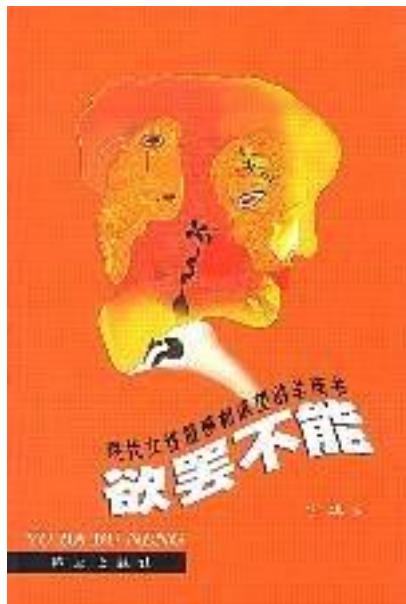


# 欲罢不能



[欲罢不能 下载链接1](#)

著者:[美] 亚当 · 奥尔特

出版者:机械工业出版社

出版时间:2018-4-1

装帧:平装

isbn:9787111587514

全面揭秘和解决“行为上瘾”的奠基之作

美国亚马逊分类图书畅销榜第一名

行为上瘾是什么？诱人上瘾的体验是如何设计出来的？

如何远离行为上瘾？如何用行为上瘾做些好事？

◆ 内容简介 ◆

欢迎来到“行为上瘾”的时代！

我们中近半数人至少有一种“行为上瘾”：无时无刻盯着手机，不断刷朋友圈，通宵追看电视剧集，没日没夜打游戏，频繁查看邮件，用太多时间工作……

而那些生产和设计高科技产品的人，却仿佛遵守着毒品交易的头号规则——自己绝不能上瘾。乔布斯的孩子从未用过iPad，Twitter创始人没有给两个儿子买过平板电脑，游戏设计师对“魔兽世界”避之不及，数量惊人的硅谷巨头们根本不让自己的孩子靠近电子设备……

这是因为，上瘾行为带来短期的快乐，却会破坏长期的幸福——

智能手机抢夺我们的时间，危害我们与他人的人际关系质量。

电子游戏让千万年轻人沉迷其中，失去了正常交流的能力。

可穿戴设备让很多人运动上瘾，出现了运动伤害。

无处不在的高科技让购物、工作、色情变得难以回避。

以大量科学研究为基础，本书揭示出一个惊人真相：行为上瘾的生理机制与药物上瘾相同——沉迷于电子游戏时，你的大脑看起来就和海洛因吸食者的大脑一样。本书将会说明商业公司利用哪些原理设计出诱人上钩的高科技产品，并且会指导我们摆脱行为上瘾、重获生活掌控权，也帮助孩子远离上瘾、健康成长。

作者介绍：

亚当·阿尔特（Adam Alter）

普林斯顿大学心理学博士。纽约大学斯特恩商学院营销学副教授，同时在纽约大学心理学院任职，曾被评为“全世界40位最杰出的40岁以下的商学院教授”。

他的研究领域侧重于判断与决策、社会心理学、消费行为学等，其研究成果被广泛刊登于重要学术期刊中，并且出现在全世界许多电视、广播和印刷媒体上。《纽约时报》《纽约客》《经济学人》《连线》《华盛顿邮报》《大西洋月刊》等重要杂志都刊登过他的文章。他著有两部《纽约时报》畅销书，最新且最畅销的就是《欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾》。

译者简介

闾佳

资深翻译工作者，主攻通俗经济学、社会心理学、经济管理及科普方向的非虚构类作品，历年来已出版多部广受好评的翻译作品。

目录: 楔子 令人上瘾的时代 / 1

第一部分 行为上瘾是什么

第1章 行为上瘾的兴起 / 10

行为上瘾是什么 / 14

我们离危险越来越近 / 16

近一半人都有行为上瘾 / 17

药物上瘾由来已久 / 21

迷住弗洛伊德的可卡因 / 23

可卡因与可口可乐 / 26

社交媒体对孩子的伤害 / 28

游戏的超强上瘾性 / 30
第2章 我们所有人的心瘾 / 33
只有5%的士兵毒瘾复发 / 34
任何人都能成为瘾君子 / 37
快感中枢的强大力量 / 38
诱使人们上瘾的是环境 / 41
重回犯罪现场的危险性 / 42
第3章 行为上瘾的生物学机制 / 48
游戏上瘾的大脑模式与吸毒相同 / 50
上瘾的根源是心理痛苦 / 51
任何体验都可能导致上瘾 / 53
帕金森病患者的上瘾行为 / 56
上瘾不是喜欢，而是渴望 / 59
第二部分 上瘾体验是如何设计出来的
第4章 诱人的目标 / 64
并不兴奋的世界冠军 / 67
一生落魄的大奖获得者 / 69
追求目标的文化 / 73
目标和记录无处不在 / 75
可穿戴设备导致锻炼上瘾 / 77
数字引发了痴迷 / 78
成功是通往失败的路标 / 80
第5章 不可抗拒的积极反馈 / 84
“点赞”是我们时代的可卡因 / 87
输可以伪装成赢 / 90
丢掉了反馈，就丢掉了玩家 / 94
虚拟现实技术神奇而危险 / 97
“差一点儿就赢了”好过“总是赢” / 99
第6章 毫不费力的进步 / 103
钓人的“鱼饵” / 104
人人都厌恶损失 / 106
吸血游戏的机制 / 109
“新手运”是个大坑 / 112
完全无门槛的“傻”游戏 / 114
智能手机拓展游戏世界 / 115
第7章 逐渐升级的挑战 / 118
激励人心的掌控感 / 120
最近发展区与玩乐回路 / 123
胜利即将来临 / 126
停止规则为何失效 / 129
第8章 未完成的紧张感 / 134
蔡格尼克效应 / 135
脑内循环的歌曲 / 136
吊胃口的播客 / 137
被掐断的故事 / 141
不可预见更令人愉悦 / 143
令人兴奋的购物体验 / 145
一看到底的剧集 / 147
第9章 令人痴迷的社会互动 / 151
评估自我价值的需求 / 154
平衡社会肯定与个性化 / 157
为社交而游戏 / 160
大脑变成了“腌黄瓜” / 161
再也无法适应现实互动的孩子 / 163

第三部分 如何远离行为上瘾	
第10章 让孩子远离行为上瘾 / 168	
自然交流提升孩子社交能力 / 168	
面对面沟通至关重要 / 170	
为幼儿设定健康的屏幕使用时间 / 172	
让青少年“可持续”地使用数字技术 / 175	
家长应该如何做 / 177	
陶教授的训练营 / 178	
网瘾认知行为治疗 / 180	
从改变动机开始 / 182	
第11章 改变习惯和行为构建 / 186	
使用意志力的人会最先失败 / 187	
用好习惯代替坏习惯 / 189	
加速新习惯的形成 / 191	
构建远离诱惑的环境 / 193	
借助负面反馈的力量 / 196	
将提醒任务交给工具 / 199	
削弱心理迫切性 / 201	
逆向拆解上瘾体验 / 203	
第四部分 用行为上瘾做好事	
第12章 游戏化 / 208	
让正确的事情更有趣 / 209	
游戏化促进健康 / 211	
游戏化提高学习成绩 / 214	
游戏化提升工作效率 / 216	
游戏减少疼痛和心理创伤 / 219	
游戏化的潜在危险 / 221	
尾声 不上瘾，我们能做到 / 225	
致谢 / 228	
注释 / 230	
· · · · · (收起)	

[欲罢不能](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

上瘾

自我管理

心理

现代病

互联网

行为

网络生活

## 评论

冬吴同学会里吴老师推荐此书，便下了Kindle版，除了部分翻译小怪且最后几节观点和案例跳跃了些，还是值得一看并深刻反省自己的。

很多人对我的评价是行为自律，自律某种程度也是行为上瘾，只是这些行为咋看属于普遍意义上的好习惯，长远来看能带来正面效果，但也会过犹不及。比如我的阅读计划导致过了十二点还不愿意放下书影响睡眠，比如我的每日锻炼步数过分量化不顾身体的实际状态，比如我对烘焙成品成功率的执念从单纯的味觉幸福跑了偏。所以过分自律也是忘了闲适的滋味。

凡事儿都要不时保持抽离的角度观察一下，并不时适当调试姿势，才能看到更广阔的风景。

---

1有不少翻译错误；2我只想问：有没有把高等数学游戏化的app.....

---

我们都知道上瘾的大体流程，斯金纳箱差不多是世界上所有做产品的人都知道的概念，但是像这样清晰且加这么多例子的书，第一次见，绝对值得一读。另外，看这本书的人，大多都是不怀好意的产品者，希望不做事的人也能了解一下。

---

写得用心，但格局还是小了

---

说个好玩的。。。楔子里乔布斯不让孩子用iPad的说法出自2014年。  
老乔2011年死的。这记者拿着料捂着，神了。

【2018已读63】精华部分在第二章，讲清楚了我们是如何成瘾的。对自己有一定启发作用：1、问题并不出在你缺乏意志力上，而在于“屏幕那边有数千人在努力工作，为的就是破坏你的自律。”2、诱使人们成瘾的是环境，你没有成瘾的原因很大不可能不是你自制力强，而是你运气好。多年前人们总批判青少年网络成瘾，那是因为当年的手机、电脑对新手不够友好，而如今从小学生到中年，都有行为成瘾的症状。3，“瘾君子的最危险关头，就是一切进展顺利，你相信自己已经把上瘾永远抛在身后的那个瞬间。”回想自己的经历，经过无数次的戒烟、断网大概也都是在这样的时刻失败。4，“不要靠目标，而要靠系统来过自己的生活。”5，不要相信自己的自制力，对我而言，避免行为成瘾的方法就是出现：“试一下”、“就一根”、“就玩一会”的心态时就扼杀住。

《欲罢不能》戳穿了机器人算法背后的算计：设定诱人的目标，提供不可抗拒的积极反馈。让你毫不费力就感觉到进步，给予逐渐升级的挑战，营造未完成带来的紧张感，增加令人痴迷的社会互动。但在这个过程中，个体可能会失去真正的自我。

## 解决方案太少

6要素1. 可望而不可即的诱人目标；2. 无法抵挡、无法预知的积极反馈 3. 渐进式进步和改善的感觉；4. 随着时间的推移越来越困难的任务；5. 需要解决却又暂未解决的紧张感 6. 强大的社会联系。解决方法  
切断环境联系，用好习惯代替坏习惯，负面反馈，削弱心理迫切性，逆向拆解

泛泛之谈，大家其实都有过不少的反思，比如游戏设计、app设计怎么才能让你感觉流畅，按钮、颜色和声音的反馈，感觉有点像当下设计师学习指南。虽然引用了不少论文和数据，但感觉还是不够深入。可以说是对目前的总结，讲的很多实例都太单薄，也许老美面对的网络环境就是这样纯粹吧。另外看完书还是没能解决的一个问题：怎么才能让女朋友少刷一点淘宝？

## 太无聊了，案例太多了

美式畅销注水书，各个章节之间几无联系、十分跳跃，一路叨逼叨，也没见有个什么实际可行可操作的法子，出闲置了。。。

案例很详尽，非常清楚地表明一直以来人类是如何研究上瘾的。后续讲了一些网瘾的治疗案例，作者也提出疑问“习惯了即时反馈的新一代会不会越来越无法适应现实”，细细想来也是没办法的事情吧……（每天都想脑后插管）

措施基本没用

似乎很多案例想论证自己的观点，但反而像是信心不足的论述。但其实对好些人还是很有帮助的，尤其是已经在手机、游戏中上瘾的成年人。可惜他们不会看这本书

成瘾，就是在成瘾的环境中，打破了「停止规则」。无论要克制成瘾还是利用成瘾，都是在这两方面下功夫。

喜馬講書。有意思，很適合當下生活。

8.5

有一句话是找到你沉迷的东西，你就找到了幸福；还有一句是戒掉你成瘾的东西，你就找到了幸福。lol

没啥新东西。

第一部分从科学角度深入剖析了什么是上瘾，上瘾的根源是心理痛苦，这部分内容是基础也最有价值。第二部分详解了上瘾的机制（诱人目标、积极反馈、毫不费力进步、逐渐升级的挑战、未完成的紧张感、痴迷社交互动），以及当下环境中导致我们上瘾的三大罪魁祸首：手机、社交网络、游戏。最后部分为我们提供了避免上瘾的一些技巧，以及如何用游戏化手段转化上瘾。框架清晰、案例丰富，很不错的一本心理学著作，讲明白了上瘾这个问题。

[欲罢不能](#) [下载链接1](#)

## 书评

全书讲赌博、毒品、社交软件三大类让人上瘾的东西的上瘾机制与预防、治疗机制。书中把社交软件的一些功能比如点赞，归入了让人上瘾的类似毒品的东西了。全书综述一些比较严肃的上瘾研究。书中重要的观点有：许多高科技产品公司投入巨资要让用户上瘾；介乎于“太容易”和“太困…

---

---

---

---

当你忙碌一天回到家里，周围都是妻子的诉苦，孩子的抱怨，父母的吐槽；或者你孤身一人，回家之后面对空荡荡的房间。没有人的关心，是现代人的通病。于是我们都成为了对某件事上瘾的瘾君子。

所以10分钟看完，这本书，最有收获的是第三章第二篇《上瘾的本质》，上瘾的本质在于你…

---

---

---

---

关于这本书详细的介绍瘾是什么？瘾的戒断，以及瘾如何防治，瘾的利用。

大多数的人都是谈“瘾”色变，在他们的印象中，像毒瘾，烟瘾，酒瘾等等一系列的“瘾”危害性很大。人，一旦有了“瘾”，就像是着了魔一样，丧失了自我。事实上是这样吗？这本书告诉你其实不是这样的。首...

---

发现这段时间自己每天使用手机时间超过十个小时！看到后台统计数据有点被吓到了。而且每天精神状态十分不好，晚上睡不着摆白天起不来，就算因为玩手机！正好那时候在看这本书：我不仅上瘾，我还有点病入膏肓了！！看完我可能是打鸡血地想改变了，所以我要给它打5星！前面关于...

---

作者在书的前部主要是科学化地阐释了上瘾的机制，后半部给出了一些实操的“戒断”方法。

但最让我受益的是作者在阐述了机制之后，转换到了社交软件背后的设计者的视角看待问题。对用户来说，“上瘾”是件不好的事情，但对于现在互联网环境来说，尽一切可能把用户的时间留在自家...

---

社交网络、游戏、抖音，这些新兴事物给人带来宽慰，可同时过度的使用也会给人带来一定的风险让人渐渐迷失。

从跟踪社交媒体“点赞”数字到记录散步步数，我们行为不再受自己意愿的指引，而是更多地屈从于技术的架构。

有一种有趣的说法，问题并不出在人缺乏意志力上，而在于“...

---

---

与传统观念不同，《欲罢不能》一书认为，成瘾一词并不指向某些「特定的物品」，比如大多数人都认为「毒品」具有成瘾性，而「鲜花」不具有成瘾性。

但作者认为，理论上，「闻鲜花也会成瘾」，而且这一成瘾行为和「毒品成瘾」并无本质区别。所有的行为都可能具有成瘾性。如果某...

---

[欲罢不能 下载链接1](#)