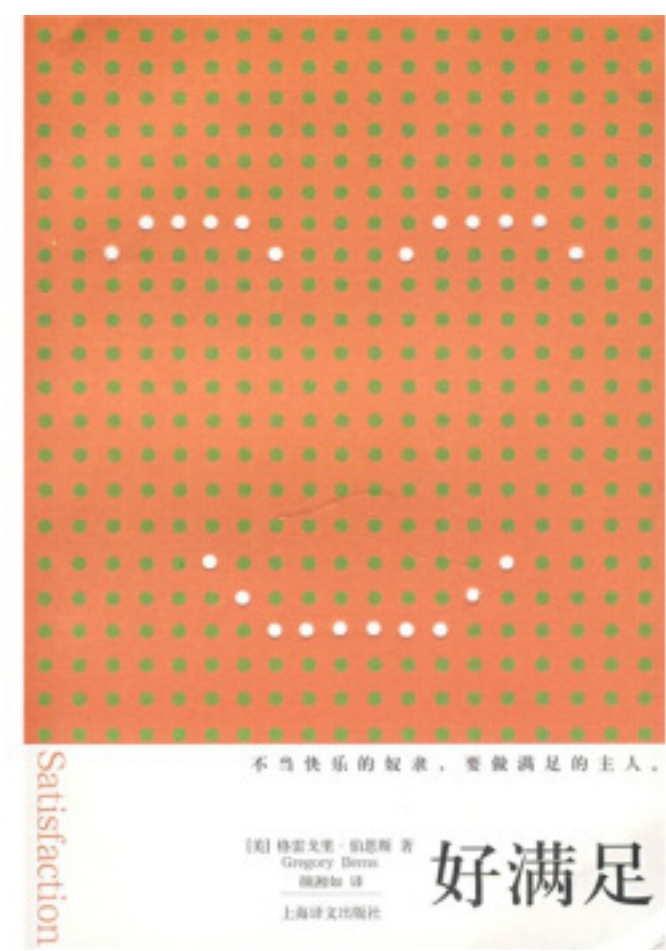


好满足



[好满足_下载链接1](#)

著者:[美] 伯恩斯 著，颜湘如 译

[好满足_下载链接1](#)

标签

评论

搞错了，本来想选本鸡汤，到货发现更多是理论，不过发货快，快递给力

一直非常喜欢这类书籍，继续支持

挺好的 挺好的 挺好的

刚到货就来评价了，活动时买的，价格合适！好好好！

此用户未填写评价内容

是一本哲理性十足的书

绝对好评，东西正，速度快。京东越来越棒

非常好的一本书，值得一看。。。。。。

物流快的不得了

2009年出版的书，现在还找得到真是难得。虽然送来的时候满是灰尘。

闲书闲时且看看！

不错，值得一看。

很好的一次购物，特别表扬京东快递员服务态度很好，值得点赞

不错的书，挺好的正在看。

承认是被封面、折扣和译文出品所吸引，原来是本心理学书？大概可以治疗“不够病”吧！

好满足 ¥8.80

值得一看值得一看值得一看

中国国家地理的品牌效应，图片精美。

很不错的书啊，中译本收藏了

包装不错 很实用的一本书

不知道为什么，当时看到这本书的封面就可以让人很开心，所以就买了这本书，收到后，的确不错，我这人平时都不怎么看书的，但是这本书确实有吸引人之处，正在细细阅读中。。

很喜欢，东西真的很不错，性价比很高啊

读书是人快乐

好评！好评！ 发货神速！

这次买的书价格很低，但是有点二手的感觉！

感觉有点旧，书的内容还是不错的，话说中国的经典有点少啊。。呵呵

挺好的，速度希望可以快一点

很好用，这样不用乱七八糟找不到东西了。

书的内容还没看，印刷纸张一般。质感不够

买了四本，还没来得及看这本。就被同事拿走看去了。

还没看，最近喜欢上安静的看书，希望是本好书

价格便宜，质量很好，不错，下次再买

印刷不错，包装也很好，还没看

内容没细看 应该是不错的书

不错 不错 真不错的

人生难得能够安于满足

好。。。。。，。。。

书的质量不错 慢慢看

知足的常乐的学问原来不是那么简单的

非常满意!!!!非常满意!!!!

活动时购买，很划算。慢慢看来

让人在享受阅读的过程中慢慢懂得有关满足感的科学知识，进而在实际生活中使个人的
满足感得到提升。

因为特价所以才买回来的书，但是物美价廉，很划算！

上课之前，把这本书作为参考书来看的，挺有帮助~推荐一下

超级好的书 超级好的快递 美美哒 超值 下次还来京东 多快好省 太棒啦 正版绝对

这本书很值得一读建议买来看看

还不错，一直想要，封面很好玩

质量不错还没时间看。

看的不错，就买了！！！！

分类探讨了人类的几种满足感。

折后满减，活动给力。囤书中

有参考价值，有助于理解人性

不错，满意，有折扣比外面买要便宜

很好的

我们计划针对人类纹状体所做的实验，是根据十年前在猴子身上做过的一些实验，希望借此了解人脑视什么为报偿、这个生物过程如何决定人的需求，以及人如何着手满足这项需求。

弗里堡大学的瑞士籍神经科学家舒兹利用猴子做实验，在给予它们各种报偿之时测量纹状体神经元的活动情形。他获得的结果也正是里德丢下松饼的原因。当舒兹在猴子的舌尖滴一小滴（显然很受猴子喜爱的）果汁，猴子的纹状体神经元活动会瞬间暴增。但是当舒兹在滴果汁前提供一条中性线索（如亮起灯泡），激发纹状体神经元活动的不再是果汁而是灯泡——最早预告愉快事物的事件。①这是个惊人的发现，因为灯泡本质上并无好处，也就是说纹状体发出的信号不只是报偿，还有报偿的“预期”。光是预期就能为猴子——以及人类——提供高度的动机。

“你看到舒兹最新的实验结果了吗？”里德问，“看来可以充分证实多巴胺预测误差模

式。”

“但那是猴子。”我说，“舒兹光训练一只猴子就要六个月，然后写一篇报告，好吧，也许是两只。太久了。”我把蛋切开，蛋黄渗入吐司，“而且那是猴子，我们要研究的是人。”“有哪些事让人觉得获得报偿？”里德反问道。“性爱、食物、金钱。”

“我认为不能用钱，”里德摇头说，“太抽象了。”

“性不能扫描，”我说，“我们的伦理委员会①恐怕也不会赞成，何况华盛顿那些朋友不太喜欢用公家的钱赞助性爱研究。”

里德用松饼吸起最后一摊糖浆，然后将这金黄薄片举在我俩之间，说道：“那么就剩下食物了

这本书叫[SM]是[ZZ]写的最经典的作品之一。很多人都推荐的，比如[BJTJ]主要讲得是关于[NRJJ][QY]。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。现在分享一些我不叫喜欢的内容[SZ]

如果仔细点想，我们所经历的人生，看起来可不就像是一个关于追逐满足感的设计得异常巧妙的游戏？渴了，喝上一瓶冰镇可乐，满足感就来了；追求了一年多的姑娘终于闭上眼睛等待亲吻了，满足也来了；跑完一趟令人几欲崩溃的马拉松，冲线的那一刹那，满足油然而生。满足感兴许就是这样一种东西，它能够令先前的不愉快在瞬间化解，所以，我们在获得满足感之后，是不会记得曾经嗓子眼干得快冒烟、姑娘把玫瑰花扔到你脸上、极点时喘不上气来之类的痛苦的。用一刹那的快乐化解长时间的痛苦，是满足感最令人迷醉的地方，同时，也是人生作为生意来讲，透着亏本的劲儿，却叫我们依依不舍的秘密。

参透满足感被获得的秘密，是心理学家、社会学家长时间以来的奋斗目标。以现实看来，这方面的成就似乎还不足够大，否则，这些学家们大可以联合起医学家来，发明出一种类似于蓝色小药丸的东西，使不可能变成可能，一吞之下，百忧全解，不仅能医治抑郁症，还能使人人都洋溢着被满足的微笑，和谐社会，大约不用费力建设，全民吃点药也就成了。人生这种游戏，绵延了那么多年，作为最主要的激励与奖赏机制的满足感，当然不是那么容易参透的，我们有理由相信，单凭我们现在所掌握的智慧，是不可能将满足感从根本上弄清楚的。

所以，作为聪明人、医学博士、艾默里大学精神病学与行为科学副教授的作者，在本书中所做出的努力，并不是想告诉我们满足感是什么东西，或是怎么来的，而是想通过一种比较浅显的方式，告诉我们，怎样用最经济而直接的方式去获得满足感。当然，作者在本书中也走过一段弯路，在开头的前四分之一，他就一直纠缠在“多巴胺在纹状体内

的真正作用”之类的拗口理论阐释当中，并且，犯傻得认为，我们会对他和他的同事们所做的沉闷的小白鼠实验感兴趣。好在，作者迅速认清了形势，明白他的实验论述不能引起我们的满足感，转而以实例叙述代替了枯燥的科学实验，从而挽救了整本书的命运。可以这样认为，本书所带来的满足感，在全书的四分之一以后出现，虽然晚了点，但总比没有要好。

如果仔细点想，我们所经历的人生，看起来可不就像是一个关于追逐满足感的设计得异常巧妙的游戏？喝了，喝上一瓶冰镇可乐，满足感就来了；追求了一年多的姑娘终于闭上眼睛等待亲吻了，满足也来了；跑完一趟令人几欲崩溃的马拉松，冲线的那一刹那，满足油然而生。满足感兴许就是这样一种东西，它能够令先前的不愉快在瞬间化解，所以，我们在获得满足感之后，是不会记得曾经嗓子眼干得快冒烟、姑娘把玫瑰花扔到你脸上、极点时喘不上气来之类的痛苦的。用一刹那的快乐化解长时间的痛苦，是满足感最令人迷醉的地方，同时，也是人生作为生意来讲，透着亏本的劲儿，却叫我们依依不舍的秘密。

参透满足感被获得的秘密，是心理学家、社会学家长时间以来的奋斗目标。以现实看来，这方面的成就似乎还不够大，否则，这些学家们大可以联合起医学家来，发明出一种类似于蓝色小药丸的东西，使不可能变成可能，一吞之下，百忧全解，不仅能医治抑郁症，还能使人人都洋溢着被满足的微笑，和谐社会，大约不用费力建设，全民吃点药也就成了。人生这种游戏，绵延了那么多年，作为最主要的激励与奖赏机制的满足感，当然不是那么容易参透的，我们有理由相信，单凭我们现在所掌握的智慧，是不可能将满足感从根本上弄清楚的。

所以，作为聪明人、医学博士、艾默里大学精神病学与行为科学副教授的作者，在本书中所做出的努力，并不是想告诉我们满足感是什么东西，或是怎么来的，而是想通过一种比较浅显的方式，告诉我们，怎样用最经济而直接的方式去获得满足感。当然，作者在本书中也走过一段弯路，在开头的前四分之一，他就一直纠缠在“多巴胺在纹状体内的真正作用”之类的拗口理论阐释当中，并且，犯傻得认为，我们会对他和他的同事们所做的沉闷的小白鼠实验感兴趣。好在，作者迅速认清了形势，明白他的实验论述不能引起我们的满足感，转而以实例叙述代替了枯燥的科学实验，从而挽救了整本书的命运。可以这样认为，本书所带来的满足感，在全书的四分之一以后出现，虽然晚了点，但总比没有要好。

《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有“新鲜感”与“挑战性”的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有“新鲜感”与“挑战性”的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐

或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有"新鲜感"与"挑战性"的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有"新鲜感"与"挑战性"的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有"新鲜感"与"挑战性"的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有"新鲜感"与"挑战性"的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有"新鲜感"与"挑战性"的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？是钱，是性，还是地位？不，真正的满足，来自挑战与新奇感！满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有"新鲜感"与"挑战性"的种种行动。快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。

读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一

个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”

。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。货真价实 物美价廉

物超所值。下单快，发货快，送货更快。京东购物放心，京东快递放心。喜欢此书读书的心境不同，感受也就自不相同了，还是卸下沉重的包袱，摆脱名利的羁绊吧，顾虑太多只会窒息读书的乐趣。不是有人说吗？“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”我很佩服作者的想象力，然而我却不敢存此奢望，但求“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲”便好。把书当作故人朋友，每每交谈，无须掩饰做作，而是“读未见书，如得良友；读已见书，如逢故人”，仿佛已见朋友那明亮双眸里蕴含着的盈盈笑意。摆脱了俗世的喧嚣，书可以把我们带去那一片宁静与致远，“读书随处净土，闭门即是深山”；如遇烦恼，书可以解忧，“万卷古今消永日，一窗昏晓送流年”；闲来无事，还可邀好友共读，览阅书的旖旎风光，“奇文共欣赏，疑义相与析”。这些不正是我梦寐以求的意境吗？

书可以作为闲暇消遣，充盈时日，可是有人却也认为书可以陶冶人的情*，培养人的气质，不可不读。苏轼总结道：“腹有诗书气自华”，这是一种书卷气的自然流露。黄庭坚则认为，“士大夫三日不读书，则义理不交于胸中，对镜觉面目可憎，向人亦语言无味。”

真是这样的吗？三日不读书便会语言无味？想我不曾静心研读又何止三日，真是汗颜，希望所出文字不要索然无味，淡然如水才好。

真的很喜欢读书的感觉，当然不是那种为了考试的仓促应付，而是在某个下雨的午后，或是静寂的深夜，泡一杯清茶，读一本好书，在静谧的小屋里，感受或清丽，或脱俗，或哲思的文字带来的美丽，醉心于文学的广袤深邃。看得入神时，便会忘记周遭一切，什么雨啊，月啊，茶啊的，通通抛诸脑后了。不过古人好象对读书的形式大有讲究，于情调意境，甚为看重。所谓“读易松间、谈经竹下”，“读书于雨雪之夜”，“雪夜闭门读禁书”，便是此意。甚至还规定出要在什么时节读什么书才合“时宜”：“读经宜冬，其神专也；读史宜夏，其时久也；读诸子宜秋，其致别也；读诸集宜春，其机畅也”。有人读书前还要焚香沐手，可见对读书的重视程度。而欧阳修的读书有三上“枕上、马上、厕上”则让人莞尔。读书的乐趣真是不胜枚举，“读书之乐乐何如，绿满窗前草不除。读书之乐乐无穷，拨琴一弄来熏风；读书之乐乐陶陶，起弄明月霜天高。读书之乐何处寻？

数点梅花天地心”是朱熹的感受，而“红袖添香夜读书”又是多少读书郎向往的境界。

[illegible]

书评

好满足_下载链接1_