

自私：生命的游戏 [EGO: Das Spiel Des Lebens]



[自私：生命的游戏 \[EGO: Das Spiel Des Lebens\]_下载链接1_](#)

著者:[德] 弗兰克·施尔玛赫（Frank Schirrmacher） 著，谭琳 译

[自私：生命的游戏 \[EGO: Das Spiel Des Lebens\]_下载链接1_](#)

标签

评论

不错从小让孩子养成爱读书的好习惯

假设一个人具有完全的理性，可以做出让自己利益最大化的选择，在这样的假设之下，一个经济模型会呈现出什么样的状态。其实这和数学上的数轴是完全一样的道理：数轴是为了说清楚数学问题而画的一条“规定了原点、正方向和单位长度”的直线。我们不能因为数轴上规定右方是正方向就在生活中永远向右，同样我们也不能因为经济学研究中假设了一个“经济人”就觉得人就永远是理性的。

包装很完好，还未看，京东快递就是快，给力。

此用户未填写评价内容

内容不错的书，可以了解人的本性和行事规则，值得一读。

没看呢，封面不错

包装的很好 很期待阅读感受

买了好多书还没来得及看呢

书质量很好，多次购买了，送货速度很快！

书很好值得购买

图书质量好，快递发货快！

内容不错的书，可以了解人的本性和规则，值得一读

正版，装帧精美，投递快捷

本次购物心情十分愉快，商品品相完美，物流迅速，感谢京东！

买了好多书，京东配送真好，质量也是正版，一个字买买买！！！！

挺好的值得购买很不错

京东速度，值得信赖。

速度很快，包装完好！ 不错！！

这本书中的内容非常不错。它会为你揭示数学美丽的一面，而它绝对不会是课堂上死刻板板的数学。只可惜翻译的质量，的确有待改进。许多题目的翻译不能恰如其分地表达题目的意思，以致无法抓住作者想表达的观点。

还行吧…内容有一些好的见解，只是有点略显啰嗦

非常好 非常好的书 正版 包装很好

还可以吧，书的质量还可以。嗯，有十个字了

外国这几年写的书都是描述这几年出现的现象，比较表面花，你们的透过现象看本质的能力去哪儿了？

这个只能慢慢看，很难懂里面的内容

非常好的书，一直想买，读书让人成长，不错……终于买到了，不错

一下子买了好几本，可以看一段时间了

体会读书的好处，丈量人生的长度

自私是一种本能，很想知道作者如何写的。

京东书的特点：配送快，包装完好！

非常好的一本书

读书还是很开心的，尤其是自己喜欢的书

一直信赖京东，质量有保证

还没开始看 但书的质量很不错 内容这种事情大家口味各有区别 是正品就好啦

商品质量妥妥的 快递小哥棒棒的

值得花时间好好思考的一本书

买上了，就看吧，

配送及时，东西看起来还不错，

社会学好书，值得一看。

正版，喜欢。。。

搞活动买的，实惠，买对了，有需要会再买，都习惯在京东买书了~

甲骨文这套书，感觉不错，买了好多本，不知道这么好的书，为什么总缺货呢

棒棒的！很好！就是快递都放楼下，自己取还是很麻烦的

不错哦，不错哦

决定多读几本书了，就买了几本，但是不知道怎么评价啊

中轨融资租赁有限公司，中轨控股是其全资控股公司，网上都没啥介绍

好东西，一下子买了两本，送朋友一本

非得要打10个字，就说一个好字吧。

很好的一本书，质量好，内容丰富

包装完整，不错，慢慢看吧。

光看名字就入手了

非常好的书，十分推荐。包装完好，比实体店便宜。

這麼牛。??? 聽說可以和失控比。。。慢慢來

刚收到，没看呢 应该不错

很好啊哈哈哈哈哈哈?

好书好书，收着慢慢看。

趁着活动，先买来屯着，以后慢慢看

书不错！速度快！下次还买。

质量不错的，做活动的时候买的，很便宜。

囤书，还没来得及仔细阅读

如果一切假设都源自一个错误的开始…… 很有趣的一种说法，非常值得反思。

朋友买的，我自己没看。

书还没看，翻了一下.....

书籍质量是不错的，还没看。

京东商城京东快递购物

好书，很精致，包装很好。

这书非常值得看看，脑洞大开

自私是一剂毒药，无色无味

不错不错不错不错不错

送货快，书的质量还不错

书不错，非常值得一看。

很值得购买的一本好书，内容丰富！

书，非常不错。大爱！！！！ 好好好好好好好好好好好好好好好好……

挺好的书，借给朋友了

帮同事买的，经典，送货快。

过的人好惹的祸当然过的人很感动人

比较有意思，可以看看

同事推荐，价格实惠。

‘吃的粉末的的的的道德的那么

读书会要求读物，痛苦阅读

这个标题很吸引人，但是往下读很费劲……

好好好好好好好好好好

很好，不错，，，，，

很好的产品！好买家以后还来！

好书，物流方便。

自私生命的游戏唐彬推荐

慢慢看看，看看完再说！

多读书,读好书,无妄。

好好好好好好好好好好好好好好

???

好，下次还买

经常阅读。。。。。。。。

内容挺不错的值得阅读

帮同事买的~~~~~

好好好好好好好好好好好好

书质量好。

书店看上了这本非常好的书，一直想买可惜但是太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然是有折扣。毫不犹豫的买下了了，京东速度非常快的，从配货到送货也很具体，快递也非常好，很快收到书了。书的包装真的非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都非常有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封也都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画，让我觉得十分细腻而且具有收藏价值。

不错.....

学到很多

书不错

很好看

发货速度我也是醉了。

概念简单、为了凑字数，非写这么多。就是讲经济人的概念，将社会弄的没有那么理想了。这么一个简单的道理，用了好多各种各样的例子、理论、引经据典，来阐述。浪费读者时间。并且，也没有触及核心。全篇也没有证据能够证明，上述的两者就是有唯一的相关性。要不就是翻译的水平不行。还有，即使这个人说的对，那么，也没有给出一个合理的解决方案啊。本书真的不值得一读，太没意思了。

不错

赞赞

可以

和异类完全没法比，不知所云

古代的印度教徒深信转世轮回之说，他们认为，真正的伟大并不是因为比他人优秀，而是比前一世的自己优秀。不过现代人对此表示不解，为什么要等一个轮回呢？我们恨不得立刻变得更好。在现代社会，人与人之间的关系变得日益紧张，我们摄取了过多的糖分，陷入没完没了的工作之中。正因为如此，我们希望改变，我们寻找着更加开阔的道路，想要成为谈话的焦点，想让话题更加丰富，我们不停地追求着快乐。用一句话来总结，我们的目标就是，人生多些高潮，少些低谷，多些快乐，少些压力。然而，问题在于我们不知道如何才能达成这样宏伟的目标。许多自助哲学为我们提供了建议，但并不成功。我们可以很轻易地制定目标，但要实现它们却要花很大的力气。举一个我亲身经历的例子，某天下午，我在纽约一家瑜伽会所的咖啡厅里消磨时光，旁边坐着两位美女。她们身形苗条，浑身洋溢着热情的气息，午后的阳光照耀在她们的金发上，折射出迷人的光芒。乍看之下，她们似乎沉浸在瑜伽的启发之旅中，但是，她们的姿态和面部表情出卖了她们的。其中的一个女孩控诉着她的男朋友，说他总是以旅行为借口欺骗她，旁边的女孩听着听着，也忍不住为她愤愤不平起来。她们俩你一言我一语，历数着男友的种种劣行，最后伤心不已，感叹遇人不淑。不得不说，她们的瑜伽练习算是做了无用功。（有研究证实，当女生们过度地讨论某一问题时，她们的皮质醇水平会突然上升，从心理学角度来说，那时，她们不断地感受着压力。）那么，我们怎样才能停止这种自我破坏行为呢？答案是，我们要弄明白大脑是如何工作的。

“反馈”的概念最早来源于工业革命时期，当时的人们用“反馈”来描述复杂机械的调控机制（如果蒸汽机过热，就必须采用循环降温使它冷却下来）。但是这种表达在20世纪40年代才真正流行开来，当时的数学家诺伯特·维纳将“反馈”应用到所有的适应系统中，包括生物学、机械学、政治学以及社会学。

在他的那本具有开创性的著作《人有人的用处》中，维纳写道：

反馈就像因果循环，种什么因，得什么果。这其中包括我们与他人的互动、自我对话，以及有意识思维和无意识思维之间的转换。这些转换有着共同的化学基础，即血清素、多巴胺、谷氨酸酯，这些化学成分的释放受到反馈回路的控制。

单就反馈本身而言，它不会自我提升（正如最近的研究证实的那样，我们总是深陷于一种灾难化的思维模式之中难以自拔。尤其是当反馈把我们带入一个毁灭性的套路中时，反馈的自省模式根本不起作用）。

本书的目标是一个以目标为导向的回路，本着获取对思维更有效监控的目的来考虑思维。怎样做到这点呢？就是把自身从问题、学习、自我更正中分离出来，最终适应。

因为解决问题的关键是对思维过程的有意识监控，我们可利用的工具非常多，例如不断进步的行为研究、大脑扫描以及激素检测等，借助这些工具，研究者能够分辨出哪些手段可以有效地改变我们的思维。通过借鉴心理行为学和认知科学的相关研究，《元认知：改变大脑的顽固思维》介绍了一些扭转目标奖励中心、克服认知偏差的策略。实际上，我们要学着分辨哪些是我们的最有效点，哪些是我们的盲点。

本书的第二部分列出了一些改造大脑的自助性技巧，这些技巧都具有强制性，包括如何压过内心的杂音，培养内在的平静，与他人的思维同步以及提高我们的想象力。（这些都要花费很多工夫，想必没有一个人认为改造大脑是一件轻松的工作。）

这种加工能力令人震惊。想象一下如果自我意识能够在监控思维方式上做到更好，会发生什么？自我意识能够把个体的思维模式从悲观循环中拉出来，使之进入一个理想的轨道，进而适应，最后形成一个更灵活、更具韧性的自我。

力：一：丿：了：巢穴位的。 | ?最最最 | | 幸运?的 |
| 2?0?1?5?!! | | ?新年? | | **快乐? | | &I?YOU? | | ?—?—?(????)
| | ?最最最 | | 幸运?的 | | 2?0?1?5?!! | | ?新年? | | **快乐? | | &I?YOU? | | ?—?—?(????)

[自私：生命的游戏 \[EGO： Das Spiel Des Lebens\] 下载链接1](#)

书评

[自私：生命的游戏 \[EGO： Das Spiel Des Lebens\] 下载链接1](#)