

<<大脑在作怪>>

图书基本信息

书名：<<大脑在作怪>>

13位ISBN编号：9787115306173

10位ISBN编号：7115306176

出版时间：2013-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：肖恩·史密斯

译者：廉凯

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>

<<大脑在作怪>>

前言

你的一生都是在大脑的指挥中度过的，可你是否想过大脑到底是何方神圣，而它又有哪些鬼伎俩呢？我们从来没有读到过这方面的书，而《大脑在作怪—为什么我们会难过、焦虑、神经质》却弥补了这一空白。

相信这本书一定会让你废寝忘食的。

来吧，是时候看一看了！

史蒂文·c·海耶斯心理学博士 美国内华达大学基础心理学教授 我认为这本书是部杰作，因为作者一针见血地指出了我们应该如何理解自己脑袋里面那个微弱的声音：这声音总是让你抗拒和别人建立亲密关系，让你为了避免失败或出丑而提前放弃，或者让你在新鲜事物面前畏首畏尾、扭扭捏捏，哪怕你其实非常想潇洒地闯荡一回！

亚马逊书评 本书作者用一种善意又幽默的方式来反思大脑的所作所为，这一点我非常赞同！我想这就是一种我们无需自责就能审视自己的好方法！

亚马逊书评

<<大脑在作怪>>

内容概要

大脑对我们每个人的影响无处不在，但我们却未曾探究过大脑到底用意何在。为了回答这一问题，《大脑在作怪--为什么我们会难过焦虑神经质》由肖恩·史密斯所著，将大脑假定为独立存在的实体，通过生动的论述阐明了大脑在做些什么，它为何这么做，我们应该如何与大脑和平相处，以及我们怎样才能摆脱大脑的负面影响，勇敢追求理想的生活。

《大脑在作怪--为什么我们会难过焦虑神经质》适合所有对心理学感兴趣的读者阅读。

<<大脑在作怪>>

作者简介

《大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质》作者肖恩·史密斯是一名心理学博士兼资深私人心理医生，曾服务于科罗拉多州管教中心，以及波斯尼亚国际失踪人员委员会，现就职于美国科罗拉多州丹佛市一家著名私人心理诊所。

。

<<大脑在作怪>>

书籍目录

目 录	第一部分 爱操心的机器	第一章 保护的代价	3	卢克的战斗	3	我的大脑,我的卫士	7
争论是陷阱	9	压抑想法的矛盾后果	13	练习:与大脑交流	16	第二章 大脑的一天	19
什么是思维	19	大脑为什么会担心我们	22	大脑如何表达自己	25	焦虑和沮丧:用老办法应对新问题	27
焦虑感的用途	27	抑郁的用途	29	大脑永远是“理智”的	30	第三章 让大脑自由发挥	32
生存最重要	34	想法和事实是两回事	36	练习:想法到底离事实有多远	39	观察想法	40
练习:阅兵式上的小士兵	40	观察情绪	42	练习:如何面对“爬行动物的大脑”	43	逐步摆脱“爬行动物的大脑”	45
练习:我现在想的是.....	46	第二部分 大脑的任务不是追求幸福	49	第四章 记忆利用法	49	佩内洛普迷失了	49
过去并不是问题的关键所在	52	大脑避开危险的方式	53	大脑的假两难推理	56	自为内容	57
自为背景:另辟蹊径	59	练习:关注你的判断	61	第五章 大脑的曲解和偏见	63	大脑在害怕什么	65
具有偏见色彩的回忆对生存的意义	67	大脑如何制定规则	70	第六章 价值追求与行为	74	训练大脑	75
理智	77	寻找人生价值	79	练习:生活在于细节	80	迷失了人生价值	82
需要控制的是生活,而非大脑	84	练习:打破大脑的规则	89	大脑的陷阱:等待想法和感觉自行改变	90	顽固的想法	91
顽固的感觉	92	和大脑一起追求有意义的人生	93	第三部分 大脑的“四大法宝”	97	第七章 昨日重现	97
安迪的秘密	98	永不消失的记忆	100	练习:质疑“真相”	104	为什么大脑总是活在过去	106
大脑活在过去,而你要活在当下	107	练习:你想如何记住这件事	108	第八章 大脑的“王牌”和双重标准	111	“王牌”	112
“如果你真的了解我.....”	114	“你说的对,但是我还是很差劲”	116	“一切都要完了”	117	“别忘了当初.....”	117
大脑出“王牌”,你出什么	118	双重标准	121	行为的双重标准	123	对待过去的双重标准	124
情绪上的双重标准	125	对双重标准的回应	126	练习:判断和事实	127	保持清醒、保持距离	128
第九章 悲观的想法	129	这不是悲观主义,这是对错误的管理	131	悲观主义:用老药方治新病	133	正确运用悲观主义	134
和悲观的大脑相处	137	帕斯卡尔的赌局	139	练习:悲观主义的列联表	141	感谢悲观主义	143
第十章 及时行乐要不得	144	大脑是如何跟自己较劲的	146	及时行乐的天然动力	149	改掉及时行乐的坏习惯	150
控制住及时行乐的冲动	155	希望犹在	157	第四部分 情绪、生活方式和心理弹性	161	第十一章 欢迎来到心情世界	161
麦洛里的情绪	161	不是每种情绪都值得相信	163	观念和背景:大脑是如何过滤信息的	163	情绪如何影响观念	164
处理负面情绪	167	大脑可能是错的	168	反其道而行之:勇敢追求人生价值	170	练习:逆向行为	172
药物治疗是否可取	173	第十二章 注重基本生活方式	175	你何时最有可能束手就擒	177	健康的生活习惯如何让大脑无计可施	178
饮食	179	锻炼	182	睡眠	184	练习:像心理学家那样思考	185
最后一项练习:提高心理弹性,受益终身	190	如何违背大脑	191	参考文献	195		

<<大脑在作怪>>

章节摘录

大脑想太多并不正常 我听说，大脑总是有话要说，而且好像大部分它说的话都没什么用。当我们在为了成功而不懈努力时，大脑总是会让我们怀疑自己；当我们面向未来时，大脑总是把我们埋在回忆里；当我们试图集中精力时，大脑总是让我们分心。

难道大脑是想拖我们的后腿吗？

通常我们的做法是通过与想法和情感进行争论，来抵制大脑的干扰，或者找方法来避开这些想法与情感。

有时我们会赢，有时这些争论只会带来我们不愿看到的后果。

这让我想起了可爱的卢克，一个在与大脑的战斗中屡战屡败的家伙。

我想他真该换个策略了。

卢克的战斗 卢克(Luke)有一个想法，他想改变工业环境下机器轴承的润滑模式并有所创新。

他总是想解决复杂的问题，而这恰恰就是他苦难的开始。

卢克在别人面前总是感到很自卑。

比如，他总是感觉自己不如妹妹。

他的妹妹毕业于常春藤联盟学校，有两个可爱的孩子，还有一个生意红火的面包房。

卢克非常羡慕妹妹的生活，就像羡慕一件可望而不可即的事情一样。

而卢克在面对哥哥时同样感到很自卑。

他的哥哥在高中时就和校花约会，在运动比赛中还担任主力，甚至只是随便聊上两句也能让老师被他的魅力所折服。

而且他的哥哥现在还是一位年收入在六位数以上的律师。

卢克有时感觉哥哥的这种生活就像神话一样不可思议。

其实卢克的自卑感从很小的时候就有了。

除了偶尔的灵光闪现，卢克在学校的大部分时间里都表现很糟糕。

他很讨厌学校里的那些课程，所以他只选修一些很容易就能掌握的课程，然后把更多的精力放在有趣的新鲜事上。

而老师们不知道的是，卢克几乎把所有的业余时间都用来实践他在机械和电子方面的才华了。

不知道为什么，卢克的长辈从未注意到他那过人的才华。

他们没有看到卢克随手画的高性能发动机的草图，也没有留意到他只用了一点木料和玻璃就帮朋友造了一个非常高级的老鼠笼子。

就连卢克也从未想过自己的爱好有什么过人之处，因为他只是在追求简单的快乐，只是想和朋友们一起开开心心地生活而已。

但是年纪大些之后，卢克便开始思考自己的能力问题。

“你并不是一个普通的孩子”，一位老师曾经这样评价他。

而这时卢克才开始意识到，人们已经注意到自己的存在了。

当卢克开始思考自己的人生价值时，他的兄弟姐妹们正在享受着截然不同的人生。

他眼睁睁地看着自己的兄弟姐妹在学业上接连取得成就，自己却好像越来越落后了。

虽然我们偶尔也会审视自己，探究自己的缺点，但卢克一直都在这样做。

卢克开始想要弄清楚到底是什么原因让自己变得如此失败。

他曾一度认为这是因为自己很蠢，或者只是因为不合群。

但这个想法着实让卢克吓出了一身冷汗，因为他其实很喜欢交朋友，更不喜欢失去朋友的感觉。

长大以后，卢克开始融入社会这个大环境中，但仍然无法摆脱对孤独的恐惧感。

他仔细审视着社会中的自己，结果发现自己身上有许多地方都很讨人厌(其实我们很容易就会有这样的想法)。

卢克感觉自己被社会抛弃了。

对被人孤立的恐惧感导致卢克举止更加笨拙，这也使得其他人对他那种迟疑、踌躇的样子感到非常不舒服。

<<大脑在作怪>>

卢克的大脑把这些人的反应理解为对卢克的否定。

就像卢克的兄弟姐妹辉煌的求学生涯为他们的一生奠定了坚实的基础一样，卢克的社会孤立感也影响了他的一生。

这就是拥有大脑的人类所要面对的问题：大脑在努力解决问题的过程中，有时偏偏会制造出一个让我们感到非常恐惧的东西。

聪明、有才又可爱的卢克就是遇到了这样的问题。

卢克没有考虑到这一点就一口咬定自己比别人差，其实是很不理智的，但是他这么想确实有他的逻辑。

人们一般认为，如果一个人因为运气不好，或者因为自然原因遇到了麻烦，那么这就不在他的控制范围之内，可能他永远都没有能力解决问题。

但如果是因为他自身的原因，那么他通过努力是有可能解决问题的。

这就是人类的大脑理解问题的方式。

P3-5

<<大脑在作怪>>

后记

一直以来，人们都把大脑看作最睿智的指挥官，我们相信它的判断，听从它的指挥，以拥有充满智慧的大脑为荣，即使出现悲伤、担忧、沮丧、焦虑等情绪，也很少会想到这是大脑的问题。

对很多人来讲，大脑就是自己，无所谓对错，没有任何分别。

但是，事实果真如此吗？

你是否曾经想到，自己各种错误行为到底因何而生？

你是否曾经反思过，那些痛苦的感觉和想法因何而来？

很多时候，我们确实应该摆脱自己的习惯性思维，冷静地观察一下，到底大脑在做些什么，而它做这些决定和选择的目的是何在。

《大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质》就是这样一本书，它教给我们如何观察大脑，如何判断大脑的动机，最为重要的是，通读这本书之后你会豁然开朗：哦，原来大脑是这样的。

你会感叹，曾经困扰自己多年的想法和感觉终于找到了根源，曾经让自己又爱又恨的价值追求终于得以明确，曾经迷茫无助的自我终于找到了心中的桃花源。

这是一本很有趣的书，它从心理学的角度来讲大脑，就好像大脑是一个独立存在的个体，生活在我们身边，而且还有点双重性格，也就是说大脑既有原始的、感性的一面，也有高级的、理性的一面。

我们不得不赞叹肖恩·T·史密斯博士的妙笔生花，在他的笔下，大脑不再是一个单纯的身体器官，而是一个有血、有肉、有个性的实体。

作为大脑的主人，我们要学会与大脑和谐相处，既要学会欣赏它的优点，又不能在追求人生价值的道路上偏离方向。

作者把微妙的人际关系哲学应用到了与大脑的相处过程中。

一旦掌握了与大脑相处的技巧，我们今后的人生将会增添很多快乐，远离许多忧愁和烦恼。

人的一生是漫长而短暂的，漫长是因为你总是在处理各种各样的疑难问题，短暂是因为你总是难得停下来思考人生。

但学会了观察大脑，这两方面的问题都会得到解决，你会发现之所以出现那么多问题其实都是因为大脑好心办了坏事。

人生虽然匆忙，经常停下来看看大脑在做什么会让我们受益良多。

若干年后蓦然回首，你会发现这本书真的是可以相伴一生的良师益友。

来吧，让我们一起去书中揭开大脑的神秘面纱吧！

<<大脑在作怪>>

媒体关注与评论

你的一生都是在大脑的指挥中度过的，可你是否想过大脑到底是何方神圣，而它又有哪些鬼伎俩呢？我们从来没有读到过这方面的书，而《大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质》却弥补了这一空白。

相信这本书一定会让你废寝忘食的。

来吧，是时候看一看了！

——史蒂文·C·海耶斯 心理学博士美国内华达大学基础心理学教授，著有《学会接受你自己——全新的接受与实现疗法》Get Out of Your Mind and Into Your Life

<<大脑在作怪>>

编辑推荐

明明想为了减肥克制食欲，结果反而吃的更多；面试或演讲的时候越是告诉自己要冷静，结果越紧张不安；聚会上明明想多认识些朋友，结果到最后都只是在和认识的人聊天；……现代人面临的类似问题还有很多，你也“中枪”了，对吗？

可你是否想过，这其实根本不是因为你缺乏自制力、不够沉着或者不够自信，而是另有隐情！

《大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质》作者、美国著名心理医生、博客作者肖恩·史密斯根据多年的心理咨询临床经验，提出了一个全新的观点：如果大脑是个独立存在的实体，那么我们无法坚持计划、无法保持平静或者没办法融入周围的环境其实都是大脑在作怪！

1. 大脑不负责为你寻找幸福！

2. 它不在乎你是否成功！

3. 它其实很难相处！

因此，我们根本无需自责，只要学会了与大脑的相处之道，你就会发现：左右逢源很容易！

控制饮食so easy！

生活只要稍加改变就能过得很有意义！

好评如潮的亚马逊五星级畅销书The User's Guide to the Human Mind于2013年新年到来之际，通过人民邮电出版社正式推出中文版《大脑在作怪——我们为什么会难过、焦虑、神经质》为你我揭穿大脑的“真面目”！

传授第一手“大脑使用指南”！

让我们轻松应对各种情绪、压力和变数！

在新一年的挑战中时刻Be Cool！

<<大脑在作怪>>

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>