

心理和脑

MIND HACKS

心理和脑

脑与心智历程100项



Tom Stafford & Matt Webb 著
O'Reilly Taiwan 公司 编译

 科学出版社
www.sciencecp.com

O'REILLY®

[心理和脑_下载链接1](#)

著者:Tom Stafford

出版者:科学出版社

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787030193469

本书从认知神经科学的角度，探讨了脑科学的最新研究成果。用各种实验、窍门和信息的形式介绍了视觉、运动技巧、认知、阅读、知觉，以及大脑是如何工作的。每一单元(Hack)检验了脑的一个特殊操作，了解脑对此的相应的反应，将有助于我们进一步获取有关大脑的结构和内部设计的知识，并更多地了解脑的整体动作和活动过程。本书以独特的方式来考察我们的心理和脑，从大脑内部着手，用100个单元的Hack帮助读者了解脑是如何工作的，人们是如何认识这个世界的。

本书适合喜爱心理科学、脑科学、计算机科学以及科学知识的人士阅读，也可作为心理学课程和心理学入门教材。

目录

序

致谢

前言

第一章 潜入大脑

不揭开天灵盖，发现脑如何工作

脑电波：利用EEG取得概貌

正电子断层扫描：以PET间接衡量活动

功能性磁共振：当今发展状况

穿颅磁刺激：大脑开关

神经心理学，10%传说，为什么我们使用整个大脑

认识中枢神经系统

皮质层与脑叶之旅

神经元

侦测认知功能对皮质层血流的影响

为什么人类的行为方式不像电梯按钮

建立自己的知觉人体模型

第二章 视觉

了解视觉加工过程

视觉系统的局限

要看就要行动

确定盲点的位置

瞥见视线中的空隙

时钟暂停

从注视中解脱出来以加快反应

自以为看到立体事物

物体会移动，光源不会动

深度事件

明度如何与亮度区别：棋盘阴影错觉

用太阳眼镜建立深度错觉

实静似动

调整

不移动却能呈现运动

运动的推断：闪烁迟滞效应

变得亦步亦趋的滑行方块

了解旋转蛇的错觉

缩短想象的距离

探索防御硬件

神经噪声不是程序错误而是功能

第三章 注意

细节与注意的局限

数量估计数得比较快

感受注意力的出现与丧失

注意力获取

别回头看！

避开注意力的漏洞

无视改变

把东西变不见！

大脑也会处罚放羊的小孩
通过电子游戏，促进视觉注意力

第四章 听觉和语言

用双耳辨别时间
分辨声音方向
发现音高
保持平衡
探测声音的极限
语言是对大脑的宽频输入
词汇的发音影响观感
防止阅读缓；中记忆体溢位
运用平行化的强大加工程序

第五章 整合

声音里加入时机信息光线里加入位置信息
别把注意力分散到不同位置
认不清青红皂白
别去那边
多感官相结合强度会增加
看着自己，会让感觉更敏锐
用眼睛去听： McGurk效应
注意来自他处的声音
自言自语

第六章 运动

坏掉的电扶梯现象——自动导航
控制自己
塑造身体图式
挠不到自己的痒处

骗过半个大脑

用我!用我!

右利手、左利手

使用右脑——也会用到左脑

第七章 推理

小心数字

思考频率，而不是概率

找出作弊的人

自欺欺痛

维持现状

第八章 组合

捕捉完形

基于同步原则

光点中的人形

有生命了!

因果关系般清晰易懂

无知无觉的行动

第九章 记忆

心底浮现的事物

潜意识讯息既薄弱又简单

似曾相识

保持思路清晰(如果你能做到)

制造错误记忆

改变情境制造可靠的记忆

利用情境促进记忆

自立自强

通过记忆指引方向

灵魂出窍的体验

阴阳魔界：假眠状态

泡咖啡的习惯动作也很好喝

第十章 他人

了解面孔的特殊性

发出情绪信号

让自己快乐

冷热记忆

你看我在看哪里

有样学样

散播恶劣心情

我思故我如是

名词术语表

作者介绍:

目录:

[心理和脑](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

认知科学

脑科学

思维

心理

科普

大脑

认知

评论

有点专业，不太适合自己。但仅从编排上看，就可断定是本好书。

不错

基本上都说从神经心理学的角度来写，绝大部分都是“WHAT”。对于一些生活可以碰到的为什么，这本是不错的书。编写的很好，有研究原理，个人体验等，学术性高。

详见本人每周周记

一本了解大脑如何运作的书

详细的介绍大脑功能，其中的各种小实验是亮点

:B842.1/4843

内容有点深，专业化很强，但非常有意思，推荐

Mind Hacks: Tips & Tricks for Using Your Brain by Tom Stafford and Matt Webb.:
O'Reilly Media, Inc.

内容很好，很好。翻译不流畅，排印错误多，读着太费劲。

“在车上看女巫布莱尔就不会晕车哟！！！”

翻译真是烂啊。

它就是Mind Hack 的中文版~

PongBa:((每天读一个Hack条目 (5-10分钟) , 三月读完。或者每天读三个条目 (15-30分钟) , 1个月读完。你对我们的思维如何工作的认识将会发生彻底的变化。P.S. 书中有许多非常有趣的错觉和深刻的解释。)) 2012 5.1 入手
有一些火车上的流光片影的记忆

基础篇。认真读就能读懂的教材？非常有趣。

书是不错；但翻译还真是头一次见到这么离谱的，以至于几乎完全读不下去，可惜

翻译不给力

a little outdated.

书是好书，翻译是我见过最烂的...

很多小实验很有意思

脑神经以及思维方式

[心理和脑 下载链接1](#)

书评

从研究大脑的结构切入研究人的心理问题是心理学的一个重要流派，相对而言比较专业。写得还算通俗易懂，但是感觉没有想象的有趣。

借助最新的医学仪器和设计巧妙的实验，人类对认知和思考的原理已经有了不小的进步。虽然我不敢说这书有多系统全面，但这100个Hacks也足以涵盖包括视觉、听觉、记忆等许多有趣的方面。文章简明易懂，每篇相对独立，并配有有趣的实验和实例，绝对抵得上看100集探索频道。

书是好书，作者的博客曾在去年被SA年度推荐。
但是有点专业，普通读者看起来会有些吃力。加上翻译得很生涩，导致可读性不是很高。

这仅仅300多页的书，黑白的，竟敢要48块。。。我在西图看到本500多页的《古文观止》才要13.8元 真的是外来的和尚会念经？透着古文不要版权

[心理和脑 下载链接1](#)