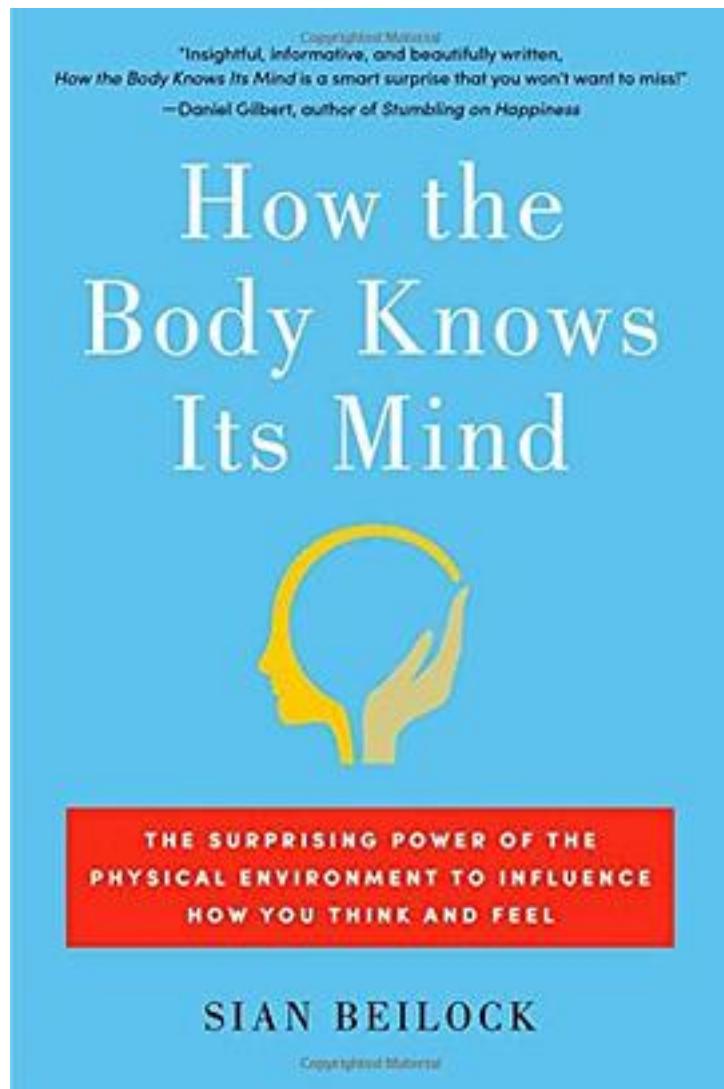


# How the Body Knows Its Mind



[How the Body Knows Its Mind\\_ 下载链接1](#)

著者:Sian Beilock

出版者:Atria Books

出版时间:2015-1-1

装帧:Hardcover

isbn:9781451626681

作者介绍:

西恩 · 贝洛克 (Sian Beilock)

芝加哥大学心理学系教授，专注研究人类表现的一流脑科学专家。

贝洛克教授在密歇根大学获得了运动机能学和心理学的双博士学位，并曾获得美国心理科学协会在2011年颁发的"革命性早期贡献奖" (Transformative Early Career Contributions) "。

目录:

[How the Body Knows Its Mind\\_ 下载链接1](#)

标签

psychology

cognition

brain

认知科学哲学

心理学

复杂系统

physical\_environment

Cognition

评论

看完这本我彻悟了导师说的trivialization of embodiment是啥，“我学的具身理论怎么和这个不一样”的文化冲击，所以这本书随便看看就好。有些研究真是令人想吐槽，例如通过面部表情改变情绪；什么手指灵活和数学能力，我从小学乐器的，但我一直都是数学低能儿…这些都什么鬼例子哦。

写得太浅，权当查文献了

读不太下去，普及embodied cognition的机场读物。引据都是anecdotes和一些简化的实验描述；肉毒素能治疗抑郁症这点还是挺震惊的

[How the Body Knows Its Mind 下载链接1](#)

## 书评

### 前言

心智大道，求索者众。衣带渐宽，人消憔悴，那时是殚尽全力；筚路蓝缕，以启山林，那是身体力行；行至水穷，坐看云起，那是具身认知。## 认识世界最佳方式  
一种病毒，可扭曲思想的病毒，已不知不觉感染你的大脑，这种思想病毒让你以为：人的身体与精神是独立的，大...

以色列心理学家发现：

法官在审判的时候，即便是同样的罪行，但往往临近中午的时候判处的刑罚就越重。

经过心理学家的研究，他们认为，这是因为：

当人们饥饿的时候，身体会发出信号，从而影响了认知，导致法官决策的时候没那么多耐心。这个研究颠覆了以前我们很多认知，原来...

有氧运动三十分钟后，工作记忆测试成绩提高了。

当你抑郁的时候，皱眉让你更抑郁，肉毒杆菌抚平你的额头，你感觉比从前快乐。

给孩子一堆玩具学习数学，比单纯用黑板容易的多。

键盘上手指的运动，锻炼大脑数学有关的区域，哪怕只是用指尖在键盘上活动也有提高的作用。当你觉...

---

---

---

当知道了身体对精神有着如此大的影响后，我很难再去相信什么精神高超独立，也不相信那些鼓吹追求精神摆脱肉身的荒唐说法了。

人非常容易受影响，我们的情绪只要改变面部表情或做一些动作就会随之改变，我们喝杯热水就能缓解孤独感，我们做些有氧运动就能提高思考能力、专注度，...

### 语言学习

通过开口说，刺激发声器官对应的脑区，可以刺激语言学习的形成和巩固记忆。如果不开口说只是听，理解外语的困难，就在于学习者不能发出对应的单词和句子的读音，无法形成文字——语音的印象。

手写字母和数字可以使负责阅读的脑区活跃起来。通过把听到的故事用情景剧...

---

1.当你刻意做产生正能量的动作的时候，大脑是分不清真假的，于是真的产生“欢乐”的情绪。这就是身体反过来影响大脑的能力。

2.大脑是偷懒的，如果你身体偏好左边，大脑就喜欢左手边的东西；如果你身体偏好右边，大脑就喜欢右手边的东西。3.紧握双拳，有力的身体姿势会增加大...

---

斯坦福大学的神经系统科学家 Robert Sapolsky

说，进化是一个修补匠，而不是发明家。我们用我们最擅长的做法来处理社交痛苦，那就是在生理上感受疼痛。

打开《具身认知》之前，我猜啊，自己可能会去从运动心理学的角度，寻找运动改变大脑的证据，夯实一下自己已有的知识……然...

健康的眼力似乎需要一条地平线，只要我们能看到足够远的地方，就不会疲惫。  
—爱默生

打开这本书的时候让我想起第一次接触冥想的日子，那时候经常看修·蓝博士的书，源于好奇，便照样去做了，我惊呆了，冥想结束后的那份轻盈，至今让我热泪盈眶，我想我永远都不会忘记。这也不...

第一，身体会影响我们的情绪，比如面部如果长时间无法做出皱眉头的动作，会有利于减少负面情绪。扩张性身体姿势会让我们更自信和更愿意冒险，而温暖的身体感觉会让我们产生安慰的心理感觉，反之则会“空虚寂寞冷”。

第二，身体会影响我们的思维，比如灵活的手指和敏捷的数学...

《具身认知：身体如何影响思维和行为》 2020/01/13 13:27

涣散的精神并不快乐。人们反映当他们心不在焉时，没有聚焦于当下时感觉快乐。

婴儿对周围环境探索得越多，他们练习使用记忆的机会也就越多，这些记忆可以帮助他们在新的环境中指引他们的行动。用这种方式持续锻炼头脑，...

我依次结合每章的内容，谈谈自己在育儿上的体会。要总结的话就是：

学习具体科目的时候，要动起来、去体验。

学习完毕之后，如果室外天气ok，就多户外绿地、多运动；如果不，就在家多冥想。  
\*\*\*\*\*  
...  
...

我们都知道，思维可以影响行为，大脑可以控制身体，过去的《思考快与慢》《怪诞行为学》都是在这个领域的深入研究。

但是，最新的认知心理学研究发现，身体反过来，也可以控制和影响人的思维方式和行为方式。这就是《具身认知》这本书的核心理念。简单来说，就是“脖子以下的...

认知存在大脑，大脑在身体里，身体在环境中，三者共同协作，去感知环境，形成概念，不断行动。

多喝热水是废话，递上热水就是暖男啦。看到喜欢的人，不妨给递上一杯热水，会让

她觉得你很温暖。 学习到新观念，想让大脑印象更深刻那就一定要去行动：写作、...

---

[How the Body Knows Its Mind 下载链接1](#)