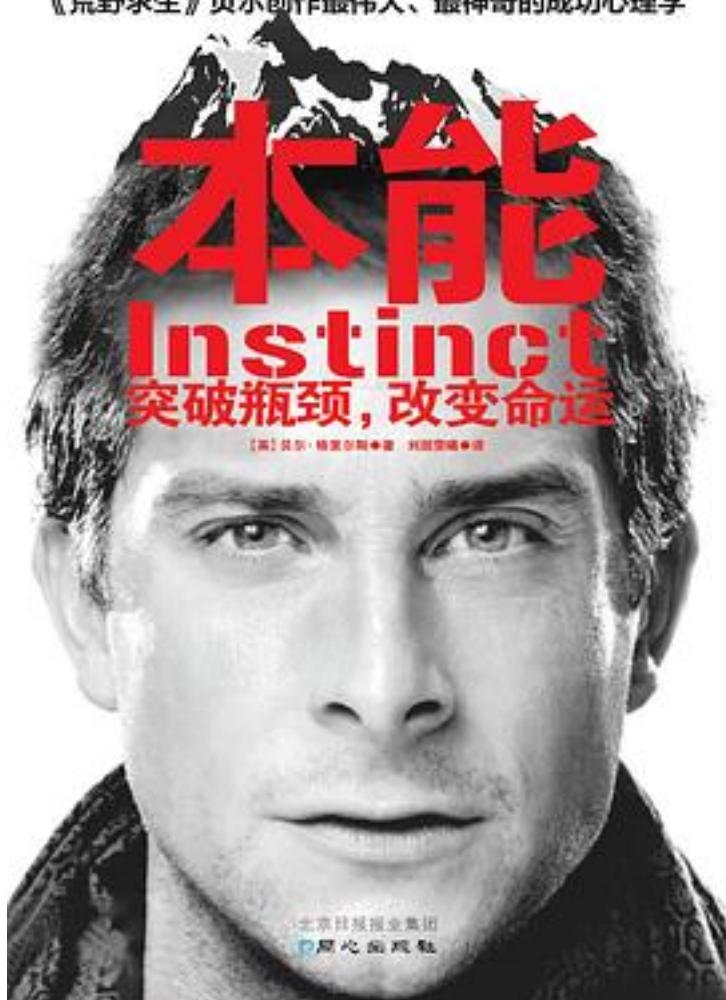


# 本能

《荒野求生》贝尔创作最伟大、最神奇的成功心理学



[本能 下载链接1](#)

著者: · [美] 特里 · 伯纳姆 (Terry Burnham) ; 杰伊 · 费伦 (Jay Phelan) 著

出版者:

出版时间:2019-5

装帧:

isbn:9787521703009

圈层效应、从众心理、信息屏障，都来源于人类基因中的领地意识。

信用卡消费、会员制度，背后操控的并非商家，而是人类的天性贪欲。

伟大的科技进步，比如智能手机、吸尘器、移动支付，是由人类的懒惰所催生的。

一本书获得深度自律，基于诺贝尔经济学奖研究理论。

• 作者通过10个方面，揭秘了人性的弱点。

• 这些刻在基因里的本能，一方面令人类陷入困境，另一方面也催生了伟大的科技进步和完善的社会规则。

• 作者在诺贝尔经济学奖研究的理论基础上，在这本书中指导读者实现“人性不完美的胜利”，做出更为理性的行为和判断

作者介绍：

特里·伯纳姆 (Terry Burnham)

哈佛大学商学院访问学者，将生物学应用于经济和金融领域研究的领军人物之一。伯纳姆先后获得麻省理工学院的金融学硕士学位和哈佛大学商业经济学博士学位。在加入哈佛之前，他在高盛公司工作，并且是一家创新型生物制药企业的董事长和首席财务官。这是第一本将金融学、生物学和心理学进行交叉研究的著作。

杰伊·费伦 (Jay Phelan)

博士，加州大学洛杉矶分校生物学教授，1995年获哈佛大学生物学博士学位。主要研究领域是进化遗传学和老龄化问题。

目录：

[本能\\_下载链接1](#)

标签

心理学

方法论

心理

2019

商业类心理学

电子书站

塔勒布

免费

评论

从柏拉图之前到现在，我们的基因就未曾改变。从遗传上讲，我们依然是洞穴中的男女，只是生活在超现代社会。

-----  
探讨行为背后的生理心理成因，并没有任何解决办法

-----  
2019年：72

-----  
其实讲的就是人性的弱点，很有启示的书。

-----  
读完了才明白，怪不得逻辑思维重磅推荐这本上世纪的老书，这就是一套得到课程啊，语言特点都一样～

-----  
了解本能，了解人性。

Just so so

-----  
并没有推荐的想象的那么好

-----  
有2点受益。利用本能和避开诱惑

-----  
从基因层面出发，有点东西讲得过于刻板，不知道是不是译本的问题

-----  
比较典型的美式风格，大量举例来论证观点，从基因、人类进化到角度揭秘我们的多种“本能”行为。总结起来的话，干货不多，想要学习如何自控的话，这本书不太合适。

-----  
书中提供了很多进化心理学，生物学的实验论据，来论证人在做决策时非理性是源于基因。确实有很多观点给出了经济学的建议。比较难以辩驳究竟是一本进化心理学读物还是一本经济学读物。前几章尚有对于克制本能的建议，到后面几章几乎没有了。另外部分举例在其他书中有看到过，特别是讲婚姻的那一章，与马丁的书中的举例非常相似。

-----  
古老的基因时刻影响我们的现时，但我们有自我了解和自我约束的能力。  
开始有点晦涩，慢慢就会喜欢上哒

-----  
很棒的书，归纳总结的很客观很科学，充满智慧

-----  
因为不是心理学者写的

-----  
基因论还挺有意思，可惜还远未破译，十万个基因，无数种可能性的组合，也许哪天我们改造一个小小的基因就能实现无病、强大和永生呢？

人类对于自己的行为是过度乐观的，对于激动之外，面对善于操控的媒体、贪婪的商业、放纵的恶习，只有超越动物本能才能改善生活，改善生活最佳途径就是通过无数的小动作去使生活更美好。

## 本能 [下载链接1](#)

### 书评

8500万年前，灵长目动物首次出现；从那个时候到它们终于开始直立行走，用去了漫长的8000万年。250万年前，人类学会了使用石器。又过了100万年，人类学会了驾驭火种。而解剖学上的现代人类（智人）则出现于大约20万年前。这之后，又过了几万年，智人走出了非洲，灭掉了其它人种...

把一切欲望归于基因，很多思路和“精子战争”有一拼。不要去想为什么，因为结果只有一个，“存在即合理，根子在基因”，为什么是这样不是那样？因为那样的人在基因战争中已经绝种了。

关于欲望的很多看法还是不错的，可惜大脑产生欲望的物理根源还有心理学方面的知识，只是泛...

读这本书的原因：1.

了解自己的动物本性，特别是那些让我们闯祸、使我们陷入苦恼的欲望；2.

利用这些知识，驯服我们的原始本能；（欺骗自己的大脑）

储蓄：我们的祖先即使打到更多的猎物，可是由于没有办法储存，所以最好的办法还是立即消费掉。这导致了存钱对于我们而言很...

关于本书，目前只读了1/3，在前半部分的阅读中，脑子里慢慢产生了这样的想法：赶紧回去把内裤洗掉。。。

我们都有用信用卡的经验，我曾经更是有好几个月每个月都吃惊的发现竟然要换4000以上的债务。

如同我每次洗内裤、袜子的时候，我也吃惊：fuck，怎么会有这么多袜子要洗。...

下午的时候去书店找一本叫做《本能》的书，此书副标题特别吸引我：“你为什么管不住自己？”大概是告诉你“明明是希望控制过度的消费，可为什么你总是管不住自己口

袋而疯狂花钱；明明是希望拥有忠贞不渝的婚姻，可为什么你却常常受着外遇的诱惑。”这种日常问题。说到底，就是...

书名英文 mean

genes，本书译名《本能，为什么我们管不住自己》，其实如果不怕用脏字，译成《操蛋的基因》比较贴切。

书中从饮食、花钱、婚姻、家庭、亲友等诸多领域，解释了人类的劣根性，并且用低级动物的行为进行了比较，从而论证了人类这些行为的合理性。书稍微写的有点...

这是本有趣的书，真的！不过，我依旧给了个差评，原因无他：这也是本无用的书。作者谈到了几个话题，几个很有趣的话题，也给出了很有趣的引述和论证（虽然不够严谨，不过不是学术书也就算了），但是，在最终，也是我认为最重要的关于如何避免本能的部分，却语焉不详。或许作...

P7

进化造就了一个充满杰出储蓄家的世界，人就像大多数动物一样，一个劲的储蓄脂肪这种特俗的“货币”。而我们中的大多数人，及时一口东西不吃还能坚持活2个多月。对我们的祖先来讲，通过市场和金钱进行储蓄是不现实的。成功人士会把食物尽可能得多塞进自己的肚子。有点矛盾...

这本书我还没读完，暂时得出的结论就是——所谓的本能就是拿人类的一些行为和动物做对比然后得出结论：我们所有的行为都是出自最原始的行为特征，比如我们的滥交和大猩猩的滥交是如出一辙的。

本书的其实就是一条论点：我们的虽然身处21世纪，但是我们的思维习惯或者说潜意识还处在原始人阶段；即我们的思维或者说潜意识的进化速度远远落后于人类社会的发展速度。

用这一理论可以解释人类的某些行为，但是它也只是一种解释而已，其实怎么解释人类的那些行为不重要，重...

日常生活中，存在这么两条路。一条路诱惑着我们只根据自己的冲动和直觉来生活。这条路可以成为“宠物之路”。因为所有的动物，包括家里养的宠物走的都是这条路。饿了就吃，吃完就算。只有得到回报时才会献出忠诚。感觉什么好，就再来；什么有害，就躲开。而另一条路上没什...

很不错的小品，语言生动幽默，但是大部分都是猜想与相关分析，而非控制实验，也就是说，只能导出相关，但导不出因果。可以当（也只够当）休闲类的畅销书来看看。  
1，将欠款与存款按年化利率进行表示，并安排自己金钱的分布。  
2，想要战胜本能，需要事先安排，与本能做预设...

在思考被本能俘获之前，保存理性认清自己。——《本能》  
这是一个有趣的问题，书店里好像从来没有这样的书：《如何长出更大的啤酒肚》，《乱花钱的十大步骤》或者《培植内心对配偶的不忠》  
然而现实是，有些行为做起来十分自然，有些却十分困难，意志力在强大的欲望面前常常会...

本书欲从源头上对我们的错误、软弱和贪婪给出一个答案。正如书名一样，作者给出的答案就是这一切源于塑造我们的本能。更确切地说，是源于塑造我们的基因（其实这本书的原名就是《自私的基因》，不过这个名字倒是和另一本书相混了）。  
从生物学和生理学的观点出发来解释人类的...

选这本书的初衷是为了找到克服懒惰、自满、虚妄的解药，看完之后才发现作者之兴不在于此。  
本书作者是一位生物科学家，他以通俗的方式介绍基因、遗传学以及自然选择对人类一些“陋习”形成的影响，还有许多可爱小动物的行为。后记是对全书的总结，如果你像我一样，关注于如何...

23岁的美国模特雷恩一改自己以前的瘦骨嶙峋，把体重恢复到从前的75公斤，成为《时尚芭莎》杂志封面的首位胖模特，一条一条的肥肉赫然堆在腰间。因此有媒体说这下胖模特要开始流行了。  
我也来玩儿一次预测，我预计胖模特流行不起来，纤瘦修长将继续成为时尚主流...

一、人们为什么会倾向于马上把钱花掉？为什么总是控制不住自己吃东西，导致减肥计划失败？  
因为在古代人类获取食物很难，大部分的时间人类都处于饥饿的状态，因此倾向于在得到食物的一瞬间就无法把持自己，控制不住马上把食物吃掉的欲望。那个时代的食物，肯定是没有结余的，...

这是一本很有意思的书，它结合了心理学、社会学、生物学和经济学的几个方面。当然

，某些人会对此不屑一顾，但是对我来说，从一个全新的角度去看待我们周边的事物，还是蛮新颖的。  
这本书不像那些充彻着专业术语的深奥的大部头书籍，它列举的都是一些周遭常见的案例，并试着从...

---

从李笑来的博客推荐里面找到这本书的，读完才发现原来写于十几年前了（下一次决定读一本书之前，还是不要太盲目直接按照推荐的来，大致了解一下写作时间与作者背景，会有多一点的参考信息），其实自己之前读过的书都或多或少出现过本书中的观点，所以这本书对我来说干货不算...

---

注：【】部分为笔者心得，非原文摘抄。 \*  
我们不是呆头呆脑，注定只会执行自我基因程序的机器人。 \*  
最有效的储蓄机制之一是把钱藏起来。 \*  
大脑总是根据昨天的游戏规则行动，所以我们很容易上当。 \*  
我们通常对未来的行动总是过度乐观。 \* 在做每一个决定时， ...

---

[本能](#) [下载链接1](#)