

<<生命科学手记>>

图书基本信息

书名：<<生命科学手记>>

13位ISBN编号：9787807415565

10位ISBN编号：7807415568

出版时间：2009-8

出版时间：文汇

作者：曹明华

页数：282

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>

## <<生命科学手记>>

### 内容概要

八十年代,《一个女大学生的手记》观照人和社会、人和自我;九十年代,《世纪末,在美国》观察不同的文明中相同的人性;新世纪,“生命科学系列”从心理、意识、神经层面剖析人的行为和内心。

本书是曹明华的最新力作。

本书除了在不同层面上介绍当代生物学脑科学等相关领域的新发现新进展并作“科学与人”的探讨,还将在这个题目下进行关于健康生活的探讨……它包括了生理、心理和精神多个层面。

## <<生命科学手记>>

### 作者简介

曹明华，获美国南加州大学神经老化分子学研究硕士学位。

主攻领域：进化中近系的大脑神经生长—关联的蛋白质之基因表达研究。

赴美前在上海交通大学就读时，曾出版《一个女大学生的手记》，获全国优秀作品奖和畅销书奖。

赴美后，曾出版《世纪末，在美国》一书。

书籍目录

序2007 - 2008 怕与悔 竞争与协作 浪漫的爱 嫉妒心（一） 嫉妒心（二） 性格A，性格B，性格C，性格D 女人的嗅觉 大众的盲从 色彩与人体“原件”的魅力 被拒绝的感觉 女人的周期 “有毛病的男人” 向心性孤独的一种 维护一颗心 什么样的职业最快乐？  
活着本身就是一种风险 中医之争 你会得癌症吗？  
创伤后症候群 希望2003 - 2004 寻求刺激程度之匹配 假药效应 眼睛所揭示的思考 红酒的启示 上瘾 敏感人士 谈谈“解忧丸” 大法官中风 失去青春与留住岁月 心神与大脑1995 - 1998 生存的位置 做男人难 胖人与瘦人 家“卖” 个人主义 历史：他的故事 手纹与三脑 男人的感情 “自由”与“免费” 空虚 “同性相吸” 女人四季 “人不可貌相” 进化与退化 离婚 生存的压力参考文献致谢跋

## &lt;&lt;生命科学手记&gt;&gt;

## 章节摘录

2007 - 2008 怕与悔 传说中一位修行者在临终前交给跟随他的徒弟两封信——一封，嘱咐他徒弟等他离世后拆；另一封，让他徒弟自己临终前才拆。

修行人辞世而去…… 徒弟独自上路。

面对茫茫的苍世、莫知的未来，他拆开了第一封信，却发现里面只有三个字——“不要怕”。

…… 当时光荏苒，到了徒弟也将咽气的前夕，他记起师父留下的另一封信，打开时，里面也只有三个字——“不要悔”。

在人生启步时——不要怕；在人生即将划上句点时——不要悔。

这大约，只是修行人的境界吧！

也只应该是修行人的境界。

试想一个没有禁戒、没有惩罚的世界，那将该是如何地混沌一片…… 于是，尘世间芸芸众生们，在怕与悔之间——留下了许多的徘徊…… 这是为什么脑科学家们，投入了那么多宝贵精力来研究“害怕”和“后悔”这两类人类情感。

借助于新近非损伤型脑成像术的发展，研究者得以切入微观来观察和理解人类心理活动时，那具有普遍意义的脑反应。

假如这种威胁（危险/伤害）就在眼前，会引起我们的怕——是恐惧；假如这种威胁（危险/伤害）是期待中的、在未来才有可能发生，会引起我们的怕——是忧虑。

这些充满了感觉的记忆，会贮存在一个杏仁形结构的脑区域里——被称作大脑的“杏仁核”。

有一些害怕的记忆，可能来自我们的祖先。

还有的，来自我们自身所遭遇的精神压力，和带创伤感的生活事件…… 从进化的角度来考量，以“杏仁核”为中心的这一“怕的神经网络”，是为生命体能够较好地存活于它所可能面临的许多危险的情形而设置的。

或者说，“怕的神经网络”是生命体本身的欲望与他/她所处的环境之间发生矛盾和冲突时，对于他/她所选择的行动的一种警戒。

在人类社会中，“怕”——让我们躲避生命的危险；“怕”——让我们接受法律的约束；“怕”——让我们避免道德的谴责…… “怕”——让我们“防患于未然”，“怕”——让我们有所戒律、有所超越…… 有一次，我目睹人胆大妄为地干了件伤天害理的事情。

我听周围人说：“干这种事，是要下地狱的！”

我说：“下地狱，他可能不太怕；进监狱，他会更怕一些。”

而在高度发达的文明社会中，这种“怕”的神经反应还可以体现为对未来不确定时的忧虑和缺乏安全感。

文明人所担心和忧虑的问题，有些是确实存在的，而有些只是感觉中的——在“杏仁核”和我们脑的高级皮层之间，存在着“双向联网”——当最初的某些信号，激活了“杏仁核”的害怕或忧虑反应之际，大脑的“高级皮层”却从另一通路获得信息在分析、判断这种外在威胁感的真实性和严重性…… 而我们人类有所“先天不足”的是，由大脑的“高级皮层”向“杏仁核”输送判断信息的通道，远远没有“杏仁核”向大脑总司令部输送紧急讯号的通道发展和建造得完善——

于是，一旦“杏仁核”被激活了这种害怕和忧虑的感觉，即便它再非理性，由理性的大脑“高级皮层”再想要去说服和关闭这种感觉也是很难了……而这种忧虑、自己都未能向自己的理性清晰承认的潜在的“怕”和不安全感，可以引起我们辗转反侧、半夜难眠；也可能导致我们脾气变坏、发怒——“发怒是一时脆弱的表现”…… 科学家们可以将“害怕”实验从低等动物做到高等动物。

因为“怕”，是人和这颗地球上其他动物共同拥有的一种神经现象。

然而对于“后悔”，却只会在富于理性的人类身上发生。

或者也许，只能用人类的大脑做试验。

当一个人体验着后悔时——相应于推理和情感的一部分脑区域被激活：特别是一个叫做眶额皮层的大脑区域，它执行着在真实的后果和想象的可能性之间作比较——当人在经历着后悔的感情噬咬时，他/她的眶额皮层会高度运作…… 历史曾经记载了“后悔”的种种悲剧效应。

## &lt;&lt;生命科学手记&gt;&gt;

1995年，一位纽约州的绅士，他长期有规律地买彩票，但从未中过奖。而这最后一次彩票号码已经寄来，他却停止了付彩票费。结果这最后一张彩票的号码刚好对应了几百万美元的彩金……他自杀了。

我们无法得知他到底是怎么想的，但他一定是后悔了。

假如人到晚年，仍在为发生过的某些人生选择或生活事件后悔，那它极易导致生理和心理的失衡，会使生活的质量大大下降。

但是最近，却出现了一个对于“后悔”的不同研究和对“后悔”的正面评估。

Colleen Saffrey等研究者让受试者评估十一种消极情感——包括害怕、愤怒、焦虑、羞愧等，还有后悔——受试者对“后悔”给了最高分。

因为，他们答：“后悔在帮助我修正于未来的行动中贡献最多”，“后悔帮助我改善与他人的人际关系”，等等，等等。

后悔可以来自社会性的惩罚，后悔也可能来自自我心灵的检讨和情感的反刍……而有些因内患外伤而使得他们的“眶额皮层”受到损伤者，他们不会“后悔”！

他们也无法从“后悔”中汲取经验教训。

对于我自己来说，我也从未能免于俗人的种种情绪波动所扰。

但大约直到一年前，我逐渐悟到自己的生活经历、是由一连串的“人生课程”或更深远的课程构成的。

这是我总结了我曾经走过的路。

每一次都让我学习了一些东西，每一次都会让我经历不同程度的考试……这种认识让我对目前和未来的忧虑（或者朦胧的害怕）大大地减少——即使面临的是又一个未知和不确定……回首往事，反而——当我人生的事件尚未经历几许时，我的“眶额皮层”曾经很发达。

也许，它是必要的人生过程的一种吧。

但事到如今，回首往事我没有了后悔，而只有遗憾。

虽然两者在英语中可以用同一个词：Regret。

遗憾意味着，有一些未能达成的心愿，希望事情是“那样的”，但我没有办法做得更好了。

粗略来说，遗憾蕴含着对自己的原谅，而后悔却包括了对自己的惩罚（认为自己对事件的结局是可以控制的——倘若只要改变自己的某一行动）。

即便我曾经后悔过的“得失之间”，假如生活让我重新来过一次，我作不同的选择——又何尝可知，那种“得”，不是扣联着其他“失”的“得”，而这种“失”，不是“塞翁失马”的失？

我试图看到更大范围内的因果关系，看到自己所能的局限…… 2008年7月20日 竞争与协作

豺狼历来被描绘成“穷凶极恶”，而人类的宠物——爱犬，却往往以忠实于主人的面目出现，还被称之为“人类最好的朋友”。

你能想象狼和狗其实是一家吗？

狗是狼的嫡传后裔。

据分子遗传学的考证，在五万多年以前，人将狼捕获后加以驯养，这些狼才逐渐演化成了狗。

最初的狼自从参与了人类社会的生存后，便急速经历了一个从竞争型社会向协作型社会的过渡。人类自身则是以缓慢的速度经历着这样一个过渡的，而对于最初成为“狗”的狼来说，这是一个突兀的变化。

几万年过去了，那么终于，“狗性”较之于“狼性”有了些什么样的根本性改变呢？

进化学家Adarm Miklosi做了这样一个实验：实验对象的一方是狗，另一方是从小由人类豢养的狼。

它们同样被训练操作一个简单的任务：要拉一根绳子才能取到食物。

狗和狼在最初所表现出的操作这项任务的能力和心理学适应度是差不多的。

但当实验者加以它们挫折感，比如，让它们无法拉那根绳子——狗的反应是较快将求助的眼神投向它的主人，并将眼神在它的主人身上停留很长时间……与狼比较，狗会较易将它的主人作为寻求信息的来源和寻求援助的来源。

虽然它们两者，此生的经验是相仿的——都由人类豢养，但遇事反应是不同的。

由此可推断，它们的反应不仅仅来自这一生所获得的经验，而是还与各自的基因在漫长的进化进程中所演化和适应了不同的生存环境有关。

我读书时的南加大是一个商学院较发达的学校。

一位名叫艾弥的商学院女生向我谈起她的观察——“读商学院硕士班（MBA）的学生，相互间竞争心理都很强，遇到难题呢，他们既不指望别人会来帮忙解决，自己也是不会轻易伸出手来帮别人一把的。

而博士班的学生呢，通常都是会热心解答别人问题、在学术上也乐于助人……我当时还没有读到“狼和狗”的故事。

但是我知道，商科硕士班的学生都是准备将来要上商场的。

是社会适应的一种。

而商学院的博士生呢，将来主要是在与商业信息有关的学术界工作，很少直接上商场的。

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>