第一图书网, tushu007.com

<<《幸福人生，从善待大脑开始》>>

图书基本信息

前言

大脑，是人类灵魂得以寄托的硬件设施。
正因为有大脑这样的硬件设备，人类才能成为真正意义上的人类。
只有你的大脑工作运行状态正常，你才能表现出自己希望中的样子，才能成为自己想要成为的人。
大脑的工作状态决定了你能否开心愉快、能否有效地工作、能否很好地和他人相处。
　我从事脑成像工作已经有十年之久，使用的是一种核医学成像技术sPECT，它的全称是单光子发射计算机断层成像技术(single photon emission computed tomography)。
当我们集中注意、开怀大笑、歌唱、哭泣、想象以及进行其他各种各样认知活动时，这种扫描技术可以真实地反映出脑区被激活的情况。
　经过十几年的科学研究和超过5000例的脑成像图片，大脑展示出的功能给我上了一课，如果没有正常的脑功能，人们在生活的各个方面都很难获得成功，无论是人际关系、工作、学业，还是对自身的认识和感受，甚至是对上帝的感悟。
研究人类的大脑是我毕生最大的挑战。
1993年，当我第一次在一个医学会议的演讲中介绍我所做的工作时，遭到了很多同行的批评，这让我很烦恼，但是我并没有放弃自己的事业，我决定保持低调。
就在这时，九岁的安德鲁来到了我的诊所。
　对于我来说，安德鲁是一个非常特别的孩子，因为他既是我的教子，又是我的侄子。
他原本是一个活泼好动的孩子，但是后来他的性格发生了变化，在出现问题一年半之后，他终以病人的身份来到了我的诊所。
性格改变之后的安德鲁变得非常抑郁，有时会爆发严重的攻击性，还会向他的母亲流露出严重的自杀和杀人想法(这对于一个九岁的孩子来说是非常不正常的)。
他曾画过一幅画，画中是吊死在树上的自己。
他还画过自己用枪射杀其他小朋友的场景。
直到一次他在棒球场无缘无故地袭击了一个小女孩之后，他的母亲才在半夜哭着拨通了我的电话，我便让她带着安德鲁来见我。
第二天安德鲁的父母带着他驱车八个小时，从南加利福尼亚州直接来到了我的诊所。
　见到安德鲁的父母和安德鲁本人之后，我就知道肯定有什么地方不对劲了。
我从来没见过安德鲁如此愤怒或者悲伤，对于自己的行为他也无法给出任何解释。
他表示自己没有受过任何形式的虐待，也没有其他的小朋友欺负他；他的家庭没有任何严重的精神疾病史；他也没有受到过任何头部的创伤。
和普通的临床治疗不太一样，对于安德鲁的情况我有着第一手的资料，我知道他的家庭环境非常好，安德鲁的父母都是充满爱心、关心他人、快乐友善的好人。
那么安德鲁到底怎么了？
　我的大部分同行肯定会给安德鲁开一些药物，同时建议他接受心理咨询师的心理治疗。
而我想看一看安德鲁的脑成像结果。
我想知道，我们需要处理的究竟是一个什么样的问题。
不过，同行们的敌对意见也不停地涌上我的心头，也许安德鲁的行为表现并不是单纯的心理问题，而是还有其他原因：也许他的家庭有不为人知的秘密；也许因为安德鲁的哥哥学业和体育都很棒，是一个“完美”的孩子，所以他才会这样；也许安德鲁是想让自己显得更有力量，所以通过这些行为来让自己更有控制感。
就在这时，一个理性的声音说：一个九岁的孩子，正常情况下是想不到自杀或者杀人的。
所以我必须先对他进行脑成像检查。
如果脑成像检查结果没有问题，那么我们再深入分析他情绪问题背后的原因也不迟。
　我带着安德鲁到了脑成像中心，并且在整个检查过程中一直握着他的手。
安德鲁坐在椅子上，技术人员将一个小静脉注射针头扎入了他的手臂。
几分钟之后，小剂量的放射性物质已经注射进安德鲁的体内，而他则一直在用笔记本电脑玩着一个需

要集中注意力的游戏。
过了一会儿，我们拔出针头，让他爬上脑成像台，仰面躺下。
摄像头缓缓绕着他的头部旋转了15分钟。
当他的脑成像结果出现在电脑屏幕上的时候，我第一反应就是，扫描程序是不是出了什么问题？
从扫描结果看，安德鲁居然没有左侧颞叶！
我迅速检查了整个扫描过程，确认了这个结果是可靠的。
安德鲁左侧颞叶的活动确实消失了(见图0-1)。
这是脑部囊肿？
肿瘤？
还是脑中风造成的呢？
这个结果把我吓坏了，但却为他的攻击性行为找到了原因。
很多研究结果都表明，左侧颞叶功能的损伤会导致攻击性想法和行为的出现。
第二天，我带着安德鲁进行了核磁共振成像的检查(这种检查可以获得清晰的解剖结构像)，检查发现他的头部出现了囊肿(一种充满液体的囊包)，这个囊肿大约有一个高尔夫球大小，占据了左侧颞叶原本的空间。
我知道，这个囊肿必须切除，然而，找手术医生的过程却尽是周折。
　我当天就联系了安德鲁的儿科医生，通知他我发现的临床情况。
希望他能找到最好的医生为安德鲁摘除脑中的玩意儿。
他联系了三位小儿神经病学家，结果这三位医生都不建议对安德鲁进行手术，除非安德鲁出现了“真实的症状”。
当安德鲁的儿科医师将这些意见转述给我的时候，我立刻非常愤怒。
真实的症状！
这个孩子想杀人，还想自杀，他已经无法控制自己的行为并且攻击他人了！
我联系了旧金山的一位在小儿神经病学家，他重复了同样的说辞。
我又联系了一位在哈佛医学院的朋友，她也是一名小儿神经病学家，她又重复了同样的话，她甚至用了同样的字眼——“真实的症状”。
我立刻打断了她的话，问她安德鲁现在的这些症状有哪儿不够真实了。
“哦，亚蒙博士，”这位神经病学家回答说，“我说的‘真实的症状’指的是出现了癫痫症状或者语言障碍。
”　我相当诧异。
不过，无论如何，我不能眼睁睁看着这个孩子把自己或者别人杀死。
我又打电话给加利福尼亚大学洛杉矶分校的小儿神经外科专家约格·拉札瑞夫，并且向他讲述了安德鲁的情况。
他对我说他已经做过了三例摘除小儿颞叶囊肿的手术，而这些孩子都有过攻击性的行为。
他也在怀疑，二者之间存在着某种联系。
谢天谢地，在对安德鲁进行了一番评估之后，’拉札瑞夫医生决定帮他摘除这个囊肿。
　当安德鲁从手术台上醒来之后，他朝自己的母亲露出了微笑。
这是他近一年来第一次笑。
那些充斥着攻击性的想法离他远去了，他的脾气性格也变回了7岁之前的可爱善良。
安德鲁是幸运的。
在他的行为出现异常的时候，有爱他的人注意到了他大脑中出现的问题。
这次经历深深地印在了我心里，有了这次的经历，我决定分享我的脑成像研究成果，不去在意那些对我理论的批判。
像安德鲁这样的儿童、青少年以及成人患者太多了，显然，他们的大脑功能存在异常，却被社会贴上了坏人的标签。
　本书将告诉你，人类的行为远比那些社会给我们贴上、并让我们深信不疑的标签要复杂得多。
将人们的不良行为归因为坏的品质实在是武断之举，因为他们这么做很可能是因为没有别的选择，他

们大脑的生理上的异常使他们不得不这么做。
很多时候人们无法表现得充满爱心、勤奋、快乐、平静、孝顺或是和善，并不是因为他们不想这样，而是他们的大脑出现了某种问题让他们不能这样，而这些问题很可能是可以治愈的。
　并非每个科学家都会赞同本书的观点，但是我想强调几点。
首先，本书提供的所有信息都来自大量的临床和研究经验，据我所知，亚蒙行为医学诊所脑成像科室的脑成像技术在世界上都是名列前茅的，在医学领域，临床经验是最好的老师。
其次，我们很荣幸可以与核医学物理学家杰克·帕蒂博士一起工作，他对于将自己的知识应用于精神病学领域抱有极大的热情。
再次，我们拥有全世界最先进、最尖端的脑成像设备，这比以往的脑成像结果能提供更多的信息。
　本书的目的并不是要读者们去医院做一次脑成像扫描。
你不需要脑扫描就能从本书中获益。
实际上，我写作本书的目的是通过展示脑成像结果，从更广阔的视野解释人类的行为，包括各种异常和正常的行为。
通过这些脑成像结果，我们可以发现，很多在过去一直被认为是精神病性质的问题——比如抑郁、惊恐障碍、注意力缺陷障碍等，实际上都是一些生理学问题，并可以结合传统的心理学和社会学方法通过药物进行治疗。
　我希望这些有关大脑如何工作的新观点能使你对自己以及他人的情感和行为有更深入的理解。
此外，我还希望你能通过使用本书中介绍的、针对各个脑区的治疗方法优化大脑的功能模式，希望你能拥有更美好的人生。

内容概要

本书的作者丹尼尔?亚蒙以真实生动的案例从更广阔的视野解释人类各种异常和正常的行为。揭示远离抑郁、冲动、偏执、愤怒的秘诀，让你优化自己的大脑，在人际关系、工作、学业，还是对自身的认识和感受上更加成功，拥有更完美的人生。

（修改）
本书长距美国亚马逊心理自助类图书畅销榜榜首，热销10年经久不衰。

在美国家喻户晓的丹尼尔?亚蒙医生，以真实生动的案例，详细的解释了心身关系的所有价值；解释了大脑是如何工作的，当出错时，大脑发生了什么，以及如何优化大脑的功能，在人际关系、工作、学业上更加成功，拥有更完美的人生。

本书里的“大脑处方”（包括认知练习和营养建议）能够为那些经历焦虑、抑郁、冲动、过度生气与担忧、强迫行为的读者带来福音。
在这个健康DIY的时代，本书太适合你了。

作者简介

丹尼尔?亚蒙
?临床神经科学家、精神科医师及脑部影像专家，主持世界闻名的亚蒙诊所，荣获多项写作和研究奖项。

?畅销书作家，艾美奖得主，出版了23本图书，其中包括《纽约时报》畅销书《幸福人生，从善待大脑开始》与《史上最强的大脑书》。
国际知名的专题讲者。

?国际知名专题讲者。
他经常给美国国家安全局(NSA)、美国国家科学基金(NSF)、哈佛学习与大脑峰会等机构进行讲座。

书籍目录

第1章 大脑决定幸福人生 ——大脑不生病，人生更美好
Part 1 善待5大脑区，获得幸福人生
第2章 总郁闷的人生
1号脑区：深层边缘系统——情绪过滤器
与郁闷人生相关的心理障碍
为你带来好情绪的十一种方法
第3章 爱操心的人生
2号脑区：基底神经节——焦虑制造机
与操心人生相关的心理障碍
让你每日放松的八种方法
第4章 爱冲动的人生
3号脑区： 前额叶——大脑公司CEO
与冲动人生相关的心理障碍
让你全神贯注变成功的十种方法
第5章 认死理的人生
4号脑区：扣带回系统——想法切换器
与认死理人生相关的心理障碍
让你不再认死理的十一种方法
第6章 爱生气的人生
5号脑区：颞叶——大脑公司副总裁
与生气人生相关的心理障碍
让你随和、平静、更幸福的十一种方法
Part 2 远离大脑污染源，挑战人生失败面
第7章 暴力、自杀、跟踪狂 ——善待大脑，拒绝恐怖行为
第8章 坑坑洞洞的中毒大脑 ——毒品、酒精吃掉你的大脑
第9章 搞定大脑，解除婚姻警报 ——有话好好说，爱情常保鲜
附录A 让大脑更健康的99条善意提醒
附录B 什么时候找医生？
如何找到呢？

译者后记

章节摘录

版权页： 步骤1：你的想法是真实的。
你的想法是真实存在的，而且它们对你的感觉和行为会产生真实的影响。
步骤2：注意觉察消极思维如何影响了你的身体。
每当你产生一个愤怒的念头，一个残酷的念头，一个悲伤的念头，或者一个任性的念头时，你的大脑都会释放化学神经物质，使你的身体感觉不适，并激活深层边缘系统。
回忆一下最近一次你失去理智的情境：当时你的身体有什么感觉？
大部分人愤怒的时候都会肌肉紧张，心跳加速，手心出汗，甚至还可能会晕眩。
你的身体会对每一个消极的想法做出反应。
步骤3：注意觉察积极思维如何影响了你的身体。
每当你产生一个好的念头，一个快乐的念头，一个充满希望的念头，或者一个善良的念头时，你的大脑都会释放化学神经物质，使你的身体感觉很舒服，并会使深层边缘系统变得平静。
回忆一下最近一次你产生一个快乐的想法时的情境：当时你的身体有什么感觉？
大部分人快乐的时候，他们会肌肉放松，心跳减缓，手心干爽，呼吸平缓。
你的身体同样会对每一个积极想法做出反应。
步骤4：注意觉察你的身体对每一个想法做出的反应。
通过脉搏呼吸记录器或者测谎仪，我们已经了解到人类的身体会对自己的思维内容做出反应。
在谎言测验中，被试会带上一些测量手心温度、心跳速度、血压、呼吸频率、肌肉紧张度以及手心出汗情况的仪器。
施测者会提一些问题，比如“是不是你偷了那辆车？
”如果被试的确偷了车，那么他的身体会呈现出“有压力”的反应；他的手心会变凉、出汗，而且会心跳加速、血压上升、呼吸频率加快、肌肉绷紧。
不论他有没有说话，这些躯体上的反应几乎是即刻发生的。
或许你还记得，深层边缘系统负责将我们的情绪状态转化为生理感受。
因此，如果他有别的想法，则会刻意向反方向去影响自己的躯体反应。
如果被试没有偷车，他的身体就可能表现出一种“放松”的反应。
他的手会变暖，他的心跳会比较缓慢，血压会下降，呼吸会变得缓慢而沉重，肌肉会放松，手心会更加干燥。
他的身体也会对他的想法做出反应，这种反应和想法几乎在同时发生。
这种反应不仅仅在你被要求说出真相时才会发生，而是针对你脑中的每一个念头身体都会做出反应，不论是关于工作，还是关于朋友、家人或者是其他的事情。

后记

任何一本普通心理学教材都会在最开始的时候便提到这么一点——做为一门科学，心理学的父亲是哲学，母亲是生理学。
这一点其实非常重要，它包含了如下信息：心理学研究的根本命题来自哲学，但作为科学的心理学，在研究方法上需兼顾生理学等自然科学的技术和思路；心理活动、现象，背后的支持系统(或者按照本书使用的词语——硬件)来自于生理层面，主观的心理活动受着客观存在的神经系统、内分泌系统等的影响。
如果将现代的科学心理学应用于临床的研究和实践，那么上述原则同样是适用的，即在考虑各种心理障碍的时候，不能忽视其背后的生理层面因素——这既有利于理解心理问题背后的机制，也有利于做出针对性的诊断和行为、认知乃至生理层面的治疗。
　自1896年美国心理学家赖特纳·韦特默建立世界第一个心理诊所，标志临床心理学成立以来，临床心理学的思路和技术也在不断地随着心理学研究的发展而更新一一从精神分析、行为疗法，到认知疗法等。
可以说，人类的心理，乃是世界上最复杂的事物之一。
现代的科学心理学虽然已经发展百余年，但是心理学研究尚处于前范式阶段，研究者们对于人类心理的理解也并不统一。
近20年来，随着脑科学研究方法的引入，心理学研究的一个新的分支——认知神经科学不断发展，并且取得了大量的研究成果，大大地更新了研究者对人类心理的理解和认识。
同时，这些基于脑科学的研究思路和成果也逐渐渗透到应用心理学之中。
　本书的内容，主要是作者根据其通过脑成像技术获得的研究成果，对于深层边缘系统、基底神经节、前额叶、扣带回以及颞叶五个主要脑区的功能异常与外显的心理异常间的联系进行了讨论，并且给出了一些有针对性的治疗方法建议。
本书译者既受过临床心理学方面的训练，也参与过一些最前沿的脑功能成像研究，但是阅读此书之后，仍然感觉受益匪浅。
虽然从现在看来，本书中介绍的临床心理学与脑科学方面的具体知识并非最前沿的研究成果，但是本书作者将二者结合起来，将脑科学技术应用于临床诊断和治疗，并结合精神科治疗与心理治疗的思路非常具有启发性。
本书所介绍的内容非常有助于让我们理解各种心理问题背后可能存在的脑功能活动模式异常，同时让我们了解到对于生理层面的异常，药物治疗可能是一种更高效的方式。
　不过就译者本人的理解来看，此处也想提醒作者一下，本书虽然介绍了很多脑神经结构与心理异常间的联系，但正如作者在前言中就指出的，这仅仅是现象层面上的相关，并非表明存在某种确定的因果关系——可能是脑功能损伤引起了行为层面异常，亦可能行为层面的问题影响大脑的功能——比如脑外伤引起行为变化属于前者，而物质滥用引起大脑进一步损伤则属于后者。
由于每一病例的情况不一样，所以这种脑功能与行为认知层面的交互关系可能很复杂；如果存在多个脑区的功能模式异常，还会涉及不同症状之间、不同脑区之间的交互作用。
虽然现象上存在相关，但是背后的因果关系可能并不简单。
因此，本书作者也指出，脑扫描并非必要的诊断手段，药物治疗亦并非总是最佳的策略。
实际上，作者给出的很多治疗方法也是传统的认知行为治疗技术。
了解心理问题背后可能存在的脑活动异常、有效的进行归类，可能是更有价值的内容。
如果可以更好的判断病因(比如对于脑外伤造成的问题，显然是生理层面原因造成的)，那么可以更好的选择治疗策略，但这也显然需要更多的专业经验和专业判断。
　此外，本书的一大特点就是语言通俗、生动。
专业人士可以通过本书进行参考，而对于在临床心理和认知神经方面毫无背景的非专业人士而言，阅读过程也会显得轻松愉快并大有获益。
　在本书的翻译过程中，北京大学心理系的研究生提供了很多的帮助，高晓超同学负责翻译了1～8章，并校对了9～12章；潘苗苗和邹玲同学共同翻译了序：蔡文菁同学协助翻译了第4章；其余章节均由

本书作者独立完成。
由于成书仓促，书中的缺点、错误在所难免，请专家、读者不吝赐教。
　谭洁清

媒体关注与评论

编辑推荐

《幸福人生,从善待大脑开始》编辑推荐：畅销十年，美国亚马逊心理自助类图书畅销榜榜首！
改变千万人生活的科学用脑书！
科学有用的头脑优化方法，为你带来好情绪的11种方法，让你每日放松的8种方法，让你全神贯注的10种方法，让你随和、平静的11种方法。
将抑郁、分心、焦虑、暴力、婚姻危机赶出你的生活。

第一图书网, tushu007.com

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