

欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾



[欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾_下载链接1](#)

著者:[美] 亚当·奥尔特（Adam Alter） 著，闫佳 译

[欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾_下载链接1](#)

标签

评论

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

书到了，慢慢的一箱，价格也很实惠 又可以充一波电了。

新的精神行为问题，好好学习，书的质量不错

物流很快，印刷质量挺好，是看了CCTV2 的推荐买的，内容写的不错。

书已收到，还没看，但是看最后一部分都是英文啊，没翻译呢？

你想摆脱或者让他人，欲罢不能，吗？那就从书中寻找答案吧

京东图书搞得很好，物美价廉，好评

而那些生产和设计高科技产品的人，却仿佛遵守着毒品交易的头号规则——自己绝不能上瘾。乔布斯的孩子从未用过iPad，Twitter创始人没有给两个儿子买过平板电脑，游戏设计师对“魔兽世界”避之不及，数量惊人的硅谷巨头们根本不让自己的孩子靠近电子设备……

听吴伯凡老师的节目之后买的，女儿喜欢玩手机和 iPad Pro
看了给女儿讲了其中的道理和故事，表示很受用，非常有收获！

200减100，一下子买了200多的书，都很喜欢。最近喜欢心理学的书。

非常好的一本书，让小朋友好好学习下，大人也要警醒别掉入陷阱了。

收到书的喜悦，轻抚书脊，嗅闻油墨之香，阅读时和作者产生共鸣，这就是我爱阅读的理由。借618又收了几本好书，虽然看书的速度永远比不上买书的，虽然今年一直没好好读几本书，下半年读起来[调皮]

物流送货速度很快，一直在京东买东西，继续购购购

趁着搞活动的时候多囤点书，在京东买书最放心。

物流真的超级给力，当天下单当天就到了

发货速度很快！非常愉快的一次购物！书真品！

慕名而来，包装完好，非常满意的购物。

果断出手，把想要的都买了，有书看了！

给公司买的，读书使人进步，一直学习

这个可以，京东以速度快历来得我心

很不错，相信京东自营的品质！

看着不错看着不错看着不错

书不厚，价格不便宜啊。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

朋友推荐，好书？

不错，希望挤出时间来好好阅读！

包装完整，是正品，物流很快，快递小哥也会及时打电话给我，活动时正是囤书的好时节。书还没来得及看，但是推荐的人说这本书很好。

朋友推荐的，特别好

内容不错，很有启发

目前看了前两部分了，只剩最后一部分如何让我们戒掉行为上瘾了。不知道是不是翻译问题，这本书有点啰嗦。不如自控力那本书让人震撼。

很棒的一本书，感觉里面很多原理都写得很透彻。值得好好的读一下。充分了解大脑，如何产生欲罢不能的多巴胺的机制。

是正版，读书日买的，满减加抢卷叠加省了不少钱，很实惠。长期在京东买书，感觉京东图书质量不错，值得信赖。

看完了，不错，值得一看。现在人人时时看手机，儿童玩pad。这本书是个会惊醒大家当心自己，孩子上瘾。

现在能手机依赖症很严重，看完这部作品，也许，会有所收敛，系统化的思考，对提振人的能力有帮助吧

质量一般，定价偏高了，书也有压褶皱的地方。不过内容不错。

非常喜欢 很好很赞
家里的人也都很喜欢，非常感谢京东的付出，还有勤奋欢快的快递小哥，赞赞赞赞赞

不错，所有的设计都是针对我们的。有些东西有用，确实方便了人们，有些东西却让人上瘾。

比超市打特价还便宜，上午买下午到，这价格这速度，没谁了。香味很好，六神比舒夫佳好用

一本好书，能让你开阔眼界，让你深受感动，这本书就属于这一类，字数应该够了，那就这么多吧

京东最大的优点就是物流快，且能保证送货上门，买的东西太多，没时间一一评价，一律好评

好东西，快看完了，才发现那么大的坑，很有好处的，凡事靠自己，书只能给你电子路

618活动买的，超级划算。推荐书目，书的质量很好，每本书都有塑封，正版书。

用着还不错～物流也快～前一天晚上买，第二天就到了～给京东物流一个赞～

这些书本来不错，就是某～东搞的价格战太让人作呕，玩不起还让客户买单，服气了。

和自控力一起买的！包装太简单了！就拿袋子装着过来的！还好没有折没有坏！再就是纸的质量一般！

非常不错的书籍，要养成每天阅读的好习惯，厚积薄发，知识沉淀，不负此生。京东一如既往的好

东西一如既往地好，一直在京买，正品保真发货速度也快，让人放心。

很好的东西，很好的购物体验，媳妇很满意，以后还会来，支持京东，希望与办越好！

不错的购物体验，书本对上瘾行为有可观全面的分析 会仔细阅读的

快递超级快，从别的渠道得知这本书，准备看完再来评论书的内容，不过，京东这速度牛！

很好的东西，推荐购买，觉得还是不错的，京东靠谱。

了解上瘾行为背后的心理原因和脑科学原理，有助于提高对自己生活的掌控感，好书

挺好的，不错，很好，比较满意！挺好的，棒棒哒！

还没看呢，估计也不一定有时间看吧，买来先放着好了

很赞，很快就到了，这本书据说内容很不错，期待读一读

看看别的书里边推荐这款书的，所以买来看看。。

书刚到手，还没拆封。感觉比之前的机械出版社的书要大点。

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

如果贴了这条评论，说明我对此商品总体还是满意的。

自己老控制不住玩手机，看看这本书的科学解释！

书还是很不错的，值得购买，确实挺好的。

瘾，魔怔魔咒或是逃避与寻求，好好学习天天向上

感觉还是挺不错的，希望多点给力的活动吧。

物流很快，差不多第二天就到了，非常满意。

为什么我们会上瘾，怎样才能改正上瘾，这本书给了较全面的回答！

京东自营，一直信赖，几乎没有不满意的时候。

非常不错的一本书，还没有看，一年内看完

老公要买的....京东图书做活动顺便买一点。

京东送货很快售后也好，离不开京东了

很好很好非常好，真的很好，zsbd

有些地方看不太懂，可能是因为国外作品译过来的原因。慢慢消化。

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

很好的一本书，分享到公司里一起共勉了！ n

做的挺漂亮的，内容也还不错，可以看看

很划算，性价比比较高！值得购买。

价格很实惠，物流发货很快。还不错。

不错的，价格不贵。。。。。。。。

刚收到货，很好，物超所值!!以后还来。

京东做活动的时候买的，性价比比较高。

快递给力，书籍品质很棒，内容也是所想了解的，见解独到！

我要把手机炸了 看完直接的感受

细致深入地剖析了社会现实，对“瘾”给于深入的分析

书很不错，优惠时买的，推荐购买

欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾

讲述了行为上瘾的种种原因，以及有啥危害，处理办法，好书

书很好 一次买了很多本 慢慢看 会有收获的 京东值得信赖

书很好，京东物流快，购物满意

朋友推荐的书，还没看，物流很快。

东西不错 希望以后更好 希望能返豆！

多读书，多锻炼，少玩手机，少扯淡

秀外慧中，字字珠玑，句句成诗。

物美价廉 品质保证 快递神速

包装完好，纸张很好，内容还没看！

商品挺好的，来评价下。。

很不错，很实惠，很正宗，推荐。

老师推荐的书，多一个视角来看事情，思路会更广阔。

送货很快，价格便宜，质量不错

书籍还是不错的，支持一下

大英烦事多大英烦事多大英烦事多大英烦事多大英烦事多

不错的书，了解一下各种套路～

非常不错的一本书，值得一看。

很好很好很好很好很好很好

听东吴同学会，吴伯凡推荐读物

好书！让你明白很多事情都是有内幕的，理性消费！

此用户未填写评价内容

买书一堆堆，读书如抽丝。。。

很不错的书籍，对我很有作用。

不错。。，，。。。。。

给弟弟买的 书已经在书店看过了 很好的一本

好好好好好好好好好好好好

希望看了之后能少玩手机

购物车中藏了很久，活动买的，很划算，屯着慢慢看

看看还不错，内容很新

看得停不下来啊!!!上瘾了

还未看，看上去不错。

这本书绝对值得阅读。非常棒

书还可以吧 送货挺快的速度

挺好用的，下次接着用这个

挺不错的，看了对人有益处

不错的书，送书速度也挺快，感觉像是正版的不错

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

甚好甚好甚好甚好甚好

很好很好很快很快很快很快

很好的一本心理学书籍。

好看，写得很符合自己。？

商品和快递很好很不错哦

这本书 写的很不错

内容很专业， 慢慢读吧。

好评，书外观包装都不错。

京东图书价格实惠，活动力度很大，囤货

非常好，优惠多多！

无意间看到的，准备好好学习一下。

物流一直给力，书还没看，估计没问题

书本身还行，硬壳精装，内容待看

刚开始看，挺好的，

非常好看，值得一读，性价比高

这书内容很好，多看书少上网

纸张质量不错，内容新颖丰富，好好好

其实电子版已经读过了，为收藏买的

商品质量很好，参加活动买的，物超所值

相当不错的一本书，值得推介

昨晚下单，早上就收到了短信。好迅速。

不错，有新观点，有新启发。

看别人推荐的，很值得看的一本书。

还没怎么看不知道应该不错

不错不错不错

书内容值得大家学习和思考。

别人推荐的，还没看，要好好学习。

写得不错，写得不错，相当不错

内容还可以，值得一读

非常好的时候就可以了吧？？？

看了书后决定少玩手机

有点意思，虽然并没卵用

还没看，没时间看，等看了再来评

还可以，内容很全面。

值得一看，提醒，警醒??

还没看呢，应该可以吧

还没看，应该喜欢，朋友荐读

物流没得说了，很快！

还没看，包装挺好的

学习学习一下

角度值得一看的书

值得读书自省

物流还是挺快，到手后感觉书的价格有点高了。

书还是挺好的。

还可以吧 就是很多理论不严谨 希望有一本国内这样的书籍

不错的一本书。

很好很好非常好

很好的一本书

真的非常好得

购买之前电子版差不多看完了，纸质版买回来是习惯，手上翻阅有质感

从心理学角度分析如何行为上瘾，以及克制，感觉也是马马虎虎

书的质量很好，孩子很喜欢，价格也实体店实惠很多，送货的速度也很快。

还是可以的，看看也挺好的，开卷有益！

这个没啥真是价值。。。

有点小贵。

很好很不错

[欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾_下载链接1](#)

书评

[欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾_下载链接1](#)