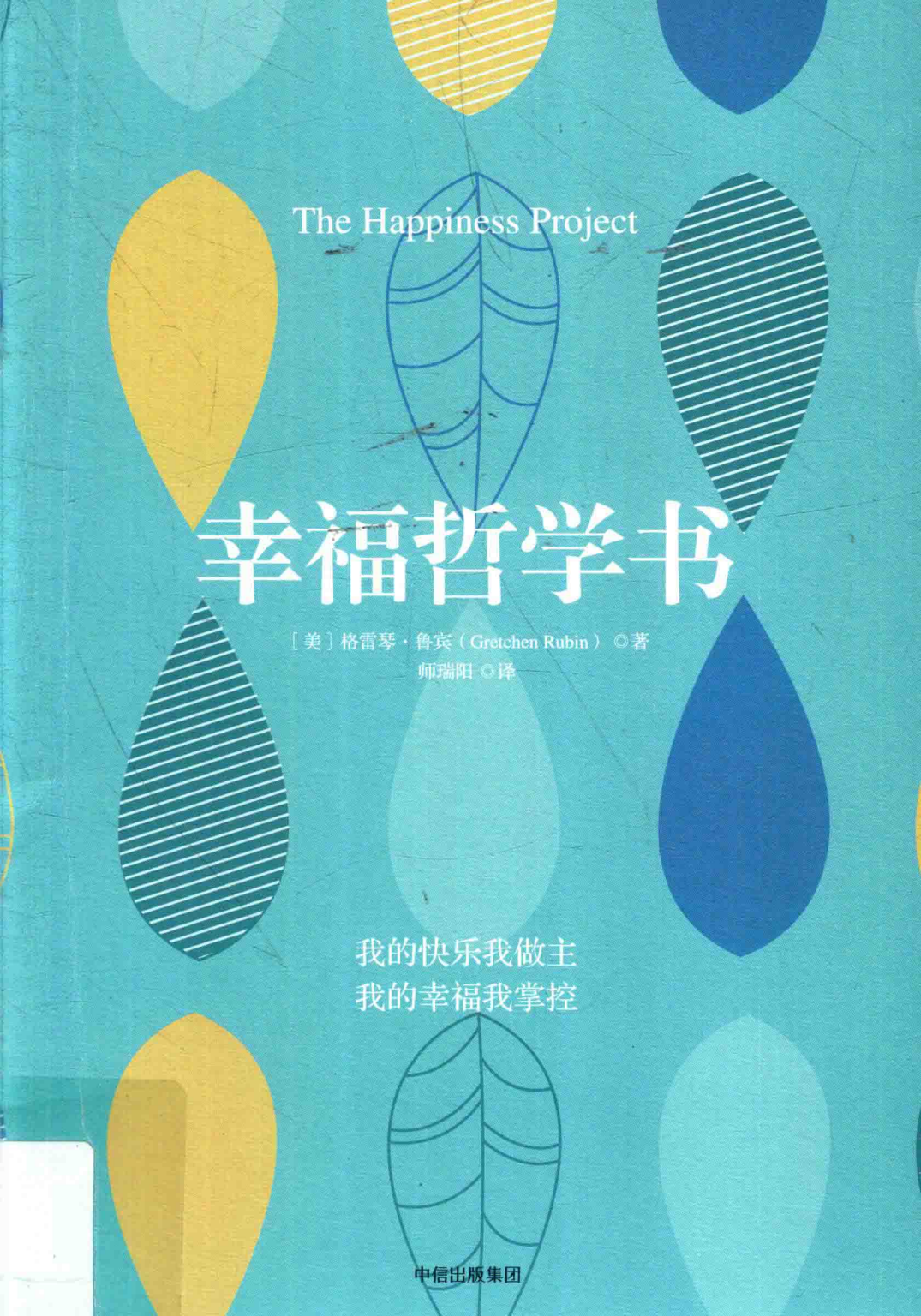


The background is a textured teal color. Scattered across it are several stylized leaf shapes. Some are solid colors like yellow, light blue, and dark blue. Others have patterns like horizontal or diagonal stripes. One leaf in the center is a simple line drawing of a leaf with veins.

The Happiness Project

幸福哲学书

[美] 格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin) ◎ 著
师瑞阳 ◎ 译

我的快乐我做主
我的幸福我掌控

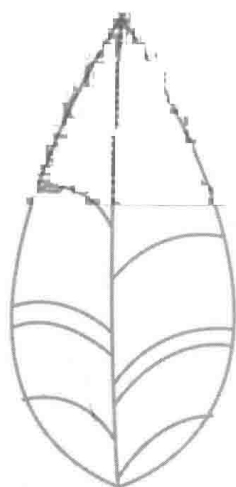
中信出版集团

The Happiness Project

幸福哲学书

[美] 格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin) ◎ 著

师瑞阳 ◎ 译



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福哲学书 / (美) 格雷琴·鲁宾著 ; 师瑞阳译

北京 : 中信出版社, 2018.6

书名原文: The Happiness Project

ISBN 978-7-5086-8859-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 074478 号

The Happiness Project

Copyright © 2012 by Gretchen Rubin

This edition arranged with C.Fletcher & Company, LLC through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

幸福哲学书

著 者: [美] 格雷琴·鲁宾

译 者: 师瑞阳

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)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11 字 数: 255 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2015-7753

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8859-6

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

致我的家人





塞缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）曾说：“就像是西班牙谚语说的那样，‘谁要把印度的财宝带回家，谁就必须随身携带这些财宝’。”

——杰米·鲍斯威尔，《约翰逊传》

没有哪一种责任像幸福的责任一样被我们低估。

——罗伯特·路易斯·史蒂文森



致读者 READERS

“幸福计划”是一场能够改变你的人生的旅程。首先是准备阶段。在这个阶段，你需要确定什么能够带给你喜悦、满足感和投入感，而什么会带给你愧疚、愤怒、无聊和忧愁。其次是制订行动计划的阶段。在这个阶段，你需要确定一些实实在在的行动方案来提升你的幸福。最后是最有趣也最困难的阶段：执行你的行动计划。

本书是关于我个人的幸福计划的故事，里面记录了我尝试了什么，学到了什么。你的计划可能会跟我的不一样，但很多人都能从幸福计划中获益。为了帮助你思考自己的幸福计划，我会时不时地在我的博客中发布一些建议。我还创建了一个网站，叫作“幸福计划工具箱”（Happiness Project Toolbox）。这个网站为你提供了一些创建你自己的幸福计划所需要的工具。

我希望能从本书中获得一些有关幸福计划的灵感。当然，由于本书讲述的是我个人的幸福计划，它反映了我个人的一些特殊情况、价值观和兴趣。“好吧，”你可能会想，“如果每个人的幸福计划都是独特的，那么我为什么还要读你的计划呢？”

在我对于幸福进行深入研究的过程中，我发现了一些令人诧异的事情。我通常能从他人的个性化经历里学到更多的东西。我接触到的形形色

色色的人告诉我的对于他们而言行之有效的方法，远比其他形式的讨论对我来说更有价值。即便我和这些人毫无相似之处，我也能不受影响地从他们身上获益。比如，我原先也想象不到我的人生导师会是一位得了 Tourette 综合征^①的机智的辞典编纂者、一位 20 多岁就死于结核病的圣徒、一位虚伪的俄罗斯小说家和一位创业者。但事实就是这样，这些人就是我的导师。

我希望，我的幸福计划能够鼓励你开始你自己的幸福计划。不论你是在何时何地读到本书的，我都能向你保证，现在就是开始幸福计划的最佳时机。

① Tourette 综合征，症状为频繁的运动性抽动和声带抽动。——译者注



前言 READERS

我总是在潜意识里试图突破自我。

以前，我希望自己有一天不再把头发编起来，不再成天穿着跑步鞋，也不再每天吃一成不变的食物。我要重新记起好友的生日，学习图片处理软件，让女儿在吃早餐时远离电视机。我要阅读莎士比亚，花更多的时间微笑和感受快乐，成为一个更优雅的人。我想成为博物馆的常客。我希望自己不再恐惧驾驶。

4月的一个平常的早晨，我突然意识到：我正在浪费我的生命。雨水滴滴答答拍打着公交车的窗户。在雨滴的滑落中，我看到了岁月的流逝。“我到底想从生活中得到什么呢？”我问自己。“对，我想要快乐。”但我从未想过什么能使我快乐，也从未想过如何才能变得更快乐。

事实上，有很多事情可以令我快乐。我嫁给了杰米。这个高大的、黑头发的英俊男人是我生命中的至爱。我们有两个可爱的小女儿，7岁的伊丽莎和1岁的埃莉诺。我以前是一名律师，现在则从事写作。我住在纽约，而纽约是我最喜欢的城市。我和我的父母、姐妹，以及其他亲戚关系亲密。我不缺朋友。我身体健康。我有一头漂亮的头发，不需费心漂染。但是，我仍然经常冲我丈夫发火，对来修理有线电视的工人也有诸多抱怨。在工作中，即使只是一个小小的错误也会令我感到沮丧。

我和老朋友们渐渐失去联系。我很容易发脾气，而且总是感到忧伤、不安、精神萎靡，并常常不自觉地产生内疚感。

透过模糊的公交车窗户，我看到有人横穿过街道——一个跟我年龄相仿的女人。她举步维艰，一边撑伞一边看手机，还推着一辆婴儿车，车上是她裹着黄雨衣的孩子。这一幕让我突然意识到：这就是我，我就在那儿。我同样有一辆婴儿车、一部手机、一个闹钟，还有一幢公寓，住在一个社区中。现在，我正在搭乘城际公交车，而我一直乘坐同样的公交车横穿中央公园，来来回回。这就是我的生活——而我从未对此深思过。

我没有抑郁症，也没有遭遇中年危机，但我体验到了一种人到中年的不适感——我对周围的一切都感到不满，甚至不信任，这些感觉是周期性的。“这是我吗？”当我拿起晨报或者坐下浏览电子邮件时我这么问自己。“这是我吗？”当我和朋友们不止一次地体验到这种感觉时，我们会开玩笑地说起这种“漂亮房子”^①之感，就是大卫·拜恩在《一生一次》（*Once in a Lifetime*）这首歌里唱的“漂亮房子”。是的，当我们这么质问自己的时候，我们都意识到了，“这不是我的漂亮房子”。

“我的生活就是这样了吗？”我不自觉地询问并回答自己，“是的，就是这样。”

尽管我偶尔丢三落四，但我仍然没有忘记自己是多么幸运。我经常在半夜醒来，从一个房间走到另一个房间，凝视我的丈夫，他裹着毯子睡得很沉；还有我的孩子，被满床的毛绒玩具围住，安然地睡着。我拥有我能想到的一切，然而我无法感受到快乐。我总是纠结于别人很小的

① 苏格兰和美国歌手大卫·拜恩的名曲《一生一次》，歌词中的“漂亮房子”同“大汽车”“漂亮妻子”一样，代指世俗中被推崇的人生价值。——译者注

抱怨，纠结于已经过去的那些危机，我厌倦了和自己的本性做争斗，于是一次又一次，我忘记了去理解和感受我所拥有的看似完美的一切。然而，我并不想把这些不适的感受看作理所当然。作家柯莱特的话几年来一直萦绕在我的脑海中：“我的生活是如此美妙！我只希望自己能早点儿意识到这件事。”我不想等到生命的终点，或在经历了什么大灾难后才回头看，然后想道：我曾经是多么快乐，要是我当时就能意识到这一点该多好。

我需要认真思考这件事。我怎样才能对平常的生活感到愉悦呢？我怎样才能给自己的妻子身份、母亲身份、作家身份和朋友身份设立一个更高的标准呢？我怎样才能摒弃每天的烦恼从而保持更加开阔的心胸和更加敏锐的洞察力呢？连顺路去杂货店买牙膏这件小事我都常常记不起来，我真的能把这些高远的目标融入我的日常生活吗？这似乎不太现实。

公交车几乎没有移动，而我却很难跟上我自己的想法。“我必须处理这些想法，”我告诉自己，“一旦我有空闲，我就要制订一个幸福计划。”但我从来没有闲下来过。当生活开始步入正轨，你就很难再想起什么是真正重要的；如果我想制订一个幸福计划，我就必须挤出时间去做这件事。我想象了一个简单的画面：花一个月住在一个景色如画、气候宜人的小岛上，每天，我到海滩上捡贝壳，阅读亚里士多德的著作，并在高雅的羊皮纸上写作。哦，我得承认，这是不可能发生的。我必须寻找一个方法使这个计划能在此时此地实施。我必须改变，我要换一个视角来看待熟悉的事物。

所有这些想法不停地在我的大脑里打转，当我坐在拥挤的公交车上时，我想明白了两件事：我本可以更快乐；生活不会自己改变，除非我做点儿什么。在那一刻，我决定花一年的时间尝试让自己更加快乐。

我是周二早上做出的决定，到周三下午，我已经从图书馆借了许多书。我几乎找不到地方堆放这些书——我的办公室很小，就在公寓的顶层，其中堆满了我正在写的肯尼迪传记的素材和伊丽莎的老师发来的关于班级旅行、喉炎和一个食物募捐活动的通知。

我不可能立刻开始这个幸福计划。在此之前我有许多东西需要学习。刚开始的几个星期，我读了大量的相关著作和报告，它们就如何开始一个关于幸福的实验提供了很多不同的观点，我无法取舍，于是我给妹妹伊丽莎白打了一个电话。

我花了 20 分钟讲述了我这个关于启动一个幸福计划的方案，我妹妹说：“你可能并没有意识到自己有多古怪。但是，”她紧接着补充道，“我觉得这是个好主意。”

“每个人都是古怪的，因此每个人的幸福计划都应该有所不同。每个人都是与众不同的。”

“也许的确如此，但我认为你并没有意识到听你谈论这件事有多滑稽。”

“为什么滑稽？”

“因为你准备用一个系统化的方式探求幸福。”

我没懂她的话：“你的意思是，我想把诸如‘思考死亡’和‘拥抱当下’这样的目标付诸实践，这种想法很可笑？”

“是的，”她回答，“我甚至不知道‘行动计划’是什么。”

“那是商学院的专业术语。”

“好吧，管它呢。我想说的是，你的幸福计划暴露出了许多关于你的事情，比你意识到的要多。”

她当然是对的。常言说，人们会教他们自己需要学习的东西。我决定做自己的幸福计划的老师，尝试寻找克服我个人的缺点和局限的方法。

是时候对自己有更高的期待了。尽管在思考幸福时，我仍在和一种悖论感做斗争：我想要改变自己又想要接受自己。我不想过分关注自己，又觉得应该认真对待自己。我想要更好地利用时间，又想闲逛、游玩，放任自己去读一些奇奇怪怪的书。我想要思考自身从而忘记自身。我总是非常烦乱。我想要摒弃对未来的不安，又想保持自己对未来的追求动力。伊丽莎白的看法让我对自己最初的动机产生怀疑。我是在寻找一种精神境界的升华，追求一个更加卓越的人生？抑或我的幸福计划只是一种欲望的扩张，和一个完美主义者苛求于生活的方方面面没什么两样？

我的幸福计划是双重的。我想优化我的品格，但基于我的本性，这个过程大概少不了图表、预期结果、行动列表、新的术语和强迫症似的记笔记。

• • •

许多伟大的人物都探索过幸福的问题，于是，研究之初，我便求助于柏拉图、波伊提乌^①、蒙田、伯特兰·罗素、亨利·大卫·梭罗和叔本华。世界上所有伟大的宗教都解释了什么是幸福的本质，从熟悉的宗教流派到那些神秘团体，我在这一庞大的系统中进行探索。积极心理学在过去几十年里非常盛行，我阅读了马丁·塞利格曼、丹尼尔·卡尼曼、丹尼尔·吉尔伯特、巴里·施瓦茨、埃德·迪耶内、米哈里·契克森米哈赖和索尼娅·柳博米尔斯基的著作。大众文化领域同样充斥着研究幸福的专家，所以我咨询了奥普拉·温弗瑞、朱丽叶·摩根斯坦恩、戴维·艾伦等众多文化名人。一些关于幸福的最有趣的洞见来自

① 波伊提乌，古罗马晚期的政治家和哲学家。——译者注

我最喜欢的一些小说家，比如列夫·托尔斯泰、弗吉尼亚·伍尔夫、玛丽莲·罗宾逊。事实上，一些小说在幸福理论的建构方面做出了细致的工作，比如迈克尔·弗莱恩的《登陆太阳》(*A Landing on the Sun*)、安·帕切特的《美声唱法》(*Bel Canto*)和伊恩·麦克尤恩的《星期六》(*Saturday*)。

我从哲学和传记读到《今日心理学》期刊。放在我床边的一堆书中，有马尔科姆·格拉德威尔的《眨眼之间》(*Blink*)、亚当·斯密的《道德情操论》(*The Theory of Moral Sentiments*)、伊丽莎白·冯·阿尼姆的《伊丽莎白和她的德国花园》(*Elizabeth and Her German Garden*)和“飞女士”^①组织创始人马勒·席丽的《下沉反射》(*Sink Reflections*)。和朋友们一起吃饭时，我还在一块好运饼干里看到一句格言：“用你自己的方式寻找幸福。”

这一切让我明白，在进一步实施幸福计划前，我需要回答两个关键问题：第一个问题是，我是否相信让自己变得更快乐是可能的？毕竟，设定点理论认为，一个人的基本幸福水平只会有暂时性的小幅波动。

对此，我的答案是：是的，我相信。

根据目前的研究，人们的幸福水平一半由遗传因素决定，10%~20%由外部因素（包括年龄、性别、种族、婚姻状况、收入、健康水平、职业和宗教信仰）决定，剩下的则由人们的想法和行动来决定。换句话说，虽然一个人的幸福水平有天生的预设范围，但他可以通过行动使自己的幸福水平在这个范围内上下移动。这个发现证实了我的观察。显然，有的人天生比别人乐观或悲观，但同时，他们对于生活方

^① 飞女士 (FlyLady) 是一个提供家居建议的互助组织。组织主要基于其平台网站和电子邮件与用户进行交流。——译者注

式的选择也会影响其幸福感。

第二个问题是：什么是“幸福”？

还在法学院的时候，我们曾经花了一个学期讨论“合同”的含义，而这一次，当我开始埋首于幸福的研究时，以往的训练产生了效用。在学术研究中，准确定义概念是有意义的。一篇积极心理学研究论文辨析了幸福的15种学术定义。但回到我的研究，花大量精力去探求“积极因素”“主观幸福感”“快乐情调”以及其他术语彼此之间的细微区别似乎是没有必要的，我并不想陷入我不感兴趣的话题。

我决定遵循大法官波特·斯图尔特创立的神圣传统——他对“淫秽”的界定是“当我看见我便知道”。路易斯·阿姆斯特朗说，“如果你需要问什么是爵士乐的话，你永远不会真正懂得它。”豪斯曼也写过，“如同小狗不能定义老鼠一样”，他也无法定义诗歌，但他能“通过诗歌引起的意向识别它的所指”。

亚里士多德将幸福称为“至善”（*summum bonum*），即最高的善行。一些人会追求其他东西，例如权力、财富或减掉10磅^①体重，是因为他们相信这些东西可以使他们变得幸福，所以他们真正的目标还是幸福。布莱士·帕斯卡称：“所有人都在追求幸福，无人例外。无论他们采用的方法多么不同，其导向都是唯一的。”一项研究指出，不论在世界上的什么地方，当被问到最想从生活中得到什么——或最想让他们孩子获得什么——的时候，人们的回答都是幸福。即使人们不能就幸福的含义达成共识，人们也都会同意大多数人可以在他们定义的幸福里变得更幸福。幸福是一种感觉，“当我感受到我便知道”。这个定义对于我的研究目的来说已经足够了。

① 1磅≈0.45千克。——编者注

关于定义幸福，我得出了另一个重要的结论：幸福的反面是“不幸”，而非“抑郁”。抑郁是一种严重的情况，需要及时、密切的关注，与幸福或者不幸福无关。寻找抑郁的原因和解决方法远远超出了我这个幸福计划的范围。但是，即使我不抑郁，我也不打算将处理抑郁纳入我的行动框架中，我还有很多其他需要关注的地方。我不抑郁并不意味着我不能从让自己变得更快乐的行动中受益。

意识到我能提升自己的幸福感，明白了幸福是什么之后，我就需要找出让自己更幸福的方法。

我能否发现一个令人吃惊的关于幸福的新秘密呢？答案或许是否定的。人们已经思考幸福这个问题上千年了，伟大的真理已经被最聪明的人发现了，所有重要的问题都已经被谈论过了——即使是这句话也被人说过。阿弗烈·诺夫·怀海德就说过，“所有重要的问题都已经被谈论过了。”幸福法则和化学法则一样经久不变。

但是，即使我并非法则的制定者，我也需要自己去实践，就像减肥一样。我们都知道减肥的秘密：吃得更好、更少，加上更多的锻炼。但是，实践才是最大的挑战，我需要制订一个计划来将有关幸福的想法付诸实践。

• • •

美国国父本杰明·富兰克林是“自我实现”最忠实的拥护者之一。他在自传中描述了他是如何设计“美德图”（Virtues Chart）的，后者是其“达至道德完美的伟大而艰巨的任务”的关键部分。他定义了他想要培养的 13 种美德，这 13 种美德分别为有节制、沉默、秩序、决断、节俭、勤勉、真诚、公正、温和、整洁、冷静、纯洁、谦卑。他将这些美德排成一张表格，每天都会计算自己当天在这些美德上的表现得分。

当前的研究肯定并强调了这种表格法的有效性。将目标分解为明确的、可衡量的行动，附带结构化的表现评估和正面激励，通常能让人们更快地取得进步。另外，根据当前学界对大脑的研究，潜意识在形成判断、动机、外在于意识的感觉和有意识的控制等方面发挥着至关重要的作用，而影响潜意识的一个因素是信息的“可及性”，或者说信息通达的容易程度。我们大脑中最近使用到的或过去常常被使用的信息更容易被唤起，因此也会更活跃。所以，通过经常提醒自己特定的目标和想法，我就能使储存在大脑中的这部分信息更活跃。

因此，受到当前科学和本杰明·富兰克林方法的启发，我设计了一张图表——一个日历。我可以在上面记录我的目标，并且为每个目标的完成情况打分：√代表“好”，×代表“差”。

设计出空白表格后，我花了很长时间来决定应该把哪些目标放入表格中。富兰克林的13种美德与我想要做出的改变并不匹配，比如说，我并不特别在意“整洁”。那么我该做些什么来变得更幸福呢？

首先，我必须确定需要改变的领域，然后我必须制订出具体、可测量的幸福提升目标。比如，很多人都认为友谊是幸福的关键，而我自己也想加强我和朋友间的友谊。最后，最关键的显然是如何达成我想要的改变。我想让目标更具体一些，所以，我必须知道我对自己的期待是什么。

当我重新思考这些问题时，我突然意识到我的幸福计划将与众不同。富兰克林的首要美德包含“节制”（饮食不可过量）和“沉默”（少空谈、少用双关语、少说玩笑话）。其他人的计划也许会从去健身房、戒烟、改善性生活或学游泳、做公益开始，但我并不需要这些——我有自己独特的优先级，我列出了一些别人忽略的项目，同时省略了一些别人看重的项目。

比如，有个朋友曾问我：“你不想去看心理医生吗？”

“不，”我很惊诧，“我为什么要去看心理医生？”

“你当然该去看心理医生。这很关键。如果想要探查你这些行为背后的根本原因，你就应该去看心理医生。”她答道。“难道你不想知道你为什么这样以及你为什么想要改变你的生活吗？”

我花了一段时间思考了这个问题，然后决定：不，我不去看心理医生。这是否说明我只是在做表面功夫？但我认识的很多人都觉得看心理医生没什么用，而且我知道我的问题是什么，并且我想自己寻找解决问题的办法。

我希望每个月关注一个不同的主题，而一年有 12 个月，所以我需要定下 12 个具体目标。根据我之前的研究成果，幸福最重要的元素之一就是社会联系，所以我将“婚姻”、“做父母”和“友谊”列为三个具体目标。我的幸福建基于我的价值观，于是我又在列表中写下“永恒”和“态度”。工作对于达成幸福也是至关重要的，休闲同样如此，所以我又增加了“职业”、“玩乐”和“爱好”。还有什么是我没想到的？“精力”似乎是能否成功实现整个计划的关键所在，而“金钱”也是一个我需要思考的命题。另外，为了进一步探究我在研究过程中发现的一些新概念，我又在列表中加入“正念”这一项。12 月将是总结所有目标的完成情况并最终提升幸福水平的一个月。就这样，我制定好了 12 个具体目标。

但是，我要先完成哪一个目标呢？对幸福来说，最重要的元素是什么？我还没有弄清楚这个问题，但我决定就先从“精力”着手做起——保持精力充沛能够让我更轻松地完成接下来的所有目标。

• • •

1 月 1 日，当我开始实施幸福计划时，计划表终于完工，上面有未