

Ася Казанцева «Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости»

Аннотация

Книга молодого научного журналиста Аси Казанцевой — об "основных биологических ловушках, которые мешают нам жить счастливо и вести себя хорошо". Опираясь по большей части на авторитетные научные труды и лишь иногда — на личный опыт, автор увлекательно и доступно рассказывает, откуда берутся вредные привычки, почему в ноябре так трудно работать и какие вещества лежат в основе "химии любви". Выпускница биофака СПбГУ Ася Казанцева — ревностный популяризатор большой науки. Она была одним из создателей программы "Прогресс" на Пятом канале и участником проекта "Наука 2.0" на телеканале Россия; ее статьи и колонки публиковались в самых разных изданиях — от "Троицкого варианта" до Men's Health. "Как мозг заставляет нас делать глупости" — ее первая книга.



Ася Казанцева «Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости»

Издательство: "Corpus (ACT)", — 2016

Купить цифровую книгу в books.ru, [Ozon](https://Ozon.ru) или [ЛитРес](https://LitRes.net), бумажную книгу в [FLIP, Ozon](https://FLIP.Ozon.ru) или [Лабиринте](https://Labyrinth.ru).

Введение

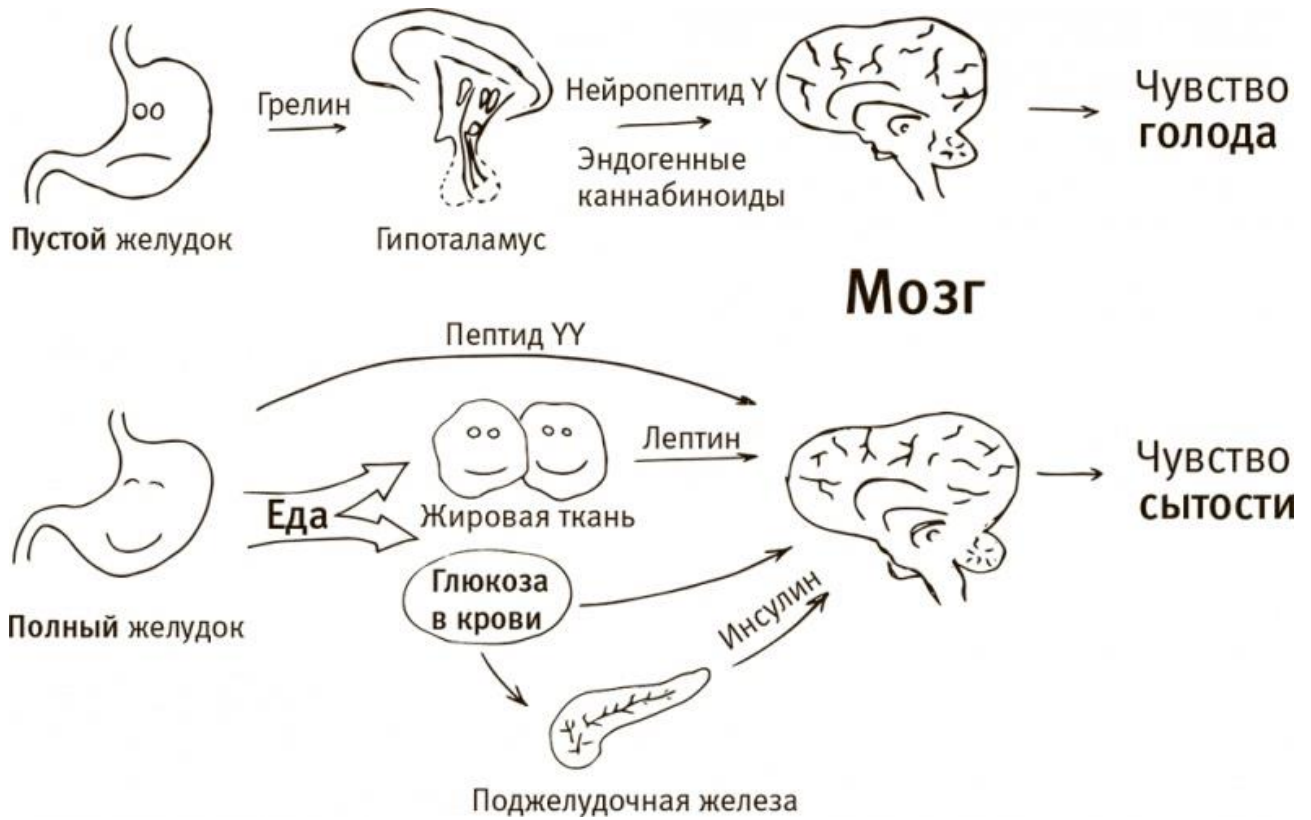
Книга в 200 с лишним страниц, которую я прочитал за 3 дня вечерами. Очень просто читается и легко объясняет сложные вещи. Книга содержит интересным примеры, местами с юмором. При этом многие факты подтверждены и опираются на исследования ученых. Сложно в рамках конспекта описать всю книгу, поэтому я решил, что будут основные тезисы, которые надеюсь с подвигнут вас купить книгу и прочитать ее.

Дурные привычки

Первая часть посвящена вредным привычкам: переедание, курение, алкоголь, наркотики. В главе объяснены принципы работы мозга и воздействие на него вредных привычек. Основные главы:

1. Сколько можно жрать?
2. Бросить курить легко?
3. Был пьян, ничего не помню!
4. Слезть и иглы

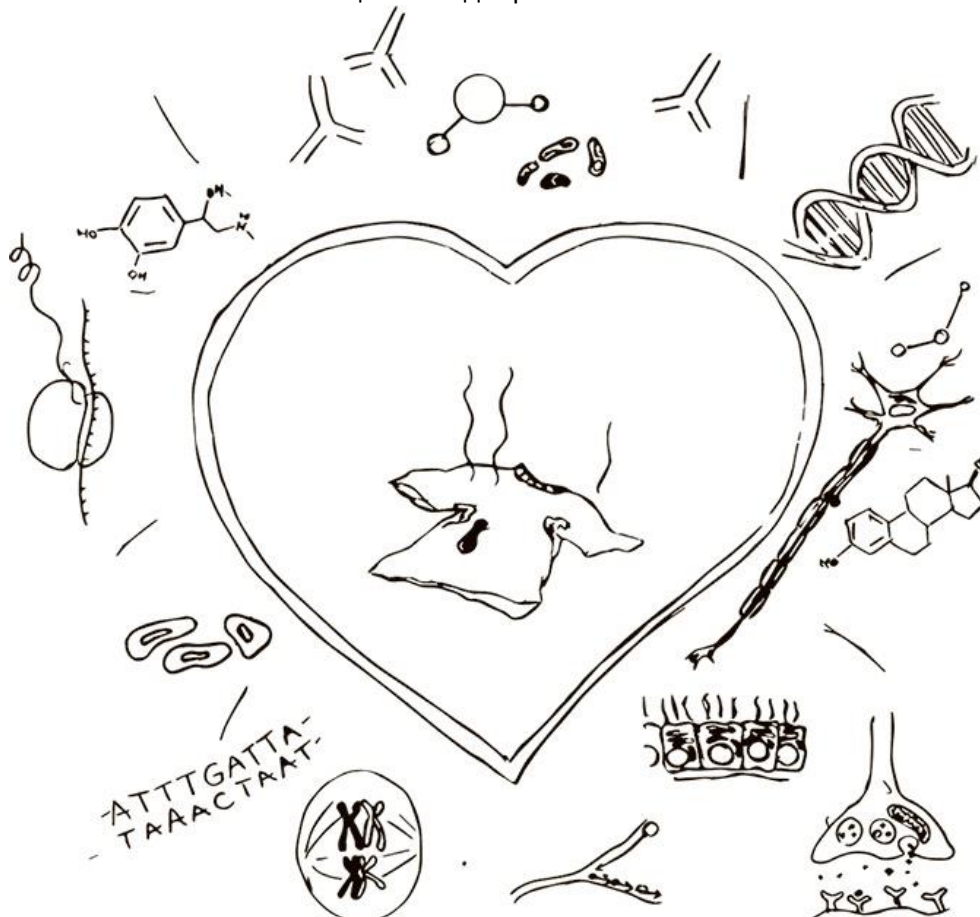
Кстати книга очень интересно и понятно проиллюстрирована.



Секс и отношения

Основные главы:

1. Как женщина превращается в малиновый сироп
2. Мужчины предрасположены к изменам?
3. Секс в обмен на пищу и другие гримасы эволюции
4. Химия любви – о каких веществах идет речь



Недостаточно хорошая жизнь

Основные главы:

1. Почему в ноябре так трудно жить и работать
2. Отсутствие новостей – лучшая новость?
3. Как превратить живого человека в тыкву
4. Борьба самому или пойти уже к доктору



Симпатическая
нервная система

Парасимпатическая
нервная система

В этой части обсуждают депрессию и стрессы, и можно пройти забавный тестик.

Вывод

Что следует из книги? – Что все поведение человека, его предпочтения, вкусы, и даже выбор полового партнера, определяются генами и биохимическими процессами внутри человека. Все просто (и сложно одновременно) – выделилось одно вещество – депрессняк задал, выделилось другое – любить захотелось.

Получился в итоге не конспект, а так обзор. Но я крайне рекомендую. Приобретите и прочитайте. Простым и увлекательным языком автор излагает научные взгляды на то, как работает наш мозг. Это все очень полезно, в том числе и для того, чтобы лучше разобраться в себе и в том, почему мы в повседневной жизни делаем глупости.