第一图书网, tushu007.com

# <<大脑开窍手册>>

## 图书基本信息

## 内容概要

关于脑的谬论、误解，实在多得数不清！
你的脑袋会耍些什么诡计？
怎样才能完全发挥脑力？
本书完整揭露其中的奥妙，让你重新认识你的大脑：　我们只用了10%的脑力，还有90%的脑力未开发？
放古典音乐给宝宝听，可以增进他们的智力？
脑袋越大越聪明？
左撇子比较聪明？
或许你抓破脑袋也想不到，这些说法都是大错特错！
不过，有两位超级好心的一流神经科学家，已经迫不及待要让你知道：只有对脑袋了解越多、误解越少，才能让你的头脑运作得更好！
这本书不只帮你破除谣言，还要给你解决生活难题的实用诀窍，帮助你保护大脑，开发大

## 作者简介

作者：(美国)桑德拉·阿莫特 译者：王声宏桑德拉·阿玛特，《自然神经科学》总编辑，这份期刊在神经科学领域有举足轻重的地位。
她是约翰霍普金斯大学生物物理学士，罗彻斯特大学神经科学博士。
她也在20所大学授课，参加过在10个国家举行的40多场科学会议。
王声宏，普林斯顿大学的神经科学暨分子生物学副教授。
19岁即以优异成绩获得加州理工学院的物理学士学位。
后取得斯坦福大学医学院的神经科学博士学位。
曾在杜克大学医学中心及朗讯科技的贝尔实验室从事研究，也曾替美国参议员草拟科学与教育政策。

# <<大脑开窍手册>>

## 书籍目录

小测试 你对大脑的了解有多少？
开场白 用你的头脑，弄懂你的脑袋，让你头脑更厉害01 你对大脑的误解有多少？
第1章 你的脑袋爱撒谎但它会把你需要的告诉你你知道吗：下棋难吗？
看照片更难！
你知道吗：左脑很爱诠释，右脑实事求是大错特错：我们只用了10%的脑力第2章 给脑袋一记重击！
好莱坞的“神经脱线”故事你知道吗：哪些电影对脑部疾病的描述不正确？
你知道吗：脑袋受了伤，人就会变样你知道吗：大数学家是分裂症患者你知道吗：如何才能洗去痛苦的记忆？
第3章 不可思议的思考中心来一趟脑袋各部门的参观之旅你知道吗：你的脑袋每天用掉2根香蕉的能量
你知道吗：青蛙的心跳让神经科学家得到诺贝尔奖你知道吗：用什么比喻脑袋最贴切？
绝不是计算机！
第4章 生物钟挂在哪里？
有人一天23小时，有人一天25小时你知道吗：早起的公鸡和夜猫子都是天生注定实用诀窍：克服时差，帮你的脑袋晒一些午后阳光实用诀窍：小心，别让时差伤害你的脑！
第5章 减肥为什么这么难？
脑袋说：多长点肉，才能活命！
知道吗：少吃一些，多活几年实用诀窍：减肥忠告：多管齐下，骗过你的脑02 感官世界第6章 睁开你的双眼视觉的故事你知道吗：“睁一只眼，闭一只眼”不是好主意你知道吗：有一个神经元迷上了迈克尔?乔丹大错特错：盲人的听力比较好第7章 在鸡尾酒会上听电话听清楚了：没问题！
实用诀窍：如何预防听力丧失实用诀窍：利用人工耳改进听力实用诀窍：在很吵的地方讲电话，怎样才能听得更清楚？
第8章 这是什么气味啊？
谈谈嗅觉与味觉你知道吗：老鼠为何不喜欢减肥可乐？
你知道吗：是鼻子出毛病，还是太阳让你打喷嚏？
你知道吗：火辣辣与透心凉，是什么感受？
第9章 疼痛不是病，却会要人命痛不痛，脑袋决定你知道吗：为什么不能挠自己的痒？
实用诀窍：针灸仍具有医疗价值实用诀窍：转移痛——病在心脏，痛在左臂03 你开窍，子女就会开窍
第10章 长出好脑袋童年快乐最重要！
你知道吗：压力大的孩子会变成脆弱的成年人大错特错：听莫扎特能让宝宝变聪明第11章 学语言、学音乐，要趁早把握敏感期你知道吗：学会语言的能力是不是天生的？
你知道吗：音乐和语言一样，越早接触越好第12章 老爸老妈怎么那样烦？
青春期叛逆有理你知道吗：智力与脑容量没关系实用诀窍：打电子游戏，增进脑力第13章 一目十行，过目不忘增强学习力与记忆力你知道吗：为什么有些事情比其他事情容易学？
实用诀窍：应该临时抱佛脚吗？
实用诀窍：把不好的事忘了吧第14章 抗老化的良方多动动，不会老你知道吗：记性变差，不等于得了阿尔茨海默病？
大错特错：出生后，脑细胞数目就不会再增加实用诀窍：如何保护你的脑袋不变老？
第15章 你的脑容量会改变吗？
千万不用头大你知道吗：孩子的身高智力上限，取决于父母的基因你知道吗：先天与后天，一样重要
你知道吗：我们跟猿猴差别不算太大04 感性的脑第16章 脑袋里的晴时多云偶阵雨感情用事不是坏事
你知道吗：感情让记忆更鲜活你知道吗：大脑怎样听懂笑话？
第17章 别再担心过了头控制焦虑非难事你知道吗：女性更容易罹患精神创伤后心理混乱大错特错：撞车那一瞬间，时间好像变慢了实用诀窍：以毒攻毒，治疗恐怖症第18章 要幸福哟！
追求快乐有方法你知道吗：不同的人有不同的幸福你知道吗：心理学家如何计量快乐？
实用诀窍：怎样增强你的幸福感？

第19章 性格是什么？
不只你有个性，乌贼也有！
你知道吗：家畜和宠物，脑袋瓜越来越小第20章 性、爱与配对结合爱情让人上瘾你知道吗：女性才是调情行为的主导者你知道吗：性高潮时的脑部显像大错特错：男性经由学习，才变成同性恋05 理性的脑第21章 该怎么做决定？
学学猴子的把戏你知道吗：知足还是不知足？
你知道吗：意志力能不能锻炼？
第22章 智力是怎么来的？
基因与环境都重要你知道吗：乌鸦和章 鱼的小脑袋瓜一点都不傻大错特错：脑褶是智力的象征实用诀窍：考试前为自己打气，会考得更好第23章 有些事忘不了，有些事记不来真是伤脑筋你知道吗：为什么你忘了车钥匙，却记得怎样开车大错特错：记忆像弹簧，能受压也能恢复实用诀窍：如何甩掉恼人的困扰第24章 没来由的理性为什么会有自闭症？
你知道吗：模仿，是同理心的基础大错特错：疫苗导致孤独症第25章 男人来自火星，女人来自金星两性天生就不同智力测验：你的心理有多像男人？
你知道吗：男性之间的差异大于女性大错特错：女人的心情比男人多变06 大脑七十二变第26章 我有自由意志吗？
你没有看到的，大脑都感觉到你知道吗：是我犯了罪，还是脑袋唆使我犯罪？
你知道吗：脑部扫描能读出你的心思吗？
你知道吗：我们有没有自由意志？
第27章 睡得好，记得牢人生入梦，往事不成空你知道吗：很兴奋的时候也会突然睡着你知道吗：为什么打呵欠会传染？
第28章 他们有坚定的信仰信徒、书迷、无神论者你知道吗：为什么神或天使总是在山上“ 显灵 ”？
第29章 当心，你可能脑中风了突然间听不懂话，或无法移动实用诀窍：脑中风的警讯与处理方法第30章 上瘾，一点也不过瘾嗑药、酗酒惹麻烦你知道吗：迷魂药与百忧解，瞄准同一种分子你知道吗：抽大麻会不会引起肺癌？
你知道吗：戒毒瘾怎么那么难？
实用诀窍：准妈妈不喝酒，宝宝才会壮第31章 直捣大脑深处的疗法你的头脑该电一电了吗？
你知道吗：大脑和机器也可以连接致谢

## 章节摘录

插图：更让人想不到的是，我们的许多思维实际上并没有反映出我们的大脑活动。
一项著名的关于大脑受伤病人的研究很好地说明了这一点。
这些病人因患癫痫症而接受过手术，手术将他们大脑皮层的左右两侧隔离，从而避免大脑两侧互相干扰。
这意味着，左侧大脑不知道右侧大脑的活动，右侧大脑也不知道左侧大脑的活动。
在一项实验中，科学家向病人的左脑（掌管人类的语言功能）展示了一幅鸡爪的图片，向病人的右脑（不能控制语言）展示了一幅下雪的图片，然后要求病人从另外一些图片中选出一张相关的图片。
结果病人选对了，他的左手（由右脑控制）选择了一把铁锹，右手（由左脑控制）选择了一只鸡。
当被问到为什么这样选时，病人说：“啊，这很简单。
鸡爪跟着鸡走，然后你需要一把铁锹去打扫鸡窝。
”因此，科学家做出结论：人的左脑中有一个“翻译器”，它能够使人感知这个世界，尽管它并不知道实际上发生了什么。
这一抛弃信息本身、一味走捷径以及杜撰故事的做法，便是心理学家所称的“变化盲视”。
比如，请看下面两张照片，看它们有何不同？
（注意照片上男人的年龄。
）当人们看到像这两张复杂程度一样的照片时，只要画面是静止的，他们便会辨别出不同之处。
然而，如果图像不断闪动，他们便会感觉很困难。
之所以如此，是因为我们的视觉记忆力很差。
心理学家想出了更多的方法，诱使人们忽视事物的变化。
其中一个很好的实验是，在马路上，一名研究人员走近一名路人，上前问路。
此人正在回答时，几名工匠抬着一扇大门走在了两人中间，使两人之间相相看不到。
此时，另外一名研究人员走到门后，替换下了第一名研究人员，并在工匠走开之后若无其事地继续问路。
结果，虽然前后两名问路人的长相大相径庭，但也仅有50%的指路人注意到了这一变化。
在另外一个实验中，参加实验的人被组织看一段传球录像。
录像中，第一组的三名学生身穿白色衬衣，传递着一个篮球；第二组的三名学生身穿黑色衬衣，传递着另一个篮球。
实验要求录像观看者数清楚身穿白色衬衣的学生传球的次数。
实验过程中，一个身穿猩猩制服的人从镜头…侧走进，在镜头前捶胸顿足了一通之后离开。
结果，有一半参加实验的人没有完成数清传球次数的任务。
这个实验说明，人们只能注意到周围发生的部分事情。
事实已经证明，人们关于过去的记忆不可靠，关于现在的理解也不完全正确。
因此，我们可以依此类推，人们想象未来的能力也值得怀疑。
丹尼尔·吉尔伯特在《跌倒的幸福》一书中写道：当我们展望未米时，我们的大脑里会充满许多混乱不堪、不切实际的信息，同时也会忽视许多重要问题。
基于一个想象中的现实和魔幻般的未来，我们很容易便会漠视道路上的陷阱和机会。
写到这里，你可能会想：我是否要相信我的大脑？
在人类数百万年的进化历史长河中，人类的大脑也在每个细节上进行着进化，使人类得以生存。
正如我们所看到的，你的大脑很少会告诉你真相，然而，在大多数情况下，它会告诉你需要知道的东西。
国家广为流行。
但是，对于那些研究大脑的科学家们来讲，这一观点毫无根据（因为在他们看来，大脑是一台高效运转的机器，其所有零部件都能各尽其用）。
这一观点之所以盛行至今，是因为它迎合了大众的心理，使人们对自己保持了乐观。
“既然在正常情况下，我们的大脑只发挥了10%的作用，那么如果我们能够开发剩下90%中哪怕很小

的一部分，我们将会变得多伟大啊！
”这一点深深打动着人们，这也正是这一观点的卖点所在。
也就是说，不管怎样，那些所谓不聪明的人，原来是因为他们没有很好地开发其大脑的潜力；一旦人类懂得如何开发大脑，人人皆可成为爱因斯坦！
一些人利用这一观点极力推出开发脑力的项目。
20世纪40年代，戴尔·卡耐基利用这一观点影响了一代读者，并赚够了卖书的钱。
这一谬论之所以盛行，是因为卡耐基将其说成是现代心理学奠基人威廉姆·詹姆斯的结论。
实际上，从没有人在詹姆斯的著作和言论中发现过有关大脑利用率只有10%的论断。
詹姆斯的确曾说过人类的脑力资源要大于其实际使用量，也许不知是哪一位詹姆斯的铁杆拥护者为了使詹姆斯的这一说法听上去更加精确，便为它加上了一个百分数。
这一观点在那些对超感官知觉（ESP）和其他心理现象感兴趣的人中间颇为流行。
这些人使用这一观点来阐述超感官知觉等现象的存在。
将一个脱离科学实际的概念植根于科学现实是人们通常的做法，然而，如果所谓的“科学现实”也是错误的，那就荒谬得很了。
在现实生活中，人们每天都在使用大脑。
如果你的大脑很大一部分都派不上用场，那么即使这部分大脑受了伤.也不应该有什么大碍。
但情况当然不是这样！
通过功能显像对大脑活动的监控表明，再简单的大脑活动也需要整个大脑的参与。
另外一个关于10%谬论盛行的原因是，大脑某些区域的功能过于复杂，因而即便这部分大脑受到伤害，也看不出大的变化。

## 编辑推荐

《大脑开窍手册》是亚马逊书店、台湾诚品书店畅销书，风靡全球的用脑指南。
用你的头脑，弄懂你的脑袋，让你的头脑更厉害！
减肥为什么这么难？
考试前为自己打气，会考得比较好？
听莫扎特能让宝宝变聪明吗？
关于脑的谬论、误解，实在多得数不清！
你的脑袋会耍些什么诡计？
怎样才能完全发挥脑力？
《大脑开窍手册》完整揭露其中的奥妙，让你重新认识你的大脑。

## 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