

图解天文学史



[图解天文学史_下载链接1](#)

著者:萧耐园，宣焕灿 著

[图解天文学史_下载链接1](#)

标签

评论

好

人们排队在图书馆里用复印机

她请别人帮个小忙她说真不好意思我有5页纸要印因为时间有点赶我可以先用复印机么
提出要求并说明理由真是太管用啦的人答应让她排在自己前面她也试过只提要求真不好意思
我有5页纸要我可以先用复印机么这么说的效果就差多了在这种情况下只有60%的人同意了她的请求

乍看起来两次请求之间的关键区别似乎在于前一次的请求里给出了额外的信息时间有点赶
然而兰格又尝试了第三种请求证明发挥作用的地方不在这儿

奥妙并非是说明什么原因的话而在开头的那个“因为”上

兰格的第三轮请求里并没有包含一个叫人顺从的真正原因只是用了“因为”

接着便把明显的事实又重复了一遍她是这么说的不好意思

我有5页纸要印我能先用复印机吗因为我必须印点儿东西结果

差不多所有人都同意了（93%）——虽说这个请求里并没有真正的原因

它没有补充什么新的信息

能说明他们照着兰格的话去做是合理的正如火鸡雏鸟的叽叽声触发了雌火鸡的自动哺育
反应哪怕它是从充气臭鼬玩具里发出来的也照样管用因为这个词则触发了兰格实验里受
试者们的自动顺从反应哪怕兰格根本没有给他们一个说得通的理由按下按钮磁带就哗啦
啦地播放了事实上模式化的自动行为在大部分人类活动中是相当普遍的因为很多时候它
是最有效的行为方式另一些时候它则是必要的你我生活在一个极端复杂的环境中它说不
定是地球有史以来变化最为迅速最错综复杂的环境了为了对付它我们需要捷径哪怕就是
短短的一天当中遇到的每一个人每一件事我们也不可能把相关的方方面面都辨识出来分
析出来我们做不到因为我们没有足够的时间精力和能力相反我们必须频繁地利用我们的
范式我们的首选经验根据少数关键特征把事情分类一碰到这样那样的触发特征就不假思
索地作出反应我通过专业训练成为了一名科学家我学到的最重要的事情就是

理论固然好但是数据更重要因此我希望大家把这本书看成一个实验

科学的自控法并不局限于实验室中你们可以把自己看成是真实世界中研究的主体

也应该这样做当你们读这本书的时候不要把我的话当成金科玉律

我举出证据论证某个概念之后会让大家在生活中测试这个概念请收集你们自己的数据

看看哪些是真的哪些对你有用你会在每一章中看到两类作业

它们会帮你成为自控力科学家第一类作业我称为深入剖析那些提示会让你注意

某种概念是如何在你的生活中发生作用的在你作出改变之前你需要看清它的本质

比如我会让你注意到你什么时候最容易屈服于诱惑饥饿会怎样影响你的支出情况

我还会让你试着关注你是如何和自己谈论意志力挑战的

包括你在拖拖拉拉的时候会对自己说什么

以及你如何判断自己的意志力是失效了还是成功了我甚至会让你开展一些实地研究

比如观察零售商如何利用店铺的设计削弱你的自控力在做每一个作业时

试着带上观察者的眼光没有偏见保持好奇心就像一名通过显微镜作观察的科学家一样

期待发现有趣且有用的东西这不是让你在每次意志力薄弱的时候有自责的机会

或是让你抱怨现代社会和其中的所有诱惑前者不会有机会发生

而我会针对后者提出解决方案你还会发现每章都有一些意志力实验

这些策略基于科学研究或理论能够切实提高你的自控力你的意志力很快就能得到提升

以便迎接真实生活中的挑战我希望你们对每个策略都持开放态度

即便是那些看起来违反直觉的策略（这本书里会有很多这样的策略）

我班上的学生已经先行实验过这些策略当然并不是每个策略都适用于所有人

但是这些都是广受好评的方法至于那些理论上听起来很好实际中却不怎么管用的方法

放心吧你不会在本书里看到它们的这些实验能够很好地破除陈规

帮助我们找到新方法来解决老问题我鼓励你们尝试不同的策略收集你们自己的数据

看看哪一个对自己最有效它们是实验不是测试所以

即便你决定和科学建议背道而驰（毕竟科学需要怀疑精神）你也不用担心无法通过

和你的朋友家人和同事分享你的策略吧看看对他们来说什么是有效的

你自己也会学到点东西你可以通过你学到的东西来完善自己的自控力策略

如果你想最充分地使用这本书我推荐大家选择某一个意志力挑战

以此来测试每一个书中提到的概念我们都面临意志力挑战有些是具有普遍性的例如

由于我们的生理本能渴望糖类和脂肪 我们就需要克制自己对它们的欲望

南京大学我曾经的梦想，但却与之失之交臂！只好从书中弥补这种遗憾！

[图解天文学史_下载链接1](#)

书评

[图解天文学史_下载链接1](#)