

# 吃货心理学



[吃货心理学 下载链接1](#)

著者:金圣荣

出版者:中国文联出版社

出版时间:2019-5

装帧:平装

isbn:9787519040642

你的吃相怎样透露了你的隐私?

关于吃, 竟然还有这些心理秘密。

俗话说“民以食为天”, 吃是人们每天的头等大事, 吃什么? 怎么吃? 这个问题的思考更是占据了我们生活的大半时间。在生活中其实我们每个人都是吃货一枚, 每个人都会被自己所喜欢的食物吸引, 但是也正因为如此, 不同的人喜欢吃不同的食物, 造就了每个人的“吃货心理”不同。所谓吃货心理, 就是指人们通过对事物的选择而反应的心理状态。

在《吃货心理学》这本书中，我们可以了解到我们生活中经常发生的一些关于吃的事件，例如，经常吃辛辣食物的人容易脾气急躁；体重超标的人往往抵抗不住油腻食物的诱惑等等。《吃货心理学》的出现，为偏执于某一类型吃食的人们敲响了警钟，同时，在《吃货心理学》中也为观众具体展现了吃的“文化”。

## 作者介绍：

金圣荣，心理图书作家，2011年先后出版过《FBI读心术——美国联邦警察的超级心理密码》《FBI攻心术——美国联邦警察的超级心理战术》《FBI心理操控术：美国联邦警察的超级心理策略》《CIA读心术——美国中情局决胜全球的秘密武器》《FBI沟通术——美国联邦警察的超级人际沟通策略》《FBI气场修习术——美国联邦警察独有的秘密气场能量手册》等著作，位居同类图书榜首。其中《FBI读心术》更是连续成为2011年4-9月全国心理图书类畅销榜第一名。随后出版的《FBI攻心术》也位居心理图书类畅销榜前十名。

## 目录:《吃货心理学》

推荐序：你的口味怎样泄露你的内心

作者自序：从心理学史上寻找内心的宁静

Chapter 01 心理奥秘：美食

1. 被美食牵着鼻子走：嗅觉与心理

2. 一份美食，你愿意等待吗？

3. 吃货的自信：不吃饭的人哪里有呢？

4. 所谓“美食”，你是不是选择了最“美”的食物？

5. 如果美食是一种宗教，那你是不是信徒？

6. 我们的味觉容易被谁“绑架”呢

7. 情绪在左，美食向右

8. 童年的味道：精神分析理论的童年经验

9. 九型人格——美食中的人格心理学

Chapter 02 性格诡异：也许是你吃得不对

1. 记忆中的美食：存于脑海中的感动

2. 喜怒无常？大脑缺乏营养了

3. 应酬前，先来杯蜂蜜柠檬水吧

4. 你知道吗？饥饿竟然是一种情绪

5. 孤独盛宴：一个人吃饭，也要满满的仪式感

6. 美食诱惑下的“瘾君子”

7. 性格重塑之麻辣变形记

Chapter 03 肥胖心理：为什么越胖的人对美食越有想象力

1. 你知道吗？健康零食竟会让人变懒

2. 垃圾食品会“蒙蔽”大脑：总以为没吃饱

3. 肥胖人士易对美食形成具体“想象”

4. 乐天派：不吃饱怎么有力气减肥呢？

5. 吃出的快乐：寂寞、忧愁统统吃掉

6. 匪夷所思，饥饿竟然会传染

7. 你睡饱了吗？睡眠不足竟是发胖的“敌人”！

8. 肥胖偏见：胖子的救赎之路在哪里？

9. 你有一份正能量“零食”需要查收

Chapter 04 味道玄机：潜藏在味蕾边缘的心理秘密

1. 为什么有人偏爱榴莲，有人却认为臭气熏天

2. 你是“咸星人”还是“甜星人”

3. 喜欢吃辣的人真的存在更强的攻击性吗？

4. 你是肉食主义者还是素食主义者？

5. 进食也会从众，你的美食偏好可能不是真的！

- 6.相信你也爱吃：虚假同感偏差效应
  - 7.我以为你爱吃：撕扯不掉的标签
  - 8.为什么越辣越爽：吃辣人群的心理分析
  - Chapter 05 心理账户：一道连接心理与行为的桥梁
  - 1.利他行为——吃甜食的外化表现
  - 2.能“吃苦”的人，普遍心理阴暗
  - 3.爱吃辣的人更愿意寻求刺激
  - 4.苦味会悄悄“夺走”你的幸福感
  - 5.前景理论——美食的“大小”概念
  - 6.美味的主观体验与时间长短的关系
  - 7.越吃越爱吃：狄德罗效应
- Chapter 06 脑想心理：大脑也能烧一桌“满汉全席”
- 1.你相信吗，石头也能成为一桌满汉全席！
  - 2.菜名：始于联想，忠于口感
  - 3.你在什么情况下会想要吃火锅？
  - 4.我只想想我不吃：来自吃货的觉悟
  - 5.如影随形的孤独感：美食的治愈力量
  - 6.你是否偏爱某种食物，喜欢了它多久呢？
  - 7.大脑注意到一款美食，到底是有意还是无意？
- Chapter 07 外卖心理：点餐记录暴露了你的性格
- 1.坐等外卖时，你的大脑都经历了什么？
  - 2.点外卖时，你喜欢做回头客吗？
  - 3.“门店新客”——每次都这么过瘾！
  - 4.外卖常吃面与粉，心境犹如“九连环”
  - 5.爱吃卤味吗？那你一定是位小公主
  - 6.洋快餐的魅力：一款让你放松身心的美食
  - 7.换一种外卖？小心心情会微调
- Chapter 08 视觉心理：用眼睛“吃”东西的乐趣
- 1.你知道吗，观察有机食物会左右道德判断！
  - 2.看一看不要钱，快餐店竟然还有这些“心机”！
  - 3.美食直播为什么这么火：看的不是美食，是寂寞
  - 4.好不好吃先不论，很多时候好看就够了
  - 5.人未开动，手机先“吃”
  - 6.你有没有对一种美食“一见钟情”过？
- Chapter 09 心理波动：你的喜怒哀乐已经被美食掌控了！
- 1.吃掉美食背后的文化：集体无意识
  - 2.得寸进尺——“登门槛效应”
  - 3.欲得寸进尺的“留面子效应”
  - 4.当“头等大事”遇上正事
  - 5.咖啡、甜点：融化的心防
  - 6.不吃也要囤起来：囤积心理
  - 7.越多越好的“阿伦森效应”
  - 8.口腹之欲是否应该感到羞耻
  - 9.拥有健康心理的第一步：接纳自己
  - 10.“吃”也需要动机，你“认识”自己的进食行为吗？
- Chapter 10 吃货心理：吃货成长中的“糖衣”与“炸弹”
- 1.人格的发展：自出生之时便在路上了
  - 2.糖豆的“安慰剂”效应
  - 3.生理需求快感的丧失——失眠
  - 4.自我价值：源自婴儿对父母的依赖
  - 5.你的亲子关系有“内疚”存在吗？
- • • • • (收起)

## 标签

美食

吃货

吃

心理

语言艺术

2019

## 评论

内容和看到书名的期待不一样。书名是吃货心理学，但其实并没有讲吃货，书的趣味性就下降了很多，再加上很多内容其实普通的心理学书籍中也会讲到，总体来说这本书就让人失望了，就是跟吃有关的行为心理学……

---

看来不只我一个人对这本书失望，就是徒有其名，内外不符合，就是感觉用自己的已有知识攒了本书，知道啥就讲啥，并没有针对吃货的心理，有点失望，不太值得，只能作为简单的心理知识科普一下而已了

---

看的想睡觉

---

内容缺乏深度没什么营养，作者写本书也不容易，两星吧

一般般 作为一个吃货 大致浏览了一下 吃，是种快乐。想的简单点。

一通乱说，逻辑狭隘，举例更是片面捏造

狗屁不通

逻辑漏洞较大，看到作者阐述心理暗示的积极作用时引用默写前告知一组实验者默写内容，另一组没有告知，然后被告知内容一组的默写成绩高于没告知的小组，这是因为积极心理暗示？？？难道不是有意或者无意的提前复习么，看到这直接弃了。

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。作者：金蚕雨下（来自豆瓣）  
来源：<https://book.douban.com/review/10215443/>

心理学读过不少，这本真的get到我了，内容新奇另类，却又透着大学问。  
丽质生身菜圃中；少时葱绿老来红。倾情不怕千刀碎；佐料尤调百味丰。  
忠勇一门骁将效；威严万古圣王崇。喜逢天下清平日；挂起灯笼庆大同。  
打一吃的植物

对于吃，还能有如此多的心理，厉害了，猎奇哈哈

相当好的一本书，关于吃的心理秘密着实不少。

[吃货心理学 下载链接1](#)

书评

太尴尬了，第一篇没几行就标点符号错，最后面几章翻了翻也是有病句。书名和内容不

符，没深度，通篇都在讲心理学的知识，没有联系吃货这个主题。查了一下这位作者，写的那些书有博眼球、投机倒把的嫌疑。不推荐，别买，要不是别人送的，真是觉得自己脑子有问题买这种书，浪费时...

---

[吃货心理学](#) [下载链接1](#)