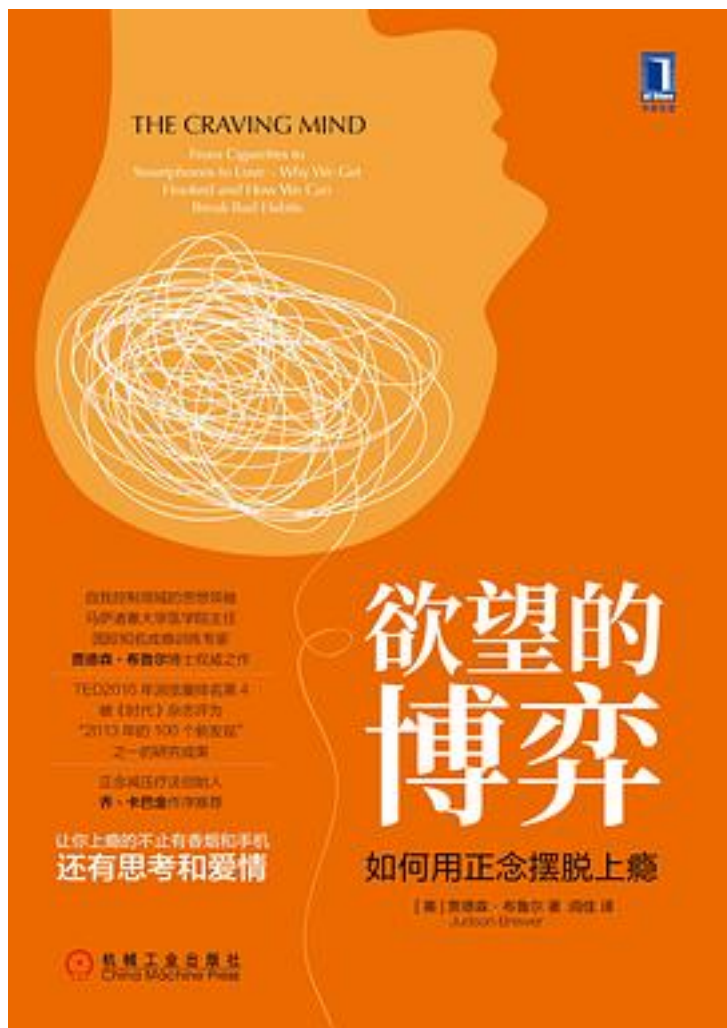


# 欲望的博弈



[欲望的博弈\\_下载链接1](#)

著者:美]贾德森·布鲁尔

出版者:机械工业出版社

出版时间:2019-7-1

装帧:平装

isbn:9787111623700

让你上瘾的不止有香烟和手机，还有思考和爱情。自我控制领域的思想领袖、马萨诸塞

大学医学院主任、国际知名成瘾训练专家贾德森·布鲁尔博士权威之作。正念减压疗法创始人乔·卡巴金作序推荐。

为什么我们感到如此空虚，不断需要即刻而直接地满足自己的欲求？

追根究底，我们欲求的到底是什么呢？

我们为什么欲求它呢？

到底是谁在欲求？

谁拥有你的大脑？

谁在负责？

结果是谁在受苦？

谁有望拨乱反正？

投身本书介绍的实践，利用它们改变你的生活，现在就是最佳时机。

我们总是试图填补想象出来的不满与欲望的深渊，因为它们感觉起来是如此的真切。然而，我们产生更强烈的欲求，并屈从于可带来暂时缓解的东西，这样的循环往复，始终无法让我们满足。各种各样的力量令人错失当下的圆满与美好，让个人的完整性大打折扣，本书便是要将你从这些羁绊的力量里解放出来。如果你陷入了幻觉，而且未能有所认识，或迟或早，你终将有机会清醒过来，承认欲求及上瘾囚禁效应给人带来的代价，并从头来过。

愿这条你即将踏上的正念小径，引领你一步步接近自己的内心与真实，从欲念的长久钳制下重获自由。

作者介绍:

贾德森·布鲁尔 (Judson Brewer)

贾德森·布鲁尔博士是一个在习惯改变和自我控制领域的思想领袖，他的科学研究中结合了近20年的正念训练。他是马萨诸塞大学医学院医学和精神病学研究中心 (Medicine and Psychiatry at UMass Medical School) 主任，同时也是医学和精神病学副教授。他也是耶鲁大学的兼职教授，以及麻省理工学院的研究人员。他发表了大量同行评议的文章等，训练了美国的奥运教练，他的工作通过《60分钟》、TED(2016年浏览量排名第4)、TEDMED、TEDx、《时代》杂志(2013年的100个新发现)、福布斯、BBC、NPR、《商业周刊》等被大众所知。作为一名精神科医生和国际知名的专注于成瘾训练的专家，Brewer已经开发并测试了一种新的专注于改变习惯的计划，比如克服压力和情绪饮食，以及戒烟。

目录: 目录

推荐序

前言

导言

第一部分 多巴胺冲击

第1章 直接上瘾 / 018

第2章 技术上瘾 / 045

第3章 对自己上瘾 / 062  
第4章 分心上瘾 / 084  
第5章 思考上瘾 / 101  
第6章 对爱上瘾 / 127  
第二部分 遇见多巴胺  
第7章 全神贯注为什么这么难，这是真的吗 / 144  
第8章 学习刻薄和友善 / 160  
第9章 心流 / 175  
第10章 训练韧性 / 192  
后记 / 211  
附录 / 223  
参考文献 / 230  
• • • • • ([收起](#))

[欲望的博弈\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

正念

脑科学

上瘾

个人管理

2019

内在修炼

Psych

## 评论

原耶鲁医学院「正念戒烟」开发者、TED 演讲人 Brewer 的书。多谢周玥 (Jade) 老师的推荐。对我来说是座不折不扣的宝库，不过对普通读者、尤其是没有联系过正念的读者来说，也许并不好懂。读的时候千万别抱有「读完这本书就学会用正念来自律」的期待。据原作者自己的说法，书的副标题不是他本人的意思，是英文版出版社单方面加的。对于想深入了解正念的发烧友，或者相关技术的开发者来说，情报价值还是相当不错，所以给五颗星。

-----  
正念实际应用的一个高手，很看好这个方向！用抽烟来戒烟，非常反直觉，但有效性很高。

-----  
看了他的Ted，那个Ted是2016年十佳之一。b站上搜一个简单的方式戒掉坏习惯。但是这本书写得有点浅，理论有点多，而且对新手不友好。作者有神经科学的背景，但是相关的内容有点少，我更期待从生理层面理解正念对大脑、身体的好处。目前这样的书很少，但也算一个好的开始了。

-----  
没有逻辑，东拼西凑，不建议读。可以说跟标题关系不大。

-----  
感觉我在这方面的体系知识单薄，从中吸收到的东西比较少

-----  
退

-----  
比评分以及想象中的要有意思的多，关于正念自我体察，摆脱斯金纳的行为强化导致的上瘾，对于过分关注自我的人来说相当有指导意义

-----  
得不得得不得说了一大堆！受不了！！！！！！

-----  
适合随手翻一下，精读就感觉不知所云，逻辑混乱

-----  
1st: 20200616  
-----

融合正念训练和大脑奖励式学习模式，用实验检验出经常冥想的人，他大脑的后扣带皮层活跃度较低。后扣带皮层主要“自我意识”相关，这个区活跃度低，个体减少对自我的关注，心情更加平和，幸福感提升（冥想安利成功）。有趣的点于作者有在认真学习佛经，构建出简化的缘起模型，把《巴利三藏》内容和脑科学实验结论相结合，听起来很玄的佛经教义有了脑科学的解释哈哈。作者还提出挖坑定律：人在坑中，别继续挖。当我们沉浸在一种观点或者行为时，给自己挖的坑越深，不断强化挖坑这个动作。这时候可以先停下来，查看压力指南针，判断这种行为的后果是带来痛苦还是远离痛苦，是继续挖还是停下铲子。心情不好的时候，不妨读一读此类型的书，不一定能立马改变行为和心态，迈向幸福人生，但能有一点点开解作用吧。

-----  
虽然是用古老的佛学传统结合强化学习解释欲望的成瘾，看起来像旧瓶装新酒，但作者提供了新的科学证据，研究扎实。

-----  
如果没有实际禅修的经验，很难看懂这本书；如果有正念的体会，这本书绝对让人大开眼界。

-----  
文中大部分内容，都是作者的实验和经历，如书的书名内容有些不符合。但提到一些摆脱上瘾嘅小技巧有点用，就是思考自己上瘾或者再次重复某个不良动作的原因探讨当时的想法是如何产生如何消退。可能看作者在ted的演讲会更好。

-----  
勉强看完这本书，真心觉得不怎么样，啰哩啰嗦的，不着重点，知识点非常零散，就像是在一堆沙子里淘金子，明明一篇文章就可以讲完的知识，居然写了一本书？而且也没上瘾机制，以及正念如何帮助人摆脱上瘾讲透，看得真叫人难受！按照书中的理论，这本书给读者的启发感（奖励）真的太少太少了。作者还是好好当医生吧，别再写书了。本书是2019年5月1日第一版第一次印刷，以我多年看书的经验，这样的书应该没然后了！这样的书还引进到国内，翻译在翻译时时不觉得难受吗？另外，编辑也真是够标题党的了！

-----  
看了书以后还是不知道要怎么做才能克制欲望  
-----

## 书评

作者通过科学的分析和实验，得出了我们如何成瘾，又如何能放下的过程。本书不仅涉及了科学，还涉及佛家、道家思想，是一本难得的好书。我们生活中总会有各种习惯成瘾，有好的、有坏的。那如何戒掉不好的呢？吸烟、吸毒、赌博、酗酒，我们在说这事生理需求不可抗的时候，其实也...

-----  
1成瘾方向的探讨，是很好的。算是国内初步探讨吧这是一个好的探讨。比方说。人成瘾的原理是多巴胺的诱因，瘾头又会像扳机一样带动行为去满足它，满足后。即使会有一些副作用。这些不会阻止成瘾性习惯。

2内容，真羞涩难懂。不知道是翻译问题还是作者写作水平所限。既没有讲戒...