

《大脑里的8个骗子》

图书基本信息

书名：《大脑里的8个骗子》

13位ISBN编号：9787807092070

10位ISBN编号：7807092076

出版时间：2009-2

出版社：深圳报业集团出版社

作者：科迪莉亚·法恩

页数：176

译者：柳爱桂

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.tushu111.com

《大脑里的8个骗子》

前言

前言：善骗的大脑 你认为你可以完全信任自己的大脑吗？也许，当你的大脑在运算复杂的乘法时，常会犹豫迟疑一阵。也许，当你的大脑带你到某处寻找东西时，偶尔会将你遗弃在半途不管。而如果你的大脑与我的一样，那么它可能绝不愿意中途放弃。但是，比起我们的大脑实际上为我们所做的一切，这些小缺陷实在是不值一提。我们从未像现在一样清楚了解到，这个由亿万个脑细胞所构成的心灵引擎有多么复杂和精巧。同时，新闻媒体也几乎是每天都在关注这群神经细胞，大力报道有关这个细胞团队的各种最新发现。每天日出日落，我们多少已经习惯了我们的大脑的存在。但是（尤其当你捧着本书阅读时），你可能仍然为你的大脑感到一丝莫名的骄傲。毕竟，我们有赖大脑来揭露内心的想法和外在的世界。大脑仅向我们自己吐露着它的沉思、感受和决定。我们之所以能够认识事物，全都得归功于它。如果这世界上还有任何事物值得我们全心全意的信任的话，那就是我们的大脑了。毕竟，还有谁比我们与它之间的关系更为亲近？但事实上，我们那寡廉鲜耻的大脑，并不值得我们信赖：它惯于扭曲并隐瞒真相、惯于夸大傲慢、既情绪化又不道德，而且时时引诱我们为恶。它顽固倔强、神秘兮兮，并且意志薄弱。此外，它还是个目光如豆的偏执狂。对于这些缺陷我们当然不可等闲视之，因为我们唯有依赖头脑下那团神经细胞的指引，才有机会认识我们自己和外在世界。然而，正是因为这颗我行我素、不可信赖的大脑习惯于欺骗造假，我们看似聪明绝顶，其实却懵懂糊涂得紧。

《大脑里的8个骗子》

内容概要

这是一本看完后绝对喊棒的全球畅销书！作者以明晰、易懂又兼具幽默的笔调，结合心理学的经典案例和最前沿的科研成果，一针见血地指出大脑的八个缺点：爱慕虚荣、情绪化、不道德、爱妄想、顽固、装神秘、意志薄弱、充满偏见。大脑扭曲与欺骗我们的谎言由此被拆开，我们从而对真实的自我一览无遗。它让你挑战你从未发现过的深藏大脑中的自大、偏见、本我的思维，从头脑开始实现人生的蜕变。

法恩以娱乐性的语调，成功揭露了我们的大脑在心理主控权这场战争的手段，轻松幽默地揭示我们心中的偏见和歧视存在的根本原因。

——纽约《今日心理》(Psychology Today)

我认为，这是一种关于我们如何看待自己的想法的最有趣而奇妙的解读。

——著名作家、英国图书奖获得者 亚历山大·麦考尔·史密斯
(Alexander McCall Smith)

《大脑里的8个骗子》

作者简介

《大脑里的8个骗子》

书籍目录

- 前言 善骗的大脑
- 1 爱慕虚荣的大脑
自创的美丽假象
- 2 情绪化的大脑
蛋糕上的肮脏手指
- 3 不道德的大脑
里头那个坏小孩
- 4 妄想的大脑
直达真理的捷径
- 5 顽固的大脑
过分忠心的仆人
- 6 装神秘的大脑
狡猾的心理管家
- 7 意志薄弱的大脑
娇贵的首席女伶
- 8 充满偏见的大脑
“坏蛋 混蛋 蠢蛋 王八蛋”
- 结语：大脑里的八个骗子
- 注释

《大脑里的8个骗子》

章节摘录

在英国的某家出版社委托我创作这本书的一个星期后，我发现自己怀上了第二个孩子。截稿日就订在预产期的前三天。我的丈夫是位天生的专案经理，这恰好让他有了用武之地，早早就为我拟定了一份工作进度表。但在我眼中，这份进度表丝毫未将写作历程的各种不可测因素考虑在内。它充其量不过是一张进度安排表，上头写着我必须在何时写出多少字来。而依照这份进度表，我每个周末都得工作，直到孩子出生那天为止。“依照这份进度表，我每个周末都得工作，直到小孩出生的那天。”我抗议道。“别忘了将你的年假也算进去。”我先生冷冷地回了一句。我认为他没有听懂我说的重点。“那我什么时候可以休假？”“休假？”我先生佯装研究起他手上的进度表。

“依我看，你在完成书稿直到开始分娩，这期间还是有两天假期啊！”刹那间，我似乎已经看到自己一边分娩一边趁着子宫收缩的空当，气喘吁吁地告诉助产护士，假如能够永远像现在这样有自我休整的时间，那将会多么美好。“那如果我做不到呢？”我问道。丈夫丢了一个“这真的一点都不难”的眼色给我。“你每个星期只要写这么多字就可以了，照这样做准没错。”他一边说一边对着手中的进度表指指点点。“他说得没错。”我告诉自己。我一定能够做到，即使怀孕也不会受影响。毕竟，照顾新生儿太容易，不需要事先拟定任何进度表。妊娠初期的不适和疲惫也很快就会过去。其他女人的软弱大脑也许会受妊娠荷尔蒙的控制，但我的大脑肯定不会如此不幸。同时，我的肚子必定不会太大，能让我安稳地坐到电脑前写作。而我肚子里的小孩也绝对、必定且毫无疑问不会不识相地提早来到人间。所以，我一定能顺利完稿。随后我做了一件很愚蠢的事。我开始着手为本章的主题(爱慕虚荣的大脑)做准备。爱慕虚荣的大脑尽其所能地美化、夸大并吹捧我们。它不仅原谅我们的过失，甚至干脆将它们从我们的记忆中淡出。爱慕虚荣的大脑不但让我们自认为高人一等，还误导我们以为自己所向无敌、刀枪不入且无所不能。我们的大脑极其虚荣，甚至让我们自恋到连出现在自己名字里的字母，不论怎么看都觉得比其他字母更可爱。我压根就不知道我的大脑如此贪慕虚荣，但更糟的还在后头。我意识到这些正面假象的重要性：它让我们得以抬头挺胸、昂首阔步且威风八面。若没有这么一丝假想的乐观，我们的免疫系统将对是否应该继续努力维持自己的生命产生质疑。而更不可思议的是，爱慕虚荣的大脑偶尔还可以弄假成真。我们从爱慕虚荣的大脑身上获得有如母爱般的支持，因此会无视自己的缺点并忽略潜在的障碍。我要我的虚荣大脑来帮忙。马上就要！很幸运，我终究还是想出办法，得以保持乐观的心态，并在小孩出生的前几天将书稿完成了。但没想到3个月后，我的经纪人通知我，出版社对本书非常感兴趣，希望我再多写100页(我先生无法决定是先开香槟大肆庆祝，还是先重新编排进度表)。这下事情可就棘手了。为了照顾新生儿，我仅仅为了拟定购物清单就需花上一整天的时间。不过，感谢老天，我那假想的乐观再度取胜，让我得以撇下所有让人气馁的念头，不顾眼前的任何阻碍，再度开始奋笔疾书。这本书的出版证明这个策略对我的确管用，但是，现在我要向你揭穿这些活脱脱地夺走你的幸福、健康和成就的幻象了。

《大脑里的8个骗子》

媒体关注与评论

这是一本令人不安的书，语言幽默有趣，论述清晰……在看此书之前，您都不知道你的大脑可以这样在你的身边操控你。——Helen Dunmore

我认为，这是一种关于我们如何看待自己的想法的最有趣而奇妙的解读。——Alexander McCall Smith

这是一本实用的科普读物，向我们解释我们的大脑是如何在背后运作的。如果你还认为是你在控制着你的意识，那么请你再想想。——Good Reading

我认为在某种意义上，《大脑里的8个骗子》作为一本深具潜力的科普读物，完全可以与林尼·特拉斯的《吃·射·离》媲美。——The Flemington-Kensington News

法恩是一个幽默的，智慧的，对现实有着自己独到认知的神经学家。——The Times

法恩以娱乐性的语调，成功完成了揭露我们的大脑在心理主控权这场战争的手段这项棘手任务，轻松地幽默地揭示我们心中的偏见和歧视存在的根本原因。——Psychology Today

《大脑里的8个骗子》

精彩短评

- 1、实验依据少了些，遗憾
- 2、看了一半，不太想看了。
- 3、无意识激发这一点真的令人感到所谓的自由意志，大概就是一种幻觉吧。
- 4、书中虽然列举了不少心理学的经典研究，但是作者有十分明显的误读倾向，尤其对于非专业人士来说，这种误读非常可怕。这不能算是一本好的心理学科普读物，只能说是一本哗众取宠的伪科普读物。
- 5、即使知道这些骗子的存在，也驱赶不走，悲哀。
- 6、失所望
- 7、可以反思自己的“第一反应”往往都是所谓的“自我保护”
- 8、不入心
- 9、so?
- 10、大脑的某些特点正是它的自我保护机制。P.S.再也不能因为页数少就读一本书了。
- 11、每个人的大脑里恐怕多少都有本书中提到的某个“骗子”。这本书帮助我们认识它们，克服它们，从而有望实现自我超越。
- 12、确实是挺有意思的。。

《大脑里的8个骗子》

精彩书评

《大脑里的8个骗子》

章节试读

1、《大脑里的8个骗子》的笔记-第19页

对事物的结果越感到满意，就越容易认为一切都是自己的功劳。

2、《大脑里的8个骗子》的笔记-第146页

如何避免脑力使用过度？最好的办法当然就是尽可能谨慎运用。我的父亲在这方面就做得相当好。他是位哲学家，必须思考一些较为复杂的问题，这得消耗大量心神。而他之所以能够成为成功的学者，原因就在于他能确保不在无谓的琐事上浪费脑力。想吃巧克力时，他就马上塞一块进嘴里；犹豫该穿哪件衣服出门时，他会立即套上昨天穿过的衬衫；倘若他在迟疑是否该窝进摇椅或是外出慢跑，他绝对选择摇椅。正是因为大脑得到了充分的休息，父亲才得以使出十人之力追寻智慧。

3、《大脑里的8个骗子》的笔记-第148页

第三个使脑力保持充沛精力的策略是有规律的训练。

4、《大脑里的8个骗子》的笔记-第23页

乐观的人在心理上心性开朗，在生理上也几乎百毒不侵。

5、《大脑里的8个骗子》的笔记-第35页

情绪=激发+情绪性想法

激发都是一样的，生气，激动等等。引起激发的想法会各不相同。

6、《大脑里的8个骗子》的笔记-第150页

想要控制自己的想法，最好的办法就是尽量养成简单、平静和稳定的生活习惯，不要沉溺在喧嚣嘈杂的环境里。而当我们所处的处境变得纷乱时，与其继续执着于注定失败的任务，还不如放开我们的心，让它重新选择。零碎烦恼总比狂乱思绪好。

《大脑里的8个骗子》

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.tushu111.com