

《幸福的流失》

图书基本信息

《幸福的流失》

内容概要

西方社会病了，生了一种叫做“GDP崇拜症”的病。症状表现为：你不幸福，我不幸福，大家都不幸福；你抑郁了，我抑郁了，大家都抑郁了。

据世界卫生组织最新统计，目前全球各年龄层共有约4亿人患有抑郁症，且发达国家的发病率要远远高于不发达国家。以号称市场制和民主制典范的美国为例，有研究表明自20世纪70年代起，美国国民幸福指数和抑郁症的发病率之间呈现出一种微妙的此消彼长之势。尽管当前发达国家的政治和经济体制(民主和市场制)是基于幸福的功利哲学——为尽可能多的人谋取尽可能多的利益——制定的，但这些体制似乎并没能发挥其功效，即填补人们的欲求之壑，反而将人们引向了一种更加不幸的境地。那么这一切又是怎么发生的呢？本书将在深入阐释上述现象的同时对此做出回答。

《幸福的流失》

作者简介

《幸福的流失》

书籍目录

第一部分 引言	
第一章 地上的影子	003
第二部分 幸福与抑郁	
第二章 现世的不幸	015
第三章 幸福如天赐：进化，人类的堕落和孩子的贬值.....	041
第三部分 收入与情谊	
第四章 为何对于大多数人来说金钱并不能买到幸福？	067
第五章 情谊还是收入？	089
第六章 在市场民主体制中寻找缺失的情谊	113
本章附录	135
第七章 舍不得收入，得不到幸福？	140
第四部分 市场让我们不幸福	
第八章 市场民主制度下的物质主义	157
第九章 幸福是否是市场的外部产品？	176
第十章 消费者天堂中的痛苦与孤独	193
第五部分 民主是不幸的来源吗？	
第十一章 在民主盛宴中不断涌现的问题	215
第十二章 民主进程是否促成了不幸？	237
第十三章 民主中的自我决定的痛苦	253
第十四章 友伴型民主	272
第十五章 幸福的政治学理论	285
第六部分 个人主义	
第十六章 我们是自身幸福的最佳评判者吗？	305
第十七章 自我激发的痛苦	321
第七部分 结论	
第十八章 回家的路	339
附录 对幸福和抑郁的测量	356

《幸福的流失》

精彩短评

- 1、可能你越执着什么，越容易失去吧，人就像这样。总是在不断寻找，不断失去。
- 2、舍不得收入，得不到幸福？
- 3、越想要追求的东西有时候越容易流逝
- 4、究竟金钱是给予我们幸福还是收走我们的幸福？

《幸福的流失》

精彩书评

1、看到书名《幸福的流失》，首先想到的是何谓幸福？百度的解释为：幸福，是指一个人的需求得到满足而产生长久的喜悦，并希望一直保持现状的心理情绪，并不与快乐、快感划等号。很多老一辈人都说，现在生活水平越来越高，温饱不再是问题，都是要吃的好，再时不时出去旅个游，人们越来越幸福了。可事实真的如此吗？作者经过研究发现（以美国人为例），与之相反，认为自己幸福的人在减少，幸福在流失。作者从政治角度入手，探讨先进的市场民主制度，给美国人带来的是幸福还是抑郁。从物质生活来看，美国可以说是目前最先进的一个国家，不管是收入水平还是生活质量都甩其他国家一大截，按理来说，美国人应该是世上最幸福的人，然而他们国内患抑郁症和焦虑症的人数持续上升，并且怀疑彼此，怀疑这个社会制度。故作者发现市场+民主 幸福，人们是从他人身上获取幸福，依赖的是一种“情谊”，并借用进化论原理、神学论据和社会科学研究，来论证“情谊”的优先性。全书划分为七个部分，除去摘要和结论，中间的五部分是作者论证的重要部分，从幸福与抑郁间的微妙关系、收入、市场、民主和个人五个方面分析，幸福究竟受哪些因素影响，又会对哪些因素造成影响，不幸的人生是怎么生成的。可以看出，作者不愧是政治心理领域的专家，不仅对各种制度和政策研究的非常透彻，还对各种心理名词的含义定义的十分准确。此外，书中有不少数据分析图，作为作者论证的依据，比文字更具有说服力，可以帮助读者更加直观的理解。因此作者相信，幸福才是人们追求的终极目标。其他人们为之奋斗的东西，包括金钱、财富、自由、民主，不过是实现这个终极目标的手段而已。从唯物辩证的观点来看也是如此，人的意识来源于物质，人必须要能生活（满足生理需求）才能有幸福感，但是人的意识又能够对物质产生反作用，即在最基本的需求得到满足后，人的幸福感取决于人的价值观，也就是对其他需求的重视程度。我非常赞同这点作者观点，毕竟很多东西不能长久的属于自己，像老人们常说的“生不带来，死不带去”，属于身外之物，对这些越着迷，幸福感也就越低，记得我看过的一句话“所有靠物质支撑的幸福感，都不能持久，终将随着物质的离去而离去。”

2、科技是一个国家的成长水平，经济则是国家生长的重要指标，但是无法排除的是，所有的一切都是围绕的经济而展开。但过分的追求GDP的增长，只看到冰冷的数值，在受数值的影响之下，西方社会病了，得了一种叫做“GDP崇拜症”的病，GDP曲线增加，但是幸福却在不断的下降。虽然说这些数据是直观的，但是GDP数值的上升就真的是良性发展么？答案是否定的。这些看似很美好的东西，并不一定实用，当结合到大众的时候，人们的幸福指数并没有上升。GDP忽视了志愿服务、家务、环境恶化、工作满意度和收入不平等因素。幸福是人类生活的关键要素。美国的《独立宣言》中曾说道：“人生而平等，享有造物主赋予的一切不可剥夺的权利，包括生存、自由、追求幸福的权利。”怎样才可以说是幸福呢？有了物质就享受幸福吗？这是绝大多数人的答案，有了金钱就有了幸福，然而并不是如此，经过调查，人均收入是过去的三倍，但报告幸福的人，却从40%下降到了30%，在欧洲等国家，幸福的指数不变，但是得了忧郁症的人，在逐年的增长。在我们中国人眼里，西方人看起来都是幸福的，但真的是如此吗？掩盖在笑容背后的忧郁，是一样望不穿的深渊吗。是什么导致了这个现象呢？幸福是生活之源，失去了幸福，也就失去了人生的乐趣。大多数人认为经济增长、收入水平可以提高幸福，在这之前我也是这么认为的，但是并非如此，经济增长的过程中是痛苦的，反之，发展中的国家幸福指数反而较高。金钱不是万能的，同时也不是幸福的源泉。在书中，莱恩给出的答案是：情。人类情谊，良好的婚姻关系、家庭关系、邻居关系、朋友，这些才是幸福的主要，贫穷不能使人感到幸福，但是过于追求银行卡的数字，幸福也就随之渐行渐远。莱恩在确定使人感到幸福的因素后，马上切入主题，市场与民主会增加人们的幸福，还是减少？这是个很有趣的问题，从他的理论各个角度来分析，得出的结论是，可以减少贫穷，但是给人类带来不了幸福。书中理论有许多有趣之处，让人有眼前一亮之感，特别是关于幸福的探讨问题上，归结到底，幸福不等于经济增长，等于情谊。情才是立人之本，这个问题不仅仅是西方需要思考，在发展中的中国也需要思考这个问题。因此我们要记住，幸福才是人类的最终追求，而不是金钱与GDP。

章节试读

1、《幸福的流失》的笔记-八种自我激发的痛苦

弥尔顿认为，思想是自己的地方，而它本身可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。他听从了自己的建议，因此对自己的失明并没有过多抱怨。接下来我想说明的是，人们常常自己创造了自己的痛苦，或者说至少放大了自己的痛苦。他们无不透露出一种适应不良，无法使目标适应现实（即弗洛伊德所说的爱与需要的对抗）。我所说的自我激发并不是指情境的力量没有起效，或者在S O R这一公式中，“S”（刺激）被完全舍弃，只有“O”（有机体）在发挥作用。相反，我指的是那些惯用不幸的方式来分析情境的人的思想和行为所引发的不幸。在弥尔顿夸张的描述中，他们会“让天堂变成地狱”。梅尔文·勒纳说得对：“公平世界”只是一个“基本的错觉”。

2、《幸福的流失》的笔记-第310页

巴浦洛夫提出的联想学习只是无意识心理过程的一种形式，其他形式还包括：内隐学习、内隐记忆、内急认知过程、内隐知觉。

3、《幸福的流失》的笔记-第1页

有一天，我们终将富到买不起幸福。在此之前吗，请珍惜你的家人，你的朋友，你的爱人，以及那些被称之为人的存在。

4、《幸福的流失》的笔记-第127页

在集体主义文化中，人们重视的是关系本身，即使他们并不完全有利；而在个人主义文化中，人们重视的是对维持一段关系的优劣进行理性分析。

5、《幸福的流失》的笔记-第19页

事实上，人均幸福指数与人均国内生产总值之间并非线性相关。二者之间的对应关系在贫富两端是不同的，贫穷一端较富裕一端更加显著。因此，这恰好反映边际效用递减规律。

6、《幸福的流失》的笔记-第76页

最古老的工业国家（英国）是贪欲最少的，第二古老和富裕的国家（美国）排第二，而新近崛起的富裕国家（日本）是最具贪欲的。

7、《幸福的流失》的笔记-第8页

对于处在贫困线以上的人们来说，更多的金钱并不能产生如有意、社会尊重、挚爱的伴侣与深爱的子女等在提升幸福感方面的效力……金钱相对匮乏而家庭生活相对充实的人，更多金钱将能更大提升人们主观幸福感。这不正反映了边际效用递减这一规律吗？

8、《幸福的流失》的笔记-第51页

与我的理论——是人而非金钱（或知识）令我们幸福或悲伤——相一致，社会技能这一我们所持有的股本对主观幸福感的影响很大。合作精神、领导能力以及其他能够吸引异性的技能都会对一个人的幸福产生影响。如果一个人在这方面的技能比较差，那么他就很难获得幸福的恩赐——情谊。

《幸福的流失》

9、《幸福的流失》的笔记-第15页

不幸和抑郁的起源当然包括家庭关系及其他人际关系的疏离，并且在我看来，这种情况在市场经济制度下更加恶化了，而政治体制也没能起到挽救的作用。

10、《幸福的流失》的笔记-第111页

友谊和金钱的特性将会影响到与之相关的选择的性质。我们从投资到获得预期收益需要多长时间呢？尽管我们羞于将这种计算用在友谊上，但我们仍然会对我们的朋友作出评估，当然我们的评估并不注重“金钱价值”，也不会关注谁是贷方，谁是借方。正是由于类似的原因，道德哲学家才会宣称朋友之间不存在公平与否的问题。

11、《幸福的流失》的笔记-减少欲望

如果不快乐的处方是永不知足，那么或许欲望的下降，或者目标强度的减弱才是答案。学习理论的假设是：行为的目标在于降低驱力。但卡里克利斯和葛拉西安所说的关于无所需求的危险也警告我们要慎重地选择这条幸福之路。在关于幸福生活的两大元素——平静和兴奋的讨论中，米尔也认为二者是可以相互替代的。但弗里德曼的研究发现，对于幸福的人来说，平静和兴奋二者是缺一不可的。例如，他发现当人们体验不到平静时，人们往往也并不幸福。那么平静是否可以解答享乐跑步机这一充满威胁性的怪物所引发的问题呢？

对于大多数人来说，这两种状态都不会带来幸福感。米尔和弗里德曼认为，只有平静的幸福是不完整的。所以伯特兰·罗素说道：“将自我完全投进生命之流吧，美妙无穷的幸福在向你招手！”相关研究也对此给出了支持。研究发现，即使在控制了“健康”和“社会经济地位”等变量后，社会参与对幸福的影响也仍然存在。此外，目标的达成并不会比追求目标的过程更让人们感到快乐。正如布里克曼和坎贝尔所说，幸福可能是不自觉的，但对于大多数人来说，对某种目标的积极追求是幸福的必要条件之一。另一方面，被动则是自我激发的不幸的一种形式。

12、《幸福的流失》的笔记-第52页

自尊是所有人格特质中与幸福感最相关的，自我掌控感次之（自我归因或称内在性）。事实上，幸福之人倾向于以一种不现实的态度来看待遇到的事物，他们相信自己能够掌控那些事物。这是“高贵的谎言”。

13、《幸福的流失》的笔记-第9页

发达经济体的市场未能提升幸福（更不用说幸福最大化）的原因就在于：那些对幸福贡献最大的事物——特别是友谊和家庭生活——是独立于市场之外的，它们并非市场条件下的产物。而且看起来商品是无法替代朋友的。

14、《幸福的流失》的笔记-第83页

或许最重要的原因是我们的确经历过金钱能够带给我们幸福的时刻。当收入突然出现了变化，我们的幸福感会在短期内受到影响，并且收入降低带给我们的痛苦要远远大于收入增长带给我们的幸福。但是，在对新近升职人士的研究中，霍曼斯发现收入增长带来的幸福并不长久，这是由于新的收入水平很快就会变成我们衡量自己成就的标准。

15、《幸福的流失》的笔记-第67页

《幸福的流失》

当金钱相对匮乏的时候，金钱可以买到幸福；当金钱相对充裕的时候，这种购买力就停止了。

或许生活中的大部分快乐都是无价的，因而并不适用于明码标价的市场制。

16、《幸福的流失》的笔记-第19页

事实上，人均幸福指数与人均国内生产总值之间并非线性相关。二者之间的对应关系在贫富两端是不同的，贫穷一端较富裕一端更加显著。因此，这恰好反映了边际效用递减规律。

17、《幸福的流失》的笔记-第75页

金钱能给予我们的，朋友、荣誉、信仰等也能做到。正是由于市场的主导地位使得金钱在发达的市场民主制度下显得如此特殊。因而我们能够从研究中看到：对于将主要精力投入到体育运动中的人来说，体育上的成就会在很大程度上影响其主观幸福感；而对于那些将主要精力投入到获取财富中的人来说，金钱上的成功则会在很大程度上影响其主观幸福感。

18、《幸福的流失》的笔记-第69页

对于大部分现代历史来说，金钱确实能够买到幸福，也就是我所说的财富效应。但其代价却很大，诸如家庭破裂、期望落空、权利丧失、社会生活支离破碎、技能耗散、文化解体等。伦纳德·杜布说：在非洲，无论是生活在传统社会的人还是生活在现代社会的人，其内心遭受的痛苦都没有那些生活在由传统社会向现代社会过渡的社会中的人那么大；来自韩国（成功经验）、非洲（尚未成功）及美洲土著人（失败经验）的各种经验都在告诉我们通往幸福的道路并不好走，充满了痛苦和未知。

19、《幸福的流失》的笔记-第17页

在针对成千上万的杂志读者开展的一项富有创意的调查中，乔纳森·弗里德曼得到了更多形象且富有个性的答案。那么人们是如何描述自己的想法的呢？弗里德曼将答案分成了两个基本维度：（1）有趣、快乐、兴奋；（2）心态平和。这两个维度与米尔使用过的维度非常相似。首先，我们来说下第一个维度——兴奋：

当人们用“自得其乐”“一切都好”“美好的经历”来形容自己的现状时，我们可以说这些人更加注重积极的生活体验。他们更常使用“快乐”这个词来描述一次性经历、一顿美味的晚餐、一场精彩的网球比赛、一部有意思的电影、一场好玩的聚会等。此外，这一维度还包括创造性行为，帮助朋友，被爱，为所爱的人做些体贴的事或是让他们为自己做些类似的事，与所爱的人分享成功和满足等。可以确定的是，快乐和好时光，无论其来源如何，几乎都包含积极和充满活力的体验。

20、《幸福的流失》的笔记-第141页

为提高生产效率而牺牲情谊对幸福来说是非建设性的。也就是说，为了从生产中获得效用，我们牺牲了工作场合的情谊，而这种情谊却可能给我们更大的效用。

21、《幸福的流失》的笔记-第6页

妄图直接追求幸福而不是通过追求其他有形的目标以间接获得幸福，这种想法如果不是痴人说梦，那么至少也是自拆台脚的。其次，幸福的真谛像我们揭示了一个真理，那就是世上的确存在某些值得我们去追求的美好事物，而这个追求和获取的过程本身就是幸福的来源。

22、《幸福的流失》的笔记-第82页

《幸福的流失》

大部分人认为收入增长25%会让他们对生活更加满足，但是当收入真的增长25%以后，事实上他们并没有感到更加幸福或对生活更加满足。

23、《幸福的流失》的笔记-第40页

不幸和抑郁在任何情况下都是悲剧，但在一个极度崇尚进步的世界里，幸福感的显著下降和抑郁的显著上升更加值得我们关注。难道我们走了这么远就只是为了继续我们单调的享乐主义之旅吗？又或者换个比喻来说：如果我们要改变路线，是否也要把全体成员换成一批在和平与繁荣中成长起来的人呢？在幸福到来之前，我们还必须忍受多少不幸和抑郁呢？如果市场并不能够给那些并不崇尚物质的文化带来好处，如果民主并不能给这些文化背景下的人们带来幸福，为了实现改变，我们又能够依赖什么呢？

24、《幸福的流失》的笔记-第16页

我们都知道对未来失去信心是抑郁的特征之一，但奇怪的是，人们似乎可以一边沉浸在幸福当中，一边又对未来持有这种悲观的看法。

25、《幸福的流失》的笔记-第7页

幸福并非唯一一种终极商品，不同的人可能会有不同的选项。不过在我看来，由于主观幸福感、人类发展（包括美德）、公平这三种终极商品没有一种可以分解出或是从属于另一种，因此，一种既可行又有益的做法就是把三者放到至高的位置，等同视之。对此，尽管其他人可能有不同的看法，但是我认为人们所追求的最终目标实际上都包含于上述三种终极商品之中。

26、《幸福的流失》的笔记-第53页

近期的研究表明，对幸福产生影响的主要是人们对生活境遇的诠释和评估，而非生活境遇本身。

27、《幸福的流失》的笔记-永不知足和快乐的相对性

永不知足是否是人类欲望的本质呢？在亚里士多德看来是这样的，他说：“无限性是欲望的本质。”马基雅维利和霍布斯也持有相同的看法，但我们更熟悉的则是霍布斯的看法，他认为：“幸福乃是欲望从一个目标到另一个目标的持续推进过程，前一个目标的到达只不过是通往后者的铺垫。”其他人的观点则相对不那么触及根本。卢梭认为这并不是人类的内在本质，永不知足是现代社会才出现的特征。哈姆雷特将这种永不知足形容为：“就好像摄入美味的食物进一步促进了食欲一般。”最近的观察者则回归到永不知足的主题上来，并且巧妙地避开了其所具有的悲剧性色彩。因此在撰写唯物主义的本质时，兰格认为，接受得越多就越容易滋生出想要得到更多的欲望。此外，通过简单的持续性预测，个体往往会得出如下结论：任何获益都意味着未来会获得类似的收益。

28、《幸福的流失》的笔记-第11页

在我看来，我们这个富足的社会所缺乏的正是温暖的人际关系、融洽的邻里关系、让人产生归属感的团体关系和稳定的家庭生活。诸多证据表明，对于缺乏这类社会支持的人来说，失业会产生更为严重的影响，疾病会更加致命，对子女的失望会更加难以忍受，抑郁一旦发作就会持续很久，各种挫败或期望的落空都会带来更大的创伤。营养不良型解释了为什么寻求客观原因的增长将注定失败，因为其并非在于客观性创伤的增加，而是在于公众承受创伤的阈限值的下降。这个比喻中的流感，即使是较弱的版本，也会造成更为致命的创伤，因为社会性支持的缺失使得人们的抵抗力严重下降。

《幸福的流失》

29、《幸福的流失》的笔记-第18页

其次，我们来看下第二个维度，即弗里德曼所说的“心态平和”，同时也是米尔所说的“平静安逸”：

常见的表述如“自我满足和内在的平衡”“幸福即满足”“心态平和”“具备应对的能力”“知足”“感到完满和值得”。这一维度经常关注的是是否存在负面情绪，或是“并非不幸福”“不必为自己不能掌控的事情而感到担心”等。在这一维度中，幸福更加平和、安静、被动、内隐。它更加讲究满足而非兴奋，满意而非乐趣，平静而非快乐，以及“一种一切顺利的感觉”。

30、《幸福的流失》的笔记-第257页

当人们都想掌控自己的命运时，为了避免心里冲突，人们必须相信自己可以掌控那些影响自己的生活的事件。有一句哲学名言：“应该”意味着“能够”。亨利在英雄史诗——我是我命运的主宰/我是我灵魂的统帅——中也发现了这一信念。亨利认为，控制点是内在的。所有关于个人和社会的信念都有可能增加或降低（心理）压力，而对个人生活的控制感也许是其中最为重要的。内在性是相信个人效能的条件之一，如果缺乏这个条件，那么无力感就会成为引发抑郁的主要原因。正如第十一章中所述，政治效能感是政治参与中最重要的三项心理决定因素之一（其他两项是公民责任感和政党认同感）。从一般意义上来说，无力感会影响政治效能感，反之则不然。

31、《幸福的流失》的笔记-第80页

对于幸福来说，没有痛苦与拥有快乐同样重要，甚至更重要，因为失去所产生的痛苦远比得到所产生的快乐对人的影响更大，且痛苦比快乐更让人记忆犹新。

《幸福的流失》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com