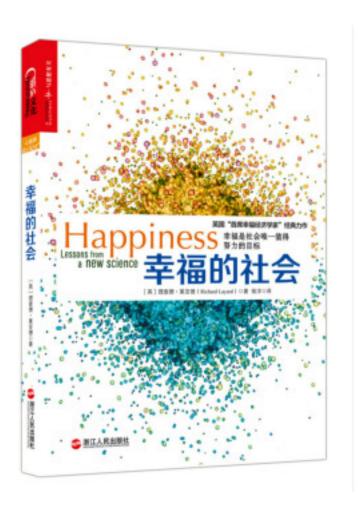
幸福的社会 [Happiness: Lessons from a New Science]



幸福的社会 [Happiness: Lessons from a New Science]_下载链接1_

著者:[英] 理查德·莱亚德(Richard Layard) 著,徐娇 编,侯洋 译 幸福的社会 [Happiness: Lessons from a New Science]_下载链接1_

标签

评论

中央2介绍的。 为什么我们感觉不到幸福呢? ——拿来研究一下。

很不错的书,赞一个!
社会的幸福不能靠一个人,是靠观念靠社会的物质基础和便签
红红火火恍恍惚惚呵呵哈哈哈哈哈哈哈
 好书啊 好书 非常喜欢 非常满意啊啊啊
 一本值得好好看的书,价格便宜。
 版本好,包装严,物流快。

 好看!快递快!好看!快递快!
 书本质量更好,是本好书
 活动时帮人买的书,不错。
 积极心理学视角分析幸福。
 书不错,仔细挑选后买的
 非要评价,讨厌啊!!
 湛庐出品,必属精品,哈哈
 看完后,很幸福
 幸福意味着什么?值得一读
 不错,囤书好好阅读中~~~

好书!!!!!!!!!
 不错的
要的

每个人都希望一窥大脑运作的神秘之处,但放眼如今的图书市场, 能见到的多为专业书籍。这些书籍对生物医学专业的学生较为合适,而许多普通大众同 样对大脑充满好奇,却苦于无从了解,这让我深刻感觉到脑科学的概念在中国普及程度之 差。 时光荏苒,自大卫·林登教授第一本关于大脑的科普书籍《进化的大 脑:赋予我们爱情、记忆和美梦》出版以来,已经过去了5

年多的时间。5年来,《进化的大脑》吸引了不少国内读者,并获得上海市优秀科普书籍奖。最近,当得知湛庐文化即将策划出版林登教授的第二本科普作品《愉悦回路》时,我的心情如书名一样,非常快乐和欣慰。本书文字生动活泼,

深入浅出地将大脑在享受快乐,甚至成瘾时内部如何变化的脑神经科学

知识娓娓道来。因此,我确信本书将获得国内广大读者的青睐和喜爱。 林登教授自 20世纪 80 年代起开始从事神经科学研究工作,目前为

美国约翰·霍普金斯大学神经科学系教授。长达20余年的研究工作中,

他在脑科学方面做出了卓越的贡献,一系列研究论文发表在《科学》、《自然》、《细胞》、《神经元》等国际顶尖科学刊物上。但在我看来,更重要的是他对于大脑的理解已经超出了科学工作者的范畴,走向了真正的大师水平。他对于人脑的发育和功能及其对人的行为的影响一直有着高屋

建瓴的看法和主张,这些主张不仅对脑科学工作者,而且对普通大众都

十分具有吸引力,并且具有深刻的教育意义。

我们每天都在享受着生活带给我们的快乐:也许是电视节目《舌尖上的中国》中的美味食物,也许是一次完美的性爱。但实际上,我们并不知道快乐究竟是什么。比如,为什么我们会对美食、美酒或者性爱那么喜爱,甚至上瘾?本书中,林登教授解释了快乐在大脑中的产生来源,并指出成瘾其实是大脑体验不到快感,理解快乐的生物学现象将能帮助我们理解和治疗成瘾。更重要的是,快乐是每个人个性的核心内容。因此,我们需要了解产生快乐的生物学基础。

如此,我相信许多人已经对本书充满好奇,急于先睹为快。倘若这些介绍仍没有唤起你的兴趣,那么下面的内容也许能吸引你:它们来自林登教授接受美国公共电台记者关于本书的采访,我进行了节选和编辑,这些访谈也都体现在本书的内容中。

"您能简单地介绍一下尼古丁是如何影响大脑的吗?"

"尼古丁可以进入血流循环并进入大脑,激活脑内与快感相关的神经细胞,这些细胞位于一个叫作腹侧被盖区的大脑区域。尼古丁刺激导致神经细胞释放大量的多巴胺,正是这些多巴胺让我们感到快乐。实际上,许多药物可以直接增加脑内多巴胺的分泌;而大麻、尼古丁和酒精可以间接增加多巴胺的分泌。这些药物都可以激活大脑内部的愉悦回路。""对于吸毒您怎么看?"

"我认为,吸毒只是一种医学现象。正如一个人得了心脏病去看医生,医生会告诉患者应

该加强锻炼、健康饮食和按时吃药,但

不会说患者造成了社会负担。同样地,对于毒瘾患者,我们应该告诉他,是他的大脑工作方式出现了一些问题,他应该采取一些减压措施并进行积极治疗,社会也应该给予更多的关

怀。""您认为压力会让我们追求更多的快乐吗?"

"确实如此。压力不仅让我们追求快乐,同时也造成一些成瘾行为,如洁癖。如果周围一切都非常整洁,那么就不会有洁癖者。洁癖只在有压力的环境中产生。如果你有洁癖,那么就应该采取一些减压措施。对于药物公司来说,开发一些干扰奖赏回路中激素受体的药物,将能够帮助这些有洁癖的人减少复发。"

幸福的社会 [Happiness: Lessons from a New Science]_下载链接1_

书评

<u>幸福的社会 [Happiness: Lessons from a New Science]</u>下载链接1_