

THE HAPPINESS INDUSTRY
HOW THE GOVERNMENT AND BIG BUSINESS
SOLD US WELL-BEING

幸福乌托邦

科学如何测量和
控制人们的快乐



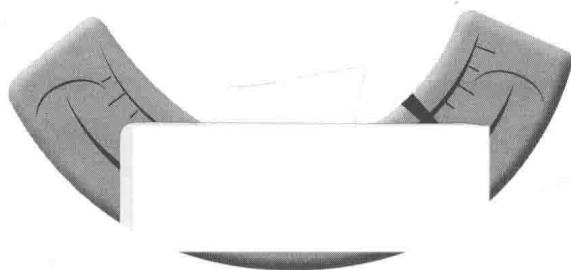
[英]威廉·戴维斯◎著
常莹·郭丹杰◎译

新华出版社

THE HAPPINESS INDUSTRY
HOW THE GOVERNMENT AND BIG BUSINESS
SOLD US WELL-BEING

幸福乌托邦

科学如何测量和
控制人们的快乐



[英]威廉·戴维斯◎著
常莹 郭丹杰◎译

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福乌托邦：科学如何测量和控制人们的快乐 / (英) 威廉·戴维斯著；

常莹，郭丹杰译。--北京：新华出版社，2016.9

书名原文：The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being

ISBN 978-7-5166-2837-9

I. ①幸… II. ①威… ②常… ③郭… III. ①幸福-研究

IV. ①B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第233028号

著作权合同登记号：01-2015-7706

The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being
by William Davies

First published by Verso 2015

© William Davies 2015

Chinese Simplified translation copyright © 2016 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Verso through Copyright Agency of China

ALL RIGHTS RESERVED

幸福乌托邦：科学如何测量和控制人们的快乐

作者：[英]威廉·戴维斯

译者：常莹 郭丹杰

选题策划：黄绪国

责任印制：廖成华

责任编辑：高映霞

封面设计：臻美书装

出版发行：新华出版社

地址：北京石景山区京原路8号

邮编：100040

网址：<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经销：新华书店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照排：臻美书装

印刷：北京凯达印务有限公司

成品尺寸：145mm×210mm

印张：8.5

字数：160千字

版次：2016年9月第一版

印次：2016年9月第一次印刷

书号：ISBN 978-7-5166-2837-9

定价：48.00元

版权专有，侵权必究。如有质量问题，请与出版社联系调换：010-63077101

前言

自 1971 年首次会议以来，每年于达沃斯举办的世界经济论坛已经成为世界经济趋势的一个有效指针。该年会在一月下旬举行，为期数日，企业高管、资深政客、非政府组织代表以及一些知名人士齐聚一堂，就全球经济面临的主要问题发表谈话，决策者们对此也非常关注。

在 20 世纪 70 年代，世界经济论坛还被称为“欧洲管理论坛”。当时，它的首要关注点是欧洲生产率增速下降的问题。到了 80 年代，其最重要的议题变成了市场监管。90 年代，创新和互联网问题开始引起关注。到了 21 世纪初期，在全球经济增长的背景下，伴随着“9·11”之后对于安全问题的显著关注，论坛开始涵盖一系列更加“社会化”的议题。在 2008 年银行业危机之后的五年里，达沃斯会议最关注的是如何引导银行业回到原来的轨道上。

在 2014 年的年会上，与亿万富翁、明星及各国总统一起出现的还有一位出人意料的来客。他是一位佛教僧侣，每天早晨在会议议程开始之前，参会代表都有机会与他一起冥想，并学习放松技能。这位僧侣身穿红黄两色的长袍，手上拿着一台平板电脑，对他的听众们说：“你不是自己思想的奴隶”，“一种方法是，你可以静静

地关注它们，就像一位牧羊人坐在草地上守望他的羊群一样”。如果他的听众脑海里也是一片草场的话，那么最有可能漫步其间的，就是众多有关股票投资组合或者向高官们违规赠送礼品的想法。

按照达沃斯组织者的竞争性商业原则，他们本是不会邀请一位僧侣的。但他是僧侣中真正的精英，以前是一位法国生物学家，名叫马修·李卡德。他曾在 TED 演讲中就幸福这一话题发表过演讲，本身已小有名气。他被称为“世界上最幸福的人”，因而也是对这个话题最有发言权的人。多年来，他一直在参与威斯康星大学的一项神经系统科学研究。该研究试图找到并理解不同程度的幸福会在大脑中留下哪些痕迹以及会被如何表现出来。每次实验耗时三小时，被试者需要在头部粘贴 256 个传感器，他们的感受通常处于从痛苦（+0.3）到狂喜（-0.3）的范围之内，而李卡德的得分是 -0.45。研究者从未遇到过类似的情形。现在，李卡德在他的笔记本电脑上保留了一份神经系统学家给出的评分表，他的名字令人自豪地排列在最幸福的位置。

李卡德出现在 2014 年达沃斯年会上表明，人们的关注重点与几年前相比有了更全面的转变。论坛上与“专注力”（由一系列积极心理学组合而成的放松技能）、佛教、认知行为疗法以及神经系统科学相关的发言随处可见。此次大会上总计有 25 个以身心健康为主题的会议，比 2008 年的两倍还要多。

“改写大脑”等会议向参会者介绍了能够提升大脑机能的最新技术。“健康即财富”探讨了可以将较高的幸福水平转化为更一般意义上的资本的各种方法。会上有很多公司的营销展，兜售各种工具、应用和建议，来帮助人们过上更为“专注”或者说压力更小的

生活。考虑到这是一个集全球重量级决策者于一堂的、独一无二的机会，这点不足为奇。

以上这些内容似乎已经够用心了，但是大会所准备的可不只是各种谈话。每位参会代表都领到了一个可随身携带的小装置，它会持续地将佩戴者的活动信息同步到其智能手机上，并评估其近期活动的健康度。在步行过少或者睡眠不足时，它会将信息反馈给佩戴者。达沃斯的参会者可以借此对自己的生活方式有新的了解。此外，这也给了他们一窥未来的机会：到那时，所有活动对身心的影响都可以被评估。那些过去只有实验室和医院一类的专业机构才能获得的信息，现在只要到达沃斯参加为期四日的论坛就可以获得。

如今，全球的精英人物都为此着迷。幸福有很多种表现形式，它不再是赚钱这一重要事业的有益补充，也不再是一些有闲暇的潮人才会关心的事情。它是一种可测量、可观察、可改进的存在，已经打入了全球经济管理的重要堡垒。过去，世界经济论坛一直在指引我们，如果它仍将继续指引我们，那么资本主义未来的成功，将取决于我们战胜压力、痛苦和疾病并代之以放松和幸福的能力。当下的方法、手段和技术已经能够达到要求，并逐渐渗透到了工作场所、商区、家庭和人们的身体中。

在过去数年间，这件事情的影响范围已经远远超出了这座瑞士雪峰。实际上，它已经逐渐引起了决策者和管理者的注意。现在，包括美国、英国、法国和澳大利亚在内的多国官方统计机构都会定期发布与“国民幸福”水平有关的报告。有一些城市，例如加州的圣莫妮卡，已经开始研究适合于本地的方案。积极心理学运动正在推广一些能够帮助人们提升日常生活幸福水平的技术和口号，倡导

者通常会建议人们学着排除无益的想法和记忆。有一些学校已经在尝试将这样的方法加入课程当中，目的是给孩子们提供幸福方面的训练。

越来越多的公司雇用了“首席幸福官”，谷歌内部则有一位“快乐老哥”，负责推广专注力与共情力。专业的幸福顾问向雇主们提供建议助其振奋雇员情绪，向失业人士们提供建议助其重燃工作热情。在伦敦的一个案例中，他们向流离失所的人们提供建议助其充满激情地开始新生活。

科学也在迅猛发展，推动了这一议题的发展。神经系统科学家指出了幸福与忧愁反映在大脑内部生理结构上的不同，就像威斯康星的研究者对马修·李卡德所做的那样；他们还从神经系统的角度上解释了为什么歌唱以及绿色植物似乎能够提升我们的幸福感。他们声称已经找到了产生积极情感与消极情感的精确部位，包括一个遇到刺激会唤起“狂喜”的区域和一个作为“疼痛调节开关”的区域。实验性质的“量化自我”运动通过日记和智能手机应用等创新手段来对研究对象进行个性化的“情绪追踪”。随着这一领域中统计学证据的积累，得益于这些新型数据的“幸福经济学”也得以不断发展，并建立起一幅关于哪些地域、生活方式、就业方式以及消费类型会带来最大程度幸福感的详细图景。

我们的希望正在以一种客观的、可测量的、可执行的方式被有计划地引导到这种对幸福的追求上去。过去，人们认为与情绪有关的问题是“主观的”，现在，我们则以客观的数据来作答。同时，这门关于幸福的科学也已经与经济学及医学的专业知识关联在一起。随着幸福研究越来越跨学科，关于精神、大脑、身体和经济活

动的观点彼此融合，但却没有人特别关注与此相关的哲学问题。一个关于人类最佳状态的一般性指标呼之欲出。可以确定的是，那些能够产生幸福相关数据的技术有着相当大的影响力，并且这些技术所能带来的结果对于位高权重者会更有吸引力。

我们有可能反对幸福吗？哲学家们对于这一点是否可行争议颇多。亚里士多德（Aristotle）认为，幸福是人类的终极目标，当然，他是从伦理学的角度去看待这个问题的，并且他的“幸福”概念内涵十分丰富。并非每个人都会赞同他的观点。弗里德里希·尼采（Friedrich Nietzsche）曾经写道：“人类并非为了幸福而奋斗，只有英国人才会那样做。”从20世纪90年代积极心理学和幸福量表进入我们的政治和经济文明中以来，政策制定者和管理者对幸福和健康观点的接受方式已经引发了越来越多的不安。其中的风险在于，这门学科将个人的痛苦归咎于其自身，并对其进行治疗，却忽略了促成这些痛苦的社会环境。

本书对于这种担忧深有同感。精神与神经状况是个人体验，在我们把过多注意力转向它们之前，我们确实还有大量的政治问题和实质性问题有待解决。另外，世界经济论坛的组织者如此热衷于某一项会议议程，这本身就足以引发一些质疑。情绪追踪技术、情感分析方法、舒压冥想术都是为了服务于某些政治和经济利益而被投入使用的。它们不是为了增进我们亚里士多德意义上的幸福而被白白赠送给我们的。积极心理学不断强调幸福是个人“选择”的准则，这一领域的专家虽已意识到人们正试图摆脱消费主义和自我中心主义现状，但从一定程度上讲，他们并没有提供具体的解决方案。

以上只是本书表达的批评意见中的一部分。幸福科学在意识形

态上的一种处理方法是，将自己作为一种全新的学科，声称自己是克服过去痛苦、政治问题及矛盾的新起点。21世纪伊始，这个希望表现在对大脑的研究上。研究者给出了这样的承诺：“过去，我们对于什么会让人类幸福这一问题的答案一无所知——而现在，我们知道了。”这给我们的一种印象就是，它是一门客观的自然科学，所以，除非是疯了，我们才会不把它用在管理、医学、自我救助、市场营销以及行为转变的策略中去。

如果这种心理学大发展实际上在过去两百多年里一直都存在呢？那些假定精神与物质世界之间的关系可以精确测量的研究早已存在，如果现下的幸福科学只是它们的最新版本呢？本书的目标之一就是向读者展示这方面的内容。从法国大革命时期至今，不断有人在推销一种独特的科学乌托邦理念（这种趋势从19世纪晚期开始加速）：道德与政治的核心问题可以借助与人类情感有关的科学得以解决。研究者们对这些情感的科学分类方式有明显的争议。情感有些时候是“情绪的”，有些时候则是“神经中枢的反应”“与态度有关的”或“生理性的”。即便如此，它们也呈现出一种共性：将一门关于主观感受的科学作为道德和政治行为的终极指南。

前文提及的会议议程，其精髓源于启蒙运动。而最精于此道的，通常是那些为了一己之私企图控制社会的人。这个不幸的矛盾，决定了幸福产业的发展方式。在批评幸福科学时，我并没有试图否认幸福的伦理价值，更没有无视那些身患忧虑或抑郁症之人的痛苦，我能够理解他们求助于新的行为管理或认知管理技术的做法。我批判的对象，是那些将希望和欢乐夹缠在测量、监视和统治的理论基础中的行为。

以上关于政治和历史的考量连带引出了一系列其他问题。认为意识是机械性的或者器官性的、有其自有的行为方式和疾病，这种科学观点与其说是解决疾病的方案，还不如说是造成疾病的一个深层次的文化诱因。也许，我们已经受到了许多相互重叠的（有时还相互矛盾的）、试图观察我们情感和行为的活动的活动的影响。19世纪末以来，广告商、人力资源经理、政府和制药公司都在对我们进行观察、提供物质激励、施加刺激手段、优化其策略，在心理上先发制人。也许我们现在需要的，不是更多或更好的幸福和行为科学，而是对它们的简化，或者至少使之与现在有所不同。有多大的可能性，200年后的历史学家在回看21世纪初期时会说：“哦，是的，那是人类幸福的真相最终被发现的时代。”如果看不到这样的希望，我们为何还要保留这类会议呢，因为它们对位高权重者有用吗？

这是否意味着，当下来自政界与商界的爆发性关注只是一时兴起？当我们再次发现将道德与政治问题归约为数值计算是不可能实现的事情之时，这些关注是否就会烟消云散？并非完全如此。有两个非常重要的原因导致了幸福科学在21世纪初突然受到如此之多的关注，它们实质上都是社会问题。心理学家、管理者、经济学家和神经系统学家都在推动幸福科学的前进，但是，他们从来没有直接提出过这两个问题。

第一个问题与资本主义的本质有关。2014年，达沃斯会议的一位参会代表曾评论说：“是我们自己造成了那些我们正在试图解决的问题。”这其中所包含的真理远比他所意识到的要多。确切地说，他当时正在谈论的问题是，7×24小时的工作方式和随时待机的数码设备让高级管理者压力过大，以至于他们现在不得不通过冥

想来帮助自己舒解压力。这样的论断，可以被更为广泛地用于评价后工业时代的资本主义文化。

从20世纪60年代开始，西方经济就受困于一个严重的问题，那就是，人们越来越依赖于心理和情绪的参与（在工作、打造品牌和我们自身的健康幸福上都是如此），但同时，人们也发现，要继续这样做正在变得日益困难。个人心理与情绪的各种缺位，经常会表现为抑郁症和各种身心疾病，它们不仅仅是个人的痛苦经历，也越来越成为政策制定者和管理者的困扰，给他们带来经济上的额外支出。来自社会流行病学的证据为我们展示了一幅令人忧虑的前景，高度不平等并有强烈的唯物论主义竞争性价值观的社会是不快乐和抑郁的高发区。工作场所越来越重视社区和心理责任，反对为了经济的长期发展而让人们彼此孤立并感到不安全。我们的经济学模型恰恰在削弱它所依赖的心理学属性。

于是，在这个更为广阔的历史视角之下，是政府和企业亲手“造成了他们正在试图解决的那些问题”。幸福科学承诺为我们提供所需的解决方法，并借此建立了影响力。首先，幸福经济学家可以为人们的痛苦和彼此隔绝之类的问题定下货币价格。例如，据民意调查公司盖洛普估计，雇员的不幸福感使得美国经济每年因生产力和税收下降以及卫生保健支出而蒙受5000亿美元的损失。这表明，我们的情感和幸福应当被纳入更为广义的经济效率计算中。积极心理学及其相关技术在帮助人们恢复活力和动力方面扮演了关键角色。我们希望能够不必面对任何严重的政治经济问题，就能解决现行政治经济体制中的根本性缺陷。心理学通常就是社会拒绝自我审视的手段。

对幸福的关注暴增的第二个结构性原因有些令人困扰，它与科技有关。直到不久前，大部分想了解 and 操纵他人感受的科学探索，记录的都是人们在正式的、可被辨认的场所（如心理学实验室、医院、办公室、小组访谈会或其他类似地点）中的感受。现在，情况已有所改变。2014年7月，脸书发表了一篇论文，详细描述了它是如何通过操纵用户的新闻推送来改变无数用户的情绪的。这种操作是在私下进行的，因而招来了一片反对之声。但是，当尘埃落定之后，人们的愤怒变成了焦虑：脸书未来还会费力不讨好地发布此类文章吗？还是他们仍会继续做这样的实验，只是不再公开？

监控我们的情绪和情感正在成为实体环境的一个功能。2014年，英国航空公司开始试用“幸福毛毯”，它通过监控神经系统来反映乘客的满意程度。当乘客逐渐放松下来时，毯子会从红色变成蓝色，告诉空乘人员乘客被照顾得很周到。现在，市场上有一系列用于测量和分析消费者幸福程度的技术，从腕表、智能手机到 Vessyl 智能水杯（一种通过监控人体的液体摄入量来评估保健效果的“智能”杯子）。

新自由主义支持市场的基本依据之一在于，市场是一个能够捕获无数个人需求、观点和价值观的巨大感知器，并且能将它们转化为价格。也许，我们正处于后新自由主义时代的开端。在这个时代里，市场不再是捕获大众情感的首要工具。一旦幸福监控工具涌入我们的日常生活，其他比市场更能深入我们生活的、对情感进行实时量化的手段就会随之涌现。

自由主义者看重隐私，一直都将之视为需要与安全之间相互平衡的一个因素。而现在我们要面对的一个事实是，技术在帮助我们

提升健康、幸福、满意度和感官享受的同时，也在一定程度上监视着我们。不管这些监视背后隐藏着什么动机，如果我们认为生活可被操纵的程度应有一个界限，那么我们想要达到的心理和身体积极性也应该有一个界限。任何反对无所不在的监控的观点，都必然会反对冒着损失健康、快乐和财富的风险去追求幸福的最大化。

从历史和社会的角度去理解这股潮流，其本身并不能为我们指明抵抗和改变它的方法。但是，这确实能够带来一个很大的好处：将批评的关注点转向外部世界，而不是向内指向情感、大脑和行为。人们常说，抑郁是“愤怒内化的结果”。尽管积极心理学家“注意到了”我们周围的世界，但是，幸福科学在许多方面还是在“将批评内化”。一味沉迷于各种主观感受的数量指标只可能使批判的注意力从更为广泛的政治和经济问题上偏离开来。比起改变我们的情感，现在更是一个将那些已经被我们内化的东西再重新指向外部的好时机。开始行动的方法之一就是，对幸福测量本身的发展历史保持怀疑。

目录
CONTENTS

前 言 1

第一章 了解你的感受 1

 幸福的科学 4

 如何测量 11

 莱比锡城的举重实验 15

 身体的民主 19

 幸福是可见的吗 23

第二章 快乐的代价 27

 数学的权威 32

 天平一样的市场 37

 购买快乐 40

回顾测量方法	44
经济帝国主义	46
回归到杰文斯?	51
第三章 买买买	55
在哲学与身体之间	60
研究迁移的方法	64
关于人类行为的发明	69
消费动物	74
民主一览	78
待价而沽的反资本主义	83
第四章 病态的上班族	87
幸福训练营	91
榨取努力	97
心理学初见成效	101
有益于健康的管理	105
工作中的全人和幸福感	109
泰勒的回归	115
第五章 权威的危机	118
从“更好”到“更多”	122
边沁在芝加哥	127

用芝加哥的方式击败芝加哥	132
对资本家的同情	136
抑郁的科学	140
重建精神病学权威	146
相对不快乐	152
竞争性抑郁	156
第六章 社会优化	159
拜金的“社交”	163
社交的医学原理	169
假扮上帝	175
友情的数学	179
社交成瘾	183
新自由主义的社会主义	189
第七章 活在实验室中	193
建立新的实验室	197
幸福的真相?	204
选择的真相?	211
幸福乌托邦	218
第八章 批判性动物	222
理解不幸福	226

科学轨道	232
神秘的诱惑	235
“我理解你的感受”	238
还能怎样认识人类?	242
反对心理控制	247
致 谢	253