

<<探索大脑 优化人生>>

图书基本信息

书名：<<探索大脑 优化人生>>

13位ISBN编号：9787030231857

10位ISBN编号：7030231856

出版时间：2009-2

出版时间：科学出版社

作者：唐一源

页数：112

字数：142000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<探索大脑 优化人生>>

### 内容概要

本书结合作者的科研探索，尝试用简单的语言来介绍脑科学的最新进展以及在人生各方面的可能应用。

首先概述了大脑如何影响我们每天的思想、情绪、行为和人际关系，并扩展到管理领域；其次，提出如何调整大脑和优化人生，并提供给读者基于作者多年科研实践探索而总结的整体身心调节法；最后，介绍了单光子/正电子断层脑扫描技术的基本原理。

本书适合于从事医学、心理学、教育学、管理学等领域研究的专业人员及社会各界人士阅读参考。

## &lt;&lt;探索大脑 优化人生&gt;&gt;

## 书籍目录

丛书序序一序二前言第一部分 大脑如何影响我们的思想、情绪、行为和人际关系 第1章 焦虑和抑郁是纯粹的心理问题吗 1.1 大脑的什么地方体验情感 1.2 每个人都会焦虑 1.3 每个人都可能经历抑郁 参考文献 第2章 她无法控制自己的想法和行为 参考文献 第3章 大脑永不休息 3.1 日常生活中的大脑状态 3.2 大脑面临高密度、高负荷信息的挑战 3.3 大脑永不休息的后果 参考文献 第4章 社交的大脑渴望沟通 4.1 社交的大脑 4.2 感受你的感受 4.3 合作与信任 4.4 新领域的出现——社会认知神经科学 参考文献 第5章 基于脑科学的管理与领导力 5.1 新学科的诞生——基于脑科学的管理与领导力 5.2 不要告诉他们怎么做，而要帮助他们如何想得更好 5.3 我们期望的就是我们经验到的 5.4 情绪感染——领导和团队积极互动 5.5 跨文化背景下的管理与领导力 5.6 建立健康型组织和企业 参考文献第二部分 如何调整大脑，优化人生 第6章 大脑永远是可塑的 6.1 了解即是关怀 6.2 大脑永远是可塑的 参考文献 第7章 优化大脑的策略和方法 7.1 优化大脑从哪里开始 7.2 国际进展概述 7.3 整体身心调节法 参考文献 第8章 实践整体身心调节法的积极变化 8.1 行为的积极变化 8.2 大脑的积极变化 8.3 身体的积极变化——减轻压力与提高免疫力 8.4 长期练习调节法的积极变化 参考文献 第9章 21天改变计划 9.1 第一周思考与改变 9.2 第二周立即行动 9.3 第三周形成新习惯 参考文献 第10章 探索本领域的前沿问题 10.1 意识的奥秘 10.2 自主神经可塑 10.3 基因与环境的相互作用 参考文献第三部分 单光子/正电子断层扫描技术的基本原理 第11章 单光子发射计算机断层成像技术 11.1 单光子成像技术成像原理与生物物理机制 11.2 SPECT脑成像数据的获取和识别 11.3 基于脑图像处理软件的SPECT数据挖掘与分析 11.4 SPECT数据基本处理流程举例 第12章 正电子发射计算机断层成像技术及PET/CT 12.1 正电子发射计算机断层成像技术 12.2 正电子发射计算机断层显像仪 12.3 常用放射性核素及示踪剂一览 参考文献后记与致谢图版

## <<探索大脑 优化人生>>

### 章节摘录

第1章 焦虑和抑郁是纯粹的心理问题吗 1.1 大脑的什么地方体验情感 2008年8月9日，杜丽在第29届奥运会女子10米气步枪决赛中没能成功卫冕，失去了奥运会首金。比赛结束后，杜丽面对电视机前的亿万观众痛哭失声。这样的场景与4年前杜丽在雅典夺冠之后靓丽的回眸一笑形成了鲜明的对照。但是在8月14日，她在女子50米步枪三姿赛中终于射落金牌，为中国代表团带来第19金。当全场欢声雷动，开始为杜丽的壮举欢呼时，杜丽却静静地低下了头，她紧紧地咬了咬嘴唇，泪水还是禁不住从眼角再次滑落。她说：“今天我拿到金牌时，流下的泪水都是感动的眼泪”，4天对于杜丽来说是如此漫长。她坦言这4天甚至比4年还漫长，她甚至想到了放弃。这枚金牌让闪过放弃念头的杜丽又享受到射击的乐趣…… 杜丽在这短短的几天中经历了失利后的巨大痛苦，也品尝了成功的喜悦。我们每个人的一生也都不断在体验着各种情感——喜悦、欢乐、悲伤、痛苦等，那么这些情感由大脑的哪些区域负责呢？

## <<探索大脑 优化人生>>

### 编辑推荐

本书是在国家“973”前期研究专项、教育部重大科学技术项目、国际科技合作重点项目以及“863”项目等的支持下所做的人类脑计划与神经信息学第一阶段的部分工作总结，重点是单光子/正电子断层扫描技术在心理行为领域的科研探索及实际应用。

本书分为三大部分：第一部分为探索大脑。

结合单光子/正电子断层扫描等技术的研究发现，介绍了大脑是如何影响我们每天的思想、情绪、行为和人际关系的，并扩展到管理领域。

第二部分为优化大脑。

阐述了大脑的可塑性，并提供一种基于身心科学科研成果和我们多年实践的优化大脑的方法——整体身心调节法，帮助读者关注自己的大脑，在日常生活中养成良好的用脑习惯，优化大脑和人生表现。

最后对本领域的前沿问题做了初步探索。

第三部分阐述单光子/正电子断层扫描技术的基本原理。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<探索大脑 优化人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>