

<<小心，別讓思考抄捷徑!>>

图书基本信息

书名：<<小心，別讓思考抄捷徑!>>

13位ISBN编号：9789866272639

10位ISBN编号：986627263X

出版时间：2011-6-9

出版公司：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：雷．赫伯特（Wray Herbert）

译者：張毓如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<小心，別讓思考抄捷徑!>>

### 前言

捷思是什麼？

捷思是認知的經驗法則，每個人在每一天的例行決策和判斷所使用的內建心理捷徑。

捷思的研究是今日科學研究中最活躍的領域之一，一年生產數百篇學術文章，但在實驗室和學術殿堂之外，這個觀念鮮為人知。

這本書就是試圖彌補這方面的缺憾。

捷思基本上很有幫助，的確，這樣的思考讓我們可以不必反覆思量每個選擇，就能完成每天面對的大量決定。

但是這樣的思考不完美，通常也不理性。

舉例來說，買菜時，這就是個非常有用的規則。

每一次你走進家附近的超市，你可能必須做出成千上萬的選擇。

但如果你真的非得比較每種價格和冷凍食品品牌，做出每個判斷，然後才作出選擇，會發生什麼事？你會動彈不得。

因此，你反而鎖定你買過幾十遍的價格和冷凍食品，拿起來到收銀台付帳，然後離開超市。

不需要研究貨架上每一樣商品。

這對急診室醫生、飛行員和足球運動員這些必須做出一連串決定並受訓來快速辨認熟悉的模式並做出反應的人來說，也是有用的規則。

捷思非常節省時間，對於我們繁忙的生活很重要。

我們生活中面臨的許多事不過是習慣和經驗的綜合。

我們並不想針對每天每個小選擇深思熟慮，也不需要這麼做。

但當我們停止深思，總會有風險。

關於熟悉性捷思〔包括相關的流暢性捷思（fluency heuristic），詳見第四章〕的廣泛討論，可見於消費選擇和個人財務等領域，而不僅於購買日常雜貨這麼簡單。

普林斯頓大學的心理學家曾表示，如果一家新公司的名稱好讀易懂，投資人就比較傾向購買他們的股票，而這樣的選擇確實會影響短期的股價表現。

密西根大學的心理學家則表示，語言（連印刷字體也是）會影響認知：不管是雲霄飛車看起來太危險，或是工作的要求高到難以承擔。

即使是在認知熟悉程度上非常細微的調整，都會影響你每一天大小不同的選擇。

這些有影響力的捷思到底從哪裡來的？

而且，如果它們會製造這麼大的麻煩，為什麼還這麼常見？

根據推測，這些認知捷徑深植在我們基本的腦神經裡，雖然它們在腦部的位置尚不可知。

我們知道的是萬古以前，當人類的進化史還停留在東非大草原上，大腦就經歷了各種變化以幫助人類適應不斷改變的環境。

因為世界上充滿危險，遠古時代的大腦上緊發條因應各種行動，包括發展出快速做選擇和判斷的能力。

許多有用且進化了的能力持續存在至今，捷思就是其中之一。

它們仍一如往常般的強而有力，雖然其中有許多已經不適用於現代生活，而且會導致錯誤的思考。

本書並不打算涵蓋所有的捷思。

多位心理學家估計人類腦內運作的捷思約有上百種，有些捷思會同時作用，有時會增強或削弱另一個共同作用的捷思。

你會在接下來的章節裡看到，算數性捷思（arithmetic heuristic）和未來性捷思（futuristic heuristic）的

觀點重疊；害蟲性捷思（cooties heuristic）有時和直覺性捷思（visceral heuristic）相類似，諸如此類。

這些強烈的意念在內心糾結，事實上它們非常混亂，本書井然有序的章節將會為你在混亂中指引一條道路。

## <<小心，別讓思考抄捷徑!>>

### 內容概要

還沒看過《小心，別讓思考抄捷徑！》，千萬別做重要的決定！

我們真能對每件事都深思熟慮、做出正確的選擇與決策嗎？

教人吃驚的事實是，心理學家發現，你的大腦已經內建各種快速處理的機制，當你在決策的瞬間，腦子裡其實在不斷地抄捷徑、掃描過去的經驗找答案。

這些心理捷徑，既是讓我們迅速判斷、快刀斬亂麻的多工利器，卻也埋下種種陷阱，讓我們不知不覺做出錯誤的判斷與決策！

想要避免犯錯，想要看穿是什麼在背後操縱我們怎樣想事情、怎樣做決定，《小心，別讓思考抄捷徑！

》都提供了無比寶貴的眾多科學線索。

我們的生活是由數以百萬計的選擇構成的，小從瑣事大到改變生命的重大事件。

幸運的是，我們的大腦逐漸形成了能夠迅速解決這一切的心理捷徑和技巧。

我們不想理性地認真做出每個選擇，而這些認知的經驗法則也讓我們不必大費周章。

然而，這些內建的捷徑常常是嚴重的偏誤，也可以很危險。

它們會以我們看不到的方式扭曲我們的思維，引導我們做出錯誤的決策，讓我們變得更容易被操弄 甚至賠上性命！

因此，有時候你最好還是停下來說：「再多考慮一下……」 知名科普作家雷·赫伯特提供我們如何達到這種平衡的最佳指南。

借鑒種種實測現實世界的最頂尖科學實驗，帶我們踏上迷人、內容廣泛的旅程， 看清我們與生俱來的認知陷阱和工具，揭露潛伏在熟悉和重複生活中的隱患，

<<小心，別讓思考抄捷徑!>>

## 作者簡介

雷·赫伯特（Wray Herbert），擔任科學記者已超過三十年，專長於心理學和人類行為。他曾擔任《科學新聞》（Science News）雜誌的記者與編輯、《今日心理學》（Psychology Today）的總編輯，以及《美國新聞與世界報導》（U·S·News & World Report）的健康、科學、文化類副主編。

他為《新聞周刊》（Newsweek）、《科學美國人心智》（Scientific American Mind）和《赫芬頓郵報》（The Huffington Post）撰寫固定專欄，並且針對人類心智撰寫兩個人氣部落格：「我們只是人類」（We're Only Human）和「全面了解心理學」（Full Frontal Psychology）。

目前他和妻子住在華盛頓特區。

張毓如，清華大學外語系畢業。

從事出版工作多年，曾任出版社主編、版權主任。

譯有《三杯茶2：石頭變學校》、《與孩子溝通分享的第一課》（以上為合譯）、《人有14種性格，你有哪種天生優勢？

》、《選購老公指南》、《約定：帶著愛去旅行》等書。

<<小心，別讓思考抄捷徑!>>

書籍目錄

序第一篇 生理的本能第一章 直覺性捷思：冷漠待人和潔淨的手第二章 視覺性捷思：山與全壘打  
第三章 動量性捷思：直覺的物理第四章 流暢性捷思：書寫的力量第五章 模仿性捷思：感受你內在的人猿第六章 製圖者捷思：拋開所有煩惱第二篇 數字的力量第七章 算術性捷思：一天只要幾塊錢第八章 匱乏性捷思：供給和慾望第九章 定錨性捷思：為什麼東西要賣19.95？  
第十章 熱量捷思：將會為了食物而工作第十一章 誘餌性捷思：請不要叫我選擇第十二章 未來性捷思：時間的皺紋第三篇 意義第十三章 設計性捷思：簡單和目的第十四章 覓食性捷思：探索與開發第十五章 諷刺畫捷思：對工程師的偏見第十六章 害蟲性捷思：傳染病與神奇思考第十七章 自然主義者捷思：回到花園第十八章 偵探小說捷思：謀殺與道德第十九章 死神捷思：寂寞與狂熱  
第二十章 預設性捷思：不做決定就是……誌謝

## <<小心，別讓思考抄捷徑!>>

### 媒體關注與評論

「雷·赫伯特展現了他身為最卓越科學編輯的天賦……《小心，別讓思考抄捷徑》藉由揭露我們無意識的心理模式，在創造人人在心理上機會均等上起了很大的作用。

」——《EQ》作者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman） 「有個方法可以理性，有很多方法可以不理性。

藉由故事、趣聞和研究，雷·赫伯特導覽我們走向了解自己許多不理性傾向的旅程，他握著我們的手，並幫助我們看到我們每天都會犯的錯誤。

」——《誰說人是理性的》作者丹·艾瑞利（Dan Ariely） 「大眾和相關專家都應該讀的一本好書……現今對於在日常決策中顯現出來的弱點可得的最完整論述，也絕對是我有過閱讀樂趣的書中最有趣的一本書。

」——《用心法則》作者艾倫·南格（Ellen J. Langer） 「雷·赫伯特是當今心理科學最好的作家之一……在本書中他將認知心理學中最迷人的發現混合他自己的經驗，融入為我們在人生中導航但有時也讓我們受困荊棘的心理偏誤和怪癖的故事中。

」——《錯不在我》作者卡羅·塔芙瑞斯（Carol Tavris） 「從『赫然出現的適應不良風格』到『害蟲性捷思』，雷·赫伯特帶領我們穿越我們通常視為理所當然的思維方式。

在清楚且生動的行文中，他描述了揭露我們的認知習慣如何妨礙我們或有時拯救我們的心理實驗和現實生活中的左右為難。

這一切讓閱讀這本迷人的書完全是種享受。

」——《潘朵拉的孩子》作者羅蘋·瑪藍慈·漢妮格（Robin Marantz Henig） 「這本吸引人且重要的書揭露了我們不斷犯下的看不見的錯……在你看過《小心，別讓思考抄捷徑》之前，千萬不要開始任何大冒險或重要事業。

」——《生活不用大》作者莎拉·蘇珊卡（Sarah Susanka）

<<小心，別讓思考抄捷徑!>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>