

<<重塑你的大脑>>

图书基本信息

## &lt;&lt;重塑你的大脑&gt;&gt;

## 前言

近几年，不论是《时代》周刊还是《新闻周刊》都对神经科学的新进展发表了诸多专题文章。电台节目和报纸文章中都讨论过神经可塑性、镜像细胞、神经元新生和社会脑（social brain）的概念。神经科学的发展已经极大地影响了我们对在心理治疗中所发生之事的理解。如果你同多数人一样，你会希望更多地了解这些进展如何应用到你的现实生活之中。本书建立在神经科学和循证疗法的最新进展基础之上，循证疗法已经被证明是效果最好的治疗方式。我写的《成人基于大脑的疾病治疗》（Brain-Based Therapy with Adults）和《儿童和青少年基于大脑的疾病治疗》（Brain-Based Therapy with Children and Adolescents）是专业性并不强的手册，这两本书是我和朋友兼同事劳埃德·林福德（Lloyd Linford）合著的，对如何将神经科学和循证疗法所取得的进展应用于治疗进行了讨论。本书意在成为一本实用性书籍，描述如何在经过深入研究的可行原则基础之上真正地改变你的大脑。本书将引导你走过重塑大脑的每一个步骤，由此你便能够改变你的生活。如果不重塑你的大脑，你就不能改变你的思维。有时，我们会感到有些焦虑或者情绪低落。你该学着如何应对处于正常水平状态下的这些感觉，学着如何缩短这些感觉出现的周期，学着尽情地享受生活。你也该学习如何养成健康的习惯，以延长大脑的寿命，摆脱自我束缚，让你的生命获得最大的活力。本书的每一章都探讨了神经科学主要方面的新进展，并且描述了如何将它们应用到你个人生活的特殊领域，以帮助你健康成长。在第一章中你将会了解到神经科学领域已经发生的重大变化，包括神经可塑性的发现，它可以用“同时刺激则会同时连接的神经元”这句话进行概括。你将了解习惯是如何养成的，如何养成更多好的习惯，以及杜绝坏的习惯。因为你的大脑总是在神经之间生成新的连接，并且切断那些当时不使用的连接，所以，你应当学会如何开发和促进好习惯的连接，并切断那些支持坏习惯的连接。你需要认识FEED这个首字母缩写词，以帮助你记住重塑大脑的步骤：聚精会神（Focus）、努力练习（Effort）、轻松自如（Effortlessness）和坚持不懈（Determination）。通过这些步骤的练习，你就能够“培育”你的大脑了，以此实现本书其他章节描述的重塑大脑之改变。

在第二章你将了解大脑中被称为杏仁核（amygdala）的那个构成部分，它能产生不必要的恐惧。杏仁核会发出虚假的警报，所以要受到额叶的监督。你也将了解交感神经系统和副交感神经系统之间的平衡，这两个系统可帮助你在必须活跃时活跃起来，随后安静下来。我还将解释来自循证疗法的暴露法这个概念，以及慢速通路和快速通路这一对构想，然后，就如何避免一个虚假的警报提出切实可行的建议。你将学会如何让你大脑中的杏仁核平静下来，以便能够勇敢地面对生活，并且保持旺盛的生命力。在第三章你将了解到左额叶的不活跃与抑郁症相关，左额叶的活跃则与减轻抑郁的情绪和培养积极的心态相关。我将要阐述行为激活这一源自循证疗法的术语和源自认知行为治疗的术语——认知重组，这两种方法能够使你大脑左额叶的吸引子状态转换到一个不同的水平上。吸引子状态是源自神经动力学的术语。我也将解释光亮如何影响你的生化特性和情绪，你会了解如何保持积极的心态并乐观地享受生活。在第四章你将学到记忆的技巧，这些技巧可以通过旨在增强记忆力的大脑内部连接而获得。几千年来，人们已经运用过各种各样的记忆技巧，你可以将它们加以更新改造以增强你的记忆力，你将学到使你的记忆力发挥到极致的记忆技巧。在第五章你将学习如何确保你的大脑产生恰当的生化反应，使得脑细胞相互之间可以进行沟通，由此你便可以拥有心平气和、精力充沛和专心致志的状态。

## <<重塑你的大脑>>

除摄入适当的氨基酸、维生素和矿物质外，你需要适当的必需脂肪酸，以保证细胞膜的柔韧性和灵活性，从而确保神经可塑性的实现。

在第六章你将了解锻炼和睡眠在重塑大脑和产生新的神经元方面发挥着重要的作用。

锻炼是启动神经可塑性和产生神经元的神经生化机制最有力的方式之一。

你将了解到睡眠在记忆中扮演的角色，以及如何获得一个健康的睡眠周期。

心理神经免疫学跨越了思维、大脑和免疫系统等学科，我要对这个综合学科中令人激动的领域进行解释，并且对拥有健康和富有活力的生活给出建议。

在第七章你将了解到对在整体上被称为社会脑的大脑系统的研究。

这个系统包括镜像神经元、梭形细胞、眶额皮层（orbital frontal cortex，简称OFC）和前扣带回（anterior cingulate）。

我会描述这些神经系统是如何帮助建立关系和发挥共情作用的。

你读到的研究结果将显示，那些维持着积极社会关系的人寿命更长，而且对他们的生活更满意。

你会学习到如何拓展你的人际关系并使自己充满活力。

在第八章你将了解到有哪些因素可以增强你的适应能力，以及即使困难重重也要朝气蓬勃地面对生活的能力。

你也会学习到如何将年龄变成一种收益而不是一种损失。

通过最大化地发挥你大脑的能力，你能够获得聪明才智，眼界会更加开阔，从而使你在晚年时仍充满智慧。

在当今社会中，消极心态和重视物质利益在某些地方可以说是大行其道，而来自积极心理学的概念，比如乐观主义和积极关注健康的渴望，为消极心态和重视物质利益的问题提供了一个解决办法。

另外，恻隐之心和独立心态的做法为不必要的紧张和疾苦找到了解决的途径。

因为生活之路总是充满了坎坷，迅速恢复活力的能力和开放的心态能让你重塑你的大脑，获得灵活性，应对丰富和复杂的生活。

在第九章你将了解到注意力、前额叶皮层和你的心态所起到的那种使人镇定但却充满活力的作用。

副交感神经冥想的微妙力量可以增强你的抗压能力，让你心平气和。

你将学到如何谨慎地展示自我的能力，以及与他人和你所处的环境保持沟通交流的能力。

## <<重塑你的大脑>>

### 内容概要

本书内容简介：现代社会，生活节奏加快，工作压力不断，加上年龄的逐渐增长，各种心理与生理问题变得越来越常见：失眠，孤独，记忆力差，焦虑，抑郁，悲观，消极，抗挫折能力差，脾气暴躁等。

作者雅顿是一名心理学家，他从脑科学和心理学的角度出发，每章剖析一个生动的案例，主人公身上的问题在我们身上或多或少都存在。这些问题影响了我们正常的学习、工作和生活，也影响了我们的身心健康与人生走向。

本书独树一帜提出了“FEED”法，即集中注意力、改变消极的思维方式、让好的行为习惯成自然和积极坚持。

它可以重塑你的大脑，让你拥有健康的生活习惯，提高你的注意力和记忆力，帮你摆脱负面情绪的影响。

书中还提到许多具体的行动法则，包括：强化好习惯，摒弃坏习惯；学习能让你身心放松的呼吸方式；改善心理状况从改变饮食习惯开始；经常锻炼有助于工作效率的提高；关爱他与被他人关爱缺一不可；社交让你更年轻，更健康；冥想练习助你活在当下；练就超级记忆力的“魔法”；走出消极心理的5个思考方法等。

尽管在人生的道路上，充满了挫折、痛苦和失望，但是只要不断重塑你的大脑，保持大脑的健康状态，你的人生就会充满阳光和机遇。

## <<重塑你的大脑>>

### 作者简介

约翰·雅顿，心理学家，共出版过11本著作。他的第一本书《意识、梦和自我：跨学科的方法》被美国图书馆协会授予“1997年杰出学术著作奖”，他还著有《在工作压力下生存》、《提高你的记忆力入门书》等6本心理自助图书。

## <<重塑你的大脑>>

### 书籍目录

#### 前言 IX

#### 第一章 个步骤重塑你的大脑

语言能力、记忆力与情绪反应都是后天培养的  
什么在影响你的心情？

学习弹钢琴与骑自行车  
强化好习惯，摒弃坏习惯  
本能反应与社交能力  
重塑你的大脑

一个生动的案例  
关于重塑大脑的自我测试

#### 第二章 主动面对，与焦虑说再见

赶走压力，摆脱焦虑  
学会调试你的应激反应  
学习能让你身心放松的呼吸方式  
逃避只会更加焦虑  
是时候重构你的思维方式了

#### 第三章 积极行动起来，跳脱负面情绪

激发积极的情绪  
你如何解读你的生活？

#### 信念的力量

摆脱消极心理的个思考方法  
社交疗法：与人打交道  
当一帆风顺的生活遭遇挫折  
主动让自己乐观起来

#### 第四章 练就超级记忆力的“魔法”

注意力是记忆之门的钥匙  
记忆的不同形式  
种有用易学的记忆方法  
爱德华多眼中的桌子  
种方法助你提高记忆力

#### 第五章 饮食健康，心理才健康

营养早餐必不可少  
糖分的摄入不宜过多  
让你头脑敏捷的氨基酸  
让你身心平衡的维生素  
矿物质和植物营养素  
改善心理状况，从改变饮食结构开始  
抑郁症与非健康饮食不无关系

#### 第六章 健康好习惯：适当锻炼和充足睡眠

经常锻炼有助于学习成绩的提高  
运动是良药  
充足睡眠的项攻略

#### 第七章 你是否患上了群体孤独症？

<<重塑你的大脑>>

触摸有利于健康长寿

关爱他人与被他人关爱缺一不可

测测你的人际关系类型

拥有爱人的能力

经营爱情的艺术

第八章 提升你的复原力，乐观面对挫折

用乐观的心态和复原力点亮你的未来

挖掘一口“青春泉”

社交让你更年轻、更健康

第九章 谁偷走了你的注意力？

遗失在信息洪流中的注意力

集中注意力的两大技巧

集中注意力的行为准则

冥想练习助你活在当下

心怀慈悲与感激

## &lt;&lt;重塑你的大脑&gt;&gt;

## 章节摘录

关于重塑大脑的自我测试这个快速测试将揭示阻碍你重塑大脑的症结所在。

1. 重塑你的大脑，重要的是要做什么？

A. 待在你的安乐窝里 B. 做对于你来说很自然的事情 C. 挑战自我，改变你的行为并且坚持下去 D. 等到你有动力时再去改变

2. 首字母缩写词FEED代表什么意思？

它是帮助你记住重塑大脑步骤的一种助记方法。

A. 感觉良好、呼气、兴奋和发号施令 B. 聚精会神、努力练习、轻松自如和坚持不懈 C. 失败、参与、鼓励和描述 D. 随意、不费力气、娱乐和做少量运动

3. 如果你被焦虑所困扰，最好做以下哪件事？

A. 避开让你焦虑的事，你的杏仁核将会平静下来 B. 吃点药使你的杏仁核麻木 C. 让自己面对让你担忧的事情 D. 要求家庭帮助自己免受压力

4. 如果你情绪低落，最好是做以下哪些事情？

A. 躲开家人和朋友，直到觉得自己可以见他们 B. 拉上窗帘，待在屋子里休息 C. 走出房间，锻炼身体并参加活动 D. 不遵医嘱，用酒精和甜食调整自己的情绪

5. 当你试图增强记忆力时，最好做以下哪些事情？

A. 放松身心，以便有足够的精力去记忆 B. 同时处理多项任务 C. 靠你的朋友替你记东西 D. 集中注意力，产生联想，重温你的记忆

6. 你该做什么去改善饮食，从而使你能够更容易地重塑大脑？

A. 吃大量的油炸食品、糖和加工食品 B. 每天吃三顿均衡的饮食，全天用喝水来补充水分 C. 吃一顿可口的大餐，并且摄入大量的咖啡因以补充能量 D. 摄入各种食物，以避免饥饿

7. 在老年时，增加认知储备并且推迟或预防痴呆症的最好办法是什么？

A. 保持单调的日常生活，使你的心理紧张程度降到最低 B. 改变活动方式，学习新东西，并且与社会保持联系 C. 休息并且远离任何形式的紧张情绪 D. 晚上喝杯鸡尾酒，并且反复思考过去

8. 养成使大脑健康的5个习惯可记做“播种子”（planting SEEDS），SEEDS这个首字母缩写词代表什么意思？

A. 安全、逃避、退出、距离和安抚 B. 感觉、娱乐、神魂颠倒、心烦意乱和走神 C. 窒息、结束、执行、做和阻止 D. 社交疗法、锻炼、教育、节食和睡眠卫生

9. 为了重塑顺应性强的大脑，你会做以下哪件事情？

A. 培养乐观主义精神，给自己灌输紧张情绪是可以管理的信念，并且挑战你自己 B. 把悲观主义情绪当做自己的默认模式，因此你对任何事情都不会感到吃惊 C. 无论如何，避免紧张情绪 D. 保存精力，以备不时之需

10. 一个专注的大脑会做以下什么事情？

A. 思维闭塞，思想开小差，在其他方面不专心致志 B. 活在当下，尽情享受每一刻和每一种感觉 C. 不断地从目前的应激和紧张情绪中得到缓和 D. 自命清高

在本书余下的章节中，我将详细解释你需要了解的这些问题的答案。



<<重塑你的大脑>>

编辑推荐

<<重塑你的大脑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>