

Nir Eyal

& Ryan Hoover

เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ กูเกิล และแอปเปิลทำอะไร...

จนถึงชอบจนหยุดใช้ไม่ได้

สร้างของ
ให้คน
ติด

HOOKED

WE
LEARN

สารบัญ

บทนำ 9

- ผมเข้าสู่กระบวนการสร้างนิสัยได้อย่างไร
- พลัทธิเศษรูปแบบใหม่

1

ขอบเขตนิสัย 25

- สร้างการผูกขาดทางความคิด
- ภายในขอบเขตนิสัย • วิตามินกับยาแก้ปวด
- เจาะลึกแนวคิดยุคโมเดล

2

ตัวกระตุ้น 51

- ตัวกระตุ้นภายนอก
- ประเภทของตัวกระตุ้นภายนอก • ตัวกระตุ้นภายใน
- ค้นหาตัวกระตุ้น

3

การกระทำ 75

- การกระทำกับการนิ่งเฉย • แรงจูงใจ
- ความสามารถ • วิวัฒนาการหน้าแรกของทวิตเตอร์
- ตัวช่วยและการรับรู้

4

รางวัลแบบคาดเดาไม่ได้ 111

- เข้าใจเรื่องรางวัล
- รางวัลในรูปของพวกพ้อง การล่า และตัวเอง
- ปัจจัยสำคัญในการออกแบบระบบรางวัล
- คุณควรเสนอรางวัลแบบไหน

5

การลงทุนลงแรง 151

- เปลี่ยนแปลงทัศนคติ • สะสมคุณค่า
- บ่อนตัวกระตุ้นถัดไป

6

คุณจะนำความรู้เรื่องนี้ไปทำอะไร

181

- จริยธรรมของการบงการความคิด

7

กรณีศึกษา : ไบเบิลแอฟ

197

- ในระยะเริ่มต้น • วิธีสร้างนิสัยในการเข้าถึงพระเจ้า
- ตัวกระตุ้นอันศักดิ์สิทธิ์ • ความสำเร็จอยู่ที่ข้อมูล
- รางวัลจากพระเจ้า

8

การทดสอบนิสัยและวิธีมองหาโอกาส ในการสร้างนิสัย

211

- การทดสอบนิสัย • ค้นหาโอกาสในการสร้างนิสัย
- พฤติกรรมเกิดใหม่ • เทคโนโลยีเกื้อหนุน
- เปลี่ยนแปลงหน้าจอกการใช้งาน

ประวัติผู้เขียน

229