

你觉得**钱**能买到**幸福**吗？

你知道如何做到“**幸**”**价**比最高吗？

撬动幸福

一本系统介绍幸福学的书

奚恺元 王佳艺 陈景秋 | 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

奚恺元
王佳艺 陈景秋 / 著

撬动幸福

HEDONOMICS

一本系统介绍幸福学的书

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

撬动幸福 / 奚恺元等著. —北京: 中信出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5086-0949-2

I. 幸… II. 奚… III. 经济-影响-幸福-研究 IV. B82F0

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第113307号

撬动幸福

QIAODONG XINGFU

著 者: 奚恺元 王佳艺 陈景秋

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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 15.5 字 数: 160千字

版 次: 2008年3月第1版 印 次: 2008年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0949-2/F · 1188

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

目录

Contents

第1章	什么是幸福	/1
第2章	什么是幸福学	/23
第3章	适应与情感	/45
第4章	数量与情感	/63
第5章	自然可评估性与情感	/77
第6章	时间与情感	/93
第7章	积极心理学	/107
第8章	流体验	/127
第9章	预测情感	/143
第10章	选择与情感	/161
第11章	冲动与不够理性	/177
第12章	控制与过度理性	/191
	幸福寄语	/207
	参考文献	/229



第1章
什么是幸福

本章提示

要以科学的方法来研究幸福，就必须首先给“幸福”下一个明确的定义。我们在这一章将为你介绍：

- (1) 主观幸福感的定义；
 - (2) 主观幸福感的构成；
 - (3) 主观幸福感的测量方法。
-

1.1 幸福的定义

幸福到底是什么？千百年来，无论是智者哲人，还是平民百姓都试图给这一问题找到一个完美的答案。达林·麦马虹（Darrin M. McMahon）在其所著的《幸福史》（*Happiness: A History*）一书中总结了西方从古希腊至今两千多年来每个重要时期的幸福观：在荷马时代，幸福等同于幸运；在古希腊哲学家所处的时代，幸福等同于智慧和德行；在中世纪，幸福等同于天堂；在启蒙时代，幸福等同于及时行乐；而到了现代，每个人都能为幸福下一个自己喜欢的定义。^{①②}

在中国，儒家经典名著《尚书》将幸福总结为“五福”：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命，即长寿、富足、健康平安、美德、善终正寝。但在五福中，儒家首推美德；而道家将幸福等同于顺应天道；佛教则将幸福寄托于超越世俗的极乐世界。在文化多元的当今中国，各种各样的幸福观更是五花八门，不一而足。

虽然人们对于幸福的定义意见不一，但是，对于幸福的重要性却达成了惊人的一致。即便幸福不是人生在世的唯一目的，也很少有人会大胆声称幸福对其无关紧要。古希腊哲学家伊壁鸠鲁（Epicurus）认为快乐就是善。近代功利主义代表人物边沁（Bentham）则将“最大多数人的最大幸福”作为伦理判断准则。一项研究调查了42个国家的7 204名大学生对于幸福重要性的看法，结果有69%的

① 在本书各章中，我们将用相关文献的作者姓氏和发表时间来简单标注文献。我们还会在本书的末尾提供完整的参考文献列表。该列表是根据文献第一作者姓氏字母排列的，对文献具体信息感兴趣的读者可以根据各章脚注所提供的作者姓氏查阅。

② McMahon, 2006

人认为幸福是最重要的，只有6%的人认为金钱比幸福更重要，2%的人说他们从来没有考虑过幸福有多重要。^①

可见，追求幸福是人们所追求的终极目标之一。也正因此，哲学、宗教乃至世俗千百年来都不遗余力地探讨着幸福和各种与此相关的话题。尽管如此，由于人们没有使用严谨的实证方法对这些探讨所得出的结论进行检验，而且命题中的一部分本身就根本无法进行实证检验，所以，这些结论难免受到迷信、认知局限等因素的限制，进而可能偏离事实。比如，有这样一个命题说只有上了天堂才能得到永世的幸福。可是天堂在哪里呢？没有人能够拿出任何确凿的证据证明它的存在，那么与天堂相关的幸福命题也无从用事实证明了。而且，即便有些命题可能是正确的，但也无法揭示幸福与相关外部因素之间所存在的具体数量关系是怎样的。比如，中国传统认为越富贵越幸福，换言之你所具有的财富越多就越幸福。但是我们不禁要问，幸福和财富的关系是线性的吗？幸福和财富是同比增长的吗？如果不是的话，大概又要到怎样的财富水平，幸福增长和财富增长的关系才会发生变化呢？这些问题显然是无法通过世俗的猜想便能得到答案的。因此，如果我们希望能够正确地了解幸福和各种相关因素之间的关系，并且尽可能地精确描绘幸福与各相关因素的定量关系，那么就必须采用科学的实证方法来研究幸福。但是如果要用科学实证的方式来研究这一重大课题，首先要解决的一个问题就是如何定义幸福。因为，如果不给幸福确定一个操作性定义，那就根本无法采用实证的方法对幸福及其相关因素之间的关系进行

^① Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998

定量分析。那么是否可以借鉴哲学、宗教以及世俗对于幸福的定义呢？答案是否定的。

第一，哲学、宗教和世俗往往只是从某一个具体的角度来定义幸福。幸福观的多样化并不可怕，可怕的是缺乏深入探讨不同幸福观的共有平台。不妨让我们来打个比方，足球的风格多种多样，你可以喜欢英格兰的硬朗打法，他可以喜欢南美的花哨风格，但无论这些风格如何迥异，全世界的足球运动员都是在大小大体相同的场地上，以把球送进对方球门为目标的。此外，球门的尺寸大小也是全球一致的。如果人们对于这些足球之所以称之为足球的要素都无法达成一致，那又如何对足球的风格和技战术等加以探讨呢？比如，一个英国人在酒吧碰到一个同样热爱足球的美国铁杆，他们都赞同足球是世界上最有趣的运动。但是正当他们想要切磋足球技战术的时候却发现，其各自表述的足球根本不是同一项运动。因为，足球（“football”一词）在美国指的是橄榄球。所以，要进一步探讨足球的各种战术技法便是根本不可能的了。对于幸福，同样如此。如果不能对幸福的本质属性有一个共同的认识，那么持有不同幸福观的人就根本没有交流思想的平台。比如，德行幸福论者和享乐幸福论者，就只能分别在各自理论所定义范围内遵从各自的幸福准则行事，两者无法进行有效地讨论，因为他们所指的幸福根本不是同一事物。这必然会导致对幸福一般规律的科学探索难以开展。无论对于个人追求幸福而言，还是对于国家制定旨在提高全民整体幸福的相应公共政策来说，这都将造成不小的障碍。

第二，按照宗教、哲学或世俗的定义，幸福将难以测量。对概念进行客观测量是进行科学实证分析的前提。就拿德行幸福论来说，

该论说倡导幸福等同于德行。但是如何来测量一个人德行高低呢？自我陈述显然是行不通的，不然就会冒出千千万万个圣人来。如果要用某人善行的多寡来评判也会存在问题，因为判定何为善行的标准就很难统一。另外，有德之人行善是因为追求道德其本身，而非因为这些行为可能带来的好处。也就是说，行善之人的动机是非常重要的，这就是为何“有心为善，虽善不赏”的道理。因此即便一个人善行很多，但若其动机不纯，那也无法认为其品德高尚。于是乎，对一个人的德行高低进行有效测量便成了一桩万难之事。也进而无法对幸福进行准确的测量。既然如此，那又何谈采用实证的方法来研究幸福与各相关变量之间的关系呢？由此看来，若按照这些定义，对于幸福的探讨只能流于哲学的思辨、宗教的诠释或者世俗直观、肤浅的解读。但缺乏实证检验的论断都难免受制于人们主观意识以及认知能力的局限而谬误百出。

因此，通过描述幸福的具体内容，界定幸福的外部标准来给幸福下定义的做法是行不通的。那么到底应该怎么办呢？心理学家舍弃了这些思路，转而试图从人们内心的主观感受来定义幸福。他们发现虽然人们对于幸福的具体定义各不相同，但是人们对于自己是否幸福、有多么幸福都能轻易地做出较为准确的评价。由此，心理学家给幸福所下的定义是人们对于生活状态的正向情感认知评价。由于这种定义并不依赖任何外在的客观标准，而是来自于人们的内在主观感受，于是这种幸福就叫做主观幸福感（subjective well-being, SWB）。相较于哲学、宗教和世俗对于幸福的定义，主观幸福感这一概念具有两大优势：

首先，主观幸福感的含义可为众人所接受和理解。如果一个

人说：“我很幸福。”那么，无论他来自什么国家，身处何种文化，我们都可以较为准确地理解其所表达的主观心理感受。可以这样说，这样的定义为不同文化、不同种族、持有不同幸福观的人探讨幸福提供了一个共有平台。比如，一名拥有一辆自行车的朝鲜大学生对一名来访的中国大学生说他感到很幸福。如果中国大学生用财富来定义幸福的话便很难理解对方的话。但是，如果中国大学生采用心理学对于幸福的定义，用那种内心洋溢的正向主观感受来想象对方内心的感受，就不难体会对方所要表达的意思。如果有人不太愿意相信朝鲜学生很幸福，这主要是由于他们用财富定义幸福。但其实有自行车骑的朝鲜学生真的感到很幸福，我们真正应该提出的问题是为什么只要有一辆自行车就能让他感到那么幸福。要想体验相同水平的幸福感受，中国大学生可能要拥有一辆宝马跑车才行。由这个例子我们可以看到，用财富来定义幸福是不准确的。其实，幸福和财富之间的数量关系才是我们应该好好研究的重大课题。用主观幸福感来定义幸福避免了自变量和因变量混为一谈的错误。

使用主观幸福感这一概念能让研究者对幸福进行客观的测量，以便于采用实证方法来研究幸福与其他各变量之间的关系。也许有人会问了，人们的主观感受可靠吗？心理学中的行为学派就曾经彻底摒弃人们的主观感受，认为只有可以观测到的行为才能成为科学研究的对象。然而，主观幸福感受是完全可以进行客观测量的，因为有一系列的证据证明主观幸福感的产生存在客观的生理基础。约翰·霍普金斯大学（John Hopkins University）的罗伯特·罗宾森（Robert G Robinson）发现，如果一个人大脑左前部中风，那么他很

可能变得压抑；而如果一个人大脑右前部中风，那么很可能变得欣快。^① 研究人员还用脑电图描记器和核磁共振扫描仪对大脑各个部分的活动情况进行了探测，结果发现当人们体验正向情感的时候，大脑左前部比较活跃；当人们体验负向情感的时候，大脑右前部比较活跃。^② 神经心理学的研究也发现，人们体验的情绪与大脑的唤起水平（arousal level）有关，无论是唤起水平过高还是过低都会产生负向情绪，只有当大脑处于最优唤起水平，或者唤起水平发生变动的时候，人们才会体验正向的情绪。这些研究成果都说明主观幸福感的产生是具有客观生理基础的。因此，虽然测量可能存在一定误差，但是对于个人在不同时间的主观幸福感，对于不同个人以及不同文化群体的主观幸福感的测量结果是可以进行比较的。在此基础上，研究者就可以进一步使用实证方法来研究主观幸福感和不同相关因素之间的关系，以此来揭示幸福的真谛。

另外需要指出的是，本书中所论及的幸福，若非特别说明，皆指人们对于生活的整体主观评价，而并非人们对于生活各个不同组成部分的主观评价的加权得分。这就好比要对一道菜是否美味可口做出评价，我们所采用的方法是直接询问品尝者对于这道菜的整体感受，到底好不好吃，而不是分别对这道菜的色、香、味、选料等分别进行评价，然后给每一个方面的评分配以一定权重，最后加权得出对于这道菜的整体评价。这样做可以避免人们主观地判定幸福与各种相关变量之间的关系。其实，这些关系恰恰是我们希望并且需要通过实证分析进行检验的对象。比如，一些专家也许主观地认

① Robinson & Downhill, 1995

② Davidson, 2000; Davidson, Jackson, & Kalin, 2000

为在对菜肴进行评价的时候要给予“味”更多的权重，而如果我们直接询问人们对于菜肴的感受，并采用统计方法来分析这种整体感受和各種相关因素的关系时就可能会发现“色”和“香”要比“味”更加重要。可见，复杂未必比简单更好。

1.2 主观幸福感的构成

主观幸福感的产生是一个非常复杂的过程，接下来我们将从三个方面来介绍主观幸福感的组成，即主观幸福感的情感维度、认知维度和过程维度。

主观幸福感的情感维度

主观幸福感首先是由人们的情感构成的。对于情感进行分类的一个重要方法就是将情感分为正向情感和负向情感。

如果你正在体验正向情感（例如喜悦、得意、满足、骄傲、快乐、狂喜等），那么你很可能正身处有利的环境，或者一切进展顺利。如果你正体验负向情感（例如悲伤、焦虑、愤怒、沮丧等），那么你很可能正身处不利的环境，或者遇到了困难。因此，许多学者认为人们对于环境的情感评价应该成为形成主观幸福感的基础。^①

这样看来，正向情感和负向情感似乎是同一维度的两个方向，但也有学者认为应该将正向情感和负向情感视为两个独立的维度。^②理由是，虽然在某一时刻正向情感和负向情感不能同时产生。但是，

① Frijda, 1999; Kahneman, 1999

② Watson & Tellegen, 1985

如果把时间跨度变长，我们就会发现两者是独立的。^① 这也就是说，体验更多正向情感的人未必会体验更少的负向情感。比如，在生活中，我们可以发现某些人的情感波动非常剧烈，大悲大喜频繁更迭出现。也有些人情感麻木，无论碰到的是好事还是坏事，都不会产生强烈的情感。此外，也有研究发现正向情感和外倾特质相关，而负向情感与神经质特质更为相关，即外向的人往往更加快乐，神经质的人更加抑郁。^② 另外，两种情感的相关因素也有诸多不同。^③ 这些研究说明两种情感的产生机制并不相同。我们曾提到，人们在体验正向和负向情感时会激活不同的大脑活动区域。这一现象也佐证了这种观点。因此，如果需要分别研究正向情感和负向情感的具体作用和相关因素时，应该将两者视为独立维度。

需要指出的是，并不是从不体验负向情感的人就是最幸福的。因为无论是正向情感还是负向情感，它们在人类漫长的进化过程中都具有独特的作用。正向情感往往表征环境有利，预示存在双赢的合作机会。因此，正向情感可以促使人们探索新的领域，鼓励人们玩耍以锻炼新的技能，或与他人交往以寻找新的合作机会。简言之，正向情感可以拓展人们的智力、生理和社交资源，进而帮助人们更好地应对未来的挑战，或抓住眼前的发展机遇。^④ 而负向情感则是人们对于外界威胁的第一道防线，它会调动身体各种机能做好应战准备。恐惧意味着危险即将来临，悲伤意味着损失在所难免，愤怒意味着外敌就要入侵。在自然选择的过程中，负向情感所预示的威

① Diener & Emmons, 1985

② Costa & McCrae, 1980; Tellegen, 1985

③ Bradburn & Caplovitz, 1965

④ Fredrickson, 1998, 2001

胁往往是零和博弈的，赌注甚至是生死。所谓零和博弈，就是博弈双方或多方的得失之和为零的博弈，比如赌博，足球比赛（此处只考虑进失球数）。因此负向情感更多地关乎生存。负向情感能够让人们尽早做好准备，或逃或战，从而赢得更大的生存概率。所以，一个从不体验负向情感的人，虽然也能通过高级的认知过程来辨识不利的环境并采取相应的行动，但是由于情感的产生往往是自发的、迅速的，因此无法体验负向情感就等于丧失了一套灵敏的环境感应系统，进而导致适应环境变化的能力的下降。比如，一项研究显示，大脑情感区域受损的病人在赌博的时候，输很多次也未必能认识到某些特定牌局会导致他们输钱。但是，由于正常人输钱的时候产生了负向情感，因此，当类似情况再次出现的时候，负向情感的深刻记忆会立刻提醒他们情况危险，让他们采取措施避免因为犯同样的错误而再次输钱。^① 不过，长期体验严重的负向情绪会阻碍人类机能的正常运作。^② 综合说来，为了追求幸福，人们应该在保证情感对于环境能够做出敏锐反应的前提下，尽可能多地体验正向情感，尽可能少地体验负向情感，而不是一味地追求体验更多的正向情感。

另一种对情感进行分类的方法是将情感分为瞬时情感和整体情感。之所以要如此分类的原因是在某些情况下，分别用瞬时情感和整体情感对某一段时间内的主观体验进行测量会得出不同的结果。^③ 比如，在一项研究中，有两组病人分别接受两种痛苦的结肠镜检查。

① Damasio, Tranel, & Damasio, 1990

② Headey & Wearing, 1989; Hays, Wells, Sherbourne, Rogers, & Spritzer, 1995; Hammen, 2002

③ Redelmeier & Kahneman, 1996; Schreiber & Kahneman, 2000

第一种检查在病人感到最痛苦的时候戛然而止，而第二种检查的前半部分与第一种检查完全一样，但是在病人感到最痛苦以后还要进行一段痛苦程度相对较轻的检查。如果按照瞬时情感来衡量两组病人体验的负向情感，以时间作为自变量对于负向情感求积分，即求检查时间内，病人所体会到的负向情感的总合，那么第一组病人感受到的痛苦更少些。但有趣的是，第二组病人对于治疗整体情感的评分却比第一组病人的评分要高。^①这说明一段时间内的瞬时情感总合未必一定与人们对于这段时间所体验情感的整体评价相一致。

情感是主观幸福感的一个重要组成部分。虽然体验更多正向情感的人往往更加幸福，但是追求幸福的人并非无条件地一味向往体验更多的正向情感。不妨让我们来想象一下，比如有这么一台快乐机器，只要接上你的大脑，它就可以让你体验世上一切乐事所带给你的愉悦感受。这些乐事包括与朋友把酒言欢、与爱人卿卿我我、享受美味盛宴、在美丽的热带沙滩上沐浴阳光、驾驶赛车风驰电掣、撰写有趣的科幻小说等等。简言之，它可以让你体验到比实际生活中多得多的快乐，那么你是否愿意把自己的余生都驳接到这样一个美丽的虚幻世界呢？这一假想场景来自于诺奇克（Nozick）的一次调查，他让大学生比较这些虚幻的快乐和其他真实的快乐，结果发现除了愉悦，真实对于幸福同样重要，人并不喜欢无来由的快乐。^②

此外，还有研究发现人们愿意为了实现他们所在乎的目标而放弃即时的快乐。比如，金·布里托（Kim-Prieto）发现亚洲或美籍亚

① Redelmeier & Kahneman, 1996

② Nozick, 1974

裔的学生更喜欢选择能够遵从其父母意愿的，或者能够带来成就感的任务，而并不那么在意能够带来许多愉悦感受的任务。^① 贝利 (Bayley) 对那些需要照顾患有老年性痴呆症家人的人们进行了研究，他发现虽然他们的生活充满艰辛，也很少能够体验到快乐等正向情感，但是他们依然积极评价自己的生活。^② 而在各种文化中，特别是东方文化中，更不乏为了实现重要事业，放弃个人幸福，甚至舍生取义的例子。这说明幸福并不仅仅等同于享乐主义者所倡导的愉悦情感的极大化，幸福除了情感以外还有其他同样重要的组成部分。下面就让我们来看看幸福的认知维度。

主观幸福感的认知维度

情感是人们对于生活幸福与否的实时主观评价，但这并不是唯一的评价方式。人们同样可以通过高级的认知过程，例如将现状与目标相比较，来判断生活状况的好坏，进而形成自己对于生活幸福与否的整体评价，即生活满意度 (life satisfaction)。由于这样的判断涉及复杂的高级认知过程，由此得来的评价被视为主观幸福感的认知维度。

由于人类认知能力的局限，不可能对生活诸多方面的各种信息做出全面的评价，人们在判断生活是否令人满意的时候就需要借助许多捷径，特别是那些在做判断时非常显著的信息往往对生活满意度的形成起到重要作用。比如，那些个人十分看重的方面的现状对生活满意度的形成就具有重要的影响，其他方面的信息则相对不那

① Kim-Prieto, 2002

② Bayley, 1999