

撞上幸福



撞上幸福

[美]丹尼尔·吉尔伯特(Daniel Gilbert)〇著
张云、时云〇译

译者：张云、时云
责任编辑：黄晓君
封面设计：黄晓君
装帧设计：黄晓君
插图：李子勋
出版监制：黄晓君
出版统筹：王海燕
出版发行：中信出版社
印制：中南印刷有限公司



[撞上幸福_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:2015-5

装帧:平装

isbn:9787508651521

“幸福是什么”是一个存在于人类社会中被广泛讨论的话题，常识和满书架的自助类书籍告诉我们，只要努力学习、工作、积累财富、经营婚姻、养育子女、健康饮食，我们

就能拥有幸福的未来。如果有人告诉你这只是关于幸福的错觉，你作何感想？

这个人就是被称为“幸福教授”的哈佛大学社会心理学家吉尔伯特。他摒弃了有关幸福的传统观念，从科学的角度为我们上了一堂新颖生动的幸福课。

作者关于幸福最鲜明的观点是：人类与其他动物的根本区别在于人类可以预见未来，因此，人类也就有了区别于其他所有动物的幸福感；但是，人类对于未来自己的情感预期，往往和实际有着很大的“预测偏差”。《撞上幸福》一书中列举了大量怪诞的实验，引用了大量的心理学和行为科学方面的研究成果，证明了这样一个事实：你以为中大奖可以让你幸福无比，被解雇会让你一蹶不振，但事实上，中奖的幸福感远没有你预期的那样强烈持久，被解雇的失落感也远没有你想象的那么痛苦万分。我们都只有一个与生俱来的“幸福基础值”，生活中的成就与挫折，往往只是短暂地改变我们的幸福水平。很快地，我们就会回归自己的“幸福基础值”。

那么，如何才能真正抓住幸福呢？吉尔伯特认为，现代社会的人们拥有自主的选择权，有史以来第一次，我们的幸福掌握在自己手中，所以人们应当“智慧地购买”幸福，提升自己的“幸福基础值”。

作者介绍：

丹尼尔·吉尔伯特 (Daniel Gilbert)

社会心理学家，在哈佛大学他被大家亲切地称为“幸福教授”，这是因为他领导着一个研究人类幸福本质的“社会认知与情感实验室”。他提出了“预测偏差理论”，被认为是世界上幸福研究领域的最具影响力和最权威的研究者之一，他的教研工作曾为他赢得众多奖项，其中包括由美国心理协会颁发的“青年心理学家杰出贡献奖”。2002年，他成为《个性与心理学杂志》评选出的“当代50位最具影响力的社会心理学家”之一；2003年，他的研究论文被《心理学探究》杂志评选为社会心理学领域的“4部现代经典著作”之一。

他的研究成果经常被刊登在《纽约时报》《福布斯》《金钱》《纽约客》《华尔街日报》《今日心理学》等媒体上。

吉尔伯特认为，当某种体验的次数越来越多，这种体验带来的幸福感却会逐次减少。心理学家称这种现象为“习以为常”，经济学家称之为“边际效用递减”，而我们称之为“婚姻”。

目录: 关于本书，他们这样评价	VII
专家导读一 你撞上你的幸福了吗？	XIII
专家导读二 幸福：心理学、经济学和哲学	XVII
专家导读三 我们为什么还没幸福？	XXI
序言 科学地解读幸福	XXV
第一部分 梦想的幸福	
第一章 通往幸福未来的思考之旅	3
只有人类可以创造未来	6
你的未来是什么样子	11
学习活在当下	17
人们为什么会推迟享用免费大餐？	18
控制未来能带给我们幸福感	21
关于幸福的作战计划	25
第二部分 幸福是什么	
第二章 幸福的相对论	29

追求幸福是人类行为的根本动机	33
哲学家眼中的幸福	37
言不由衷的伪幸福	40
每个人眼中的幸福都是不同的	41
记忆是人生体验的浓缩版	42
幸福的魔力	44
戴着有色眼镜看到的幸福	48
相对而言的幸福感	52
揭开幸福的神秘面纱	56
第三章 测测你的幸福感	57
被误读的情感体验	60
你幸福了吗？	63
测量情感体验的3个科学法则	67
至关重要的幸福感	74
第三部分 想象力的双重身份——魔术师与冒失鬼	
第四章 想象出来的幸福	79
你的记忆可信吗？	84
大脑是最伟大的魔术师	87
从唯实主义到唯心主义	90
大脑是天才的造假者	92
第四部分 未来的幸福	
第六章 未来的现实枷锁	121
有着现实影子的未来	124
被现在改写了的过去	125
当现实照进未来	126
神奇的预感	129
跟随预感做对选择	133
盒子里的未来	134
第七章 相比较而言的幸福	139
空间维度上的幸福与时间维度上的幸福	142
想象的终点不会距离起点太远	147
为什么我们总喜欢拿现在与过去做比较？	150
并列的多种选择为什么更让我们头疼？	154
在买主和卖主眼中，同一件商品的估价差别很大	156
无法消除的厚今主义	159
第五部分 幸福的技术	
第八章 偏好与现实的博弈	163
找针的游戏	168
是银行还是河岸？	170
人们对属于自己的东西评价更高	173
生理与心理的自我平衡	175
选择的艺术	177
双重标准下的选择行为	181
第九章 / 对现实的心理免疫	187
关于悔恨的理论	191
小伤害比大伤害更不容易平复	196
自由不见得是一种幸福	199
无知是一种幸福	202
预测是不可靠的	207
第六部分 幸福其实很简单	
第十章 我们一犯再犯的错误	211
为什么我总排在最慢的队伍中？	214
结局决定一切	219
记忆总会低估或高估我们的幸福度	223

第十一章 幸福的真谛	229
关于幸福的传统智慧	233
预测未来的正确方法	241
依据他人的经验做出的预测要准确得多	243
追求个性让我们固执己见	246
幸福就在你的鼻子底下	251
后记 幸福没有计算公式	253
· · · · · (收起)	

[撞上幸福](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

幸福

我想读这本书

好书，值得一读

和谐

进化心理学

平静

评论

无语，很明显我弄错书了...这书其实是个心理学知识科普。大概就是讲了人对自己的感觉的预测不可靠。原因是：1.记忆被压缩，对感觉的描述的信息本身限制了感觉，不准确。2.当下的感觉和之后的感觉是两回事。人总是用当下推断以后。3.人会高估自己的独特？忘了。最后的结论是，更靠谱的预测未来的方法就是看正处于那个处境中的他人的感受。因为大家其实都大同小异。还有就是人很善于保护自己，心理免疫系统会启动

什么的。我现在很郁闷，为什么我的心理免疫系统还没启动呢？对了，除了控制欲外，还提到过度勇敢比不作为更幸福，因为人们更善于对自己的行为合理化。而不作为让心理机制缺乏合理化的材料。

应该读原版

读了快一年，太痛苦了，好多段落都需要看2遍才能看懂。

居然只有7.8分，这本书很好看的

比较难读，读不下去

关于人类想像和幸福感关系的研究，第二次读依旧大受启发

你以为的幸福很多都是你的想象，而想象和现实之间相差很大。听听别人的建议吧！

幸福没有公式，虽然不知道怎么解决错误，但知道错误在哪才是迈向幸福的第一步。

等着幸福撞我

居然是本心理学实验的科普读物，什么问题都没有解决。

对我来说印象深刻的有三点吧，一个是间歇性的安排新鲜的生活“调味料”；一个是承认自己是个凡人，并参考目标状态下

其他人的意见和感受，反正大家都差不多；还有就是大脑会把自己的选择找很多解释，所以做选择的时候也不用考虑太多。

关于幸福的特别好的书！

迫切想读这本书

社会心理学上的一些内容！但是这个版本翻译极差，很多话绕了很多的弯。作者的美式幽默加上糟糕的翻译简直就是灾难。对我来说我不会再读第二遍的书。

[撞上幸福_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...

[撞上幸福](#) [下载链接1](#)