



BOG

**HOV, ET EGERM! : FORSTÅ
PSYKOLOGIEN BAG DIN
DIGITALE TJEKKEADFÆRD
- OG FÅ GODE IDEER TIL
AT ÆNDRE DEN
(/BOEGER/HOV-ET-
EGERN-FORSTA-
PSYKOLOGIEN-BAG-DIN-
DIGITALE-
TJEKKEADFAERD-OG-FA-
GODE-IDEER-TIL-
AENDRE)**

Af

**Anders Colding-Jørgensen (/forfattere/anders-
colding-jorgensen)
(2019)**



LÅN PÅ BIBLIOTEKET ([HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?](https://bibliotek.dk/da/search/work/))

SEARCH_BLOCK_FORM=870970-
 Log ind (/user/login?destination=/boeger/hov-et-egern-forsta-psykologien-
 bag-din-digitale-tjekkeadfaerd-og-fa-gode-ideer-til-aendre) for at komme de
 Facebook Tweet (<https://twitter.com/intent/tweet?>
 (http://www.facebook.com/share.php?url=http://litteratursiden.dk/boeger/hov-et-
 u=http://litteratursiden.dk/boeger/hov-egern-forsta-psykologien-bag-din-digitale-
 Anders Colding-Jørgensens bog om psykologien bag vores digitale
 adfærd er en letlæst og tankevækkende læseoplevelse uden løftede
 digitale tjekkeadfærd og få gode ideer til at ændre den+http://litteratursiden.dk/boeger/hov-
 egern-forsta-psykologien-bag-din-digitale-tjekkeadfaerd-og-fa-gode-ideer-til-aendre&title=Hov, et egerm! :
 forstå psykologien bag din digitale tjekkeadfærd - og få gode ideer til at
 ændre den+http://litteratursiden.dk/boeger/hov-egern-forsta-psykologien-bag-din-
 digitale-tjekkeadfaerd-og-fa-gode-ideer-til-aendre) for at komme de
 TAGS: DIGITAL ADFÆRD (/TAXONOMY/TERM/30415) DIGITAL DANNEELSE (/TAXONOMY/TERM/30416)
 DIGITALE MEDIER (/TAXONOMY/TERM/30417) SKÆRM TID (/TAXONOMY/TERM/30418)
 SOCIAL ADFÆRD (/TAXONOMY/TERM/30419) SOCIALE MEDIER (/TAXONOMY/TERM/14400)

ANMELDELSE



28 aug. 19



(/users/jette-s-f-holst)

Af Jette S. F. Holst (/users/jette-s-f-holst)

Skribent

Anders Colding-Jørgensens bog om psykologien bag vores digitale adfærd er en letlæst og tankevækkende læseoplevelse uden løftede pegefingre.

I dagens Danmark fylder de sociale medier en del. Rigtig mange er på Facebook, Instagram, Twitter osv., og vi sender sms'er og mails i



stedet for at ringe. Nogle forskere taler om, at brugen af f.eks. Facebook er afhængighedsskabende. At hjernen giver os et 'dopamin-kick', der minder om rusen, man får af kokain, når vi får Likes. Og at firmaerne bag Facebook m.m. manipulerer brugerne med skjulte algoritmer, så vi bliver fastholdt, nærmest som en narkoman er afhængig af stoffer.

Anders Colding-Jørgensen ser helt anderledes på sagen. I sin bog 'Hov, et eger!' forklarer han, at forskningen IKKE entydigt kan bruges til at bevise 'dopamin-kick' teorien. Og at ALLE virksomheder forsøger at fastholde brugernes interesse, men at de ikke kan gøre det mod vores vilje. Så hvis vi bruger for meget tid på de sociale medier, er vi nødt til at se indad. Det drejer sig nemlig i bund og grund om vaner.

Mennesker er vanemennesker. Tænk blot på, hvor svært det er for små børn at lære at gå. Men snart bevæger de ben og fødder uden at tænke over det, fordi det bliver en vane. På samme måde gør vi den digitale tjekkeadfærd til en vane. Måske tager du telefonen frem og tjekker Facebook, når der er reklamer i tv. Det er der jo ikke noget galt i. Men måske tænker du, at så kan du også lige tjekke nyhedsfeeds på dine yndlingssteder. Og så kan du jo lige tjekke mails. Og så kan du jo lige ...

Selvom jeg egentlig ikke anser mig som skærmafængig, gav 'Hov, et eger!' mig alligevel overraskende meget stof til eftertanke. Jeg opdagede med det samme flere vaner, jeg ikke engang tænkte over, men som jeg egentlig er lidt træt af, når jeg tager mig selv i dem. Og her er Colding-Jørgensen helt klar i spytet. Der



findes ingen mirakelkur for at slippe disse vaner. Det kræver, at man aktivt tager en beslutning og holder fast, selvom det er svært i starten.

'Hov, et eger!' er nem at gå til. Den er ikke særlig lang, og Colding-Jørgensen skriver i et letforståeligt sprog, uden at her er tale om 'popvidenskab'. Det fremgår tydeligt af den omfattende litteraturliste bagerst, at forfatteren ved, hvad han taler om.

Uanset om du føler, at du bruger for meget tid foran en skærm eller ej, er bogen anbefalelsesværdig. Den giver nemlig et godt indblik i, hvordan vaner virker, og kan derfor også bruges i anden anledning. Og tænker du ind i mellem over, hvorfor alle andre dog har så travlt med at poste billeder af deres aftensmad på Facebook, ja, så får du en god forklaring her.

BOGDETALJER



Brugernes anmeldelser

0 anmeldelse



Log ind (/user/login?
destination=/boeger/hov-et-egern-forsta-
psykologien-bag-din-digitale-tjekkeadfaerd-og-