

嗜好心理学



[嗜好心理学_下载链接1](#)

著者: (英) 理查德·史蒂芬博士

出版者:文化发展出版社

出版时间:2017-6-25

装帧:平装

isbn:9787514217315

听说性行为能缓解压力？一口闷掉威士忌，能让你在社交上变得开朗活泼、长袖善舞？满口脏话、“操”声不绝，能极大地缓解疼痛？这是真的吗？

本书将带着你游览心理学世界的“法外之境”。它不怎么像一脸严肃的正经科普读物，倒更像是茶余饭后的闲聊谈资。它涉及了方方面面的人类体验——从生到死，从性行为到爱情，从速度的快感到头脑放空的百无聊赖，从（适度）喝酒到脏话连篇。偶尔做点不那么好的事，蕴含着你未曾预料到的数不清的无形益处。

所有不良嗜好都是内心压力的释放

《怪癖心理学》姊妹篇，荣膺搞笑诺贝尔奖

英国心理学会董事，国际宿醉研究协会创始人理查德·史蒂芬博士颠覆之作！

喝酒，闲混，飙车，说脏话，动春心 你内心的压力和孤独感急需释放

作者介绍:

编辑推荐:

* 我认识一个人，他戒烟戒酒戒色戒美食，一直到自杀那天，他的身体都挺健康的。

——《酒精粗话和荷尔蒙：嗜好心理学》

* 《怪癖心理学》姊妹篇，荣膺搞笑诺贝尔奖

* 版权卖出罗马尼亚、韩国、日本、意大利、台湾等15个国家地区

* 作者是英国心理学会董事，国际宿醉研究协会创始人，作者之前因为研究骂脏话的好处得到来自世界各地媒体的瞩目。

* 超好玩的心理学实验书，内容涉及性、上瘾、脏话、醉酒、宿醉、爱情、死亡等许多精彩的项目。这本书会从此改变你对于“坏”的看法！

听说性行为能缓解压力？一口闷掉威士忌，能让你在社交上变得开朗活泼、长袖善舞？满口脏话、“操”声不绝，能极大地缓解疼痛？这是真的吗？

本书将带着你游览心理学世界的“法外之境”。它不怎么像一脸严肃的正经科普读物，倒更像是茶余饭后的闲聊谈资。它涉及了方方面面的人类体验——从生到死，从性行为到爱情，从速度的快感到头脑放空的百无聊赖，从（适度）喝酒到脏话连篇。偶尔做点不那么好的事，蕴含着你未曾预料到的数不清的无形益处。

本书有来自流行文化的种种趣事，还有科研领域耐人寻味的逸闻。它用亲切态度，梳理了日常生活中从酗酒到嚼口香糖的种种“恶习”，还将它们背后的“善与美”娓娓道来。理查德·史蒂芬斯以轻松、温和又有趣的口吻讲述了他身为心理学家的观点：风险和危险不一样，冒少许危险，能让生活变的更充实——当然了，要看环境。”

—— 迈克尔·雷尼尔，惠康慈善基金会科普作家/编辑

“理查德·史蒂芬斯博士表明，坏事情（‘绝不准去做那个！’）在生活里也有它们好而且实用的一面。”

——马克·亚伯拉罕斯，搞笑诺贝尔奖发起人

目录: 目录

序言001

第一章 到处睡

旧设备的新用途009 | 感觉像个男人/女人 011 | 皱眉，绷脸，苦相013 | 越痛越美丽 016 | 性，性，更多的性 018 | 性冷静 021 | 红色 022 | 直接说“不” 025 | 兴奋的情绪028

第二章 喝大酒

医生与禁酒令036 | 并没有“酗酒成瘾”这回事037 | 最豪华的老鼠屋039 | 良好的健康042 | 灵感游戏045 | 笑的传染048 | 独创而有趣050 | 宿醉夜后的次日早晨052 | 最后一轮057

第三章 说脏话

什么时候说066 | 什么人说067 | 战或者逃070 | 脏话的情绪表达071 | 不说“该死的”就罚款 074 | 冰桶挑战 076 | 求助的呼喊 080 | 不可避免的脏话082 | 归纳总结085

第四章 飙快车

你是什么样的驾驶员？ 091 | 你以为你是谁，赛车手尼格尔·曼塞尔（Nigel Mansell）吗？ 094 | F1车手和临床心理学家095 | 视线停留在路面098 | 在路上099 | 我们知道你住哪儿100 | 不足与外人言的惊险刺激102 | 一段无聊的旅程104 | 台湾摩托车手106 | 旅程的终点107

第五章 动春心

爱情与香烟114 | 两个小丑115 | 爱情与眩晕117 | 平均律119 | “爱情到底是什么” 121 | 相思病124 | “爱上一个不该爱的人” 125 | “等我到了64岁” 128 | 新的爱好129 | 爱情好的方面131 | “爱情将我们分开” 133

第六章 抗重压

一千，两千，三千，跳！ 140 | 什么人在追逐危险？ 142 | 自由落体回忆146 | 天空中的一道闪光148 | 可怕的地心引力151 | 天然“嗨” 154 | 俄国山 156 | 让眼睛充满忧伤158 | 投入良性压力160

第七章 闲混

振作起来，犯困的姑娘165 | 让人心烦的琐事167 | 重续活力169 | 涂鸦172 | “无聊”这个词174 | 从讲座到洗衣176 | 打开、切入、跑偏178 | 1536道算术题180 | CD收藏家 182 | 蠢笨的结尾184

第八章 死硬

一个法国人到访意大利191 | 一桩假牙奇事193 | 你刚才差点儿死掉吗？ 194 | 一块不寻常的黑板196 | 超科学对科学200 | 从濒临死，到真正活203 | 最美好的圣诞节205 | 这就是结局209

• • • • • ([收起](#))

[嗜好心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

社会心理学

科普

有趣

心理

心理学通俗读物

随笔

得到

评论

我认识一个人，他戒烟戒酒戒色戒美食，一直到自杀那天，他的身体都挺健康的。

这个好！喝酒有助于激发创造力的说法被证实是真的。如果你从事的是需要灵感的工作，那这可以成为你给自己来一杯的充分理由。

18.05.25
27AA与嗜好有关的心理学，题目很吸引人。内容也切题，几种看似不健康的产物，却有意想不到的好处，有些大跌眼镜。凡事皆有两面性，要看以何种出发点看待问题。

即使“坏”习惯，也有好的一面。

不良嗜好指向的不仅是隐藏的好处，也是人内心最深处的渴望。

深入浅出的科普文，很多实验数据，关于脏话，无聊和死亡的最有意思

脏话可以激发身体的“战逃反应”；提高对疼痛的忍耐力 |
涂鸦的志愿者注意力更集中，而不涂鸦的人反而注意力分散 |
性爱能给人带来愉悦感，性兴奋在本质上是一种大脑的奖励回路，令人感到愉快。此外，性高潮时，男女的大脑眶额皮层都会出现失活。这部分区域的作用是抑制冲动和自我监督，所以这部分失活的时候，人的状态就会更加畅快。这种状态下男女的感受是十分相似的，甚至可以说，性高潮的那一刻大概是男女在精神上最接近对方的时刻了。所以说性行为能够增进两性之间的理解。此外，性行为能够缓解疼痛和缓释压力的说法，也已经被科学实验证明了 |
有外遇的男人，心脏病发作或出现其他心脏问题的概率是无外遇者的两倍 |
如果伴侣对性不感兴趣了，男性发生外遇后心脏病发作概率没有提升

虽然有点文不对题，书名里的”癖好“并不是我想的那一种。但整体还是很有趣的，国外的科学家每天都在研究什么鬼东西！

有点意思，可以作为学术谈资的书

2018.2.4 难道是“英国研究”？呵呵，有趣的研究，有趣的眼光。
性方面的偏好说明雄性动物普遍与不同的异性交配，这也许来自传宗接代的基因。在性的面前，无论男女都会判断有失水准。
酒精在带给人欢乐的同时，也带来了酒瘾。适量饮酒可以减缓心脏病，抑郁症的发生，但要完全证明这个观点有难度，因为愿意参加实验的人很有限。酒精扰乱注意力和思维方式，有益于社交甚至两性关系。
说脏话可以带来缓解情绪和疼痛的作用，尺度掌握好甚至增加个人魅力。阿兹海默症平时都不说脏话。开快车基本上是寻求刺激，也有人达到心流状态。
本书还描述了爱情和压力给人带来的一些变化。

此书最大的帮助是告诉你要经常换对象

一分为二，辩证唯物。

对嗜好，往往是一边倒的口诛笔伐，本书没有去追溯嗜好原因的合理性，而是已经形成后，会有哪些受益，这是一本让人重新思考的书。摘一句“世界本无意义，是人赋予了它意义”

粗口确实有其社交作用

实验方法有些值得学习的思路，结论过于轻易的就下了

图B248.3 50444 2892844

分为八章，对感兴趣的话题还算读的下去，不感兴趣的话题，真的读不下去，有点硬核/晦涩了。

得到听书: 书中谈到三类行为，表面是坏习惯实际有好处。

第一类，是喝酒、骂脏话这些我们公认的坏习惯。但是，适量饮酒可以降低心脏病和抑郁症发病率，激发创造力，还能增强你的社交能力；而骂脏话不但可以起到强调论点的作用，还可以缓解疼痛。

第二类，是我们无聊时的一些无伤大雅但也说不上好的小癖好，比如嚼口香糖、涂鸦，或者懒得整理房间、收拾桌子。其实这些癖好可以激发创意、缓解压力。

最后第三类，是性与爱相关的行为。性行为不仅可以带来愉悦，还能缓解疼痛，减轻压力。当然，不道德的性行为，比如搞外遇，就会提高心脏病发作的几率。性冲动会影响人们的决策能力。一些不分场合的性行为，甚至可能要了你的命。

泛泛之谈

得到APP每天听本书分享：书中谈到了三类表面是坏习惯实际上对我们很有好处的行为。第一类是喝酒，骂脏话这些我们公认的坏习惯。但适量饮酒可降低心脏病和抑郁症发病率，激发创造力，增强你的社交能力；而骂脏话不但能起到强调论点的作用，还可以缓解疼痛。第二类，是无聊时的一些无伤大雅但也说不上好的小癖好，比如嚼口香糖、涂鸦，或者懒得整理房间、收拾桌子。其实它们可以激发创意、缓解压力。第三类，是性与爱相关的行为。性行为不仅可以带来愉悦，还能缓解疼痛，减轻压力。当然，不道德的性行为，比如搞外遇，就会提高心脏病发作的几率。性冲动会影响人们的决策能力。一些不分场合的性行为，甚至可能要了你的命。

有趣！

书评

相信看过《套中人》的人，无不对于那个想把自己以及身边一切装进套子中的人印象深刻，抛除掉其他复杂寓意，这是一个怕受伤害、畏缩不前的人，经典的作品总是有其深刻而广泛的指代意义，我想现时代想把自己装在“套中”的一定越来越多，只不过现在这个套改头换面而已，可以是健...

你最关心的心理学《嗜好心理学》

读完以后，觉得《嗜好心理学》这个书名并没有完全说出这本书里研究的内容，让人感觉好像是研究嗜好的，再看看封面上的几个大字——酒精、粗话的隐藏好处，似乎揭示了一些什么。看看目录就知道这本书写的是怎么了：到处睡、喝大酒、说...

我认识一个人，他戒烟戒酒戒色戒美食，一直到自杀那天，他的身体都挺健康的——约翰尼·卡森。这段话看起来吓人，认真想去，似乎还站得住脚。到处睡、喝大酒、说脏话、动春心、闲混……如此种种，在我们的惯常认知中，无一例外都是坏毛病，和正形、正事、正能量统统不搭边，全...

——读理查德·史蒂芬《嗜好心理学》

辛弃疾《贺新郎》词：“肘后俄生柳。叹人生、不如意事，十常八九。”想想自己的嗜好、习惯，岂不一样！不一定缺乏自省能力，也不是发现它时为时已晚、积重难返，却屡屡明知故犯，犯完之后，是一次又一次的懊悔、愧疚。甚至对自我纠错的能力...

《Black Sheep: The Hidden Benefits of Being Bad》

我觉得书名的中文翻译有点俗气，用的原文名。

几乎是一本分类实验集，老外的研究和实验真是多种多样啊，生活方方面面都会做成实验，而且实验设计都还挺巧妙的，他们对于世界和人体人心未知的探索真是无穷无尽。分为几个主...

为“不良嗜好”做的辩护 评《嗜好心理学》

足球场上运动员奔跑着互相推搡，有时候朝地上吐口水，这些行为已经被他们精湛的球技和巧妙的配合所掩盖了；生活中偶尔的使坏不一定会遭到恶狠狠的报复，反而让人觉得人际关系上多了一点乐趣。如果你如花似玉的女友嗔骂：“讨厌，你...

哦买噶。这是一本让你哭笑不得书，粉色的封面让我瞬间觉得，鸡皮疙瘩起了一身，呼，然后慵懒地躺在床上怀着一种看坏事的心理看这样的书，不得不说这书的魅力还是蛮大的。

史蒂芬博士是个有趣的人，他的选取面非常独特，他是从人的一些特殊嗜好里去看人内心的心理活动，让人们...

看到这本书让我想起有段时间实施痛苦的减肥策略，这个不能吃那个不能吃，这就跟孕妇一样，被限制了很多活动和食物，这样减肥真的好吗？只会适得其反，我觉得减肥和怀孕应该都是一件很高兴的事情，想吃什么就吃点，别给自己设定了太多条条框框，这样只会让自己闷闷不乐。当然前...

作为一本心理学的科普读物，个人认为，本书还是值得一读。因为，看似不那么正经的她，观点正确，结构清晰，案例丰富，表达流畅，偶尔还有点小幽默能让人会心一笑。首先，作者理查德·史蒂芬博士在序言中开宗明义，指出本书是“用科学观点说明做坏事有些无形的好处”。作为一名...

曾经，因为机缘巧合，让我接触到了心理学，了解到了心理学，并喜欢上了心理学。可以说心理学，与我们的生活，工作，学习，乃至日常的方方面面都息息相关，密不可分。

《嗜好心理学》更是从另一个视角解读分析了我们日常行为中的一些个人嗜好，甚至是不良嗜好所隐藏蕴含的心理动...

小时候的我算是家长老师眼中的好宝宝，绝对是他们说啥我听啥，他们不让干啥我绝不干啥。讲文明、懂礼貌，熟背五讲四美三热爱，处处以一个少先队员的标准严格要求自己，誓要做祖国鲜艳的绽放花朵。
后来随着年龄的增长，即便是进入了青春叛逆期，我的表现也不过是偶尔发点小脾气...

不良行为容易令人上瘾，因而普遍被人们认为是有害的，但这本书用诸多事实案例向人们证明，不良行为有着令人无法忽视的正面作用。
许多不良行为容易在当今社会遭到唾弃，但是这些行为带来的快感以及正面作用却是有着深厚历史渊源的，更是有部分因素埋藏在基因里，譬如滥交，虽然...

读完这本由美国博士理查德·史蒂芬所写的《嗜好心理学》，我不由抚掌而笑了。
这本书里，博士先生运用他的专业理论知识向我们分析了各种不良嗜好的起因、深层次的心理问题、结局，这些不良嗜好，有些看起来不像是不良的，比如：爱情。但性、上瘾、脏话、醉酒、宿醉、死亡等就...

大部分人都有些小癖好，有些癖好无伤大雅，有些则让人难以接受。但这些嗜好都是压力的释放。
说来挺巧的，在看这本书的时候，我恰巧收到了一个陌生的QQ好友申请，因为放假无聊，就加起来聊一聊。慎重起见，加了之后翻了一下对方的QQ空间，发现一片空白，个人资料也仅仅有个性别...

《嗜好心理学》是一本奇特而美妙的书。刚开始看序言的时候，我以为这是一般叫人如何规避风险的书。阅读到勃起功能障碍的血管活性治疗中，老教授，疯狂举动，瞬间觉得这本书不简单。应该是一般有趣有料的书籍。这本书，全是来自心理科学研究世界惊人的传说，阐释做坏事的隐性好...

每个人都有着自己的小嗜好，有些嗜好被人们认为是应该改正的，但是这本《嗜好心理学》却相反，它让人们认识这些嗜好，并把其中的好处表明出来，也就是说把嗜好这个词几近变成一个褒义词。所谓嗜好心理学，就是以科学的方式看待人们普遍看歪的问题，这是很有必要的。有时我们改...

[嗜好心理学_下载链接1](#)