

# 元认知：改变大脑的顽固思维



[元认知：改变大脑的顽固思维\\_下载链接1](#)

著者: (美) 大卫·迪绍夫 (David DiSalvo)

出版者: 机械工业出版社

出版时间: 2014-10

装帧: 平装

isbn: 9787111480594

“江山易改，本性难移”

“三岁看大，五岁看老”

这样的俗语暗示，我们的人格和思维模式如同被模具定了型，难以改变。

但是，这些长期以来的惯性思维方式在你的大脑中形成了一个个顽固的封闭循环，一直自动将你引向不理性行为和消极情绪，阻碍目标的达成和问题的解决，影响你的工作和生活。

你发现自己很讨厌一个同事，容易和他起争执，但不能理解这是为什么。你对他的负面情绪影响了工作沟通。通过反省和思考，你意识到，这种厌恶是因为他的长相很像多年之前欺负你的同学。因此你有意识地调整了对这个同事的看法：“他其实是个不错的人，我对他的讨厌情绪，与他本人无关。”从此他再也不会引起你的愤怒和厌恶了。你的工作也可以顺利推进了。

这种对自己思维的反省和思考，其实是在使用“元认知”。这是人类独有的能力，它帮助你从问题中抽离出来，以一种旁观者的角度重新审视事件本身，问题往往会迎刃而解。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”每个人的元认知能力也是不同的，这影响了他们的学习效率、人际关系、工作成绩等重要的人生要素。通过本书中提供的心理学知识和自助技巧，你可以获得高水平的元认知能力，从而更有效地解决生活和工作中的问题，实现人生目标，获得更多的幸福感。

你是否学习效率不高、缺乏创造力，不知道怎么改进自己的学习和思维方式？

你是否一直工作辛苦又成绩平平，不清楚自己的工作方式出了什么问题？

你是否经常和配偶为了琐事吵架，不理解你们之间的沟通哪里出了毛病？

你是否总是被他人或小事惹恼，不明白如何才能摆脱负面情绪，从容面对一切？

作者介绍：

大卫·迪绍夫（David Disalvo）

美国著名科普作家、公共教育专家。

他在《福布斯》、《科学美国人》、《今日心理学》、《华尔街日报》等众多知名期刊拥有专栏，受到众多读者喜爱。他经常采访关于科学和科技的话题，曾在NBC晚间新闻和CNN头条新闻上做过专家嘉宾主持，为美国环境保护协会和一些公共或私人组织做咨询。

著有畅销书《疯狂行为学：来自猩猩的你，为什么总会失去理智》，已经被译为10种语言。

目录：第一部分

知

绪论

大脑改造：开始思维逆转之旅 / 002

第1章

元认知：冷静的观察者 / 011

第2章

心理化：最初的心智游戏 / 028  
第3章  
实用主义的适应：改变思维，改变生活 / 038  
第4章  
寻迹叙述性线索：剧本化和突显的力量 / 059  
第5章  
精神世界：循环相连 / 069  
第二部分  
做  
第6章  
想法箱：30种改善思维的工具 / 076  
第三部分  
扩展  
第7章  
心智的图书馆 / 142  
第8章  
小说和回忆录 / 169  
第9章  
电影 / 174  
第10章  
术语表 / 181  
附录  
附录A  
什么是科学帮助 / 194  
附录B  
为什么我们需要实用科学 / 197  
附录C  
科学交流的挑战 / 201  
附录D  
向大脑改造之父——威廉·詹姆斯致敬 / 205  
后记 / 208  
致谢 / 213  
《厨房中的大脑》节选  
咖啡因对你的大脑做了什么 / 215  
注释 / 218  
• • • • • ([收起](#))

[元认知：改变大脑的顽固思维 下载链接1](#)

## 标签

元认知

心理学

脑科学

认知心理学

思维

个人管理

认知神经科学

科普

评论

读此书需要一定决策心理学的基础，这也是为什么评分只有6.6，但我我必须打10分，很少有一本书让我读的时候拍桌子了……  
解释了刘未鹏在《暗时间》序言末尾说的：认识到思维谬误，才能避免它们。  
一切因为元认知。

跟这种书相比，我的书简直就是“良心之作” (\*^\_\_^\*)

机械工业出版社，译者陈舒，校对董纪丽，你们真的拿了钱有在干活吗？这翻的是什么中文你们真的有看过？给每一个打三分以上的人致敬，你们真有耐心。

很实用的科普著作，更像是一本脑科学的目录，罗列了可以使用的工具和深入阅读的reference，好几本提到的书都已经阅读过或者在kindle了。最后开始于阅读，终止于行动。

不怎么好看。里面干货不多不如看知乎。

大脑观察大脑，大脑监督大脑，大脑改变大脑，原来这就是「灵魂出窍」

-----  
用神经科学的知识来科普什么叫“拎得清”。

-----  
最有用的是最后几章和附录，翻译效果不好

-----  
看封皮以为是本很厉害的读物，会有很多专业方面的解析，看了几章感觉就是本通俗读物。

-----  
好名字，垃圾内容，机械工业真是。。。粉转黑。

-----  
t@tddi

-----  
科班学生读惯了专著和教材，再读略随意的科普读物反而觉得收获甚少。本书对于本人的最大贡献在于，书单部分提醒了我还有很多很多书要读。

-----  
第一次看书里推荐了这么多书，还单独拿出来一章来写的……整体思路比较差，亏得还是一本去思维关于思维的事的书了。有几个关键点提示还不错。在书店看完的，想着用手机拍照做读书笔记，结果一本书只有几页值得拍照。ps推荐的几十本书里竟有6,7个作者叫丹尼尔，姓氏不同的丹尼尔，作者是有多喜欢丹尼尔啊~

-----  
听了李笑来老师的课之后去看的，其实这本书的所有精华都在3分钟的演讲里面了。本书跨越程度很大，没有什么祭奠的看不太懂。

-----  
翻译实在是……

-----

常见的思维错误：

“非黑即白”的思维 · 以偏概全 · 否定正面信息 · 否定负面信息 · 主观臆测 · 宿命论 · 最大化或最小化 · 情绪性推理 · 乱贴标签 · 自找罪受 · 错误比较 · 错误预期

-----

不知道为什么这么多人吐槽，个人觉得很实用

-----

三星多一点，四星少一点。重要的是，我们要意识到我们的大脑会发生改变。而且，我们可以控制这种改变。

-----

这货有些意思，但我不知该给它多大程度的信任

-----

这都啥啥啥！我还以为是跟《社会心理学》类似的有实验有推导有理论的学术书呢，原来是本大忽悠学，这跟“互联网思维”那类大喷子有啥区别，还嚼口香糖。。。浪费时间

-----

[元认知：改变大脑的顽固思维 下载链接1](#)

## 书评

一开始，我觉得这本书很牛。说实话，我被表象迷惑了。本书书名《元认知》，很明显，全书应当围绕元认知来做文章。

此书对元认知的介绍，我自己的理解就是，我们对自己的思维的思考与监视。就像机械工程控制理论的的反馈作用，我们学习不同的思维，尝试不同的思...

-----

-----

-----  
开始重视元认知是看李笑来的得到专栏，去国家图书馆找了一下元认知介绍的出版书籍不是太多（可能大部分在论文、学术研究范围）  
于是在网上勉强买了这本介绍元认知的书籍，开始第一遍我大概看了一下结构Why、How,就直接跳到最后怎么做了。显然作者介绍了30种提升方法，太多就不...

-----  
用好你的大脑管家 ——评《元认知，改变大脑的顽固思维》  
哲学家阿尔贝·加缪曾经说过：智者就是时刻观察自己精神世界的人。我们不一定都要成为智者，所以不需要时刻观察自己的精神世界，但却确实需要在某些时候观察一下自己的精神世界，以便于更清楚地知道自己正走在怎样的一...

-----  
大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变，今天是2017年6月15日，我们要给大家分享的书籍是《元认知》。  
生活中，我们会感觉一些人特别聪明：同样是看一本书，他们能说出的东西比别人多；同样是解决一个问题，他们能想到的方案比别人好；同样是学一项新技...

-----  
书在2015年就看过，趁着2018年春节，受启发与笑来老师在《通往财富自由之路》中强调要重点锻炼能力元认知，又专门找出来看了一遍。  
看完书看了排名靠前的书评，大家的评价普遍不高，而在我看来，书中基本上将清楚了元认知的概念和锻炼的方法，尤其在书中的第三部分，列出了大...

-----  
在学习心理学的时候，对元认知这个概念有了初步的认识，当初只是简单的概念上的理解，但随着走出校园越来越接近社会，越渐明白元认知对一个没有明确的学习指导和方向指引的人，有多大的影响。  
本书花了一点篇幅告诉读者什么是元认知，以及一些基本概念，阐述得不算简明，但也

算...

本来就是本科普书籍，而非专业学术的，为何要搞得如此晦涩难懂？？？  
陈列一大堆概念、术语出来，又不加以解释拓展。反而是东拉西扯的，各个点之间的逻辑关联性也差，看得“上气不接下气”，不知道这究竟是作者的问题还是翻译的问题  
翻译自己本身也很有问题，读起来真的狗屁...

主题二：元学习——第一原则是：Learn how to teach yourself. 先讲一个小故事：  
某天，有个妈妈走进厨房，发现她的小女儿在餐桌旁边，周围散落着许多蜡笔，全神贯注地看着她随手创造出来的画。“乖女儿，你这么忙，在画什么呀？”妈妈问。  
“我在画神，妈妈。”美丽的姑娘回...

这本书看得让人痛苦无比！这本书说是科普读物，却只管堆砌概念！各种科学上的概念，没有比较易懂的解释，是用各种晦涩难懂的，并且偷工减料的半拉子概念堆成的一本书！后半部分作者在偷懒凑字数。插图部分，有浓浓的上上世紀的风格。  
译者该拉出去打板子，翻译腔还能接受。一本...

早在两千五百多年前，孔子已经暗示过他的弟子子路：“由，诲汝知之乎！知之为知之，不知为不知，是知也。”意思是说孔子对他的弟子子路说道：子路啊，我告诉你对待学问的态度吧！知道就是知道，不知道就是不知道，这样才是真智慧。  
换言之，你既要知道你知识的边界在哪里，也要...

随便翻了翻，前面都是些差不多二十年前还能算新知的脑科学常识  
紧接着就飞速拐进了概念营销（也就是说，编一堆乱七八糟的新奇概念，把一些诸如苹果其实不是纯圆形的道理讲得无比高大上，让大爷大妈们听得五体投地），还画了些意义不明的图表 翻到后面甚至有一两章是列书单和...

认为一本书太差有三种情况：要么书太差，要么你太傻，要么不同的书对不同的人有不同的感受和用处。  
我就经常遇到第二种情况：我太傻，很多好好的书，我看了觉得不咋的，其实是当时的认知水平太低了，后来层次上去一些了，再去看，惊为天书。  
再说第三种，我看到了评论区的挺...



文/媛姐读书

「上帝视角」，顾名思义，就是上帝看世界的角度。就像在新媒体界，咪蒙在刚开公众号的小白眼里就像是开启了上帝视角；也可以看做是一种整体眼光，就像曹雪芹写《红楼梦》，在构思小说的时候，就从各个人物的角度出发，故事整体逻辑严谨、让读者觉得每一个人物就是...

-----  
《元认知：改变大脑的顽固思维》这本书，是我耐着性子读的第一本抽象类书籍，前后大约花了2周时间。书中术语较多，平时接触的少，读起来些许费劲。《元认知》一书，没有按照大部分指导类书籍的套路（大篇幅案例+结论）展开，而是反复通过科学描述现象，从心理学、行为科学、神...

-----  
[元认知：改变大脑的顽固思维\\_下载链接1](#)