

在压力袭来时，
如何才能冷静思考、好好发挥？

脑科学 压力管理法

HIJACKED BY YOUR BRAIN

How to Free Yourself When
Stress Takes Over



美]

Julian Ford

朱利安·福特

Jon Wortmann

乔恩·沃特曼——著

吕云莹——译

揭开让阿尔伯特·爱因斯坦、比尔·盖茨、迈克尔·乔丹、欧内斯特·海明威、坎耶·韦斯特等名人获益的压力管理技巧

★荣登美国亚马逊压力管理、心理与咨询等9个类目销量排行榜NO.1
第一本解释压力如何改变你的大脑以及你能做些什么的书籍

后浪



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
中国出版集团

脑科学 压力管理法

HIJACKED BY YOUR BRAIN

How to Free Yourself When
Stress Takes Over

[美]

Julian Ford

朱利安·福特

Jon Wortmann

乔恩·沃特曼

著

吕云莹

译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑科学压力管理法 / (美) 朱利安·福特
(Julian Ford), (美) 乔恩·沃特曼 (Jon Wortmann)
著; 吕云莹译. -- 南昌: 江西人民出版社, 2019.9

ISBN 978-7-210-11301-0

I . ①脑… II . ①朱… ②乔… ③吕… III . ①压抑 (心理学) — 自我控制 IV . ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 082986 号

HIJACKED BY YOUR BRAIN: HOW TO FREE YOURSELF WHEN STRESS TAKES OVER By
JULIAN FORD AND JON WORTMANN

Copyright: © 2012 BY JULIAN FORD AND JON WORTMANN
This edition arranged with SOURCEBOOKS, INC.
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2019 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。

版权登记号: 14-2019-0121

脑科学压力管理法

作者: [美] 朱利安·福特 乔恩·沃特曼 译者: 吕云莹
责任编辑: 冯雪松 特约编辑: 曹 可 筹划出版: 银杏树下
出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK
装帧制造: 墨白空间 封面设计: 兒日设计·倪旻锋
出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京天宇万达印刷有限公司
690 毫米 × 1000 毫米 1/16 15 印张 字数: 171 千字
2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-210-11301-0
定价: 42.00 元
赣版权登字 -01-2019-155

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所
周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

前 言

本书讲述的所有故事都是真实的。我们有幸见证了数千人通过管理大脑中的“压力警钟”来重新掌控自己的生活，还向其中一部分人提供了帮助。为保护当事人的隐私，我们修改了所述案例中的部分细节。如有雷同，纯属巧合，请勿将其误解为对特定人物的描述。我们希望，在阅读本书时，你能在书中人物身上找到自己的影子，因为你们都面临着现代生活的终极挑战：不再将压力视为焦虑和绝望的来源，而是把握压力这一机遇，令我们所居住的世界变得更美好。

引 言

如何才能避免我们的生活被压力劫持？

在压力面前，无论我们应对得多么妥善，依然迟早会被击垮。即使是那些能在巨大压力之下镇定自若的人，也必定有不堪重负之时，绝无例外。

即使我们努力管理压力，仍会出现以下情形：

- 发现自己在争执中说出违心之言
- 忘记对他人的承诺，不得不面对对方的失望和自身的内疚
- 在遭遇欺凌或受到虐待时，选择退缩而不是坚定主张
- 面对竞争无法保持冷静思考，而是紧张得喘不过气
- 总是冲动行事，明知故犯
- 怪罪他人，不愿承担责任
- 沉溺过去，徘徊不前
- 无法与自己或他人和解
- 在重要的截止日期面前，选择拖延甚至放弃
- 被鸡毛蒜皮的小事压垮

一旦压力主导了生活，我们就会失去良好的判断力和应对能力，糟

糕的后果也会随之而来。这种恶果有时是立竿见影的，但通常更为潜移默化。你对此毫无察觉，直到生活陷入危机——可能是对你举足轻重的一段人际关系终于分崩离析；也可能是某天醒来你突然发现自己已偏离正轨，再难成为你明知自己本可以成为的那个人。

但这一切是如何发生的？怎样才能解决呢？

科学家们展开了一系列新的研究（不仅立足于身体，更着重从大脑的角度来观察压力对人的影响）。这些研究属于“创伤应激（亦称心理创伤）”领域，它不同于日常所说的普通应激反应，具有高度的专业性。

创伤应激源指的是使你感到极为震惊恐惧的事情，能令你的一生如走马灯般浮现在眼前。经历这种应激反应后，你会庆幸自己仍然活着，但脑中已深深留下阴影。

研究结果表明，创伤并未损伤大脑，而是改变了大脑的运转方式，并且大幅改变了身体对于应激源的反应。由此，今后即便你面对的只是日常压力，也有可能感到不堪重负。

创伤应激源导致许多人患上了PTSD（创伤后应激障碍）。PTSD可持续数月或数年，不过根据对患者的现有研究，有一种方法可以帮助迟迟无法从PTSD中恢复过来的人们。

即使你未曾经历过创伤，了解创伤应激的最新研究成果也可能有所裨益。通过研究暴露在创伤应激源下时大脑所产生的变化，我们有机会认识人脑处于各种让人崩溃的应激情况下的状态。

遭遇创伤性事件并不是人产生应激激素的必要条件。应激激素的导火索往往是看似微不足道的随机事件，譬如手机铃声响个不停、配偶或子女惹你生气、车流中有司机突然变道挡路，或者同事留下一堆烂摊子

要你收拾。

大多数时候你都能妥善应对，管理好自己的应激反应。你可以深吸一口气数到10，默念不要为小事操心，然后开始做别的。但是总有一些时候，应激反应会像野火一样失控蔓延。

在此时，你眼前一片血红：血压飙升、心脏轰鸣、思绪狂奔。你神经紧绷，想不起任何压力管理技巧。你试图采取措施，然而应激反应太过强烈，让你根本无法冷静，而难以放松这一事实则令你感觉更糟。

理论上，普通堵车所引起的极端应激反应不同于生命威胁下的生理反应，但是在这两种情形中大脑的失衡过程却惊人地相似。

当你紧张得手足无措，所有努力都以失败告终时，你会怎么做？

缺失的步骤：聆听脑中的警钟

答案是，聆听你脑中的警钟。压力（准确地说是应激反应）并不是问题，而是人体安全与健康的重要保护因素，应当得到了解和重视。这听起来或许很疯狂：应激反应怎么可能使人更健康？不是有科学研究表明，压力会引起各种疾病和社交障碍吗？压力难道不会使人生活得更痛苦吗？

对，也不对。很多研究确实证明，一个人越是感到紧张（或者说他的家庭、社交、工作或学习环境氛围越是紧张），就越有可能患病或抑郁。然而，这些研究并不能说明应激反应是有害的。

应激事件的确能引起应激反应，但是该公式中缺失了重要的一环：应激事件会引起大脑变化，由此才导致了生理应激反应。这中间的一步至关重要，我们只要能意识到脑海中发生的变化，就不会因应激反应而

陷入滚雪球式的崩溃中，此时应激反应反倒是一种珍贵的情报，能帮助我们生活得更健康快乐。所以问题的关键在于，你必须非常了解自己的大脑，准确解读它传递的信息。

为了真正缓解压力，你需要认识大脑的生理活动，以及如何通过大脑活动管理压力。尽管近十年来开创性的科学研究层出不穷，但许多人从未有机会明白，不受控制的应激反应之所以出现，是因为每个人脑中都有一个警钟。警钟能保护我们免遭极端危险侵袭，从而专心生活。不过，如果这个警钟过度活跃，就真的可能“绑架”你的大脑、身体乃至生活。

当我们试图从极度紧张带来的身心痛苦中放松下来时，往往会不假思索地做出反应，事后又悔恨不已。但是，我们也能学会使大脑警钟和产生冷静及控制感的中枢互相配合。本书有两个宗旨，一是提供大脑的使用说明书，二是介绍改变大脑应激反应的技巧。

背后的科学

两位导师（也就是作者）将在你的阅读之旅中陪伴着你。首先是临床心理学家朱利安·福特，曾为数百名不同背景、年龄的创伤应激与 PTSD 患者提供咨询意见。在研究与职业生涯中，他专注于治疗严重暴力、虐待、战争及自然灾害的幸存者。过去的 35 年间，他与同事、学生一起，致力于治疗参战归来的军人、贫困人群、狱中囚犯以及尚未摆脱成瘾症和重度精神疾病的男女老少。他重视情绪管理的核心技巧，因此许多机构都曾向他咨询创伤应激的治疗与预防措施，其中包括世界卫生组织（WHO）、美国国立卫生研究院（NIH）、美国卫生与公众服务部

(HHS)、美国退伍军人事务部 (VA)、美国疾病控制中心 (CDC) 等。

另一位是乔恩·沃特曼，曾在哈佛大学学习神学。他的职业生涯从公共组织开始——在医院和教堂帮助流浪者。当乔恩开始从事企业领导力发展培训时，总觉得所有环境中都少了点什么。当遇到问题时，人们获得的解决方案和支持往往只在短期内有效，而不能真正帮助他们改善所处境况。对乔恩而言，朱利安的研究就像是牛顿的苹果。朱利安发现了个人及组织健康受损的原因和应对策略。乔恩以患病者、情绪悲伤之人、不堪压力的企业高管乃至大学生运动员为对象，测试了朱利安提出的方法。所有人都反馈，自己的压力管理能力有所提升。

之所以合著本书，是因为我们长期致力于研究并关怀遭遇了极端创伤的人群和普通应激源的应对者，两人共计 50 年的从业经历使我们发现了一个普遍性的问题：人们对大脑应对压力的机制有所误解。压力和大脑都不是敌人，压力会引发崩溃并不是由于大脑存在功能性损坏或故障——大脑仅仅是被困在了冗长无益的应激反应中而已。这种时候就需要一本指南来帮助我们打破禁锢。

减缓压力的指南

市场上尚未有书籍解释怎样在压力引发崩溃时（最好是在发生之前）将心灵和肉体分离。我们两人也喜欢分析大脑功能、传授压力管理技巧的书，但在此需要强调的是，本书与它们之间存在一项重要的区别。本书的目标是帮助你理解大脑在承受压力时发生的变化，从而学会有意识地利用大脑。

在第一部分中，我们将探索大脑的应激反应和压力管理体系。你会

了解到，在压力警钟响起时，大脑会如何转入生存模式、如何本能地调动主要用于学习的思考和记忆中枢。本书将摒弃把压力视为问题的错误论调，使你了解什么是有效的压力管理——你可以利用压力，促成脑内学习中枢和警钟系统的良好配合。当这两者形成合作时，崩溃要么不会发生，要么会变得短暂、温和、可控得多。

第二部分将告诉你，如何在日常生活中学会和练习两种提高大脑思考效率的模型，以建立和维持上述协作关系。你可能会问：“难道平衡大脑中的化学环境不需要服用抗抑郁、抗焦虑药物，或者接受手术？”其实，药物虽然有用，却不能改变大脑的警钟系统的运作方式。药物无法激活脑内学习系统和警钟系统之间的配合。因此，你需要教大脑自我清零。也就是说，你要通过创建大脑不同中枢间的协作，调动大脑最强大的能力——思考。基于神经科学，第二部分介绍了两种主要方法，可以使大脑在应激反应中扮演的角色更为简单。基本上，有意识地集中注意力永远是最有效的大脑运用方法，因此我们将说明如何以简单易记的方式实现精神专注，这种方式已被临床试验证明有效。

到了第三部分，你会发现，其实你已经掌握了清零压力警钟的很多绝佳方法，虽然这些方法几乎均不符合应对压力的常识。即使是压力处理专家，也会过于强调要摆脱、克服、超越应激反应，而实际上我们应当利用应激反应。应激反应是不可避免的，假如我们能在早期捕捉到应激反应，并从中提取出有用信息，就可以学会调整大脑，专注于人生中最重要的事情。试图停止警钟并忽略警钟传达的重要信息是一种常见错误，而我们将告诉你3种聚焦身心的方法，以避免这种错误。

如果能学会利用大脑的记忆思考系统来清零警钟系统，你就夺回了

控制权。不幸的是，你身边多数人仍然困在误解压力和大脑作用的思想牢笼中。因此，在本书最后一部分，你将学习如何在日复一日的实践中运用所学的大脑运作知识。你将培养出管理自身压力的能力，并以更有意义的形式，与缺少上述知识的人展开互动。你将找到冷静自信的感觉，实现生活的根本价值，这是对付出的回报。

目 录

前 言 / 1

引 言 / 1

第一部分 压力与大脑 / 001

1 生存脑 / 003

2 学习脑 / 022

3 我们的目标：将大脑培养出最优状态 / 042

第二部分 压力管理中缺失的第一步：专注 / 059

4 SOS法则简介 / 061

5 抽身：将被动反应转变为主动自我管理 / 071

6 定向：重拾内心的罗盘 / 079

7 自测：读取身体的仪表盘 / 093

8 当你无法执行SOS法则时：认识应激源 / 111

第三部分 免受压力摆布的3种定向方法 / 127

9 为情绪赋能 / 129

10 实践核心价值观 / 145

11 确定最优目标 / 162

第四部分 最优生活 / 175

12 优化选择 / 177

13 做出贡献 / 189

14 预见通向最优生活道路上的陷阱 / 206

附录 A 扩展阅读 / 216

附录 B SOS 法则总结 / 219

附录 C FREEDOM 技巧总结 / 223

鸣 谢 / 225

第一部分

压力与大脑

1

生存脑

在本书的开始，我们将向你介绍压力的感受。大多数人知道极度紧张的感觉，但通常无法察觉每时每刻如影随形的压力。

来检测一下你目前的紧张程度。以1~10分作为衡量维度，10分是你曾感受过的最强烈的紧张，1分是目前为止你最轻松幸福的状态，目前你的紧张程度是几分？

如果你正在家中倚着舒适的椅子读书，在海滩边闲坐度假，或饮用你最爱的咖啡小憩片刻，你的得分应该非常低，可能是1或2分。如果你正乘坐飞机，而邻座咳嗽不止，可能你的分数是3或4分。而如果你对身边围绕的人没什么好感，或者正在拖延即将到达截止期限的任务，你的得分可能更高。

现在，让我们做个快速的实验。

想象你所有的钱都没了。更糟的是，你独自一人——没有亲友帮助你……总之你一无所有。带着这种想法坐一会儿。

现在，你的紧张程度是几分？

这个得分超过了你初始的自测分数吗？对于大多数人而言，仅仅是想象一下丢失了自己的全部财产，压力就会增强。每个人都有能力意识到紧张感，在本书中，我们将帮助你运用这套衡量紧张程度的方法，掌控压力而非让压力掌控你。

让我们现在就开始减轻压力吧。

想象你最爱的那个人，那个与之相处时让你感到放松自如的人。想象他（她）正喜悦而兴奋地看着你。如果你正与那个人待在一起，就愉快地注视他（她）一小会儿（如果对方注意到你的视线，就说你在做个实验，过后会解释）。

你的压力减轻了吗？

压力减轻的效果取决于专注的程度。如果你能专注于思考有关所爱之人的想法或经历，紧张程度就有可能下降。对于应激反应而言，疗效最快、最好的解药往往是重要关系赋予你的安全感。如果紧张感没有缓解，并不意味着你有什么问题，而仅能说明目前你不适合用这种方式集中注意力。我们将通过本书帮助你确定自己希望专注思考的对象，掌握最适合自己的压力管理方式。

通过进行文首的实验并阅读本章，你将认识到压力来自大脑的哪个部分。紧张感有时来势汹汹，有时则潜移默化。了解紧张感的出现方式，能帮助你树立压力管理意识，最终达到自己的最佳状态。

坏消息是，现在我们需要让你再次紧张起来。我们对接下来的事情感到抱歉，不过下一环节很重要。

想象你接到了这样一通电话：发生了一起车祸，你最爱的人情况危急，可能会死亡；你将再也见不到这个人。