

УДК 17.023.34

ББК 88.353

Д64

Переводчик В. Владимиров

**Долан П.**

Д64      Счастье по расчету: Как управлять своей жизнью, чтобы быть счастливым каждый день / Пол Долан ; С предисловием Даниэля Канемана ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 292 с.

ISBN 978-5-9614-5239-6

Мы все стремимся к счастью, но мало кто понимает, что на самом деле сделает нас счастливее. Может, надо сменить работу? Выйти замуж? Или развестись? Поехать в кругосветное путешествие? Или купить новую одежду? В погоне за счастьем мы пускаемся в безумные авантюры или скупаем горы ненужных вещей, но счастье все дальше ускользает от нас.

Между тем к счастью зачастую ведут незначительные перемены в жизни. Не надо менять работу — можно сменить свой распорядок дня. Не нужно кардинально менять свою жизнь — надо обратить внимание на те вещи, которые важны именно вам. Пол Долан предлагает уникальный научный подход к счастью, который поможет стать счастливее всего за три простых шага. Он рассказывает, как найти баланс в жизни, который и делает нас счастливыми.

УДК 17.023.34

ББК 88.353

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© 2014 by Whitespecs Limited.

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2015

ISBN 978-5-9614-5239-6 (рус.)

ISBN 978-1-59463243-3 (англ.)

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Обращение к читателю</b> .....	9
<b>Разминка</b> .....	13
<b>Введение. К счастью без запинки</b> .....	15

## Часть I

### ФУНДАМЕНТ СЧАСТЬЯ

<b>Глава 1. Что такое счастье?</b> .....	25
Счастье как оценка .....	25
Счастье как ощущение .....	27
Принцип совмещения удовольствия и смысла .....	30
Удовольствие и смысл в вашей жизни .....	44
<b>Глава 2. Что мы знаем о счастье?</b> .....	49
Выборка переживаний .....	50
Один день: исследование в Германии .....	51
Еще один день: исследование в США .....	57
Другие данные опросов о счастье .....	63
Критерий имеет значение .....	70
<b>Глава 3. В чем причина счастья?</b> .....	75
Производство счастья: сквозь призму экономики .....	75
В целом и в частности .....	83
Побочные эффекты наших действий .....	89
Зыбучие пески внимания .....	94
Внимание к счастью .....	104
<b>Глава 4. Почему мы не становимся счастливее?</b> .....	105
Ошибочные желания .....	106
Ошибочные прогнозы .....	119
Ошибочные убеждения .....	131
Перераспределение внимания .....	140

## Часть II

### ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ

Глава 5. <b>Решение: что сделает нас счастливее</b> .....	145
Обратите внимание на вашу собственную обратную связь .....	145
Обращайте внимание на отклики других людей .....	159
Не перестарайтесь .....	165
Выбрать — и стать счастливее .....	169
Глава 6. <b>Конструирование счастья</b> .....	171
Прайминг .....	174
Стандартные установки .....	177
Обязательства .....	179
Социальные нормы .....	185
Конструирование привычек .....	191
Конструируя, становимся счастливее .....	194
Глава 7. <b>Сделать так, чтобы обрести счастье</b> .....	197
Обращайте внимание на то, что делаете .....	197
Обратите внимание на тех, с кем вы это делаете .....	208
Не дайте себя отвлечь .....	210
Делай — и станешь счастливее .....	224
Глава 8. <b>Решайте, конструируйте и делайте</b> .....	225
Поменьше колебаний .....	226
Больше распределяйте .....	233
Эффективное производство .....	249
<b>Заключение</b> .....	251
Упражнение напоследок .....	255
<b>Примечания</b> .....	257
<b>Благодарности</b> .....	289