

<<史上最强的大脑书>>

图书基本信息

书名：<<史上最强的大脑书>>

13位ISBN编号：9787300129501

10位ISBN编号：7300129501

出版时间：2010-12-28

出版时间：中国人民大学出版社

作者：丹尼尔·亚蒙

页数：241

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>

<<史上最强的大脑书>>

内容概要

为什么不能让孩子用头去顶皮球？

为什么25岁前开始吸烟、喝酒的大脑易得抑郁症？

为什么边打电话边开车很伤脑？

为什么不健康的饮食会让人际关系亮红灯？

为什么看电视越多越易患老年痴呆症？

为什么身体这儿疼那儿痛，却找不到病因？

本书全面分析大脑5大功能区对成功事业、和谐人际、美满家庭的影响。

<<史上最强的大脑书>>

作者简介

医学专家。

临床神经科学家、精神科医师及脑部影像专家，主持世界闻名的亚蒙诊所。

他是美国精神医学学会杰出学者，荣获多项写作和研究奖项。

权威机构负责人。

Acl是世界领先的，提供脑成像科学与临床实践的机构，是世界上最大的与精神医疗相关的功能性脑扫描数据库。

目前总计超过55 000例扫描数据，诊所接待的患者来自75个国家和地区。

畅销书作家，艾美奖得主。

发表过35篇专业文壹、著有23本图书。

他还曾与联合派拉蒙电视网Leeza Gibbons合作出品了一档节目《饮酒的真相》，该节目针对青少年进行酒精教育，获得了艾美奖最佳教育类电视节目奖。

国际知名的专题讲者。

他还经常做一些讲座，对象包括：美国国家安全局(NSA)、美国国家科学基金(NSF)、哈佛学习与大脑峰会、百万圆桌会议、美国最高法院等。

<<史上最强的大脑书>>

书籍目录

第一部分 健康的大脑，成功的人生 第1章 大脑越健康，人生越美好 第2章 测测你的大脑哪里短路了 第3章 14个用脑坏习惯毁掉你的人生 第二部分 杰出心智制造工厂 第4章 激情是怎样产生的 第5章 成功与梦想是怎样产生的 第6章 冲动的魔鬼藏在哪个脑区 第7章 消极想法是怎样生成的 第8章 钻牛角尖是怎么回事儿 第9章 抗压能力是怎样养成的 第10章 好人缘的大脑是什么样的 第11章 创意大脑是怎样炼成的 第12章 信任是怎样产生的 第三部分 修复心智的工具 第13章 自然疗法 第14章 患上注意力缺陷障碍怎么办 第15章 焦虑、抑郁怎么办 第16章 记忆障碍、失眠和疼痛怎么办

<<史上最强的大脑书>>

章节摘录

我们中的绝大多数人从来都不知道大脑有多重要，所以在生活中，我们会考虑很多事情（体重、皮肤护理、财务、子女、网上约会、假期、事业、运动），但就是不去考虑大脑这一至关重要的器官。

我住在加利福尼亚的纽波特海滩，是奥兰治县的中心。

这里常常被称做“塑胶社区”，这是因为与世界上任何其他地区相比，在我们这里的街道和海滩上有更多做过塑胶整形手术的人在走来走去。

我们对我们的脸蛋、乳房、肚皮和屁股的关心甚于我们的大脑。

这有多愚蠢呢？

当你真的想要改变自己的时候，请从你的大脑开始。

在本章，我将告诉你，为了改善你的大脑健康，你应当从六件事做起。

大脑是宇宙中最为复杂的器官。

据估计，大脑拥有1000亿个神经细胞，而其中的连接更是比宇宙中的星辰还要多。

尽管大脑只占人体重量的2%，但在你消耗的卡路里中，它占了25%。

如果你取出如沙粒大小的一块脑组织，它含有10万个神经元和10亿个连接，这些神经元和神经连接之间都可以互相沟通。

如果你思虑不是很多，大脑平均一天会流失8.5万个脑细胞，一秒钟会流失一个。

信息在大脑中的传输速度是每小时431公里，当然你喝醉时例外，因为酒精会使大脑的运行速度下降。

大脑是爱的器官，是学习的器官，是行为的器官，是知识的器官，是人格的器官，是品格的器官，是信念的器官，也是知道的器官。

大脑非常柔软，居住在一个非常坚硬的脑壳里。

大多数人以为他们的大脑是结实、牢固和有弹性的，但脑壳里的实际情况并非如此，那只是当它被浸泡在病理学家实验室的甲醛里时的状态。

在你的脑壳里，大脑80%的成分是水，其浓度相当于软黄油和奶油蛋羹，介于蛋白和果冻之间。

在《在额叶中的另一天》一书中，神经外科医生卡特里纳·弗里克把大脑描述成“像豆腐一样柔软，在外科手术的啜吸过程中由吸引器吸入软管中的东西就是那样的”。

你那柔软如豆腐一样的大脑就居住在一个非常坚硬的脑壳里，脑壳里有许多隆起。

这些隆起在发生脑外伤的过程中会伤及大脑，所以为什么要让你的孩子用头去顶足球呢？

为什么要让他们当橄榄球中的阻截队员（即使戴着头盔）呢？

为什么要让他们不带头盔去玩滑板或滑雪呢？

为什么你要给你十多岁的孩子买摩托车或带着他们在沙漠中玩四轮越野呢？

在神经科学家看来，这些都是可能会严重损伤大脑的危险活动。

拳击、橄榄球、摩托车越野以及笼斗这类运动，不值得冒险去玩。

体育活动虽然对大脑有益，但最好去参加那些对大脑较为安全的运动，如网球、乒乓球、田径（撑杆跳除外）以及篮球等。

2007年由辛辛那提大学医学院的约翰·亚当斯及其同事做的一项研究发现，用头顶球与以后生活中的慢性脑损伤及记忆问题相关。

研究者发现，有证据表明，与不玩足球的年轻男性相比，玩足球的男性大脑灰质减少得更多。

从对数万次脑成像扫描的观察中，我学到的最为重要的一件事就是，轻微的外伤性脑损伤会（通过损害大脑）导致人们的生活发生改变，但没人知道这一点。

大脑受伤的人在其受伤之后，还会遭受情绪问题、行为问题和认知问题，然后他们就会去找精神病医生或心理医生，而这些医生通常不会去检查他们的大脑。

因为身体原因而产生的问题通常被当成心理问题来对待。

如果你从不去看你的大脑，你将会对许多研究者所说的“静悄悄的流行病”失察。

每年都有200万新报告的脑损伤病例发生，还有数百万其他的脑损伤根本就被人们忽视了。

在我刚开始从事脑成像工作的时候，我在扫描图像上看到了许多脑损伤的形态。

<<史上最强的大脑书>>

当我询问患者是否有脑损伤的病史时，他们说没有。

在我继续追问的情况下，一个全新的世界在我面前打开了。

我发现人们通常会忘记重大的脑部伤害，我不得不询问他们三四次甚至十次。

很多人忘记或未曾意识到曾经有过严重的脑损伤，不少人在对这一问题不断说“没有”之后，会突然在脸上呈现出一个“哎呀”的表情，然后说“原来我有过（脑损伤），我在七岁的时候曾经从一个二楼的窗台上掉下去”。

有人会告诉我他曾头朝前撞碎了汽车的挡风玻璃；在玩橄榄球或踢足球时得过脑震荡；或曾经从一段楼梯上摔下来。

并不是所有的脑损伤都会造成损害，即使有些严重的脑损伤也不一定会引起脑损害，这在于基因的易损性和脑外伤之间的互动。

充满脑壳的脑脊髓液对大脑起到了缓冲的作用。

但是，损害的确有可能在大多数人都不知道的情况下发生。

大脑受到损害，就有可能限制或削弱你在生活的方方面面取得成功的能力。

经历过大脑损伤的人们，更有可能去吸毒、酗酒、为情绪问题困扰、离婚、产生家庭暴力、犯罪或出现财务问题，以及会遇到导致失败的其他类型的麻烦。

如果你想做最好的自己，机灵点儿，保护好你柔软的大脑。

绝大多数人以为到了18岁我们就是成年人了。

那只是一个社会性的定义，但从脑科学的角度来看就不一定是这样了。

前额叶皮层是最能使我们成为人类的那部分脑组织（深谋远虑、判断、控制冲动、从错误中学习，这都是成熟的表现），在我们25岁之前它的发育都没有停止。

保险行业的从业者知道这一点要比神经科学家早得多，当你在25岁时，你的汽车保险费率就可以降低了，因为25岁开始你变成了一个更为谨慎的司机。

<<史上最强的大脑书>>

编辑推荐

本书科学解读14个摧毁人生的用脑恶习。

本书劲爆揭秘走神儿、穷忙、心烦、记性差，甚至难看的笔迹背后的凶手！

独家披露有关激情、成功、谎言与勇气的幕后真相。

这本书将帮助你在工作、生活和人际关系等方面，解放你的各种能力，并使你能在更大程度上挖掘潜力，以成就事业、建立良好的人际关系，并实现一生的幸福。

<<史上最强的大脑书>>

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>