

大腦決策手冊



[大腦決策手冊_下载链接1](#)

著者:雷勒 Jonah Lehrer

出版者:天下遠見出版股份有限公司

出版时间:2010-5-31

装帧:平装

isbn:9789862165539

《紐約時報》非小說類暢銷榜第10名

Amazon 2009年讀者最愛的百大暢銷書

超市有那麼多種牌子的草莓果醬，該挑哪一罐？

棒球打擊手如何在瞬間決定，這一球要不要揮棒？

你應該稱讚孩子「很聰明」，還是嘉許孩子「很努力」？

做更多的醫療檢查，有助於醫生正確判斷病情嗎？

雷達幕上出現不明光點，如何判斷是敵方飛彈來襲，或是友機返航？

為了救五條人命，你願意犧牲一條人命嗎？

生活中充滿了各種需要我們做決定的情境，有的決策似乎是深思熟慮下的理性結論，有的決策好像是感情用事下的直覺衝動。

長久以來，從市井小民到大哲學家都認定，想做出好決策，應該摒棄感情，完全依賴理性。

如果你也這樣想，當心你會做出讓自己後悔的決定！

在運用最新科技，打開腦袋這個黑匣子之後，科學家發現，最佳決策需要理性腦與情緒腦之間的巧妙調和。

譬如說，購屋時，考慮太多之後所做的決定，往往不是最好的定奪。

不過，我們在預測股市行情時，若只靠直覺，就常常會出錯。

那麼問題是，何時該用腦袋的哪個部分來下決策呢？

訣竅是，我們要先破解心理的陷阱與迷團，了解大腦各部位思考運作的優缺點，然後視情境來決斷。

這本書除了包含神經科學與行為經濟學的最新研究結果，還提供真實世界中各種「決策者」——

從消費者、投資者、企業主管、選民、運動員，到撲克牌玩家的經驗，幫助我們了解大腦如何思考，並做出更好的決策！

作者介紹:

雷勒 Jonah Lehrer

畢業於哥倫比亞大學，榮獲羅氏研究生獎學金，曾跟隨2000年諾貝爾生理醫學獎得主 Eric Kandel 做神經科學研究。

現在是科學作家，為《紐約客》雜誌、《自然》期刊、《華盛頓郵報》和《波士頓環球時報》撰稿，並在《科學美國人》雜誌部落格主持〈腦力〉專欄，他的第一本書是《普魯斯特是位神經學家》（Proust Was a Neuroscientist）。

譯者介紹

楊玉齡

輔仁大學生物系畢業。曾任《牛頓》雜誌副總編輯、《天下》雜誌資深文稿編輯。目前為自由撰稿人，專事科學書籍翻譯、寫作。

著作《肝炎聖戰》（與羅時成合著）榮獲第一屆吳大猷科普創作首獎金籤獎、《台灣蛇毒傳奇》（與羅時成合著）榮獲行政院新聞局第二屆小太陽獎。

譯作《生物圈的未來》榮獲第二屆吳大猷科普譯作首獎金籤獎、《大自然的獵人》榮獲第一屆吳大猷科普譯作推薦獎、《雁鵝與勞倫茲》榮獲中國大陸第四屆全國優秀科普作品獎三等獎。

目錄: 前言 打開「黑匣子」

第1章 用「直覺腦」做瞬間決策

情境01 人牆裡的四分衛

觀念01 混戰中的快速決策

觀念02 理性與感情

情境02 無法做決定的人

情境03 打造一齣受歡迎的連續劇

訣竅01 情緒，讓我們的頭腦更有效率

第2章 「預測腦」幫你迎接挑戰

情境04 雷達幕上的光點往我方逼近，該開火射擊嗎？

觀念03 多巴胺是什麼東西？

情境05 有預測能力的猴腦細胞

觀念04 腦袋如何從錯誤中學習

觀念05 電腦向人腦取經

情境06 你的情緒比你更早參透牌局

訣竅02 刻意練習，訓練出聰明的直覺

情境07 稱讚孩子「很聰明」或「很努力」，會有什麼差別？

第3章 別掉入「情緒腦」的陷阱

情境08 當帕金森氏症患者變成賭鬼

情境09 投籃時，可以相信手氣嗎？

觀念06 股市行情是可以預測的嗎？

情境10 你會是平民，還是大富翁？

訣竅03 了解「迴避損失」心理，避免投資錯誤

情境11 信用卡與次級房貸的誘惑

第4章 「理性腦」能夠化險為夷

情境12 身陷森林大火，該如何自救？

訣竅04 打敗恐慌情緒，用理性想出逃生之道

觀念07 理性中樞位於前額葉皮質

觀念08 同一件事換成不同的說法，會影響決策

訣竅05 如何聰明分析觀眾的意見調查

情境13 先別急著吃棉花糖

觀念09 大腦的創新思考能力

情境14 重回空難現場

訣竅06 如何化解前所未見的危機

第5章 別讓「焦慮腦」想太多

情境15 高手突然忘了基本技巧

訣竅07 思考過度，反而會弄巧成拙

情境16 選果醬、買住宅，道理都一樣

觀念10 安慰劑效應與預期心理

觀念11 理性腦的容量不大、又很耗能

觀念12 破除心理會計的迷思

觀念13 別讓不相干的資訊唬弄你
情境17 做更多的醫療檢查，有助於醫生的判斷嗎？
第6章 「道德腦」天生具有同情心
情境18 精神變態的人，是只剩下理性的瘋子
觀念14 道德是情緒腦先做出裁示，理性腦再負責解釋
情境19 為了救五條人命，你願意犧牲一條人命嗎？
觀念15 人類在遠古時代就演化出道德觀
觀念16 同情，是道德決策的基礎
觀念17 自閉症研究，幫助我們了解腦中的同情回路
訣竅08 怎樣關閉或開啟同情心
觀念18 同情不只是本能，還需要後天環境的培養
第7章 「辯論腦」愛和自己辯論
情境20 關起門來辯論，達成一致決策
訣竅09 掌握消費者的腦
觀念19 死忠選民與虔誠信徒的腦袋在想什麼？
觀念20 政論名嘴的話，可以相信嗎？
情境21 裂腦病人最篤定
情境22 為什麼情報頭子不相信情報？
訣竅10 良好的決策，來自多元的意見
第8章 用腦袋思考自己如何思考
情境23 粒子物理學家變成撲克牌玩家
觀念21 撲克決策是一門科學，也是一門藝術
情境24 購車變成科學實驗
情境25 買家庭小用具的決策，跟買家具大不同！
訣竅11 必須做困難決策的人，應該多聽聽內心的感覺
觀念22 看看這些決策高手
訣竅12 幫我們做出更佳決策的通則
尾聲 了解你的腦袋，是做出好決策的第一步
感謝
延伸閱讀
• • • • • (收起)

[大腦決策手冊_下载链接1](#)

标签

心理学

大脑

决策

认知科学

心理

神經科學

心理學

大腦

评论

理性与决策（双语学概论笔记参考）

情绪与感觉也可以是理智的数据集合

[大腦決策手冊_下载链接1](#)

书评

谢谢贾里最先推荐这本书，这是他出色的书评<http://book.douban.com/review/3719047/>，谢谢剑的赠书，我真的很喜欢。作者开篇就点明：意识包含两个不同的思考系统，一个是有意识的理性思考系统，另一个则是无意识的快速的感性思考系统。良好的决定的关键在于知道什么时候依...

今晚小盆友们来了，开聊女人的直觉~联系多巴胺神经系统进行解答，大家惊叹：原来直觉也很靠谱！嘻嘻~终于有点读心理的感觉了~激励我继续修心，哈哈
其实觉得，任何生物比起外在环境来说都很弱小噶~所以人渴望找到规律，渴望确定性。而人脑内的多巴胺神经系统就是专...

一 【我们该听从直觉还是分析？】

答案是，取决于情景。知道哪种方法最适合哪种情景，不仅有用，而且好玩。
作者是位讲故事的大师，也是新神经科学的启蒙者之一，从以往的作品就可以看出，西方更喜欢用一种科学的态度去钻研这些玩意儿，做调研、列数据、摆事实、讲道理。...

不要被中文名字唬住，其实中文名字在中文版内容中出现过一次，此书的英文名称是HOW WE DECIDE，可以翻译成我们如何做决定，或许出版社为了能够吸引大家眼球，把中文名称改成了，为什么大猩猩比专家高明。这就如同当经济学遇上生物学和心理学，实际的英文名称是 THE MIND OF THE...

思维导图：<http://www.douban.com/photos/photo/1495156166/>

下载：<http://dl.dbank.com/c0y34uwzha>

首先讲下这本书的翻译。这本书的翻译是由丁丹完成的，我没有读过原著，但可以感觉到这种翻译方式是再创作的翻译方式，读起来十分的流畅。引言&结语 1、
本书的目的在于回...

这本书的结构很有意思，一二章讲被人忽视了的emotion的优点，然后第三章又分析了emotion的缺点及引出rationality，第四章是rationality的优点，第五章是rationality的缺点...

...这让我想起了经典的唯物辩证法，事物有其好的一面，也有其不好的一面。以前对这经典教条只...

首都图书馆要举办图书交换大集，打算把这本书换出去，于是匆匆在地铁上看完。

感觉这书还是很不错的，值得仔细琢磨。

有几个结论和我生活中的所见所得相关，写下来大家分享。1

如果你家里吃饭时每道菜的菜量都特别大，明显家人吃不下的时候，你就要考虑是不是炒菜锅太大了...

我们的大脑简单可分为两部分：

一部分是一部具有许多复杂程序的电脑，情绪感性大脑，一直假设世界的模型，然后从世界中实践的**错误**中更正学习。

一部分是一个有点过时的计算器，同时能处理的最多6件事，但又非常重要。感性：

优点：从经验刺激的**错误**中学习，对于我们经历过许...

而当作者问及是怎样的练习让Bill的棋技到达如此的地步时，Bill说最有效的进步的方式就是钻研你的**错误**。每次比赛结束后，哪怕他赢了，Bill都会观看比赛录像，分析，批判，研究他的每一步的决定，怎样做这局棋才会下的更好？对Bill来说，自我批判是自我进步的秘密武器。我们该怎...

注：【】部分为笔者心得，非原文摘抄。*

要想做出正确的决定，既要利用理智的一面，又要利用情感的一面。*

一个好的决策者知道怎么使用自己的大脑。*

【在危急时刻作出正确的判断需要在平时进行大量的训练。】*

【不要试图追求绝对理性！】*在大脑这个层...

柏拉图将意识分成2个独立的领域，而灵魂就是一个矛盾体，在理性与感性之间徘徊。

多巴胺的作用

本来当你知道可以吃苹果（奖赏）时，你的多巴胺神经就会放电；如果每一次打铃了再给你苹果，你的多巴胺发生作用的时候就不是从见苹果那刻开始，而是从打铃开始；如果你听到打铃但...

本书的名字很标题党，封面也很夸张，乍看之下以为又是某本东拼西凑的励志，决策产物，差点走宝！实则是一本运用神经学的角度解释人类的一些心理现象，重新审视人类的“理性与感性”这两大法宝的通俗科普书。

本书既科普了神经学的一些常识，而且对启发个人思考有很大帮助！力荐...

这是一本心理学畅销书，书名就是一个很有趣的问题，让人不禁好奇，专家怎么会还不如一只猩猩呢？其实这是中文译者跟书友开的小玩笑，她在暗示你：想得太多可能还不如啥也不想更高明呢。其实，这本书的副标题才是核心，副标题叫做“如何让大脑帮你做出正确的选择。”一谈到做决...

[大腦決策手冊_下载链接1](#)