

当今最具影响力的未来学家、超级畅销书
《第三次浪潮》的作者 阿尔文·托夫勒
雅虎公司前主席兼首席执行官 特里·塞梅尔

鼎力推荐

我爷爷这一辈子是靠报纸决定未来的，我父亲是靠听广播的，我们这一代是看电视的，而八九十年代的孩子是伴随着网络成长的。互联网时代，将彻底影响我们的生活，社会已经发生了剧烈的变化。

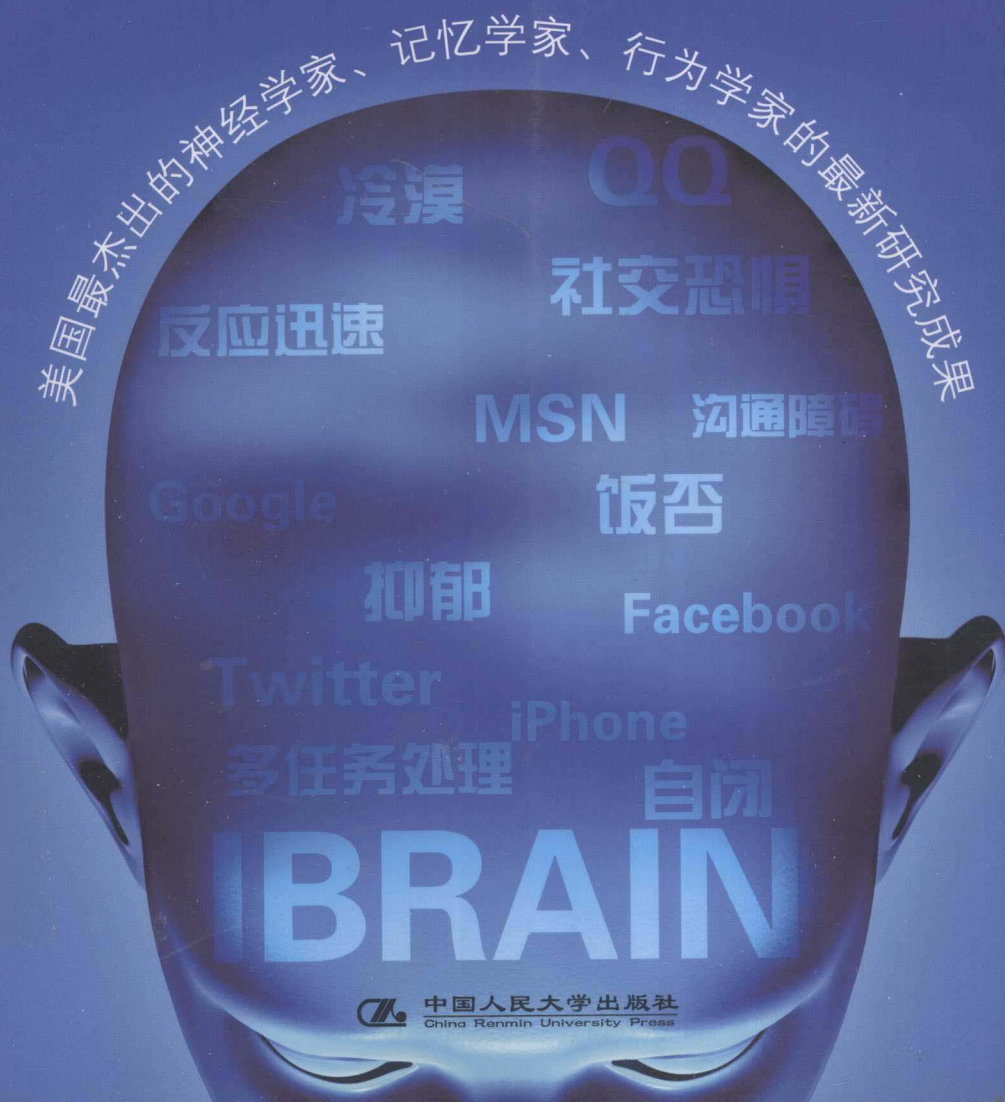
——阿里巴巴董事局主席 马云

[美] 盖瑞·斯默尔 (Gary Small) 吉吉·沃根 (Gigi Vorgan) 著 梁桂宽 译

大脑革命

数字时代如何改变了人们的大脑和行为

Surviving the Technological Alteration of the Modern



2.68
9



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

大脑革命

BRAIN

Surviving the Technological
Alteration
of the Modern Mind

[美] 盖瑞·斯默尔 (Gary Small) 吉吉·沃根 (Gigi Vorgan) 著 梁桂宽 译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑革命 / (美) 斯默尔, (美) 沃根著; 梁桂宽译.
北京: 中国人民大学出版社, 2009
ISBN 978-7-300-10993-0

- I. 大…
- II. ①斯…②沃…③梁…
- III. ①信息技术-影响-大脑-研究
②信息技术-影响-社会行为-研究
- IV. C912.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113243 号

大脑革命

(美) 盖瑞·斯默尔 (Gary Small) 著
吉吉·沃根 (Gigi Vorgan)

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京京北印刷有限公司		
规 格	170 mm × 250 mm 16 开本	版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 张	10 插页 2	印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	129 000	定 价	28.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑
手记

你的大脑还好吗

时针已经指向凌晨2点，闪烁的电脑屏幕映照着你还依然兴奋，但略显苍白的脸。桌上放着一筒吃剩的品客薯片，旁边是你妈妈为你准备的热牛奶。牛奶已经冰凉了，你对这种健康食品根本不屑一顾，就像妈妈劝你少上网一样，你觉得都是些陈词滥调。没有网络，生活还有什么意思？

你正在往你新款的iPhone上下载最新的美国剧集，同时还兴致盎然地在开心网上偷着好友花园里的雪莲和冬虫夏草，你的虚拟资产已经突破2 000万。还有一些好友和你在QQ上聊天，有些是你现实生活中的朋友，有些则素未谋面。

你最近发现，自己经常烦躁，对工作提不起兴趣。一关上电脑，你就觉得与世隔绝，总担心自己错过一些重要的信息。你对真实的世界越来越失望，你发现自己的表情越来越呆板，对父母越来越冷漠，而且动不动就发脾气。

你觉得可能过段时间就会好起来，也许只是因为缺乏睡眠。其实，你的大脑正在悄悄发生着变化。一部分脑区被过度激活，另一部分脑区则出现了退化，简单来说，就是用进废退。当然，短时间内，你的大脑还不会出现什么问题，但常此以往，大脑的功能结构就会发生器质性的改变。

啊！难道我有病了？我该怎么办？

你可能会这样的担心。现在终于有专家来告诉你这些问题的答案了。美国著名神经学家盖瑞·斯默尔在他的这本书中，不仅指出信息技术的发展给我们的脑袋带来了前所未有的冲击，而且告诉我们这种冲击和挑战具有两面性。我们所要做的就是，遵循专家的建议，在信息技术的狂潮中，不迷失、不沉醉，将技术作为我们脑袋再一次飞跃的契机，创造能使我们脑袋全面发展的环境，成为未来的心智健全人。



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

老 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

七 阅读的收益

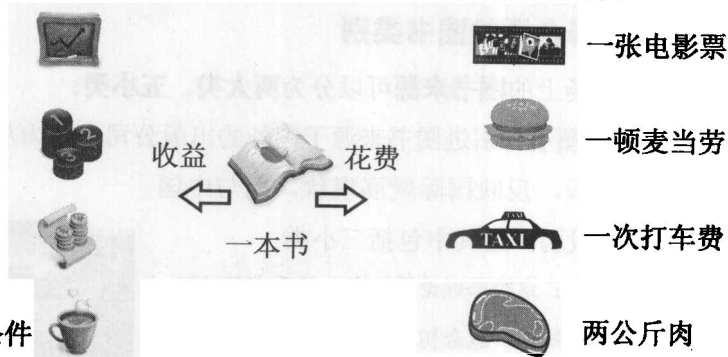
阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长

职位的晋升

工资的晋级

更好的生活条件



湛庐文化·出品
Cheers Publishing

一切为了您的阅读体验

我们出版的所有图书都将归于以下几个品牌

管理
智慧

营销
智慧

商业
智慧

湛庐
教材

喜福
绘

典藏
大师

向花
时

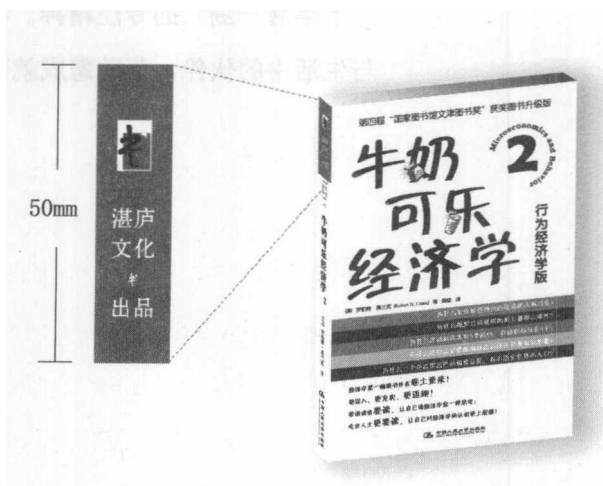
心
视界

财
富汇

长寿堂

找“小红帽”

为了便于读者辨认，我们在每本图书的书脊上部50mm处，全部用红色标记，称之为——“小红帽”。同时，“小红帽”上标注“湛庐文化·出品”字样，小红帽下方标注所属图书品牌名称与编号。这样便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到我们，同时便于收藏。



老 找“湛庐文化”

我们所有出版的图书，在图书封底都有湛庐文化的标志和“湛庐文化 · 出品”的字样。



老 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，有白度低、质感好、韧性好、油墨吸收度高等特点，价格比一般的纸更贵。

老 关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望我们能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

湛庐文化2008年获奖书目

老《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，惟一一本获奖的商业类图书。

用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

老《牛奶可乐经济学》、《以人为本的企业》

搜狐、第一财经日报“2008年十本最佳商业图书”。

《以人为本的企业》凝聚人的无限力量！颠覆传统管理模式的企业革命！

老《巴菲特之道》

“2008和讯华文财经图书大奖”的“大众投资类”大奖。

巴菲特家人与挚友为您零距离解析——巴菲特一生奉行的财富与人生哲学！

老《企业的人性面》、《决断》

《商学院》杂志“2008年十本最具商业价值的商业图书”。

《决断》诠释领导者最重要的能力素质的伟大著作！

《企业的人性面》管理思想大师麦格雷戈一生惟一著作50周年纪念版

老《撬开苹果》、《买》

《今日美国》杂志（USA Today）“2008年最佳商业图书”

《撬开苹果》探索史蒂夫·乔布斯的传奇，走出属于你自己的路

《买》听着！这才是购买的真相！

老 希腊三部曲：《追逐阳光之岛》、《桃金娘森林宝藏》、《众神的花园》
新闻出版总署“第六次（2009年）向全国青少年推荐百种优秀图书”之一。

“希腊三部曲”仿佛艾丽斯仙境、伊甸园与镜中世界，充满好闻的味道、缤纷的颜色、可口的食物、柔软的触感、奇怪有趣的人物和无尽的爱、学习与玩乐。



《未来是湿的》

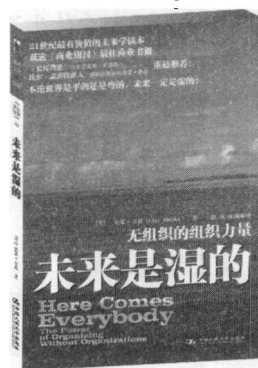
本书作者克莱·舍基被誉为“互联网革命最伟大的思考者”、“新文化最敏锐的观察者”。

★ 获选《商业周刊》最佳商业书籍！

★ 《长尾理论》作者克里斯·安德森，比尔·盖茨接班人、微软首席架构师雷·奥兹重磅推荐！

★ 《互联网周刊》主编姜奇平先生专文推荐！

★ 央视《我们》总策划、中国传播学会常务理事胡泳先生担纲翻译，并做出精彩解读！



《全脑优势》

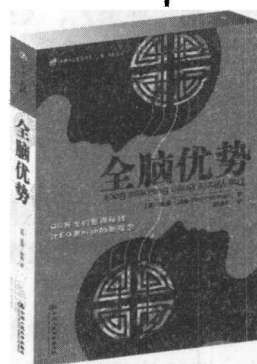
本书作者奈德·赫曼 (Ned Herrmann) 是赫曼国际集团的创始人及CEO，全脑优势模式的提出者，HBDI（全脑优势测评工具）之父。曾任GE管理发展学院管理教育经理。

★ 教您如何巧妙地运用个人“思维偏好”，从而为您的成功加速！

★ 诊断出你大脑的偏好，让你知道你擅长些什么？更重要的是让你知道你擅长些什么？并且告诉你如何转变，让弱势变为优势，成为职场中最具竞争优势的领导者。

★ 企业应用它，可以改善团队合作，建立起心智多样化的“全脑队伍”。

★ 个人运用它，则可以培养多向思考的能力，改善个人的领导风格和管理方式，并使创造力适时绽放。



《象与骑象人》

本书作者乔纳森·海特是著名的积极心理学家。他在宾夕法尼亚大学攻读社会心理学，获得哲学博士学位后，来到芝加哥大学研究文化心理学，是积极心理学的先锋派领袖之一。

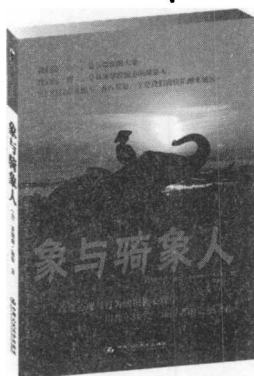
老 人类的心理，有一半正如一头桀傲不驯的大象，而另一半则是像是一个理智的骑象人。这两个分裂的部份，造成人们常陷与理智与非理智的思想争战中。

老 为什么每个人都有烦恼？

老 是什么力量在控制自己的行为？

老 为什么人总是会陷入内心的冲突和挣扎？

老 为什么越压抑一个想法，这个想法越会纠缠着你不放？



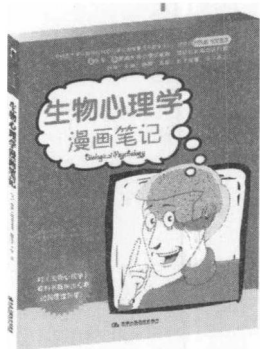
《生物心理学漫画笔记》

本书作者保罗·阿雷克索，20世纪90年代早期获得心理学博士学位，先后在英国的多所大学里任教。他研究兴趣广泛，其中包括如何将心理学原理应用于教学实践中，在生物心理学课程方面有丰富的教学经验。

老 “生物心理学”的教科书是不是让你觉得生物心理学是心理学求学路上的拦路虎？

老 上课的时候听懂了，课后又不知所云了？树突、髓鞘、颞叶……老师讲得口干舌燥，你却被这些生理结构弄得晕头转向？

老 为了弥补传统教科书的不足，本书以妙趣横生的漫画，代替艰涩的专业术语和难懂的人体生物、化学过程，轻松你的大脑、放松你的神经，将恐惧一扫而光，这是叩开心理学奇妙世界的敲门砖，要想理解人类行为，就应该从这本书开始！





100029 北京市朝阳区惠新西街16号蓝珏苑3单元202室

中国人民大学出版社商业与文化事业部 收

<http://www.cheersbooks.com>

(请附名片)

地址:	邮编:
姓名:	电话:
单位:	职务:
E-mail:	手机:



谢谢您购买中国人民大学出版社商业与文化事业部出版的好书！
欢迎加入港庐企业与经理人读书俱乐部，共同创造与享受崭新的生活与工作方式。

www.cheersbooks.com

服务热线：010-84724934

E-mail: service@cheersbooks.com

1. 您所购买的书名：_____
2. 您的性别：_____ 您的职业：_____
3. 您从何处得知本书的消息？(可多选)
☐书店 ☐网络 ☐报纸 ☐杂志 ☐广播 ☐电视 ☐他人推荐 ☐其他_____
4. 您通常以何种方式购书？(可多选) ☐书店购书 ☐网络购书 ☐邮购 ☐其他_____
5. 哪些因素影响您购买图书？(可多选) ☐封面 ☐推荐 ☐作者及出版社 ☐前言 ☐价格 ☐内容 ☐其他_____
6. 您觉得本书价格：☐偏高 ☐合理 ☐偏低
7. 您对本书的评价 (请填写：①非常满意 ②满意 ③普通 ④不满意 ⑤非常不满意)
书名 _____ 内容 _____ 封面设计 _____ 版式设计 _____ 翻译 _____
8. 您会将本书推荐给朋友吗？☐会 ☐不会 ☐不知道
9. 您还希望我们出版哪类书籍或引进哪本书籍 _____
10. 您的建议和要求 _____ 您的随感 _____

IBRAIN: Surviving the Technological Alteration of the Mordern Mind

By Gary Small, M. D. and Gigi Vorgan.

IBRAIN. Copyright© 2008 By Gary Small and Gigi Vorgan.

ISBN 978 - 0 - 06 - 134003 - 8

**Published by arrangement with the author through Sandra Dijkstra Literary Agency,
Inc. Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by China Renmin University Press.
All Rights Reserved.**

本书中文简体字版由 Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc. 通过 Bardon - Chinese Media Agency 授权中国人民大学出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。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。

版权所有，侵权必究。

第一部分 数字技术改变了我们的大脑 / 1

第1章 我的大脑看起来胖吗 / 3

数字技术的蓬勃发展正迅速而深远地改变着我们的
大脑。随着大脑的进化，我们的社交孤独感加深，大脑
正日益丧失基本的社交能力；但我们的心智反应加快
了，大脑执行许多任务时更有效了。

第2章 90后大脑 VS 70后大脑 / 23

数字技术将人们划分为数字土著和数字移民。数字
土著一出生就沐浴在技术世界中，他们的大脑正在为高
速网络搜索进行布线，但某些神经回路和脑区出现了退
化。数字移民被迫学习一门新的数字语言，虽然他们对
新技术心生恐惧，但他们的大脑仍有适应性和可塑性。

第3章 网瘾是精神病吗 / 45

每个人都可能成为瘾君子，网络游戏、网络色情、
网络赌博只是成瘾行为的载体。无论你是真的上瘾了还
只是无法对某些网站说“不”，你都必须戒掉大脑多巴
胺奖赏系统所强化的习惯行为。

第二部分 数字技术改变了我们的行为 / 59

第4章 自闭、躁狂与非凡的创造力 / 61

多动症、注意力不集中、自闭症、抑郁症、躁狂症

和多任务癖好究竟与过度上网、看电视和玩视频游戏有怎样的关系？新技术究竟是使我们效率更高，还是让我们只看见浮光掠影？

第5章 你今天“打酱油”了吗 /75

网上似乎有无限多的活动，这些活动威力无穷，既让人如痴如醉，又撩人焦虑、恐惧。有些人能够随心所欲，自由无限；有些人觉得选择太多，不知如何应付。

第三部分 知己知彼，重塑健康大脑 /99

第6章 你是知心姐姐还是技术达人 /101

你首先要了解自己大脑的状态，你才能决定该何去何从：你善于非语言沟通吗？你善于聆听吗？你有移情能力吗？你有处理多任务的能力吗？你的注意力集中吗？你网络成瘾了吗？你拥有技术能力吗？

第7章 不再冷漠，重获追求爱的能力 /107

关掉你的新奇设备，静静地冥想，培养自尊和移情……你不能指望这些方法在一夜之间就解决数字土著和技术娴熟的数字移民所面临的社会性问题。然而，它们可以避免你在技术的孤独世界中越陷越深。

第8章 一桥飞架脑沟，天堑变通途 /135

我们一边有效地利用技术，一边和他人保持面对面交流。在大脑进化的这个关键时刻，数字移民和数字土著应分享双方的知识和经验，齐步向前，茁壮成长。