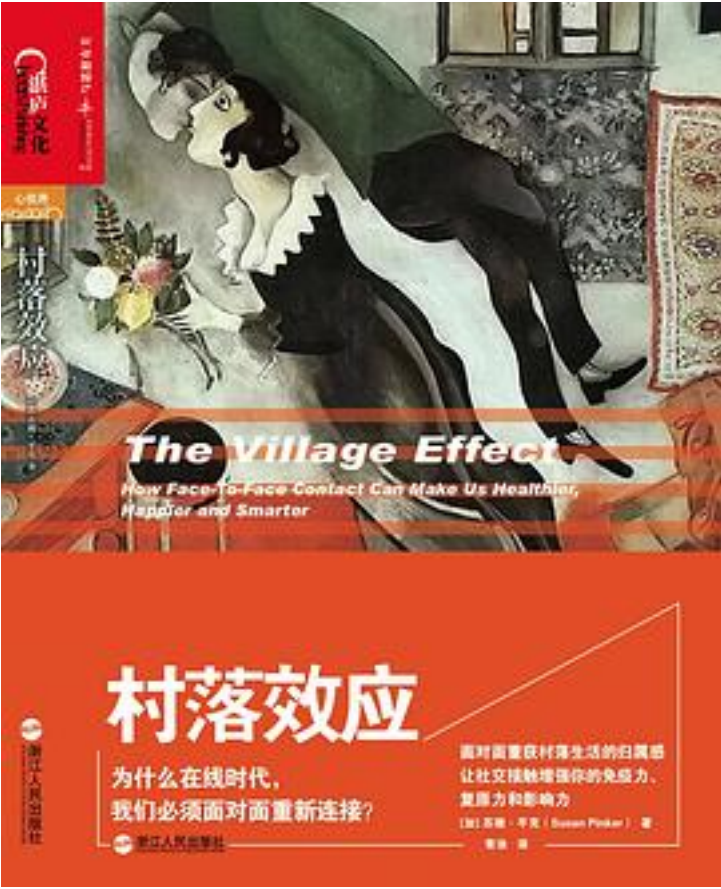


村落效应



[村落效应_下载链接1](#)

著者:[加] 苏珊·平克（Susan Pinker）

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:平装

isbn:9787213078903

面对面的接触是作为社会性动物的人类最古老、深刻的需求。在互联网时代，社交媒体已经成为人际沟通的主体，人际关系的维系越来越被社交媒体上的点赞、转发、评论代替，在冰冷的互动中，我们失去了真实与温度。面对面的的人际关系与接触能让人感受到如村落生活般的归属感，它是一个人免疫力、复原力和影响力的真正来源。虽然互联网

拥有毋庸置疑的优势，但是如果我们渴望快乐、健康、长寿……没错，还有智慧，我们就需要想方设法腾出更多时间进行面对面接触！

《村落效应》的作者苏珊·平克建议，应该在面对面接触与虚拟社交之间取得平衡，并强调，既要与家人及朋友重新建立亲密的联系，又要与邻居、同事或其他人分享共同兴趣。这样可以有效改善个人生活质量及情绪，提升人们的幸福感。

作者介绍:

苏珊·平克

加拿大著名发展心理学家、记者和作家。曾在加拿大的麦吉尔大学和滑铁卢大学学习心理学，拥有长达25年的临床实践经验，同时在麦吉尔大学教授心理学。

她的第一本书《性别悖论》（The Sexual Paradox），于2009年获得美国心理协会最有名的文学奖——“威廉·詹姆斯图书奖”（William James Book Award），已经在17个国家出版发行。《村落效应》也是加拿大畅销书，于2014年获得苹果电子书“非虚构类最佳图书”。

苏珊·平克也是三个孩子的母亲，目前全家生活在加拿大蒙特利尔市。她还是著名进化心理学家、畅销书《语言本能》《心智探奇》作者史蒂芬·平克的妹妹。

目录: 推荐序 面对面交流塑造更好的朋友圈

司 晓

腾讯研究院院长

引 言 每个人都有一个“村落”

第1章 健康：在癌症面前,朋友能发挥更大的保护作用

社交接触提供了三种社会支持

持续的社交接触有利于癌症康复

孤独可以杀死你

压力真的能引发癌症吗

女性效应

弱关系的力量

第2章 长寿：造就一位百岁老人,需要一个村落

撒丁岛:这里没有人会长时间孤单

“因为他们爱我”

多喝酸奶真能长寿吗

想要长寿,住哪里很重要

粉碎有关长寿的谣言

老人都是宝

第3章 人际：村落的力量会推动你以善行回报别人的善行

情绪传染:猴子也能读懂同伴的表情

镜像神经元:看什么就学什么

动物行为的同步性

月经同步的秘密

怀孕也会传染

失控的村落效应

第4章 饮食：和谁吃晚饭,才真正决定你的人生

朋友才是你变胖的“主凶”

圈里VS圈外

最严厉的惩罚:社交排斥

女主人决定谁能来参加晚宴

孩子成绩怎么样?还要看晚餐

你的变化会改变他人

第5章 婴儿：哺乳能帮助婴儿大脑建立新的神经网络

唯有母乳喂养才能增加社交互动

婴儿天生会寻求社交互动

与婴儿亲密接触能够提升父母的脑力

我可爱,所以你要照顾我

大饥荒的影响会遗传给下一代

“爱”有什么用

第6章 儿童：与父母面对面交流,可以大幅提升孩子的语言能力

不要把孩子一个人丢到电子屏幕前

少女妈妈更少与孩子互动

社会阶层越低的家庭,孩子会看更多电视

手机软件真的能训练儿童如厕吗

电视让现实显得索然无味

屏幕时间会降低孩子的幸福感

第7章 少年：高端科技并不能让孩子更爱学习,关键还在老师

网络霸凌的致命危险

“Facebook抑郁症”

笔记本电脑真能让孩子学到更多东西吗

以技术为中心的现代课堂

技术重要，还是教师重要

电子产品让人更易分心

第8章 婚姻：结婚就能创造村落效应,婚姻提供的不仅仅是爱

“请把我的妻子带走”

妻子比丈夫更难容忍婚姻中的冲突

幸福的婚姻能缓解身体上的疼痛

寡居效应

宗教:一种能催生爱情的面对面社交活动

网络约会,警惕虚假信息!

第9章 商业：商业世界就是一个面对面网络,真实的互动可以大幅提升工作效率

杀熟诈骗

美貌确实很值钱

社会欺骗也会传染

庞氏骗局80%的受害者都是女性

快乐的员工生产力最高

尽可能让员工在同一时间休息

结 语 创造村落效应的 6 条原则

致 谢

译者后记

• • • • • (收起)

[村落效应_下载链接1_](#)

标签

心理学

社会学

社交

科普

互联网

社会

苏珊·平克

网络生活

评论

如果你跟你的朋友没有面对面的交流，那么最多7年，你就跟他没有什么友谊可言了。

这本书如果是中信出版社策划，估计名字就叫「面基」了。全书核心观点就是人类需要社交，面基剩过网聊。剩下的篇幅作者在用无穷尽的案例和实验，粉碎我们的错误认识，碾压我们的科技迷思。可惜还是湛庐一贯的作风，注解有编号没附录，所以最好和英文版同步来读，因为富矿都在附录里。

如果是要作者反复论证得出得这本书的结论的话，这本书存在的意义就不大了，大可以去看平克哥的著作。阅读获得感极低，看书这件事，不管大腕与否，拿出真正有用的思维看官才会买账。

作者说的都是对的。只是太过于把线上线下分割和对立了吧。最好是线上线下各取便利和优点吧，未来生活应该还是没有线上线下那条明显界限的。

可以一读的作品，尽管严谨性似乎不足，但分析其实很到位。社交本能让我们热衷于即时通讯，但即时通讯却让我们丧失社交能力。社交的前提是真实，即时通讯在目前却仍然难以做到这一点，一方面是技术问题，一方面则是人的本性使然。社交是本能，伪装也是本能，面对面可贵，仅仅是面对面时不太好伪装而已。

中规中矩。水有点大，完全可以再压缩掉1/3。

这本书评价竟然这么低？个人很喜欢啊，可能是喜欢的博主推荐，看了越来越觉得面对面的社交很重要，以及不喜欢文字聊天了。

2015年，告别文坛之作

当当 读完啦，从买到读完一个月，读是一个周不到

因为技术革命，时代发生剧烈变化。生活在时代洪流里的人，都被时代所塑造。互联网的兴起，自然也会改变人的社交方式，线上会更高效更便捷，线下面对面会更真切，更持久，更有幸福感。

啰嗦

不止关于社交 也不止于谈论线下的好处 苏珊的写作风格很友好

2017-6-6 11:55

虽然是大家平克的妹妹，但这本书没什么新意，随便翻翻。

王老师布置的任务，啊……。

外向者的自以为是

对我这种死宅简直是致命一击！确实需要反思一下，适当的社交不能忽视。多走走和更多的人交流沟通，才能更利于身心的健康发展。

对我自己蛮浅的。科普的话是好书，翻译的也不错。

人与人的接触是人类的最基本的需求。

从心理层面更进一步讲明了线下面对面交流带来的益处。最近刚好从看完《别独自用餐》，主动搭建人脉时，面对面的交流，线下聚会都是为了进一步加深彼此的印象，了解彼此，进而信任彼此，看来有点异曲同工之妙。当然给我感触最深的是关于婚姻的说法，哈哈，催产素，有点意思。

[村落效应_下载链接1](#)

书评

湛庐文化公司的心理学选题我一直都很喜欢。去年的某一天，副总编季阳老师告诉我：有一本新书、好书要不要翻译？两天后，我收到了这本探讨面对面关系的《村落效应》。这已经是我跟湛庐的第四次合作了。
在我刚开始翻译这本书的时候，我的朋友总问我一个问题：任何人都知道面对面...

信息时代的到来，似乎让一切都变得相当便利，而这诸多便利中，“社交便利”必然是其中极典型的一项。现代人的手机里总有几款社交工具，帮助我们和成百上千，甚至更多的人随时保持联系。几千里之外的人，只要动动手指，立刻就能“互诉衷肠”——似乎人类已经彻底解决了社交时的...

世界上最远的距离不是天涯海角，而是我在跟你说话时，你低头看着自己的手机或者Pad——现在这种情况可是很常见的。

01.线上社交也许能帮我们办事，想得到内在帮助还是得回归线下。
社交像吃饭一样，人人必不可少，网络以及移动网络的发展已经把它搬到线上了。我们每天刷微信、...

这本书讲的宗旨只有一条，面对面交流更有利于建立人际关系。我想和今天看到的另一篇文章联系起来说点感受：

文章题目是对当今中国90后及00后深入骨髓的剖析。（原址：<http://mp.weixin.qq.com/s/edfIX3GZxhusQsFiPRqnPA>。）文章很不错，建议大家看看，我有兴趣的是这里面讲...

看标题想起了吴伯凡老师的再部落化，应该是讲当代人社交的事。封面夏卡尔的画也非常扎眼

总体来说这本书的观点是很新颖的：线下社交质量决定生活质量。但读起来看起来像是一本过优化的书，过于强调自己的观点，论证过多。一部分论据显得经不起推敲。而且过于聚焦于人类长寿这...

-----读《村落效应》文/纪汐 什么能预测两个人的婚姻是否长久呢？

“你在品尝我做的饭菜时，会有何反应？你喜欢我的家人吗？你们能不能一起解决问题？你们能否帮助彼此度过个人危机，分享彼此的快乐和幸运？”

等等这些其实并非头等大事，最重要的是你们必须...

0 曾经有一段时间，逢年过节，我们总会收到来自亲戚朋友们的祝福短信。

后来我们发现这些信息就跟垃圾短信差不多。近些年来，微信兴起，像这一类的信息似乎反而变得少了。

这或许就是我们发现的一个事实：发那些无谓的短信，只不过是一种令人不知所措的骚扰。与其发个问候信息...

[村落效应_下载链接1](#)