

# 幸福之源



[幸福之源\\_下载链接1](#)

著者:(德)斯特凡.克莱因

出版者:中信出版社

出版时间:2007-1

装帧:平装

isbn:9787508607535

为什么别人总是比自己更幸福？为什么我们会被诱惑？为什么我们需要给予和索取？与幸福相关的一切谜底，将在本书中一一解开。在国际权威心理学家斯特凡·克莱因的引导下，你将游走于世界顶尖的科学研究实验室，体验一次特殊的发现之旅，找到幸福的发源地：我们自己。

产生幸福感的条件与遗传有关。但天生不容易快乐起来的人，可以学着在脑中设定“快乐程序”。

学习新事物会引发幸福感。但脑子很容易习惯新事物，一旦习惯，就会僵在不快乐的状态中。

身体和精神上的幸福感是密不可分的。

积极比游手好闲更能让人幸福。

一颗清醒的心会提高幸福感，即使它只是在观察。

长久的不快乐是因为脑子充斥了太长时间的负面情绪。不幸福的人是因为他不愿意学习幸福。

在这本畅销德国的幸福之书中，你会了解到爱与性、富裕与工作，认识与幸福相关的种种情绪产生的原因及其控制之道，在作者生动的科学分析与对心理的阐述中，最终找到获得幸福的方法。

想幸福就会幸福，只要你行动！

作者介绍:

1965年出生于德国慕尼黑，拥有生物物理学博士学位。1996~1999年间在德国知名的《明镜周刊》（Spiegel）担任科学编辑。1999~2000年在《国家地理杂志》（Geo）担任编辑。1998年获得乔治-冯-霍尔茨帕林克科学新闻奖（Georg-von-Holtzbrinck-Preis）。2000年出版了《宇宙创造的日记》。目前为自由作家，居于柏林。

目录: 第一部分 幸福是什么

第一章 微笑的秘密

石器时代的表情

美妙的“杜兴微笑”

幸福源于躯体

美好感觉的产生

无法了解的内部系统

艾奥瓦纸牌游戏

来自内心世界的图像

微笑能使人愉快吗

第二章 好感觉是指南针

感觉让我们灵活

埃里欧特的失败

偏爱悲剧

为什么没有无偿的幸福

第三章 幸福开关

双重意义的感觉

喜悦和痛苦的电路

右侧——不幸，左侧——幸福

积极感觉和消极感觉

巧克力甜饼的功效

断开生气和愤怒的电路

排放蒸汽无济于事

星期天的孩子

有一种幸福基因吗

基因不是命运

第四章 脑的学习之道

通向新感觉的路

世界出现在脑中

哲学家的培训

巴甫洛夫的狗

看得见的神经元生长

停车场问题

盲人的触觉

脑中的青春不老泉  
脑是一座花园  
少壮不努力，老大徒伤悲  
东方智慧  
幸福的愿望  
第二部分 激情与幸福  
第五章 情绪，古老的存在  
感觉的进化  
脑扩展的三级阶梯  
和谐的乐队  
激情地生活  
第六章 渴望，永远追求更多  
推动我们的元素  
脑中的接力赛  
对事前喜悦的赞美  
兴趣使人聪明  
追求更多  
柯立芝效应  
卡萨诺瓦的秘密  
喜新的瘾  
小礼物的激励作用  
幸福和理智兼得  
第七章 享受，心醉神迷的时刻  
精神快感的信息  
拥抱全世界  
好味道，享受的起源  
抚摸的刺激  
和谐之路  
当疼痛减轻时  
幸福感觉的跷跷板  
第八章 欲望，无止境的嗜好  
没有目的的驱动  
拉斯韦加斯原则  
兴趣，杀人狂  
我们怎样被诱惑  
什么样的人会上瘾  
逃不出的魔鬼圈  
第九章 爱情，从服下灵药到诞生结晶  
爱情的灵丹妙药  
女人脑，男人脑  
性欲怎样传递到大脑  
要爱，不要战争  
爱是否上瘾  
母爱的幸福 孩子：喜悦和压力  
第十章 友谊，亲近知己的温暖  
有朋友，活得长  
害怕被遗弃  
因为安全而幸福  
给予和索取  
达维德的记忆  
第十一章 激情使用手册  
懒惰使人悲哀  
不需要运动，只要威士忌和雪茄  
我要得到一切，并要马上得到，在我最后一个梦想化为泡影之前

变换口味带来喜悦 美丽在观察家的眼睛里  
强者最孤独  
宁可独处，也不要一个糟糕的社交圈  
女人没有丈夫，就像鱼儿没有水  
第三部分 幸福的战略  
第十二章 战胜阴影  
一个危险的节能程序  
学会的无助  
解剖不幸  
痛苦是怎样白发产生的  
坏情绪的不良影响  
治疗不幸的药丸  
从抑郁中走出来  
重新启动大脑  
摆脱抑郁  
鲁滨逊疗法  
白行车的辅助轮  
第十三章 认识脑的圈套  
圈套一：自欺欺人  
圈套二：不恰当的时刻  
圈套三：错误的期待  
圈套四：斜视和攀比  
圈套五：嫉妒  
圈套六：金钱与虚荣心  
出路：认识你自己  
幸福日记  
第十四章 陶醉时刻  
水上散步  
知觉的兴趣  
如果时间静止  
太容易和太困难一样糟糕  
流动的秘密  
苦思冥想的境界  
第四部分 幸福的社会  
第十五章 幸福的神奇三角  
绝境中的政治  
一个值得称道的地方  
身体，幸福的传感器  
关于金钱和幸福的谬论  
罗塞托的改变  
团结的保护伞  
出于自私的参与  
市民意识建立在信任之上  
慢镜头中的生活  
毁灭的原因  
自主的恩赐  
民主带来幸福  
幸福的神奇三角  
跋 60亿条通往幸福的大道  
致谢  
• • • • • (收起)

[幸福之源\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

幸福

心理

人生哲学

积极心理学

生活

幸福之源

人生

## 评论

基于生物实验和解剖学基础上的心理读物，呈现出德国人的严谨扎实作风，从生物学角度解读人类所产生的各种情绪和欲望，以科学知识抚慰人心。让人不由感叹，原来我们个体之间的差异，并没有想象中的那么大。而人类同一切生物一样，基本是自己体内各种化学反应式的奴隶。

-----  
其实是讲人体生理学的

-----  
之所以不给五星，是因为整本书的结构组织不甚满意。这是影像阅读练习的第一本书，在活化阶段不小心就变成速读了，花了一个半小时左右。

-----  
:B82-49

-----  
力荐不是因为质量满分，而是希望你离幸福更近一点

-----  
比绝大多数读来似乎“充满哲理”的积极心理学书籍要强太多。这本书讲的是神经化学信号与意愿-行为-快感的关系。实际上说明的是有机体“幸福”或“快乐”的神经化学本质。

-----  
有收藏

-----  
感觉和情感的物质基础

-----  
从艾克曼跨文化表情研究开篇，从生理到心理、从理论到方法、从个体到社会，从动物行为学到进化心理学，所具实验例证强辩，内容丰富，建议与《情绪心理学》和哈佛幸福课一同细嚼慢咽~

-----  
很多是关于生物学方面的~蛮权威的 只不过我更喜欢人本而已~

-----  
以前看过一本欲望之源，这本是姐妹篇，以遗传进化的角度解释了非理性行为，还行

-----  
外国人写这类的书都像带着把解剖刀，深入细致。建议与《孤独是可耻的》一起读。

-----  
五星级好书

-----  
前面讲感觉的那部分很感兴趣

-----  
书是好书，可惜翻译很差，给好书打了折。

-----  
书名很鸡汤，其实是严谨的科学著作。

-----  
关于幸福的书，貌似这一本叙述的范围最广

-----  
原来幸福是可以被研究的！

-----  
这本非常惊讶的，居然是中后篇写得好些，讲抑郁症和市民社会，学习幸福那边

-----  
这本书结合了时下先进的脑神经科学，让人们更好理解改变背后的科学依据

-----  
[幸福之源 下载链接1](#)

## 书评

按照书中的论点,不难推论,人生其实没有什么意义可言,但却有"有意义"的感觉,这些感觉是脑中释放的大分子结构到神经元上的结果.我以前一直怀疑人体内有一种"意义素",它让人觉得人生有意义,事实上确实有这样的东西.  
你可以把人生看得非常复杂,用很多模型去理解世界,经济的,人际的...

-----

## 1、微笑

人类有19种微笑，有礼貌的笑、有附和的笑、有坏笑、有尴尬的笑，但只有一种笑是发自内心的，那就是当你的眼圈肌皱起来的时候的笑，叫做“杜兴微笑”。

2、在进化中，恐惧、伤心、愤怒促使我们前行，我们害怕危险的能力也比寻求幸福更强烈。所以我们体验不幸的能力...

德国人写的书，总能给我意想不到的收获，读完后，才发现像《幸福的方法》这类的书籍仅仅是停留在表面上，而这本书则深入解析了幸福以及其他情绪的由来，结合了生物学中人脑的一些基本知识，心理学中一些经典实验，读完后对人体的整体情绪机制有了更深层次的理解。 第一章 微笑...

## 子炎

我看过一幅很好玩的漫画：两位富翁一边打高尔夫一边谈心，其中一位说：研究人员说我虽然有钱但并不幸福，不过，你知道研究员一个月赚多少吗？谁都看得出来，这位富翁满脸都是鄙夷。我虽然不知道“研究人员”一个月究竟赚多少...

## 1、幸福守则：

- 1) 积极的感觉能驱逐消极的感觉，摆脱不幸在于自己的主观态度改变而非外在环境；幸福有赖于我们对情景如何评价，而不在于真实的情景是怎么样的；Glass half full；而“忧郁一日，日后则忧郁不断”
- 2) 没有永远的幸福，但我们可以通过积极心态体验更多幸福...

## READING NOTES 2008-11-18

身体和精神的幸福紧密相连不可分离，情绪起源于肢体，运动被证实是情绪高涨的最有效方式。

参与活动比无所事事更能带来幸福。经常听到的建议是，情绪不好就去度假，其实这是错误的。脑中的思维控制计划和感觉紧密相连，因此，如果大...

幸福是一种态度。幸福是一种能力。幸福留给有幸福感的人。

串起这三句常常听到调子来看，先持着会幸福的态度，通过不断的练习最终将自己打成一个有幸福感的人，在平日里随手为自己积攒满满的阳光，让幸福的感觉一返再返，变成常态。推荐这本Stef...



-----  
蔡：我今天最後要推薦的這一本書，幾乎是我這幾年來讀到我覺得最有啟發性的一本書，這本書叫做「不斷幸福論」。我很難想像有任何人，如果比較用心地讀完這本書之後，他會對於自己的人生所有的感覺，會不起一個比較大的變化，這變化未必談得上是往比較樂觀或者往比較悲觀的方向...

-----  
幸福不仅仅是头脑上的事情，而且是身体上的事情。想要健康的体魄需要锻炼，想要幸福更加需要锻炼。以下是这本书提供的几个锻炼法门。  
锻炼身体，和谐性生活，友谊，情趣广泛，做有趣的工作，不和别人比较，积极心态，民主公平的社会环境等等。追求幸福的最重要的任务就是认识...

-----  
隱隱約約，很小的時候就明白了。身體都知道。  
親吻、牽手、慾望...臉紅的生理反應，在大腦知道害羞之前。  
除了大腦，直接來自原始物種時代的神經反應，或許更能解釋我們的潛意識。巴多胺主導了幸福與好奇心，每個人的身體，就是無法遏制不斷的需要和更多的滿足，從不在思想的...

-----  
很早就知道蔡康永推薦了一本德國作家寫的《不斷幸福論》在大陸遲遲沒出版  
終於，出版了被譯作《幸福之源》  
并不是什么理治之作，從心理專家腦殼專家的實驗理論分析，道明幸福不是我們一直所認為那霎那間的快樂  
”當我們感覺幸福的時候，其實也在感覺痛苦，只是當時的幸福激...

-----  
看了目录才知道此书是台湾版[不断幸福论]. 蔡康永的推荐：  
这本书从脑神经研究来判断说，人类因为要在这个艰难的世界上面一直求生存下去，所以他像所有的动物一样对发生的危机会过度的反应。因为如果你是一只动物，结果你对于不愉快的事情都没有什么反应，很散漫。比方说旁边...

- 
- 1.脑袋是一座花园，想要在苗圃里面栽种，一定要先去去除杂草，当神经元松开旧的联结，建立新的联结时，脑就得到了改造。持续不断的有意识训练让脑袋建立起新的突触来。
  - 2.我们在每一个感受到和平美好的时刻，都在浇灌我们内心平和美好的种子，就在这个时刻，其他种子，如同恐惧...

-----  
这本书补充了一些幸福心理学的理论，以下6个重点  
1.最后的印象会被大脑记住。所以学会从最高兴的点抽身出来，是聪明的处理，因为最

后印象会被回忆起。

2.生活不是百米赛跑，每个人必须寻找给自己带来美好感觉的事物（比如心流）所以不要把精力花在嫉妒上，虽然这不容易做到。嫉...

-----  
看到这本书是一个很偶然的机会，兴步于图书馆的狭小走道里，转身便看到了这本书，从书架上抽出来发现上面都积满了灰尘，可很喜欢它的名字，于是翻看起来。。。十七八岁的年纪，通常是开始纠结人生而为何的年纪，而我心中一直有这么一个结。真的很庆幸，这么书带给了我近乎完美...

-----  
如果没理解错，幸福一般就是满足大脑所获得的快感。我们身边所有的因素都会影响我们的幸福感，而幸福可以通过训练而得到...这本书就是告诉人怎么认识自己及如何训练自己来获得幸福。从最基本的开始，抑郁是必须击倒的第一幸福障碍。抑郁若是长期停留，大脑甚至会产生变化， ...

-----  
激素系统和神经系统是人体两架精巧的机器。通过对外界刺激的反应指导人的思维和活动。如果要找到幸福的源头，就必须认识幸福的机理。而最重要的是承认大脑并非主宰一切。因为通过自省来带领自己离开抑郁状况就像用手提着头发离开地面一样困难。其实一点点外界的刺激就能通过上...

-----  
[幸福之源 下载链接1](#)