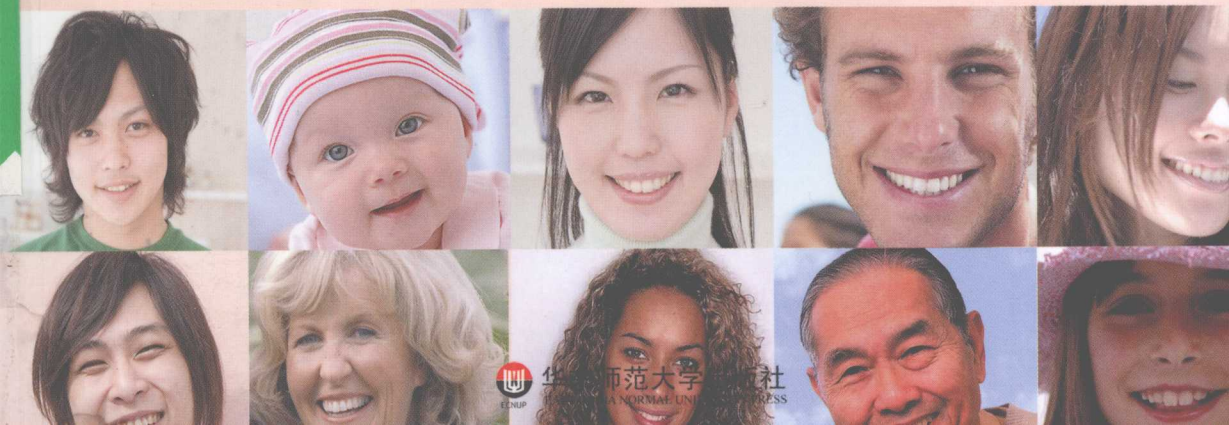
我们的幸福水平**50%**是由基因决定的

贫与富、康与疾、美与丑等环境因素只能解释**10%**的幸福差别

还有**40%**是我们能够控制和改变的

——通过我们的行为和思维

(美) 索尼娅·柳博米尔斯基/著 闻 萃/译



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏心理·心空间

The How
of Happiness

幸福多了40%

(美) 索尼娅·柳博米爾斯基/著 闻 萃/译



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福多了 40% / (美) 柳博米尔斯基著; 闻萃译. —上海:
华东师范大学出版社, 2009
ISBN 978 - 7 - 5617 - 7017 - 7
I. 幸... II. ①柳... ②闻... III. 幸福—通俗读物 IV. B82 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 047905 号

大夏心理·心空间

幸福多了 40%

撰 著 索尼娅·柳博米尔斯基
译 者 闻 萃
责任编辑 任红瑚
封面设计 回归线视觉传达
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021 - 62450163
行政传真 021 - 62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京东君印刷有限公司
开 本 700 × 1000 16 开
印 张 14.5
插 页 1
字 数 230 千字
版 次 2009 年 5 月第一版
印 次 2009 年 5 月第一次
印 数 6 000
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 7017 - 7/B · 465
定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)



《幸福多了 40%》获得的赞誉

与多数同类图书的作者相比，索尼娅至少有三点不同。首先，她是一个学者，从事有关幸福的开创性研究。其次，她的文笔如散文诗般优美。再次，她提供了实用而且简单易行的建议，帮助人们改善自己的生活。

总而言之，这是一本值得我们每个人“悦读”的书。

——米哈里·奇克森特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）

当代著名心理学家，畅销书 *Flow* 的作者

每个人对幸福都有自己的看法，不幸的是，很多人都根据自己的理解写了相关的书。现在，我们终于等来了这本来自于可敬的心理学家的著作。她的建议都来自于实验数据，这会让伪专家、假权威因此而焦虑，而广大读者则会因此而受益。

这本书充满智慧，真实可信，决然不同于其他同类的书。

——丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert），

哈佛大学心理学教授，畅销书 *Stumbling on Happiness* 的作者

我一边读着这本书，一边想我要是有很多本该多好啊！因为如果我有许多本，我就可以送人，送给那些我所知道的多年来一直在错误地理解或错误地追求幸福的人，因为这本书是我所知的最好的幸福指南。

——查尔斯·尼科尔斯（Charles P. Nichols），《积极心理学学刊》

《幸福多了 40%》集科学研究的成果和可行性建议于一体，为人们摆脱

悲伤、追求幸福指明了道路。

——《纽约邮报》(New York Post)

最好的幸福就是一种习惯。这本书会帮助你养成健康的新习惯。记住：真正持久的幸福是你可以获得的。

——《圣莫尼卡日报》(Santa Monica Daily Press)

这是一本科学的、前沿的、文字优美的读物，告诉你如何让生活变得更美好。

——《伊利诺伊州新闻公报》(Illinois News-Gazette)

《幸福多了40%》是一本权威的向导，指引我们如何获得幸福。作者索尼娅博士是研究幸福的权威专家。读这本书，听从书中的建议，你将会获得幸福。

——苏珊·赫什玛 (Susan Nolen-Hoeksema)，耶鲁大学心理学教授

这本书以开拓性的心理学实验为基础，为我们提供了一系列有理有据、可信可行的建议。塑造幸福人生也许需要一些付出，但是阅读这本书却是一个轻松愉快的过程。

——贝瑞·施瓦茨 (Barry Schwartz)，
斯沃斯莫尔学院社会理论与行为学教授



前言

幸福，是每个人的愿望。虽然我们可能没有公开承认过，或者我们会在言语中用不同的表达来隐藏这种意愿。不论我们的渴望是事业的成功、精神的充实，还是良好的人际关系、清晰的生活方向，或是爱情与欲望，我们之所以渴求它们，是因为我们认为它们会给我们带来幸福。但是，我们当中又有多少人真正清楚我们自身的努力到底可以创造多少幸福，或者我们到底应该怎样去创造幸福呢？

认真回想一下我们内心深处的幸福理念，我希望这本书可以帮助大家认识到幸福是可以实现的，我们是有能力创造幸福的；而且，创造幸福是一件值得立刻行动的大事，对我们本人意义重大，对我们周围的人也同样重要。

幸福有什么意义？幸福又有什么秘密？人们可以获得更多的幸福吗？刚刚获得的幸福可以长久保持吗？这些都是我从事心理学实验以来一直在探讨的一些基本问题。我从 22 岁读研究生时开始从事心理学研究，当时，有关幸福的心理学研究并不被看好，因为人们认为幸福这个东西是琢磨不透的、难以科学化的、“柔情化的”、“模糊的”。谁承想今天“幸福”已经成了社会科学领域的一个热门课题。在 21 世纪的西方社会，“幸福”已经成为个性时代浪潮中的一个符号、一种现象。

今天，“幸福”已经成为一种潮流，就像呼啦圈、爆炸式发型曾经流行过的那样，“幸福”的浪潮同样来势汹涌。报纸、杂志、电视纪录片、书籍、引语、博客中有关“幸福”的话题屡见不鲜，但是，相关内容中的绝大多数都没有实验数据作为支持。这种“幸福讨论热”也经常让我以及像



我一样的研究人员想到远离这个研究领域，然而，我还是认为应该继续研究“幸福”这个全民的课题，应该继续坚持“幸福”的科学性，因为我坚信用科学的方法研究“幸福”与“健康”是一项非常重要的任务。

世界上的大多数人，不论生长于何种地域与文化，都承认幸福是他们一生中最重要的追求之一，他们渴望“幸福”是为了自己，更是为了孩子。此外，我还相信“幸福”可以给我们的生活带来数不清的回报，不仅会使本人受益，而且惠及家庭、工作、社区、民族和社会。研究表明，努力使自己成为一个“幸福”的人，这种付出不但可以给人以美好的感觉，而且还可以提升人的精神面貌和创新能力、提高免疫力、改善人际关系、激发工作的潜能，甚至可以延长寿命。依我愚见，“幸福”就是“圣杯”，或者引用亚里士多德的名言，“幸福”就是“生活的目的和意义”，是“人类存在的至上目标”。

“幸福”成为科学应该不仅仅是一股潮流。追求幸福是一项严肃的、合理的、有价值的工程。如果你参阅历史、文学、哲学方面的古文献，你会发现追求幸福其实是人类永恒的目标。在这个世界上，有很多人生活在苦难中，也有更多的人感到生活空虚、没有成就，因此，为生活增添快乐与宁静、减少痛苦与不安是一项可敬的事业。

从斯坦福大学的学生到加州大学河滨分校的教授，我从事“幸福”研究至今已经 18 年了。在这段时间里，我见证了这门科学的发展，从最初一个小小的领域壮大成当今积极心理学的一部分。积极心理学是一门美化生活的心理科学。积极心理学这一称谓是基于一种新理念——让人处于一种积极的心理状态（过一种最有意义、最幸福的生活），与传统心理学强调的修正缺陷和治疗疾病同样重要。显然，系统研究心理健康与成就是一种明智的选择。然而，在 20 世纪的后半叶，心理学研究的重心却集中在心理疾病、心理异常与生活的消极面上。

心理学发展到今天，心理学家们有了更高的目标。在过去的 10 年间，心理学在治疗抑郁症（帮助人们摆脱极度沮丧、找回正常的心理状态）和改善人们精神状态方面取得了巨大的进展。一个新的时代已经到来，关于创造幸福、锁定幸福、优化生活的文章层出不穷，只可惜这些文章一般都是在



专业领域中传播，或者都发表在专业期刊中。然而一般只有大学才会订阅此类期刊，广大读者却很少有接触的机会。在《幸福多了40%》这本书中，我搜集并整理了有关“幸福”的研究发现，并在此基础上向读者介绍提升幸福和锁定幸福的一些切实可行的方法。

请允许我先自夸一下这本书。首先，这本书的亮点是以科学为依据，书中所讲的提升幸福的方法是我和一些社会心理学家通过研究总结出来的。我本人就是一位科研工作者，我不是医生，也不是生活教导员，更不是精神领袖。据我所知，《幸福多了40%》是第一本由从事科学实验的人所撰写的幸福生活指南。其实，我的朋友和同事们几年前就开始敦促我写一本这样的书。我不久前才付诸行动是因为我认为直到今天我才得到了足够的科学证据，只有得到了可信的证据我才能把科研成果转换成具体的行为建议。因此，这本书与同类书籍的明显区别就是它囊括了科学家们（也包括我）实验研究的精华。在我向读者提出的每一条建议的后面都蕴涵着科研成果。如果在某个问题上证据不清或者证据不足，我也会坦言相告。

读者为什么应该注重一本读物的科学性呢？因为科学实验与个案或观察相比优点颇多。研究人员运用科学的方法可以对一种现象进行客观系统的研究，从而理清其中的因果关系。如果某杂志上有一篇文章大力宣扬冥思可以给人带来快乐或者某一种植物可以减轻头痛，那么只有科学的分组实验（受试者随机分成两组，实验组为冥思的人或使用这一植物的人，控制组作为对照，由没有这种行为的人组成）才可以证明这些说法的正确性。虽然科学也不是完美的，但是与个人经验和观点相比，经过科学研究所得出的结论终究要可靠得多。

曾经有一位读者就科学的话题给一家报社的编辑写了一段优美的文字：

有的问题是关于信仰的，比如“上帝是否存在？”；有的问题是关于观点的，比如“谁是历史上最伟大的棒球明星？”；有的问题是引发讨论的，比如“是否应该使流产合法化？”；而有的问题是可以通过科学的方法找到相对确切的答案的，这类问题叫做实验性问题，或者说，这类问题在很大程度上可以通过证据来解决。



人们是否可以获得持久的幸福以及如何才能做到这一点就属于实验性问题。我与合作伙伴肯·谢尔登共同获得了美国国家心理健康中心的一项百万美元的资助，用于研究人们提升幸福的可能性。我们和一组优秀的研究生一起进行了“幸福干预”实验，这里的“干预”不是指对某种症结的处理，而是指“幸福实验”，即哪些做法是提升幸福的有效方法？怎样行动？行动为什么奏效？（巧合的是，不管是哪种干预，有一个理念是共同的：只有突破现状，巨变才会发生。）读者从书中很快就会发现，我们的干预实验表明只要你愿意去尝试、决心去行动；只要你懂得提升幸福是一项重要的决定，并且愿意为此付出努力、毅力、耐力和信心，那么幸福的提升就是可以实现的。

《幸福多了40%》是一本行动指南，不仅给出了提升幸福的方法，还介绍了具体做法；不仅给出了不同方法奏效的原因，还列出了幸福对于个人、家庭和社会的重要意义。

经过我们和几千名实验参与者的努力工作，我得以在这本书中向读者呈现完整的幸福理论，其中包括迄今为止科学家们发现的所有幸福要素和提升幸福的人生意义。从某种意义上说，读者朋友在其他文字材料中看过的有关幸福的零零散散的内容在这本书中形成了一个有机结合的整体。

关于幸福，我的核心理念是我们拥有40%的提升空间。40%回答了人们提升幸福的可能性和可行性，它是全书内容的核心。为什么会是40%呢？因为这一部分是我们通过思维和行动可以控制和改变的，是我们每个人都具有的挖掘幸福的潜能。40%不是一个小数字，也不算是一个大数字，但它是一个现实合理的数字。《幸福多了40%》告诉你如何根据自己的情况把这份幸福潜能变成现实。不过，这本书的重点不是告诉人们如何从负面的心情中走出来（这是大多数抑郁症治疗的任务），而是告诉人们如何从现有的幸福状态（也可能是沮丧的状态）达到一个更高的幸福水平。

在前言结束之前，我再说一说我的一个观察发现。当这本书的写作进行到十二项幸福行动的时候，我意识到一个问题：为什么很多幸福行动听起来都那么平常？没错儿，当有些人听到诸如“回想值得感恩的人和事”、“生活在今天”、“多行善事”、“看到事情好的一面”、“笑一笑”这样的劝告



时，他们会认为这些都是区区小事，甚至有些像陈词滥调。但是，我在书中将会清晰地告诉大家，大量的实验已经证明，认真而科学地展开这些幸福行动可以收到令人惊喜的效果。那么这些幸福的行动策略为什么没有形成潮流呢？为什么人们没有为之振臂高呼呢？

其中的一个原因也许是这些幸福箴言虽然蕴涵着力量与智慧，但是人们不容易抓到语言背后的思想精髓。诚然，如果我们发自内心地为我们所拥有的健康、家庭、朋友、家园、工作（即使这些都不完美）而感恩，我们一定会感到幸福。但是，如果把感恩的行为细化为一句建议——“亲爱的，你要是懂得知足你就会开心了”，那么听起来就有些单调了。此外，也可能是因为如果我们把心底最真诚的愿望用最平常的语言表达出来，那么效果就容易显得平庸、老套。

最后还得说一点，谈到幸福感的提升，有些人就想到了那些整天情绪高涨、快乐洋溢的人，而这样的人又似乎并不那么真实。我上高中时有一个朋友，她把房间装饰得花花绿绿的，墙上挂着各种各样的图画，有可爱的猫咪、壮观的落日，下面还有各种励志的标语（“我♥生活”，“永不放弃”，等等），让人一看就觉得她是一个傻乐观的人。

当年我曾经觉得这些标语没有新意，现在再读起来，我感到这些都是至理之言，所以我也引用了它们。当然，我要强调的是，你不一定非要挂上标语或者赞同我列举的这些励志话语才能感受到积极的力量，重要的是你要懂得除了微笑的脸庞和励志的海报，幸福的心态还有多种表现形式。幸福可以表现在人们强烈的求知欲中；可以表现在人们对未来五年的展望中；可以表现在人们成熟的分辨力中；可以表现在人们期盼着为孩子讲故事。有些人的幸福溢于言表，他们精神饱满、心态平和；有些人的幸福则沉淀在忙忙碌碌中。换句话说，人人都可以是幸福的，只不过每个人幸福的方式可能有所不同。我希望读者朋友们通过这本书能够认识到：其实，在生活中提升幸福并没有我们想象的那么艰难。

在我成长的过程中，不论是在俄罗斯，还是在美国，我都遇到过一些非常不开心的人。同时，在我的朋友中，我也见证了有的人（不止一位）随着自身的成长和成熟在逐渐改变，逐渐得到了真正持久的幸福。这本书讲述



的就是这种蜕变之路，其中凝结着我多年的思考、阅读和科研的成果。也许你个人渴望获得幸福；也许你认识的人中有的已经成功完成了幸福蜕变；也许你就是好奇，想知道现在的科学揭示了多少幸福的源泉、找到了多大的提升幸福的空间。不管怎样，我希望《幸福多了40%》可以带给读者朋友们一些知识和启示。



幸福多了40%

The Power of Happiness

目 录

前 言 1

I 如何获得真正持久的幸福 1

1 幸福可不可以多一些 3

一项让幸福持久的计划 4

你知道幸福在哪里吗 5

发现幸福的金钥匙 7

你能所做的最有价值的“事情” 11

我们为什么要幸福 11

2 你有多幸福 13

如果幸福是一个数轴，你在哪一点上 15

幸福的误区 21

生活境况的影响是有限的 23

幸福原点 31

通过主观行为塑造幸福的生活 39

Ⅰ 怎样找到适合自己兴趣、需要和价值观的幸福之道 | 44

选择幸福之道的三种方法 | 45

个性化幸福方案的诊断方法 | 46

更多选择 | 50

Ⅱ 幸福行动 | 53

1 培养感恩心态和积极心态 | 57

幸福行动之一：表达感恩之情 | 58

幸福行动之二：培养乐观心态 | 67

幸福行动之三：不多虑，不攀比 | 74

2 加强社交投入 | 84

幸福行动之四：多行善事 | 84

幸福行动之五：发展关系，培养感情 | 93

3 面对压力、困难和不幸 | 102

幸福行动之六：提高应对技能 | 103



幸福行动之七：学会原谅 | 115

7 生活在今天 | 123

幸福行动之八：多做能让自己全身心投入的事情 | 123

幸福行动之九：享受生活之美 | 130

8 找到生活的目标 | 141

幸福行动之十：为目标而奋斗 | 142

9 调整身心，守护健康 | 157

幸福行动之十一：心中有信仰，精神有依托 | 157

幸福行动之十二：强健身体（冥思篇） | 166

幸福行动之十二：强健身体（体育篇） | 169

幸福行动之十二：强身健体（言行举止篇） | 174

III 幸福的秘密 | 179

10 锁定幸福的五大法则 | 181

法则一：积极的心态 | 181

目 录

幸福多了 40%

The How to Happiness



法则二：把握时机，注重变化 | 187

法则三：社会支持 | 191

法则四：动力、努力、毅力 | 193

法则五：养成好习惯 | 196

后记：持久的幸福 | 199

附录：抑郁有计可消除 | 201

抑郁症是什么 | 201

抑郁症的成因 | 203

最有效的抑郁症治疗方法 | 206

幸福就是消除不快的办法 | 214

战胜困难 | 215

I

How to Attain Real and Lasting Happiness

——如何获得真正持久的幸福——



