

诱惑心理学:欲望挑动了你的哪根神经



[诱惑心理学:欲望挑动了你的哪根神经_下载链接1](#)

著者:丹尼尔·阿克斯特 (Daniel Akst)

出版者:中信出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787508643380

在这个放眼望去处处闪烁着“诱惑”二字的世界里，我们如何在能管理好自己的欲望呢？本书作者进行了大量深入细致的研究调查，发掘出人们过量饮食、过度消费、拖延症、愤怒、成瘾的原因，同时作者还探讨了当今自由、富裕的新技术时代、过剩时代“招

致”给人们的“新罪”。本书清晰地向人们展示了人类的本能欲望的多角度性，同时教给了我们在诱惑袭来时刹车转向的方法和自制力的培养。自制力不仅仅关乎各位的健康，它也是人性的重要组成因素，不仅可以让我们放下心头的冲动，更能够让我们完善自我。

阿克斯特从历史、文学、心理学、哲学以及经济学等角度来解析诱惑、欲望、本能、自制的关系，是一本能从内心到行为均带来诸多对自身反思的优秀作品。

作者介绍:

丹尼尔·阿克斯特（Daniel Akst），生于纽约，曾就职于《洛杉矶时报》、《华尔街日报》，是美国知名新闻记者。他之前出版过的图书作品有三部，《神童》(Wonder Boy)讲述了一名天才金融诈骗犯的故事，另两部作品分别为《圣伯尔的讣告》（St. Burl’s Obituary 曾获笔会/福克纳奖提名）和《韦伯斯特编年史》（The Webster Chronicle）。

目录: 序言

第一章	过度之民主
第二章	贪婪的代价
第三章	关于履行承诺
第四章	伟大发明的代价
第五章	繁荣背后的危机
第六章	自制力和社会变革
第七章	希腊式途径
第八章	棉花糖实验
第九章	跷跷板上的挣扎
第十章	放开我的人
第十一章	亲密敌人
第十二章	身心问题
第十三章	自我约束、自由意志，以及其他的矛盾修辞
第十四章	奥德修斯与鸽子
第十五章	激情犯罪
第十六章	成瘾、强迫和选择
第十七章	明天又是新的一天
第十八章	挣脱束缚
第十九章	政府与自治
第二十章	做自己的教父
第二十一章	抓住今天，及时行乐
致谢	
• • • • •	(收起)

[诱惑心理学:欲望挑动了你的哪根神经_下载链接1_](#)

标签

心理学

自制力

心理

自我管理

控制欲望

个人管理

诱惑的迷思

女性

评论

这是一篇大论文，并且引述了许多小说中的情节内容，作为自制的行为指引。有些实验结论说的不是很清楚，所以作为门外汉的我有点看不明白。作者关于诱惑和自制的讨论面挺广的，比较偏学术。

社会有太多欲望吸引我们，达到这些欲望太容易。
缺少信仰，提倡满足自身欲望的社会。这是本书两点让我印象深刻的。
没有开创性的看法。

觉得云里雾里，有很多章节感觉不知所云，讨论了现代生活中各种诱惑的机制，然并卵，没有说该怎么做，就是解说了人类的自制力问题，关于诱惑是如何成功的我们知道又如何，关键在于如何抵抗住诱惑，更好的自我控制，这本书就是鸡肋，说了半天什么有用的也没有

作者一定是个有拖延症的影迷。

欲望的沟壑

在静安区的新华书店发现的一本书，有兴趣。今年终于买回来了，可能因为之前看了你不知道的自己幻想即现实，有点腻了心理学。

首先最重要的是意识到自制力的欠缺。看完给自己贴了这么一个标签。

时间为纵轴，分别说明各时期自我约束的理解和执行方法。意志力，远见，延迟满足，预先承诺，浪漫主义放纵，精神治疗，外界环境控制，自制力，成瘾，束缚，拖延，性异常，脑科学。避免过度节制，调节血清素（运动，情绪，阳光），养成好习惯。

收获是看了好多经济学心理学领域里专家的名字虽然仍然记不住。奥德修斯的故事很经典。还有“男人在SM中更喜欢体验顺从的角色……性屈从让他们有机会放弃对自己和周围一切的控制权”此观点第一次见.长见识了

叫我如何不想她

主要说现代社会普遍缺乏自制。例子不少，小理论也不少，印象不深。

从头到尾读过一遍，其实书的精华就在最后一章，也是作为本书的总结，前面都是科学的论证事实，比一些励志书大话空话要有意义许多，也现实许多

才看到第七章，就被作者丰富广泛的知识面震撼到。作为一名知名新闻记者，在这本书中，他着实让读者领略到其涉猎的宽泛，无疑作者是一名学识丰富又善于思考总结的人。但是真正读起这本书，却觉得内容平淡无奇，正本书从头到尾都在论述一论点：面对各种诱惑我们缺乏自我控制的能力。如果不是因为每一章节很短，可以让人有阅读的成就感，不然真的没有往下读的欲望。

[诱惑心理学:欲望挑动了你的哪根神经_下载链接1](#)

书评

>当下社会，我们很难控制自己的行为，这个世界愈发有效地迎合我们的欲望——即便我们自己不想浸淫在欲望之中。
到底一个社会进步到完全能满足人的欲望是幸运还是很不幸呢。是一个社会不能给予你那些你想要的，还是这个社会给予你太多了，你需要通过克制欲望来不要过分满足欲望
...

[诱惑心理学:欲望挑动了你的哪根神经_下载链接1](#)