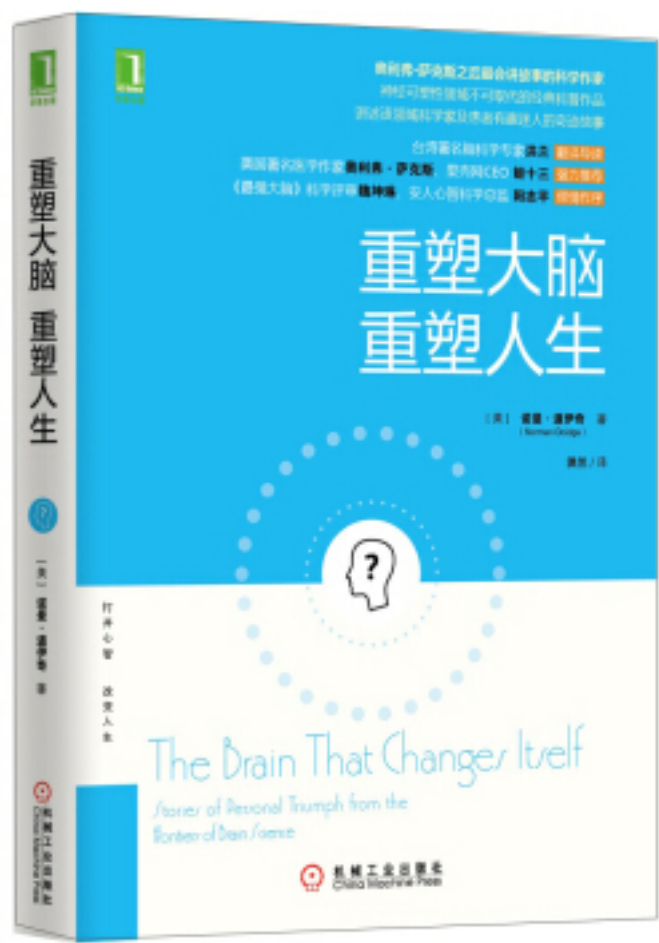


重塑大脑 重塑人生 [The Brain That Changes Itself: Stories of Personal]



[重塑大脑 重塑人生 \[The Brain That Changes Itself: Stories of Personal\]](#)_下载链接1

著者:[美] 诺曼.道伊奇（Norman Doidge） 著，洪兰 译

[重塑大脑 重塑人生 \[The Brain That Changes Itself: Stories of Personal\]](#)_下载链接1

标签

评论

家人点名要的书，送人的，很好

本书的目标是一个以目标为导向的回路，本着获取对思维更有效监控的目的来考虑思维。怎样做到这点呢？就是把自身从问题、学习、自我更正中分离出来，最终适应。因为解决问题的关键是对思维过程的有意识监控，我们可利用的工具非常多，例如不断进步的行为研究、大脑扫描以及激素检测等，借助这些工具，研究者能够分辨出哪些手段可以有效地改变我们的思维。本书的第二部分列出了一些改造大脑的自助性技巧，这些技巧都具有强制性，包括如何压过内心的杂音，培养内在的平静，与他人的思维同步以及提高我们的想象力。（这些都要花费很多工夫，想必没有一个人认为改造大脑是一件轻松的工作。）

经典，值得反复阅读；经典，更值得分享。买书看书已经上瘾，但我很喜欢这种状态。

这本书不错，推荐大家看看

好好好,快递员超级给力.好好好,快递员超级给力.好好好,快递员超级给力.好好好,快递员
超级给力.好好好,快递员超级给力.好好好,快递员超级给力.好好好,快递员超级给力.好好
好,快递员超级给力.好好好,快递员超级给力.好好好,快递员超级给力.好好好,快递员超级
给力.

买回来还没有看过，到货速度快。。

就啊粉煤灰看手机感觉我业绩好手机也惊讶手机我呀接娃邮寄给司机伊萨卡送月卡洋娃娃月卡

特别好的学习书，很适合学生看，书也很新。

这本书让我耳目一新，主要是他的观点特别有意思，让我感觉到能有很大的收获。我喜欢研究脑科学，说这本书的内容对我非常有益处。我。

喜欢在京东购物的感觉，速度快质量优，每次在最需要的时刻都能及时的送到，飞一般的感觉

没看完，觉得大V们的推荐有些过……可能是自己没读懂吧，继续读书中……

刚看到书，应该是正版，还加了塑封，很好，看完后再来追评！

之前买了这个系列的脑内乾坤，很好，所以再买了这本，还没看，希望有所收获！

早就听说这本书，买来研究一下，大脑影响人生！

看了一半，质量不错值得，刚好有关于自闭症的内容，很好

看着像是入门书 不过这有等拆过了才知道…

很不错的购物体验，京东的商品值得信赖！

非常好的书，是一套很好的体系，可以帮助建立自己的系统。

书还不错，买来送客户的，习惯好评。

还好还好还好还好还好还好哈哈好好干好好好哈哈呵呵呵还好还好哈

就冲着这发货速度给个好评吧，内容大致翻了一下，感觉一般。

老师推荐的书。应该不错

好!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

包装好，物流快，质量好，挺好的。

看出超级慢，不过书还是很好看的

朋友说，感觉像盗版，买了两本。第二本更好些。

买了许多慢慢看恍恍惚惚……

精神食粮，丰心壮智！

信息超载的时代，如何用脑？也许书里会有答案，拭目ing

还没有看，感觉还不错！

关于大脑的书，不是第一次买了，之前买的是关于记忆的。这本案例也比较多，适合外

行入门读读。

这样的俗语暗示，我们的人格和思维模式如同被模具定了型，难以改变。但是，这些长期以来的惯性思维方式在你的大脑中形成了一个个顽固的封闭循环，一直自动将你引向不理性行为和消极情绪，阻碍目标的达成和问题的解决，影响你的工作和生活。
你发现自己很讨厌一个同事，容易和他起争执，但不能理解这是为什么。你对他的负面情绪影响了工作沟通。通过反省和思考，你意识到，这种厌恶是因为他的长相很像多年之前欺负你的同学。因此你有意识地调整了对这个同事的看法：“他其实是个不错的人，我对他的讨厌情绪，与他本人无关。”从此他再也不会引起你的愤怒和厌恶了。你的工作也可以顺利推进了。
这种对自己思维的反省和思考，其实是在使用“元认知”。这是人类独有的能力，它帮助你从问题中抽离出来，以一种旁观者的角度重新审视事件本身，问题往往会迎刃而解。
“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”每个人的元认知能力也是不同的，这影响了他们的学习效率、人际关系、工作成绩等重要的人生要素。通过本书中提供的心理学知识和自助技巧，你可以获得高水平的元认知能力，从而更有效地解决生活和工作中的问题，实现人生目标，获得更多的幸福感。

还不错，还不错的！！

重新开始，开发大脑

提供了人类大脑可塑性见解

一般一般一般一般一般

囤积买的不错，慢慢看以后

忠实的消费者，东哥和天姐的铁杆粉丝。

很好的书，包装也很好哪。

浏览了一下，挺满意的。

质量很棒，书籍是老师推荐的，希望有所收获

朋友推荐，说这本书很好

非常好的一本书，值得购买。京东运送速度非常的快。

好书，推荐！

媳妇看过后说好！

这本书很多都是讲故事的，不建议收入

朋友推荐的书籍，非常不错

书不不错，接下来是学习学习

喜欢看孩子喜欢看喜欢看孩子喜欢看

专业，科普书

貌似还不错，先看看再说哈。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

不错不错不错不错

看了三章，一般般

每个人自有价值观和与之相配的活法，我也有自己的价值观和与之相配的活法。这样的差异产生了细微的分歧，数个分歧组合起来，就可能发展成大的误会，让人无缘无故的非难。遭到误解，受到非难，绝非令人愉快的事件，还可能使心灵受到深刻的创伤。

还没有来得及看，听周围的人谈论，被勾起好奇心。感谢京东快递的良好服务！

元认知是我们对我们自己思维过程所获取的知识进行的反思。

123456

这么多本，辣么沉，快递都给送上楼啦，@的好评！好好学习啦！

男性与女性和谐相处的前提不是消除性别差异，而应首先消除对性别差异的无知。或许我们期许男性和女性能更真诚地面对自己的感觉，更快乐地做自己，不必再投向一个不可避免的失望，不再追求虚假平等，我们应该去享受天生的自我，期待男女关系的自然成长，并庆祝两性的差异。

包装完整，质量很好，都是喜欢的，关键是优惠力度大。

改变大脑的顽固思维，问题往往迎刃而解。

包装完好无损，内容还未看，朋友推荐的，应该不错。

使男女各有所长的正是大脑，这个掌管我们情绪、主宰我们一切的总指挥，它的建构是男女有别的。男女大脑的基本生物学差异，并非后天人为的角色塑造，也不依赖社会环境的制约和影响，而是与生俱来的。

还没有打开，希望有用，哈哈，仅为了凑字数

元认知这个概念是在李笑来老师得到专栏里面学习的时候接触到的，了解之后就有欲望去细读。这本书不错，可以帮助我们提高自己的元认知能力

好的不得了了

值得一看不错

不错。。。。

感兴趣就进了，还没看，希望有收获。书本品质很好，印刷不错

维维维维，我觉得还是挺挺好的，挺好的一本书，说的这俩也是蛮不错的啊，主要是基于cip认知理论

怎么觉得有孩子后需要补充的知识这么多呢！越看越觉得自己要补的太多！

不错不错不错不错不错不错不错

买了好几本，都是塑封包装，质量非常好，正版看着舒适，赞。

买了N多书了，送货都比较及时，书包装也很完整 值得推荐 京东服务赞

有意思，读吧！

这本书内容丰富！价格也不是很贵！????

很好的书，突破传统理念。京东购书打折很实在

正版，不错，物流特快，油田快递不送货上门，不方便

很有意思的书，看目录里的标题觉得讲得挺玄幻的，实际上度过心理学基础的觉得确实是这样。

期待已久，趁着活动叠加优惠券入手，满意！

虽然刚开始看，但是很期待啊。

这是近年来，让我受益很深的一本书。
书中探索了大脑方面的很多研究事例，让我们一窥脑海里的究竟。
归根到底是这些发现让我们明白了大脑的可塑性是非常强的。人在任何年龄段都可以从事一些活动来开发大脑的能力，延缓衰老，提高生活质量。
同时在教育孩子方面，也可以基于实际的大脑方面的知识，做到科学实际的训练和帮助。
同时对于很多社会心理现象，也可以找到解释的钥匙。

新的时代，需要新的认知，好好学习，天天向上

动西不错，快递依然给力！

正准备看 老大推荐的书 应该不错

京东送货快，价格优，确实值得信赖

总觉得自己大脑不好，我们都要学习

挺有趣的一本书。以前一直以为大脑各部分的功能是确定的，受到损伤就没有办法恢复。神经可塑性是一个令人惊喜的概念。

读万卷书 行万里路！书很好，这次物流不够快！

看了三分之一了，里面的一些事件挺不可思议的，就是有些句子读起来稍微费点劲儿。

多读书，读好书，武装大脑！

多次购买，京东这次优惠不错

东西好，送货快，内容实在。

看推荐买的，不过买了还没看

好评，质量非常好是正版。第二次购买了，一如既往的相信和支持京东，购物省钱省心。我花了六百元买了三十本书。

如何开发大脑，打破常规和思维定势的好书，要是培养大脑的方法详细一点就好了。

正版放心购买，内容精彩！

质量非常好~物流又快~以后就在京东超市买书啦！

送货快，包装也完好，不错

封面稍有破损，纸张不错，颜色也适合长时间阅读，刚看一点点，感觉还有点意思。

在Kindle上看了电子版，然后买给家人看的，大脑的可塑性很有启发性。

一直在京东上买书，购物体验不错。还会再买的。特别喜欢快递员。

好书，值得阅读。要好好学习，天天向上啊！

之前听说撻会改变大脑，无意中看到这本书，有必要多看看。。

很好的书，值得收藏阅读，建议买一本放在家里，经常看看

此书一种有好几本吧，我本想都买全的，可是发现有一本没有，再想想其实也没有多大营养，就算了，不买了，质量和内容，我对这方面不是很了解，也是刚开始接触这个领域，所以不知如何评价

近年来脑科学越来越牛，多了解一些关于大脑的知识，更好的认识自己。

买来自己看的，一下买了太多，一本一本看吧

我是看的书名才购买的，还没看，不过，看评价一到好评，应该是不错的一本社科书。包装也不错，印刷精美，纸张质量优。值得购买。

相当不错， 有内涵， 有品味， 质地精良哦，

good，很方便实用。物流更快，服务态度好。

送货快 服务好 买书基本上就指望JD了

帮朋友买的。

对个人，对机构，对创业者都有很大帮助

货品包装的挺好，书的品相也不错，应该是正版，好评。

不错！是正品！配送速度快又好！

项目结束买给小伙伴的礼物～干货推荐～

之前已经读过了电子书，感觉非常非常好的一本书。推荐。

非常满意，速度很快，一直都在京东买书

内容没看，包装物流给满分。参考豆瓣书评买的。

优秀的书

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好

物流快

good

看不懂里面讲的什么.....

如题。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

OK.

嗷嗷嗷

内容一般，本以为是改变思维方式的书籍结果看不懂内容讲的什么

OK

很快

这本书名不符实，出版商在招摇撞骗

读书

满意

很不错的一本书，收藏了

很好很受启发，心理学经典

在京东买书，一是价格好，二是送货快。

很好的书，快递员给力

符合我一贯的理念，学习具体的操作方法

还可以，就是京东信息更新太慢了。我都拿到两天了。同一天发过，上海的都到了，这还没到，批评一下。

经典，有意思，看看给大脑冲冲电

可以的 挺不错的

包装很好，书质量很好，价格价值都很好，性价比超高！值得一看值得入手

发货速度很快，商品质量很好~

好

6666666666

! ! ! ! ! ! ! ! ! !

nbsbewbhstbbeheeebrbbbnwnhhhhubbeuuw

[illegible]

非常好的书 认知科学需要深入学习

不错，便宜，凑单用的

相当不错的一本书，优惠多多啊

汤圆我呢吧锦鲤寿司具体来讲咯血我

思维的变化，动作的变化，人生的变化

《重塑大脑，重塑人生》讲述了大脑的可塑性，值得阅读。

挺不错的，发货很快，质量也还可以！

内容不错，读了有收获。

[重塑大脑 重塑人生 \[The Brain That Changes Itself: Stories of Personal\]_下载链接1](#)

书评

[重塑大脑 重塑人生 \[The Brain That Changes Itself: Stories of Personal\]_下载链接1](#)