

Neuroscience &
Leadership Series

神经科学与领导力
系列课程之



Magic Potion for Leadership™

领导力的魔法药水™



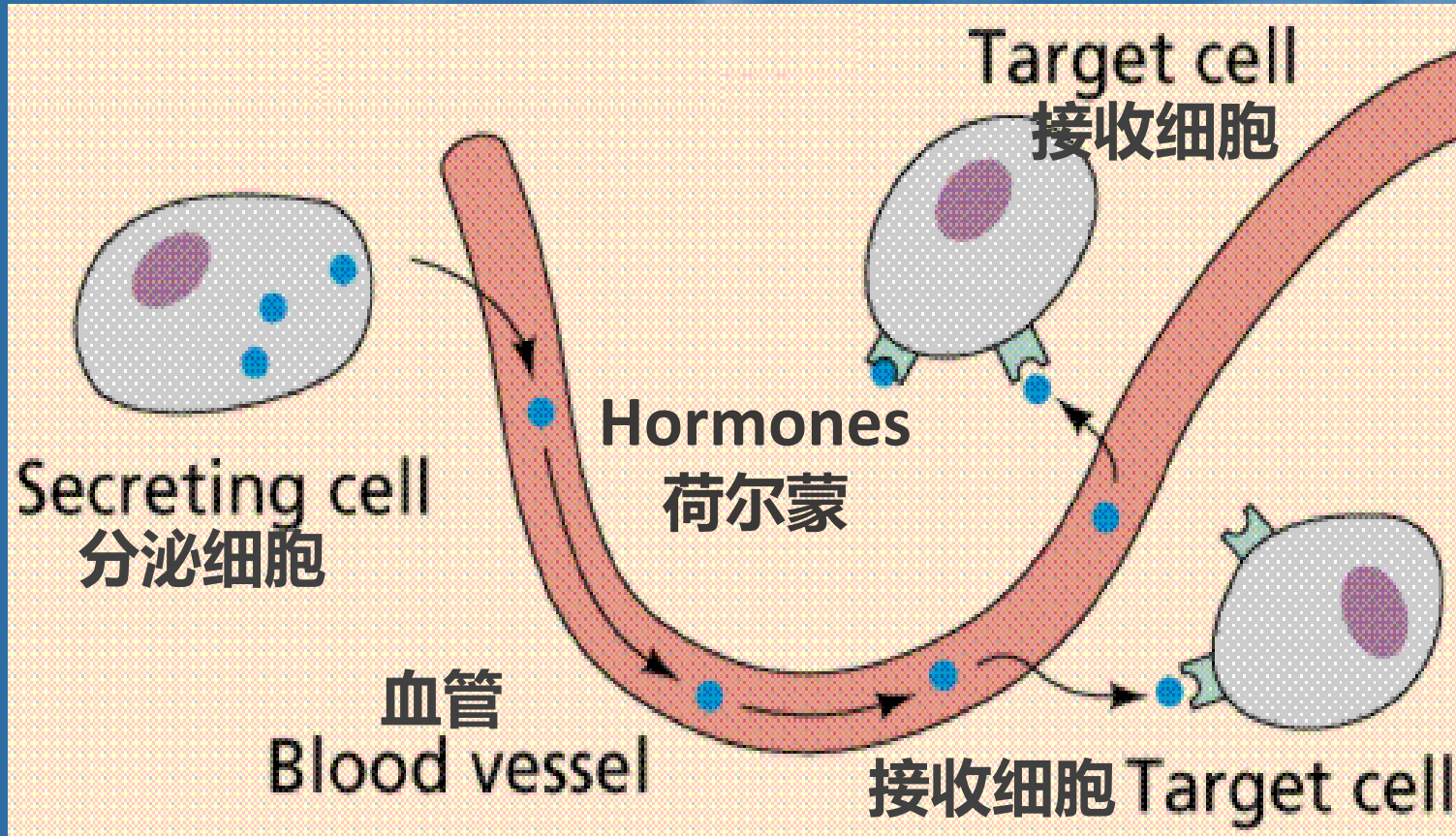
Elise Zhu

Brain Coach

Optimize Brainpower & Maximize Performance

- Founder of NeuroEdge
NeuroEdge创始人
- Founder and author of WeChat subscription account “玩转大脑BrainHacker”
微信公众号“玩转大脑BrainHacker” 创办者及作者
- International Coach Federation (ICF), Associate Certified Coach
国际教练联合会，认证教练
- Institute of Executive Coaching and Leadership (IECL), Associate Coach
企业教练和领导力研究院，签约教练
- Center for Creative Leadership (CCL), Associate Coach
美国创新领导力中心，签约教练
- NeuroLeadership Institute, Member
神经领导力研究院会员
- Applied Neuroscience Certificate, MIT Sloan School of Management
麻省理工学院斯隆商学院应用神经科学研修证书
- MSc in Organizational Psychology, University of London
伦敦大学组织心理学硕士
- Certified Senior Executive Assessor, Development Dimensions International (DDI)
DDI认证高管人才评鉴师

Hormone 荷尔蒙



1

由内分泌腺直接分泌入血的**化学信息物质**

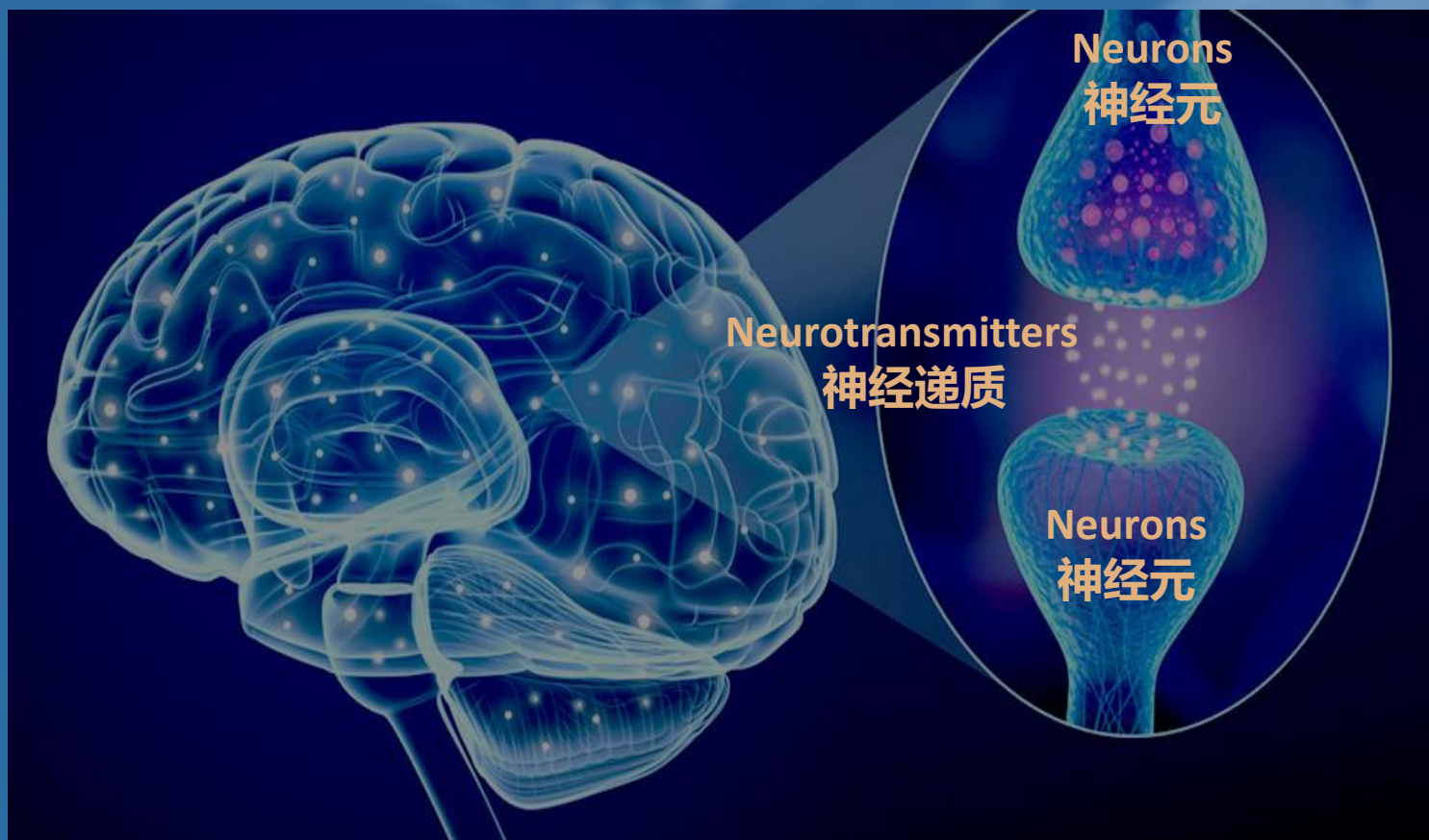
2

通过调节各种组织细胞的代谢活动来影响人体的生理和心理活动

3

与行为、个性、领导力特质等因素互为影响

Neurotransmitter 神经递质



1

神经元之间信息传递的化学
“信使”

2

促进神经系统细胞生长和修复等
作用

3

调节思想、情绪和行为；对人的
健康、能力和行为产生深远
影响

Features 特征	Hormones 荷尔蒙	Neurotransmitters 神经递质
Subject 所属学科	Neuroendocrinology 神经内分泌学	Neurochemistry 神经化学
System 所属系统	Endocrine system 内分泌系统	Nervous system 神经系统
Pathways 路径	Transported by blood 通过血液	Transmitted by neurons 通过神经元
Speed of information 传输速度	Slow 慢	Fast 快
Duration of Effect 持续时间	Short or long-lived 可长可短	Short-lived 短
Target 目标	Localized 局部细胞	Often distant 通常较为远程



Magic Potion for Leadership™ 领导力的魔法药水™

formula 配方

TC DOSE™

Main Ingredients **TC**

主要成分

Ideal hormone combination
理想荷尔蒙组合

1

High **Testosterone**
高睾丸素

2

Low **Cortisol**
低皮质醇



Assertiveness & Competitiveness
Testosterone



Stress
Cortisol

Key Seasonings **DOSE**

重要佐料

1

Dopamine
多巴胺

2

Oxytocin
催产素

3

Serotonin
血清素

4

Endorphins
内啡肽



Goal Reaching & Reward
Dopamine



Bonding & Trust
Oxytocin



Significance & Pride
Serotonin



Pushing Through Pain
Endorphins

低睾丸素/高皮质醇

Not confident, probably overstressed and anxious

Cortisol
皮质醇

Low Testosterone
&
High Cortisol

High Testosterone
&
High Cortisol

高睾丸素/高皮质醇

May be in a leadership position, but may also be pressured, scattered, aggressive when dealing with stress

Low Testosterone
&
Low Cortisol

High Testosterone
&
Low Cortisol

低睾丸素/低皮质醇

Little strength and confidence, probably appear calm and relaxed

Testosterone
睾丸素

高睾丸素/低皮质醇

The most effective leaders, exhibits confidence and strength, act quickly and successfully under pressure

睾丸素 T



The Power Hormone
权力荷尔蒙

Competitiveness
好胜心

Empathic Accuracy
同感精确度

Confidence
自信

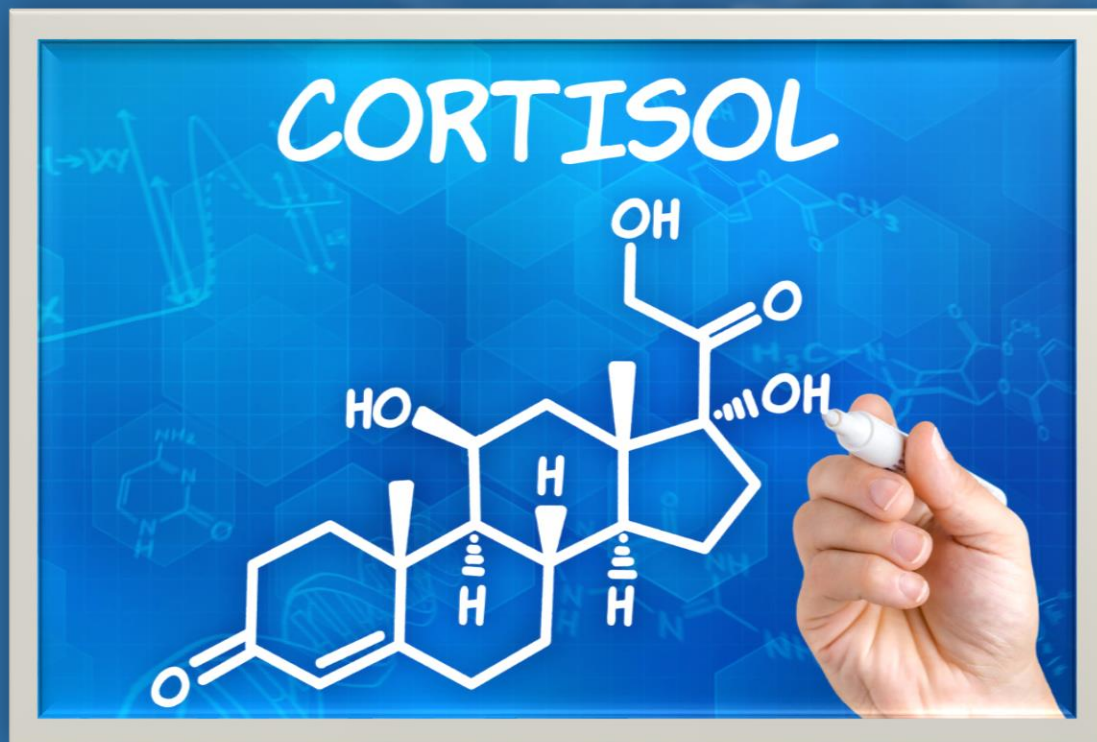
Verbal Fluency
能言善辩

Aggression
攻击性

Risk Taking
冒险

Dominance
主导

皮质醇 C



The Stress Hormone 压力荷尔蒙

No.1 Public Enemy
头号全名公敌

Suppresses acute
inflammation
抑制急性炎症

The “Belly-fat”
Hormone
小肚腩荷尔蒙

Resilience
复原力

Suppresses immune
system
抑制免疫系统

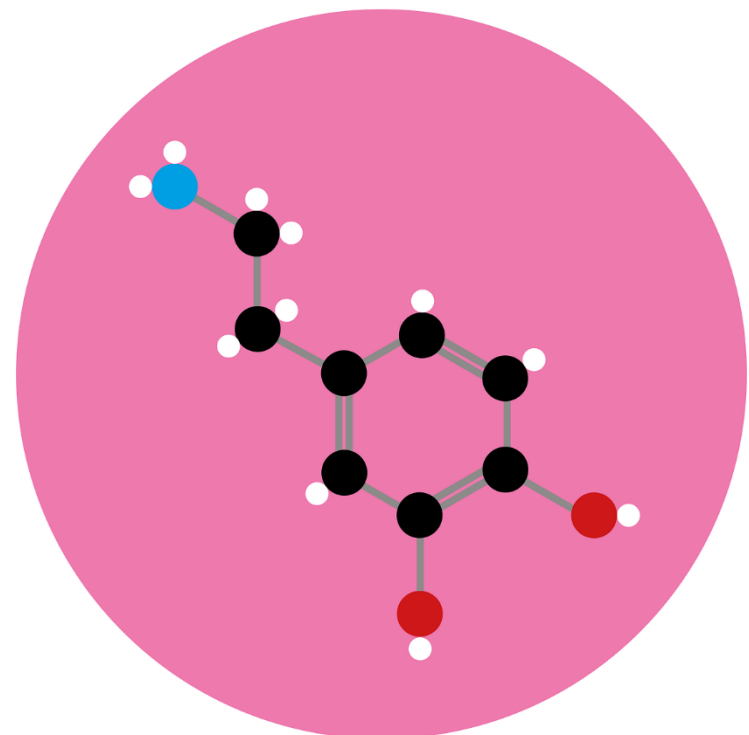
Energy & Strength
精力&力量

多巴胺 D

DOPAMINE

THE PLEASURE NEUROTRANSMITTER

$C_8H_{11}NO_2$



The Reward Chemical 奖赏化合物

Goal-achieving
目标达成

Parkinson's disease
帕金森综合症

Reward
奖赏

Focus
专注力

Addiction
上瘾

ADHD
注意缺陷
多动障碍

Memory
记忆

Motivation
动力

Pleasure
愉悦

Interest
兴趣

催产素 O



The Trust Hormone 信任荷尔蒙

In-group Love
内群体挚爱

Out-group Hate
外群体憎恨

Natural Antidote
of Cortisol
皮质醇的天然
解药

Trust
信任

Attachment
依恋

Unhealthy
Alliances
不良联盟

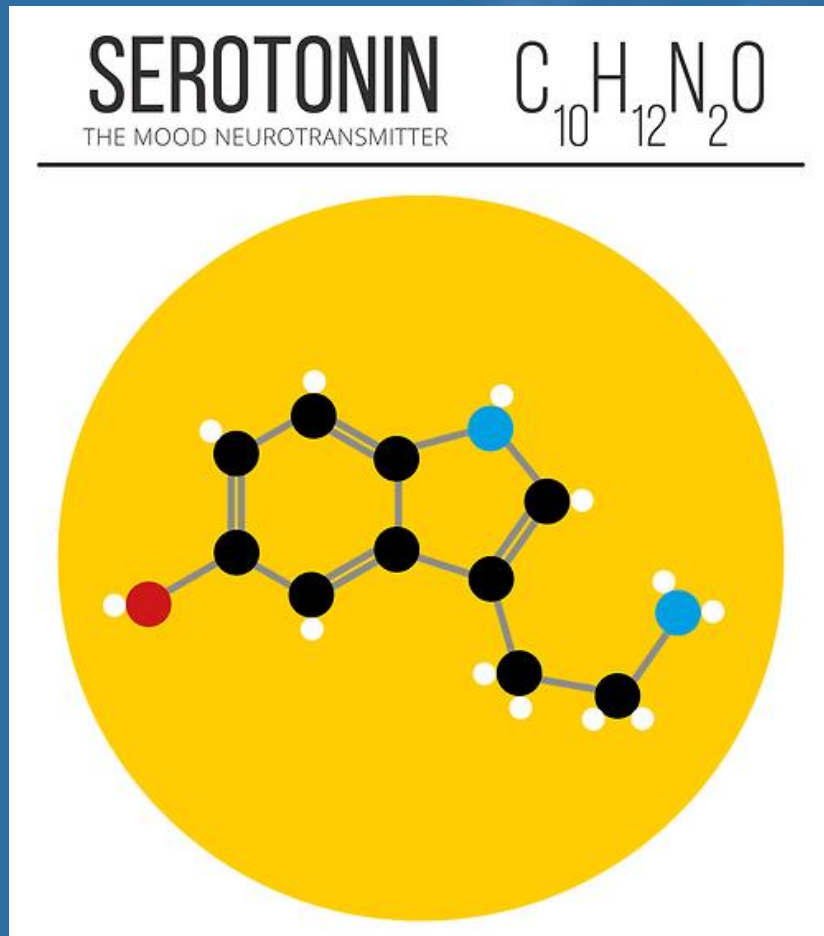
Memory
记忆

Empathy
同理心

Love
爱情

Pro-social Behavior
亲社会行为

血清素 S



The Status Chemical 地位化合物

Emotional Wellbeing
情绪健康

Depression
抑郁症

Pride
自豪感

Status
地位

Anxiety
焦虑

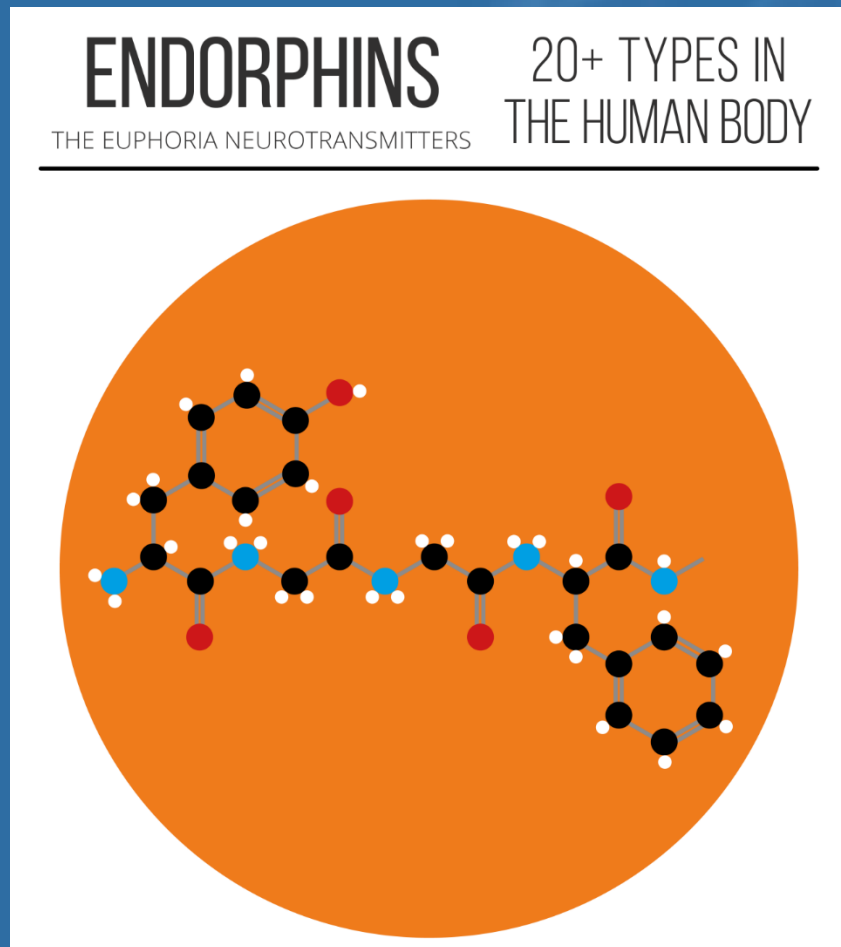
Insomnia
失眠

Respect
尊重

Social Dominance
社交主导

Significance
重要性

内啡肽 E



The Natural Painkiller
天然止痛剂

Pain-masking
掩盖疼痛

Stress-fighting
对抗压力

Opiate Peptides
鸦片肽

Resilience
韧性

Natural Morphine
天然吗啡

Runner's High
跑者愉悦

Exercise Addiction
运动上瘾

Euphoria
欣快



How to DIY your
Magic Potion

如何调制你的
魔法药水

《金融时报》2012年度最佳图书之一

冒险与直觉

金融市场起落的生理学之谜

约翰·科尼 (John Coates) 等著
熊秉真译

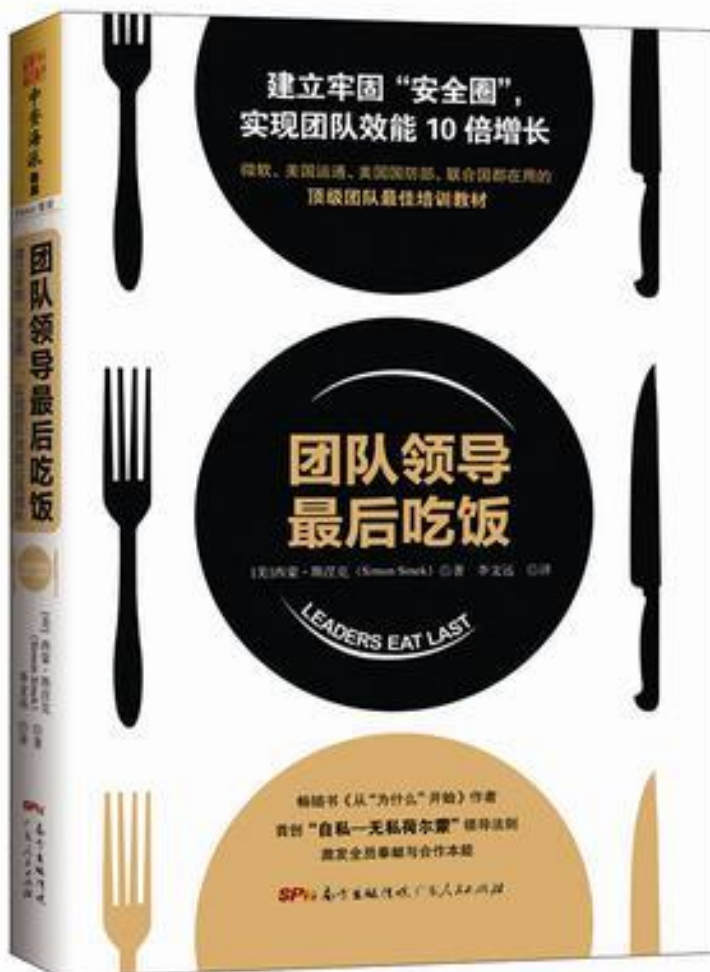
The Hour Between
Dog and Wolf
How Trading Affects
and the Biology of Decision-Making



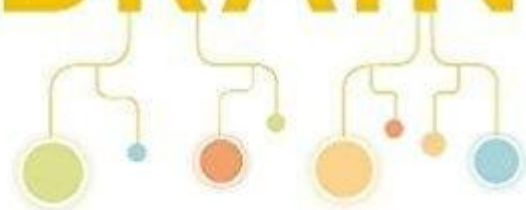
经历泡沫、崩溃萧条，从非理性狂喜到非理性悲观，
你了解如何影响人们进行金融决策？



中信出版集团 | CHINAPRESS



HABITS OF A HAPPY BRAIN



Retrain Your Brain to Boost Your
Serotonin, Dopamine, Oxytocin,
& Endorphin Levels

LORETTA GRAZIANO BREUNING, PHD



如您对这个话题或课程信息感兴趣，可以订阅公众号获取更多信息，谢谢！