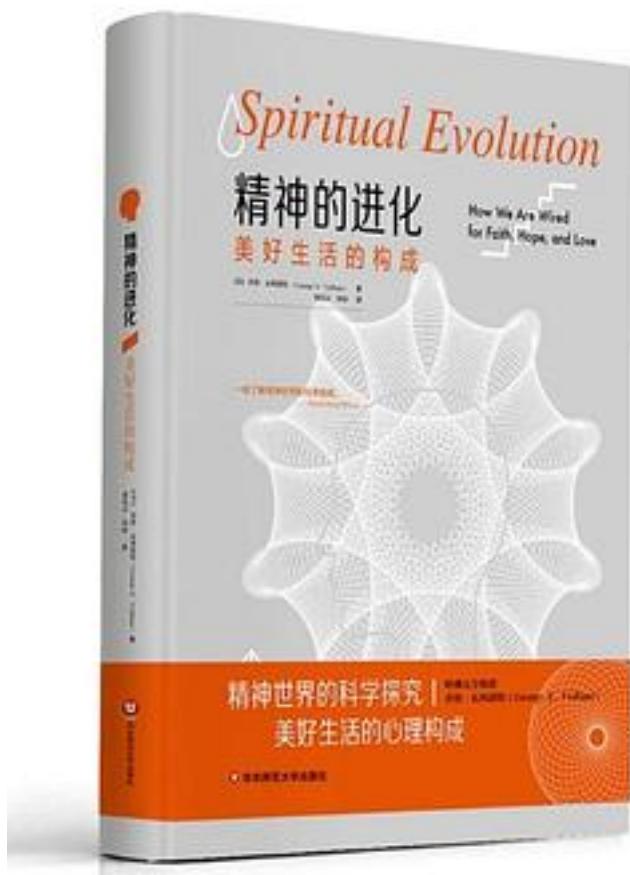


精神的进化



[精神的进化 下载链接1](#)

著者:[美]乔治·瓦利恩特

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787567568501

《精神的进化：

美好的生活的构成》在人们陷入极度恐惧的时代，狂热的信仰似乎变得非常危险。瓦利恩特在《精神的进化：美好的生活的构成》一书中认为人类的精神世界不像教条的宗教信仰，它是人类大脑特有

的，与生俱来具有爱、希望、快乐、宽恕、同情的能力。人的精神世界随着进化得到完善，并分布在大脑的不同区域。

《精神的进化》：

《美好生活的构成》，人性的本质不只是一串“自私”的基因。拥有积极情绪不仅仅是对生活的锦上添花，而是对人类本身的存续有着至关重要的作用。

《精神的进化》中，作者哈佛大学教授乔治·瓦利恩特为捍卫人类与生俱来的精神力量打了一场漂亮防御战。他认为精神居于人类独特的大脑结构之中，体现为人类处理爱、希望、喜悦、宽容以及同情等情绪的天赋能力。这些情绪由人类大脑的不同部位产生，而非源自僵化的宗教教条。他还写道，进化使人类历经时间洗礼成为具有精神性的生物，而且人类必将沿着进化之路走得更远，精神世界将会变得更加丰富。本书以详实的心理学、神经科学、历史学和文学研究成果为基础，以科学的论证手法，精思冥想的抒情笔触，解读了人何以为人的问题。该书将帮我们找回信仰，重塑人类之魂。

作者介绍：

乔治·瓦利恩特（George E. Vaillant），哈佛大学教授，著名精神分析学家、精神病学研究专家，整个职业生涯致力于研究成人发展过程、精神分裂症、酒精与药物上瘾以及人格障碍的康复，探究人类幸福的构成与源泉。主持哈佛大学“成人发展研究项目”三十五年，著有Aging well和Adaptation to Life等著作，对人类精神世界、人类幸福有着深刻的洞见。

目录:

- 第1章 积极情绪 /
- 第2章 散文与激情 /
- 第3章 三种进化 /
- 第4章 信仰 /
- 第5章 爱 /
- 第6章 希望 /
- 第7章 喜悦 /
- 第8章 宽恕 /
- 第9章 同情 /
- 第10章 敬畏与神秘启示 /
- 第11章 宗教与精神的区别 /
- · · · · (收起)

[精神的进化 下载链接1](#)

标签

心理学

进化

美国

心理

重庆图书馆

精神

乔治·瓦利恩特

蔡学镛

评论

从神经生物学角度介绍了积极精神的产生、机理以及对个人和生活的意义。一般我们认为通过语言系统来交流、思考，但实际上每一秒都有无数的感官信息经过我们的大脑，我们通过大脑的所谓“边缘系统”对这些信息进行挑选，并赋予感情色彩，这就是我们所说的“心”。本书试图说服我们积极的精神对于我们长远的意义。

精读了第十章~

一口气读完，可以当脑科学入门书籍。想想单身狗想来点后叶催产素也只有靠养猫了。

试图包罗万象却东拉西扯的文风实在乏味

[精神的进化](#) [下载链接1](#)

书评

[精神的进化_下载链接1](#)