

<<幸福的神话>>

图书基本信息

<<幸福的神话>>

前言

<<幸福的神话>>

内容概要

<<幸福的神话>>

作者简介

## <<幸福的神话>>

### 书籍目录

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

<<幸福的神话>>

章节摘录

## &lt;&lt;幸福的神话&gt;&gt;

## 后记

本书作者索尼娅·柳博米尔斯基是加州大学心理学教授，幸福研究的顶级学者。

为什么对幸福的科学研究非常重要呢？

柳博米尔斯基的回答是，因为大多数人认为幸福是意味深远的、令人想往的，是人生值得追寻的重要目标；还因为幸福是人类经历和情感生活中最突出的维度之一；另外，幸福能给个人带来许多回报，能构建更美好、更健康、更稳固的社会。

在这本书中，柳博米尔斯基汇总了大量有关幸福的研究，并将这些资料按照人生的几大重要议题进行了巧妙的编排。

在生活中，普遍存在着一些有关幸福的信念，作者将它们称为幸福的神话。

其实“myth”一词在英文中的含义非常丰富，除了有神话的意义外，还有迷思、虚构的故事、谎言、谣言之义。

由此可见，神话是不可信的，但它们流传甚广，而且有些神话是根深蒂固的。

因此，这些神话造成的危害不可估量。

在书中，柳博米尔斯基不仅用科学证据批驳了这些神话，指出了它们的荒谬之处，而且针对每个神话都提供了若干切实可行的应对策略。

可以说，这本书能够解决大多数人的困惑，引导他们找到自己的幸福之路。

本书还体现了女性作者特有的细腻。

在陈述每一个观点，解释每一个策略时，作者都会引入生活中细微但能够引起大多数人共鸣的场景和例子。

虽然这是一本有着扎实科学理论基础的著作，但读来完全不会觉得晦涩、艰深，而且常常会有“那不是我吗”、“问题原来出在这里”、“这些方法真简单”的感慨。

翻译是一件耗时耗力的工作，而且难免会遇到处理欠佳的词句。

在这个过程中，很多朋友和家人给了我帮助和支持，在此对黄宁、王鹏、巩樱、崔凯、范文斌、曲晓东表示由衷的感谢。

## <<幸福的神话>>

### 媒体关注与评论

柳博米尔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。

——米哈里·希斯赞特米哈伊 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。

——马丁·塞利格曼 柳博米尔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充满艰辛，但读一读这本书会让你少走很多弯路。

——巴里·施瓦茨 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。

——丹尼尔·吉尔伯特



<<幸福的神话>>

编辑推荐

<<幸福的神话>>

名人推荐

<<幸福的神话>>

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>