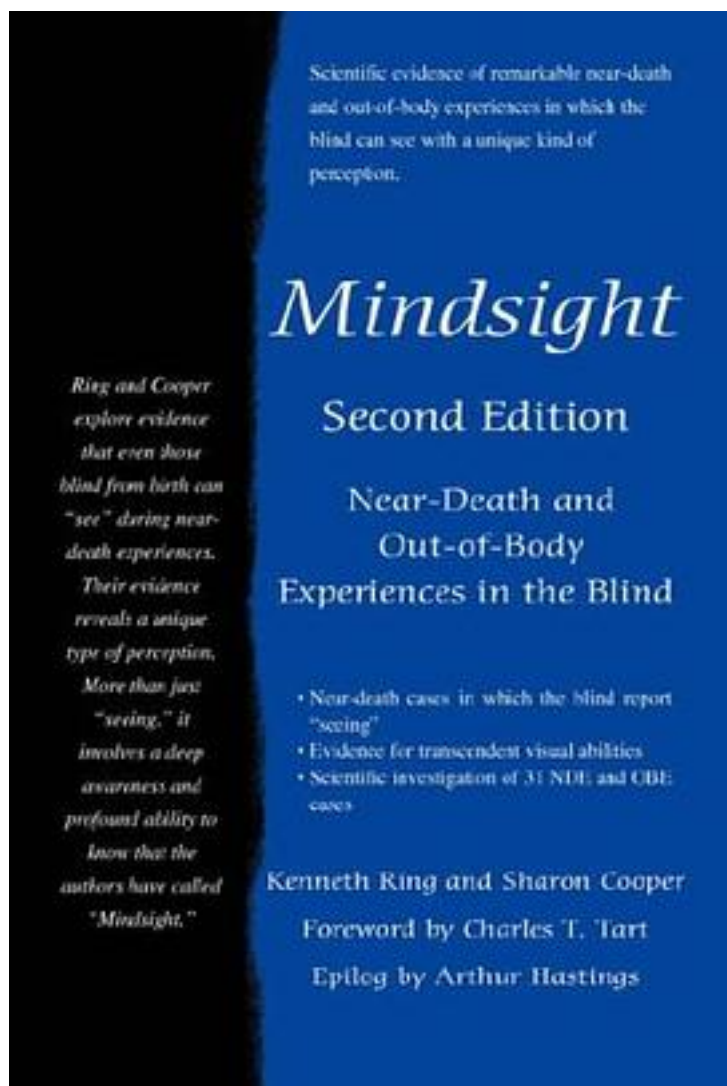


Mindsight



[Mindsight_下载链接1](#)

著者:Daniel J. Siegel

出版者:Bantam

出版时间:2010-12-28

装帧:Paperback

isbn:9780553386394

Foreword by Daniel Goleman, author of Emotional Intelligence

This groundbreaking book, from one of the global innovators in the integration of brain science with psychotherapy, offers an extraordinary guide to the practice of “mindsight,” the potent skill that is the basis for both emotional and social intelligence. From anxiety to depression and feelings of shame and inadequacy, from mood swings to addictions, OCD, and traumatic memories, most of us have a mental “trap” that causes recurring conflict in our lives and relationships. Daniel J. Siegel, M.D., a clinical professor of psychiatry at the UCLA School of Medicine and co-director of the UCLA Mindful Awareness Research Center, shows us how to use mindsight to escape these traps. Through his synthesis of a broad range of scientific research with applications to everyday life, Dr. Siegel has developed novel approaches that have helped hundreds of patients free themselves from obstacles blocking their happiness. By cultivating mindsight, all of us can effect positive, lasting changes in our brains—and our lives. A book as inspiring as it is profound, Mindsight can help us master our emotions, heal our relationships, and reach our fullest potential.

作者介绍:

丹尼尔·西格尔

融合心理学、脑科学和网络科学的先锋

他，创造了一个概念，

他，创立了一个学科，

他，信奉“整合是王道”，

他，以传播科学教养观为己任。

“情商之父”最推崇的脑科学家

身为哈佛大学医学博士的丹尼尔·西格尔，主要研究方向为大脑与神经科学，因独创的里程碑式概念——第七感，而备受“情商与社交商之父”丹尼尔·戈尔曼的推崇。戈尔曼不但将第七感理论誉为“情商与社交商的基础”，还赋予了更高的地位——

“第七感，堪与弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论齐名；西格尔，在身、心与大脑整合方面，无人能出其右。”

最受谷歌、微软推崇的人际神经生物学创立者

西格尔历经25年，对数千个案例的研究，创立了一门新的学科——人际神经生物学（interpersonal neuroscience），主要研究人际关系与大脑的密切关系。

西格尔研究方法的核心在于“整合”，人际神经生物学就是基于对十四大学科的整合创立的。十四大学科分别包括：人类学、生物学、认知科学、计算机科学、发展精神病理学、语言学、神经科学、数学、心理健康、物理学、精神病学、心理学、社会学、复杂性理论。

他的研究成果，被诸如美国司法部、谷歌、微软等组织进行的研究广为采用。近年来，西格尔专注于将自己的最新研究理念，传播给更广泛的普罗大众。他受邀四处进行演讲，他的听众有泰国国王、教皇保罗二世、伦敦皇家艺术学会、谷歌大学等等。

在全脑教养中，获得自我圆满

家庭教育，是西格尔的理论得到完美应用的一个领域。西格尔认为，想做好父母，必须先认识自己，先意识到自己生命和生活的意义，深入了解自己的经历，尤其是童年时与养育者之间的互动，这样才能让孩子和父母产生安全的依恋关系。如果父母不能认识自己生命、生活的意义，那么孩子就不会产生安全的依恋，从而影响孩子未来的成长与发展，这就是西格尔提出的“由内而外的教养”。

西格尔基于对大脑结构及运作机制的研究，提出了实用性极强的“全脑教养法”，给出了针对各年龄段的全脑教养实践指南，帮助父母破解种种育儿难题，帮孩子拥有高质量的人生。

目录:

[Mindsight_下载链接1](#)

标签

心理学

思维

脑科学

mindfulness

神经科学

思维练习

心理

认知科学

评论

偏琐碎学究了点。不如Brain Rules那么有趣和有启发性，Amazon上也有人提到The Mindful Way Through Depression会更有帮助。

第一部分注重大脑结构的陈述与呈现，即使作者尽量以简单易懂的方式做描述，也容易让人放弃；到了第二部分就好了，作者把具体的事例与大脑的结构与运作方式结合起来逐步呈现，并辅以问题的一步一步的解决方法。读别人的案例，能照见自己的问题并加以对照，学习其中的方法，读本书还是很有收获的。需要注意的是，读完书中的案例并不代表没有受过专业培训的人能马上“走马上岗”，专业问题，还是需要受过多年专业培训的专业人士来指导。

this book feels so powerful,非常有感染力.写了2万来字的笔记心得。学习很多。

:无

我放弃了。。。我不知道这本书是写给谁看的，反正一定不是写给我看的。i need to move on...

This book sells "body scan"

把每一次和therapist的聊天变成一节临床心理课

这书简直碉堡，不枉它横跨两次太平洋

Be aware of your internal world, accept then tame it

[Mindsight_下载链接1](#)

书评

书的Part II 具体谈改变，用了8个例子。1 控制情绪波动。

一个16岁的少年似乎有major depression or bipolar的前兆，情绪波动很大。排除吸毒等原因后，bipolar可能是基因造成的，用药有其他可能副作用，所以先尝试therapy. Prefrontal cortex里面某种化学不平衡,大脑不再能...

92岁的退休律师老头身体健康思维敏捷，但是在60多年的老伴生病之后好像开始抑郁了，避免跟周围人来往。于是他儿子带他就医，虽然老人自己认为简直太可笑了，有什么好治的。这里的一段描述非常有意思，医生说 use our whole body as our mindsight “eyes,” 用自己全身去感...

有很多夫妻是性格互补型的。（人们喜欢说异性相吸，但是实际上最近The man who lied to his laptop里面提到实验证明了其实是：开始不同，后来变得彼此相似以后，两人才更彼此喜欢。而不是真的喜欢跟自己不同的人。无论怎么twist实验条件，结果很明显，人们就是喜欢跟自己相似...

1. 控制自己的情绪 Mindlessness: 就是由于各种原因low road 代替high road， Frontal cortex负责的wellbeing的重要成分都遭到破坏或者阻挠 1) bodily regulation, 心跳呼吸等加速（控制“加速”的sympathetic nervous system, 控制“刹车”的parasympathetic nervous system,...

一个人可以在工作当中非常成功，但是私人生活一团糟。尽管做很多事情不断证明自己并且取得成功，私下却觉得自己像是冒名顶替的，内心空虚。当一个人无法感觉内在的self worth，别人的肯定反而会让自己感觉更糟糕。I don't care to belong to a club that accepts people like ...

昨天那是右脑笔记。今天上左脑笔记。
全书分2部分，首先是大脑mind/brain的结构组成，讲的主要是科学。第二部分通过病例讲了一些人的wellbeing和relationship受损会怎么样，里面有很多很有用的技巧，自己也可以用来培训自己的mindfulness（这里需要请教刘未鹏, mindfulness到...

memory: 经历如何产生记忆的：一群神经元被激活(activate)，neuron firing产生新的蛋白质，从而产生新的synapses，可以加强已有的synapse（之前的记忆），甚至促进产生新的neuron，加厚起链接作用的myelin从而加速信息在neuron之间传播的速度。简单就是Neurons that fire together...

昨天，在美国加州大学洛杉矶分校医学院见到了著名心理学家丹尼尔·西格尔（Daniel J. Siegel），并和他进行了2个小时的对话，还意犹未尽地共进了晚餐。丹尼尔毕业于哈佛大学医学院，曾在加州大学洛杉矶分校接受儿科和青少年精神治疗专科训练。在过去的二十年里一直致力于人...

这篇里面加了点自己的理解。不额外注明了。。。。（@年糕，小孩跟父母建立early bonding的实验这里有讲。）
这里有段非常精彩的描述：当小孩看父母的脸时希望找到映射自己感觉的反应，我们从别人的反应里面找寻自己，这个从外到内的过程，好像照镜子，看见镜子里面自己的影...
...

前两周用喜马拉雅听完了一整本《第七感》，当时也是灵机一动，看到这个APP有如此多的资源，想找一本自己感兴趣的试试，一找居然找到了，利用上下班坐公交车，中午休息和走路的时间听，感觉挺好，这本书的质量自然不用说，念书的郭春华老师也念得挺好，速度很慢，也比...

虽然3,4岁的儿童也能认识到人或宠物是会死的，但是对时间概念还不很清晰。青少年时期后才慢慢发展出对过去，现在和将来，和对时间流逝的认识。虽然这个时期很容易觉得自己不会死的，但是对死亡的恐惧，对生命的暂时性也推动人去追求更好的生活，或者做出更多成就。大部分corte...

离婚中年女医生有11岁双胞胎女儿。工作家事忙的要命，心脏开始不怎么好了也没有及时看医生。离婚6年没有再date，跟女儿们也不太亲近，事业成功却不能觉得很有成就感，感觉很空虚。医生3岁时母亲病故，父亲受了很大打击没有能好好照顾她，一度跟祖父母生活很好但是好景不长。5岁...

this book talks about science but somehow is written in a way to invoke deep feelings. I used the audiobook and can't help getting very emotional listening to the contents

sometimes. With brain science the author reveals very helpful techniques in dealing wi...

给湛庐的书籍一个总体评价吧：一方面积极引进美国的畅销类书籍，这点上功德无量；另一方面吧，过渡包装，商业涂抹过于厚重，经常是看了推荐，觉得不明觉厉，非买不可；要是买回来呢，有的时候发现最精华的部分看书评足够，有点后悔，不只是价格的问题，而是时间。说真的，在这...

chapter 1：幸福三角形：心理 大脑 人际关系
幸福三角形揭示了生活的三个面向：人际关系、心理和大脑。
这三个面向构成了幸福三角形中相互影响的三个点。 chapter 2：
情绪失控的机体原因：前额叶皮层中部...

[Mindsight_下载链接1](#)