

Оглавление

Предисловие	11
Введение	18
Настроить когнитивный компас	18
«Вскрыть» сознание	22
Поиск лучших ответов	25
Вслед за догадками	26
Вперед!	29
Часть I. Определенность и искушение случаем	32
Глава 1. Путешествие в определенность	33
Сознание, наполненное акулами	33
Ослепленные очевидным	39
Ковбой из аптеки	43
Попал в рамку	49
Это Спарта! Марш!	52
Туринская плащаница и мытье собаки	56
Вызов мастеру киаи	60
Схема для ваших мыслей	63
Включай когнитивную коррекцию, капитан!	67
Глава 2. Притягательные шаблоны и курящие обезьяны	70
Что бы это могло значить?	70
Я думаю, а поэтому создаю ассоциации	73
Мнимые причины, предполагаемые последствия	76
Это должно иметь смысл, да?	78

Статистика и ваш мозг — они не любят друг друга	82
В заключение: почему это важно	84

Часть II. Преуменьшение, эскапизм и стремление к вознаграждению87

Глава 3. Почему «счастливый» мозг не принимает в расчет будущее? 88

Неопределенность будущего	90
Без учета долгосрочной перспективы	94
Могу ли я предсказать свои чувства?	95

Глава 4. Магнетизм автопилота 99

По пути домой	99
Мозг-«бродяга»	101
Потерявшись в бездействии	105

Глава 5. Глубокое погружение и великий побег 107

Когда сеть была молодой	107
Опасные прогулки по тропе навязчивости	111
Вернемся к виртуальной реальности	115
Мозг, который хочет принадлежать	117
Реальность и вымысел отделены только несколькими пикселями	120
Напоследок	123

Часть III. Мотивация, самоконтроль и сожаление ...125

Глава 6. Ускорение на холостом ходу 126

Подвергнуть систему сомнению.....	126
Для меня — достижение, для вас — скука	128
Состязание и размер вашего аквариума	132
Почему самосознание увеличивает мотивацию	134
Фидбэк: чем быстрее, тем лучше.....	135

Припереть себя к стенке	139
Разговор с «внутренним Бобом»	142
Глава 7. Обещания на «волшебном экране»	144
На этот раз я правда обещаю!	144
Съеденное самообладание	146
«Аутсорсинг» самоконтроля	151
Воображение помогает справиться с соблазном	153
Да черт с ним!	154
Другой вид контроля	156
Глава 8. Захотеть, получить, пожалеть, повторить.....	160
Ну почему же я выбрал Z вместо Y?.....	160
Хитрый койот, ненастоящая девушка и eВау	161
Блюз привыкания	164
Контрфактуальная головоломка.....	168
Ну а хорошая новость?	171
Часть IV. Социальные влияния: «приливы» и «отливы»	172
Глава 9. Общение с нами, обезьянами.....	173
Обезьянья драма	173
Эй, привет, а я тебя оцениваю!.....	175
Что происходит с нашим кругом общения.....	179
Социальные предпочтения «счастливого» мозга	180
Переговоры со справедливостью: негодование против принципиальности.....	184
Глава 10. Где же Великая Истина?.....	189
Мнение комитета	189
Вы решаете, я решаю, вы решаете	191
Как на нас влияют наши ровесники	193

Личность подает дымовые сигналы	195
Осторожно: повсюду миражи	197
Перенесемся в повествование	199
Сила метафоры	201
Так насколько же мы податливы?	205
Глава 11. Как наш мозг «заражается психосоциальной простудой»	208
Ты меня чувствуешь?	208
Синхронизация беспокойства	212
Остерегайтесь обвинений!	214
Подцепить «болезнь» эмпатии	215
Что зевающие шимпанзе поведали нам об эмпатии	218
Правду нельзя сымитировать	221
Глава 12. Скрытая сила материи	223
Мозг на кончиках пальцев	223
«Тяжелое» сознание	224
Если вам тепло и вас разморило, возможно, это просто кофе?	227
«Тяжелое» резюме и твердое кресло	230
Часть V. Память и моделирование	232
Глава 13. Изменить сознание	233
Вы уверены, что видели «X»?	233
Такая разная память	235
Один раз запомнить, два раза забыть	238
Изменить память с помощью фотографии	240
Видеодоказательство? Должно быть, я виновен... ..	242
Доверившись ложным воспоминаниям	244

Фальшивые верования — «рассадник» фальшивых воспоминаний	246
Напоследок: тотальное воспоминание о будущем	250
Глава 14. Рожденный, чтобы копировать	252
Что дети могли бы рассказать нам об имитации	254
Что мы знаем об опыте и почему это неважно	256
Мы не знаем того, чего не знаем.....	257
Обобщать или конкретизировать?..	
Вот в чем вопрос!	259
Практические уроки от таксистов и взломщиков	262
Напутственные слова	263
Часть VI. Действие, только действие.....	264
Глава 15. Осторожно: пропасть!	265
Глава 16. Встряхните свой «смыслообразователь»	297
Не пытайтесь быть лошадьми!.....	297
Смысл, вы говорите?.....	299
Cognito Finito	301
Приложение	302
Мартышка видит — мартышка убеждена	302
Если хотите уличить лжеца, заставьте его рисовать..	305
Обман и эмоции имеют более тесную связь, чем мы полагаем	308
Насколько мы «слепы», когда говорим по мобильному телефону?.....	310
Наша самооценка влияет на наше настроение.....	313
Пищевые привычки, или За что винить маму.....	315
Благодарности	318