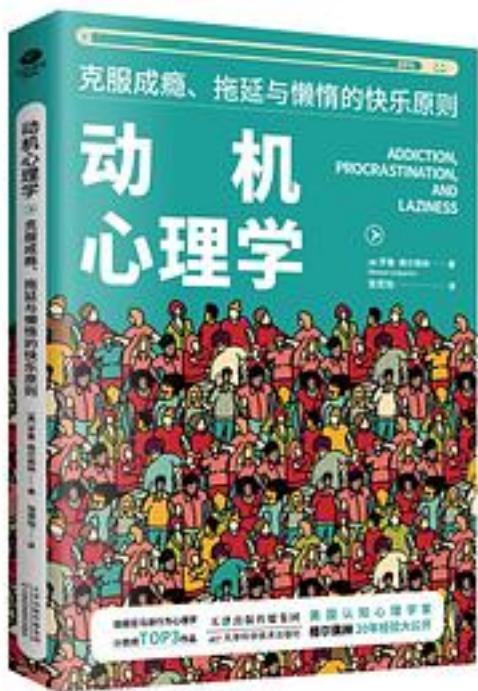


# 动机心理学：克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则



[动机心理学 : 克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则 下载链接1](#)

著者:(美) 罗曼 · 格尔佩林

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2020-3

装帧:平装

isbn:9787557668631

对于下面的场景，你是否感同身受？

毕业在即，却拖着不想写论文；

总想着瘦身，却对健身房又爱又怕；

屡屡戒烟，却一次又一次复吸；

为了打游戏可以“废寝忘食”；

嗜睡，一天要睡十小时……

这些心理顽疾或多或少都会出现在我们身上，这些现象背后其实有着类似的心理动机。

本书作者罗曼·格尔佩林是美国知名心理学家，他将自己多年的研究成果总结成书，对心理动机进行了严谨的分析。本书将告诉读者如何才能停止拖延，戒除癖好，克服懒惰，消除不良行为，帮助读者理解思维运作方式，早日实现人生目标。

作者介绍:

罗曼·格尔佩林 (Roman Gelperin)，美国知名心理学家、心理分析师、哲学家，被《美国心理学家》杂志誉为“下一个认知心理学领导者”。著有畅销书《成瘾、拖延和懒惰》和《抑郁和不成熟的浪漫》等畅销书。

目录:  
第一章 人类行为中的反常  
第二章 揭开人类行为动机的神秘面纱  
第三章 深入分析：动机的心理本质  
第四章 快乐无意识是如何运作的  
第五章 动机的心理框架  
第六章 我们的工具箱：十五种策略  
第七章 带你走出困境  
总结  
· · · · · (收起)

[动机心理学 : 克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

动机心理学

实用

透彻

成长

实用性强分析到位

好书，值得一读

了解行为的心理动机，改变自己！

## 评论

非常怀疑作者的心理学背景，书中的理论基础极其薄弱和原始，而书中给到的5个拖延例子最终的解决方案也很可笑，例如建议要坚持健身的人去购买让健身变得愉悦的药？建议戒烟的人完全隔离香烟？建议打游戏的人自己断网？建议嗜睡的人换一床肮脏异味的床单？？看的人真是满屏问号。愚蠢！

---

前两章有点绕。应该是我的问题。最好是找到我们热爱的事物，永不停止追求。生活总是有许多意外和阻碍，我们即使不能飞着去追求，也要跛足前行。

---

理论和例子相结合，例子的部分真的很浅显，理论的部分又太过于逻辑化，总而言之，这本书看起来比较费劲，但是也可以学到点东西。

---

本书一个最大的特点就是实在：人活着就是为了趋利避害，跟动物一样根本上是受“快乐无意识”支配的，只不过人的学习能力、经验储量远超动物。讲清楚了这一点，就不需要用大工夫灌那些华而不实的着眼于“理性”方面的鸡汤了，要做的只不过是想办法利用快乐和不快乐，当然这个也不容易，像作者说的环境法和社交法确有其效，但是分配注意力、利用想象力这些就又抽象了。所以最后问题还是不会轻易解决，可能理解“快乐无意识”这个玩意的存在和机制，自己的有些行为就不至于让自己都害怕和无助。

---

以前这样的实用类工具书看少了，所以脑子乱七八糟，专业解惑很管用，解除了一些过去的迷思。人类真的会无意识地追求快乐啊，追求快乐规避伤害是最原始的动机，学会动机管理，用一些小trick使目标和动机相互契合最好了。房间里有烟，让我怎么戒掉呢。实在不行，改变环境。无法坚持健身找个一起练的朋友，无法早睡该怎么解决呢。末尾总结陈词，即使不能飞着去追求，也要跛足前行，希望不是愚人节感言。

---

改变环境，改变方法，顺势而为，不跟自己较劲，不磨练意志力，做个人

-----  
作为一本心理学读物，实在太水了

-----  
有因有果 挺有说服力的 其中“快乐无意识”的概念蛮有趣 某些方法是已经使用过的  
找到有效的原因里哈哈哈哈哈哈  
虽然分析部分略难读（不知道是学术属性的问题还是翻译问题？但这也是一本想让人忍不住边做笔记边读的小书（现在想来说服自己读完全书的过程也不自觉运用了书里提到的运用意志力的方法

-----  
老生常谈

-----  
在有100人评价前买亚马逊推荐的书就是坑...  
1.更高的追求可以覆盖更低追求带来的喜悦  
2.让孩子戒掉网瘾的办法是删掉他打的进度？

-----  
emmm没什么用嘛

-----  
…？普普通通。不过总结倒是说得明白：拖延的根本原因还是对要做的事缺乏热情：）

-----  
“快乐无意识。” 动机的因素：活动前准备、活动过程及结果；快乐或不悦（焦虑）

-----  
虽然浅显，但并非毫无价值  
快乐无意识和先满足欲望再去做事的理论，能很好的帮我解决一些不太需要脑子的工作。  
◦

-----  
基础概念还可以，就是几个论点翻来覆去的讲...逻辑结构很乱，讨论的也不够深入

## 地摊神棍伪心理学

其实找到书中最关键的点，即人有追求快乐和减轻不适的本能，以此去分析所有行为的动机，以及改善自己的行为，就够了！

2020年4月。所有心理学的书都是意在助人，所采取的方式都是从人的潜意识入手，认识它，承认它，利用它。这本谈不上心理学，因为并不算进入科学体系，只是基于常识的细致拆解。然而动机这一抓手择取较好，主题感油然而生。内容指向现实困扰，能够自圆其说，因而具有一定实用性。可惜一些例型构造过于简单，小明小红韩梅梅，并不像成年人世界的探讨，缺乏说服力。作为一本书，虽然各篇平均很短，体系倒是比较完整，三四拟制案例贯穿始终，从认识到分析，简单建模，给出策略工具箱，乃至成功解决（开篇困扰）案例和分析过程。一小时可读完的册子，略有所得。譬如，行动之前先设想则增其利，注意具体活动前的预备行为之独立作用，结果性焦虑的提前介入以调控动机，都可算发微启迪。

没有什么实际性内容……

某些观点是不错的，比如动机心理的本质就是增加快乐与减少不悦，把做一件事分成准备工作、事件本身、结果三个部分加以分析等，但是写的太绕了，阅读体验太差

[动机心理学 : 克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则 下载链接1](#)

## 书评

大部分的中国家庭，对好女孩的要求就是：早嫁人、早生娃、吃喝不愁、梦想别提。男人只要能养家不出轨脾气好，都是好男人。

当然，还有最厉害的一句话：不听过来人的，有的是你后悔的时候。很多姑娘被这句话吓倒，于是乖乖走进了父母认为的理想生活里。她们中有一些人幸运的遇到...

人们往往会学习成功的“成功之道”，除了学生时代学渣学习学霸的方法，作息规律

等，毕业后我们看到很多同龄人比自己成功，我们也会不自觉地向他们靠拢，学习甚至模仿他们变得优秀的路径。

比如有个同学创业成功了，我可能会想我是不是也要去创业？有朋友写公众号写书出名了，…

---

这类书籍以前也有读过，但是体会却不一样，以前读的时候没有心理学知识，所以读起来很多看不懂，或者只是简单地记住了几个概念名词，这是由于功力浅所导致的。这次读就不太一样，基本上所有的内容都能看懂，有些内容还非常能感同深受，因为个人的经历也比以前要丰富得多，这就…

这本书详细的将人的动机划分为不同类型的划分，从而分析一个人的行为以及性格处事的因缘，多种动机的心理才是导致一个人行为语言内心的动力。  
越读越觉得有意思，让我们客观的看待自己的动机，好人坏人组成了真实的自己。  
很幸运能在浏览当当的时候发现这本。很好的书，看完对…

---

在亚马逊上看到电子书有售，所以就买回来看看，个人感觉本书理论密集但不艰深，给我们以足够的想象空间。看来包罗万象的“动机”将会是心理学又一个热点领域了。  
人们有可能享受一种高效率、高产出的工作状态，从而避免最后期限带来的压力和紧张感，但这与所谓的意志力无关。在…

---

[动机心理学 : 克服成瘾、拖延与懒惰的快乐原则 下载链接1](#)