

УДК 159.9
ББК 88.9
А95

Переводчик И. Глазунова
Редакторы О. Улантикова, А. Чукарева

Ахола А.

А95 Скрытые мотивы: Истинные причины нашего поведения / Анджела Ахола ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 240 с.

ISBN 978-5-9614-7385-8

Почему нам так важно, что подумают о нас коллеги или родственники? Зачем мы постоянно сравниваем себя с другими, но при этом мечтаем выделяться из толпы? Для чего следим за новостями и не вылезаем из социальных сетей? Анджела Ахола, доктор психологии из Швеции, считает, что человеком с незапамятных времен движут три мотива: мы стремимся устанавливать отношения, повышать свой статус в иерархии и получать новые знания. Эти потребности, которые когда-то давно помогали *Homo sapiens* выжить, так сильны, что определяют наши мысли и поведение даже когда мы этого не осознаем. В своей книге доктор Ахола объяснит, как увидеть скрытые мотивы за своими и чужими поступками, научит расставлять приоритеты, реалистично оценивать свои сильные и слабые стороны, покажет, как планировать карьеру, управлять мотивацией и вернуть контроль на поле собственной жизни.

УДК 159.9
ББК 88.9

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.

© 2020, 2021 Angela Ahola
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-7385-8 (рус.)
ISBN 978-91-89215-49-8 (швед.)

Содержание

<i>Введение</i>	7
<i>Времена новые, а люди прежние</i>	10
<i>Почему вы делаете то, что вы делаете?</i>	22

Мотив 1. Отношения

Социальное влияние: делай как мы	36
Можно ли отличаться «разумно»?	50
Мы в присутствии других	57
Счастье и роль хороших отношений	63
Великодушные или эгоизм?	76
Резюме: Мотив 1. Отношения	85

Мотив 2. Статус

Личность и различия индивидуальных доминант	106
Не смей меня превзойти!	114
Вам правда хорошо на вершине?	124
Когда статус важнее семьи	131
Сильные друзья — хорошие друзья?	137
Неравенство сил — опасность для отношений	143
Резюме: Мотив 2. Статус	150

Мотив 3. Знания

Больше информации — но какой ценой?	161
Больше информации — меньше сна	166
Больше беспокойства — меньше близости	170
Почему мы теряем чуткость	178
Резюме: Мотив 3. Знания	193
Так чему вы позволяете управлять вашей жизнью?	198
 <i>Приложение 1.</i>	
<i>Почему именно эти три мотива?</i>	212
 <i>Приложение 2.</i>	
<i>Еще немного о психологии личности</i>	216
<i>Благодарности</i>	220
<i>Примечания</i>	222