

《纽约时报》畅销书作者、精神病学家和神经学家

大卫·塞尔旺-施莱伯博士

关于治疗抑郁症和焦虑症的又一力作



被译成
29国语言

THE
INSTINCT
TO HEAL

Curing Depression,
Anxiety,
and Stress Without
Drugs And Without
Talk Therapy

自愈的本能

抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法

[法] 大卫·塞尔旺-施莱伯 (David Servan-Schreiber) 著

曾琦 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



THE
INSTINCT
TO HEAL

Curing Depression,
Anxiety,
and Stress Without
Drugs And Without
Talk Therapy

自愈的本能

抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法

[法] 大卫·塞尔旺-施莱伯 (David Servan-Schreiber) © 著

曾琦 © 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法 / (法) 大卫·塞尔旺—施莱伯著；曾琦译。—北京：人民邮电出版社，2017.5
ISBN 978-7-115-45305-1

I. ①自… II. ①大… ②曾… III. ①精神疗法—自然疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第056283号

内 容 提 要

数以百万计的人都在尝试通过药物治疗或谈话治疗缓解抑郁症、焦虑症等慢性疾病，但最近的科学研究证明某些替代疗法具有更好的治愈效果。精神病学家和神经科学家大卫·塞尔旺—施莱伯博士认为，只有在情感脑与认知脑处于平衡状态时抑郁、焦虑和压力才会得到缓解。作者进一步强调身体与情感脑之间存在直接的联系，改善人们的身体状况是获得情绪自愈的有效途径。

作者在本书中结合大量真实案例，提出了替代传统治疗方法的七种自然治愈的方法，每种方法都得到了科学研究的证实。本书旨在使人们发掘并唤醒内在的自愈本能，调控自己的情绪，向读者提供通过自我治疗，消除抑郁、焦虑和压力的自然疗愈方法。这些疗法能对患者产生更快速、更有效的治愈效果。

若你正深陷抑郁、焦虑和压力的苦恼，并且已经厌倦依赖药物与谈话治疗，相信这七种自然治愈方法能够使你释放与生俱来的自愈本能，调节自己的身心，重拾对生活的信心。

◆ 著 【法】大卫·塞尔旺—施莱伯 (David Servan-Schreiber)

译 曾 琦

责任编辑 贾淑艳

执行编辑 曹延延

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15

2017年5月第1版

字数：130千字

2017年5月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-1191号

定 价：55.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

对《自愈的本能》的赞美

科学家和医生大卫·塞尔旺-施莱伯的《自愈的本能》妙不可言，它能帮助我们的情感脑（emotional brain）和理性脑（rational brain）和谐相处。基于对人脑运作的透彻理解与神经心理学领域各方向的最新知识，以及作者本身多年的临床和研究的经验，他在如何使人们改善生活方面提出了宝贵的建议。本书符合读者期待，蕴含深刻知识，浅显易懂且便于读者阅读。

——米哈里·契克森米哈（Mihaly Csikszentmihalyi）博士，
著有畅销书《心流》（*Flow*）、《青春期》（*Being Adolescent*）、
《发展中的自我》（*The Evolving Self*）和《创造力》（*Creativity*）

为什么《自愈的本能》获得了如此巨大的成功？因为人们渴望找到新方法面对社会环境中的压力给他们带来的伤害和痛苦，因为这位接受传统医学训练却敢于打破常规思考的精神病学家在本书中介绍的那些非传统疗法可能会奏效，人们从中看到了希望。

——安东尼奥·达马西奥（Antonio Damasio）博士，
著有《寻找斯宾诺莎》（*Looking For Spinoza*）、《知觉的世界》
（*The Feeling of What Happens*）和《笛卡尔的错误》（*Descartes' Error*）

塞尔旺－施莱伯的这本书着实令人惊喜，它跳出了传统精神病学的框架，将当代神经科学研究与作者本人对情感脑治愈本能的深入理解结合在一起。他向我们证明了，情感脑能够被“重新编程”，适应当下，而非总是被痛苦的往事缠绕，无法脱身。在本书中，他告诉我们，要想得到治愈，不要单单依靠从语言和理解入手的传统疗法，而要通过直接改变身体感受来直接影响情感脑。

——贝塞尔·范·德·科克（Bessel Van Der Kolk）博士，
波士顿大学医学院精神病学教授

《自愈的本能》引人入胜而且可读性极高，在如何缓解压力、焦虑和抑郁方面给出了具体的建议。塞尔旺－施莱伯的建议来源于权威科学期刊以及多年的临床和科学经验。他对病人的描述以及那读来亲切平实的叙事风格，帮助读者更好地理解了文中引用的科学研究。

——临床心理学家罗宾·S. 罗森伯格（Robin S. Rosenberg）博士，
与人合著有《心理学：大脑、人和世界》（*Psychology: The Brain, The Person, The World*）

《自愈的本能》让我们了解，每个人体内都有治愈疾病的潜能，真是激动人心，而且这种潜能是与生俱来的，不依赖药物、手术或高科技手段。

——赖瑞·达西（Larry Dossey）博士，
著有畅销书《超越身体的治疗》（*Healing Beyond The Body*）、
《重塑医学》（*Reinventing Medicine*）和《治疗之语》（*Healing Words*）

大卫过去经常谈起那些伟大的大师，比如埃里克森（Erikson）。这些大师不仅才智超群、魅力非凡，而且关爱他人，大卫总是对此钦佩不已。我十分理解大卫的感觉，因为我也幸运地在年轻的他的身上看到了这些大师的影子。

——乔纳森·D. 科恩（Jonathan D.Cohen）博士，
普林斯顿大学心理、大脑和行为研究中心主任

献 给

献给匹兹堡大学长老会—莎迪赛德医院（Presbyterian-Shadyside Hospital of the University of Pittsburgh）的所有住院医生。

为了有资格当他们的老师，我不得不再次学习我以为已经掌握了的所有知识。借此，我想将此书献给全世界所有的医生和治疗师，他们抱着对人类的好奇和治疗的热情燃烧着自己的生命。

声 明

“治愈”（本书中文书名将“治愈”和自我本能结合，使用了中文化的“自愈”一词）是一个充满力量的词。一个医生选这样的词当作一本关于压力、焦虑以及抑郁之书的标题，不会显得有些自负吗？我对此思考了很久。

对我而言，“治愈”意味着病人已经摆脱了初次向心理医生咨询时的痛苦并且不再复发。就像我们用抗生素治疗感染一样，当我开始实践本书中的疗法时看到了相同的效果，一些科学研究也证明了这一点。

本书中的观点很大程度上受到了安东尼奥·达马西奥（Antonio Damasio）、丹尼尔·格尔曼（Daniel Goleman）、汤姆·刘易斯（Tom Lewis）、迪安·欧宁胥（Dean Ornish）、安德鲁·威尔（Andrew Weil）、尤迪特·海尔曼（Judith Hermann）、贝塞尔·范·德·科克（Bessel van der Kolk）、乔·勒杜（Joe LeDoux）、米哈里·契克森米哈（Mihaly Csikszentmihalyi）、斯科特·夏恩（Scott Shannon）及其他很多医生和研究者的启发。这些年来，我们一同参与了许多会议，我和同事们交谈并且与他们阅读同样的科学文献。当然，在他们的著作中存在着许多和本书重合的地方，如相同的引用出处以及相似的观点。由于他们的著作已经得到出版，因此我有幸能够借用他们的才华，将那些科学观点用简单易懂的语言表达出来。我想在这里感谢他们，因为我从他们的著作中借鉴了许多，并被激发着在本书中写下了那些美妙的想法。当然，本书中他们可能不完全

同意的观点则完全出自我手。

除去一些在科学文献中描述和引用的病例，本书中所有病例都来源于我本人的临床经验。当然，为遵守保密原则，病人的名字和所有身份信息都做了更改。为了加强作品的文学性，在一些病例中我将两个不同病人的临床特征融合进一个故事当中。

目 录

第一章 一种新的情绪药 / 1

一些针对抑郁、焦虑和压力的自然疗法如眼动脱敏与再加工、心率协调训练及通过仿真日出同步调整生物钟等，无需药物或谈话治疗。实践证明，接受这些疗法的患者都得到了痊愈。

转折点 / 4

现状堪忧 / 6

一种不同的方法 / 8

第二章 神经生物学中的缺憾：左右脑难以协调 / 11

情感智力包含理解力和控制情绪的能力，这一管理情绪的能力比智商更能预示生命中的成功。谈话疗法几乎快要过时，美国精神学家、神经科学家安东尼奥·达马西奥揭示了情感脑（激情）和认知脑（理性）之间存在持续不断的矛盾与冲突，情感脑与身体的关系比与认知脑的关系更为亲密。身体比思想和语言更能直接有力地影响情感脑，而只有当情感脑和认知脑处于完美的和谐状态时，我们才能保持幸福的状态。

情感智力 / 14

第三次革命：超越达尔文和弗洛伊德 / 18

两个大脑：认知脑和情感脑 / 20

边缘叶脑控制情绪和身体生理机能 / 20

皮层脑控制认知、语言和理性 / 23

当两个大脑矛盾不断 / 24

情感短路 / 24

认知窒息 / 26

“福流”状态 / 27

第三章 心和它的理性 / 29

当情感脑处于紊乱状态时，心脏也会患病，情感脑和心脏是相互作用的。本章重点介绍了心脑系统的运转模式及能够帮助我们达到心脑和谐状态的方法——心率协调。

心脏的情绪 / 32

无序与协调 / 37

查尔斯的一天 / 40

压力管理 / 43

与心脏一同应对压力 / 44

第四章 心脑协调地活着 / 47

心率协调的练习集结了在瑜伽、正念、冥想和放松中实用的传统技术。本章详述了进行心率协调训练的具体方法、其所能带来的裨益，以及有情绪障碍的患者通过这一方法身心得到有效调节的真实案例。

心率协调的训练方法 / 50

心率协调的益处 / 55

心率协调地生活 / 58

第五章 眼动脱敏与再加工：大脑的自愈机制 / 63

创伤性事件会使大脑产生几乎无法泯灭的伤痕，进而使认知脑和情感脑彼此失去联系。眼动运动疗法（EMDR）能够刺激患者产生与目标创伤有关的所有联想，进而更快地与储存当前信息的认知网络关联起来，最终达到治愈的效果。

脑内的创伤 / 65

长期存在的痛苦 / 66

做梦时的眼动运动 / 69

脑部的自愈机制 / 72

身体的情感记忆 / 74

第六章 实践中的 EMDR / 77

经实验证明，EMDR 对创伤后应激障碍的疗效是现存所有疗法中最出众的。在本章的案例中，曾遭受战争迫害而产生心理问题的孩子、极度自卑的护士都通过 EMDR 的治疗情绪得到调节，达到了治愈的效果。

科索沃的孩子 / 82

快速眼动疗法之战 / 83

快速眼动疗法和梦 / 85

创伤虽“小”，伤痕久存 / 87

第七章 光的能量：重置生物钟 / 89

光会影响我们的欲望和生理功能，日出仿真器正是运用了这一原理，它模拟大自然的日出，在不同时刻发出不同亮度的光，我们的情感脑会经这种光信号刺激后自然醒来，从而改变身体的节奏，帮助我们达到身心平衡状态。

身体的所有规律 / 92

第八章 气的力量：针灸直接影响情感脑 / 99

针灸几乎算得上是地球上最古老的医术，针灸能够直接影响情感脑，调节我们体内的能量，治愈抑郁。然而，针灸的功效远不止于此。本章将详述针灸的原理及其对大脑的影响机制。

科学和针灸 / 103

个人经历 / 104

针灸和大脑 / 106

第九章 饮食革命： ω -3 脂肪酸供应情感脑 / 111

通过饮食长期摄取 ω -3 脂肪酸，会帮助我们产生积极情绪与正能量，患抑郁、焦虑的几率会大大下降。本章将揭示 ω -3 脂肪酸对人体发挥的作用，揭秘富含 ω -3 脂肪酸的食物，以及正确摄取 ω -3 脂肪酸的方法。

脑燃料 / 114

本杰明的危险能量 / 115

电击疗法 VS. 鱼油 / 118

智人的原始饮食 / 122

抑郁症等同于炎症吗 / 124

哪里能找到人体必需的 ω -3 脂肪酸 / 125

历史的评判 / 129

第十章 百忧解还是运动鞋 / 131

百忧解（一种抗抑郁药）的确能缓解抑郁，但患者对其产生的依赖性会与

日俱增，并且会产生一些副作用。科学证明，锻炼对焦虑疗效更显著。本章将通过多个案例证明运动对患者的显著疗效，传授轻松地进行锻炼的秘诀。

治疗焦虑的方法和免疫细胞 / 134

开始跑步的赛薇亚拉 / 136

跑步者的兴奋状态 / 137

跑步比左洛复更有效 / 139

促进喜悦 / 141

成功的秘诀 / 143

向他人求助 / 145

第十一章 爱是生理需求 / 147

我们需要爱和友情，缺乏关爱会使我们陷入焦虑和抑郁当中无法自拔。这种爱取决于我们所有情感联结的质量，不仅限于伴侣之爱，还有我们与父母、兄弟姐妹、朋友和动物的情感联结。

爱的生理机能 / 150

天生喜爱触摸 / 152

你的妻子向你表达过爱意吗 / 155

动物也能治愈我们 / 156

萨拉热窝的宠物 / 159

第十二章 加强情感沟通 / 161

有效地控制我们的人际关系是提升情感联结的关键。本章提出的六个要点提词卡将帮助我们解决同他人产生的矛盾，加深与他人的关系，与他人建立牢固的情感联结。

西雅图爱的实验室 / 166

说出全部避免伤害 / 171

解决冲突的六个要点提词卡 / 174

第十三章 用心倾听 / 179

本章提出的“给心脏洗个澡”（BATHE）的方法能够帮助我们成功地与他人进行情感交流，这能使我们的情感脑由此逐渐发展，在需要时控制我们的情绪。

给心脏“洗个澡” / 182

安吉拉和妈妈聊天 / 187

黑带和更高境界 / 191

第十四章 更大的联结 / 193

经历坠机事故的飞行员与身陷抑郁的老人皆通过与他人的联结渡过了生命中的难关，证明我们需要亲密稳定的人际关系，以及与社会的牢固联系，只有如此，我们的生理机能才会进入协调状态。

第十五章 开始 / 201

焦虑和抑郁都是慢性疾病，只有采用多种方法协同合作才能改变这种长时间潜藏于体内的疾病。本章将介绍一些规则来帮助每一位患者选择最好的协同疗法，以彻底消除疾病。

制订你自己的计划 / 206

尾声 / 215

致谢 / 217

第一章

一种新的情绪药

怀疑一切和相信一切都同样使我们懒于思考。

——亨利·庞加莱 (Henri Poincare)
《科学与假设》(*Science and Hypotheses*)

