

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭНИЕЛ ГИЛБЕРТ

СПОТЫКАЯСЬ О СЧАСТЬЕ

 MYBOOK



Владислава Бондина
Краткое содержание
«Спотыкаясь о счастье»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204067

Спотыкаясь о счастье:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Спотыкаясь о счастье». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Признайтесь: кто из нас не хочет быть счастливым? Стать им однажды и быть всегда. В погоне за счастливым будущим люди забывают про настоящее. Что самое досадное, индикатор данного момента переходит по временной оси из точки А в точку Б, человек остается прежним – таким же неудовлетворенным и мечтающим о чем-то лучшем.

В своей книге «Спотыкаясь о счастье» американский психолог, профессор Гарвардского университета Дэниел Гилберт анализирует стремление людей к счастью. Это ощущение индивидуально и ситуативно, предупреждает автор. При этом ошибки у всех типичны, и именно они в книге в центре внимания. Мозг и воображение коварны, но и их уловок можно избежать.

Книга «Спотыкаясь о счастье» – это не справочник готовых формул счастья. Это – путеводитель на пути к цели с указанием наиболее крутых и опасных участков дороги. Исследование Дэниела Гилберта переведено более чем на 20 языков. Произведение получило широкое признание и стало лучшей научно-популярной книгой 2007 года по версии Королевского общества Британской национальной академии наук.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Спотыкаясь о счастье»

Содержание

Введение	5
Предвидение	6
Удобство предположения	6
Обезьяна, заглянувшая в будущее	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Спотыкаясь о счастье

Введение

Людам свойственно заботиться о будущем. Каждый из нас инвестирует в свое развитие время и средства: мы получаем образование, занимаемся спортом, отучаем себя есть сладкое, идем в банк за займом. Все усилия направлены на то, чтобы стать образованными, подтянутыми, довольными жизнью. Стать в будущем, но не быть сейчас.

Почему тогда инвестиции в завтрашний день не окупаются? На пути оказываются те же грабли, и мы вновь наступаем на них. Все ошибки имеют четкую закономерность, их можно систематизировать, объяснить и избежать.

В этой работе нет готового рецепта счастья. Вы сможете ознакомиться с научными данными о том, как ум конструирует представления о грядущих событиях и насколько точно оценивает, понравится ли нам будущее. Оказывается, мы едва ли представляем, что почувствуем и захотим спустя какое-то время.

Предвидение

Удобство предположения

В природе живые существа опираются на опыт и наблюдения, чтобы спрогнозировать, что вскоре произойдет. Их рассуждения просты и последовательны: запахло чем-то необычным; когда я слышал этот запах, меня атаковал кто-то более большой и сильный; я чувствую это вновь – надо убежать. Такие рассуждения происходят без участия сознательного мышления.

Наша нервная система реагирует точно так же, когда мы касаемся обжигающего предмета и не задумываясь убираем руку. При этом человеку под силу гораздо более сложное осознание.

Что можно считать самым грандиозным результатом человеческого ума? Пирамиды древних египтян? МКС? По правде сказать, сконструировать эти технически сложные объекты под силу и искусственному интеллекту. Необходимы научные данные, логическое осмысление и последовательность – все эти свойства заложены в компьютере.

Главное, что оказалось бы не под силу машине, – предугадать, каким получится задуманное сооружение, и осознать его. В этом и заключается одно из самых важных преимуществ.

ществ нашего мозга – в способности заглядывать за пределы объективной реальности и строить обоснованные умозаключения относительно грядущих событий.

Наш мозг был создан для предположения, и именно этим он и занимается. Когда мы гуляем по пляжу, мозг предсказывает, насколько твердым окажется песок, когда его коснется нога, и соответственно регулирует напряжение в коленном суставе. Когда мы подпрыгиваем, ловя фрисби, мозг предсказывает, где она окажется в момент пересечения ее и нашего пути, и направляет руку в нужную сторону.

Обезьяна, заглянувшая в будущее

Почему так произошло, что пернатые, грызуны и обезьяны не могут сознательно осмысливать информацию, а люди спокойно и естественно этим занимаются? Эволюционируя, мозг человека постоянно трансформировался, и развитие его участков происходило неравномерно. Лобная доля полушарий претерпела больше всего изменений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.