

本书出版获得复旦大学社会发展与公共政策学院
科研基金支持

THE TRINITY

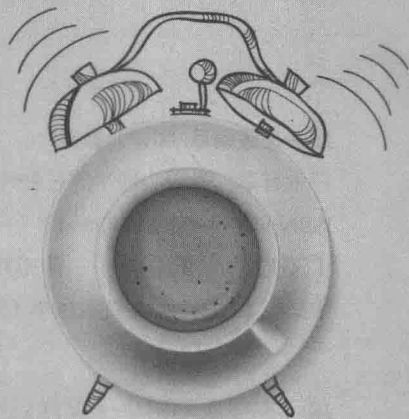
Three time scales of
Authentic Happiness



三生有幸

幸福心理学的三种时间尺度

李晓煦◎著



THE TRINITY

Three time scales of
Authentic Happiness

三生有幸

幸福心理学的三种时间尺度

李晓煦◎著

图书在版编目（CIP）数据

三生有幸：幸福心理学的三种时间尺度 / 李晓煦著. —北京：中国工人出版社，2017.11

ISBN 978-7-5008-6836-1

I. ①三… II. ①李… III. ①幸福—应用心理学 IV. ①B82

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第278703号

三生有幸——幸福心理学的三种时间尺度

出版人 / 芮宗金

责任编辑 / 李素素

责任校对 / 赵贵芬

责任印制 / 栾征宇

出版发行：中国工人出版社

地 址：北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120

网 址：<http://www.wp-china.com>

电 话：（010）62005043（总编室）

（010）62005039（出版物流部）

（010）62382916（职工教育分社）

发行热线：（010）62005996（010）82075964（传真）

经 销：各地书店

印 刷：北京市密东印刷有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16 印 张：16

版 次：2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

字 数：200千字 定 价：36.00元

版权所有·侵权必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换

推荐序一

十年前，晓煦曾邀请我为北京大学深圳研究生院的硕士生做学术讲座。讲座结尾，我重申教育学研究选题的三个标准：1.结论对于多数同行来说未知；2.研究过程可实施；3.有社会效益。晓煦老师在现场提出商榷意见：第3条未必成立，如果一个研究结果能破解思考者的悬念，虽然它未必有可评估的应用价值，仍然不影响其学术意义。这一商榷意见引发了现场学生热烈的讨论。晓煦的《三生有幸——幸福心理学的三种时间尺度》社会效益可待时间检验，但已为许多思考者破解了悬念。

书中2.1节写到：“体验不是知识，传播体验的方式是让其发生”。阅读这本书的体验同样无法在序言文字里剧透。不过，如何阅读这本书或是可剧透的：1.初读不妨跳过统计与数学内容；2.不要错过脚注中有趣的材料和讨论；3.将这本书（像9.3节建议的那样）想像为作者留给后世读者的严肃文字。

七年前，晓煦从香港中文大学教育学院博士毕业。五年前，他回教育学院参加博士校友年度学术会议，作了题为《移动应用分析的积极心理学视角》的报告，给会场师友留下深刻印象。很高兴看到他在复旦大学的教学投入赢得认可，《幸福心理学》课程被学生选入《复旦赠课指南》。晓煦的博士论文研究方向是教育与心理多元统计模型。他在心理统计专业课程有着长足的教研积累，希望看到他在这方面类似份量的代表作早日发表。

香港中文大学卓敏讲座教授 侯傑泰

2017.12

推荐序二

这是一本奇书，作者极有创意地将心灵哲学大师丹尼特的多重草稿模型与积极心理学创始人塞利格曼的幸福生活模型整合在一起，漂亮地回答了“幸福是什么”。正是人类受制于认知加工局限，心智、自我、认知、意识等会在不同时间尺度上分层涌现，同理可证，幸福也会遵从同样规律。因此，作者将幸福整理为秒时间尺度上生发的愉悦、分钟小时时间尺度上生发的专注、超越时间尺度上生发的意义。一旦将幸福置入时间尺度考量，那么，三种幸福从此凸显，不同时间尺度的幸福之间的冲突、整合成就了三生有幸的人类，一些以往百思不得其解的人生谜题从此豁然开朗。更有趣的是，全书处处体现了作者试图教会读者如何像一位真正的心理学家一样思考与生活：从本质主义到操作主义的提问习惯；从单变量到多维分层的思维习惯。

安人心智集团董事长 阳志平

2017. 12

酒泉岁月涓涓尽 不尽长江滚滚来¹

——连夜读完《三生有幸》样稿的随笔

中国人向来有人生如梦的说法，黄粱美梦，转眼成空，如此短促一生，不由催人反思，人生意义何在？从古至今，哲人学者给出了不同的答案。一条路径是本质主义，不断追问：人生的“真正”意义是什么？“真正”的幸福是什么？如何寻找“真实的”自我？在本质主义者看来，世间种种谜题，一定存在一个无偏答案，并且这个答案可以自然地投射到所有星球、所有世界、所有文化、所有族群。梦醒梦灭，朝露昙花，儒家是朝闻道，夕死可矣；佛教是一朝顿悟，昨日成空，立地成佛。

但自从现代科学范式诞生后，尤其是认知科学开始入侵传统心智领域，我们发现，“人类存储、回忆历史的能力有限，对服务于当前信念、欲望的重构记忆敏感；人类分析能力有限，对加诸经验之上的框架敏感；人类固守

¹ 李晓煦注：非常感谢阳志平先生赐推荐信和读后随笔。本文原题“浮生若梦”，现题为书作者征求随笔作者意见代拟。“酒泉岁月涓涓尽，枫树生涯叶叶飘”引自《鲁拜集》第8首黄克孙教授译本（参见4.4节）。E. Fitzgerald 英译为“The Wine of Life keeps oozing drop by drop / The Leaves of Life keep falling one by one”。作者奥玛珈音是北宋同时代波斯学者，原诗或衍译自杜诗“无边落木萧萧下 / 不尽长江滚滚来”。

成见，对支持先入之见的证据不如对反对先入之见的证据挑剔；人类既歪曲观察又歪曲信念，以提高两者的一致度；人类偏爱简单的因果关系，认为原因必定在结果附近，大果必定有大因；与复杂的分析相比，人类更喜欢涉及有限信息和简单计算的启发式”。

既怯弱又勇敢；既固守成见又推崇创新；既渺小又伟大！这才是活生生的人类。因此，在求解各类心智谜题时，譬如幸福、意识，出现了“操作主义”与“多维分层”的转向。我们不再假设，凭借人类的大脑能够很好地理解人类大脑。既然人类受制于认知局限，我们难以抓住自己的头发将自己从地面上举起来。但是，我们可以轻松地动手动脚去操作自己身体的某个部件而非整体，我们也可以借助工具将自己从地面上举起来。

于是，意义感取代意义，幸福感区分幸福。意义感、幸福感成为可以借助科学家手中的测量工具进行“操作性定义”的变量。通过对变量一层一层地剥离与观察，我们终究获得了更多不同于常识的“反常识”。比如，无论梦中世界还是真实人生，都会遵循作者在书中总结的传播律、参照律、峰终律、自珍律的人生体验四定律。

如果说从“本质主义”到“操作主义”是近代科学范式诞生后带来的第一次认知革命，多维分层则是进化论、相对论、量子物理、复杂性、网络科学这些思潮交错在一起带来的第二次认知革命——从牛顿到爱因斯坦。既然人难以举起自己，低层级的心智为何会涌现出高层级的意识？心灵哲学大师丹尼特的多重草稿模型告诉我们，意识本质上是一个文化的举重机。一级一级、一层一层，虚拟机安装在另一个虚拟机之上，最终涌现人类复杂而迷人的心智。

如果简单直接地来理解，我们可以参照丹尼特在《心灵种种》中提出的心智之塔模型，将那复杂而多变的虚拟机嵌套关系总结为四种心智：达尔文心智、斯金纳心智、波普尔心智和格列高利心智。达尔文心智受制于基因本

能，斯金纳心智受制于操作条件反射，波普尔心智开始在个体层面的虚拟机中进行思想实验测试。到了第四个层级，人类则摆脱了生物个体的局限，人与人借助社会脑链接在一起，开始有了文化。这是第一次，人类摆脱肉身束缚，在进化意义上获得了“超越”——千年前的故事还在传诵，千年前的美德还在传承。

天地呵，那万物逆旅；光阴呵，那百代过客。人生如梦，是一个极佳的思想实验。短短百年，看似漫长，突然一梦，时间尺度发生了大变化，亲历黄粱一梦者不得不再次建构人生意义，重新讲述一个关于自我的故事：我是谁？我来自哪？我要去往哪？

既然人类受制于认知加工局限，心智、自我、认知、意识等会在不同时间尺度上分层涌现，同理可证，幸福也会遵从同样的规律。因此，作者将幸福整理为秒时间尺度上生发的愉悦、分钟小时时间尺度上生发的专注、超越时间尺度上生发的意义。一旦将幸福置入时间尺度考量，那么，三种幸福从此凸显，不同时间尺度的幸福之间的冲突、整合成就了三生有幸的人类，一些以往百思不得其解的人生谜题从此豁然开朗。

落花流水，时光散漫。人生呵，可以像李白一样秉烛夜游、任侠放歌，将那辉煌璀璨浓缩在春日一夜；也可以像沈复一样，穷困潦倒一生，与芸娘在月光下慢慢地对酌，在池塘前微醺而饭，那何尝不也是一种幸福？

浮生若梦，为欢几何？恰在那分分秒秒、点点滴滴。

安人心智集团董事长 阳志平

2017. 12. 06

目录

第一章 幸福三维度 / 1

1.1 学术史背景与地标事件 / 1

1956年9月11日发端的认知革命 / 1

1998年的夏威夷海滩救援 / 5

本节线索 / 8

1.2 愉悦、专注、意义幸福生活模型 / 9

PEM与PERMA模型 / 9

PEM预测生活满意度的实证研究 / 12

本节线索 / 14

1.3 研究法议题：操作主义与单维近似 / 15

积极心理学如何回答“幸福的本质是什么”？ / 15

风之结构？幡之结构？仁者心之结构 / 17

NIMH、DSM与VIA的愿景 / 21

本节线索 / 24

第二章 体验四规律 / 25

2.1 传播律 / 25

传球计数实验的第二个常识盲点:体验能否刷透? / 25

研究法议题:区分实证研究的不完全归纳范式与演绎范式 / 27

体验途径传达可能遇到的挑战 / 29

体验的传播律与批判性思维 / 30

本节线索 / 32

2.2 参照律 / 33

红蓝药丸 / 33

生理舒缓与自伤行为,体育锻炼 / 34

体验的习惯化 / 36

研究法议题:财富变量的对数 / 37

本节线索 / 39

2.3 峰终律 / 40

来自医学院的实证证据 / 40

冷暖自知与人生抉择 / 43

峰终律隐含的叙事结构 / 45

本节线索 / 47

2.4 自珍律 / 48

敝帚自珍 / 48

研究法议题:不显著结果的点估计说服力 / 51

本节线索 / 52

第三章 因果与相关 / 53

3.1 基因与家庭对幸福感的影响 / 53

Twin Cities 的孪生研究 (Twin Studies) / 53

如何理解“后天环境比先天基因还多解释了 20% 的变异” / 55

研究法议题:积极心理学怎么看童年对成年的影响? / 60

本节线索 / 63

3.2 人格特质与幸福感的相关 / 64

Clifton 的优势心理学 / 64

大五人格与主观幸福感 / 68

研究法议题:方差与相关系数的统计学常识 / 71

研究法议题:回归预测的常识 / 73

本节线索 / 75

3.3 幸福感影响的实证研究 / 75

乐者寿,莞尔者宜家宜室 / 75

研究法议题:因果中的反事实参照与可干预程度 / 78

积极情感与消极情感的演化意义 / 80

本节线索 / 82

第四章 习得之自助 / 83

4.1 条件反射与强化操作 / 83

Kanizsa 三角形与神经网络的模式识别 / 83

巴甫洛夫的狗与条件反射 / 84

斯金纳的鸽子与操作条件作用 / 87

两类条件作用的同与异 / 90

本节线索 / 92

4.2 行为习得与情绪、迷信、习惯、仪轨 / 93

恐高症的系统脱敏疗法 / 93

鸽子的迷信行为与船货崇拜 / 95

育儿中的强化与惩罚 / 97

习惯与仪轨 / 99

本节线索 / 102

4.3 习得之自助 / 103

虎饲丰容犬罹抑郁 / 103

发达国家抑郁症发病率的十倍增长 / 106

本节线索 / 108

4.4 内部归因倾向与乐观解释风格 / 109

行为科学第三波思潮：双进程学说 / 109

内部—外部控制量表与宗教心理学的研究反例 / 111

归因风格与学会乐观 / 113

本节线索 / 115

第五章 心流与大我 / 116

5.1 最优体验与心流 / 116

25年实证研究参透的“最优体验” / 116

心流的八个要素 / 119

本节线索 / 123

5.2 实证研究：高心流与活在当下 / 124

高心流的幸福感悖论 / 124

介于高心流与轻松愉悦之间的活在当下 / 127

本节线索 / 130

5.3 自我与时间——心流的多重草稿模型解读 / 131

无脑肉身思想实验与多重草稿意识模型 / 131

心流大我与多重草稿模型的时间尺度拓展 / 137

本节线索 / 139

第六章 意义与自由 / 141

6.1 心理学的幸福体验与伦理学的幸福本质 / 141

The Good Life 在现代心理学的“实现” / 141

从自我实现到自我超越 / 146

本节线索 / 150

6.2 自由即责任 / 151

Frankl 的存在主义意义治疗 / 151

使命感与自由意志体验 / 154

本节线索 / 157

6.3 从短时记忆的体验通往超越时间的意义 / 157

洞穴寓言与 ABCD 四层世界 / 157

普世语法学说与认知语法学说 / 160

本节线索 / 163

第七章 网络与幸福 / 164

7.1 进步还是堕落,从铅纸墨到光电磁 / 164

两部奇书 / 164

富含超链接的电子教材是否有助于学习 / 166

多媒体是否比纯文本学习效果更好 / 167

一线教育工作者的主流观点 / 168

电子媒介与魅力型政治领袖的兴起 / 169

从游吟时代到书写时代 / 170

本节线索 / 171

7.2 大脑可塑性与谷歌效应 / 172

中英文输入的不同活跃脑区 / 172

高频活动重塑神经网络 / 173

使用耙和钳子前后的猴脑变化 / 174

谷歌效应与李楠对《浅薄》的反驳 / 175

Dennett 多重草稿模型视角的记忆外包 / 178

本节线索 / 178

7.3 高频行为设计的降维攻击 / 179

行为设计 / 179

从 Seligman 三层幸福感框架解读“行为设计” / 181

研究法议题:交互作用的 y 变量 / 183

高频业务击败低频业务 / 184

“降维攻击”背后的经济史通识:运输成本、市场规模与分工效率 / 186

本节线索 / 187

第八章 手机与幸福 / 189

8.1 主流在线生活方式的变迁 / 189

桌面互联网时代的身份解离障碍 / 189

从桌面互联网“虚拟社群”转向移动互联网“扩增生活” / 191

“扩增现实”相对于“虚拟现实”的商业优势 / 193

本节线索 / 195

8.2 移动应用体验大于功能 / 196

反社交的 App 体验 / 196

移动设备的体验 / 198

用户体验不可还原为产品功能 / 200

本节线索 / 202

8.3 移动互联网时代的独处与倾谈 / 202

独处与倾谈 / 202

并行叙事与通信带宽 / 204

“扩增”独处——云端的幸福日志 / 206

本节线索 / 210

第九章 时间与幸福 / 211

9.1 引入时间元素的幸福生活模型 / 211

四象限“汉堡包”模型及其困难 / 211

从现在看过去、未来和现在 / 214

愉悦、专注、意义三层幸福模型在本书中的时间尺度发展 / 217

本节线索 / 219

9.2 自助自律与时间管理 / 220

成长思维定式 / 220

延迟满足背后的元认知 / 221

自制力耗竭的舒缓 / 223

艾森豪威尔矩阵 / 224

本节线索 / 226

9.3 时间哲学议题 / 226

时间哲学的哥白尼 / 226

隐喻于空间的时间主题思想实验 / 227

隐喻于色彩波谱的时间方向思想实验 / 229

本节线索 / 230

附 录 / 232

附录 A 试问“经济主体” / 232

附录 B 光阴交织 万物几何 / 233



全书网址与脚注导航

第一章 幸福三维度

1.1 学术史背景与地标事件

● 1956年9月11日发端的认知革命

如果一个命题既是常识，又是大多数公众反直觉的盲点，对于读者，这样的通识往往是最有价值的洞见。本书将为喜欢发现常识盲点的读者渐次展开一组这样的通识命题。其中第一个通识是“当下意识的狭窄带宽”——如果只看短时记忆秒时间尺度，我们其实比自己预期的要更笨、更傻，当前时刻的认知能力受到惊人的局限。这个基本事实，人类直到20世纪的认知革命才第一次搞清楚。1956年有一个特殊的日子——9月11日。在摧毁世贸双塔的恐怖主义袭击之前，9·11其实是认知科学的诞生纪念日¹。当天的麻省

¹ Miller, G.A.(2003).The cognitive revolution; a historical perspective, *TRENDS in Cognitive Sciences*, 7(3), 141-144.