

REWIRE YOUR BRAIN

THINK YOUR WAY TO A BETTER LIFE

重塑你的大脑

工作后你的负面情绪是否越来越多？ | 过了30岁你是否觉得自己的记忆力越来越差？
你虽然认识很多人但内心却倍感孤独？ | 你的睡眠质量是否不如以前那么好了？
人生的不同阶段，我们需要不断地重塑自己的大脑。
大脑的健康状态，决定生活的美好程度！ [美] 约翰·雅顿◎著 黄延峰◎译



中信出版社·CHINACITICPRESS



REWIRE YOUR BRAIN
THINK YOUR WAY TO A BETTER LIFE

重塑你的大脑

[美] 约翰·雅顿◎著
黄延峰◎译

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

重塑你的大脑 / (美) 雅顿著, 黄延峰译. —北京: 中信出版社, 2011.11

书名原文: Rewire Your Brain: Think Your Way to a Better Life

ISBN 978-7-5086-2973-5

I. 重… II. ①雅… ②黄… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 161187 号

Rewire Your Brain: Think Your Way to a Better Life by John B. Arden, Ph.D.

Copyright © 2010 by John B. Arden. All Rights Reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

This translation published under license.

重塑你的大脑

CHONGSU NI DE DANAO

著 者: [美] 约翰·雅顿

译 者: 黄延峰

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: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 14 字 数: 173千字

版 次: 2011年11月第1版 印 次: 2011年11月第1次印刷

京权图字: 01-2010-6288

书 号: ISBN 978-7-5086-2973-5 / F · 2419

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

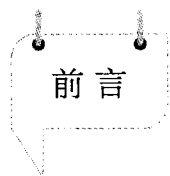
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000



前言

近几年，不论是《时代》周刊还是《新闻周刊》都对神经科学的新进展发表了诸多专题文章。电台节目和报纸文章中都讨论过神经可塑性、镜像细胞、神经元新生和社会脑（social brain）的概念。神经科学的发展已经极大地影响了我们对在心理治疗中所发生之事的理解。如果你同多数人一样，你会希望更多地了解这些进展如何应用到你的现实生活之中。

本书建立在神经科学和循证疗法的最新进展基础之上，循证疗法已经被证明是效果最好的治疗方式。我写的《成人基于大脑的疾病治疗》（*Brain-Based Therapy with Adults*）和《儿童和青少年基于大脑的疾病治疗》（*Brain-Based Therapy with Children and Adolescents*）是专业性并不强的手册，这两本书是我和朋友兼同事劳埃德·林福德（Lloyd Linford）合著的，对如何将神经科学和循证疗法所取得的进展应用于治疗进行了讨论。本书意在成为一本实用性书籍，描述如何在经过深入研究的可行原则基础之上真正地改变你的大脑。本书将引导你走过重塑大脑的每一个步骤，由此你便能够改变你的生活。如果不重塑你的大脑，你就不能改变你的思维。

有时，我们会感到有些焦虑或者情绪低落。你该学着如何应对处于正常水

平状态下的这些感觉，学着如何缩短这些感觉出现的周期，学着尽情地享受生活。你也该学习如何养成健康的习惯，以延长大脑的寿命，摆脱自我束缚，让你的生命获得最大的活力。

本书的每一章都探讨了神经科学主要方面的新进展，并且描述了如何将它们应用到你个人生活的特殊领域，以帮助你健康成长。

在第一章中你将会了解到神经科学领域已经发生的重大变化，包括神经可塑性的发现，它可以用“同时刺激则会同时连接的神经元”这句话进行概括。你将了解习惯是如何养成的，如何养成更多好的习惯，以及杜绝坏的习惯。因为你的大脑总是在神经之间生成新的连接，并且切断那些当时不使用的连接，所以，你应当学会如何开发和促进好习惯的连接，并切断那些支持坏习惯的连接。你需要认识FEED这个首字母缩写词，以帮助你记住重塑大脑的步骤：聚精会神（Focus）、努力练习（Effort）、轻松自如（Effortlessness）和坚持不懈（Determination）。通过这些步骤的练习，你就能够“培育”你的大脑了，以此实现本书其他章节描述的重塑大脑之改变。

在第二章你将了解大脑中被称为杏仁核（amygdala）的那个构成部分，它能产生不必要的恐惧。杏仁核会发出虚假的警报，所以要受到额叶的监督。你也将了解交感神经系统和副交感神经系统之间的平衡，这两个系统可帮助你在必须活跃时活跃起来，随后安静下来。我还将解释来自循证疗法的暴露法这个概念，以及慢速通路和快速通路这一对构想，然后，就如何避免一个虚假的警报提出切实可行的建议。你将学会如何让你大脑中的杏仁核平静下来，以便能够勇敢地面对生活，并且保持旺盛的生命力。

在第三章你将了解到左额叶的不活跃与抑郁症相关，左额叶的活跃则与减轻抑郁的情绪和培养积极的心态相关。我将要阐述行为激活这一源自循证疗法的术语和源自认知行为治疗的术语——认知重组，这两种方法能够使你大脑左额叶的吸引子状态转换到一个不同的水平上。吸引子状态是源自神经动力学的

术语。我也将解释光亮如何影响你的生化特性和情绪，你会了解如何保持积极的心态并乐观地享受生活。

在第四章你将学到记忆的技巧，这些技巧可以通过旨在增强记忆力的大脑内部连接而获得。几千年来，人们已经运用过各种各样的记忆技巧，你可以将它们加以更新改造以增强你的记忆力，你将学到使你的记忆力发挥到极致的记忆技巧。

在第五章你将学习如何确保你的大脑产生恰当的生化反应，使得脑细胞相互之间可以进行沟通，由此你便可以拥有心平气和、精力充沛和专心致志的状态。除摄入适当的氨基酸、维生素和矿物质外，你需要适当的必需脂肪酸，以保证细胞膜的柔韧性和灵活性，从而确保神经可塑性的实现。

在第六章你将了解锻炼和睡眠在重塑大脑和产生新的神经元方面发挥着重要的作用。锻炼是启动神经可塑性和产生神经元的神经生化机制最有力的方式之一。你将了解到睡眠在记忆中扮演的角色，以及如何获得一个健康的睡眠周期。心理神经免疫学跨越了思维、大脑和免疫系统等学科，我要对这个综合学科中令人激动的领域进行解释，并且对拥有健康和富有活力的生活给出建议。

在第七章你将了解到对在整体上被称为社会脑的大脑系统的研究。这个系统包括镜像神经元、梭形细胞、眶额皮层（orbital frontal cortex，简称OFC）和前扣带回（anterior cingulate）。我会描述这些神经系统是如何帮助建立关系和发挥共情作用的。你读到的研究结果将显示，那些维持着积极社会关系的人寿命更长，而且对他们的生活更满意。你会学习到如何拓展你的人际关系并使自己充满活力。

在第八章你将了解到有哪些因素可以增强你的适应能力，以及即使困难重重也要朝气蓬勃地面对生活的能力。你也会学习到如何将年龄变成一种收益而不是一种损失。通过最大化地发挥你大脑的能力，你能够获得聪明才智，眼界会更加开阔，从而使你在晚年时仍充满智慧。在当今社会中，消极心态和重视

物质利益在某些地方可以说是大行其道，而来自积极心理学的概念，比如乐观主义和积极关注健康的渴望，为消极心态和重视物质利益的问题提供了一个解决办法。另外，恻隐之心和独立心态的做法为不必要的紧张和疾苦找到了解决的途径。因为生活之路总是充满了坎坷，迅速恢复活力的能力和开放的心态能让你重塑你的大脑，获得灵活性，应对丰富和复杂的生活。

在第九章你将了解到注意力、前额叶皮层和你的心态所起到的那种使人镇定但却充满活力的作用。副交感神经冥想的微妙力量可以增强你的抗压能力，让你心平气和。你将学到如何谨慎地展示自我的能力，以及与他人和你所处的环境保持沟通交流的能力。

目录

前 言 IX

第一章 4个步骤重塑你的大脑

语言能力、记忆力与情绪反应都是后天培养的→5

什么在影响你的心情? →8

学习弹钢琴与骑自行车→10

强化好习惯, 摒弃坏习惯→12

本能反应与社交能力→15

重塑你的大脑→19

一个生动的案例→21

关于重塑大脑的自我测试→24

第二章 主动面对，与焦虑说再见

赶走压力，摆脱焦虑 → 32

学会调试你的应激反应 → 37

学习能让你身心放松的呼吸方式 → 39

逃避只会更加焦虑 → 41

是时候重构你的思维方式了 → 45

第三章 积极行动起来，跳脱负面情绪

激发积极的情绪 → 54

你如何解读你的生活？ → 59

信念的力量 → 59

摆脱消极心理的 5 个思考方法 → 61

社交疗法：与人打交道 → 62

当一帆风顺的生活遭遇挫折 → 63

主动让自己乐观起来 → 69

第四章 练就超级记忆力的“魔法”

注意力是记忆之门的钥匙→ 76

记忆的不同形式→ 78

4种有用易学的记忆方法→ 83

爱德华多眼中的桌子→ 87

9种方法助你提高记忆力→ 88

第五章 饮食健康，心理才健康

营养早餐必不可少→ 98

糖分的摄入不宜过多→ 101

让你头脑敏捷的氨基酸→ 104

让你身心平衡的维生素→ 105

矿物质和植物营养素→ 110

改善心理状况，从改变饮食结构开始→ 112

抑郁症与非健康饮食不无关系→ 119

第六章 健康好习惯：

适当锻炼和充足睡眠

经常锻炼有助于学习成绩的提高→ 127

运动是良药→ 133

充足睡眠的 15 项攻略→ 135

第七章 你是否患上了群体孤独症？

触摸有利于健康长寿→ 155

关爱他人与被他人关爱缺一不可→ 156

测测你的人际关系类型→ 160

拥有爱人的能力→ 164

经营爱情的艺术→ 167

第八章 提升你的复原力，乐观面对挫折

用乐观的心态和复原力点亮你的未来 → 176

挖掘一口“青春泉” → 183

社交让你更年轻、更健康 → 188

第九章 谁偷走了你的注意力？

遗失在信息洪流中的注意力 → 198

集中注意力的两大技巧 → 200

集中注意力的 7 条行为准则 → 202

冥想练习助你活在当下 → 205

心怀慈悲与感激 → 207

★★★★★ 第一章

4 个步骤重塑你的大脑

大脑科学领域发生了一场革命。不久以前人们还认为，人出生时的大脑与将来去世时的大脑是一样的，而且出生时大脑的细胞数量是你一生中大脑细胞数量最多的时候。大脑被认为是按照预定的方式与功能被硬性连接在一起的，但现在这却被证明是不正确的。大脑不是被硬性连接的，经验表明它是“软连接”的。

曾经，人们普遍认为基因决定了我们的思想、情感和行为。20世纪80年代和90年代，报纸上到处是遗传学如何预先决定了我们的一切人生经历的报道，也有关于同卵双胞胎被不同的家庭抚养但却有相同的脾性并偏好同一种色彩报道。流行文化将这些故事看做“基因硬连接的力量”存在的证据。

神经科学方面的研究现在告诉我们，大脑具有相当大的可塑性。与生俱来的大脑在人的一生中实际上已经被人生经历所改变，大脑一直在发生着变化。事实上，新的大脑细胞是能够生成的。基因决定了人的潜能及弱点，但基因不能支配你的思想、你的感情或者你的行为。事实证明，行为不是严格限定的产物，你甚至可以用你的行为控制基因状态的“开关”。

我的《成人基于大脑的疾病治疗》和《儿童和青少年基于大脑的疾病治疗》是写给专业人士看的，意在帮助他们指导病人去重塑大脑，这两本书是建立在这些新研究结果基础之上的。本书主要解释这一信息如何直接为你所用，讲的是你如何准确利用神经科学的新发现。我将定义和描述以下领域，并且解释它们如何与你的生活产生联系：

- 神经可塑性
- 神经元新生
- 社会系统，比如镜像神经元
- 营养神经科学

神经科学领域的新发现为如何最大程度地发挥你的潜能以及克服你的弱点指明了道路。我将要描述的是如何将这些发现用来重塑你的大脑，从而能够让你感觉心平气和，而且积极主动。你可以提高集中精力、面对挑战、达成目标和获得快乐的能力，但更多的是要具备这样两种能力：学会保持镇定和保持积极的心态。

学会保持平和的心态意味着不再那么紧张，也不再那么焦虑，而且不再那么容易产生压力。如果不被抑制的话，你的大脑中有几部分就会产生过激反应，产生不必要的紧张、焦虑和压力。在本书中，我将讲述如何将这部分重新连接起来。结论就是，定期地训练你自己思考、感知和采取行动的能力将重塑你的大脑，并且使你感到平静和精神集中。

多亏了神经科学的新发现，我们才得以更多地了解大脑是如何工作的，以及如何重塑与其他部位失去平衡的大脑。失衡的表现就是要么过于活跃，要么缺乏活力。我将讲解当你感觉沮丧、失去信心和只看到生活的阴暗面时，大脑的那些特殊部位是如何试图变得过于活跃或者放松管制的。事情并不像看起来那样清晰明了，半满的玻璃杯很容易被看成是“半空”的状态。我将描述如何

激活必须接受控制和保持平衡的那部分大脑区域，从而使得你对自己的生活保持积极的心态，（至少）看玻璃杯时要将其看做“半满”的。你将学会平静地面对压力，以及在感到抑郁时重振你的精气神儿。你也会学到如何增强记忆力、建立良好的关系以及在晚上睡一个好觉。所有这些都需要重塑你的大脑，从而使你的心态更加平和，并且做事更加积极主动。

语言能力、记忆力与情绪反应都是后天培养的

为了重塑你的大脑，你要做的第一件事情就是了解大脑的工作方式。大脑的工作就是对你周边的世界做出反应并与之发生联系。我们早已不再争论“先天还是后天”这个老话题了，现在我们可以“培养天性”了。由于你的大脑不是“硬连接”，而是真真正正的“软连接”，所以你的人生经历在如何培养你的天性方面发挥了重要的作用。

大脑的重量只有 3 磅，然而，它却是人体最发达的器官之一。它拥有被称为神经元的 1 000 亿个神经细胞以及更多的支持细胞，它们的数量有如银河中的星星那么多。

让我们从大脑的结构开始说起。神经元在名为模块的大脑区域中聚集在一起，这些模块有：皮层（外层，有两个半球）、4 个叶和皮层下模块。

人们曾经就大脑两个半球的特性进行过大量的讨论。“右脑人”据说更富有创造性，甚至要比“左脑人”更灵活。“左脑人”被描述成较为刻板、严厉和吹毛求疵。这种讨论始于 20 世纪 70 年代，现在仍然存在，但是许多对这一流行观点的形成起到推波助澜作用的人已经抛弃它很长时间了。事实上，在你做所有事情时，大脑的两个半球都同时工作。大脑中名为胼胝体的一束纤维将这两个半球绑在一起。它的作用是将同时激发的两个相距较远的神经元联系起来，使你更深入思考你所做和所想的每件事。