

《为什么幸运的人一再走运，不幸的人肌

图书基本信息

书名：《为什么幸运的人一再走运，不幸的人继续倒霉?》

13位ISBN编号：9787506074974

出版时间：2014-7-1

作者：[英]伊莱恩·福克斯 (Elaine Fox)

页数：224

译者：丁丹

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

《为什么幸运的人一再走运，不幸的人肌

内容概要

借用自己的前沿研究，福克斯演示了怎样通过重塑大脑来点亮人生、学会殷盛。《为什么幸运的人一再走运，不幸的人继续倒霉？》敏锐地洞察到了基因结构、人生经历和认知过程是如何交互作用塑造我们的，读了它，我们的人格发展观很有可能发生根本变化。我们会了解到，我们可以影响自己的人格；我们还会了解到，“悲观”还是“乐观”，可以由我们自己决定。

《为什么幸运的人一再走运，不幸的人肌

作者简介

《为什么幸运的人一再走运，不幸的人肌

书籍目录

引言

1 阴雨脑和艳阳脑

情感脑

快乐和恐惧拔河

2 光明的一面

研究乐观

快乐中枢

一点解剖学知识

乐观者的艳阳脑更活跃吗？

乐观偏差

乐观的好处

3 阴雨脑

为什么乐观比悲观更难把握

恐惧解剖学

阴雨脑反应性的差异

4 乐观和悲观基因

有什么基因决定我们是乐观还是悲观吗？

超越先天和后天

5 可塑的大脑

人类大脑的惊人可塑性

6 重塑大脑的新技术

从恐惧到殷盛

克服恐惧和焦虑

打造健康的心理

致谢

注释

《为什么幸运的人一再走运，不幸的人肌

精彩短评

- 1、干货满满但感觉有点多....有点成功学的意思
- 2、专业性太强，但我相信凡事都是有原因的，心态可以人为改变
- 3、乐观不仅指感觉良好，还指过有意义的生活，培养韧性，又控制感。——《为什么幸运的人一再走运，不幸的人继续倒霉》
- 4、作为一本科普书的话，内容有点太深了，看完后很多细节都不记得，只留下一个整体的印象。比较适合对认知心理学感兴趣并且有一定基础的人。
- 5、专业级.....信息量可以浓缩成:大脑就是可塑的，消极抑郁或者乐观嗨皮都是与大脑内神经回路相关，因为可塑，所以可改变。原版貌似是2012年出，现如今也应该出了很多新东西...翻译的人也辛苦了，致敬。

《为什么幸运的人一再走运，不幸的人肌

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