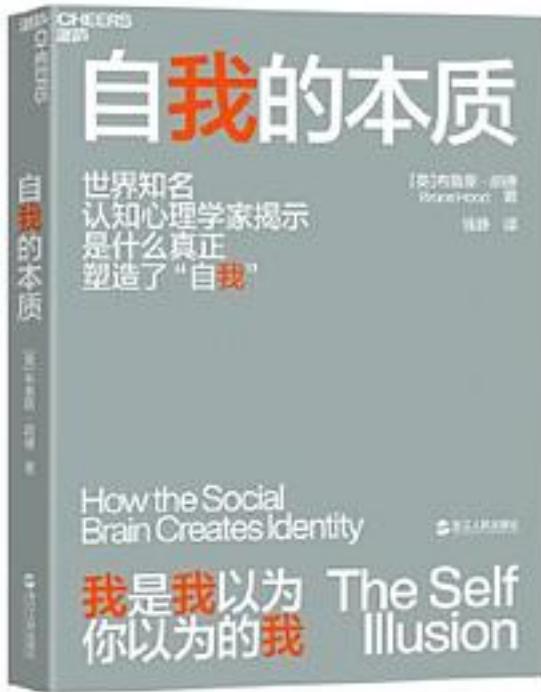


自我的本质



[自我的本质 下载链接1](#)

著者:[英]布鲁斯·胡德 (Bruce Hood)

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2020-2

装帧:平装

isbn:9787213096280

[内容简介]

几乎从人类出现社会活动开始，就有了“我是谁”这个亘古迷思，但至今人们都没有得到一个统一的答案。屡获殊荣的认知心理学家布鲁斯·胡德从一个有趣又新颖的视角破解了这个问题，他提出：自我是一种大脑的幻象，本质上是由周围人塑造的，它始终随着环境的变化而变化。也可以这样说：“我不是我以为的我，我也不是你以为的我，我是我以为你以为的我。”

《自我的本质》结合神经科学、发展心理学、社会心理学的经典理论和前沿研究，从儿

童成长、他人的影响、群体的力量、环境的塑造等多个方面揭示了不同情境给我们带来的影响和改变。帮助我们去理解以下问题：

在公司和家里，我们为什么会表现出不同的性格？

人们怎样通过改变自己来适应他人的看法？

哪些因素能够在不经意间影响决策？

如何科学地证明自由意志不存在？

怎么克服群体带来的压力？

自我被过度损耗后，如何恢复控制力？

互联网如何改变了我们的身份角色？

《自我的本质》提醒我们，我们很容易注意到他人被操控，却很少注意自己其实也同样在被其他人影响以及被我们的环境操控。通过展现大脑为了适应环境发展出来的巧妙机制和独特规律，本书帮我们解锁了社会的影响力密码。读者能够通过阅读本书快速了解自己，并帮助我们在复杂的社会环境中更好地互动和生活。

[编辑推荐]

● 英国皇家科学院圣诞演讲明星演讲家力作

布鲁斯·胡德在本书中展现了他讲故事的高超能力，将自我是怎么形成的这个故事讲的清晰透彻、生动有趣、简单易读。

● 深度剖析环境对自我影响，一本人人都该读的社会生存指南

如果将生活比作一场芭蕾舞，那么在这场持续进行并不断变化的舞蹈中，我们会顺应各种情况，出演各种角色。本书告诉我们是如何做出这些变化的，应该如何与他人和环境互动。

● 一部从实证科学的角度重新看待哲学问题科普大作

从生物学、发展心理学、社会心理学等角度让主角“自我”登台献艺，给读者呈现了大脑与自我的双簧表演，并且过瘾的是从台前幕后为大家揭示背后的原理和科学可验证的结论。

● 知名脑科学家大卫·伊格曼，《科学美国人》重磅推荐。

● 湛庐文化出品

作者介绍：

布鲁斯·胡德Bruce Hood

他是布里斯托大学实验心理学系认知发展中心的主任，关注人的自我形成、认知发展、社会互动等话题。

他也是英国皇家科学院圣诞演讲的明星演讲家，该演讲有近两百年的历史，是著名的科

普演讲盛会。他的科普演讲《探索你的大脑》通过BBC直播，征服全球千万观众。

他曾荣获阿尔弗雷德·斯隆神经科学奖、国际婴幼儿研究者协会颁发的青年科学家奖。

目录: 前言／你以为你以为的你就是真的你吗

第1章 奇妙的器官: 我是大脑创造出的我 - 001

《黑客帝国》的世界和我们的脑 - 003

神经细胞之间的沟通方式 - 004

头脑中的小矮人存在吗 - 010

哪些事情大脑天生就会做 - 016

大人和孩子的脑有什么不同 - 017

科技互动与人际互动, 谁赢了 - 020

大脑天生爱八卦 - 025

婴儿与蝙蝠 - 028

第2章 狡猾的婴儿: 我是社会摇篮中的我 - 031

成人和猴子的面孔, 婴儿都能辨认 - 034

会传染的笑容 - 036

大笑的老鼠 - 039

为什么小孩子爱黏着母亲 - 043

丛林中的婴儿 - 048

因为爱而必须要做的事 - 050

孤独伤“心”也伤“身” - 052

婴儿天生都是模仿专家 - 055

猴子跟着猴子做 - 057

第3章 镜中的自我: 我是周围人定义的我 - 065

镜子错认: 当你认不出镜子里的自己时 - 067

回忆是改造的故事 - 070

记忆就像肥料堆 - 075

为什么大多数人没有两岁之前的记忆 - 076

心理理论: 你知道我在想什么吗 - 078

心盲与孤独症 - 082

青春期的烦“脑” - 086

男孩蓝色, 女孩粉色 - 088

超级男性的攻击行为传说 - 091

我有一个杀手家族 - 094

不要让孩子在恐惧中成长 - 095

苹果、硬币和棉花糖 - 097

当身体每一个细胞被替换 - 101

第4章 自由的代价: 我是具有多种潜在可能的我 - 105

是我的大脑让我那么做的 - 107

自由意志的麻烦 - 110

迷人的夸克 - 112

当行动在我们意识到前出现 - 115

拥有两个内心的人 - 118

伟大的魔术师 - 120

从现在开始, 你会觉得很困 - 123

“转发锦鲤”背后的心理机制 - 125

一个不停打扫的妇人 - 127

强迫症患者的大脑 - 128

为什么看恐怖片时应该喝可乐 - 130

膀胱的控制力 - 133

糖果店里的孩子 - 135

第5章 失控的决策：我是受到无意识影响的我 – 139
吃不到葡萄说葡萄酸 - 143
蒙提·霍尔问题：如何砸中金蛋 - 145
为什么我们难以预估真实概率 - 148
分析停滞：选择太多的烦恼 - 150
大脑中的相对论 - 153
经验自我与记忆自我 - 156
物品是如何影响我们的 - 157
禀赋效应：自己的东西更值钱 - 161
延伸自我：外物和他人建构的我 – 163
第6章 人形变色龙：我是性格多变的我 – 165
引诱自杀：去个性化的真相 - 168
过顶传球游戏 - 170
你想要加入我们吗 - 173
蓝色眼睛与棕色眼睛 - 175
我们为什么会从众 - 177
路西法效应：好人为什么会作恶 - 179
穿白大褂的人 - 182
平庸的邪恶 - 185
变色龙效应：无意识模仿的秘密 - 187
同步，生活的旋律 - 189
请往这边走 - 191
东西方的碰撞 - 193
我们看世界的方式可以改变吗 - 197
如何应对不断改变的我 – 199
第7章 身边的故事：我是记忆中的我 – 201
如果存在生命复制机 - 206
左右大脑分离是一种怎样的体验 - 211
巴纳姆效应：这就是在说你 - 213
探索大五人格 - 215
听妈妈讲那过去的事情 - 218
神游症与多重人格 - 219
大人物是怎样堕落的 - 223
第8章 被困在网中：我是未知世界里的我 – 227
科技王国里的新进化论 - 231
谁没有在网上搜索过自己 - 234
我们为什么对社交媒体上瘾 - 238
像博格人一样交流 - 242
挖掘数据之山 - 246
物以类聚效应：互联网中的极化现象 - 247
群体性孤独 - 251
我们都爱《第二人生》 - 256
线上行为也会走偏 - 259
结语／摆脱幻象，成为独一无二的自己 - 265
致谢- 273
译者后记- 275
注释和参考文献- 279
· · · · · (收起)

[自我的本质](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

哲学

我即我脑

科普

心灵

经典

Kindle

评论

前言加前几章就说完的事情溜溜说了几百页

一本很好的讲自我是怎么形成，会怎样受到外界影响的书。有很多经典心理学理论和实验适合心理学初学者。此外还不乏有一些令人惊艳的实验，自由意志一节令人印象深刻。

一部《头脑特工队》，哪个是真正的你？哦，对不起，你只是幻象，也许你以为的你只是外部环境构成的你，所以你既是一切，也什么都不是

你的自我其实就是一个幻象，不管你认不认同~

新鲜、荟萃、畅达。

我不是我认为的我，我也不是你以为的我，我是我以为你以为的我。

自我的幻想

不是我预期的内容，但是很长知识。非常多理论和实验，一点都不枯燥，简洁明快。严肃文风偶尔烂漫侧漏。

“自我的幻象”确保我们既能觉察模仿他人的程度，又觉得自己没有在刻意地模仿;
Cotard's Syndrome的人相信他们已经死了，周围的世界和所有他们的经历都是幻想；未来的社会需要人们拥有一个更加强大的自我。

狗扯羊肠子

菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃！

令人印象深刻的书，可能是我书读得少。它居然解释了我与作者童年一样经历的难以启齿的困惑。要独善其身何其难，做个局外人，势必被世人所嫌弃，但那是真正的自己。勇敢的说不，坚持下去，为自己而活。

关于自我，在这本书中，我找不到明晰的框架或者架构来理解自我的本质

引用了很多不靠谱的东西来证实自己的论点。总体就是为了说明人是会被环境塑造的。
没看完

翻译的挺好的~有些章节不太容易读懂

案例多。含结语里的“我”共有9个我，比肯里克的多2个我...

关于“自我”，神经学家说是“自我幻想”；关于“自由意志”，统计学家说是“概率”。但我更愿意像哲学家那样继续思考“我是谁”，“我来自哪里”，“我要去向何方”。否则无意义的人生还有什么浪漫。

对“你就是你认识的自己吗？”的好奇，打开本书序。我们能很容易注意到他人被操控，却很少能注意到自己同时也在被其他人影响，在思想和言行上的不一致。书中在心理学上讲述了很多，例如禀赋效应、巴纳姆效应、首因效应、近因效应，“用进废退”原则等……最终我即我脑。一直以为我就是我，真实的独一无二的自己，原来经历+记忆塑造了在不同环境处不同的自己。常常审视一下自己的心灵，或许才是活着的意义。

我所认为的“我” identity 是脑根据环境和交际积累的幻象illusion.

关于大脑学习能力的critical period

有很简单明了的原理解释。人类大脑始终是为学习的目的进化，因为人类天性就是口口相传的经验主义empiricism物种。

很厉害，但是有些地方没看懂

[自我的本质 下载链接1](#)

书评

A crisp book. 突触，可塑性，学习，儿童发育。大约可看承袭Joseph LeDoux一脉而来。不过，由婴幼儿发育来讲self，也算是一家之言，也很有说服力。此前另一位类似表述的是Robin Dunbar，可以互相参照。不过仅仅说神经元之间的大规模联结就可以导致涌现，个人相信是对信息论的误...

五星(满分五星)一句话总结 “「自我」是环境沿着时间的堆积，是一个有用的幻象”。如果你经常读一些心理学或者脑神经科学的书籍就会知道自由意志并不存在，而这本书更进一步会向我们说明一个完整稳固的「自我」也是幻觉，更为重要的是它会告诉你为什么会有这个幻觉，它有什么...

[自我的本质 下载链接1](#)