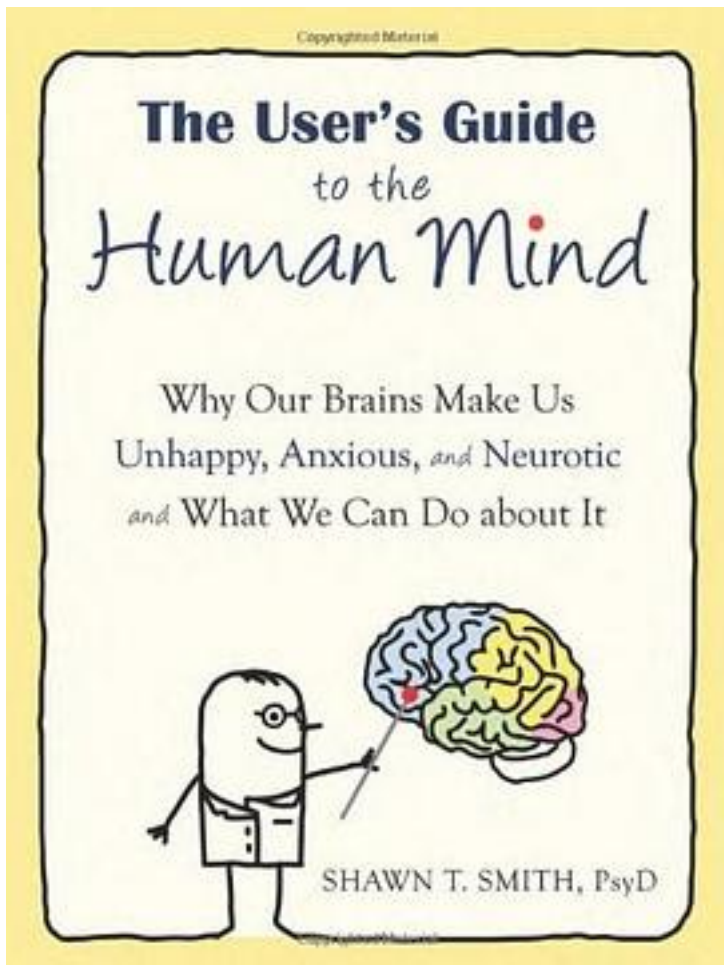


The User's Guide to the Human Mind



[The User's Guide to the Human Mind_下载链接1](#)

著者:Shawn T. Smith PsyD

出版者:New Harbinger Publications

出版时间:2011-12-1

装帧:Paperback

isbn:9781608820528

The inner workings of the human brain may be a great mystery, but the mind's true purpose has been verified time and time again: your brain is secretly conspiring against

you to make you crazy. How else can we account for the needless fears, dramas, tizzies, and rages that affect us on a minute-by-minute basis? "The User's Guide to the Human Mind" attempts to explain the seemingly inexplicable operations of the human mind, a "don't get eaten machine" better suited to helping mankind escape bears in the forest than helping us cope with the trials and travails of modern life. Written by therapist and blogger Shawn Smith, this lighthearted yet useful guide offers solutions for overcoming the most common unpleasant emotional responses, such as worry, anxiety, pessimism, jealousy, and self-criticism. Readers learn to use cognitive strategies to override unhelpful yet natural emotional responses and create better interpersonal relationships, greater confidence, and peace of mind. The book's goal-setting, prioritizing, and goal-tracking guidance helps readers notice their progress as they gradually prod their brains toward a twenty-first-century-compatible way of processing and dealing with emotions.

作者介绍:

肖恩·史密斯，心理学博士，就职于美国科罗拉多州丹佛市一家著名的私人心理诊所，拥有丰富的心理咨询临床经验。

目录:

[The User's Guide to the Human Mind 下载链接1](#)

标签

心理学

大脑

Psychology

评论

封面标题都很可爱的一本书，开头也很引人入胜，但是……it's not what it boils down to.

将决策归结到进化而非认知论，也只能得出这样的结论了。全是表层的毛皮，底下的肉跟骨头没有咬到呀。

书评

我对此书的评价就是：神一般的书！

里面列举了我们实际生活照大脑的种种“古怪”，但其实经过作者的分析，才知道大脑做这一切是有道理的，并且列举了种种应对的方法。

能感觉到作者的科学和严谨的分析，比那些只会说大话的文化低沟油一般的“励志书”好多了。

综合进化心理学与神经生物学来解释人们的情绪，主要是负面情绪发生的进化根源与生物学根源。缺点是作者太过啰嗦，对我这样的科班，其实一句话就明白了（事实上，在进入本书之前我就明白其中大多论据、论点）。不过对文科生，也算不错的启蒙了；不仅仅是知识，还有对身体的理念...

关于人生价值的部分，讲得很好。

自己自从从学校出来后，除了上班是努力地工作学习外。剩下回家的时间真的太放松了。现在意识到，想追求更好的东西的时候。除了上班那些东西，我还需要自己另外学习更多的东西。这几天，自己过得行尸走肉。从我切臂章极限逃生加反杀两人的时候...

看完明白了几个问题。

1、检视大脑对自己的苛刻评价。我就是和卢克一样的人，我的大脑一直在关注我做得不好的地方，哪儿待人处事可以提高，哪那句话说得不好，哪个事儿没办理想，哪个人比我擅长做某事，都是我批评自己的理由。就像文中说的——一口咬定自己比别人差。真的。两...

最近读了一本有趣的书，中文版叫《大脑在作怪》，人民邮电出版社出版。英文原版名字叫theUsers' Guide to the Human Mind，作者是ShawnT.Smith，一个心理学博士，执业咨询师，同时也是一个大帅哥哦（参阅其博客ironshrink.com）。按照书中的观点，大脑的基本功能是保证我们...

—

反思自身存在的目的和意义这种行为是对进化的偏离。并非是说，高级智力活动是对进化的偏离。就理性而言，Jonathan Haidt特意在The Righteous Mind中说，思想史上一贯对理性的推崇是过度而盲目的，如Mercier和Sperber所说，理性只是一种自我辩护和说服他人的自利工具，自身也...

在《大脑在作怪》一书中，作者认为我们的世界进化太快，大脑延续的还是旧石器时代的做法。旧石器时代是很危险的，大脑的第一要务就是保护我们的生存。当下大脑的第一任务也是保护我们的生存，但是这个保护过度则是有害的。比如你想对一个女孩表达爱意，但是却很焦虑，这个焦虑...

[The User's Guide to the Human Mind_下载链接1](#)