第一图书网, tushu007.com

<<智慧之矛盾-当大脑衰老时如何使头>>

图书基本信息

书名：<<智慧之矛盾-当大脑衰老时如何使头脑变得更聪慧>>

13位ISBN编号：9787543937123

10位ISBN编号：7543937123

出版时间：2009-1

出版时间：上海科技文献

作者：埃尔克诺恩·哥尔德伯格

页数：219

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

内容概要

注意力不集中、记忆力下降、思维迟钝、认知衰退、退化性疾病……这些一定是衰老的副产品吗？
其实，只要你保持活跃的思维生活，积极迎接心智挑战，你头脑中的模式识别，也就是“智慧”就会成为年龄的恩赐。
请记住吧：“我的心是一个王国，在那里我随时可以发现欣喜”。

作者简介

埃尔克诺恩·哥尔德伯格，从歌德到摩西奶奶，从丘吉尔到里根，埃尔克诺恩·哥尔德伯格博士援引了众多在晚年取得最伟大成就的领袖及艺术家的事例，来证明他的科学观点的正确性。
更引人注意的是，他还介绍了为成熟大脑设计的“认知训练”计划是如何减少衰老对大脑的负面影响，同时又是怎样提升我们作决定的能力的。
《智慧之矛盾》一书见解深刻，振奋人心。
它极富创造力地洞悉了我们的大脑机制，改变了我们对衰老和思维的传统看法。
埃尔克诺恩·哥尔德伯格博士是《执行大脑》（The Executive Brajn）一书的作者，是纽约大学医学院临床神经学教授，主要从事神经心理学实践、认知神经科学研究和教学工作。
哥尔德伯格博士现居住在纽约。

书籍目录

简介第一章 大脑的一生第二章 大脑的四季第三章 历史上老龄者具有的强大思维第四章 文明社会中的智慧第五章 模式的力量第六章 探索记忆之路第七章 永不消逝的记忆第八章 记忆、模式和智慧系统第九章“ 预先的 ”决断第十章 新颖、惯例及大脑两半球第十一章 运转中的大脑二元性第十二章 服用百忧解的麦哲伦第十三章 夏季的三伏天第十四章 勤用大脑，促进大脑更活跃第十五章 模式推进器尾声智慧的价值鸣谢译者感言

章节摘录

第一章 大脑的一生　　这就是大脑，傻瓜　　生物学研究表明，大多数人都不会关注智慧，或者与之类似的能力或技能。
然而事实上这些技能却值得人们高度关注。
人们通常或多或少地认为人类的思维是大脑的产物，但并未意识到二者的关系有多么紧密。
尽管人们将思维与大脑的关联视为抽象的概念，但他们却没有在日常生活中感受到这一点。
这就是“思维——身体二重性”的逆向痕迹，一个经常与勒奈?笛卡儿（Ren6 Decartes）的名字紧密关联的哲学信条（尽管有些哲学专业学生认为这种说法有欠公正）。
根据它的解释，大脑与思维是相互分离的，思维独立于身体而存在。
曾有大量卷宗对此论题进行过研究，这其中包括安东尼奥马西欧（Antonio Damasio）的《笛卡儿的错误》（Descartes Error），史蒂文?平克（Steven Pinker）的《白纸一张》（The Blank Slate）等优秀著作。
几个世纪以来，人们始终无法对思维是身体的产物这一理论给出合理解释，而这一点使得“雏形侏儒”这一生动的形象应运而生。
“雏形侏儒”是我们的大脑中进行艰苦思维工作的小生物，是“机器中的精灵”。
我曾在以前的著作《执行大脑》（The Executive Brain）中哀叹，尽管“今日的理性社会已不再相信笛卡儿有关身体与思维的二重性理论……我们去除掉了旧日错误观念的痕迹”，然而当这个问题关系到我们精神生活的最高追求时，我们却继续在大脑与思维统一性的全面理解上困难重重。

媒体关注与评论

“埃尔克诺恩·哥尔德伯格博士是伟大的神经心理学家亚历山大·鲁利亚的学生。
现在这一传统学派又有了新成果，这本书明智地探讨了老龄大脑的收获而不是损失。
这是有关衰老的文献中一项有价值的补充。
——安东尼奥·R.马西欧（Antonio R.Damasio），《笛卡儿的错误》（Descartes Error）和《感受发生之事，寻找斯宾诺莎》（Feeling of What Happens， and Looking For Spinoza）的作者 “《智慧之矛盾》把人们从衰老的负面影响中解脱出来，给我们带来了一股清新之风。
本书对语言、进化、政治才能、天赋及人们如何从衰老和退化性疾病中获益等方面进行了细致观察，其观点令人信服。
无论从学术还是娱乐角度都让人不忍释卷。
本书定会激励更多的老龄人士去探索自己的伟大之处。
” ——乔治·道奇（Georg Deutsch），《左脑，右脑》（Left Brain， Right Brain）的作者之一
“哥尔德伯格博士的非凡之处在于他对正常衰老过程中的疾病和认知衰退进行了区分。
他证实了我们可以通过特定的行为来延缓认知衰退的侵袭，从而改善认知行为。
对于那些希望保持和增强大脑功能的人来说，这本书不可不读。
” ——霍勒斯·迪茨（Horace Deets），美国退休者协会前执行理事 “《智慧之矛盾》是一部现代神经科学的优秀著作，读来津津有味。
本书旁征博引，挑战传统。
更重要的是，它使人充满希望。
我向所有对保持智慧怀有兴趣的读者推荐此书。
” ——艾伦·米尔斯基（Allan Mirsky），美国国家精神健康研究所神经心理临床与实践分部部长
“《智慧之矛盾》信息丰富、语言易-瞳，使人乐观向上，是认知成熟与认知保持方面的优秀著作。
” ——罗伯特·斯尔韦（Robert Sylwester），俄勒冈大学教育学荣誉教授

编辑推荐

几十年来，科学家们一直相信我们的大脑健康和思维功能只有在中年以后才会衰退．而大脑灵活性和作决定的能力会在步入老年后逐渐减弱。
不过，最新的研究为人们带来了更深刻的见解，告诉我们大脑在几十年的时间中会发生怎样的变化。
这一惊人的发现表明，事实上头脑会随着年龄的增长而变得更加聪慧。
这就是“智慧之矛盾”。
这一论断引发了人们极大的兴趣．同时也向传统的科学智慧发起了挑战。
世界著名的神经心理学家埃尔克诺恩·哥尔德伯格博士汇集众多重要发现．从多年临床实践角度出发，提出了他的观点：使用中的成熟大脑尽管会遭受一定的认知损失，但却可以更加本能地作出有效的决定。
他将这种晚年才会出现的头脑力量称为“智慧”，即一种建立在经验积累基础上的思维和分析的综合体。
哥尔德伯格博士语言清晰透彻．见解独到，深入探究了大脑的生理机制．为我们勾画了大脑这部精细机器在一生中协同工作时的发展和变化。
《智慧之矛盾》这部书的重要启示包括：新神经元的产生贯穿终生；大脑的左右半球在获取和存储知识时所发挥的作用大不相同：积极而成熟的大脑中的神经传导加强可以加速作决定的过程等等。
“埃尔克诺恩·哥尔德伯格博士是伟大的神经心理学家亚历山大·鲁利亚的学生。
现在这一传统学派又有了新成果，这本书明智地探讨了老龄大脑的收获而不是损失。
这是有关衰老的文献中一项有价值的补充。
——安东尼奥·R.马西欧（Antonio R.Damasio），《笛卡儿的错误》（Descartes Error）和《感受发生之事，寻找斯宾诺莎》（Feeling of What Happens, and Looking For Spinoza）的作者
“《智慧之矛盾》把人们从衰老的负面影响中解脱出来，给我们带来了一股清新之风。
本书对语言、进化、政治才能、天赋及人们如何从衰老和退化性疾病中获益等方面进行了细致观察，其观点令人信服。
无论从学术还是娱乐角度都让人不忍释卷。
本书定会激励更多的老龄人士去探索自己的伟大之处。
”
——乔治·道奇（Georg Deutsch），《左脑，右脑》（Left Brain, Right Brain）的作者之一
“哥尔德伯格博士的非凡之处在于他对正常衰老过程中的疾病和认知衰退进行了区分。
他证实了我们可以通过特定的行为来延缓认知衰退的侵袭，从而改善认知行为。
对于那些希望保持和增强大脑功能的人来说，这本书不可不读。
”
——霍勒斯·迪茨（Horace Deets），美国退休者协会前执行理事
“《智慧之矛盾》是一部现代神经科学的优秀著作，读来津津有味。
本书旁征博引，挑战传统。
更重要的是，它使人充满希望。
我向所有对保持智慧怀有兴趣的读者推荐此书。
”
——艾伦·米尔斯基（Allan Mirsky），美国国家精神健康研究所神经心理临床与实践分部部长
“《智慧之矛盾》信息丰富、语言易-瞳，使人乐观向上，是认知成熟与认知保持方面的优秀著作。
”
——罗伯特·斯尔韦（Robert Sylwester），俄勒冈大学教育学荣誉教授

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