

| 追 | 究 | 幸 | 福 |

——微笑中的科学

HAPPINESS

幸福宛如一只蝴蝶，当你紧随其后时，它会离你而去；而当你静坐不动时，它可能翩然而至，落在你的身上

(英) 丹尼尔·列托 / 著 胡燕平 / 译

追 究 幸 福

——微笑中的科学

HAPPINESS

(英) 丹尼尔·列托 / 著 胡燕平 / 译

Happiness: The Science behind Your Smile

Copyright © 2005 by Daniel Nettle

This translation is published by arrangement with Oxford University Press.
Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Chongqing Publishing House
All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

追究幸福: 微笑中的科学 / (英) 列托 (Nettle, D.) 著;
胡燕平译. —重庆: 重庆出版社, 2010.4

书名原文: Happiness: The Science behind You Smile
ISBN 978-7-229-01850-4

I. 追… II. ①列…②胡… III. 幸福—研究
IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023873 号

追究幸福: 微笑中的科学

ZHUIJIU XINGFU: WEIXIAOZHONG DE KEXUE

〔英〕丹尼尔·列托著 胡燕平 译

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 朱子文

责任校对: 李小君

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·刘 尚



重庆出版集团

重 庆 出 版 社

出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889 × 1194mm 1/32 印张: 6 字数: 135 千

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-01850-4

定价: 20.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

幸福的理性追究

——代译序

很久以前,古代哲人苏格拉底就向希腊富人的孩子提出了一个问题:“什么是幸福?”似乎“什么是幸福”是在富裕条件下提出来的问题。确实,只有当人们在物质世界中获得了某种东西时,他才会去体会它,对其中所蕴涵的精神感受提出问题。看来,幸福不是人所固有的一种性质,它是有条件的,是要人们去理解和体察的。

与古希腊时代比起来,现在的世界已经有多得多的人过上了富裕得多的生活。“什么是幸福”的问题随之在更广的范围内有了更重要的意义。随着社会的发展,一定还会有越来越多的人,直至所有的人会过上越来越富裕的生活。那么,“什么是幸福”这个问题就是越来越多的人,直至所有的人所要面对的,需要去理解、体察,并且回答的问题了。

幸福可能成为,或者已经似是而非地成为人们的完美生活的基本特征。这个时候,它就表现出一种人类生活的性质。

任何问题,只要具备了整个人类生活的共性时,它所面对的就是每一个人,以不同形式,在不同程度上转化为对每一个个体的提问。绝大多数人在面对“什么是幸福”这个问题时,都会或多或少地将这个对人类生活性质的普遍思考转化为对个人自身生活状态的诘问:“我幸福吗?”“我的幸福是什么?”



几乎所有人都会在日常生活中向自己这样提问。于是，这个人类生活共性的问题就成为了大众的日常话题。

太熟悉的东西容易被人忽视。幸与不幸是一个人人都在面对、时时都在经历的生活现象，因此容易被人忽视，以至不去做认真的研究，也被学界所忽视。到目前为止，甚至很少有人将“幸福”一词视为一个学术术语，它只是一个日常词汇。幸福，这个最广泛、最大众的生活论题更多地停留在人的感觉水平上。即是说，缺乏能够有助于人们追究幸福的理性基础。

对现象的理解需要学术性思考的帮助。要帮助大众理解某种普遍的经验，不仅需要学术性的思考，还需要学术思考的普及。

当然，对于生活中普遍的现象，要讲出其中能够得到普遍接受的道理是困难的。不同个体的经历产生不同的体验。幸福，就是这样一种在个体不同的经历中，都在经历的生活现象。幸福的重要性不仅仅在于似乎人人都在感受幸福，更在于人人都在明确地追求幸福的感受。幸福不仅是生活的进行式，它还是生活永远的将来式。但是，缺乏理解的感觉往往是肤浅的、不全面的。幸福的感觉需要学习，显而易见的例子是欣赏音乐和审美。没有学习和熏陶，人是不能得到欣赏音乐的“耳朵”，养不成审美的能力的。

当前，我们社会的生活水平得到了普遍的提高，同时，大众的文化程度也得到了普遍的提高。人们需要，也有条件用文化来体味生活。对生活的学术理解是有文化基础的大众感受幸福的关键。

对生活的所谓学术理解就是系统地讲出其中的道理。

读一读普及性的、系统的道理是一种并不困难而且有益、有趣的学习。

2 丹尼尔·列托(Daniel Nettle)的这本书，原名叫《幸福：微

笑中的科学》(Happiness: The Science behind Your Smile, 牛津大学出版社, 2005 年出版)。此书就是以对生活的学术性理解的方式来讲述和解析幸福。他力图给“幸福”一个理论的解释。但是,任何理论,无论是深是浅,在解释现象的同时,都是需要被解释的对象。

于是,我们对有关幸福的几个基本概念,结合列托在本书中的解释,进行梳理,目的是融通作者对现象的理论解释即理论对经验的解释。

幸福,是人们生活中最普遍,也是最重要的心理现象之一。任何幸福的理论只是解释幸福的一种道理而已。它能帮助你的理解,帮助你的感知。尽管它不能决定你的经历,但却有助于调整你自身,多一些幸福的体验。

什么是幸福?

当人们谈论幸福的时候,都把幸福当做一个理所当然的存在。我们的直觉告诉我们,它广泛地存在于我们的生活之中,十分具体。我们做出的每一个努力,生活中对我们发生的每一个事件,都能让我们从中感受到是否满意,是否快乐,是否幸福。它给我们的感觉有着如此大的刺激性,以至于我们所做的一切都隐含着追求幸福的目的。但是,一旦要我们说出什么是幸福的时候,幸福就成了一个难以回答的问题。如果幸福被提升为一个学术的概念,就更是一个难以定义的对象了。列托很明智,没有给幸福下一个明确的定义,他是这样说的:“对科学家而言,幸福的概念多多少少是一个海市蜃楼般的景物,在水天一色之处隐隐约约,诱惑人们去追究,每当你靠近它的时候,它就悄然隐遁。”

幸福很难把握,但却无法否认它的存在,也无法否认它的价值。列托将幸福分为三个层次:



1. 知觉的层次,它是感情和情绪的。最接近、最直接表达幸福的意义涉及到感情和情绪,如像快乐和愉快那样的感情。快乐和愉快不能等同于幸福,但是,没有快乐和愉快的感情,就无从产生幸福。不能带来快乐和愉快的生活是没有幸福可言的。快乐和愉快是幸福的感情,是幸福的感情基础。这是“第一级幸福”。

2. 认知的层次,它是对生活感情的判断,满足还是不满足。幸福是离不开感情的,认知层次的幸福是对生活中幸与不幸的一个资产平衡表。因此,这个层次的幸福是对生活中幸与不幸的一个综合的体会和评判,通过体会和评判,产生对生活幸福的认知。这个层次的幸福是感情和对感情判断的混合产物。它的同义语是“满意”和“满足”等词汇。这是“第二级幸福”。

3. 生命的层次,它是生活中生命的旺盛状态,在这种状态中,人的潜力得到尽可能的表达和体现。这是书中所说的“第三级幸福”。作者在书中把论述幸福的重点放在第一级,尤其是第二级幸福上。对第三级幸福论述较少。比较起第一级和第二级幸福,读者自己可以看出,第三级幸福不是对生活被动的感知和体察,而是一种主动的生命建设。我们可以把它称为“主动的幸福”。虽然作者没有充分地阐述“第三级幸福”,但是,他毕竟提出了这个议题。如果读者有兴趣,可以把它作为自己的思考和研究的题目。

列托用分层次的方法来解释幸福,较贴近人们对幸福的多种感受,同时又便于用分析的方法深化对幸福的研究,帮助人们理解生活,调整自身。

当我们特别强调幸福在生活中的广泛性的时候,并不是说它就是人们追求的全部的善,我们只是想揭示出,幸福对诸如利益、平等、美、正义、和谐和群体性等更广泛的善之间有着明

4 确的联系,产生重要的影响。

读者将自己作为一位“幸福”的业余研究者,不也是一件幸福的事吗?

适应性

人们对幸福做出判断时,通常将自己放在中心的地位上,以自己当时的心情来感受生活。在生活中,人的幸福系统确认那些看上去和社会地位、生活悠闲、性交、美貌和生理上健康相联系的事物。当我们确立了这些境况,我们似乎就从生活中获得了幸福。其实,这种幸福是短暂的。它给你的快乐和满足只会持续一段时间,随着愉快感的淡去而消失,产生幸福的适应现象。这样,人们很快从幸福中走出,又回到原来出发的起点。

幸福系统的适应现象总是给不满足留下了需要继续填补的空间。因此,幸福成为了一个无尽的追求。令人烦恼的东西始终存在。悲观主义哲学就唤起了人们对这些东西的注意。如果说克服烦恼就能增加人们幸福的可能性,那么悲观主义也在为人的幸福作出贡献,虽然它自己与幸福无关。

物质主义就不同了。人们生活水平的提高,给了人们感受幸福的对象和条件。但是,如果你对生活的富裕做出物质主义的理解,幸福似乎永远与你无缘,总是离你有一步之遥。列托有一句很中肯的话:“物质主义培育了我们对物质条件的不满足,与此相同,在行动中和在占有上,我们又不断地渴求发现幸福,这使得幸福更加难求。”这就是幸福—财富的悖论。

追求无限财富的人,你幸福吗?

回答:那种完全的享乐型幸福是难以持久的,人的适应性心理会使欲望的满足感很快淡化,代之以新的不满足。

值得我们注意的是,对于满足来说,相对财富比起绝对财富有着更强大的效力。



外向性和内向性

生活中一种常见的现象是，同样的事情，有的人得到了幸福，有的人却感到不幸。得到幸福的人，有的人感到了大幸福，有的人只得到了小幸福。有的人幸福得更深入、更长久，而有的人则相反。这是心理差异对幸福的影响。人所固有的心理差异是性格的组成部分，表现为个人的生活态度和特性。

个人的幸福与两个主要的个性维度关系紧密，它们表现为人的外向性和内向性。个体内向的性格特征，与神经过敏(neuroticism)关系密切。精神过敏倾向于经验一些不愉快的感情，如忧虑、恐惧、羞愧和罪恶感等。这些感情，至少在短时间内与幸福是相左的。因此，在神经质的维度上，得分越高的人，他们的幸福越少。

除了这些消极情感外，还有一个积极情感的维度，主要表现为外向型的行为路径和知觉寻找。具有外向型倾向的人常常将自己的幸福估计得更高，他们很少独处，喜欢朋友、交谈和运动，喜欢各种业余爱好和结交性伴侣。

与幸福相关的个性特征，列托还提出了与人相处的一致性(agreeableness)、良心责任感(conscientiousness)。这些特性较强的人，容易把事情做好，他们善待他人，产生人际间的互惠和幸福的关爱。

人格因素对人生的影响相对固定，是幸福主要的、强有力的决定因素。如果你想多一些幸福，那就培养和调整你的人格品质。

积极心理学

积极心理学是近几年兴起的，主要在北美。它是对心理学传统研究重点的自觉矫正。传统心理学研究的重点是心理紊乱、失败感、沮丧、焦虑、成瘾等缺陷，目的在于帮助克服消极的

心理现象。现在兴起的积极心理学是一个系统的框架,研究幸福、勇气、目标、振奋等人的各种心理力量和资源。积极心理学的兴起表明,心理学的研究从对负面心理现象的治愈转向对积极心理现象的培养。

人们想要增加个人的幸福,离不开积极的心理历练,一方面要减少消极情感的作用,另一方面要增加积极的感情。幸福的人并不将他们的心灵固定在自己的幸福上,而是放在其他的某个标的物上。幸福不是一个狭隘的活动范围,人也不是一个满足于在狭隘的活动范围内活动的动物。当人们将自己的活动目标设定在其他事物上时,他们会发现幸福会随之同行。心理学家的研究发现这种被称之为“变换主题”的方法能够强有力地影响个人的幸福。

人的角色的多样化有利于幸福的保持。如果自我形象过于单一,例如他只是一位学者,一旦学术受挫,不仅幸福感大幅下降,对他的自我效力和自我价值的估价也会大幅下降。如果他的自我形象复杂,是学者,是运动员,是厨子,还是手艺人,即使他在某个角色上不顺利,他仍然可以在其他角色上获得成功、满足和幸福。

以积极的态度,促进人的全面发展,是稳定幸福的重要条件。

目标还是诱惑

幸福是生活的目标吗?

回答可以是肯定的。因为一个确定无疑的事实是:任何人都希望在生活中能够得到更多的幸福。

回答也可能是否定的。因为还有一个同样确定无疑的事实:很少有人会真正认为自己已经得到了自己想要得到的全部幸福。如果说幸福是生活的目的的话,这个目的永远不能真正



地实现,因而成为对人的诱惑。

幸福作为人的生活目标容易受到混淆。我们应该辨别什么是需要,什么是喜爱。需要的东西,并不一定喜爱;喜爱的东西,并不一定需要。生活中我们需要的东西是进化的心灵告诉我们所需要的东西,而它完全没有考虑到我们的幸福。但是,我们在争取所需要的东西时,会怀有这样的期待:得到它,我们会感觉幸福。

为了这个目的,我们应该争取那些我们既需要又喜欢的对象。增加那些非正式的、可以带来幸福感的社交活动。正因为它能够带来幸福感,它就成为了一种社会资本。我们有理由去尝试扩大我们在这些资源中的财富,而这些资源构成的是人类美好的生活,例如:目标、社团、团结、真理、正义和美。

获得幸福是每一个人的天赋权利。在追求幸福中体味幸福的感觉是人生的重大意义。当人们在生活中无法体味到幸福的时候,人生的目标就黯淡了。压抑和阻碍个人享受生活、感受幸福,是对人的基本权利的剥夺。而帮助每个人理解生活、感受幸福是大善之举。

谁不愿意享有幸福呢?但是要记住,趋利避害是我们的本能和天性,成功地猎取到利益和逃避灾难并不等于幸福。幸福不是我们靠本能就可以轻易判断的。幸福的感受是一个理解过程,这个感受能力不是我们先天就具备的,而是要通过后天的学习才能达成。

愿你在掩卷之余,多一些感受,多一些理解,多一些调整,多一些幸福。

胡燕平

2009年11月于重庆医科大学

幸福的理性追究——代译序 1

导 言 1

第一章 /// 舒适和快乐 7

第二章 /// 生存与游戏 35

第三章 /// 爱与工作 51

第四章 /// 忧虑者和热情者 69

第五章 /// 需要和喜爱 87

第六章 /// 万能药和安慰剂 105

第七章 /// 设计生活 121

阅读建议 139

参考书目 142

中英术语对照表 167



1776 年，托马斯·杰弗逊在美国独立宣言中写道：“我们坚持如下真理不证自明：所有人生而平等，造物主授予了他们某些不可剥夺的权利，这些权利是生命、自由和对幸福的追求。”第三项权利最能够带给生命以目标。没有这一导航的光芒，人们无法知道生命和自由的用途。杰弗逊的第一权利和第二权利唤醒了人们的灵魂，打开了前行的大门，但是，只有第三项权利——对幸福的追求，才能使人的觉醒和前行成功地抵达目的。

幸福是人类生命过程之要义，这一思想可以追溯到历史上的先哲那儿。希腊哲学家亚里斯提卜(Aristippus)公元前 4 世纪就提出：生命的目标就是使人的整体愉悦最大化。此说值得一辩，而非看似可辩。如果此说为真，幸福就可以成为所有心理学中最重要的解释性概念，进而成为任何人都要解决的最重要的个人问题。不仅如此，幸福还进入到政治和经济决策的核心。如果幸福最大化是个人生活之要义，那么政府和经济体系的要义就是要将集体或群体幸福最大化。这个看法纯粹是乌托邦主义



教条的一种表达形式。道德哲学家杰里米·边沁(Jeremy Bentham, 1748—1832, 英国法学家及哲学家)将此倡导于公众。先于他的是弗朗西斯·哈奇森(Francis Hutcheson), 此公宣称, 最好的作为是为最大多数人获得最大幸福的行动。

这种乌托邦的形式有着经久不衰的魅力。喜马拉雅山佛教王国的政府最近宣称, 公共政策之目标并非国民生产总值, 而是国民幸福总值。显而易见, 不丹人禅悟了一些东西。幸福的人比不幸福的人活得更长, 且不易生病。在不同民族, 在富人和穷人, 在已婚和单身之间, 幸福有着各种差异, 这些差异长期存在, 而非转瞬即逝。然而, 无论看上去这一领悟获得了多深的启迪, 不丹人的策略仍然即刻产生了疑问。公共行为真的能够使人变得幸福吗? 更深入地想一想, 难道真的有任何手段可以改变幸福吗? 如果答案是肯定, 那么它是通过什么方式改变的呢? 我们又应该如何评估国民幸福总值呢?

早期的乌托邦主义者认识到, 贯彻他们的幸福规划需要测量幸福的工具——一种快乐量尺。显然, 并不存在这种工具。我们可以询问人们感觉幸福的程度。其结果, 我们能够看到的只是一种个人感受的表露而已。幸福是有多重意义的。它在语句中表达出来。如: “我看见鲍勃很高兴(happy)”这句话中, happy 的含义就与“我对政府外交政策感到高兴(happy)”中的含义不同。因此, 利用对幸福的判断来衡量公共生活, 我们需要在经验中积累人们对幸福的大量看法和感受, 并且了解幸福的感受如何与生活的质量相联系。此项工作, 心理学家在过

去的几十年中已经开始进行，本书将会回顾其中给人启迪的成果。

我们在第一章中审视幸福的各种概念，尝试揭示幸福的各种含义。有的想法容易测量，有的则与此不同，可能更值得追求。第二章考察的问题是，人们总的来说是幸福呢，还是不幸？原因何在？第三、四章转而讨论为什么有的人比别的人更幸福：人们是否因为有了好事而幸福，还是因为幸福而有了好事？我们将会证明，人们长久的幸福水平不仅来自于他们在各自的环境中对目标事件的处理方式，更来自于他们自身，来自于他们的思维方式，至少两者之间具有同样的分量。第五章讨论涉及感情和情绪的大脑系统。康乐的感受来自神经回路之间的相互作用，这些神经系统是千百万年进化的产物。人和老鼠一样，积极的和消极的情感依赖于专有而又不同的神经回路，对不同的地位和环境中的威胁和奖励做出反应。控制快乐的系统和控制欲望的系统是不一样的。这是重要的一课，欲望的心理不同于满足的心理。我们并不总是缺少我们喜欢的东西，我们也并不总是喜欢我们缺少的东西。

第六章考虑的问题是如何才能更幸福，既提供了各种改进的方法，还提供了促使这些方法起作用的方法。最后一章是第七章，这一章的目的是要将我们所知道的常常处在悖论之中的各种幸福的心理做一个简单的汇总，讨论我们为什么会是我们这个样子。我们不是为幸福或者不幸而设计的，对我们的设计是要我们努力奋斗，达到进化植于我们心中的目标。在这里，幸福只是服务于进



化目的的仆人而已，幸福不仅是一个现实的奖励，更是一个想象中的目标，这个目标给我们指出方向，引向一个又一个前行的目的。我们永远无法靠近这个目标，也没有必要去靠近它。杰弗逊的基本权利其实不是幸福本身，而是对幸福的追求。没有任何东西，即便是乌托邦，必须成功地追求到幸福，以获取幸福作为终结。最优的社会不过是允许其中的每一个人在追求中兴旺发达的社会而已。用正确的眼光来看待，如此足矣。本书在最后讨论了未来幸福的前景。我们，至少在发达世界中的我们，将会比以往任何时候都更富有、更健康、更自由。希望以不变的套路获取大量的幸福是不现实的，未来幸福的原因存在于未来之中。甚至有证据表明，有些不幸正在增加，我们将会讨论情况何至于此。

与幸福概念有关的麻烦是，既要千方百计充分发挥幸福的作用，又不能够将它强调过头。如果我们将它狭隘地定义为某种感情或心理状态，那么我们从原则上讲就可以对它进行客观的测量，但是，这样一来，它就不足以成为公共生活和私人决策的基础。相反，如果将它宽泛地定义为诸如“好生活之要素”一类的东西，那么其宽泛的意义就回避了问题的要害，也无法进行全国的统计学测定。然而我们的直觉告诉我们，确实有一种可以被称作幸福的东西，它自成一体，却又覆盖广泛；它很具体，人们努力就能得到，但又太宽泛，只是值得人们去努力而已。它是人们渴望中的、既熟悉又模糊、充满悖论的标的物。本书的主题就是对它的追求。对社会科学家而言，

一线之处隐隐约约,诱惑人们去追究,每当你靠近它的时候,它就悄然隐遁。我们随后可以看到,这种海市蜃楼般的性质恰如幸福之本身。