

亚马逊网上书店2006年十大经管畅销书之一

红
视野
01

撞上快乐

“你知道什么能让自己快乐吗？”

这本绝对神奇的书将会动摇你内心最深处关于头脑如何工作的信仰。”

史蒂夫·D·莱维特《魔鬼经济学》作者

[美]丹尼尔·吉尔伯特 著



Stumbling on
HAPPINESS

芝加哥大学商学院教授 奚恺元 专文推荐
IDC大中华区总裁 郭昕

中信出版社
CHINA CITIC PRESS



Stumbling on
HAPPINESS

撞上快乐

[美] 丹尼尔·吉尔伯特 著

张岩 时宏 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

撞上快乐 / (美) 吉尔伯特著; 张岩, 时宏译. —北京: 中信出版社, 2007.6

书名原文: *Stumbling on Happiness*

ISBN 978-7-5086-0886-0

I. 撞… II. ①吉… ②张… ③时… III. 经济心理学—通俗读物 IV. F069.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第057527号

Stumbling on Happiness by Daniel Gilbert

Copyright © 2006 by Daniel Gilbert

Simplified Chinese translation rights © 2007 by China CITIC Press (the former CITIC Publishing House)

ALL RIGHTS RESERVED.

撞上快乐

ZHUANGSHANG KUAILE

著 者: [美] 丹尼尔·吉尔伯特

译 者: 张 岩 时 宏

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: 18 字 数: 170千字

版 次: 2007年7月第1版 印 次: 2007年7月第1次印刷

京权图字: 01-2006-5253

书 号: ISBN 978-7-5086-0886-0/F·1150

定 价: 36.00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

我们既无法凭直觉猜测也无法预言到底什么能带来快乐；人们只是偶然撞上快乐，在一个幸运的时刻，在世界尽头的某个地方，然后就像抓紧采访或者名声那样紧紧抓住这短暂的几天。

——薇拉·凯瑟 (Willa Cather) “来旺度”

吉尔伯特教授的这本书是一本关于幸福的书。

什么是幸福？有人说幸福是拥有财富，有人说幸福是吃喝玩乐，有人说幸福是行善积德，有人说幸福是自我价值的实现，还有人说幸福是升入天堂。而正如许多其他心理学家一样，吉尔伯特认为幸福就是人的主观感受（第二章）。这种感受虽然是主观的，但是幸福感却具有客观的生理基础（即产生幸福感的神经中枢），是可以进行客观测量、互相比较的（第三章）。因此，可以采用实证的方法对幸福进行客观的科学研究。我们不应该用某些具体因素或事件（诸如吃喝玩乐、拥有财富等）来定义幸福，相反，应该着重研究幸福这种主观感受与这些相关因素之间的函数关系，以便在资源有限的情况下，为最大化个人幸福和社会整体幸福提供有力的科学依据。因此，如果我们要用科学的方法来研究幸福，就必须首先纠正人们认为幸福是主观的，不能进行客观研究的错误认识。

影响幸福的因素有很多，包括外部因素（比如财富、人际关系等）、个人性格差异（比如是否具有积极性格特质等），还有同样非常重要的行为决策。本书内容基于的一个基本事实是人类会为将来做打算，这是人类区别于其他动物的一个重要特征（第一章）。特别是关乎幸福的问题，人们更不会吝惜自己的聪明才智，并希冀能够为自己选择最优的解

决方案。当然，由于世界的复杂性远远超出了人类大脑处理信息的极限，人们并不总是能够做出英明的决策。不仅如此，我们的大脑有时还会使出点招数，以幸福的名义把我们诱骗到远离幸福的境地。决策中的错误主要有两大类，一类叫做预测偏差（prediction bias），即人们不能对未来的情况做出准确的预测；另一大类叫做决策偏差（decision bias），即人们在决策过程中不能坚持正确的预测。本书作者吉尔伯特是预测偏差研究领域的权威，他将用风趣的语言向您生动地介绍各种形形色色的预测偏差。在此，我想为大家简要介绍一下有哪些主要的预测偏差，介绍的顺序与本书的结构并不完全一致。

预测偏差主要有以下几种：

1. 记忆偏差：亲身经历是对未来类似事件的后果进行预测的最好依据，许多人对这一观点深信不疑。但记忆就真的那么可靠吗？请问您是否有在超市排队结账的经历？是否曾经因为自己所在队列移动过于缓慢而转向其他的队列呢？又是否常常发现当你刚一离开的时候，原来的队列就会开始加速移动呢？如果您的回答是肯定的话，那么是事实真的如此，还是记忆又在搞鬼呢？吉尔伯特教授将为你揭开谜底（第十章）。

2. 忽视情感适应：无论某种刺激给我们带来正向还是负向的情感反应，随着时间的推移，或者经历同样刺激次数的增多，我们所体验的情感反应总是逐渐弱化，并且趋于原有的幸福水平，这一心理过程就叫做情感适应。但是人们在预测的时候经常忽略这一过程。导致情感适应的原因主要有三个：忽略生理适应；预测时过分关注某一事件而忽略将来可能发生的其他事件；忽略解释事件结果的难易程度（第六章、第八章）。

3. 投射偏差：如果你饥肠辘辘的时候去一家餐厅吃饭，是否会点许许多多菜，多到就算吃撑了肚皮还要浪费很多美味佳肴？人们在预测和体验的时候往往处于不同的生理状态。如果人们将当下的生理状态投射

到体验的时候，而体验的生理状态又与预测时的生理状态大不相同，那么就会造成预测偏差（第六章）。

4. 忽视不同时间节点状态的不同而造成的偏差：有些事物容易进行定性分析（有无、好坏），但难以进行定量分析（多寡）。因此，同样一个数目在有参照系和没有参照系的情况下，人们对于其多寡的解读就可能大不相同，相应的情感反应也会有所不同。如果预测的对象是这样一些难以定量评估的因素，而且预测时和体验时的评估模式也不同，那么预测就可能产生偏差。另一个类似的错误是，如果为当下的体验做选择，多样化往往能够增加我们的幸福，但是如果为未来若干个时间节点的体验做选择，而且各体验之间还相隔一段时间，那么盲目使用“多样化”的原则就会降低整体幸福（第七章）。

5. 迷信选择：人们总是坚信有选择一定比没有选择好。但事实果真如此吗？其实，当选项太多的时候，当各个选项难以取舍的时候，当所有的选项都是你不愿意选择的时候，当还有反悔的选择权的时候，不仅仅选择的过程是痛苦的，而且在你体验所选选项的时候，满意程度也会随之降低（第九章）。

除了上述预测偏差以外，导致人们预测不准确还有一个重要原因，那就是人类认知能力的局限。你感知到的世界未必就是真实的世界。有些真实世界里有的，你未必感知得到，有些你自认为感知到的未必存在于真实世界。人们要通过各种感官来收集外部世界的信息，然后再通过大脑对于这些信息的加工来解读这个世界。认知能力的局限难免就会让你误判真实的世界（第四章、第五章）。

如果大家希望对本书各个章节的梗概有一个清晰的了解，可以访问以下网页<http://www.randomhouse.com/kvpa/gilbert/guide.html>。吉尔伯特教授在哈佛大学开设了相关的研讨班，并且使用该书作为教材。该链接提供的导读就是他为学生准备的课程大纲，每一章还列出了相关的补

充材料，如果您有兴趣的话，可以在网上查阅。

吉尔伯特教授的这本书内容翔实，逻辑严密，文风幽默。仅仅是阅读此书就能给您带来许多快乐。不过如果您想从花在这本书上的每一分钱中榨出更多幸福的话，那就不妨在您的生活中用心地寻找一下书中的这些知识有没有用武之地，您必会有意想不到的收获。

莫槐元 (Christopher Hsee)

芝加哥大学商学院教授

www.chrishsee.org

渔民慵懒地躺在海滩上享受着阳光。小渔船也搁浅在沙滩上。

来海岛度假的企业家对渔民说，如果我是你，我就会天天下海，打很多的鱼，然后把鱼卖掉，用卖鱼的钱投资扩大再生产，最后过上幸福的日子。

“什么是幸福的日子呢？”渔民问企业家。

“就像我这样，可以到海边晒太阳啊！”企业家回答。

“那我早就过上幸福日子了！”渔民满足地说。

幸亏这是个故事。这又是一个让人不得不思考的故事。首先，常理告诉我们富人比穷人更幸福，不然人们为什么都去追求物质财富呢？另外，常理又告诉我们，许多痛苦是难以忍受的，比如，失去自己心爱的人，失去工作、沦为乞丐等。

可是，丹尼尔·吉尔伯特却在他的新书《撞上快乐》中明确地告诉我们：幸福与否是人的心理感受，与每个人的物质财富无关；我们之所以把两者混为一谈，是因为我们混淆了人类的基本物质需求与人类的基本精神需求；失去亲人、失去工作的痛苦并不像我们认为的那样。而伴随我们终生最关键的问题是，我们现在的态度是否乐观。

作为心理学家，丹尼尔·吉尔伯特还打破了我们认为天经地义、习以为常的许多“常理”，同时又从哲学和心理学的层面深入浅出地把大

脑、思维、想象、幸福感等最新研究成果一一展开在我们眼前。全书通篇充满了故事、案例甚至是作者本人的亲身经历，使我们从日常的琐碎事务中体会到了把握幸福这个大命题的神圣性和可操作性。

比如，丹尼尔·吉尔伯特开宗明义地宣称，人类与其他动物的根本区别在于人类可以预见未来，因此，人类也就有了有别于其他所有动物的幸福感。但是，人类对未来的预见只是个想象的过程，这个过程既是客观的又是主观的，既离不开每个人过去、现在对外界的感知又离不开大脑情感中枢的情感影响，因此又是个复杂的过程。

到底什么是幸福？幸福是归宿还是手段？怎样才能得到幸福？改变自己的思维方式会不会给自己带来更多的幸福？

应该说，过去我们评价我国经济发展的时候，更多关注的是GDP等硬数据，而很少关注人民群众的切身感受等软数据。缺少对人的直接感受，如幸福指数等软指标的关注，就会常常发生我们不愿意看到的“端起碗来吃肉，放下筷子骂娘”的现象。构建社会主义和谐社会就是要我们不但关注经济硬指标，而且更要关注人的软指标，并把它和经济硬指标挂钩，互相促进，协调发展。说到底，经济发展的最后目标是让人民过上好日子，而日子过得好不好其实是“个人的感觉”！

美国、英国等发达国家非常关注“幸福指数”的软指标。美国联邦政府和英国内阁最近都拨巨资成立专门的研究机构，聘请诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡内曼等专家坐阵，筹划设立衡量人的幸福感的指标，使它与GDP一样成为衡量一个国家发展水平的标准。

当经济发展到一定程度，也许“幸福指数”还会改变人们对经济增长指标的看法。比如美国的研究发现，近几十年来美国经济的显著增长并没有让人们觉得比以往更幸福。于是美国有人提出，如果GDP的增长不能让人们更幸福，政府为什么还要致力于GDP的增长呢？“幸福经济”一下子成了经济学家和政府的热门话题。

盖洛普从1994年起开始在中国进行全国性的消费行为和态度调查。数据说明，中国消费者的总体满意度（相当于幸福指数）在过去十年内呈先升后降的趋势：按100分为满分，1994年的幸福指数为69分；1997年最高，达到71分；十年后2004年的指数却降到了67分。盖洛普的数据还表明，20世纪90年代的一段时间，中国农民的幸福指数高于城里人。

我认为，中国人的满意度数据至少说明两个问题：首先，人们的幸福指数并不随物质生活的改善而同步改善。我们在注重创造物质文明的同时一定要创造精神生活，仅用GDP衡量经济发展的水平是不充分的；其次，我们国家软实力的发展滞后于硬实力的发展。要建立和谐的、可持续发展的社会，有赖于包括“弱势群体”在内的各个阶层的幸福指数的提高。

在人类跨进科技高度发达、生产力空前提高的今天，当我们透支了我们的青春、我们的环境和我们的资源后，我们突然问自己，我们比以前更幸福吗？很不幸的是，我们的回答很可能是否定的：我们可能并没有找到幸福，或者我们不知道应该怎样寻找我们的幸福。

丹尼尔·吉尔伯特也许不能保证我们每一个人从此过上幸福的生活，至少，它告诉我们，幸福的种子就在我们每一个人的头脑里。

郭 昕

IDC大中华区总裁

STUMBLING ON HAPPINESS

致 谢

通常在一本书的这个部分，作者们都会宣称没有人能够独立完成一本书，然后列出许多人的姓名，据说是这些人帮助他完成了该书的写作。有这样的朋友一定很不错。唉，可惜这本书是我自己一个人写的，所以，在此请允许我感谢那些具有聪明才智却没有援手我写作，促使我独立完成本书的朋友们。

首先，我要感谢那些为本书中记录的各项研究付出巨大努力的学生和同事，感谢他们允许我分享他们的成果。他们是丹尼·阿克瑟姆 (Danny Axsom)、迈克·贝尔科维奇 (Mike Berkovits)、斯蒂芬·布隆伯格 (Stephen Blumberg)、莱恩·布朗 (Ryan Brown)、戴维·森特巴 (David Centerbar)、埃瑞恩·德赖弗·林 (Erin Driver-Linn)、利兹·邓恩 (Liz Dunn)、简·埃伯特 (Jane Ebert)、迈克·吉尔 (Mike Gill)、萨里特·戈卢布 (Sarit Golub)、凯利姆·卡桑 (Karim Kassam)、戴比·科莫 (Debbie Kermer)、博阿兹·凯泽 (Boaz Keysar)、杰米·库尔茨 (Jaime Kurtz)、马特·利伯曼 (Matt Lieberman)、杰伊·迈耶斯 (Jay Meyers)、凯里·莫尔维吉 (Carey Morewedge)、克里斯蒂安·迈尔塞斯 (Kristian Myrseth)、贝卡·诺威奇 (Becca Norwick)、凯文·奥克斯纳 (Kevin Ochsner)、利兹·皮内尔 (Liz Pinel)、简·赖森 (Jane Risen)、托德·罗杰斯 (Todd Rogers)、本·申诺伊 (Ben Shenoy) 和塞利亚·惠

特利 (Thalia Wheatley)。还有什么比与诸位共事更幸运的事呢？

我需要特别感谢我的好友，也是我的长期合作伙伴，弗吉尼亚大学的蒂姆·威尔森 (Tim Wilson)，他的创造力和智慧一直都是我灵感、嫉妒和研究的源泉。刚才那句话是本书中唯一一句我能够不借助他的帮助就写下来的话。

还有几位同事审阅了本书的一些章节，提出了宝贵意见，提供了有用的信息或者通过其他方式帮助我少走了许多弯路。他们是：西塞拉·博克 (Sissela Bok)、阿兰·布兰特 (Allan Brandt)、帕特里克·卡瓦纳 (Patrick Cavanagh)、尼克·埃普利 (Nick Epley)、南希·艾特考夫 (Nancy Etcoff)、汤姆·吉拉文科 (Tom Gilovich)、理查德·哈克曼 (Richard Hackman)、约翰·赫利威尔 (John Helliwell)、丹尼·卡尼曼 (Danny Kahneman)、博阿兹·凯泽、杰伊·科尔曼 (Jay Koehler)、史蒂夫·科斯林 (Steve Kosslyn)、戴维·莱布森 (David Laibson)、安德鲁·奥斯瓦尔德 (Andrew Oswald)、史蒂夫·平克尔 (Steve Pinker)、丽贝卡·萨克斯 (Rebecca Saxe)、乔纳森·斯库勒 (Jonathan Schooler)、南希·西格尔 (Nancy Segal)、丹·西蒙斯 (Dan Simons)、罗伯特·特里弗斯 (Robert Trivers)、丹·韦格纳 (Dan Wegner)，多谢诸位。

我的代理人凯汀卡·马特森 (Katinka Matson) 鼓励我停止空谈，而真正动手写作本书，尽管她不是唯一一个让我不要再继续空谈的人，但是她是唯一一个在说完这话之后还很招我喜爱的人。本书编辑诺夫出版社的马蒂·阿舍 (Marty Asher) 是一位绝佳的听众；他还有一支巨大的蓝色铅笔，如果你认为这本书读起来并不让人愉悦，那你真该看看本书在他经手修改之前的样子。

这本书基本是在公休假期期间写作的，而这些假期是由哈佛大学的校长和董事、约翰·史密斯·古根海姆纪念基金会、詹姆斯·麦基恩·卡特基金会、美国哲学学会、国家心理健康研究所以及芝加哥大学商务

学研究生院提供的。在此，我要感谢这些机构慷慨提供的假期。

最后，是一些痴情的话。谢天谢地我拥有一个妻子还有一个好朋友，她们的名字碰巧都是玛里琳·奥利芬特 (Marilynn Oliphant)。没有人应该假装对蹦入我头脑中的那些不成熟的想法感兴趣。没有人应该这样，但是却有人这样做了。吉尔伯特和奥利芬特氏族的成员包括：拉里、格洛丽亚、谢利、斯科特、黛安娜、米奇先生、乔、丹尼、肖纳、阿洛、阿曼达、大Z、萨拉、雷恩和戴林；他们分享了我心中最重要的位置，而我要谢谢他们所有人为这颗心提供了一个家。最后，请允许我怀着感激和深情回忆起两个连天堂都配不上他们灵魂的人：我的导师内德·琼斯 (Ned Jones)，还有我的母亲多丽斯·吉尔伯特 (Doris Gilbert)。

STUMBLING ON HAPPINESS

序

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的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，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，点一份半熟的带骨牛排，毫不在乎半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；不过，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，而有些人却对这个事实颇不以为然。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高明的玩笑的时候尽职尽责地微笑着；还会戴着浴帽坐在浴缸里吃着阿月浑子杏仁饼干，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

将来的自己，用一天中大部分的时间来创造出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，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讲着《帽子里的猫》这样的故事。甚至在便利店花上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——晋升、婚姻、汽车或者汉堡包——都是为了“未来的自己”能够在几秒钟、一分钟、一天或是十年之后享受从“现在的自己”这里继承来的这个世界。而现在，我们期待“未来的自己”在享受今天的精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！好吧！你可千万别屏住呼吸，指望他们知恩图报，跟我们的子女们一样，我们时间意义上的后代也常常会忘恩负义。我们累死累活地干，希望能够把我们认为他们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，他们居然还感谢上帝没有让一切都按照我们鼠目寸光、引人入歧途的计划进行。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，那个人还会苦着脸抱怨我们点心买得不对。当然没有人喜欢被批评，然而，假如我们努力奋斗的事情并没有为将来的自己带来快乐，或者我们没有能够成功避免的事情反而给他们带来了快乐，那么，他们确实有充分的理由对过去投来鄙夷的目光，并质疑我们到底是怎么想的（虽然这有点忘恩负义）。他们可能会承认我们的动

机是好的，也勉强承认我们已经竭尽所能了，但是，他们还是不可避免地会向心理治疗师抱怨说，我们竭尽所能争取到的结果对他们而言还是不够好。

怎么会这样呢？我们不是应该很清楚明年甚至是下午的那个自己的品位、爱好、需求和渴望吗？难道我们对未来的自己了解得还不够，还不能设计他们的生活吗？难道我们找不到他们将会珍视的事业和爱人吗？难道我们买不到会让他们喜爱许多年的沙发套吗？为什么最后这些东西都被束之高阁？为什么他们的生活中充斥着我们认为不可或缺而他们却认为让人受罪、让人尴尬或者一无是处的东西？为什么他们会批评我们选择的恋爱对象，质疑我们争取事业发展的策略，还要花大价钱去清除我们花大价钱文在身上的文身呢？为什么在想到我们的时候，他们不会感到骄傲和欣赏，反而会感到悔恨和如释重负呢？要是过去我们曾经在某些根本性的方面忽略了他们、怠慢了他们或者虐待了他们，对此我们还能够理解。可是，我们为他们奉献了所有的青春年华！他们怎么能够在我们终于取得了梦寐以求的目标之时而感到失望呢？我们不遗余力想要他们避开那个地方，可是，他们现在就在那里，甚至为此兴奋得晕头转向，怎么会这样！他们出问题了吗？

或者，是我们出问题了吗？

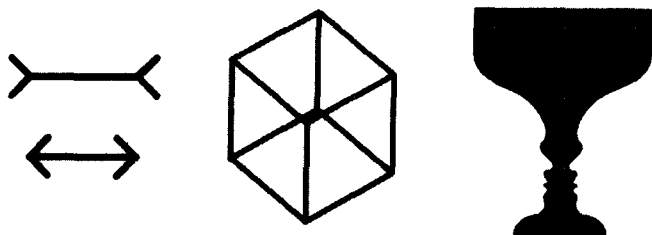


图0-1

在我10岁那年，我们家最神奇的东西就是一本关于视错觉的书。通过它，我认识了缪勒-莱耶（Müller-Lyer）线条，内克尔（Necker）方块