

<<痊愈的本能>>

图书基本信息

书名：<<痊愈的本能>>

13位ISBN编号：9787501952182

10位ISBN编号：7501952183

出版时间：2006-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：大卫·塞尔旺-施莱伯

页数：161

译者：黄钰书

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>

## &lt;&lt;痊愈的本能&gt;&gt;

## 前言

“我们的身体跟大自然一样，具有自我痊愈的本能，它需要人们去了解和发掘。

”这是大卫·赛尔旺—施莱伯在《痊愈的本能》一书中的关键句子。

如果我们假定人是地球自然产生的物种，而非外星泊来客，那么越自然的生活方式越能适应人类生命的发展延续。

大自然本身有一种自我净化恒定的功能，生态平衡，物物利用，碳循环，光化作用，热熵定理，没有什么多余废物。

人的本能中也有一种像大自然自我净化恒定的能力，叫愈合能。

人的身体机能存在一种自然净化的功能，如新陈代谢。

人类的精神情绪也有一种疏解净化的功能，古人常常采用自然的方式来调节情绪，如用面壁、打坐、冥想、修心来梳理苦恼，通过舞蹈、疾走、恸哭、击节高歌来处理情绪。

喜、怒、悲、欢、惊、恐、思本是人体自然的情绪，是象征生命能量的一种流动。

在科技不发达的时代，人们遵循日出而作、日落而息的简朴生活方式，情绪类型也趋向简单。

在城市化的今天，财富激发了人的欲望，拥挤、污浊、犯罪、奢侈、娱乐改变了人的生活，自然节律被打破，情绪的自然抒发被阻断，健康的问题也日趋严重。

要读懂这本书，并逐步激发自身对情绪调节的愈合能力，就要破除对医学界的迷信，在观念上彻底更新：一、所有的情绪压力跟你选择的观念系统有关，如果改变了观念，情绪紊乱会不治而愈。

我们的行为、思想、欲望常常被自己的观念系统限制，不能随心所欲地生活，这就产生痛苦情绪。

比如，我们欣赏美丽的女性，如果可以坦然地在人群中表达自己的喜爱，那么这样的情绪只会带来美感。

一旦担心被人斥责为好色之徒，坦荡之心就蒙上阴影，情绪就会滑进低谷。

二、所有情绪痛苦都是有意义的，所有的体验对生命都是重要的，正面的情绪体验与负面的情绪体验都是自然的。

情绪的困扰是人类生存的一种自然状态，快乐和忧伤是交替的，开朗和沉郁也是交替的，就像硬币的两面。

可以把情绪压力想象为一个不期而来的“客人”。

家里客人来了，会让你感觉不舒服，不能那么随便了，行坐、穿衣要规矩一些，说话、做事也有了禁忌。

但客人还会自然地走离开，情绪也会自然平复，如果能这样想内心就不那么难受了。

三、文化造就了人类的辉煌，也造就了人的存在的困境。

文化把无极的世界变成有极，把无序的社会变得有序，把具有动物天性的人从自然界剥离成为循规蹈矩的社会人。

按照主流文化模式，每个人就必须削足适履去成为一个普通人，需要去个性。

正如契可夫笔下《装在套子里的人》，被强行装入文化的套子中。

装在套子里不可能没有压抑的痛苦，如果你认同这个痛苦，痛苦就不再烦恼你，反倒成为你的资源。

如果你不认同这个痛苦，希望没有它，或者试图快速消除它，你就扩大了痛苦。

## <<痊愈的本能>>

### 内容概要

本书开篇就提出了“新的情感医学”的概念，质疑和抨击了谈话治疗和药物治疗，指出这两大情绪治疗的传统支柱的片面与狭隘。

作者认为身体与情感脑的连接更加直接，通过改善人们的身体状况会更有效地获得情绪自愈。

同时，作者又对大脑进行了既科学严谨又形象新颖的描述，清晰地阐释了情感脑与认知脑之间在结构与功能上的区别以及两者之间相到依赖、相互制约的关系，进一步强调了只有当情感脑与认知脑处于一种交互平衡状态时，人们才能充分焕发出生命的气息，获得幸福愉悦的心理满足。

本书的最后一种方法法则表明了良好人际情感联系的重要性，强调了人们对于矛盾冲突的驾驭能力、人际关系的建立，以及对超越个人情感联系的追求，这些都能够有效调节情绪和生理机能之间的关系。

七种方法的每一种方法都以不同的方式来调节、改善身体的状况，促进与恢复情感脑与认知脑的协调与平衡，它们都共同完成一个目标：就是帮助人们发现并唤醒内在的痊愈本能，医治自己的情绪。

全书观点明确清晰，行文流畅自然，体现了严谨的科学态度与务实的临床实践的完美结合。

## <<痊愈的本能>>

### 作者简介

作者：（法国）大卫·塞尔旺-施莱伯 译者：黄钰书施莱伯博士是美国匹兹堡大学医学院的精神病学临床教授，匹兹堡大学医学中心补充医学中心的创始人之一。  
他在相关领域发表了90多篇科学专著，并曾经在斯坦福大学、哥伦比亚大学、康奈尔大学和剑桥大学等重要的国际性学术机构讲课。  
他是“无国界医生”美国董事会的七位创会成员之一，曾经远赴库尔德斯坦、危地马拉、印度、塔吉克斯坦和科索沃参与救援工作。  
他长期为危机地区的难民提供精神治疗和心理危机干预，并为当地培训治疗师。  
黄钰书，香港大学博士，曾经赴美学习临床催眠治疗和快速眼动疗法，著有《启智录》等。

## <<痊愈的本能>>

### 书籍目录

译者序 中文版作者序 前言 第一章 全新的情感医学 第二章 情感脑和认知脑的艰难融合 第三章 心和它的理性 第四章 活在心脑协调中 第五章 神奇的“快速眼动疗法”：眼部运动脱敏和再处理（EMDR） 第六章 实践中的“快速眼动疗法”（EMDR） 第七章 光的能量：重新调整你的生物钟 第八章 气的能量：针灸直接影响情感脑 第九章 营养革命：奥米加-3脂肪酸滋养情感 第十章 百忧解还是运动鞋？ 第十一章 爱是一种生物需要 第十二章 增进情感沟通 第十三章 用心聆听 第十四章 超越个人的更大联系 第十五章 此刻着手 后记 致谢 注释

## &lt;&lt;痊愈的本能&gt;&gt;

## 章节摘录

蜜歇尔的母亲把她的成绩单扔给她：“你为什么这样笨？你永远成不了大器。幸好我还有你姐姐！”杰克的太太在厨房水槽边用力摔盘子：“你终于肯听我了吗？我已经厌倦了成天向你尖叫！你怎么会这样自我中心？”埃德加开始在新公司上班几天后，到另一个部门找一些资料。一个他从未遇过的同事走过来说：“我不知道你是谁，可是你不属于这里，赶快滚出去！”索菲娅的邻居又开派对吵到凌晨两点，这已经是这个星期的第三次。为了报复，她在早上7点倒垃圾，尽情制造噪音。她咕嘟着：“可得给他们一点教训。”再没有什么比和身边的人发生冲突更刺激情感脑了。不管我们喜不喜欢，即使是和邻居(说到底不过是“外人”)发生冲突，愤恨也可能一整天萦绕着我们。

相反，一个小孩拖着爸爸的手，望着他的眼说：“爸爸我爱你。”看见此情此景，我们的心都会融化。或者一个老太太临终前看着丈夫说：“和你在一起的日子很快乐，我此生无悔。当你感到微风吹拂着你的脸，你知道是我在拥抱你。”或者一个难民拥抱着救援组织的一位医生，反复说：“你是神派来的，我多么害怕，感谢你救了我的女儿。”不管是正面还是负面的情况，我们都会对人与人之间的情感联系有所反应。当人们互相施予情感暴力，当他们用残忍和粗暴的方式互相对待时，我们所有的人都感到痛苦，即使我们只是旁观者。而相反，当他们说出自己的感受(“我爱你”、“我很快乐”、“我很害怕”)，并且用这感觉来靠近和触摸他人的心灵，而不是为了报复和惩罚时，我们会不禁受感动。电影导演和广告行政人员对于什么事情会令我们的情感做出反应，有专家级的洞察力。例如说，他们会通过暗示某种牌子咖啡的香味可以拉近人与人之间的距离(朋友、伴侣、母女等)，来诱导我们购买产品。这些市场推广信息诉诸于非常基本的情感层面，以致抑郁的人经常承认他们在观看某些电视广告的时候，会不禁泪流满面。通常他们不知道为什么，其实原因很简单，因为他们目睹了人与人之间的情感表现。这种情感联系、亲密的感觉，正是他们在生命里最渴求的。

## &lt;&lt;痊愈的本能&gt;&gt;

## 后记

我高中毕业之际，就像每个16岁法国男孩那样，读了加缪的《局外人》。

我很清楚记得被这本书弄得彻底茫然若失的感觉。

我当时觉得加缪说得有道理：这是彻头彻尾的荒谬。

我们所有人都在生命之洋里茫然浮沉，偶然碰上同样迷茫的人。

他们做些我们无法理解的事情，却结果决定了我们的生命轨迹。

而最终我们还搞不清发生了什么事，便一命呜呼。

如果幸运的话，我们可以保持一点诚实和尊严：起码我们意识到整件事的荒谬(而假如我们是法国人，就会有点鄙视那些缺乏这种意识的人)。

此外再没有什么可以期待的。

如今我41岁，在花了多年时间护理世界各地痛苦和迷茫的男男女女之后，我对《局外人》的看法变得截然不同。

我认为加缪笔下的英雄显然活在自己的情感脑割裂的状态里。

他对内在生命一无所知，从来不转向内在：他在母亲的葬礼上无法连接内在的痛苦和哀伤，在女朋友身旁也无法与喜乐和爱慕接通。

他肯定不会从对社区的无私奉献里感受到存在的意义。

(书名精确地表达了这种境况：主角说到底是一个“局外人”。

)他也极力抗拒任何与超越性的层面联系的机会。

然而，经过千百年的进化，我们的情感脑的构造使它渴求生命的四个层面，这些恰恰是那位局外人所否定的：与自己身体和内在状态的联系感；与某些特定的人保持亲密关系；在所属的社群里担当坚实的角色；以及感到和生命的奥秘联系起来。

一旦我们疏离了这些层面，要在自我之外寻觅生命的意义，只落得徒然，在处身的世界里，我们变成了……局外人。

加缪以后50年，神经学家达马斯奥博士精彩地阐明了：赋予我们生命深度和方向感的，是那些从人生意义的各个泉源里涌出的感觉之流，它们激活了我们的身体和感情神经元。

因此，正是通过培育我们人性的这些重要而基本的层面，我们才可以最终释放所有人都与生俱来的力量：痊愈的本能。

<<痊愈的本能>>

媒体关注与评论

## <<痊愈的本能>>

### 编辑推荐

《痊愈的本能(摆脱压力焦虑和抑郁的7种自然疗法)》：标新立异的国际畅销书，欧洲销量超过100万册，译成29种文字在37个国家出版。  
无需弗洛伊德和百忧解，摆脱压力、焦虑和抑郁的自然疗法，心理月刊PSYCHOLOGIES隆重推荐。  
塞尔旺-施莱伯博士用大量心理学和精神科医学的研究成果及临床故事，传递了一个令人兴奋的重要事实：我们与生俱来拥有对付情绪问题的本能。  
作为《心理月刊-PSYCHOLOGIES》最重要的专栏作家，塞尔旺-施莱伯博士的观点正代表着我们杂志的倡导：每个人都蕴藏着更好地生活的力量。

<<痊愈的本能>>

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>