

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

图书基本信息

书名：《具身认知：身体如何影响思维和行为》

13位ISBN编号：9787111537785

出版时间：2016-7

作者：[美]西恩·贝洛克（Sian Beilock）

页数：196

译者：李盼

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

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

内容概要

有无数的例子可以证明，
我们的身体在塑造精神方面具有强大的能力，
但是，这种能力被极大地忽视了。
过去几年中，“具身认知”这门新科学快速发展，
说明了身体和环境如何影响我们的想法、情绪、决策和行动。
本书会向你介绍关于身心如何相互作用的新知识，
也将教你使用身体和环境：
 在学习和工作中获得更好的表现；
 促进孩子认知能力的发展。

四大应用领域

用身体让自己感觉更好

当你微笑时，你会感到更快乐，
也能更快地从痛苦中恢复。

用“有力姿势”站立，只要几分钟，就能增加心理力量感和冒险的意愿。

用身体帮助自己思考

约束身体会让你的想法受到束缚，在房间内随意走动能带给你新的联想。
短时间的有氧运动，就能帮助你以崭新且不同寻常的方式来思考问题。

用身体培养孩子的头脑

手写字母可以将儿童负责阅读的脑区发动起来。

练习钢琴可以提高儿童手指灵活度、计算能力以及数学技巧。

用身体理解他人的感受

亲自打过比赛会让你在预测别人传球或射门是否成功时更加准确。

身体的距离会导致心理的距离，所以面对面更有利于敏感重要的交流。

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

作者简介

西恩·贝洛克 (Sian Beilock)

芝加哥大学心理学系教授，专注研究人类表现的一流脑科学专家。

贝洛克教授在密歇根大学获得了运动机能学和心理学的双博士学位，并曾获得美国心理科学协会在2011年颁发的"革命性早期贡献奖 (Transformative Early Career Contributions)"。

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

书籍目录

目录

前言 大脑之外改变大脑之内

第1章 皱纹没了，忧愁也没了
情绪原来扎根在身体里

// 001

第2章 手指灵活，数学也强
运动体验如何提升认知能力

// 014

第3章 跳跳舞，学数学
身体参与如何帮助头脑理解

// 030

第4章 久坐无创新
运动是如何激活创造力的

// 046

第5章 右手 = 好事，左手 = 坏事
身体语言如何帮助我们思考
和交流

// 059

第6章 能说对，才能听懂
用身体理解别人

// 078

第7章 母亲抑郁，婴儿沮丧
与他人产生共鸣

// 097

第8章 被别人拒绝，身体也会疼
社交温暖的根源

// 112

第9章 有氧运动铸就最强大脑
锻炼如何帮助身体和精神

// 129

第10章 冥想5分钟，专注一整天
以身体为中心来冷静大脑

// 145

第11章 绿地绿地，恢复脑力
自然环境如何让思维更敏锐

// 160

结语 用身体来改变头脑

// 176

参考文献

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

精彩短评

1、看看

2、认知是包括大脑在内的身体的认知。身体的解剖学结构、身体的活动方式、身体的感觉和运动体验决定了我们怎样认识和看待世界，我们的认知是被身体及其活动方式塑造出来的。它不是一个运行在“身体硬件”之上并可以指挥身体的“心理程序软件”。“具身认知的研究纲领强调的是身体在有机体认知过程中所扮演的角色...

3、在线阅读

4、以前从儿童发展的角度认为：身体发展会阻碍语言的发展，语言是思维的表征，印证了四肢发达头脑简单。现在这本书又告诉我：运动有利于智商，疑惑了。

5、先行而后知，这本书使我重启探索身体的自我认知过程。

6、身体影响大脑处理信息的方式和结果

7、一句话身心一体

8、为什么模仿大师的行为可以习得大师的思维？为什么环游世界会增加创造力和想象力？为什么写作可以帮助提升阅读能力？因为身体的变化会影响思维和行为的变化。P.S.此书对我最大的作用是纠正了以为大脑是操作系统驱动着四肢五官等硬件的偏见，大脑与身体是一个整体，彼此相互影响，想要大脑发挥最大效用，身体最好也是健康的。

9、我们总是着重地关注思维内在，把精神和身体之间看成两个个体。本书主要讲了身体和大脑之间的重要联系。粗略速读了几章，作者的观点其实看目录就能大概了解了，书中写得有点过于啰嗦了。

10、不如从改变身体开始吧，有启发意义也有实操性 # self help #

11、身体不是大脑的外衣，而是大脑肉体本身。

12、有事没事换环境跑跑步，才更能促进思考

13、浅显易懂，富有启发性，又不失严谨。貌似非心理学专业人士翻译的，如约翰·华生（John Watson）翻成了约翰·沃生。本书的多数证据引自主流心理学及神经科学研究发现，值得信赖。

14、看完这本书，需要更关照自己的身体，去觉察，去感知。也是个契机，开始冥想练习。

15、不少实用脑科学知识，告诉我们身心是一体的，妥善处理好身体状况才会有敏捷的思考。

16、还可以。我们过多关注意识对身体的指挥，较少系统去思考身体对思想的影响。这本书算是系统提出了这个概念，并具备一定的实践意义。但却如部分读者的感觉，书籍例子虽多，但整体却有越读越散乱之感，概念从开始提出后，后面多是重复，大体这一研究需要深入性的突破也绝非易事。

17、前面几章还可以，注解翻了半天没有，还以为是盗版的

18、有点枯燥有点有趣

19、挺有意思。

20、和《正能量》这本书蛮像的，大概就是说并不是你越生气越发泄心里就会好过些~往往会让你更加激动~实际上，要一直想着好的事情就会有好的结果。要学会心如止水：)

21、出版社不严谨，把参考文献直接删掉了，单这点就影响了我的阅读体验

22、每个特点并没有逻辑性、科学性的说明，都采用口口相传的故事来解释说明。这些故事都是会被忘记的，到最后有点印象的也就是最后一章，就是把前面所有章节的小故事去掉，留下短短的一两句话。

23、和刚刚看的另一本《具身认知》相比，这本书充满了畅销书的气质。可以说除了中文译名一样以外，没有任何相同的地方

24、牛逼

25、浅显的科普书，读完这本书最大的感受是，要练习冥想，坚持跑步。身体和心灵，不是总有一个在路上，而是要么一起在路上，要么一起懒癌瘫倒在家里。

26、记住合理理念，利用它

27、挺有意思的观点，身体不是被动设备，情绪就扎根在身体里，所以肉体与心理并不像笛卡尔理解的那么分离（甚至是由不同物质组成的）。但越看越散，最后谈到去超市更倾向于买什么东西时，已经像自媒体文章般白开水了。10-12,10.31读毕

28、行动影响内心

29、主题学习的好处就是，连读好几本都会谈同一个知识点，所以学习起来特别快。这本书给我的改

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

变就是让我更加坚定地每天跑步，更加规律地每天写代码，更加疯癫地背单词。因为行动就是会影响到mind呀。

30、传统的身心分离二元论早已被推翻，身体行为对于我们的认知能力具有不可小觑的塑造能力，如何利用好这个方法让自己升级，作者给了几点启发。

31、冥想可以戒烟哈

32、怪我自己没看清书名，真是是全书都在讲“为什么”，而我以为它会讲到“接下来怎么办”，所以没符合我的阅读预设。

33、大道理不多，主要是谈实验证据和案例，很有说服力。推荐阅读。

34、科学也可以像艺术品一样精致。没有很多新内容，但读起来仍有很大启发。

35、#通勤读物

36、人是一个整体，没有二元论也没有机械论。此书，个人感觉通俗易懂，老少咸宜，看英文标题就可以了，中文标题有点过了。

37、比较浅显，记住几个结论就够了。配合ted演讲『the body shapes who you are』

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

精彩书评

1、## 前言心智大道，求索者众。衣带渐宽，人消憔悴，那时是殚尽力竭；筇路蓝缕，以启山林，那是身体力行；行至水穷，坐看云起，那是具身认知。## 认识世界最佳方式一种病毒，可扭曲思想的病毒，已不知不觉感染你的大脑，这种思想病毒让你以为：人的身体与精神是独立的，大脑是操作系统，身体是硬件。操作系统负责思考，身体硬件负责执行。虽然你已经知道：大脑接收的信息都是来自不同感觉：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉……这些感觉都可通过触控大脑神经元来实现，尤其是现在VR技术方兴未艾，各个技术公司都在鼓吹：你大脑感受到的，就是你身体感受到的。但，身体真只是大脑的傀儡吗？回想一下你小时候认知「皮球」这个词语的情景：妈妈拿着一个皮球对你说「皮球」，然后再拍一下皮球，你被动作吸引，眼球上下移动，产生好奇，妈妈再把皮球滚过来，你接过，摸摸、看看、再左拍拍、右拍拍……从而知道了皮球的形状和作用等。再回想一下你小时候在学校认知「大象」这个词语的情景，老师往往就是让你教你认字，甚至在使用图画教学的时候，更重视词语的发音，而不把「大象」与实体世界相联系，描绘词语的相关图景，于是，你对「大象」的概念朦朦胧胧。为什么会这样？因为大脑不但没有单独负责阅读的脑区，而且负责阅读的脑区与负责感觉和动作的脑区紧密相连。所以认字学习并不是大脑学习的最佳学习方式，强调身体与环境交互的具身认知才是更好利用大脑，提高效率的学习方式。## 身体即大脑在解释具身认知之前，先解释什么是认知。> 简单地解释：认知就是事物在你大脑形成概念，并以能以此应用实践，解决问题的过程。用以上的认知「皮球」的例子解释，你先是看见了皮球，然后触摸，最后还拍起了皮球。人类认知的方式多种多样，最常用的便是利用身体和环境来认知世界，也就是具身认知（embodied cognition）。那么什么是具身认知呢？> 其实理解具身认知只需要记住一句话：你的身体就是你的大脑。如何理解呢？因为认知存在于大脑，大脑存在于身体，身体存在于环境，三者交互，去感知事物、形成概念、解决问题。你认识世界的最原始概念就是具身认知形成的。例如，上下、左右、前后、高矮、远近等是以你身体为中心的空间认知；冷、热、温、凉等是你身体感觉认知。以身体为基础，你懂得用这些词汇来形容抽象概念，例如用热情、兴高采烈、精神高涨等词语描述积极情绪。用高升、提拔、上涨等词语形容积极情景，用下放疏远、边缘等词语形容消极情景。## 具身认知的具体应用既然如此，具身认知可以帮你做什么事情呢？嗯，泡妞。2010年，耶鲁大学学者Angier把41个大学生随机分成两组。A组学生双手捧着一杯热咖啡，B组学生捧着一杯冰咖啡。到实验室以后，两组学生分别对同一个想象中的中性人物的人格特征进行评估。结果显示，A组学生比B组学生更有可能把这位想象中的人物评估为热情、友好。所以，身体上感知到的温暖影响了学生认知上的判断。所以，如果你看见心仪的女生心情低落，不妨给她递上一杯热饮，她会觉得你是一个贴心温暖的人，增进感情。进一步，如果你制造机会与女生进行身体近距离互动，也有利与感情的发展，例如看电影、密室逃脱、过山车等。具身认知还可以帮助你辅助理解复杂概念，例如数学。以研究数学学习著称的心理学家布莱恩·巴特沃斯（Brain butterworth）说，「如果不能使用手指显示数字，那么数字本身在大脑永远都不会有正常的表达。」孩子在使用手指指数时，其移动的次序让他们明白每个序列的数字都有独一无二的直接后继，也有一个独一无二的直接前驱。孩子理解加法是把增加手指，理解减法是收起手指。* 思考题1：为何人类会采用十进制的数学计算方式？* 思考题2：为何学音乐的孩子数学成绩普遍比较好一点？具身认知除了可以辅助理解简单数学，还可以辅助理解复杂数学，例如「硬币的正反概率」。一位舞者与一位数学家就编了「数学之舞」来了解概率论。首先A，B两个学生一组，各自准备好一个动作，扔10次硬币。正面代表A同学做一次动作，背面代表B伙伴做一次动作。在开始扔硬币之前，其他学生预测AB同学会做几次动作，大部分学生都会假设他们所做的动作数量大致相等，但是他们很快就发现，事实并非如此，如果仅扔10次，正面和背面出现的概率并不是50%，但如果扔的次数越多，得到的概率就越接近50%，随后，他们才懂得概率概念的关键。也许「数学之舞」最让人惊讶的地方在于动作本身的重要性，相对于静止，在移动时能够更好地记住概念。## 我如何践行具身认知？具身认知，学以致用。以下我的实践心得及相关小技巧### 实践写作，替代阅读用写作替代阅读，用行动替代理解，用实践替代掌握，动用身体加深对此知识的理解，身体力行，加深与改变认知。同时，形成此观念后的最大变化是：一定不要毫无目的地阅读，主题阅读，主题写作，控制阅读输入的质量，选好书，读好文章，将时间花在可以提升心智及效率的事物上。我的践行：学习理解新概念之后，写一篇包含概念解读、科学依据、最佳实践和行动建议等组块的文章。现在的这篇文章就是以上方法论的实践。### 学习大师，模仿行为与优秀的人在一起，暂时没有学到优秀思维模式不要紧，可以通过模仿

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

其优秀的行为来慢慢习得其思考的意图。就像是这首禅诗讲的那样：> 修行之道：> 关注大师的言行，> 跟随大师的举动，> 和大师一并修行，> 领会大师的意境，> 成为真正的大师。我如何模仿大师呢？截止至 2016 年 07 月 31 日，我已践行[纳博科夫卡片写作法](<http://www.yangzhiping.com/psy/nabokov.html>) 135 天，使用超过 300 张卡片。已完全使用卡片写作，例如此篇文章的就从原来的八张卡片扩展而成的。同时我也按照使用习惯将卡片分类，例如元卡、思考卡、素材卡……践行卡片写作让我更容易理解复杂的概念，例如远距联想、工作记忆、篇章结构等。

空间转换，跳出框架如果身体和思维都局促，不妨任意放一个出来。如身体局促，思维就要自由，懂得获得源头信息，通过阅读构建更大世界；如思想局促，身体就活动，暂时离开原有的工作环境，通过跳出物理框架来跳出思维框架，让思维活跃。平日可如何践行「转换空间」呢？我的做法是：工作日花一个小时走路上下班，平时工作都在一栋大楼内，办公室的空间比较狭小，身体及思维可扩展有限，早晚走路上下班几乎是我扩展行动区域的唯一方式，同时，我在走路时会选择听音频节目，获取工作之外的冷知识。另外，在办公室久坐后，起身倒水、伸展身体、自由走动等也可以活跃思维。

静止冥想，聚焦专注如果说空间转换是通过分离身体与思维的距离来获得启发，那么静止冥想就是通过拉近身体与思维的距离来获得专注。静止冥想是具身认知中高度的自觉练习，试图最终达到毫不费力的状态，让大脑进入自动驾驶状态，忘记身体。通过冥想训练身体，控制呼吸，可提高专注，逃脱焦虑，一旦形成了冥想的习惯后，控制好你的身体，控制你的呼吸，你就自然能控制好你的思维，自觉地抑制心神的涣散。同时，科学证明：冥想就像是充电池，只需时不时充一下即可使部分活跃脑区安静下来，让练习者聚焦当下，进入心流。每日持续冥想，更会带来持久的改变。现在的我如何践行冥想呢？每日洗漱完毕后，调好五分钟闹的闹钟，直身靠在墙上冥想五分钟。具体的操作步骤：* 1) 闭眼，深呼吸至肌肉放松，深呼吸最强时，专注于身体感受，此期间不想任何事情，如果发现注意力转移，马上拉回，集中在呼吸，继续感受身体与外界的交互；* 2) 伴随呼吸慢慢抬高双手，与地面平行；* 3) 每次深吸气，双手略提高，每次轻呼气，双手略放低，如此反复几次，直至在头顶正上双手合十；* 4) 双手合十从头顶垂直，配合呼吸缓缓下移至胸前；* 5) 气沉丹田，结束。

小结
众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。大脑不是计算机，身体也不是硬件，大脑扎根身体，身体牵动大脑，「身体不是大脑的外衣，而是大脑的肉体本身。」

2、几年前，我读大学的时候，每年考800米，我都很吃力。后来，体育老师告诉我，你感觉跑不快的时候，就拼命摆动你的双臂，当你的双臂足够快时，你腿的速度也会更快。我用了那个法子，果然跑的更快了。我的身体协调能力不是特别好，很多体育动作都完成的不好，虽然我拼命努力的让脑袋去指挥自己的身体，可是常常不成功。总得需要有人来手把手的教我一些身体上的技巧，才能顺着肢体的动作发现，哎，这回顺畅了，脑袋和身体，终于连成一体了。读了西恩·贝洛克的《具身认知：身体如何影响思维和行为》，让我对身体行为和头脑之间的联系了解的更全面，原来，不仅需要头脑指挥身体，身体的动作也影响着头脑。人是一个整体，由内到外，从上到下，头脑和身体，紧密连接，互相影响。了解它们之间的连接秘密，会让你学到很多非常具有实用性的技巧和概念：为什么笑会让人心情好？跳舞和学数学之间有关系吗？母亲抑郁，婴儿为什么沮丧？……皱纹没了，忧愁也就没了。大家常说，爱笑的女孩运气不会太差。笑容，会让人心情变好，同样，一张忧伤的脸庞，也能让你感觉很沮丧。身体语言和情绪的联系是如此紧密，无时无刻不在影响着我们每一个人。书中介绍到，医生发现，肉毒杆菌可以用来治疗抑郁症。我们知道，肉毒杆菌中有效成分是一种神经毒素，注射这种毒素的肌肉会被麻痹。当人们将它注射在面部某些产生皱纹的地方，随着皱纹消失的，还有蹙眉不快乐的忧愁和痛苦。当忧愁的病人看到一张不再悲伤，甚至微笑的脸，情绪会随之产生变化，慢慢走出阴霾和悲伤，开始变得开朗起来。所以，肉毒杆菌不光可以抚平皱纹，还可以阻隔负面情绪哦。但是，肉毒杆菌用多了，就会产生反面的副作用了。最常见的就是演员在电视上让人出戏。情绪的表达，要靠身体语言，面部表情。被麻痹僵化的肌肉是不能做出很好的动作的。“如果拒绝表达一种强烈的情绪，这种感情就会消亡。”该笑的时候笑不出，该哭的时候哭不出，演员只有一张僵化无皱的脸时，我们便无法根据他的表情感受到对方的情绪，自然就会出现跳戏的情形。运动体验，提升认知能力有小孩的父母都知道，婴儿从出生到成长的过程，有很多认知期。在口腔期，婴儿通过把物体塞到嘴里，用嘴巴感知这个世界，在他的头脑中形成认识。在一段时间后，婴儿开始喜欢频繁的抓妈妈的头发，用手打人，他并非真的是要伤害谁，只是在用手认识这个世界，在头脑中形成认识。从婴儿时期开始，我们便通过动态的行为来提升认知，可见，动起来，是提升认知非常重要的一个部分。很多老人，在年老时，有意识的通过写字、跳舞、算数等很多方式，充分调动身体细胞，以避免头脑老化僵

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

化，出现痴呆症状，这些都是生活中，大家运用身体的行动来提升头脑的认知，不断强化，以防止僵化甚至停止运行。书中也提到一个例子，凯伦·詹姆斯，印第安纳大学的以为神经系统科学家，他发现在学前班孩子参加的长达一个月的阅读学习计划中，那些练习书写词语的孩子比那些参与同样计划但是练习说出词语的孩子具有更好的认识字母能力。这意味着，参与识别字母的大脑区域在孩子们学会自己书写字母之前似乎并没有真正工作起来。被人拒绝，身体也会疼数十年来，神经系统科学家一直都非常清楚，大脑中有一个特殊的脑回路参与了记录生理疼痛的过程。无论你是被针扎或是扭伤脚踝，很多相同的神经回路都会被激活并参与处理疼痛。书中举例：在工作中，如果某位员工因为项目失败或者缺少联合领导能力而被驯化的话，他的疼痛矩阵就会产生巨大的神经反应，这些反应会造成工作效率低下或更糟糕的表现。其他常见例子还有，如果一件事情让你烦心，可能会让你头疼，因为紧张，也可能让你感觉胃部痉挛不舒服。当这些部位得到舒缓时，你的情绪也会因此好转。因为大脑并不总能分得清胜利疼痛和社交痛苦，所以某些减轻胜利疼痛的方法在缓解社交痛苦上也同样适用。人类本身就是一个复杂而神奇的存在，身体的奥秘和头脑的奥秘，非一时半刻所能说的清。但是你需要明白，身体对于头脑有着巨大的影响。或许以下几点，可以让你运用的日常生活中，帮助你更好的经营人生。1、你的面部表情会改变你的内在感受，甚至影响你对压力的反应；2、你的身体和大脑有直接的联系，对心理健康和幸福感也有强大的影响；3、你战力的姿势可以改变你的心境。当你有力站姿，能增加你的心理力量感；4、从生理上理解道德，做了“坏事”，冲个澡能让你感觉更好。我们相信能洗掉罪恶，也能洗掉好运；5、可以利用手势和动作来帮助你记台词；6、冥想可以改变你的思维；7、人们所交流的内容细节显现在词语中、脸上、以及手上。

3、有氧运动三十分钟后，工作记忆测试成绩提高了。

当你抑郁的时候，皱眉让你更抑郁，肉毒杆菌抚平你的额头，你感觉比从前快乐。

给孩子一堆玩具学习数学，比单纯用黑板容易的多。

键盘上手指的运动，锻炼大脑数学有关的区域，哪怕只是用指尖在键盘上活动也有提高的作用。

当你觉得受伤，身体会痛，疼痛感觉如此类似，使用止疼药心情会更好。

笛卡尔认为精神和肉体之间存在着极大分别，精神和身体相比，是由完全不同的物质组成的。这种二元论观点，也就是我们身体，与思考、学习、认知以及感受毫无关联曾被广泛接受。达尔文却认为心境和动作之间的联系就是情感的真正含义。

《具身认知：身体如何影响思维和行为》正如本书书名一样，用大量运动，音乐，身体有关的实例告诉大家身体如何影响大脑，如何改变人的情绪。如果从第一页开始读，会发现具身认知的理论非常适合用于孩子的成长。比如，给孩子更多身体体验的机会，不要久坐，如何学习音乐，如何运动，如何通过身体姿势让自己获得自信。

不论具身认知是否影响标准认知科学，对于个体实际生活，了解使用身体来帮助自己思考，改变面部表情改善情绪，通过身体的行为理解他人体验，利用身体培养更好的头脑，都是值得我们学习和实践的。

4、斯坦福大学的神经系统科学家 Robert Sapolsky 说，进化是一个修补匠，而不是发明家。我们用我们最擅长的做法来处理社交痛苦，那就在生理上感受疼痛。打开《具身认知》之前，我猜啊，自己可能会去从运动心理学的角度，寻找运动改变大脑的证据，夯实一下自己已有的知识……然而，吸引我的是社交温度，是拒绝与被拒绝的疼痛。大脑中深藏的脑岛，会记录生理体验和心理体验，会将温暖与幸福、冰冷与无情联系起来。温度，和社交亲密程度，在此紧密连接。所谓的社交温度，也就是信任、移情、社会排斥、以及难堪。冷热交替，所谓真实。身体会塑造我们和其他人的连接。就像孤独一定程度上是建立在生理寒冷智商一样。社交痛苦是建立在生理疼痛系统上的，而道德上的谴责则是来自厌恶的生理本质。孤独，社交痛苦，道德谴责，这些词，尤其能够引发（自认为）现代社会边缘人格的思考：我是怎样的人？我应该与世界发生怎样的关系？## 社交的冷与热每逢下雨，就会想起托尔斯泰说的：忧来无方，窗外下雨，坐沙发，吃巧克力，读狄更斯，心情又会好起来，和世界妥协。沙发的暖，巧克力的热，狄更斯的温情，都是与寒冷世界抵抗的途径，当然此种不过是抵抗的替代品，最终，仍是妥协。调整自己的心绪，世界并没有改变。社交也是如此，和喜欢的人在一起，如果能喝一杯热咖啡，喜欢会更喜欢，说不定她还会喜欢上你。一腔热忱的时候，喝一杯柠檬冰饮，冲

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

昏头脑的急躁也会降下温来，你可以重新审视，自己想要的，是不是真正想要。被拒绝，会疼。尤其是被板上钉钉的拒绝，哀莫大于心死。人在被拒绝后，会对新的关系产生恐惧，「害怕悲剧重演，我的命中命中，越美丽的东西我越不可碰。」所以不碰，是一种避免外界温度裹挟的策略，你离它越远，你越不会重复被拒绝的痛。以上，终究只是表面功夫，不会真正改变社交痛苦，暂缓而已。这就是进化啊，用生理痛苦取代社交痛苦，用精神安慰缓解生离痛苦。所以社交恐惧和社交障碍也是世界轮转的必然，需要有这样的时刻，人们满足于遥远幻想，躲避当下周遭的不适与迷乱。## 虚拟空间的被拒绝感被拒绝会引发痛苦，除了真实的被拒绝，还有一种东西叫做「被拒绝感」。之前有非常熟络的朋友，义正辞严地告诉我：请你尽一切可能尽快回复我的微信，否则我会非常非常难受。曾经我是理解不来的，为什么退回微信也会造成生理不适……当然，经历过后自然也就理解了。是一种被拒绝感啊。好友曾经开大会批判我，少说「我拒绝」，太伤人。人们在面对拒绝时，可能是向外归因，认为无所谓不重要；但也有很多向内归因，会影响到自我认同和自我评价。后者，会寻找自己内在的缺陷，甚至质疑自己。这种隐形而长期的痛苦，远远超过「直接被拒绝」的痛苦。正所谓，长痛不如短痛。如果是反思自己的不足，也可。但如果过度反思，甚至倾向于否定自己，给自己打上并不存在的消极标签，会投入更深更远的痛苦旅程。在社交网络上的突然出现和突然消失，没有影响身体温度，却引发了相应的脑区产生相应的情绪。这是社交温度的衍伸。反之，在意的人也可以通过社交网络讯息改变你的身体反应，再虚拟的空间，毕竟还是人与人的交流，当你感受到他的心路，自己的心，也会随之欢动。可能比热巧克力还要有用一些。## 身体改变思维与情绪如果有解不开的心结，出门跑个十公里，可能随着鞋带的一起一落，心结也解开了。如果有黯淡无光的情绪，去做一些原本不会做的小事，可能只是很小的一个创意，也会逗笑你以为会无动于衷的自己。身体可以影响大脑，而不是完全受到操控。一件有意思的事情是，你会忘记疼痛，「好了伤疤忘了疼」，从悲观角度来说，你的确会「悲剧重演」，甚至强迫性重复；从乐观角度来说，你会重新斗志昂扬，如果你想要做的事情困难重重，你碰了壁，可能也还是会完成。比如跑马拉松，人在回忆自己马拉松中疼痛感的能力很弱，许多人完全不记得当初撞墙时已然崩溃到何种境界，直到下一次不长心地报名全马跑到三十公里，才会再一次骂哭自己。与他人的关系也是如此，人容易高估自己的社交能力。记住，你一定会犯错的，一定会被拒绝的，一定会经历痛苦的。你也一定有能力，忘掉痛苦，重新开始。努力不去过度向内归因，努力接受并不完美的自己和他人，努力修复残破的心。保护好脆弱的自己之前，先去接受，然后改变。运用自己的身体。《具身认知》中提到了许多方法，比如跳舞、运动、冥想，可以一试。吃温暖好吃的东西。有什么问题是火锅不能解决的吗？没有的。## 盛夏的记忆有天凌晨，我独自回家，路过711，买了一杯好炖。奇妙的是，喝下一碗热汤，刚才的不愉悦消失了；暴雨过后，我对自己和世界的失望，通通消失了。这多么可怕，我喝着热汤，忘记了一切。

5、原来我们的大脑认知世界，身体感觉先行。身体与外界交互，影响着大脑认知。“吐一口血，扶两个丫鬟，到院里看瘦梅”，身子不好，都是林妹妹葬花般哀景哀情，身体爽利，那自然是青山如笑，山看我应如是。不知是哪个说的，作家都应该是偏执者，要么瘦穷病弱。低潮的身体精神状态应该带给作者独特的人生经历和体验视角，但良好的身体精神状态才使作者有机会提笔创作出高峰，走在常青的路上吧。换个角度想，假如我今天心情不好，我不要苦瓜脸，想法子多笑，放松面部肌肉，也多出去运动，让眼睛接触青山，让身体投入新鲜积极的活动中，那样会更好摆脱负面情绪。如果生气的时候想发作，不妨从身体动作上先疏导自己，离开现场，或不做出激烈的动作，平稳的情绪和状态更令我们舒服，也更容易投入自己想做的事，不是吗？思维发散开了，我记得小时候，妈妈经常带我去大海玩，也去池塘去绿野去沙地，扑腾打闹过后，对自然对天地的广阔无垠有淡淡的向往。地理上的远和阔，会激发我的想象与好奇，长大明理之后，苍茫中知也无涯，生之有涯，也不曾令人畏难。无垠是常态，身体是有限的，具象认知带给我新的认知，身体力行拓宽想象，也是万千人生态度的一种吧。

6、身体是灵魂的庙堂，人类的情感与身体感受共用一套神经系统，身体对思维的作用巨大。面部表情是情感系统的一部分。抑制面部表情，造成情感的缺失。达尔文说：如果拒绝表达一种强烈的感情，这种感情就会消亡。表情和身体是表达的重要部分，通过激活改善表情与身体姿态，情感也会更强烈。城市生活中人的行为举止受到压抑，特别在中国，表情丰富手舞足蹈可能被认为是不成熟老练。由此，是否可以解释我们拘谨退缩的情感生活？探索的越多，经验越多，越能帮助适应环境。与身体最相关的词是动词。动词又是句子的基础。想要更好理解动词，需要多动动身体。运动激活创造力前几天，我和朋友说，既然眼睛转得快的人更聪明，那我故意多转眼睛，会不会变聪明？朋友说，肯定

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

啊，老年人喜欢转保定球，也是为了活化大脑嘛。没过几天，这本书为我们提供了证据，被试通过转动眼睛和玩保定球，提高了远距联想成绩。当身体的运动与问题答案有某种相似性时，身体为大脑提供灵感。把保定球在两手间滚动，便会帮助你思考：一方面，另一方面。我们的大脑是个吝啬鬼，先启动身体，大脑便会跟随身体运转起来。当你思考碰到困难时，先动起来。“身体结构就是创造力的最前沿，也是创造力的核心。思考过程遍布全身。换句话说，很多表演者是用身体来思考的。”（舞蹈家用身体创造思想，通过观看现代舞蹈体会坐着的大脑想不到的新思想）。身体还能改变人的所思所感。抬头挺胸，体内睾酮分泌增加，人会更自信。可供性：一个物品越容易操作，人们越喜欢它，可供性也越高。当我带着这种视角观看周围，物体与他的环境渐渐分离开，汽车，红绿灯，行人都变成一个等待评估可供性的物。街道变小了，人像乐高小人走在路上。身体激发大脑，有时还会给大脑带来负面的影响。用手挽着购物篮，比推着手推车，更容易出现非理性购物。把商品从货架上拿近身体的动作，与“满足”这个想法有关。这让我想到《快思慢想》中，想法会通过联想的方式影响身体，例如想到老年会让人不知不觉走路变慢。身体动作与人类思维概念互相激发。语言是思想本身。情景中某个动作的反复出现强化大脑对这个动词的理解。之后大脑再听到这个动词后，大脑负责运动的部分被触发。我们的语言包含抽象概念，抽象概念难以被情景化，但是与抽象概念搭配的动词依然出发了大脑负责运动的部分。“你可以把语言理解成一种动作在精神上的模拟，使用的工具就是负责我们真实行动和观察世界的大脑系统。”“语言编织在动作里”。词语可以唤醒动作，做动作翻过来帮助理解词语。你脑海中动词和词语结合得越多，你对语言的理解越顺畅深厚。（需寻找证据）。“我们通过把其他人的行为投射到我们过去的动作经历上，来实现用当时对应的已知情绪状态来理解感受其他人的情绪。由此我们可以从很大程度上了解别人的感受，甚至当我们无法直接观察到别人的情绪，或者他人不愿向我们透露他们的感受时也是如此。镜映的概念（以及引发这个概念的镜像神经元）帮助解释了观看和感觉之间的直接联系是如何产生的。”社交疼痛-身体如何塑造我们与他人的连接我们用相同的脑系统来记录社交痛苦和生理疼痛。因此孤独使人寒冷（“冷落”），身体与亲密程度相关（“亲近”），道德基于厌恶的生理反应（“玷污、脏”），道德规范建立于身体清洁和减少疾病的规程（《疾病的隐喻》）。锻炼会帮助大脑从新的角度看待事物。“无论何时，如果你的注意力被紧张局势抓住，你的思考就改变了。神经元进入危机模式。负责集中注意力的神经区稳定下来并停止了和其余大脑的有效沟通。于是大脑的不同区域——负责逻辑、记忆或专注——就很难通力合作，帮你发挥出最佳表现”。退一步，在自然环境中放轻松，人的工作记忆和远距联想能力都会增加。

《具身认知：身体如何影响思维和行为》

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