

<<左脑中风右脑开悟>>

图书基本信息

书名：<<左脑中风右脑开悟>>

13位ISBN编号：9787544335102

10位ISBN编号：7544335100

出版时间：2011-1

出版时间：海南出版社

作者：吉尔·泰勒

页数：235

译者：杨玉龄

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<左脑中风右脑开悟>>

前言

敞开心房，打开脑门每个脑袋都有自己的故事，而这个故事是我的。

十年前，我在哈佛大学医学院从事研究，并教授年轻医生有关人脑的知识。

但是，在一九九六年十二月十日，我给自己上了一课。

那天早晨，我经历了一种罕见的左脑中风。

因为我脑里有一个之前没有检查出来的天生血管畸形，那天血管突然破裂，导致大出血。

在那短短四小时内，我通过脑解剖学家（神经解剖学家）好奇的双眼，看到我的脑袋如何一点一点地丧失处理信息的能力。

那天早晨接近尾声时，我已经不能行走、说话、阅读、写字，甚至连自己的生平都想不起来。

我像胎儿般卷曲身子，了无精神，一心等死，当时的我，当然想不到日后我还有机会和他人分享这次经验。

这是我在那沉寂的心智迷宫里的旅途日记，在那儿，我被包裹在一团深沉的内在祥和之中。

这本书，由我的学术训练与个人经历及见解编织而成。

就我所知，这是第一本由严重脑溢血之后完全康复的神经解剖学家所写的书。

我很兴奋，这些字句终于面世，有机会对这个世界作出贡献。

最重要的是，我深深感谢我能活下来，并保有脑力直到今天。

刚开始，我是因为许多无条件付出的好人，而去忍耐康复过程的痛苦。

这些年来，我一直严格遵守康复计划，为的是一名与我联络的年轻女子，她迫切地想了解她那因中风而过世的母亲为何在发病时没有打一一九求救；为的是一名年长男士，他担忧爱妻在死前的昏迷状态中可能受了苦。

我一直被拴在电脑前（膝上有我的忠狗妮雅相伴），为的是那许许多多照顾病人的人，他们打电话进来要我指点迷津，向我寻求希望。

我坚持写这本书，是为了我们社会里即将在今年经历中风的七十万人以及他们的家人。

我在想，只要有一个人是因为读了“中风那天早晨”那一章，而认出中风征兆，并向外求救（要及早求救，不然就太迟了），那么我过去十年来的努力就值得了。

这本书可以分成四大部分。

第一部分，“吉儿中风前的生活”，将为你介绍脑袋关机之前的我。

描述为何我从小就想当脑科专家，内容包含一些我的学术训练、我的主张，以及我个人的探索。

我以前的人生还算成功。

我是哈佛大学的脑科专家，在美国精神疾病联盟（National Alliance on Mental Illness）服务，常常巡回全美，化身为“行吟科学家”。

我另外加了一点简单的科学知识，希望能帮助你们了解，我的脑袋在我中风那天早晨，经历了哪些生理状况。

如果你很好奇，中风的感觉到底是怎样的，那么第二章“中风那天早晨”可以满足你。

在这里，我将带你进行一趟非比寻常的旅程，让你通过科学家的眼睛，去体会我的认知能力如何一步一步地恶化。

随着我脑袋里的出血量愈来愈大，我把我在认知上的缺陷与我脑里正在进行的、看不见的生物学变化联结在一起。

身为神经解剖学家，我得说，我因为这次中风而得到的关于我的脑袋以及它如何运作的知识，不亚于我长年在学术领域所学到的。

在那天早晨接近尾声时，我的意识已经漂浮到一个仿佛天人合一的境界。

从那次以后，我终于了解，如何才能经历那种“神秘的”或是“形而上的”经验——就我们的脑部结构而言。

如果你认识患过中风或有其他脑部创伤的人，那么本书中的康复篇章或许就更值得一读了。

在这些篇章中，我要分享我的康复日记，包括四十个提示，关于我需要（或不需）的事情，以便完全康复。

<<左脑中风右脑开悟>>

我把“中风复原建议”列在书末，方便各位查询。

我衷心期盼你们能把这些资料与需要的人分享。

最后，这本书剖析了这次中风让我学到的脑部知识。

读到这里，你应该会发现，本书并不真的是在谈中风。

更正确地说，中风只是一个创伤事件，内心的洞见因它而产生。

本书谈的是我们人脑的美丽与弹性，因为它天生就有能力不断去适应变动与恢复功能。

基本上，这是我的脑袋进入右脑意识的旅程，在那里，我被包围在一团深沉的内在祥和里。

我恢复了左脑的意识，为的是要帮助其他人达到祥和的境界——当然，是在没有中风的情况下！

但愿各位都能享受这趟旅程。

<<左脑中风右脑开悟>>

内容概要

1996年的冬晨，哈佛大学脑神经科学家吉尔·泰勒左脑血管突然爆裂，她严重中风了，当时她才37岁。

但是泰勒没有被击溃，她凭藉著自己对大脑的了解，用右脑解救并开发了左脑，她将中风及康复过程经历出书。

这是一部帮助中风者的医疗手册，更是对一次心灵探索的记录。

通过中风，泰勒体会到“开悟”并不是一种虚幻的感觉，而是一种平和的生活态度。

她说：“在亲身体会自己的左右脑功能后，我选择从另一个角度去看事情……这次中风带给我最无价的礼物是——内心深处的平静只在一念之间。

”

<<左脑中风右脑开悟>>

作者简介

美吉尔·泰勒，哈佛大学脑神经科学家，印地安纳大学医学院女神经解剖学家，2008年获选为《时代》杂志百大人物。

<<左脑中风右脑开悟>>

书籍目录

前言 敞开心房，打开脑门第一章 吉儿中风前第二章 简单的脑科学第三章 左右半脑不对称第四章 中风那天早晨第五章 展开求救行动第六章 静下来，坚持下去第七章 回归混沌的婴儿状态第八章 神经科加护病房第九章 第二天：次日早晨第十章 第三天：吉吉进城了第十一章 回家休养，准备动手术第十二章 立体定位颅骨切开术第十三章 我最需要的第十四章 康复里程碑第十五章 中风带给我的洞察第十六章 我的左脑与右脑第十七章 掌握自己的主权第十八章 感谢细胞，尊重多维回路第十九章 寻求内心的平静第二十章 照顾心灵园地附录 中风复原建议 附录A 十项复原评估问题 附录B 四十件中风病人最需要的事 哈佛脑库歌：1-800 脑库！

<<左脑中风右脑开悟>>

章节摘录

第一章吉儿中风前我是专业的神经解剖学家，也发表过学术著作。我热爱实验室工作，也热爱与我的精神疾病联盟大家庭分享我的研究。然后意外发生了。

我是专业的神经解剖学家，也发表过学术著作。我生长在美国印第安纳州的特雷霍特。我有两个哥哥，其中一个只比我大十八个月，他在三十一岁那年被正式诊断出患有精神分裂症，但事实上，他展露出明显的精神疾病征兆已经好几年了。童年时期，他经历的现实以及他选择的应对方式，就和我很不一样。也因此，我从小就对人脑很着迷。

我很好奇，为什么哥哥和我可以对同一段经历，提出完全不同的说法。这种在认知、信息处理以及反应上的差异，促使我想成为脑科学家。七十年代末，我在印第安纳大学布鲁明顿校区念大学。由于我哥哥的关系，我很想知道，就神经学而言，什么样才叫做“正常”。当时神经科学还是很新的领域，印第安纳大学里还没有正式的神科学系。我同时学习生理心理学及人类生物学，尽可能的多学了一些与人脑有关的东西。我这辈子在医学领域的第一份正式工作，对我的人生助益良多。我的第一份工作是到特雷霍特医学教育中心担任实验室技术员，那里是印第安纳大学医学院的分支机构，却设立在印第安纳州立大学的校园内。我的工作时间平均分配给医学大体解剖实验室以及神经解剖实验室。在那两年期间，我沉浸在医学教育里，而且在墨菲教授的指导下，爱上了人体解剖。接下来的六年，我跳过硕士班，直接注册攻读印第安纳州立大学生命科学研究所的博士班。我的课表排得满满的，主要是医学院一年级的课程，关于研究方面。我主修神经解剖学，指导教授是安德森。

一九九一年，我拿到博士学位，对于教授医学院程度的大体解剖学和神经解剖学很有信心。一九八八年，当我一边在特雷霍特医学教育中心工作，一边念研究所的时候，我哥哥被正式诊断出罹患精神分裂症。

就生物学角度，他是这宇宙中与我关系最近的人。我很想知道，为什么我可以把梦想和现实连在一起，然后让美梦成真。而我哥哥的脑袋到底出了什么问题，为什么他就没办法把梦想与现实相连，反而是与幻想相连？我非常渴望探讨精神分裂症。

离开印第安纳州立大学后，我到哈佛大学医学院神经科学系做博士后研究。我花了两年的时间跟随图特尔博士研究大脑颞叶中区的定位，这个区域位于大脑视皮质上，负责追踪运动的部位。我对这个主题感兴趣，是因为精神分裂症患者在看移动物件时，会出现异常的眼球行为。协助图特尔博士找出颞叶中区在人类大脑的位置后，我顺从心底真正的意愿，转往哈佛大学医学院精神病学系。

我的目标是进入麦克林医院弗朗辛·贝内斯博士的实验室，贝内斯是世界知名的专家，专注于精神分裂症的遗体脑部解剖研究。我相信，这样做可以让我贡献所学，去帮助和我哥哥有同样病情的人。在我去麦克林医院报到前一周，我和父亲海尔飞往迈阿密，参加一九九三年美国精神疾病联盟的年度大会。

我父亲是美国圣公会牧师，拥有心理学的博士学位，主张社会公义一向不遗余力。我们俩都很想参加这次大会，一方面希望多了解美国精神疾病联盟，另一方面也希望能贡献一份心力。

美国精神疾病联盟致力于改善严重精神病患者的生活，是全美相关的民间团体中规模最大的一个。

<<左脑中风右脑开悟>>

当时，美国精神疾病联盟的会员有将近四万户人家，每家都有挚爱的家人经诊断罹患重大精神疾病。现在，该组织的会员数目接近二十二万户。

美国精神疾病联盟的全国性组织所倡导的是国家级的议题，州级组织则倡导州政府层级的议题。除此之外，该联盟还有一千一百个地方性分部，散布全美各地，提供支持教育与教育，并提倡患者家庭在社区里应享有平等的机会。

那趟迈阿密之旅改变了我的一生。

这群会员大约一千五百人，包括重大精神疾病患者的父母、兄弟姊妹以及子女，聚集在一起，寻求支持、教育、宣传以及相关研究等议题。

在我认识其他精神病患的兄弟姊妹之前，我从来没有体会到，我哥哥的病对我的生活造成多大冲击。在那几天之内，我发现有这么一群人，他们全都了解亲手足被精神分裂症夺走的痛苦。

他们了解我们一家怎样奋力协助我哥哥求医。

他们采取团队出击，以组织来发声，对抗社会对精神疾病的不公平与污名化。

他们借助教育计划，来帮助自己以及社会大众，提升与精神疾病相关的生物学知识。

同样重要的是，他们鼓动脑科学家帮忙寻找疗法。

我当下就觉得自己来对了地方，而且来得正是时候。

我是患者的兄弟姊妹，我是科学家，而且我也有心协助和我哥哥同病相怜的人，在我心深处，我觉得不仅找到了值得努力的目标，也找到了一个大家庭。

迈阿密集会后的那一周，我神采奕奕地来到麦克林医院的结构神经科学实验室，向弗朗辛·贝内斯教授报到，渴望展开新工作。

我昵称为“精神分裂症之后”的弗朗辛，是一位很了不起的科学家。

单单从旁观她如何思考、如何探讨问题以及如何将从数据中学到的片段整合起来，对我来说，就是一大乐事。

能够亲眼见识她在实验设计上的创造力，以及她主持实验室时的坚持、精确与效率，更是我的一大荣幸。

这份工作对我来说，是美梦成真。

研究精神分裂症患者的脑部，令我觉得生活有目标。

然而，第一天上班，弗朗辛就把我给吓到了，她告诉我说，由于精神病患家族鲜少捐出脑部，使得遗体解剖研究长期以来都缺乏脑组织材料。

我听了简直不敢相信。

我刚刚花了将近一周的时间，参与美国精神疾病联盟的全国性会议，与数百名重大精神疾病患者的家属相聚。

在集会中，美国心理卫生研究所前所长贾德博士主持科学研究的部分，同时还有好几位知名科学家报告他们的研究。

美国精神疾病联盟的会员家庭热爱分享与学习脑部相关研究，因此当我发现捐赠的脑组织不足时，心里很震惊。

我认定这只是大众尚未意识到的问题。

我相信，一旦美国精神疾病联盟的会员家庭知道有脑组织短缺这回事，一定愿意在联盟内大力推广脑部捐赠，以解决这个难题。

第二年（一九九四年），我获选为美国精神疾病联盟全国董事会的董事。

对我来说，有机会为这么棒的团体服务，真是令人兴奋，这是一大荣耀，也是一大责任。

当然，我的基本政见就在于宣传脑部捐赠的重要性，以及由于精神病患脑组织短缺，使得科学家无法进行相关研究这件事。

我把它称为“组织议题”（Tissue Issue）。

当时，美国精神疾病联盟会员的平均年龄为六十七岁，而我只有三十五岁。

能够成为最年轻的董事，我感觉很光荣。

我精力充沛，跃跃欲试。

带着我在美国精神疾病联盟的新头衔，我立刻跑遍全美各地，在联盟的州级集会中，宣传我的施政方

<<左脑中风右脑开悟>>

针。

在我展开这些活动之前，位于贝内斯实验室对面的哈佛大学脑组织资源中心（又称“脑库”），每年收到精神病患所捐赠的脑不到三个。

这些组织根本不够弗朗辛的实验室做研究，更别提脑库还要供应脑组织给其他实验室。

在我巡回各地，教育美国精神疾病联盟家族有关“组织议题”之后几个月，捐脑数量变多了。

目前，来自精神病患捐脑的数量，每年约有二十五到三十五个。

如果每年有一百个捐赠的脑，将能让科学界大展身手。

我知道在我刚开始宣扬“组织议题”时，捐脑这个话题令台下听众很不自在。

我可以预料到听众会在什么时刻突然醒悟道：“天哪，她想要我的脑袋！”

而我就会开口说：“没有错，我想要你们的脑袋，但是别紧张，我并不急！”

为了缓和他们明显的不安，我写了一首脑库押韵歌，取名为“一-八-脑库！”

”（1-800-BrainBank！

），然后开始带着吉他巡回演讲，成为所谓的行吟科学家。

每当我快要讲到捐脑这个话题，而会场的气氛也开始紧张时，我就会拿出吉他，为大家献唱一曲。

这首脑库押韵歌似乎够呆，因此总能适时缓和紧张的气氛，敲开众人的心房，让我顺利传达我要表达的信息。

我在美国精神疾病联盟所做的努力，为我的生命带来重大意义，而我在实验室里的研究也同样开花结果。

我在贝内斯实验室最早的研究主题，是与她一起建立一种实验规程，可以让同一片组织上的三种神经传递物质系统都视觉化。

神经传递物质是脑细胞用来沟通的化学物质。

这是非常重要的研究，因为新型的非典型抗精神病药物都是设计来影响多重的神经传递物质系统，而非单一系统。

让同一片组织上的三种不同系统的神经传递物质视觉化，可以让我们更有能力去了解这些系统之间细腻的互动。

我们希望更加了解脑部的微型回路——哪些区域上的哪些脑细胞，用哪些化学物质，以多少的量，来进行沟通。

愈是了解严重精神病患与正常人在脑细胞层次的差异，医学界就愈有希望提出适当的医疗协助。

一九九五年春天，我这项研究获选为《生物科技期刊》的封面故事，并在一九九六年赢得哈佛大学医学院精神病学系的大奖——麦塞尔奖（Mysell Award）。

我热爱实验室工作，也热爱与我的精神疾病联盟大家庭分享我的研究。

然后意外发生了。

当时我才三十几岁，专业生涯与个人生活都一帆风顺。

但是突然之间，玫瑰人生与美好未来顿时化为泡影。

一九九六年十二月十日，我醒来时发觉自己的脑袋出了问题。

我中风了。

在那短短四个小时内，我眼睁睁看着自己的心智逐步恶化，没有能力处理通过感官从外界搜集来的刺激。

这种罕见的脑溢血，让我完全无法行走、说话、阅读、写字，甚至连自己的生平都想不起来。

我明白，各位现在可能急着想知道我中风那天早晨的感受。

然而，为了让各位更了解当时我脑袋所经历的变化，我谈了一些简单的科学。

请不要让这些科学把你吓跑。

我已经尽量写得浅显易懂，我用了许多简单的图解，好让各位明白，在我的认知、生理以及心灵经验底下，有着什么样的解剖学结构。

我还是鼓励你先阅读那部分，因为我相信它们能大大的帮助你理解本书。

如果你实在不想先读那些篇章，那么请记住，它们还是随时在那里等你参考。

<<左脑中风右脑开悟>>

<<左脑中风右脑开悟>>

编辑推荐

《左脑中风 右脑开悟》：当大脑停止思维的时候，心灵就开始闪光了。
一位脑神经科学家讲述自己中风后的神奇际遇。

中风患者的心灵探索与康复指南。

《左脑中风 右脑开悟》位列亚马逊排行榜13个月，在台湾5月个再版6次。

<<左脑中风右脑开悟>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>