

《大脑使用指南》

图书基本信息

书名：《大脑使用指南》

13位ISBN编号：978753579081X

出版时间：2016-10

作者：赵思家

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

《大脑使用指南》

内容概要

人为什么会做梦？为什么眼见的不一定为实？为什么国民男神一换再换？大脑为什么是最大的性器官？为什么一孕傻三年？

你与你的大脑之间的关系也是个细思极恐的问题。

到底是你在控制大脑，还是大脑在控制你呢？

无论你是谁，从哪里来，又往哪里去，无论你在不在乎大脑的存在，你与你的大脑都密不可分。你的所有决定、所有情感、所有记忆，都在大脑中生成又在大脑中消失。它至始至终地与你在一起，一起成长，一起老去，无法分离。

日常生活中充满了各种各样的信息，光线、声音、气味、触摸等等。这些信息都必须通过大脑的分析，才变得为你我所用。正是因为大脑，我们才能够感受、理解身边的世界，并对环境产生合理的反应。换句话说，我们所知道的世界，都是由大脑“告诉”我们的。

本书由五十六篇独立文章组成。从视觉到听觉，从嗅觉到味觉，从触觉到大脑，从睡着到醒来。剖析迷宫般的大脑，撬动思维奇点，精准定位自我提高的有效方式。

《大脑使用指南》

作者简介

赵思家，科普作家，知乎作者。

伦敦大学学院神经科学本科，计算机科学硕士，现于同校攻读神经科学博士。

知乎神经科学话题优秀答题者，因此获得2015年「知乎盐Club」荣誉会员。

2015年出版电子书《日常神经科学》和《换头术 2017？》。

书籍目录

ONE 大脑是个什么玩意儿

先来一口医学科学！

神经科学是什么鬼？

关于大脑的十大流言

装×必备：透视大脑的技术们

没存在感的小脑

最短和最长的神经细胞

谢耳朵送给Amy的生日礼物——Cajal的神经细胞插图

神经细胞的好伴侣——胶质细胞

TWO 其实我们活在大脑创造的虚拟世界里

视觉：眼见不一定为实

听觉：听不听到就这个旋律

嗅觉：别动，这是什么味道？

味觉：舌尖上的神经科学

触觉：来试试触摸的新姿势

THREE 我们应该科学地找对象

什么是美？

为什么国民老公一换再换？

相亲时的“看对眼”到底是怎么回事？

亲亲时为什么要歪头？

心痛是矫情还是真痛？失恋真的和被热咖啡泼到差不多疼吗？

劈腿还是不劈，是个问题

大脑是最大的性器官

“你这个色胚！”

想啪啪啪？男人和女人打开方式大不同！

为什么怀孕时会犯恶心？

一孕傻三年？为什么肚子大了会影响脑子？

FOUR “你是谁”“从哪里来”“到哪里去”

意识从哪里来？

思考时，脑海里的那个声音是怎么产生的？

H.M.是谁？

你脑海里能浮现出初恋的模样吗？

睡着时，大脑在做什么？

为什么会做梦？

真的可以睡觉时学习吗？

贫穷，可能会影响孩子的大脑发育

大脑里的GPS：2014年诺贝尔医学奖

时间都去哪儿了？

上瘾，到底是怎么一回事儿？

“恐惧”从何而来？

FIVE 加上神经科学的光环，是科幻，还是未来？

读心术真的可以实现吗？

人真的能有预知未来的能力吗？为什么有时感觉“似曾相识”？

行尸走肉？僵尸的神经科学

换头术——永生的钥匙：身体过奈何桥，大脑留下来

后记

专业词汇检索

《大脑使用指南》

《大脑使用指南》

精彩短评

- 1、就是系统性更强就更好了。
- 2、挺有意思的书，科普不错。作者文笔风趣！
- 3、标题党
- 4、随便看看
- 5、一塌糊涂。
基本的校对都没有，毫无诚意，圈钱之作。
- 6、对于脑科学小白来说是一本容易理解的科普书籍，就是个入门吧。怎么说呢，读了以后能理性看待生活中出现的思维幻想，拓宽认知。书名改成：大脑运作指南，更合适
- 7、为什么这样的东西可以成为一本书啊，明明什么都没有说啊，连个合格的综述都算不上，就是个本科生作业集啊。
- 8、不是什么大脑使用指南而是认识大脑读物，一般有趣
- 9、本来想看写方法论的 然而并没有 书名真的标题党了 不过还很有些科普作用的
- 10、因为本身对于这个领域有一定的了解，所以很多看起来都觉得很平常，前后差不多花了两个小时就看完了。但是作者本身的目的就是科普，作为科普书籍是比较成功的，很多题目确实如作者所言，比较标题党。
- 11、很不错的关于大脑的神经科学科普书籍，语言比较诙谐，同时不失知识性~
影响比较深刻的概念是：神奇的似曾相识的感觉是怎么回事？换头术的困难程度？时间都去哪儿了？推荐一读呀~
- 12、语言轻松易读，不求甚解可以一看。
- 13、就很多神经学的理论做了入门的解释，同时就研究方向做了探讨，但是感觉还是不够深刻，也没有太多干货。
- 14、这是一股极简的风潮，这是一股科学娱乐化的风潮，这是一股以轻浮为幽默的风潮.....
- 15、基本功能健全，态度良好，适合零打碎敲的翻看。有较大可精细化系统化的空间。
- 16、很快翻完，回顾她的逻辑和学术素养，感觉反而比书本身要传播的内容更使人受益。很有意思。快乐科普。
- 17、高潮还没有到就结束了啊
- 18、人脑神奇无比，现在最牛的AI也就靠超级计算机的计算能力和大型数据库的海量数据来进行对这坨三斤重的灰白色物质一丝功能的拙劣模仿
- 19、2017年第二本书，从神经学的角度来说人体的现象，不错的神经学科普书
- 20、读这本书还是需要基本的生物知识的，至少也得是个理科生。自己是个文科生，对于很多内容是一脸蒙逼。与我所想看到的“活在虚拟世界中”有很大差距。
- 21、不太喜欢这种卖萌的语言风格，尤其是科普的书，全程尴尬；内容还不错。
- 22、不错的科普书，很多人说标题党，没有提供答案，或许这就是科学的魅力吧，你永远不知道你知道的是不是真的
- 23、涨知识，锻炼大脑的一本科普书啊！
- 24、算是科普书籍里不错的。
- 25、十五分钟就看完啦！
- 26、正常人大脑的重量约为一只光溜溜小母鸡的重量，1.5kg
- 27、神经科学新闻集。不太清楚为什么说“这本书把科普作品带到了一个新的高度”
- 28、没有介绍如何使用大脑，只是科普了一些与大脑有关的科学知识。书名为指南有失偏颇。
- 29、可以作为消遣的看一看，毕竟神经科学太专业，在理解上本来就有门槛，能写的比较有趣已经可以了。
- 30、其实还挺好玩的。对左亲、右亲模式印象深刻。
- 31、这是一本闲暇之余来一杯咖啡读的科普书。
- 32、蛮简单的，随手翻翻，比较好玩
- 33、多年经验告诉我的一个事实是，不要买知乎作者的书，因为他们在知乎上得赞虽易，但在写作上始终是个新手，往往难以拿捏写作的尺度，以至于出现许多尴尬的语句。何况到了线下，他们的专业

《大脑使用指南》

性与同行相比就显得微不足道了。文笔与专业性皆缺，也就只能是下午的闲书而已，至于我的建议，喜欢看的到知乎看专栏即可。

34、内容很散，作为每天看个几页的书还是合格的

35、标题党绝对是个段子 还印了本效率手册配合

36、划重点划重点，不好好锻炼的话IQ是会下降的！女神总是用右脸对着我，我应该没戏了！不注意的话，时间跑了就跑了QAQ

37、作者与我同龄，就写的出生动有趣的科普书~~有趣，看的不累~

38、干货太多了，有点枯燥。不过也有些个小问题解决的很好

39、有一些章节不是那么感兴趣却又臭又长，不过好看的章节确是精彩。作者将英文和翻译一块写下来真真是极好的。

40、作为一本科普书是完全合格的，能让人对一门陌生的学科产生兴趣，把冷僻的知识解读的趣味盎然，类似《哲学家们都干了些什么》《天才在左》和这本书都应该多一些。

41、科普类的大脑科学，值得一读

42、非专业人士茶余饭后的科普读物，作者脑洞有点大，可惜每一章都不够深入，充其量只是一本知乎问题集。而且网络语言使用太多，会给读者留下过于轻浮的印象。

43、2017.3

最近看书真心少到极致。能够看到这本将脑科学写到如此通俗易懂的书是不错的体验，相对双脑记更适合普通读者进行科普。

44、根本应该叫做大脑科普，使用指南个毛啊

45、提了一堆没有答案的问题.....

46、许多篇科普小文章组成，有许多有趣的神经科学方面的例子，作者讲的也非常有趣，读一下可以了解一些有趣的东西，拓宽下知识面。

47、稍微浅了一点，要是能深入一点就好了。

48、一堆常识性的废话

49、神经科学入门书目

50、神经科学科普文，价值不大

章节试读

1、《大脑使用指南》的笔记-第1页

极简之后必是极繁---最优秀的设计便是让你无法意识到设计的本身。

饮食男女，人之大欲存焉。

Function follows form 形态决定功能

homeostasis 稳态

活着，就是为了保持平衡---保持资源和能量的平衡。也是因平衡而活着。

神经系统相当于整个身体的联络和控制系统，它收集感知信息（对外和对内，对外指看到、听到、闻到什么，皮肤的感知等等，对内指身体内的血压、血糖等的变化）、对收集到的信息实时分析整理，给出对策，并由运动神经再将决定好的反应（比如说迅速逃跑）执行下去。

神经科学和心理学是两个不同的学科。心理学是以研究人的行为（为什么我会这么想、这么做）和发展（对同一个事物，小时候这么做，长大后那么做）为主的，简而言之，心理学研究的是“mind”。虽然神经科学也要研究人的行为，但研究的角度是不一样的，神经科学家更关心的是，是什么导致了这个行为，并从基因、细胞、组织、系统、认知各个层面来研究它。

2、《大脑使用指南》的笔记-第48页

人类的进化，一路上充满了我们与自然环境、与其他的物种之间的争斗和妥协。而对神经系统中的各个功能而言，相互之间，也在进行着无声无息的竞争。

3、《大脑使用指南》的笔记-第72页

若儿时至少会一种以上的乐器，通过专业训练所得到的一些认知优势会持续存在到成人时期。有帮组的认知功能包括推理，在多重任务之间相互切换、工作计划、计划能力和解决问题的能力。而且，通过统计显示，长时间学习乐器的孩子，会在学校在语言和数学上表现更优秀。

4、《大脑使用指南》的笔记-第49页

写笔记之前我想先唠一唠这本书给我的总体印象。我是一名广告专业的学生，我现在正在学习vi手册的设计。vi是企业的脸，而书的封面就是书的脸。读书有千百种方式，有一种就是摸书。这本书先不说内容，从视觉上就带给我们强烈的满足感。

闭上眼，在视野里漂浮的那些奇怪的东西是什么？

这个问题真的影响了我十几年，我曾一度以为我能看到和别人不一样的景象。原来，这种现象是飞蚊症。而且，出现这种现象要注意用眼卫生了。

5、《大脑使用指南》的笔记-第90页

味觉是个非常主管的感知，且不说每个人的舌头和大脑都有很多区别，你的感知或多或少都被蒙上主观的想法。

6、《大脑使用指南》的笔记-第19页

当神经细胞活化时，细胞会消耗氧气，而氧气是借由血液中红细胞的血红素，沿着微血管，送至每个细胞附近。当一个区域的神经细胞们一起变得活跃，这个区域所需的氧气就增大，这样附近的含有氧气的血液会流向这里，来补充消耗掉的氧气，所以，伴随神经细胞的活化，这附近的含有氧气的血流会变化。

所以其他神经的活动也会消耗资源，不光是脑资源，还有血液中的氧资源

7、《大脑使用指南》的笔记-第85页

嗅觉是怎么工作的呢？

嗅觉的基本机制为锁——钥匙机制。锁对应的是鼻腔里的嗅觉感受器，气味分子就是打开这些锁的钥匙。

8、《大脑使用指南》的笔记-第47页

双眼的两个优势相互牵制：如果想要更加宽阔的视野，双眼分的越开越好；如果想要对一个运动的物体进行快速的跟踪，就最好让双眼靠近一些，有更多重叠。

9、《大脑使用指南》的笔记-第63页

听觉，需要的不仅仅是耳朵，更重要的大脑。

而且听到声音，识别传播的过程也很复杂；如下图：

10、《大脑使用指南》的笔记-第93页

不同颜色的杯子会影响咖啡的味道？

Van Doorn认为这很有可能和颜色的对比度有关系。棕色会令人联想起苦味，或者说，给人相反于甜味的感觉。也就是说，颜色的联想影响了味觉。

《大脑使用指南》

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