

《如何使大脑保持持续敏锐》

图书基本信息

《如何使大脑保持持续敏锐》

内容概要

《如何使大脑保持持续敏锐》提供了一种让所有人找到大脑活力的方法。

你已经开始记不住事儿了吗？

大脑从25岁开始衰老吗？

右脑比左脑老得快吗？

乐观的人能够更专注吗？

人类大脑具备终身学习的条件吗？

放弃内心梦想会让人变迟钝吗？

无论处在什么年龄，有效地训练大脑，才是保持敏锐，提升整体活力的关键，也是提高生活质量和幸福感的關鍵。

《如何使大脑保持持续敏锐》

作者简介

《如何使大脑保持持续敏锐》

书籍目录

第一部分成熟的智慧人生刚刚开始

第1章由内而外，唤醒大脑

你从现在开始就记不住事儿了吗

大脑逆生长能否实现

现代科学也需要古老的智慧

内心觉醒，思维活跃，大脑敏锐

如何使用本书

让大脑保持持续敏锐的9个方法

你可以活得更精彩

第2章大脑敏锐度与年龄无关

三磅大脑有无限可能

我会得阿尔茨海默症吗

健康的大脑什么样

大脑的一生发展

用进废退，回忆与梦想的选择

年岁大点也无妨

第3章专注：掌握大脑的主动权

每次只做一件事

专注力是思维的守护者

正念：工作和生活的新方式

调节情绪：释放快乐的能力

追求精彩人生永不嫌迟

第二部分健康基石：劳逸结合，均衡营养

第4章合理运动改造大脑

身体和大脑都得益于运动

运动如何改善我们的大脑

缓解压力，补充营养

大脑的运动交响曲

第5章充分睡眠净化大脑

大多数人都睡不好

睡眠对于情绪、记忆和健康的益处

大脑生物钟和人体大扫除

如何才能睡个好觉

第6章均衡营养保养大脑

我们吃得太多

优化膳食结构是科学基础

保持大脑年轻的饮食结构

十项饮食建议

第三部分中庸之道：学习不停，乐观不止

第7章好奇心点燃学习力

好奇总是会害死猫吗

好奇真的是双刃剑吗

好奇心带来更多活力

开启大脑的好奇模式

年龄越大越需要好奇心

关于好奇心的结语

第8章开放心激活适应力

《如何使大脑保持持续敏锐》

调整好自己的心态
灵活应对多变的世界
恐惧改变是人之常情
在不断变化的世界里保持灵活
创意、创新和大脑的节拍器
与内在自我的交谈
第9章乐观心支撑意志力
乐观需要勇气
希望支撑信念
逆流而上只需乐观一点
人类积极的偏见
乐观主义的金钟罩
戴上乐观主义的滤镜
通往乐观的坦途
沉浸在美好中
第四部分回归本心：用心沟通，忠于自我
第10章共情理解，开启另一种可能
当身体不再年轻
人类共情的根源
右脑交流，左脑记忆
共情随年龄发展
如何培养共情能力
共情是否也存在阴暗面
修复我们生活的世界
第11章人际关系，发掘亲密盟友
孤独是人类最原始的恐惧
社会关系的纽带作用
你的大脑获益于社会关系
为你找到生命的意义
人际关系有意义的人生
巩固人际关系的行为
人生中处处有沟通联系
第12章初心不忘，重塑成熟智慧
唤醒真实的自己
大多数人因苦痛而觉醒
在由衷的快乐中觉醒
因渴望而觉醒
让真实的自我指引生活

《如何使大脑保持持续敏锐》

精彩短评

- 1、思维分散导致不快乐
- 2、认同优化休息、忠于自我
- 3、掺水鸡汤
- 4、废话
- 5、在图书馆翻阅的一本书。对自己头脑持续钝化的不满使我将信将疑地打开这本书。大概是介绍了人类头脑的进化过程，人脑不会随着年龄增长而退化，通过饮食，运动，自我调节可以使脑子更活跃。

说说对我有意义的几点：

第一，书中提到关于老年公寓的话题，似乎作者在经营这样一种生意，不是传统的养老院，而是有经济能力且希望自己晚年有所不同的人生活这样的公寓。启发，老龄化的中国，这是一个思路，将来的老人会和现在的老人不同，会更强烈的希望自己依然维持年轻的状态。帮助他们维持脑活力，延缓衰老的感觉。

第二，书中提到一个概念，共情，即在自己身上找到能呼应他人的情绪。类似于换位思考。通过培养倾听能力，对他人的好奇心和培养可转换的想象力来培养共情的能力。

第三，所谓保持头脑敏锐，其实是缩短觉醒的时间，意识到自己在做什么。

《如何使大脑保持持续敏锐》

精彩书评

1、本书300多页，分了12章，每3章又算一个部分。因为鸡汤寡水的观感下滑，断断续续6月中开始今天才读完，小三个月。第一部分名叫《成熟的智慧人生刚刚开始》，有点不伦不类

-----第1章：由内而外，唤醒大脑破题，点出本书宗旨，是如何实现大脑逆生长，思维更加敏锐且更能集中精神，从而延缓衰老的感觉。两个作者自我介绍，一个医生，一个神经心理学家，并且已经合作超过25年，致力于将最好的西医实践与身心康复疗法（提到“正念”）相结合，开发人们内心深处的强大潜力。快乐生活、优雅老去并保持青春活力和健康的三个指标就是大脑的恢复力、思维的活跃度和内心的觉醒力。每个指标的达成，又分解了3个关键原则，即本书主要内容：让大脑保持持续敏锐的9个方法（第4~12章，一章一个）：1，热爱运动2，优化休息3，营养均衡4，永葆好奇5，心态开放6，常态乐观7，善于共情8，主动交流9，忠于自我这9个阶段或步骤有内在逻辑顺序，然后猛洒鸡精恶灌鸡汤，“人类最伟大的潜能”、“成就最完整的自我”云云-----

-----第2章：大脑敏锐度与年龄无关大脑分四个层次：~本能大脑：内在的爬行动物本能握着的拳头就是。无意识的生理机能反应~情绪大脑：将记忆与情感融合用另一只手包住握拳的手。大脑边缘系统，负责情绪体验，情绪的大脑让人类能够协调情绪、动机和记忆力，但不涉及自我意识，即没有“我”~自适应的大脑：敏锐感的发展4个脑叶区域，枕叶（处理视觉信息），顶叶（处理立体空间关系）、颞叶（处理声音、尤其是口头语言和非语言类语音信息，如音调和声音的转换），额叶（负责整合与协调前面三个区域传递来的信息）~有同理心的可移情的大脑：前额叶脑系统前额叶皮层，PFC，有5大核心功能：感知当下时刻正在发生的事情，注意到我们对当前发生事情的情绪反应，运用精神控制能力以防止出现冲动的反应，利用以往的记忆来帮助找到对当前形势能做出的最佳反应，基于前述4点拟出一个适当的计划并行动实施。爱因斯坦大脑中神经胶质细胞数量远远多于常人，神经胶质细胞与神经元的连接也海量。大脑中流动的三大主要电子信息流，由下而上、从后而前及从右到左。大脑右半球处理全新的信息，而对似曾相识的信息，大脑左半球处理。随着年龄的增长，大脑的体积在缩小，但并不代表大脑的反应、人的认知能力有所下降

-----第3章：专注：掌握大脑的主动权以中层经理查尔斯为例，讲当代白领的低效多任务并行工作状态。神经科学家讲，我们并不具备在同一时间专注于多件事情的能力。当我们不断地切换自己注意力的重点时，我们将损耗大量的时间和精力，得不偿失。密歇根大学的心理学教授大卫·迈尔博士（David Meyer）认为，我们可以通过学习掌握更有效的、能在不同任务之间进行注意力切换的方法，但随之激增的压力激素会对短期记忆产生负面影响，并导致抑郁和焦虑等症状。原因？我们或许可以快速切换关注的焦点，但是缺乏将重要信息中无关紧要的信息筛选过滤的能力。ADD，注意力缺陷障碍，Attention Deficit Disorder，一般称多动症。人脑的注意力管理系统包括四种常见行为或说能力，都是s开头（英语使用者的执念`）：选择（select）、抑制

（suppress）、维持（sustain）和转移（shift）。巧妙的操纵注意力的过程类似优秀的摄影师调整光圈或快门速度等方法操作相机。研究表明，思绪的游荡会导致不幸福感，开始正念训练吧。冥想练习，关注呼吸，不断的在思绪分散时将注意力拉回并专注于呼吸上，这个思绪的收放循环过程激活了大脑中的不同区域，提高了人的认知技能，获得幸福感。情绪调节能力：能够意识到自己的情绪状态，并知道要怎么处理自己的情绪。善于调节情绪的人往往具备下列这些共同的特质：——能意识到所有的情绪都具有一定的作用、目的并且自有其存在的美感，因此所有的情绪都值得珍惜。——能有意识地体验自己所有的情绪，——无论是愉快的、不愉快的还是特别可怕的。——能够专注于当下时刻并享受自己积极的情绪——已经培养出容忍痛苦情绪的能力。——能够找到情绪过多导致失控，和过度压抑情绪这两个极端之间的平衡点——实现不多不少刚刚好的状态。——能够切实地活在当下，确保他们不会被特别糟糕的情绪带着跑——能够调整自己的情绪并契合周围环境的情绪基调，他们共情和理解他人的感受和需求的的能力，让他们使自己与他人的关系更上层楼。对于我们大多数人来说，处理更愉快或更中性的情绪并非难事，真正的挑战在于如何处理那些困难或不愉快的情绪。杏仁体通过应激激素调节大脑的报警系统，外在就是面对险境和压力，危机消退后，海马体工作，把这次事件记忆存档，以预警将来规避风险。研究者通过核磁共振等仪器，也证明了正念训练对平复情绪、缓解焦虑十分有用，强化了前额叶皮层部分的大脑。鸡汤一勺：追求精彩人生永不嫌迟，放慢生活脚步，真正审视自己的人生，真正地拥抱自我、与真实的自己和谐相处吧~精神修行，韦恩·穆勒（Wayne Muller）提出了四个探索生命最核心内涵的问题：·我是谁？·我最爱的是什么？·如果已知生命终将结束

《如何使大脑保持持续敏锐》

，我又该如何度过这一生？·我可以为地球这个大家庭做出什么贡献？韦恩说，知道该舍弃什么，是智慧，在合适的时机清晰果断的舍弃，是勇气，上路吧，少年郎

-----第二部分：健康基石：劳逸结合，均衡营养第4章：合理运动改造大脑长辈或祖先生活艰难，每天不劳动几个小时无以维持生活，而现代人可以轻易逃避运动。运动能在身体和大脑两方面带来好处。举个研究案例，说明长时间静止不动的，研究发现会有脑萎缩，而多做运动能增大脑容积，因为运动的人记忆力明显好于不运动的。运动能改善情绪，治疗抑郁症。运动能牢固记忆，预防阿兹海默症或说记忆力衰退。运动能使大脑对现代社会的持续压力有良好的适应和排解。退休了开始锻炼、晚点运动也没问题。推荐的三种有益身心的运动：行板、慢板和快板(好奇咋翻译来得)。行板就是徒步、步行，多站少坐。可以搞个计步器。非常规的运动也好啊，有烹饪、打扫、钓鱼、骑行、园艺、舞蹈、登山、做爱，都有各自的代谢当量(MET)。NEAT，非运动型活动产热。慢板有瑜伽和太极推荐。快板就是激烈的运动了，两种推荐类型：间歇运动和渐进抗阻练习。-----

第5章：充分睡眠净化大脑先用大量调查数据和一些案例说明现代人睡眠质量差、睡眠时间不足，因睡眠问题带来的身体健康和情绪、抑郁、系统性炎症和一些慢性病等常见问题。总之就是连唬带吓，睡不好觉是万恶之源了。^神经科学领域的两个发现：时间生物钟和脑部类淋巴系统。视交叉上核(SCN)是人体大脑中的主计时装置，在调节生物节律方面，主要受光照量影响，因现代人夜间也有大量人造光源，使内部生物钟混乱。治疗抑郁症的一个常用方法就是晨昏调节光线强度，尽量恢复自然，早晨光线明亮，卧室保持昏暗。脑部类淋巴系统是大脑的排毒解毒指挥部，主要在睡眠中工作。对抵御阿茨海默症也有效果。^如何睡个好觉？1，整理设置卧室，2，饮食健康和作息规律，3，睡前准备，4，好好休息。午睡好习惯的培养。如果老也睡不着咋办？咦，还可以服用褪黑激素和氨基酸、中草药。扯了两句太极、针灸，最后来个“硬菜”

----自我催眠。不是数羊那么简单，是别墅里吹灭蜡烛一个个房间黯淡下去的暗示场景。呃，自我催眠不会醒不过来吧。-----第6章：均衡营养保养大脑开始还是摆出现实的严峻吓唬读者，今不如昔，上三代之前，大家吃得还是健康环保的，现在吃得各种现代化速食垃圾。具体的，近几十年的饮食结构变化包括：我们摄入的纤维量变少了，糖分含量急剧增加，我们无法判断膳食脂肪的好坏，无法从饮食中吸收足够的欧米伽-3脂肪酸(大量吸收 -6，但是-3有助于治愈炎症和改善神经元功能)，我们食用的谷物种类单一不如前，我们吃得太多热量超标。对人类大脑最大威胁的三个方面：过量的葡萄糖、代谢应激反应(压力)和炎症。血糖导致大脑萎缩，阿兹海默症。推荐吃大量种类丰富、色彩鲜艳的水果和蔬菜。讲了谷蛋白过敏问题和肠道微生物环境的重要。伏尔泰：“对完美的苛求成为有益行为的最大敌人。”建议遵循51%的饮食原则，即选择让自己超过一半的饮食更健康，循序渐进的改良饮食结构。10项饮食建议：1，尽可能多吃原生态食品。2，尽量保持饮食结构的多样化。3，强调植物为主的饮食习惯。4，尽可能摄入更多健康的脂肪。5，重新审视蛋白质的利弊。6，减少糖分摄入。7，尽可能摄入更多膳食纤维和益生菌。8，尽量减少身体的毒素含量。9，给身体排毒10，且吃且关注。最后又诚意的灌了几勺鸡汤，譬如感恩的心，全心全意全神贯注的吃，细嚼慢咽泪流满面，唇齿相依不巴唧嘴。。

-----第三部分：中庸之道：学习不停，乐观不止第7章：好奇心〔吐槽，和同时读的《精进》一比，这书好水，或说即便有料，也组织呈现的繁乱鸡汤〕好奇心能刺激大脑深处的奖励机制。好奇心是一项全脑锻炼，即能整合左半球的信息资源又能刺激右半球的模式归纳机制。好奇心能重启大脑，通过保持大脑已知信息和渴望了解更多的欲念之间的平衡来保持大脑的活力和能量。找到在日常生活中表达自己好奇心方式的人，往往能够活得更长久、更健康和更充实。好奇心往往涉及适度的不安感，常与不满足或不幸福的体验有关，脑成像证实，好奇心的心理状态与抑郁症的精神状态一致。研究表明，只有不断的暴露到全新的、不可预测的、不确定的刺激中，才能更快的促进大脑新细胞的生长。开启大脑的好奇模式：身体的饥饿感，幽默和美。好奇心能平衡风险和回报，年纪越大越需要好奇心，放慢生活的步调和找到完美的生活节奏吧。总之，学会如何驾驭一颗好奇心并充分发挥其创造的潜力。-----

第8章：开放世界时刻变化，机遇一直有，就看你如何面对。我们对日常世界的认知，实际上反映的是我们后天形成的偏见(早熟认知界定，PCCs)，这些偏见极大的影响着我们的思维、话语和行为。日常生活中，充斥着这种偏见，包括无意识的传播和有目的的广告。在恐惧的影响下，人类大脑的前额叶皮层(PFC)，这个能帮助我们处理更高级别思维和推理的大脑区域，会大面积进入休眠状态。这样我们不得不更多依赖过去积攒的经验(有时是逃避)，从而降低了灵活应对能力。神经可塑性是指大脑调

《如何使大脑保持持续敏锐》

整和改变的能力。寻求灵活性要求我们能够容任不确定性和模糊性。风险是创作过程中不可避免的一个要素。面对全新的环境时，创新力和创造力十分重要。培养开放灵活性的四个步骤：1，通过身体的管理向头脑传达信息。2，我想到了，于是我也做到了。元认知，情绪调节，监控和管理自己的思维，正念训练。3，通过心灵理论（ToM）实践来培养同理心。共情心培养经历三步：停止、观察和倾听。4，为永不终极的人生故事谱写一个全新的篇章。重新设定自己的未来吧

。-----第9章：乐观心乐观需要勇气。乐观心态和信心、信任和希望有关，同时也与错觉和疯狂的心态息息相关。乐观态度是一种能力，可以后天通过练习强化。乐观是一种健康平衡态，一端是习得性无助的悲观阴暗，一端是盲目乐观虚妄不切实际。进化的角度，增大了种族的存活概率。乐观情绪、积极态度是一种积极的偏见，可以抵消悲观抑郁这样的消极心理倾向。好的乐观情绪是经过生活磨砺的心态，而不是想当然。乐观主义承认痛苦和折磨是人生旅途中不可避免的一部分，但与此同时，它也不断提醒我们，只要我们坚持不懈的努力追求，就一定能够获得一个知足、快乐和幸福的人生。能否拥有一个开朗的性格和积极的人生观，取决于大脑左侧额下回的激活程度；右侧额下回是产生焦虑或恐惧情绪的。培养乐观心态，涉及三方面，1，注意力分配，2，拥有内在心理控制源的人，认为自己的行动会对外在世界产生影响，3，归因模式的理解，即发生事情后的原因分析（抑郁症患者有3P归因心理，即发生不好的事情，就认为是普遍的、持久的和“我”导致的）。你存在。你很重要。你的人生是有意义的。你就乐观起来吧

。-----第四部分，回归本心第10章，共情共情能力是要锻炼中维持的，不然会随着年龄自然下降。脑岛关系着人的共情能力。镜像神经元，--研究猴子模仿行为的结论，具有神经电流层面的模仿能力，从而让我们能够读出对方的感觉状态，进而由微观表情或动作做出直觉情绪反应。人的右大脑半球负责人际关系，而左半球则是记忆存储。（依然不懂扯这一小节干嘛）建立亲密关系的能力和共情能力密不可分（看是了不起的废话）。60岁时人更乐观，老人一般有更强的共情能力。培养共情能力的方法：讲故事，积极倾听，开明的好奇心，可转换的想象力。共情心不宜泛滥，过犹不及，过度曝光不好，会产生“替代性创伤”。共情能力是社会的黏合剂。可以通过冥想训练加强，呃，看起来又是一些暗示比喻和自我催眠。。

。-----第11章：人际关系当大脑奖励中枢充斥着被称为抗利尿激素和催产素的微小分子的时候，我们能产生建立持久人际关系的强烈愿望。越来越多的证据表明，社会关系对身体健康也有巨大影响。积极的社会关系的影响能够促进个人的蓬勃发展。“我与你”的社交模式是相互尊重和深度共情交流，而“我与它”则出现了主角配角，以工具理性疏远了人际关系。与他人建立联系的冲动能够帮助我们缓冲因为与世界脱节或孤独而产生的最原始的恐惧情绪，这种情绪往往在人生的后半程会变得十分强烈。与此同时，培养自己倾听内心最深切地感受到的个人感情、并与其建立连接的能力，将有助于我们最终与他人之间形成的人际关系更加活跃。“人生快乐的真谛就在于，服务于一个被自己视为伟大的目的，成为自然的一种力量..我为生命本身感到高兴，生命之于我，并非什么短暂的烛火，而是灿烂的火炬，而我有幸能够在一段时间内持有它，让它的火焰更加明亮，照耀世间。”--萧伯纳。开始扯生命意义的追寻了，哎

。-----第12章：不忘初心作者认为，寻求得到充分体现的、真实的自我的旅程，是贯穿人类一生的任务。只要我们还活着，这条道路就木有尽头。唤醒真实的自己，常见三种途径，苦难（这是必然的），喜悦（这是一种选择），渴望（这往往是隐藏的）。作者之一的心理医生举自己的例子，开始进医学院是做牙医，不喜欢，将就几年后还是改了，作心理医生。---这算由别扭到正常，也不算苦难吧。然后作者讲了一堆静坐自察，关注内心的步骤，要聆听自我啊，米拿桑。让真实的自我指引生活，勇于尝试和犯错。真实人生的7个标志：举重若轻，自我接纳，保持弱势，尽情享受，懂得感恩，充满意义，泰然处之。抓住生命之绳，指引你走出人生的暴风雪。保持关注内心，保持正念认识，时时问自己：下一件正确的事情是什么？

《如何使大脑保持持续敏锐》

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