

《超负荷的大脑》

图书基本信息

书名：《超负荷的大脑》

13位ISBN编号：9787542854607

出版时间：2016-5-1

作者：[瑞典] Torkel Klingberg

页数：200

译者：周建国,周东

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《超负荷的大脑》

内容概要

这是一个被称为信息大爆炸的时代。为了在这个时代中生活和工作，人们开始边走路边打手机，边开会边收发电子邮件，边看电视新闻边浏览电脑网页，还要在纷乱嘈杂的环境中一心一意地与人对话、完成手头的工作。对此，许多人有力不从心之感。是不是我们所创造的信息文明已经超出了我们生物性大脑的容量？克林贝里，一位认知神经科学领域的学术领袖，在这本权威性的著作中，将关于大脑进化的讨论、神经科学的历史、最前沿的科研方法学、信息理论，以及对神经可塑性的最新见解和关于多种神经发育疾病的全面综述，巧妙地结合在一起，用深入浅出、引人入胜的叙述方式，向读者解释了什么是“超负荷的大脑”，并试图回答：我们大脑处理信息的能力为什么是有限的？这对我们的日常生活有什么影响？我们如何通过脑力锻炼拓展这些极限？

《超负荷的大脑》

作者简介

托克尔·克林贝里，医学博士、哲学博士，著名的瑞典卡罗林斯卡研究院以及斯德哥尔摩脑研究院的认知神经科学教授。克林贝里的研究证明，工作记忆(working memory)能力可以通过训练加以提高。他的突破性研究成果在《科学》(Science)、《自然神经科学》(Nature Neuroscience)、《美国科学院儿童与青少年精神病学杂志》(Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)等学术期刊上均有发表。除了获得学术界的认可外，克林贝里还获得《科学美国人》(Scientific American)、《新科学家》(New Scientist)等知名媒体的高度评价。克林贝里还创建了Cogmed公司，开发出训练工作记忆的计算机软件并推向市场。

《超负荷的大脑》

精彩短评

- 1、了解大脑，我们才能更好地使用它。工作记忆，限制了对及时信息的加工。但人类的语言能力，又突破了这样的限制，使人类的经验智慧得以更好地传播。所以说什么脑袋很笨的借口站不住脚啦，成长性思维，踏实学习知识才是王道。
- 2、（10月22读完）三星半，摆事实给结论，没有很深入地探讨机理，零零散散的结论猜测，其实可以写的更好的，比较失望。读过之后没有觉得畅快淋漓，反而觉得这本书是在不知不觉中开始，又不知不觉中结束的，结构组织的太零散，没有清晰的递进层次感，感觉讲了很多东西，又似乎没讲啥。
- 3、2016.12.4 注意力聚焦的偏向竞争，合适难度的工作可以触发心流，脑力和肌肉一样是可以锻炼的，但是和肌肉一样要适合呢难度效果最佳
- 4、主要讲解工作记忆问题运行机制，篇幅很短2、3个小时就能读完，初略了解脑科学一些常识。注意力与工作记忆关联度很强，注意力无法集中原来很可能是短期记忆超载。控制自己注意力就是为短期记忆也就是需要费力的认知系统减负，这样才能实现高效，不犯错误。工作记忆、短期记忆与长期记忆之间的关系略有谈到不够深入，这块值得好好分析。

《超负荷的大脑》

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：www.tushu000.com