Nawyki myślenia

David McRaney

Nawyki myślenia

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

52,90 zł

numer katalogowy:	PS/0102
ISBN:	9788383574196
liczba stron:	480
format:	20 x 14 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2024

"Nawyki myślenia. Zaskakująca wiedza naukowa o opiniach, przekonaniach i perswazji" autorstwa Davida McRaney'a to wnikliwe i fascynujące studium nad ludzkim umysłem. Książka ta oferuje dogłębną analizę procesów psychologicznych, które kształtują nasze przekonania, opinie i decyzje, odsłaniając mechanizmy, które często pozostają niewidoczne dla nas samych.

McRaney, znany ze swojego popularnego bloga "You Are Not So Smart", przedstawia w książce liczne badania i eksperymenty psychologiczne, które pokazują, jak nasze umysły mogą być zarówno plastyczne, jak i niezmiernie odporne na zmiany. Autor eksploruje zagadnienia takie jak kognitywne błędy, uprzedzenia, wpływ emocji na decyzje oraz rola społecznych norm w kształtowaniu naszych przekonań. McRaney wyjaśnia, dlaczego nasze mózgi często tworzą błędne wnioski i jak te nawyki myślenia mogą być zmieniane.

Książka jest podzielona na kilka sekcji, z których każda koncentruje się na innym aspekcie myślenia i perswazji. McRaney opisuje, jak różne techniki perswazji są stosowane w marketingu, polityce i codziennych interakcjach, oraz jak możemy je wykorzystać, aby skuteczniej przekonywać innych. Autor oferuje również praktyczne porady dotyczące zmiany własnych nawyków myślenia, co może pomóc czytelnikom w lepszym zrozumieniu siebie i podejmowaniu bardziej świadomych decyzji.

David McRaney to amerykański autor, bloger i dziennikarz, który zdobył szerokie uznanie dzięki swojej pracy nad zrozumieniem ludzkiego umysłu. Jego blog "You Are Not So Smart" stał się podstawą dla dwóch bestsellerowych książek: "You Are Not So Smart" oraz "You Are Now Less Dumb". McRaney posiada tytuł magistra z zakresu dziennikarstwa i komunikacji masowej i przez wiele lat pracował jako dziennikarz i producent telewizyjny.

McRaney jest znany z przystępnego stylu pisania i umiejętności przekształcania skomplikowanych teorii psychologicznych w interesujące i zrozumiałe treści. Jego prace cieszą się dużą popularnością nie tylko wśród specjalistów, ale również wśród szerokiej publiczności, która interesuje się psychologią popularną i mechanizmami ludzkiego myślenia. McRaney często występuje na konferencjach i prowadzi wykłady, dzieląc się swoją wiedzą na temat psychologii i ludzkiego zachowania.

Główne tematy książki

- Kognitywne błędy: Książka eksploruje różne błędy poznawcze, takie jak efekt potwierdzenia, efekt Dunninga-Krugera, błąd przeżywalności i wiele innych, które wpływają na nasze codzienne decyzje i przekonania.
- Wpływ emocji na myślenie: McRaney bada, jak nasze emocje kształtują nasze myśli i decyzje, często prowadząc do irracjonalnych wniosków i działań.
- Rola społecznych norm: Książka pokazuje, jak normy społeczne i grupowe wpływają na nasze przekonania i jak jesteśmy skłonni dostosowywać nasze opinie do otoczenia.
- Techniki perswazji: Autor omawia różne techniki perswazji stosowane w marketingu, polityce i codziennych interakcjach, pokazując, jak można je wykorzystać do wpływania na innych.
- Zmiana nawyków myślenia: McRaney oferuje praktyczne porady, jak zmieniać swoje nawyki myślenia, aby podejmować bardziej świadome i racjonalne decyzje.
- "Nawyki myślenia" to nie tylko książka o psychologii, ale także praktyczny przewodnik, który pomaga zrozumieć, jak działa nasz umysł i jak możemy lepiej kontrolować nasze myśli i decyzje. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce zgłębić tajniki ludzkiego myślenia i poprawić swoje życie poprzez lepsze zrozumienie siebie i innych.