

一本关于幸福的
天然属性与后天培养的书

HAPPINESS

幸福的心理学

[美] 戴维·吕肯 (David Lykken) 著

黄敏儿 等译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

一本关于幸福的
天然属性与后天培养的书

HAPPINESS

幸福的心理学

[美] 戴维·吕肯 (David Lykken) 著

黄敏儿 崔丽弦 袁俏芸 马淑蕾
胡艳华 张小东 王筠榕 等译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记 图字:01-2004-3193 号

图书在版编目(CIP)数据

幸福的心理学/(美)吕肯著;黄敏儿等译. —北京:北京大学出版社,2008.1

ISBN 978-7-301-12922-7

I. 幸… II. ①吕… ②黄… III. 幸福-研究 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 168890 号

Copyrights © 1999 by David Lykken

All rights reserved.

书 名:幸福的心理学

著作责任者:[美]戴维·吕肯(David Lykken) 著 黄敏儿 等译

责任编辑:陈小红

标准书号:ISBN 978-7-301-12922-7/B·0710

出版发行:北京大学出版社

地 址:北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址:<http://www.pup.cn> 电子信箱:zpup@pup.pku.edu.cn

电 话:邮购部 62752015 发行部 62754140 编辑部 62752038

出版部 62754962

印 刷 者:北京大学印刷厂

经 销 者:新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 8.5 印张 210 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价:25.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

本书献给我所有的孙儿孙女：

劳拉，埃里克，萨拉，泽克，阿丁，卡
尔，杰克，罗克桑娜，奥利弗和埃兹拉，

他们都姓“Lykken”，在挪威语里意思
就是“幸福”。

致中国读者

在人类所有与生俱来的情绪中——例如，愤怒、恐惧、悲伤、嫉妒、情欲等，幸福感或主观良好感觉最持久，并具有最重要的适应价值。假如那些产生具体情绪的大脑机能突然停止工作，我们大多数人也都可以保持快乐的、相对正常和适应的样子。如果机器人最终被发明，他们可以正常地交流和解决问题，正如你我一样；可是，他们不可能成为一个机敏且恰到好处的雇员或同事，除非我们给他们装上一套“幸福系统”，这套装置可以使人类（或机器人）产生适当的和适应的行为。假如没有对有用的行为或富有成果行为的享受能力，人类大脑——宇宙中最复杂的装置将基本上成为废物，而其拥有者——人类也将很快灭绝。

上面所列的那些情绪大多数是短暂的，并具有特定的情景性。如果你要求他人用一个0~10的尺度去评定现在正在感受的愤怒（或恐惧、嫉妒、情欲等）程度如何？——大多数的反应可能是0。假如你用同样的尺度让同样的人群去评定他们的主观幸福感，大多数的回答都高于0。感觉快乐是适应的，快乐的感受足以使人高兴起来去做一些有益的事情，对周围感兴趣，去学习技能。而且，快乐的人更健康、更有吸引力，有更大可能找到配偶（伴侣）和繁衍后代。

假如我们让同样的人群一周或一年之后重复评定他们的主观幸福感，每个人都会给出一个评定的范围，从高到低。这些数值的平均值，我称之为“幸福定点”，在人与人之间可能存在一定的差异（例如1~5）。当有好事发生时，他们会感受到短暂的快

乐、喜悦或满意；当有不幸发生时，这些评定人将遭遇负情绪，我们称之为“快乐小偷”，其主观幸福感将会下降到低于他们的幸福定点，甚至会跌落 0 点。

大多数快乐的起伏是短暂的，最多持续 1~2 个小时或 1~2 天。“大喜”与“大悲”对主观幸福感的增强或减少可产生长时间的持续作用，但大多数人可以在几个月内回复到他们内在的幸福定点，就算是中了彩票大奖，或者是遭受严重的身体伤害。如果那些具有人工智能的机器人处于过高或过低的快乐水平，也不再有用。我们是有血有肉的人，类似地，如果我们进入持久的狂喜和抑郁状态，也将不再具有适应能力。

所以，幸福感不仅是主观上的愉悦感，它对人生也很重要。我想，这本书将呈现给大家的是，我们所了解的心理学和遗传学对幸福的研究，以及个人如何能管理自己，以达到或恢复更高的幸福定点。而且，也包括如何使自己避免落入低谷，陷入恐惧、抑郁及神经过敏。本书还将讨论如何为我们的配偶、子女甚至身边所有的人创造快乐和幸福的家庭生活。

我很高兴也很荣幸可以与中国读者一起分享这些想法。在我的印象中，中国人特别具有建设性和富于成效性。如果是这样，那么，你们很可能都可以“达到或恢复到较高的幸福定点”。让我们一起加油吧！

戴维·吕肯

2006 年 3 月

英文版引言

我写作这本书纯属偶然。当时《心理科学》(美国心理协会的一份杂志)上曾刊出一篇论文,指出主观上的良好感觉(或称幸福感)大部分与收入水平、教育成就、社会地位无关,与已婚还是单身也无关*。该论文作者,美国密歇根 Hope 学院的戴维·迈尔斯、伊利诺伊大学的埃德·迪纳都是这个领域倍受尊敬的研究者,他们对自己的研究结果感到震惊,并给予了慎重的思考。同样,我这也有类似的几千位中年人的数据,这些数据来自明尼苏达州具有高度代表性的样本。这些数据包括由我的同事奥克·特勒根编制的含有自我良好感觉量表的人格问卷。因为我们了解这些样本中每个人的基本人口数据,如教育年限、大概的年收入、职业等。我们可以重复迈尔斯和迪纳的发现,看看在不同样本中,对相关的变量进行不同测量是否也可以得到一样的结果。

我们的被试都是双胞胎。他们的记录从出生时开始,一直保持,而且受聘参与长期的研究。我们可以看到那些在基因上属同卵双胞胎的人,尽管在不同的生活环境中成长,可是,他们的幸福感的相似性在平均数上大于那些性别相同,但是属于异卵双胞胎,即在基因上只有一半相似性的人。如果真是这样,就意味着个人的主观幸福感在平均水平上受母亲怀孕时基因排列的影响。于是,特勒根和我赶忙分析数据,并于 1996 年将结果发表在《心理科学》

* Myers D G, Diner E. Who is happy? Psychological Science, 1995, 6: 10~19.

杂志上*。结果在大众杂志上引起了一连串的空前的轰动效应。许多文章出现在《纽约时报》、《洛杉矶时报》、《华盛顿邮报》、《华尔街杂志》、《伦顿时报》、《每日快报》、《每日邮报》,在意大利的 *La Repubblica* 和加拿大的《太阳报》,德国的 *Stern* 杂志,西班牙的 *El Tiempo*,加拿大的 *Maclean's*,在《新闻周刊》、《财富》及《福布爾》等,乃至如《科学》、《科学新闻》和《自然·遗传》等以科学家为读者的杂志上。特勒根和我接受了没完没了的电台的采访要求(特勒根甜美的荷兰口音尤其吸引听众)。毫无疑问,由此可见,公众对幸福感很有兴趣。

我们在《心理科学》上的文章的最后一段话引起了媒体的注意,却令我越来越不安。现有研究发现,幸福感有着极强的遗传根源。同卵双胞胎中,一个人的幸福可以预测另一个人的幸福。我们曾经这样写道:“努力追求幸福如同努力使自己长得更高一样,都是徒劳的。”后来,许多证据证明,如此悲观的结论并没有太多的事实依据,事实上,我相信这是错的。一家著名的出版代理公司建议我可以写一本书去解释我所认为的我们知道的人类幸福的来源,以及人类不幸福的来源,即“幸福盗贼”。我认为这是一个有价值 and 有意思的项目,并决定以此为机会直接去研究这个问题。

能够完成本书受惠于我的妻子哈瑞特和我的儿子约瑟、约瑟夫和马修。他们阅读了书稿的多个章节,并提出了有用的建议。我以前的导师,也是一位老朋友,保罗·梅尔和他的妻子莱斯莉·永斯,也慷慨地花了许多时间来阅读书稿,并提出了许多有帮助的建议。有兴趣的读者还可以去阅读迈尔斯精彩的著作《追求幸福》**,其中涉及了一些相同的资料,也非常精彩。

* Lykken D T, Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 1996, 7: 186~189.

** Myers D G. *The Pursuit of Happiness*. New York: Avon Book, 1992.

目 录

第一部分 幸福的可遗传性

1 幸福的人类	(3)
进化心理学	(10)
进化的改变和遗传的变异	(13)
成功不能导致幸福	(14)
适应	(16)
缔造幸福的特质	(19)
效果动机	(19)
抚养	(20)
自我意识	(22)
对未来的预期	(22)
替代的经历	(23)
审美快乐	(24)
好奇心	(26)
小结	(27)
2 幸福定点:平均幸福感的个体差异及原因	(30)
你当前的幸福水平是多少?	(31)
评估幸福的遗传性	(34)
分开抚养的双胞胎的研究	(36)
一些可遗传的心理特质的例子	(39)
兴趣	(39)
非家族遗传的基因特质	(40)

智力	(41)
自闭症和模块式大脑	(42)
IQ 的遗传性	(46)
基因差异是如何导致心理差异的?	(47)
一个真正的“自造”的人	(49)
幸福的可遗传性	(50)
幸福是偶发的	(52)
改变你的幸福定点	(54)

第二部分 幸福的缔造者

3 效能与消遣	(65)
心理能量	(67)
效能动机	(71)
消遣	(74)
4 体验享乐主义	(78)
烹饪	(83)
种菜	(85)
5 劳动带来的幸福	(88)
高效的员工→快乐的员工→高效的员工	(93)
一个关于幸福的实验	(93)
来自现实世界的建议	(96)
皮特法则	(99)
楼上楼下	(100)
沉浸	(103)

第三部分 幸福的家庭

6 幸福的父母	(111)
----------------------	-------

全职母亲	(116)
7 幸福的宝宝	(120)
摇篮里的婴儿	(122)
幸福的母亲	(128)
8 快乐的孩子	(132)
快乐的孩子是社会化良好的孩子	(136)
对立违抗障碍诊断标准	(140)
品行障碍诊断标准	(143)
精神病患者	(144)
预防初期精神病患者	(149)
社会病态	(151)
单身父母	(152)
9 宠物之乐	(156)
为宠物而写的后记	(160)

第四部分 性别问题

10 性别差异	(165)
兴趣的性别差异	(168)
身体魅力与幸福	(171)
幸福的性别差异	(172)
社会关系中的性别差异	(173)
11 如何保持婚姻的幸福	(177)
迷恋的心理学	(178)
人们为什么会恋爱?	(181)
这些都意味着什么?	(186)
离婚的遗传学	(188)
婚姻中的幸福	(190)

个人特质	(190)
嫉妒	(191)
怨恨	(193)
积极强化的作用	(194)
一个家庭的爱情故事	(195)

第五部分 幸福的盗贼

12 盗贼之一:抑郁	(203)
百忧解的意义	(210)
13 盗贼之二:畏惧和害羞	(214)
舞台惊恐	(219)
应对畏惧和紧张	(220)
人们将会怎么想(WWPT)	(222)
14 盗贼之三:愤怒和怨恨	(225)
怨恨	(230)

第六部分 幸福的长者

15 愉快的退休生活	(235)
什么令老人如此快乐?	(238)
那再也不是我的问题了	(240)
事情是越变越好,还是越变越糟?	(243)
16 最后一章	(248)
译者后记	(253)

第一部分

幸福的可遗传性

快乐与痛苦决定于你先天的气质和后天的运气。

——拉·罗什富科(La Rochefoucauld)

生活如同下水道；你所能获得的决定于你曾为之付出的。

——汤姆·莱雷尔(Tom Lehrer)

本书的主要意图是要放弃我先前的观点——幸福具有很强的遗传根源，所以“努力追求幸福好比努力使自己长得更高一样”。我将从几个方面来阐述，假如可以完全地控制，如何将一个人培养成具有高于他自己的遗传定点而可能达到的更高水平的“幸福定点”(happiness set-point)。

大多数心理学家,甚至像我这样在过去接受过激进的环境决定主义训练的人,都已经意识到现代研究给我们的启示——人类中每一个成员在出生前都存在一定程度的先天倾向,这些先天倾向在久远的先祖时代是具有适应性的。而且,几乎所有能够被可靠测量的心理特质或倾向的变异都可以归功于个体之间在遗传上的变异。然而,由于意识形态的原因,或是对最近双胞胎的研究中关于人类自由和约束意义的误解,有些人却因为这些有趣的发现完全改变了自己原有的看法。

一般人都认为,人们在行为和情绪倾向上存在着某种先天的差异。至于有的想法——例如,以为人类婴儿的大脑就像一台崭新的苹果电脑一样,没有任何先前的存储,没有预先设置好的程序——完全是高级错误。只有那些拥有博士学位的人才可能犯如此错误。另外,许多人不认为幸福和快乐是一种特质。他们认为,特质应该是一些倾向,如攻击、冲动或聪明;幸福是一种目标、奖励或是一个圣杯。怎么可能在遗传上存在着决定幸福个体差异的遗传密码?

出于这些原因,本书的第一部分由两章组成,主要陈述一些必要的基础。

第1章给读者介绍一个新的领域——进化心理学,我相信这一领域可以为心理学在研究许多问题时提供很有用的知识和富有成果的有利观点。进化心理学更多地像历史,而不太像科学,因为它的许多论点不一定能够被实验证实。另外,进化心理学中也有一部分不寻常的预测被检验和实证研究所证实。尤其是这样一个预测——在许多时间上,大多数的现代人都存在着本质上享乐和幸福的一面——已经被反复证实,令人惊讶。

第2章将解释如何评估个体差异(例如特质、智商、易怒或幸福等)与遗传上的个体差异的相联系的程度。同时也要涉及一些比较困难的问题(甚至有些人认为是不能回答的问题),即人类的遗传如何起作用?如何影响酶或其他蛋白质的合成,从而影响复杂的心理倾向和特质。

1

幸福的人类

人类本质上就是那些在适应已经逝去的冰川时期的狩猎采集生活后所遗留下来的遗传“大杂烩”。

——E. O. 威尔森(美国生物学家)

基因传诵着史前的韵律,尽管有时候被抑制,却不可能被忽视。

——布沙尔等人

出身于贵族的哲学家、《数学原理》的作者,同时还出版过许多经典的小册子的罗素(Bertrand Russell)在1930年却出版了一套大部头的《幸福的征服》。该书行文简洁,没有任何符号与逻辑,令读者爱不释手;可是,作者却是终生抑郁。罗素年轻时为了逃避自杀的念头而发奋学习数学。这位曾使他许多的亲密朋友感到痛苦的英国贵族,在他追求幸福的手册开篇说到“我要提出一种治疗方法,去医治现代文明社会中大多数人每天都在承受的、没有明显的外部原因的、不可避免的、却是难以忍受的痛苦”。

罗素指出,通过“察言观色的艺术”,可以在街上、在工作中,甚至在晚会中,正如诗人布莱克^①所说的:“我所见到的每一张脸,

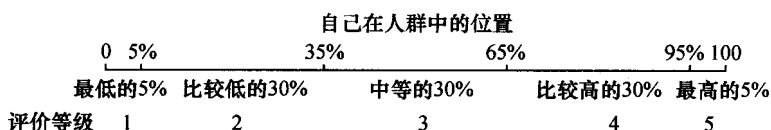
都显示了弱点,流露着悲伤。”

从传道士到培根(Roger Bacon),从拜伦到好奇的美国人约瑟夫·克鲁奇(Joseph Wood Krutch)(他写了一本令人沮丧的书,名为《现代脾气》),罗素收集了大量的例子来说明,至少学者本质上是不快乐的,因为总是存在着太多的不愉快。至于他为什么没有引用戏剧家斯特林堡(Strindberg)的至理名言:“在他的眼睛不得不谦卑地去享受这个世界之前,他不可能真正地看清楚这个世界。”这是一个谜。这两位作者可比的相似之处还有,他们都有着一系列失败的恋爱经历。但是,这只是一个严酷的开始,好戏还在后头。

与罗素书中的假设完全不同,我相信有可能看到人类自然属性上的快乐。事实上,许多人大部分时间都是快乐的。事实上,人们有足够的力量去忍受厄运所带来的各种打击并尽快恢复。当然,有的人会更快乐一些。有的人生下来就具有更多的“愉快的天分”,而另一些人却有更多的坏习惯,阻碍他们去发现幸福。我相信大多数人,甚至如抑郁的罗素,在大多数时候,都可以学习将快乐恢复到先天定点之上。

20世纪80年代后期,我们对4000多名生于1936~1955年明尼苏达州的双胞胎进行了问卷调查。他们的记录从出生时就已经开始,一直保持到现在。除了是双胞胎,这个人群也能代表明尼苏达州大部分人:他们生活在城市、小镇或乡村;他们中少部分人接受了高等教育,大部分没有。部分问卷如下:

在以下问卷,请你在某项具体的特质或能力上,将自己与他人比较——与同年龄和性别的人相比较,你认为可以将自己评定在哪个等级上?对某些特点的评定可能有一些的困难,但是,请你尽可能对自己做出最恰当的评估。对每个项目,可以按以下尺度进行评定:



(1) 抽象智力:解决智力问题、理解复杂现象及判断事物的能力,也称为“学校智力”。

(2) 幸福的能力:享受生活中所遇到的各种好事,去经历愉悦、狂热和满足的能力。不是指你现在正经历快乐,而是当这些好事当真来临时,你能够真正地快乐起来。

(3) 痛苦的能力:当事情出错时,经历和感受痛苦、悔恨、失望、苦恼的倾向。不是指你现在很痛苦,而是当事情出错时,你能真切地感受痛苦。

(4) 满意:乐观地考虑消极事件,在平均水平上与他人比较,你有多少快乐和满意?

(5) 近期记忆:快速识记新的人名、事情、数字并在需要的时候回忆出来的能力。

在我告诉你明尼苏达州的中年人对自我的评定之前,请你就这五个方面对自己进行评定。

首先,依照我们的指导语,这些被试在这几个方面的评定都非常好。例如第5条,近期记忆,只有4%的人评定自己为1,有5%的人评定自己为5。在第1条抽象智力中,选择第1等级到选择第5等级的人数比例依次为:2,15,43,34和6。加里森·谢勒说在他的家乡明尼苏达州的翁伯根湖地区,“所有孩子都在平均水平之上”,但这并不完全真实,因为他们都已经是中年。大多数条目上,男女的评定没有差异,可是,在第2条幸福的能力和第3条痛苦的能力上,女性的评定高于男性。痛苦的能力——当事情出现困难,感觉不好时的承受能力,25%的女性和16%的男性,评