

# Stumbling on Happiness



[Stumbling on Happiness 下载链接1](#)

著者:Daniel Gilbert

出版者:Knopf

出版时间:2006

装帧:Paperback

isbn:9780739474556

A smart and funny book by a prominent Harvard psychologist, which uses groundbreaking research and (often hilarious) anecdotes to show us why we’re so lousy at predicting what will make us happy – and what we can do about it.

Most of us spend our lives steering ourselves toward the best of all possible futures, only to find that tomorrow rarely turns out as we had expected. Why? As Harvard psychologist Daniel Gilbert explains, when people try to imagine what the future will hold, they make some basic and consistent mistakes. Just as memory plays tricks on us when we try to look backward in time, so does imagination play tricks when we try to look forward.

Using cutting-edge research, much of it original, Gilbert shakes, cajoles, persuades, tricks and jokes us into accepting the fact that happiness is not really what or where we thought it was. Among the unexpected questions he poses: Why are conjoined twins no less happy than the general population? When you go out to eat, is it better to order your favourite dish every time, or to try something new? If Ingrid Bergman hadn’t gotten on the plane at the end of Casablanca, would she and Bogey have been better off?

Smart, witty, accessible and laugh-out-loud funny, Stumbling on Happiness brilliantly describes all that science has to tell us about the uniquely human ability to envision the future, and how likely we are to enjoy it when we get there.

作者介绍:

Daniel Gilbert is Harvard College Professor of Psychology at Harvard University. He has won numerous awards for his teaching and research, including the American Psychological Association's Distinguished Scientific Award for an Early Career Contribution to Psychology. His research has been covered by The New York Times Magazine, Forbes, Money, CNN, U.S. News & World Report, The New Yorker, The Wall Street Journal, Scientific American, Self, Men's Health, Redbook, Glamour, Psychology Today, and many others. His short stories have appeared in Amazing Stories and Asimov's Science Fiction Magazine, as well as other magazines and anthologies. He lives in Cambridge, Massachusetts.

目录:

[Stumbling on Happiness 下载链接1](#)

标签

管理

技术

成长

思维

商业

评论

人要先快乐 学习工作效率才高 ==

不是个人喜欢的话题，可是幽默的笔触和深刻的见解，确实是一本不可多得的好书

[Stumbling on Happiness 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，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...

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...

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...

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的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...

#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...

“因为爱著你的爱/因为梦著你的梦/所以悲伤著你的悲伤/幸福著你的幸福”，苏芮在《牵手》中颂唱着幸福，而那幸福的体验只属于自己，与他人无关。

我们孤独地站在蓝色的星球上，左顾右盼。残酷现实让我们无暇收集身边的风景，时常琢磨着无车无房、父母衰老、犬子年少，到哪...

[Stumbling on Happiness](#) [下载链接1](#)