

撞上快乐

亚马逊网上书店2006年十大经管畅销书之一

01

# 撞上快乐

“你的选择不能决定你快乐吗？  
这本书将告诉你内心真深处关于快乐的你工作的秘密。”  
史蒂夫·D·莫维特《魔鬼经济学》作者

[美]丹尼尔·吉尔伯特 著



*Stumbling on*  
HAPPINESS

芝加哥大学商学院教授 奚恺元 专文推荐  
IDG大中华区总编 郭昕

中信出版社

[撞上快乐 下载链接1](#)

著者:[美] 丹尼尔·吉尔伯特

出版者:中信出版社

出版时间:2007-7

装帧:平装

isbn:9787508608860

为什么相较于卖出一只上涨的股票，更让我们郁闷的是没有购买一只赚钱的股票？为什么情人更容易原谅爱人的不忠，却无法容忍他将脏盘子留在洗碗池中？为什么视力健全的人愿意为避免失明所付出的代价要比失明者愿意为得到光明所付出的代价要大得多？为什么在病人的记忆中，持续时间更长的治疗过程反而不如持续时间短的过程痛苦？为什么房屋卖主的要价常常是他自己做买主时连做梦都想不到的高价？为什么在所购商品无法退换的时候，购物者反而会更高兴？

在这本精彩绝伦、聪明睿智而又通俗易懂的书中，哈佛大学著名的心理学家丹尼尔·吉尔伯特描述了想象力的瑕疵的预见的错觉，并说明正是它们害我们错误地设计了自己的未来并让我们为此费心劳力却一无所获。吉尔伯特通过对心理学、行为经济学领域的最新相关研究成果进行生动的描述而回答了上面的问题。对于一辈子时时刻刻都在追求的东西，我们所知是如此的少，你不会感到不解吗？跟着《撞上快乐》一书，我们将展开一次乐趣无穷的奇妙之旅。

作者介绍：

丹尼尔·吉尔伯特是哈佛大学的心理学教授。他出色的教学和研究工作曾经为他赢得了众多荣誉，其中包括美国心理学青年科学家杰出贡献奖。《纽约时报杂志》、《福布斯》、《金钱》、CNN、《美国新闻及世界报道》、《纽约客》、《华尔街日报》、《科学美国人》、《自我》、《时尚健康》、《魅力》、《今日心理学》等各大媒体都曾经报道过吉尔伯特的研究。他的短篇小说曾经发表在《惊异传奇》、《阿西莫夫的科幻小说杂志》以及其他杂志和文摘当中。他生活在马萨诸塞州的剑桥。

目录：

[撞上快乐\\_下载链接1](#)

标签

心理学

撞上快乐

心理

幸福

快乐

积极心理学

生活

psychology

## 评论

诚实地说我觉得它写得有点乱，虽然作者的文笔还是很诙谐的~

---

:B82/4622

第二遍读了。我们生活中有时候会做出一些事后觉得糟糕的选择，原因就在于我们对快乐和痛苦的预期并非和我们的体验一致，因为我们预期未来时，我们是以当下的体验为基准，此外，我们还有心理防御系统，它会对美化那些痛苦的事情，让我们无论如何都能够接受人生好好活下去。

---

不算很新颖 一般的普及读物 语言太水还假幽默不太喜欢

不是“又一本”心灵鸡汤式的幸福学教材。而是从心理学角度简单剖析人类幸福感的来源和他的误区及局限性。最后一章的认受感比较强，人类总是需要一些幻觉来活着。其他部分觉得其实还好，尤其是无穷尽的心理学实验描述看的让人厌烦。总体而言还算是本值得一读的心理学著作。

---

本来在生病期间想用来励个志，结果没想到它是一本结合心理学和认知科学的书。作者大意是：记忆不可靠，感觉也不可靠，我们设想中会很快乐、并为之拼命奋斗的未来其实并不一定让人满意。书中用了大量实验案例，能够自圆其说。

---

没看完，剩下最后两章电子书没有了...基本上是一本很科普的书，语言虽然挺幽默，但干货颇少....

非常好。不是励志书，简直是彻彻底底的科普读物啊！作者在TED talks里做过演讲。非常好的心理学书籍！

内容还是很严谨科学的

好看的书各有各的好看

丹尼尔·吉尔伯特在TED的演讲就是书的中心，作者很有才气，演讲有魅力，这本书算是社会心理学和认知心理学的内容 很多实验都是那自己的学生做样本  
这本书虽然有些老了，但观点一直还很好，  
没人告诉你，自己很难发现，告诉了之后，发现生活中很多这样的情况  
书是好书，就是翻译的一般

恩分析的很有道理！

觉得书名翻译得太屁，还是读原版好。

是不是所有的心理学的书看上去都给人一种『志愿者真的好容易被玩弄』的感觉。

书是好书，翻译得感觉读起来没有那种流畅感

识别快乐的细枝末节。已购买。有笔记。

比较失望，可能期望值偏高

-----  
后面几章比较精彩

-----  
这算管理学还算心理学？

作者笔触极为幽默，几乎让我觉得是个和我一样的二流子。最深刻的印象：难以预测快乐的程度；第二口蛋糕的滋味；最后的印象最深；人们太害怕失去已有的东西；最后我们往往后悔没有做的事，而不是做了的事；快乐从温饱之后，和金钱关系不大；只要间隔足够久，快乐就能常新。

-----  
[撞上快乐](#) [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。他还觉得不够快，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要毁灭地球...

[撞上快乐](#) [下载链接1](#)