

《撞上幸福》

图书基本信息

书名：《撞上幸福》

13位ISBN编号：9787508651529

出版时间：2015-5

作者：[美] 丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）

译者：时宏

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

《撞上幸福》

内容概要

“幸福是什么”是一个存在于人类社会中被广泛讨论的话题，常识和满书架的自助类书籍告诉我们，只要努力学习、工作、积累财富、经营婚姻、养育子女、健康饮食，我们就能拥有幸福的未来。如果有人告诉你这只是关于幸福的错觉，你作何感想？

这个人就是被称为“幸福教授”的哈佛大学社会心理学家吉尔伯特。他摒弃了有关幸福的传统观念，从科学的角度为我们上了一堂新颖生动的幸福课。

作者关于幸福最鲜明的观点是：人类与其他动物的根本区别在于人类可以预见未来，因此，人类也就有了区别于其他所有动物的幸福感；但是，人类对于未来自己的情感预期，往往和实际有着很大的“预测偏差”。《撞上幸福》一书中列举了大量怪诞的实验，引用了大量的心理学和行为科学方面的研究成果，证明了这样一个事实：你以为中大奖可以让你幸福无比，被解雇会让你一蹶不振，但事实上，中奖的幸福感远没有你预期的那样强烈持久，被解雇的失落感也远没有你想象的那么痛苦万分。我们都有一个与生俱来的“幸福基础值”，生活中的成就与挫折，往往只是短暂地改变我们的幸福水平。很快地，我们会回归自己的“幸福基础值”。

那么，如何才能真正抓住幸福呢？吉尔伯特认为，现代社会的人们拥有自主的选择权，有史以来第一次，我们的幸福掌握在自己手中，所以人们应当“智慧地购买”幸福，提升自己的“幸福基础值”。

《撞上幸福》

作者简介

书籍目录

关于本书，他们这样评价 VII
专家导读一 你撞上你的幸福了吗？ XIII
专家导读二 幸福：心理学、经济学和哲学 XVII
专家导读三 我们为什么还没幸福？ XXI
序言 科学地解读幸福 XXV
第一部分 梦想的幸福
第一章 通往幸福未来的思考之旅 3
只有人类可以创造未来 6
你的未来是什么样子 11
学习活在当下 17
人们为什么会推迟享用免费大餐？ 18
控制未来能带给我们幸福感 21
关于幸福的作战计划 25
第二部分 幸福是什么
第二章 幸福的相对论 29
追求幸福是人类行为的根本动机 33
哲学家眼中的幸福 37
言不由衷的伪幸福 40
每个人眼中的幸福都是不同的 41
记忆是人生体验的浓缩版 42
幸福的魔力 44
戴着有色眼镜看到的幸福 48
相对而言的幸福感 52
揭开幸福的神秘面纱 56
第三章 测测你的幸福感 57
被误读的情感体验 60
你幸福了吗？ 63
测量情感体验的3个科学法则 67
至关重要的幸福感 74
第三部分 想象力的双重身份——魔术师与冒失鬼
第四章 想象出来的幸福 79
你的记忆可信吗？ 84
大脑是最伟大的魔术师 87
从唯实主义到唯心主义 90
大脑是天才的造假者 92
第四部分 未来的幸福
第六章 未来的现实枷锁 121
有着现实影子的未来 124
被现在改写了的过去 125
当现实照进未来 126
神奇的预感 129
跟随预感做对选择 133
盒子里的未来 134
第七章 相比较而言的幸福 139
空间维度上的幸福与时间维度上的幸福 142
想象的终点不会距离起点太远 147
为什么我们总喜欢拿现在与过去做比较？ 150

并列的多种选择为什么更让我们头疼？	154
在买主和卖主眼中，同一件商品的估价差别很大	156
无法消除的厚今主义	159
第五部分 幸福的技术	
第八章 偏好与现实的博弈	163
找针的游戏	168
是银行还是河岸？	170
人们对属于自己的东西评价更高	173
生理与心理的自我平衡	175
选择的艺术	177
双重标准下的选择行为	181
第九章 / 对现实的心理免疫	187
关于悔恨的理论	191
小伤害比大伤害更不容易平复	196
自由不见得是一种幸福	199
无知是一种幸福	202
预测是不可靠的	207
第六部分 幸福其实很简单	
第十章 我们一犯再犯的错误	211
为什么我总排在最慢的队伍中？	214
结局决定一切	219
记忆总会低估或高估我们的幸福度	223
第十一章 幸福的真谛	229
关于幸福的传统智慧	233
预测未来的正确方法	241
依据他人的经验做出的预测要准确得多	243
追求个性让我们固执己见	246
幸福就在你的鼻子底下	251
后记 幸福没有计算公式	253

《撞上幸福》

精彩短评

- 1、居然是本心理学实验的科普读物，什么问题都没有解决。
- 2、关于幸福的特别好的书！
- 3、你以为的幸福很多都是你的想象，而想象和现实之间相差很大。听听别人的建议吧！
- 4、关于人类想像和幸福感关系的研究，第二次读依旧大受启发
- 5、无语，很明显我弄错书了...这书其实是个心理学知识科普。大概就是讲了人对自己的感觉的预测不可靠。原因是：1.记忆被压缩，对感觉的描述的信息本身限制了感觉，不准确。2.当下的感觉和之后的感觉是两回事。人总是用当下推断以后。3.人会高估自己的独特？忘了。最后的结论是，更靠谱的预测未来的方法就是看正处于那个处境中的他人的感受。因为大家其实都大同小异。还有就是人很善于保护自己，心理免疫系统会启动什么的。我现在很郁闷，为什么我的心理免疫系统还没启动呢？对了，除了控制欲外，还提到过度勇敢比不作为更幸福，因为人们更善于对自己的行为合理化。而不作为让心理机制缺乏合理化的材料。

1、是否幸福由自己决定我们总是在仰望和羡慕着别人的幸福，实际自己也正在被别人所羡慕和仰望。每个人都是幸福的。只是有的时候，幸福常常在别人眼里。《撞上幸福》是对“错觉”的赞歌。人活着，都在追求幸福。但是，什么是幸福？拥有财富，拥有名望，拥有权力，拥有地位，……拥有比别人多的，或者拥有别人没有的，不同的人对幸福有不同的看法和理解。但是，“幸福是一种错觉。”美国社会心理学家、哈佛大学“幸福教授”丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）认为，人类与其他动物的根本区别在于人类可以预见未来，因此，人类也就有了区别于其他动物的幸福感，并激励自己奋发向上——控制未来（并有把握让自己期望的未来实现），这就是幸福感的来源。作为资深的“幸福”研究专家，吉尔伯特关于幸福的每一个观点都是基于相关的科学研究结果或数据，绝少个人经验的一面之词。有关幸福，还能找出一些颇为牵强的观点和案例：“在阿根廷海岸上晒太阳的纳粹战犯并不真正感到幸福……被食人族生吞活剥的受人尊敬的传教士却是真正幸福的”。但是，几乎没有人会去选择后一类“幸福”。因此，“不满足的人比满足的猪幸福，不满足的苏格拉底比满足的傻瓜幸福”（约翰·穆勒），之所以这么说，是因为不满足的人和不满的苏格拉底从不停留在肉体欲望的满足上，他们有更的、更丰富的精神追求，而所谓的精神追求，又是从想象的思考所产生。“我们日常思考中有12%的内容是同未来相关的。换言之，每8小时的思考中，就有1小时是关于还没有发生的事情。”一如吉尔伯特在《撞上幸福》中所言，人类头脑最伟大的成就就是它想象物体和情景的能力，而这些物体和情景并没有存在于现实世界中，正是这种能力使我们能够思考未来。说的更通俗点，就是“每个人都是被自己关于幸福的愿景所驱动着，我们今天关于幸福的每一个行动、每一个选择和每一个决定，都源于在想象中这些行动的结果能让我们更幸福”。在《撞上幸福》中，吉尔伯特列举了大量怪诞的实验，引用了大量的心理学和行为科学方面的研究成果，证明了这样一个事实：我们都有一个与生俱来的“幸福基础值”，生活中的成就与挫折，往往只是短暂地改变我们的幸福水平。因为我们很快就会回归自己的“幸福基础值”。吉尔伯特认为，“人类是唯一一种能够着眼于未来的动物”，虽然松鼠似乎也是这样，比如它们会储存橡果以度过寒冬，但事实上是由于白天时间缩短，松鼠大脑的记忆功能会提醒它们这样做。这不是有意识的行为，而是完全出于生物本能。相反，人类却能够设想不同的未来，并做出选择，继而控制我们的环境，并可以预测未来有什么能使我们幸福。一如德国哲学家叔本华所言，“人受欲望支配，欲望不满足就痛苦，满足了就无聊，人生如同钟摆在痛苦和无聊之间摇摆。”所以，幸福是一种感觉，但它最终要外化成一种行为，“人的一生要解决三个问题，顺序还不能颠倒，第一个是人与物的关系，第二个是人与人的关系，第三个是人与自己内心的关系”（梁漱溟）。我们总是在仰望和羡慕着别人的幸福，实际自己也正在被别人所羡慕和仰望。每个人都是幸福的。只是有的时候，幸福常常在别人眼里。《撞上幸福》是对“错觉”的赞歌。“如果我们自认是很棒的司机，才华横溢的情人和技艺高超的厨师，但在生活中实际拥有的却是有凹槽的差劲车，令人失望的伴侣和令人沮丧的蛋奶酥，我们会怎么办？”吉尔伯特问道。答案很简单：我们篡改事实。原因是我们的大脑会产生逻辑处理错误，使我们一心追求的却不会带给我们快乐，这就是所谓的“预期偏差”。在《撞上幸福》一书中，丹尼尔·吉尔伯特用大量涉及到心理学和行为科学的实验证明，人的认知与理解通常都存在结构性偏差，导致记忆、印象与观念偏差。但丹尼尔·吉尔伯特的终极目的是寻找让幸福最大化的方法，使希望我们在生活中完全摆脱痛苦和心碎的体验。当然，最终是否幸福，还得由我们自己决定。2015年07月03日《深圳特区报》第D05版：读与思周刊/新知http://sztqb.sznews.com/html/2015-07/03/content_3270826.htm原创稿件，谢绝任何网站、新闻客户端、微信公号等以任何形式转载，若转载或商用请致函致电商洽索取原创及润色后的完整版。但是，欢迎转发和分享至你的朋友圈。

新浪微博，欢迎互粉：<http://weibo.com/1391089223/>

2、人生为何总是不称意夏学杰很多人一生都在掌舵和扬帆，最终却发现香格里拉并不在他们预想的那个地方。《撞上幸福》一书主要阐述了这个偏差问题。虽说书名有点心灵鸡汤的味道，但是内容不鸡汤，并没有想当然地告诉读者一些关于幸福的大道理。作者丹尼尔·吉尔伯特在序言中写道：“这并非是一本告诉你如何找到幸福的行动指南。那一类书都在自助图书书架上，如果你买了一本那样的书，并做了那本书鼓动你做的一切，却发现自己还是很郁闷，那么你就可以回过头来找这本书来了解一下为什么会这样。本书讲述的是一些基本的科学道理，而这些道理解释了人类大脑是如何想象未来，如何预测自己将会满意哪种结果，以及这样的预测的准确性如何的。”作者丹尼尔·吉尔伯特，社会心理学家，在哈佛大学他被称为“幸福教授”，因为他领导着一个研究人类幸福本质的社会认知与

《撞上幸福》

情感实验室。他提出了“预测偏差理论”，被认为是世界上幸福研究领域的最具影响力和最权威的研究者之一。差不多人人都寄希望于未来，这不仅仅是努力奋斗的需要，更是人们的一种精神寄托，还有对未来的构想。当研究人员对一个普通人意识流中出现的思维活动进行实际测量的时候，他们发现，我们日常思考中有12%的内容是同未来相关的。吉尔伯特认为：人类与其他动物的根本区别在于人类可以预见未来，因此，人类也就有了区别于其他所有动物的幸福感。但是，人类对于未来自己的情感预期，往往和实际有着很大的“预测偏差”。人们用眼睛来观察空间，用想象力观察未来。正如眼睛有时候会出现视错觉一样，想象力有时候也会蒙蔽我们。想象力自身有三大缺点，第一个缺点是，它喜欢在不通知我们的情况下就填补或者遗漏信息。没有谁能够想象出未来事件的每一个特征和后果，我们肯定能够考虑到一些细节，同时又无法想到另外一些细节。而没有想到的那些特征和后果通常是非常重要的。第二个缺点是，它会将现在投射到未来。想象力在描绘未来图景的时候，很多细节肯定是缺失的，而想象力解决这个问题的办法就是从现在借来细节填补这些空缺。就像20世纪50年代出版的关于未来主义的作品，它们说是预言未来，实际上探讨更多的是当时的情况。城里行驶着核动力的列车、反重力小轿车，人们乘坐人行道上的双向传送带上班。想象力的第三个缺点是，它不知道一旦事情确实发生了，我们对事情的看法也会发生变化。特别是坏事情会显得好了很多。《撞上幸福》通过列举大量怪诞的实验，引用大量的心理学和行为科学方面的研究成果，证明了这样一个事实：你以为中大奖可以让你幸福无比，被解雇会让你一蹶不振，但事实上，中奖的幸福感远没有你预期的那样强烈持久，被解雇的失落感也远没有你想象的那么痛苦万分。如何避开想象力这个不靠谱的家伙呢？作者宣称，不管是个人经验还是文化知识都不能弥补想象力的这些不足。预言自己的未来情绪的一个可靠途径就是找一个正在经历我们想象的那种体验的人，问问他们现在的感觉，依据他人的经验做出的预测要准确得多。“其他人现在可能恰好正在体验我打算体验的事情，但是我不能用其他人的体验来取代我自己的体验，因为他们毕竟不是我。”也许，有人会以这样的理由反对之。为此，作者也做了阐述，我们对个体差异性和独特性情有独钟是我们拒绝他人做自己替身的最重要的原因。人们通常会把自己想象成一个与众不同的人，而实际上，“我”并没有那么与众不同。未来人面临的所有问题中最严重的一个，就是我们根本不能从以后我们要成为的那个人的角度出发来看问题。《撞上幸福》告诉你关于幸福的方法，但是作者同样坚信：你不会照着做的。尽管想象力有缺陷还容易引发错误，人们还是会拒绝采纳替身的观点而选择依赖自己的想象力。人之偏见和喜好根深蒂固。人们常说，人贵有自知之明。其实，自知，很难很难。人的一生往往都是在误会当中。

《撞上幸福》

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