

ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН



М О З Г
И ЕГО ПОТРЕБНОСТИ
ОТ ПИТАНИЯ ДО ПРИЗНАНИЯ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИШН

АРХЭ

ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН

М О З Г
И ЕГО ПОТРЕБНОСТИ
ОТ ПИТАНИЯ ДО ПРИЗНАНИЯ

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва
2022

УДК 159.91
ББК 88.26
Д79

Издательство благодарит Культурно-просветительский центр «Архэ» за помощь в подготовке издания

Научный редактор Ольга Сварник, канд. психол. наук
Редактор Елена Павликова

Дубынин В.

Д79 Мозг и его потребности: От питания до признания / Вячеслав Дубынин. — М. : Альпина нон-фикшн, 2022. — 572 с.

ISBN 978-5-00139-270-5

Написать книгу, посвященную нейробиологии поведения, профессора Дубынина побудил успех его курса лекций «Мозг и потребности». Биологические потребности — основа основ нашей психической деятельности. Постоянно сменяя друг друга, они подталкивают человека совершать те или иные поступки, ставить цели и достигать их. Мотиваторы как сиюминутных, так и долгосрочных планов каждого из нас, биологические потребности движут экономику, науку, искусство и в конечном счете историю. Раскрывая темы книги: голод и любопытство, страх и агрессия, любовь и забота о потомстве, стремление лидировать, свобода, радость движений, — автор ставит своей целью приблизить читателя к пониманию собственного мозга и организма, рассказывает, как стать умелым пользователем заложенных в нас природой механизмов и программ нервной системы, чтобы проявить и реализовать личную одаренность.

УДК 159.91
ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru

ISBN 978-5-00139-270-5

© Дубынин В., 2020
© ООО «Альпина нон-фикшн», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ГЛАВА 1 Общие принципы строения и работы мозга. Классификация потребностей.....	11
ГЛАВА 2 Мозг и еда. Пищевое поведение.....	53
ГЛАВА 3 Мозг и любопытство.....	103
ГЛАВА 4 Мозг и страх.....	155
ГЛАВА 5 Мозг: дети и родители.....	205
ГЛАВА 6 Мозг: любовь, секс, привязанность.....	249
ГЛАВА 7 Мозг: подражание. Быть похожим на других.....	297
ГЛАВА 8 Мозг и агрессия.....	343
ГЛАВА 9 Лидеры и подчиненные.....	387

ГЛАВА 10	
Гомеостаз и поддержание здоровья	431
ГЛАВА 11	
Терморегуляция, сон, лень, свобода, удовольствие от движений	475
ГЛАВА 12	
Потребности и медиаторы	523
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	569