第一图书网, tushu007.com

<<消除压力从大脑开始>>

图书基本信息

书名：<<消除压力从大脑开始>>

13位ISBN编号：9787508631066

10位ISBN编号：7508631064

出版时间：2012-6-1

出版时间：中信出版社

作者：有田秀穗

页数：167

字数：100000

译者：刘玮

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

前言

对“压力”这个无影无形的东西，我们至今有一个重大的认识误区。
那就是要战胜压力。
战胜压力，万万不能这么想。
为什么呢？
因为人天生不能战胜压力。
另外，最近常常听到“零压力”这个词，这也不能成为我们的目标。
为什么呢？
因为压力绝对不会消失。
期望不能得到的东西，压力反而会增加。
似乎是我一开始就危言耸听，但这是事实。
开创佛教的释迦牟尼，用了6年岁月苦行修炼，希望能战胜压力。
但是，最终还是没有成功。
那么，我们应该怎么应对每天无形的压力呢？
答案其实非常简单。
那就是消解压力。
“你不是说压力是不会消失的吗？
”很多人会这样想。
确实，压力不会自己消失，也不能战胜。
压力大到一定程度，甚至会成为威胁人类生命的危险因素。
但是，压力虽然不会自己消失，我们却可以消解因压力所受的“痛苦”。
真正意义上“耐压”的人，不是打败压力的人，而是能巧妙地承受袭来的压力、将其调节到对自己而言适度的人。
关键在于是否掌握其中的诀窍。
本书将为您介绍其中的奥秘。
压力有两种，一种是身体性压力，如“疼痛”、“寒冷”；另一种是精神性压力，如“痛苦”、“悲伤”。
目前为止的压力研究，只揭示了身体性压力的构成。
也就是说，虽然心理上的压力确实存在，但它是怎样产生、怎样治愈的，却不被了解。
因此，至今仍有很多人苦恼于忧郁症等精神上的疾患。
至今为止我们之所以对压力束手无策，是因为我们认为精神性压力“是心理压力”，原因和症状都模糊不清。
不过，脑科学终于可以解释这种精神性压力产生的原因了。
不用说，这是非常伟大的发现。
心理压力的本质，是“大脑通过神经递质感受到的压力”。
而且，大脑能够感受到压力，说明大脑中存在传达压力的物质，大脑也有抑制这种物质的机能。
为了让大家理解这一点，我将心理压力称为“脑压力”。
我们人类的大脑，具有调节脑压力的机能。
这种机能，人们在社会生活中只要重视交流、生活规律，就自然会运作。
不过近年来，不规律的生活、核心家庭化、电脑和手机的普及等，使社会生活发生了很大变化。
因此，无法正常发挥这一重要机能的人越来越多，使得脑压力成为一种不可忽视的“心理创伤”。
最近，患上忧郁症、行为失常的人增多，原因就在于此。
调节脑压力的机能有两种。
一种是创造承受压力的体质的机能。
会因激活“血清素能神经”而增强。
另一种是一口气消解积累的压力的机能。

“ 流泪 ”就能启动这一机能。
具备这两种机能的，是最名副其实的“ 大脑 ”——脑前运动区的内侧部。
这里别名“ 同感脑 ”，是孕育社会性和与他人同感的地方。
这个最有人情味的脑有控制压力的机能。
人不能独自生存，是社会性的动物。
但是，社会生活在带给人喜悦的同时，也带来压力。
因此，我们的大脑为了适应这种社会生活的必然性和压力的产生，在进化的过程中，在同感脑里设置了调节压力的机能。
这样一来，人在生活和行动中，同感脑会被激活，同时人也就能更顺利地调节压力。
所以，调节压力、消解压力，虽然并非易事，但也不是做不到。
因为人可以改变自己的大脑。
只要稍微改变生活习惯，过上最符合人的本性的生活，同感脑的“ 两大机能 ”毫无疑问会增强。
看过这本书之后，请尝试改变你的生活吧。
我保证，困扰你的压力，一定会渐渐消失。

内容概要

世人每天承受着众多压力。
以抑郁症和统合失调症为代表的一切精神疾病，都是“心理压力”导致的。
实际上，人们对压力的感知，归根结底是“脑”的作用。
因此，只要理解大脑的结构，便可消除压力。

本书介绍了从大脑开始消除压力的最佳办法：提高血清素的“节律运动”和瞬间消除压力的“号哭法”。
两种方法均简单易行，每日只需5分钟，就能影响你的一生！

作者简介

有田秀穗
1948年出生于东京。
东京大学医学部毕业后，在东海大学医院从事临床治疗、筑波大学基础医学系从事脑神经基础研究，后留学纽约州立大学。
日本“血清素研究第一人”，以脑内血清素能神经的作用研究为基础，倡导“坐禅（呼吸法）”对身心的效果。
此后开展为忧郁症、易失控的人恢复身心健康的“血清素锻炼”，同样受到广泛关注。
著有《血清素呼吸法》、《禅与脑》、《脑之力、禅之心》等多部畅销作品。

书籍目录

前言
第一章 所有的压力都是“脑”的感觉
迈向成功的第一步是“输给”压力
海底三百米的压力体验
为什么老鼠毫不抵抗，选择了死
心和身体的压力“路径”不同？

动物也会“忧郁”！

人的两大压力是“依赖症”和“以怨报德”
为什么不夸奖我……？
……
晚上失控的人，为什么比早上多
对抗压力的“秘密武器”不是唯一的
“脑”的发达是压力的开始
第二章 决定人生质量的“三大脑”
脑中有两处“心”
失去前运动区人会怎样
模仿造就的读心术
“游戏脑”为何成了“坏蛋”
“善于忍耐的孩子”和“无法忍耐的大人”的区别
“同感脑”掌握着理解的钥匙
人性由“三大脑”构成
“学习脑”——操纵快感的“多巴胺能神经”
“工作脑”——危机管理中心“去甲肾上腺素能神经”
“同感脑”——脑的指挥官“血清素能神经”
“三大压力”和前运动区密切相关！

第三章 一天五分钟的血清素锻炼
“冷静的清醒”启动大脑
健康身心的“五大功能”
血清素能神经和压力的“矛盾关系”
为什么血清素不足会招致抑郁症
锻炼血清素能神经会改变“遗传因子”
一切都取决于最初的“三个月”
所谓的“冬季抑郁症”治疗法
真正的“规律生活”
血清素可以治疗“失眠症”
“小小努力”，将有规律的运动习惯化
使韵律运动效果最大化的秘诀
“能人”都是血清素能神经发达的人！

第四章 为什么流泪能让人放松
“眼泪”可以消解压力
我们眼中流出的“三种泪”

“ 动情之泪 ” 显示出 “ 切换效果 ”
流泪消解压力的原理
“ 消解压力的眼泪 ” 和 “ 增加压力的眼泪 ” 的区别
“ 泪 ” 比 “ 笑 ” 更能消解压力
吉田敦也选手流下的几滴泪
适合在人前流的泪，不适合在人前流的泪
挑部煽情的作品，来个 “ 周末号泣 ” ！

为什么女人比男人更易流泪
号泣的倍加效果
第五章 同感脑给我们最好的治疗
没有梦想的年轻人们
自己的 “ 报酬 ” 是什么
和人接触能治疗精神创伤、忧郁症、自闭
脑的成长也是 “ 三岁看到老 ”
“ 母子分离 ” 的压力也会影响到母亲
分散的 “ it业 ” 和聚集的 “ 看护业 ”
从脑来看的 “ 三种治疗 ”
一切都和脑密切相关
释迦牟尼所悟到的 “ 慈悲 ”
治愈别人也能治愈自己
后记

章节摘录

编辑推荐

《消除压力从大脑开始》编辑推荐：日本最受欢迎的“消除压力革命书”！
《消除压力，从大脑开始》不是一本告知你如何战胜压力的书；而是一本教你如何消解压力、与压力共存的书。
日本“血清素研究第一人”有田秀穗，研究出最科学的减压秘诀，让“血清素”和“眼泪”治愈你的心灵。
从大脑开始，建立强大气场；每日5分钟，消除压力，改变你的人生！
了解你的大脑，发掘你自身的潜能，压力如何成为助力，困恼如何转化为成功，就在你的一念之间。
《消除压力，从大脑开始》，减压之外，另有禅理。
《消除压力从大脑开始》丰富详尽的大脑示意图和神经脉络表，让你消除看书时的压力，大脑思路异常清晰。

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