

<<幸福常青藤>>

图书基本信息

书名：<<幸福常青藤>>

13位ISBN编号：9787121172397

10位ISBN编号：7121172399

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：若地·瓜德巴兹

页数：206

字数：141000

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>

## <<幸福常青藤>>

### 内容概要

作为哈佛大学专业研究“幸福与积极情绪”的研究员，作者在本书中以活泼的问答形式，汇集了世界最新的关于幸福的研究成果，通过100个心理学小实验-实验室和现实生活中的，详细诠释了幸福的因与果，52个问答的活泼形式，深入浅出的文字，让读者能够领会幸福的真正含义，并学会如何实践幸福。

<<幸福常青藤>>

书籍目录

第一章 幸福

- 1 你是否知道你是幸福的
- 2 是否存在幸福的定义
- 3 为什么说一辈子的幸福和生活中的幸福是两回事
- 4 你是否“走神”
- 5 幸福是一道简单的数学题吗
- 6 幸福是否具有感染力
- 7 追随幸福的足迹，你在哪里呢

第二章 幸福和社会

- 8 哪些国家让我更幸福
- 9 为什么丹麦人最幸福
- 10 西方人和亚洲人谁更渴望追逐幸福
- 11 我们比以前幸福吗
- 12 为什么支持右派的人比支持左派的人更加幸福

第三章 幸福和宿命

- 13 为什么幸福的人活着更长久
- 14 为幸福埋单
- 15 微笑的女人有更多出嫁的机会
- 16 先生们，你们可否比女士们更幸福
- 17 一些人的幸福是否建立在别人的痛苦之上的
- 18 快乐改变我们的世界观吗
- 19 积极的情绪可以让我们成为种族主义者吗

第四章 幸福与信仰

- 20 金钱能否让我们幸福
- 21 乡村的大房子还是距工作地点几步的小房子
- 22 想要幸福就要有健康的身体吗
- 23 美丽使我们幸福
- 24 孩子能产生幸福吗
- 25 在什么年纪的时候我们最幸福
- 26 我们可以预言哪个人会给我们幸福吗

第五章 幸福的关键因素

- 27 是否存在幸福因素
- 28 两个人生活就真的幸福吗
- 29 你们经常做爱吗
- 30 拥有多少朋友才会幸福
- 31 幸福的人们讨论些什么
- 32 我们应该追逐什么
- 33 你认为职业是一份工作？  
一种职业生涯？  
还是一种使命

- 34 你的幸福真的取决于你的思考方式吗
- 35 幸福在选择之中吗
- 36 有可能对我们的大脑进行改造吗

第六章 追逐幸福

- 37 为什么我们宁愿什么都不知道

<<幸福常青藤>>

- 38 一定要拿出你的日记吗
- 39 睡觉前你想什么
- 40 心理治疗可信吗
- 41 在镜子前面你一定要重复自己很出色吗
- 42 假期真的会让人幸福吗
- 43 给别人花钱要比给自己花钱更幸福吗
- 44 为什么微笑可以使人幸福
- 45 为什么运动有益精神
- 46 为什么沉思对你们有益
- 47 实验室里面怎么才能产生快乐
- 48 一切顺利的时候你们在做什么
- 49 为什么广告可以让我们更加幸福
- 50 如果你觉得不幸福, 为什么你应该避免参加葡萄酒课程
- 51 为什么要说谢谢
- 52 鉴于结论, 为什么应该拥有多种乐趣

## &lt;&lt;幸福常青藤&gt;&gt;

## 章节摘录

你是否知道你是幸福的 性格和稳定的影响 尽管大脑成像技术和心理神经分泌科学有所发展，但是 时下仍没有客观的方法来准确测量个人的幸福。

我们一直期待有一种类似测量体温的神奇温度计，它能够测量个人的幸福程度。

研究者们也一定会对因为现在有这样的指示器而兴奋不已：你幸福吗？

对这样最简单的问题作答。

很大一部分 科学知识源于幸福研究的调查。

调查要求参加者在数字的体系上回忆幸福程度和生活满意度。

然而我们真的知道我们是幸福的吗？

这个问题最先由诺伯特·施瓦茨提出。

他和他的伙伴为了找出决定性的方式方法进行了一系列的研究。

其中运用了一般方法测量来评价自我生活满意度（斯措瓦兹和斯塔克。

1991）。

在这项研究中，主要研究了性格对满意评判的影响。

在得到参加者关于自我幸福度的回答之前。

研究人员要求他们自己复印材料；其中一半的参加者，在复印的时候在复印机的玻璃台上给他们偷偷准备了一枚10分的硬币。

结果出人意料：这个“不幸”的10分硬币却让参加者感受到了幸福的滋味，他们相信生活中大体上人们还是很幸福的，与之相比，就是那些自认为有控制能力的人。

研究者随后发现，在影响性格的其他相关因素的条件下询问，如分发一块巧克力、阳光明媚的条件下、在阴天下雨的条件下又或者胜利或者喜欢的球队失利的条件下，结果也是一样的。

从每个参加者的实际情况出发，我们分析得到以下结论：在总体判断满意度上性格产生的影响所占比例为41%~53%。

为什么心情如此重要？

心理学家阐述了以下两点主要原因：第一个原因：要知道幸福是一个特别复杂的问题，并且从这个角度出发，我们很可能对于我们生活中出现的各方面的幸福做了绝对的评价：我们习惯把我们的判断定格在一瞬间，由我们的情绪来支配。

它是不确定的，但同时是我们生活指示器的一种反映。

我们很少做多方面的分析来制定具有简单智力的调查。

第二个原因：记忆专家讲：性格具有一致性的影响。

”从这个角度出发，性格影响我们回忆能力。

以致记忆经常同我们的情绪状态一致。

如果我们要求一个人来研究单词的一个列表，并进行归类，如他们是积极词语还是消极词语。

那么心情愉快的参加者很容易回想起积极性质的单词，然而心情悲伤的参加者更容易回忆起悲观的词汇（于可斯，1989）。

因此，一个性情好的人很愿意对积极的事情进行回忆。

我们毫无疑问便可以以下结论，心情和幸福相关。

心情当然不是唯一起决定作用的因素。

诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡奈曼很重视另一个方面——聚焦效应，它会影响我们对于生活中的事情的满意的判断。

例如，人们向你提问：“住在法国南方和北方的居民哪一个会更幸福？

”假设南方是你认为比较好的答案。

正如夏德·美拉德在名为《欢迎来到克里斯》的这本书中写道：你确实是聚焦效应的受害者。

这就意味着你特别重视性格，并且将其在回答问题之前都会当做首要的影响因素来对待。

这样的情况下，别把影响我们日常幸福的因素忘记了，那就是天气，它和其他的因素一样（例如，美满的家庭生活、朋友、满意的工作，等等）。

## <<幸福常青藤>>

无论是南方还是北方，都有这样的相同因素在作怪。

斯塔克、马丁和斯措瓦兹的对这个现象作了解释（1988）。

然而我们向学生们提问：“你们觉得生活的哪方面你们是幸福的？”

之后的问题是：“上个月你们有几次爱情约会？”

”两个问题之间没有绝对的关系。

但是相反顺序点到之后——“你有几次爱情约会？”

生活中的幸福感？”

”就绝对有关系了。

单身者一定没有唐璜那么幸福【唐璜（Don Juan）：西班牙人物，被誉为多情风流的象征】。

参加者们一般都会在一项幸福评估中对感情生活给予过多的关注。

如果主观评价不符合客观的要求，那么就不可能知道是否有人觉得幸福？

当然这个也不是那么绝对。

我们在以上的研究中发现一个永恒的道理：如果参加者不考虑性格或者聚焦效应的影响，那么这些影响就会消失。

例如，简单地询问“你今天怎么样”、“你那里的天气”，在询问个人生活满意程度之前删减一些影响判断的因素。

当我们采取必要的预防手段的时候，人们对于评估幸福度的可信度就高了很多。

P2-5

<<幸福常青藤>>

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>