

学术经典系列

社会学译丛

无快乐的经济

[美] 提勃尔·西托夫斯基 著

Tibor Scitovsky

高永平 译

中国人民大学出版社

人类获得满足的心理学

修订版

The Psychology of Human Satisfaction

Revised Edition

The Joyless
Economy

学术经典系列

社会学译丛

无快乐的经济

[美] 提勃尔·西托夫斯基 著

Tibor Scitovsky

高永平 译

人类获得满足的心理学

修订版

The Psychology of Human Satisfaction

Revised Edition

The Joyless
Economy

图书在版编目 (CIP) 数据

无快乐的经济：人类获得满足的心理学 / (美) 西托夫斯基著；高永平译.
北京：中国人民大学出版社，2008
(社会学译丛·学术经典系列)
ISBN 978-7-300-09227-0

- I. 无…
II. ①西…②高…
III. 消费心理学 - 研究
IV. F713.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053837 号

社会学译丛·学术经典系列

无快乐的经济

人类获得满足的心理学

修订版

[美] 提勃尔·西托夫斯基 著

高永平 译

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京新丰印刷厂		
规 格	150 mm × 230 mm 16 开本	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	20.25 插页 2	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	294 000	定 价	49.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

中文版序

自工业革命以来，消费日益从王谢堂前飞入寻常百姓家，从少数人的贵族把戏演绎成浩荡的大众行为。此风已久，于今为烈。它超越了国家、民族、阶级、意识形态，席卷了男女老少，几乎成为今日世界无出其右的最大运动。

与之相伴，一部关于消费的学术史如涓涓细流，缓缓流淌。回首已是百年身。

这部逾百年的学术历史中的先驱者非凡勃伦与齐美尔莫属。

今日重读，会觉凡勃伦《有闲阶级论》（1899）中的思想难称丰富。但是他毕竟提出了一个重要的思想和几个关键词。他说，有了财富大都要显摆，就是让别人知道，手段之一是“有闲”，即不劳动，之二是“炫耀性消费”（conspicuous leisure，中译本译为“明显消费”），且前一手段日益向后一手段转移。这些贡献扎扎实实地确立了他在消费研究中的教父地位。

五年之后，齐美尔的《论时尚》（1904）问世。

齐美尔的学术地位不是凡勃伦能比肩的，现代社会学中的多数理论流派都是由齐美尔开启先河：冲突论、交换论、符号互动论、信任研究。齐美尔以其天才的洞见、细腻的刀法解析时尚。他说，本性驱使人们既追求个性，又追求共性。没有前者无趣味可言，个性过度又觉压力太大。时尚正好满足这种心理需求，它体现了个性，又有少数同好陪伴。时尚的生灭过程是：从小到大，膨胀后破灭，因为太普及就不成其为时尚。此一时尚破灭，彼一时尚就产生，因为人们需要。现代社会中时尚的更替越来越快，时尚是消费最大的机制之一，它集中地体现了商人与消费者的“合谋”。

凯恩斯在1932年发出了他的惊世预言：“经济问题可能在100年内获得解决，或者至少是可望获得解决。这意味着，如果我们展望未来，经济问题并不是‘人类永恒的问题’。……回首过去，就会发现，迄今为止，经济问题、生存竞争，一直是人类首要的、最紧迫的问题——不仅是人类，而且在整个生物界，从生命最原始形式开始莫不如此。……因此显而易见，我们是凭借我们的天性——包括我们所有的冲动和深层的本能——为了解决经济问题而进化发展起来的。如果经济问题得以解决，那么人们就将失去他们传统的生存目的。……那些经过无数代的培养，对于普通人来说已是根深蒂固的习惯和本能，要在几十年内悉数抛弃，以使我们脱胎换骨、面目一新，是难乎其难的。……当从紧迫的经济束缚中解放出来以后，应该怎样来利用它的自由？科学和复利的力量将为他赢得闲暇，而他又该如何来消磨这段光阴，生活得更明智而惬意呢？”他没有直接谈论消费，但是降临在其身后的当代消费社会躬逢凯恩斯预言之巨变。当代消费的种种特征无不发生在这巨变之中。

凯恩斯的变奏曲毕竟不是研究消费的主旋律。凡勃伦和齐美尔之后，足足迈过了一个甲子，才出现了两位消费研究的继往开来者——法国人布希亚和匈牙利裔美国人西托夫斯基。

布希亚（也有译为鲍德里亚）是阅读消费不可绕过的一位人物。就是最不理解他的人也要承认他的才华，就是最欣赏他的人也不敢说能读懂他的每一章句。他的著作译成中文的大约有四部。我觉得他的最大贡献是那个关键词，即他的书名《拟仿物与拟象》所统摄的思想：当代人生活在拟

象之中，虚拟之中。我觉得最容易理解且令我钦佩的是他关于古董消费的论述。且听他的妙语：“古物有一个独树一帜的心理学地位。……在古物的神话学中有两个面向：一是对起源的怀念，另一面向则是对真确性的执迷。……它们是日常生活的逃避，而逃避只有在时间中才最为彻底，也只有在自己的童年中才最为深沉。……所有的古物都是美的，只因为它们逃过时间之劫，因此成为前世的记号。”我以为，时尚只能在两个维度上寻找，一个是最新，一个是最旧，而后者比前者更稀缺。所以古董必将成为最大的消费时尚。

西托夫斯基的名气没有布希亚大。但是我以为，历史将证明，他是我们时代的思想家，是当代消费研究的第一人。读布希亚的东西，你觉得自己总在云里雾里。而西托夫斯基的每一句话都是清晰的，然而跟随他你仿佛听到空谷足音，俯首足下你会看到他引领你跨出的每一步下面都有牢固的理性基石。我以为，思想家有两种，一种是率先提出了一个大思想，比如剩余价值，比如后工业社会的来临；另一种则在似乎并不宏大的表述中展示了一番又一番精彩的、出人意表的小道理。前者高屋建瓴，一俊遮百丑，后者却更有思想家的味道。因为我总以为，有卓越的思想能力方为思想家，如是他们就应该时时处处显示他们思维上的卓尔不群。西托夫斯基正是这种角色。读他的作品是智力生活中的一种享受。

我应该算是中国读书界最早接触西托夫斯基著作的读者之一。不仅读过《无快乐的经济》（1976），还做了上万字的笔记；不仅读过他的这部书，还读过他的另一部关于消费的著作《人的欲望与经济满足》（*Human Desire and Economic Satisfaction*, 1986）。西托夫斯基是对我思考消费影响最大的人，他的思想在拙作《后物欲时代的来临》中留下深深的印记。

《无快乐的经济》一书包含无穷多的睿智妙想。人要满足自己本能上的两种追求：舒适与刺激。后者帮助我们保持精神系统的“觉醒度”。觉醒度太高了（受到过强的刺激）受不了，太低了觉得“无聊”。“最优的水准不是一个定量，而要在兴奋与松弛间调整。”无聊是温饱解决后发生的问题。“无聊不会为劳作的人带来问题，它只给有闲者惹出麻烦。”他引用巴斯卡的话：“一切罪过只源于一个事实：人们没有能力安静地坐着。”温饱

的广泛解决，使得无聊成为普遍性的问题。新奇也构成刺激，而人类正是追求适度新奇的动物，太陌生了恐惧，太熟悉了无聊。无聊要寻找发泄渠道。渠道不外乎两个。“暴力似乎是发泄精力的本能的出口。古人的决斗、角力、谋杀、阴谋、战争、侵略，都兼备这种意味。除了赌博、女人，少一些残酷的活动对有闲的强人刺激不够。文明提供了排遣无聊的另一途径。文明创造了非暴力和劳作的刺激行为，开发出从事这些活动的技巧。最刺激的良性活动要求最高的技巧，不幸最渴望强刺激的人大多不能和不愿学习这些技巧。无聊是像饥饿一样的有力的驱动力，造成了一种生理上的解脱它的需求。”快乐可以通过自足（独处）、相互刺激（聊天、游戏）、外部性、非市场服务、工作中的乐趣、市场中的商品和服务六种手段来满足。“经济对人类幸福的贡献是众所周知的，但缺乏的是理解经济在人类满足的整体框架中的位置，理解幸福的其他来源。”收入与快乐没有密切的关联。其一在于快乐与社会地位关系大，与个人绝对收入关系小。其二，收入常常是做不愉快事情的报酬，收入高意味着做不愉快的事情多。欧洲有更深厚的文化传统，更重视美食、度假、咖啡馆中的交流，等等。而在美国，清教徒的传统占据上风。人们注重工作，轻视生活的乐趣和技巧。缺乏这些技巧，就会寻找低级的刺激。应该提倡通才教育，而不是技术教育，前者包含了如何生活。无疑，《无快乐的经济》中异常丰富的思想是以上简述无法概括的。

《人的欲望与经济满足》与《无快乐的经济》出版时间的跨度为12年，西托夫斯基前书中的一些飘忽的想法在后书中澄清和凝固，成为概念乃至关键词。比如，他将消费者需求和满足的来源分为三个范畴：个人舒适，社会舒适，刺激。这无疑是其思想体系上的进展。西托夫斯基在这部书中，明确地提出犯罪的动力之一是找刺激，不然为什么美国最富裕，犯罪却最多。“人对刺激的需求是有限的，增加了这一种就减少了那一种。长远地看，艺术是很好的刺激替代。不要技巧的刺激往往外部伤害性大，没有技巧者也往往寻找伤害性更大的刺激。教育不能改变人的本能，但可以为本能提供新的满足渠道。”西托夫斯基在这部书中，怀疑资本主义能否持久存在。其论据是资本主义以往的成功秘密是其制度富有弹性。其一是个

人（无论是生产者还是消费者）经济上的弹性。其二是整体系统调整其对个体的依赖，增加对适应者的依赖，适应变迁的环境。两种弹性都来自市场中的价格信号：借此不断将经济重心转向适应者，离开不适者。但是个人财富普遍增长后，这种弹性有降低的趋势。比如，富裕的消费者宁愿为虚荣承担很高的个人成本。再比如，宁愿失业也不做低级的工作的人已经不在少数。这些都将导致系统弹性的减弱。西托夫斯基在这部书中提出“如何将快乐引进经济学”。今天，快乐经济学已经成为经济学中最具潜力的组成部分，而西托夫斯基无疑是这一趋势的发起者。

将西托夫斯基的著作引入中国读书界，是我几年来耿耿于怀的愿望。向中国人民大学出版社潘宇女士说起这一念头，立即得到响应。再将这一想法告诉我的朋友高永平（曾经是我的博士生，现在首都师范大学任教），他欣然承担了翻译工作。

所谓与世界接轨，在浅层次上是器物的、商品的往来，深层次上则是思想的融汇、思想者们的交流。愿西托夫斯基的著作给您带来精神的享受和思想上的启发。

郑也夫

2006年11月22日

英文版序

大多数生活在发达工业经济中的人们，都会面对一个问题，这个问题，和我很多年以前看到的一部动画片中的一个人所面对的问题非常相似。这个人死后进了天堂，他坐在一片彩云上弹奏他的竖琴，旁边有两位天使相伴。他明显地绝望了，因为他问两位天使道：“你们的意思是说，我们就永远这样地进行下去？”两种情况（现实中的和动画中的）的共同难题是：持续、高度的物质舒适水平倾向于瓦解传统的快乐之源。实际上，对于那些每一个欲望都可以马上满足的人来说，没有什么真正的快乐可言。

当提勃尔·西托夫斯基的《无快乐的经济》第一版在1976年表达出这样的信息的时候，大多数的经济学家还没有做好准备来迎接它。那时，这个行业就像滚动不息的巨轮，成功地将新古典主义模型扩展到一个个新的领域。我们中的大多数人，都没有处在被西托夫斯基的尖锐批评所分心的心境中。虽然如此，《无快乐的经济》仍然成功地吸引了一批忠实而热情

iii

的支持者，并且至今仍被许多学科的学者持续引用。只不过它从没有进入经济学的主流。

然而，从书的出版到现在，与新古典主义模型的特定预测相抵触的证据，已经不断地积累起来。更重要的是，大多数的证据已经在业内广泛传播。例如，最新的《经济学展望杂志》(*Journal of Economic Perspectives*) 占用了它的常规栏目“反常”(Anomalies) 来对这些证据进行评价。每一个面对这些证据的人都受到它的困扰，并且，年轻的经济学家们更倾向于重新思考我们的常规研究方法。越来越清楚的是，来自心理学的理论和证据能够对这种再思考有所裨益。所以说，牛津大学出版社发行《无快乐的经济》修订版碰上了一个绝好的时机。这一次，我想，这个行业正处于聆听西托夫斯基的信息的最佳状态。

本书前四章呈现了对人类行为动机的心理学知识之最精妙和最通俗易懂的总结。经济学家们会认识到，经济学模型中的“效用”概念是和心理学家的“舒适”概念相对应的；而且他们将会看到与“人们是舒适最大化的追求者”这一信念相抵触的大量证据。正像西托夫斯基教授所解释的那样，我们的效用最大化模型忽略了心理学的“快乐”概念，而“快乐”是从“不适”转换到“舒适”的短暂状态。他令人信服地论证说，如果不借助“快乐”这一概念，人类的很多行为就会难以解释。

舒适/快乐的区分对规范性分析和实证性分析都很重要。例如，传统的新古典经济学的一个标准说法是，如果消费水平升高或者在一定时间内变得更加稳定，幸福感会提高。但是舒适/快乐的区分提示我们，上述两种变化都不是满足感提高的充分条件。相反，西托夫斯基教授向我们表明，为什么我们经常在消费水平低下和变动的情况下感觉更好。

虽然我深信，西托夫斯基教授并没有打算使他的《无快乐的经济》成为戒毒者或有闲阶层的自助手册，但他的书中确实充满了洞见。这些洞见指示了怎样对消费行为进行重构，从而有益于这两类人。它的主题和迷人风格会继续吸引一般读者和各个领域的学者。它最持久的价值在于，它将是很多经济学家的指南和灵感源泉，这些经济学家的目标是：预测人类的行为，以及分析不同制度安排下的福利后果。

在这本书中有激发灵感的丰富思想。下一代经济学家所面临的挑战是，如何规范这些思想，并把它们整合进现存的新古典经济学思维中。我们可以有把握地说，沿着这条路线所进行的精心研究，会产生丰厚的回报。

康奈尔大学经济学教授

罗伯特·H·弗兰克

前言

15 年前我写这本书的时候，我们还生活在一个和现在完全不同的美国。当时，我们是世界上最富裕的国家。30 年的不断繁荣几乎使实际人均收入翻番，可是人们好像仍然缺少点什么。本书第一版分析了人类动机和满足的心理，以解释为什么这种史无前例和快速增长的繁荣却使它的受益者感到不满。今天，花一本本书的篇幅解释这样一种吊诡未免有些不合时宜——当十多年的苛政、腐败，以及对公众健康、教育、穷人、国家的基础设施的忽略造成了急迫的经济和社会问题的时候。另一方面，知道什么力量驱动着我们、我们需要什么以及为什么未获满足的需要能够解释人们——甚至我们中间那些富人——的不满，对于我们理解下列问题都是必要的：为什么我们的年轻人和失业者那么容易转向毒品？为什么暴力呈现上升趋势？上述知识甚至可以帮助我们解释环境的恶化。

我说的失望就是无聊：人们需要保持忙碌，却无法找到使他们保持忙碌的合适刺激。正像法国哲学家

和科学家帕斯卡（Pascal）350年前在他的《随想录》中所说的那样：“我发现人类所有的邪恶都来源于一个事实：人们不能永坐不动。”

对那些勤奋工作的男女来说，无聊不是问题。劳作没有给他们留下任何时间让他们长期放松、休息，然后使他们开始心烦意乱。这个问题仅仅困扰那些悠闲的人们——太多的悠闲以至于不知道怎样消磨它。在帕斯卡时代以前，有闲阶级将他们大部分的时间消耗在骑马、血腥运动^①、决斗、马上比武，还有阴谋、谋杀、战争和对他们自己同胞的攻击上。暴力好像是男人们宣泄被限制的精力^②的主要出口。暴力和危险结合起来——特别是那些他们有把握克服的危险——让这一切变得更加刺激和令人满足。那个时代不那么残酷的消遣活动，例如赌博和玩牌——他们的夫人^{viii}们的娱乐——却不足以满足那些精力旺盛、无所事事的男人们寻求刺激的需要。他们缺乏享受更加建设性的休闲活动所需要的教育和自制力。今天，我们变得更加文明，但还没有文明到这样的地步：每个人都能够既摆脱无聊，同时又不是通过那些令人厌恶的方式来摆脱无聊。

文明的意义在于，它能够在暴力和辛苦劳作之外创造令人刺激的活动；能够发展出进行并享受这些活动所需要的技能；也能够提供学习必要的技能和纪律的教育。迄今为止，让人乐在其中的良性活动，其数量和种类都是巨大的：它们包括科学研究、探险、文学、艺术、体育运动、技巧性游戏和运气性游戏^②，再加上娱乐业的贡献，不一而足。考虑到科学研究还会不断扩大我们的闲暇，以及我们需要非破坏性的休闲活动以消磨时光，上述所有内容都不可或缺。这些活动在下述方面区别甚大：参加者需要付出的努力，活动所提供的心理刺激之强度，以及享受活动所需要的技能、教育、纪律和耐心。这些区别迎合了人们的不同气质、品味和能力。但不幸的是，大多数最令人神往的良性活动都是那些需要最高技能和耐心的活动。可是最缺少刺激的人，又恰恰不是那些最有能力和愿望掌握必要技能和纪律的人。

文明的不断进步将会促进我们的幸福，如果我们享受闲暇的教育和我

① 如斗牛、打猎等。——译者注

② 前者如棋类，后者如轮盘赌。——译者注

们的闲暇时间同步推进的话。如果它们不同步，问题就会产生，而本书就是要对这些问题进行探索。

本书的第一部分所呈现的，是对心理学中动机理论的简单叙述。它将我们痛苦和快乐的感觉与大脑生理联系起来，解释这两种感受之间的复杂关系。它还表明，无聊和我们的饥饿内驱力一样，都是威力强大的，同样制造出心理需求——这些心理需求的结果是使它^①得到缓解；而用以缓解这些需求的生理或心理活动，与我们对进食、饮水和性的渴望同样急迫。我认为，这一部分是本书最有价值的内容，理由是：即使不考虑它在本书中的用途，动机理论本身仍然是有趣和令人神往的，因为它的发现总是被内省所证实，并且它增加了我们对自己的认识和对他人的理解。

本书的第二部分是对第一部分的理论的实际应用。它对我们所选择的生活方式和欧洲人的选择进行了比较；记录了我们对于舒适的过分追求；展示了我们的清教传统、工作伦理和教育体系怎样剥夺了我们的技能和品味，而这些技能和品味对于我们享受更加令人刺激和更有创造性的休闲活动是必须的。这就是我们下述处境的原因：总是试图用无需技能或需要极少技能的活动来满足我们的需要，可是这些活动很快变得不够刺激，从而给我们带来无聊和不满。

书中的大多数结论，特别是那些和我们对舒适的过度享用有关的内容，今天仍然适用。我当时强调，人们对舒适的过度热爱剥夺了他们生活中的很多乐趣。现在我要加上一句：它还损害我们的环境。看起来舒适是代价最高的人类满足之源——从对不可再生资源和对我们的星球的破坏的角度来看。如果生活水平的国际比较可信的话，瑞典人、挪威人、瑞士人、原联邦德国人和美国人同样富有，可是他们人均消费的能源和人均制造的垃圾还不到我们的一半——可以设想，由于他们的生活方式不那么强调舒适，他们将从其他的满足之源获得补偿。就生活方式而言，如果是他们——而不是我们——成为世界时尚领袖的话，对环境的益处将会是巨大的。

然而，从我的统计资料所涉及的时代开始，我们生活方式的其他一些

① 即无聊。——译者注

方面，看起来已经发生了显著的改变。我在上一版中提到了一种反文化的崛起。这种反文化反抗父母一代的清教伦理，寻求更有意义的生活方式，但它太年轻以至于还无法在统计数据中反映出来。^① 不过今天，他们已经是社会主流一代人的组成部分，而且他们对生活质量新发现的关注也已经有目共睹。说实话，我本想修改书的这一部分以使得实证资料跟上时代步伐，却发现 20 世纪 80 年代的资料付诸阙如。这一方面是因为，这些统计数据是我们国家基础设施的一部分——这些基础设施是上一届政府和本届政府均致力要削减的；另一方面是因为，我在上一版中发现其大有益处、并且也确实为我所用的国际比较数据，没有再一次出现。

因为没有足够的证据支持我对我们当前的生活方式的看法，我决定对书的前 12 章不做任何改动，让第 8 至第 12 章成为我们享受战后繁荣的见证吧，并鼓励读者自己去注意和评判在最近 15～20 年的时间里我们态度所发生的变化。唯一的并且是微小的变动是，在表 8—1 和表 8—2 中加上了一些最新的数据，这些数据显示了当时和现在之间一些值得注意的差异。这里需要读者原谅的是，本书保留了 1976 年版的现在时态，即使它涉及已经变化了的情况。针对这些变化，我改进并稍稍扩充了最后一章，将它分为两章（第 13 章和第 14 章），并把数年前的一次演讲稿作为附录收入。下面，我将就最近社会状况的发展发表一些看法。

美国生活方式中最明显的两个新现象，一是富裕的、受过高等教育的上层阶级对文化和生活质量的兴趣的提高；二是——在收入和教育水平的另一端——新出现的底层阶级中暴力和毒品的泛滥。这两者都被归咎于：闲暇的增加超过了人们消磨闲暇的手段。他们都是反抗者——前者反抗的是他们父母一代的生活方式，后者反抗的是社会本身；他们也都在逃避自己的困境，虽然采取的方式大相径庭。

第一类人对生活质量日益增长的关注，反映在很多供应品的可及性的提高之上，而这些供应品是好生活必不可少的因素。我指的是文化活动的增多、家庭葡萄酒质量的提高、餐馆服务的精致化，面包店、熟食店以及

^① 见 151 页（原文页码，即本书边码）。——译者注

新型书店的日益出现——这类书店的目的是拓宽公众的选择范围而不是仅仅为了扩大畅销书和常规书籍的销售——诸如此类。在本书附录的演讲稿里，我讨论并试图记录对表演艺术和其他文化活动的日益增长的兴趣。这些资料只涉及旧金山湾区，据说其他地方也出现了类似的变化，但我不知道我的小样本的代表性如何。无论如何，我怀疑这一类的变化仍然仅仅局限于那些幸运的少数人，这些人有足够的金钱、教育和精力，以快乐和建设性的方式使用自己的闲暇。

另一类人的生活方式——同样在闲暇过多的压力下——却发生了截然相反的改变。这一类人就是那些无技能的底层阶级，特别是生活在市中心的那些年轻黑人——他们是低劣学校的产物或者是辍学者，一些人拥有不满足和令人厌倦的工作，另一些人则长期失业。整个战后时期，他们寻找工作的困难一直在增加，他们短暂无聊的临时工作之间的失业期也在延长。现在，大约一半的16~19岁年龄段的黑人男性没有工作，20~24年龄段的人也好不到哪里去。这种状况是悲剧性的，造成这种状况的原因是，雇主们——令人遗憾但又可以理解地——不愿雇用那些以前长期失业或间歇性就业的人。

除了恶劣的生活条件和贫困，这些年轻人还承受着无法排遣的无聊对他们的折磨，成年累月、自朝至夕，无所事事也无所向往。他们没有任何技能，也无法以令人愉快的和能为社会所接受的方式来消磨那些不请自到的闲暇，绝大多数人甚至都没有足够的文化水平以使用阅读来消磨时光。我们的社会给了他们起码的食品和住处，却并没有为缓解他们“找点什么事干”的需求做出努力——而他们的上述需求并非不紧迫。因此，像其他任何人一样，这些弱势的年轻人也需要更强效的“药品”治疗他们的“无聊症”。对于这种“疾病”，仅仅用电视、电影和在大街上游荡进行“治疗”是远远不够的。目前，他们能够获得的刺激之源看起来只有暴力、犯罪、违法活动以及毒品。我们仅仅依靠惩罚来抵御这些行为的做法的失败，表明了事情的紧迫性：年轻人需要有足够的刺激，以排遣他们的无聊和释放他们的精力。应对犯罪、贩毒和毒瘾的唯一有效途径就是提供就业、创造就业，或者提供人们需要的任何有意义的活动。我们应当像培训其他人

一样培训他们，像培训生产技能一样培训他们进行良性休闲的技能，并为他们提供使用这些技能的机会。仅仅上述最后一条，就足以使他们戒绝那些对自己或他人有害的活动。

xiv 本书并不是针对这些问题而写的，但通过学习本书所涉及的一般原理，读者将会对这些问题的本质、起源和可能的解决方法获得新的洞见。我补充一点，虽然本书的题目中含有“没有快乐”一词，这却是我进行写作时最快乐的一本书，我非常希望我在写作时所获得的快乐，也会出现在你们的阅读过程中。

提勃尔·西托夫斯基
加利福尼亚州门罗公园
1991 年 6 月