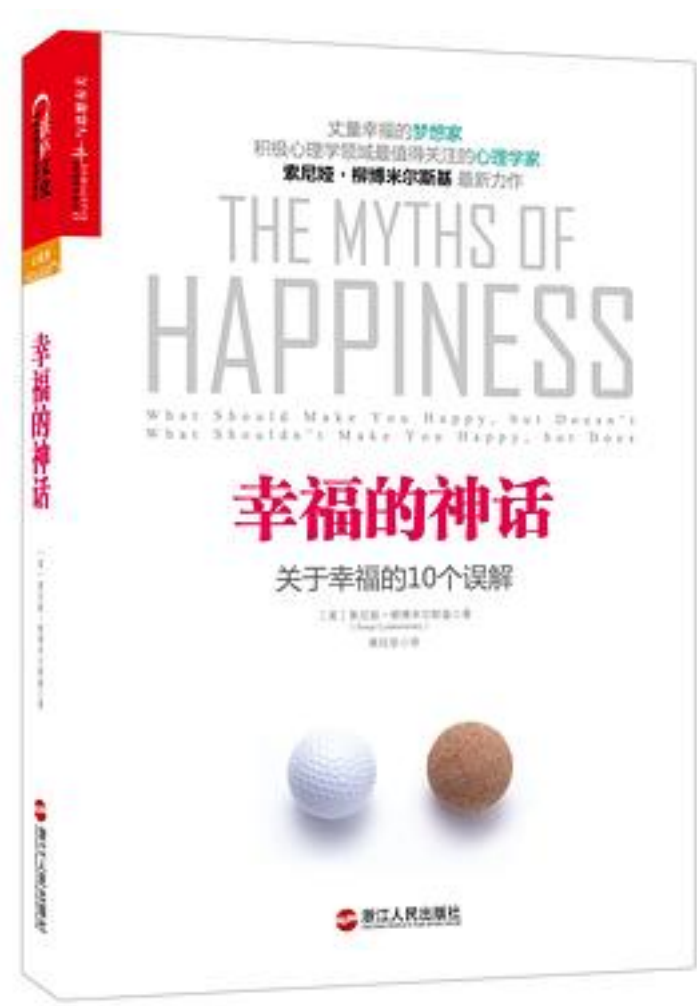


# 幸福的神话



[幸福的神话\\_下载链接1](#)

著者:[美] 索尼娅·柳博米尔斯基 (Sonja Lyubomirsky)

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9787213054600

翻开这本书，请您回答下面这道幸福题：

当\_\_\_\_\_时，我就会幸福；

当\_\_\_\_\_时，我就会不幸福。

你的答案是什么？

婚姻与爱情，还是成功与财富？……

《幸福的神话》一书中列举出人生中十大最常见的幸福神话：是不是独身一人就注定不幸？是不是得到一份好工作便一生风顺？是不是那些拥有财富之人离幸福更近些？是不是清贫注定与幸福无缘？……

对于幸福，我们一直抱有深深的误解。心理学领域最著名的实验心理学家索尼娅·柳博米爾斯基想说的是，与其不停追问幸福的真意、神话幸福，不如让数据自己来说话。

柳博米爾斯基通过大量经过验证的科学数据，颠覆了很多我们自以为是的幸福观，原来那些你以为可以带来幸福的，最终会令你失望；那些你以为让你不幸的，其实是人生路上最深厚的祝福……

作者在书中提供了各种经过科学验证的工具，赋予你应对危机的勇气、力量和方法，让你知道幸福在哪里，不在哪里。

用心理学解读那些起起伏伏的幸福人生。

[各方赞誉]

———米哈里·希斯赞特米哈伊

心流之父

柳博米爾斯基与大多数自助书籍作者的不同至少有三点：她是一名学者，她在幸福研究领域的大量研究是开创性的；她所要说的都以极为明晰优雅的文字表达了出来；她提供的生活建议简单、可行。

———马丁·塞利格曼

积极心理学之父

如何才能更加幸福？如果你想得到一些经过验证的科学建议，那你选对书了。

———巴里·施瓦茨

畅销书《选择的悖论》《遗失的智慧》作者，社会心理学教授

柳博米爾斯基运用最前沿的心理学研究结论，给了我们大量有效可行的幸福忠告。尽管在收获幸福的道路上需要大量付出，但读一读这本书会让你少走很多弯路。

———丹尼尔·吉尔伯特

哈佛大学“幸福教授”

每个人对幸福都有各自不同的见解，对读者来说，最不幸的莫过于很多幸福书籍莫衷一是。其实，我们只需要一本书：它来自最权威的科学家，它的文字都源于最棒的实验数据，那些大行其道的伪专家和假权威会因它而备感焦虑，读者却因它而获益良多。幸运

的是，《幸福的神话》就是这样一本书。

作者介绍:

丈量幸福的梦想家

索尼娅·柳博米尔斯基

Sonja Lyubomirsky

美国加州大学河滨分校心理学教授。她先后就读于两大世界顶级名校哈佛大学和斯坦福大学，师从著名社会心理学家、冲突和谈判领域顶级专家李·罗斯。

积极心理学领域最具值得关注的心理学家。柳博米尔斯基关于幸福的研究成果丰硕，荣膺2002年度坦普顿（Templeton）积极心理学大奖，获得美国国家心理健康研究所特别资助。

最受大众媒体欢迎的心理学者。柳博米尔斯基关于幸福的研究结论常成为大众媒体热议话题，《奥普拉脱口秀》、《纽约时报》、《时代周刊》、《华尔街日报》、《悦己》、《时尚》、《大观》、《商业周刊》、《卫报》、《波士顿环球报》、《经济学人》、《人物》、《新科学家》、《福布斯》等国际主流媒体争相报道。

目录: [目录]

对话：幸福十问

序言：幸福的误解

第1章 如果我结婚了，我该多幸福——享乐适应的困局

无论婚姻还是恋情，时间久了，便很可能体验到一种感受，那种即使与最亲近的家人和朋友都不愿分享的感受——厌倦。

第2章 如果我们即将分手，我还怎么幸福——米开朗基罗现象的救赎

糟糕的婚姻会禁锢你，暴露出你人性中的恶劣面。当你一心想离开伴侣时，其实你想离开的是你自己。

第3章 如果有了孩子，我就会幸福——负面偏好的迷思

孩子既是最大的快乐源泉，也是最大的痛苦之源。当为人父母不像我们设想的那样幸福时，我们会痛苦不堪、灰心气馁，还会感到羞愧万分。

第4章 孤独一人，我不可能幸福——重新认识单身自我

单身者被认为错失了人生至高无上的经历。因此，他们必然更孤独、更悲伤、更有剥离感，甚至更不成熟。然而，他们不是。

第5章 找到一份好工作，我就会幸福——宿醉效应的捉弄

人们在刚换完工作时，满意度会大爆发，但一年后，就会回落到换工作之前的水平。

第6章 我没钱，不可能幸福——金钱的节俭原则

丧失抵押品赎回权、破产、解雇通知书、被逐出住所，这些词句让我们心惊肉跳、夜不能寐，很快陷入绝望和深深的恐惧之中。几乎没有人相信，没钱也可以获得幸福。

第7章 如果我有钱了，我就能幸福——幸福跑步机上的追逐

财富，一开始会提高我们的生活水平，额外的舒适与奢华会带来愉悦。然而，当我们习惯甚至“上瘾”时，不提高舒适及奢华的剂量，我们就无法感到满足。

第8章 如果坏消息接踵而至，我不可能幸福——马太效应的祝福

积极情绪造就成功，成功会带来更多成功。你的积极情绪越充盈，生活的各个方面：工作、人际关系、闲暇、健康等，就会越充盈。

第9章 永远无法实现梦想，我很郁闷——可能自我的危机

当通往梦想的大门关上时，即使我们早已经放弃实现梦想的渴望，或者从未真正认为自己能实现这个梦想，或者缺乏天赋或献身精神，我们依然会为之苦恼。

第10章 我老了，我不幸福捐——赠效应与对比效应的平衡

给我们沉痛一击的，莫过于发现美好年华已逝。很多人都有这样的想法，不一定等到真的老了才这样想。面对衰老，我们需要认真对待捐赠效应和对比效应。

结 语 幸福的真相  
译者后记  
· · · · · (收起)

[幸福的神话\\_下载链接1](#)

标签

- 积极心理学
- 心理学
- 幸福
- 心理
- 心理类
- 自我管理
- 索尼娅`柳博米尔斯基
- 湛庐文化

评论

幸福的10个误解是10种场景：厌倦交往或婚姻/离婚/无子/单身/没有好工作/拮据/富有/连续坏消息/无法实现梦想/老了，你总会遇到几个，值得一读和收藏。

-----  
有一些收获，但没有预期的好。

-----  
比大多数心灵鸡汤更严谨些。其中的富人综合症（财富过多而引起的精神病态，财富达到一定高度后我们便习惯甚至上瘾了，以致不提高舒适及奢华的剂量就无法感到满足）以及次昼夜下沉（无论白天黑夜，每90分钟左右，不超过120分钟，我们会经历一个次昼夜阶段。即我们精力充沛，注意力特别集中的时间大概可以保持1.5~2小时，此后的20分钟，我们会陷入疲惫，没精打采，很难集中精力的次昼夜下沉。）很有意思。

-----  
就像书里说的那样“生活中几乎没有什么事情跟想象中的一模一样。”去了解，去认识，去接受，去改变。幸福其实没有神话

-----  
〔字里行间〕强力推荐，很赞。和幸福课的观点大体一致。幸福不存在于一个可能实现的目标里，也不在你没做的事情里，如果你现在不幸福，以后也不会的

-----  
不知道为什么，当初看到这个书名，就担心可能卖不好。其实这个作者写书很不错，内容详实，也有操作性。她的另一本书《幸福多了40%》也值得推荐。

-----  
很好的书！积极心理学吧，幸福来自于你如何提问及看待这个世界。

-----  
不过高估计正面事件的正面影响和负面事件的负面影响，花钱在体验、人际情感、节省时间上面。

-----  
列举了关于幸福的十种错误观念，通过大量的研究结论给出指导意见。这类书不太容易得到读者的认同。20141011

-----  
和《幸福有方法》一样是本好书。原来所谓“已婚者更幸福”的命题是有个对比前提的，已婚者更幸福是将已婚者和离婚者、婚姻不幸者、失去婚姻伴侣者对比而已的。一直单身的和已婚的幸福感可以一样好。赞！

样书审读 励志

非常好的积极心理学作品，值得认真实践

通俗读物，卑之无甚高论

挺真实的。

有的说得对，比如正面情绪和负面情绪的比例应该是3:1再比如享乐适应的存在。但是有些部分我就不赞同了，比如增加正面情绪的方法，就是降低欲望。

not bad

今天，你感觉到幸福了么？

书里提及的理论部分在其他书里也看过，除此之外还是鸡汤感比较重。

关于享乐适应、为人父母、婚姻、焦虑、重大变故、衰老等等和幸福感关系的佳作。理论、事实、建议都写的很好。

《游戏改变世界》作者提到，并引用其观点，湛卢文化出版

-----  
[幸福的神话\\_下载链接1](#)

## 书评

摘录：

大量研究清楚地表明，大多数人信奉的幸福神话是错误的。当你的注意力只集中在令人痛苦或令人不满意的事情上时，更宏观的视角会对你有所帮助。当你被某些现实和想法压垮或执着于此时，应该将注意力转移到其他事情上 婚姻：结婚就会幸福  
一项著名研究发现，尽管结婚能大幅...

-----  
上周读了《幸福的神话》一书，这本书是积极心理学领域顶尖科学家写的科研成果，算是比较可信。书中讲述了大多数人认为的与幸福有关的十个场景，每个场景对应着人们对此场景持有的本能反应和观点，但是这本书却通过科学的结论告诉你，这些本能的观点（即幸福的神话）是不可信甚...

-----  
大量研究清楚的表明，大多数人信奉的幸福神话是错误的。而我们的错误预期和错误观念不仅将可预见的生活变迁变成全面的危机，而且更糟糕的是，它们会引导我们做出糟糕的决定，损害我们的身心健康。基于这样一个立足点，作者在书中列举10个有关幸福的10个误解。读完此书， ...

-----  
在谈到一段浪漫的关系中身体接触的重要性时，我们很可能会想到性，但这种自动联系是不恰当的，因为身体接触具有更加广泛而重要的意义及影响。  
轻轻拍一下背、按一下手、来一个拥抱、搂住肩膀，这些举动通常一闪而过，有时几乎令人难以觉察，但这并不意味着它们不重要。专家认为...

-----  
[幸福的神话\\_下载链接1](#)