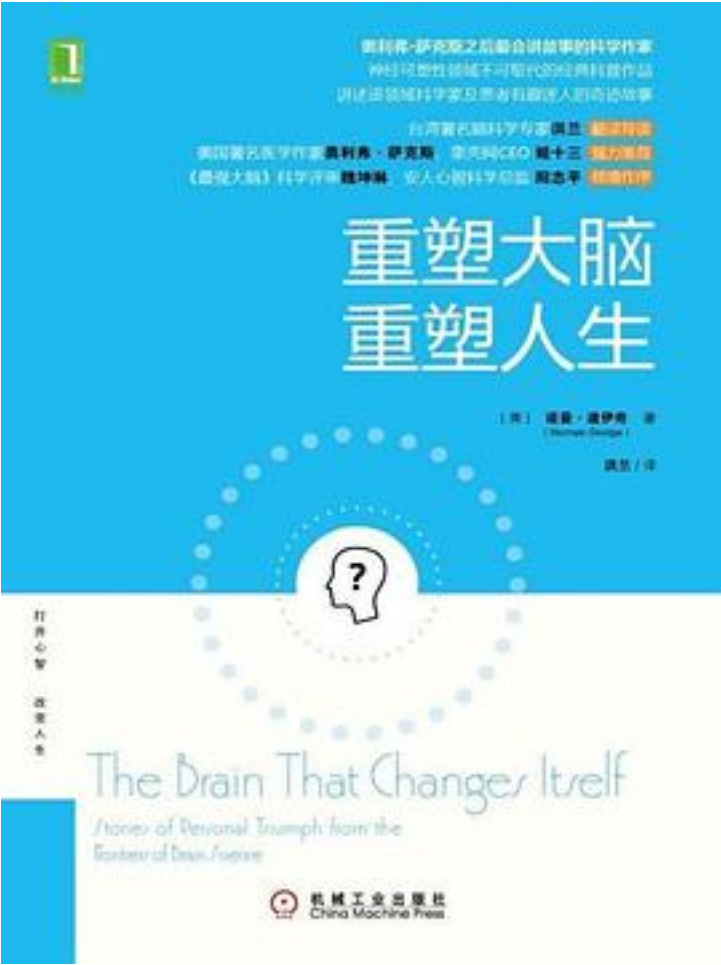


# 重塑大脑，重塑人生



[重塑大脑，重塑人生\\_下载链接1](#)

著者:：（美）诺曼·道伊奇（Norman Doidge）

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-1-20

装帧:平装

isbn:9787111489757

奥利弗·萨克斯之后最会讲故事的科学作家

神经可塑性领域不可取代的经典科普作品

讲述该领域科学家及患者有趣迷人的奇迹故事

台湾著名脑科学专家洪兰 翻译导读

美国著名医学作家奥利弗·萨克斯、果壳网CEO 姬十三 强力推荐

《最强大脑》科学评审魏坤琳、安人心智科学总监 阳志平 倾情作序

奥利弗·萨克斯博士 20世纪最伟大的医学作家，《错把妻子当帽子》作者

他以引人入胜的故事叙述手法，描绘了大脑是如何拥有惊人的力量来改变自身结构，修正最具有挑战性的神经状况。道伊奇的书出色而充满希望地描绘了人类大脑无限的适应性。

洪兰 台湾著名脑科学专家、教育家

希望本书能带给父母、老师、病人及所有人一些正确的大脑观念，让大家知道我们的脑是如何运作才产生我们的行为的，从而保护自己的大脑，让大脑为我们工作得更久。

姬十三 果壳网创始人、CEO

这本书带你了解“大脑可以改变”，学习“大脑如何改变”，告诉你可以成为一个多么有能耐的自己。

魏坤琳 北京大学心理学系副教授、博导，江苏卫视《最强大脑》科学评审

本书是讲述神经可塑性的经典科普书，自出版以来，一直没有其他书可以动摇它的地位。作者诺曼·道伊奇以其精湛的叙述技巧，将曲折的真人真事与科学知识融为一炉，浑然一体，既提供了知识和趣味，又传达了意志和感动。

阳志平 安人心智科学总监

这是一本人类大脑可塑性研究先驱与翘楚的故事书，正是让我们用触觉看到世界的巴赫-利塔这类先驱，使得我们正在成为来自地球的神。

作者介绍:

诺曼·道伊奇 (Norman Doidge)

医学博士，精神科医生、心理分析师，哥伦比亚大学心理分析训练和研究中心教授和研究员，多伦多大学精神医学系教授。

在专业领域之外，他是一位畅销书作家、评论家和诗人。他曾4次获得加拿大国家杂志写作金奖 (Canada's National Magazine Gold Award)。

译者简介

洪兰

台湾著名教育家、加州大学实验心理学博士、脑科学家、台湾第一任认知神经科学研究所所长，台湾教育部终身学习推展委员会委员，翻译了大量欧美优秀的神经科学及脑科

学相关著作，并撰写教育类杂志专栏20年，出版著作一直畅销宝岛。

目录: 赞誉

推荐一 “最强大脑” 的秘密

推荐二 来自地球的神

导读

每一个经验都改变大脑的联结

前言

第1章

一个一直跌倒的女人……

如果人类感官有可塑性的发现而得救

平衡感与幸福感

失去平衡感的女人

神奇的帽子

残余效应在延长

盲人看见，瘫子行路

大脑是机器吗

巴赤—利塔的野心

用大脑去看

一种功能，一个位置

对功能区域特定论的抗议

舌头是进入大脑的绝佳入口

中风老人的奇迹复原

将舌头神经连在脸部肌肉上

听觉皮质变成了视觉皮质

大脑的适应力超乎想象

第2章

为自己建构一个更好的大脑

被贴上“智障”标签的女人如何自我疗愈

聪明的学习障碍者

破碎的人

为自己设计练习

治疗学习障碍的学校

强化弱点的大脑练习

释放热爱学习的天性

用进废退的脑

改变，还来得及

第3章

重新设计大脑

科学家改变了大脑的知觉、记忆、思考和学习

学习可以改变大脑地图

大脑地图与外界相呼应

画出大脑地图

发现“关键期”

成人脑也有可塑性

大脑地图是动态的

人工耳蜗使聋子听见

大脑内部也遵循“竞争法则”

为什么成人学习新语言这么难

让诺奖得主改变心意的实验

一起发射的神经元会连在一起

改变猴子手部的大脑地图

大脑如何组织自己

训练让神经元效率更高  
有语言困难的孩子  
拯救失读症孩子的大脑  
时间处理能力  
自闭症与语言障碍  
关键期提前关闭了  
大脑衍生神经胜肽的重要角色  
都是噪声惹的祸  
打开成年人的关键期  
对抗老人的认知衰退  
逆转认知功能的时钟  
大脑橡皮擦  
第4章  
喜好和爱的学习  
大脑的可塑性教导我们对性的吸引力和爱  
人类性与爱的可塑性  
性可塑性的关键期  
童年习得的性滋味  
性偏好是后天习得的  
被网络色情重新塑造的脑  
对色情上瘾的人  
打开基因开关  
A片不能带来快乐  
色情如何改变托马斯的脑  
重新设定的美感  
全面性的快乐感  
爱的化学机制  
“去学习”的重要性  
催产素重组大脑  
爱与性最深的意义  
爱与暴力的融合  
重新学习做人  
性受虐狂的痛苦与快乐  
超级性受虐狂弗拉纳根  
羞耻和疼痛如何变成快乐  
不好的性偏好可以改变  
第5章  
午夜的复活  
中风的病人学习如何行动与说话  
陶伯与“限制—诱导疗法”  
152神经被剪断的手动了  
习得的不用  
解放银泉猴子  
善待动物协会  
落败  
中风45年后依然可以恢复  
恢复已经缩减的大脑地图  
鲁登小姐不说“can't”  
语言也有  
“习得的无用”  
治疗脑性麻痹的孩子  
大脑的重组跨越了区域  
生命之光  
第6章

打开锁住的脑  
利用大脑可塑性  
强迫性想法  
强迫行为  
强迫症大脑不会自动换挡  
强迫症大脑解锁  
用大脑皮质换挡

## 第7章

疼痛

可塑性的黑暗面

神秘的幻痛与幻肢

抓抓脸颊，幻肢就不痒了

真实与错觉的界限

幻肢被“切除”了

身体是大脑建构的幻象

疼痛也是大脑的建构

解除“习得的疼痛”

心的力量

.....

## 第8章

想象力

## 第9章

把纠缠我们的鬼魂变成祖先

## 第10章

返老还童

## 第11章

比部分的总和还多

## 附录A

文化塑造的大脑

## 附录B

可塑性和理念的进步

尽善尽美性：利弊参半

从尽善尽美性到进步的理念

注释和参考文献

• • • • • ([收起](#))

[重塑大脑，重塑人生\\_下载链接1](#)

## 标签

认知神经科学

心理学

脑科学

大脑

大脑可塑性

思维

科普

心理

## 评论

看完这本书就没有不认真学习的理由了，因为人的大脑哪怕到了九十几岁都是可重塑的

---

大脑是可塑的，并没有给出怎么塑造

---

结构有些散，大量的实验很有趣，但是总结起来的干货还是比较稀疏的。译者在翻译过程中有自己的看法并做了注，读起来更有趣一些。

---

序和前言几本吧观点都说清楚了，后面都是实验论述

---

看目录就知道这个书的骨架太散，论述问题东一锄头西一，观点乏善可陈，数据例证再少点就要比上乌合之众了，反而是评分没那么高的《运动改造大脑》，虽然共同点只是都讲得关于大脑的问题，但是人家引用了大量的实验结果和数据，观点也较为系统全面，更加准确和先进，就连大脑的学习方式论述的也十分清晰。所以，垃圾还这么高的分，只能说呵呵了

---

大脑存在可塑性的，即便因为中风、或者受伤，也可以用其他部分神经元去替代萎缩的部分，这个论断给人以希望和正向的积极感受

-----  
大脑的可塑性

-----  
人脑有可塑性，不是有弹性，人的每一次起心动念和行为造作都会改变世界和自身。人的一切行住坐卧总归要被记录到第八识，每天的‘眼、耳、鼻、舌、身’日常都是植入新的业因，时间长了能改变第六识统筹行动的基础也是说得过去的。（摘录在SoftSkill）

-----  
非常科学，非常励志，读完后会对为什么人可以改变，该如何改变有更深入的认识。

-----  
很棒的书，结合《让大脑自由》，《运动改造大脑》一起看更好

-----  
同《刻意练习》打破你固有的观念！任何人都可以从零学习变成高手！对于妄自菲薄的人很有帮助！对我影响很大！虽然写得有点啰嗦，但是五星没商量！

-----  
好多案例，挺有趣。之前只知道大脑分工，很神奇的样子。  
对自己的启示意义就是用进废退，要多动脑。  
翻译得也很好，对于原文有质疑的地方也做了译注，很严谨。

-----  
用进废退

-----  
多用脑，保持好奇心，以及积极思考来应对大脑衰老

-----  
< The Brain That Changes Itself >

-----  
因为过去没读过类似的书所以启发还蛮大的，至少知道自己哪条脑回路比较弱，小时候怕听写，容易听不清跟来不及写，就是那段相关的神经链接没发育完就关闭了。索性此书还是给希望的，我还是有救的！可以通过练习改变。

-----  
大脑的可塑性超出人类的想象，所以永远不要因为老了学不动作借口，大脑时刻准备着，就看你是不是Deliberate practice！

-----  
虽然充满了广告式的夸大宣传，但是给我的灵感却很多，或许也是一种法门吧。

-----  
挺有趣的一本书。以前一直以为大脑各部分的功能是确定的，受到损伤就没有办法恢复。神经可塑性是一个令人惊喜的概念。

-----  
大脑是用进废退的

-----  
[重塑大脑，重塑人生\\_下载链接1](#)

## 书评

首先，从这本书中学到了些关于人的神经系统的基本知识。我原有的关于人体神经系统的知识大概还都是中学时生理卫生课上学的。现在看来，中国的中学教育虽然内容过于繁重，但要不是有那时打下的各学科的基础，对很多人而言，以后还真少有机会接触那些领域的科学知识了。 大脑的...

-----  
Seriously flawed, November 2, 2009 By Mortimer Duke This review is from: The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science (James H. Silberman Books) (Paperback) The most fascinating thing about this book is th...

-----



看见amazon有些负面评论还有人攻击书在做广告，这个真的没有看出来，作者推荐的软件也不是作者自己用来盈利的，的确这个软件不是免费的，但是科研也要钱的，谁说科学家辛辛苦苦的研究出来有用的东西必须免费给全人类啊？没有incentive难道要靠乌托邦式的自发自觉自愿做科研么...

我为准备下一个长篇偶尔翻阅《大脑可以改变》一书，竟被深深地吸引了。这是一本奇书，道理与掌故并重，书的封面介绍说，“从大脑自我修复的故事中发现神经可塑疗法可以治疗中风、脑瘫、性变态、抑郁症、脑萎缩、孤独症……”。作者为加拿大的诺尔曼·道伊奇，田志军翻译。按...

我曾经想到，人类对海洋深处的了解或许还比不过对太空的了解，而对大脑的了解更是比上述两者都要少。多年以来，神经科学家们一直认为大脑像部机器——哪个零件坏了，它所负责的功能就永远瘫痪了。但目前有越来越多的证据显示大脑能自我恢复，甚至是在大脑受到重伤的情况下。本...

“坐在桌子对面跟我开玩笑的女人天生只有半个大脑，当她在母亲肚子里时，一个没有人知道原因的大灾难发生了……米歇尔的左脑根本没有发育出来，医生怀疑是她左边的大动脉被阻塞了，无法提供血液到左半球，使她的左脑无法发育……然而米歇尔却可以只用半个脑而生活得很好，我想...

读这本《重塑大脑，重塑人生》的时候，我的内心是极其矛盾的，舌尖的味蕾也是五味杂陈，仿佛别人给你了一块撒上了椒盐的西瓜，还不得不把它吃完。本书的主旨是讨论脑神经的可塑性，但作者又用非常情绪化的语言，极尽鼓噪之能是。听着感觉像是朋友给你介绍一对象，把对方说的简...

神经可塑性的确是伟大的发现，但为此背书的作者，在选择论据时可能进行了有意识的筛选，可能有夸大的成分，甚至故意摒弃了关于实验的负面结论。有点忽悠  
转一篇amazon的一星平均 Got excited at first chapter because I have serious balance issues. Spent 3 solid days on w...

这是近年来，让我受益很深的一本书。书中探索了大脑方面的很多研究事例，让我们一窥脑海里的究竟。归根到底是这些发现让我们明白了大脑的可塑性是非常强的。人在任何年龄段都可以从事一些活动来开发大脑的能力，延缓衰老，提高生活质量。同时在教育孩子方面，也可以基于...

-----

-----

It takes me almost a month to read through this book, on my subway ride to work and back home. When I started reading, I think the book is just an easy read for killing time on my morning and dusk commute. But I was being ignorantly wrong. This book is a ve...

-----

激动人心之作，虽然有全方位强调“大脑可塑性”之嫌。本书为“终身学习”理念提供了技术支撑：只有不断全身心投入学习新的东西，才会促使大脑神经元生长，而非随年龄退化。use it or lose it。  
沉浸学习新事物，任何年龄段都能见证大脑可塑性带来的改变——这意味着所有的心智。

..

-----

科学研究讲究大数定律。当样本数足够多时，样本的某种特征会呈现规律，这就是大数定律。比如人的身高体重。身高越高体重越重，BMI指标的设计原理就是这样的。BMI=体重/身高的平方，正常范围在18.5-24.9之间，超过这个数字就成了偏重到超重的范围。但是，这种结论就一定普遍适...

-----

这本书其实主要介绍的是脑科学关于大脑可塑性的一些研究发现，实验和应用案例。传统的脑科学认为人的大脑在幼儿时期有一段关键的成长期，这段时期对于大脑正确感知各种感官信号是极其重要的，然而大脑的各个区域的功能在关键期以后就固定下来，不会再改变了。但是神经可塑性却...

-----

其实对本书的批评意见，虽然自有权威和真实的一面，但更加应该看到这些个例本身昭示的更大的对神经系统的理解。如作者在书里所说的那样，如果一个人宣称猪会说英语，而你真看见一只猪会说英语了，就不该纠结这个说法的因果链，难道这个个例本身不说明了足够多吗？对于可塑性的...

- 
- 1.王阳明心学的科学实验验证，心智的力量，以心神御万物
  - 2.学习就是建立知识点之间的联系，砍掉旧联系，建立新联系，学习新事物就能改变大

脑。  
3.大脑具有神经可塑性、适应性，用进废退，越用越好用，需要刻意练习才能建立新的神经联结。 4.有意识的塑造自己的大脑，建立积极的...

-----  
社科文学类，书名和里面的部分内容真的透着一股乐观向上的鸡汤文学味道。不过，不能否认，从这本书里能够看到很多关于大脑可塑性的知识，案例也都很让人惊奇，甚至启发人减肥的动力。开拓视野型读物，但是若说当严谨科学研究看，我觉得肯定是还差点意思吧。 概述 本书的主要内...

-----  
盖吉的研究团队更想知道神经再生是否可以强化心智功能，所以他们想找出促进神经干细胞产生的方法。盖吉的同事坎卜曼（Gerd Kempermann）在刺激丰富的环境中饲养了一批年老的老鼠，给它们玩各种玩具，如球类、长的管子（老鼠喜欢钻东西）、像人类跑步机一样的跑步转轮（running...

-----  
为什么梦对心理分析这么重要，它跟大脑可塑性的改变有什么关系？病人常被他们重复出现的创伤经验梦境所迫害、萦绕、纠缠，惊恐地从噩梦中醒来。只要这个病人还在生病，他的梦基本结构就不会改变。代表这些创伤经验的神经通路（像L先生在梦中总是在找某一样东西）会持续地活化， ...

-----  
[重塑大脑，重塑人生\\_下载链接1](#)