

Spis treści

Ważne wprowadzenie	9
Zmieniony Świat	21
Akronimy	21
Spadek trwałości	22
Kultura neoliberalizmu	23
Zalew informacji	24
Usieciowiona żarłoczność i przemądrzałość	26
Niebezpieczne algorytmy i obrazy	27
Poczucie stłoczenia w świecie nadmiaru płytkich relacji	28
Krótkotrwałe relacje transakcyjne	28
Multiplikatory rzeczywistości i asymetryczna usieciowiona bliskość bez zobowiązań	29
Zmiany więzi społecznych	30
Przeciążenie decyzyjne i emocjonalne	33
Sieć neuronowa w naszych głowach	38
Dźwignia wyobraźni: Holistyk i Analityk	40
Typologia sygnałów: podprogowe, nadprogowe, peryferyczne, zewnętrzne, wewnętrzne	41
SUH (Sieć Uwagi Holistyka) i SUA (Sieć Uwagi Analityka)	43
Automatyzacja procesów przekazanych Holistykowi przez Analityka	44
Tworzenie się zapisów w sieci neuronowej	46
Uczenie się przez skojarzenia	47
Postawy jawne i utajone	49
Uczenie się z nagrodami/karami	50
Uczenie się przez obserwację	50
Standardy, wartości, cele i reprezentacje wirtualne	51
Czas utworzenia zapisu w sieci neuronowej	51

Reprezentacje i prototypowe wzorce	52
Porównanie pracy Holistyka i Analityka	55
Trzy zasady przetwarzania	60
Procesy emocjonalne	64
Regulacja emocji	74
Dziewięć RAF PSYCHOLOGICZNYCH	77
R#1. Rafa aktywizacji	77
Pułapka ślepoty pozauwagowej	79
Pułapki kolejności: pierwszeństwa i świeżości	80
R#2. Rafa konfirmacji	81
Pułapka zbyt wczesnej aktywizacji	84
R#3. Rafa zakotwiczenia	85
Pułapka pierwszej kotwicy	85
Pułapka porównań społecznych	87
Pułapka asymilacji vs kontrastu	88
R#4. Rafa lenistwa poznawczego	90
Pułapka stereotypizacji	90
Pułapka ograniczenia zasobów poznawczych	93
R#5. Rafa inercji	96
Pułapka <i>status quo</i>	96
Pułapka utopionych kosztów	97
R#6. Rafa dynamiki procesu emocjonalnego	99
Pułapka ekspozycji	99
Pułapka habituacji/adaptacji/przesytu	101
Pułapka prognozowania afektywnego	104
R#7. Rafa mylnej interpretacji pobudzenia fizjologicznego	105
R#8. Rafa zarażenia afektywnego	107
R#9. Rafa asymetrii	112
Pułapka inklinacji pozytywnej	112
Pułapka większego zainteresowania zdarzeniami negatywnymi	112
Pułapka silniejszej reakcji na zdarzenia negatywne	113
Co możemy zrobić, aby unikać raf?	116
Zakończenie	120
Lista haseł do krzyżówek	123
Lista przykładów	124
Bibliografia	126