

УДК 159.9
ББК 88.52
Л18

В книге использованы иллюстрации *Ольги Лисовской*

Лайфхакер. Ловушки мышления : почему наш мозг с нами играет и как его обыграть. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с.

ISBN 978-5-04-107256-8

Эта книга — путеводитель по самым распространенным человеческим заблуждениям и способам их преодоления. Перед вами не скучная энциклопедия, а настоящий учебник жизни, который поможет лучше узнать самого себя, окружающих и мир вокруг. Эффективные методики, собранные командой популярного онлайн-издания ЛАЙФХАКЕР, позволят выйти из круга иллюзий и выбрать счастливую жизнь, а не слезы в подушку. Применяйте прочитанное на практике и больше никогда не давайте мозгу вас обмануть.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**ЛАЙФХАКЕР. ЛОВУШКИ МЫШЛЕНИЯ
ПОЧЕМУ НАШ МОЗГ С НАМИ ИГРАЕТ И КАК ЕГО ОБЫГРАТЬ**

Ответственный редактор *Е. Ланцова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar bel'rici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 28.12.2019. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,04.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-107256-8



9 785041 072568 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail: reception@eksmonn.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail: server@szko.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ш

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail: RDC-samara@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail: info@rnd.eksmo.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru**

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail: eksmo-khv@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail: exmoast@yandex.by**

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz**

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail: sales@forsukraine.com**

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



I Оглавление

Вступление 8

Глава 1. Почему мозг нас обманывает

Как органы чувств искажают реальность 15

Глава 2. Почему мы строим ложные мнения и защищаем их любой ценой

Почему мы боимся терактов, но переходим дорогу на красный свет 27

Почему мы никогда не бываем объективны 30

Почему мы верим догадкам и слухам больше, чем статистике 35

Почему наш выбор кажется самым лучшим, даже если это не так 40

Почему нами управляют собственные ожидания 43

Глава 3. Почему умные люди верят во всякую чушь

Почему так много людей верят в знаки зодиака и гадают на Таро 49

Как рождаются мифы и личные маленькие суеверия 54

Почему не всегда стоит верить общеизвестным истинам .. 57

Почему мы всегда ищем виноватого 60

Почему мы лечимся у шарлатанов 63

Глава 4. Почему мы неправильно интерпретируем события прошлого

Почему мы не судим победителей, даже если они поступают ужасно 71

Почему иногда мы верим, что предвидели результат событий 76

Почему не нужно слушать успешных людей	80
Почему мы постоянно что-то забываем и путаемся в воспоминаниях	85

Глава 5. Как позитивный образ мышления заставлял нас ошибаться

Почему мы переоцениваем свои способности	91
Почему мы слишком оптимистичны	94
Почему мы снова соглашаемся на то, что было реально плохо	99
Почему мы не всегда получаем то, что заслуживаем	103
Почему мы эгоцентрично смотрим на мир	107

Глава 6. Как страх заставлял нас делать глупости

Как страхи пещерного человека заставляют нас делать глупости	113
Почему мы боимся потерять даже то, что не любим	117
Почему мы цепляемся за провальные проекты	121
Почему нас так сильно пугает неизвестность	125
Почему мы отказываемся от лучшей жизни из-за страха провала	131

Глава 7. Ошибки, которые заставляют нас тратить больше

Почему мы ведемся на липовые скидки	137
Как на наш мозг воздействует реклама	140
Почему проблемы с деньгами возникают даже у умных людей	147
Что мешает нам много зарабатывать и как это исправить ..	152
Почему мы покупаем ненужные вещи и как перестать это делать	156
Почему мы тратим больше денег, чем следует	163

Глава 8. Как мы ошибаемся во время общения

Почему так трудно противостоять толпе и к чему это может привести	173
--	-----

Почему нам так сложно объяснить что-то другим	178
Почему нам так сложно понять друг друга	181
Почему мы упускаем хорошие идеи и падаем в объятия мошенников	186
Почему нам кажется, что наши эмоции очевидны для окружающих	190

Глава 9. Как ошибки мышления заставляют нас страдать в отношениях

Почему мы позволяем собой манипулировать и как это исправить	197
Почему те, кто с нами не согласен, кажутся нам странными	204
Почему в чужих ошибках мы виним людей, а в своих — обстоятельства	209
Почему мы выбираем не тех людей	214
Почему мы несчастны в отношениях	218

Глава 10. Чем различается мышление и восприятие мужчин и женщин

Чем различается мужской и женский мозг и на что это влияет	227
Правда ли мужчины склонны к точным наукам, а женщины — к гуманитарным	232
Правда ли, что мужчинам нужно больше секса	235
Правда ли женщины более эмоциональны, а мужчины чаще рискуют	240
Почему мужчины и женщины чувствуют боль по-разному	243
Почему мужчины и женщины испытывают счастье по-разному	251

Заключение 254

Вступление

Осторожно: вас обманывают. Тот, кто всегда казался своим и в ком вы уж точно не сомневались. Тот, кому вы доверяли. Тот, кто был с вами всегда. Есть подозрения, кто это?

Ваш собственный мозг.

Редакция онлайн-издания «Лайфхакер» перелопатила сотни трудов российских и зарубежных ученых и с уверенностью утверждает: вы в ловушке. Каждый из нас годами доверял собственному телу, своим глазам, вкусовым рецепторам и тактильным ощущениям. Но иногда органы чувств искажают реальность. Например, вы задумывались, почему черная одежда создает иллюзию стройности? Как вышло, что мы можем услышать то, чего собеседник *не* говорил? И действительно ли вкус еды может ощущаться по-разному в зависимости от цвета посуды?

Органы чувств — это полбеды. Гораздо сильнее вас могут обмануть собственные представления о мире. Страхи пещерного человека заставляют совершать непоправимые глупости в XXI веке. Во время распродаж мы попадаем на уловки супермаркетов, где искусно создается иллюзия экономии, а на самом деле тратим гораздо больше, чем задумывали. Всего лишь одно заблуждение заставляет нас выбирать для совместной жизни не тех людей и потом страдать.

Все это — *ловушки мышления*, которые иногда просто вызывают недоумение, а иногда серьезно осложняют жизнь. Команда «Лайфхакера» постаралась доступным языком рассказать об иллюзиях, которые мешают вам жить, и способах противостоять им.

Мы объясним, в каких случаях нас могут обмануть собственные глаза, уши, руки и язык. Разберемся в представлениях, которые вводят в заблуждение и серьезно осложняют жизнь. Как выходит, что даже умные люди попадают в лапы мошенников? Можно ли выйти из тупика, в который нас загоняют собственные страхи? Как нам мешает слишком позитивное мышление? Вы узнаете, какие ментальные ловушки не дают строить здоровые отношения: со второй половиной, коллегами и просто людьми, которые вам нравятся. Советы ученых помогут прийти к взаимопониманию во время конфликтов и более трезво оценивать возможности других людей. Эффективные методики, собранные командой «Лайфхакера», позволят выйти из круга иллюзий и выбрать счастливую жизнь, а не слезы в подушку.

Перед вами не скучная энциклопедия, а настоящий учебник жизни, который поможет лучше узнать самого себя, других людей и мир вокруг. Применяйте прочитанное на практике и больше никогда не давайте мозгу вас обмануть.

Но не расслабляйтесь: сознание всегда найдет новый способ вас удивить.

Будьте начеку!

Ваш «Лайфхакер»



Почему мозг нас обманывает

Как органы чувств искажают реальность

Мы можем не верить чужим словам, но если удастся что-то увидеть, потрогать или попробовать на вкус, сомнения отпадают. Ведь только ощущения через органы чувств связывают нас с реальностью, поэтому мы им доверяем. Но они нас обманывают каждый день.

Как нас обманывает зрение

Наша повседневная жизнь полна иллюзий. Всем известно, что черная одежда стройнит, а светлая делает толще, хотя фигура при этом не меняется. Эта иллюзия была обнаружена¹ еще в XIX веке физиком Германом Гельмгольцем и получила название «иллюзия освещения» (*irradiation illusion*).

Согласно ей, белый квадрат на темном фоне кажется больше, чем темный — того же размера — на белом.



Рис. 1

И ученые только недавно разобрались², в чем тут дело. В зрительной системе есть два главных типа нейронов: включающие (*ON neurons*), чувствительные к светлым вещам, и выключающие (*OFF neurons*) — чувствительные к темным. Выключающие нейроны реагируют линейно: чем больше контраст между темным и светлым, тем больше они возбуждаются. А вот включающие ведут себя не так предсказуемо: при том же уровне контраста они реагируют сильнее, выделяя светлые предметы на темном фоне.

Эта особенность помогала выживать нашим далеким предкам, визуально увеличивая объекты при плохом освещении. Например, ночью к вам подкрадывается хищник, включающие нейроны активируются и делают его светлую шкуру заметнее. В то же время днем, когда темные объекты и так хорошо видны, нет нужды как-то выделять их, поэтому выключающие нейроны ведут себя как положено: передают реальные размеры.

Есть еще одна полезная визуальная иллюзия, которую можно использовать в обычной жизни, — *иллюзия Дельбефа*^{*3}. Так, внутренние круги на рис. 2 одинаковые, но за счет внешних кругов левый кажется меньше правого. Расстояние между первым и вторым кругом заставляет глаз ошибаться в оценке размеров внутреннего элемента.

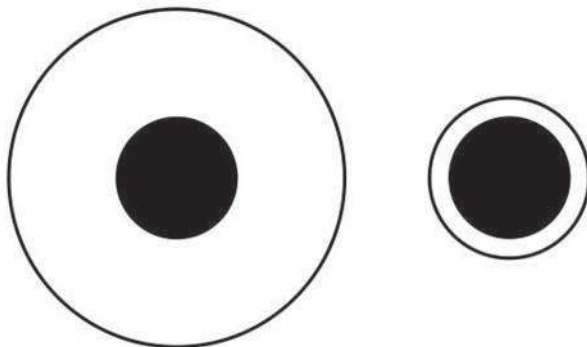


Рис. 2

* Иллюзия Дельбефа — оптическая иллюзия восприятия относительных размеров. Была названа в честь бельгийского философа, математика, экспериментального психолога *Жозефа Дельбефа* (1831–1896), который открыл данный феномен.