

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

图书基本信息

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

内容概要

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

作者简介

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

书籍目录

- 导读
- 平克也追星
- 前言
- 为什么需要另一本介绍大脑的书
- 第1章
- 一种新的观察方法：大脑揭示了什么
- 大脑暗地里影响了我们所做的每一件事，从早上醒来，一天中体力、社交和情感上的消耗，到睡觉，或做梦。 / 001
- 第2章
- 理论根源
- 认知模式理论基于一条如今被广泛认可的原理：大脑不同的区域执行不同的专门功能。 / 019
- 第3章
- 复式大脑
- 始于眼睛根部的深裂缝或深裂孔将大脑划分成较大的上脑和较小的下脑。 / 028
- 第4章
- 推理系统
- 在过去20年里，神经成像在心理意象的研究中起到非常重要的作用。 / 043
- 第5章
- 为什么左右脑的分法是错的
- 我们已经介绍了一种将大脑划分为两个部分的新方法，然而，左右脑分法存在什么错误？ / 061
- 第6章
- 相互作用的系统
- 如果上脑和下脑系统之间正常的相互作用遭受破坏，人身体机能运作的一个重要方面也会产生毁灭性的改变。 / 077
- 第7章
- 四种认知模式
- 认知模式产生于一个人依赖上脑和下脑系统的程度。 / 088
- 第8章
- 认知模式起源：先天vs.后天
- 我们每个人都倾向于依赖一种特定的认知模式，但没有人总会被困在一种思维方式中。 / 098
- 第9章
- 行动者模式
- 行动者模式的人在总结之前教训的同时，他就在计划、执行、记录后果并开始下一个步骤。 / 111
- 第10章
- 感知者模式
- 感知者模式的人喜欢深入观察和分析他们周围的情况，但往往不会实施复杂又详细的计划。 / 127
- 第11章
- 刺激者模式
- 刺激者模式的人通常会运用上脑系统来拟定和执行计划，所以总是不能恰当地记录按照这些计划行动的后果。 / 138
- 第12章
- 适应者模式
- 适应者模式的人很容易适应其他人设定的计划：他们会是很有价值的合作伙伴。 / 152
- 第13章
- 测测你是哪种认知模式
- 我们在这一章所呈现的测试可以让你更加确定自己的主导型模式。 / 164
- 第14章

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

发现最佳的合作伙伴

当我们认识到我们的主导型模式并不适合某种情况的时候，我们该怎么做？ / 176

注 释 / 189

参考文献 / 197

作者按 / 210

作者简介 / 214

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

精彩短评

- 1、在批判左右脑流行故事的基础上，提出上下脑的“二分法”有些新意，且由此提出四种组合类型：行动者、感知者、刺激者和适应者。
- 2、这书挺TM又意思的，似乎上脑使用可以和大五的开放性对上，下脑的使用则和严谨性对上。看来确实人格这种东西就这么几个维度，很多研究都能互相引证。
- 3、差点儿错过这本书，关于认知，关于脑的相互作用这本书讲的非常精彩。最关键的的要点是：大脑并非以左右半球划分成逻辑和艺术，而是分成侧重计划的上脑和重视信息分类整理的下脑，上下之间的合作大于区分。按照侧重不同分为行动、感知、刺激和适应四种认知模式。认识到这些，帮助我们更好的调整自己的行为
- 4、13章的测试虽过于简单，对我而言，还蛮准。一家之言。
- 5、.....有点鱼
- 6、值得参考。
- 7、谢谢可靠的心理学家，我又多了一个了解自己的工具——感知者模式。也就是我下脑较上脑发达，倾向于认知客体意象，而非空间意象，主要靠视听来领会精神价值，需要和行动者或刺激者合作，帮助提升自己智力。作者写作严谨，论证有理，推荐大家阅读。
- 8、新的分类和测试，区别了行动者、刺激者和感知者，测试不错，二分来建立模型，案例也不错，很快就理解了理论，也可有一定的实践价值。
- 9、对脑运行的结构有了一种新的认识，突破斯佩里的割裂脑研究发现的左右脑运作的模式，从脑的整体性看上下脑，还需要多看几遍
- 10、区别于传统的左右之分。
- 11、额。。。
- 12、觉得评分给低了，比起脑内乾坤好多了，有学术的严谨和逻辑，探讨的上脑与下脑很有意义，也很新颖独特
- 13、Keirse...NS
- 14、关于认知模式的一种理论解释
- 15、not bad
- 16、还是改不了美式科普书的啰嗦，不过是有一些帮助的，比如说明了左右脑分类法的粗暴和不适用性，以及运用上脑和下脑整体认识的方法，这点尤其喜欢。13章附着的测试也是不错的，但是还是简单了些，充其量可以测试出来一个人拥有的两种思考模式，但是其实就像本书批判左右脑分类法的简单粗暴一样，这样的分类法也是简单粗暴的。通过阅读每一种思考模式我对自己也有了新的理解。最后此书建议读者不要去改变自己的思考模式，而是寻找互补的伙伴这点我很赞同，这样更加的“性价比”高些。
- 17、模式分类那个很大启发
- 18、感知者模式
- 19、上脑得分和下脑得分都恰好是平均值 尼玛 这意味着我注定是个平庸的孩子。。。
- 20、不同于大多人所熟知的左脑与右脑的分法，这本书把大脑分成上脑和下脑两个功能不同的区域，但强调两者之间互动的重要性，同时又根据人们依赖上脑和下脑的程度不同，把人的认知模式分成四种，并设计了问卷供读者测试。此书对理论的阐述附有实验和例证。从对四种模式的分析来看，个人感觉还比较有参考价值。不过我有点混乱，感觉哪种都像，那种都不完全像，可能是同书里说的，人会在不同场景下应用不同的思维模式，所以...我真的那么精分嘛~~~所以是不是可以说有潜力可塑性强，哈哈【想太多...】书里没有介绍具体应该怎么办，不过感觉对这本书来说这不重要，本书的目的只是介绍新的理论观点而已。书里也提到，要改变认知模式需要付出大量的精力去学习，并且只在你学习的那个领域里有效，人又不可能什么都学，所以要善于寻找思维模式互补的合作者。
- 21、基本上是当星座书翻了一遍，按照书中的分类，我是感知者模式，想多做少，智慧不敢当，消极说的对。
- 22、扫了下，私以为这种书扫一下也够了。一种分类法，看了某系统论之后觉得这种根据行为习惯倒推认知模式的方法不能说正确与否，可以说算种启发法或有点用，但实际上花大力气改变了认知模式对生活作用也有限，多学知识啦，阳志平陈志平推荐。没星座有趣。。。

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

- 23、有点无聊，还有作者不喜欢刺激者模式吧，基本都是缺点==
- 24、西式分类总归太细
- 25、看作来自旁观者对自己计划与变通能力的观察和建议。我测出来多倚重感知力。
- 26、前三分之一还有点科学的东西可看，后面四种模式就纯为凑字了。
- 27、四种认知模式的理论。行动者，感知者，刺激者，适应者。每一种认知模式你在生活中都会运用到，重要的是了解你自己的主要认知模式。在生活，工作和与他人交往合作，通过认知模式理论的运用和实践，或许会给你另一种看待世界的角度。
- 28、正如文章中安人心智科学总监阳志平所言：如果说左右脑侧重平面，那上下脑侧重空间，它给我们提供一种认识世界的新视角。
- 29、以脑结构为基础对人进行的新分类。不看好
- 30、介绍了上下脑的认知模式模型。作为左右脑的批判材料以及理论回顾是相当好用。说来这个模型主要还是建立在相关性研究的基础上，理论基础似乎没有想像中的厚实。以及，仅利用合作性来辅助改善认知，但是对个体的认知模式的改善还是欠缺（估计还没研究到那步罢）。四种组合类型是：行动者、感知者、刺激者和适应者。做了下问卷，果然是行动者&刺激者。不过这个问卷也挺简陋，亦没有检验伪装倾向的选项，效度略存疑。
- 31、从多个维度帮助思考认识自己，那些测试题是非常好的实例，指明改进的方向，可以制定计划，对结果进行反思，进而修订安排
- 32、左右脑之分是认知模式，上下脑则是行动模式。上脑“按计划行事”，下脑“按变化行事”。本书四种模式的划分事实上暗示了获得成功的可能性和领域。专家也就是特定领域的感知者，这种思路很有意思。自己刚好是最不容易成功的适应者。还得提高计划力和执行力才行。
- 33、可以为我在认知外界环境和待人处事时提供一个新思路，但是理论不够成熟，文中举的例子有部分也是作者自己想象的并试图用它解释理论而已。
- 34、4种认知模式,自测是非常强烈倾向于用上脑 倾向于不应用下脑.我的主导认知模式是:刺激者模式,有时是行动者模式.
- 35、略读后分享。“认知模式”，就是以一个人如何接触世界、如何与他人交流为基础的思维模式。取决于一个人依赖上脑和下脑系统的程度，我们可以划分出四种认知模式。同时高度运用上下脑的是行动者模式；高度运用下脑，最低限度运用上脑的是感知者模式；高度运用上脑，最低限度运用下脑的是刺激者模式；而同时最低限度运用上下脑的则是适应者模式。其中有各种思维模式的分析和方向建议。反驳了左右脑划分论，认为人的思维和认知是上下脑共同作用的成果。给人了解大脑认知思维提供了不错的思路，特别是后面还有测试，个人认为较准确，可以为自己的思维行动提供参考和发展建议。如果分析和建议更多可能会更吸引我。
- 36、除了左脑与右脑的分类，「上脑与下脑」算是一种新鲜的分类方法。
- 37、跳读。了解自己的认知模式，粗略了解了其他三种认知模式。
- 38、关于大脑结构与认知模式分类的书籍，第一和第二部分实际没有太大逻辑关联。撇开大脑结构，认知模式分类同样可以成书。
- 39、认识自己的认知模式，至于对策还靠自己摸索呀。
- 40、第一章看一下，开篇总结，全书后半比较有意义，认识自己很重要，本来以为我是感知者，后来发现自己是刺激者，离行动者还有距离，要多运用下脑，完了。
- 41、勉强翻了一下，我估计是被当下牵着鼻子走的适应者，考试完了再认真读一读。另外，我对自己的反省不够认识也不够深入，远远不够理性，完全不能从过去吸取教训
- 42、上脑和下脑的分法以及四种模式有启发性，但是感觉还是评估和划分的标准都太过简单粗暴，有待改进。
- 43、传统分法将大脑分为单纯的左右脑，即左脑为语言脑，右脑为艺术脑。实则大脑是一个整体，运用逻辑的同时也会动用感知系统，反之亦然。所以绝对的左右脑之分存在的问题。本书打破传统思维观念将大脑分为上脑与下脑，旨在帮助我们更好的认识到大脑的运转机制。下脑感知事物并因此分类，上脑付诸实践。无论是上脑与下脑的分法还是左右脑之分都没有绝对对错，错在于我们对术语不全然了解情况下的错误理解及媒体的误传、杂志的报告对我们产生的影响。只有真正的了解大脑并有效的利用我们的大脑，常让大脑接收新信号，我们的大脑才会不至拘于固有思维，也会更灵活。

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

44、科学性有待验证，理论也不够完善

45、没有说服我

46、非得说人家左右脑分的不对，要叫上脑与下脑，那我要是说内脑和外脑呢？不理解反复强调这种区分方式的意义是什么，同时我也不理解这本书到底想讲点啥，认知模式能分出几类，所以呢？我要套着你的模式？人多复杂啊，你随随便便几种模式就想忽悠我？

47、翻译你出来我保证不打死你

48、看完这个书，我迷惑了，它告诉了我什么我不知道的东西？

49、看看

50、2016第38本，1 作者用上脑与下脑的区分解释单个人性的复杂；2 上脑与下脑不是二元论，左脑与右脑也不是二元论，只是经过数百万年的进化，大脑的某些区域更容易塑造成固定的大脑地图。如果出现极端情况，如中风、部分脑神经死亡，其它区域的神经元会按照新的生活方式再生，并占用之前的区域；3 说大脑，还是「用进废退」解释面更广。

1、"大脑中如一枚邮票大小的称为V5的区域，在处理视觉运动感知中起到至关重要的作用（V代表视觉，5表明这个区域远离第一视觉区域V1）。当一个人看到一个运动的客体时，这个区域的神经元就会产生神经冲动。如果V5区域受损，人们就很难在视觉上觉察客体的运动。V5区域属于一个较大的记录客体位置的系统，而这个较大的系统则属于另一个更大的协调客体位置和特性的系统""上脑和下脑拥有不同的功能。上脑拟定和执行计划（通常涉及决定将客体移向哪里或在空间里如何运动身体），而下脑则对关于世界的输入信息进行分类和说明。上脑和下脑一直都在共同协作。最重要的是，上脑利用从下脑传递的信息来制订计划（计划随着时间发生改变时，则要对它们进行调整""19世纪的颅相学，这一“科学”认为，认知功能被定位在大脑的特定区域。据说，对颅骨进行一次专业性的观察或许可以揭示每个人的优势和弱点""颅相学家用他的指甲抚摸你的头皮，以此来观察颅骨上的可见特征，有时还会用到卡尺和卷尺。然后宣布他们的发现，这经常需要大脑“器官”绘图或半身像的帮助。加尔所确认的27个原始器官能产生：恋情或忠诚；犯罪、残暴；狡猾、好性情；怜悯、道德感；口才、口头记忆；通神学、对上帝和宗教的感受"" 颅相学从未获得科学界的关注，因为它的一些基本假设是错误的。颅骨形状不能反映认知功能，大脑单独的局部区域不能产生“坚贞不移”、“婚姻的爱情”、“残暴”等。这种复杂的功能形成于认知和情感的多种过程（经常通过大脑多个区域共同协作来完成这些过程）""当大脑一个小区域的神经元开始同步产生神经冲动并吸引附近其他神经元，直到大脑的大部分区域处于痉挛状态的时候，癫痫就发生了。痉挛会产生不受控制的运动，它们通常是（可以是）剧烈的。在很多（但不是全部）病例里，药物治疗可以控制疾病。当这种治疗失效时，病人有时会对治疗绝望，自愿参加一些为了平息或防止脑痉挛的新外科疗法。潘菲尔德发展了这些治疗法，特别是所谓的“蒙特利尔治疗”（Montreal procedure），在这个疗法中，部分大脑组织被切除。在动手术之前，潘菲尔德尝试确认由大脑特定区域所完成的功能，这样他就不会在疏忽下破坏重要的功能。因为大脑没有痛觉感受器，所以潘菲尔德就可以利用电击刺激病人裸露出来的大脑。病人已经被局部麻醉，但在打开颅骨之后却是清醒的。在一毫米一毫米地移动电击刺激位置时，他监测病人的语言反应。通过这种方法，他可以精确地绘制出大脑小区域的地图，来显示这些区域与语言、运动控制和其他功能的关联性。""人们认为，17世纪荷兰科学家法兰西斯·西尔维厄斯首次确认上脑和下脑之间的划分，现在这个划分以他的名字命名。但几个世纪以来，它的重要性一直没有被认识到""米什金讨论了他们的发现：猴子的下脑涉及确认形状，而不是指定空间关系，上脑却刚好相反，涉及的是指定空间关系而不是确认形状。""我们的印象是骗人的。在大脑中，这两个功能是分离的，2它们分别处理一个客体是什么以及它在哪里的信息。这个事实暗示了在处理的某个后期阶段时，两种信息必须“黏合起来”，反过来，这个观点也意味着误差是可以发生的。从直觉上来说，你能够认出一个客体，然而却不能在正确的位置上看见它，这似乎很奇怪。然而，科学文献已经清楚显示，这种误差的确会出现，当客体只是被短暂看见时误差出现的频率更是惊人""知觉和心理表象的区别在于，刺激并不直接来自眼睛、耳朵等这些感觉器官，而是当你获取预先储存在记忆里的信息的时候，刺激就发生了。如果你从来没有见过以上问题中的客体，就不可能拥有相应的记忆""后像是指在感觉被激活之后短暂遗留下的画面，例如，你在夜间看见一盏车灯迎面而来，你扭头望向一旁的时候却还能“看到”车灯在眼前闪现，这就是后像。与后像不同的是，心理图像可以被随意创造，通常可以维持至少几秒钟的时间""空间和客体心理意象是不同的，而它们容易产生的原因是：空间心理意象特别依赖上脑系统，而客体心理意象则依赖下脑系统。而且，人们可以对一类意象很擅长，而对另一类则很不擅长。这个发现在认知模式理论的发展中至关重要""倾向于客体意象的人更喜欢将单个客体构建成富有色彩的、分辨率高的、如画般的图像，喜欢从历史角度解释和处理图像；而倾向于空间意象的人偏爱对客体进行图解式的表现以及在客体间建立空间关系，逐步地形成和处理图形，并进行复杂的空间变形。""左半脑是理性思维、逻辑和线性思考的源泉，而右半脑是情感、创新和想象的摇篮，对所有人而言，如果任何一个半脑占据支配地位，那么这个人不是左脑型的就是右脑型的"" 运用这种模式与世界互动的人经常创建和执行计划（运用上脑系统）但却不能始终如一地、准确地记录依据这些计划行动的后果（运用下脑系统）。他们也许富有创造力和原创性，即使在周围所有人都用思维定势来处理问题或事件的时候，他也许能够跳出固有思维来思考。但与此同时，这种人也许总是不能做

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

到“适可而止”——他们的行动具有破坏性，他们也许不能适当地调整行为”"" 根据我们的理论，如果你的得分高于上脑得分的平均值，而低于下脑得分的平均值的话，说明你通常依赖刺激者模式。如果你非常强烈地倾向于运用上脑处理，而不运用下脑处理，说明你始终都以刺激者模式处事。如果你倾向于运用上脑处理，而不运用下脑处理的话，说明你可能以刺激者模式处事，但不是始终如一。确切地说，你所依赖的模式可能取决于你所处的情境""生命的价值不在于时间的长短，而在于你如何利用它""

2、1962年，知名的脑学家Roger Sperry在加州科技学院创造了这个大脑划分研究（Split-brain research），把人的大脑通过（corpus callosum）胼胝体分成两半。他们通过研究证明，左右脑两边在认知上功能的确有所不同。1981年，此研究获得诺贝尔奖，被大众认可。如果要简易地解释这个研究，我们可以说左右脑的区别解释了为什么有的人更善于相信直觉，有的人却比较倾向于分析。没多久，此研究就被夸张化，形成了一个新的理论：左脑被说成是代表理性思维、逻辑、和直线性思维，右脑被理解成掌握着情感、创造力、和想象力。任何一个人都有偏向，不是个“左脑使用者”，就是个“右脑使用者”。可是，左右脑的理论靠不靠谱呢？下面就给大家介绍一本关于脑的书，作者Stephen Kosslyn是世界著名认知心理学家。他用“上脑和下脑”理论反驳盛了多年的“左脑和右脑”的理论。作者认为，在宇宙上，没有比大脑更复杂的物体了，研究它更是具有挑战性。我们应该用辩证的、批判性的思维方式看待大脑的功能区分，并把它看作一个整体。此书帮助读者从最科学的角度重新认识大脑。读者将了解大脑真正构造、所谓的左右脑的来源、大脑的先天模式和后天发展空间。同时，读者将获知自己的主导认知模式，了解自己擅长的领域，从而改善自己的生活，找到最适合自己的工作。人的大脑被划分为最主要的四个部分，这点是大家都公认的。他们分别是额叶(frontal lobe)，顶叶(parietal lobe); 颞叶(temporal lobe)和枕叶(occipital lobe)。Kosslyn认为，额叶与顶叶属于人的上脑，而颞叶和枕叶属于人的下脑。上脑主要负责根据整理过的信息制订和执行计划，下脑主要负责信息分类整理。需要注意的是，虽然上脑和下脑各有特点，但大脑是一个完整的系统，需要上脑和下脑同时运作。书里用了做两层楼的甜点屋做比喻。感恩节来临之际，顾客对南瓜派的需求与日俱增。甜品店的上层楼是负责计划派出产量的执行者，他们需要考虑到一系列的问题，比如说在特定的月份或星期数入不同的原材料。节日快到来之际，他们需要大量的监督、提前预定、已经调整每天南瓜派的出产量。与此同时，在底层工作的人员需要预定，检查，以及分配好南瓜、面粉、糖、已经其他材料。他们负责从外部带进蛋糕店的一切，决定如何运用这些材料。倘若此蛋糕店的上下层不同时工作，就不会有南瓜派的产生。重点是：他们互相起着作用。有了上层制定的计划，下层才有足够的原材料。通过下层的制作情况，上层才能调整他们的计划。根据上脑和下脑的区别，Kosslyn表示，人的思维认知模式可以有四种，每个人都倾向其中一种方式：行动者（mover）同时高度使用上脑和下脑。这类人在社会上有一定的优势。他们善于计划，也能很好地预测后果。这种类型的人往往适合做领导者。感知者（perceiver）习惯高度运用下脑，却少使用上脑。这类人不常使用上脑做计划，却擅长理解和感知，深层次地理解他们已经感知和经历的东西。喜欢追寻事物的发展。这种模式的人往往适合做图书管理员和牧师。他们能在团队里提出明智的意见，担当重要角色。刺激者（stimulator）习惯高度运用上脑，却少使用下脑。这类人擅长使用上脑制作及执行计划，却不能很好地看到计划带来的后果，难掌握尺度。他们擅长跳出框架思考。但当事情出错时，难以想出新的解决方式。这类型人在团队中不适合独当一面，更适合和队友一起合作。适应者（adaptor）上脑和下脑都不高度使用。这类人既不完全使用上脑来制作计划，也不常感知和观察。他们容易适应，随波逐流，顺其自然，与人相处愉快。虽然他们不会有新的主意，但只要需要执行时，他们是很好的行动者。他们在团队里可以担当骨干。每一种思维模式都有缺陷，因此，可以通过建立团队来互相互补。另一方面，我们各自擅长的思维模式也并不一定是固定的。通过了解自己，我们也可以往自己想要的思维模式方向发展。总之，像Stephen Kosslyn总结的一样，知人者智，自知者明。PS：本书大纲（共14章）第一章用一种新的观察方式，介绍大脑每时每刻都影响着我们的；第二章指出大脑不同的区域执行不同功能；第三章介绍分化出来的大脑和小脑；第四章阐述大脑神经系统的重要性。第五章说明左右脑分发的误区。第六章介绍上脑和下脑是如何互相作用的。第七至十二章划分人的四种认知模式。第十三章提供测试个人思维模式的题库；最后一章介绍我们该如何通过与别人的合作扬长避短，弥补自己主导模式中的缺陷。文/尔婧原文见<http://www.tuchu.org/top-brain-bottom-brain-surprising-insights-into-how-you-think/>

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

章节试读

1、《上脑与下脑：找到你的认知模式》的笔记-认知模式起源：先天VS后天

基因使你倾向于获取不同的经验，在这些经验中的学习反过来影响你运用上脑和下脑系统的程度。

明尼苏达大学的托马斯.J.布沙尔（Thomae J.Bouchard）提出，基因对IQ的贡献事实上会随着人年龄的增长而提高。原因之一是随着年龄增长，人对环境的控制力增强，而基因影响着你对环境的选择，从而间接影响IQ的能力也在增强。——人年纪越大，先天的影响也就越大。这让人想起有句话：“一个人活着活着就回到了自己本来的样子”。

2、《上脑与下脑：找到你的认知模式》的笔记-复式大脑

上脑系统处理客体的位置信息，下脑系统处理客体属性如形状、颜色等信息。因为形状和位置的信息在大脑中是分离的，而上下两个系统输出并不总是能正确结合，所以会产生错觉。

此外，上脑系统不仅接受下脑系统传来的反馈，而且还能产生期望使下脑系统产生偏见。或者说上脑对下脑进行调整，这样下脑就很容易接受所期望的东西。——确证偏见。

空间心理意向依赖上脑系统，而客体心理意向依赖下脑系统。人们可能对其中一类擅长而对另一类不擅长。前者科学家比艺术家做的好，而后者艺术家比科学家表现好。

3、《上脑与下脑：找到你的认知模式》的笔记-感知者模式

1、感知者模式的人通常过着宁静的生活，由于有效运用下脑系统，总是弄懂经历的意义，并尝试做出明智的应对。这类人一般不追求名誉（不等于不会取得成就），如宗教领袖。从我自己有限的经验看，我发现内心最高层次的平静来自爱和慈悲的发展。我们越关心别人的快乐，我们感觉越幸福。

2、感知者模式常常很有吸引力，专注理解，为了知识而追求知识，但缺点是有点消极。

4、《上脑与下脑：找到你的认知模式》的笔记-第53页

空间和客体心理意象是不同的，而它们容易产生的原因是：空间心理意象特别依赖于上脑系统，而客体心理意象则依赖于下脑系统，而且，人们可以对一类意象很擅长，而对另一类则很不擅长。这个发现在认知模式理论的发展中至关重要。

5、《上脑与下脑：找到你的认知模式》的笔记-第111页

主导型认知模式可能是你的基因（值得注意的是，基因影响你的性格）和经验（例如，你在某一特定学科的知识深度）所产生的一个结果。

6、《上脑与下脑：找到你的认知模式》的笔记-第1页

人的大脑分为上脑和下脑，下脑负责对信息分类整理，上脑负责根据整理过的信息制定和执行计划，而根据对上脑或下脑的使用偏好，可以把人的认知模式分为四种：如果你习惯同时使用上脑和下脑，那么你就是行动者。

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

如果你习惯高度运用下脑，却不喜欢使用上脑，那么你就是感知者。
如果你习惯高度运用上脑，却不喜欢使用下脑，那么你就是刺激者。
如果你上脑和下脑都没有高度运用，那么你就是适应者。

7、《上脑与下脑：找到你的认知模式》的笔记-为什么左右脑的分法是错误的

神经学家佩里（Roger Sperry）在1960年代研究左右两边大脑的分工。1971年《生活》杂志发表大脑插图系列，引发公众关注。1981年佩里因割裂脑研究获得诺贝尔医学奖。自此左右脑二分法大肆流行，并随之出现了各种开发左右脑的教育产业。

其实佩里研究的是被切成两半的病人大脑，而关于实际正常人的大脑，佩里早就发出警告：正常大脑中两个半球作为整体紧密合作，这一点非常重要。并不是说一半大脑是“逻辑的、分析的”而另一半大脑是“直觉的、富有创造力的”，而是这些复杂功能都由两半大脑经过多层互动合作完成。

但为什么左右脑的故事大肆流行？这似乎符合一个有趣的传播学规律：任何深刻的理论知识，一旦在大众中流行开来，必然变味，充满谬误。从进化论到相对论，再到量子理论中的测不准原理，都如此。作者认为二分法除了媒体传播外，答案可能在于“为了理解和永恒叙说人类经验的本能追求”。我们为了简化管理复杂，从而创造了故事。

《上脑与下脑：找到你的认知模式》

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