

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Предисловие к русскому изданию</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Вы и ваш мозг</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>Глава 1. Ре(э)волюция мышления</b> . . . . .	<b>20</b>
Рептильный мозг . . . . .	22
Мозг млекопитающего . . . . .	24
Гениальные обезьяны . . . . .	26
Почему недостаточно просто иметь большой мозг? . . . . .	29
Недоразвитые дети . . . . .	31
Интеллект — это искусство . . . . .	32
От верхушек деревьев до «Своей игры» . . . . .	33
Место для всего . . . . .	34
Не сильнее, но умнее . . . . .	37
<b>Глава 2. В поисках личности</b> . . . . .	<b>38</b>
Место для души . . . . .	39
Лобная доля . . . . .	42
Дирижер за лобной костью . . . . .	43
Личность находится не только в лобной доле . . . . .	44
Расщепленный мозг — расщепленная личность? . . . . .	47
Доктор Джекил и мистер Хайд . . . . .	49
Вы можете измениться. Немного . . . . .	50
Мозг в стаде . . . . .	51
Может ли личность заболеть? . . . . .	56
Психическое — это физическое . . . . .	57
Есть ли личность у животных? . . . . .	60

Личностные тесты . . . . .	62
<b>Глава 3. Память и научение . . . . .</b>	<b>64</b>
Научение . . . . .	75
Сохранение . . . . .	81
Белый! То, что нужно . . . . .	86
Миф о десяти процентах . . . . .	88
Неограниченная способность запоминать . . . . .	89
Память . . . . .	90
Как лучше запоминать . . . . .	93
Помнить носом . . . . .	96
Провалы в памяти . . . . .	99
Деменция — поражение мозга . . . . .	100
Цените свою забывчивость . . . . .	106
<b>Глава 4. GPS-системы мозга . . . . .</b>	<b>108</b>
Решетка в мозге . . . . .	110
Вы находитесь здесь . . . . .	111
Карта и компас . . . . .	113
Сюда, но не дальше . . . . .	116
Машина Фреда Флинстоуна . . . . .	117
GPS-система мозга находится не только в височной доле . . . . .	119
Мужчины легче находят дорогу, чем женщины? . . . . .	121
Водители такси с натренированным мозгом . . . . .	122
Как улучшить способность ориентироваться? . . . . .	124
<b>Глава 5. Эмоциональный мозг . . . . .</b>	<b>127</b>
Чувствовать мозгом . . . . .	130
Улыбайтесь, и вам станет радостно . . . . .	135
Плохое настроение — это плохо... . . . . .	136
Зеленый монстр в мозге . . . . .	140
Секс в мозге . . . . .	140
Мозг победителя . . . . .	143
Злые победители . . . . .	147
Стресс вреден для мозга . . . . .	148
Страх перед панической атакой . . . . .	150
Любить мозгом . . . . .	155

<b>Глава 6. Интеллект</b> . . . . .	<b>160</b>
Коэффициент интеллекта . . . . .	161
Высокий IQ, и что дальше? . . . . .	165
Долихоцефалы и брахицефалы . . . . .	168
Наследственность или среда? . . . . .	170
Фактор успеха . . . . .	174
Искусственный интеллект. . . . .	175
<b>Глава 7. Многозадачность</b> . . . . .	<b>177</b>
<b>Глава 8. Культура © Мозг</b> . . . . .	<b>179</b>
Вместе мы сила . . . . .	181
Социальная сеть. . . . .	182
Социальный код . . . . .	184
Креативный мозг . . . . .	186
Поумнеть от Моцарта?. . . . .	189
Один и тот же всемогущий Бог . . . . .	194
Разные культуры, одинаковые истории. . . . .	195
Воспринимать абстрактное . . . . .	196
Сумасшедший или гений . . . . .	197
<b>Глава 9. Мозг и еда.</b> . . . . .	<b>199</b>
Наследственные пищевые привычки. . . . .	200
Еда и секс . . . . .	200
Мозг ликует . . . . .	202
Сладкие наркотики . . . . .	204
Маркетологи разбираются в нейробиологии. . . . .	205
Реклама . . . . .	208
Красивая еда . . . . .	211
Сахарозаменитель не обманет мозг . . . . .	212
Шокоголик с рождения? . . . . .	213
Пища для мозга . . . . .	215
Диеты . . . . .	217
<b>Глава 10. Наркотики</b> . . . . .	<b>220</b>
Зависимость. . . . .	221
Кофе . . . . .	223
Кокаин и амфетамин . . . . .	225

Никотин . . . . .	226
Алкоголь. . . . .	227
Эндорфин, морфин и героин . . . . .	231
Гашиш . . . . .	232
<b>Глава 11. Реальность против восприятия. . . . .</b>	<b>236</b>
Принюхивайтесь лучше . . . . .	237
Обманный вкус . . . . .	238
Вкусный хруст . . . . .	239
Вкус красного . . . . .	239
То, что вы не чувствуете. . . . .	240
Избирательный слух . . . . .	241
Мир без глубины и контраста . . . . .	242
Зачем охотиться на белых кроликов? . . . . .	244
<b>Глава 12. Перцепция в действии . . . . .</b>	<b>245</b>
Инфракрасный и ультрафиолетовый свет. . . . .	245
Распознавание лиц . . . . .	246
Цветное послесвечение . . . . .	247
#TheDress . . . . .	248
<b>Глава 13. Дальнейший путь . . . . .</b>	<b>249</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>252</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>256</b>