

Stumbling on Happiness



[Stumbling on Happiness_ 下载链接1](#)

著者:Daniel Gilbert

出版者:Knopf

出版时间:2006-05-02

装帧:Hardcover

isbn:9781400042661

Why are lovers quicker to forgive their partners for infidelity than for leaving dirty dishes in the sink? Why will sighted people pay more to avoid going blind than blind people will pay to regain their sight? Why do dining companions insist on ordering different meals instead of getting what they really want? Why do patients remember long medical procedures as being less painful than short ones? Why do home sellers demand prices they wouldn't dream of paying if they were home buyers? Why are shoppers happier when they can't get refunds? Why do pigeons seem to have such excellent aim; why can't we remember one song while listening to another; and why does the line at the grocery store always slow down the moment we join it?

In this brilliant, witty, and accessible book, renowned Harvard psychologist Daniel Gilbert describes the foibles of imagination and illusions of foresight that cause each of us to misconceive our tomorrows and misestimate our satisfactions. Vividly bringing to life the latest scientific research in psychology, cognitive neuroscience, philosophy, and behavioral economics, Gilbert reveals what scientists have discovered about the uniquely human ability to imagine the future, and about our capacity to predict how much we will like it when we get there. With penetrating insight and sparkling prose, Gilbert explains why we seem to know so little about the hearts and minds of the

people we are about to become.</p>

作者介绍:

Daniel Gilbert is Harvard College Professor of Psychology at Harvard University. He has won numerous awards for his teaching and research, including the American Psychological Association's Distinguished Scientific Award for an Early Career Contribution to Psychology. His research has been covered by The New York Times Magazine, Forbes, Money, CNN, U.S. News & World Report, The New Yorker, The Wall Street Journal, Scientific American, Self, Men's Health, Redbook, Glamour, Psychology Today, and many others. His short stories have appeared in Amazing Stories and Asimov's Science Fiction Magazine, as well as other magazines and anthologies. He lives in Cambridge, Massachusetts.

目录:

[Stumbling on Happiness_ 下载链接1](#)

标签

心理学

psychology

Happiness

幸福

心理

Daniel.Gilbert

积极心理学

英文原版

评论

几本幸福心理学为主题的畅销书中，这本的文学性和哲学性最高，实用性却是最低。Gilbert并不在乎给你什么实用的建议，而是引发你对于人类认知的探索和调侃。

via Chris. Vision, imagination, expectation, long-term plan, illusion...you name it

highly recommend

唉，连为什么快乐都知道了，那还能怎样继续快乐下去。

Happy Book

前面几章节太多关于科学研究；实验数据的解释，不利于扩大阅读对象。

Since memory and imagination are not completely reliable, people can't deal with the past and the future in a reasonable way. This book is not an instruction manual of how to become happy or in Tal Ben-Shahar's words, to become happier. You have to find your own way elsewhere.

对Happiness研究的review，感觉重点是对人对happiness level的预测能力，以及回归于base line的倾向。有点经济行为学的味道？

还挺搞笑的。提到了大量的对比试验，都挺有趣的

这是基于 TED 演讲

做出的评分。人们对选择的预想是出乎自己意料的，人们对无法改变的事实不仅会接受，而且会更喜爱，反而对可以改变的东西，越来越不喜欢。但让人们去预想自己的喜爱程度，他们常常选择那个可选择的，不喜欢的。用户研究应当考虑到这点。
http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html

人要先快乐 学习工作效率才高 ==

从书名上看出，这并不是教你变得更加幸福的书。这本书阐述了大众对于幸福的常见错误认知，比如金钱，地位，天生缺陷，挫折对于幸福感的长期影响。作者罗列了很多有趣并且严密的实验，说明了人对未来幸福感的预测和记忆有着相同的一些缺陷，比如省略细节，...

此外，还有一个重大不足，就是低估自己在大喜大悲之后的复原力。

一些有趣的事实：1. 人是唯一会思考未来的动物，因为我们有比较特别的大脑前叶。

2. 大多数连体人并不想分开。本书对我的三大启示：一，记忆是个极其不可靠的东西，有可能的话尽量记录下来。二，幻(yi)想(ying)是个极其不可靠的东西，喜欢作者的建议 - 多读书，从而知道其他人在这些情况真正发生时的感受。三，人更容易悔恨没做的事，而不是做过的事，so just do it.

这本书看了好几个月，中间经历了好多幸福和不幸福，还真算是stumble on happiness了。作者非常幽默，几乎每段一个笑点，把这本心理学的书写亮了。感兴趣的可以去看看他在TED上的演讲。

一点不真诚，有功夫扯皮不如几句话概括完

有意思的是，这本书不是教你如何变得快乐，而且探讨人们如何看待开心快乐这件事，一般来说，对于当下的心情，人们的描述还是相当准确的，但接下来就谈到了过去和未来，人就开始使用MEMORY 和 IMAGINATION...

但它们是FLAWED AND

BIASED...看这本书的时候深切体会到黑天鹅作者的关于QUOTE的说明，都是心理学家，这本书引用的很多研究跟THINKING , FAST AND SLOW 相似，只是有的地方解释有点不同。

跟鸡汤毫无关系，科学地论证了为什么想象不靠谱，因为我们会填补空白，用当前去设想未来以及没有考虑到一旦事情发生，完全跟现实不一样，尤其是坏的事情。我们能够做到的是，"our great big brains do not allow us to go surefootedly into our futures,

they at least allow us to understand what makes us stumble."

虽然有啰嗦，作者的类比也过于生活化，但是内容不错文笔流畅，同类书中佼佼者。

还是蛮有意思的

虽然说是畅销书却其实是心理学入门书，喜欢心理学的推荐，要是就想着当鸡汤看那就搞错书了。

5-star Many conclusions can be collected as valuable notes. And the writing is hilarious and vivid. Appreciate the professor.

[Stumbling on Happiness_下载链接1](#)

书评

这本《哈佛幸福课》是中信出版社的一位编辑送我的，送的时候没跟我说写评论的事。前几天我看完了这本书，看的时候写了一点读书笔记，于是便据此写了下面这篇可能有些跑题的书评。

这本书原来曾以《撞上快乐》这样一个书名出过一版，可能第一版卖得不太理想，于是改了书名又出了...

如果明天你接到一个电话：通知你中了1000万元大奖，你猜你会是什么感觉？大多数人可能会说：我会因为这一好运而高兴上很长一段时间。
如果明天你接到一个电话：通知你被学校退学，或被公司解雇。你又会有何感受？大多数人可能会觉得：自己会因此而消沉上很长一段时间。 Gilber...

1998年，一位法国人设计了一个既复杂又别开生面的自杀计划。首先，他站在高高悬崖上，脖子套上索套，绳子末端固定在大石头上。然后，他喝下毒药，并开始自焚。他

还觉不够喉，从悬崖跳下时，朝着自己脑袋开了一枪。可子弹并没有打中目标，反而打断了绳索。因此，他直接掉到海里...

这本书似乎没有登上过什么国内的排行榜，看过后觉得翻译的很别扭，包括名字也给人一些误导（虽然是直译）。不过从书的内容来看客观的说是一本值得一看的书。这本书从比较科学严谨的实验数据来证实人思维方式上的误差，而这些误差往往导致人对未来的判断不是消极就是恐惧...

首先，这不是一本温情脉脉救世主式的Self-help Book，Gilbert在前言里很明确地表示：This is not an instruction manual that will tell you anything useful about how to be happy. Those books are located in the self help section and once you've bought one, done ever...

我本以为这本书会告诉我们一些实用的，关于幸福的箴言，然而这本书虽然不是纯学术的，但也绝对称不上工具书，丹尼尔用一些社会统计和研究实验的方法，特别理性地得出了一些结论，但仅仅是结论而已，并不能告诉我们如何才能得到幸福。这本书逻辑性太强，我只能切取其中一些有感...

且不说书好书坏，就说一条：这书的书名就是坑人。它从头到尾介绍的都是人做的计划和对未来的决定为什么是不准的，怎样才能准。应该叫《哈佛规划课》。再说内容，很多都和丹·艾瑞里教授的《怪诞行为学》重复了。虽然这两本书可能没有个先来后到，但我看这两本书却是有先后...

幸福是一种病 据说现代社会有三粒毒药：消费主义、性自由和成功学。其实并非如此简单。在我充满怀疑的眼光看来，一切被过度提倡的主题，都是不可信的。比如。比如风靡全国多年不衰的减肥风潮。多少傻呵呵的娘们儿真的上了当，喝减肥茶节食健身抽脂无所不为，胆子大的连蛔...

看了半本书之后，发现封面封底上这些推荐人，大多都是坑爹啊。你们有真正看过书吗？哪怕看一下作者的序，应该也就不会写出这样的推荐语来吧？！真是不负责任瞎推荐！中方出版社把书扣上“哈佛幸福课”的帽子，纯粹是为了营销吧。。
如果你期待在书中找到臻达幸福的妙方，那...

刚刚通过TEDtoChina看到了哈佛心理学教授丹·吉尔伯特的TED演讲视频，演讲了讲述了关于“合成快乐”的一些有趣的结论：
人脑前额叶皮质具有一种“模拟”的能力，它能根据自己不管是遗传的还是后天获取的经验，来“模拟判断”即将发生的事情是带给自己正向的和负向的感觉，并...

花了近一周的业余时间看完了《撞上快乐》，当初是冲着书名在当当上买了它，买之前我还专门去豆瓣上看了别人写的书评，并且一而再再而三地阅读这本书的简介，最终才决定买下来，记得还不便宜，二十多块钱吧。
当然，我是被“撞上快乐”这四个字给蒙蔽了，因为我本来是想学习下如...

“If anything can go wrong, it will.” Ever since a US Air Force engineer called Ed Murphy made this curse in 1949 when finding that every piece of a project was wired exactly the wrong way, adding new entries to this so-called Murphy’s Law has become a pop...

一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。
真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴。
一个幸福的人，是即能享受当下所做的事，又可以获得美满的未来。
寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，才是获得幸福的关键...

#每天浏览一本书# 19/600
《哈佛幸福课》你幸福吗？为什么你我忙碌终日，辛勤工作赚钱的结果，却仍有极大可能缺失内心的幸福感？幸福力不是本能，是技能，你我都需要学习，才能收获满心幸福。
买了不...

2012年1月26日(星期四) 晚上9:42 第一课=====

心理自助课程变得假大空，而偏于学术的研究虽然有很多资料，但是很少有人去看。因为太艰深。因此作者要从象牙塔到大众建立起一个链接。

----- 一部分是心理学基础的东西。 ...

只有激情，那只是短暂的 只有意义，有可能是痛苦的。幸福是什么呢？

可能真的有些答案是 猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。

不过其实，这些都只是激情而已。其实真正的幸福是：

猫吃到了自己努力抓到的鱼，狗吃了主人特地为他买来的肉肉，奥特曼打败了一个马上就要毁灭地球...

[Stumbling on Happiness 下载链接1](#)