

# 《放空一下，大脑更有活力》

## 图书基本信息

书名：《放空一下，大脑更有活力》

13位ISBN编号：9787111485688

出版时间：2015-1-1

作者：（韩）申东媛（Shin, Dong Won）

页数：212

译者：欧阳娇娇

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](http://www.tushu111.com)

# 《放空一下，大脑更有活力》

## 内容概要

# 《放空一下，大脑更有活力》

## 作者简介

申东媛

精神健康医学科的专科医生，毕业于梨花女子大学医学院，毕业后在延世大学医疗院取得了精神科和少儿、青少年精神科的专科医生资质。之后，曾在新泽西州立大学神经精神科学研究所和芝加哥大学医学院任少儿精神科的研究员。现任江北三星医院宣传室长兼精神健康医学科教授。

曾发表过“注意力缺乏多动症患者的多巴胺感受器遗传型与临床方面的关联性”和“多动症患者疲劳相关的皮质醇反映与临床特性具有关联”的学术报告，备受学界瞩目。

2005年获得欧洲最具代表性的世界名人传记机构——英国剑桥名人传记中心IBC的“本年度医学家”奖。同年，被收录于美国名人传记研究所ABI发行的名人辞典“马修斯名人录”。“本年度医学家”奖是英国剑桥国际名人传记中心每年根据论文、研究成就等标准严格地选拔并颁发给世界有突出贡献的医学家的奖项。

## 书籍目录

序言 我放空，所以我存在

第一部分 以“登录”开始，“退出”结束的关系

01 你会选择WiFi还是咖啡 //2

人与人之间的关系 //4

不尽如人意的生活能力 //6

看不到容貌的交流，感受不到体温的关系 //10

被自身性格束缚的人们 //13

02 当今社会，我们需要的不是“网络”，而是“接触” //16

“难以碰面”的同事 //16

婴儿也会察言观色 //18

不同的表情代表不同的心境 //20

学会“沉默” //22

抛开显示器，注重眼神交流 //24

03 小心后天自闭症 //25

情感共鸣与认知共鸣 //26

缺乏共鸣的情感障碍 //27

饥饿的猛兽比饱腹的老虎更可怕 //30

我们总是过于轻易地说出“理解”二字 //32

04 读懂对方心理的慧眼，让对方改变心意的智慧 //34

爬行动物脑、古生哺乳动物脑、新哺乳动物脑 //36

21世纪的“感情文盲” //39

05 是什么让佛教高僧都无法舍弃 //41

沟通的本质从未改变 //42

名人心理 //44

你不是我喜欢的类型 //45

第二部分 放空越久，生活越充实

06 需要放空的瞬间 //50

不要同时思考多件事情 //52

你的思考能力如何 //54

关注大脑的默认模式 //55

想获得更多灵感吗？请先放空大脑 //57

07 焦虑，源于永无休止的信息 //59

远离“无手机恐惧症” //60

问题在于人，而不是手机 //61

失眠症高发的原因 //63

对抗不安与焦虑的方法 //64

重视那些令人恐惧的信息 //65

08 过量的信息会抑制大脑思考 //68

不一致的信息导致失误频发 //68

用平凡的经历磨炼出不平凡的智慧 //70

始料未及的邮件陷阱 //71

知者支配不知者 //72

不再是时间的较量，而是能力的角逐 //73

不要追随信息的速度 //74

天地万物形成以来，人类总是不停地忙碌 //75

09 找回丧失的注意力 //78

女人重视产品“信息”，男人注重产品“位置” //79

## 《放空一下，大脑更有活力》

- 妨碍思考的超文本链接 //81
- 书籍的四种力量 //83
- 充实思想的最佳秘诀 //84
- 10 关注我们身边的人 // 86
- 每个孩子心里都住着一个“小恶魔” //87
- 前额叶退化致使社会老化 //90
- 第三部分 通过“强制习惯”重组大脑
- 11 接受新鲜事物的能力 //92
- 人类生存的时间空前长久 //94
- 幸福公式 //95
- 12 无限的潜力，灵活运用大脑的可塑性 //97
- 锻炼神经键，让大脑更灵活 //97
- 致使罗密欧与朱丽叶酿成悲剧的前额叶 //98
- 为什么伦敦出租汽车司机的海马体比一般人大 //101
- 学会遗忘，开启健康新生活 //103
- 13 健康的思想能改变大脑结构 //105
- 五感记忆法 //107
- 在脑中留下美好的回忆 //109
- 14 用思维改变习惯 //110
- 新的经历塑造新的大脑 //111
- 人的习惯由大脑神经决定 //112
- 重复动作会在大脑中留下痕迹 //114
- 我们应该重视神经键的形成 //115
- 15 如果没有放空的空闲，那就睡觉吧 // 116
- 在梦中得到答案的人 //117
- 神奇的大脑，睡觉时也在思考 //119
- 16 现在这一瞬间，让我们全力以赴 //122
- 怀抱梦想，勇往直前 //123
- 战胜幸运的人，做一个“疯子” //125
- 不要在意他人的眼光 //127
- 17 值得信赖的大脑，痛苦的大脑，内疚的大脑 //131
- 我们为什么会接受别人的请求 //132
- 前额叶的秘密，值得信赖的大脑 //133
- 囚徒困境与信任游戏 //135
- 大脑具备的信用评价能力 //137
- 18 找到思维的“平衡点” //140
- 看到别人悲伤时也会表现出痛苦的大脑 //142
- 内疚的大脑 //143
- 撒谎，人类的天性 //144
- 第四部分 放空大脑，充实生活
- 19 人际交往也需要安全距离 // 148
- 过度自信与控制错觉会被他人孤立 //149
- 居高位者，少说多听 //150
- 沟通、协调、均衡，三者缺一不可 //152
- 20 生活吧，像今天是世界末日一样 //153
- 痛苦比快乐更容易留在记忆深处的原因 //155
- 如果需要朋友，请先伸出友谊之手 //156
- 21 珍贵的人，请紧紧相拥 //157
- 了解家庭生活 //159

## 《放空一下，大脑更有活力》

- 越亲近的人越应该相互尊重 //160
- 不必执著于打开潘多拉魔盒 //160
- 22 生活就像回旋镖 // 163
- 隐藏自我的人们 //164
- 说过的话、做过的事，终将如数返还 //165
- 23 学会和他人共同生活 //166
- 改善社会性的六个阶段 //167
- 24 多为别人考虑，更容易解决问题 //171
- 先天遗传基因 vs 后天环境 //171
- 弗洛伊德和埃里克森的人格发展论 //172
- 埃里克森的人格发展八阶段理论 //174
- 知其所想，供其所需 //176
- 25 摒除杂念的九个方法 // 178
- 心情沉重的人往往心思缜密 //179
- 结束语 多学习，多领悟，帮助大脑更好地思考 //190
- 你是孤身一人活在这个世界上吗 // 191
- 专心做好一件事 // 192
- 接受新思想的时间 // 193

# 《放空一下，大脑更有活力》

## 精彩短评

- 1、161019 上图
- 2、简单科普 实践才是王道 多放空 发呆 睡觉
- 3、书不错！信息大爆炸的年代，有利有弊，保持一颗赤子之心，好好生活吧！

# 《放空一下，大脑更有活力》

精彩书评

# 《放空一下，大脑更有活力》

## 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](http://www.tushu111.com)