

<<哈佛幸福课>>

图书基本信息

<<哈佛幸福课>>

前言

科学地解读幸福 一个忘恩负义的孩子比毒蛇的牙齿更让人痛彻心扉。

——莎士比亚《李尔王》 假设你刚刚得知自己的生命只剩下最后的10分钟了，你会做什么呢？

你会不会冲到楼上，点燃一支从福特总统执政时期就一直珍藏在装袜子的抽屉里的万宝路香烟？

你会不会气定神闲地走进老板的办公室，向他细数他的种种人格缺陷？

你会不会开车到新购物广场旁边的牛排店，点一份半熟的带骨牛排，毫不在乎半熟的牛排里含有对身体非常有害的胆固醇？

当然，你到底会干什么是很难说的；不过，在人生的最后10分钟里，多数人会干一些平时不敢做的事情。

平日里大多数人都不敢干出格的事情，而有些人却对此颇不以为然。

他们还会怂恿你像过最后10分钟那样度过生命中的每一个10分钟——这只能证明有些人将会把生命的最后10分钟用来给别人出馊主意。

在期待自己的生命自然而又正常地延续下去的时候，我们的行为肯定同期待它戛然而止的时候不同。我们减少脂肪的摄入，尽量不抽烟，在上司开了一个不怎么好笑的玩笑的时候尽职尽责地微笑着，还会戴着浴帽坐在浴缸里一边吃着杏仁饼干，一边读着一本有关幸福学的书。

为了将来着想，我们小心翼翼地做这些事，就像对待自己的子女一样看待自己的将来，用一天中大部分的时间来描绘一个又一个能够让自己幸福的明天。

我们绝不放任自己沉湎于任何及时行乐式的享受中，而是时刻要为将来的那个自己负起责任。

为了能够在退休之后悠闲地打高尔夫球安度晚年，我们每个月都会存一点儿钱；为了能够不受冠状动脉硬化和假牙之苦，我们定期慢跑和使用牙线；为了有朝一日能够把小脸儿胖嘟嘟的孙子抱在怀里享受天伦之乐，我们不得不忍受臭气熏天的尿布，还要不厌其烦地一遍又一遍地讲着《帽子里的猫》这样的故事。

甚至觉得在便利店花上1美元也是在积德行善，因为很快我们就能够享用到现在我们付钱买下的奶油夹心蛋糕了。

事实上，几乎不管在什么时候，无论我们想得到什么——晋升、婚姻、汽车或者汉堡包——都是为了“未来的自己”能够在几秒钟、一分钟、一天或是10年之后享受到从“现在的自己”这里继承下来的这个世界。

而现在，我们期待“未来的自己”在享受今天的英明决策和严格自律带来的胜利果实的时候，会感激“现在的自己”作出的牺牲。

好吧！

好吧！

你可千万别屏住呼吸，指望“未来的自己”知恩图报，跟我们的子女们一样，“未来的自己”也常常会忘恩负义。

我们累死累活地干，希望能够把我们认为“未来的自己”会喜欢的一切留给“他们”。

可是，“他们”却辞去了工作，留长了头发，搬离旧金山或者搬到旧金山，还认为现在的我们简直愚蠢得可笑，居然认为“他们”会喜欢那些东西！

我们不但没有得到任何赞赏和奖励，到头来，“未来的自己”居然还感谢上帝没有让一切都按照我们鼠目寸光、引人误入歧途的计划进行。

甚至，在咬了一口几分钟前我们刚买下的那个奶油夹心蛋糕之后，“未来的自己”还会苦着脸抱怨我们点心买得不对。

当然没有人喜欢被批评，然而，假如我们努力奋斗的事情并没有为“未来的自己”带来快乐，或者我们没有能够成功避免的事情反而给“未来的自己”带来了快乐，那么，“他们”确实有充分的理由对我们投来鄙夷的目光，并质疑我们到底是怎么想的（虽然这有点忘恩负义）。

<<哈佛幸福课>>

“未来的自己”可能会承认我们的动机是好的，或勉强承认我们已经竭尽所能了，但是，他们“还是不可避免地会向心理治疗师抱怨，说我们竭尽所能争取到的结果对他们而言还是不够好。

怎么会这样呢？

我们不是应该很清楚明年甚至是下午的那个自己的品位、爱好、需求和渴望吗？

难道我们对“未来的自己”了解得还不够，不能规划他们“的生活吗？

难道我们找不到“未来的自己”将会珍视的事业和爱人吗？

难道我们买不到会让“未来的自己”喜爱许多年的沙发套吗？

为什么最后这些东西都被束之高阁？

为什么“未来的自己”的生活中充斥着我们认为不可或缺而“他们”却认为让人受罪、令人尴尬或者一无是处的东西？

为什么“未来的自己”会批评我们选择的恋爱对象，质疑我们谋求事业发展的策略，还要花大价钱去清除我们造价不菲的文身呢？

为什么在想到我们的时候，“未来的自己”不会感到骄傲和欣赏，反而会感到悔恨和如释重负呢？

要是过去我们曾经在某些根本性的方面忽略了“未来的自己”、怠慢了或者虐待了“他们”，对此我们还能够理解，可是，我们为“他们”奉献了所有的青春年华

，“他们”怎么能够在他们终于达到了梦寐以求的目标之时感到失望呢？

我们不遗余力想要“未来的自己”避开那个地方，可是，“他们”现在就在那里，甚至为此被喜悦冲昏了头脑，怎么会这样！

“他们”出问题了吗？

或者，是我们出问题了吗？

在我10岁那年，我们家最神奇的东西就是一本关于视错觉的书，通过它，我认识了缪勒-莱耶线条、内克尔方块和剪影高脚杯。

两端箭头开口向外的那条线怎么看都比箭头开口向里的那一条要长，可是，用尺子一量就能发现两条线其实一样长；内克尔方块有时候看起来是侧面开口，有时候又像是顶端开口；这一刻，高脚杯的图案看起来像是两张对视的侧脸，而下一刻又变成一只高脚杯了。

我会坐在爸爸书房的地板上，花上几个钟头盯着这本书——这些简单的图形居然会让我的大脑相信一些明知不对的东西，这让我着迷。

就在这个时候，我认识到错误是很有趣的，并开始规划一个包含几处错误的人生。

但是，视错觉之所以有意思，并不仅仅是因为它使每个人都犯错误，而是因为它使每个人都犯同样的错误。

要是我看到一只高脚杯，你看到猫王，而我们的一个朋友看到的则是蘑菇形状的卡通图案，那么我们看到的就是一块有趣的墨水渍，而不是一张蹩脚的视错觉图案。

视错觉之所以如此吸引人，是因为每个人都是先看到高脚杯，再看到两张侧脸，然后，一眨眼的工夫，它就又变成高脚杯了。

视错觉在我们的认识中造成的错误是自然发生的、有规律的和成体系的。

它们不是愚蠢的错误，而是聪明的错误——正是这些错误帮助那些真正理解它们的人窥见人类视觉系统精巧的构造与内部工作原理。

在试图想象自己未来的时候，我们犯下的错误也是自然发生的、有规律的和成体系的。

它们也有固定的样式，在很大程度上，它们能够像视错觉反映人类视觉的局限性一样反映出人类预见的局限性。

这就是本书要探讨的问题。

虽然书名中提到了“幸福”，但是这并非一本告诉你该如何找到幸福的行动指南。

那一类图书都在自助类图书书架上，如果你买了一本那样的书，并做了那本书鼓动你做的一切，却发现自己还是很郁闷，那么，你可以回过头来读读这本书来了解一下为什么会这样。

这本书讲述的是一些基本的科学道理，而这些道理解释了人类大脑是如何想象未来，如何预测自己将

<<哈佛幸福课>>

会最满意哪种结果，以及这样的预测的准确性如何。

这本书讨论的是众多思想家在过去2 000多年间苦苦思索的问题，并利用这些思想家（以及我自己）的想法来解释为什么我们对于“未来的自己”的情感和精神世界的了解如此浅薄。

这个问题就像一条跨越数条国境线但却无法通行的河流，因为还没有哪个学科能够对这个问题给出有说服力的解释。

本书结合了心理学、认知神经学、哲学和行为经济学的理论，得出了一个我自认为很有说服力的解释，当然，这个解释到底有没有道理，还要读者自己来判断。

写一本书的过程本身就给作者带来了满足感，不过，阅读一本书则需要读者投入时间和金钱，所以你自然希望能够得到明显的收益。

如果你感觉一本书既没有让你受到教育，又没能让你感到愉悦，作为补偿，你应该能够回到读这本书之前的时光并收回你的净投资。

这当然是不可能的，所以，在写作本书的时候，我希望可以把它写成一本人感觉兴味盎然、不忍释卷的书，当然，前提是它的读者并非自视甚高的人，而且剩下的生命之路还够长，至少要比10分钟长。

在读完本书之后，你感觉如何谁也说不清，即使是那个即将要开始阅读本书的“未来的你”也不知道。

不过，要是未来的那个你在读完本书之后感到不满意，至少“他”能够理解为什么一开始的时候你会错误地认为“他”会感到满意。

<<哈佛幸福课>>

内容概要

“幸福是什么”是一个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？

这个人就是人称“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”。

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。

我们都有一个与生俱来的“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，我们会回归自己的“幸福基础值”。

那么，如何才能撞上幸福呢？

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”。

<<哈佛幸福课>>

作者简介

丹尼尔·吉尔伯特，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学者之一，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，他被《个性与心理学杂志》评为“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》、《理财》、《纽约客》、《华尔街日报》、《今日心理学》等媒体上。

<<哈佛幸福课>>

书籍目录

- 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XVI
- 专家导读三 / 我们为什么还没幸福？
XIX
- 专家导读四 / 幸福指数与幸福经济XXIII
- 序言 / 科学地解读幸福XXVI
- 第一部分 || 梦想的幸福
 - 第一章 / 通往幸福未来的思考之旅
 - 只有人类可以创造未来
 - 你的未来是什么样子
 - 学习活在当下
 - 人们为什么会推迟享用免费大餐？
 - 控制未来能带给我们幸福感
 - 关于幸福的作战计划
- 第二部分 || 幸福是什么
 - 第二章 / 幸福的相对论
 - 追求幸福是人类行为的根本动机
 - 哲学家眼中的幸福
 - 言不由衷的伪幸福
 - 每个人眼中的幸福都是不同的
 - 记忆是人生体验的浓缩版
 - 幸福的魔力
 - 戴着有色眼镜看到的幸福
 - 相对而言的幸福感
 - 揭开幸福的神秘面纱
 - 第三章 / 测测你的幸福感
 - 被误读的情感体验
 - 你幸福了吗？
 - 测量情感体验的个科学法则
 - 至关重要的幸福感
- 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
 - 你的记忆可信吗？
 - 大脑是最伟大的魔术师
 - 从唯实主义到唯心主义
 - 大脑是天才的造假者
 - 富人并不像你想的那样幸福
- 第五章 / 幸福的细节
 - 存在的与缺失的，我们更容易忽略后者
 - 想象力的细节缺失

<<哈佛幸福课>>

今天得到美元与明天得到美元，你更期待哪个？

自作主张的想象力

第四部分 || 未来的幸福

第六章 / 未来的现实枷锁

有着现实影子的未来

被现在改写了的过去

当现实照进未来

神奇的预感能力

跟随预感作对选择

盒子里的未来

第七章 / 相比较而言的幸福

空间维度上的幸福与时间维度上的幸福

想象的终点，不会距离起点太远

为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较？

并列的多种选择为什么更让我们头疼？

在买主和卖主眼中，同一件商品的估价差别很大

无法消除的厚今主义

第五部分 || 幸福的技术

第八章 / 偏好与现实的博弈

找针的游戏

是银行还是河岸？

人们对属于自己的东西评价更高

生理与心理的自我平衡

选择的艺术

双重标准下的选择行为

第九章 / 对现实的心理免疫

关于悔恨的理论

小伤害比大伤害更不容易平复

自由不见得是一种幸福

无知是一种幸福

预测是不可靠的

第六部分 || 幸福其实很简单

第十章 / 我们一犯再犯的错误

为什么我总排在最慢的队伍中

结局决定一切

记忆总会低估或高估我们的幸福度

第十一章 / 幸福的真谛

关于幸福的传统智慧

预测未来的正确方法

依据他人的经验作出的预测要准确得多

追求个性让我们固执己见

幸福就在你的鼻子底下

后记 / 幸福没有计算公式

<<哈佛幸福课>>

章节摘录

你撞上你的幸福了吗？

如果问问周围的人每天早晨为什么起床？

估计十个有九个都会挠挠头，并给出五花八门的回答：“为了赚钱”，“为了事业”，“为了家人”，“为了孩子”，“为了房子”……但这一切其实都是表象，如果这些都不能给我们带来幸福，我不知道我们是否还有动力从温暖的被窝里爬出来。

世界上有一个问题似乎不需要解释，那就是，人类为什么要追求幸福？

这也说明了另外一件事，幸福是人类的终极追求，也是每个人不需要辩护就自然拥有的权利。

在中国的经济以令世界震惊的高速度发展的同时，富裕起来的中国人反倒开始有了一种隐隐的不安和彷徨的感觉，我们所期待的幸福感为什么没有像预期的那样自动降临？

当更大的房子、更好的车子、更鼓的钱包伴随我们挥洒的汗水渐渐从梦想走进现实时，我们怎么反倒丢了幸福？

焦虑、抑郁、挫败感、失控感、不安全感，已经不再是心理书籍上的名词，它们已经成为很多人的口头禅。

对幸福的迷惘让整个社会都开始再次反思那个儿歌里就唱到的问题：幸福在哪里？

所幸，这样的追寻并非无可借鉴，《哈佛幸福课》一书就是一位来自哈佛大学的资深幸福研究者对这一问题所作的独到思考与回应。

这本书不同于任何有关如何让你幸福的自助类书籍，它没有保证疗效的虚假承诺，也没有不切实际的油腔滑调，它也许不会直接给你魔法般的幸福答案，但是它能帮助你精确地绘制出寻找幸福的地图。

今天当每个人都觉得自己走得不够快的时候，其实我们已经走得太快，而最值得注意的问题是，当我们手里拿着一张错误的幸福地图，走得越快就错得越离谱。

这本书恰恰击中了现代人忙得没有时间反思的要害。

翻阅本书的过程中，你经常会在读完一段段妙趣横生的文字后暗自“啊哈”一声，原来找不到幸福的原因是因为我们去错了地方，用错了方法，原来诸多无意识地找寻幸福的努力不仅无助于我们获得幸福，反而让幸福变得遥遥无期。

书中讲到，“我们日常思考中有12%的内容是同未来相关的。

换言之，每8小时的思考中，就有1小时是关于还没有发生的事情的”。

对于每一个人来说，这1小时可能是决定性的，因为不只是今天的行动决定了明天，倒过来说，对未来的想象也决定了我们今天的行动。

其实说到底，每个人都是被自己关于幸福的愿景所驱动着，我们今天关于幸福的每个行动、每个选择和每个决定，都源于在想象中这些行动的结果能让我们更幸福。

一个关于未来的错误想象不仅会导致错误的行动，最终也会令最初的想象完全破灭。

我们以为自己有了别墅豪车会更幸福，因为在臆想的世界里这就是完美的生活，可惜作者用事实揭示了这不过是一场伟大的骗局。

本书极富巧思又毫不留情地将“想象力”从我们的头脑中拉出来，一点点地呈现在我们眼前，这个善用各种戏法儿的魔术师不仅能粉饰过去，还会虚构未来，让我们掉进幸福的陷阱，最终在希望之后难免失望。

当然作者的并非让我们彻底抛弃想象力而是正确地理解和看待它，从而不被这个“天才的造假者”所蒙蔽。

看过本书你可能会惊呼原来“想象力”居然已经在悄无声息中绑架了我们的生活，我们自以为超越万物的预见能力居然是幸福路上屡战屡败的罪魁祸首。

作为资深的幸福研究者，作者吉尔伯特关于幸福的每一个观点都基于相关的科学研究结果或数据，绝少个人经验的一面之词，这也为阅读本书提供了一种相当大的乐趣。

希望你阅读完某项研究的描述后先不要急着往下看，用你的“想象力”预测一下，如果你

<<哈佛幸福课>>

是实验的参与者会作何反应，相信很快你就会发现几乎每次都会被自己的“想当然”打败。但是，请放心这样的挫败丝毫不会让你感到不快，只会带来醍醐灌顶般的顿悟，原来我们最擅长欺骗的人不是父母、爱人或者孩子，而是我们自己。

每个人都想知道自己未来的生活，所以诸如星座与命相这样的行业永远不缺顾客。

这本书也是“未来的你”写给你的忠告。

如果你想知道自己未来会不会幸福，请务必耐心地读到最后一章，那里有一个匪夷所思的简单方法，可以帮助你揭示未来。

在喧嚣奔忙的都市生活中，有时间阅读和思考幸福本身就是一种幸福，阅读本书时你不妨放慢平日紧张的节奏，对于幸福的思考花些时间是值得的，它是每个人一生中最重要的事，只是我们经常忘记思考它。

汪冰 积极心理学专家

<<哈佛幸福课>>

媒体关注与评论

幸福就是给大脑下载一个拉黑软件，想拉黑谁就拉黑谁。

——肖锋，《新周刊》总主笔 为什么无法预见到的3次电击比20次可预见的电击更让人痛苦？

为什么丢掉1美元比得到1美元带来的情绪波动更大？

为什么我们那么在乎未来？

糅合了心理学、认知神经学、哲学和行为经济学，这是我读过的剖析人类最为深刻、但内容和表达却最为有趣的一本书。

掩卷后你会终于明白，世上根本就没有关于幸福的简单公式。

——杨燕青，《第一财经日报》副总编辑 人生于天地间，总有许多许多的愿望、欲望，当得不到满足时，就会不快乐、不幸福。

由于实现幸福的愿望过于强烈而迫切，导致人们对于幸福的追求已经从客观存在的真实逆转为对概念的探讨和探究，幸福学也俨然成为了一门新兴的混世学，貌似比成功学更甚。

吉尔伯特教授的这本书，明明白白地告知我们回归的路：人不论做什么，终极目的只有一个——获得幸福。

这个目标无可替代，而任何替代都会导致迷失。

——苏扬，中央人民广播电台中国之声著名主持人 吉尔伯特是幸福研究领域极具影响力的研究者，他还是一个喜欢说俏皮话的学者。

他在书中写道：“当某种体验的次数越来越多，这种体验带来的幸福感也会逐次减少。

心理学家称这种现象为习惯化，经济学家称之为边际递减效应，而我们则把它叫做婚姻。

”但在这种精灵古怪的聪慧背后，吉尔伯特对于“人类为何总是错误地预计什么会使自己幸福”这一问题有着严谨的论点。

他认为，我们的大脑会“篡改事实”，使我们不想要那些会让我们幸福的事物，而一心追求那些（比方说更多的金钱、豪宅或更炫的车）不会带给我们幸福感的東西。

在他看来，幸福是一种主观情绪状态。

——《纽约时报》 一本有魅力的书，它让我们恍然大悟：原来我们有些追求幸福的举动是错误的。

——《时代》 吉尔伯特轻松地摒弃了亚里士多德等哲学家关于幸福的传统观点，部分理由是他们的生活与我们的根本不同。

如他所言，我们很少思考这样一个事实，即当今时代，多数人都要作出三大人生决定：住在哪里，从事什么职业，与谁结婚。

不过，我们是第一代有这种选择的人。

在大部分有记载的历史中，人们住在他们出生的地方，做他们父母做的事情，而且与宗教、阶级或地理位置所限定的对象结婚。

农业、工业和技术方面的革命，引发了个人自由的浪潮，这是我们的老祖宗从未见过的，正如吉尔伯特所言，“有史以来第一次，我们的幸福掌握在自己手中”。

——FT中文网 哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特毕生致力于追求幸福的研究。

他的前沿性的研究成果都体现在这本书中。

他认为，人们几乎完全不知道什么能给自己带来幸福。

更多的钱？

不见得。

婚姻？

当然。

“保持快乐，对每个人都是极为重要的一件事，”吉尔伯特说，“当然，我指的不是面带傻笑四处乱逛那种。

<<哈佛幸福课>>

我的意思是，实现一种生活上的满足感和一般意义上的幸福感。

——《读者文摘》 这不是一本心理自助书籍，相反，它从科学的角度解释了人类想象力的局限性如何导致我们在追求幸福的过程中偏离了正确的方向。

吉尔伯特是哈佛大学的心理学教授，他糅合心理学、认知神经学、哲学和行为经济学的理论向我们证明：就像我们对过去的记忆存在偏差一样，我们对未来的想象同样有偏差。

我们的控制欲如此强大，以至于人们常常认为自己可以控制那些不可控的事物。

然而，不幸的是，个人的经验和文化的智慧都无法弥补人类想象力的缺陷。

本书后记中，作者还讨论了人们对于幸福的一些常识性的观念，比如养育子女或财富可以带来幸福，他认为这些都是错误的。

吉尔伯特用妙趣横生的文字和读者耳熟能详的案例，给我们上了一堂深刻实用的幸福课，他的研究是充满远见的，也是划时代的。

——《出版人周刊》 吉尔伯特认为，预测未来是人类大脑区别于动物大脑的最重要的功能。

但是，我们为什么不能按照格言建议我们的那样活在当下呢？

因为人们习惯性地梦想未来会比当下更幸福，而不是更不幸。

这是一本关于幸福的科学书，却不乏诙谐生动，充满智慧，开启了我们的心智。

——《书目报》 吉尔伯特教授的这本书没有副标题，你可以随心所欲加上自己喜欢的副标题。

我想加的是：我读过的唯一一本真正有用的心理学书籍。

——《彭博新闻》

<<哈佛幸福课>>

编辑推荐

汪丁丁、张德芬、张怡筠、王福重、余世存、黑幼龙、汪冰、古典、廉思、蔡天新、肖锋、郭昕、丹尼尔·卡尼曼、丹尼尔·戈尔曼、斯蒂芬·列维特联袂推荐、解读《哈佛幸福课》。

荣获英国皇家学会最佳科普书籍奖。

连续23周入选《纽约时报》畅销书排行榜。

迄今为止关于幸福的最权威最有影响力的著作之一，媲美《情商》、《影响力》。

作者是“幸福研究领域”的极具影响力的专家，幸福研究作为一个跨学科领域吸引了心理学家、经济学家和其他实证研究人员，当然也吸引了众多感兴趣的大众读者、学生、政府官员、企业家、教育人士。

<<哈佛幸福课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>