

非理性冲动



[非理性冲动_下载链接1](#)

著者:David Lewis

出版者:中信出版社

出版时间:2014-12

装帧:平装

isbn:9787508647883

作者介绍:

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

我们为什么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

你最容易被异性的哪个身体部位吸引? // 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 暴饮暴食的冲动

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
• • • • • ([收起](#))

[非理性冲动 下载链接1](#)

标签

心理学

思维

科普

戴维·刘易斯

心理

知识普及

英国

评论

买这本书就是双十一时的非理性冲动

脑科学有时候会颠覆一个人对于世界的认识，但不能够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。

书里有趣的新观点，但都没展开。值得翻翻看。

2点：4d

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。

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。

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。

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。

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

有用

比较松散的心理科普读物。

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

在书店翻完了 3.5 干货少

关于冲动类型or成因的一些新观点的简单小科普。告诉读者在日常中你会多么容易陷入
无意识的非理性状态而不自知。

在买书这个问题上，我经常被僵尸大脑控制，哈哈哈~

非常浅 干货不多

interesting

都展不开

满满的生物术语...也没有系统的观点 给的一些方法都很浅薄
像是为迎合『心理学』书籍潮流的一本营销书.

基本是一些概念的拼凑，缺少新意和逻辑性。

[非理性冲动 下载链接1](#)

书评

看完了《非理性冲动》，书固然有好的地方，但还是让我没有那么愉悦。第一，人的冲动行为是天生的，甚至胚胎时期各种外界因素就决定了冲动是后天无法改的。第二，人动用主观能量克制冲动会损失能量，即现在能主观拒绝一个高热量的巧克力，接下来再拒绝一顿丰盛的晚餐就心有力而...

理性与非理性的纠缠 ——读戴维·刘易斯的《非理性冲动》
“冲动”于我们来说或许并不陌生，因为冲动这个因子在绝大多数人身上和社会问题中都存在着。本书试图告诉读者为什么人们会在自己都不明所以的情况下做出非理性的、荒谬的冲动行为，通过了解冲动的力量和缺...

[非理性冲动 下载链接1](#)