

入侵未来

数据、科技如何改变经济、
社会并重构幸福

[美] 约翰 C. 黑文斯 (John C. Havens) 著
吴振阳 译

数据挖掘、量化自我、幸福经济……
囊括所有正在改变商业和生活的热点技术，并告诉你如何利用它们
来获取幸福的第一本书

HACKING HAPPINESS

WHY YOUR PERSONAL DATA COUNTS AND HOW TRACKING
IT CAN CHANGE THE WORLD



机械工业出版社
China Machine Press

入侵未来

数据、科技如何改变经济、
社会并重构幸福

[美] 约翰 C. 黑文斯 (John C. Havens) ◎著
吴振阳◎译

HACKING HAPPINESS

WHY YOUR PERSONAL DATA COUNTS AND HOW TRACKING
IT CAN CHANGE THE WORLD



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

入侵未来: 数据、科技如何改变经济、社会并重构幸福 / (美) 黑文斯 (Havens, J. C.) 著; 吴振阳译. —北京: 机械工业出版社, 2016.5

书名原文: Hacking Happiness: Why Your Personal Data Counts and How Tracking it Can Change the World

ISBN 978-7-111-53702-1

I. 入… II. ①黑… ②吴… III. 数字技术—研究 IV. TP391.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 095911 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-7138

John C. Havens. Hacking Happiness: Why Your Personal Data Counts and How Tracking it Can Change the World.

Copyright © 2014 by Jeremy P. Tarcher.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Jeremy P. Tarcher through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Jeremy P. Tarcher 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

入侵未来

数据、科技如何改变经济、社会并重构幸福

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王金强 方琳

责任校对: 殷虹

印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版次: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 10.5

书号: ISBN 978-7-111-53702-1

定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有 • 侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

谨以本书献给
医学博士戴维 W. 黑文斯
——一位善于倾听的人

赞誉

Hacking Happiness • • •
*Why Your Personal Data Counts and
How Tracking it Can Change the World*

现在我们获取的海量个人数据比人类历史上任何时候都要多。本书是向我们揭示如何利用这些信息来追求幸福而非视之为痛苦之源的第一本书。

——亚当·格兰特 (Adam Grant)

《纽约时报》畅销书《给予和索取》(*Give and Take*) 作者
沃顿商学院教授

在这本书中，约翰 C. 黑文斯令人信服地阐述了数字时代幸福的关键是能够控制和利用自己的个人数据。对任何想更好地理解经济状况、创新和正在兴起的个人数据行业之间的互动关系，以及在管理自己的数据时，如何制定更好和更明智决策的人来说，本书是一本必读之作。

——肖恩·格林 (Shane Green)

Personal 公司共同创始人兼 CEO

可以毫不夸张地说，我和数以百计的人面对面探讨过老龄化

和生活孤独问题。大多数人知道并理解居所空旷及其对情绪的影响，但只有约翰对此进行了深入探索并有切身感悟。他敏锐地意识到了我们的社会关注生理健康，而忽视了心理健康。

——伊基·凡洛 (Iggy Fanlo)

Lively 公司的共同创始人兼 CEO

在充满生机的数字时代，丰富多彩但又混乱无序的数字生活正摇摇晃晃地行走在幸福的悬崖峭壁上。约翰 C. 黑文斯的这本书非常及时地为我们提供了平衡木，使我们能够综合利用各种相关技术，理解个人数字蓝图不断演变的价值，从而获取幸福快乐。

——朱迪·马丁 (Judy Martin)

WorkLifeNation.com 网站创始人

美国《福布斯》杂志和国家公共广播电台 (NPR) 撰稿人

约翰 C. 黑文斯用令人深有启发的方式分析了我们可以如何利用新兴技术提升个人、社区、组织和全球的幸福。作为研究内在激励、成就和幸福的学者，我非常欣赏约翰能够独辟蹊径，强调通过帮助别人来获取更大的幸福和康乐。

——约翰·马克·弗罗兰德 (John Mark Froiland) 博士

北科罗拉多大学心理学助理教授

在 20 世纪，虽然人类在物质财富方面取得了巨大进步，但我们并没有真正感到更加幸福。在这本见解深刻的书中，约翰 C. 黑文斯向我们展示了新世纪会给我们带来如何改善整体幸福的机会。他没有采取华而不实的方式，而是非常翔实地阐述了我们可以如何利用技术切实改善生活。这确实是本非同寻常的杰作。

——格雷格·赛特尔 (Greg Satell)

美国《福布斯》杂志撰稿人

约翰 C. 黑文斯撰写的这本书可以全面指导我们复杂的数字生活。本书从明智的理想主义者的角度仔细分析了如何通过数字技术追求幸福。对任何对人类关联世界的未来感兴趣的人而言，本书是本必读佳作。

——蒂姆·莱布李希特 (Tim Leberecht)

全球著名设计与建筑公司 NBBJ 首席营销官

约翰 C. 黑文斯肩负引领我们转变探讨和思考数字消费技术方式的责任，但约翰并没有简单地探讨最新的数字技术设备是否速度更快或更有特色，而是鼓励我们探讨这样的问题：它是否会更幸福？他并不想哗众取宠，而是希望我们慎重考虑这一问题。约翰客观理性，既没有陷入像技术粉丝那样的狂热之中，也没有像新勒德分子那样竭力反对技术进步。他克服了这两种极

端观念的干扰，避免了本能反应式的肤浅结论，这使他所做的工作显得更为重要。

——布赖恩 D. 沃森 (Brian D. Watson)

增强现实^①方面的法律专家

霍尼格曼 - 米勒 - 施瓦茨和科恩有限责任合伙法律事务所合伙人

本书向我们展示了人类可以积极追求幸福。在追求幸福的过程中，需要充分有效地利用各种数据，并对最终目标深感满意。在阅读这本书的过程中，我满怀愉悦。

——阿里·梅塞 (Ari Meisel)

《少做多活》(*Less Doing, More Living*) 作者

少做艺术和铁人三项的创始人

这本书全面阐述了各种新兴技术，并从正面的角度分析了这些新兴技术可以如何帮助个人、社区和世界。约翰的阐述方式令人耳目一新，可让我们从全新的角度思考社会如何采用和整合新技术来造福全人类。

——卡丽亚 (Kaliya, 也称作“身份女士”)

① 增强现实是通过计算机系统提供的信息增加用户对现实世界感知的技术，将虚拟的信息应用到真实世界，并将计算机生成的虚拟物体、场景或系统提示信息叠加到真实场景中，从而实现对现实的增强。——译者注

在这本书中，约翰 C. 黑文斯证明了通过监测生活来确定我们的目的而非仅仅提高利润和生产力的重要性。通过展示利他行为可以如何提升幸福，黑文斯也提供了衡量（或解密）未来世界认知价值的路线图。未来世界的货币计量标准是同情心，而非资本主义的物质财富价值。

——亚伦·赫斯特 (Aaron Hurst)

《目的经济》(*The Purpose Economy*) 作者

Imperative 公司 CEO

推荐序一 当每个人的幸福可以量化

• • • **Hacking Happiness**
*Why Your Personal Data Counts and
How Tracking it Can Change the World*

《入侵未来》是一本丰富的书。说它丰富，是因为它涵盖的话题从大数据到积极心理学无所不包。但它又是一本简单的书。说它简单，是因为它洋洋洒洒的文字背后想说的主题只有一个：如何用技术提升人的幸福感。

在《科技想要什么》中，凯文·凯利将技术比拟为跟人类共同进化的第七种生命形态；《失控》中，他预言无机的人造物将与有机体密切结合，最终融为一体。与凯文·凯利的狂想相比，本书作者写的是更为切近的现实。他写到了各种传感器和可穿戴式设备的发展，写到了大数据和小数据的应用，写到了物联网和增强现实的案例，它们已经实实在在地发生在我们身边。

技术的发展极大加强了我们自身的了解和控制，整个进程可以用作者所言的“量化自我”一言以蔽之。自我是个众说纷纭的概念，但大致指的是现在思考和行动的主体。我们对自己的了解可以通过观察、反思、他人评论、量表、问卷、检测仪，不断从思辨走向数据。从大型的CT机到如今的手环，人的身体数据越来越丰富，也越来越走出疾病诊治的范畴，迈向大健康管理

的广阔领域。本书中描述了形形色色的监测内容，譬如心率、表情、步数、皮肤电、激素等，还可以在冰箱门、地板、药品箱、扶手椅、键盘等一切你能想到的地方安装传感器，把人的行为数据也纳入健康检测的范围。在可见的未来，构成我们自我认识的将是无数量化的参数，即“量化自我”。

“量化自我”的范围其实还不局限于健康领域。有了发达的数据采集工具，人的情绪、进食、出行、会话、交易等全部可以成为人的个性化数据。这种个性化的数据，其实也就是作者提到的“小数据”。小数据不是指数量少的数据，而是聚焦于个人的数据。个人数据是一个金矿，从中可以挖掘出无数商业机会，但作为当事人的我们往往忽视了自己数据的价值，经常不经意间就把数据奉送给商家了。所以作者也呼吁我们更加重视数据安全和数据价值，鼓励我们从个人数据中获得相应的物质回报。

本书的一大创意在于提出了幸福经济的方向，让“量化自我”服务于人类幸福感的提升。作者敏锐地提出，幸福感也是可以量化的，而且可以比不丹国王提出的国民幸福指数更加详尽。通过更加个性化的数据采集，“幸福”可以被分解为一个数据指标的集合，更可以通过数据监测和控制，将幸福感的提升掌握在自己的手中。幸福需要身心都健康，身体的健康可以通过调整习惯、监督用药、指导饮食等达成，心理健康则可通过社交分析、情绪监测、共享、慈善等方法得到保证。在幸福经济中，GDP不再是全部，人们放慢脚步，把幸福感纳入财富的定义，建立起全新的

财富观和人生观，这对于今天中国的发展尤有借鉴意义。

让技术服务于幸福感的提升、人性的完善，建立起更加健康和谐的社会，就不会再出现“技术颠覆人类”“技术异化人类”的恐慌论调。人们将会看到，人与技术可以“共同进化”，塑造一个超越私利、超越族群的幸福社会。这也许就是英文版书名“Hacking Happiness”的含义——让黑客技术服务于幸福的增长。

中国的互联网技术发展可谓一日千里、生机勃勃，书中提及的大数据、生物工程、可穿戴式设备、虚拟现实、人工智能等各种领域的创业也都方兴未艾，我有理由相信，本书描绘的“量化自我”的时代也将在中国到来，同时我更加期待，幸福经济也将在中国兴起，让技术的进步塑造一个更加和谐的社会。

余晨

易宝支付联合创始人

推荐序二

Hacking Happiness • • •
*Why Your Personal Data Counts and
How Tracking it Can Change the World*

随着信息技术的疯狂蔓延和渗透，我们享受信息技术的便利，我们也被信息技术所包围，我们方便地获悉这个世界，我们也方便地被这个世界所获悉。我们日益成为一个数字人，我们也日益成为这个数字世界的一部分。

我们开始穿戴智能手环、智能手表、智能项链和智能鞋……我们每时每刻的行为开始被记录、被统计、被量化，还有被比较，比如走路、跑步、心跳、睡眠……乃至我们的情绪和幸福。我们开始迈入量化自我的时代。我们希望能够理解我们的行为监测数据，解释我们的行为监测数据背后的意义，并对能够导致幸福的健康指标进行标准化。我们开始试图量化我们的情绪和幸福，试图解释行为、情绪和幸福的关系。

这是非常有想象力和非常有意义的一个研究方向。半年前，我与国内一家顶级医疗机构和大学的一个联合研究小组的负责人交流，他们开发了一款手机 App 软件，研究和观测发音和音乐对大脑的影响，包括对情绪的影响。我相信随着这个方向的研究成果的不断产生和推进，我们将更多地不仅量化我们的行为，而且

开始量化我们的情绪，并使身心更加健康和幸福。

幸福也开始被量化和提升。幸福可使我们充分发挥自身的潜能和禀赋，全身心投入，并能够真正帮助到他人。“幸福是一种你可以掌控的技能，幸福是你可以定期做的活动”，“追求幸福”是一场持续不断的旅行，是由一系列事件和活动所构成的。当你采取行动使自己不再被瞬间波动的情绪左右时，长远的幸福就会到来，也会取得意想不到的成功和收获。正如书中所言：“不要把成功当作目标——你越是追求它，把它当成目标，就越有可能失去它，因为成功，就像幸福一样，是无法追求的，它是一种结果……是一个人在献身于比个人更伟大的事业过程中产生的意外收获。”

财富正在被幸福重新定义和计量！这也许是本书在给我们揭示的未来。

许晖

第一代互联网领军人物、中国 3D 虚拟世界开拓者

天使投资人、溪山读书会和溪山天使会创始人

译者序

Hacking Happiness • • •
*Why Your Personal Data Counts and
How Tracking it Can Change the World*

幸福是个亘古常新的话题。幸福是我们每个人的人生追求目标。但什么是幸福？这是个仁者见仁、智者见智的问题。有人说幸福是淡泊宁静的平凡生活；有人说幸福是功成名就的价值感。有人说幸福是一种情绪体验，如浪漫爱情的激情澎湃、出国度假的兴奋刺激，但情绪是短暂的，甚至是稍纵即逝的，这就是所谓的“人生得意须尽欢”的享乐型幸福（hedonic happiness）；也有人说幸福是专注于能给人带来内心满足的事情，是一种长久的幸福，即亚里士多德所讲的实现型幸福（eudaimonic happiness）。本书所描述的幸福并不关注情绪方面，而关注并反省分析那些能给我们带来目的或意义的方面。也就是说，我们必须在能给我们带来快乐的方面采取行动。这就是本书的意义所在。

那么什么是入侵（hacking）呢？入侵的主要定义涉及网络犯罪。但本书所讲入侵是指为了发现快乐而对一个长久的幸福观念进行创造性的重新构建。作者认为，如果能够通过明智的抉择而予以充分利用，网络信息时代的数据和技术对具有深刻意义的生活是有很大帮助的，可用来测量或跟踪我们的身心健康和幸福。本书探讨了传感器、量化自我、物联网、人工智能和机器学习

习算法的作用，介绍了如何运用技术改善生活和帮助我们确定能给自己带来生活意义的东西，从而使我们能够利用它们来积极提升幸福和内在的长期快乐。正如增强现实方面的法律专家布赖恩 D. 沃森所指出的那样，作者并没有简单地探讨最新的数字技术设备是否速度更快或更有特色，而是鼓励我们探讨这样的问题：它是否会更幸福？

本书主要是从个人层面介绍如何利用网络信息技术提供信息、关注情绪、改善生活和提升幸福，但也从组织和国家层面进行了阐述。例如，在组织层面上，企业如果要确定产品和服务的潜在传播者，只需找到网络顶级影响者，投入至关重要的广告费用来提高品牌信息的传播规模，建立独特的网上追随者。利用社交分析工具人们对信息的反馈意见进行分析，可以使商家迅速分析其品牌的营销信息对受众产生了怎样的效果。当然，这样的例子不胜枚举。而在国家层面，不丹、美国和英国等一些国家正在使用幸福指标来衡量与改善公民生活及政府行为，鼓励人们运用自己的技能积极参与社会事务。作者指出，通过测量公民的幸福来评判一个国家的成功已是全球性趋势。

在书中，作者介绍了一系列最新的网络信息技术及其在生活和工作中的各种应用，如传感器、增强现实、大数据、云技术、行为定向、量化自我、情感计算、物联网、外联网、人工智能和机器学习算法等。此外，作者也描述了幸福经济学及心理学方面的大量新概念，如国民幸福指数、关怀经济、虚拟货币、共享价

值、企业社会责任、积极心理学、心流和利他主义等。相信读者在阅读之后会有很多知识方面的收获，能够极大地拓展视野，会对现在的网络信息技术及其在现代的应用有一个全面系统和深刻的认识。

为了撰写本书，作者采访了微软、高通、谷歌、星巴克、慧优体、美国电话电报公司、威讯等数百个著名大公司的管理和技术领域的思想领袖，其中还有部分新创企业。另外，作者还为许多客户，其中包括吉列、惠普和默克等，做了许多网络技术和商业应用方面的咨询工作。因此，本书中有非常丰富翔实的案例。书中的许多观点都是基于个人、组织和国家层面的大量实践，具有扎实的实证支持，令人信服。

作者当过 10 多年的专业演员，写过不少剧本、文章和书，作为新闻网站 Mashable.com 的特约作家，也撰写过许多网络技术方面的新闻报告，因此，具有很高的文学修养和功底以及渊博的网络技术知识。本书行文生动流畅，幽默诙谐，读起来令人兴趣盎然。虽然涉及很多高深前沿的专业技术概念，但由于作者结合了丰富多彩的现实例子，非常贴近日常的工作生活，加之高超的表达能力，全书如行云流水，极为深入浅出，即使读者没有多少专业知识，也能够理解其中的内容。

译者在本书的翻译过程中得到了作者的热情帮助和指导。他对本书能在中国翻译出版感到非常欣慰，还专门为中文读者撰写了热情洋溢的致辞：