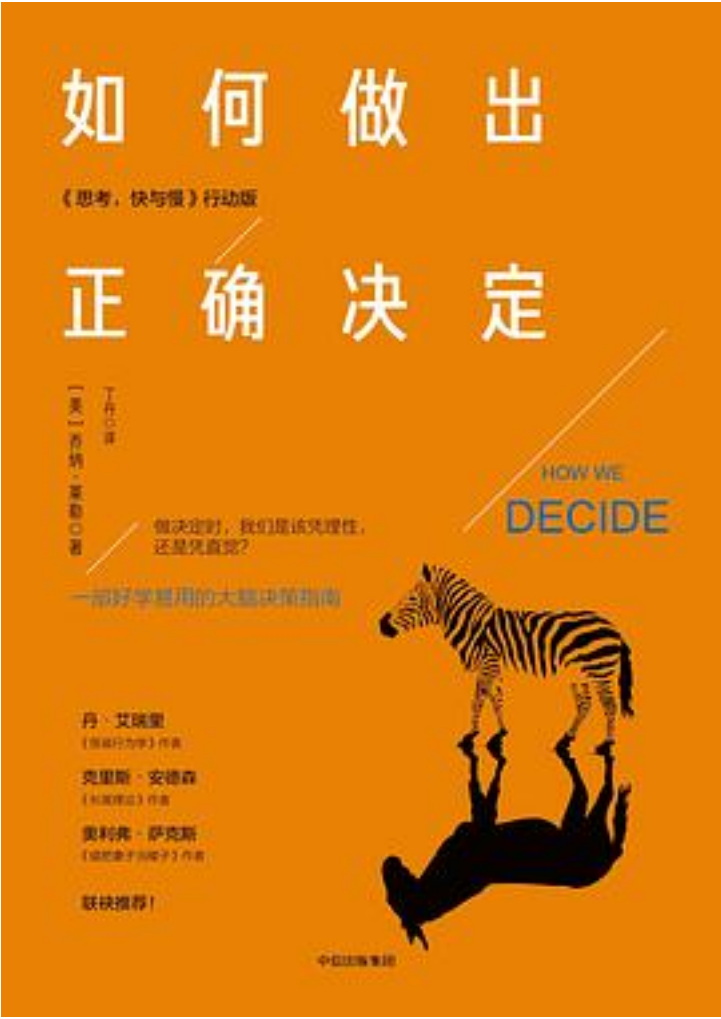


如何做出正确决定



[如何做出正确决定_下载链接1](#)

著者:[美] 乔纳·莱勒

出版者:中信出版集团

出版时间:2018-10

装帧:

isbn:9787508689524

纯粹理性真是最好的吗？

买房时考虑太多，为什么往往不是最好的决定？

专家就是一个狭小领域内犯过所有错误的人？

为什么至少五条好评，才能弥补一条差评的影响？

如果你认为“好决定应依赖理性思考，避免感性和直觉”，那就大错特错了！

科学告诉你：小决定靠理性，大决定靠直觉！

长期以来，越来越多的人认为，想要更好地做出决定，应该依赖理性思考，避免感性和直觉。如果你也这么想，那么当心你会做出让自己后悔的决定！

《如何做出正确决定》从脑科学和神经科学的角度，帮我们打开脑袋决策的黑匣子，了解“理性脑”和“情绪脑”各自的功能、优点和缺陷。情绪脑就像一台便携式计算机，基于长期经验的积累，强大到能并行处理多种数据；理性脑则是老式计算器，只能处理7个左右的数据，但效率高，是理性的代表。最佳决策需要理性脑与情绪脑之间的巧妙调和，二者使用过度和使用过少都不利于做出明智的决策。

那么，到底什么时候该用理性，什么时候该听信直觉？

从消费者、投资者、企业管理者、运动员，到扑克牌玩家，作者提供了大量生动有趣的案例，帮我们理解大脑的思考过程，破解我们常见的心理陷阱和谜团，了解大脑各部分的优缺点，从而做出更好的决策！

作者介绍:

乔纳·莱勒（Jonah Lehrer）

《种子》杂志的自由编辑，也是《普鲁斯特是个神经学家》的作者。毕业于哥伦比亚大学，获得过罗氏奖学金，在诺贝尔奖获得者、神经学家艾利克·坎德尔（Eric Kandel）的实验室工作过，为《纽约客》《华盛顿邮报》《波士顿环球报》撰过稿。他负责过《科学美国人》中“大脑物质”（Mind Matter）博客的编辑工作，他的博客“前额皮层”（Frontal Cortex）得到极高的赞誉。

目录: 引言

第一章 柏拉图的马车比喻过时了

意识包含两个不同的思考系统，一个是有意识的理性思考系统，另一个是无意识的快速的感性思考系统。良好决定的关键在于知道在什么时候依靠哪个系统。

数学很差劲的明星四分卫

从柏拉图到弗洛伊德的错误

没有情绪我们做不出任何决定

类的冲动比任何动物多得多

第二章 聪明的“见鬼”电路

多巴胺神经元能够自动地检测到我们注意不到的细节，能够吸收所有意识脑无法理解的信息。但其需要不断接受培训，否则预测准确率就会下降。

理清喜悦和失望的线索

情绪体验与买股票

表扬孩子不能说“你很聪明”

第三章 赌博游戏为何超级诱人

情绪脑有惊人的智慧，也有先天的缺陷。大脑如此渴望最大化奖赏、偏好损失规避，以至于最终把我们推下悬崖。

投资成功的算法秘诀
弥补1句批评的恶劣影响需要5句赞美
信用卡的实质是让你感觉不到花钱的痛苦
第四章 生气到恰当的程度并不简单
战胜情绪脑，避免“感知变窄”，运用理性脑进行有意识的思考和创造性思考，体验一次又一次“啊哈”。
恐慌让人只关注本能
良好的品质就是会管理自己的情绪
顿悟需要心无杂念
刻意冷静是理性决策的精华
第五章 理性世界是经济学家的乌托邦
经过理性思考做出的决定总是好于冲动之下做出的决定吗？有关大脑的事实是：理性有时也可能误导我们，思考过度将我们引入误区。
思考越多，选择越糟糕
喜欢走捷径的大脑令人误入歧途
信息过多的隐性成本
第六章 疯子是只剩下理智的人
我们最重要的决定中有些是关于我们如何对待其他人的，作为社会动物，我们有着塑造社会行为的大脑，这就是人性最独特的一面——道德。
精神病人的大脑里只剩下理性的律师
他们被训练成了“杀人机器”
利他主义的小秘密
人类天生就要寻找爱
第七章 微观经济学不能解释人的行为
做决定时，积极抵制平息争论的冲动，花时间听听各个脑区有什么不同的意见。
先确定答案再为答案寻找理由
我们为何诱骗大脑达成虚假共识
第八章 输牌的数学家
无论你做什么决定，都应该清楚这个决定属于什么类型、需要哪种思维过程。
赢钱的概率不如赢钱的心理
买第一眼看中的家具
胜者懂得倾听大脑内部的争论
专家是犯了所有该犯的错的人
结语
• • • • • ([收起](#))

[如何做出正确决定_下载链接1](#)

标签

心理学

决策

脑科学

方法论

思维

中信

社会

认知

评论

世上最难的事之一就是自知：能认清自己的习性习惯，当然包括自己思考方式和自己思考方式的长短。下过围棋就会明白有些人善长考，有人是陈咬金三板斧力战型。我们要培养偷听自己内心的技巧，就能在该短兵相接时候用情绪脑，足够重要有时间的时候做长考，知道自己脑子的优缺点，才能真正反省过错。这世上大多数人对自我的了解都很肤浅：要了解自己，首先要忠于自己，剖析自己的过程是痛苦的，而光是对自己诚实都需要莫大的勇气。

书名有点标题党，内容有80%是在讲人脑在做决定过程中的原理，只有20%是在总结做决定的方法。书中花了大量篇幅介绍神经学和社会学的实验发现，引用了飞行员、扑克玩家等职业做决定的典型案例，但车轱辘话实在有点啰嗦。通常我们相信理性的力量，否定情绪脑的作用，而实际上直觉往往是大量经验的感知和内化（神经元建立起的快速回路），优秀专家的思考风格都含有直觉的成分。反倒是过度分析容易患得患失，做出错误决定。书中建议：简单的问题要动脑子想一想，复杂的问题也要听一听直觉，在理性和感性思考之间找到平衡点。最好的处理方法是：一件事不要马上做出决定，先倾听大脑内部不同脑区的反馈，明确了想法后再征询一下别人的意见，确保这个决定不是冲动和盲目的，最后不管是成是败，要不断总结反思自己思考的过程。【21万字】

这本书主要回答了两个问题：人脑如何做决定以及我们怎样做出更好的决定。大脑关于如何做决定的问题可以分为情绪脑和意识脑（理性脑），对于复杂的问题最好依靠情绪脑解决，如果有意识地进行大量思考，最终会让我们的前额叶皮层淹没在太多的数据之中（前额叶皮层同时处理信息的能力有限）；对于日常生活中的琐碎的问题最好用意识脑来解决，这些简单的决定不会让我们的前额叶皮层承受不了。而区分复杂问题与简单问题最好的方式就是看这个决定能否用精确的数学语言表达。#2019-018

介绍得简单通达！

关于人实际上如何做决定的一本书（描述性理论）并不教你如何做好决策或决定的一些方法。总之比较水的一本书，本书就相当于《思考快与慢》的学生。

这一系列讲决定机制的书里这本最好看

翻译得还是感觉难受，看几个靠前的书评，写得真好，概括得到位。总结：复杂的事，情绪脑决定吧——相信直觉，就它吧；简单的事，反而理性脑决策——琢磨下，选那个觉得更好的就是了。好像有道理，又好像在实践当中要小心一点。

如果不知道怎么做决定，那就思考自己是怎么思考的。
良好决定的关键在于知道在什么时候依靠哪个系统。
各种科学和心理实验非常丰富，扑克游戏、232航班事件的案例也很详细。揭示了生活中各种面临决策的情境背后的原理和来由。

情绪脑和理性脑，大多数情况下理性脑能够很好的帮助你理清出利弊，但面对复杂问题时，人需要先感受一下自己内心的倾向。某些时候，你需要认真思考这倾向从何而来，而另一些时候，这样的倾向只是帮助你做决定，帮助你在两个反反复复难以抉择的选项之间，听清楚内心的声音。颇有些类似王阳明的，心即理也。

知乎“white”关注的“logicer”豆瓣书评：中文版没有引文，很多案例显得过于详细，作者因编造名言从《纽约客》辞职，令人怀疑作者的其他作品也有编造嫌疑。不过大致还是能反映心理学的最新研究成果。
知乎用户“杨铮”文章《人类理性的局限，认知偏见》的评论里推荐。
此书封面标榜“《思考，快与慢》行动版”。

很有意思的书，解决了我很多困惑。

说心理学吧不够严谨，说方法论吧干货太少。

复杂的情况要用情绪脑，较单纯的情况用理性脑。情绪脑靠的是经验解码出来的敏锐直觉，理性脑需要逻辑和计算。所以，实在纠结时，干脆跟随心走也不是没有道理。

偏向研究脑科学

应该算生理心理学范畴？或者是心理行为学？还是蛮好看。。不过也许就像书里说的是因为它符合了我之前的认知[偷笑]很有意思，值得一读。

思考自己是如何思考的。如果你只想從本書獲得一個啟示，那麼就記住這個吧。

人的一生就是由无数的决定所构成，我想知道如何做出正确的决定。

为何大猩猩比专家高明

理性和感性行为分析，个人觉得《思考快与慢》更值得一读。

还行吧 20190412

[如何做出正确决定_下载链接1](#)

书评

谢谢贾里最先推荐这本书，这是他出色的书评<http://book.douban.com/review/3719047/>，谢谢剑的赠书，我真的很喜欢。作者开篇就点明：意识包含两个不同的思考系统，一个是有意识的理性思考系统，另一个则是无意识的快速的感性思考系统。良好的决定的关键在于知道什么时候依...

不要被中文名字唬住，其实中文名字在中文版内容中出现过一次，此书的英文名称是HOW WE DECIDE，可以翻译成我们如何做决定，或许出版社为了能够吸引大家眼球，把中文名称改成了，为什么大猩猩比专家高明。这就如同当经济学遇上生物学和心理学，实际的英文名称是 THE MIND OF THE...

今晚小盆友们来了，开聊女人的直觉~联系多巴胺神经系统进行解答，大家惊叹：原来直觉也很靠谱！嘻嘻~终于有点读心理的感觉了~激励我继续修心，哈哈
其实觉得，任何生物比起外在环境来说都很弱小噶~所以人渴望找到规律，渴望确定性。而人脑内的多巴胺神经系统就是专...

一 【我们该听从直觉还是分析？】
答案是，取决于情景。知道哪种方法最适合哪种情景，不仅有用，而且好玩。作者是位讲故事的大师，也是新神经科学的启蒙者之一，从以往的作品就可以看出，西方更喜欢用一种科学的态度去钻研这些玩意儿，做调研、列数据、摆事实、讲道理。...

思维导图：<http://www.douban.com/photos/photo/1495156166/>
下载：<http://dl.dbank.com/c0y34uwzhz>
首先讲下这本书的翻译。这本书的翻译是由丁丹完成的，我没有读过原著，但可以感觉

到这种翻译方式是再创作的翻译方式，读起来十分的流畅。 引言&结语 1、
本书的目的在于回...

这本书的结构很有意思，一二章讲被人忽视了的emotion的优点，然后第三章又分析了emotion的缺点及引出rationality，第四章是rationality的优点，第五章是rationality的缺点...
...这让我想起了经典的唯物辩证法，事物有其好的一面，也有其不好的一面。以前对这经典教条只...

首都图书馆要举办图书交换大集，打算把这本书换出去，于是匆匆在地铁上看完。
感觉这书还是很不错的，值得仔细琢磨。
有几个结论和我生活中的所见所得相关，写下来大家分享。 1
如果你家里吃饭时每道菜的菜量都特别大，明显家人吃不下时的时候，你就要考虑是不是炒菜锅太大了...

我们的大脑简单可分为两部分：
一部分是一部具有许多复杂程序的电脑，情绪感性大脑，一直假设世界的模型，然后从世界中实践的误差中更正学习。
一部分是一个有点过时的计算器，同时能处理的最多6件事，但又非常重要。 感性：
优点：从经验刺激的误差中学习，对于我们经历过许...

而当作者问及是怎样的练习让Bill的棋技到达如此的地步时，Bill说最有效的进步的方式就是钻研你的错误。每次比赛结束后，哪怕他赢了，Bill都会观看比赛录像，分析，批判，研究他的每一步的决定，怎样做这局棋才会下的更好？对Bill来说，自我批判是自我进步的秘密武器。 我们该怎...

注：【】部分为笔者心得，非原文摘抄。 *
要想做出正确的决定，既要利用理智的一面，又要利用情感的一面。 *
一个好的决策者知道怎么使用自己的大脑。 *
【在危急时刻作出正确的判断需要在平时进行大量的训练。】 *
【不要试图追求绝对理性！】 * 在大脑这个层...

柏拉图将意识分成2个独立的领域，而灵魂就是一个矛盾体，在理性与感性之间徘徊。

多巴胺的作用

本来当你知道可以吃苹果（奖赏）时，你的多巴胺神经就会放电；如果每一次打铃了再给你苹果，你的多巴胺发生作用的时候就不是从见苹果那刻开始，而是从打铃开始；如果你听到打铃但...

本书的名字很标题党，封面也很夸张，乍看之下以为又是某本东拼西凑的励志，决策产物，差点走宝！实则是一本运用神经学的角度解释人类的一些心理现象，重新审视人类的“理性与感性”这两大法宝的通俗科普书。

本书既科普了神经学的一些常识，而且对启发个人思考有很大帮助！力荐...

这是一本心理学畅销书，书名就是一个很有趣的问题，让人不禁好奇，专家怎么会还不如一只猩猩呢？其实这是中文译者跟书友开的小玩笑，她在暗示你：想得太多可能还不如啥也不想更高明呢。其实，这本书的副标题才是核心，副标题叫做“如何让大脑帮你做出正确的选择。”一谈到做决...

[如何做出正确决定 下载链接1](#)