

NEXT HAPPINESS
THE MAP OF HAPPINESS

预见未来的幸福

胡卉栋 汪丽华◎编著

内附
国际最权威的
测试量表

幸福不会不请自来
最简便实用的幸福地图

中国商业出版社

014005651

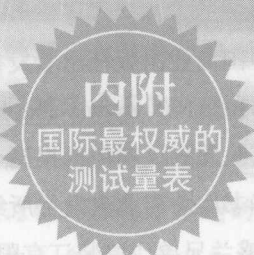
B82-49
82

NEXT HAPPINESS

THE MAP OF HAPPINESS

预见未来的幸福

胡卉栋 汪丽华◎编著



不想再痛苦，就看这一本
最简单实用的大众幸福课

B82-49
82

中国商业出版社



北航

C1692357

014002821

图书在版编目 (CIP) 数据

预见未来的幸福/胡卉栋, 汪丽华编著.

—北京: 中国商业出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5044-7757-6

I. ①预… II. ①胡…②汪… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第121563号

责任编辑 王 彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

710×1000毫米 1/16开 17印张 236千字

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定价: 32.00元

(如有印装质量问题可更换)

中国商业出版社

幸福不会不请自来

为什么你过得不快乐，觉得幸福离自己很遥远？你可能会说，这一切的根源是自己的性格不好，能力欠缺，受许多心理困扰，并且还有一身的疾病。最关键的是，这些问题都是父母遗传给你的，所以很难感到幸福。

这些问题的确会影响我们的幸福感。但这并不意味着幸福完全由遗传决定。幸福也不会不请自来，因为我们总会受到这样那样的困扰。只有掌握了改变这些负面问题的方法，我们才会更幸福。在本书中，你会读到很多简单实用的方法，比如怎样减轻抑郁、克服失眠和提高自信，什么时候培养孩子的善良性格最佳，如何克制怒火等等。

做父母的可能都有这样的经历，只要你跟别人聊天，怀里的婴儿就会不停地哭闹；而后几年，每次带孩子去医院，孩子死活都不肯打针。当不再聊天后婴儿会变得开心，或许能让我们想到婴儿也有嫉妒心。而孩子不肯打针的理由能引起我们思考：因为针扎在他看不到的屁股上，所以很疼。现在牛津、剑桥大学的研究人员发现，疼痛很可能是心理作用。一篇发表在《心理科学》(Psychological Science)上的文章称，打针看着针头可减轻疼痛，这是因为只要知道了疼痛的原因，对疼痛的忍受力就能加强。知道这个原理后，带孩子去医院打针时，我们是不是可以创造性地带面镜子解决孩子不愿打针的难题呢？下次不小心受伤使你感到很疼时，你是闭着眼睛咬紧牙关，还是睁大眼睛看着伤口？



我们也为学生提供了一些易于使用的点子。比如，睡觉前记忆最好，考试前嚼口香糖能提高成绩，适当玩视频游戏可以缓解焦虑，想忘记痛苦的经历应该马上看视频而不能读书等等。

同时，我们也非常关注一些很有意思的问题：脑子进水真的会变笨吗？窒息而死的人临死前害怕吗？看手指能判断是不是同性恋？好奇心越强的人越花心？继母比继父更可能虐待孩子的原因是什么？奶粉喂养不但影响婴儿的智力，还会增加孩子以后患癌的风险？经常假笑的人不但容易抑郁，而且相当抠门？站得越高就越慷慨？越害羞的人越忠诚可靠？嫉妒心与身高有关？为何好友的成功比他失败更让我们难过？为什么幸福指数越高的地方居民越容易自杀？决定团队成败的是精英还是吃白食的懒鬼？益智游戏真的能提高智商吗？

此外，对于常见的慢性病病，我们提出了简单的初诊方法和预防手段。在这些主题中，我们也涉及大量有趣的问题。比如，乳房越大或瘦高的女孩患乳腺癌风险越大？青年秃顶的人更可能患前列腺癌？经常性牙痛更应该看内科？流产更容易患心脏病？老相的人比娃娃脸的人短寿？

本书结合国内外最新发表在权威刊物上的研究成果，破解了遗传、环境对常见性格、能力、心理疾病和身体疾病的影响，不但全面揭示幸福感、自信、勇气、善良、暴力、害羞、愤怒、吝啬、嫉妒、懒惰等心理现象，同时也介绍了抑郁症、失眠、焦虑症、精神分裂症、自闭症、成瘾症、同性恋、老年痴呆症等热门心理话题，并且也对如何避免肥胖、高血压、糖尿病、癌症、心脏病等常见慢性疾病提出了科学权威的建议。

同时，书中不但讲授了许多实用的小技巧，还附上了大量科学的自测量表，你可以在阅读相关内容前进行自我测试。这既增加了本书的趣味性，又很有实用价值，是一本不可多得的科普读物。

所以，只要你从本书找寻、理解并运用提供的重要知识，就有可能预见你未来的幸福。



Chapter 01

性格成就幸福

1. 性格是遗传还是后天影响? // 003
2. 幸福的方法 // 007
3. 洗脑增强的是自信还是自大? // 017
4. 天生的好奇心、冒险精神和愤怒 // 027
5. 勇气的源泉 // 037
6. 天生的道德感 // 041
7. 为何有人偏激而又暴力? // 050
8. 人人都可能是含羞草 // 058
9. 铁公鸡一毛不拔的理由 // 064
10. 为什么我们见不得别人好? // 072
11. 真的是拖延导致懒惰? // 079

Chapter 02

能力创造幸福

1. 父母给了我们一半以上的能力 // 087
2. 智商并不完全取决于遗传 // 093
3. 提高记忆力的方法 // 103
4. 谁在操纵我们的行为? // 112



Chapter 03

心态决定幸福

1. 今天你郁闷了吗? ——抑郁 // 123
2. 如何才能睡得更香? ——失眠 // 134
3. 如何摆脱焦虑不堪的情绪? ——焦虑 // 142
4. “职业诉讼家”是个危险信号——精神分裂症 // 153
5. 白痴还是天才? ——自闭症 // 162
6. 天生的瘾君子和酒鬼? ——成瘾 // 173
7. 性取向也由遗传决定? // 179
8. 长岁也长智还是越老越糊涂? ——老年痴呆症 // 185

Chapter 04

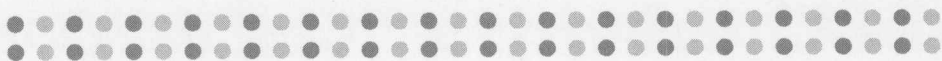
健康保障幸福

1. 肥胖的身体, 有你和父母的“功劳”——肥胖症 // 197
2. 当今最普遍的催命鬼——高血压 // 205
3. 艾滋病等量级的超级杀手——糖尿病 // 212
4. 如何避免等死滋味——癌症 // 217
5. 人类的头号杀手——心脏病 // 229
6. 长寿的秘密 // 239

参考文献 // 246

Chapter 01

性格成就幸福





1. 性格是遗传还是后天影响？

我们一般认为，性格是影响幸福的重要因素，而性格是由环境塑造的，尤其是教育家们更愿意这样认为。这可能要归功于英国哲学家约翰·洛克，他认为人心如白纸。他在著作《论教育》中，强调了在性格形成过程中，教养比天性重要。从这里可以看出，现在那些强调教养远比天赋重要的教育家，都是洛克的追随者，他们的主要工作就是把冷饭炒热。洛克还有市场，是因为这种理论正符合了人们的口味，毕竟没有谁愿意承认自己的命运有相当一部分是上天注定的。

心理学家认为，性格特征是相对稳定不变的，不会因时间和环境而发生变化。关于性格形成的原因，20世纪70年代心理学家们展开了激烈的争论。有人坚持洛克的观点，有人说是遗传，有人干脆来个折中：既有遗传因素，又受环境影响。一如既往地，中庸之道总是最受欢迎的。这场争论的结局是，普遍接受遗传和环境同等重要，并且会相互影响。

表面上看，这个问题就像身心关系一样难解：是身体控制行为呢，还是心理控制行为，抑或是身心相互作用？或许有人说，这种问题是老生常谈，关于身心问题的理论，自己能说出一大堆。但请先别做出判断。结论下得越早，意味着犯错的可能性越大。

事实上，这个问题跟哲学家讨论的先有鸡还是先有蛋一样，光靠思辨，可能想破了脑袋，最终也还是得不出结论。就像培根老先生讽刺经院哲学家一样：要知道马有几颗牙齿，既用不着花13天的时间去争论，也用不着翻遍所有的文献古籍，只需要动手去扳开马的嘴数数就清楚了。

因此，搁置争议，共同发展是必然的结果。然而，随着身体密码逐一被破译，环境决定论者已经丢掉了差不多一半的阵地。大量的遗传学研究表明，即便是在性格成因中，遗传也占相当大的比例。英国遗传学家罗伯特·普



洛明 (Robert Plomin)^[1] 对 700 多对双胞胎进行了几十种性格特征研究发现,几乎所有的性格特征都表现出中等程度的遗传率。这个结论可能会让人吃惊,因为你认为某些性格特征的遗传率要高于其他特征。这项研究还有更重要的发现,环境差异确实重要,但差不多同一家庭长大的孩子各不相同。

事实上,青少年比自己的父母更倾向于承认遗传对性格的影响。2000 年,美国 NEAD 教育发展项目调查发现,青少年认为自己的积极性方面,父亲的遗传率要明显大于母亲,而在消极性方面,则刚好相反。然而父母的评价颇有意思:母亲认为自己对孩子的遗传不但高于父亲,而且也高于孩子的估计,当然,母亲也同样认为自己遗传给孩子的积极性比消极性要少。父亲的看法则与母亲相反,他们都认为自己对孩子的遗传影响比较小,并且觉得自己遗传给孩子的,消极性要大于积极性,这一点跟母亲相同。

这或许更让洛克的门徒们感到气馁。令他们欣慰的是,目前的研究显示,遗传对性格的影响从未超过一半。这也告诉我们,虽然我们未来的幸福有些是无法改变的,但至少还有 50% 的机会让我们过得更快乐。比如,1992 年,美国行为遗传学家约翰·罗伯林 (John Loebelin) 等人通过研究大量的双胞胎发现,遗传对外向性格的影响力为 50%,对神经质的影响力为 40%——遗传学家们对性格领域的研究,采用心理学家们比较认可的“五因素模型”。具体来说:开放、认真、外向、随和及神经质。需要注意的是,不可把神经质当成神经病,有点神经兮兮未必就是病,敏感而已;神经质指的是感到焦虑与喜怒无常的倾向,比如你呵斥猎狐犬它会漠视,但牧羊犬却可能会心理受伤。

尽管罗伯林对性格的开放、认真与随和等三个方面研究较少,但他根据相关模型估算,遗传对性格的影响力一般为 30%~50%。如果你是一名在校大学生,就可能体会到这个比例对你的影响有多大了。一般而言,为了防止学生逃课,教授们会偶尔点名,虽然钱钟书说,名教授上课都不点名的。除了点名,教授们更喜欢把学生们的期末成绩一分为三:平时上课到教室占总成绩的 30%,交作业的情况占 20%,期末考试成绩占 50%。换句话说,如果你既不上课,也不交作业,考试前再怎么临阵磨枪,甚至就是抱佛的大腿,



也十之八九都会挂科。这就是 50% 的比例所导致的后果。

性格受遗传影响的一个重要证据，是 1996 年美国和以色列的遗传学家发现，人的第 11 号染色体上的 *Drd4* 遗传基因对人的性格有不可忽视的影响。在这之前的一年，牛津大学遗传学家乔纳森·弗林特（Jonathan Flint）^[2] 等人通过老鼠实验，成功确定了“恐惧”受基因控制。他们将胆大的老鼠和胆小的老鼠分成两组，让它们各自近亲交配，并用这两组老鼠二代交配，然后对比三组老鼠后代的胆量。结果发现，胆大的后代的胆量明显比胆小的后代要大。比较遗憾的是，这个实验似乎并没有报告控制胆量的基因是来自父方还是母方，抑或是两者共同作用。

我们观察身边的朋友注意到，基本上，如果父亲胆量较大，那么孩子的胆量也较大，而母亲的胆量对孩子则较少有影响。相反，如果母亲比较保守和敏感，孩子则明显表现出类似的性格特征。这说明或许是人的某些情绪控制了 DNA 的转录。

芝加哥大学遗传学家亚伯拉罕·帕尔默（Abraham Palmer）^{[3],[4]} 通过老鼠近交实验，不但发现了恐惧会制约染色体的某些基因表达，而且还具体对恐惧基因进行了定位。

接下来，遗传学家们又不断发现与幸福感、自信、暴力等有关的基因。最让人不可思议却又相当有意思的是，就连害羞、吝啬这种性格竟然也与遗传有关。

也许有人会说，直接研究单性染色体的人，就能很容易地判断出性格的遗传来自父亲还是母亲。理由是有人通过技术手段，使一部分豚鼠的身上只带有雄性基因，另一部分则只含有雌性基因，然后发现父亲的基因主要影响情绪，母亲则遗传给孩子智力。然而，人和豚鼠有根本的不同，而且也不可能对人类进行类似的研究。按理说，人人都有两条性染色体 XX（女性）或 XY（男性），一条来自父亲，另一条来自母亲。而单性染色体的人，即只能是 X 或 Y。事实上，只有 Y 染色体的人是无法存活的，一般会因母亲流产而夭折。幸运存活的 X 女孩，就会患上特纳综合征。如果特纳综合征患者仅有的一条 X 染色体来自母亲，则社交能力明显不如那些 X 染色体来自父亲



的人。值得注意的是，无论这条染色体来自何方，患者除了身材矮小及性发育不全外，智力水平跟正常人完全一样。这种现象间接地推翻了智力遗传来自母亲的猜想。生活中，我们经常看到智商低的女人生育的后代智力正常。

因此，无法像研究单性染色体豚鼠一样研究人类的性格遗传来自父亲还是母亲。但不管来自谁的遗传，都会表现在后代身上。这跟我们的个人认识有些差距。

需要特明声明的是，这种遗传的影响力只是总体水平，如果将其作为判断具体个体的标准，则可能有所不符，比如，出生于同一个家庭的孩子，有的性格内向抑郁，而有的则活泼开朗。一般而言，现实生活中很少出现文学作品人物形象的性格反差：一家三兄弟，一个老实巴交，一个老奸巨猾，一个激进勇敢。

有人发现，儿童大概从两岁开始就在自制力、外向性格方面有了差别，并因此认为是环境影响的结果。然而，通过一项对 11 ~ 17 岁双胞胎的研究发现，这个年龄段遗传的影响明显，而且 17 岁时遗传的影响力达到顶峰。

巴甫洛夫说得好：“性格是先天与后天的合金，既有父母的遗传，又在现实生活中不断改变、完善。”但是，别忘了合金中有些物质是最关键的。对人的性格而言，最重要的部分就是遗传。只有清楚了遗传的影响，才能更好地加强相应性格的培养，从而采取相应的措施提升我们的幸福感。



2. 幸福的方法

我们经常问自己，这样的人生有什么意义？怎样才能更幸福？我们感到不幸福，真的就是因为学历不够高、薪水不如当年的同窗，或是自己的妻子不如儿时玩伴的漂亮？如果这一切都完全满意了，你就会感到很幸福吗？

我们为什么会觉得不幸福？精神分析师会告诉你，是因为需求被压抑了；还有人认为，是没有得到现实奖励。可是，当这一切都满足后，你又有新的烦恼。美国心理学家坎农·谢尔顿（Kennon Sheldon）认为，我们的幸福感就像一根弹簧，幸福感提高了多少，最后都会反弹多少。比如，当你取得高学历后，可能觉得有些学历比你低的人却比你还能呼风唤雨；薪水不多的同窗，却赢得了比你更多的人脉；说不定娶了漂亮的妻子，却整天担心她红杏出墙呢，等等，不一而论。因此，我们不可能追求到永恒的幸福。

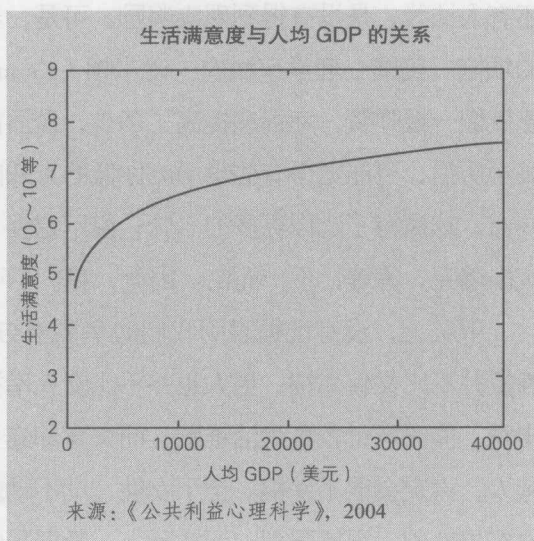
事实上，没有证据表明我们的幸福感与受教育程度、性别有因果关系。教授并不比文盲幸福，男人也并不比女人幸福。在我们的印象中，教授知识丰富，能够应付各种生活难题，而文盲却连上公共厕所、买火车票都得请教旁人，肯定会很不幸福。至于女性，动不动就一哭二闹三上吊，所以也应该没有男性的幸福感强烈。而实际上，教授虽然在日常生活上麻烦较少，但可能会担心没有研究成果，还要避免卷入学术圈的帮派之争，所以并不见得比文盲幸福。至于女性，因为她们的快乐程度和悲伤程度都超过男性，所以总体上她们的幸福程度与男性差不多。

金钱到底能不能买到幸福，一直是争议很大的话题。比如，比较贫困的人认为，钱越多越幸福；而有钱人则觉得，财富与幸福感关系不大。对此，伊利诺伊大学心理学家埃德·迪纳（Ed Diener）^[1]等人调查了美国《福布斯》杂志上榜的400名富豪和1000多名中低收入者以及流浪汉的“幸福指数”。这次调查问卷的答案按幸福感从高到低分成7等：1代表“我很不幸”，7代



表“我很幸福”。最后的统计结果显示，流浪汉的幸福指数最低，仅为 2.9，而富豪们的幸福指数并没有我们想象的那么高，只是中等水平的 5.8。也就是说，富豪们的幸福感就跟那些没有自来水、居住环境简陋肮脏的肯尼亚游牧民差不多，而瑞士人的生活满意度甚至还略低于肯尼亚游牧民。肯尼亚贫民觉得幸福的原因，也可能与信息闭塞有关，他们根本不知道外界的真实状况。封锁外界信息，美化本国人民的幸福感，同时贬低外界人民的幸福生活，有助于不明真相的人感到很幸福。

这项研究发现，当人均国民生产总值达到 1 万美元时，增加财富对幸福感的影响不再那么明显。并且，人均国民生产总值一旦达到 4 万美元，即便增加财富，幸福感也不会得到提升（如图）。这说明，财富与幸福感并不成正比关系。只是当财富达到一定水平前，增加财富才会提高幸福感；财富一旦超过这个水平，它就几乎对提高我们的幸福感没有作用了。这是因为我们总能适应一切，包括财富。这种适应能力会让我们很快回到幸福感的正常水平。



普林斯顿大学心理学家丹尼尔·卡尼曼 (Daniel Kahneman)^[2] 分析了盖洛普的一项涉及 45 万人幸福指数的调查后也认为，金钱的确能买到幸福，但同样有限制。对于美国人而言，如果四口之家家庭年收入低于 7.5 万美元，则增加收入，幸福感也随之提高。而年收入一旦高于这个数字时，金钱的这种效果就消失了。所以，从普遍意义上讲，与幸福直接相关的不是绝对财富，而是相对财富或者地位——与周围的人相比，你的财富是多还是少。也就是说，年收入每增加 10%，人们在满意度上也会增长相同的比例，不论贫富，只要提高收入的比例相同，每个人对自身生活的评价也相同。高收入并不一



定能给你带来幸福，但是确实能够给你带来你认为更好的生活。所以，我们既没必要视金钱如粪土，也没必要一生都追逐财富。只要让自己的财富处于身边人的中上等水平，你就会觉得最幸福。

的确，经常有人吃了上顿没下顿仍觉得很幸福。比如，每次我们看到那些拿着《瑞丽》、《Vogue》等时尚杂志，穿着从网上淘来的高仿名牌，啃着从路边小贩那里买的玉米的所谓白领逛大型商场时，个个都一副幸福满足的神情。他们很少为明天的事发愁，火烧眉毛了却一副不慌不忙的样子。这又是因为什么呢？

原因很简单，我们的幸福感其实是可以遗传的。墨西哥心理学家阿尔贝托·布卡伊（Alberto Bucay）^[3]发现，人的情感状态可能会影响到下一代的发育。快乐、抑郁以及其他心理状态分泌的激素和化学物质会影响我们的精子和卵子，从而在怀孕期间给孩子造成长久的改变。

爱丁堡大学心理学家亚历山大·维斯（Alexander Weiss）^[4]等人利用性格五因素模型发现，那些不特别忧虑、喜欢交朋结友，并且耿直尽责的人往往最幸福，因为这种性格在他们倒霉时是很好的“缓冲器”。

这三位心理学家先检测了900对25~75岁双胞胎的基因，然后研究他们的性格和幸福感。结果发现，同卵双胞胎在性格和幸福感上不相上下，而异卵双胞胎的性格和幸福感相似度只有50%。这说明基因对幸福感的影响相当明显。那些感觉更幸福的人，都有相同的基因。也就是说，特定的性格决定了我们的幸福感。恰好拥有合理性格基因组合的人有幸福感的“蓄水池”，当他们遇到挫折或人生不如意时，幸福感也会招之即来。

伦敦经济政治学院行为经济学家扬-伊曼纽尔·德内弗（Jan-Emmanuel De Neve）^[5]发起的研究也表明，基因对我们的幸福感影响很大。他对比了2574名美国人的血清素运输基因后发现，这种基因的长短决定了我们的幸福感：携带长血清素基因型的人，明显比携带短血清素基因型的人更幸福（如下图）。

由于上面这些研究结论都是通过调查人群的统计分析所得，所以这一结论并不能用于判断具体某人的幸福感中遗传所占的比例。这就好比去服装店买成衣一样：同样的尺码，高个子觉得短，矮个子觉得长。同样地，有些人的幸



福感遗传程度较高，有的则较低。这也证明了，有些人天生一副乐呵呵的生活态度，有的则不以物喜，不以己悲，而有的则身在福中不知福。

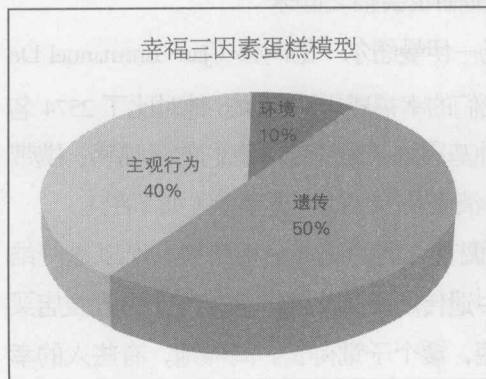
由于幸福感是相当复杂的情绪反应，估计与多个基因有关。而

这些基因之间的作用机制还不清楚，所以不可能像单个基因决定的遗传病一样可以根据父母的情况预测下一代的得病概率。因此，在择偶时采用这种标准并不能保证后代的幸福感强烈。

如此说来，如果父母遗传给了我悲观的基因，难道我就只能一辈子都不快乐吗？幸福永远都那样可望不可即吗？既然我的幸福父母做主，那追求幸福还有意义吗？

事实上，所有的研究都显示，遗传对幸福感的影响力只有一半左右，另一半的幸福感差异受外部因素，比如人际关系、健康和事业状况影响。所以我们还有机会让自己变得更幸福。加州大学心理学家索尼娅·柳博米尔斯基（Sonja Lyubomirsky）等人，更是提出了幸福三因素蛋糕模型猜想。

从这个蛋糕模型可以看出，即便我们改变不了遗传和环境，但我们仍能做出一些主观选择。这与当代积极心理学之父马丁·塞利格曼（Martin



Seligman) 的幸福计算公式如出一辙。塞利格曼认为，幸福 = 遗传 + 环境 + 选择。因此，如果你感觉不幸福，不妨完成如下事项：创造一笔财富，进行一段美满的婚姻，扩大社交圈子并经常跟朋友联系。从这个公式可以看出，太理性的生活并不能提高我们的幸福感。美国心

