

# 超越理智：神经科学揭示情绪为何失控



[超越理智：神经科学揭示情绪为何失控 下载链接1](#)

著者:[美] 道格拉斯·费尔兹 (R.Douglas Fields)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2018-3

装帧:

isbn:9787111585053

情绪失控发生在每个人身边，温文尔雅的教授下一秒就抡起了拳头，慈爱的老人竟然害死了自己的孙子，酒吧里的陌生人因为一句口角而惨遭刀刺……总以理性著称的人类，为何在种种情境下丧失了自制力，变成了一头疯狂的“猛兽”。

本书作者，世界顶级神经科学家道格拉斯·费尔兹教授，经过数十年的研究，终于揭开了谜团，在人的大脑中，有9个“蠢蠢欲动”的失控因子，它们一旦被启动，就会带来让人后悔莫及的悲剧……

生命/身体 (Life?or?limb) 。生命都受到了严重威胁，我们还害怕失去什么呢？

侮辱 (Insult)。一个努力的员工可能将没被提拔视作侮辱。

家庭 (Family)。试问哪个父母不会为了保护孩子而视他人为粪土?

环境 (Environment)。邻居间经常发生边界纠纷，引起暴力攻击。

配偶 (Mate)。男人为了争夺女人大打出手，爱情就像一场战争。

社会秩序 (Order in society)。监禁、罚款、解雇，以及吊销执业许可证都是现代社会中，用强制性的力量来使人们遵守社会秩序的手段。

资源 (Resources)。人类无法接受盗窃，还会采用暴力手段来防止被盗。

部落 (Tribe)。尊重每个国家的边界线，对实现世界和平至关重要。

停止/限制 (Stopped)。排长队的时候遇到有人插队，或者在路上开车时遇到加塞，都有可能触发这种愤怒。

作者介绍:

道格拉斯·费尔兹 (R. Douglas Fields)

博士后，美国国立卫生研究院 (NIH) 神经系统发育和可塑性部门的主任。他先后在不同高等学府深造，加州大学伯克利分校、圣何塞州立大学、斯坦福大学、耶鲁大学都留下了他的学术身影。他是大脑发育、神经胶质相互作用和记忆的细胞机制领域的世界顶级专家，同时是神经科学顶级期刊Neuron Glia Biology的主编。

至今为止，他在Nature、Science、Cell、Neurology等国际知名学术期刊上累计发布150多篇成果，除此以外，他在大众科普领域也著作颇丰，撰文广泛传播于《华盛顿邮报》《科学美国人》《赫芬顿邮报》《今日心理学》等平台。

目录: 目录

目录

第一部分 失控的情绪

第1章 剧烈的愤怒003

失控009

“擦枪走火”的神经回路014

第2章 暴怒的神经回路019

丢掉“蜥蜴脑”022

走向新的神经解剖学023

第3章 什么触发了暴怒029

9种诱因—“LIFEMORTS” 035

诱因背后的压力049

第4章 做出判决053

卡德洛克之死056

无法忍受的侮辱070

精神错乱072

哭泣的宝宝081

我们的环境083

第二部分 警惕与机敏

第5章 快速地完成正确的事087

英雄主义090  
第6章 威胁的味道095  
危险中的生存095  
读心098  
相信你的直觉098  
极限自由滑雪101  
隧道视野108  
动起来113  
第7章 超感官知觉121  
皮肤上的“眼睛”125  
第8章 英雄和懦夫147  
你体内的恐惧150  
针153  
建立勇气156  
冒险161  
无所畏惧的领袖168  
第9章 最好的防御175  
熊妈妈175  
威胁反应神经回路178  
LIFEMORTS诱发回路186  
攻击、呆住或逃跑190  
第三部分 天性与人性  
第10章 性和爱195  
报警的时候199  
性和暴力200  
自残205  
男人的事208  
战争中的性暴力213  
对灵长类的观察214  
性与暴力的复杂神经网络216  
他和她的大脑220  
女人要什么225  
真正的男人228  
永不暴怒的连接231  
第11章 一个麻烦的世界237  
一场愤怒谋杀案的尸检241  
引发战争244  
我们Vs他们249  
种族偏见251  
高压锅254  
博伊尔斯顿街上255  
恐怖分子兄弟258  
第12章 超越回路271  
风险和拉斯蒂271  
压力和暴怒阈限276  
温顺还是野性282  
没有愤怒的社会286  
改变293  
家庭299  
致谢304  
参考文献和注释  
• • • • • (收起)

## 标签

心理学

神经科学

情绪

情绪脑机制

Psych

控制情绪

情绪管理

心理学书籍

## 评论

太多太多的故事堆叠，知识讲解稀少又呆板，而且跟故事融合并不好，一直都像在原地打转，既没有可读性，也缺少知识性，不建议看

---

一本打着科普幌子的故事书

---

口水文，知识密度极低。

-----  
请把神经科学几个字去掉！

-----  
简单心理，杏仁核

-----  
一边跳过没有知识度的内容（而又因为知识穿插在故事里，导致一不留神就错过知识），一边一边努力在知识部分纠结很浅的内容在讲什么，但好歹是把一些概念过了一遍，不过...这种科普我为什么不去看百度百科...但是看书不做笔记和总结还是难受...

-----  
不怎么样。核心就是突出生理机制对情绪的影响，特别是对暴怒的导致。但是例子太长太反复。

-----  
故事太多，干货太少，低劣的心理学科普书籍。

-----  
一眼就像编的

-----  
作者好像不太会抓重点。例子冗长乏味，干货不多，跳读还行。

-----  
不该读。

-----  
不好看，和国内鸡汤文有得一拼。

-----  
心理与生理，我与你，脑！

[超越理智：神经科学揭示情绪为何失控 下载链接1](#)

书评

---

[超越理智：神经科学揭示情绪为何失控 下载链接1](#)