

亚马逊书店、台湾金石堂书店畅销书

✿ 风靡全球的用脑指南 ✿

大脑开窍手册

[美] 桑德拉·阿莫特 王声宏◎著

Welcome to Your Brain

用你的头脑，弄懂你的脑袋，让你的头脑更厉害！



减肥为什么这么难？

考试前为自己打气，会考得比较好？

听莫扎特能让宝宝变聪明吗？



中信出版社·CHINACITICPRESS



大脑开窍手册

〔美〕桑德拉·阿莫特 王声宏◎著
刘 宁◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑开窍手册/(美)阿莫特,王声宏著;刘宁译. —北京:中信出版社, 2009.5

书名原文: Welcome to Your Brain: Why You Lose Your Car Keys But Never Forget How to Drive and Other Puzzles of Everyday Life

ISBN 978-7-5086-1475-5

I. 大… II. ①阿…②王…③刘… III. 励志—健康 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035827 号

Welcome to Your Brain: Why You Lose Your Car Keys But Never Forget How to Drive
and Other Puzzles of Everyday Life by Sandra Aamodt and Sam Wang

Copyright © 2008 by Sandra Aamodt and Sam Wang

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by China CITIC Press

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Literary Agency, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

大脑开窍手册

DANAO KAIQIAO SHOUCE

著 者: [美] 桑德拉·阿莫特 王声宏

译 者: 刘 宁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.75 字 数: 177 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2007-5261

书 号: ISBN 978-7-5086-1475-5/F·1569

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

小测试 | 你对大脑的了解有多少? _1

开场白 | 用你的头脑, 看懂你的脑袋, 让你头脑更厉害 _7

01



你对大脑的误解有多少?

第1章 | 你的脑袋爱撒谎 _12

但它会把你需要的告诉你

你知道吗: 下棋难吗? 看照片更难!

你知道吗: 左脑很爱诠释, 右脑实事求是

大错特错: 我们只用了10%的脑力

第2章 | 给脑袋一记重击! _20

好莱坞的“神经脱线”故事

你知道吗: 哪些电影对脑部疾病的描述不正确?

你知道吗: 脑袋受了伤, 人就会变样

你知道吗: 数学家是分裂症患者

你知道吗: 如何才能洗去痛苦的记忆?

第3章 | 不可思议的思考中心 _28

来一趟脑袋各部门的参观之旅

你知道吗: 你的脑袋每天用掉2根香蕉的能量

大脑开窍手册

你知道吗：青蛙的心跳让神经科学家得到诺贝尔奖

你知道吗：用什么比喻脑袋最贴切？绝不是计算机！

第4章 | 生物钟挂在哪里？ _35

有人一天23小时，有人一天25小时

你知道吗：早起的公鸡和夜猫子都是天生注定

实用诀窍：克服时差，帮你的脑袋晒一些午后阳光

实用诀窍：小心，别让时差伤害你的脑！

第5章 | 减肥为什么这么难？ _43

脑袋说：多长点肉，才能活命！

你知道吗：少吃一些，多活几年

实用诀窍：减肥忠告：多管齐下，骗过你的脑

02

感官世界

第6章 | 睁开你的双眼 _52

视觉的故事

你知道吗：“睁一只眼，闭一只眼”不是好主意

你知道吗：有一个神经元迷上了迈克尔·乔丹

大错特错：盲人的听力比较好

第7章 | 在鸡尾酒会上听电话 _61

听清楚了：没问题！

实用诀窍：如何预防听力丧失

实用诀窍：利用人工耳改进听力

实用诀窍：在很吵的地方讲电话，怎样才能听得更清楚？





第8章 | 这是什么气味啊? _68
谈谈嗅觉与味觉

你知道吗: 老鼠为何不喜欢减肥可乐?

你知道吗: 是鼻子出毛病, 还是太阳让你打喷嚏?

你知道吗: 火辣辣与透心凉, 是什么感受?

第9章 | 疼痛不是病, 却会要人命 _73
痛不痛, 脑袋决定

你知道吗: 为什么不能挠自己的痒?

实用诀窍: 针灸仍具有医疗价值

实用诀窍: 转移痛——病在心脏, 痛在左臂



你开窍, 子女就会开窍

第10章 | 长出好脑袋 _82
童年快乐最重要!

你知道吗: 压力大的孩子会变成脆弱的成年人

大错特错: 听莫扎特能让宝宝变聪明

第11章 | 学语言、学音乐, 要趁早 _88
把握敏感期

你知道吗: 学会语言的能力是不是天生的?

你知道吗: 音乐和语言一样, 越早接触越好

第12章 | 老爸老妈怎么那样烦? _94
青春期叛逆有理

你知道吗: 智力与脑容量没关系

实用诀窍: 打电子游戏, 增进脑力

大脑开窍手册

第13章 一目十行，过目不忘 _100

增强学习力与记忆力

你知道吗：为什么有些事情比其他事情容易学？

实用诀窍：应该临时抱佛脚吗？

实用诀窍：把不好的事忘了吧

第14章 | 抗老化的良方 _107

多动动，不会老

你知道吗：记性变差，不等于得了阿尔茨海默病？

大错特错：出生后，脑细胞数目就不会再增加

实用诀窍：如何保护你的脑袋不变老？

第15章 | 你的脑容量会改变吗？ _114

千万不用头大

你知道吗：孩子的身高智力上限，取决于父母的基因

你知道吗：先天与后天，一样重要

你知道吗：我们跟猿猴差别不算太大

04

感性的脑

第16章 | 脑袋里的晴时多云偶阵雨 _122

感情用事不是坏事

你知道吗：感情让记忆更鲜活

你知道吗：大脑怎样听懂笑话？

第17章 | 别再担心过了头 _130

控制焦虑非难事

你知道吗：女性更容易罹患精神创伤后心理混乱





目 录

大错特错：撞车那一瞬间，时间好像变慢了

实用诀窍：以毒攻毒，治疗恐怖症

第18章 | 要幸福哟！ _137

追求快乐有方法

你知道吗：不同的人有不同的幸福

你知道吗：心理学家如何计量快乐？

实用诀窍：怎样增强你的幸福感？

第19章 | 性格是什么？ _145

不只你有个性，乌贼也有！

你知道吗：家畜和宠物，脑袋瓜越来越小

第20章 | 性、爱与配对结合 _150

爱情让人上瘾

你知道吗：女性才是调情行为的主导者

你知道吗：性高潮时的脑部显像

大错特错：男性经由学习，才变成同性恋

05



理 性 的 脑

第21章 | 该怎么做决定？ _160

学学猴子的把戏

你知道吗：知足还是不知足？

你知道吗：意志力能不能锻炼？

第22章 | 智力是怎么来的？ _167

基因与环境都重要

你知道吗：乌鸦和章鱼的小脑袋瓜一点都不傻

大脑开窍手册

大错特错：脑褶是智力的象征

实用诀窍：考试前为自己打气，会考得更好

第23章 有些事忘不了，有些事记不来 _175 真是伤脑筋

你知道吗：为什么你忘了车钥匙，却记得怎样开车

大错特错：记忆像弹簧，能受压也能恢复

实用诀窍：如何甩掉恼人的困扰

第24章 没来由的理性 _183 为什么会有自闭症？

你知道吗：模仿，是同理心的基础

大错特错：疫苗导致孤独症

第25章 男人来自火星，女人来自金星 _191 两性天生就不同

智力测验：你的心理有多像男人？

你知道吗：男性之间的差异大于女性

大错特错：女人的心情比男人多变

06

大脑七十二变

第26章 我有自由意志吗？ _200 你没有看到的，大脑都感觉到

你知道吗：是我犯了罪，还是脑袋唆使我犯罪？

你知道吗：脑部扫描能读出你的心思吗？

你知道吗：我们有没有自由意志？



第27章 | 睡得好，记得牢 _207

人生入梦，往事不成空

你知道吗：很兴奋的时候也会突然睡着

你知道吗：为什么打呵欠会传染？

第28章 | 他们有坚定的信仰 _214

信徒、书迷、无神论者

你知道吗：为什么神或天使总是在山上“显灵”？

第29章 | 当心，你可能脑中风了 _220

突然间听不懂话，或无法移动

实用诀窍：脑中风的警讯与处理方法

第30章 | 上瘾，一点也不过瘾 _226

嗑药、酗酒惹麻烦

你知道吗：迷魂药与百忧解，瞄准同一种分子

你知道吗：抽大麻会不会引起肺癌？

你知道吗：戒毒瘾怎么那么难？

实用诀窍：准妈妈不喝酒，宝宝才会壮

第31章 | 直捣大脑深处的疗法 _234

你的头脑该电一电了吗？

你知道吗：大脑和机器也可以连接

致 谢 _241

你对大脑的了解有多少？

在你读书之前，请首先看一下自己对大脑的了解究竟有多少。

1) 大脑中最后一个神经元产生于什么时间？

- (a) 出生之前
- (b) 6岁
- (c) 18~23岁
- (d) 老年

2) 男人和女人在下列哪些方面存在天生的差异？

- (a) 空间感
- (b) 驾驶
- (c) 离开厕所前放好马桶盖，以方便他人使用
- (d) a和b
- (e) b和c

3) 下列哪些不可能改善老年人的大脑功能？

- (a) 吃富含 Ω -3脂肪酸的鱼

- (b) 定时锻炼身体
- (c) 每天喝一两杯红酒
- (d) 每天喝一瓶红酒

4) 哪一项是克服时差的最好方法？

- (a) 到达目的地之后第二个晚上服用褪黑激素
- (b) 头几个白天不外出
- (c) 到达目的地的当天下午便外出
- (d) 开着灯睡觉

5) 大脑使用功率相当于：

- (a) 冰箱指示灯
- (b) 笔记本电脑
- (c) 空挡滑行汽车
- (d) 高速公路上行驶的汽车

6) 有人胳肢你的肚子，为避免感觉到痒，最好的方法是：

- (a) 用你的手抓住他的手，随着他运动
- (b) 咬自己
- (c) 发起反攻，胳肢他
- (d) 喝一杯水

7) 下列哪几项活动能够提高学习成绩？

- (a) 睡觉时听古典音乐
- (b) 学习时听古典音乐
- (c) 孩提时代学会演奏一样乐器
- (d) 学习间歇通过电脑游戏休息
- (e) c和d



8) 头部遭到撞击，最有可能引起下列哪种结果？

- (a) 失去知觉
- (b) 失忆
- (c) 在患上健忘症之后恢复记忆
- (d) 性格发生变化

9) 考试之前，下面哪些方法可以提高考试成绩？（多选）

- (a) 喝酒
- (b) 抽烟
- (c) 吃糖
- (d) 告诉自己说这次考试必胜无疑

10) 在一间嘈杂的屋子里，你正用手机给朋友打电话。为了更好地进行电话交谈，你应当：

- (a) 提高嗓门
- (b) 用手捂住一只耳朵，用另一只耳朵听
- (c) 讲话时捂住耳朵
- (d) 听对方讲话时捂住话筒

11) 下列哪种方法可以有效地缓解焦虑？

- (a) 服用抗抑郁药物
- (b) 锻炼身体
- (c) 行为疗法
- (d) 上述所有

12) 下列哪一项大脑活动是最为艰难的？

- (a) 高难度除法计算
- (b) 看一幅照片
- (c) 下国际象棋

大脑开窍手册

(d) 睡觉

13) 盲人比正常人在下列哪一方面更具有优势?

- (a) 词汇理解
- (b) 辨别声音
- (c) 故事记忆
- (d) 训练狗

14) 母亲对你的下列谆谆教导中，哪一项是正确的?

- (a) “把音乐关掉”
- (b) “出去玩去”
- (c) “快去练习乐器”
- (d) 上述所有

15) 人的记忆力在下列哪个年龄段开始衰退?

- (a) 30~40岁
- (b) 40~50岁
- (c) 50~60岁
- (d) 60~70岁

16) 下列哪一种行为会杀死神经元?

- (a) 在一个晚上喝下三瓶啤酒
- (b) 吸烟
- (c) 服用迷幻药
- (d) 上述所有
- (e) 上述行为都不会

17) 下列哪一种关于神经损伤的描述是最不现实的?

- (a) 电影《记忆碎片》中盖·皮尔斯扮演的莱昂纳多



- (b) 电影《初恋50次》中德鲁·巴里摩尔扮演的角色
- (c) 电影《海底总动员》中的小丑鱼
- (d) 电影《美丽心灵》中的约翰·纳什

18) 哺乳动物中的一夫一妻制占多大比例？

- (a) 5%
- (b) 25%
- (c) 50%
- (d) 90%

19) 人类对大脑的利用率为：

- (a) 10%
- (b) 睡眠时5%，清醒时20%
- (c) 100%
- (d) 不同智商的人有所不同

20) 与普通人的大脑相比，爱因斯坦的大脑：

- (a) 较大
- (b) 没有明显的尺寸差别
- (c) 表面有更多的皱褶
- (d) 比常人多出一部分

正确答案：1) d, 2) d, 3) d, 4) c, 5) a, 6) a, 7) e, 8) c, 9) b和d, 10) d, 11) d, 12) b, 13) c, 14) d, 15) a, 16) e, 17) b, 18) a, 19) c, 20) b

用你的头脑，弄懂你的脑袋，让你头脑更厉害

我们在数十年的神经科学研究中，常常会不由自主地的一些公共场所讨论关于大脑的话题：在亲友聚会时，在出租车上，甚至在电梯里。信不信由你，人们并没有对我们的话题置之不理，相反，他们会向我们提出五花八门的问题：“喝酒会不会杀死我的脑细胞？”“考前临时抱佛脚管用吗？”“音乐胎教会使胎儿更聪明吗？”“我十几岁的孩子（或我的父母）为什么看上去不对劲儿？”“自己挠自己为什么不痒？”“男人和女人的思维方式有区别吗？”“头部受到撞击后果真会得失忆症吗？”

实际上，上述所有问题说的都是你颅骨内一个约3磅^①重、使你区别于其他人的神奇器官——大脑。有了大脑，你才得以观看日出、学习语言、讲笑话、分清敌友、逃离危险以及阅读本书。

那么，大脑是如何完成上述工作的呢？在过去的20年里，神经学家们在这方面获得了许多项研究成果。尽管这门学科非常复杂，但我们没有必要为此而

过去我曾认为大脑是我最重要的器官，但随后我又想：等等，是谁告诉我的呢？

——埃莫·菲利普斯

① 1磅等于0.454千克。——编者注