

# 神经的逻辑



[神经的逻辑 下载链接1](#)

著者:[美]埃利泽·斯滕伯格

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2018-8-1

装帧:平装

isbn:9787559808950

从8个令人惊奇的问题开始，带你理解迷一样的人类行为，以全新的眼光看待我们自身。  
。

跟着作者不断解谜，如侦探小说般神经的逻辑，彻底明白我们日常的心理与行为的机制。  
。

**【人类竟是如此神奇】**听声辨位、梦中杀人、左右互搏、多重人格、心灵操控……这样小说般的情节都是真的！本书展现了很多人类超乎自己想象的行为。每章都从一个惊奇问题开始，带领读者不断解谜，充满阅读推理作品的快感。

**【神经科学一本通】**覆盖神经科学的各领域和多种方法，习惯、记忆、梦境、疏忽、幻觉等等日常心理机制都得到了解释，在快乐阅读中了解人脑和人类行为的方方面面，以全新的眼光看待人类自身。

**【帮你生活更轻松】**经常回到家才想起路上该买的东西没买？是否知道要减肥的话不能一边吃东西一边看电视？怎么抵御商家在不知不觉中对自己的剁手诱惑？还有躺在床上就能健身这种好事？假笑识别率还能提高？……理解了这些心理和行为的机制，就能更有意识地在生活中躲开陷阱，抄到近路！

《神经的逻辑》令人大开眼界，它既轻松有趣，又是极富启发性的研究，也解释了我们为什么会做那些最为奇怪的事。斯滕伯格撬开了我们的心灵，解释了脑的运作方式，对一系列诸如感知、习惯、催眠、语言、学习等话题都给出了真知灼见。就如何面对人类大脑的无意识逻辑这一问题，本书为读者提供了专业性的指导。读罢掩卷，我对“我这个人到底是谁”有了更多的体悟。

——列奥纳德·

莫洛迪诺夫，《大设计》第二作者斯滕伯格对脑的怪行背后隐秘逻辑的解释，是神经科学界一支全新的声音。

——承现峻，《连接组》作者本书每章读起来都像侦探小说，每一页都闪耀着作者对神经病学的热情。它同时还非常适合哲学家和心理学家，正能治疗他们的“神经元嫉妒症”。

——V. S.

拉马钱德兰，《讲故事的脑》作者如果你想知道人们为什么用不理性的方式思考和行动，想为此找出合理回答，那本书就该是你的第一本书。

——迈克尔·

舍默，怀疑论者学会创始人我们解释事情时通常有一些叙事套路，而本书却是对这些叙事套路背后真正的神经回路进行丰富详尽的研究。作者破解、打开了脑中的“黑箱”，检查其中并行的有意识和无意识两套系统，探究从做梦、自动模式行为到记忆、幻觉、创伤等一系列问题。

——《自然》杂志

从最怪异的梦和幻觉，到精神分裂症与多重人格，脑是各式各样怪念怪行的肇事者。从外部看，这些现象常显得“疯狂”，但其实它们都有逻辑可循，这套逻辑使我们能创造经验、保全自我。

无论是哈欠会传染、虚假记忆、不饿却进食、色情片盛行、感同身受等常见的行为、心理状况和情感，还是清醒梦、濒死体验、盲人看到的景色、梦游杀人等惊奇案例，《神经的逻辑》都为我们娓娓道来。以这些现象为契机，斯滕伯格博士深入脑和神经系统的内部，揭示并解读脑与神经中理性的有意识系统和幽深的无意识系统，解释两套系统怎样造就了我们或平常或怪异的行为。弄清楚脑与神经系统的运作模式和逻辑，不仅可以

改变我们对心理疾病和超自然体验的看法，也会让我们更加了解自身的隐秘之处，做出更正确的决策。

作者介绍:

埃利泽·斯滕伯格(Eliezer

Sternberg)，塔夫茨大学医学博士，耶鲁-纽黑文医院住院神经科医生，具有神经科学和哲学的学术背景，出版有《你是机器吗：脑、心灵及何为人类》《大脑让我这么做》等著作，并有多篇学术论文发表于认知神经科学领域优秀期刊。

高天羽，笔名“红猪”，长期任《环球科学》杂志与果壳网翻译，出版译作有《遥远地球之歌》《鱼为什么放屁》《世界为何存在》《恶的科学》《打开一颗心》等二十余本。

目录: 引言无意识的逻辑

1 盲人做梦时会看见什么？论知觉、梦和外部世界的创生	9
2 僵尸能开车去上班吗？论习惯、自控和人类自动行为的可能	51
3 想象能让你成为更好的运动员吗？论运动控制、学习和内心模拟的力量	91
4 我们能记得没有发生过的事吗？论记忆、情绪和自我中心的脑	125
5 为什么有人相信外星人绑架事件？论超自然的经历和故事，以及奇怪信念的产生	159
6 为什么精神分裂症患者会听见说话声？论语言、幻觉以及自我/非我的分别	185
7 催眠术可以用来诱导杀人吗？论注意、影响和潜意识暗示的威力	221
8 为什么分裂的人格不能戴同一副眼镜？论人格、创伤和对自我的防护	259
附录 人脑结构图	295
致谢	301
注释	303
参考文献	325
• • • • • (收起)	

[神经的逻辑](#) [下载链接1](#)

标签

神经科学

心理学

认知科学

科普

脑科学

思维

埃利泽 · 斯滕伯格

美国

## 评论

此书评分定会越来越低！尽量不要看一百人以内评分很高的书，基本上都是托。论点可以，但论据真的啰嗦到爆，反复写来写去，篇幅很僵硬，到最后我已经不知道论点是什么了。

---

这本科普比较注重故事的讲述，所以容易引人入胜，我猜接下来几年脑科学有关书籍的译介会越来越热门。因为有了fMRI、PET等新技术，科学家已经做了不少实验了，在现有的实验文献基础上，现代人终于可以对人的一些古怪现象进行脑科学解释，建立脑的模型，而不只是进行思想实验或辩论。本书用意识和无意识两条暗线，分篇讲述脑科学里的热门话题，叙述了部分脑区的功能，由此建立了一个脑的逻辑简易框架(原著和译作其实可以尝试把附录的人脑结构图放在全书的前面)。科普的目的导致本书有较强的还原论倾向以及对单个实验的信服，旧资料也用得比较多。不过总体上还是本不错的介绍脑科学进展的读物，比较适合当报纸专栏文或者公众号文。

---

全书基本可以概括为NCC理论的最通俗解读。看完Christof Koch的大部头论文集再看这本，宛若读悬疑小说。作为一个脑神经学爱好者，我已经彻底跌入了“看课本觉得好难好辛苦，看科普书觉得太浅太不严谨”的死循环，悲。以及，书名改为《神经学的逻辑可能性》更合适哟。

---

我是不惮于给喜欢的书打五星的，哪怕是自家的书，哈哈

---

读了经济学之后我发现经济学并不是我想象的经济学。读了这本书之后，我在想是不是心理学也不是我想象的心理学？也许心理学就只是神经科学的一种应用而已。解答了太多困惑。

这本书太好玩了吧？？？！！！

截至目前看过的神经科学与脑科学相关书籍里，这本科普力最佳（兼具深度）（第250页第二段“催眠”前多空了一个字距）

这本可读性比较好。脑科学探秘第三本。#论用唯物主义治疗抑郁的可行性

#【过年间隙看完的第一本书】在当代，没有在脑和认知科学基础上空谈人性，应该说都是基于偏见和经验的自说自话。

意识系统像是建筑师，通过各种片段塑造自我；无意识系统像维修工，为了维持自我的统一和完整，会为进行各种修补，甚至新搞一些违章建筑。房价太高，居者不易，我们要用各种方法呵护自己的家园，这就是神经的逻辑。

2019年第一本好书，虽然是18年底开始看的，可是中间好多事，拖拖拉拉影响了进度。这本书实在是太好看了，条理清晰，而且内容详实，细致入微。关于神经系统的承载主体-大脑，作者进行了深入的分析，作者的独到之处是，这种分析并不是从大脑的结构出发，分别讲这些结构是什么功能，而是反过来，从现实世界中出现的病例出发，先分析病情表现，再倒退回来找到出问题的原因，并用解决方案再次验证原因分析的正确性。不同于其他心理学书籍，停留在现象罗列(像个现象博览会，突出代表就是某本名为左手XX，右手XX的书)，但不分析导致现象的根本原因，这本书的作者在陈述现象之后，继续剥洋葱，层层递进，找到大脑层面的根本原因，且每一步都有理有据。能把一本研究大脑和神经的书，那么多枯燥的文献有理有据地写得这么趣味盎然，实在太难得了！

《天才向左  
疯子向右》式案例的神经学解释一种。里面的实验很有趣。豪斯医生里出现的神经学相关基本都有触及。

哈哈哈，一开始看成了《神经病的逻辑》。书里给了不少有趣的案例，但整体上缺乏系统性，另外也给不出结论（主要是人类也没得出结论），所以收获不是特别大。

越到后来越枯燥

不经意之间收获又一本九阴真经！

有意识的思考系统和无意识的习惯系统

即使读的相关科普并不少，读这本书还是收获颇多，素材串联得当，把自己许多孤立的了解转化成了逻辑清楚的理解。

有趣,有问题意识,读起来很快乐

第一章第六章最有意思，总结很棒

作者写作这本书是为了了解释大脑工作的原理，也既背后的神经系统运行的逻辑，明白这些逻辑那么如此多关于大脑的“怪”现象都能得到相对合理的解释，也就是一切都符合逻辑。作者为我们逐一解读了盲视、盲听、幻觉、下意识行为、直觉、记忆重构、梦游、催眠、濒死体验、人格分裂等现象背后的脑科学原理（作者解读这些现象的优势在于其可以从脑科学和临床神经病学两个维度切入），而所有这些现象，都源于一套神经的逻辑。这套逻辑的核心是我们大脑运行在两套系统之上：有意识系统与无意识系统（类似于前台与后台关系，前台表演故事，后台生成故事），两套系统来源于演化的结果，而其关键的作用是为了处理不断涌现出的信息，并且给出合理化（理性）、前后一致（自我）的解释，为此两套系统不遗余力去填补空白，弥合冲突，演绎出一个个逻辑自治的故事。

[神经的逻辑](#) [下载链接1](#)

# 书评

作为一个二流神经科学researcher & 三流科普作者，我平时在看的神经科学科普书真不算少了。基本上国内市面上能买到的神经科普书我都看过。

在看一本神经科学科普书前，我比较喜欢先去搜一下这个作者的背景。

作者埃利泽·斯滕伯格博士是美国耶鲁纽黑文医院住院神经科医生。...

## (1) 梦境

人脑是如何创造梦境的？当你双眼紧闭，进入快速眼动睡眠（REM），梦境系统就开始接管你的丘脑和视皮层。它控制了你脑中的感觉交换机以及你的图像加工中枢——不过它还是要从某个地方获得图像素材才行。

神经病学家发现，当我们做梦时，丘脑也开始有不同的表现：它不...

这本书对我之前认知的最大改变是，让我意识到自己的感觉，记忆多不可靠。一直觉得自己的大脑是可靠的，感觉到的东西肯定是真的，记得的事肯定是真发生过——至少不会有重大失误，至少亲眼看见亲耳听的不会有假。

然而并不是。大脑其实会发生很多失误，常常发生，比如每一次做梦...

我们一直说“眼见为实”，可是我们真的能相信自己的眼睛吗？

大家可以试试非注意盲视的视频，仔细数一数穿白衣服的球员一共传了多少次球。

这是一个非常有名的实验，它说明了“非注意盲视”（inattentional blindness）现象（海外党可以去youtube上搜索观看，很有趣），即当我...

关于记忆抑制，最主要的一个理论认为它是人脑的安全阀，能够保护我们的自我感，使其不被那些我们难以承受的记忆伤害。就像外科医生会用麻醉剂来预防手术之后的疼痛，无意识的脑也会用记忆抑制来麻痹我们，避免重温创伤体验的痛苦。人脑常会以一种自我保护的方式组织我们的历史...

---

这本从医朋友推荐的书二月份买，三月份看完，拖延症到现在编写一下书评  
作者是医学博士，临床神经学医生的背景的书内容让非常硬核的，比如第一章是讨论知觉，梦的创造，第二章是习惯，自控与自动行为的可能，第六章是论语言，幻觉等等。  
听着很学术但是每段段讨论都是从案例或者...

---

我们实际上很难在正常人和精神病患者之间划出一条清晰的线（见《你应该了解的40项心理学研究》中罗森汉的研究）。正如无法在男人和女人之间画出一条清晰的线一样（我知道你对这句话有疑问，且看下文）。  
任何人都知道黑与白之间没有绝对的界限，总是有灰色地带存在一样。然而，...

---

~~~~~只有认真读过了，才会知道这是一本好书。我是认真的读了一遍。每个问题，层层递进，抽丝剥茧，讲透说清。翻译也不错，能够准确表达原作者的意思。那些个打三星及以下的，不知道怎么想的。书评要140字，本来懒得写，但是看不过分打得低，就随便写几句吧。书是自己读的...

---

---

人脑&人体真是一个复杂精致的公司组织：有意识的自我是公司的高管领导层，无意识的系统是中层管理层。中层管理层执行力优秀，但分析能力堪忧，access的information也有限，能高效维持公司的正常运营，但奉行的理念有点跟不上人类最近几千年快速进化的脚步，依然停留在原始...

---

读到今天已近尾声了，还差两章结束。  
遇到我喜欢的书，拖延的习惯又泛滥。以为只要不读到最后一页，就可永远在读它，不用说再见。  
其实这书每章都可以拍成独立的一集剧或小电影，像黑镜一样的风格。只不过黑镜大部分成立于现实之外，而这本书里的内容，全都是真是世界上，也许...

大部分的心理学类书籍，都是为了探寻人类意识和行动背后的原因，《神经的逻辑》却是一本从生物学角度解读人类心理现象的书。在X射线发现之前，医生想要诊断病人的内脏或骨骼出现的问题，只能通过听诊器或其他症状来判断，并不能真正了解病人的体内发生了什么变化。心理学也面临...

[神经的逻辑 下载链接1](#)