

<<孤独是可耻的>>

图书基本信息

书名：<<孤独是可耻的>>

13位ISBN编号：9787300109350

10位ISBN编号：7300109357

出版时间：2009-11

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美] 约翰·卡乔波,[美] 威廉·帕特里克

页数：188

译者：焦梦津

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>

## <<孤独是可耻的>>

### 前言

这本书是由两位作者共同完成的，这本身就是社会联系的一种完美形式。

其中的一位作者有着超过20年的科研经历，而这是写这本书的基础。

为了使叙述更加可信和亲切，我们将从约翰·卡乔波的视角来讲述这些故事，当然，也包括前言部分。

虽然这项研究是由“我”——约翰·卡乔波主导的，但这绝不能算是我的个人成就。

这项研究于20世纪90年代我在俄亥俄州立大学任教时起步。

我和同事们从一个最简单的问题开始：人类协作会给我们带来哪些影响？

为了解决这个问题，我们首先进行了一个试验，并在完成任务的过程中将参与者随机分组，可能是独自一人，也可能与其他人（如朋友或者陌生人）结为同伴。

很快我们就得出了一个假设：个体感受到的社会情况是最重要的因素。

因此，我们把研究的重点逐渐从社会支持转移到了人们的社会孤立感（即孤独，或缺乏社会联系）上，并将其作为研究社会对人类生理、行为影响的模型系统。

这样做，也改变了之前我们对人类思维的设想。

人们普遍认为，对人类思维最精确的“模仿”是20世纪下半叶出现的计算机——一种能对海量信息进行处理的独立设备。

然而在对孤独进行了一定的研究之后，我们对这个“模仿品”的定义产生了质疑。

今天的计算机已经能够通过宽带网络进行大规模互联，而不仅仅是使用本地硬件和软件的“独立”设备了。

## <<孤独是可耻的>>

### 内容概要

孤独让我们对他人苛刻，在机会前畏缩，面对打击时脆弱，容易被岁月催老。

优质的社会联系能提升我们的工作绩效，也让更多的人承认我们的成就，从而带来更多的晋升机会。

当然，它还能促进我们的创造性思维，为我们带来更为丰厚的回报。

幸福的人一般都不是孤独的人，而不孤独的人一般都赚得比较多。

社会动物的N条守则 亲缘选择 “我要跳进河里去救我的两个弟弟或者八个堂兄。

” 直接互惠 “如果你帮我挠挠后背，我也帮你挠。

” 间接互惠 “为了得到大家的回报，我现在得多帮助别人，给自己赢得一个好名声。

” 关系互惠 “我要做的就是多帮助别人，以免被大家从这个互相帮助的关系网中排挤出去。

” 群体选择 “一群互相协作的人往往比一群互相背叛的人更能获得成功。

”

<<孤独是可耻的>>

作者简介

约翰·卡乔波，世界著名社会神经学家、美国心理科学协会主席、芝加哥大学认知和社会神经系统科学中心主任、芝加哥大学心理学教授，对“孤独”问题有长达15年的深入研究。

<<孤独是可耻的>>

书籍目录

第一部分 可耻的孤独 第1章 社会化生活的阴影 第2章 你所面临的潜危险 第3章 你的生活正在失控 第4章 你本身就是矛盾的综合体 第5章 假象背后的真相 第6章 孤独的磨损第二部分 从自私的基因到社会动物 第7章 DNA独裁者 第8章 密不可分的整体规则 第9章 把个体置于群体之中 第10章 人性中在所难免的冲突 第11章 协作是人类进化的王道第三部分 寻找社会联系的意义 第12章 高度协作的魔力 第13章 社会联系是战胜一切的英雄 第14章 个体困境的解药  
译者后记

## &lt;&lt;孤独是可耻的&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一部分 可耻的孤独第3章 你的生活正在失控一生的挑战时刻保持对自己的控制是我们终生都将面对的挑战，而不仅仅是在应对数学难题或者复杂的声音实验的时候。

在我们还是婴幼儿时，我们十分关注个人利益能否立即得到满足，但通过父母的教导，我们学会了不去从玩伴手中抢玩具，不打兄弟姐妹，也不在离开饭只有20分钟的时候吃掉一大盒饼干。

在逐渐成熟的过程中，我们调节冲动的能力取得了巨大的进步，但这仍然是一项艰巨的任务，尤其当我们需要做出决定时：谨慎还是大胆？

消费还是储蓄？

选择我们喜欢的食品还是有利于健康的食品？

先瞧瞧电视里正在演些什么还是先弄完手头的工作？

鲍麦斯特和他的团队想弄清楚，孤独的未来是否足以影响这些“自我约束”（自我调节的一部分）的能力，影响它们的方式与影响认知能力的方式又是否一样。

其中一种方法就是看看人们是否能够坚持完成一项有长期回报，但现在会让他们很不愉快的任务。

同样的戏码再一次上演，通过伪造的测试结论，研究人员把参与者分为三组：“未来孤独”组，“未来归属”组和“不幸控制”组。

然后他们介绍了一种又健康又营养，但味道却令人恐惧的饮料，并要求每个参与者喝下去。

在有小小的现金奖励的前提下，他们测量了每个参与者愿意喝下的量。

最终的结果和之前的实验很像：“未来孤独”组的参与者愿意喝下的量远远少于其他两组，“未来归属”组的参与者更愿意为得到利益而忍受喝饮料时的不愉快。

鲍麦斯特和他的团队设计了一项后续实验来测试一个衍生问题：参与者能在多大程度上进行自我调节，约束那些自己喜欢却对自己不利的行为？

这个实验被包装成了饼干口味测试的形式。

每个实验参与者，无论是受社会排斥的还是受社会欢迎的，都拿到了35块巧克力饼干，饼干的大小刚好是能一口吞下的。

研究人员告诉他们需要不停地吃饼干，直到能准确地“测试”出这些饼干的口感、质地和味道。

作为一种控制手段，通过面试来自相同大学的其他学生，我们已经确信，吃巧克力饼干在所有人眼里都是最不健康的行为之一。

## <<孤独是可耻的>>

### 后记

约翰·卡乔波是一位严谨而细致的心理学家，这本书是一部严肃而翔实的著作。

但《孤独是可耻的》并不仅仅是写给那些有着复杂头脑的学者和专业人员的，这本书属于你，也属于我。

《孤独是可耻的》也不应该被置于书架的顶端供人瞻仰，而是放在我们的床头，每当我们有困惑的时候就拿出来，读上那么几段。

这是一本有关人性的书。

伟大的弗洛伊德认为，人性的各个方面大多是性冲动的结果。

而同样伟大的阿德勒认为，自卑感才是这一切的源泉。

现在，在经过了长达20年的千锤百炼之后，卡乔波谨慎地提出了自己的看法，也许，这又是一个伟大的开端。

这是一本有关人类的书。

我们是谁？

我们从哪里来？

我们又将到哪里去？

人类的灵魂让我们在几千年的时间里苦苦地追寻着问题的答案。

神学家、生物学家、心理学家、文学家、巫师、厨子……只要你能想到的人，都或多或少地给出了自己的答案。

也许，我们的祖先早已在不经意间作出了回答，甚至还把答案编到了我们耳熟能详的神话传说里。

希腊的众神们大多居住在奥林匹斯山上；中国的神仙们也大多在一个叫天庭的巨大宫殿里上班。

当然，这是美好的天国。

而世界上最可怕的地方应该算是地狱了吧，但我听说即使在那里，人们也都是生活（如果这也算生活的话）在一起的。

## <<孤独是可耻的>>

### 媒体关注与评论

《孤独是可耻的:你我都需要社会联系》堪称生物学和社会科学结合的典范,将是今后10年内有关人类本质和景况的最重要的著作。

——丹尼尔·吉尔伯特 哈佛大学心理学教授、《撞上快乐》作者我无法想象—《孤独是可耻的:你我都需要社会联系》竟然能将人性阐述得如此到位。

这些科学探索并没有使人类显得卑微,反而升华了我们简单的人性。

《孤独是可耻的:你我都需要社会联系》是对社会联系的优美解说。

——西德尼·波蒂埃 奥斯卡最佳男主角、《男人的度量》作者读了这《孤独是可耻的:你我都需要社会联系》以后,你再也不想孤独了——其实你也不会再孤独了。

——希斯赞特米哈伊 “心流”理论提出者、著名心理学家

<<孤独是可耻的>>

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>