

# 解放你的大脑



[解放你的大脑\\_下载链接1](#)

著者:[法] 伊德里斯·阿贝尔坎

出版者:博集天卷 | 湖南科学技术出版社

出版时间:2019-2-1

装帧:平装

isbn:9787535798831

我们的大脑潜能巨大。现有研究表明，有些天才可以在4秒内计算出一个百位以上数字的13次方根。事实上，我们都有这种能力，但平时我们使用大脑的方式，就如同用小拇指提重物，并没有用到整个手掌。在这本书中，我们会了解如何借助神经工效学充分发

挥大脑的潜能。

现行的教育方式是工业化的、填鸭式的，不适合我们的大脑。我们的大脑比它的任何一种创造都要伟大。所以不应该让大脑去适应我们的学校，而应该改造我们的教育方式，使它真正符合人类工效学，激发热情与创造性。除了教育，我们的政治、经济、市场营销、城市设计也在很多方面违背了人类工效学原理。只有用神经工效学的方式反思我们的教育和社会，才能真正解放我们的大脑。

作者介绍:

伊德里斯·阿贝尔坎（Idriss Aberkane），神经科学专家，拥有3个博士学位（认知神经科学与知识经济学博士；地中海研究与比较文学博士；外交和知识政治博士），在世界各地举办过160多场讲座，5次踏上TEDx讲坛。他受邀为多国政府提供教育方面的建议，在十几家知名企业担任顾问。他也是《观点》杂志的特邀作家。《解放你的大脑》一书在法国上市当天即卖到脱销，现销量已突破200000册，引发热议，在西班牙推出后也大受欢迎。

目录: 第一章 解放你的大脑

- 1. 神经工效学入门
- 2. 是的，必须彻底改变我们的学校！
- 3. 如何用白纸当作钱付给别人

第二章 认识你的大脑

- 1. 你的大脑是什么样的？
- 2. 神经工效学为知识经济服务
- 3. 在教育领域
- 4. 玩耍，工作，生活
- 5. 市场营销、政治和新闻业
- 6. 增强的人……异化的人？

第三章 什么是神经智慧？

- 1. 与神经科学结缘
- 2. 神经智慧
- 3. 神经拟态
- 4. 神经复兴
- 5. 思维体操的七个练习
- • • • • [\(收起\)](#)

[解放你的大脑\\_下载链接1](#)

标签

思维

心理学

大脑科学

认知升级

思维方式

大脑科普

认知神经科学

科普

评论

麻烦讲重点吧，开头看了一部分觉得完全可以压缩不要扩展那么多没必要并且重复一种意思的内容。这类“扩展字数”的畅销书看多了很烦。

-----  
1.明确主观态度；2.卸载思维软件.；3.习得性强大（主观上BE）4.提升思维灵活；5.无视同辈。不同机遇

-----  
先是批批判现代的教育制度，然后科普了一下大脑的构造，接着讲一些心理学的东西，并没有我想的解放大脑的一些切实可行的办法。。还常引用苏非教的东西，中间突然插入一些漫画又重复之前的内容 是不是印刷错误

-----  
大脑和科学小白飘过

-----  
法国的DR.魏的新书，从脑科学反思教育，是挺好的角度。确实法国教育与中国教育有很多共同点，他的建议有很多可借鉴的地方。

-----

写到后面感觉很混乱

-----  
没看到想要的内容（第28本）

-----  
给一些自己本就相信的道理找了些支撑的话语，然后，额……我读的好艰难啊，所以最后弃了，所以就三星吧，是我太low了。

-----  
法国的DR.魏？感觉他挺愤世嫉俗的，强烈批评了法国的学界，表达了对英美的赞同。观点可能有些偏激吧。

-----  
越发达越束缚

-----  
反填鸭，崇尚自然教育——更多元的方式。分析了人性弱点、认知科学、教育傲慢。批判了如今的打分教育。  
认为教育更多时候应该自主开展，我们也要有意识锻炼思维能力。  
（但讲的都不深，也没什么新的观点。看了以后只记住了自然教育，自助餐的比喻。）

-----  
全是假大空词语堆砌，言之无物。

-----  
想不到…读了那么多书还会有看书名买书的情况，不过阿Q精神来说，我确实是想更好的解放我的大脑，所以略有盲目的买了这本书。我不太清楚为什么有三个博士学位加身的作者能写出这样的书，其中一个学位还是“外交和知识政治”，但满书透露的逻辑却是：大脑是最牛逼的，所有东西服务于大脑，不要被周围的事情影响，要有主观性，这样才能成功。what the fuck？成功难道是解放大脑就完了？？？处处感受到反社会的倾向，人类之所以是自然界最高级的生物，原因之一难道不是合作吗？？？合作不就是1+1》2的事情吗？？？基本我就同意不超过三个观点，有两个记不清了，唯一记住的是，热爱加坚持加长久做一件事，谁都有很大机会成功。比如用5000个小时死记硬背，谁都能背过牛津词典，但，这算是神经工效学吗？

-----

作者大多数的理念我还是很赞同的，虽然存疑，但是也学到了很多

-----  
emmmm～博士论文，你懂的

-----  
读一本这样的书至少需要了解一些相关方面的基础知识。

-----  
作者无疑是一个信息量很大的人，书中的金句，典故，科学实验精彩的如同一部无尿点电影，给人很大启发。同侪压力，习得性无助，拉伸思维，真马木马，每分钟行动……书中有太多用于启发认知的经典词汇，多次提到的苏菲教谚语则充满智慧。唯独不足在于为何要解放讲的很多，如何解放讲的太少，期待第二部！

-----  
要么是我low，要么是书烂！

-----  
作者用世界地图来比喻脑区，将计算机二进制与具有0-1连续体模糊逻辑的神经网络对比，涉及了经济学和天文学，以及数理的罗素谬误，心理学的经典案例和理论，可见作者涉猎极广。看了简介才知道作者有3个博士学位，认知神经科学，知识经济学，文学，作者本人就是神经工效学的最佳示范。

-----  
讲真看完半个月，啥也不记得了。没有让人印象深刻的。就记得一点，作者现在的教育体系不适合人的发展，应该改变。还有一大串nb的数字。

-----  
[解放你的大脑\\_下载链接1](#)

## 书评

神经工效学是善用人类大脑的艺术。椅子比凳子更加符合人类工效学，因为椅子能更好地分配坐在椅子上的人的重量，同样，我们可以换种方式，以便更有效地分配我们大脑中知识、信息和经验的“重量”，从而让我们的大脑事半功倍。这本书就是围绕着这个关键理论展开，我们的学习、教...

-----

[解放你的大脑\\_下载链接1](#)