

# MIND CHANGE

p81

行動が脳を変化させる可能性があるので。

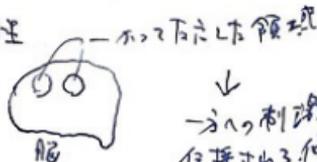
p82

作業記憶

ロンドンのタクシードライバー - 「使わないとダメになる(使えば顕化する)の女子例と12有る。

p84

可塑性



→この刺激が他の方へ伝播される傾向。

ミツ子の魂百まで...

p87

脳は「空きスペース」を許さない - 脳には無職の場所はない。

→「人は脳の10%しか使っていない」は過剰反応だろうか?  
(誰も「脳領域の10%しか使っていない」と解釈してない。)

p89

反復練習が脳の機能に影響を及ぼす現象

→マインド、フェンジの基礎。

p91

外国語の学習は灰白質密度が高め、その変化が習熟度と相関することが明らかにされている。

p92

脳は生涯を通じて、外界からの刺激に、周囲の環境に、  
として経験を反応して、自らを改変し続ける。

p93

環境エンリッチメント

「実行すべき決まったタスクはないが、多種多様な経験を  
与えられる刺激的な環境」には驚くべき影響がある。

p97

二つの脳細胞間のシナプス伝達が増強されると、  
その結果として効率が高まる — このことが「経験」である。

p98

元気がよく歩くと「新しいニューロンの産生が刺激される。

エンリッチメント環境による追加刺激がニューロンの統合を  
増加させ、統合の安定化をもたらす

p98

「考える」という行為をするだけだと、物質としての脳は  
実際的な変化を起すことができない。

— 脳で深く考えるを想像するだけ、という実験

p99

運動が自発的でなければ、運動によって新しい脳細胞は  
産生されない。

— 可塑性が見られるのは、運動を自分の意志で行って  
いるか、またはその主体が意識的に注意を払っている  
ときに限られるようである。

↓  
プラシーボ効果

p110

BMIが高い人は危険を冒す傾向が高い。

p111

統合失調症患者、子供、BMIが高い人

外界からの刺激に垂きを置く、前頭前野が不活発である。

↑  
とりわけ高レベルのドパミンを分泌する瞬間がある  
という状態に駆り立てられること。

p132

対面でのコミュニケーションが少なくなると、それに代って自己閉鎖が  
増える。

P149

アイデンティティを「語る」代わりに「見せる」の反。

P157

フェイスブックは — 自己開示のための観衆に（して）

人がぼろぼろに、自分中心の考え方を肥大させている。

P173

情緒的サポートという面を言えば、X-1は誰とも話せないので同じようなものと言えそうだ。

P175

フェイスブックが「友情を必要としながら仲間が「まあい」という幻想」をくちやぶる。すでにある友情を積極的にサポートすること、(ほかの人たちの社会的情報を受け身で消費することの)間には絶対的な違いがあることがぼろぼろわかる。

P179

共感能力も低下するだろう

P202

スラックテイズム

P183

自閉症様の共感困難  
前頭前野の活性低下

P216

ドーパミンの多量分泌 } 中毒  
- 脱感作

P196

道徳的束縛心の解放

P241

111頁向的利権と反社会的利権

P243

選択的注意 / 持続的注意

p265

物側前帯状回

- 入ってくる情報の不一致に反応

p266

月夜は「現実性F<sub>1</sub>」様構下持つか?

p278

この世界構下生き抜いていくための新標準とも言うべき  
心の有り様を、繰り返して体験に身につける人が増える方がよい。

ゆずがなから攻撃性が高く

注意の持続が短かく

その瞬間だけに執着する無謀さ

p282

非陳述記憶 (潜在記憶 / 手続き記憶)

↓

陳述記憶 (顕在記憶)

p283

中身が「何」であるかを覚えていざという場合は、その情報が「どこ」にあるかは必ずしも覚えていない

↓

情報をそのものを覚えていざという場合は、どこに行けばその情報を知見することができるかを記憶する傾向にある。

P288

私たちの脳は「答え」の集中砲火を浴びる

P289

得意な事<楽しい事

P290

「255」の情報のみで集まるX>S11に優先度が高い。

P291

9-5"IL世AT'(1994年以降の年)

ジエネレーションY(1973~1993年の年)

ジエネレーションX(1973年より前の年)

P296

スクリーンでは読者が上下にスクロールする操作を要する場合は、テキストの空間配置が安定せず、読書が中断されることがある。

P297

デジタルテキスト：217文字が9"に収められ

P299

読むには必要だが、関係のない情報のせいで、ページが過剰な量になることがある。

P302

ハイパーテキストは読者の心は、直線的な思考の道筋から逸脱させようとしている。

P303

メタ認知

スクリーンで作業した人は成績が悪くなるだけでなく、成績の予想において明らかな過信がみられた。

P304

ブラウジング(浅い読み), スキッピング(ざっと目を通すこと),  
キーワード・スポットニング(特定の用語だけを認識すること),  
1回しか読まない, 直線的に読まない, より選択的に読む

P311

正解も不正解も発生しない、AIの学習を行うことが、最良のAIへの道。

P321

ビデオゲーム、SNS、タブレット端末などの背後にいる賢明な人たちが、  
自分自身の子供もはきいたテクノロジーに夢中にいるように気を配っている  
のだ。

P324

マインドレス, マインドフル  
↓  
認知症

P332

ディスプレイがあなたを操作するのは。

P336

あなたが外界に統合される。

P337

考案を合めさせるの交流が不保なものを感じ、個人のアイデンティティはまちまち仮想の観衆たちの新賢によって決まらざる。

産りがちなネット生活におき、投げやりな言葉

P339

このように他者なく常に浸透されることを期待し、とて最優先するものに適応して来たのだ。

P346

現代社会に蓄えられた批評的精神を携えながら望ましい未来のための戦略を考案し、考えうる最良の位置まで進むことが可能になる。

P347

知恵の外見

P349

特別な個人として注目を集めたいと同時に、...  
と=1に組み込まれることと必死存続のために闘っている。

P 354

デジタルの時代は、「テクノロジーが私たちに非人間化する」  
「科学とテクノロジーの進歩が私たちに2つの存在を創り出す」  
「変える」といった飛躍する恐怖を感じさせた。この時代は  
「まったく正反対」

P 358

その大きさと影響力は 気候変動に匹敵する。

将来何が起こるかを尋ねるのではなく、先を見越して将来を  
形作ること。