

日本第一减压书！

〔日〕有田秀穗 著
刘玮 译

消除压力， 从大脑开始

脳からストレスを消す技術

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，改变你的人生！

不是战胜压力，而是



中信出版社·CHINACITICPRESS

「日」有田秀穂 著 刘玮 译

消除压力， 从大脑开始

脳からストレスを消す技術

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

消除压力, 从大脑开始 / (日) 有田秀穗著; 刘玮译. —北京: 中信出版社, 2012.6

书名原文: 脳からストレスを消す技術

ISBN 978-7-5086-3106-6

I. 消… II. ①有… ②刘… III. 压抑 (心理学) — 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215657 号

NOU KARA STRESS WO KESU GIJUTSU by Hideho Arita

Copyright © Hideho Arita, 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with

Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书仅限中国大陆地区发行销售

消除压力, 从大脑开始

XIAOCHU YALI CONG DANAOKAISHI

著 者: [日] 有田秀穗

译 者: 刘 玮

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5.75 字 数: 100千字

版 次: 2012年6月第1版 印 次: 2012年6月第1次印刷

京权图字: 01-2011-2598

书 号: ISBN 978-7-5086-3106-6/F · 2500

定 价: 30.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000



| 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。



| 目 录 |

前言 → VII

第一章 所有的压力都是“大脑”的感觉

迈向成功的第一步是“输给”压力 → 3

海底300米的压力体验 → 6

为什么老鼠毫不抵抗，选择了死 → 8

心理和身体的压力“路径”不同 → 10

动物也会“忧郁” → 16

人的两大压力是“依赖症”和“以怨报德” → 18

为什么不夸奖我 → 20

晚上失控的人，为什么比早上多 → 21

对抗压力的“秘密武器”不是唯一的 → 24

“脑”的发达是压力的开始 → 27

第二章 决定人生质量的“三大脑”

脑中有两处“心” → 33

失去前运动区，人会怎样 → 36

模仿造就的读心术 → 39

“游戏脑”为何成了“坏蛋” → 42

“善于忍耐的孩子”和“无法忍耐的大人” → 45

“同感脑”掌握着理解的钥匙 → 49

人性由“三大脑”构成 → 50

“学习脑”——操纵快感的“多巴胺能神经” → 53

“工作脑”——危机管理中心“去甲肾上腺素能神经” → 56

“同感脑”——脑的指挥者“血清素能神经” → 59

“三大压力”和前运动区紧密相关 → 61

第三章 每天5分钟的血清素锻炼

“冷静的清醒”启动大脑 → 65

健康身心的“五大功能” → 69

血清素能神经和压力的“矛盾关系” → 75

血清素不足会招致抑郁症 → 78

锻炼血清素能神经会改变“遗传因子” → 82

一切都取决于最初的“3个月” → 84

“冬季抑郁症”治疗法 → 86

真正的“规律生活” → 88

- 血清素可以治疗“失眠症” → 91
- “小小努力”，将有规律的运动习惯化 → 93
- 使韵律运动效果最大化的秘诀 → 98
- “能人”都是血清素能神经发达的人 → 103

第四章 为什么流泪能让人放松

- “眼泪”可以消解压力 → 109
- 我们眼中流出的“三种泪” → 111
- “动情之泪”显示出“切换效果” → 115
- 流泪消解压力的原理 → 118
- “消解压力的眼泪”和“增加压力的眼泪”的区别
→ 121
- “泪”比“笑”更能消解压力 → 124
- 古田敦也选手流下的几滴泪 → 126
- 适合在人前流的泪，不适合在人前流的泪 → 129
- 挑逗煽情的作品，来个“周末哭泣” → 131
- 为什么女人比男人更易流泪 → 134
- 哭泣的倍加效果 → 136

第五章 同感脑给我们最好的治疗

- 没有梦想的年轻人 → 141
- 自己的“报酬”是什么 → 144
- 和人接触能治疗精神创伤、忧郁症和自闭 → 147



脑的成长也是“3岁看老” → 149

“母子分离”的压力也会影响到母亲 → 151

分散的“IT业”和聚集的“看护业” → 154

大脑的“三种治愈” → 157

一切都和大脑相关 → 160

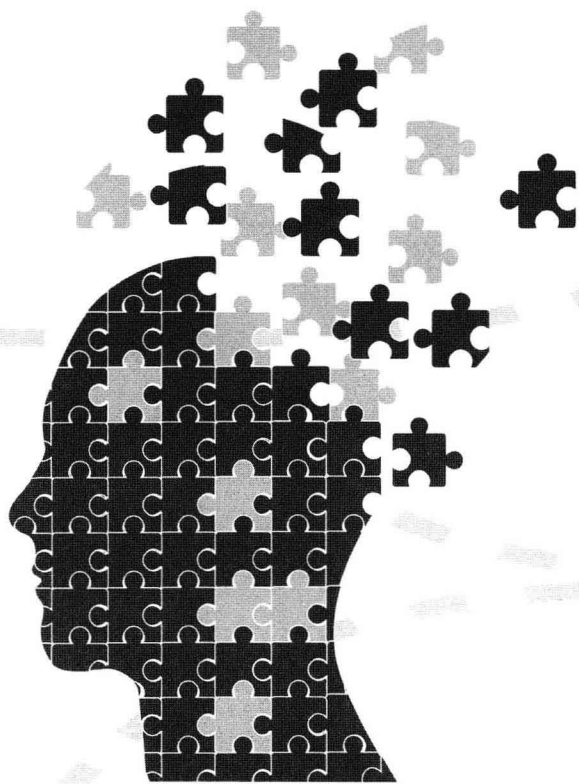
释迦牟尼所悟到的“慈悲” → 162

治愈别人也能治愈自己 → 164

后记 → 169

第一章

所有的压力
都是“大脑”的感觉



迈向成功的第一步是“输给”压力

我们在每天的生活中会感到各种各样的压力。

换句话说，只要活着，就不可能没有压力。

上班族、自由职业者、家庭主妇、学生、老人，大家都在生活中不同程度的感受到了压力，无一例外。

讲到压力，我们马上会想到工作压力和人际关系中的不愉快等精神上的东西，其实痛和痒、睡眠不足和疲劳、空腹和口渴、热和冷等等，都是压力。

我们的大脑，把身心的不快都认定为“压力”。

也就是说，每天工作繁忙的人和有烦恼的人不用说，就算是看来和压力无缘的悠闲的人，过着人人羨

慕的美满幸福生活的人，只要活着，都会感觉到某种压力。

那么，我们应该怎样应对无法消除的压力呢？

世界上第一个研究这个问题的人，是佛教的创始人释迦牟尼。

释迦牟尼以生为“苦”，大彻大悟。

望文生义，把“苦”解释成“痛苦”，会觉得人生只有痛苦，产生厌世情绪。但把“苦”解释成“压力”，就能理解了。

了解人生的“苦=压力”的释迦牟尼，出家进行了各种苦行的修炼。6年后，他认识到苦行不能拯救人，停止了苦行的修炼，在菩提树下寂静坐禅，终于开悟。

那么，释迦牟尼为什么要进行6年的苦行修炼呢？

我认为，在这6年中，释迦牟尼和压力进行了彻底的战斗。他用自己的身体作出了伟大的“压力实验”。

他大概认为，彻底地折磨自己的身体，会激发人体秘藏的克服压力的潜力——或者至少，一再品尝无法想象的压力，会产生对压力的“免疫”。

但是很可惜，他最后还是失败了。人没有这种能力。

不管多努力，人都无法打败压力。这是经过了6年苦行的释迦牟尼的结论。

不过，释迦牟尼的伟大之处，在于他并不因此宣告放弃。

这个时候，释迦牟尼有了一个重大的领悟。

那就是，不论何种“苦=压力”，都不会永远持续下去。这就是佛教所说的“诸行无常”。一切都在变化，没有不改变的东西，压力也是一样。

比如，小脚趾撞上衣柜角，会感到剧烈的疼痛。不过，疼痛只是一瞬间，时间过了，就会慢慢减轻，不久就消失了。

既然会消失，就不用勉强和它战斗，与压力相伴，等它消失吧。这是释迦牟尼到达的境界。

也许有人认为很消极，但这是和压力正面搏斗6年的结论，我们要认真接受。

有压力时，有人能好好应对，有人会被压倒，最大的区别就在于是否意识到“压力不可战胜”。只有意识到这一点的人，才能“承受”压力。