

สารบัญ

คำนำ 1

บทนำ : อย่าหลงมัวเมาในผลิตภัณฑ์ของตัวเอง (Never Get High on Your Own Supply) 13

ส่วนที่ 1

การเสพติดพฤติกรรมคืออะไรและเกิดขึ้นมาจากไหน

(WHAT IS BEHAVIORAL ADDICTION
AND WHERE DID IT COME FROM?)

1. การเริ่มต้นของการเสพติดพฤติกรรม (The Rise of Behavioral Addiction) 27
2. การเสพติดในพวกเราทุกคน (The Addict in All of Us) 60
3. ชีววิทยาของการเสพติดพฤติกรรม (The Biology of Behavioral Addiction) 84

ส่วนที่ 2

องค์ประกอบของการเสพติดพฤติกรรม (หรือ วิธีการจัดการกับประสบการณ์เสพติด)

THE INGREDIENTS OF BEHAVIORAL ADDICTION (OR, HOW TO ENGINEER AN ADDICTIVE EXPERIENCE)

4. เป้าหมาย (Goals) 111
5. การตอบสนอง (Feedback) 141
6. ความก้าวหน้า (Progress) 169
7. การขยายขอบเขต (Escalation) 191
8. เรื่องราวตื่นเต้น (Cliffhangers) 215
9. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) 240

ส่วนที่ 3

อนาคตของการเสพติดพฤติกรรม (และทางออกบางประการ)

THE FUTURE OF BEHAVIORAL ADDICTION (AND SOME SOLUTIONS)

10. จัดการกับการเสพติดตั้งแต่แรกเกิด (Nipping Addictions at Birth) 265
 11. พฤติกรรมและสถาปัตยกรรม (Habits and Architecture) 293
 12. ศาสตร์แห่งเกม (Gamification) 325
- บทส่งท้าย (Epilogue) 351