

哈佛幸福课

*Stumbling
on Happiness*

[美] 丹尼尔·吉尔伯特◎著
张岩时宏◎译



哈佛大学“幸福教授”告诉我们：
幸福是一门科学，幸福是一种能力

汪丁丁 | 张德芬 | 张怡筠 | 汪冰 | 古典 | 王福重
黑幼龙 | 蔡天新 | 余世存 | 李子勋 | 郭昕 | 廉思
联袂荐读



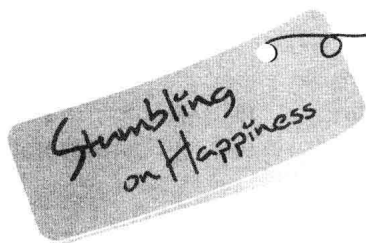
中信出版社·CHINACITICPRESS



哈佛幸福课

(《撞上快乐》新版)

[美] 丹尼尔·吉尔伯特◎著
张岩时宏◎译



中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛幸福课 / (美) 吉尔伯特著; 张岩, 时宏译. —北京: 中信出版社, 2011.11

书名原文: *Stumbling on Happiness*

ISBN 978-7-5086-3061-8

I. 哈… II. ①吉… ②张… ③时… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200353 号

Stumbling on Happiness by Daniel Gilbert

Copyright © 2006 by Daniel Gilbert

Simplified Chinese translation rights © 2011 by China CITIC Press

All Rights Reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

哈佛幸福课

HAFO XINGFU KE

著 者: [美] 丹尼尔·吉尔伯特

译 者: 张岩 时宏

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 18 字 数: 210千字

版 次: 2011年11月第2版 印 次: 2012年6月第5次印刷

京权图字: 01-2006-5253

书 号: ISBN 978-7-5086-3061-8/F · 2483

定 价: 39.00 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。

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

关于本书，
他们这样评价……

作者是哈佛大学闻名天下的社会心理学教授，所谓“第三种文化”的代表人物之一。如果你见到吉尔伯特讲课的样子，肯定喜欢他。在2004年播出的一段视频里，我注意到，他是在暗蓝色灯光背景的大舞台上眉飞色舞地讲课，常引发听众的笑声。听吉尔伯特的演讲，我立即开始相信他在序言里讲的故事，如果不是因为一些朋友劝他停止空谈，他永远也不会写这样一本书。最聪明的人，显然都喜欢空谈，在中国和在西方，除非有一些更聪明的理由让他们停下来。

这本通俗读物登过《纽约时报》的书评榜首，因为通俗，所以被它的作者用来向大众传达一种新的思想。这一新思想，与吉尔伯特长期研究的“基于情感的预测”密切相关。许多年前，叔本华描写过人类的无奈处境——在欲望得到满足前的“希望”与欲望满足后的“无聊”之间永远徘徊。吉尔伯特继续描写，市场经济的本性是努力让人们得到他们想要得到的，正所谓“消费主义时代”。可是，大量数据表明，人们并不感觉更幸福，至少不比以前更幸福。难道是人类预测未来幸福感的机制不可避免地包含系统性错误？读这本书，这是我第一次相信书的封底广告词，我感觉确实很快乐。所以，读者应自己去读并感受快乐。

——汪丁丁，著名经济学家

深刻的智慧与洞见，科学化、逻辑性的理论，表达方式又是非常浅显

易懂——来自哈佛心理学教授权威性又带着悲天悯人关怀的人性化宝贵讯息，告诉你什么是幸福，如何得到幸福，这是身为现代人的我们应该人手一本的好书。

——张德芬，身心灵作家 (www.innerspace.com.cn)

你幸福吗？为什么你我忙碌终日，辛勤工作赚钱的结果，却仍有极大可能缺失内心的幸福感？哈佛大学心理学教授丹尼尔·吉尔伯特的这本好书，提供了最系统化的解答：原来关键在我们的大脑运作，理解自己，才能克服不快乐的大脑习性，拥抱幸福。

吉尔伯特教授在美国心理学界非常著名，这本书我在2006年就已拜读，内容系统专业，而文笔风趣生动，不但让人豁然开朗，还被逗得开心不已，哈哈，寓教于乐精彩无比！是非常值得推荐的一本好书！

幸福力不是本能，是技能，你我都需要学习，才能收获满心幸福，邀请大家一起来上哈佛的幸福课！

——张怡筠，情商教育专家

幸福应该是我们一生追求的目标，但我们却常常忽视、低估或忘记这目标。大多数人读书都好像是为了进名校，毕业后能找到好工作，赚更多的钱。但如果他们问自己“我幸福吗”，回答很可能是“我很少问自己这个问题”，又或者是“问了有什么用”。这本书就是要告诉我们幸福的真相。能知道幸福是什么，并学会如何追求它，该是一件多么幸福的事。

——黑幼龙，卡内基训练大中华区负责人

我们现代人都漂浮在不确定的生活海洋里，有人认为自己可以万人如海一身藏，但其实难以自了，且会波及他人和整体。因此，并非一出校园就懂生活，一经生活就明幸福。在个人自处和与环境相处中，关于利益与福祉，当下与长周期，快乐与群己权界，等等，还有很多需要求解思议修行处，了解幸福的人生质地很有必要。

——余世存，青年思想家

中国的大学教授常常专注于深奥的理论研究，以至于有的非学院派年轻人轻轻松松就做了情感奶爸。哈佛大学心理学家吉尔伯特是个异数，他能娴熟地利用自己的专业知识，把我们日常生活中的烦恼和理儿分析得头头是道。读他的书有望提高幸福指数。

——蔡天新，浙江大学教授、诗人、作家

我们的社会终于可以讨论幸福了，这本身就是一种幸福，读《哈佛幸福课》，感受幸福从心开始。

——李子勋，著名心理学家

中国现在谁更幸福？无数不同的调查给了我们不同的结论：越有钱越幸福？农村人比城市人幸福？公务员最幸福？中产阶级最幸福？……很多人从自身以外的事物中寻找幸福；他们希望在物质，或者在关系里找到幸福感。也有人从内心中去体验幸福，因为幸福属于每一个热爱生活的人。

那么，幸福距离我们到底有多远？本书中，丹尼尔·吉尔伯特教授以他特有的对人类头脑和心理行为的敏锐洞察力，用严谨而不失幽默的方式引领我们探寻幸福的来源，走向自己的幸福世界。

——廉思，畅销书《蚁族》作者

书中，吉尔伯特慷慨地分享了他对人类古怪的头脑的敏锐洞见，并以最令人愉悦和最引人入胜的方式引领我们找寻幸福。如果你很幸运地读了这本书，那么一定会收获满满的快乐。

——丹尼尔·戈尔曼，《情商》作者

每个人都会喜欢上这本书的，甚至我们中的一些人还会奢望自己就是它的作者。你很少有机会能够读到像这本书一样既赏心悦目又蕴藏着“幸福宝藏”的书。

——丹尼尔·卡尼曼，2002年诺贝尔经济学奖得主

你知道如何才能让自己更幸福吗？这本充满魔力的书一定会动摇你内心深处关于头脑如何运转的信念。

——**史蒂芬·列维特**，《魔鬼经济学》作者

一个有关我们生活中最大谜团之一的心理学探秘故事，哪怕你对幸福只有一点点好奇心，你都应该读一读。相信我。

——**马尔科姆·格雷德威尔**，《引爆点》作者

幸福就是给大脑下载一个拉黑软件，想拉黑谁就拉黑谁。

——**肖锋**，《新周刊》总主笔

为什么无法预见到的3次电击比20次可预见的电击更让人痛苦？为什么丢掉1美元比得到1美元带来的情绪波动更大？为什么我们那么在乎未来？糅合了心理学、认知神经学、哲学和行为经济学，这是我读过的剖析人类最为深刻但内容和表达却最为有趣的一本书。掩卷后你会明白，世上根本就没有关于幸福的简单公式。

——**杨燕青**，《第一财经日报》副总编辑

人生于天地间，总有许多许多的愿望、欲望，当得不到满足时，就会不快乐、不幸福。由于实现幸福的愿望过于强烈而迫切，导致人们对于幸福的追求已经从客观存在的真实逆转为对概念的探讨和探究，幸福学也俨然成了一门新兴的混世学，貌似比成功学更甚。吉尔伯特教授的这本书，明明白白地告知我们回归的路：人不论做什么，终极目标只有一个——获得幸福。这个目标无可替代，而任何替代都会导致迷失。

——**苏扬**，中央人民广播电台《中国之声》著名主持人

吉尔伯特是幸福研究领域极具影响力的研究者，他还是一个喜欢说俏皮话的学者。他在书中写道：“当某种体验的次数越来越多，这种体验带来的幸福感也会逐次减少。心理学家称这种现象为‘习惯化’，经济学家称之为‘边际递减效应’，而我们则把它叫做‘婚姻’。”

但在这种精灵古怪的聪慧背后，吉尔伯特对于“人类为何总是错误地预测什么会使自己幸福”这一问题有着严谨的论证。他认为，我们的大脑会“篡改事实”，使我们不想要那些会让我们幸福的事物，而一心追求那些（比方说更多的金钱、豪宅或更炫的车）不会带给我们幸福感的東西。

在他看来，幸福是一种主观情绪状态。

——《纽约时报》

一本有魅力的书，它让我们恍然大悟：原来我们有些追求幸福的举动是错误的。

——《时代》

吉尔伯特轻松地摒弃了亚里士多德等哲学家关于幸福的传统观点，部分原因是他们的生活与我们的根本不同。如他所言，我们很少思考这样一个事实，即当今时代，多数人都要作出三大人生决定：住在哪里，从事什么职业，与谁结婚。不过，我们是第一代有这种选择的人。在大部分有记载的历史中，人们住在他们出生的地方，做他们父母做的事情，而且与宗教、阶级或地理位置所限定的对象结婚。农业、工业和技术方面的革命，引发了个人自由的浪潮，这是我们的老祖宗从未见过的，正如吉尔伯特所言：“有史以来第一次，我们的幸福掌握在自己手中。”

——FT中文网

哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特毕生致力于追求幸福的研究。他的前沿性的研究成果都体现在这本书中。他认为，人们几乎完全不知道什么能给自己带

来幸福。更多的钱？不见得。婚姻？当然。“保持快乐，对每个人都是极为重要的一件事，”吉尔伯特说，“当然，我指的并不是面带傻笑四处乱逛的那种。我的意思是，拥有一种生活上的满足感和一般意义上的幸福感。”

——《读者文摘》

这不是一本心理自助书籍，相反，它从科学的角度解释了人类想象力的局限性如何导致我们在追求幸福的过程中偏离了正确的方向。吉尔伯特是哈佛大学的心理学教授，他糅合心理学、认知神经学、哲学和行为经济学的理论向我们证明：就像我们对过去的记忆存在偏差一样，我们对未来的想象同样有偏差。我们的控制欲如此强大，以至于人们常常认为自己可以控制那些不可控的事物。然而，不幸的是，个人的经验和文化的智慧都无法弥补人类想象力的缺陷。

本书后记中，作者还讨论了人们对于幸福的一些常识性的观念，比如养育子女或财富可以带来幸福，他认为这些都是错误的。

吉尔伯特用妙趣横生的文字和读者耳熟能详的案例，给我们上了一堂深刻实用的幸福课，他的研究是充满远见的，也是划时代的。


——《出版人周刊》

吉尔伯特认为，预测未来是人类大脑区别于动物大脑的最重要的功能。但是，我们为什么不能按照格言建议我们的那样活在当下呢？因为人们习惯性地梦想未来会比当下更幸福，而不是更不幸。这是一本关于幸福的科学书，却不乏诙谐生动，充满智慧，开启了我们的心智。

——《书目报》

吉尔伯特教授的这本书没有副标题，你可以随心所欲加上自己喜欢的副标题。我想加的是：我读过的唯一一本真正有用的心理学书籍。

——《彭博新闻》



专家导读一

你撞上你的幸福了吗？

如果问问周围的人每天早晨为什么起床？估计十个有九个都会挠挠头，并给出五花八门的回答：“为了赚钱”，“为了事业”，“为了家人”，“为了孩子”，“为了房子”……但这一切其实都是表象，如果这些都不能给我们带来幸福，我不知道我们是否还有动力从温暖的被窝里爬出来。世界上有一个问题似乎不需要解释，那就是，人类为什么要追求幸福？这也说明了另外一件事，幸福是人类的终极追求，也是每个人不需要辩护就自然拥有的权利。

在中国的经济以令世界震惊的高速度发展的同时，富裕起来的中国人反倒开始有了一种隐隐的不安和彷徨的感觉，我们所期待的幸福感为什么没有像预期的那样自动降临？当更大的房子、更好的车子、更鼓的钱包伴随我们挥洒的汗水渐渐从梦想走进现实时，我们怎么反倒丢了幸福？焦虑、抑郁、挫败感、失控感、不安全感，已经不再是心理书籍上的名词，它们已经成为很多人的口头禅。对幸福的迷惘让整个社会都开

始再次反思那个儿歌里就唱到的问题：幸福在哪里？所幸，这样的追寻并非无可借鉴，本书就是一位来自哈佛大学的资深幸福研究者对这一问题所作的独到思考与回应。

这本书不同于任何有关如何让你幸福的自助类书籍，它没有保证疗效的虚假承诺，也没有不切实际的油腔滑调，它也许不会直接给你魔法般的幸福答案，但是它能帮助你精确地绘制出寻找幸福的地图。今天当每个人都觉得自己走得不够快的时候，其实我们已经走得太快，而最值得注意的问题是，当我们手里拿着一张错误的幸福地图，走得越快就错得越离谱。这本书恰恰击中了现代人忙得没有时间反思的要害。翻阅本书的过程中，你经常会在读完一段段妙趣横生的文字后暗自“啊哈”一声，原来找不到幸福的原因是因为我们去错了地方，用错了方法，原来诸多无意识地找寻幸福的努力不仅无助于我们获得幸福，反而让幸福变得遥遥无期。

书中讲到，“我们日常思考中有12%的内容是同未来相关的。换言之，每8小时的思考中，就有1小时是关于还没有发生的事情的”。对于每一个人来说，这1小时可能是决定性的，因为不只是今天的行动决定了明天，倒过来说，对未来的想象也决定了我们今天的行动。其实说到底，每个人都是被自己关于幸福的愿景所驱动着，我们今天关于幸福的每个行动、每个选择和每个决定，都源于在想象中这些行动的结果能让我们更幸福。一个关于未来的错误想象不仅会导致错误的行动，最终也会令最初的想象完全破灭。我们以为自己有了别墅豪车会更幸福，因为在臆想的世界里这就是完美的生活，可惜作者用事实揭示了这不过是一场伟大的骗局。本书极富巧思又毫不留情地将“想象力”从我们的头脑中拉出来，一点点地呈现在我们眼前，这个善用各种戏法儿的魔术师不仅能粉饰过去，还会虚构未来，让我们掉进幸福的陷阱，最终在希望之后难免失望。当然作者的并非让我们彻底抛弃想象力而是正确地理解和看待它，从而不被这个“天才的造假者”所蒙蔽。看过本书你可

能会惊呼原来“想象力”居然已经在悄无声息中绑架了我们的生活，我们自以为超越万物的预见能力居然是幸福路上屡战屡败的罪魁祸首。

作为资深的幸福研究者，作者吉尔伯特关于幸福的每一个观点都基于相关的科学研究结果或数据，绝少个人经验的一面之词，这也为阅读本书提供了一种相当大的乐趣。希望你阅读完某项研究的描述后先不要急着往下看，用你的“想象力”预测一下，如果你是实验的参与者会作何反应，相信很快你就会发现几乎每次都会被自己的“想当然”打败。但是，请放心这样的挫败丝毫不会让你感到不快，只会带来醍醐灌顶般的顿悟，原来我们最擅长欺骗的人不是父母、爱人或者孩子，而是我们自己。

每个人都想知道自己未来的生活，所以诸如星座与命相这样的行业永远不缺顾客。这本书也是“未来的你”写给你的忠告。如果你想知道自己未来会不会幸福，请务必耐心地读到最后一章，那里有一个匪夷所思的简单方法，可以帮助你揭示未来。在喧嚣奔忙的都市生活中，有时间阅读和思考幸福本身就是一种幸福，阅读本书时你不妨放慢平日紧张的节奏，对于幸福的思考花些时间是值得的，它是每个人一生中最重要的事，只是我们经常忘记思考它。

汪冰

积极心理学专家

专家导读二

幸福：心理学、经济学和哲学

在我写这个序的时候，我正坐在北京某著名大学的校园咖啡厅里，初秋的气候已经开始冷起来。校门口横过的天桥上，很短的一段路上有两个卖手机贴膜的小贩，其中一位看起来今天颗粒无收，在微凉的天气里流着鼻涕，有些沮丧。在大学校园操场上，有人翻开GRE词汇书，痛苦地发现昨天背的单词已忘记过半，而这已经是他第二次备考了。门口一位办证的大姐抱着孩子，刚抢下来一个“单子”，高兴地和旁人炫耀。一个企业家在二楼的EMBA班教室刚谈下了一个并购重组的合作，上了奔驰车准备离去。这里和世界任何一个角落一样，幸福和痛苦同在，此起彼伏。

但是，他们同样幸福和痛苦吗？幸福真如我们这个社会中的大部分人所认为的那样，“出不了国”没有“饿肚子”惨，“企业并购成功”比“办证”更加快乐吗？一个穷人没有饭吃的痛苦，和一个富家孩子买不到iPhone 4的痛苦一样吗？一个乞丐捡到馒头的快乐，和一个成功商人获得

一笔投资的快乐程度一样吗？如果他们是同样的幸福和痛苦——这个观点真让人沮丧——那么我们的现世努力还有没有意义？如果答案反过来——一切都有物质基础——是不是又意味着这个世界即使对于幸福这种再私人不过的事情也不可能公平？

再比如说，我们一直认为“眼见为实”，但现代脑科学已经发现，我们眼睛只能看清楚中央凹区域（大概是你伸直手臂以后所看到的指甲盖大小的地方），在此以外，我们能接收到的只是模糊的黑白世界。我们的大脑通过记忆和想象补充其余，让我们看起来像生活在彩色的充满细节的电影里面。

这个科学猎奇背后的严肃思考是：如果正如作者所说，“这两个仆人（眼睛和大脑）的共谋使我们可以生活在严酷现实和舒适错觉的平衡点上”，那么我们如何最有效地创造我们的幸福？是修正自己的感受，还是只需调整我们对于外界的解释？幸福是一种自我安慰的幻觉吗？

你可以看到，每一个心理学发现的背后，都是经济学的思考，再背后，则是哲学。新的发现带来新的观点，而新的观点则引发新的哲思。幸福的话题，就是这样一层一层的“洋葱”。

这本书的英文原文叫做“*Stumbling on Happiness*”，为了方便国人理解，改成了《哈佛幸福课》。但我觉得原文更加贴切，*stumble*是“绊倒”的意思，意译过来，应该类似“我被幸福撞了一下腰”。近十年来，国人不仅在幸福上面“绊”了一下，大家对于幸福渴望之切、误解之深、盲信之笃，已经蔚然成风。

近年来关于身心灵与幸福的书籍，大抵能分成三类：灵性类、技术类和知识类。灵性类全是态度却缺乏为什么，如《秘密》、《遇见未知的自己》；技术类则多技术轻原理，如《男人来自火星，女人来自金星》、《做你自己》等。而第三类书则提供了一个很好的中间环节，比如说《幸福的方法》和眼前这本书：对于态度，你能看到背后的为什么，只有知道了为什么，我们才可以

更好地发挥技术。


最后还想提一种我发现的关于幸福的心智模式，它在中国尤其盛行，我且称之为“总有一天综合征”，或者叫做“等我就综合征”。当谈到幸福，人们总会有这样的句式：“总有一天我会有钱、有时间、有心情的，那个时候我就会……”。再比如我们的上一辈人，他们总在说，等我上班了、等我结婚了、等我生完孩子、等你长大了、等你上大学了、等你结婚了、等给你带完孩子了……我就安心了。但事实上，这让他们一辈子都没有获得和他们期望的那么多的安心与幸福。

我想起一个故事：一个妈妈有两个孩子，她爱他们，每天给他们做饭。一个孩子每天吃完饭，都要大声宣布：“妈妈你真好，等我长大了，我一定给你买一个大房子！每天请人给你做饭。”另一个则不言，给妈妈倒杯水，捶捶背，尽其所能。你说长大谁会更加孝顺？所以幸福其实不是一种希望，而是一种能力，现在就可以练，而且现在就应该练。

当下即道场，其实幸福本无须等待。那些让我们温暖的东西，不在远处，不在高处，而在我们的内心深处。

古典

新精英生涯创始人



专家导读三

我们为什么还没幸福？

快乐、幸福，是人生真正的目的，谁不想快乐地度过自己的一生呢？

什么是幸福？马歇尔（Alfred Marshall，1842~1924年）说，经济学就是一门研究人生如何幸福的科学。另一位经济学大师萨缪尔森（Paul A. Samuelson，1915~2009年），在他的著作《经济学》中，甚至给出了幸福的计算公式：幸福=效用/欲望。

欲望的特点是：欲壑难填，永不满足。但是，满足欲望的手段，也就是经济学家说的资源，却是稀缺的。欲望和满足欲望的手段，对人类来说，是一对永恒的矛盾。

根据萨缪尔森的公式，所谓幸福就是尽可能多地获得资源，以便缩小与欲望之间的差距。

不只经济学家研究人生幸福，按照本书作者吉尔伯特所说，关于幸福的学问，至少涵盖了心理学、认知神经学、哲学、行为经济学等学科，

单靠一门经济学，肯定是力有不逮的。

比萨缪尔森和马歇尔生活年代更早的天才数学家伯努利（Daniel Bernoulli, 1700~1782年）在1738年就给出了一个幸福的计算法则：幸福等于我们所要的每样东西的概率和其有用性的乘积（这里，他忽略了东西的数量）。所谓有用性，也就是萨缪尔森公式中的效用。

在过去的时代，解决无穷欲望和有限资源之间的矛盾所采用的办法是压抑人的欲望。比如，各种宗教的作用大抵如此。

但是，在资本主义出现之后，生产力空前提高，科学昌明，此时，解决上述矛盾的基本方式不再是压抑欲望，相反，人的欲望得到最大张扬——这也是文艺复兴的重要成果。解决矛盾的方式变成了增加生产、提高效率、具体手段包括技术进步、国际贸易、政治经济制度变革等。

生产的过程，正是收入和财富的增加过程。近代社会以来，效用的主要载体是物质形式的收入和财富。萨缪尔森和伯努利的公式里的效用，都是这样的性质。尽管精神的效用也不能忽略，但物质财富看得见、摸得着、实实在在，是可以“计量”的。

如此说来，效用就成了理解幸福的核心概念。效用，也是研究人类如何才能幸福的经济学的起点，比如《经济学原理》就是以效用开头的。

效用是商品或者财富对人的有用性，这个“有用”，不同于商品的使用价值：使用价值是客观的，你承认或不承认，使用价值都在那里，而效用却是主观的，因人而异，因时而异，因地制宜。比如，尽管林黛玉在宝玉看来美若天仙，但是，鲁迅说，贾府里的焦大却不爱林妹妹。再比如，《庄子·秋水》中，庄子和惠施争论水里的游鱼是否快乐。庄子说，鱼儿很快乐。惠施说，你不是鱼，怎么知道鱼的快乐？庄子说，你不是我，怎么知道我不知道呢？都是同样的道理。

效用差不多是说，我认为它有用就有用，认为没用就没用，说大就大，说小就小。俗话说，此人之肉，彼人之毒也。比如，你欣赏某位歌星的演唱，