

无聊：一种情绪的危险与恩惠



[无聊：一种情绪的危险与恩惠_下载链接1](#)

著者:[加]Peter Toohey彼得·图希

出版者:电子工业出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787121232275

这是一本为“无聊”平反的书——无聊不应该是一种幼稚的情绪，更加不应该被人唾弃与厌恶。它是人生命中最常见的情绪之一，也是人类最具建设性的情绪，它的真实面目是一种强大的生产力，能激发有聊与创新，这绝不是说冷笑话。

彼得·图希对于“无聊”进行了饶有趣味的研究：什么是无聊？什么不是无聊？它有什么作用？又有什么危害？他认为无聊暗藏在各类艺术、文学和影视作品之中，同时也潜伏在社会学、生物学、心理学和哲学之中。

作者介绍:

彼得·图希

卡尔加里大学希腊和罗马研究院的教授。著有《忧郁，爱情和时间：古代文学中的自我边界》，现居于加拿大的卡尔加里。

目录: 目录
1 让无聊适得其所

2 慢性无聊，它将长久地伴随你
3 人类，动物和禁闭

4 浪费午间时间的疾病

5 无聊有历史吗？
6 回归无聊的漫漫长路

参考文献
致谢
· · · · · (收起)

[无聊：一种情绪的危险与恩惠_下载链接1](#)

标签

心理

心理学

无聊

自疗

有趣

科普

加拿大

怎么分类

评论

追根溯源无聊的本质，乃是多巴胺的缺乏。

情绪有其自身的生物学功能和自适功能。

旅游的新定义，只是无聊暂时的逃避？

一本聪明幽默、言之有物、但仅供休闲的书。

对旅游的新解释，就是无聊，寻求新刺激。活在当下

消遣小书

人生除了痛苦和幸福外大部分都充斥着无聊，与其排斥不如和平共处～

方法學上更吸引 從古典藝術取材的社會情緒分析很有趣

真无聊，但是又必须接纳无聊，解决办法就是丰富生活，废话

一天时间，大概看完。无聊这一种次级情绪有利有弊，它是进化或生活中一种分辨危险的信号，可能演化成一种狂躁冒进的状态。书中将无聊分为两种，简单式和存在式，我们无法避免或者避免的代价较大。面对无聊，我们可以坦然面对，承认无聊，培养兴趣，使自己丰富充实，还可以进行有氧运动和社交活动。人生的大课题，精读，研究

是什么让事情变得无聊？可预测性、单调、约束都是关键。

无聊的历史部分跳过 因为宗教文学不感兴趣

作者试图横跨艺术、文学、哲学、社会学和临床治疗等多个领域阐述无聊这种现象，并将其分为简单性无聊和存在式无聊，作者在肯定无聊是种社会性情绪的同时，却将解决方案流于个体的改观，最终只能提供一些近乎模板式的方案（比如运动，培养爱好）。对于无聊这种情绪的恩惠（诚如副标题所说）也没有太多解释。不过，能以丰富的资料去验证自己的观点，抓住无聊这一社会现象展开研究，实属不易。

对无聊剖析的很详细，很有意义

1.本书是一本专门讲解“无聊”的书，所以没什么故事性情节性。
2.本书大量引用书籍、画作等方式作为讲解“无聊”的事例，希望读者自行百度详细内容。 3.阅读并理解这本书，需要投入大量精力。

虽然没有那么学术和晦涩难懂，但还是需要花些理解和思考才能一路看下去。全书不敢说完全的看懂，但能看懂的地方还是收获颇多，能更好的理解人的情绪。这类书最好的地方就是让你看事情看人性能站在更高的位置去看待。

讨论了简单性无聊、存在性无聊、抑郁、愤怒和自杀。阐述了无聊的趋利避害作用，论证了其“恩惠”一面最后开出治无聊的药方：音乐，运动和社交。

部分心理学科研究成果 有一定的参考作用 我用来猎奇 了解一下不一样的东西
但是强行把文学作品和画作的局部牵扯到“无聊”这个主题上 有些牵强附会
就当作是一些文选段落与画作的猎奇

Sehr langweilig ist
das.发现自己根本不是想去社交，而是想逃离无聊。害怕自己无趣，于是去赋予意义，
做着自己认为有趣的事，还是选择和无聊握手言和，承认这份无聊。

凯文说无聊是件好事，萨特说恶心是无聊的一种症状，不是所有无聊由多巴胺驱使，才
不要像英国人一样无聊，活在当下，适当的选择性删除不好的情绪

[无聊：一种情绪的危险与恩惠_下载链接1](#)

书评

无聊消耗着我们的生命，引发愤怒和绝望；无聊也帮助我们驾驭生活，抚慰精神和灵魂
——无聊是生命的留白。——来自封面
无聊对于存在着的我们来说无处不在。我们所做的大部分事情，其实都是为了摆脱无聊
。如果我们不正视它，它将会让我们厌倦人生的漫长，或者让我们为了反抗抑...

[无聊：一种情绪的危险与恩惠_下载链接1](#)