

# 《幸福的N次方》

## 图书基本信息

书名：《幸福的N次方》

13位ISBN编号：9787122151964

10位ISBN编号：7122151964

出版时间：2013-2

出版社：化学工业出版社

作者：默默

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《幸福的N次方》

## 前言

我们中的大多数人一生中至少要做出三个最重要的决定：住在哪里，做什么以及和谁一起做这些事。我们选择自己居住的城市和小区，我们选择自己的工作和业余爱好，我们选择自己的配偶和朋友。走入社会之前，你也许缺乏选择的机会和能力，在父母的羽翼之下你不用考虑太多，但走入社会之后，这种选择却是你不得不面对的。那么如何选择才能把快乐紧紧地抓在手上呢？答案就是：你需要了解一些关于幸福的学问。现代社会，日益增长的社会财富让你的生活充满了各种可能，可是这些变化万千的选项却让人倍感纠结，无所适从。为什么进入了自己满意的专业学习，却还是感到不快乐？为什么和恋人如胶似漆，双方都认为能一直到白头，到最后还是像父母和朋友所意料的那样分开，难道真是当局者迷？为什么白玫瑰和红玫瑰如此难取舍，要想找到真命天子或真命天女是如此之难？为什么倒霉的事情总是会发生，屋漏总是偏逢连夜雨？如何在喧嚣的都市做一个快乐的蚁族？你的心灵总是如此顽固而且匪夷所思，正如爱因斯坦所说，常识只不过是18岁以前学到的一大堆错误看法。要想避免做一个正常的理性的傻瓜，你就需要了解一些关于幸福的学问，以帮助你做出幸福的决策。你需要明白的是，幸福没有终点，而是一个追求的过程，我们要在幸福的路上一路向前。本书将分享幸福学、积极心理学、行为经济学等多方面的最新研究成果，借助日常生活中耳熟能详甚至是亲身经历的一些实例来帮助你了解这些关于幸福的学问，当然幸福这种主观感受是很难度量的，你很难用数学公式进行计算，但是了解了与幸福有关的方方面面，即使你伟大的大脑仍无法让自己步伐坚定地走向未来，但是至少能让你认识到为何会走得如此跌跌撞撞！另外，以下5类人迫切需要阅读本书：1.认为财富越多越快乐的人2.认为星期一上班很痛苦的人3.心疼割肉止损的人4.不快乐的人5.想要更快乐的人快乐你懂的，其实它很简单，只要你已经准备好迎接幸福！

# 《幸福的N次方》

## 内容概要

现代社会，日益增长的社会财富让你的生活充满了各种可能，可是这些变化万千的选项却让人倍感纠结，无所适从。

为什么进入了自己满意的专业学习，却还是感到不快乐？为什么和恋人如胶似漆，双方都认为能一直到白头，到最后还是像父母和朋友所意料的那样分开，难道真是当局者迷？为什么白玫瑰和红玫瑰如此难取舍，要想找到真命天子或真命天女是如此之难？为什么倒霉的事情总是会发生，屋漏总是偏逢连夜雨？如何在喧嚣的都市做一个快乐的蚁族？

你的心灵总是如此顽固而且匪夷所思，正如爱因斯坦所说，常识只不过是18岁以前学到的一大堆错误看法。要想避免做一个正常的理性的傻瓜，你就需要了解一些关于幸福的学问，以帮助你做出幸福的决策。你需要明白的是，幸福没有终点，而是一个追求的过程，我们要在幸福的路上一路向前。

本书将分享幸福学、积极心理学、行为经济学等多方面的最新研究成果，借助日常生活中耳熟能详甚至是亲身经历的一些实例来帮助你了解这些关于幸福的学问，当然幸福这种主观感受是很难度量的，你很难用数学公式进行计算，但是了解了与幸福有关的方方面面，即使你伟大的大脑仍无法让自己步伐坚定地走向未来，但是至少能让你认识到为何会走得如此跌跌撞撞！

另外，以下5类人迫切需要阅读本书：

- 1.认为财富越多越快乐的人
- 2.认为星期一上班很痛苦的人
- 3.心疼割肉止损的人
- 4.不快乐的人
- 5.想要更快乐的人

快乐你懂的，其实它很简单，只要你已经准备好迎接幸福！

# 《幸福的N次方》

## 作者简介

默默，国内top2名校新闻专业毕业，资深玩家，影评家。

## 书籍目录

- 前言 快乐你懂的
- Part 01 开启幸福学之旅，幸福学常识扫盲
  - 积木的类比 幸福学与经济学的差别
  - 外部因素 幸福的人不必当总统和亿万富翁
  - 情感适应 中大奖也没什么大不了
  - 损失厌恶 可以避免的空难
  - 时间与情感 朝三暮四的猴子们
  - 控制 为什么看录像重播的球赛会索然无味
  - 冲动 未必是魔鬼
- Part 02 哈佛最热门的课程，幸福没那么简单
  - 破解 幸福的密码
  - 协调 未来和现在
  - 设定 幸福目标
  - 记录 幸福强心剂
  - 力量 幸福就在当下
- Part 03 不可理喻的人类行为，妙趣横生的行为经济学
  - 占有 为什么免费的东西让我们花更多的钱
  - 成见 为什么速溶咖啡会和家庭主妇的懒惰扯上关系
  - 顺序 为什么选秀的排名会如此重要
  - 跟随 为什么看演唱会时我们会跟着唱
  - 概率 为什么恋人唱《广岛之恋》一定会分手
  - 数量 为什么10元不等于两个5元
  - 心动 为什么摇摇欲坠的吊桥会成为“爱情桥”
  - 选择 为什么现代人如此纠结
  - 动力 为什么星期一上班最痛苦
- Part 04 别独自用餐，社交活动中的幸福学
  - 首因效应 搞定第一印象
  - 社交商 把我换作你
  - 身体语言 别对我撒谎
  - 出挑 让自己成为全场焦点
  - 羊群效应 做最好的自己
  - 刻板印象 社交中毒症
  - 顺流逆流 学得会的乐观
- Part 05 做理性的消费者，“血拼”中的幸福学
  - 卡奴好悲惨 冰冻你的信用卡
  - 坑爹的圈套 拒绝套餐的诱惑
  - 安慰大过天 天价感冒药会更有效
  - 相对论 同类的照相机中，为什么价格居中的卖得最好
  - 价值的评估 该不该买钻石
  - 对比的误区 识穿中介骗局的学问
- Part 06 通向财富之路，如何做华丽的“财子”“财女”
  - 不要相信专家 做随机致富的傻瓜
  - 管控风险 抓住属于你的黑天鹅
  - 损失规避 割肉止损也不是世界末日
  - 肥胖式理财 别着急吃你的棉花糖
  - 态度决定一切 买定离手最笃定
  - 索罗斯的背痛 决断两秒间

# 《幸福的N次方》

## Part 07 工作与休闲，职场幸福心理学

心流 偷来的时间

好山好水好无聊 主动式休闲

你的工资从哪里来 领工资的幸福学

工作不要太轻松 别做太容易的事

不做nono族 晓之以理的紧迫感

反差 美食的感官体验

发现 办公室内的旅行

## Part 08 心理学不是玩诡计，创意让你更幸福

引爆点创意学 你要改变的只是一点

六步分离 你离奥巴马如此之近

神奇的数字——150 微博为什么是140字

做部落里的首领 微博改变一切

像谣言一样传播的创意 咆哮体为何走红

# 《幸福的N次方》

## 章节摘录

外部因素 幸福的人不必当总统和亿万富翁 小的时候，孩子们总把幸福看作是一个目标、一个终点，每个人在心里都幻想有那么一块幸福的净土，并且不遗余力地向其奔去。我们曾经以为，也许幸福是有很多很多的钱，永远都花不完；也许幸福是棉花糖、巧克力做的房子，永远都吃不完。我们曾经聚在一起争论过，将来长大了要做怎样的工作，要干出怎样惊天动地的大事，并且为了将来谁会更幸福而大吵大闹。不过随着生活阅历的增加，经历了社会大风大浪洗礼的我们再回头看自己当初的想法，才发现只是“记得当时年纪小”。幸福并不是一套高考试卷的标准化答案，也不是百米赛跑冲刺的终点，而是因人而异、千差万别的。简单地用金钱、地位等物质标杆来衡量幸福，会显得如此的苍白和简陋。买彩票中了一百万人民币是幸福，在北上广有了自己的房子是幸福，身边有一个和你相依相偎的人也是幸福，何必和别人比较，自己的幸福自己做主！前一段时间，与好友会于魏晋风尚的发源地——河南博爱青天河，梦林秀树，把酒言欢，颇有当年王羲之入兰亭集会的气场。在座的好友谈起魏晋名士的优雅风度和飘逸的闲趣，钦羨不已，只恨不生在了魏晋时。说起来魏晋南北朝时期确实名士众多，文人丛出，但那却是我国历史上最为动荡不安的时期，可以说是时时有战乱，岁岁有饥荒。多国更迭，五胡乱华，每一次“城头变幻大王旗”后，留下的都是具具尸身和恸哭的孤儿寡女。这期间甚至就连皇帝的生死都已经成了常事，近两百年的时间里，竟没有一个皇帝能够颐养天年，很多人在步入成年之前就魂归那事了。13岁的南朝宋末帝刘准的那句“愿生生世世，再不生帝王家”也成了对皇帝这个高危职业最大的控诉。皇帝可以说是专制政治体制国家的最高统治者了，掌控着天下百姓的生死，握有无上的权势，即使放在现在，仍是很多人都向往的幸福者。无数的穿越小说、电视剧都描绘了一幅主角回到过去登上大宝作威作福的画卷，只不过要是真的穿越去了魏晋南北朝时期那就真的悲催了，到时候等待他们的恐怕就不是幸福，而是噩梦了。即使换到了现代，皇帝变成了总统，也没有改变这个职业的危险性，套用相声大师侯宝林先生的话就是“总统，总是用竹竿往下捅”。根据联合国最新的调查显示，全球最幸福国家排行榜的三甲依次是冰岛、丹麦和墨西哥。这样的评价结果让很多人感到意外，这三个国家的人民既不是全球最悠闲的，也不是全球最安全的，更不是全球最富裕的，但是其国民的幸福感却遥遥领先于其他国家。寒冷的北欧也好，炎热的墨西哥也罢，这里可能没有高楼大厦鳞次栉比的梦幻都市，也没有美女穿行、灯红酒绿的酒吧夜店，更没有Chanel、LV堆砌的豪华奢靡，但是这里的人们尽情地享受着简单朴素的生活，认真度过自己生命的每一分钟。他们对于生活本身的关注和享受，就是他们最大的幸福。外部因素在我们的生活中起着很重要的作用，但其始终只是一个辅助的要素，最为关键的还是我们的内心，这是给我们带来幸福的源泉。幸福其实很简单，它是我们内心的满足，是对自己生命内容的充实和丰盈，只要能够尽情享受自己的人生，追求自己的梦想，就是最大的幸福。在今天被钢筋水泥混凝土包围的城市森林中，在自己灵魂的专属领地种下一颗幸福的种子，等待果实的成熟何尝不是最大的幸福呢。幸福与其说是一个终点，不如说是一个瞬间，一个过程。在我们追求梦想的过程中所获得的愉悦感受，内心的升华，情感的积累，也许才是我们最大的幸福。没有不幸福的人生，只有不会悠游人间的人，不用将别人当做榜样，也不用拿着别人的标尺来丈量自己的生活。国家元首、亿万富翁、时尚明星、体育健将，也各有各的痛楚。不用去羡慕他人，不用去盲目追求，能够开开心心地做到“猫吃鱼、狗吃肉，白金奥特曼打小怪兽！”谁说这样不幸福呢？P5-7

## 《幸福的N次方》

### 编辑推荐

《幸福的N次方:从拼积木开始的幸福学》编辑推荐：为什么进入了自己满意的专业学习，却还是感到不快乐？为什么和恋人如胶似漆，双方都认为能一直到白头，到最后还是像父母和朋友所意料的那样分开，难道真是当局者迷？为什么白玫瑰和红玫瑰如此难取舍，要想找到真命天子或真命天女是如此之难？为什么倒霉的事情总是会发生，屋漏总是偏逢连夜雨？如何在喧嚣的都市做一个快乐的蚁族？

你的心灵总是如此顽固而且匪夷所思，正如爱因斯坦所说，常识只不过是18岁以前学到的一大堆错误看法。要想避免做一个正常的理性的傻瓜，你就需要了解一些关于幸福的学问，以帮助你做出幸福的决策。什么是幸福学？拿我们小时候都玩过的积木来打比方，经济学侧重于如何获得更多的积木；而幸福学则是如何在现有种类和数量的积木基础上，巧妙组合，玩出更多的花样。幸福学就是告诉你电影《甜蜜蜜》中坐在黎明自行车后座上绽放灿烂笑颜的张曼玉可能会比那个渴望在宝马车里哭泣的“非诚勿扰”女嘉宾更快乐。



# 《幸福的N次方》

名人推荐

## 《幸福的N次方》

### 精彩短评

- 1、之前看过这书，这次买是送朋友的，没质量问题，很好。
- 2、一定要大卖啊~~
- 3、通俗易懂的心理学 最有收获是猴子的“朝四暮三”其实完全符合猴子的切身利益 因为猴子早上吃了四个桃就可以精力充沛活蹦乱跳好好地玩上大半天 而晚上休息的 傍晚吃三个桃 正好够补充体力 不错不错
- 4、这是鸡汤吗？！不全是。心理学的比较多。
- 5、通俗易懂的小知识。
- 6、在书店里看到了这本书，很喜欢，写的很有意思，怎么不打折啊。

# 《幸福的N次方》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)