

IKI
云智阅读
CLOUD READING

高效 休息法

世界精英
这样放松大脑

「脑科学」
×
「正念」

[日] 久贺谷亮 著 尹晓静 译 王健 审校

樊登
樊登读书创始人

诚意
推荐

一出版即蝉联数月亚马逊商业类畅销榜榜首

一耶鲁大学研究证实 科学正确的大脑休息法

Google、Facebook、思科等企业积极引进

日本畅销

20
万册!

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



高 效 休 息 法

[日] 久贺谷亮 著
尹晓静 译
王健 审校

世界精英这样放松大脑

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

高效休息法 世界精英这样放松大脑 / (日) 久贺谷亮著 ; 尹晓静译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2019. 6
ISBN 978-7-115-51087-7

I. ①高… II. ①久… ②尹… III. ①疲劳(生理)—消除 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第066053号

版权声明

SEKAI NO ELITE GA YATTEIRU SAIKO NO KYUSOKUHO

by Akira Kugaya

Copyright © 2016 by Akira Kugaya

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Posts & Telecom Press Co., LTD

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Tuttle-Mori Agency, Inc. and Beijing Kareka Consultation Center.

-
- ◆ 著 [日] 久贺谷亮
 - 译 尹晓静
 - 审 校 王 健
 - 策划编辑 恭竟平
 - 责任编辑 朱伊哲
 - 责任印制 周昇亮

 - ◆ 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>
天津翔远印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 7.25 2019年6月第1版
字数: 125千字 2019年6月天津第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-8607号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

与正念的邂逅

我于2017年9月开始在日本交换留学一年。留学前我的研究生导师说：“晓静，日本的留学生活可不如你想象的那么轻松，日本社会可能会给你带来一些压力，也会改变你的生活习惯，要做好心理准备啊。”我当时不以为然：自己的生活、学习一向很规律，相信自己是不会遇到这些情况的。

结果我大错特错。初到日本，学业和生活压力比我想象中大多了：每天的事情应接不暇，各种思绪充斥着大脑。“好想好好睡一觉啊！”我每天在心底呐喊，等到终于有时间好好休息时，我才发现：单纯的延长睡眠时间对我来说完全没有效果，我仿佛陷入了无论睡多久都觉得睡不够的怪圈。更可怕的是，无论我怎么放松自己都发现依然很累……

休息不好上课自然精力难以集中，效率低下只能靠时间来弥补。为了赶上学习进度，我不得不经常学习到深夜，然而早上在镜子前看到满脸倦容的自己时，我意识到：该做点什么呢了。

那段时间，为了缓解内心的焦虑感，我一有空就跑到家附近的书店找书看。我在书店的畅销书架上连续好几次都注意到一本叫《最高の休息法》（本书日文名）的书，封面上注明此书的销量已逾 20 万册。出于好奇，我翻开看了看，结果看到书中说：压力，往往来自对过去的检讨和对未来的忧思。

这不正是我的现状吗？我一直在后悔当初没有听进去导师的建议，早早为留学生活做准备，也一直在担心我的生活节奏会一直这样“乱套”下去……

于是我毫不犹豫把这本书买回了家，开始仔细研读。原来以为这只是一本介绍世界精英如何休息的书，没想到书的内容远远超出我的期待：书中将看似高深的尖端脑科学及正念知识，通过轻松有趣的图片及步骤演示，手把手教读者如何排除杂念，获得真正的休息。

最让我佩服的是，身为耶鲁大学精神医学博士的作者特意以微小说的方式，描绘了一个饱受身心疲累痛苦的女生在向脑科学家学习之后，不断帮助自己和周围人摆脱大脑疲劳、获得成长的故事。所以，即使书中出现了不少专业词语，依然通俗

易懂。按照书中的方法实践了一周后，我发现自己更专注于当下，不再对已经发生的事情心有不甘，也不再对将要发生的事情充满不安。如此一来，身心疲劳自然得到了缓解。

我在网站搜寻相关资料时，发现这本书已经在日本引起了很大反响：2017年就成为日本亚马逊商业类图书排行榜第一名，在Ameba（日本著名的博客和社交网站）等网站上也刊载了相关文章并引发了广泛的话题讨论，甚至有多家电视台邀请作者做客访谈节目。日本亚马逊上有很多读者留言说此书“简单易读、方法易学、内容充实”，一向“挑剔”的他们甚至打出了4.1分的高分（满分5分）。更有意思的是，甚至有读者评论说“靠此书的方法缓和了和上司紧张的关系”。

看到日本读者的反馈和亲身体会到这本书的价值后，我萌发了将它介绍到中国的想法。于是我在公众号上写了一篇书评，简单介绍了书中列举的“消除大脑疲劳的七个休息法”。没想到这篇文章大受欢迎，甚至幸运地被以高质量内容著称的warfalcon等公众号转载，之后也引发了二十多家自媒体的转发。

一方面，如此广泛的传播和高阅读量让我暗自高兴，另一方面，这说明很多人都深受大脑疲劳之苦。可怕的是，很多人还错以为这是身体疲劳，试图仅仅通过请假休息、出门旅游等方式让自己彻底放松和充电。事实是，不知道造成身心疲惫的

根本原因，是无法消除疲劳的，更何谈“高效休息”呢。

正在我思考如何才能让更多的人接触到“高效休息法”时，人民邮电出版社的编辑看到了我的文章，希望我翻译整本书。接到邀约，我自然是欣然接受。还记得翻译到如何消除扰乱思绪的“猴子思维”时，正值日本的盛夏时节，同书中写的一样，日本的盛夏酷热难耐、虫鸣此起彼伏，但我的内心却无比安静坦然：我为终于找到内心充满杂念的原因而不再焦虑，更为可以将“高效休息法”分享给更多需要的人而感到欣喜和感恩。

这本书的翻译工作充实了我的留学生活，陪伴我度过许多万籁俱寂的夜晚，让我的留学生活更值得纪念与回忆。

非常感谢人民邮电出版社社科人文分社团队在翻译过程中给予我的帮助，尤其要感谢恭竟平老师的认可与支持。每一次的意见交换，对我来说都至关重要，也引发了我的诸多思考。

最后，希望这本书能给你的生活和工作带来一些改变，从此“高效休息”，内心无忧。

尹晓静

2019年4月于北京

科学正确的“大脑休息法”

不论忙不忙，总是觉得很累。

再怎么休息，睡得再多，不知为何还是很疲惫。

注意力无法集中，总爱胡思乱想……

如果你不幸出现以上症状，说明你累的不是身体，而是大脑。

很多人都深深以为“休息=让身体休息”。因此当他们深感疲惫时，往往会选择睡个好觉、轻松度假、泡温泉来放松身体。

当然，采取这种方式让身体获得休息确实很重要。

但是，有些疲劳无法因此而消除，那就是大脑疲劳。

本书将为大家介绍大脑的休息方法。

大脑疲劳和身体疲劳有着根本性的差别。身体再怎么休息，

大脑疲劳还是会在不知不觉中不断积累。而大脑疲劳在持续不断的慢性累积后，会导致人在各个方面的表现变差，严重时还会造成所谓的心理疾病。

探索“科学化的大脑治愈法”

我在位于美国洛杉矶南湾的精神诊疗医院 TransHope Medical（久贺谷心的诊所）担任院长。其实，日本人作为精神科医生在洛杉矶开业的，只有我一个人。诊所开业至今已约6年，在这6年时间里，我接触到了该地区居民的各种心理问题，逐渐掌握了治疗心理疾病的各种方法。

然而，目前美国的精神医疗领域与之前相比发生了很大的变化。比如说，对于药物治疗的管理就比之前严苛得多。其实这种用药物来治疗精神疾病的方法在日本仍然相当普遍，但美国现在逐渐倾向于避免使用此方法。

为什么会造成这种现象呢？一个重要的原因是，先进脑科学研究的发展逐渐淘汰了传统的药物治疗。在目前的脑科学研究中，都是把大脑当作一个器官来直接进行治疗。而且，随着以尖端脑科学研究成果为基础而研发出的经颅磁刺激技术（Transcranial Magnetic Stimulation，简称 TMS）等治疗方法的不断革新，患者

无需依赖有副作用的药物也可以使心理问题得到改善。

除了尖端脑科学研究外，在心理咨询领域，包括冥想在内的第三代认知行为疗法正逐渐成为最新的治疗方法。当然，这里所说的冥想和单纯的放松身心有着根本性的差别。实际上，目前有诸多数据表明冥想能为人类的大脑带来积极的影响，因此有许多研究已经开始探索冥想与脑科学之间的关系。

曾在耶鲁大学医学院精神医学系研究尖端脑科学的我，也在自己的诊所中引进了TMS经颅磁刺激技术和以冥想为基础的治疗方法。

不过，我在本书中想介绍给大家的是后者。虽然TMS经颅磁刺激技术的发展很有前景，今后应该也会在日本逐渐普及，但其研究成果尚不成熟。而冥想除了简单方便之外，从最新的科研动向来看，其治疗效果非常值得期待。

就算你“无所事事”，大脑也会疲劳

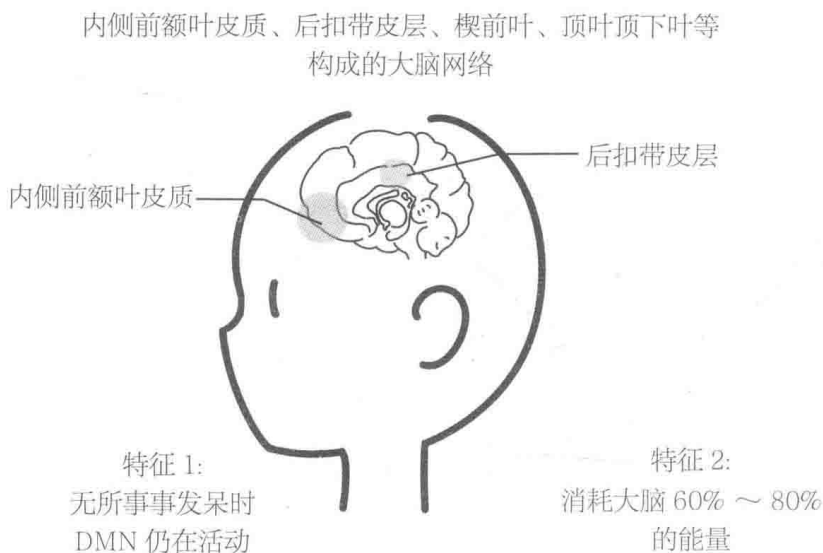
一听到“冥想”这个词，大家可能会觉得有点奇怪。也许有人认为：“有必要这么麻烦吗？只要发个呆，大脑不就可以休息了吗？”

但遗憾的是，无论你怎么无所事事浪费时间，你的大脑都

不会因此而获得休息，反而可能会持续消耗大量能量。

我们经常说，大脑是一个重量仅仅占体重 2%，却消耗着身体 20% 能量的“大胃王”¹。而且，大脑消耗掉的这些能量的大部分都用在了预设模式网络（Default Mode-Network，简称 DMN），也就是所谓的“大脑能量吞噬者”这个大脑回路中。

所谓的 DMN，是指由内侧前额叶皮质、后扣带皮层、楔前叶、顶叶顶下叶等构成的大脑网络，如图前 1 所示，它会在大脑未执行有意识活动时自动进行基本运作。可以把 DMN 想象成汽车挂空挡，这样更容易理解。



图前 1 何谓预设模式网络（DMN）

我个人从一开始就对大脑的这种活动很感兴趣。虽然

我最终选择在耶鲁大学读书，但我曾经前往华盛顿大学圣路易斯分校去拜访 DMN 的发现者——马库斯·赖希勒（Marcus Raichle）。

据说，DMN 这个脑内网络结构竟然占了大脑能量消耗的 60% ~ 80%。也就是说，即使是发呆、放空自己，只要 DMN 持续过度运作，大脑就永远不会获得休息。那种“明明一整天都在发呆，但还是很累”的感觉，可能就是 DMN 过度运作的结果。

换言之，如果不塑造一个可以抑制 DMN 活动的大脑结构，你将永远无法获得真正的休息。

其实，疲劳感本身就是一种大脑现象。大脑的疲劳感比身体上的疲劳感来得更快，当大脑感到疲累时，它会立即将“好累”的讯息传达给身体，让身体发出疲惫的信号。因此，当我们身体筋疲力尽时，往往大脑已经先疲惫不堪了。

不过，从这点来看，只要学习并掌握“大脑休息法”，就能避免大脑和身体疲劳，提高注意力和个人表现能力。

世界各地精英的大脑休息法

你听说过正念（Mindfulness）一词吗？最近有很多与正念有关的书籍。而这几年在美国，正念这个概念正爆发般地流行

起来。

这个神秘的词语到底是什么意思呢？这本书将带你深入了解这个概念。简单来说，正念是“通过冥想等方法促使大脑获得休息的总称”。

众所周知，苹果公司创始人史蒂芬·乔布斯就是冥想的实践者。此外，谷歌公司将名为 SIY (Search Inside Yourself, 探求内心) 的正念课程纳入公司内部研修系统，让员工系统学习正念，且效果都持续获得证实²。

除了苹果公司和谷歌公司之外，Facebook (脸书)、思科 (全球最大的网络设备巨头)、巴塔哥尼亚 (世界顶级户外活动产品的制造销售商)、安泰 (医疗保险行业巨头) 等世界知名企业也都在积极引进 SIY 正念课程。

另外，马克·贝尼奥夫 (Marc Benioff, Salesforce.com 的董事长兼首席执行官)、杰夫·韦纳 (Jeff Weiner, LinkedIn 的首席执行官)、约翰·麦基 (John McKee, Whole Foods 的首席执行官)、埃文·威廉斯 (Evan Williams, Twitter 等的创始人)、马克·贝托里尼 (Mark Bertolini, 安泰董事长兼首席执行官) 等著名企业家也在实践冥想。

一向最看重实际利益的美国人，尤其还是那些只关注有效信息的精英们，为什么也会开始实践正念呢？理由很简单，因

为他们了解“让大脑休息”的重要性，同时也知道正念就是最好的休息方法。

在学术领域，支持正念的科学理论依据也有所进展。

在本书中多次出现的贾德森·布鲁尔（Judson Brewer，目前为美国马萨诸塞大学的副教授），是我在耶鲁大学医学院精神医学系进修时的同学。他发表了一份报告，该报告指出——DMN（大脑能量吞噬者）主要部位的活动可以通过冥想来抑制。也就是说，不断有研究表明，冥想正是“科学正确的大脑休息法”。

真正的休息并非“简单充电”

在本书中，我将一边穿插脑科学知识，一边向大家介绍正念这种“高效休息法”。

首先，为了让大家大致掌握正念冥想的基础知识，我准备了一个导入环节——“先睹为快！消除大脑疲劳的七个休息法”。如果想要快速了解正念的实践操作，可以直接阅读该部分。

其次，本书在正文部分采取小说的形式。小说的背景设定在我曾经就读的耶鲁大学医学院。我认为这样的设定能够让大家更加真实地感受到正念是如何与最先进的脑科学相互结合的。

出场人物皆为虚构，但其研究成果全是真实的。参考文献等会以¹这样的方式标示，并统一列在书末，想进一步认真钻研的读者，请务必加以参考。

在进入正文之前，还有一点需要大家注意。各位在听到“休息”一词时，是否会有为了忙正事而暂时“应急”一下的印象呢？不过，本书所说的“休息”并非是指一般的“应急充电”，而是从根本上让大家获得真正的休息。

大脑具有可塑性，坚持实践正念的话，你将会拥有一个不易疲劳的大脑。希望大家能通过本书来改变你的大脑，掌握高度集中注意力的方法，毕竟这才是“高效休息法”的最终目的。

请务必抱着这样的想法读下去。接下来就让我们开始吧！

久贺谷亮

目 录

CONTENTS

译者序 与正念的邂逅 / I

前
言

科学正确的“大脑休息法”

探索“科学化的大脑治愈法” / VI
就算你“无所事事”，大脑也会疲劳 / VII
世界各地精英的大脑休息法 / IX
真正的休息并非“简单充电” / XI

先
睹
为
快

消除大脑疲劳的七个休息法

1. 感觉脑袋昏昏沉沉时——正念呼吸法 / 002
2. 心事重重时——动态冥想 / 005
3. 压力导致身体状态不佳时——压力呼吸化法 / 008
4. 想跳脱思考怪圈时——“猴子思维”消除法 / 011
5. 被愤怒冲动冲昏头脑时——RAIN 法 / 014
6. 看他人不顺眼时——温柔的慈悲心 / 017
7. 身体不适有痛感时——扫描全身法 / 020

“高效休息法”的故事

序言 纽黑文的隐士 /025

0 尖端脑科学关注的“大脑休息法”

用最先进的脑科学来治愈内心 /030

“塑造大脑的时代”来了 /032

注意力涣散、愤怒、无精打采……大脑疲劳那些事 /035

世界顶尖企业引进的“高效休息法” /041

1 如何用科学方法塑造“不易疲惫”的内心？

——在脑科学和冥想之间

全世界翘首以盼的“大脑治愈技术” /046

累的不是身体，而是大脑 /048

冥想的“科学根据”正有所进展 /049

人无论如何就是会累——DMN 这个浪费家 /051

不会累的大脑要自己来塑造 /055

提高注意力，拥有自制力 /058

2 “容易疲劳的人”的大脑习惯

——聚焦“当下”，别把目光移开

练习“什么都不做”——休息的基本姿势 /062

找到大脑疲劳的原因——注意呼吸 /065