



HEALING WITHOUT
FREUD OR PROZAC

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

痊愈的本能

摆脱压力、焦虑和抑郁的7种自然疗法

[法]大卫·塞尔旺-施莱伯 著

黄钰书 译

顾海燕 校订

Dr. David Servan-Schreiber

 中国轻工业出版社

痊愈的本能

摆脱压力、焦虑和抑郁的7种自然疗法

[法]大卫·塞尔旺-施莱伯 著

黄钰书 译

顾海燕 校订

Dr. David Servan-Schreiber

图书在版编目 (CIP) 数据

痊愈的本能/(法) 塞尔旺-施莱伯著; 黄钰书译. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5019-5218-2

I. 痊… II. ①塞… ②黄… III. 情绪-自我控制-通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第155336号

版权声明:

Originally published under the title *Healing without Freud or Prozac.*

Copyright © Editions Robert Laffont, S. A., Paris, 2003

本书由 Robert Laffont 授权中国轻工业出版社在中国大陆出版简体中文版,
版权所有, 翻印必究。

责任编辑: 雅 歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年6月第1版第1次印刷 2008年1月第1版第2次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.25

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5218-2/B·092 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字 01-2005-5309

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E - mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71170J6C102ZYW

谨以本书献给：

匹兹堡大学长老会沙地塞德医院（匹兹堡大学医学中心）
的各位住院医生。

为了预备自己教导他们，我要重新学习所有自以为已经懂得的知识。通过他们，我希望把本书献给所有在世界各地的医生和治疗师。他们胸怀探索人类的灼热求知欲，还有治疗他人的激情。

序：《痊愈的本能》与情绪的自我调节

李子勋

中日友好医院主任心理医生,精神专业执业医师,北京心理咨询与治疗专业委员会执业资格,曾任中华医学会心身医学理事,北大心理系研究生临床指导导师。

“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,没有什么是多余的废物。

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、污染、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，你就扩大了这个痛苦。

大卫·赛尔旺-施莱伯的书正是激发人们对这些观念的思考，是臣服于现代医学与药物，甘心做它的奴隶，还是把它作为一种资源，让自己成为健康的主人？！本书提出七个情绪调节的方法：心率协调、动眼疗法、光疗、针灸、营养、运动、爱。并通过有建立规律的睡眠习惯、适时度假放松心身、沐浴自然光线与亲近大自然，服用富含奥米加-3的鱼油或海产食品、针灸打通人内在的气息、规则的运动来调节情绪、多关注正面情绪、摇动骨盆模仿做爱的运动、关注亲情，感受爱的情绪与快乐、训练呼吸并集中心智、诵咒、祈祷来平息心中的烦恼等办法，旨在重新唤醒皮层下方的情感脑，让它释放愈合能，让情绪缓解，疾病不药而愈。

对读者来说，不好理解的眼动疗法，这需要有专业人士来操作。做法是专家重复使用一种手势，让情绪患者的眼睛追随形成眼睛的运动，这种运动会让人从痛苦情绪的催眠中苏醒。激发情感脑的节律，改变精神的情绪指向。另一个较难理解的是爱是一种生理需要。我们一般认为爱是一种情感需要，大卫·赛尔旺-施莱伯却说爱是人体的生理需要。爱得情绪影响人体的内分泌系统，调节人的生理功能。所以，关注、关心、关怀他人、环境、各种生命形式、存在的世界，以博爱的心去面对一切是健康的保证。要在爱的情绪中获益，就要提高内心对爱感受的能力，在给出爱的同时也感受到被爱，这样的爱才会绵绵不断。

以上所述是读大卫·赛尔旺-施莱伯《痊愈的本能》一书的感受，供大家参考。

序

杨凤池

首都医科大学副教授。现任首都医科大学心理学教研室主任，兼任中国心理卫生协会特殊职业群体专业委员会副主任委员，北京心理卫生协会副秘书长。

这是一本不可多得的好书！在这个压力、焦虑和抑郁肆虐的年代，人们不断追寻和依赖各种高深莫测的心理学治疗和“立竿见影”的精神科药物，希望外部的力量能把自己拉出情绪痛苦的泥潭。可许多人的苦苦追求却没有收到预期的效果，精神分析及其他流派的心理治疗似乎对一些人无济于事，精神科药物的治疗又往往使他们陷入更大的痛苦。而本书就像一阵和煦春风，让人感到沁人心脾。它向人们传递了这样的信息：每个人与生俱来拥有情绪痊愈的本能；一些行之有效的方法是唾手可得。

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快速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互依赖、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。

在随后的章节里，作者运用大量翔实的科研数据资料，丰富生动的临床实践案例阐述了情绪自愈的七种方法。心率协调训练法教会人们控制内在自我，抵御外界压力，保持心与情感脑之间的和谐一致，让情绪不再随波逐流。EMDR有助于抚平人们心灵遭受的创伤，重新连接情感脑与认知脑之间的鸿沟，使“恶梦”不再继续。阳光、运动和合理的饮食有利于我们提升情绪，舒缓压力。针灸的应用体现了中西方文化之间的交融贯通，现代的科学技术用大量的实验与数据证明了古老的针灸医学可以通过刺激皮肤和穴位，直接和情感脑“沟通”。

上述六种方法主要是通过调节个人的身体状况来营养情感脑，进而改善负面情绪状态，本书的最后一种方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。

在生物-心理-社会医学模式逐渐被接受认可的今天。人们逐渐意识到情绪状况对身体康复的重要意义，并不断地总结出更有利于患者康复的心身护理综合模式。然而反过来值得我们深思的是，心理治疗是否应该仍然固守在一个陈旧的模式里停滞不前呢？！正如书中提到的一位藏医说到：情绪问题不仅仅是身体上的表现，反面也同样成立，即忧伤、失掉自尊、内疚感、不快乐，可能是身体问题在精神上的表现。这提醒我们仅仅通过精神科药物和谈话的方式进行精神层面的治疗是远远不够的，我们要极大地重视患者身体上的改善和社会交往功能的康复，因为只有这样，才算一个完整的、全面的心理治疗模式。

本书的作者大卫博士是一个令人钦佩的人，他展示了自己对上述七种自然疗法从拒绝、怀疑到尝试、接纳与推广的曲折的心理过程，他突破了根深蒂固的心理治疗的旧有模式，真正体现了一个科学家求真、求实的开拓精神和非凡胆识。相信本书一定会在心理学界占有一席之地，也将对心理学专家、从事临床实践的心理学工作者和饱受情绪困扰的人们产生重要的影响。

2006年4月

译者序

这是一本介绍精神疾病自然疗法的专著。它出版以来，短短数年间，在世界各地大受欢迎，在各国销售书榜上久居不下。这并不令人感到意外，正好说明了压力、焦虑和抑郁等症状在现今社会是多么普遍。人们是多么渴求这方面的帮助。

令人感到意外的也许反而是：本书的作者大卫·塞莱旺-施莱伯教授是一位受正统西方医学训练的医生，他是在大脑认知科学的最前沿从事研究的脑神经科学家。这间接反映了一个事实：人们是多么期待寻找药物以外的自然疗法。众所周知，在西方药物是占压倒性地位的主流疗法。而作者根据多年的临床经验得出一个严峻的结论：虽然压力、焦虑和抑郁在世界各地已达到流行病的规模，可是精神科药物的疗效，比起针对身体疾病的药物和外科手术，无疑是相形见绌的。例如一些研究显示：抗抑郁药的效用只是仅仅胜过安慰剂。在最好的情况里，精神科药物只能在特定范围里控制病情，谈不上治愈病症。更何况有些情况里，药物的副作用，甚至比症状本身更令人难以接受¹。

本书介绍的正是作者经多年寻找、实践和验证的有效自然疗法。虽然它们的疗效在任何方面都可与药物等正统疗法相媲美，却一直被拒诸主流医学的门外，只因为它们背后的生理机制还不甚清晰。读者将会发现作者在行文时语气婉转，经常使用“可能”、“也许”、“大概”等词。然而这正好表明了作者是一位严谨的科学家。其实他搜集了大量权威的科学研究报告，说明这些自然疗法确实有可观的疗效，而且花了不少篇幅提出初步却严谨的科学假想，尝试解释这些疗效的可能生理机制。作者身兼临床医生和科学家，他的独特身份，正好担当了桥梁角色，沟通了一直以来这些自然疗法的临床实践和科学研究之间的鸿沟。

作者的双重身份也反映了两种优秀素质的圆融结合：理性冷静的科学头脑和古道热肠的医者之心。在简洁谨慎的文风下面，大卫教授倾注了澎湃的激情和关怀，以致一位法国医学教授不禁称赞：“这本书每一页都洋溢着爱。”

1 近年血清素(serotonin)(5-HT)的应用似乎为抑郁症的药物疗法带来了新的曙光。血清素本身是一种神经传递素，所以5-HT可以说是接近自然疗法的药物疗法。不过5-HT的药理机制至今还未清晰(事实上很多抗抑郁药也是一样)，而它的长远疗效还有待时间验证。

新的情感医学

也许在不久的将来，本书会被认定为我们这个时代的一本经典著作。它的成功反映了21世纪西方医学正面临重大的转折：我们在投入愈来愈庞大的资源研究开发新药物的同时，是否应该重新考虑数千年来世界医学一直持有的智慧：只要充分激发人类身心自我痊愈的本能，很多疾病自然会不药而愈。

大卫教授称这为新的情感医学。它是基于近年对大脑生理的深入研究和发现。科学研究发现大脑负责理性认知和情感的，是两个不同的部分，可以分别称之为认知脑和情感脑。它们在进化的不同阶段演化发展出来，各自有不同的解剖结构和生理机制，而且相对独立地运作。人的精神状况，很大程度上取决于大脑的这两部分是协调增效，还是处于分裂的状态。

这让我们不禁想起柏拉图在《会饮篇》里所描述的一个神话：太初之时，人本来是雌雄同体，后来被分割成为男女两半，他们本来所具有的力量也因而减弱了。我们因而感到内在的缺乏，一直拼命要寻回失去的另一半。我们知道古代神话往往以比喻的形式来揭示真理。古人以直觉的方式感知了真理，因为缺乏科学的语言和完整的认知，凭想象用故事表达出部分的真理。

治疗：走向整合的旅程

也许古希腊哲人构思这个神话时，是直觉地感知了大脑进化的历史。情感脑（边缘叶系统）从爬虫脑（reptilian brain）发展出来，以及后来进一步发展出新皮层（neocortex），都是人类进化史上的重大里程碑。复杂的人际情感和精密的思考能力是人类文明的两大基石。可是由于情感脑和认知脑的生理运作方式本来已经有分别，再加上人类文明的发展，在大部分的情况里，一般人的情感和理智不仅没有好好调和，甚至变成对立，处于分裂冲突的状态。本来是一体的大脑，结果割裂对立。也许我们的祖先提出阴阳对立互补的原则时，同样是直觉到大脑这独特的生理结构。人要发挥最大的潜能，必需整合情感脑和认知脑。

这正是治疗的深层含义。英语的heal，兼有治疗和痊愈之义，它和健康（health），都是源自古英语的hāl。它的意思是完整，正和现代英语whole（完整）同源。所谓健康，正是身心处于完整协调的状态，而患病则是分裂的状态。治疗过程，正是回复完整的过程。这再一次表明了先贤们的深刻洞见。心理健康，以至于整体的身心健康，很大程度上在于认知脑和情感脑能否和谐整合。情感和认知处于割裂和冲突，只会虚耗能量，令人疲惫不堪。惟有它们互相寻回对方，我们才能释放巨大的潜能。

21 世纪医学里的中华智慧之光

在大卫教授倡导的这门新的情感医学里，古老的智慧被重新提升至重要的位置上。作者非常重视以中医为代表的传统东方医学智慧。他和我国西藏医学的接触，是推动他探索自然疗法的重要经验。本书还用独立而有分量的一章介绍了中国的针灸对精神疾病的疗效。而在大卫教授创立的美国匹兹堡大学补充医学中心里，针灸也占了重要的席位。

我们祖先的深刻洞见，也构成了作者的情感医学的思想核心。中国人数千年来都认为心代表了情感。我们的祖先甚至认为思想也源于心。只要看看“思”、“想”、“聪”、“慧”等字都从心旁，便明白心的重要性。大脑神经科学发展起来以后，这种看法一度被认为是无稽之谈。可是最新的神经科学研究证明了中国智慧的正确性：心脏确实在人类情感里担当着重要的功能。心脏不仅仅是循环系统的器官，而且还是一个复杂精密的神经系统的核心。这个系统的运作对于心理健康至关重要。近年开始在西方流行的心率协调生物反馈训练，正是本书介绍的各种自然疗法里最重要的一种（参考本书第三四章）。

我期待中国读者会和我一样，对本书心怀特别的感情。因为她不仅介绍了西方最新的医学信息，还通过一位外国友人之手把一点中国智慧的血脉带回故土。我期盼她在这片古老而跃动着新活力的土地上开花结果的那一天，正是中华智慧在21世纪世界医学里绽放耀目光芒的一天。

呼唤情感教育

最后我想点出一个作者未有明言、却呼之欲出的主题。

读者阅读本书时，将会像我那样被一幕幕令人震撼的场景深深触动：年幼的女儿被父亲性侵犯，在无情战火里女孩惨遭轮奸，男孩在父亲刚遭杀害后奄奄一息，等待死亡……让人感到更可怖的是：类似的惨剧每一秒钟正在地球的某个角落里发生。

我们不禁仰首叹问：究竟是出了什么问题，以致这些施暴者竟然会做出如斯残酷的行为？大卫教授已经在本书里给出了答案：因为这些人情感脑发生了短路，以致他们无法感受自己的情感。无法充分感受自己情感的人，也会麻木不仁，难以感受他人的情感。而一旦无法感受他人的情感，人便会有可能干出恐怖的行为。

举着神圣口号以屠杀为荣的恐怖分子、以他人的痛苦为乐的虐待狂、为了甚至是微不足道的理由便不惜杀害他人的罪犯……也许他们都有共同的精神病理学特征：无法充分感受自己的情感。

18世纪启蒙运动迈向高峰时，卢梭的《爱弥儿》曾经感动了整整一代的人。在21世纪后启蒙的今天，人类的文明正处于十字路口，我们和200年前一样，急需情感的启蒙教育。作为一位神经生物学家，大卫教授坚定地告诉我们：情感是人类存在不可或缺的

部分，爱是不可或缺的生存需要，情感脑的进化表明：人类可以而且应该建立一个以爱为基础的和平社会。

认识、知觉和学习管理自己的情感，正是情感教育的首要一步。人类文明的前途，正系于情感教育会否成为我们这一代人的核心主题。

本书以一幕幕动人的情景鼓舞着我们朝这个方向迈进：饱受蹂躏的小兄妹恢复童真，再次绽放笑容；身罹绝症的人重拾生命的尊严；在无情的战火里人们还心怀着爱：

那是1993年的萨拉热窝。噩梦正浓，当一切荡然无存之际，却仍然有爱。

读者读到这一页时，也许会发现我的泪痕。

这是一本关于爱、尊严和希望的书。

精神疾病最可怕之处是它令患者感到绝望莫名。当你认为最绝望的时候，请记住本书的信息：即使在最黑暗之处，还是有希望的。

我要感谢大卫教授。虽然他首次造访中国之时我们缘悭一面，不过多月以来通过电邮讨论，我有幸感受了他的智慧和热情。身兼科学的智者和医道的仁者，他正好是认知脑和情感脑圆融协调的典范。

感谢中国轻工业出版社给我一个珍贵的机会参与这本重要著作在中国的出版工作，也感谢出版社的编辑们在翻译过程中给我的支持和鼓励，并纠正我在翻译上错误和不准确的地方。当然，如果本书的翻译上有什么不足之处，首先要负责任的是我。

黄钰书

香港

2005年10月

中文版作者序

数千年以前，古代的中国人用“脑”和“心”这两个字组成了“思”这个字¹。很长时间以来，西方人仅仅觉得这种表达很诗意，但不知道这是古代的中国人一个具有深远意义的发现：任何思想、情感都同心脏的生理状态有密切的联系。

如今现代科学证实了古代中国人思想的敏锐性：我们心脏的每一次跳动都会影响我们的所思所想。事实上，身体是联结情感脑的直接路径，我们可以通过调节身体的自然平衡机制来医治我们的情感。

40年前，我在法国，当时我还是一个孩子，从由远东回来的爷爷那里知道了关于中国的故事。他给我们家带来了清香的乌龙茶、精制的筷子，还有象牙和竹子做成的麻将。

早年对中国文化的接触在我的脑海中留下了深刻的印象。40年以后，经过在欧洲、加拿大和美国的的教育，我仍然每天都喝中国绿茶，用筷子吃饭，常常和妈妈玩麻将。

中国文化带给我个人美好的礼物，中国思想的深刻洞见——我应该说中国的“头脑与心”——给西方人和西方医学带来了新的概念，我对此深怀感激。因此，我非常愿意用这本书来回赠中国人，这是我从你们那里学来的、并在过去的30年由西方的科学知识丰富和拓展的东西。

大卫·塞尔旺-施莱伯
法国蒙彼利埃
2005年11月

David Servan-Schreiber

¹ 在繁体字中，“思”是“囟”（脑）字和“心”字组成的，见第三章的译者注。

前 言

“痊愈” (healing) 是一个很有分量的词。一位医生在一本关于压力、焦虑和抑郁的书名中使用这个词，是不是太轻率了？对这个问题我也考虑了很久。

我认为“痊愈”意味着病人不再为最初寻医时的种种症状所折磨。治疗结束后，这些症状也不再反复。正如用抗生素治疗感染一样。事实上，当我开始用本书所描述的种种方法来给病人治病后，我观察到的恰恰是“痊愈”的情况，而且这已经被某些研究证实了。最后我还是决定用“痊愈”这个词。用它来做书名是恰当的，如果避而不用的话，反而是不诚实了。

本书所陈述的大部分观念，是受以下人士的启发：安东尼奥·达马斯奥、丹尼尔·高曼、汤姆·刘易斯、迪安·奥尔尼什、安德鲁·韦尔、朱迪丝·赫尔曼、贝塞尔·范德·科尔克、约瑟夫·勒都、米哈尔·斯克幸特米哈尔、斯科特·香农，还有多位医生和研究人员的成果。多年来，我们共同参加研讨会，和同一群同事讨论问题，阅读相同的科学文献。本书自然和他们的作品在很多领域上有重合，使用了与他们的研究相同的参考资料，与他们有相似的看法。然而，因本书在他们的作品问世之后出版，我有幸可以使用他们的成果；他们用深入浅出的语言阐述科学道理，使我获益匪浅。本书引述了他们的作品，也包含了受他们启发而产生的想法。我要在此特别鸣谢。当然，有些想法他们也许不会赞同，那么这部分责任由我来承担。

本书所记载的案例，除少数引用自标明出处的科学文献外，其余全部是我的临床经验。案例中所有名字和身份资料都经过删改，以保障患者的隐私。为了行文的需要，在个别案例中，我把两位不同病人的临床特征合并成为一个案例。

目录

译者序	1
中文版作者序	5
前言	6
第一章 全新的情感医学	1
每一个生命都是独一无二的，每一个生命同样也充满了艰辛。有的人虽然拥有如玛丽莲·梦露和海明威一般让人倾慕的美丽和才华，却仍深陷于生命的空虚中，以自杀告终；而有的人具有倾向快乐的品格，他们更善于为自己的生命赋予意义。全新的情感医学激发心灵和脑部的自我治疗机制来根治压力、焦虑、抑郁，无需谈话治疗和药物。	
第二章 情感脑和认知脑的艰难融合	7
没有情感，生命就会失去意义。没有爱、美、公义、真理、尊严和荣誉，以及它们带来的满足感，生命里还有什么值得人活下去？！缺乏情感，我们会失掉方向感。而有些患上严重精神病的人会丧失这种能力，坠入情感的“无人地带”。	
第三章 心和它的理性	18
著名的数学家哲学家帕斯卡说：“心有它的理性，那是理性所不知的。”近年有一项令人吃惊的发现：心脏的运作直接影响脑部。真的有一种灵丹妙药吗？能创造心脑和谐，延缓衰老，降低压力和疲倦，克服焦虑，保护我们免于抑郁，带给我们身心愉悦的状态……	
第四章 活在心脑协调中	29
自然疗法一：心率协调训练法	

在英国、美国，来自壳牌石油公司、汇丰银行、摩托罗拉等大企业的员工参加了心率协调训练法的培训，他们所得到的结果几乎是美梦成真：控制了焦虑和抑郁，降低了血压，激活了免疫系统……

第五章 神奇的“快速眼动疗法”：眼部运动脱敏和再处理(EMDR)

39

自然疗法二：“快速眼动疗法”

一种创伤疗法，根据治疗师的指示，患者的眼球及目光随着一根细棒平行地来回移动，然后逐渐地回到过去创伤性经历中，在回忆、叙述、修复、治疗、情绪释放的同时，那些持久地留在头脑里痛苦的伤痕得以平复。

第六章 实践中的“快速眼动疗法” (EMDR)

48

莉莲是某所著名剧院的演员和戏剧老师，她曾经在世界各地演出，她对任何关于自我控制的事都了如指掌，可是她现在却坐在我的办公室里，因为她的旧敌——恐惧——再次紧紧地抓着她……

第七章 光的能量：重新调整你的生物钟

57

自然疗法三：光的能量调节生物钟和身体的节奏。

法兰克是一个40多岁的成功商人，英俊而友善……可是过去两年来，他开始有慢性疲劳、思维不清，睡眠时烦躁不安，还有颈背痛。使用光照治疗和日出仿真器之后，他说：“这光明给我的生活带来很大的改观，我每天醒来时更平静，更协调，更充满活力……”

第八章 气的能量：针灸直接影响情感脑

62

自然疗法四：针灸治疗抑郁，焦虑和失眠

经过几分钟，扎过10支针后，一种平静而放松的感觉开始漫延全身。那种感觉有点像剧烈运动后的愉悦感。治疗完后，我感到焕然一新。我想做很多事情：打电话给朋友，外出吃晚餐……

第九章 营养革命：奥米加-3 脂肪酸滋养情感脑 70

自然疗法五：奥米加-3 脂肪酸滋养情感脑

基思一直是个好学生，近来有睡眠问题，专注力衰退，面临辍学。他感到茫然，想要自杀。他对所有的疗法都没有反应，是使用电击疗法还是服用鱼油？基思和他的父母选择了后者。鱼油帮助他的神经元细胞膜重生。几个星期内，连续缠绕他数月的自杀的念头完全消失了……

第十章 百忧解还是运动鞋？ 83

自然疗法六：运动激发愉悦情绪

西方科学已经证明：运动是治疗焦虑和抑郁的有效疗法。

泽维尔拉是一位28岁的学生，她的生活很空虚，她的抑郁已经持续了两年。她拒绝谈话治疗和药物，但她愿意参加医生的一项研究计划：每星期三次，每次20-30分钟的跑步。

泽维尔拉开始运动了……

第十一章 爱是一种生物需要 93

自然疗法七：满足爱的需要

我们的情感不仅仅依赖伴侣之爱，实际上，依赖我们所有的情感联系：我们的孩子、父母、弟兄姐妹、朋友，还有我们的动物。就像所有植物都会朝着光一样，我们也需要爱和友谊之光。没有了它，我们会陷入焦虑和抑郁中。