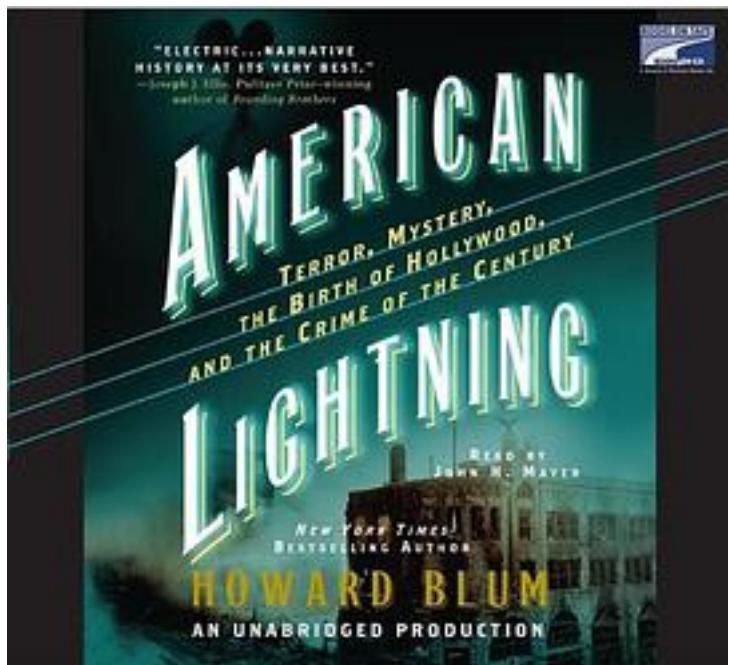


# My Stroke of Insight



[My Stroke of Insight\\_下载链接1](#)

著者:Jill Bolte Taylor

出版者:Plume Books

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9780452295711

Jill Taylor was a 37-year-old Harvard-trained brain scientist when a blood vessel exploded in her brain. Through the eyes of a curious scientist, she watched her mind deteriorate whereby she could not walk, talk, read, write, or recall any of her life. Because of her understanding of the brain, her respect for the cells in her body, and an amazing mother, Jill completely recovered. In My Stroke of Insight, she shares her recommendations for recovery and the insight she gained into the unique functions of the two halves of her brain. When she lost the skills of her left brain, her consciousness shifted away from normal reality where she felt "at one with the universe." Taylor helps others not only rebuild their brains from trauma, but helps those of us with normal brains better understand how we can consciously influence the neural circuitry.

underlying what we think, how we feel and how we react to life's circumstances.

作者介绍:

目录:

[My Stroke of Insight 下载链接1](#)

标签

英文

探索

已

医学

评论

[My Stroke of Insight 下载链接1](#)

书评

有作者这种超级体验的人，历史上可能少之又少，恰好作者又是位神经科学家。看完泰勒的视频和书，就会发现，老子的天人合一、致虚极、守静笃，万物并作，吾以观复，老子所谓“为学日益，为道日损”，正是指用暂时关闭左脑，直接右脑去体验世界！收集了一点相关资料，在这里htt...

我几乎是一口气读完了这本书。这是一本奇书。是一个另类的生死书或者濒死记录。一般来说，经历过生死的人，回复到现实生活后，都会产生宗教情感。作者虽是一个脑科学家，她也相信她是“开悟”了。

作为一个佛教徒，很自然的会把书中的一些描述与佛教修证联系起来。比如“我”…

作者是位脑科学家，在哈佛脑研所做研究，对人脑及人的精神世界的兴趣，缘起于她患精神病的兄弟。作者在九六年的某个早上突患脑溢血，之前一直任全美精神病患者家属协会的会长，在精神病患者的权益保护以及为脑科学研究捐脑方面，贡献良多。患病时，作者三十七岁。病发的几个小时…

书到手后，刚开始没觉得太吸引，但越看越投入，一口气读掉了半本书。有网友评论说，这本书太垃圾了，啰嗦，一直在重复，可能是因为作者中风了，头脑不清楚吧。但作者的絮叨我看得认认真真仔仔细细，如果能静下心来看，你可以看到这是作者在描述当时的状态，你看到的絮叨，…

这本书彻底疏通了我对宗教以及各类灵修的认识。  
其实每种修行方法强调的都是放下，放空，接受。接受心念一致的当下，才能接触到人生的真相。其实这本书里，Jill这个脑神经研究专家以自己的亲身中风后的感受告诉你。人类一直以来用错了大脑。我们每个人都以左…

许多人终其一生寻道打坐才能得到的人生顿悟，作者通过一场中风便悟到了。  
说起来，重复的道路只有重复的风景。一成不变的生活只有被意外打断的时候才给我们反省的机会。  
身为神经解剖学家的作者花了两章的篇幅来解释大脑的构造和功能。她完整地记录下左脑逐渐失去运作，右脑…

一个西方脑科学家在中风的过程中感受到了类似涅槃、三摩地等状态下的平和和喜悦，这种平和和喜悦在我们的右脑中产生。我们平时可以通过关注不同的感官，譬如嗅觉、味觉、听觉、视觉等来让我们产生平和和喜悦，关注自己的情绪，瑜伽、太极等运动也是不错的方式。

作者是一个脑神经科学家。她经历了一次严重的中风。  
然后又经历了一个长达8年的康复。重新捡起吉他，手工，阅读，写作，还有自己的专业工作。  
这可能吗？是的。我们身体的塑性强大到超出我们的想象。  
书中也给出了一些附带哲理的思考。对于人生的态度，对于我们内心和外在世界的关系，...

可能真的是经历一件事后，会彻底改变自己的人生观和价值观。  
许多人在左脑无法闻到，尝到，听到，看到或触碰到某件事物时，免不了会怀疑该事物是否真的存在。我们的右脑能侦测到超越左脑极限的能量，是因为它本来就被设计成这个样子。如果要我选一个字来形容右脑给我的感觉，...

读了前7章。  
左脑功能丧失，作者分不清自己和世界的边界，达到了真正的无我。因此她说，也就无所谓得失。她躺在病床上分不清远近，如同心经中的状态，无垢无净。  
我还没写完，怎么是短呢？不能过几天再写啊。

[My Stroke of Insight 下载链接1](#)