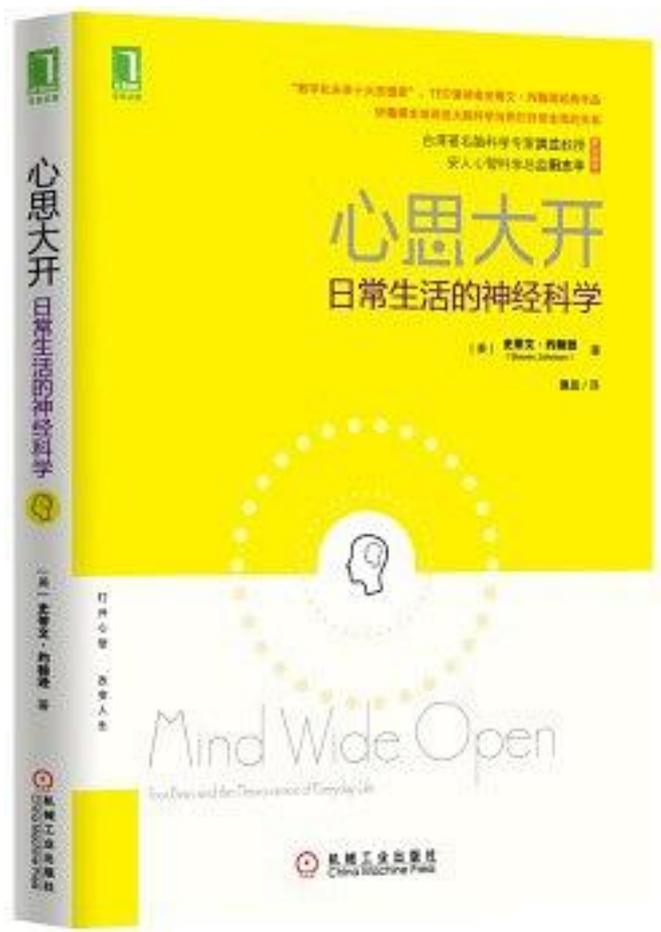


心思大开



[心思大开_下载链接1](#)

著者:[美] 史蒂文·约翰逊

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787111486336

“数字化未来十大思想家”、TED演讲者史蒂文·约翰逊经典作品
妙趣横生地讲述大脑科学与我们日常生活的关系

台湾著名脑科学专家洪兰教授

安人心智科学总监阳志平

联袂推荐

我是谁？大脑如何处理恐惧？为什么音乐会让人感动？我们怎么读懂别人的表情？爱和性的神经化学机制是什么？新奇的点子是从哪里来的？大脑本身的生化物质与市面上毒品是否有相似性？

作者讲述了一连串妙趣横生的亲身经历，以及通俗易懂的脑科学知识，让你不必成为一个神经科学家，也可以知道自己情绪和行为背后大脑的秘密生活，例如——

为什么你会笑？为什么你有时在不恰当的时候笑了出来，即使你并不想这样？他人怎么理解你这个不恰当的笑容？

这个过程的神经化学基础是什么？你是否可以控制这个过程？

本书不仅让我们了解自己的情绪、性格、弱点与欲望，更让我们知道大脑各种模块的运作如何构成不同的生命样貌，最终让我们明白大脑科学是一个有用的工具，帮助我们理解自己的人格和其他人的动机和行为，进而自我提升，改善人际关系，获得更好的生活。

作者介绍:

史蒂文·约翰逊 (Steven Johnson)

美国著名科普作家，TED演讲者，被《展望》杂志 (Prospect) 誉为“数字化未来十大思想家”之一。

他的写作主题多集中于技术、科学和创新领域，著有How We Got to Now, Where Good Ideas Come From, The Ghost Map, Emergence等10部畅销书，被译成多种语言，在全世界广为传播。

他在《发现》杂志上设有专栏，也是《连线》杂志的特约编辑，作品出现在《纽约时报》、《华尔街日报》、《国家》、《纽约客》等报刊杂志中。他还出现在许多高知名度的电视节目中，包括查理·罗斯秀，乔恩·斯图尔特每日秀和吉姆·莱勒新闻时间。他创建了三个非常有影响力的网站，并为一些互联网公司服务。

译者简介

洪兰

中国台湾著名教育家，加州大学实验心理学博士，脑科学家，台湾地区第一位认知神经科学研究所所长，翻译了大量欧美优秀的脑科学相关著作，并撰写教育类杂志专栏二十年，出版诸多畅销作品。

目录: 推荐序

最强大脑，最强的你

译者序

看大脑在说话

前言

卡夫卡的房间

第1章

心智之眼

当你的竞争对手向你诉说不幸的一刻，为什么你想表现出凝重和关切的表情，却无法控制稍纵即逝的微笑？这是因为大脑内不同模块在相互竞争。 / 001

第2章

我恐惧的总和

当你从配偶的眼睛中得知他今天心情不好，或者你正从一次严重的摔伤意外中康复，还是你在对抗自己对蛇的恐惧症，你的杏仁核都主导着你
怎么看这个世界，不论你自己是否知道你在被它操控。 / 029

第3章

请注意

当你的大脑在听到有500个球迷欢呼着你的名字时，它想要让你的身体充满肾上腺素；但是假如你想要赢的话，泛滥的肾上腺素对你并没有帮助，所以你得学着把它关掉。 / 053

第4章

搔痒

“9·11”过后，我的心中充满了新手父亲的保护感焦虑，但我太太的表现好像她刚刚才服过镇静剂。这是因为我的体内充满了各种激素的鸡尾酒，而我太太体内的催产素使她冷静、哺育。 / 085

第5章

激素在说话

我之所以觉得自己很笨，其实是悲哀时化学物质的副作用，一旦我的心情好转、前额叶皮质又开始正常运作时，又会有新点子涌出了。这个领悟停止了负向情绪的恶性循环。

/ 113

第6章

扫描你自己

我对大脑的了解越多，就越觉得科学可以告诉我们某些行为发生的原因，例如注意力、恋爱、恐惧等。而我们所需的不过是一个勇敢的、没有幽闭恐惧症的被试，以及一台200万美元的核磁共振仪。 / 135

结语

敞开的心智 / 159

注释 / 189

参考文献 / 229

• • • • • ([收起](#))

[心思大开_下载链接1](#)

标签

心理学

脑科学

神经科学

科普

认知科学

认知神经科学

大脑

心理

评论

哪有什么灵魂伴侣，一切生理心理的活动都跟激素有关啊！不爱出轨的人只不过某些激素水平比较高而已。激乳素（催产素，Oxytocin）情绪连接有关；新生婴儿的微笑本能（与幽默无关），与产后母亲（体内分泌催产素）配合，形成了依附关系与爱；肾上腺素 -- 惊吓会提高，暴增的精力；5-羟色胺 -- 社交自信和“拒绝-不敏感”；可的松（cortisol）-- 紧张有关；脑内啡(内啡肽，endorphins) -- 极乐有关；我们慢跑时能让人兴奋满足：跑步的确能导致大脑大量释放内啡肽；多巴胺（Dopamine）-- 当结果低于预期时，去寻找报酬；购物带给人的愉悦心情，购物能够刺激大脑的主要区域，琳琅满目的商品和对购物收获的期待，都可以使多巴胺浓度上升，甚至超过了实际收获时的兴奋。

挺好玩的小册子。。。我们人类是多么矛盾的物种啊-V-

神经科学科普书，我们如何感知到他人的心理状态，恐惧的记忆如何形成，情绪与神经递质的对应关系等等...做了浮光掠影又浅显易懂的介绍。存在的问题是不连贯，章节内没有一个线索和结构，想到哪里说哪里；不深入，很多问题都没讲清楚，比如注意，很可能是作者也只略懂皮毛。应该找一个著名的神经科学家合著。

把一些脑神经的基础机制讲得很清晰

我们是化学元素的组合，笑由脑干控制，新皮质掌管理智，边缘系统掌管感情，海马回

掌管记忆，杏仁核侦测危险，纹状体是欲望中心，激乳素产生情感联结，鸦片剂带来温暖舒适，多巴胺除了快乐也有警讯，内啡肽创造极乐，肾上腺素代表兴奋，可的松代表紧张，血清素升高使人自信，咖啡因加强回忆

最近看的几本心理学方面的科普书都没得到什么新东西。另外必须鄙视一下亚马逊的排版，行间距太大了。

神经科学类书籍。适合随便读读没啥太强的逻辑性，把目前研究的成果摆出来科普一下，趣味性倒是很强

读过很多本脑科学的书。读完这本是准备买个大脑仿真模具放在书房了。

激素真有这么强的作用？

要么是翻译水平，读起来总归觉得拗口。

多巴胺过低，就会使人脑产生空虚感、饥饿感和恐慌感 |
大脑中充满了零和游戏，一项卓越的能力往往要以另一项低下的能力为代价 |
快乐的情绪可以使前额叶变得活跃 | 有监控注意力的人可以把一些平常信息关掉 |
大脑是很多个次系统的组合(模块)，它们各有各的专长，既竞争又合作，弱肉强食

[10.81
小时] 当你对大脑了解更多一点后，你又对眼睛所看到的和耳朵所听到的会有更深、更广的知觉，你会开始看到过去视而不见的反射反应和形态。了解大脑的机制，尤其是你自己的大脑机制，可以增加你对自我的了解。我认为知识带给你的自觉力量跟治疗或服药一样强，脑科学已经变成内省法的一条新路，一个将内在大脑生理与外在心智生活连接的桥梁。2015.09.23开始读/要捕捉我们生命的精髓，我们必须超越花朵、诗人、哲学家和亨利詹姆斯的小说，一直到大脑的层次来看生命究竟是什么。这个可能性可以说是我们这个时代最大的奇迹。现在心智易经敞开在我们的面前，这事过去所有诗人、哲学家所不敢梦想的，门既然已经开了，何不进去看一看呢？ 2016.01.04 00:16
读这本书中，收获一枚好朋友

在喜马拉雅听完这本书，弥补了对那几篇讲神经科学与精神分析的英语论文的理解空隙。上周末上了张宏伟教授的哲学课，讲到近代科学发展替代了哲学的地位，不由联想到心理学也在倒戈哲学，而在心理学领域，近几年神经科学的迅猛发展也让很多心理学理论岌岌可危。问一个脑科学博士：现代科学家到底发现了意识怎么形成了吗？答没有。该不该庆幸？目前看来是该的……

琐琐碎碎，文字松散，虽然也得到了一些收获，但感觉内容很一般。

dd

“我们越了解本性（先天），越能改进自己（后天）。”首次接触神经科学方面的书，原来我的大脑是这样工作的呀！

18078《心思大开》和最近阅读的某书高度重合。了解自身越多，才能更加有效克服自身缺点1.爬行脑负责低级的本能如代谢，呼吸，心跳。杏仁核、海马体及下视丘处理复杂情绪和记忆。新皮质负责逻辑和联想2.人脑通过两种方式来察觉危险一是通过大脑皮质进行的逻辑判断，二是由杏仁核直接反应3.边缘系统是大脑制造激素的中心，泌乳素、可的松（皮质素）、肾上腺素、鸦片剂和多巴胺。泌乳素是能降低多巴胺耐药性的（泌乳素是幸福之源，节制的幸福叫做知足）4.前额叶能逻辑推断出对方感受，所以在有必要的情况下，前额叶会发出说谎指令

很有诚意的一本科普好书。评论区生动展现了民间科学家们对科普的戕害与自以为是的狂欢。前言介绍神经科学的研究方法（然而有人用心理学方法诟病之）、现状（然而有人说你没给我定论是你自己没搞清楚），作者的写作意图；第一二章讲大脑模块的大致分工与竞争（神经反馈治疗）；三到五章讲脑内神经递质的化学反应在行为、心理、情绪等方面的表达，并反复强调人的感受、意识不能被简单还原为一套神经系统（然而）；第六章通过核磁共振讲大脑在何种程度上可以如实反映行为等（解决困难任务时脑区不知所措的反应很有意思）；结语阐述时至今日弗洛伊德留下的精神分析资源哪些可以用神经科学研究结果作出新解释，哪些或许可以抛弃。

缺乏逻辑性

如果说弗洛伊德以降的心理学研究对人类自我认知的贡献是颠覆性的，那么大脑·神经科学对心理学体系也是颠覆性的——快乐、哭泣、恐惧、好奇心统统受到激素和神经回路的支配，人的一生充满了新皮质（四大脑叶、脑沟脑回）和旧皮质（边缘系统，包括海马区、扣带、杏仁核等）的斗争。每个人都是独一无二的，但也（几乎）没有一个人是完美无缺的——这也是为何人生充满了各种迷人的可能。

[心思大开_下载链接1](#)

书评

过去几十年的研究显示，当我们成长、发展时，特殊的记忆会改变我们，生活的经验也会像基因一样改变我们的大脑。当我们在做一个无声的心智阅读对话时，我们动用进化来的人类本性中的认知工具，但是每一次心智阅读的交流都是独特的，依那个人的记忆和个人的生活经验而有所不同。 ...

大脑是人类文明的开始——读《心思大开：日常生活的神经科学》 彭忠富
去年的一场车祸让父亲遭受重创，头部积液使他意识模糊。医生说必须做引流手术，把积液排出来，否则会留下后遗症。从手术室出来后不久，父亲就开始喋喋不休地跟我们谈话。我问起年少时的一些事情，父亲对答...

2017年10月4日 ——已看完—— 主要内容：用激素去解释心理学。
1.研究点模糊。提取不出清晰的问题，解说不成系统，阐述非常浅显，缺少系统性的深入思考。
2.缺少研究方法和样本数据。很多心理学著作给我的印象非常差，因为他们作出结论的时候，似乎是不需要样本前提的。假如他...

[心思大开_下载链接1](#)