

遗传与幸福

从进化论角度看，人类基本上天生具有利己特性，并且在进化过程中，相较于幸福，更多将注意力集中在不幸之上。在此前提下，人类在遗传层面究竟能拥有多大程度的幸福呢？

如果人也像动植物一样，从出生到死亡只被赋予“生存”和“繁殖”这两项使命，那么单靠自私基因，也能感受到最低限度的生物学意义上的幸福而存活下去。但是，人还被赋予了不同于其他动植物的第三项使命——“幸福”。因此，仅凭自私基因，并不足以支撑我们过上幸福的生活。

如果你当下对自己的职业、年薪、婚姻生活和人际关系等感到不满，那么为了持续提升幸福感，你首先要做的，就是暂时把这些事情抛诸脑后。虽然这并非易事，但请努力不去想它们。请记住，阻碍我们变得更加幸福的真正原因并不是这些外在因素。如果我们所感受到的不幸确实并非源于环境，那么人们就很容易将其归因于某种与生俱来的特质。而这种信念很难被彻底反驳。

支撑“幸福设定值”的最有力证据，来自一系列针对同卵与异卵双胞胎的饶有趣味的研究。双胞胎共享某些典型的遗传因子，因此双胞胎研究能够向我们揭示许多关于幸福基因的信息。同卵

双胞胎共享 100% 的基因，异卵双胞胎则像普通兄弟姐妹一样共享 50% 的基因。因此，通过测量双胞胎在幸福水平上的相似程度，可以推断他们的幸福在多大程度上取决于遗传因素。实际上，根据当今双胞胎研究所得出的结论，人们普遍认为，幸福的遗传性大约为 50%。

令人惊讶的是，同卵双胞胎的幸福程度非常接近，即使分别在不同的环境中成长，他们之间的这种相似性也丝毫不会减弱。在同卵双胞胎中，一方越幸福，另一方也越幸福。无论他们是在同一个家庭中长大，还是分别在太平洋沿岸和大西洋沿岸相隔甚远的地方长大，结果都是如此。

最著名的案例，或许是两个恰巧都叫“詹姆斯”的男子在 39 岁时首次相遇的故事。两人相遇那天，身高同为 182 厘米，体重也恰好都是 81 公斤。他们都抽沙龙香烟，喝米勒轻啤，且都有咬指甲的习惯。随着彼此讲述各自的人生经历，惊人的相似之处不断显现。两人都曾与名叫琳达的女性结婚并离婚，随后又与名为贝蒂的女性再婚，并且都喜欢在家中各处给妻子留下表达爱意的便条。他们都有一辆浅蓝色汽车，度假时两人也都曾驱车前往佛罗里达的海滩。研究人员甚至愿意赌上一切，断言两人的幸福或不幸程度也必然高度一致。

遗传基因是否会预先决定一个人的幸福与不幸呢？无论从哪个角度来看，双胞胎幸福度研究所获得的经验资料都指向同一个结论：幸福具有极其强大的遗传基础。我们似乎生来就带有一种贯穿一生的“幸福设定值”，也就是说，具有达到某种特定幸福水平的可能性。关键在于，新的人际关系或交通事故等重大人生变故，虽然能够暂时提高或降低我们的幸福水平，但随着时间的推移，这一水平往往会回归至由遗传预先决定的原始设定值。

因此，无论你因某件事而短暂狂喜或变得悲惨，最终都会不可避免地回归到自己的幸福设定值。而且据我们所知，这一设定值是无法改变的。每个人都有一个预先设定好的幸福区间，换言之，都存在一个必然会回归的、由遗传决定的幸福度。遗憾的是，这个既定的幸福区间就像自动调温器，在它的作用下，即便我们一度体验到极大的幸福，也会很快被拉回到原本的幸福水平。这是一个令人惋惜的“调温器”，使我们难以长久保有来之不易的幸福时刻。但幸运的是，这个幸福自动调节器在我们遭遇不幸时，也能将我们从痛苦中拯救出来。也就是说，每个人都生而具有一定的积极情绪基准线和消极情绪基准线，而每个个体也都存在已经设定好的幸福区间，即由遗传决定的幸福度。如今，这一观点已成为无法用其他逻辑加以反驳的定论。