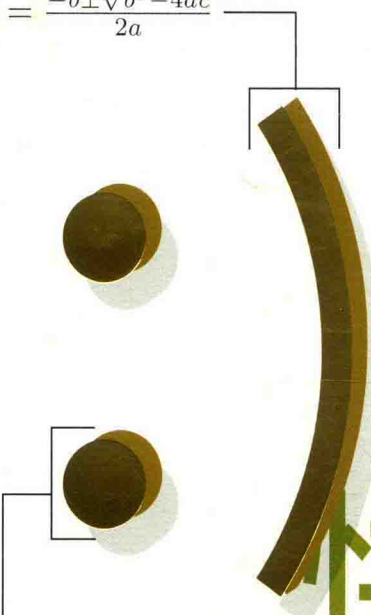


快乐 = 牢记5个终极真相 × 粉碎6种重要错觉 × 修复7处大脑盲点

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$


$$R = \sqrt{a^2 + b^2}, R > 0$$

$$\tan \alpha = \frac{b}{a}, \alpha \text{ is acute}$$

快乐 算法

SOLVE FOR HAPPY

快乐是每一个人的默认状态

[埃及] 莫·乔达特 (Mo Gawdat) 著 刘 琨 译

快乐 算法

快乐是每一个人的默认状态

[埃及]莫·乔达特 (Mo Gawdat) 著 刘琨译

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐算法 / (埃及) 莫 · 乔达特著 ; 刘琨译 . -- 北

京 : 中信出版社 , 2018.11

书名原文 : Solve for Happy

ISBN 978-7-5086-8856-5

I. ①快… II. ①莫… ②刘… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 072478 号

Solve for Happy: Engineer Your Path to Joy

by Mo Gawdat

Copyright © 2017 by Mo Gawdat

This edition arranged with InkWell Management, LLC.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

快乐算法

著 者 : [埃及] 莫 · 乔达特

译 者 : 刘 琨

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)

承 印 者 : 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 13 字 数 : 210 千字

版 次 : 2018 年 11 月第 1 版

印 次 : 2018 年 11 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2018-0171

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-8856-5

定 价 : 58.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

战争的严酷对身处和平的人来说毫无意义

无论你在哪里，我们都将是决不屈的



致阿里

无论你在哪里，我确信你都是快乐的

第一章 建立快乐算法 / 3

快乐是我们的默认状态 / 4

成功不是快乐的必要条件 / 7

快乐清单 / 11

建立快乐方程式 / 12

快乐的关键在于你的想法 / 14

快乐始于自觉的选择 / 17

假如谢耳朵和你谈“快乐算法”

孤独大脑公号主理人 喻颖正

你是一个美女。你让公司的技术男 A 帮你修电脑，他可靠到让你愿意把单身公寓的钥匙给他。你回到家，惊讶地发现他正站在窗台上贴报纸。他跳下来，对你说：“电脑修好了，拖了地，顺便做了顿晚饭。”你望向餐桌，上面躺着两桶老坛酸菜方便面。

他接着说：“我连了下你家的网络，密码过于简单。我进去后，发现附近有人蹭你 Wi-Fi。于是我黑进去看了下，这人居然偷窥你。他住在对面那栋楼的 506，所以我先用报纸把你的窗户贴上。我用他的账户给你订了窗帘，这表明你知道他知道你的地址——这可以警告他一下。”

一切都是解决问题。方程式、算法和“小孩子扔石头”般扑通一响

的动作，这是技术宅的可爱和愚笨之处。所以，当《快乐算法》的作者——曾任 IBM（国际商业机器公司）、微软工程师，现任谷歌 X 首席商务官——勇敢地求解出快乐方程式，为你打造一把控制大脑的万能钥匙时，会如《生活大爆炸》里的谢耳朵般令人充满期待。

《快乐算法》抛出的三个彩蛋

中信出版社即将推出的《快乐算法》，有以下三个值得探寻的超级彩蛋。

彩蛋 1：如何用计算思维，实现你自己的快乐算法？

为了实现这一点，《快乐算法》的目标是：

找到可以被反复用于我的生活并且每次都能带来快乐的代码。

具体策略如下：

- 对“快乐”这一问题进行最小化分解，在这一过程中还运用了工程分析理论；
- 采用的是一种可扩展、可复制的事实驱动法；
- 挑战每个流程，测试每个可变部分，并观察每个输入内容的正确性。

作者用计算机思维来求解快乐。计算机思维是一种递归思维，利用启发式推理来寻求答案。它让我们能够剖析一个复杂的问题，并且开发出可行的解决方案。然后我们就可以将这个问题“翻译”成计算机和人都可以理解的形式，交给计算机去运行。

计算机思维有四个关键点：

1. **分解**。将复杂的问题或者系统分解成一个个小问题，或者分解成更易于管理的小分支。
2. **模式识别**。在一堆问题中找到它们的相似点或者相同的模式，让处理复杂问题变得更有效率。
3. **抽象化**。将复杂的问题剥离、过滤，只着重于处理重要信息，过滤掉不相关的细节。
4. **算法**。开发循序渐进的解决方案，或者创建一个可以遵循的、用于解决问题的逻辑步骤。算法是设计计算机程序最基本的方法。

《原则》一书，是将算法用于投资和人生；《快乐算法》一书，则试图用算法解决快乐与悲伤。二者的异同何在？

彩蛋 2：怎样以谷歌 X 的 10 倍速思维，颠覆传统的快乐原理？

谷歌 X，是谷歌公司运行的一个秘密实验室，其研发项目包括无人机、谷歌眼镜、无人驾驶汽车等。

谷歌创始人佩奇认为，很难让团队树立非常远大的目标，因为大部分人在接受教育的过程中缺乏“登月”的思维方式。

所以，谷歌 X 就是谷歌的“登月工厂”。其宗旨不是按照世界原有的运转方式去实现渐进式的改进，而是开发彻底改变事物原样的新技术，实现激进的、10 倍速的改进。

作者给自己设定了一个登月计划：让 10 亿人变得更加快乐。所以，他必须求解出方程式，而非简单地端出一碗鸡汤。

彩蛋 3：21 岁的孩子，如何指引自己的父亲实现求生探险？

本书其实是作者在儿子阿里不幸于 21 岁离世之后，一次痛彻心扉的求生之旅。在这个过程中，他的那位哲学家般的儿子，冥冥之中一直伴随着他、指引着他。

他讲过儿子阿里的一个故事：阿里走到一个流浪的女人身边，坐下来，聊了很久，后来把所有的钱都给了她。那个女人追上来送给阿里一盒护手霜。

阿里的一个朋友告诉作者，阿里最大的恐惧是失去某个真爱的人。因为阿里的离去，阿里最害怕的事情一直没有发生。这实在神奇。

作者从儿子阿里那里学到，学会无条件地给予、微笑、赞赏、谈话、问候，不要像对待二维的存在一样对待服务员和店员。

极度悲伤的作者命悬一线，他试图以解密快乐来自救。他是如何在儿子的帮助下脱离困境的？

作者认为，对一个工程师来说，算法代表了终极公平。

于是，《快乐算法》给出了“6-7-5 法则”：

第一，让你陷入困惑的一共有 6 种重要错觉，以此理解生活，会加深痛苦。

第二，7 处大脑盲点会误导你对现实生活的判断，因此而扭曲的情景则会让你不快乐。

第三，你要记住 5 个终极真相。

《快乐算法》实质上是大脑的一次自我考问。

人体器官的自我观察和自我满足并不常见。一个是手，但要左手和

右手；一个是眼睛，但要通过镜子（或别人的眼睛）；唯有大脑，自己思考自己，每每想不明白，还总是感慨万千。

本书与《原则》的相同之处是，追求“算法”和“诚实到残忍”；不同之处是，《原则》像是把你请到一座宫殿，金碧辉煌，主人虽然推心置腹，但你还是小心翼翼，不敢随意触碰。

《快乐算法》像是到了一个男孩的密室，不够整洁，但好东西和意外惊喜绝对不少。尽管作者设计了一个结构化的叙述框架，但还是像贪玩的孩子一样，玩具遍地都是。热情慷慨的他有时把玻璃球视为珍宝，有时又把钻石随手一扔。该书真诚、有趣，但又交织着技术宅的小聪明和书呆子气。

《快乐算法》隐藏的三把神秘钥匙

作者时不时地用计算机和游戏来隐喻人生，比如真假、难度、关卡。那么这本书隐藏的三把钥匙是什么呢？

铜钥匙：工程师野草般的求解

“万一我能用可靠的数学方式证明设计者的确是一个真实的存在呢？”于是，作者将整个问题归结为一个数学问题，他模拟了一个造物赌场，横跨生物学、概率论等学科，来论证设计者（即“造物主”）的存在。

证据是确凿的，原理是高明的，推理是真诚的，结论可能是胡扯的（我也经常胡扯）。

但作者的技术背景，又令他从头开始推理，不依附于任何体系与概念，真实如野草般充满原生态。

作者有《火星救援》男主角的那种乐观，其忧愁和烦恼就像火星上那些被压缩的大便，打开虽然臭气熏天，但绝不黏稠，不会任由伤感蔓延。

他探讨生死和上帝的时候，是反油腻、反“朝阳仁波切”的。

他像工程师那样，开发了一个简单的流程。开始他觉得技术太简单、孩子气，但他又安慰自己：如果人类快乐的默认条件是以婴幼儿为模型的，那么“孩子气”或至少“像孩子一样”就不是什么坏事。

《快乐算法》给出了不少好玩儿、实用的工具，例如：

- 快乐清单：做填空题，“当____的时候，我感到快乐”。
- 快乐方程式：快乐 \geq 你生活中发生的事情 - 你对生活的期望。
- 空白大脑测试：想一件很糟糕的事情，然后再消除掉。你会发现“让你不快乐的是想法，而不是实际事件本身”。

我还喜欢书中的冷知识：

- 大多数坐便器冲水的声音都是降 E 调。
- 只要你能买得起一杯 2 美元的咖啡，你就要感恩，因为超过 30 亿人每天的生活费还不到 2.5 美元。
- 你一共有 25 万亿个红细胞，它们都会在接下来的 4 个月内死去。读完本章的时候，你的整个身体已经死了 1.5 亿个细胞，其中 2000 个是再也无法被替代的大脑细胞。

玉钥匙：精神控制的大脑方法

作者擅长用电影场景隐喻。例如，在《黑客帝国》里，在救世主尼奥眼中，万事万物都以0和1的形式呈现在他眼前，对手进攻的速度和子弹的速度都变慢了。当你能够冷静地观察大脑中两个声音的对话时，就是看到0和1的开始。这时，你的想法会以更缓慢的速度流动，你就能躲开攻击，掌握控制权，这就是精神控制的黑带级别。

他有很多孩子气但又确实可行的办法。例如，在第十章，他给出了一系列具体的办法，让你“活在当下”，其中一个办法是选一个图腾。

他学习了《盗梦空间》里的方法，用图腾来区分自己究竟是在做梦还是醒着，例如，一块色彩鲜明的石头、一只陀螺，或者一个悠悠球。还可以是电子图腾，例如，手机的主屏幕。把图腾放在你每天都能接触几次的地方，每当你摸到、看到它时，就会记起：意识的间歇时间到了。

即使在讨论“死”这个沉重的话题时，作者也不忘引用伍迪·艾伦的话：“我不怕死，只是不想在它发生的时候身临其境而已。”

作者认为，物质的自我是一种错觉，生命不是受制于时空局限性的身体。在他的定义中，死亡是我们物质形态的终结，却不是生命的对立面。

死亡是出生的对立面。出生和死亡是两扇传送门。

水晶钥匙：自我救赎的终极思考

世间果真存在“快乐算法”吗？

有。但是并无通用版本，每个人都必须找到自己的“快乐算法”。

真理总是似曾相识但又能触动你的心。以下是书中的一些终极思考。

绝对真实，摘下面具。由于真正的你并不是自我假装的那个人，所以不断努力让别人认同自己选择的形象是一场注定失败的战争。这让我们不快乐。

接受设计。“我确切知道这很有可能是我最后一次呼吸，这有可能是我写的最后一个段落。这台机器，也就是我的物质形态，没有附带保修服务。”

放弃控制的错觉。命运无法预测，难以控制。

活在此时此地。不要活在自己的脑子里。

向下看。这会让你觉得很幸运。

时间是唯一的咖啡。和用什么杯子喝无关。

快乐的黄金法则。如果要在两种想法中选择一个，却不能完全肯定地证实其中任何一个，那么选择让你快乐的那一个。

书中写到“传送门”的游戏，里面有台叫格拉多斯的邪恶电脑，让你执行艰巨的任务，以蛋糕作为奖励，但却说“蛋糕是谎言”。哪怕你一个蛋糕都得不到，你还是会爱它，因为它很有趣，所以你会原谅它。

这让我想起了热门电影《头号玩家》的精神世界。

作者和他儿子都喜欢一个电子游戏主题曲：

不必为过去每一次失败而沮丧。

只要你勇于尝试，永不退让。

在此生都不可能再快乐的境况下，作者仍然选择快乐。这令他相信：儿子是安好的，他已经玩到了游戏的下一关。

又或者，快乐如同人生中的每一个喜怒哀乐，从来不容易，严酷如战争。

正如他儿子的文身：“战争的严酷对身处和平的人来说毫无意义。”

人生没有随机性

好儿子阿里去世 17 天后，我开始了写作，而且一发不可收。我的写作主题是快乐——与当时的情景有些格格不入。

阿里真是个好天使。他让自己接触到的每一样事物都更加美好，也让自己遇到的每一个人都更加快乐。他总是平静的，也总是快乐的。你无法忽略他的能量，也无法忽略他对人生道路上出现的各种存在的热爱。当他离开的时候，我们有十足的理由不快乐，甚至苦闷。那么，他的离世又是如何让我写下以下这些文字的呢？好吧，故事要从他出生的那段日子讲起，甚至还要更早些。

追求物质世界不等于得到快乐

从第一天参加工作到现在，我已经收获了相当多的成功、财富和名誉。然而历经这一切的我却时常感到不快乐。我职业生涯的早期是在

IBM 和微软这样的科技巨头公司度过的，个人才智和自我意识都得到了极大提升。没错，还有就是赚了一点儿钱。但是，我发现命运赐予我的越多，我就变得越不快乐。

这不仅仅是因为生活已经变得错综复杂——你知道，就像 20 世纪 90 年代那首说唱歌曲的名字——《钱越多，问题越多》(*Mo Money, Mo Problems*)。关键在于，除了金钱和才智方面的收获，我无法在生活中找到一点点安乐^①。哪怕是被我视作此生最大幸福的家人，给我带来的安乐也不尽如人意，原因就在于我不知道如何去接受它。

具有讽刺意味的是，当我还比较年轻的时候，尽管要为谋生而奋斗，而且常常只能尽力维持生计，我却一直很快乐。但是到了 1995 年，当我和妻子收拾行装，带着两个孩子移居迪拜的时候，事情却发生了变化。需要说明的是，我并不是针对迪拜。那是一座很棒的城市，当地人既慷慨又大方，真的给人一种宾至如归的感觉。我们搬过去的时候，迪拜恰好处于爆发式增长的起点，就业机会多得令人咂舌，而且你可以找到数百万种让自己快乐，至少是尽量快乐的方式。

但是，迪拜也给人一种超现实的感觉。在炽热沙滩和碧绿海水构成的炫目美景的映衬下，地平线上高耸着密密麻麻的未来派办公楼和住宅楼。尽管每套公寓的价格高达数百万美元，却仍然吸引了络绎不绝的全球买家前来抢购。在大街上，保时捷、法拉利、兰博基尼、宾利互相挤占着车位。那种财富集中化带来的奢靡氛围让你眼花缭乱，同时也让你

^① 本书中的“安乐”(joy)着重表达的是一种内心纯粹的、安然的喜乐，是比快乐更高一层的喜乐与宁静。——编者注

忍不住问自己：跟这一切相比，你是否真的算功成名就。

还没到阿联酋的时候，我就已经习惯性地将自己和那些超级富豪朋友做比较，结果总是让人失望。但是那种低人一等的感觉并没有促使我去看心理医生，也没有促使我修身养性，相反，它让我更加努力去奋斗。从孩提时代起，我就是个痴迷于阅读的书虫，后来又成了痴迷于电脑的极客（geek），但读书的爱好一直没变，如今我只是将这种爱好进行到底而已。我买了一大摞书，从中学习股票走势的技术分析，甚至连绘制每幅图表的基本公式也不放过。通过这种学习，我终于能够像个行家一样预言市场上的短期波动。每当结束一天的工作后，我就会在美国纳斯达克差不多开盘的时间回到家里，利用我的数学技能大赚一笔，就像个日内交易员（day trader）一样——更确切地说，我属于夜内交易员（night trader）。

然而——估计我不是第一个对你讲述这种故事的人——赚的钱越多，我就越苦闷。结果只是让我更加努力地工作和购买更多的玩物，因为我已经被一种假设误导：所有这些付出迟早都会得到回报，到时我就可以沿着非凡成就筑造的彩虹桥，找到想象中位于尽头的金罐子——快乐。我变成了一只仓鼠，在心理学家所谓的“快乐水车”上不停奔跑。得到的越多，想要的就越多；越努力，就要为努力寻找越多的理由。

一天傍晚，我在网上轻轻点了两下鼠标，就到手了两辆劳斯莱斯老爷车。为什么？因为我有这个能力，也因为我拼命地想要填补自己的精神空洞。可想而知，当看到那两辆漂亮的英国经典造型汽车停到门前路边的时候，我的情绪并没有丝毫好转。