第一图书网, tushu007.com

# <<瘦子行動經濟學>>

## 图书基本信息

书名：<<瘦子行動經濟學>>

13位ISBN编号：9789867468338

10位ISBN编号：9867468333

出版时间：2009-6-22

出版时间：凱信企業管理顧問有限公司

作者：古川雅一

译者：陳韋利

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

第一图书网, tushu007.com

# <<瘦子行動經濟學>>

## 内容概要

最佳實例，最強保證！

日本首席「經濟」＆「醫療」雙棲大師—古川雅一，八個月內成功甩肉十公斤，三年來從未復胖！
§ 為什麼妳可以連續48小時不睡覺只為了趕出一篇報告，卻無法忍耐一天不喝飲料？
為什麼妳可以每天努力加班並且為公司最強業務，卻連每天睡前做20下仰臥起坐都辦不到？
無法減重成功的妳，工作／學業表現極佳的你，到底算不算有毅力？
老是瘦不下來，不代表妳就特別沒有毅力，或是特別沒有自制力，真正的原因是「妳一點都不瞭解自己！
」
本書獨家收錄「明知道太胖但就是瘦不下來的行為檢視表」，讓妳首先檢測自己性格中到底具有多強的「不理性＆自我矛盾性」，「唯有看清楚路上的坑洞，你才能永遠不再跌倒！
」徹底瞭解自己最軟弱的性格特質，接著找出最有效的對策—瘦身成功，怎麼還會只是一場夢？

如果你是：只要一進入吃到飽餐廳時，就「一定要大吃特吃才夠本！
」的人那麼你就要攜帶寫著「胃的大小會因為這餐而撐大→日後的食量或許會因此而越變越大→變胖會讓衣服穿不下→不得不實行嚴格的減肥計畫→每天都要吃生菜沙拉而且還要不停的健身跑步→不但很累，每天還得犧牲看電視及上網的時間去運動」的紙條在身上隨時提醒自己！

§ 日本首席「經濟＆醫療」雙棲大師—古川雅一，利用以「人類都是不理性！
」的假設為前提的「行動經濟學」，首度破解「8個人類逃不了的失控魔咒！
」，讓你用科學角度徹底破解屢屢失去理智、減重失敗的魔咒！

魔咒１：去吃到飽餐廳一定會盡力吃到飽！
→「沈置成本」的陷阱
魔咒２：減肥減肥，老是越減越肥？
→「機率加權」的陷阱
魔咒３：瘦不下來是因為自己的體質→「虧損厭惡」的陷阱
魔咒４：只要是免費，不管多大的份量都會照單全收吃光光→「框架效應」和「預設值效應」的陷阱
魔咒５：胖子的朋友多半是胖子？
→「經驗法則偏差」的陷阱
魔咒６：別人的料理看起來總是比自己的好吃→「偏好逆轉」的陷阱
魔咒７：今天吃比明天吃更好吃→「時間折扣」的陷阱
魔咒８：覺得減肥是一件丟臉的事→對於「承諾」的恐懼
§ 附贈「10個史上最腰瘦的小密技」＋「史上最腰瘦體重紀錄表」，讓你將所有減重期間應該注意的行為隨身帶著走，以及利用最能刺激減重決心的體重紀錄表讓自己這一次絕對瘦！

《瘦子行動經濟學：8個人類逃不了的失控魔咒！
》特別將本書中收錄「最精華」的10個瘦身密技設計為可以隨身帶著走的貼身筆記，讓你隨時隨地都能提醒自己往「最腰瘦」的身材邁進；另外，作者於書中針對減重期間體重紀錄的小撇步，也特別將此紀錄表設計為「史上最腰瘦體重紀錄表」，讓你不必再自己買筆記，並且利用此表就能看見自己的體重變化、飲食習慣甚至是健康狀況，只要將此表影印下來，就能輕鬆紀錄自己的減重成果，看著自己每天的進步，一天一天往健康美人邁進！

第一图书网, tushu007.com

# <<瘦子行動經濟學>>

## 作者简介

古川雅一
日本京都大學經濟學博士，為日本首席「經濟」及「醫療」雙棲大師。

現為日本京都大學經濟研究所的研究員，並且擅長以「行為經濟學」與「醫療經濟學」的雙向論點出發，探討生活習慣與身體健康之間的絕佳平衡；多年下來深入研究醫療、看護與國民年金等經濟分析議題。
目前活躍於各大電子平面媒體、專題演講及產學合作計劃等領域均相當活躍。

最新著作為：《瘦子經濟學：8個人類逃不了的失控魔咒！
》

第一图书网, tushu007.com

# <<瘦子行動經濟學>>

## 书籍目录

前言 「怎麼樣都瘦不下來」到底怎麼回事？

我們的「不理性」在科學中已經可以獲得解釋→行為經濟學
行為經濟學則指出，人容易受到環境中不相關的事物（即為「情境效應」）、不相關的情緒、短視近利及其他形式的不理性因素影響，也就是說，在行為經濟學的理論中，人大多為不理性的。

魔咒1　去吃到飽的餐廳就一定會吃到飽！

「沈置成本」的陷阱
沉置成本又稱沉落成本、旁置成本、泡湯成本或是套牢成本，其定義為「指投入後、已發生或承諾即無法收回的成本支出」。

魔咒2　減肥減肥，卻老是越減越肥？

「機率加權」的陷阱
基於個人心中的推測以及成見，導致於在評斷相同的事物時，附加了主觀的期望值，因而在對於實際上發生機率很低的事情過於高估，或是對於發生機率很高的事情產生低估心態，就是行為經濟學中所描述的「機率加權」。

魔咒3　瘦不下來是因為自己的體質
「虧損厭惡」的陷阱
損厭惡也可稱為「損失趨避性」，其理論是說明「面對同樣的金額或數量，人們面對虧損時在精神上所引起的痛苦，其感受的強烈程度遠遠高於獲利時所引起愉快感受的強烈程度。
」
魔咒4　只要是免費，不管多大的份量都會照單全收吃光光
框架效應和預設值效應的陷阱
描述事物的「方法」在行為經濟學中即稱為「框架」，而不同的框架會影響人如何作選擇或下判斷，這就稱為「框架效應」。

預設值效應
人傾向於維持現狀的特性也是一種框架效應；而人性傾向於不去改變一開始的狀態（預設值），這就是所謂的預設值效應。
所以通常「預設值」不同，選擇也會跟著不同。

魔咒5　胖子的朋友多半是胖子？

經驗法則偏差的陷阱
經驗法則是指「以個人的經驗來對某件事情可能發生的狀況作判斷時，所須考量的原則」，像這樣依憑經驗法則作出判斷，卻與客觀事實產生差距時，就稱作「經驗法則偏差」。

魔咒6　別人的料理看起來總是比自己的好吃
偏好逆轉的陷阱
所謂偏好逆轉現象是指人們對事物的預期評價與實際選擇不一致的現象。

魔咒7　今天吃比明天吃更好吃！

時間折扣的陷阱
所謂時間折扣，是指對於同一個物品，獲得它的時間越接近現在，它對於人們的價值也就越大。

魔咒8　　覺得減肥是一件丟臉的事！

對於「承諾」的恐懼
所謂的承諾即為立下未來要採取的行動的意念，並且再次認真許下確實會實行的諾言。

最終章　　肥胖造成的損失
增加支出及損失機會成本
「機會成本」是一個經濟學上的專有名詞，就是當你選擇做一件事情時，必須付出放棄做其他事情中價值最高者。

結語　　將人生的滿足度最大化
後記

第一图书网, tushu007.com



## 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