

《改变人生的快乐实验》

图书基本信息

《改变人生的快乐实验》

内容概要

《改变人生的快乐实验》的作者是著名的心理学家，对幸福和快乐有深入的研究。快乐不仅是一种心理状态，同时也是一门科学。关于快乐的研究实验告诉我们，快乐的人更加健康长寿、快乐的人更加惹人喜欢、快乐的人更容易升职加薪！那么怎样才能快乐呢？让“快乐博士”来告诉我们！爸爸绰号“快乐博士”，儿子人称“心理学界的印第安纳·琼斯”。心理学界最神奇的父子档，在本书中，通过15个有趣的心理学实验，找到让每个人快乐起来的方法。

《改变人生的快乐实验》

作者简介

《改变人生的快乐实验》

书籍目录

第一部分 快乐，是一种财富

第1章 《福布斯》快乐排行榜 / 02

第2章 快乐有限量，追求请适度 / 10

第二部分 快乐实验

第3章 快乐的健康实验 / 24

第4章 快乐的人际实验 / 40

第5章 快乐的职场实验 / 60

第三部分 快乐因素

第6章 快乐PK金钱 / 80

第7章 信仰与快乐 / 101

第8章 世界上哪里最快乐 / 113

第9章 天生的快乐有多重 / 128

第10章 我们的水晶球：快乐预测 / 145

第四部分 快乐，你也可以

第11章 快乐AIM / 162

第12章 拥有快乐 / 181

第13章 测测你的快乐 / 194

后记 / 202

《改变人生的快乐实验》

编辑推荐

朋友圈里维持多少人让你最快乐？怎样找到一份高薪又快乐的工作？什么样的婚姻能够让你更加快乐？在现在经济快速发展的现代社会，快乐已经成为全球的共同主题！在《改变人生的快乐实验》中，“快乐博士”罗列出经典有趣的快乐实验，向读者述说快乐的真相。

《改变人生的快乐实验》

精彩短评

- 1、一本很好的调整心理状态的实验指导书，认真读读，你会有意想不到的收获哟！
- 2、硬生生的把相关关系解释为因果关系再混杂一些循环论证意味着此书是披着心理学外衣的大众通俗励志读物
- 3、语言通俗易懂，很不错，赞一个
- 4、想改变人生，那么就一起试试书中的快乐实验。
过后你会发觉，生活中会有一些小变化。
- 5、快乐是先天遗传和后天能力的结合，一如蒙娜丽莎的微笑，是一个复合体，但其中包含的微笑、恐惧、忧愁比例至关重要。
- 6、打三星不是因为书写得不好,而是因为觉得作者在写一篇很长的综述,概括了这个领域别人的研究成果,却没提出任何自己的东西.如果对积极心理学完全无了解的人读这本书会收获很多,但在这里再次看人引用已经读过很多次的赛里格曼或者卡曼尼的研究成功,难免会觉得审美疲劳
- 7、其实就是用快乐为主题，将过往的经典实验再重组一次。
- 8、感觉跟幸福课有些类似 可是我又没有醍醐灌顶的那种感觉。。
- 9、学术性与趣味性同在，电子版看完了果断买了一本。
- 10、很一般
- 11、学习一下如何让自己更快乐！
- 12、Diener的畅销书，足够好读，适合想了解positive psych的人
- 13、测试发现我的快乐只有14分，对我现在的生活很不满意；我的人生现阶段确实潜龙勿用期，只有准备和等待，心态确实需要调整，要善待现在身边的人和环境，过程也很重要；感谢读这本书的因缘
- 14、写的很好，通情达理，表述也比较准确。
- 15、积极心理学
- 16、通识和常识，以及知识，还有实验之间，有种不能求同。。。
- 17、找到快乐的方法
既然不够好，那就不去读。我以前希望为自己找到快乐的方法。那是2016年，4月份。一年后我已经不需要这种书了。
- 18、一本看了心情好的书，让你如何变快乐。一起来改变吧。
- 19、论证不够深刻，但是论点足够全面，有助于增强一个人健康的人生观幸福观
- 20、关注、理解和记忆。AIM快乐关键三要素还很不错的。快乐对于人很重要，为什么重要，这本书花了很多篇幅说这个，怎么快乐，这个关键三要素是核心。多去关注积极的事物，给发生的事一个积极乐观的解释，多去回味美好的记忆，这就是作者倡导的做法。
- 21、快乐是一个过程，而不是终点。
- 22、一本书的好坏取决于你的标准，而非它本身。因此，书可不像评估一台空调，给书打分是非常没有实际意义的一件事，一本书三分，关键在于相对于谁的三分。这本书好在有不少心理学的小知识，但不会帮助你更加快乐，也很难帮助你更理解快乐。肤浅而有趣，这已经比世界上大多数事物和人要强了，因此，可以给上四分吧。

《改变人生的快乐实验》

精彩书评

1、1. 跟有本positive psychology说的一样，快乐以物质充裕为前提。富人的快乐跟基因有关，穷人的快乐跟物质有关。所以，该挣钱的继续好好挣钱。2. 快乐更多是一种过程。也就是说，在实现满足的路上是比较快乐的，所以要懂得在路上享受，而不是闷头走路。爬山享受爬，而不是登顶。追女孩享受追，而不是到手。挣钱享受挣，而不是富有。3. 快乐能够激发人的创造力，会发现这个世界更美好。快乐能让人免疫力更高，更健康，更积极，更友好，更成功，等等。4. 了解一些阻碍快乐的错觉：a. 目的地错觉。认为只要达到某个目标，一切悲伤困苦都没有了。记住“公主也有不顺心不如意”。b. focusing illusion。关注错觉。当我们喜欢一个女孩时，会只关注到她轻舞飞扬的裙子，被迷住，完全忘记她的肤浅、势利、没有眼光、恶劣的品味、没见识等等缺点。也叫paradise fallacy。或者我们想去做一项梦想工作，但只注意到这个工作风光的一面，没有注意到不好的那些。比如看了detective电视剧电影，想做法医的孩子的数量大增。c. 不要做Maximizer，而要做一个satisfier。意思是说，比如买衣服，不要翻几百页网店一心想着买最好的，买个挺好的就行了。d. 避免出现得不到的就是最好的这种心理。5. 通过attention多关注积极方面，interpretation往积极方面理解，以及memory多回忆好事，可以改善心情，提高幸福感。

《改变人生的快乐实验》

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