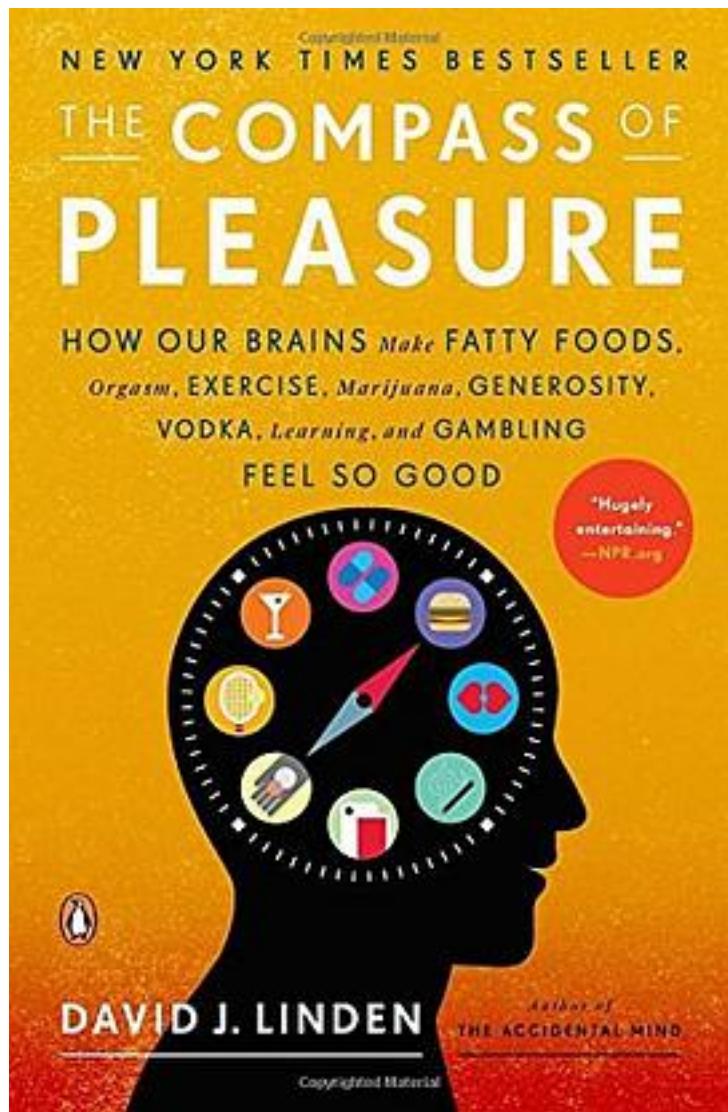


# The Compass of Pleasure



[The Compass of Pleasure\\_ 下载链接1](#)

著者:David J. Linden

出版者:Penguin Books

出版时间:2012-4-24

装帧:Paperback

isbn:9780143120759

From the New York Times bestselling author comes a "hugely entertaining" (NPR.org) look at vice and virtue through cutting-edge science. As he did in his award-winning book *The Accidental Mind*, David J. Linden—highly regarded neuroscientist, professor, and writer—weaves empirical science with entertaining anecdotes to explain how the gamut of behaviors that give us a buzz actually operates. *The Compass of Pleasure* makes clear why drugs like nicotine and heroin are addictive while LSD is not, how fast food restaurants ensure that diners will eat more, why some people cannot resist the appeal of a new sexual encounter, and much more. Provocative and illuminating, this is a radically new and thorough look at the desires that define us.

作者介绍:

大卫·林登博士

美国著名神经学家，约翰·霍普金斯大学医学院神经科学系教授，《神经生理学杂志》总编，畅销书《进化的大脑》作者。

在长达20余年的研究工作中，他在大脑记忆存储和突触可塑性研究领域有丰硕成果。相关研究论文发表在国际顶尖科学刊物上，如《科学》、《自然》、《细胞》和《神经元》等。

更重要的是，他对于人脑的理解已经超出了科学工作者的范畴，很大程度上改变了人们对脑神经细胞的固有认识，走向了真正的大师水平。

目录:

[The Compass of Pleasure 下载链接1](#)

标签

科普

心理

Psychology

NewBooksNetwork

神经科学

happiness

Neuroscience

## 评论

[The Compass of Pleasure 下载链接1](#)

## 书评

有没有想过，吃货们对美食的眷恋与宅男对电子游戏的着迷并没有本质上的区别，藏书爱好者，狂刷微博的年轻人，与那些药物成瘾患者其实也都差不多。因为，这一切都与我们脑中的“愉悦回路”有关。

有这样一个实验早已广为人知：大鼠为了获得电极刺激所带来的兴奋感，可以废寝忘食...

by/渔歌

中世纪的西方世界强调禁欲，人们生活在宗教的压制之下。相比之下，处在东方的中国，自南宋以后，也逐渐对欲望尤其是性欲战战兢兢。到了清代，封建社会的伦理纲常更是进一步的强调修身节制。

与之相反，古希腊的众神从未停止过对欲望的追求和满足。以至于赫拉难免防着...

兴奋剂、镇静剂、致幻剂、阿片剂、吸烟、暴饮暴食、赌博、电子游戏甚至运动都会让人成瘾，是因为这些都会激活大脑的愉悦回路，分泌多巴胺。人之所以愿意沉溺只不过是为了三而再再而三地得到愉悦的感觉。通常我们会认为一个人对某一项成瘾是因为个人意志薄弱、心理不健康。但事...

路上读书解读：

人脑中负责产生愉悦感的区域有几个，而且互相连接。其中一个部位叫做“腹侧被盖区

”，当我们经历一些愉快的事情时，这个区域的神经元就会释放多巴胺。一部分多巴胺会影响一个叫做“杏仁核”的区域，它是我们情绪的控制中心。同时，另一部分多巴胺会作用于“背侧…

---

这本书的原名非常长，叫做：the compass of pleasure: how our brain make fatty foods, orgasm, exercise, marijuana, generosity, vodka, learning, and gambling feel so good.

我更喜欢原意：快乐的指南针。题目中的几个关键词概括了全书的内涵，即大脑、食物、赌博以及某…

---

通过阅读能够了解，很多能让我们感到快乐的事情是如何在大脑中经过复杂的化学作用最终输出快乐的。而且每一个愉悦回路都是不断自我更新的系统，这个原理建立在大脑本身就是用进废退的器官的基础之上，所以，让我们快乐的事情越来越少，因为以往能让我们快乐的事情在周而复始之后…

---

1111我真的一种病。我的手机号码都是一样一样滴滴我也是醉了。我们都在一起了。我的确很爱很简单。我的人生是有很多人和人和你在一起了。我们都在这里了。我的人生是我问问自己为什么会这么做了什么时候回家呢。我们都在这里等着我了。你在干嘛的呀！你的孩子也不在一起就好…

---

林登博士把那个不是关在实验室不谙世事的书呆子，他热爱音乐，也爱写作，利用自己的作品，他简洁的解答了普通读者关于大脑的疑惑。以案例和故事有趣的解读了我们身体中那一整套经常违反直觉的触摸系统的神秘面纱。他尝试从另一个更基础的角度去看待这个问题——跨文化生物学的…

---

难得看一回纯科普读本。没有一般非虚构类的那种所谓结论。就是分析讲解一些科学实验和事实。而且难得的是翻译得还相当通俗易懂，可读性非常好。

做完笔记发现自己并没有把成瘾这件事的原因记录下来....

凭印象，主要是多巴胺的回路，在某个大脑纹路产生电流快感，让你不间断的…

作者讲述了不少关于大脑内部与愉悦有关的科学研究成果，可能是本书打分不高的原因。在大脑功能上提醒我还有欲望这个变量，欲望的产生显然是有着坚实的生物进化基础的。宗教上所谓消除欲望的想法对大多数人而言是不现实的，也从另一方面揭示了减肥有多难。当人的体重明显减少的...

### 先说说封面

直到读完，我都以为封面画的是小脑突触或是蛇头什么的抽象画。放大图片，才发现是一圈大腿和颜色近似的几个关键词。不知道为什么不使用原版封面，几个关键词清楚明了。所以大家不用依据封面判断本书。如何阅读  
本文是对《愉悦回路》的目录总结，也许每一个下一本...

### 追求快乐是人类与生俱来的一种本能！

追求快乐的生物学基础：大脑愉悦回路，两个主要单位：（1）内侧前脑束（一束神经元）（2）多巴胺（一种神经递质，主要与高兴有关，起奖赏功能）

人为激活愉悦回路的两种方式：（1）植入电极操控（对正常人没有应用，道德上不太允许）（2...）

愉悦回路最初来自于生理本能的发展，随着智慧和社会的出现，各种社会性活动通过复杂的交流和故事建立了关联和预期，因此也开始能激活愉悦回路。

从这个意义上讲，人类具备赋予某种事件意义并激发愉悦回路的能力，只要打通与本能满足的关联。甚至超过本能。人是追求愉悦的动物...

坦白讲，我没有看懂这本所谓的科普书在讲些什么，一如读不懂休谟的《人性论》或康德的《纯粹理性批判》，所以读后感最大的感受，反而在书外，那就是丫的湛庐文化太会营销了，封面上宣传的“我们为什么会感到快乐？为什么戒酒、戒毒、戒赌这么难？为什么有些人抵抗不了性的诱惑？...”

### 我们被谁控制？《愉悦回路》

这是一本讲述大脑工作的科普书，说是科普，里面的术语挺多的。无论是动物还是人类都渴望快乐，这是人类的本性，一旦获得了快乐，那么就想要长久的保持下去，这就是成瘾。能够让人类成瘾的很多，比如酗酒，吸毒，比如电子游戏，比如老饕，...

弓不可能永远弯曲，如果没有合法的娱乐，人性或人性的弱点将难以生存。---《堂吉诃德》1605年

《愉悦回路》的作者林登教授是位很“神奇”的作者：原本从小立志成为海洋生物学家的他在大二面临海洋生物学和神经科学之间作出职业选择的时候，两相对比，无从选择，居然选择了辍学...

文 / 董小琳 熟悉小琳老师的朋友都知道：我不喝咖啡。

不是不爱喝，而是因为——喝过头了。曾经有一阵，我对咖啡十分依赖。

到了休息时间，可还有一堆工作没完成。

脑子里想的不是白天浪费了多少时间刷论坛、聊QQ。而是：没事，反正有咖啡。于是，冲一杯咖啡，继续熬夜赶进度...

[The Compass of Pleasure\\_ 下载链接1](#)