

# 大脑修复术



[大脑修复术 下载链接1](#)

著者:姚乃琳

出版者:中信出版社

出版时间:2020-3

装帧:平装

isbn:9787521711004

\*无法长时间集中注意力；

- \*感觉无缘由地坐立不安；
- \*以前喜欢的事现在提不起兴趣；
- \*记忆力越来越差；
- \*明知道该出门社交，却找各种借口宅在家里；
- \*长时间玩游戏或刷手机；
- \*外出期间总担心家门没锁、炉火未关；
- \*凌晨两点，却辗转反侧，毫无睡意；

.....

缺乏专注力、焦虑、抑郁、记性变差、社交恐惧、成瘾、强迫症、失眠……现代社会中几乎每个人都会受到各种各样心理和精神问题的困扰。如何识别自己的心理和精神问题，如何应对快节奏生活带来的压力和成长中必经的心理困境，如何在适应社会的过程中保持心理健康，并拥有满意的学习和工作表现，本书作者——耶鲁大学精神医学博士后姚乃琳——给出了答案。

这本书将帮助你了解焦虑、抑郁、强迫症、拖延、社交恐惧、失眠等困扰你的精神症状，并将让你了解专注力、记忆力、创造力等大脑认知功能的底层规律。通过深度阅读本书，你将知道如何正确应对生活中的压力、情绪和认知方面的困扰，如何通过掌握正确的思维和生活习惯来提升学习和工作表现。这本书可以让你学会如何随时地修复大脑，从而拥有更具“免疫力”的强壮大脑，游刃有余地应对人生中层出不穷的挑战。

### 【编辑推荐】

\*耶鲁大学博士后给你提供的精神病自我检测和应对指南，抑郁症、强迫症、拖延症、社交恐惧症，欢迎你对号入座。

\*不但告诉你有病，还告诉你有什么病、为什么有病以及怎么治。

\*业内专家背书，告诉你我们没有说错。

\*增强大脑“免疫力”，帮助你应对高压环境，提升工作和学习表现，让你游刃有余。

### 【名人推荐】

这本书从脑科学角度深入剖析了一个人可能遇到的绝大多数的心理和认知困扰，对每一个精神和心理现象的解读都有理有据，可以帮助读者从脑科学角度理解自身的心理问题，以解决自己的困扰。这是一本优秀的科普读物，值得阅读。

——沈模卫，浙江大学心理学教授、理学部副主任

这本书是作者厚积薄发的一部科普佳作。集可读性、知识性和趣味性于一体，用通俗易懂的语言把心理疾患生动再现，在轻松中让读者了解自我评估方法以及实用的疗愈方法，并把相关领域的最新研究进展融入其中。

——李春波，上海精神卫生中心副主任

这本书是国内少有的硬核心理学和脑科学科普书，不同于传统的“讲故事”心理学科普

书，这本书中的观点都有大量学术研究做支撑。作者对精神心理问题的大脑根源剖析独树一帜，非常值得一读！

——姬十三，果壳CEO

人生有一半问题是外界丢给我们的，另一半是大脑丢给我们然而被我们误认成来自外界的。这本书教你分辨后一半，也教你解决后一半。

——游识猷，果壳主编

这本书的独创性在于，它从精神医学和脑科学的专业角度来解释抑郁、焦虑等人们普遍存在的精神困扰。作者用科学的思维和生动的语言带你探索你的心理感受背后大脑所发生的不为人知的生理事实。我非常喜欢这本书，也推荐你阅读。

——陈海贤，浙江大学心理学博士，知乎大V

不用怀疑，你肯定能从本书中找到自己。

——水哥

原来大脑是这样的。但凡书名中有个“脑”字，很多读者就已经望而却步了——觉得太高深，可能自己看不明白。但本书却是难得的一本深入浅出将很多与大脑相关的概念、内容讲得很清楚的书，更难能可贵的是作者还有理有据地给出了实用性的建议。希望大家都能从中学习到自己想要的内容。

——张昕，北京大学心理系副教授

作者介绍:

姚乃琳，耶鲁大学精神医学博士后，香港大学精神医学博士，浙江大学心理学士。从事脑科学研究多年，在国际知名期刊发表10余篇研究文章，研究方向涉及用脑成像手段观测幻觉、精神分裂症、双相情感障碍、帕金森病等精神、神经、衰老相关疾病。参与美国人类脑图谱计划，与全世界超过50个大脑研究小组共同合作致力于大脑功能的研究。

-

脑科学领域科普自媒体品牌“酷炫脑”创始人，微信公众号“酷炫脑”主创；脑科学微博“酷炫脑科学”大V博主，粉丝100万人；知乎脑科学科普账号“酷炫脑”大V博主，头条问答签约创作者，网易号签约创作者，TEDx演讲人。

目录: 前言 …V

第1章 抑郁是大脑的重感冒，也是进化的护身符 … 001

第2章 焦虑是大脑的过时本能 … 027

第3章 有社交恐惧的你可能并不缺乏社交技巧 … 045

第4章 幻觉和妄想不是精神病人的特权 … 063

第5章 不睡觉会死人！ … 071

第6章 上瘾是欲望，不是快乐 … 095

第7章 好了伤疤忘了疼是成功人士的必备修养 … 109

第8章 大脑神经终身可发育，要活到老学到老 … 129

第9章 如何优雅地老去 … 141

第10章 疯玩可以增强记忆力，玩得好才能学得好 … 159

第11章 如何应对现代人的注意危机 … 177  
第12章 你在听我说话吗? … 203  
第13章 创造力是比记忆力和专注力 更重要的大脑核心竞争力 … 215  
第14章 不但拖延是病, 原来提前也是病 … 227  
第15章 每天洗多少次手才算强迫症? … 235  
第16章 心理变态的可怕与强大 … 245  
第17章 一半是天堂, 一半是地狱 … 259  
第18章 有人在我大脑里 装了芯片监听我! … 273  
第19章 身体和大脑, 谁才是主人? … 285  
参考文献 …293  
· · · · · (收起)

[大脑修复术\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

科普

脑科学

大脑

精神

心理

好书, 值得一读

抑郁

## 评论

典型美式畅销科普书模式: 案例场景+病因分析+应对建议, 这个行文和遣词造句你说是外国人写翻译成中文的我都信

-----  
实用的科普，学过精神病学再来读十分轻松。对充足睡眠，有氧运动，正念冥想的益处有了更深的认识，希望执行也随之深刻一点。虽然很多精神病与遗传相关，但环境的重要性不容忽视。不自我设限，告诉自己是不够努力，而不是能力不够，这点目前最有用...  
-----

-----  
作为一本认知心理学、神经科学和脑科学的科普入门读物还是挺不错的，里面介绍了不少比较新的脑神经科学研究成果，比如大脑里也有淋巴系统，以及能够让我明白更多的脑神经和激素分泌的科学补充。不过许多篇章的内容重复性有点强，然后不少篇章其实非常简略，能起到的科普效果或者更加全面的理解可能是很难的，不过也还不错吧。  
-----

-----  
算是各类心理或精神疾病的科普读物吧，说得清楚但比较浅显，尤其抑郁症的部分，想用来指导实践可能不太够  
-----

-----  
大脑没有那么坚强，也没有那么脆弱。看完觉得，很多时候的确需要自我调整，对它好一些。  
-----

-----  
中信出版社的翻译水准充满了商业成功学和欲望的气息，然而这本书是中国人写的；考虑到作者发表的期刊水平及其颜值。。。就更不敢相信里面所写的内容了。这类书往往都是披着认知神经科学的外衣行成功学之事实。就内容来看，并没有新的东西。这类书一般都充满营销术语，喜欢把未最终证实的科学发现强行偷梁换柱为真理。喜欢把动物实验，海兔、果蝇、老鼠、猴子等等得出的结论强加到人的身上。。。好吧，我编不下去了。打一星的唯一目的就是让更少的人看这本书，我最聪明，哈哈  
-----

-----  
认识大脑，也是认识自己  
-----

-----  
书读完了，最大的收获是，原来社会支持那么重要，是因为社会支持可以促进个体分泌催产素，催产素能调节自身变得快乐一点。这又让我想起了和朋友之前的一个讨论，我是宁愿通过注射多巴胺和催产素获得些happy hour的帮助，还是保持社交让社会支持稳定地发挥作用。朋友说两者无差别，最后都是个体有了催产素hhhh我的关注点也是清奇，这本小书不深奥，科普读物，一两个小时就能翻完啦～  
-----

-----  
前半部分很精彩，了解了很多关于大脑的信息。心理问题的基础是大脑，从这个角度看问题似乎能更释怀。

-----  
前面70%非常好，和日常生活息息相关，且很有参考价值。后面这部分参考度不高，躁郁症、精神分裂等。整体来说，还是很好读很有趣的一本科普书。

-----  
虽然内容广而散，由于好奇心我还是翻完了。  
大脑对于固定不变的刺激会逐渐抑制，如果长时间做同一件事，大脑会认为这件事不重要，所以正确的做法是每半小时短暂休息，才能保持专注力的高水平。

-----  
看完这本书后感觉：我真是有病，而且身兼数病。

-----  
科普合集。最有价值的是前两章：抑郁症和焦虑症。抑郁症不只是感到难过，焦虑症也不只是感到紧张，还有可能是惊恐急性发作。

-----  
有氧运动好处超多，对各种心理状态和自身健康都有帮助~

-----  
没什么新鲜的论点。

-----  
在4s店做维修的时候读完的。可以看出来，作者的专业背景很强，也十分努力地想把深奥的专业知识科普化，全书可谓是一本尚佳的脑科学科普读物。但是，从另外的角度来看，全书以主题或者说是话题式的方式来整合，难以找寻其中章节间的联系，或许是因为题材和本身定位的限制，作者其实并未全力出击。推荐阅读~

-----  
【15】2020年4月  
虽然很早之前就了解过失眠的原因及解决方法，但仍然还是改变不了失眠的状态

-----  
【藏书阁打卡】很通俗的一本关于大脑研究的科普图书，较网络上能看到的科普文章更全面系统化。实际上很多大脑相关的研究还在进行过程中，作者也非常诚实地讲解了各种假说，比如开头的抑郁、焦虑相关的内容，一般的心理机构会给一到两种解释，但是这里有很多假说，让读者更全面地理解。

-----  
在公众号看到消息，火速找来看了，对我很有启发，正如其他评论说的，确实有些重复的，大家已经知道的内容，但是知识就是那些知识，还能开出朵花来咋的。这是科普读物，不是什么心理学教材或者治疗疾病的指南，而且就算是教材，当中也可能会有很多重复的内容，不是吗？虽然对于专业的人或者爱好者来说可能很多已经知道的，我相信99%以上的人都是不知道的，这才是科普的意义。这本书深入浅出，很好读，是我喜欢的风格。如果看一本书，当中有一个点能够启发你，那就是有价值的阅读，对于我这个非专业的人来说，这本书有很多点启发了我，非常值得阅读。请大家珍惜愿意孜孜不倦地向大众传播知识的知识分子

-----  
很有趣的一本科普，语言活泼，内容翔实；比较惊讶的是，中图分类号居然是R39，不是B84，嘛……

-----  
[大脑修复术 下载链接1](#)

## 书评

疫情宅在家里看这本书就像是一本手册，按照每个章节的搜索文献再延伸下去。首先这是一本非常非常棒的书。对于心理系学生来说，神经学就像个迷思，去年有同学提议生物心理学可以被算作选修课。因为说实话，了解大脑和治愈患者作出心理诊断是两回事。一线临床的心理师可以不懂神…

-----

-----

随着经济的发展，人们物质生活水平日益改善，但与此同时，由于生活节奏的加快和社会发展的变化，人们心理压力与冲突日益凸显。2019年发布的“心理健康蓝皮书”就指出，中国民众的心理问题日益严重，多表现为焦虑症、抑郁症、精神分裂症、强迫症等。其中抑郁症问题更显严重，每...

-----

[大脑修复术\\_下载链接1](#)