

《不失算的大腦除錯術》

图书基本信息

书名：《不失算的大腦除錯術》

13位ISBN编号：9789866316750

出版时间：2013-4-16

作者：大衛．迪薩弗,David DiSalvo

页数：351

译者：張璣文

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.tushu000.com

《不失算的大腦除錯術》

內容概要

做決定前，先停一下！

你比大腦更聰明，它卻常常矇騙你！

大腦 = 任性、怕麻煩、追求快樂、愛模仿、超級容易犯錯、

喜歡依賴、總是被外界環境牽著鼻子走、充滿偏見.....

在你做決定或感到困擾時，大腦的這些慣性壞毛病，

都會悄悄躲在你的思考裡害慘你，

最後讓你不斷地在遺憾中打轉、懊惱莫名其妙的失策與失敗。

到底該如何反制大腦思考壞習慣的襲擊呢？

該如何防堵他人利用大腦的慣性壞毛病來害自己呢？

心理科學教你快速戒掉先入為主、糊塗、自我感覺良好的思考老毛病！

你可能沒發現，你總是被大腦給說服，大腦相信什麼，你就相信什麼！當你對某個決定或原則堅信「就是這樣」時，大腦就會快樂，一旦大腦快樂了，感覺就對了，不過可怕的事實是：我們常被蒙蔽，誤以為「感覺對了」就是「正確了」，請記住：能幫你的是「正確的答案」，而不是「正確的感覺」。

【看看大腦怎樣對待你】：

——是不是很愛看那些不需大腦思考的節目？

——錯誤明明就超級明顯地擺在眼前，卻老像鬼遮眼一樣的沒看到？

——你是某球隊的死忠球迷，當看到有人在網路上PO文批評你支持的球隊時，你怎麼想？

——沒有專家掛保證你就不相信？

——當聽到「限時搶購，過了就沒了」，是不是覺得不買實在對不起自己？

——父母說你數學很差，從小說到大，你真的相信是如此嗎？

大腦「儲存」了全部的生存模式與經驗，你所看、所聞、所碰、所聽到的，樣樣都已經過大腦處理和分析，當面對抉擇與矛盾時，大腦會依照以往「輸入」的資料，按照舊有「模組」給出答案來解決問題，一旦你相信大腦並照單全收，可能會做出要命的後悔決定。

【別懷疑，你很早就被大腦給駕馭了】：

——其實在忙碌時會感到快樂，然而卻往往選擇懶惰。

——當你覺得離訂定的目標越來越遠時，「管他的」的念頭就會越強。

——人會藉由做些好事來抵銷自己做的錯事。

——心愛的人的照片，比真人還有療愈效果。

——「問」自己是否能完成目標，往往比「告訴」自己能完成目標來的有效。

——全世界人類的口頭禪：「如果是我的話，我會...。」

現在起認清這一點：大腦最厲害之處在於使你總是覺得不管對或錯，「自己做的都是對的」。大腦讓你思考時，只把注意力放在「感覺對了」的框架內，一旦你試圖要看框架外的其他選擇，大腦就會告訴你它不舒服！然後你就會在不知不覺中，走入大腦思考的可怕陷阱。到底該如何做，才能不再被「感覺對了」的思考模式給誘惑？面對讓你感覺很糟的「正確答案」，究竟要怎樣扭轉想法？

透過書中的許多實例，作者將犀利地拆解生活中的一舉一動，提供50個最新的「科學自助」

(science-help)法搶救你，幫助大腦「重新設定」，適應新的思考規則，改變舊有經驗法則，同時也幫助你有效逆轉失算與失敗的結果。

《不失算的大腦除錯術》

作者簡介

大衛·迪薩弗 David DiSalvo

迪薩弗是長期撰寫有關科學、技術及文化議題的寫作者，也是美國環境保護署（EPA）、及許多官方和私人機構的研究分析諮詢與專案專員。他為《科學人心智》雜誌（Scientific American Mind）、《今日心理學》雜誌（Psychology Today）、《Mental Floss》、《富比士》雜誌、《華爾街日報》、及廣受注意的知名科學部落格「Neuronarrative」和「Neuropsyched」撰寫文章。

迪薩弗的作品常被世界各地出版品廣泛引用，他本人也常應邀在「CNN美國頭條新聞」和「NBC晚間新聞」等電視節目擔任講述來賓。

《不失算的大腦除錯術》

書籍目錄

各界好評

序 新的思考工具

前言 解開認知的指南針

長久以來的誤解

找出更好的答案

善用「不會太天真」的直覺力

「知道」並不一定「做得到」

第1部確定與機率的誘惑

第1章 在確定中冒險

第2章 誘惑的規則與抽菸的猴子

第2部淪陷、低估、大逃亡

第3章 為何快樂的大腦會低估未來情勢

第4章 自動駕駛的魔力

第5章 融合V.S.大逃亡

第3部行動、約束、悔恨

第6章 重新啟動閒置引擎

第7章 寫在神奇畫板上的承諾

第8章 想要、得到、後悔、重複

第4部社會衰退、影響力、情緒感染

第9章 人類與猴子的社交活動相類似

第10章 影響力讓人看不見事實

第11章 心理社會如何感染大腦

第12章 隱藏在物質背後的力量

第5部記憶與仿效

第13章 重寫心智

第14章 模仿是本能，練習則需要學習

第6部行動就對了

第15章 50個你該當心的思考與行動落差

第16章 搖搖你的意義製造者

延伸閱讀 思考多一下

印地安人的一滴清淚

誰在說謊？先畫個圖就知道

若要你用不誠實行為來幫人，願意嗎？

知道你在講手機時有多「瞎」嗎？

當自我評價遭到扭曲時，心情就會不好

孩子愛吃，母親要負責任

相關讀物&網站&期刊雜誌

致謝

《不失算的大腦除錯術》

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.tushu000.com