



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

幸福的起源

(행복의 기원 翻譯論文)

제주대학교 통역번역대학원

한 중 과

우 문 시

2021년 2월



幸福的起源

(행복의 기원 翻譯論文)




지도교수 송 현 선

우 문 시

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2021년 2월

우문시의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 趙以花 
위 원 金中燮 
위 원 宋 玟 宣 

제주대학교 통역번역대학원

2021년 2월

目录

第一章 幸福不只是一种思维·····	1
第二章 人类拥有绝对的动物本能·····	8
第三章 达尔文、亚里士多德，以及幸福·····	14
第四章 金属探测仪探测到的幸福·····	23
第五章 归根结底还是人·····	31
第六章 幸福就是冰激凌·····	41
第七章 “万人迷”性格·····	53

第一章 幸福不只是一种思维

人生就是矛盾的一种延续。我们无意识的“动物本性”和下意识要做一个有公德心的文明人的“理性”一直都在发生冲突。

当面对可恶的小姑子，理性的声音让你抑制住了要一拳打飞她的想法时，“理性”险胜；而当你下决心要瘦成一道闪电，却在睡觉前泡面加米饭，大快朵颐时，“本能”取得了压倒性的胜利。

人类的真面目到底是什么？这是哲学家争论了数千年的论题，而我们无心参与其中。之所以提到人性的AB面，是因为我觉得迄今为止心理学这门学科有太多关于幸福的研究将重心理所当然地放到了人的“意识”上。

基于这些观点，人们在展望幸福时会忽视真正的决定性因素。幸福本质上是感情的经验，但这些观点让人们误认为幸福是后天在头脑中形成的一种思维或价值观。

世界上有很多书提倡为了获得幸福“寻找幸福的意义”，“知足者常乐”，“要积极思考”，即通过改变自己的思维方式获得幸福。话虽在理，但经不起推敲。

不幸的人当然也知道积极的优点，但常常事与愿违。这些书不但忽略了幸福本不是一种思维的事实，还劝大家改变思维方式。试问阅读这一类的幸福指南怎么可能会获得幸福呢？

为什么仅靠改变思维方式很难获得幸福呢？我们要先从结论谈起：幸福是一种体验，而思维只是其中的一小部分。这种思维方式不会轻易改变，即使改变了，也是很细微的。

事实上，人类的很多体验都可以说成是大脑中形成的出乎意料的魔法般的表演。

比如红苹果的红色，它并不存在于苹果的里面，而是苹果表面反射的波长刺激了我们的视觉细胞，在大脑中留下“红色”的体验。如果红色是苹果本色的话，无论在什么情况下看苹果都会是红色的。但是我的色盲朋友说，苹果不是红色的，也就是说苹果本身不是红色的，红色是看苹果的人留在脑海里的体验。

并不是分析世界上所有的苹果就能理解红色这种“体验”。我们要了解与外部刺激结合而感受到红色这一体验的人，也就是体验者以及他的大脑。

幸福也是如此。我们拿到零花钱后所感受到的幸福并不是钱带给我们的。幸福感就像苹果的红色一样，是大脑中合成的体验。钱刺激到了大脑中的特定部位，使它具有了“很好”的短暂体验。钱不会给所有人都带来幸福。感知幸福比感知颜色更复杂更奇妙。

所以为了了解幸福，我们要知道大脑里产生这种体验的时间和原因。因此我们要深入了解大脑的主人。找出他的遗传基因中最大的需求，还有他的大脑是为了什么而被设计出的生物工具。

这一部分的内容我会在后面做详细说明。首先让我们来冷静判断一下大脑典型的能力（有意识的思考），来看一下大家有没有高估大脑的重要作用和作用。

有意识的思考使人类充满人性，人类通过思考温故知新，未雨绸缪，包括现在阅读的这本书也是经过思考后购买的。那么是否每个生命体为了生存都需要有意识的思考这种能力呢？

鳄鱼在地球上出现的时间比人类早很多，但它们在泥潭里翻来滚去的样子实在让人难以把他们和高等动物联系到一起。蚂蚁的等级结构与人类不相上下，而且运营着真菌农场，但它们从不思考。一到冬天就带领雁群向南飞的领队雁，也不是把日子标注在日历上，而是随着大脑感知眼部的日照量和日光细微的角度变化，本能的发出南

飞的指令。由此，我们得出有意识的思考并不是生存的必然条件。

人类也是如此，维持生命的所有生理机能，如呼吸，消化，血液循环等，都是自动运转的。我们在读这本书的时候会呼吸、心脏会跳动，但我们不会意识到心脏跳了多少下，呼吸了多少口气。维系我们生命的大多机能就如同一套已经编好的程序，像我们的手脚熟练开车一样运转。

概括地说，有意识的思考并不是生存和生活的必备条件。因此很多学者近年来反对高估有意识的思考（Gigerenzer, 2007）。但我们仍将思考归为人类特有的行为。我们之所以在乎理性的能力，是由于以下几个原因：

最重要的原因是人们很容易只重视自己意识到的东西而以偏概全，人们往往更相信自己的亲身感受。

所以据说从前波斯王每次都会处死传递战败消息的士兵，只因他眼中看到了这个士兵，就名不正言不顺地将战败归罪于他。

但我们和波斯王的差别是，波斯王知道战败的原因不在于传令兵，可是我们坚信我们的行动取决于我们的意识。这是天大的误会。实际上我们平时的选择和行动远远超过了意识的管辖范围。

举个例子，洗涤剂里一般会添加柠檬香，所以人们会无意中把柠檬香和清洁联系在一起（Holland, Hendriks, & Aarts, 2005）。当闻到柠檬香时，清洁的想法也会随之而生。但我们对两者的关系毫无察觉。

女儿问妈妈：“为什么柠檬茶还没喝完就去找抹布打扫房间？”

妈妈可能按自己的意识煞有其事地回答道：

“听说今晚的客人对灰尘过敏”。

不仅连柠檬茶的柠都没提，还有可能再补充一句：

“看，你老妈就是这么有先见之明！”

天知道，可能世上所有的妈妈都认为自己有这样的“先见之明”呢！

错觉不仅存在于这种情景剧中，也存在于人生中做重大决定的时候。比如相亲，当问一个女生为什么对上次的相亲对象不满意时，她会回答：“因为他抽烟。”

她把这个问题很自然地讲给朋友听，并对此坚信不疑。但抽烟可能是她事后自己添加的不满意之处，真正的原因可能非常原始，可能是由于对方隐隐的体味，或是频繁地眨眼。

“总感觉他不是我的Mr. right.”

可能在他们初见的3分钟之内她就下了本能的结论。但这个信息并未传达到她的大脑，所以她找到了一堆不相干的借口，比如突然想起他爱抽烟—嗯……抽烟，既浪费钱，又对健康不好，百害而无一利等等。

假设一个月后他戒了烟联系她，她也依然会拒绝。男人大概会和朋友们在酒桌上诉苦女人心海底针，而具体原因其实连女人自己都说不清。

因此，著名社会心理学者Tim Wilson曾说过：我们有时候对自己来说也是一个陌生人（Wilson, 2002）。我们以为自己知晓一切，却并不了解自己。这与智商无关，因为我们常在无意识的情况下做很多选择和决定。意识是一种可贵的有限资源，它会选择性地记忆重要的东西，比如婆婆的生日。

就好比回波斯国传递战败消息的人并不是导致战败的原因一样，虽然浮现在我们脑海中的想法很容易被我们意识到，但那并不是我们行为的主因。

如果人类只相信眼前看到的東西，那只能误把自己当作一团儿“意识蛋白质”。这就

导致人们一直从意识的缝隙中探究幸福，从而忽视了幸福的本质。

强调理性的另一个原因是，理性在抑制人类的动物本能方面起着重要的作用。有了理性，我们可以控制食欲，抵抗困意通宵学习，为了未来奋斗。

但我们能就此判断理性的行为比本能的行为更可取吗？欣赏高更的作品从本质上讲就一定比吃、睡、做爱更高雅吗？这些其实和我们衡量这些行为的标准有关。

按我们长期的教育观衡量的话，理性确实比本能更合乎情理。但社会观念并不是一成不变的，它只不过体现了当时大多数人的意见。社会观念会受到文化和时代的影响。就如同法国人对于韩国人吃狗肉百思不得其解，而韩国人吃不惯他们的蜗牛料理一样。

如果比较理性和本能对生存的贡献度，就会得出不同的结论。试把我们的本能比作一匹马，而理性是马背上的骑手的话，当骑手驾驭的马和野生马一同逃生时，骑手的马一定会比野生马跑得更快吗？骑手会不会起到反作用？

动物是靠本能行动的，而人类呢？人在生死攸关之际更理性还是会暴露本能？如果理性有利于人的生存的话，人类会朝着理性的方向进化，用以应对危险。但事实并非如此。

1977年西班牙加纳利群岛上发生了世纪大空难。美国的泛美航空和荷兰皇家航空的波音747在机场跑道上相撞，导致583人遇难。这场空难虽然存在着飞行员沟通的问题，但本不至于发生伤亡近600人的悲剧。机体是在地面上相撞的几十分钟后爆炸的，这几十分钟内人们原本可以逃出飞机，但多数人还是错过了这个机会。原因是什么？

让我们来看一下事故报告。在炎炎烈火包围的机体中，人们可以采取的最恰当的方式就是找到安全出口脱身，但大部分乘客选择了原地不动。

心理学家将这种现象称为“冻结反应freezing”。当人身安全受到威胁时，出于本能，我们会静止片刻。曾在人类漫长的进化史中起到“保命”效果的反应居然害了那么多人失去了性命。

当生命安全受到威胁时，人类的兽性会更明显。人类曾饱受粮荒折磨，因此为了生存，进化成了可以随时在体内储存营养的身体结构，对含糖和脂肪的食物也更加渴望。所以下决心减肥的人很难抵挡住巧克力和脂肪的诱惑，因为在抵挡嘴馋的本能这一方面，理性太脆弱了。人类既容易因为这种由来已久的习惯患上成人病、肥胖等疾病，但也因为这种习惯存活至今。

最近有一项实验研究人们在环境恶劣的情况下会选择什么食物(Laran & Salerno, 2013)。这项实验共有两组实验对象，一组实验对象的房间里贴着和生存有关的字条，另一组实验对象的房间里则贴着一些中性词。然后分给实验对象两种卡路里含量不同的新品巧克力，让他们评价两种巧克力的味道和酥脆程度。但实验的真正目的是观察人们在环境影响下对卡路里含量的选择。

果不其然，在生存字条的暗示下生存组实验对象摄取的高卡路里巧克力更多(19g与11g)，而中立组对两种巧克力的摄取量则相差不多。不过有趣的是大家丝毫没察觉到自己的选择受到了字条的影响。知道真相后，生存组的实验对象不但没接受这个解释，还编出巧克力本来就是自己的最爱等理由。

这项研究表明，在人的生命安全受到威胁时，人的本能会占领上风。为了储存能量，人类会选择摄取卡路里更高的巧克力，但这些过程是人自己意识不到的。

总的来说，理性思考无疑是人类具备的优秀能力之一，但我们的行为并不是都受到理性控制的，理性并不是万能的。但正由于只有意识能被我们意识到，所以我们自然地误会“理性”支配着自己的行为。

那么为什么高估理性的能力会不利于我们了解幸福呢？其实并不是影响，而是这一行为会阻碍我们的双眼，让我们看不到构成幸福的重要因素。古人相信雨是巫师令人眼花缭乱的祈雨舞召来的。虽然舞蹈可以在大家眼前呈现出来，但并不是下雨的原因。

如果把久旱后的甘霖比作幸福，那我们要通过看不见的湿度和风向等自然原因来研究这场雨降临的时间和条件。巫师的舞蹈和祭雨的食物等眼前的景象会迷惑我们的眼睛，使我们看不到幸福的本质。

那么，让我们回到第一个问题，理性和本能到底哪一个才是人类的真面目？虽然人类同时具备这两种性质，但我们往往太高估理性的作用而小瞧了本能的“无形力量”对我们的操控。这便是我们下一章要谈的话题。

想知道为什么与幸福相关的书里硬要探讨理性和本能这样的主题吗？试举这样一个例子，如果把幸福比作声音，发出这个声音的乐器好比人的大脑，那么掌握这个乐器发声的时间、原因、目的会让我们离幸福更近！

所以我们需要先对这个乐器的主人，也就是对人类进行深层的探讨。意识不过是他的一小部分罢了，随着研究的深入，会越来越发现人类本能的作用是很明显的。

第二章 人类拥有绝对的动物本能

人生也是竞争的延续。无论是中高考，职称考试，还是地铁空座，当位置供不应求时必然会产生竞争。但这些竞争在一种自然界的竞争前简直不值一提。

这种自然界的竞争便是“生存”之战。从规模上就已被远远甩开了，与为了高薪和所谓名牌大学的竞争不同，自然界的生存竞争是拼上性命的战争。适者生存，优胜劣汰。最高级别的竞争就是生存之战。

竞争率也不容小觑，以太平洋的三文鱼为例，三文鱼大概能产六千个鱼籽，但这些鱼籽孵出的三文鱼只有两条能幸存^(Trivers, 1985)。竞争率为三千比一！但这不过是预选赛，最后要通过成功配对来一决胜负，由于配对的机会并不平等，公鱼们要一直展开激烈的竞争。

黑猩猩与人类的基因最相似，它们大概几十只一起群居。由雄性黑猩猩首领和它领导的几个参谋实行独裁统治。人们在分析了一个集团中所有小猩猩的基因后发现，86%的小猩猩都是掌握大权的几个大猩猩的孩子。这说明统治层的少数雄性黑猩猩一直霸占着雌性黑猩猩。

平民层的雄性黑猩猩在向首领发出挑战后不是被杀，就是被驱逐出群落，还有一部分干脆选择放弃择偶，离开族群，孤老终生。大多数的雄性黑猩猩一生都没有交配的机会。由此看来自然界并不存在公平。

原始人类也存在着类似的现象。虽然几乎所有女性都有机会配对（拜男性们旺盛的性欲所赐），但只有一部分被选中的男性才有幸把自己的基因传下去。所以人类祖先的男女比例并不是1：1。这是怎么搞的？

假设一个成年男女各20名居住的岛上有后代出生，所有的成年女性都能成为妈妈，而只有一半男性能做爸爸（想想黑猩猩的社会结构吧），那么之后对这些孩子们进行户口调查时很可能会发现这20个女性都当上了妈妈，而只有10个男性做了爸爸。我们的祖先就生活在这种不公平的社会中。

因此我们的祖先的男女比例为1: 2，其中女性居多。不过好在一些一夫一妻制让男女比例失衡的问题得到了一些缓解。其他哺乳动物的比率已经达到了3（雄性）：7（雌性），也就是说，基本上所有的雌性动物都能成为母亲，但只有少数的雄性动物能留下自己的基因。

性别比例的不均衡导致了男女秉性上的差异，如由于女性们不用费尽心思便能做母亲，所以她们选择避免竞争的生存方式。但男性则不同于女性，交配中处于弱势的男性别无他选，只能加入“成者为王，败者为寇”的战斗中。

因此男性们在一些小事上也争强好胜，比如为了把不过半个拳头大的高尔夫球比金部长多挥出个5米，在练习场挥五千来次铁棒等，这是因为只有有求生欲望的男性才能生存下来（Baumeister, 2010）。

而我们也是身不由己地加入了这种激烈的生存竞争。实际上从一草一木到国家首脑，地球上的所有生物无时无刻不在为了更好的生存环境而战斗，只不过，自己并没有意识到而已。

我们偶尔会以旁观者的角度观赏纪录片中动物们激烈的生存之战。作为一个能品尝到澳洲空运红酒的人类，很难想象这样的人类和这些在丛林中撕打的禽兽们有着何种关联。而这种生存和幸福的关系乍一看更是风马牛不相及，到底两者之间存在着怎样的关联呢？

让我们回到幸福如同“大脑里产生的声音”这个比喻中。这个让幸福荡漾的大脑

既不是一天就形成的，也不是为了英语考试、数学计算而长的工具。那么这个大脑的最佳功能是什么？这个大脑中到底装着什么？

大脑是我们的祖先在残酷的生存竞争后，留给我们的‘生存指南’。这部‘生存指南’中写着‘远离狮子，和信任的人一起分享食物’等生存常识。这部指南并不是储存在U盘里，而是让这些信息留在我们的脑中生根发芽。而这些信息是由DNA编码组成的，仅凭理性是无法解读的。

不过能否解读并不重要。就好比人有五个手指，体温降低时的颤栗，青春期对异性朦胧的好感，这些都是自然现象，与自己的理性无关。大脑里包含着生存竞争中我们要面对的难题，以及解决这些难题的最有效的方法，是数百万年积累下的“生存记录簿”。

不过我们也有某些习性与这个时代格格不入。在前面的内容中，我们讲到虽然人类已经解决了温饱问题，但人类的身体还是很难抵挡住脂肪或甜食的诱惑。人类大脑的发育并没有跟上文明发展的速度，使得曾经的生存所需成为了生存的绊脚石。

美国芝加哥大学的Jerry Coyne教授指出，从进化论的角度上看，智人以文明人的形象生活的时间非常短（Coyne, 2007）。人类从事农耕生活，走上文明道路也不过是6000年前，也就是250个世代（1世代=30年）前。人类和黑猩猩大概在600万年前。即30万世代前开始走上不同的进化之路的。

让我们把这组庞大的数字转换一下，假设人类在世界上生存的整个时间长度为一年，那么人类进行文明生活的时间不过是一年365天中的两个小时。剩下的364天零22个小时的生活都是充满血腥味的战斗和捕食、还有交配。这一切只是因为人类是纯粹的动物！

但是我们过于熟悉这两个小时的文明生活了，以至于忽略了人类就是动物的事实。

三岁看到老，我们骨子中刻着长达600万年的遗传基因，我们的本性怎会说变就变！

人类是纯粹的动物—这是近来一些撼动心理学界的研究的一致结果（Kenrick&Griskevicius, 2013; Lieberman, 2013;Sapolsky, 2006）。其中很多研究的内容都是“少儿不宜”，初次接触到这些内容的读者可能会有些不知所措，甚至可能会觉得“太不靠谱了”“心理学家好像不太正常”。

我也是在经过几年思考和学习后才接受了这些研究结果。这些内容可能会引起一些恐慌、疑惑、以及一些不适，不过这都是正常反应，希望你拿住手里的书，坚持看下去。

先来看几个能让我们洞察到人类动物本性的几个研究。根据心理学界顶级刊物上刊登的莉波曼及同事们的研究分析，所有的文化都禁止近亲发生性关系，其根本原因是由于近亲生育的后代存在突变基因的可能性很大，生育能力弱，最终影响传宗接代。所以动物的基因中有着‘近亲有别’的体系（Lieberman, Pillsworth, &Haselton, 2011）。那么人类呢？

上述研究调查了女大学生发信息和通话的时间和对象，结果在比较女学生们排卵期和非排卵期的通话记录时发现，只有一个对象在这两种期间的通话频率发生了变化，不出所料，这个人就是父亲。

漫长的历史中，近亲性关系经常在父女之间发生。所以女性会随着排卵期的临近与父亲保持距离。在排卵期时渐渐缩短与父亲的通话时间和次数，待排卵期结束后又恢复正常。

这是因为人类的遗传基因中也存在“近亲有别”的体系，在排卵期接近时，“远离父亲”的警报就会响起。而女性本身却察觉不到这个现象。所以在知道实验结果后的女性都表示不可思议，还向心理学家投去异样的眼光。

既然已经遭受如此待遇，干脆趁热打铁，将研究进行下去！阻止近亲发生性关系的第一步是确定与对方是否有血缘关系。人类是依据什么来判断呢？学者们认为，最简单有效的方法就是幼儿时期共度的时光。出生后和自己共度时光最多的人就是自己的兄弟姐妹。

当然这也不是绝对的。在以色列的基布兹集体社区里，非亲缘关系的男女从小生活在一起。但有趣的是这些男女长大成人后很少会选择和自己的青梅竹马结婚。这是为什么呢？

顺怡和哲休在基布兹一起长大，虽然他们知道两人毫无血缘关系。但大脑中的警报一直在提示他们“你们从小在一起的时间太多了……有什么猫腻儿”。所以成人后他们在彼此面前压抑自己的异性魅力。明知不存在血缘关系，却难以产生爱情的化学反应。

无法相爱却坠入爱河的例子比比皆是。如常被引入电影和小说的罗密欧和朱丽叶的经典故事。但有趣的是基布兹的男女反其道，明明可以相爱却拒绝去爱。

以上两种情况的共同点是理性都被本能战胜了。正在读这本书的你如果是和青梅竹马结婚了，那么恭喜你们，你们的爱情克服了自然的规律，太难得了！

再来看一个实验，把一张路人街景照片（比如明洞大街上行走的路人照片）给男士们看，当照片上的女性数量少于男性时，参与实验的男士们就会突然发动“原始本能”。他们无意识中感觉到了女性的稀有，因此就会在约会中投入更多的预算。哪怕受到一丁点儿刺激，也会暴露他们的雄性本能。

让我们回到现实生活中，在分析美国66个城市的消费形式时，发现男人的过度消费要甚于女人。男性在激烈的配对竞争中，无论多么破费也在所难惜。所以一个城市中男性比例越大，他们的信用卡欠款和欠下的债就越多 (Griskevicius, Tybur,

Ackerman, Delton, Robertson, &White, 2012)。男人和旧石器时代原始人的区别除了将竞争的武器由石头变成了钱之外,并无其他差别。

不过男人们并没有意识到自己的雄性本能。大多数女性都不会意识到自己在排卵期会与父亲保持距离,同样,很少有男人会意识到自己在配对的竞争对手面前消费了超出自己能力范围的金钱。所以我们被彻底蒙蔽了,认为人类是一个成熟、高贵、有品位的角色,动物是不能与我们相提并论的。

人类在这种自我美化的幻象中深陷了数千年。直到达尔文的进化论出世,像一桶装满了冰块的冷水泼在了人类的头上。

我是几年前接受了达尔文这泼冷水的“洗礼”的,虽然我曾经有几年对此表示半信半疑,但随着论文和书籍阅读量的增加,我越来越确信:人类除了智商突出以外,与鸵鸟、梭鱼并无本质的区别,人类即动物!

这一新的角度使我改变了过去二十年来对于幸福的认识。因此出现了一个问题:

“人类也是动物,那么作为动物,为什么会感受幸福?”

这本书有助于我们理解这个问题。进化论对当代心理学影响虽然很广,但反常的是仍有一部分心理学家没有受到这股新流的影响,这部分心理学家便是研究幸福的心理学家们。有一位哲人的观念与进化论相对立,这些心理学家还沉浸在他的影响中。他便是亚里士多德。

因此我们需要来大致了解一下达尔文和亚里士多德的学说。幸福是通过人才会被感知的。所以了解了人类的本质,才能发现幸福的真正面目。达尔文和亚里士多德生活的年代虽然相隔了两千年,却借幸福的契机把两个人联系到了一起。

第三章 达尔文、亚里士多德，以及幸福

早上升起的太阳让春寒变得有些暖意，让植物开始了光合作用。而我们也不必向太阳写信致谢。因为太阳并不是为了让天气变暖或者花儿绽放而升起的，它是按物理规则，地球自转时照到我们居住的地方，就成了早晨。

但是从人类的角度来说，宇宙的一切都有其存在的目的。就像百川归海，春暖花开一样，这种把世间万物与原因、目的、计划联想在一起的观点在哲学里被称为“目的论”。自然界的一切都有其存在的目的，最早提出这种目的论的哲学家便是亚里士多德。

亚里士多德的人生观很大程度上也可以归为目的论。他认为，生活在于追求目标，不能无所事事。这里人类追求的终极目标便是幸福。吃早饭是为了上班，上班是为了赚钱，赚钱是为了更幸福。人类行为的终点便是幸福。

因此他将幸福定义为“summum bonum”。拉丁语中的“summum”是‘最’的意思，“bonum”是“善”的意思，即幸福就是至善。

如今对幸福的研究便是在‘幸福即至善’的基础下开始的。在这一观点下，所有的行为都是为了获得幸福采取的手段。不过我们要知道这只是哲学家的个人想法，并不是科学事实。稍后我们再继续探讨亚里士多德的幸福论。

想法和事实很明显是不同的。比如“地球是方的”虽然是中世纪占有主导地位的想法，但并不是事实。科学的魅力和作用便是将不符合事实的想法改正过来。即使在这一过程中会激起很大的反响，600年前哥白尼用日心说推翻地球是宇宙中心时势必引起了很大的轰动。

要想了解这个世界，我们首先要冷静的接受一些基本事实，比如圣诞老人其实是自己老爸的这一事实。另外我们要抛弃目的论的思维方式。加州理工大学著名的物理学家卡罗尔Carroll表示，我们要承认自己生活在一个“无意义的宇宙pointless universe”中。只有这样才能客观的认识世界。

世界不是因某个人的计划和目的产生的，人类也不是为了变得更聪明而活着。物理定律和化学反应的产物是宇宙和生命，还有人类。这一过程中不存在任何目的和理由。人类虽然比由数千个零件组成的世界更复杂，但这种复杂性不是为了证明世界上存在超自然的力量。

简单细胞动物的‘眼睛’本来只能勉强分辨出明暗，却在遗传性基因突变产生的小偶然和环境因素的结合下进化成了正在看这本书的人类的眼睛。进化生物学家解释道，虽然需要动用想象力，但通过偶然和环境选择的过程后，不论多复杂的钟表都会被一个胸无大志的‘盲眼钟表匠’设计出来（张台意，2008；Dawkins，1986）。

如果说日心说给了人类当头一棒的话，那么达尔文的进化论可以把人彻底击倒（KO）。它让人类清楚地认识到，别说是宇宙，就连在地球上，人类也没什么特别的。人类只不过是根据自然规则出现的一个生命体罢了。

但是达尔文的进化论和亚里士多德的幸福论有着质的区别。进化论并不是一个叫达尔文的天才个人的想法和意见，是一个事实。地质学，动物学，考古学，化石学，生物学，遗传学，人类学，心理学……进化论涵盖了所有学科，是目前为止被所有科学方法持续验证的一个事实。

人类是进化的产物，人类的所有思想和行为最终都是为了生存。质疑进化论就如同质疑挂在夜空中的月亮是块糖饼（并不是糖饼）。

达尔文 VS 亚里士多德，既是重要的对立，也是两条分岔路。用不同的方式诠释

幸福会得出截然不同的结论。我突然想到京釜高速公路秋风岭服务区，这个服务区位于京釜高速公路的中间段，在京釜线和釜京线错综复杂的交织点上。买了一袋核桃饼干再出发时，一旦走错路线，三个小时后到达的地点会完全不同，要么是光华门，要么是海云台。

研究幸福的过程中也会出现这样的分岔路。一条是以亚里士多德的哲学为基础的传统观点，另一条是让人耳目一新的进化论。

一直以来，几乎大部分从秋风岭服务区出发的幸福研究者们选择了亚里士多德的路，这条路上形成的幸福论大部分都是目的论或价值指向型。生命的终极目标是幸福，而幸福是通过有意义的生命呈现出来的，这就是‘道德书版本’的幸福论。

这本书旨在摸索“科学书版本”的幸福。为此，要为幸福穿上一件新衣。脱下数千年披着的哲学的外衣，从更接近进化论的视角来探讨幸福。

通过进化论看到的幸福不同于我们之前熟悉的幸福。这个幸福不再是二八分头，西装革履的样子。而是生存、情欲、繁殖等一些本能纠缠在一起的原始模样。虽然这副模样与幸福的真实面目更相似，但依然遭到了学术界的排斥。

进化和幸福这团乱麻，是一两句话解不开的。所以我们首先要熟悉一下达尔文和进化论的世界。然后整理完亚里士多德的幸福论后，想一下为什么这两种观点会让我们在了解幸福时产生那么大的差异。

达尔文这次命运般的旅行起因非常有趣，他并不是作为生物学家被邀请，而是作为船长的旅伴登船的。如果当初达尔文没有接受这个“不太体面”的邀请，进化论的创始者很可能就会是与他亦敌亦友的华莱士了。

达尔文的思想来自马尔萨斯的人口论。通过人口论，达尔文意识到地球上的资源远远不够维持所有生命体的繁殖和生存。自然规律靠物种的死亡来维持。那么孰生孰

死？进化论系统地解释了这场激烈的生存竞争。

达尔文在50岁那年发表了《物种起源 (On the origin of species)》(Darwin, 1859)。阐述了众多物种species是如何在地球上出现，以及什么因素决定了物种的生存和灭绝。

简要地说，每个物种都是在遗传变异的影响下各具不同的模样和特点出生的。就好比60亿人的模样和性格都迥然不同一样，有的特点适合于特定环境，有的特点则处于下风。传给后代的“任何一个微小的变异however slightly in any manner”都会在漫长的进化中被放大，并决定其生死（生存还是灭绝）。

假设一座岛上的果实的外壳都很坚硬，那么这座岛上嘴很坚硬的雀鸟会更有优势。如此岛上大多都是这种大喙的鸟，它们的后代也多遗传到了‘大喙基因’。经过数百，数千代的繁衍，这座岛最终会成为大喙鸟的天下。这是达尔文在观察了科隆群岛的尖嘴地雀后得到的灵感。为了让读者更好的理解，我做了很多简化（达尔文老师对不住了），这个过程便是《物种起源》中阐述的“自然选择”的主旨。

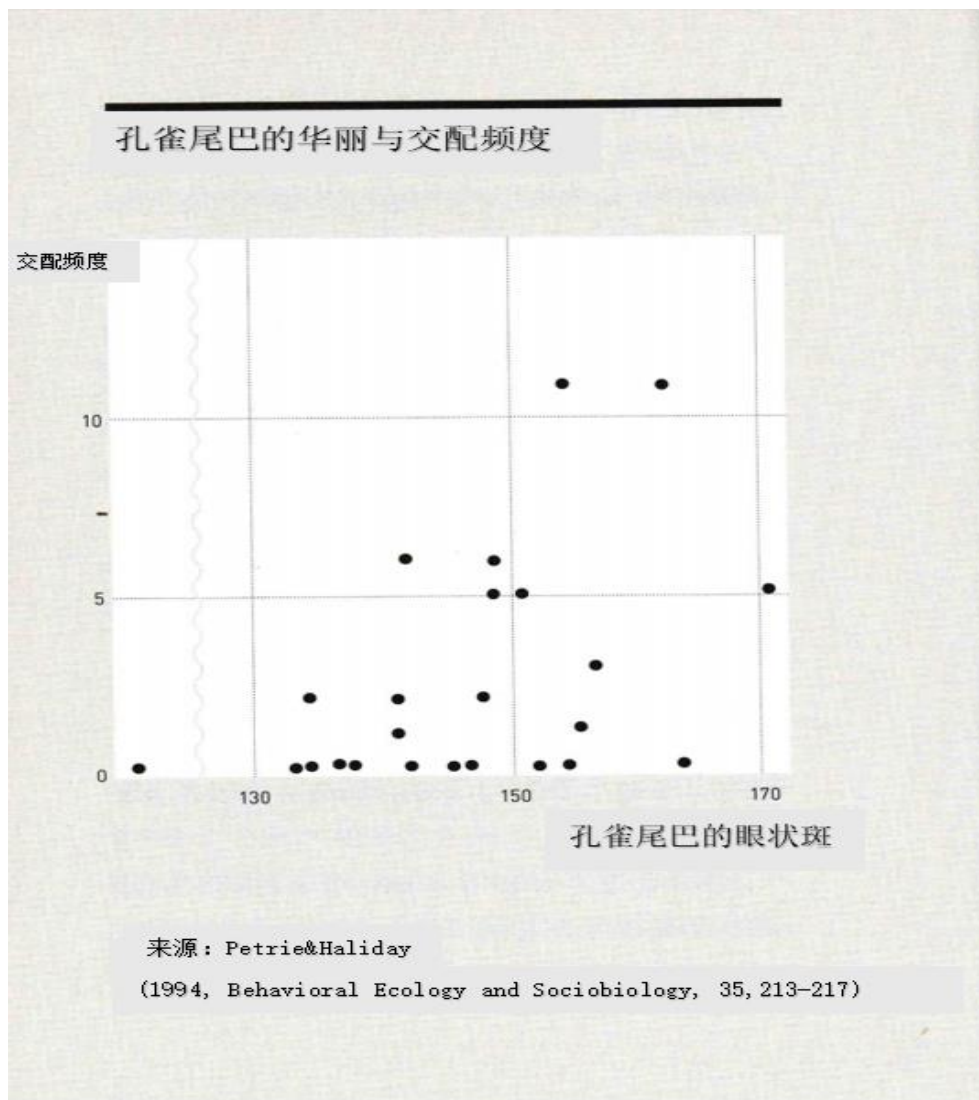
虽然洞察力惊人，但还是有一些地方让达尔文难以解释。有的物种的样子着实无助于它生存，但依然繁衍不息。典型的例子就是孔雀的尾巴。华丽到让人觉得荒唐的孔雀尾巴是它的致命弱点。在危险情况下既容易暴露，又不利于逃跑。但这家伙为什么还没有灭绝呢？其实，这也是困扰达尔文夜不能寝的一个大难题，以至于他在给朋友生物学家阿萨·格雷Gray写信时提到：

“每当我注视孔雀尾巴时，孔雀尾巴上的羽毛会让我恶心。”

不过这个谜题最终还是被达尔文破解了。他解释道，生存的目的不只在活着，还在于将基因遗传给下一代，这时要解决的一个重要的问题就是如何成功地交配。这便是孔雀奢华的尾巴存在的原因。雄孔雀不顾危险地保留它的尾巴并精心打扮的原因

就是为了获得异性的青睐。

事实果真如此吗？孔雀冒着生命危险打扮自己的尾巴真的是为了交配吗？为了验证这一事实，科学家记录了27只雄孔雀尾巴的眼状斑的数量和交配的频度，发现眼状斑越多，交配的频率越高。为了更精细的验证，科学家剪下了20个眼状斑，结果惊人地发现尾巴上遭此“酷刑”的孔雀交配频率减少了2.5倍。（图表一）



图表一

按照达尔文的说法，尾巴并不是什么装饰，雄孔雀艳丽的尾巴是它向异性炫耀自

已拥有健康、优越的遗传因子的象征物。

它好像在炫耀着说：“虽然这个累赘又沉又笨重，我照样能生存下去，看我多了不起！”

无论是孔雀还是人类，要得到优良基因的雌性都会被这些“雄性赢家”吸引。有的吸引，有的被吸引，有的求偶成功，有的求偶失败。1871年出版的《人类的由来及性选择 *The descent of man, and selection in relation to sex*》这本书里详细地描述了打开进化之门的另一把重要的钥匙——性选择的过程。由此，进化论的框架基本成型。

孔雀的尾巴虽不是这本书的重点。但它承载了进化论核心的内容——一切物种的形态和习性都是生存和交配的工具，不是凭空出现的。再强调一遍，动物的所有特性是明确用来完成生存和繁衍的工具。我们要特别留意“所有”一词。

这100年来，心理学一直把“所有”这个单词分析得过于狭义。仅限于从鸟喙形状，长颈鹿的长脖子等身体特征来解释进化过程。但心理学这一学科，正如其名，把研究重心更多的放在心理而不是身体上。因此一直认为带有某种身体特征的动物的存亡与研究人类的心理无关。

大概从十年前开始，陆续有一些书在打破这种狭隘的心理学观点。例如刚取得斯坦福大学心理学博士学位的杰弗里·米勒，年纪轻轻的他在2000年出版了《求偶思维》这本书，曾在大师谢巴德的指导下研究过空间思维的米勒毕业后提出了一个很有深度的问题：人类的内心真的是“为了什么”而存在的吗？

那本书的主旨在于：虽然创造力和道德这类心灵的产物是人类独有的特质，人类也因此和其他动物存在着质的差别。但米勒认为人类的内心只是一个为了解决进化课题的工具。这便是那本书的中心思想，那么具体是什么进化课题呢？

毕加索和巴赫分别在油画布和乐谱上倾注了毕生心血，但这并不是动物为了生存

的必要行为。毕竟乐谱抵挡不住狮子和寒冷。那么创造力的实质或目的到底是什么？

米勒为代表的当今进化心理学家得出的结论让人瞠目结舌，可能我们自己都没有察觉到，创造力的相当一部分行为都是为了求偶，这个想法在今天也得到很多学者的支持(Kenrick & Griskevicius, 2013)。

回想一下孔雀的尾巴，它只是一个为了配对而产生的笨重的工具。而人类的心理发挥的就是和孔雀尾巴一样的功能。尾巴漂亮的孔雀能在求偶上占到上风一样，内心潇洒的人也在求偶的角逐中占有绝对优势。米勒认为，虽然孔雀开屏和人类大显身手这两个行为看似完全不同，但终极目标是相同的，就是为了延续基因。

幽默风趣的男人。全世界的女人都认为风趣是男人魅力标志之一。但风趣的男人对生存有什么直接影响吗？光顾着笑的话没准都注意不到饥饿的狮子的出现。

风趣并不是生存的必需条件，但风趣体现了一个人的心理“水平”。风趣是创造力的体现，创造力丰富的人就相当于拥有一条华丽尾巴的“人类孔雀”。缺少创造力和与众不同的技艺的雄性们只有一个选择—为雌性买一块如钻石一般价值不菲的石头。

拿毕加索举例，这位留下约5万多幅丰富多彩的美术作品的人曾经说过这样一句话：

“只了解艺术家的作品是不够的，要了解他什么时候，为什么，出于什么原因留下了这部作品。”

很好，那么毕加索先生，您又是因为什么留下了那么多作品呢？这就要从他的生平讲起。他并不是一个持之以恒的人。其实，他的大部分艺术灵感的爆发是在他搁置画笔的时候。而这个突然爆发的时期与每个新女性在他的生命中出现的时期是一致的。这种创造力与浪漫的结合，不只是毕加索，萨尔瓦多·达利、但丁、古斯塔夫·克里姆特、普通大学生……都是如此。

在一项研究中，向一些男同学展示一个漫画场景，然后让他们在图片下尽力附上最有趣的说明(Griskevicius, Cialdini, & Kenrick. 2006)。为了激发他们的动力，一组男生的奖励是越有趣，奖金越高（以钱为条件）。另一组是先幻想和漂亮的女生在海边漫步（以恋爱为条件）。当每组的调查对象把说明给其他人看后，由其他人判断作品的幽默感来打分。

以恋爱为条件的一组比以钱为条件的小组的想法更有趣，心理学家为这一现象起了一个恰到好处的名字—“毕加索效应”。女性们，希望你们能多多包涵男人们绞尽脑汁讲的冷笑话。

为了解释幸福的核心部分，我们从达尔文又绕到了毕加索。现在让我们重回起点，亚里士多德曾断定，幸福是生命的终极目标。幸福不是为了达到一些目的的手段和工具，而是所有人一生向往的终点。两千年来，这一哲学观点折射出的幸福一直没有什么大变动。依然有很多人从这一视角审视幸福。

但是这一“经典”观点和进化论截然相反。如前面介绍的，从进化论角度看，人类的所有特征都是为了生存而完成优化的工具。米勒认为，不仅是身体上的特征，高层次的精神特征也是一种‘生存工具’。

毕加索不是为了发挥创造力而活着，用进化论来解释的话，这个叫毕加索的生命体为了他本质的目标（延续基因）使用了创造力这一工具。心理的精神产物实际上是为了保持身体活力的工具。

终于到了提出关键问题的时刻了。幸福感也是心理的产物，那么幸福也是和创造力一样，是为了生存的一种重要工具吗？虽然哲学家们认为幸福是生命的终极目标，但事实上幸福不就像毕加索的创造力一样，只不过是生存的必备手段吗？

听了我们的谈话，两位大家的表情不大一样。亚里士多德露出了一丝困惑，相反

达尔文的嘴角噙着一抹微笑。

“哈，现在大概缕清一点儿头绪啦。”

第四章 金属探测仪探测到的幸福

人类现在的身体外形、思想、感情，都是偶然拥有的。正如前面说到的，这些特征都是有利的生存才保存下来的。

那么幸福的感觉到底对生存有什么帮助呢？换句话说，人类为什么，又为了什么产生幸福感呢？这一问题虽然很重要也很有趣，但学术界至今还没有对此进行深入的思考。

事实上心理学发展到今天，很少问“为什么”，很多心理学研究都是对“怎么样”这个问题进行解答的。例如性格是怎样形成的，立体感是怎样察觉的。

但是最近随着进化论的观点在心理学的扩散，从四面八方开始传来一些“为什么”的声音了。孩子们为什么长得这么可爱？人类为什么在背后议论别人？为什么男人的大脑和女人的大脑那么不一样？

是时候抛出关于幸福的“为什么”的问题了。为什么人类要感觉到幸福？事实上这个问题的答案就是本书的中心内容。希望在表明我的观点之前读者们能认真地思考一下这个问题。人类为什么要获得幸福感？类似“因为幸福是个好东西”“因为幸福很重要”这种敷衍的答案请恕我婉拒。

虽然我对幸福研究了很长时间，但也是在接触到进化论之后才有了“为什么要幸福”这个问题。如今我对这一问题的回答也有了一些眉目，所以想通过这本书分享给更多的人，尤其是那些已经厌倦幸福是“清空”“感谢”“慢节奏”这些空虚的大道理的人。

首先，从结论上讲，人的出生不是为了获得幸福，而是为了生存。再无情一点地

说，人类是为了把生存率提高到最大化而被规划出来的“生物机器”，而幸福在这一规划中起到非常重要的作用。那么具体有哪些作用？还有为什么理解这些那么重要？为了简单地说明这个问题，让我们引入一条狗。

对于狗来说，人就是造物主。一万五千年以前地球上还没有这个叫做狗的生物。人类和一些驯化的狼小心翼翼地互动，并由此诞生了品种各异的狗。如被用来食用的吉娃娃，打猎助手寻回犬，有灵魂的史努比。

所以在狗的造物主神话里一定有人类的存在。如果不是这样的话，怎么能解释它们对人类的死心塌地呢？即使它一整天都和金鱼一起被扔在家里的某个角落，到了晚上还是欢喜地迎接主人的到来。

从狗的角度来看，人类非常自私。狗不仅要拉雪橇，探测毒品，看家，还要被逼展示各种各样的绝活。为主人叼几趟报纸，两腿直立陪人玩耍，但是还会经常被主人期待表演出更荒唐的绝技。要是生活在加利福尼亚海边的话，可能被逼学冲浪。简直是没完没了。

不过这个不懂事理的犬主认为，玩儿球不过是一两天新鲜，还是挑战个更刺激的项目吧。于是他选择了还没兴起的冲浪运动。问题是怎么把一条连入水都困难的狗调教成一只冲浪狗。好在他了解自家狗很独特的最爱—虾条。突然他仿佛看到了一丝曙光。

主人借虾条之力，让狗完成了一个又一个冲浪动作。刚开始是到海边后奖励个虾条，然后把爪子浸在水里后。这些动作熟练后要踏上冲浪板才给虾条，最后在冲浪板上保持住平衡后给虾条。心理学家称这类行为叫“塑造”，利用这个原理，人类可以让鸽子打乒乓球，让狗弹钢琴。

最后狗学会了冲浪，在这里要着重强调虾条的关键性作用。像这种对特定行为的

刺激（虾条对完成冲浪动作的刺激）在心理学被称为“强化物”。可以说，没有虾条这一强化物的存在，狗就不会掌握冲浪这一绝活。

奇妙的是，狗从来没想到要学冲浪，它也是不知不觉地就冲起了浪。只为了吃虾条，它不知不觉就把冲浪攻克下来了。

那么狗为什么那么渴望吃虾条呢？其实比起虾条，狗在吃虾条时大脑里产生的愉悦感和兴奋起到了决定性作用。为了重温这种愉悦感，狗不断地要虾条，整个过程最后让它成为了一只冲浪狗。

其实我对狗和冲浪都没有什么兴趣。但是这个例子便于我把我所想的幸福的本质表达出来。概言之，幸福的本质和驱使狗冲浪的虾条是差不多的，差别在于人类的终极目标是生存，不是冲浪。冲浪和生存虽然是两种不同层次的目标，但在达成目标的过程中都需要手段。狗主人的工具是虾条，那么什么工具能促使人类达成生存这个目标呢？

大自然的设计令人拍案叫绝。在我看来，对狗使用过的虾条之类的诱饵就相当于人类的幸福感（愉悦感）。像狗为了吃虾条学冲浪一样，人类为了享受愉快做着生存必需的行为。

想得简单些，人类在吃饭、约会、手冻了取暖时应该要体验到“啊，太幸福了”的感觉。这样才能继续去打猎，保持对异性的好奇心。

假设很久以前有这样一个男人，他对肉类和异性一点儿都不感兴趣，只从数树的年轮中能感觉到奇妙的愉悦。每天一睁开眼饭也不吃就跑去砍树，那么他很难活到成人期。即使活下来了，除非在他参与的‘年轮爱好者协会’里遇到一个和他一样不正常的女人，否则他的基因依然很难延续下去。

我们不是这种奇特生活者的后代。智人当中的一部分是我们的祖先，他们冒着生

命危险打猎，一有机会就想办法交配。为什么？是为了找到生命的意义？还是为了成就自己？答案都是否定的。他们是为了在吃肉时，和异性发生肌肤之亲时感受那种微妙的感觉。

我们的祖先们为了感受这种强烈的感觉，一辈子都在顾着打猎和求偶。他们在这个过程中将自己的基因延续下去。人类并不是为了将基因传递下去的这一伟大抱负，而是像狗为了享受虾条带来的快乐一样，为了多感受愉悦感而经常执着于肉和异性上。多亏了这些，此刻看这本书的我们才能成功地遗传到了基因。

人类为什么要产生幸福感？让我们带着这个问题开启这一章的内容。不知道你们会给出什么样的答案。我的答案既简单又乏味一是“为了生存和繁殖”。我为什么要提倡这种就算绞尽脑汁，也想不出跟浪漫有半毛钱关系的想法呢？

迄今为止，包括研究幸福的学者在内，很多人都认为幸福是非常浪漫的。这种‘幸福神秘主义’大概是亚里士多德之后出现的。前面也介绍过，他认为幸福是至善，也是存在的理由和目标。这也是很多人耳熟能详的观念，即一切都是为了变得幸福。

并不是说这种想法错了，而是它太以人类为中心，太不科学了。扒开蜂窝问里面的蜜蜂存在的理由，他们可能会异口同声地答道“蜜”。果然谈不上错，可能是蜜蜂想得太狭小了。但是如果把霍金博士的扬声器递给自然法则的话，它可能会说出这句话：

“啊啊—请注意，人类和蜜蜂，尤其对于人类来说，所有生命体的最终目标既不是幸福也不是蜂蜜，最终目标只有一个，就是生存。”

是的，生命体并不是为了变得幸福而生存的。智人和蜜蜂、仙人掌、花蟹的生存理由一样，都是生存。这再正常不过了。

但是如果把这个理由和幸福联系起来后得出的结论还是有些出人意料。这一新观

点认为幸福不是生活的最终理由和目标，只是生存必不可少的精神工具。不是为了幸福而活着，而是在必要的情况下为了生存需要感受幸福。

幸福是为了生存的工具……对于这句话，还是有点儿一知半解，懵懵懂懂的。因为我们所有的注意力都集中在虾条上，所以耽误了我们观察这个工具具体的操作原理。

如果幸福是为了生存的工具，那平时要怎样启动它呢？让我们再举一个例子，大家都看过“金属探测仪”吗？

我在加利福尼亚的海边附近生活过几年，偶尔在海边会看到塞着耳机，拿着一个铁棒在海滩上来回扫动的人。他们无所事事，会扫其他人掉落的硬币、戒指等贵重物品。金属探测仪是他们必备的装备。

金属探测仪的操作原理很简单。探测仪上的铁棒离金属近的时候耳机里会传来信号（假设它会发出“嘀”声），越靠近硬币，响声越大越急促。也就是说，“嘀”声会指引探测仪的主人找到他的目标硬币。主人要找的是硬币（目标），而信号就是帮助他寻找目标的工具。

那么，让我们做一个奇思怪想，假设一款新型金属探测仪在靠近硬币时，会播放迷人的音乐，而不是嘀声，那么会不会有人只陶醉于这种找硬币时发出的音乐呢？或者，再夸张一点，如果它会给大脑带来一些细微的愉悦感呢？

这种情况下极有可能发生喧宾夺主的现象。也就是说探测仪的主人比起找硬币这个目标，更渴望达到目标时的愉悦感。不过这也可能不是胡思乱想，因为正在追求幸福的我们可能也在做喧宾夺主的事情。这是什么意思呢？

我们的大脑算是一个用蛋白质组成的一种金属探测仪。那它在寻找什么呢？它要找的东西比硬币重要得多，至于那个东西是什么，让我们在下一章再进行探讨吧。

总之，在这个重要的宝物的指引下，我们的大脑发出了某种信号。由于这个宝物太重要，使用声音已经远远不够了。需要一种更强烈的信号。这种信号只要体验过一次，就会上瘾。真的会有这种东西吗？

心理学史上曾经有过一个著名的研究，1954年加拿大麦吉尔大学的神经科学家詹姆斯·奥尔兹James Olds和彼特·米尔纳Peter Milner在研究白鼠的学习行为时有了一个偶然的发现。他们错用微电极刺激了老鼠的下丘脑，结果使得白鼠们一直想要回到受到刺激的地方，好像它们在那儿有过不错的体验。研究者们再次分析状况，发现白鼠们想要回去的地方是之前大脑的“快乐中枢pleasure center”受到了刺激的地方。

后来研究人员做了一个可以让白鼠自己刺激“快乐中枢”的杠杆，然后观察它的行动。白鼠们不吃不喝，按压杠杆以感受自慰的愉悦感。一个小时内竟然按压了7000次，紧接着出现了口吐白沫晕倒的白鼠。为了按杠杆，白鼠要穿过强电压流过的区域，母鼠甚至忘了自己刚出生的孩子，一次又一次地去按杠杆（Linden, 2011）。后来，在金鱼、猴子和海豚的大脑当中都发现了类似的“快乐中枢”（Berridge&Kringelbach, 2013）。

所有动物的大脑具有一个重要功能，那就是迅速区分并感受快乐或不快乐的体验。人类感受到的愉悦感虽然是大脑的很多部位合作的结果，但下丘脑还是起到了很大的作用。并且和白鼠一样，将和愉悦感有关的经历明确记录下来。让我们时刻记得初恋、彼时彼地、那个味道。点亮我的愉悦感灯泡的其中一个平壤冷面，幸好没有平壤冷面这个杠杆。

情况不同，我们所定义的“快乐”也不同。高兴，有趣，痛快，愉快，开心，好……但是它们都是以快乐为原材料的经历，它们成为了幸福感的最基础的材料。心

理学将这些快乐的电灯泡亮起来产生的一些细小的感情合在一起，称为“积极情绪 pleasant emotions”。相反，一些以不快乐为基础的感受（愤怒、悲伤、恐惧、孤独等）被称为“消极情绪 unpleasant emotions”。

与文化、年龄、性别无关，人类的所有感情一定属于快或不快的两个篮子中的其中一个(Larsen&Diener, 1992)。因此从希腊时代的哲学家到今天的幸福研究者们，都将快乐与不快乐的相对比率作为幸福重要的标准(Diener, Suh, Lucas, &Smith, 1999)。

幸福的核心在于平时感受到的积极情绪多于消极情绪。愉悦的频度决定了幸福(Diener, Sandvik, &Pavot, 1991)。很多现代人的生活没有瞄准幸福这个靶子的原因是低估了愉悦的重要性。本书的结尾部分会再次提到这一点。

为什么所有的动物都要用快乐和不快乐的杠杆来把体验分类呢？这是为了有效做出和生存密切相关的决定(Grinde, 2012)。快乐和不快乐的信号保护我们远离危险，鼓励我们抓住机会。蛇、悬崖、骗子、腐烂的食物，这些都能威胁到我们的生命。当我们的的大脑产生恐惧或厌恶这些不快时就会传递出‘危险，快避开’的信息。因为感情比任何媒介都更及时、强烈、有效。但是只靠避开危险还是存活不了太久的。

一次也没去过的肥沃但陌生的土地，有魅力的异性，挂在悬崖上的沾满蜜的蜂窝。这些即使现在得不到，也不至于昏厥过去。不过为了生存得更久一些，还是要确保这些资源的。当然不是拿着号码牌等待后就能得到，即使很恐惧，也要勇敢迈出去，即使很辛苦，也要一直努力尝试。

这需要极大的热情和活力。因此也需要相应的巨大补偿。而产生愉悦感的情绪起到的这一作用。喜悦、成就感、满足、自信，这些体验具有致命的吸引力，让人反复感受到，于是一次又一次地去体验能产生这种情绪的人、事、地点、物品。就像奥

尔兹和米尔纳的实验鼠一样，在体验快乐的过程中自然而然地提高了长期生存率。

简单说，这些就是快乐与不快乐在出现和消失的时候传递的‘生存红绿灯’。不快乐是让我们远离危险的‘红灯’。如果忽略了这个信号，即便能存活下来，也是以悲剧结尾。快乐的感情是‘绿灯’，也是幸福的基础。在我们进行对生存有益的活动和思考时，鼓励我们一直为此竭尽全力，这就是快乐的本质功能（Nesse&Ellsworth, 2009）。

让我们来梳理一下，我们的大脑像金属探测仪一样拥有寻找东西的作用。为了得到这个东西，我们需要热情，也需要一个信号，告诉我们离目标还有多远。这些都是由大脑产生的愉悦感的功能。简单来说，幸福的人的大脑会经常产生这种愉悦感。金属探测仪不是随时都会响起的，而幸福灯泡亦是如此。

问题的范围被缩小了，到底我们大脑中的幸福灯泡什么时候，或者接触到什么东西才会亮了？玉米粒在烈火中蹦成爆米花一样，幸福灯泡也在我们接近寻找的‘那个东西’时会亮起。

大脑一直在寻找的那个东西，或者那些东西到底是什么？大脑只关心生存的问题，这是决定性的提示。幸福灯泡什么时候会亮？与‘我们什么时候感受到幸福？’是同一个问题。

第五章 归根结底还是人

纽约曼哈顿云集了世界各地形形色色的人。但在这种环境下生活时孤独感反而更强烈。

2011年秋天，生活在曼哈顿的39岁的杰夫·拉各斯代尔Jeff Ragsdale失恋后陷入了孤独中。举目无亲的他向茫茫的人海中发出了求救信号。他在一张黄色的纸上写下了自己的电话号码和一句话，然后贴满了曼哈顿的大街小巷。

“如果你想聊点什么，打电话给我，寂寞的杰夫。”

之后，发生了出乎意料的事。起初，他只希望和几个人成为聊天对象，但没想到竟然有7万人联系了他。纽约、英国、加拿大、尼日利亚、马来西亚、甚至生活在韩国的人都联系了他。他们诉说着自己的孤独，互相传递着鼓励的信息。人最需要的还是人。

人们感受到的最强烈的痛苦和喜悦都是因人而生的。挚爱的人的死亡、离开、单恋……这些痛苦的经历都会让人萎靡不振。然而人类感受到的强烈的喜悦也是因人而生的。爱情萌芽时，久别重逢时，被表扬和认可时……因此无论在什么时代和文化背景下，人类举办的最隆重的仪式都和人与人之间的相遇（婚礼，生子）和分离（葬礼）有关。

为什么人类会如此互相需要呢？这与“人比花娇”没有关系，它关乎一个重要的问题。那就是生存的问题。只要这个世界上还存在着狩猎者，所有动物就必须结伴同行以提高自己的存活率。（注：《人比花娇》是一首韩国歌）

水牛和几十万头同伴一起穿梭在狮群涌动的非洲大草原上。它们的同行并不是为

了聊天，而是为了生存。老鹰在捕捉一只孤零零的鸽子时成功率达80%，但如果鸽子周围有十个同伴的话，成功率达60%，如果有五十个同伴的话，老鹰的成功率会下降到10%以下(Trivers, 1985)。

人类也是如此。芝加哥大学的约翰·卡乔波Cacioppo教授率领的研究小组经过漫长的研究发现，现代人最主要的死亡原因不是意外事件和癌症，而是孤独(Cacioppo&Patrick, 2008)。

拥有同伴也可以解决食粮充足等生存问题。很多动物出去觅食后经常空手而归。比如靠家畜的血生存的吸血蝙蝠，雌蝙蝠没有吸到血，解决不了小蝙蝠温饱问题的情况下，会向隔壁的蝙蝠借血。当然这些血日后宽裕时要还回去(Buss, 2011)。在进化史上，一些被集体排挤出去的动物就是由于这种‘食粮供给不足’而死亡的。

解决求偶配对这一生存的终极问题时也需要其他个体。哺乳类动物单枪匹马是完不成不了基因的延续的。不管它的捕食技巧多优秀，没有配偶的动物终将要灭绝。现代人虽然摆脱了猛兽和饥饿的威胁，但求偶配对仍然是一个关键性的生存问题。

以前在美国生活的时候看到的一则宝马汽车广告给我留下了深刻的印象。广告里一辆车一直在嗖嗖地奔驰。最后伴随着一个洪厚的男中音，片尾出现了“ The ultimate driving machine”的字句，广告结束（直译过来的话，可能是“终极驾驶机器”？）。话虽简洁，却浓缩了宝马的精华。

我想用“The ultimate SOCIAL machine”这句话来概括人类的本性。社会性是决定人类生死的最重要的特性。这是最近很多领域的泰斗们一致的看法。

美国达特茅斯学院的迈克尔·加扎尼加Michael Gazzaniga教授是世界数一数二的脑科学家。最近他在自己的书中提出了一个很重要的问题。人类的大脑到底是为了什么而创造出来的呢？他以毕生的研究为基础，最终得出了“大脑的存在是为了搞好

人际关系”的结论(Gazzaniga, 2008)。

他描述人类“从骨子里透着社会气息 social to the core”。说服别人，欺骗别人，懂人心…… 大脑的首要任务就是解决人和人之间发生的复杂微妙的事情。

牛津大学的人类学教授罗宾·邓巴Robin Dunbar也有着类似的想法(Dunbar, 1998)。在漫长的进化过程中，究竟是哪种巨大的变化使智人的大脑变得更发达了呢？在比较了进化过程中发生的主要事件和遗骨大小的变化后，最终得出了结论：人类的大脑迅速变大的时期和集体生活扩张的时期是一致的。

一个由十几个人组成的小集体离开丛林来到草原生活后，集体成员扩大到150名。随着和越来越多的陌生人接触，为了知道他们心里的想法和意愿，需要更高的智商。其他人的存在促进了人类大脑生长，这就是邓巴教授提出的“社会脑假说social brain hypothesis”的核心，这一观点最近受到了很多人的关注。

大脑让人类更人性化。简言之，大脑的发达是为了搞好人与人之间的关系。人类将人工卫星送上宇宙，发现了上帝粒子，这些伟业都是大脑为了解决社会问题而变聪明的过程中产生的附属品。

因此人类对一些“非社会性”问题会觉得如此陌生。为了打好高尔夫球，需要不断学习和努力。因为高尔夫球和大脑原本设计的初衷相差甚远。同样，虽然数学补习班遍地都是，但类似“单恋”、“在背叛中受伤”的学院却从未存在过。这是因为大脑本来就是用来恋爱，交朋友的，不是用来解二次方程式的。

重要的是这种完完全全的社会脑在21世纪依然主导着我们的日常生活。我认为，幸福的人能够“灵活运用”这一死板的老脑筋。后面会对这一内容进行细致的探讨。

概括地说，智人如果在进化过程中被集团抛弃或排斥的话无疑意味着死亡。反过来说，我们的祖先是经常和恋人、朋友一起生活的社会人。我们遗传了他们的社会人

的基因，并由此传承到了“社会生存的秘诀”。这个“秘诀套餐”中有两个重要的内容。

一个是“疼痛”的经历。没有经历过疼痛的动物的生命是很短暂的。感觉不到钉子扎进腿里的疼痛的话就不会接受治疗，结果就容易丢掉性命。疼痛把威胁我们生存的小火苗扑灭，为我们吹响警哨。受伤的腿之所以会感觉到痛，是因为大脑发出了“别再看电视了，快去医院看腿”的呼喊。

不过疼痛是由大脑发出的，不是由腿发出的。钉子一扎进腿里，大脑的前扣带回就开始活跃，然后向我们发出疼痛的信号。止痛片之所以有效是因为含有乙酰氨基酚，这个成分可以抑制前扣带回的活跃。牙痛之所以吃止痛药是因为大脑在痛，所以将“创可贴”用在头上。

被集团排斥就好比锯掉一个人的腿，会威胁人类的生存。这时大脑利用“社会性痛苦”的机制向我们发出警报。寂寞、背叛、离别的痛苦，人际关系中出现裂痕时，大脑会向我们发出心痛的警报，也多亏了这个警报，我们才能防患未然。

虽然肉体的痛苦和社会性痛苦的原因不同，但功能是相同的。它们都是生存受到威胁时发出的信号。“怎么还在看电视，快去挽回女朋友啊！”这就是社会性痛苦发出的信号。

那么切掉手指和失恋，哪个更痛苦？几年前“像中枪一样”的一首歌火遍大江南北。内容大概是：离别的痛苦就好比中枪的痛苦。但没有人会通过歌词的字面意思，真的感受到像中枪似的痛苦。

但是最近的研究显示这两种痛苦其实没有太大区别。从脑成像中可以看出，肉体·社会痛苦都是从大脑的同一个部位发出的(Eisenberger, Lieberman, &Williams, 2003)。不论是切手，还是失恋，大脑都从同一个位置发出警报。因为这两种痛苦都

会威胁到生存。

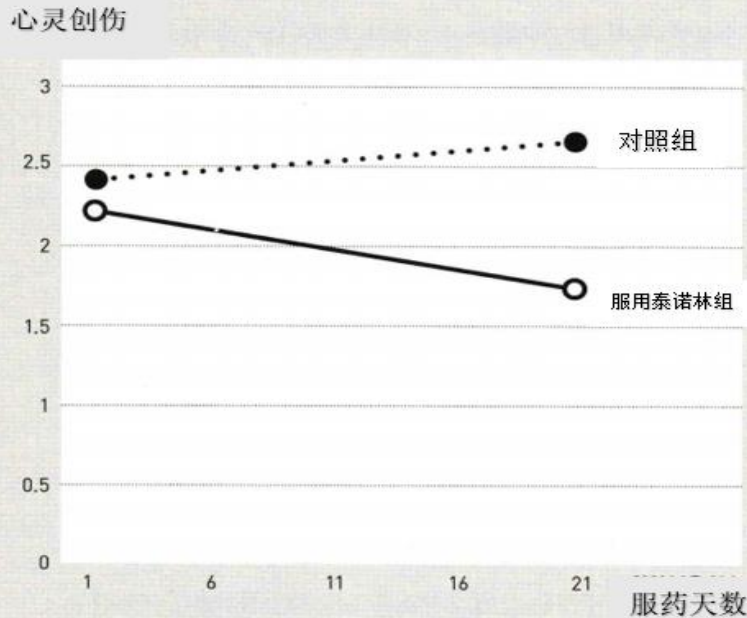
最近有一篇有趣的论文提出，按逻辑来说，肉体·社会痛苦如果都是大脑的同一部位发出的，那消灭这两种疼痛的方法也一样吗？肉体疼痛的时候我们吃止痛药，那伤心的时候吃止痛药也会有效吗？

心理学家德沃尔C. Nathan DeWall和同事们为了验证这一可能性，召集了62名大学生，让他们在21天的时间里记录自己感受到的社会性痛苦(DeWall et al., 2010)。实验组学生每天服用两粒泰诺林，而对照组服用一种白色药丸，他们在研究结束后才被告知白色药丸是没有任何药效的。

结果令人吃惊，正如研究者猜测到的，每天服用泰诺林的小组比对照组感受到的社会性痛苦呈下降趋势，就像头痛消失一样，止痛药可以把人际关系的社会性痛苦降低。这样的结果既出乎意料，也在意料之中。

痛苦可以让人远离威胁。无论这种威胁是来自身体的还是社会的，对大脑来说都是一样的，因此大脑也用相同的方式抑制这两种痛苦。这项研究明确地告诉了人们形单影只到底有多大的致命性。(图表二)

服用泰诺林与心灵创伤的变化



来源: Dewall et al. (2010)

图表二

秘诀套餐的第二个内容是我们感兴趣的“愉悦感”。如果说痛苦等负面情绪能让我们远离威胁，那么正面情绪的作用就是寻求有利于生存的资源。感觉不到痛苦的生命体生命很短暂，而丧失愉悦感的动物也会出现一些问题。

拿吃饭来说，我们为什么每天都要吃饭呢？其实就是因为吃东西会产生愉悦感。假如一个人吃什么都如同嚼蜡的话，他会很自然地把肉、水果让给别人吃。不是因为他的品格有多高贵，而是因为他感觉不到吃东西的愉悦感。这些绅士们在进化过程中由于营养不良而灭绝了。生活在竞争环境中的动物们贪婪地追求着吃的愉悦感。虽然

看上去不太体面，但确实是生存的必需面貌。

当饥饿的狩猎者看到兔子时，脑海中会浮现兔子肉的美味和烤熟时咬上一口的幸福。这种微不足道的愉愉悦感使得他继续狩猎，也只有这样才能生存下去。

关键是这个探测器的愉悦感指示灯的开关是有标准的，并不能想开就开，不然它的存在就没有意义了。比如盯着一道白墙看是无论如何都产生不了愉悦感的。

这个探测器的愉悦感信号必须在遇到生存必需的资源时才出现反应。填饱饿了几天的肚子，把冻得僵硬的身体泡在温泉里等等这些保护身体的体验才会产生强烈的愉悦感。

为了生存，人类还有一个必备的绝对性因素，那便是前面提到过的“人”。只有吃东西时感觉到愉悦感才会寻找食物，同样，要想把握住人这一生存必需因素，要先喜欢上人类。对别人没有感觉的人是不会拥有友情和爱情的。

能有效防止这种“社会性营养不良”的方法是拥有旺盛的“社会性食欲”。食欲来源于愉悦感。因此在与他人（尤其是异性）见面时，一些肌肤之亲会让大脑产生大量的社会性愉悦感。

我们便拥有着这些对社会性愉悦感很敏感的人的遗传基因。因此直到今天，我们也很迫切地希望与他人接触，通过这些人感受最强烈的快乐和喜悦。有一些看起来和别人并无关联的感情，其实大多都因人而起。

比如说平步青云的喜悦。大脑的幸福灯泡并不是因为晋升而亮的，而是因为升职时其他人给予的祝贺和认可而产生反应的。试想，如果世界上只剩自己一个人，没有可以和自己分享喜悦的人，也没有祝贺自己的人，只能和桌子上的盆栽一起办一个简陋的升职派对的话，还谈得上什么喜悦啊，剩下的只有掉眼泪了。

谁都会有类似的经历。我在留学的时候，在学术界发表了几篇关于幸福的论文，很多大学因此邀请我去学校做专题讲座。其中最让我紧张的就是在斯坦福大学做讲座的时候，因为之前只在书上看到过名字的心理学家就在我的面前听我演讲。幸好演讲很成功，这些大师们给予了我一生难忘的鼓励，这也成为我读博士时最精彩的一个瞬间。

结束行程后，我在旧金山的机场等飞机时想起了这些天发生的事情。产生了如同被升级为学者一般的激动的感觉。

但是那一刻并不是我人生中最幸福的时刻，而是最孤独的时刻。那时的我渴望和我的亲朋好友们一起分享这份喜悦，奈何在遥远的异国他乡空旷的机场里的我只有孤身一人，喜悦的心情都被孤独的想法所淹没了。当时的心情无异于和桌上的盆栽一起开派对。

大概5万年前一小批智人走出非洲，开始走向世界。一部分人经过中亚到达欧洲，一部分人则到达了西伯利亚或澳洲。考古学家推测走出非洲的这一拨人大概只有150名左右。

这一小批人迅速繁衍，只用了几万年的时间就征服了从南极到北极的世界各个角落，并在这些地方安顿了下来。几万年的时间对于进化论来说不过是一刹那，人类在这一短暂的时间内征服地球的秘诀是什么呢？

真社会性。哈佛大学爱德华·威尔逊（Edward O. Wilson）教授最近在新书中得出了这样一个结论：地球上最成功的存活物种动物非蚂蚁和人类莫属。这两个生命体的共同特征非常特殊，那便是社会性（Wilson, 2012）。

一个单独的个体虽然没有什么突出的能力，但两个物种一起的话会有互相帮助、分享、互相需要的复杂的社会性能力，他们创造出了开天辟地的成功神话。因此威尔

逊用“社会性征服”比喻人类征服地球。

在思考幸福之前，我们要想一下正在寻找幸福的人类到底是什么物种。不要被眼前看到的所迷惑。人类就是动物。人类虽然会思考，但人类活着的终极目标和其他动物一样，都是生存和求偶。只不过，人类可能因为一些老练复杂的道义名分在不知不觉地实现了那些目标。

成吉思汗就是一个典型的例子。从黑海到太平洋高举蒙古帝国大旗征服世界的他留下的最重要的东西就是他的基因。牛津大学Chris Tyler-Smith教授的团队在分析了俄罗斯、中国和中亚人的基因后得出，约1600万男性拥有成吉思汗的染色体（Wade, 2006）。大概估算一下，世界上大概每200个男性中就有一人是成吉思汗的后代。

人类这种动物的社会性非常强，通过这种社会性，人类拥有了惊人的生存力。因此人类的满脑子里想的都是人。喜怒哀乐也与人有关。从别人的日常对话中会发现，70%的内容都是关于其他人的故事。

不可否认，产生幸福感的大脑对人“上瘾”了。社会性经历与幸福有着密不可分的关系。社会性经历对幸福很重要，进一步而言，幸福感（愉悦感）就是为了解决社会性问题而存在的。

近30年来，通过科学研究，我们对幸福有了很多了解。这其中最重要也最确切的结论到底是什么？经过长时间对幸福的研究，我认为有两种结论。

第一，幸福不受生活的客观条件的制约。第二，每个人遗传到的基因决定了他的幸福，具体来说就是外向的性格。

有数百篇论文验证了这两个结论。虽然结论很确切，但学术界暂时还不能说明这种结果出现的根本原因。“就是这样……”仿佛深夜大家下班后，留下的空荡荡的办公室一样让人感到空虚。这本书就是为了能填补这种空虚感而写的。

首先我们需要戴上一副新眼镜重新认识幸福。摘下熟悉的哲学眼镜，换上进化论的镜片来深入了解幸福（愉悦感）的本质。我的结论很简单—幸福是社会性动物必需的生存装置。

接下来的两章会从两方面入手。积累到今天的几十年的研究成果和用进化论视角观察到的幸福本质。

非洲西海岸线和南美洲东海岸线的轮廓非常吻合，这并不是巧合，是因为一块大陆被分成了两块。目前得出有关幸福的重要结论和从进化论视角观察到的幸福的轮廓就像这两个大陆，是相互吻合的。

第六章 幸福就是冰激凌

追逐幸福的人有一个共同的疑问：我的人生中到底拥有什么才能幸福呢？每个人虽然稍有不同，但答案大部分应该还是在钱，名利，健康等范畴之内。这也是大家为了装满自己的幸福粮仓不断地为生活奔波的原因。

人们相信财富就像股市的优良股创造利润一样，是能够带来实实在在的幸福利润的优良项目。因此人们为了获得幸福购买更多的“金钱股”。但幸福果真取决于拥有与否吗？

这种有关幸福的想法很常见，也很离谱。美国心理学会会长利林菲尔德 (Scott Lilienfeld) 教授不久前出版了一本《50 Great Myths in Psychology》（中文版叫《大众心理学的50个知名假象》）(Lilienfeld, Lynn, Ruscio, &Reyerstein, 2010)。该书讲述的最大的假象之一也是关于幸福是取决于外部因素的大众的想法。

学者为什么把这些称为“假象”呢？我们能从近30年有关幸福研究的庞大的资料中找到这个答案。

人生的条件包含财富、健康、宗教、学历、智商和年龄等，但即使把这些条件都加到一起，也只能解释得了个人幸福度产生差异的原因的10%~15%。几年前韩国心理学会对韩国人的幸福进行调查后得出的结果也与之相符（具宰先，徐恩国，2011）。即一个人的幸福和拥有多少无关。

即便如此，还是有很多人依然为了这区区的10%，投入了人生90%的时间和精力，尤其为了赚钱。虽然托尔斯泰说过“人活着离不开爱情”，但我认为人活着还离不开面包。虽然我并不建议像苦行僧那样生活，但太过于追求身外之物显然不是什么明智的做法。因为金钱就像维生素一样，虽然缺乏维生素会影响健康，但过量摄取的话也

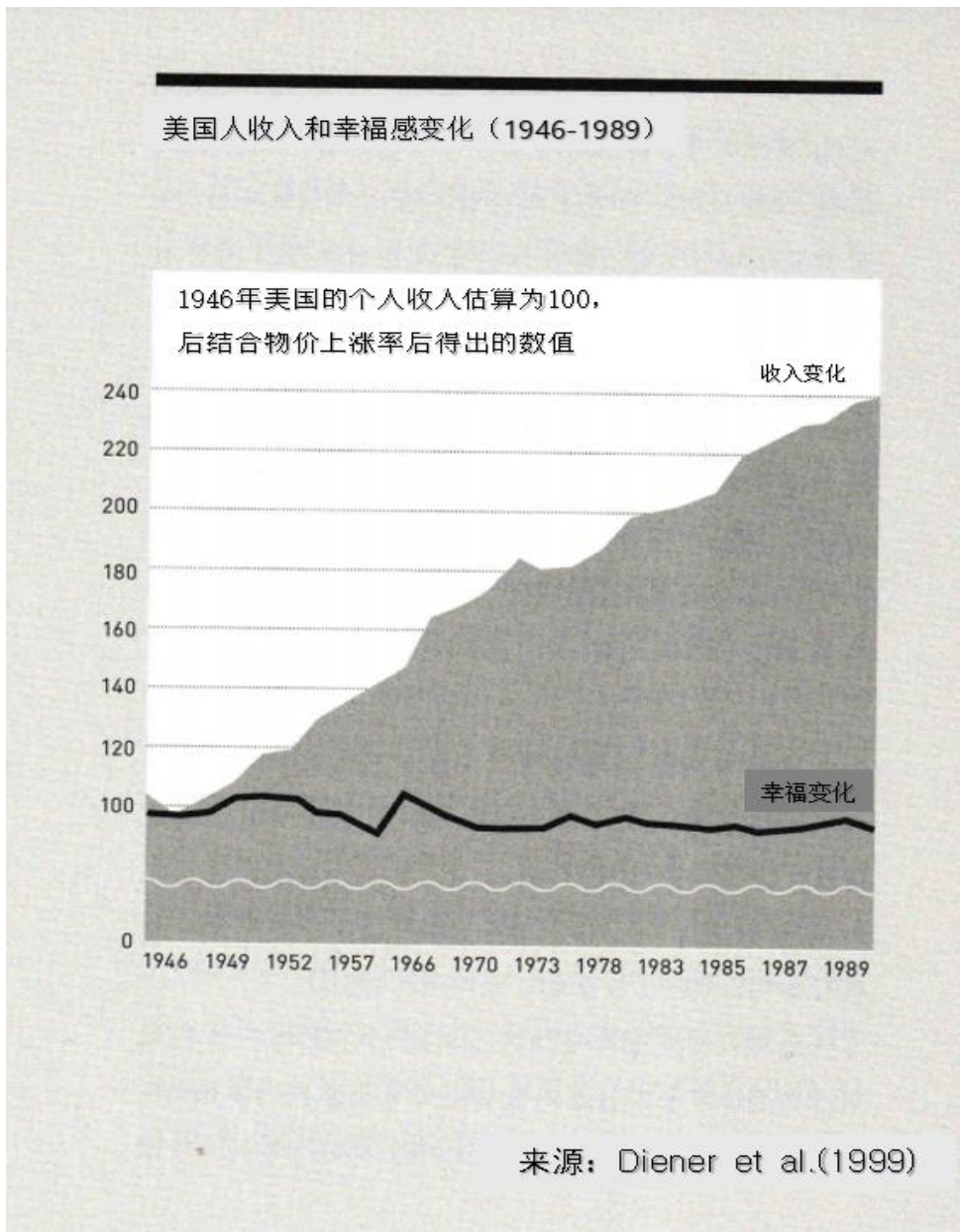
不会得到更大的效果。

当今的韩国社会已不再缺少金钱和维生素了。如果依然固执地认为“还是需要更多金钱和维生素”的话，从机会代价的角度上讲，这会给自己的人生带来巨大的损失。因为这种固有观念会导致人们不能集中投入到真正能够获取幸福的因素上。

验证了“拥有得多不代表幸福”的研究数不胜数。让我们从中挑几个来看一下。在具有代表性的外在硬件中，一个人的经济水平影响着钱和个人幸福的关系。穷得连三餐都解决不了的人们觉得钱是非常重要的幸福的条件。但是如果吃得少时为了减肥的话，金钱就与实现幸福挂不上钩了。

国家也是如此，如果一个国家能保障人民基本的衣食住行，国民的幸福和经济水平就没有很大的关系。之所以国与国之间的幸福比较中看起来与GDP有关，是因为考虑到有极其贫困的非洲国家。如果不考虑这些最贫困国家，其他国家国民的幸福度是的衡量标准是与GDP无关的。

对于发达国家来说，额外的经济增长并不代表会带来更高水平的幸福 (Diener & Suh, 2000)。耶鲁大学的经济学者Robert Lane发现，虽然近50年美国的平均家庭收入增加了大概2倍，但回答“很幸福”的美国人2000年占47%，1957年则占了53%。从图表里可以清晰地看出，虽然美国的经济在增长，但代表幸福水平的线条平稳地躺在了那里。（图表三）



图表三

越富有，越难用金钱获取幸福。美国南加利福尼亚大学的经济学者理查德·伊斯特林Richard Easterlin称这一现象为“伊斯特林悖论”。

丹麦、瑞典、挪威等斯堪的纳维亚国家的幸福指数非常高，而我们经常误认为这得益于他们的高收入和社会福利。但日本的国民收入比芬兰更高，但是幸福指数却和芬兰相差甚远。

斯堪的纳维亚的无拘无束、开诚相见，以及对才能和兴趣的尊重驱动了幸福指数的上升(Bormans, 2010)。比起钱和地位等生活的外在条件，这里更重视日常生活的乐趣和意义。

芬兰纸币的头像是设计装修饰件的阿尔瓦·阿尔托。这是懂得珍惜日常生活中一点一滴的价值的国家的典型特征。也是幸福社会的特征之一。具体的内容我们在后面还会提到。这里主要是想说明在已经脱贫的地区，金钱已不是幸福的关键词了。

有关金钱和幸福的关系的研究，最有名的要数在美国伊利诺伊州做过的研究了。这是对21位中了100亿韩元（约6000万人民币）彩票的人进行的研究(Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978)。结果惊人地发现，这些人在中奖1年后感受到的幸福与周围邻居的幸福感觉没有什么大的差别。

我在大学上了15年关于幸福的课。每个学期，我都会让学生写下可能会感到最幸福的事情。中彩票这一选项遥遥领先。不只是大学生，就连一般人也认为中彩票会带来幸福，但实际上在观察了一些中彩票的事例后就会发现事实并非如此，这是为什么呢？

首先感情在任何刺激下的反应都不会一直持续下去的。确切地说，是不能一直持续。原因我们一会儿再分析。总之“适应adaptation”这一强烈的现象使得一些非常震撼人心的事件在过了一段时间后，自然地成为了日常生活中的一部分，并慢慢变得模糊。2002年世界杯，安贞焕选手奇迹般进球时让我们屏气敛息的那份颤抖并没有持续很多天，中彩票也是如此。

中彩票，买新房，安贞焕的进球，虽然很令人激动，但再大的事也不会带给我们持久的快乐。因为人类这种动物具有惊人的迅速适应新鲜事物的能力。不过正是因为如此，我们才能在挫折和考验中重新站起来，而喜悦也会随着时间而褪色。这种迅速

适应的过程使得幸福会受近期发生的一些事情的影响。具体地说，这个近期到底有多近？

为了研究这一问题，几十年前，我对大学生的幸福感进行了长达2年的追踪调查(Suh et al., 1996)。大学生日常生活中经历的一些好事（如新交的男友，考上研究生等）和一些坏事（如分手，挂科等）对幸福的影响大概有3个月。也就是说，去年任何时间发生的任何事情都不会影响他们在今年4月1号感受到的幸福感。时间会让我们很快遗忘那些开心的不开心的事情。

感情的另一个特征就是具有相对性。为了解释这一现象，UCLA（加利福尼亚大学洛杉矶分校）的Allen Parducci教授介绍了一个复杂的“范围频次理论range-frequency theory”。简单来说就是如果一个人在经历了一次非常极端的事情后，他的感情反应的标准就会有所改变，于是很难对一些普通的事情再有感情反应。因此，成绩在中上游的学生在考过一次全年级第一后，再考出以前考过的成绩时会觉得失望，有的人喝过一次肉汤后再喝以前喝过的豆芽汤就觉得索然无味（宋馆才，2013）。

因此从幸福持久性的角度来看，中彩票这种一夜暴富的经历反而会成为一种诅咒。通过上述研究，发现这些中奖者对幸福的敏感度会降低。中了彩票之后，他们已很难从看电视、购物、和朋友进餐等一些日常的小细节中感受到喜悦，这就是强烈的刺激导致的后遗症。

另外，近期的研究显示，钱具有一种特殊的“功能”，会让人对一些小的喜悦感到麻木。例如一个故意将主题设为“美食与味道”的研究中，让大学生吃巧克力，实则要观察大学生在吃巧克力时有多专注地品尝巧克力。

在学生们吃巧克力之前，先做了一个问卷调查，在其中一种问卷中夹了一张纸币的照片，让学生们意识到钱的存在。结果很有趣，问卷中有纸币的学生吃巧克力时的

注意力不及其他学生。他们吃得更快，而且嘴角上扬的弧度也比较小 (Quoidbach, Dunn, Petrides, & Mikolanczak, 2010)。

只要愿意，没有什么是用钱买不到的，这便是人们对金钱的误解。因此人们被金钱蒙蔽，对巧克力这类相比之下微不足道的东西不屑一顾，感知这些刺激的能力也有所下降。甚至对“他人”这种刺激也变得麻木。有一些研究结果显示，对钱越执着，在咖啡厅和别人聊天时注意力越不能集中。(Mogilner, 2010)，陷入困境时谢绝别人帮助的概率就越大 (Vohs, Mead, & Goode, 2006)。

不过这些对巧克力不屑一顾的人需要知道一件事，那就是至今为止，很多研究结果都显示，幸福的人往往就是在各种细节中把握住这些“微小”的喜悦的人。

幸福不是像中彩票一样一蹴而就的，而是由巧克力这种一点一滴的小欢喜积累起来的。能够让人生翻盘的戏剧性的事情少之又少。即使这种事情发生了，当时的喜悦也会和复杂并持久的后遗症相抵消，消失得无影无踪。

虽然除了金钱以外，还有许多“人生资本”，但人们追求这些资源的正当理由无外乎于拥有得越多越幸福的这一想法。比如说韩国人非常重视的健康和外貌。

非洲犀牛角药效还未被证明过，东方人的疯狂猎杀就已经使得非洲犀牛濒临灭绝。整容医院里，成千上万个年轻人梦想着扭转命运。幸福的人就是拥有更多这类人生资源的人吗？那么健康漂亮的人就幸福吗？如果是这样的话，运动员和明星岂不是经常能感受到幸福，那么为什么还会有那么多明星忧郁甚至走极端呢？

几年前，为了客观评价长相和幸福的关系，将延世大学学生的面部照片展示给其他学生后让他们评价这些学生的魅力指数（金真周，具子英，徐恩国，2007）。为得到最客观的美貌评价，照相之前让学生们去掉了许多容易给魅力加分的“干扰因素”。即要求参与者们卸妆、摘首饰、并且给他们戴上了浴帽统一发型。然后把这些素颜照

给几十个学生看，让他们给每一张的美貌程度打分。

通过评价，照片被分为上游和下游，在比较了这两种人的幸福值后发现，长相和幸福之间并不存在实际的关系。即，别人眼中的我的美貌程度（客观的美貌）和自己本身感觉到的幸福感是没有关系的。

不过这个研究还发现了一个很有趣的结论，自己所认为的美貌程度（主观审美）和幸福是有关系的。不只是长相，其他的生活条件（健康，财富等）和幸福的关系都有关系。比起客观判断拥有多少，主观上热爱自己已拥有的与幸福又更深层的联系 (Diener, Lucas, Qishi, %Suh, 2002)。

简单概括一下，人们总是认为拥有好的东西是获得幸福的前提条件。但研究结果却与之不同。所以，要么就是“幸福代表着拥有”这个想法是错的，要么就是这些研究太荒谬了。

但得出同一结果的研究实在是太多了，以致于我们很难断言研究是错误的。与其怀疑这几百篇大概有几千万人参与的幸福研究得出的结论，不如接受“好的生活条件并不代表幸福”的这一现实。因为这个想法存在几个盲区。

首先我们的大脑很难从质的方面区分“非不幸”和“幸福”。一瓶水虽然可以解决干渴，但对于已经止渴的人来说水并不能带来什么更多的幸福。很多人追逐的钱和健康这些人生资本就像沙漠里的水一样，只能解决日常生活中的不便与痛苦，对于已经获得这些的人来说并没有什么幸福方面的意义。

由此看来，健康和幸福的关系也是很模糊的。健康的人每天晚上很少会想：“今天也用健全的双腿行走，头也不疼，真幸福！”

假如既不是幸福也不是不幸的中立状态设为“0”，然后把最不幸的状态设为“-10”，“+10”设为最幸福的状态。情绪心理学家发现，使不幸减少（比如从-4

到0)和幸福增加(比如从0到4)的因素是不同的。

这就是积极·消极情绪的独立性(Diener&Emmons, 1984),也是钻研情绪病理学的心理学投入研究幸福时的理论背景。简单地说,不幸值的减少与幸福值的增加是两种不相关的现象。

如果把幸福比作热水澡,我们的情绪系统就像是一个带有可调节冷热水龙头的淋浴喷头。减少不幸因子就如同关掉冷水管。虽然能让水变得没那么冷,但不能让水变得更热。我们追求的很多人生资本就如同淋浴喷头的冷水龙头,虽然有让水变得不太冷,即让生活变得不是那么太不方便,但很难让水变得更热。

我们的想法还存在着一个漏洞:人生的一些变化发生的瞬间和这些变化稳定之后感受到的体验是有差别的。但我们误认为它们是一样的。收到了梦寐以求的大学的录取通知书的确很让人高兴,但当进入大学校园,孤身一人面对陌生的环境以及学业的压力,就会觉得没有那么幸福了。我经常在开学后问延世大学的新生们心情是否还是那么激动,此时大多数学生们都默不作声,露出很无奈的表情(这本书不适合于鼓励备战高考的学生)。

英语的“becoming”(成为~)和“being”(作为~)的差别很大。成为豪门儿媳(becoming)和每天以豪门儿媳的身份生活(being)是不一样的。但是我们经常只关注华丽变身的瞬间,并没有看到变身后漫长的生活。

因此,我们虽然相信收获成功时会幸福,但随着时间的流逝,就会发现这些实际上影响不了整体的幸福。这时人们才开始惊慌失措。因为大家一直以来都只是想着庆功宴时短暂的喜悦,却不曾思考过宴会结束后漫长的时光。

很多人都高估了获得财富和出人头地等一些人生变化带来很大的幸福总值。之所以这样想的一个原因就是大家没有考虑到幸福的“持续性”。

法国思想家La Rouchefecould400年前曾经说过：“我们并没有我们想象中那么幸福，也没有想象中那么不幸。”虽然不论是胜利的喜悦，还是败北的痛苦都会转瞬即逝，不过我们的大脑在勾画未来的时候并不会受这些强烈的适应力的影响（徐恩国，崔仁哲，金敏贞，2007）。因此我们经常很“小题大做”，误认为如果失去这个东西，可能会变得很不幸。

在一项研究中，向一些正在热恋中的大学校园情侣问了一个残忍的问题，如果和现在的交往对象分手的话，自己到底会变得多不幸(Gilbert et al., 1998)。他们的预想幸福值在7分到3.9分之间，而这些学生的平均幸福值为5.4分，也就是说他们都认为分手会极大地影响自己的幸福值。

但和恋人分手果真会变得如想象那样不幸福吗？最直接的确认方法就是拆散这些情侣，然后重新测量幸福值，不过这一想法很难实现。第二方案就是测量近期分手的人的幸福值。然后和刚才校园情侣的预测值作比较。

结果和预测值不同。真正分手的这些人和正在热恋中的校园情侣的幸福值是差不多的。虽然分手后感觉天都要塌了，但很遗憾地是我们依然相安无事。

我们就这样对未来既过分担心，又特别期待。却因此忽略了眼前的风景。这也是大多数韩国人的问题。高中生为了考上大学而学习，大学生为了就业而努力，中年人为了晚年生活而奋斗。很多人为了未来的目标全力以赴。就这样，虽然把“becoming”当成了目标，但真正的幸福则存在于“being”中。

人的一生是有限的。人们一直想的都是把有限的时间和精力用在哪儿，以及如何用。人们坚信只有拥有了财富和成功这一类生活优越条件才会幸福，所以把大多数的时间和经历都用在追求这些条件上。

但几十年的研究证明，由此获得的幸福果实并没有我们期待的那么大。引起这一

现象的主犯就是“适应力”。不过依然有一个很重要的问题：我们虽然抓到了这个犯人，但却掌握不到它的犯罪动机。

我们感受到的高兴和喜悦为什么稍纵即逝？即使我们进入了心仪的大学，和我们的灵魂伴侣结了婚，为什么起初的兴奋和激动不能持续呢？虽然关于“适应力”的研究有很多，但暂时还没有令人满意的答案(Diener, Lucas, & Scollon, 2006; Suh, Diener, & Fujita, 1996)。

为了解释这一点，我尝试将幸福翻过来思考，就这样把幸福翻个底朝天，才得出了适应是为了生存一定要发生的现象。

让我们简单复习一下吧。在前面第四章的内容中，我将人类的大脑比作探测器，这个探测器是为了找到我们必备的生存资源而存在的。虾条能驱使狗冲浪一样，人类狩猎和配对也是在相应的奖励下驱动的，那便是大脑产生的愉悦感。狗在虾条的诱惑下不知不觉学会冲浪，人也在愉悦感的驱动下获得了生存所需的资源。

这里要强调的是，这种生存行为需要不断地重复。不论今天摄取的营养有多高，为了生存，明天依然要出去狩猎。

今天品肉时感觉到的愉悦感总是很短暂，因此重新燃起狩猎的欲望要有一个必要条件。这时需要将愉悦感归零的“重置reset”，才能继续去找刺激愉悦感的某种东西（比如说肉）。

人类持矛从洞穴走出去狩猎的原因就是为了再次找回那份消失的愉悦感。愉悦感的消失是为了将无限循环的生存周期延续下去的绝对条件。如果愉悦感不会消失，人类就会一直懒洋洋地躺在洞穴里直到永眠。

再让我们回到探测器的比喻中，如果这种愉悦感没有消失的话可能就是仪器出了故障了。探测仪“滴滴”的响声是为了找到硬币而发出的信号。假设是通过这个信号

找到硬币，那么为了找到下一个硬币这个信号必须消失。因此为了下一次，如同“嘀”声般的愉悦感灯泡在达到短期的目标后就会熄灭。

简单来说，适应就是通过一些事物感受到的愉悦感随着时间推移而消失的现象。从幸福这一小范围来讲，这可能有点儿无情。几年肉体 and 一点点灵魂的付出换来的升职的喜悦也只不过持续了几天。因此从几年前开始学术界内就一直在使用“享乐跑步机 hedonic treadmill”这一名称(Brickman & Campbell, 1971)，即有了适应，不管获得了什么，幸福也像站在跑步机上一样一直没离开原点。

但是正如前面的内容提到的一样，情绪最本质的目的在于生存，而不是幸福。不断积累并扩大生存资源是有益的。因此升职的愉悦几天后就消失也是必须的。只有这样，当上了科长的人才会上为了当上部长而奋斗，得了铜牌的运动员为了得到金牌挥汗如雨。

愉悦感是为了生存而设计出来的，为了让它尽情发挥，需要将一切进行格式化。这就从生物学角度解释了产生适应的理由。也解释了为什么几十年的研究也没有解决很多具有优越条件的人不能长期比别人更幸福的原因，那就是不管条件多优越，随之而来的幸福感都会为了生存而被格式化。我认为这也简单地解释了幸福研究中的未解之谜。

因此幸福并不是“一下子”就能得到的。因为所有的愉悦感都会稍纵即逝，比起一场声势浩大的愉悦，一点一滴的欢喜更有必要。

我在国外留学时读过指导教授的一篇题目为“幸福在于次数，而不是强度 Happiness is the frequency, not the intensity, of positive affect”的论文。我把这句话看做是揭露幸福真谛的名言之一。

喜悦的强度不重要，重要的是它发生的次数。即使在获得客观的人生资本时感受

到了快乐，让这些小小欢喜持续下去还是存在局限性的。

最终得出的科学性的结论就是幸福就像冰激凌一样。冰激凌刚入口的时候感觉很好，但最终还是会化的。那些幻想自己手里的冰激凌不会化的人就是为了获得幸福而追逐巨大人生目标的人。

但幸福王国里没有冰箱，因此我们只有一种选择，就是接受这一现实，并经常品尝冰激凌的味道。

至于这些冰激凌的味道如何，是名牌包的味道？还是高品质肉的味道？下面就让我们进入下一章节。

第七章 “万人迷”性格

想必谁都不会忘记2001年秋天的那一幕，9月11日上午8点46分，从波士顿起飞的一架美国航空公司客机撞向了曼哈顿的贸易中心一号楼（亦称“北塔”）。17分钟后另一架客机撞向了贸易中心二号楼（亦称“南塔”）。当时住在美国的我是在几个月以后才通过报纸了解到了当时南塔里发生的紧迫情况。

第一架被劫持的飞机撞向北塔时冲击到了南塔，于是南塔里的几千人都纷纷跑向安全梯。就在这混乱的时刻，广播宣布刚刚是北塔受到了袭击，南塔暂时安全，让大家放心回到办公室。如果当时你就站在安全梯上，你会怎么选择？

那天，站在安全梯上的几千人都陷入了是回去还是继续走下去的两难中。据幸存者说，有一些人选择回到办公室，而有些人则走出了办公楼。在这些人刚走出大楼的时候第二架被劫持的飞机就撞向了南塔。只用了62分钟，大楼就成了一片废墟。

瞬间的抉择关乎生死。孰生孰死？那天决定他们生死的并不是印在名片上的内容，也不是年龄或高雅的兴趣爱好，而是他们平时的“性格”。

向来积极乐观的金科长可能高呼着“没什么大不了的”然后回到办公室。一到伸手买单时就瑟瑟发抖的崔科长可能是第一个跑出大楼的。在这紧迫的17分钟里，大概有许多乐观的人丢了性命，而总被指很内向很懦弱的人生存下来的概率反而更高。

是什么让我变成今天这副模样？对此我们会想到各种各样的原因。生得好，生得不好，大学专业，其他等等。虽然这些因素或多或少都会影响到我们，但在很大程度上决定我们做什么、活出什么样的人生的还是我们的性格。

虽然我们的一生中很少会遇到类似911南塔似的极端情况。但是我们这一生下的

大大小小的决定都会受到性格的影响。性格决定我们交什么样的朋友、选择哪种职业、周末如何消遣。这些选择累积起来，造就了现在的我们。

但对于我们来说，外在的比内在的要更显眼。比方说我们即使不知道从车上下下来的人性格如何，却知道他的车如何一样，如果他看起来很幸福，我们会认为他的幸福源于他的那辆高档车。就像之前讲到的，这是因为我们觉得外在的东西太重要了。但如果这个人看起来很幸福，那很可能是他的性格带给他的，而不是他的车。他应该是一个即使骑着自行车也很开心的人。

再重申一下，人们在思考带来幸福的因素时，高估了金钱等一些外在条件。这一章将从相反的角度讲述那些虽然对幸福起着绝对性影响，但容易被忽略的大部分因素。如果将长期研究幸福的泰斗们聚在一起，问他们到底是什么因素最重要的话，他们可能会不约而同地答到：

“遗传基因，也就是外向性。”

实际上，这一答案是判断一项幸福研究是否具有专业性的重要指标。明尼苏达大学的David Lykken教授和Auke Tellegen教授通过双胞胎实验对遗传和情绪的关系进行了长期分析后，写了这样一段话：

“想要获得幸福付出的努力和想要长高付出的努力一样虚无缥缈(Lykken&Tellegen, 1996)。”虽然这句话有些极端，但没有学会否认遗传基因对幸福的影响。

如果有读者产生了“哎呀，我怎么买了这本书？”的想法的话，我表示抱歉。但如果你想冷静而通透地理解幸福的话，我还是建议你继续看下去。

学界的定论中有一个还未普及大众的定论，那就是幸福和遗传的关系。这当然不是说DNA能完全决定幸福。每个学者的见解可能都有一些出入，但学术界普遍认为，

人与人的幸福差异和遗传基因有50%的关联度(Lyubomirsky, 2007)。

50%相当于整体的一半，有的人觉得这一半比重很大，有的人觉得比重很小。我认为这个比重是很大的。因为除了遗传基因占据的一半，剩下的一半是其他所有能影响幸福（哪怕只有一丁点）的因素的总和。这些其他因素加在一起，与遗传基因这一个因素以相同的比率影响着幸福。如果把这比作一场战斗，这就相当于在一个以“1”敌几十的战斗中出现平局，这“1”（遗传基因）的拳头到底是有多厉害？

同卵双胞胎实验简单明了地展示了遗传基因的力量。他们的遗传基因100%相似。不过偶尔会发生双胞胎被不同的家庭领养的情况。因为他们有着完全一样的遗传基因，又在不同的环境中成长，这种案例对于提高心理学研究的价值非常有帮助。一直致力于双胞胎研究的美国明尼苏达大学在搜集了这类案例后得出了大量研究结论。

这当中最著名的要数詹姆斯1号和詹姆斯2号这对双胞胎了(Tellegen, 1999)。他们在出生后3周就被不同的家庭领养，分开生活了30多年。在明尼苏达大学请他们参与研究之前，他们丝毫不知道自己是双胞胎。

但是从不知道自己是双胞胎的两个人却惊人的相似。从离婚的前妻的名字（琳达）、儿子的名字（艾伦）、宠物狗的名字（Toy）到职业（保安）、最讨厌的运动项目（棒球）、喜欢喝的啤酒（米勒）再到最常去的度假地（佛罗里达州的特定海边）都非常一致。至于他们的幸福指数，当然也是非常相似的(Weiss, Bates, & Luciano, 2008)。

遗传基因的力量是很强大的。但是在日常生活中很难察觉到这种无色无形的遗传因素。因此大家更注重观察天生就拥有幸福倾向的人的外在“表现”，并经常误认为这些表现是他们感到幸福的原因。但是咳嗽只是感冒的症状，并不是感冒的原因。

假设公司里有一个非常积极开朗的尹代理，他每天早晨都亲切地跟大家打招呼。

这时，某位高层就容易下这样的结论：“原来尹代理的幸福秘诀就是早上打招呼啊”。于是“早晨打招呼”就成为公司的新年口号了。虽然他是希望打造出一个幸福企业，但搞不好只会增加很多颈椎病患者。早晨打招呼虽然不是什么坏主意，但这也不是尹代理获得幸福的根本原因。

生下来就带有快乐因素的尹代理有不计其数的习性和特性。打招呼只是其中一个。因为打招呼这个行为大家都能看到，这个行为就被夸大为他的幸福秘诀。

最近出现的一些幸福指南经常以这种方式误将幸福的表现当成原因。拥有积极的想法固然很好，但积极性大多是幸福的人已经拥有的一种表现了。大部分的秉性左右了一个人是否是一个“已经很幸福的人” (Archontaki, Lewis, & Bates, 2013)。

那么遗传是怎样影响到幸福的呢？难道说幸福的人拥有10条“幸福DNA”，而不幸的人拥有4条吗？答案显然是否定的。人类拥有的所有生理·心理特性，例如个子、脸型、智商，甚至就寝时间都和遗传基因有关。在无数个受到遗传基因影响的特性中，哪些和幸福最有关联呢？

土耳其的伊斯坦布尔是让我印象最深的一座城市。这个位于欧洲和亚洲分叉口的城市发挥了一千多年的宗教·政治影响力，这座城市的魅力之一就是波斯普鲁斯海峡。像汉江把首尔分成两个部分一样，这条狭窄的海峡将欧亚大陆分为了欧洲和亚洲。而连接这两块巨型大陆的便是长达1,074m的波斯普鲁斯大桥。

如果把遗传和幸福比作两块大陆的话，连接它们的波斯普鲁斯大桥就是“外向性”这一性格特征。遗传的影响会决定外向性指数，而外向性指数与个人的幸福指数有着很大的联系。

我们遗传到的父母遗传基因的组合使我们每个人生来就拥有不同的秉性 temperament。有的孩子特别爱哭闹，有的孩子即使被捏住鼻子了也会笑着盯着你看。

秉性这块原石会随着时间的变化而定型，这就变成了一个人的性格特征trait。在最重要的5种性格特征（外向性，情绪稳定性，尽责性，开放性，宜人性）中我们将视线聚焦于外向性。

外向性之所以在幸福研究中受到关注，是因为它和幸福是一对密不可分的伙伴。迄今为止的研究结果证明外向性是所有特性中和幸福关系最紧密的一个特性。

事实上这两者结合的顺序和人们想的完全相反。最新的幸福研究表示外向性并不是塑造出的，30年前在性格研究过程中“偶然”发现外向的人更幸福（Costa&McCrae, 1980）。这也是发现相当一部分的幸福与性格（外向性）有关的初期萌芽。因此揭开幸福研究的序幕的也是埃德迪纳教授这样的性格心理学家们。

外向性很高的人有哪些特征呢？最有代表性的有主动与人交往，和别人共度很多时光。另外外向性越高，越喜欢寻求刺激、对自己更确信，并且更乐于增添快乐和奖励，而不是一味地逃避惩罚。近期还有一些研究显示，外向的人主动认识朋友的本质原因是为了寻求刺激(Smillie, Cooper, Wilt, &Revelle, 2012)。没有什么能比人带来的“刺激性的刺激”更强烈了。

不论具体原因有哪些，用一句话说，外向性就是一种“万人迷”的性格。外向性越高，越享受和他人在一起的时间，并且还有让其他人（尤其是异性）喜欢上自己的天赋。因此他们第一次发生的更早，对象也更多（Nettle, 2006）。

“万人迷”的性格和幸福的关系非常牢固。就连动物（大猩猩）研究中都得出了越外向越幸福的结论(Weiss, King, &Perkins, 2006)，人类研究的结果显然更明显。在研究什么是获得幸福必不可少的条件的实验中，对两个极端的小组进行了比较，一组实验人员的幸福值处于前10%，另一组的幸福值则处于后10%(Diener & Seligman, 2002)。虽然研究者推测了很多变因，如认为自己拥有多少财富、外貌、学分、甚至

经历过多少次积极·消极的事件，但结果发现两组人员在这些方面并没有什么差异。

两组人员的差异只体现在两个方面，第一个是性格，幸福的人外向性和情绪稳定性异常高。第二是人际关系，幸福指数高的小组发展社会关系的频度和对社会关系的满意度非常高。事实上这两个方面的共同点是“社会性”。因此这篇论文的作者们得出的结论是，虽然没有什么充分条件能保证我们获得幸福，但获得幸福时的一个必要条件是社会关系。

在这里有必要再说一下，我现在并不是在开外向性的表扬会，坦白说，我不是非常喜欢外向的人。这样的人有时很烦人，尤其是我很疲惫的时候。

当然，和我的个人偏好无关，外向的人更幸福已成为一个事实。不过外向性也只是心理学家出于研究目的给每个人贴上的一种标签，外向性并不能带来幸福。为了了解幸福，我们需要把握贴上这一标签的人的与众不同的特性—社会性。

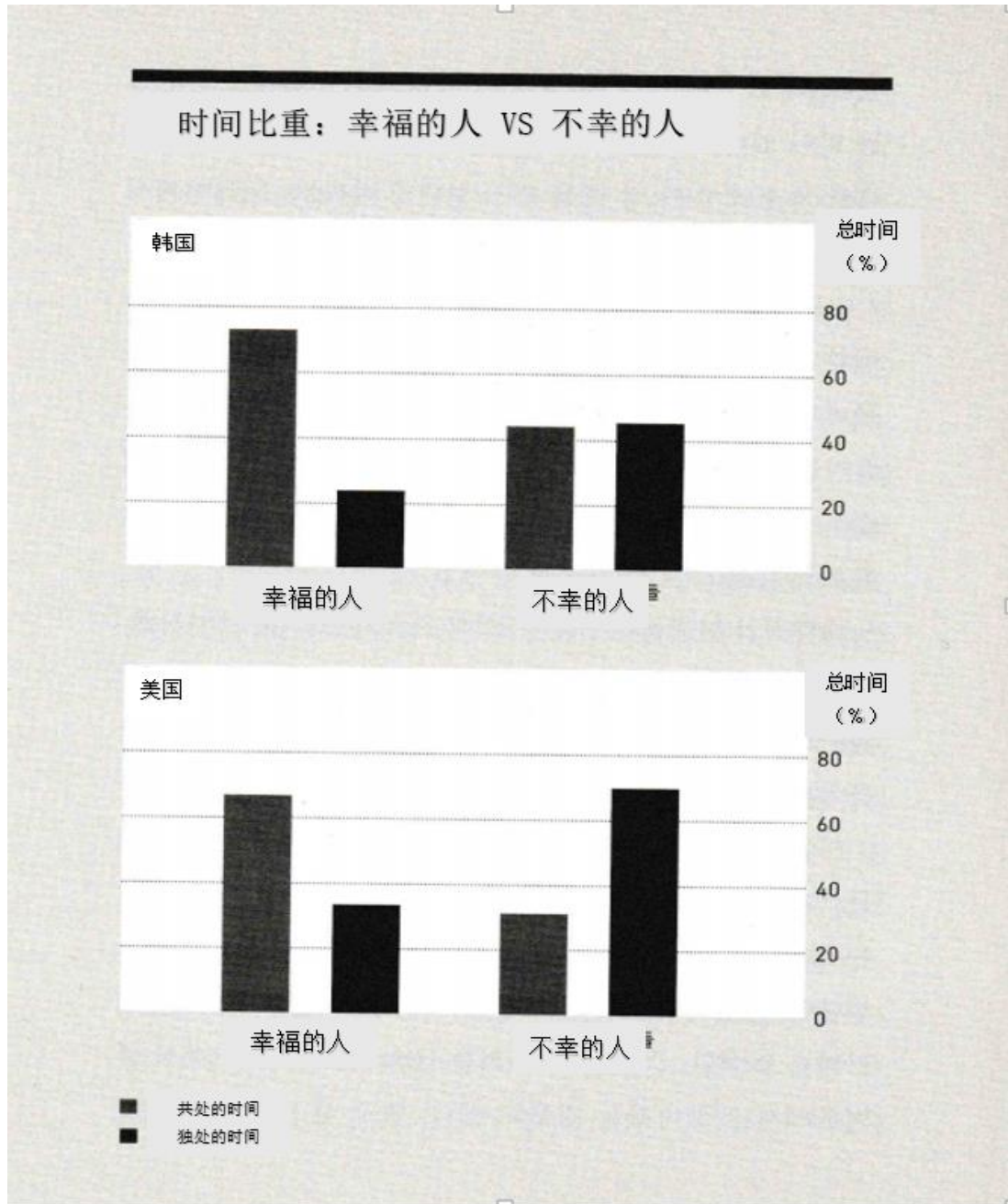
如果把外向性比作水果，水果中富含的果汁便是社会性。社会性果汁将外向性和幸福紧密地联系在一起。现在让我们剥掉水果的皮，来仔细观察一下这个果汁吧。社会性体验对人类的身体·精神健康的影响就好比植物的光合作用一样重要。

首先幸福的人和其他人共度的社会性时光很多。而这个现象与他的出身怎样，在什么样的社会生活都无关。

我们的研究室正在进行一个国际幸福研究项目，这是由社会科学研究财团支援的（徐恩国，吴易诗，2011）。为了从多个方面观察幸福长远的结果，我们和美国加利福尼亚大学以及弗吉尼亚大学的研究小组正在一同搜集有助于分析幸福和生活习性以及遗传基因的资料，其中有一个问题：

“每天有百分之多少的时间和别人一起度过，又有百分之多少的时间独处呢？”

正如下图所示，幸福的人（幸福指数位于前10%）和不幸的人（幸福指数位于后10%）的区别一目了然。在韩国，幸福的人每天72%的时间和其他人共处，而不幸的人每天独处的时间（52%）比和别人共处的时间（48%）要多一些。（图表四）



图表四

美国人也是如此，幸福的人和别人共处的时间比独处的时间要多1倍（65%共处，

35%独处)，不幸的人独处的时间相对较多（32%共处，68%独处）。不论是韩国人还是美国人，智人的幸福灯泡都是在和别人共处时更发光发亮。

这里可能会产生一个疑问，天生内向的人和其他人共处的时候会感到更幸福吗？针对这个疑问，一项实验的研究人员花了几周的时间每天给一些内向的人发短信，反复询问他们现在有多幸福，还有和谁在一起。

研究结果超乎我们的预料。内向的人也是和别人共处时比独处时更幸福 (Diener & Biswas-Diener, 2008)。所以我有一句挂在嘴边的玩笑话：公司聚餐结束后去KTV的时候，不要总是出于礼貌地把文静的小金先送回家，也许她在KTV的时候心里会偷着乐呢。

那么为什么内向的人很难像外向的人那样和别人打成一片呢？原因很简单，他们并不是反感和别人交往，而是觉得不自在。人这种刺激就像是一把双刃剑。人既是快乐的源泉，但有时也会带来一种莫大的压力。比如说小姑子这样的人。因此一直和上司在一起的话会很渴望休假。

内向的人对于这样的社会性压力更敏感，会从更多的人身上感到压力。因此内向的人可能看起来像是逃避社交，但并不代表内向的人讨厌其他人。

让我们来做这样一个比喻吧，不论是外向还是内向的人都想登上同一座山。登上人流欢聚的山顶。这两种人的差别在于背上包袱的轻重。外向的人包袱很轻，相反内向的人包袱里因为填满了尴尬、压力、恐惧而变得很重。所以经常容易在半山腰处原路返回。结果虽然山顶上外向的人更多，但并不能因此推断内向的人比起山更喜欢海。

从幸福的角度看，这个“轻松的包袱”就是外向的人天生就拥有的遗传优势。遗传基因没有公平之说。但是即使行李很沉重也还是有必要努力爬上去的。遇到新朋友时可能会产生两种感觉，尴尬和愉快。最新研究显示，我们更容易低估新的相遇的愉

快，因此虽然我们会选择与交往了很久的恋人约会，但实际上和陌生异性用餐后会更愉快（Dunn, Biesanz, Human, & Finn, 2007）。所以内向的朋友们需要克服尴尬情绪，去迎接新的朋友。

幸福的人就是这样和其他人共度了很多时间。另一个重要特征就是把资本用在和人有关的方面。最近对金钱和幸福的研究就是最好的例子。当一个人达到一定的经济水平时，把钱用在什么地方比拥有多少钱更重要（Dunn&Norton, 2013）。

最近备受瞩目的科罗拉多大学的Leaf van Boven教授的研究显示，幸福的人多把钱投资在看演出和旅游等“体验”上，而不幸福的人多把钱用在买衣服等一些物品购买上（Van Boven&Gilovich, 2003）。

在幸福方面，物质消费比起体验消费有哪些不利呢？物质（新款包）带来的快乐比体验（旅游）带来的快乐太容易被适应，也太容易消失了，而且经常容易和别人作比较（谁拿的包更高档）。看到这里，我不由地点了点头。

但是最近有一篇论文反驳了这种观点（Caprallielo & Reis, 2013）。根据这篇论文，体验消费比物质消费更幸福的本质原因又重新回到了人身上。因为一般来说体验（欣赏音乐会）大多是和其他人一起消费的，而物质（刮胡刀）只是为了个人需要而购买的。这就是体验消费比物质消费和幸福的关系更紧密的原因。

但并不是所有情况都如此，比如“一个人”看电影时买的票就是孤独-体验消费，而为了和“朋友们”一起玩儿而买的游戏机就是社会-物质消费。这种情况下到底哪一种带来的幸福感更大呢？以上研究显示，为了和朋友玩儿而买游戏机的时候更幸福，结论就是消费什么不重要，关键在于消费的物品或体验时有没有其他人参与。

再向前迈进一步，有一些研究表明，人在为别人花钱的时候更幸福。在一个研究中，上午给一些大学生5美金或20美金让他们随意消费，一个组的条件是这些钱只能

花在自己身上，另一个组的条件是要把钱花在其他人身（比如买礼物）（Dunn, Aknin, & Norton, 2008）。那天晚上在比较幸福的时候，发现和钱的数额无关，把钱花在其他人身上的组幸福感更高。在贫穷的非洲国家也看到了同样的现象（Aknin et al., 2013）。

时间也是如此，从幸福的角度上看，志愿者们能感受到很高的幸福感的也是把时间这一资源明智地用在了其他人身上。

为什么亲社会行为会带来幸福感呢？其中一种可能性是因为在帮助别人的时候时刻需要及时的补偿。从长远来看，亲社会行为有利于团结其他人以确保生存必需的社会性资源，但从短期来看，和别人分肉吃太吃亏了，因此需要有一种补偿来抵消这种损失感，那就是愉悦感。

当看到朋友在得到我的帮助后对我表示感谢时，我也应该感觉到开心。只有这样才能再想帮助其他人，这样交到的朋友说不定在以后的生死攸关的时候会救我一命。所以现阶段我的猜想是，在进化史上，能在帮助别人的过程中感受到快乐的人也许才能选择性的存活下来，而我们是不是也通过他们的遗传基因继承到了这一特性。当然这还需要更系统化的研究。

最后介绍几个体现社会性体验威力的研究。在看完这些后，我们甚至可能会认为社会关系和生存几乎是同一个单词。比如说寒冷是人类要克服的巨大的自然威胁中的一种，而之前提到的社会孤立就是另一种生存威胁。因此在原始的标准上，我们的大脑的一个角落可能会贴着“寒冷=危险=社会孤立”的标签。与此相反“温暖=安全=朋友”的标签也在某一个角落存在着。

那么寂寞的话真的会变冷吗？虽然很出乎意料，但答案是肯定的。一项研究让实验人员在仔细回想感到被排挤和排斥感的时刻后猜测实验室的室温，这些实验人员比

其他人感受到的温度更低(Zhong & Leonardelli, 2008)。因此,当一个人寂寞的时候,比起可乐和披萨这类凉的食物,更想喝咖啡或汤这些暖的食品,因为喝热汤的时候孤独感暂时不会那么强烈(Troisi & Gabriel, 2011)。孤独的单身男女在冬天一定要拥有下面其中一个,恋人或者是保暖内衣。

孤独的时候看山,会觉得山变得更高了。听说通往南山山顶的缆车轨道最陡的坡度达25度,这个坡度只是想想都觉得累。但美国弗吉尼亚大学的研究小组表示,当和朋友在一起的时候会觉得坡度更缓一些((Schall, Harber, Stefanucci, & Proffitt, 2008))。还有研究显示,当握着朋友的手时忍受肉体上疼痛的时间也会变长(Coan, Schaefer, & Davidson, 2006)。如果和朋友一起的话,眼前的高墙也会变矮,打针时也会变得勇敢。

也许有读者会指出:只不过是感觉上南山的坡度变缓了,实际的坡度是没有变化的。因此在一所医科大学的研究中,将人的胳膊上弄了8个8mm的水泡(当然是经过了事先同意的),然后将夫妻关系非常不和谐的一组 and 夫妻关系很好的一组的伤口愈合速度作了比较(Kiecolt-Glaser, 2005)。

夫妻关系很好的一组伤口完全愈合的时间大概是5天,但夫妻关系不和谐的一组伤口居然6天之后才愈合。因此伴侣的死亡会缩短孤零零的另一半的寿命(Cacioppo & Patrick, 2008)。即使山不会因人而变,寿命也会因人而变。

近30年的研究显示外向性和幸福有着非常密切的关系。外向性好比影响城市气温的纬度,离赤道近得香港比柏林的年日照时数更多,因此年平均气温也更高。外向性就是一种“社会性纬度”。度数越高,社会关系的质和量就更高,外向性就是凭着这一点为获得幸福做出了绝对的贡献。

社会性体验就像阳光提高城市的气温一样,不管个人天生的秉性如何,都影响着

幸福，这一点非常重要。这也是幸福研究至今为止得出的一个重大结论。但是对于根本性问题的总结还有些欠缺。社会性体验为什么就是获得幸福的重要因素呢？

认真读到这里的朋友们可能已经能猜到答案了。让我们重新回到人类就是动物这个话题上。类似愉悦感这种积极情绪的功能就是让动物们重视那些能够提高自己生存率的环境和资源。我们的大脑也像一个金属探测仪一样，指引我们找到生存必需资源，这个资源对生存越重要，大脑在靠近它时信号（愉悦感）就越强烈。

为什么人际关系对于获得幸福非常重要呢？大脑的幸福灯泡的点亮就像诱导狗学会冲浪的虾条，大脑其实对我们的幸福丝毫不感兴趣，它是为了让我们找到最重要的东西而存在的，那便是和生存有着直接关系的“人”。因此大脑就是被设计成与生存必需品——人一起聊天、牵手，恋爱时点亮愉悦感灯泡的。

由此看来，幸福可以看成和别人交流时自动产生的一种“副产品”。当然，这是和我喜欢的人以及喜欢我的人见面的时候才会产生的。反过来说，出于义务或一些目的和人见面可能是最辛苦的事情。后面还会提到，许多韩国人认为不幸福的原因其实也是人。

最贫困的人生就是身边没有的人生。他的冬天会出奇地冷，被割破的伤口也很难痊愈。不过最大的问题还是很难获得幸福。

黎巴嫩有一句谚语：

“如果没有人，即使是天堂也没有什么意思”

反过来想，不管做什么，过着什么样的人生，身边有人的人生已经算是活在半个天堂里了。