



Brain Healing &
Digital Detox

放空一下， 大脑更有活力

[韩] 申东媛 (Shin, Dong Won) 著
欧阳娇娇 译

你每时每刻都在吸收来自手机和电脑的大量信息吗？

其实，你正在干扰大脑的自动学习程序！

发呆或深度睡眠的时间，正是大脑整理信息、巩固记忆的宝贵时刻！

想获得更好的学习效果、更强的记忆能力和更多灵感吗？

请先放空大脑，勇敢地删掉不需要的信息吧！



机械工业出版社
China Machine Press

放空一下， 大脑更有活力

Brain Healing &
Digital Detox



[韩] 申东媛 (Shin, Dong Won) 著
欧阳娇娇 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

放空一下, 大脑更有活力 / (韩) 申东媛著; 欧阳娇娇译. —北京: 机械工业出版社, 2014.11

ISBN 978-7-111-48568-1

I. 放… II. ①申… ②欧… III. 大脑—普及读物 IV. R338.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264441 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-6204

Shin, Dong Won. Brain Healing & Digital Detox.

Copyright © 2012 by Shin, Dong Won (申东媛).

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

Simplified Chinese language edition arranged with Centuryone through Eric Yang Agency Inc.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Centuryone Publishing 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

放空一下, 大脑更有活力

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 戚 妍

责任校对: 殷 虹

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 6.625

书 号: ISBN 978-7-111-48568-1

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿邮箱: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

序言

我放空，所以我存在

被人们称为天才的爱因斯坦曾经说过，他甚至不知道自己家的电话号码。如果别人问起他，他会习惯性地掏出时常揣在怀里的小册子，然后把记录在上面的电话号码告诉别人。被称为“现代物理学之父”的世界级学者居然记不住自己家的电话号码，我们该如何解释这件令人匪夷所思的事情呢？

“您不知道家里的电话号码吗？”

“我认为平时不必刻意去记一些琐碎的信息，放着记事本这么好的记录方式不用，何必非要把电话号码背下来呢？我觉得，为了更有效地利用大脑，应该适当地给它腾出一部分空间。大脑有了空间，才能把更多的创意和灵感装进去，不是吗？”

投资奇才沃伦·巴菲特，他每天到办公室后要做的第一件事是什么呢？确认股价？浏览新闻？计算收益？答案是否定的。他只是坐在自己的椅子上，静静地望着天花板发呆。开启了全球新型模式的史蒂夫·乔布斯也会抽空让自己从电子设备中解放，

独自一人外出散步。比尔·盖茨一年会有两次将所有工作推后，独自去木屋享受休闲时光。一些大企业家亦是如此。

我们为了满足内心的欲望，为了拥有更多的财富，不断竞争，不断前行，有些人懂得舍弃，懂得给大脑留出空间。而这恰恰是创造出价值的人与一般人的决定性差异。

■ 看似在一起，却无法真正交流的人们

当今世界，生活节奏越来越快，人们变得更加富有智慧，对一切新鲜事物兴致勃勃。然而，世上没有免费的午餐。技术的发展给我们带来了高效、便捷的生活，却不允许我们有丝毫的空闲。短信、游戏、搜索引擎，源源不断的信息不仅需要高强度的脑力劳动，还会使人们变得无法单纯地专注于一件事。

当我们的大脑不做任何思考，处于发呆或深度睡眠时，会自动将迄今为止获得的信息进行整理，积累经验，并将这些信息铭刻在记忆深处。但是，如果大脑中储存了过多的信息，这些信息就会不断地刺激大脑，从而导致整个学习过程自行中断。就如同八车道的信号灯出现故障，迫使承载多辆汽车的道路瘫痪一样，最终会造成注意力严重分散，大脑超负荷运转。

事实上，远古时代的人类大脑与现代人类大脑的大小相差无几。然而，人类大脑需要处理的信息量却在呈几何上升趋势，其复杂性已达到无法与之前相比较的程度。

为了更有效地利用时间，更快捷地处理业务，人们更加热衷于通过短信或上网交谈。但是，从先天性的角度来说，人类的大脑需要接触，渴望相互间的眼神交汇和情感交流。两个人相视而坐，当其中一方认真倾听另一方讲话时，为了判断对方

想要通过声音、表情、语调和动作表达的意思，其大脑会被迅速激活并做出判断。

与此相反，如果人们利用电脑或智能手机进行交流，就无法获悉对方的眼神和表情。没有关于对方的信息，大脑也就不需要做出反应。这种单调的沟通方式对人们的精神健康造成了极大的影响。从小随身不离电子产品的孩子，在处理人际关系方面往往不尽如人意。他们长大后难以洞悉别人的内心世界，甚至无法与他人产生共鸣，最终在人际关系这一人类生存的基本条件和社会生活的根本上遭受巨大挫折。

■ 世间最具智慧的造化之物

人类的大脑可以说是世间最具智慧的造化之物。问题并不在于大脑，而是出在使用大脑的人类身上。如果想要让大脑更加富有创造力和智慧，首先要赋予大脑休息的时间。即使将“我思故我在”的哲学命题换成“我放空，所以我存在”，也毫无违和之感。

大脑腾出的空间越大，思维就越清晰，更多好的想法也会随之填补大脑中的空白。放空，是唤醒大脑，让大脑思路更加清晰的最好方法。关爱身边的人，才是让生活变得更加温暖、充实的捷径。

此时此刻，请给自己的生活留出放空的时间吧！

2013 年，静待新年的清晨

申东媛

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

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

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

