

不听话的大脑



[不听话的大脑_下载链接1](#)

著者:[美] 杰弗里·施瓦茨

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2014-9-1

装帧:平装

isbn:9787535781512

宁愿刷爆信用卡也要买下心仪的LV包，上司一个批评能让你陷入无尽的自责，什么都不想做，只想逃离人群，这一切不良行为越频繁，你就越相信它只是一种生存的习惯。大

脑不会帮你辨别你的行为是否有益，它只会产生强烈的冲动、思想和欲望，促使你的习惯常态化。不幸的是，这些习惯性行为往往不会改善你的生活，显然，大脑之所以会主宰你的生活，是你自己一手造成的。幸运的是，你可以摆脱大脑的统治，揭开大脑出卖自己的真相，以健康的方式改变你的大脑，使它受命于你。这正是这本由杰弗里·施瓦茨、丽贝卡·格拉丁著的《不听话的大脑》的任务所在，也是我们理论的基石，我们的目标在于：与你分享我们的创见，教你识别欺骗性大脑信息，帮你摆脱不良习惯，令你从此过上健康充实的生活，远离那些无益于自己的错误信息。

作者介绍:

目录: 前言

第一部分：自我意识

第一章 你的大脑不是你

第二章 运用思想的力量改变大脑

自主神经可塑性与人生目标的强大力量

第三章 为何打破原有的习惯如此艰难？

第四章 为何不适感如此真实？

欺骗性大脑信息的生物性

第五章 全新的自我意识

运用“四大步骤”克服欺骗性大脑信息

第二部分：技巧

第六章 忽略、轻视与贬低

欺骗性大脑信息扭曲自我看法的方式

第七章 实施“四大步骤”，继续美好生活

技巧与建议

第八章 看不到，便无从改变

意识的力量与第一步“重新定义”

第九章 第二步“重构”——改变你和欺骗性大脑信息的关系

第十章 重构思维错误

第十一章 注意力就是力量

第三步：转移注意力

第十二章 不断提高的注意力和第四步“重新评估”

第三部分 在你的生活中运用四大步骤

第十三章 到底是怎么回事？

这是一种真情实感还是一种情绪感觉？

第十四章 “四大步骤”助你在生活中勇往直前

第十五章 整合

• • • • • [\(收起\)](#)

[不听话的大脑_下载链接1](#)

标签

心理学

脑科学

抑郁症

评论

[不听话的大脑_下载链接1](#)

书评

[不听话的大脑_下载链接1](#)