第一图书网, tushu007.com

<<不幸福的经济学>>

图书基本信息

书名：<<不幸福的经济学>>

13位ISBN编号：9787500684893

10位ISBN编号：7500684894

出版时间：2009-1

出版时间：中国青年出版社

作者：理查·莱亚德

页数：215

译者：陈佳伶

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：http://www.tushu007.com

前言

我是个经济学家，我爱这门学科，也很得心应手。
不过，经济学是把一个社会在幸福程度上的改变与它的购买力画上等号（或大致而言如此）的学科。
我从来不接受这样的观点，过去五十年来的历史也证实并非如此。
相反的，新的幸福科学使得建立另类观点成为可能，这是根据证据而非胡乱臆测断言。
从这里出发。
我们可以发展出一种新的视野，运用正向心理学、经济学、大脑科学、社会学及哲学，发现什么样的生活方式和政策是妥当的。

<<不幸福的经济学>>

内容概要

《不幸福的经济学》的作者理查·莱亚德教授指出影响幸福的“七大因素”：家庭关系、财务状况、工作、社区和朋友、健康、个人自由，以及个人价值观。
莱亚德认为，幸福无疑是社会唯一值得努力的目标。
他对于如何采取行动，来使整个社会和个人获得最大幸福的回答，令人耳目一新。
作者结合了经济学、心理学、神经科学、社会学、哲学与社会政策的最新研究，产生一种新的思考方式。
同时，他以明晰的科学证据，阐释人类行为的新面貌，不仅为经济学研究开了另一扇窗，也带领我们走向幸福新天地。

作者简介

理查•莱亚德，是英国顶尖的经济学家，在上世纪90年代术曾担任英国首相布莱尔的顾问。
他相信，一个社会的幸福不必然与其收入相等。
他最知名的是关于失业与所得不均的研究著作，为改善英国的失业政策提供了智力基础。
他在伦敦经济学院成立了经济表现中心，并自2000年起担任英国上议院议员。
他在幸福这个主题上的研究融合了心理学、神经科学、经济学、社会学及哲学等众多领域的最新发现。

<<不幸福的经济学>>

书籍目录

前言 幸福是一门新学科第一部分 幸福为什么这样难 第1章 哪里出了问题 第2章 到底什么是幸福 第3章 我们越来越幸福了吗 第4章 你这么有钱，为什么还不幸福 第5章 到底什么能让我们幸福 第6章 现代文明如何让我们不幸福 第7章 我们可以追求共同的利益吗第二部分 幸福是怎样“炼”成的 第8章 公民幸福是社会的终极目标吗 第9章 要GDP还是要幸福 第10章 如何改善永无休止的竞争 第11章 我们有能力获得安全感吗 第12章 灵修可以获得幸福吗 第13章 药物有效吗 第14章 关于幸福的12个真相致谢

章节摘录

第1章 哪里出了问题我们的生活中存在一个核心的矛盾，那就是，大部分人都想要更多的收入，并且努力追求，然而，尽管西方社会比以前富裕多了，人们却没有变得更幸福。
这不是老掉牙的故事，而是经由众多科学研究证明了的事实。
接下来我会告诉你，要测量人的幸福指数有很多好方法。
而且有许多证据显示，平均来说，今天人们的幸福程度比不上五十年前。
但是同时，人们的平均收入却是当时的两倍以上。
这个矛盾在美国、英国、日本都同样适用。
然而，我们的生活难道不比从前舒服太多了吗？
确实如此：我们有更多的食物、更多的衣服、更多的车、更大的房子、更多中央空调系统、更多的国外假期、更短的工作日、更好的工作，还有最重要的，更好的健康。
然而我们却没有因此而更幸福。
尽管政府非常努力，教师、医生、商人也都很努力，但是人类的幸福并未提升。
这个惊人的事实应该可以做为所有改善我们此番宿命的讨论起点，也应该能促使各国政府重新评估施政方针，以及让每一个人重新思考自己的人生目标。
有件事很清楚：一旦生存所需的收入稳定了，要让人更幸福就不太容易了。
如果希望人们更幸福，我们就必须知道产生幸福以及培养幸福的条件是什么，这便是这本书的宗旨了——幸福的原因，以及如何让它发生作用的方式。
倘若我们真的想要更幸福，我们会采取什么不同的做法？
目前我们还没有全部的答案，所知的甚至不到一半，但是我们确实握有很多证据，足以重新思考政府的政策，以及个人的人生抉择和人生哲学。
主要的证据来自新近的正向心理学，然而神经科学、社会学、经济学、哲学亦均有其贡献。
通过集这些学科之大成，使我们产生一种新的视野，去审视不论身为一个社会份子或个人内在心灵的存在，我们要如何活得更好。
哲学十八世纪启蒙时代边沁的哲学，就是我们现在所要谈的。
如果你经过伦敦大学学院精致的古典廊柱，就会看到边沁被放在入口大厅旁——玻璃柜里端坐着一位身着十八世纪服饰的耆老。
这衣服是他的，身体也是他的，除了头是复制的蜡像以外。
他之所以出现在此，是因为他启发了这座学院的设立。
而且校方也依照他的要求，在必要时，会把他抬进会议室里，以便让他能继续参与学校的会议。
边沁是个害羞且仁慈的人，一生未曾娶妻，把所有的钱都奉献给善行。
他也是第一位有慢跑习惯的高级知识分子（或依他所说的，叫做小跑步），直到死前他都维持这个习惯。
虽然边沁有些小癖好，但他可以算是启蒙时代最伟大的思想家之一。
边沁认为，最好的社会，就是其中的公民最幸福的社会。
也因此，最好的政策就是能产生最大幸福的政策。
谈到个人行为时，最道德的行为，即是能对所有会受其影响的人带来最大幸福的行为。
这就叫做“ 最大幸福原则 ”。
它基本上是平等主义的，因为每一个人的幸福都要平等计入。
基本上它也符合人性，因为它主张根本上最重要的是人的感受，所以这个原则的精神很接近美国独立宣言的开头几段。
这个高贵的理想是过去两百多年来大多数社会进步的推动力，不过要实际执行却不容易，因为对于幸福的本质和成因，人们仍所知甚少。
这个弱点成了质疑此原则的诸多哲学下手之处。
十九世纪中期，这些另类哲学经常与宗教上对道德的概念产生连结。
不过到了二十世纪，宗教信仰逐渐褪色，结果导致被普遍接受的伦理信仰系统无一续存。

值此虚空之中，个人主义便挟其非哲学之姿大摇大摆，一步到位。
此种个人主义充其量只是提供了“自我实现”的理想概念，然而这个福音仍旧失败了，因为它使个人太过忧虑自己能得到些什么，以至于无法增进幸福。
如果我们真的想得到幸福，我们就必须对尽一己之力以谋求的共同利益有某种程度的认知。
所以，现在时势不同了，人们大声疾呼共同利益的概念，也就是启蒙时代所提出的理想。
启蒙时代将共同利益定义为最大的幸福，要求我们在照顾自己的同时也去照顾别人。
它赞扬一种对于他人的共同感受，这种感觉本身会增加我们自己的幸福，并减少与人隔绝的孤立感。
心理学与此同时，新的心理学现在也提出见地，能使我们真正理解幸福的本质，并知道幸福将会产生何种结果。
所以，启蒙哲学现在终于能够用证据而非臆测来证明其效用了。
幸福是感觉良好，悲惨是感觉很糟。
在每一个时间点上，我们的感觉都介于极好与极坏之间，这种感觉目前已经可以通过问问题，或是监测人们的大脑加以测量。
经过这个步骤之后，就可以接着解释一个人深层的幸福等级——他所过的生活的品质。
每一个人的生活都很复杂，不过理清真正有影响力的因素是非常重要的。
有些因素来自外界，从社会而来：有些社会确实比较幸福。
另一些因素则是在我们内在产生作用，从内在生活而来。
在本书的第一部分，我将说明这些关键因素如何影响我们。
第二部分我将专门讨论什么样的社会以及何种个人行为可以帮助我们过更幸福的生活。
最后一章则是总结我的观点。
社会因素那么，我们这个社会整体，如何影响人们幸福与否呢？
一个方法是，利用理论来推理，也就是用经济学进行推论。
由此得到的结果是，只要市场得以运作，自私的行为就被容许：透过看不见的手，以我们的需求和资源为前提下，完美的市场将带领我们到达所可能实现的最大幸福。
因为人民的需求被视为既定条件，所以国家的总收入就会变成全国幸福程度的指标。
政府的任务就是去纠正市场失调，以及清除劳动力流动与弹性聘雇的障碍。
这个全国幸福程度的观点主宰了西方许多政府领袖的思想和宣示作为。
一个替代方案就是，去调查真正能带给人们幸福的事物为何。
每一个人当然都厌恶绝对的贫穷、讨厌平均主义，不过生活除了富裕和自由之外还有别的。
在这本书里，我们会讨论其他关于人性的关键因素，以及我们应该如何予以回应。
我们的需求并不像经济学所假设的那样，是被给定的。
事实上，需求在相当大的程度上与其他人拥有什么相关，也与我们自己所习惯的条件相关。
需求也受教育、广告和电视所影响。
我们的欲求大半和跟上别人的脚步有关。
这个现象导致了地位竞赛，这个游戏最终是自我挫败的，因为如果我过得比较好，那么别人一定过得比较差。
针对这个现　象，我们应该怎么办呢？
人们极度渴望安全感，不论是在工作上，在家里，还是在自己的社区里。
他们痛恨失业、家庭分裂、街上的犯罪事件。
不过个人无法完全靠一己之力，来决定他是否失去工作、自己的伴侣，以及钱包，这些事物有部分都与个人无法控制的外在力量有关。
那么，社会要怎么倡导一种更安全的生活方式呢？
人都想要信任其他的人。
但是在美国和英国（虽然不包括欧陆），近几十年来，人对其他人的信任指数严重下滑。
当社会越趋流动化与不记名化，要如何维持人与人之间的互信呢？
十七世纪个人主义哲学家霍布斯建议我们在思考人类问题的时候，应该把人当作“眼下才刚从泥土里蹦出来，在一瞬间（如蘑菇般）完全成熟，与彼此之间完全没有关联”一般处理。

不过，人并不像蘑菇，人在本质上是社会性的，我们的幸福最主要取决于自己与其他人关系的品质。
在发展公共政策的时候，我们必须把这层“ 关系因素 ”考虑进去。
个人因素还有一个内在的个人因素。
幸福不仅取决于外在的情况和关系，也与我们的态度有关。
法兰可从他在奥斯维辛集中营的经验中得到一个结论：在最后关头，你可以拿走一个人所有的一切，只除了一样，那就是人最终的一种自由——去选择自己在面对任何处境下的态度的自由。
我们的想法会左右感觉。
接着我们即将讨论的是，人如果具有同情心，那么他会过得比较幸福，而且如果人们对自己所有心怀感激，他们也会比较幸福。
当生命变得艰难时，这些特质就越发重要。
多少个世纪以来，父母、老师和宗教团体皆努力将同情与接纳的特质灌输给大众，如今我们对于如何开发这些特质的所知比以往更多。
在过去三十年内发展的现代认知治疗，是一种前瞻性的方法，取代回溯性的精神分析疗法。
透过系统化的实验，此疗法发现了促进正面思考与系统化地排除影响一般人负面思想的方式。
近年来，这些建设性的观点大致被归类为“ 正向心理学 ”，它能够提供我们找到生活的意义并且增进生活乐趣的方法，不论我们是否身陷低潮。
其中有许多观念与佛教一样久远，也在各时代强调内在世界的宗教传统中不断出现。
它针对每一个个案提出释放个人正面能量的方法，亦即宗教人士所谓的神圣力量，这些方法势必成为廿一世纪人类文化的心理学基石。
即便如此，人的本性还是十分难以驾驭的。
对某些人来说，如果没有一些具体的帮助，要变得乐观似乎是不可能的事。
直到五十年前，对于心理疾病尚未出现有效的治疗方法，但是到了上世纪五十年代，却发现了治疗精神分裂、忧郁症或焦虑症患者的药物，姑且先不谈其副作用。
随后在认知与行为疗法上的进展，让数百万行尸走肉的人们重获新生。
然而，此种纾解人类惨况的救援方式，还能再走多远？
人类大致上已经征服了自然，但是他们还必须征服自己。
过去半世纪以来，我们已经消除了整个西半球的物质缺乏状态。
有好的政策与西方世界的协助，全球在百年之内将能够达到相同的成果。
但与此同时，生活在西方世界的我们却没有变得更幸福。
要改变这个状况，是我们新的挑战和新的疆界——因为想要创造幸福，比起以前的创造财富，难度要高得多。
幸运的是，我们已经有够多可以使用的工具来填满这本小书了。
第2章　到底什么是幸福十九世纪末，医生们在脑伤病患身上发现了一个奇特之处：如果伤在左边，则患者变得沮丧的可能性比伤在右脑的人还高。
经过时间推移，相同的佐证不断累积，甚至发现右脑受伤的情况有时还会产生狂喜的症状。
以这个晦暗不明的起点为基础诞生了一种新的科学，它能测量人们在体验正面与负面的感觉时，在大脑里出现的变化。
延伸来看的结果是：良好的感觉可以经由额头后方大脑左侧的活动加以测量。
如果这部分的大脑麻痹了，人就会感觉沮丧。
不好的感觉，则与额头后方右侧大脑的活动有关。
当大脑的这个部分停止活动，人们可能会出现狂喜的现象。
这类科学上的突破已经完全改变了我们对于幸福的理解。
直到最近，如果有人说他们很幸福，怀疑论者可能会说，这只是一种主观的状态，没有什么方法可以显示其中具有任何客观的成分。
不过现在我们知道，人们所说的自身的感觉，会与脑中不同部位真实的活动有关，可以用标准的科学方法加以测量。
幸福的感觉那么，幸福的感觉究竟是什么？

有没有一种“感觉很好”或是“感觉很差”的状态，能够代表我们所有清醒时的一种生活面相？
人可以在任何一个时刻说出他的感觉吗？
还有，你的幸福是不是有点像温度计一样，永远都在上下起伏，不管你有没有意识到它？
如果是的话，那么我可以拿我的幸福与你的来比较吗？
以上这些问题的答案基本上都是“是的”。
这样说可能会让天生怀疑的人大感惊讶，不过不会吓到从古至今大部分的人，他们一直很能掌握自己的感觉，并且用自己内省的能力去推测其他人的感觉。
因为他们幸福的时候会微笑，所以他们推测其他人微笑的时候，也是感觉幸福的。
同样地，当看见别人皱眉头或哭泣的时候，亦同理可证。
古往今来，这些人透过富有想像力的同情共感，而有能力去对别人的欢喜忧伤产生反应。
因此我所谓的幸福，就是感觉良好——享受生活并且想要维持这种感觉的意思；所谓不幸福，则是指感觉很糟，希望事情能有所改变的意思。
幸福的来源有无数种，痛苦和悲惨的来源也有无数种，但是在我们所有的经验之中，都有一个向度能够对应到很好或是很差的感觉。
事实上，大部分的人都觉得，要说出他们感觉很好并不难。
在做社会调查的时候，这类问题的回复率很高，比一般调查的问题指数高出许多。
回复“不知道”的极少，这显示人们确实清楚他们的感觉，也能认知这个问题的有效性。
谈到感觉的问题时，大部分人都会采取比较长远的观点，接受它高低起伏的特质，而且主要着重一段较长时间内的平均幸福程度。
不过这个平均值是从一长串时间内的整体状态所得出的。
在醒着的时刻，我们多多少少会感觉幸福或是不幸福，如同对于噪音的感受一样。
噪音有各种不同的来源，从伸缩喇叭到钻孔机，我们可以感觉每一种噪音的强度。
同样地，喜乐也有很多的来源，不过我们可以比较其中每一种的强度。
受苦也有很多种类型，从牙痛、胃溃疡到忧郁症，但是我们也可以比较每一种痛苦。
还有，我们会看到痛苦的结束，也就是幸福的开始。
那么，我们要如何知道人们——整体而言或在个别的时刻里——幸福或不幸福呢？
心理学和大脑科学现在能提供我们找到更精确的答案所需要的工具。
问问题要得知一般大众幸福与否，最明显的办法，就是随机采样一些人家，调查居住其中的人是否幸福。
最典型的问题是：“如果把一切都考虑进来，你觉得你是非常幸福，还算幸福，或者不是很幸福的人？
”图表2—1就是美国与英国大众的回复结果，非常类似。
有趣的是，男人和女人的回答也相当一致。
但是，每个回答问题的人对这些字眼的理解程度都相同吗？
幸运的是，他们的回答都可以个别进行验证。
在很多个例中，这些人的朋友或是同事也被要求为这个人的幸福程度评分，这些单独的评分结果与个人的自评结果相当吻合，而且也与素不相识的面访员对他的评分十分接近。

媒体关注与评论

这是一本伟大的书，不但要用眼读，还要用心读。
——《观察家》　　热切追求幸福者，当读此书。
——《卫报》　　一张具启发性的地图——奠基于严谨的科学研究，为我们指出一个更好、更幸福的人生。
——《华尔街日报》　　自1995年以来，美国人自认“非常幸福”的比例，一直维持在30%，而认为自己“非常不幸福”的人，比例不减反增。
《不幸福的经济学》成功解释这其中的矛盾，且提出建议，要增进国民的牵福指数，我们应该怎么做。
——《经济学人》　　莱亚德饱览群书，利用各种学术研究，发现究竟是什么能让我们幸福。
拥有更多钱并不是唯一的原因，除非你是贫困饥饿的难民。
读完这本书，能让人更幸福，并且这本书也确实会带给你更多的思考。
——《泰晤士报》　　叛离正统，绝对坦率，比99%自称“刺激思考”的书更能激发真正的思想。
如果幸福不是一个政治选题，那么政治还有什么用？
——英国著名记者安德鲁·马尔　　他这本生动、令人愉快的新书，虽然不会让传统经济学家感到高兴，但他的确会令所有人深思，究竟是什么值得我们活下去。
——哈佛大学社会学家罗伯特·D·帕特南

编辑推荐

《不幸福的经济学》是英国首席幸福经济学家、“ 幸福治疗国家 ”倡导者莱亚德教授经典之作，此书出版，引发全球各大媒体关于财富与幸福的大讨论，众多专家学者呼吁经济学应当回归幸福本源。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com