

รู้ทันอคติทางความคิด  
พลิกชีวิตคุณให้ดีขึ้นจากข้างใน



# คิด อย่างไร ไม่ให้ คิด ไปเอง

จาก  
คลาสเรียนจิตวิทยา  
ยอดนิยมของ  
*Yale University*



Woo-Kyoung Ahn: เขียน

ชญานันท์ พุฒพาณิช: แปล

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

466

1664210\*  
012562646  
122602400

# THINKING 101

---

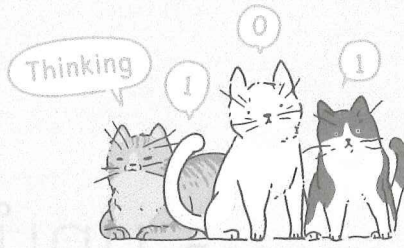
คิดอย่างไร ไม่ให้คิดไปเอง



Woo-Kyoung Ahn



# สารบัญ



บทนำ	4
1 การหลงคิดว่ารู้ดี ทำไมทุกอย่างดูง่ายจัง	10
2 อคติยืนยันความเชื่อ ทำไมเราผิดพลาดเมื่อพยายามทำสิ่งที่ถูกต้อง	40
3 วิธีคิดอย่างมีเหตุผลให้แม่นยำ อย่าหลงไปกับสิ่งที่คิดแรกสุด	78
4 อันตรายของตัวอย่าง เราพลาดอะไรบ้างถ้าเชื่อแต่เรื่องเล่า	106
5 อคติเชิงลบ ความกลัวสูญเสียทำให้เราหลงทางได้อย่างไร	138
6 การตีความด้วยอคติ ทำไมเราถึงมองไม่เห็นความจริง	168
7 อันตรายของมุมมองส่วนตัว ทำไมคนอื่นถึงไม่เข้าใจเรื่องนี้ละ	196
8 อดเปรี้ยวไว้กินหวานช่างทรมาณ เรากลัวอนาคตเกินไปหรือเปล่า	226
บทส่งท้าย	258