

# 《好奇心》

## 图书基本信息

书名：《好奇心》

13位ISBN编号：9787213061577

出版时间：2014-7-1

作者：托德·卡什丹 (Todd Kashdan)

页数：232

译者：谭秀敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《好奇心》

## 内容概要

# 《好奇心》

## 作者简介

## 书籍目录

引言 寻找幸福人生

Part 1 探秘好奇心

第1章 为什么人生中有许多不快乐——好奇心的基本法则

也许你以为好奇心能把我们的注意力吸引到有趣的事情上，但是这种理解过于肤浅。我和其他人的研究都表明，好奇心是一种更深层次、更复杂的现象，它在我们追求人生意义的过程中起着非常关键的作用。

第2章 通向幸福人生的必经之路——好奇心的作用

谁最有可能获得成功？是那些不懈追求个人成长的人。这些充满好奇心的人会尽情享受过程和结果，他们有着更多有利条件去创造自己的幸福人生。

第3章 我们的大脑渴望新鲜事物——好奇心的起源

在原始社会中，祖先们只有在冒险时跨越了已知领域的界限，才能获得更多的知识和技能，并借此在将来某一天存活下来。这种寻求正与好奇心有关，是人类在进化中所产生的适应力的最佳表现。

Part 2 运用你的好奇心

第4章 如何投资你的有限资源：时间与精力——利用好奇心时刻

我们每天只有不到20%的时间用于有意义的活动或工作。人生不一定非得这样，不一定每天都必须充满“苦差事”。我们可以利用好奇心把日常生活中枯燥无聊的工作转变成快乐有趣的事情。

第5章 如何创造持久的兴趣与激情——转化好奇心时刻

不管是学习、工作、运动、抚养孩子还是财务管理，如果我们能把即将从事的事情与更具深远意义的个人价值联系起来，我们就会对它产生兴趣并备受鼓舞。

第6章 如何把能量和热情注入社会交往——全新的人际交往法则

快乐的人在遇到倒霉的事情时也能大笑着与陌生人拥抱，如果说他们与其他人有什么区别，那就是他们的人际关系非常与众不同：快乐的人拥有令人满意而且富有意义的人际关系。

第7章 焦虑的力量不容小觑——好奇与焦虑的最佳组合

每个人都曾因担心坏事发生而感到害怕、紧张或担忧。焦虑的强烈程度以及你采取何种措施来应对焦虑，决定了焦虑是有益的还是有害的。因此，学会处理焦虑有利于创造一系列的幸福时刻，获得幸福人生。

第8章 好奇心也有黑暗面——痴迷、寻求刺激、性、死亡和流言蜚语

过多的积极体验也有可能成为不利因素。好奇心的表现方式多种多样，其中有些可能非常反常、令人厌、造成干扰，有时甚至是致命的。

尾声 发现人生的意义和目标

快乐是人生顺利的标志，但它并没涉及人生的本质。快乐只是一个极不稳定的基石，当我们面临众多选择时，意义却能提供方向，指引我们将要走向何方以及将要从事什么工作。该如何选择朋友？如何选择恋人？如何选择职业？如何才能变成自己想成为的那个人？

附录1 人际关系练习

附录2 挖掘人生意义的心理测试

致谢

译者后记

## 《好奇心》

### 精彩短评

- 1、也许是我期望值过高了.....
- 2、Open your mind, Follow your heart.
- 3、其实很多观点都是常识，我本身是好奇心非常强烈的人，因此不需要看书关于拥有好奇心会怎样的段落。着重看了如何对一事物保持好奇心常态，以及如何激发他人的好奇心变成了我的阅读重点。
- 4、很不错的积极心理学畅销书，以好奇心为核心变量呈现主流的positive psych研究，操作性也很强。
- 5、这个和多巴胺系统的差别？
- 6、确实是一本好书，强烈推荐
- 7、理论部分有种信息和知识的堆砌感。实用部分第四章：如何投资你的时间精力，有些观点和建议不错。
- 8、一看机场读物我就绝望了.....
- 9、看看
- 10、好奇心能让我们对别人和周围的事物感兴趣，新奇性和不确定性让人不会觉得生活无趣，能让我们从周围的人和事物去吸收无穷的能量。我们需要做的就是不断吸收，不断放空自己，才能达到身心和谐
- 11、介于四星与三星之间的一本书，话题是四星的，但是写作只能给三星，这大概是美国学者的特点，写作时比较飘逸，章节内容都不是很紧凑，可以简单说清楚的东西要长篇大论。

1、1不确定因素让快乐更加持久，了解未知事物的过程带给我们的积极体验会更加强烈，更加持久。2神秘感有助于积极的情感。3快乐人生意义的两大重要源泉：新奇性和不确定性。当我没充满好奇心时候，我们会乐于通过探索来扩展自我，当我们寻找确定性时，就是在寻找最终定局4唯一能确定的是：事物总是在不断变化，如果无法认识这一事实，无法接受新鲜事物或对新事物充满好奇心，我们会停滞不前，甚至常常出现更糟糕的结果。5好奇心提供了一种平静的能量，能使我们的正念能力不断延伸扩展。6新奇+开放和接受程度=接纳新信息融入到个人成长之中。7兴趣的激发和维持这两个简单的过程，正式幸福人生的核心所在。8你应该遵循自己的好奇心和兴趣。你应该像一个两岁的孩子拥有广泛的兴趣，不受任何条条框框的束缚。如何找到人生的乐趣呢？解决办法就是保持开放的心态，要进行观察，实验和执行，然后适时作出修改，最坏的结果也不过就是尝试了一种人生经历，最好的结果却是找到了新鲜持久的兴趣，激情和意义。9当他人对发生在我们身上的积极事件作出回应时候，我们更易感到被人重视，关心和理解。与人分享故事，如果他人能表现出积极的和有建设性的反应时候，我们会体验到更强烈的幸福感，人际关系会更加健康，展示优势力量。如果他人能对你最关心或者最擅长的事情表示认可，这对于你来说意义非凡，总之，积极的回应起着非常重要的作用。p90第五章可以反复看看。第六章也可以12我们对伴侣的了解已经到达饱和状态，无法通过他们进行自我扩展，因此最初的积极情感就会随着时间的推移而慢慢衰退，我们非常确信已经完全了解对方，而且从对方身上获得的技能也已经被收纳到我们的工具箱子里。当我们认为人际关系中的自我扩展阶段正在衰退的时候，我们会因为即将到来的沉闷而心生恐惧。我们就容易背叛对方。开始寻找其他的途径满足自身的需求。当自我扩展的机会开始减少的时候，爱情就会遭受7年之痒。无聊也会对人际关系造成影响。13为了保持亲密感，我们每个人都需要在人际关系中寻找并分享新的知识和洞察力。爱能给我们关怀和安全感。但是新环境和危险情形中体验到焦虑和紧张却常常使我们感到充满活力，激动不已，这会激发我们在初次约会时候的那种感觉，当时没有人知道未来会发生什么，一切能否顺利。我们重新激起了自我扩展和精力充沛的精神状态，和同伴的关系也变得更加亲密。14单纯的共处对于提高人际关系的质量远远不够，而一起做一些令人兴奋的事情比做令人愉快或放松的事情更为重要，如果这些夫妻恩给你在接下来10周从事更多的令人兴奋的事情，那么与按部就班的夫妻相比，他们对婚姻能有更多的满足感。当他们在婚姻生活中加入了令人兴奋的事情之后，他们会对婚姻更加满意。通过这些交流，我们可以获得对方在其人生中所积累的知识 and 洞察力，能力和人生财富。这是一个快速扩展自我的阶段，因为双方会轮流分享自己的人生，并把对方吸纳到自己的自我感之中。p111充满好奇心的人把自己的同伴当成等待他们前去探索的广阔未知领域，他们不断的给对方提出问题，逐渐的深入对方的新领域，而他们的交谈对象也很乐于成为别人德焦点。当他人对你表现出兴趣的时候，你会感觉良好，你也会感到自己富有魅力，同时你会对对方更感兴趣，彼此之间会感到更加亲近。14在不断尝试，犯错，获得机会的过程中，某个时刻，我们会意识到自己已经找到一个满意的目标。在寻找目标的过程中，解决方法，并不是来自人们对幸福的追求，而是来自能不能够发现一个途径来表达内心深处难以捉摸的价值观和兴趣。

2、虽然是专门研究心理学的专家的著作，但整体风格并不是专业名词堆砌，还是很通俗易懂的一本书，对好奇心的分析还是简单轻快的。当然，可能是美国人的写作风格，看起来似乎不像中国心理学书籍那样语言逻辑性很强，条理很清晰，有些内容似乎重复阐述。不过，当做普通科普读物还是适合读一读的。

3、文章来自公众号：任游子爱因斯坦说：“谁要是不再好奇心也不再惊讶的感觉，谁就无异于行尸走肉，其眼睛是迷糊不清的。”爱因斯坦通过这句极具形象的话语凸显了好奇心在人生旅途中有多重要。在历史上，很多对人类做出卓越贡献的人都有关于好奇心的小故事。牛顿对一个苹果产生好奇，从而发现了万有引力。伽利略看吊灯摇晃，好奇发现了单摆。瓦特对烧水壶上冒出的蒸汽好奇，改良了蒸汽机。我国铁路之父詹天佑，从小就喜欢各种关于机械的玩具。有时，他把家里的钟拆下，研究它是怎么转动和报时的。玩具成为他对机械的兴趣入门。最终，他成为我国著名的铁路工程师，建造了当时洋人也无能力建设的京张铁路。关于名人与好奇心的故事数不胜数，我不妨来讲一个自己关于好奇心的故事。当初，我刚搬到某个小区。每天下班后，我就在小区附近寻找从未听或从未品尝的美食。历经一个月的“挑食”，我成功地掌握了小区附近各种特色小吃的地址。有次，好友刚来西安，为表地主之谊，我每天不重样地带他吃各种美食。一周后，朋友惊讶地问我：“我的天啊，

## 《好奇心》

你就想一张特色美食的活地图啊！”我听了他的赞扬，内心尤为自豪。这一切都来自对特色美食的好奇心。这时，你就会明白吃货和减肥的鱼和熊掌不可兼得的滋味。创造的动力来源于好奇心。有了对某种事物的好奇心，便有了源源不断的动力。我要“拆卸组装”，一探究竟。因而，随着对这件事物的了解加深，量变达到质变，将很有可能创造一种新的事物。好奇心对于人类而言，分为两种，我们分别称为红色性格和蓝色性格。红色性格的人对各类事情都充满好奇，看到每种产品都想尝试体验，探索其中的奥秘。但是，由于好奇心的宽泛，当他们体验某种产品遇到难度时，很可能就选择放弃，寻找另外可以满足自己好奇心的事物。宽泛而浅薄，这就是红色性格的特征。蓝色性格的人天生具有专注的优势，当他们对某种产品产生兴趣时，就会一发不可收拾，少则一天，多则十年，非要探究清晰这个产品的功能、材质、原理等，这种好奇心导致的持久探索，蓝色性格的人很容易成为某个领域的专家。狭窄而深邃，这就是蓝色性格的特征。一般情况下，好奇心的浓厚程度伴随年龄的增长而减少，年龄越大，了解的事情越多，好奇的事情自然减少。所以，年龄越大的人，越缺少活力和创造。那么，如何规避这种情况呢？在艺术领域，比如导演和演员，他们每参演一部戏，就等于体验了一种人生，演技也愈发高超。对于一个优质的演员来说，每一部戏都能激发好奇心。这也是很多老演员说要演到老的内在动力。对于普通大众而言，我们不能像演员一样，提高技能的同时，又体验不同的人生或事物。但我们可以向演员学习，以某一事业为人生主线，确保生存状况良好的前提下，大胆去探索不同的行业。举例而言，达芬奇，以绘画为主业，但他同时也是天文学家、发明家、建筑学家，还擅长雕刻、音乐、地质等20多个领域。苏东坡是顶级词作家，也是书法家、大画家，皇帝秘书、佛教徒、修道者、慈善家、工程师、发明家。我们可以称达芬奇和苏东坡是跨界能手。他们的一生因好奇心的彰显，而充满趣味，让人艳羡不已。这时，反观以公务员等稳定职业自豪的朋友，他们的工作其实琐碎重复又无所事事，这样的一生本身就是悲剧，如同爱因斯坦说的行尸走肉。你愿意做个庸碌一生的公务员还是对世界充满好奇想要探索的人呢？

# 《好奇心》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)