第一图书网, tushu007.com

<<全脑与学习>>

图书基本信息

书名：<<全脑与学习>>

13位ISBN编号：9787806887837

10位ISBN编号：7806887830

出版时间：2012-5

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：王秀园

页数：177

字数：200000

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：http://www.tushu007.com

前言

山里的恶龙 传说在重重山峦里，住着会喷火的恶龙，它生气时会阵阵呼啸、发出热腾腾的风，刮得鲜嫩饱满的作物，马上垂头枯萎。
淳良的村民，只得忍受作物损失，坐困愁城。
没有人质疑恶龙传说的真实性，也没有人有勇气一探究竟，故事就这样世世代代地传诵下来。
直到有一年，有群热血沸腾的年轻人，决定终结由恶龙情绪来主宰决定的苦难日子。
年轻人们翻山越岭，透过扑天盖地的飞砂望去，朦胧中出现了漆黑如墨、雄伟矗立、狰狞待发的恶龙。
漫天狂舞的砂渐渐停息，淡淡阳光趁着空档悄悄洒落，盘踞如山的恶龙也清晰现出原貌。
他们睁着不可置信的眼睛看着眼前这一片斑驳鬼奇、苍老，被风砂岁月蚀镂出千眼百洞、姿态奇砾、漆黑如墨的石林。
风微微吹来，穿梭回旋在石岩、洞隙间，发出呜咽如箫的声音，他们村落里世代流传作威作福的恶龙，原来是片挺立在天地间，经过千万年岁月风霜而残留下来的岩石骸骨。
事实与幻想之间 人类有个异于其它动物、会奇思妄想的脑子，当事实、知识与认知之间有了差距，就会自创奇思幻想来填补中间的缝隙，使整个思绪、说法可以合情合理，或有足够的说服力，劝服自己、安慰自己、催眠自己，让自己所生存的世界在狂乱中，能制造出令人安心的秩序。
于是，当自己的知识、智能、能力遇到了无法触摸、理解的人、事、物时，“未知”彷佛一大片未开垦的肥沃土地，撒下一大把奇思妄想的种子，只需外在环境稍稍煽动、误导，马上遍地开出奇幻之花，结出奇形怪状的迷思之果。
所以，像山中恶龙这类穿凿附会、以讹传讹的迷思，从古至今源源不断。
我们尽管活在现代科技飞跃的21世纪，可是某些误导、错误的迷思，却足以使我们的行为、决策轰隆隆地倒退到民智未开的远古。
脑子的迷思 脑，是我们人体内最神奇奥秘、最广瀚无垠、无法轻易了解的器官。
它深深地、安安稳稳地躲在硬硬的头壳下，默默运行着。
它每一个感觉不到的脉动，每一个看不见的讯息传递，都稳当操纵着人们的所思所想，也影响着外在彰显的行为举止。
可惜脑子是那么的深奥难解、广瀚无垠，人们无法轻易了解，导致事实、知识与理解间拉距着无法立即衔接上的鸿沟，以讹传讹的迷思无所不在地渗透我们生活，比正确知识更根深蒂固主导着人们的生活，误导决策的判断。
就像错置轨迹的火车，朝着错误的方向前进。
过去的二十几年，因为科技的研究发展，最先进的正子扫瞄（PET scan）、计算机断层扫瞄（CT scan）、核磁共振造影（MRI）、功能性磁振造影（FMRI）、单光子断层扫瞄（SPECT），让投入脑神经科学研究人员终于能更深入、准确地透视脑内结构，可以窥视正常脑子在运作时的微妙变化。
同时，药物使用的研发和发达，不同的药物在脑内不同部位所发挥的功效，影响外在表征的行为，都可以帮助科学家对脑内化学传导物质的功能作用，有着更深入缜密的了解。
破解脑内迷思 人类的脑子复杂、浩瀚远胜过遥远神秘的银河系，借最新科技，还有长久以来全世界脑神经科学研究人员的努力不懈，我们终于能一点一滴揭开脑子神秘的面纱，就像那群热血沸腾的年轻人，终于认清山中恶龙的真实面貌。
错误的迷思，也像飞翔在空中的肥皂泡泡，一个个幻灭。
很可惜，这些迷思的破解，知识的流传，还只是停留在专业研究人员的小圈圈里，一般社会大众还依然相信那些以讹传讹的脑内迷思，无知地让这些错误的讯息牵着自己的鼻子走。
因此本书有个小小的心愿，期待关心自己、爱家人、孩子、朋友的你，愿意搭上这班脑内探险的列车，多亲近、了解主宰我们所思、所想、所存的脑子，一一戳破奇思妄想的脑内迷思，让我们用更正确的观念、态度，来面对生活里的重重挑战。
呜——呜——汽笛催促脑内探险列车起动，请快上车，让我们一起经历这趟知性之旅。

内容概要

“三岁定终身”、“全脑开发”、“脑力发展课程”、“莫扎特音乐效应”、“语言学习的敏感期”、“训练左手可以开发右脑”、“左脑主管逻辑语言，右脑主管音乐创意”??????，关于大脑与学习，你经常听到以为熟悉的说法，多半都是断章取义，甚至扭曲事实的“大脑迷思”。

本书作者以脑神经科学训练师的专业背景，深入浅出的带领读者探索全脑秘境，一窥人们思考、生活、学习的中枢。
本书以系统而轻松易读的“脑子的故事”，从全脑的角度，重新检视个性的养成、恋爱的模式、智慧的起源?????，为所有想更深入认识自我的读者提供了不同的思考角度。

全书跳脱科学教科书、专业研究报告的枯燥与艰涩，不流于片面、断章取义式的衍伸应用。
作者透视常见的27个大脑与学习的迷思，是所有关心孩子成长学习、希望聪明教养的好父母必备学习宝典。

人类的脑子复杂、浩瀚远胜过遥远神秘的银河系，藉由最新科技，还有长久以来全世界脑神经科学研究人员的努力不懈，我们终于能一点一滴揭开脑子神秘的面纱，就像那群热血沸腾的年轻人，终于认清山中恶龙的真实面貌。
错误的迷思，也像飞翔在空中的肥皂泡泡，一个个幻灭。

很可惜，这些迷思的破解，知识的流传，还只是停留在专业研究人员的小圈圈里，一般社会大众还依然相信那些以讹传讹的脑内迷思，无知地让这些错误的讯息牵着自己的鼻子走。

因此本书有个小小的心愿，期待关心自己、爱家人、孩子、朋友的你，愿意搭上这班脑内探险的列车，多亲近、了解主宰我们所思、所想、所存的脑子，一一戳破奇思妄想的脑内迷思，让我们用更正确的观念、态度，来面对生活里的重重挑战。

作者简介

王秀园
美国辛辛那堤州立大学心理学硕士。
曾任美国芝麻街儿童部与成人部教学主任，美国情绪教育与社交学习学会（C.A.S.E.L.）及多元智能课程研发协会（A.S.C.D.）会员。
现任专业心理咨询顾问、脑神经发展训练师，同时也是《国语日报》“脑子与学习”专栏作家。
出版著作包括：《爸妈该你来上课了》、《你为什么这么想》、《人格十四心座》等数十本。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前　言
启动篇　全脑探险列车出发
Chapter 1 脑大即聪明？

　还没有科技的年代
　进入科学的年代
　人类的聪慧
Chapter 2 头脑壮壮
　脑内的万里长城
　芝麻开门
　爱惜脑内的万里长城
Chapter 3 食物与学习效率
　食物，也会影响学习效率
情绪篇　神经丛林大探险
Chapter 4 全脑潜能开发
　左脑与右脑的迷思
　探索脑内丛林
　左脑、右脑的对话
　脑子开发了多少
　测量出脑子的开发度
Chapter 5 学习像海绵
　脑子像筛子
　学习时的挑战
　新科技时代的隐忧
Chapter 6 语言实验
　爱从那里来
　情绪发展的黄金期
Chapter 7 爱情恒久远
　恒久不变的爱倩
　人类爱情的演化史
　三百五十万年前的爱情
　一百万年前的爱情
　爱情也有保鲜期
　完美的设计
Chapter 8 最有影响力的污染源
　脑子里的理性和感性
　影像对脑子的影响
　脆弱易受影响的脑子
Chapter 9 三岁定终身
　三岁定终身
　人生学习的钻石期
　脑内的删除、改建
　改建大脑的蓝图
　脑内的讯息快递
Chapter 10 音乐与学习

天籁与脑内的欢乐回路
音乐与学习
Chapter 11 爸爸买给你
脑内的欢乐中心
感官刺激和心灵富足
记忆篇　脑内迷宫寻宝
Chapter 12 记忆的交响乐
藏在嗅觉里的记忆
前世今生
不可靠的目击证人
Chapter 13 奇思幻想的脑子
瞎掰鬼扯、无中生有
催眠与假性记忆
Chapter 14 记住并不困难
超强记忆库
有意义才记得住
情感与记忆
Chapter 15 储存记忆的抽屉
选择性记忆
无限容量的长期记忆
Chapter 16 快速记忆法
小器又健忘的立即记忆
留住珍贵的痕迹
善用脑子的运作原理
Chapter 17 拯救记忆
压力，是记忆的隐形杀手
让运动重建记忆
Chapter 18 睡得饱，精神好
睡眠的功能
晚安曲后的迪斯尼乐园
睡眠和学习
Chapter 19 多头马车
男生、女生的情绪世界
生命里的体谅
三头六臂和多头马车
休息为了走更长远的路
语言篇　人类进化桃花源
Chapter 20 懒得说话的小子
早熟的维尼基区域
Baby Signs
Chapter 21 学习语言的敏感期
黄金学习期
语言敏感期
学习母语外的语言
Chapter 22 大家一起学美语
从最基础用心
词汇和学好美语

第一图书网, tushu007.com

Chapter 23 小脑与学习
劳苦功高的小脑
小脑与学习
Chapter 24 我跟你交换条件
生存至上的脑子
脑内的学习机制
礼义廉耻是后天培育的产物
Chapter 25 溺爱下的产物
“成为人上人”自我检视表
哪种人最暴力
骄纵自我的人最暴力
基因与人格的形成
Chapter 26 教养的污染源
教养的污染源
孩子教养的源头
Chapter 27 生活即教室
年轻父母的彷徨
生活即教室
后　记　Wider Than the Sky

章节摘录

Chapter 1 脑大即聪明？
爱因斯坦脑袋小，却有聪明金头脑，不管头大头小，多动动脑最灵巧！
暮秋时分，我拿着一本书，坐在荷塘旁，享受清爽的暮秋风。
突然眼前蹦出一个粉红兔装扮的小小孩，眨着大眼睛看我，然后，再踏着刚学步的蹒跚步伐，躲回妈妈的身边。
推着娃娃车的妈妈和她青春洋溢的年轻朋友，选择离我不远的长椅坐下。
她们的对话就在小小粉红兔的咯咯笑声中，不小心飘进我耳里。
“前阵子带我家小宇跟着大家凑热闹去做测试，检试结果说小宇脑容量偏小，前额叶和小脑还有一大堆搞不清的脑子都还没发展成熟。
那个检测单位说，小宇必须加入他们的脑力发展课程，要不然以后上学，学习上会出现困难，会有跟不上程度的学习障碍。
本来觉得小宇还算聪明伶俐，可是被检试单位一说，开始觉得小宇还真有点‘小愚’。
脑力开发课程的学费又贵得吓人，真不知该不该砸下这笔钱……”循着话声，我看到那位彷徨、眉头深锁的妈妈。
回过头来看着脸上开着大朵微笑的小小粉红兔，心中不禁暗暗叹了口气：“期待你年轻漂亮的妈妈，不会带你去做这个检测，要不然你也很难逃过那个脑容量偏小的检测结果。
而且，我还可以拍胸脯保证，目前你的脑子也还没有完全发展成熟。
”还没有科技的年代 2500年前，远在人类还没有创造发明现代文明科技的年代，有一位希腊医师、医药之父希波克拉底（Hippocrates），就相信心灵、意志驻扎在我们脑内，主宰着人类的所思所为。
脑内疾病和受伤可能是造成精神错乱、肢体运作不协调的主因。
但还是有许多人，包括睿智的亚里士多德，深信“心脏”才是人类思考活动、心灵运作的主宰，“脑子”只是一团没有用的浆糊。
也有人认定精神错乱、心理疾病是恶魔邪灵附身，或是躲在头壳底下操纵人类的小人儿罢工、怠惰所造成的，而急着驱魔降鬼。
慢慢的，人类秉持求知求真的精神开始认清，七情六欲其实是隐藏在头壳下的脑子所制造出来的产物。
于是开始有人推想，愈大的脑袋可以装下愈多脑神经元，并更进一步推论：大脑袋的人比较聪明。
因此，十八九世纪，有位奥地利的科学家高尔（Franz Joseph Gall）提出头骨相学（phrenology）。
他认为，脑子哪个部分特别发达，就会把那个部位的脑壳撑鼓起来，因此可以由量头围、预估脑容量和触摸头壳鼓起来的部位，评断一个人的聪明才智。
进入科学的年代 后来，科学实证的研究，开始倾向比照人的脑容量和IQ，甚至生命成就的关联。
比照结果指出：男性脑重量平均约1.35公斤，女性约1.25公斤。
而爱因斯坦的脑子娇小玲珑得令人忧心，却是个金头脑。
这足以证明：脑的重量与人的聪明才智没有明显、明确的关联。
不过，如果聪明才智与脑容量、脑重量无关，为什么在人类漫长的进化过程中，脑袋由小发展茁壮，成为现在看起来风光体面的大头脑呢（图一）？
现代脑神经科学家也想解开这个谜底，至少希望找到一个合理的解释和答案。
人类的聪慧 人类学家坚那（Patrik Gannan）和他的研究小组比较人类和大猩猩的脑袋发现，人类的脑子不仅比大猩猩大且重，而且比较聪明的人类大脑皮质层比起大猩猩，似乎有着明显的高山深壑的起伏变化。
于是，美国的生理学家凯文（William Calvin）把人类和大猩猩的大脑皮质层，仔细摊开比较。
他发现，大猩猩的大脑皮质层摊平后，约一张A4纸张大小，人类呢？
竟有四张A4的纸张大小！
而且，脑神经科学家臆测：对脑子具有重要影响的前额叶，大约占人类大脑皮质层的27%，大猩猩只占17%，至于可爱的猫咪则只占3.5%，老鼠更只有3%。

因此，猫捉老鼠的故事，可以持续编写下去（图二）。
在人类进化的过程，前额叶有着最显著重大的变化，根据博德曼（Korbinian Brodman）的研发，现代人类的前额叶约占大脑皮质层27%、黑猩猩则占17%，可爱的猫咪约占3.5%、老鼠则占3%。
英国考古学家米腾（Steven Mithen）认为，一个人脑内运作时，能从一花一木、生活点滴的经验历练里，读出更多的“意义”，领悟更多的美和感动，这种“智慧”，才是人类特殊卓越之处。
脑神经科学家臆测，“智慧”的秘密，就是前额叶脑神经元有更多更缜密的联结，让一些平凡无奇的人事物，透过密密织起的智能思索网络，可以留驻脑内，进入心灵，激起美的震撼和感动，对人事物也有了更深刻的体会和诠释。
美国人类生物学家迪肯（Terrence Deacon）则持不同的论述，他认为前额叶比例的大小，或是脑神经思考网络联结度，都不是人类卓越杰出的原因。
他认为，脑内主管不同功能的主结构，若能平衡顺畅的沟通、运作、思考、统合、决策、运作，产生最和谐的状态，才是让人呈现出他独特、无可取代聪慧的原因。
这个论点似乎应证了“跨领域学习，才具有足够竞争力”的学习趋势。
虽然科技日新月异，但脑神经科学的研究，还只是在学步的婴儿期。
前额叶是否主宰着一个人的聪明才智，脑神经科学家还在日夜不懈地实验研究中，尚未有“绝对”的定论，但至少已经证实，脑容量和IQ测试无法完全显示出一个人聪明与否。
至于，人类的脑子是不是在三岁时已完全成熟？
“三岁定终身”的口号要不要当真？
请大家先用建构完美的前额叶和均衡发展的大脑，深深思考一下吧！

后记

脑内的世界，瞬息变幻、华美丰实、浩瀚无垠得超越星光灿烂的银河系，虽然科技的发达，已远超过人类自己的想象，可是至今，我们对自己脑内世界的了解，就像是拿整个宇宙与自己所居住的地球相比拟，渺小微细得令人谦卑。
还好，历经这么冗长的科学研究，这么多科学家的辛勤努力，陈年累积下来的成果，已揭开脑内些许神秘的面纱，提供我们一些正确的概念，解开一些流传已久、顽固不去的脑内迷思，带领着我们用科学的方法探索自己的脑内世界，知道如何善用脑子，活出生命中更大更广的极限，让我们的“心”和“脑”，不再如此地咫尺天涯。
　至于，下一回的脑内探险之旅，就由新时代的你来带队喽！

编辑推荐

《全脑与学习:如何培养孩子学习型大脑》编辑推荐：当“ 大脑开发 ”蔚为风尚，你是趋之若鹜的紧张大师，还是冷静破解学习密码的聪明父母？
正确认识你的大脑，才能高效学习，享受智慧人生！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com