

DIE GLÜCKSFORMEL

ODER WIE DIE GUTEN GEFÜHLE ENTSTEHEN

[德] 斯特凡·克莱因 / 著

幸福之源

国际权威心理学家
对幸福的最新解读

德国畅销100,000册 译为24国语言



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

DIE GLÜCKSFÖRMEL

ODER WIE DIE GUTEN GEFÜHLE ENTSTEHEN

幸福之源

[德] 斯特凡·克莱因 / 著
方霞 / 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福之源 / [德] 克莱因著; 方霞译. —北京: 中信出版社, 2007.1

书名原文: Die Glücksformel

ISBN 978-7-5086-0753-5

I. 幸… II. ①克… ②方… III. 幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第145049号

Die Glücksformel by Stefan Klein

Copyright ©2002 by Stefan Klein

Chinese (Simplified Characters Only) edition Copyright © 2007 by China CITIC Press (the Former CITIC Publishing House)

Published by arrangement with Eggers & Landwehr KG

ALL RIGHTS RESERVED.

幸福之源

XINGFU ZHIYUAN

著 者: [德] 斯特凡·克莱因

译 者: 方 霞

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 15 字 数: 196千字

京权图字: 01-2003-3368

版 次: 2007年1月第1版 印 次: 2007年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0753-5/G · 202

定 价: 30.00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: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



幸福在不同的地方邂逅不同的人。对某一个人来说，幸福是在黎明时，光脚走过草坪；而对另一个人来说，幸福则是将自己的孩子抱在怀里。性爱可以带来幸福，一件设计新颖的服饰、一根烤香肠，或者莫扎特第13钢琴协奏曲，都可以给人带来幸福感。

这是怎样的一种感觉呢？“仿佛人们突然间吞下了一片光灿灿的正午的太阳，蒸腾起来了。”诗人卡塔琳娜·曼斯费尔德曾这样描述那陶醉的瞬间。我们大家都在寻找这种感觉，不经意间它造访我们，而我们还没来得及尽情享受它时，它就消失得无影无踪，我们没有任何机会近距离看一看幸福，并找到幸福与人类的游戏规则。

2000年初，我在加利福尼亚拜访了脑专家拉玛钱德朗，与那些古怪的印度裔科学家一样，这位专家那创造性的理论——大脑中“上帝的模型”引起了轰动。另外，他还制作了一个模型：他挖空心思地排列镜子的次序，让病人看他排列的镜子，通过这种方法来治疗病人截

肢后产生的幻痛。他因此被美国的《新闻周刊》(Newsweek)评为“新世纪最有影响力的百人之一”。我们在拉玛钱德朗的办公室里谈论人类对自身的无知，期间，他不时地穿梭于大脑模型、望远镜（他是一个天文爱好者）和印度神祇的雕像之间，真是一刻也闲不住。有一次，他用那带着印度口音的英语随口唱道：“And we don't even know what happiness is（我们甚至不知道幸福是什么）。”何尝不是呢？

这就是本书的出发点。我很想知道，人们追求美好感觉的努力对找到幸福有怎样的作用；另一个动机是好奇心，是自然科学家和记者的职业病。

我越是潜心研究和阅读这些题材，越是与东西方的研究人员、智者和普通的人们对话，就越有新发现，这种发现甚至令我自己都大吃一惊：拉玛钱德朗的理论不正确。今天，关于什么是幸福，人们已经知道得很多，只是这种认知仍无法直观地去理解。无数关于这种认知的文章因为太专业而难以理解，还有一些认知则从未披露过。这些认知根本无法有逻辑地拼合成一幅完整的图片，让每个人都能理解并加以利用。而这就是我想借本书所要达到的目的。

当你读到人们对于幸福这种错综复杂的感觉进行的科学探索时，你也许会很吃惊，因为我们早已习惯了人类对于不幸的研究。临床心理学家一向关注不良的感觉，20多年来，那些脑研究人员也越来越多地找到了愤怒、恐惧和沮丧的根源，他们的研究使整个社会受益匪浅。治疗不良情绪的药丸已开发上市了，当然，从这种认知中受益的还有许许多多的病人。至于幸福，则很久没人关注了。

最近几年，情况发生了变化。脑研究人员对人类的美好感觉产生了兴趣，没多久他们就取得了明显的进步。许多东西不久前还只出现在科幻作品中，而今却在实验室里变成了现实。崭新的影像技术让脑研究人员能够观察人类思考和感觉时大脑的变化情形，并且让这一切

变得很直观，譬如当我们思念所爱的人时，大脑中喜悦的产生过程。另外，分子生物学也揭示，我们的1 000亿个脑细胞会因此发生什么样的变化。心理学的探索再次证明，内心世界的变化将怎样影响我们的行为。所有这些对美好感觉的认知已能拼合成一个整体。

今天，我们可以来看看人们经常思考的问题：是幸福多，还是不幸多呢？幸福可以遗传吗？当幸福释放时，愤怒会自动消失吗？人类可以延长美好感觉的时刻吗？金钱能使人幸福吗？我们是否可以一辈子只爱一个人呢？什么是幸福的最高境界？

针对这些提问，脑研究人员有两种崭新的见解：其一，涉及大脑中产生幸福的部位。我们的大脑里早就安置了连接高兴、兴趣、精神快感的“电路”——我们拥有一个幸福的系统，所以，就像我们带着语言能力来到这个世界上一样，我们的美好感觉也被编程了。这个发现就像20世纪的弗洛伊德一样，用其深不可测的下意识理论塑造人类的形象。

另一种见解更出乎意料：一个成年人的大脑还将继续变化。而当我们一直在学习时，我们大脑里的转换电路发生了变化，新的联结在神经细胞之间出现。借助显微镜，人类可以观察到颅脑中的这些变化。

不仅是思维，而且恰当的冲动也正在推动着这种变化。这意味着通过正确的训练，人类可以提高其创造和获取幸福的能力。为了获得美好感觉，我们能够提高自我的素质，这就像我们学会一门外语一样。

由于受基因研究的吸引，一段时间以来，到我们的遗传物质中去寻找对我们共性和个性的解释已成了一种趋势。很容易忽略的是，这个与生俱来的馈赠只能在与我们生活方式的交互作用中才能发挥作用。我们幸福与否取决于我们的环境、我们的文化和我们的基因，因此本书不仅关注大脑中幸福的产生，而且关注文化和日常生活对启动这个程序的影响。

在德国，对幸福的研究并没有悠久的历史，德国人不相信幸福。德国人创造了一种概念——“人间痛苦”，这个词几乎无法翻译成其他语言，“幸福”这个词在德语中很晚才出现。最早出现在中高地德语中的“Glücke”意思是“合适的”。据考证，这个词最早出现的年代是1160年。今天，德国人用一个概念来表达“幸运”和“幸福”。其他欧洲国家语言在表达幸运和幸福这方面的区别则很大，英语中“Luck”意为幸运，“Happiness”则为幸福。当然，这在梵语中找不到相当的同义词，梵语中有十几种表达不同幸福感觉的方式。

因此，西方语言在表达积极感觉的多样性方面落后于感觉能力。美国大学生和印度市民的一次比较实验给我留下了深刻的印象：两个小组的人员都观看了一部无声录像，录像中两位印度的舞蹈大师展示了他们的手势和表情，同时还有一组不按顺序排列的词汇，用来表达舞蹈大师的手势的意思——喜出望外、完成工作后的轻松和满足、羞怯的冲动。对于印度人来说，所列出的词语都不能恰当地表达舞蹈大师手势的意思，而学者花了很长的时间对美国青年学生讲解了在印度语中感觉的不同表达方式，尽管如此，他们却毫不费劲地将舞蹈大师的手势和幸福正确地对应起来了——他们理解了表情，只是缺少表达这种表情的特有的词汇。同样，我们经常无法用语言准确表达我们自己的幸福感觉，虽然我们的大脑有能力感觉到那些在西方文化中没有被引起注意的幸福。

德国人为这种轻视幸福的做法付出了昂贵的代价。每5个德国人中就有一人在其一生中至少会患一次精神疾病，大多数人患有恐惧症和抑郁症；在过去的几年中，每10个人中就有一人有几周时间患抑郁症；每年有上万人由于精神疾病而自杀，而在世界其他地方自杀率则要低得多。

严重的抑郁症患者正在迅速增加——在德国和所有的工业国。首

先，越来越多的孩子、青年和青壮年患有抑郁症，今天的年轻人患严重抑郁症的概率比10年前高出3倍。同时，源于工业国家的这种心理疾病正在蔓延到世界的其他地方。20年后，比起其他身体和心理疾病，抑郁症将成为伤害全球妇女的头号杀手，成为21世纪的瘟疫。

绝不是每个不幸福的人都会得心理疾病，但是日常的沮丧和抑郁两者的关系比人们一直以来认为的还要密切。两者是大脑中相似过程的结果，应该相互控制。抑郁的流行表明我们多么需要一种幸福文化。

“喜悦是完美状态的精神过渡之桥，”荷兰哲学家巴鲁赫·斯宾诺莎这样写道，“相反，痛苦则是消沉的过渡之桥。”

快乐不仅作用于精神，而且首先作用于身体。不幸毁灭一个人，而幸福则让人更健康。新的研究工作将目光投向科学家长期忽视的领域——身体和精神的关系。持续的恐惧和沮丧意味着压力，压力提高了死于心肌梗塞和脑中风的概率。谁能学会控制自己的消极情绪，加强对愉快经历的体验，谁就能保护好自己的身体。愉快的感觉可以减轻压力，可以减轻压力影响健康的不良后果，甚至可以改善免疫系统功能。

幸福的感觉可以提高创造力，因为在大脑中，思维和感觉是一块奖牌的两面：幸福的人更具创造力。许多的调查表明，幸福的人能更好、更快地解决问题。幸福使人聪明，这种作用不是短暂的，而是长久的。积极的感觉促使大脑中的神经元联结生长——喜悦随之通过新的联结进入我们的大脑。

幸福的人是和蔼的人，他们较细心，并且乐意欣赏他人身上的闪光点。他们致力于为大家共同的福利而工作，努力帮助所有的人维护他们的权利。

幸福是生活的目标，也是通往幸福生活的路。消极情绪限制了个人能力的发挥，积极的情绪则拓宽了发展的可能性，幸福是生动的。

只有幸福的人才能找到幸福。这本书将带你进行一次研究积极感觉的旅游，你将会得到许多的建议：人们怎样利用神经科学的新知识使生活更幸福。但本书不是一本入门指导，只想介绍一些背景，也不是专利药方，因为幸福因人而异，是惟一的，就像个性一样。虽然我们的大脑按照同样的结构图构成，因此我们以相似的方式体验所有的喜悦和乐趣，但区别在于，是什么触发了我们的感觉。最终，每个人必须找到属于自己的幸福密码。因此，这本书就像一个导游一样，介绍了一些必要的知识。

在本书第一部分，你将了解幸福是怎样产生的，为什么天性要创造积极的感觉。这一部分列举了产生幸福感觉的大脑的部位，并且告诉我们，自己的消极情绪能够控制，就像训练肌肉一样，我们也能训练这些系统。因为大脑不仅仅通过外界的经历，而且通过处理自己的感觉来改变结构：大脑会自己进行编程。脑研究的许多新观点令人惊奇地证实了古代智慧，因此这一部分以古代的经验宝库和东方文化的简短比较结束。

本书的第二部分介绍了激情解剖学：对美食的陶醉、对发现的喜悦、爱情和性趣有许多共同点，但又是通过不同的途径实现的——它们服务于不同的目的。这些基本的冲动都是与生俱来的。经历了几百万年的发展，从最简单的生物，如猫，甚至蜜蜂身上都能观察到这种冲动。激情深深地扎根于人类和动物的身上，想要躲避它或改变它都是徒劳的，重要的是学习与激情相处。我们不妨从进化程序中获取更多的快乐，摒弃烦恼。本部分以建议结尾。

进化使人类拥有发达的大脑，不同于昆虫和啮齿动物，我们有能力将天生强烈的欲望、兴趣和恐惧引上有序的轨道。第三部分讲述的就是意识的贡献和人们如何运用意识。在我们把一只杯子看做半空还是半满的过程中，我们的感觉要比杯子里的内容重要得多。有意识地

控制我们的思维和感觉，我们就能够摆脱沮丧甚至抑郁的困扰。脑赋予我们更多的能力，与所有动物相比，我们能感觉到更多的自由，我们能感到自身与宇宙融为一体。公平的感觉和集中注意力是产生精神快感的关键。大脑的这些状态甚至可以解释人类大脑中的神秘经历是怎样产生的。

幸福的一个重要来源在于优化发展自身的天赋，但是没有一个人能只为自己而活着。因此本书的最后一部分提出了一个问题，社会应创造这样的条件让公民能够追求幸福：那里是一个集体，有公正，有自由而约束的个人生活，机会均等，人人过着幸福的生活。

问题还在于，不论是个体还是社会都需要一种幸福的文化，增加人类的幸福是可能的，这在2 000多年前早已预言过。

在古代，人们将一切经历和感觉都归结于上帝，如今我们已经深刻地认识到这一切应归功于神经科学，在神经科学的指引下，**毫无疑问，幸福是可以学会的。**

序

第一部分 幸福是什么

第一章 微笑的秘密 >>3

石器时代的表情 / 美妙的“杜兴微笑” / 幸福源于躯体 / 美好感觉的
产生 / 无法了解的内部系统 / 艾奥瓦纸牌游戏 / 来自内心世界的图像
/ 微笑能使人愉快吗

第二章 好感觉是指南针 >>17

感觉让我们灵活 / 埃里欧特的失败 / 偏爱悲剧 / 为什么没有无偿的幸福

第三章 幸福开关 >>25

双重意义的感觉 / 喜悦和痛苦的电路 / 右侧——不幸，左侧——幸
福 / 积极感觉和消极感觉 / 巧克力甜饼的功效 / 断开生气和愤怒
的电路 / 排放蒸汽无济于事 / 星期天的孩子 / 有一种幸福基因吗 /
基因不是命运

第四章 脑的学习之道 >>39

通向新感觉的路 / 世界出现在脑中 / 哲学家的培训 / 巴甫洛夫的狗 /
看得见的神经元生长 / 停车场问题 / 盲人的触觉 / 脑中的青春不老泉
/ 脑是一座花园 / 少壮不努力，老大徒伤悲 / 东方智慧 / 幸福的愿望

第二部分 激情与幸福

第五章 情绪，古老的存在 >>59

| 感觉的进化 / 脑扩展的三级阶梯 / 和谐的乐队 / 激情地生活

第六章 渴望，永远追求更多 >>69

推动我们的元素 / 脑中的接力赛 / 对事前喜悦的赞美 / 兴趣使人聪
明 / 追求更多 / 柯立芝效应 / 卡萨诺瓦的秘密 / 喜新的瘾 / 小礼
物的激励作用 / 幸福和理智兼得

第七章 享受，心醉神迷的时刻 >>87

| 精神快感的信息 / 拥抱全世界 / 好味道，享受的起源 / 抚摸的刺激 /
和谐之路 / 当疼痛减轻时 / 幸福感觉的跷跷板

第八章 欲望，无止境的嗜好 >>101

| 没有目的的驱动 / 拉斯韦加斯原则 / 兴趣，杀人狂 / 我们怎样被诱
惑 / 什么样的人会上瘾 / 逃不出的魔鬼圈

第九章 爱情，从服下灵药到诞生结晶 >>113

| 爱情的灵丹妙药 / 女人脑，男人脑 / 性欲怎样传递到大脑 / 要爱，
不要战争 / 爱是否上瘾 / 母爱的幸福 / 孩子：喜悦和压力

第十章 友谊，亲近知己的温暖 >>127

有朋友，活得长 / 害怕被遗弃 / 因为安全而幸福 / 给予和索取 / 达
维德的记忆

第十一章 激情使用手册 >>139

懒惰使人悲哀 / 不需要运动，只要威士忌和雪茄 / 我要得到一切，
并要马上得到，在我最后一个梦想化为泡影之前 / 变换口味带来喜
悦 / 美丽在观察家的眼睛里 / 强者最孤独 / 宁可独处，也不要一
个糟糕的社交圈 / 女人没有丈夫，就像鱼儿没有水

第三部分 幸福的战略

第十二章 战胜阴影 >>155

一个危险的节能程序 / 学会的无助 / 解剖不幸 / 痛苦是怎样自发产
生的 / 坏情绪的不良影响 / 治疗不幸的药丸 / 从抑郁中走出来 / 重
新启动大脑 / 摆脱抑郁 / 鲁滨逊疗法 / 自行车的辅助轮

第十三章 认识脑的圈套 >>171

圈套一：自欺欺人 / 圈套二：不恰当的时刻 / 圈套三：错误的期待 /
圈套四：斜视和攀比 / 圈套五：嫉妒 / 圈套六：金钱与虚荣心 / 出路：
认识你自己 / 幸福日记

第十四章 陶醉时刻 >>187

水上散步 / 知觉的兴趣 / 如果时间静止 / 太容易和太困难一样糟糕 /
流动的秘密 / 苦思冥想的境界

第四部分 幸福的社会

第十五章 幸福的神奇三角 >>201

绝境中的政治 / 一个值得称道的地方 / 身体，幸福的传感器 / 关于金钱和幸福的谬论 / 罗塞托的改变 / 团结的保护伞 / 出于自私的参与 / 市民意识建立在信任之上 / 慢镜头中的生活 / 毁灭的原因 / 自主的恩赐 / 民主带来幸福 / 幸福的神奇三角

跋 60亿条通往幸福的大道 >>219

致谢 >>223

第一部分 幸福是什么

幸福是什么？它源于躯体，是我们与生俱来的感觉。在大脑中，有专门控制幸福感产生的区域。就像训练肌肉一样，我们也可以训练让这些感觉产生的系统，让大脑重新编程。

第一章 微笑的秘密

人的感情是与生俱来的吗？

幸福的感觉源自哪里？

我们可以决定自己的感觉吗？

1967年，旧金山的一位年轻人在寻找一个原始民族——他们远离世界，仿佛生活在另一个星球上。地球上真的还有那样的人吗？当时还没有人造访过他们，他们目不识丁，连电视图像都不认识。保罗·埃克曼意识到时间紧迫，因为也许几年后，电台的信号、机动车道、飞机就将通往原始森林中的最后几个村庄。

在当时，太平洋中的巴布亚新几内亚就被当做世界的尽头：那是一个岛屿，人们常把它当做土著人和野蛮人的居住地来谈论，那里的人还割取敌人的首级作为战利品。但是，那个33岁、不知恐惧为何物的年轻人，只身一人进入了这个石器时代。当然，埃克曼此次行动的目的不是去异域采风，他也根本没有想为人类学图书馆去收集奇特的种类，他更愿意研究的是人类的共性：找寻微笑的秘密。

没有人大力支持他的行动。同事们警告过他，不可能发现更多的脸部表情。一位母亲对婴儿微笑，婴儿模仿母亲的微笑，在那时的人