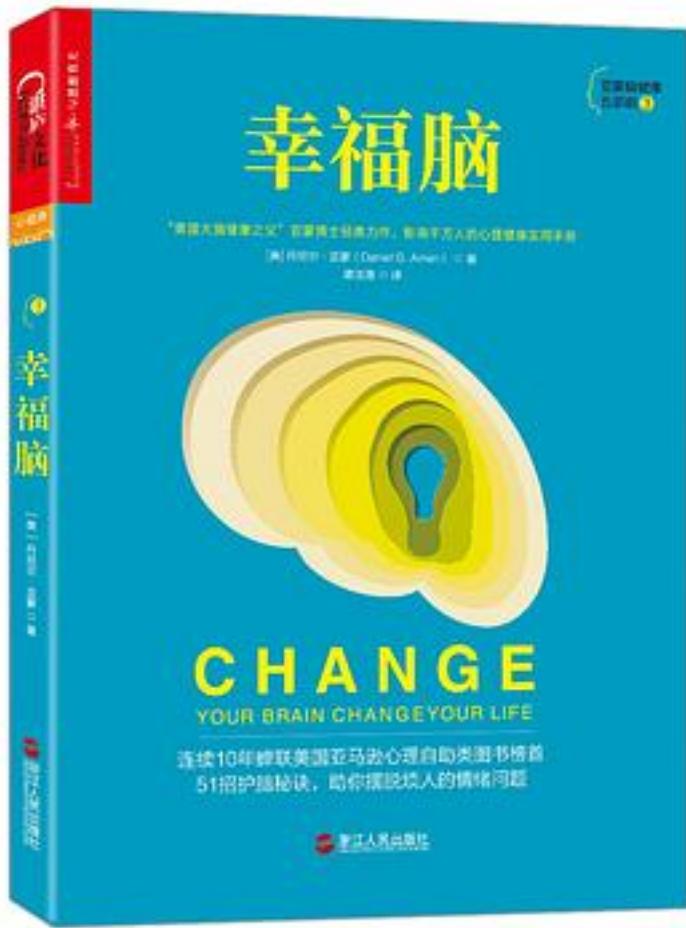


# 幸福脑



[幸福脑 下载链接1](#)

著者:(美)丹尼尔·亚蒙(Daniel G. Amen)

出版者:湛庐文化/浙江人民出版社

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787213086052

作者介绍:

# 丹尼尔·亚蒙

世界知名脑成像专家，被誉为“美国大脑健康之父”。通过了精神病学双职业认证，被美国精神病学会授予杰出会员称号。

创建了世界闻名的亚蒙诊所，拥有全球zui大的与行为相关的功能性脑扫描数据库，总共收集了来自111个国家的125 000多份大脑扫描数据。

设计、制作、主持过11个很受美国大众欢迎的大脑节目，10次荣登《纽约时报》畅销书排行榜，《华盛顿邮报》称他为“全美极受欢迎的精神科医生”。

目录: 序言 善待大脑，改变人生

01 大脑决定幸福人生：大脑不生病，人生更美好

Part1 善待5大脑区，获得幸福人生

02 总郁闷的人生

1号脑区：深层边缘系统——情绪过滤器

与郁闷人生相关的心理障碍

为你带来好情绪的11种方法

03 爱操心的人生

2号脑区：基底神经节——焦虑制造机

与操心人生相关的心理障碍

让你每日放松的8种方法

04 爱冲动的人生

3号脑区：前额叶——大脑公司CEO

与冲动人生相关的心理障碍

让你全神贯注变成功的10种方法

05 认死理的人生

4号脑区：扣带回系统——想法切换器

与认死理人生相关的心理障碍

让你不再认死理的11种方法

06 爱生气的人生

5号脑区：颞叶——大脑公司副总裁

与生气人生相关的心理障碍

让你随和、平静、更幸福的11种方法

Part2 远离大脑污染源，挑战人生失败面

07 暴力、自杀、跟踪狂：善待大脑，拒绝恐怖行为

08 坑坑洞洞的中毒大脑：毒品、酒精吃掉你的大脑

09 搞定大脑，解除婚姻警报：有话好好说，爱情常保鲜

附录

译者后记

· · · · · (收起)

[幸福脑 下载链接1](#)

标签

脑科学

心理学

情绪

湛庐文化

心视界

幸福

饮食健康

超强大脑

## 评论

一本看的时候随时觉得自己有病的书

解读版 影响人们对幸福的感知来自于大脑处理信息的方式（但是人的本性还是避害）

深层边缘系统：情绪滤镜。越活跃越悲观消极，需保持其在正常范围

前额叶：行为执行官及控制冲动

（还有大脑皮层啊，基底神经节都对情绪有一些影响）③个培养幸福感的办法：

【建立良好人际关系，创造美好的记忆】让深层边缘系统更健康

【多闻自己喜欢的味道】 【深刻分析情绪，明确内心渴望】

本书作者给多巴胺卸了锅因为影响多巴胺分泌的驱动力是【渴望】，上瘾机制是阿片系统的问题。因为阿片系统的不满足，持续【想要】，像上瘾一样。

所以可以在纸上写出自己的情绪，影响情绪产生的原因，分析自己到底的根本意愿/愿望是什么。

把情绪写在纸上

听书，待详解

读了《女性脑》后追读的同系列书，相对前者的同领域书籍较少，传授怎么幸福的书实在太多了，一开始确实觉得水了些，后来干脆从最后一章小结读，觉得还不错，回头看前面，只是小结的拓展版，哈哈，难得总受自己诟病的速读术派上用场。

### Part1 大脑和幸福之间，有什么关系？

跟幸福关系最密切的两个脑区：深层边缘系统和前额叶。

1深层边缘系统是大脑的情绪滤镜，设定了你的情绪基调。

2前额叶是CEO负责判断，主动寻求刺激，让它保持健康。锻炼身材、极限运动、有挑战性的工作都能锻炼前额叶。大脑的信息处理方式决定了你幸不幸福。Part2 亚蒙博士特别的大脑养护方案。1.

多吃含有L-色氨酸的食物，戒烟戒酒，多吃纤维含量高的食物。

2.拥有良好的人际关系。3.闻闻自己感兴趣的味道 4.情绪实体化，文字记录下来  
大脑有两套机制（激励机制和阿聘机制）

将情绪记录下来，可以一定程度上抑制阿聘机制，也就是内心的负面情绪。

### 受脑袋影响的一生

得到

很有用

第一，亚蒙博士认为，其中有两个脑区，跟幸福关系最密切。第一个脑区，叫作深层边缘系统。它让人类有了计划能力、组织能力、逻辑推理能力。深层边缘系统是大脑的情绪滤镜，决定了你看待事物的情绪基调。我们天生就更倾向于放大消极信号，因为消极信号更关乎生存。第二个跟幸福密切相关的脑区，是前额叶。这是大脑的CEO，负责做出判断。同时，它还是大脑的刹车系统，负责控制冲动。第二，怎样保养大脑？你要给自己建立一个好人缘。不管是在家里，还是在社会上，都尽可能保持良好的关系。因为，储存的积极记忆越多，你的情绪基调就越积极。反过来，存量越悲观，你看待外界的增量时，也会越悲观。同时，你的人缘越好，你面对悲伤时的恢复能力，也会越强。

你所有的感觉，都取决于大脑处理信息的方式，大脑直接决定了你幸不幸福。改善大脑的方法：1. 建立良好的人际关系；2. 闻喜欢的味道；3. 把情绪实体化。

得到APP每天听本书分享：第一，大脑和幸福之间，有什么关系？简单说，你所有的感觉都取决于大脑处理信息的方式，大脑直接决定了你幸不幸福。其中有两个脑区，跟幸福的关系最密切，分别是被称为情绪滤镜的深层边缘系统，和作为大脑制动系统的前额叶。第二部分，我们说了三个改善大脑的方法。第一个方法是，你要有个好人缘。通过储存美好的记忆，让大脑的深层边缘系统更健康。第二个方法是，多闻自己喜欢的味道，通过美好的嗅觉感受，让自己有个好心情。第三个方法，叫作把情绪实体化。通过这个过程来抑制阿片系统，减少不必要的消极情绪。

幸福是体验，大脑是体验的器官

大脑和幸福之间，有什么关系？简单说，你所有的感觉，都取决于大脑处理信息的方式，大脑直接决定了你幸不幸福。

和亚蒙博士其他超强大脑那本书一脉相承

说到底，还是深层边缘系统（也就是系统给某种事情加上情绪属性）与前额叶  
人缘好可以幸福

情绪实体化，也就是写下来，可以幸福，多巴胺与endorphin不同-一个是长期一个是短期的幸福，写下来，process it，也就是一个短期到长期的过程。

大脑是各种行为和感受的基础，正确的认识它很有必要

让脑中存量积极，多闻喜欢的味道，找到内心的目标和幸福感的来源。

不要轻易地归咎于个人品质。大脑不同部位的异常，与人的所思所想和性格、气质等，高度相关。

作为一本脑部的科普书籍，本书把5个脑区的功能特点都做了介绍，也为脑区活动异常提出了相应的解决方法，非常实用。

看完本书也想扫描自己的脑部啦，就像学医的学生每学习一种疾病就觉得自己得了此病一样，没读到一个脑区的异常产生的反应就觉得自己也有这样的问题[捂脸]或许我们每个人的大脑在不同时候都会这样的异常反应，只是程度的差异。加强营养，加强锻炼，试着冥想，对身体和大脑都是有益的行为。

---

大脑有两种系统，一个是多巴胺系统，自然分泌多巴胺。另一个是阿片系统，做的只是鸦片一样的事。所以我们需要想着把想要爽一下的情绪变成长久渴望的情绪。你的大脑也在给你毒品，而避免爽过空虚的心情，你可能需要更加渴望。

---

[幸福脑 下载链接1](#)

## 书评

深层边缘系统是大脑的情绪滤镜，决定了你看待事物的情绪基调。一旦深层边缘系统过度活跃，你的情绪也会跟着被激活。注意，是所有类型的情绪，你会同时调动起积极和消极两类情绪。但是，消极的情绪，最终往往会被战胜积极的。第一个建议，就是开篇说过的，你要给自己建立一个好人...

---

[幸福脑 下载链接1](#)