

# 《非理性冲动》

## 图书基本信息

书名：《非理性冲动》

13位ISBN编号：9787508647882

出版时间：2014-12

作者：[英]戴维·刘易斯

页数：256

译者：胡晓姣 等

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](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

序言 // XI
第一章 生死之间的冲动
采访，电影与炸弹袭击 // 004
与死神擦肩而过的“9·11”事件幸存者 // 006
莫名的恐惧感和逃出火海的男孩 // 009
逆着人流往回走的“怪异”乘客 // 011
第二章 “僵尸大脑”和冲动行为
我们大部分的思考都是下意识的 // 019
系统I和系统R // 022
我们的行为大都受系统I驱使 // 024
纳克方块和“僵尸大脑” // 027
功能性冲动和功能失调性冲动 // 030
第三章 冲动与人类进化史
脑损伤案例与脑科学研究 // 042
关于冲动，大脑扮演了什么角色？ // 045
我们为什么会冲动行事？ // 047
进化、文明与人类生存 // 049
第四章 青春期的孩子为什么容易冲动？
婴儿期的冲动行为 // 057
青少年时期的冲动行为 // 060
青少年犯罪的真正诱因 // 064
第五章 最容易诱发购物冲动的三种感觉
人类认知世界的21种感觉 // 070
嗅觉的力量 // 071
我们会对一个陌生人一见钟情？ // 074
气味与两性关系 // 076
气味和冲动购物行为 // 079
声音和冲动购物行为 // 081
温度和我们的冲动行为 // 082
第六章 视觉与我们对世界的看法
我们是如何看见这个世界的 // 089
我们看见的并不一定是真实的 // 091
潜意识思维的巨大影响力 // 096
文化如何影响我们看世界的方式 // 097
无意识偏见如何影响我们认知世界 // 101
第七章 冒险的冲动
测试一下你的冒险类型 // 112
测试一下你是否容易冲动 // 120
催产素、社交关系与冒险行为 // 126
第八章 爱的冲动
罗素的一见钟情与达尔文的幸福婚姻 // 132
什么样的人 would 吸引你 // 135
最完美的女性和最有魅力的男性 // 138
带你的爱人去坐过山车吧！ // 143
你最容易吸引异性的哪个身体部位？ // 145
爱的传统文化与稀缺效应 // 149
面对爱情，男性比女性更容易冲动吗？ // 150

## 第九章 暴饮暴食冲动

我们为什么抵挡不了美食的诱惑？ // 159

小心患上垃圾食品成瘾症 // 161

那些能帮助我们合理饮食的细菌 // 164

节食为什么很难坚持下去？ // 165

麦当劳是如何让我们爱上巨无霸的？ // 167

控制暴饮暴食冲动的10种方法 // 170

## 第十章 购物的冲动

冲动购物心理学 // 176

世界上最容易让你产生购物冲动的地方 // 178

超市过道的设计奥秘和商品摆放的黄金位置 // 180

关键时刻与诱饵商品 // 182

让你防不胜防的冲动购物陷阱 // 184

## 第十一章 模仿他人行为的冲动

从一场和平抗议活动到一次暴力骚乱事件 // 193

自杀是一种传染性很强的行为 // 196

镜像神经元让我们下意识地模仿他人 // 200

乌合之众与野蛮人群体 // 202

给生命留一扇机会之窗 // 205

## 第十二章 用自控力抵制诱惑

自控力与棉花糖实验 // 210

冲动的欲望与自控力的较量 // 213

自我损耗让我们更加经不住诱惑 // 215

自控力与葡萄糖 // 218

自控力可以增强吗？ // 220

究竟什么是冲动？ // 225

后记 // 227

# 《非理性冲动》

## 精彩短评

- 1、基本论点与《思考，快与慢》一样，双系统架构  
不同点:神经科学出发，指出系统I有可能被激活的其他原因-感官，体验，激素，心理范式  
(最有趣的是第八章，爱的冲动)应用:营销设计，群体动力学，自控计划
- 2、人就是一部生物机器。
- 3、有用
- 4、冲动的具体解释。欲望，冲动，变态，是和大脑的物质结构息息相关。
- 5、和意志力、怪诞行为学的理论以及结论都差不多，大意就是不吃饱怎么有力气减肥
- 6、干货少，吹水多。成功地把认知科学描述成伪科学。
- 7、太理论，缺乏持续阅读的吸引力，只看了部分...
- 8、2点：4d
- 9、又一本中规中矩的科学素养读物
- 10、干货少
- 11、适合有一定心理学基础的看。东讲一点西讲一点，又不太深入，就想一些Tips和Points的集合。奔着增强自控力看的。
- 12、达到了知识普及的目的，关于冲动购物部分很有趣
- 13、失望。干货少 另外感觉案例都是个案，都是“见证叙述”。
- 14、感觉比较散，写的一般吧，都是围绕冲动写的，干货不多
- 15、买这本书就是双十一时的非理性冲动
- 16、非常浅 干货不多
- 17、看看
- 18、书里有趣的新观点，但都没展开。值得翻翻看。
- 19、在买书这个问题上，我经常被僵尸大脑控制，哈哈~
- 20、去查查文献看咯
- 21、如果你结合自己工作来看这本书，你会发觉，这本书关于冲动消费管，你可以做一些事情去实验去引导消费。
- 22、在书店翻完了3.5 干货少
- 23、脑科学有时候会颠覆一个人对于世界的认识，但不能因此而否定人的理性。说得最意味深长的一句话就是，我们生活的本质却正是建立在这些谎言之上的。
- 24、看完后我的心情是沉重的，两个小时的时间就被这么一本书给浪费了.....
- 25、非常棒的一部书，生动的举例让说教不枯燥。建议反复阅读。20160309
- 26、一句话：冲动是天生的。
- 27、没前面的两本感觉好，也许已经了解了部分的关系...
- 28、都展不开
- 29、扫读，基本无干货，结构松散。中信出版社就是善于编写这种“畅销书”框钱，没有底线，缺乏气度。
- 30、interesting
- 31、Kindle/有些内容有意思~有些则是“老生常谈”。
- 32、不知是没心情还是怎样，没能读下去。各种毫无意义的故事和数字，明明一句话把结论说出来就好了。真的可能只是没心情。
- 33、冲动就是系统在感官刺激下反应出的强烈的行为驱动力。内容没什么新鲜，结论基本上是引用了鲍迈斯特的《意志力》关于诱惑与自我损耗的理论以及如何增强自控力（意志力），不被冲动驱使。
- 34、评价是不要买不用看。书中提到的很多内容都有很多更学术专业详尽的其他书籍可以选择。感觉像是一本80年代的畅销书。故事引出内容做的很牵强，内容也没啥深度。
- 35、什么都谈一点。2d和4d手指这事在其他类似书籍上看过好多遍了
- 36、我在读书时，我的脑子在另一个房间看着我。
- 37、有意思 冲动时的选择

## 《非理性冲动》

- 38、心理学相关。翻译得又太那个啥。结果还是看不懂，就略读了。有点怀疑我的智商，我到底能读懂什么书哦。
- 39、讲得很好，待会儿写克制购物冲动，以及督促自己读书的总结。
- 40、从生死间的冲动现象，从大脑认知系统I和系统R的角度（这个观点类似《思考快与慢》中的系统1和系统2），分析了在冲动行为中大脑、听觉、嗅觉等扮演的角色。列举了冒险冲动、爱的冲动、暴饮暴食的冲动、购物的冲动、模仿他人行为的冲动等。书中最后一章指出，面对冲动行为，自控力在抵御诱惑时的作用。But 看到后记，关于自由意志的观点时还是有点小shock。观点认为，人类行为更多是因果链上的一环，人们可以意识到自己的行为，却不知道什么决定了这些行为，也无人能够改变自己的实际行为。自由意志本身是维持社会结构稳定而产生的一种错觉和谎言，我们生活的真实本质却是建立在这些谎言之上的。这多少给生活中时而感到的无力感找到了根源
- 41、案例太多，分析太少。
- 42、我没有接触到现象之后的深刻 光是两种系统的解释太单薄了
- 43、并没有什么新意。而且里面提到的好多实验逻辑都有bug，也不知道是作者描述有问题，还是实验本身就不严谨，简直莫名其妙地就能得出想要的结论来。
- 44、随便看了一下！！
- 45、比较松散的心理科普读物。

# 《非理性冲动》

精彩书评

# 《非理性冲动》

## 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](http://www.tushu000.com)