**新 书 推 荐**

**中文书名：《幸福感：快乐是如何在大脑中产生的，以及大脑研究的其他惊人发现》**

**英文书名：****Feelings of Happiness：How happiness develops in the brain and other amazing findings of brain research**

**德文书名：Glücksgefühle：Wie Glück im Gehirn entsteht und andere erstaunliche Erkenntnisse der Hirnforschung**

**作 者：****Christof Kessler**

**出 版 社：Verlagsgruppe Random House GmbH**

**代理公司：ANA/ Susan Xia and Ting**

**页 数：320页**

**出版时间：2017年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：科普/ 心理励志**

**内容简介：**

**什么使人幸福？是神经科学领域最新的研究课题。**

幸福是广告、文学和电影的核心问题。每个人都想要快乐，越来越多的人尝试用更强的刺激或药物来创造短暂的快乐时光。但是当我们开心的时候大脑里会发生什么呢?神经元和荷尔蒙是如何相互作用来让我们体验快乐的，快乐和满足感如何与忧郁和抑郁的深度联系在一起?

克里斯托夫·凯斯勒把他的读者带进了大脑中800亿个神经细胞的世界。现代大脑研究已经解释了大脑是如何让我们感到快乐的，以及激励和挫折是如何产生的。凯斯勒描述了在快乐、积极性、爱情、抑郁和成瘾等领域的研究成果，同时他也在治疗脑病方面有着丰富的经验。

**作者简介：**

** 克里斯****托夫·凯斯勒(Christof Kessler)**生于1950年，是一名神经学家。他曾经是格里夫斯瓦尔德大学的神经学教授和神经病学诊所的主任。他的部分研究涉及神经可塑性。著有《精神错乱》和《坐在橱柜里的人》。

**目录：**

第一章 幸福先兆

第一节：先兆：脑中微风拂过

第二节：大脑的奖励机制：幸福的称赞和激励

第二章 前提：大脑是如何运转的？

第一节：一台大型计算机：功率大能耗少

第二节：一台更大的、可想见的电脑在我们的头部

第三节：来自爱因斯坦脑部的窃取之物

第四节：人类的大脑：柔软多脂

第五节：大脑的四个分区

第六节：布罗德曼分区：大脑表层的路径

第七节：人们大脑中的那条银河

第八节：脑皮层：决定了我们的性格

第九节：一切都将减少：当大脑开始衰老

第十节：白色物质：大脑的“社交网”

第十一节：请集中注意：脑细胞的联络

第三章 边缘系统：幸福和动机的基础

第一节：我们的古老自然力

第二节：幸福时光的印记：海马区

第三节：收银台要关了，不再结账了：几小时的痴呆

第四节：大脑中的指南针

第五节：仙人掌集合：记忆体的分配

第六节：杏仁核：恐惧和快乐如影随形

第七节：扣带皮层：兴趣和动机的中心

第八节：爱从鼻中穿过：嗅觉

第四章 间脑和脑干：心脏和肾脏的控制中心

第一节：丘脑：通向意识之门

第二节：下丘脑：狭小空间中的生存工具

第三节：阴和阳：压力、倦怠和其他情况

第四节：蓝斑核：通过压力激活

第五节：脑干：幸福制造坊

第六节：多巴胺：运动和生活兴趣

第七节：幸福的语言

第五章 突触和传输器

第一节：突触：脑中的交谈

第二节：幸福荷尔蒙下的明星：多巴胺

第三节：通过血清素的冷静和沉着

第四节：通过增加营养提高脑血清素

第五节：圣安东尼火和LSD：血清素受体的过度反应

第六节：LSD：艾伯特·霍夫曼医生的幻觉

第七节：催产素——信任和联结

第八节：精氨酸血管加压素：催产素的近亲

第九节：醋胆素——运动和记忆

第十节：肉毒杆菌毒素散发出的运动机能和抚平的皱纹

第十一节：醋胆素令人变得机灵

第十二节：内啡肽：幸福自己创造

第六章 功能性磁共振成像：深入心灵的一瞥

第一节：感觉、思维和运动：一个显而易见的复杂过程

第二节：警报等级1：正在靠近的蜘蛛

第三节：创造力的方位

第四节：幽默带来幸福

第五节：思考导致不幸

第六节：冥想能产生幸福吗？

第七节：冥想、多思和大脑

第七章 奖励机制

第一节：奖励机制的发现和大脑中的幸福机制

第二节：中脑边缘奖励系统：来自幸福和动机的旋转木马

第三节：奖励机制的中心：中脑腹侧被盖区

第八章 幸福的毁灭

第一节：安东尼奥·C.D.A.F.埃加斯－莫尼兹

第二节：冷酷无情的大主教

第三节：什么是脑立体定向？

第四节：用电流来对抗脑部疾病

第五节：用脑起搏器来对抗抑郁

第六节：脑深部刺激和大脑束缚

第七节：酗酒者的脑深部刺激？

第九章 大脑食物或者说食物中的乐趣

第一节：关于糖的残酷真相

第二节：错误的食物导致的情绪

第三节：地中海食物改善情绪

第四节：不饱和脂肪酸让你变聪明

第五节：奖章的另一面：海洋中的过度捕捞

第六节：对快餐的偏好：对食物成瘾时

第七节：于是放弃了理智

第八节：身体，听信号：饥饿激素和瘦素

第九节：饥饿激素：开始找食物的时候

第十节：饥饿激素和寻找

第十一节：喝太多了

第十二节：狂热：对药物的追逐

第十三节：用药片来对抗酒精

第十四节：用节食对抗酒精成瘾

第十章 奖励不足综合征：当奖赏中心不起作用时

第一节：通向幸福的钥匙

第二节：赌徒

第三节：金钱让这个世界运转

第四节：对赌徒不起作用的奖励机制

第十一章 你所需要的只有爱

第一节：花花公子基因

第二节：在洞穴中热恋

第三节：大脑中的高潮

第四节：性是健康的

第五节：海洛因和其他违禁药物：虚构的幸福

第六节：阿片样肽受体：幸福的推动者

第七节：瘾是怎么形成的？

第十二章 男人和女人

第一节：男性化的大脑—女性化的大脑？

第二节：男人比女人更幸福吗？

第三节：金钱并不会带来幸福

第四节：结论

致谢

参考文献

人名索引

内容索引

图片来源

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：[susan@nurnberg.com.cn](mailto:susan@nurnberg.com.cn)

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>