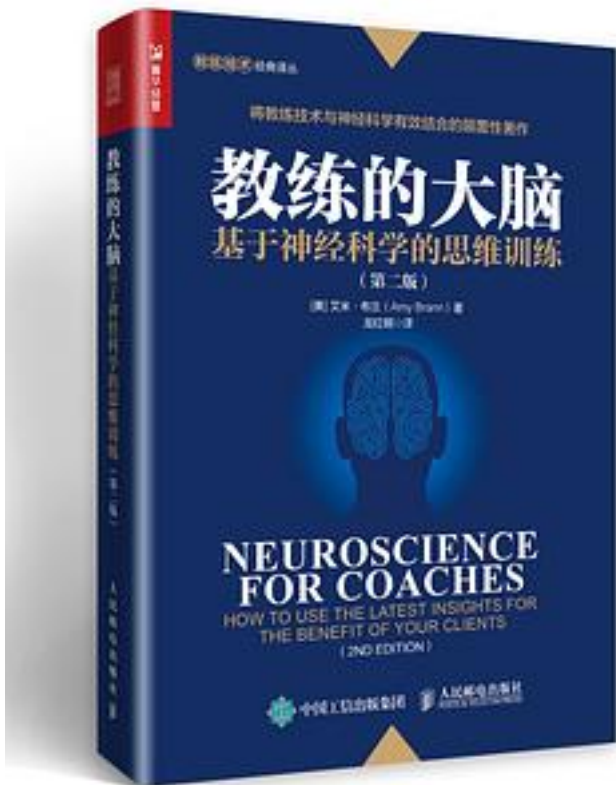


教练的大脑：基于神经科学的思维训练（第二版）



[教练的大脑：基于神经科学的思维训练（第二版）_下载链接1](#)

著者:[美]艾米·布兰（Amy Brann）

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-11

装帧:

isbn:9787115495693

教练神经科学作为一门全新的学科，不仅能够帮助教练更科学地理解客户行为，而且能够帮助教练大大提高教练服务质量并为客户提供巨大的价值。因此，教练神经科学领域的知识是每位优秀的教练都不可或缺的。

《教练的大脑》（第二版）为教练提供了尖端的神经科学知识，包括大脑不同区域的功能及其对教练工作的意义，大脑包含的化学物质及化学反应对客户思维和行为的影响，大脑网络结构及其对客户的影响等，同时，还揭示了教练在日常工作中有效地应用这些信息的方法。本书旨在帮助教练在工作过程中结合教练神经科学领域的知识，通过深入了解客户的思维方式和大脑对其思维方式起作用的机制，与客户建立高度信任的关系，制订有效的客户服务方案，完善对客户生活的管理，并激发出客户的最大潜能，提升教练服务水平，成为能为客户带来显著成效的教练。

本书为教练或者想从事教练工作的人士提供了教练神经科学的前沿知识，将有利于教练提升客户服务水平，不断优化教练技能，早日成为卓越教练。

作者介绍:

艾米·布兰（Amy Brann）

与世界各地的公司合作，帮助他们更好地理解他们的团队、客户和整个组织。

在欧洲担任过多年的领队教练。

目录: 第一部分 大脑的不同功能分区对教练工作的意义

注意事项 // 3

三位一体大脑理论 // 4

三位一体大脑理论的实践意义 // 5

第1章 前额皮层：扮演类似企业CEO

的角色 // 6

什么是前额皮层 // 7

前额皮层对教练工作的重要性 // 8

前额皮层功能的实践意义 // 10

来自艾米的现实思考 // 12

第2章 基底核：打开习惯之门的“钥匙”，

习惯形成和自动反应的基础 // 14

什么是基底核 // 14

基底核对教练工作的重要性 // 16

基底核功能的实践意义 // 16

第3章 纹状体和伏隔核：快乐、奖赏、

动机、强化学习、恐惧及冲动的

指示器 // 19

什么是纹状体和伏隔核 // 20

纹状体和伏隔核对教练工作的重要性 // 22

纹状体和伏隔核功能的实践意义 // 23

第4章 岛叶皮层：躯体和内脏感觉的控

制器 // 25

什么是岛叶皮层 // 26

岛叶皮层对教练工作的重要性 // 26

岛叶皮层功能的实践意义 // 27

第5章 杏仁核：“情感调节师” // 29

什么是杏仁核 // 30

杏仁核对教练工作的重要性 // 32

杏仁核功能的实践意义 // 33

第6章 前扣带皮层：冲突处理器/ 错误

检测器 // 35

什么是前扣带皮层 // 36

目录

3

第三部分 大脑的基本概念及其对教练工作的意义

第15章 神经元和突触：信息处理和

传递器 // 79

什么是神经元，什么是突触 // 79

神经元与突触对教练工作的重要性 // 80

第16章 神经可塑性：大脑变化的特性 // 82

什么是神经可塑性 // 82

神经可塑性对教练工作的重要性 // 84

神经可塑性带来的机会 // 86

第17章 威胁反应：在无意识状态下起

作用的人体内的潜在反应 // 87

什么是威胁反应 // 87

威胁反应对教练工作的重要性 // 87

神经科学与威胁反应 // 88

建议 // 90

第18章 神经影像：研究大脑结构和功能的

技术 // 91

什么是神经影像 // 91

电脑断层摄影技术（CAT 或CT） // 92

电子发射断层扫描技术（PET） // 92

单光子发射计算机断层扫描技术（SPECT） // 93

脑磁图描记术（MEG） // 93

功能性磁共振成像技术（fMRI） // 93

神经影像对教练工作的重要性 // 94

第19章 工作记忆：大脑掌握并运用信息

的能力 // 95

什么是工作记忆 // 95

工作记忆对教练工作的重要性 // 96

第20章 下丘脑垂体肾上腺轴（HPA）：消

化、免疫系统、情绪和情感、能

量存储和消耗过程的调节器 // 99

什么是下丘脑垂体肾上腺轴（HPA） // 99

下丘脑垂体肾上腺轴（HPA）对教练工作的

重要性 // 100

第21章 镜像神经元：特定行为模式编码

存储器 // 101

什么是镜像神经元 // 101

镜像神经元对教练工作的重要性 // 103

第四部分 大脑网络：支持人们基于环境做出反应的生理基础

第22章 大脑网络 // 107

热酷系统 // 107

默认模式 // 108

背侧/腹侧注意力流 // 109

第五部分 量子脑：在量子场论的理论框架内解释大脑的功能

第23章 量子脑 // 113

什么是量子脑 // 113

量子脑对教练工作的重要性 // 114

什么是量子理论 // 115

4

N EUROSCIENCE FOR COACHES

教练的大脑：基于神经科学的思维训练（第二版）

双缝实验 // 116

海森堡不确定性原理 // 117
爱因斯坦、波多斯基和罗森（EPR）悖论 // 117
哥本哈根诠释 // 118
神经末梢 // 119
意识 // 121
第六部分 经典教练技术领域的神经科学应用
什么是教练技术 // 124
第24章 自我控制/ 意志力：帮助人们有意识地做决定、抵制诱惑、延迟获得报酬 // 130
什么是意志力 // 130
意志力对教练工作的重要性 // 130
意志力的神经科学基础 // 131
有趣的研究 // 131
给教练的建议 // 134
第25章 习惯：有规律的倾向或实践 // 135
习惯的概念 // 135
习惯对教练工作的重要性 // 135
习惯的神经科学基础 // 135
有趣的研究 // 136
给教练的建议 // 139
第26章 乐观：对未来的积极态度 // 141
什么是乐观 // 141
乐观对教练工作的重要性 // 141
乐观的神经科学基础 // 142
有趣的研究 // 142
乐观偏见 // 143
乐观的优点 // 144
乐观的缺点 // 144
给教练的建议 // 145
第27章 目标：理想的结果 // 146
什么是目标 // 146
目标对教练工作的重要性 // 146
目标的神经科学基础 // 146
有趣的研究 // 147
执行意图 // 149
过程和结果的心理模拟 // 150
意志力 // 151
给教练的建议 // 151
克里斯蒂安的目标理论 // 153
第28章 正念：一种当下的体验 // 155
什么是正念 // 155
正念对教练工作的重要性 // 155
正念的神经科学基础 // 156
有趣的研究 // 157
给教练的建议 // 159
苏珊的正念理论 // 161
第29章 心流：人们专注做某事时所处的最佳心理状态 // 168
什么是心流 // 168
心流对教练工作的重要性 // 168
心流的神经科学基础 // 169
有趣的研究 // 170
给教练的建议 // 172

第30章 动机：朝着目标采取行动并为之

奋斗的动力 // 173

什么是动机 // 173

目录

5

动机对教练工作的重要性 // 173

动机的神经科学基础 // 174

决策制定 // 176

有趣的研究 // 176

强化学习 // 177

奖赏机制 // 177

显著性 // 178

给教练的建议 // 178

给高管教练的建议 // 179

第31章 决策：从多个选项中做出选择的

过程 // 180

什么是决策 // 180

决策对教练工作的重要性 // 180

决策的神经科学基础 // 180

有趣的研究 // 181

给教练的建议 // 183

第32章 期望：我们希望最有可能发生的
事情 // 184

什么是期望 // 184

期望对教练工作的重要性 // 184

期望的神经科学基础 // 184

有趣的研究 // 185

给教练的建议 // 186

第33章 信念：信任、信仰或信心 // 187

什么是信念 // 187

信念对教练工作的重要性 // 188

信念的神经科学基础 // 188

有趣的研究 // 189

给教练的建议 // 190

第七部分 非经典教练技术领域的神经科学

克里斯蒂安：我们还应该考虑什么 // 192

第34章 选择架构：通过影响决策制定来

影响结果的过程 // 196

什么是选择架构 // 196

选择架构对教练工作的重要性 // 197

选择架构的神经科学基础 // 198

有趣的研究 // 199

给教练的建议 // 201

马歇尔的行为改变理论 // 202

第35章 错误记忆：对某件事的扭曲

记忆 // 208

什么是错误记忆 // 208

错误记忆对教练工作的重要性 // 208

错误记忆的神经科学基础 // 210

有趣的研究 // 210

给教练的建议 // 212

第36章 信任：坚定地相信某人或某物的

可靠性 // 213

什么是信任 // 213

信任对教练工作的重要性 // 213
信任的神经科学基础 // 214
有趣的研究 // 215
给教练的建议 // 218
第37章 公平：基于规则，合法地达到某个目的 // 219
什么是公平 // 219
6
N EUROSCIENCE FOR COACHES
教练的大脑：基于神经科学的思维训练（第二版）
公平对教练工作的重要性 // 219
公平的神经科学基础 // 219
有趣的研究 // 220
给教练的建议 // 223
第38章 孤独：个体处于孤立状态下产生的复杂情感 // 224
什么是孤独 // 224
孤独对教练工作的重要性 // 224
孤独的神经科学基础 // 225
有趣的研究 // 225
给教练的建议 // 228
教练技术的未来 // 229
我们的社区 // 230
附录 术语表 // 231
译后记 // 237
• • • • • (收起)

[教练的大脑：基于神经科学的思维训练（第二版）_下载链接1](#)

标签

神经科学

脑科学

教练

23_思维_心理/认知/脑科学

科普

王潇书单

外国文学

akb

评论

易懂的神经科学入门书 给出了很多技巧

教练技术的神经科学自证

[教练的大脑：基于神经科学的思维训练（第二版）_下载链接1](#)

书评

书摘:
神经可塑性，对大脑改变有重要作用，因此越来越受到人们的重视。我们可以确信神经通路的微观变化可以导致大脑结构的变化，这一基本过程是教练服务工作的基础与核心，事实上我们相信教练技术可以培养客户的自我导向的神经可塑性。
教练可以鼓励客户做某些训练，比如让客户...

[教练的大脑：基于神经科学的思维训练（第二版）_下载链接1](#)