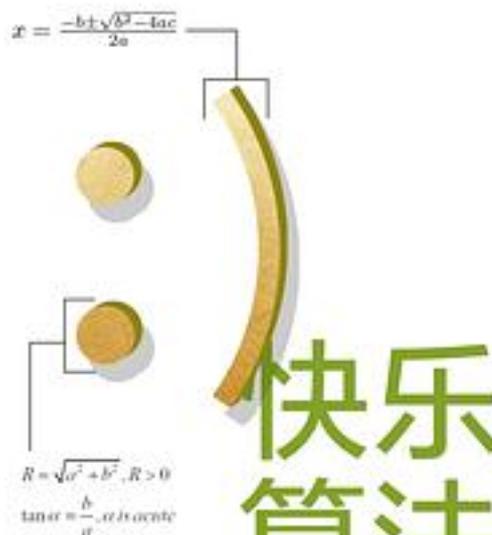


快乐算法

快乐 = 牢记5个终极真相 × 粉碎6种重要错觉 × 修复7处大坑盲点

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$


$$R = \sqrt{a^2 + b^2}, R > 0$$
$$\tan \alpha = \frac{b}{a}, \alpha \in (0, \pi/2)$$

快乐 算法

SOLVE FOR HAPPY

Google X

— 谷歌无人驾驶汽车研发部门 —
首席商务官力作

Alphabet 总裁、谷歌联合创始人谢尔盖·布林 倾情推荐
国家文津图书奖得主吴军博士 | 畅销书作家张德芬 著名推荐
孤独大脑公司主理人喻颖正 作序推荐

中信出版集团

[快乐算法_下载链接1](#)

著者:[埃及] 莫·乔达特

出版者:中信出版集团

出版时间:2018-11

装帧:精装

isbn:9787508688565

人类始于快乐，但是人活一世，艰难困苦时而有之，概莫能外。这时，我们就需要重置

和恢复自己天生的快乐模式。

莫·乔达特在书中对有关人类存在的一些基本问题提出了质疑，阐释了痛苦的根本原因。他凭借自己超凡的逻辑思维能力和问题解决能力，设计了一套带有详细步骤的人生算法，帮助人们实现终身快乐和知足常乐。

快乐就是不存在不快乐。

快乐是你的默认状态。

成功不是快乐的必要条件。

当我们专注于过去或未来时，我们就是活在自己的想法中，而不是活在现实中。

最后一切都会变好。如果现在还不好，那么就是还没到最后。

无论面临什么样的障碍、承受什么样的负担、经历什么样的考验，我们都能够以知足的心态看待现状，并以乐观的心态看待未来。

作者介绍:

莫·乔达特 (Mo Gawdat)

现任Google

X首席商务官，其领导的工程师精英团队堪称谷歌的“未来梦工厂”。在过去的十多年里，他坚持以快乐为研究主题，不但深入了解相关文献，还和100多个国家的近万人就这一主题展开对话。

目录: 推荐序 假如谢耳朵和你谈“快乐算法” /喻颖正

前言 人生没有随机性

第一部分 搭建快乐算法模型

在现代社会，快乐被笼罩上了一层神秘色彩。我们对于快乐是什么以及快乐何处寻的理解大多被扭曲了。其实如果知道你想要寻找的是什么，求取的过程就会变得简单易行。虽然忘却旧的习惯可能要花些时间，但是只要你在这条道路上坚持不懈，就一定会抵达目的地。

第一章 建立快乐算法

快乐是我们的默认状态

成功不是快乐的必要条件

快乐清单

建立快乐方程式

快乐的关键在于你的想法

快乐始于自觉的选择

第二章 快乐算法模型：“6-7-5”法则

困惑的状态：陷入错觉不能自拔

痛苦的状态：扎根消极的想法

逃避的状态：脱轨的快乐

快乐的状态：一念之间的想法

安乐的状态：超越想法的干扰

快乐算法模型

第二部分 6种重要错觉

6种重要错觉让我们陷入困惑，妨碍我们理解世界的的能力，生活从此变成一场奋力抗争。正因为我们向快乐算法中输入的内容是错觉，所以求解的努力大多会失败，我们看不

到这个世界的真容，又想知道生活为什么一定要如此残酷。当我们看穿那些错觉的时候，就好像负重消失了、视线清晰了，快乐也就成了常客。

第三章 想法错觉≠你的想法

脑子里的那个声音不是你

那个声音是你的大脑

大脑的两种思维模式

你才是大脑的主人

发挥大脑的有用思考

瓦解痛苦循环圈

操控想法的4个技巧

快乐的想法才是你的“救世主”

第四章 自我错觉：还原一个真实的你

你是物质世界的观察者

摘下自我意识的面具

你不是世界的中心

第五章 知识错觉：无所不知只是一个神话

知识的深度错觉：知识的准确性常被误导

知识的广度错觉：知识的不完备常被忽略

知识的局限性

真知需要接受质疑

自我意识是知识错觉的强力后援

打破知识错觉只需要“轻轻一推”

第六章 时间错觉：时间的本质就是“当下”

一个“没有时间”的实验

时间错觉的主观性

时间错觉的相对性

时间观的千差万别

快乐的情感大多锚定在当下

让大脑的想法不受时间支配

利用时间，不要让时间利用你

生活就是现在

第七章 控制错觉：控制自己能掌控的

控制的真相

控制只是一种错觉

你的行动和态度才是可控范围

失控也无妨

第八章 恐惧错觉：勇敢面对恐惧

承认你的恐惧

恐惧是什么

发现你的恐惧

了解大脑的恐惧游戏

放下恐惧，体验生活

将恐惧转化为行动

直面恐惧

• • • • • (收起)

[快乐算法_下载链接1](#)

标签

心理学

快乐

计算科学

自我疏解

温暖的书

谷歌

亲情

很想看

评论

前面写的还行，中间介绍"6-7-5"法则就开始啰嗦了，最后的五个终极真相有些老生常谈，无非是活在当下，学会感恩，爱人爱己，直面死亡，接受现实。整体看下来，这本书名里所谓的“算法”有点名不副实，倒是另一本叫《如何控制自己的情绪》的书里面提到的“遗憾=失望+责任感”，“绝望=苦难-意义”，“焦虑=不确定性×无力感”，“幸福=想要拥有的÷拥有想要的”与算法更沾边一些。

“中年丧子”

出发点的反向很对。可惜被宗教文化背景限制了探索的深度。

6大错觉的分析很有趣，特别是时间错觉。看到后记被感动了，这是一本中年丧子的父亲的一场自我救赎啊。

最后的偏宗教的不是很喜欢，不过还是很实用

Google

X首席商务官在痛失爱子后，以技术宅的手法探究快乐算法，因为快乐算法揭示了快乐的真相。快乐=牢记5个终极真相×粉碎6种重要错觉×修复7处大脑盲点。猪年开年，希望所有人都拥有快乐算法。

活在当下是快乐最重要的主题。对书中设计论的观点并不赞同

记住6种错觉和7个盲点，将快乐设置为默认状态，体验当下。

蛮适合打开心结的。然后，生活继续无解和困苦！

写书的初衷挺感人的。内容前面还行，但后继无力，且和题目的算法毫无关系。

有可能更多也是选择逃避。不管迎战还是逃避 人生总归是自己的，自己开心就好。

看到豆瓣评分还比较高就读读看。发现第一章还算比较治愈，后面就有点不知所云了…

…
点提了很多，但似乎缺乏一种“普适性”，更像是一种个人状态的表述。也有可能我并非本书的目标读者吧，没有抑郁过，所以不好说。

3.5星，前面不错，后面有点神叨了。

写了一大段评论却不小心删掉了，但是出于对这本书的热爱，想要再写一遍。这本书是在图书馆看到的，起先觉得排版清晰想要看，豆瓣评分也不错，但也有顾虑觉得读过的人少，不一定有代表性。真正开始阅读，就越来越被吸引。写快乐的书千千万万，但大多数难以摆脱鸡汤感，看到时候觉得有点道理，仔细琢磨却缺乏逻辑，看完之后也是不知所云，收获不大。这本书不一样，水平真正体现了高管的水平，作者层层递进，把一些问题，甚至关于死亡这种一直逃避去思考的问题也讲的比较透彻。看完之后，还想买一本再看，不过想了想，想看还是随时去图书馆借。一些摘抄的作为书评记录在后。

回忆随笔及对幸福概念感悟总结

总结一下:保持理性，接受真相

伟大设计与宇宙物理学分析挺精彩的

基本跟“算法”没有一毛钱关系。可以说是一本《快乐的方法》。但我觉得更像是《某白胡子老人坐在炉火前想跟你聊聊人生，告诉你一些他领悟出来的人生道理，教你怎样更幸福的生活》。条理要说有，也很勉强。方法要说有用，也很难谈得上。倒是很长，又很口语化，态度很亲和，每个小地方都给揉碎了讲，生怕晚辈们弄不懂这毕生精华。爱听唠嗑的话应该还是觉得很亲切吧。

我相信有设计者。

快乐，不是一种让你等待或努力去争取的东西。
获得快乐也不应该依赖任何外部条件，更不是事业成功，财产增加的必要条件。
快乐，就是我们的默认状态。

[快乐算法_下载链接1](#)

书评

以前读书学习的时候，总听老师说什么“学习有法，法无定法”，当时总觉得老师唠唠叨叨的，这学习有什么方法可讲。

后来随着视野的开阔，才发现学习确实是要讲究方法的，一个好的学习方法能让你的学习效率蹭蹭蹭的提高。那么，快乐呢？快乐也是需要方法的，快乐的学习方法叫做...

从第一/三部分阅读体验感都是可以的。作者结合自己丧子之痛的经历来建立一个如何快乐的模式。

找到影响快乐的以6个错觉会带来痛苦，接着提到7处大脑的运作模式会导致的不快乐。最后用五个终极真相来告知读者快乐方程式。

其中，7个大脑盲点确实让人感同身受，我的人生二十年来...

文 / 董小琳 最近，有位“名人”宣布了婚姻状态；

结果，我的朋友圈连着被刷屏了好几天。

相信你已经猜出来了，就是李诞和他的那句——人间不值得。

之所以给名人加引号，是因为我一直没觉得李诞是名人，直到这次刷屏事件。

之所以这么久才写这件事，是因为我个人觉得，这句话...

[快乐算法_下载链接1](#)