

《大脑开窍手册》

图书基本信息

《大脑开窍手册》

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，开发大脑。翻开本书，先用科学知识补脑，帮助你更聪明、更勇敢、更成功的奥妙，都可以从你自己的脑袋里找到！

《大脑开窍手册》

作者简介

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，有些事记不起来 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

《大脑开窍手册》

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，科学家得出结论：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，使两人之间互相看不到。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：当我们展望未来时，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。

《大脑开窍手册》

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。

精彩短评

- 1、在繁忙的生活中，抽点时间来看书，实属不易，所以很喜欢这本书的感觉，感官上的全方位的一种学习享受。颜色搭配清新，插画智慧幽默，逻辑清晰科学，总是是一本值得推荐的好书！
- 2、终于看完了！很不错，涉及了好多热点谣言。
- 3、不错的书，书名有点扯淡，不过内容还是挺科学严谨的。改变很多以前对大脑的错误认知，值得看看
- 4、jdjz
- 5、大脑入门科普介绍类读物，对日常生活现象有简略的大脑神经机制分析。
- 6、不是很喜欢，缺少趣味性。而且有的感觉文不对题。
- 7、两星并非批评，只是对我而言，没什么有含金量的信息。
- 8、说实在的，看的有点晦涩，道理讲明白就好了，大部分人可能不会想要细究大脑构造，还有部分抛出了问题但没答案的，简直让人ORZ，所以最后剩了一百来页没看完==
- 9、启蒙读物
- 10、被标题骗了，这本书就是对大脑的一些专业说明，可以说是一本大脑的科普读物
- 11、科普书籍
- 12、本书不适宜人群。一、实用主义者 二、没耐心者。三、钱不多的人。四、希望大脑能开窍的人。说实话，这书，理论性很强，如果想扩充有关大脑运作的知识，买这书，可以。它主要就是分析大脑是怎么运作的，我们平时的一些行为是大脑的哪个部位引发的。如果希望从这书中得到真正能让咱们这些普通人开窍的实用性技巧，也不是不可能。你得耐着性子，从头到尾看下来，还是可以在字里行间发现几句对你有点用的东西的。但是！这本书，绝对有愧《大脑开窍手册》这个名字！！！根本就是挂羊头卖狗肉
- 13、科普书籍，用科学理性的思维解读大脑的运作原理。
- 14、科普通识
- 15、简易脑科学科普
- 16、看过这本书之后，发现对自己的认知真是太浅薄了。哈~好书，一定要看。
- 17、还可以 倒时差在目的地晒太阳哈哈
- 18、比较喜欢他的排版，每个章节说明一个知识。对自己的大脑想进一步的了解吗，可以看看，读起来不累
- 19、挺有意思的科普类读物。
- 20、有些地方是翻译有问题还是纯粹的我没看懂。。。
- 21、没看完
- 22、很有趣的一本书。好多事原来是我们自以为是，就像我一直以为胎教听音乐对宝宝的智力会很好，原来大脑还有很多我们不认识的一面。看完这本书，明显感觉自己开窍了不少。
- 23、书里面写的有点不贴切
- 24、本书意在教我们认识大脑并合理运用自己的大脑。
- 25、有关大脑的科普文罗列，指导性基本为0.
- 26、其实只看到了第十章，不过还不错。分析了一些生理和心理现象产生的原因。
- 27、看书名和封页，以为又是什么提高智力之类忽悠的书，翻了几页，很专业的神经科学嘛，许多有趣的知识，一口气看完，友邻说是大脑谣言粉碎机，没错。
- 28、不少疑问得到解答。大脑科普读物。听音乐不如学音乐，运动不仅仅是为了Keep fit, 还可降低帕金森，阿尔茨海默等多种潜在疾病的发生。定期运动，不为马甲线，为老掉牙时还能保有好奇心和思考能力！
- 29、有些知识和科学松鼠会上讲的有出入 不知道哪个是真的 同时举例较枯燥 不是很推荐
- 30、补充常识的好书
- 31、除了改变一点认知误区外也没有太多启发..
- 32、还行。很多内容已经知道了。弹奏音乐对孩子的智商有提高作用而不是聆听音乐。外伤引起的失忆是不可逆的，所以很多电影情节在现实中几乎不会发生。

《大脑开窍手册》

33、此书初读不佳，读到中部之后渐入佳境。

用的是的神经科学的分析内容，比较可观，较有收获。最大的优点在于其易读性，阅读体验非常棒非常流畅，事例的列举，语言的朴实与精准，都非常好。

节奏感很好，每个篇章无关联，讲述单一的事实。上一章节还没感到累，下一个新鲜的篇章就开始了

。

34、科普读物，算是有意思，但很多地方具体的物质没有写明，逻辑不够严密，内容安排有点乱。

35、看着玩玩还行，普及大脑的相关知识。

36、这本书其实一般，没有我想象中的好

37、不及《YOU：身体使用手册》好读，但里面的科学倒是不错的。

38、没觉得对开发智力有啥帮助，更像科普了

39、通俗易懂

40、原来是本大脑科普读物啊！也很不错的。重新认识一下大脑。

41、和启发智力根本无关好伐，简直标题党

42、很理论化，不是很有趣

43、没什么条理，像是东拼西凑的感觉。干货太少。有些内容跟《进化的大脑》重复，可有没有《进》讲得深入细致。不推荐看。

44、内容生动,不枯燥

45、书本质量不错，很有手感 内容也蛮有趣的，休闲时候随手拿来看看不错但有些感兴趣的内容只是提出后又随笔带过，有些遗憾

46、还不错

47、从很多方面介绍，我更关注其中讲解理性部分的讲大脑记忆的，有趣：)

48、刚看了，还可以。有些观点比较新颖；值得看看。

49、10章，记得以后去买你个混蛋

50、有小科普，但是并没有使我开窍阿

51、这本关于#脑科学#和#神经学#的严肃的书非得伪装成流行科普励志书，却没有Wiseman或果壳生动有趣，也没有专业书籍系统全面.....我觉得我数年内都不会再读科普心理学的书了，还是继续啃专业教材去吧.....

52、没想到居然是一本很专业的书

53、很有趣的一本说，里面讲的东西也很有科学道理的，。

54、那些专业名词很多~好像没有了那个实践性~

55、脑袋受了伤，人就会变样。

56、理论性很强，所谓小知识也不足挂齿，很难用于实际。

57、补充点微量元素的营养。。。读起来很快，适合用来填补时间缝隙

58、科学用脑~

59、大脑神经的入门科学，看看还蛮有意思的。

60、大脑辟谣手册。。。

61、科学用脑

62、很好的一本书.很喜欢

63、没有网上他们说的那么好，觉得还是有点肤浅，不如益智游戏好玩。

64、基本是复习了一下以前看过的内容

65、很好的一本书，深入浅出，有助于我们了解自己的大脑，了解自己，改善生活。

66、等于又把导论前几章过了一遍.....=_=

67、翻译不行

精彩书评

1、这又是一本让我印象很深刻的书，书中对于神经学的一些介绍得非常易读。值得推荐。刚好结合我自己患有这方面的疾病，更加有去了解的想法。果然不错，增加了我对于这方面的知识的补充呀。其实很多人对于大脑和神经学这方面的一些常识性有一定的误解，看完这本书后，你肯定会收获，原来这才是接近真实性。原来这位作者还有另一本关于儿童脑部开窍的书，我一下子冲动就买了下来的，不过我觉得这本书的名有些讨巧，通常我不会对这些标题的书感兴趣，看来打开看了目录后，我更加肯定这一本书很适合我，呵呵。

2、一开始以为这本书是一本特别浅显的有意思的书，但翻开之后才发现这是一本很专业的书，并不像最近很多哗众取宠的书，看过哈哈一笑就过去了，这本书写的真的很专业，不过有些确实过于专业了，很多很生僻的名词突然就出现在同一篇中，经常让人没有耐心去读了，但是好奇心又催使着你不得不去看，内容很好，分析了大脑的方方面面，而且更正了以前大家对大脑的误解，对于记忆，一次性的记忆往往对大脑不好，而且记忆的时间并不会很长，真正想要记住的就一定要重复的去记，重复的次数越多记得越牢，看来曾经为了考试而突击除了浪费大脑之外确实没有什么意义，对于大脑的使用状况都说的很细致，并不像曾经大家都认为的人脑只开发了很小一部分，可能也就不到百分之十，但实际大脑随时都在动用着整个大脑的神经元去思考，而且大脑经常会撒谎，可能我所写的这些当中有很多就是我自己根据自己的意识编造出来的，千万不能太过相信自己的记忆，大脑会根据自己的需要随意编改记忆的存储，让你认为事实确实是这样的，但是实际就很难说清楚了，大脑确实很神秘，发展了几千万年才发展成这样，这本大脑的百科全书虽然不像片头介绍的那么有意思，但是有着很强的科学价值。

《大脑开窍手册》

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