

УДК 159.9  
ББК 88  
А81

Переводчик П. Миронов

**Ариели Д.**

А81 Позитивная иррациональность: Как извлекать выгоду из своих нелогичных поступков / Дэн Ариели ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 312 с.

ISBN 978-5-9614-2075-3

Эта книга — захватывающее исследование Дэна Ариели, ведущего эксперта в области поведенческой экономики и автора бестселлера «Предсказуемая иррациональность», о неожиданной пользе нелогичных поступков на работе и в личной жизни. Почему высокие бонусы не мотивируют и что на самом деле заставляет нас хорошо работать? Почему мы склонны переоценивать то, что делаем? Как мы адаптируемся к новым условиям и привыкаем к отдельным вещам? Почему нам так важно отомстить обидчику во что бы то ни стало? Какие методы поиска партнера через интернет работают? Эта книга для тех, кто хочет узнать больше о скрытых силах, определяющих наше поведение, и научиться принимать лучшие решения.

УДК 159.9  
ББК 88

This edition published by arrangement with  
Levine Greenberg Rostan Literary Agency  
and Synopsis Literary Agency

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-2075-3 (рус.)  
ISBN 978-0-06-199503-3 (англ.)

© Dan Ariely, 2010  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2019

# Содержание

## ВВЕДЕНИЕ

### Уроки промедления и побочные медицинские эффекты

*Гепатит и склонность к промедлению...*

*Кино как лекарство...*

*Необходимые действия и поведенческая экономика...*

*Излишний вес и опасность новых технологий...*

*Как учитывать влияние иррациональности*

9

## Часть I

### НЕОЖИДАННЫЕ СПОСОБЫ, КОТОРЫМИ МЫ ОТВЕРГАЕМ ЛОГИКУ НА РАБОТЕ

#### ГЛАВА 1

### Платить больше за меньшее: Почему бессильны большие бонусы

*О мышцах и людях или как высокие ставки влияют  
на поведение грызунов и банкиров...*

*Измеряем влияние больших бонусов на жителей Индии...*

*Боязнь потери: почему бонусы на самом деле не стимулируют...*

*Деятельность в условиях стресса:  
так ли хороши лучшие баскетболисты NBA?..*

*Боязнь публичных выступлений  
и социальная сторона высоких ставок...*

*Как размер компенсации может служить  
в интересах общества*

25

## ГЛАВА 2

**Смысл труда: Как конструктор Lego  
может научить получать удовольствие от жизни**

*Вы — то, чем вы занимаетесь: личность и работа...  
Боль от напрасной работы... Уроки от попугая и нескольких  
голодных крыс... Поиск смысла во время игры Lego...  
Как вернуть смысл работе*

59

## ГЛАВА 3

**Эффект IKEA:****Почему мы склонны переоценивать то, что делаем**

*Как IKEA помогает нам гордиться собой... Уроки готовки:  
просто добавить воды или создать яблочный пирог из ничего?..  
За сколько денег вы соберете 1000 журавликов-оригами...  
Все ли можно (и нужно) кастомизировать...  
Почему мы меньше ценим сделанное другими...  
Чем полезны для нас собственные усилия*

87

## ГЛАВА 4

**Предубеждение против чужих идей:  
Почему «мои» лучше «твоих»**

*Что говорил Марк Твен о человеческой глупости...  
«Что бы ты ни сделал, я сделаю это лучше»:  
почему мы предпочитаем свои собственные идеи...  
Теория зубной щетки...  
Чему мы можем научиться на ошибке Эдисона*

111

## ГЛАВА 5

**Поговорим о мести:  
Что заставляет нас искать справедливости?**

*Удовольствие от мести... Спасать или наказывать банкиров?...  
Как я хотел наказать компанию Audi... Этикет мести...  
Почему компаниям нужно бояться активных и недовольных клиентов...  
Когда месть нужна, а когда нет... Как правильно извиняться*

127

**Часть II**  
**Неожиданные способы,**  
**которыми мы отвергаем логику в личной жизни**

ГЛАВА 6

**Адаптация:**

**Почему мы привыкаем к вещам,  
но не ко всем и не всегда**

*Лягушки: свариться заживо или спастись?...*  
*Адаптация к визуальным подсказкам и болевому порогу...*  
*Гедоническая адаптация: дома, супруги и многое другое...*  
*Почему гедонизм заставляет нас покупать больше и больше...*  
*Когда адаптация полезна, а когда нет...*  
*Заставляем адаптацию работать в наших интересах*

161

ГЛАВА 7

**Hot or Not?**

**Адаптация, ассортативное скрещивание  
и индустрия красоты**

*Моя личная адаптация...*  
*Что делать, когда дух не в ладах с телом...*  
*Стили выстраивания отношений:*  
*адаптироваться или менять приоритеты?..*  
*Давайте спросим в интернете: сайты знакомств*  
*и критерии привлекательности...*  
*Как я встретил вашу маму*

193

ГЛАВА 8

**Когда рынок терпит поражение:  
Пример онлайн-овых свиданий**

*Функция свахи...*  
*Главные проблемы рынка одиноких (если вы не в курсе)...*  
*Что истинно — человек или его фотография...*  
*Вопиющий пример неудачи при свидании...*  
*Как сайты знакомств искажают наше восприятие...*  
*Идеи для улучшения ситуации*

213

## ГЛАВА 9

**Сопереживание и эмоции:****Почему мы помогаем одному и не помогаем многим**

*Малышка Джессика или геноцид в Руанде...*  
*Личная трагедия и статистика...*  
*Как формируется сострадание к жертве...*  
*Уроки вовлечения от American Cancer Society...*  
*Рационализм и готовность жертвовать...*  
*Как преодолеть нашу неспособность противостоять*  
*масштабным проблемам*

235

## ГЛАВА 10

**Долгосрочные эффекты краткосрочных эмоций:****Почему не стоит ничего делать  
в плохом настроении**

*Не стой на пути, или как я нагрубил своему коллеге...*  
*Темная сторона импульсов... Решение под влиянием эмоций...*  
*Важность «незначительных» эмоций...*  
*Что может сказать о вашей семейной жизни*  
*путешествие на каноэ*

255

## ГЛАВА 11

**Уроки нашей иррациональности:  
Зачем нужен тест**

*Жизненно важное решение — рука или протез...*  
*Эксперименты библейского героя Гедеона...*  
*Что могут рассказать о мудрости пиваки...*  
*Уроки, которые мы (надеюсь!) извлекли*

277

Благодарности 291

Список соавторов 293

Примечания 299

Библиография и дополнительные источники 301