

奇特的传染



[奇特的传染 下载链接1](#)

著者:[美]李·丹尼尔·克拉韦茨

出版者:中信出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787521705973

一所位于硅谷精英社区的美国上等中学，相继发生学生自杀事件，是什么让他们陆续毫不犹豫地选择走到正在飞驰的火车前？作者通过层层探索，一步步寻找真相，深入分析社会传染的诱因、传播路径、是否可以被阻断等，揭示社会传染的本源及内部传播机制。

历时7年多，走访斯坦福、哈佛、耶鲁、麻省理工、普林斯顿等高校及联合国心理学实验室，只为找到社会传染背后的原因及可能阻断传染的媒介。

剖析硅谷高中生相继卧轨之谜，探讨社会传染的本质——他人正通过可捕捉的思想、情

感、行为影响着我们生活的方式，让我们读懂世界，认清自己找到幸福。

思想、情绪和行为——从打哈欠到贪婪——都具有传染性，我们都很容易受到环境中一些无意识诱因的影响。镜像、榜样、无意识、癔症、暗示、反安慰剂、贪婪、家庭压力、情绪等因素都在背后操纵着社会传染。《奇特的传染》帮助我们探究群体性情绪背后的真相，指导我们学会积极利用社会传染传播幸福、坚韧等健康的群体情绪。

作者介绍:

李·丹尼尔·克拉韦茨

咨询心理学硕士，毕业于密苏里大学哥伦比亚新闻学院。为《今日心理学》《赫芬顿邮报》《纽约时报》等刊物撰稿。现和家人居住在北加州。

目录: 自序

第一部分 自杀的阴影之谷

第一章 硅谷高中生自杀事件 / 003

第二章 他们是在模仿吗? / 007

第三章 被自杀阴影罩的帕洛阿尔托 / 013

第四章 为什么是硅谷 / 021

第五章 社会传染塑造了生活中各领域的图景 / 029

第二部分 寻找传染的根源

第六章 传染是如何开始的 / 035

第七章 我们应如何抑制社会传染 / 043

第三部分 什么使我们疯狂

第八章 抑制传染的两难境地 / 053

第九章 癔症本身就能引发奇特的传染 / 059

第十章 集体癔症的怪圈 / 075

第十一章 反安慰剂效应 / 083

第四部分 寻找社会传染的动机

第十二章 被“做得更好”驱使的孩子们 / 093

第十三章 帕洛阿尔托事件的诱因——暗示 / 103

第十四章 利用启动刺激 / 111

第十五章 反规范化阻断传播 / 119

第五部分 阻断传染

第十六章 让正能量也相互传染 / 125

第十七章 榜样在社会传染中扮演的角色 / 131

第十八章 社会传染可以根除吗? / 137

第十九章 暴力可以阻止，自杀也可以 / 145

第六部分 心灵的闯入者

第二十章 社会传染的奥秘无法触及 / 153

第二十一章 搭载式治疗方法 / 159

第二十二章 要找到答案，我们还需走多长的路? / 173

第七部分 与社会传染对话

第二十三章 硅谷有培育奇特传染的沃土 / 185

第二十四章 正向传染点燃希望 / 189

第二十五章 压力的出口——快乐幸福的社会传染 / 197

第二十六章 用幸福疗愈负面传染 / 207

第二十七章 情商的价值 / 217

第八部分 利用社区的力量

第二十八章 家是最后的避风港 / 229

第二十九章 像对待疾病一样对待社会传染 / 241

• • • • • [\(收起\)](#)

[奇特的传染_下载链接1](#)

标签

心理学

社会学

精神传染

社会

暗示

自杀

SaS

美国

评论

一本情绪管理的书，探讨了情绪传播的过程和后果。在社交媒体发达的时代，情绪传播尤其可怕，负面情绪的迅速传播会导致不可承受的后果。如果善于利用情绪传播的手段，也可以将正面的情绪传播，给人以治愈。现实中，有些人对此不以为然，随意向身边的人传播负面情绪，此举非但不能让本人摆脱负面情绪，还会无意识中传染和伤害很多人。所以作者提出，每个人都应有情绪意识，很认同。

其实我也发现了社会上总是负面情绪传染力大于正面的，但是我不同意家是最后的避风港湾，自己才是，不要信任除自己以外的两腿怪，我只信我自己和钱

作者说了很多，举了不少意义不大的例子，结论就是暴力性和负面性较强的讯息很容易让人产生模仿行为，所以我们要压制这部分消息，不要轻易流出。虽然这个结论有一定意义，但是人们轻易模仿伤害性这么大的行为，背后的意义作者就没想过吗？

感觉讲了很多，却又感觉没说出个所以然，基本都是常识性的东西，所以意义不大，既不想理论书，又没有生动的故事情节，比较差劲。但社区的功能这个点是值得研究探讨的，好和坏都对个体有着很重要的影响。

在一代人逼疯另一代人的环境下，每个人都是受害者、施暴者、知情者，无法独善其身。

两个点印象比较深：努力逃离争先氛围的中学老师；音乐可以打断大脑的工作，给人们暂时的安宁。

完全没有有内容

怀着探究群体情绪如何传染以及如何避免传染的心态来读这本书的，可读到最后似乎也没找到。从硅谷一个中学连续9起卧轨自杀事件说起。作者经历了几年进行了一系列似乎可以避免奇特传染的工作，但奇特传染最后也没有改变。也许奇特传染和群体意识，群体价值观相关，个人意识改变都有难度，群体意识改变更难。

散乱，有些啰嗦

结果就是…作者搬走了 自杀并不能杜绝 只能尽量减缓
其实一味地向有抑郁倾向的人传达自杀会给家人留下痛苦并非良策
反而会加重他们的心理负担

心理学家不断提醒我们:人类就是这样的脆弱、愚蠢、易受鼓动，但也正是因为这样，
我们才有无限的可能。
作者遵循发现问题—提出假设—解决问题的顺序来，可惜六年了还是没解决问题，让我们
不禁有些失望和怀疑。

都是常识并无新知。

除了书名有趣点，真找不出啥优点可以描述了……

人不可能孤立的存在于社会中，尤其有了社交网络以后，情绪负面的传染对比面对面的
传染更甚。

绕一大圈不知道到底想传达什么，翻译也不行

全书对于我最有价值的一句话：幸福的传播需要一个人能偶审视自己的内心，并
拥有一种渴望，渴望比自身更伟大的东西怀有感激之情。

没有什么实质的观点

不明就里，很乱。

两到三之间，现象值得研究，作者写得还不深入，未成体系。

真牛逼，一个问题叨叨了那么多字儿，仿佛什么都说了，仔细一想又什么都没说，呵呵。
。

[奇特的传染_下载链接1](#)

书评

这本书基于事实调查，探讨了社会中（心理、行为、情绪）传染的可能原因，解决措施。进而探讨到情商（一种体察自己与他人情绪的能力）的价值，同伴之间有责任照顾彼此的情绪，甚至还有一段谈到音乐，说音乐是情绪传染的最有效的媒介。该书是基于甘恩中学生卧轨事件的调查来寻找...

[奇特的传染_下载链接1](#)