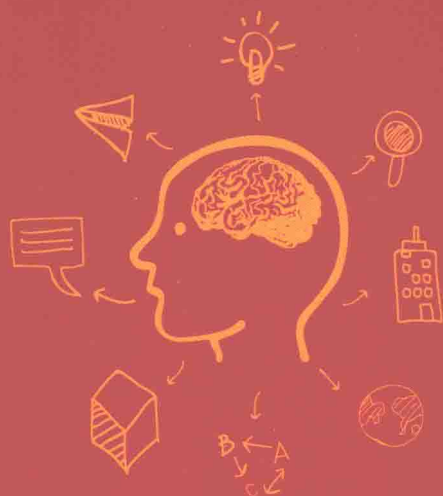


强势 BOUNCING BACK 回归



重建大脑恢复力，
抵达幸福彼岸

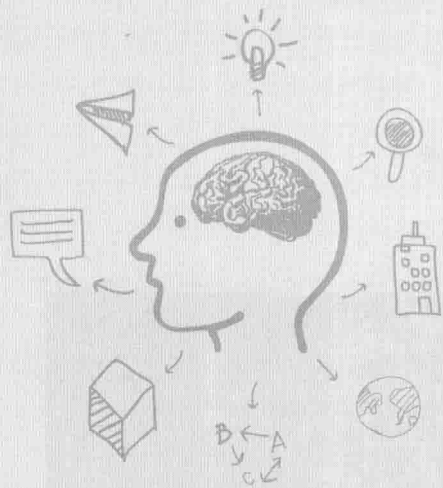
(美) 琳达·格雷厄姆 著
王云霞 译

国内第一部详细介绍大脑恢复力的专著：正念·移情·大脑恢复力

18位知名大学心理学博士兼作家隆重推荐

在一本书上市之前称之为经典有点为时过早，但《强势回归》已经具备了经典的一切要素：富于智慧、慈悲为怀、对生活有益、实用性强并且研究充分翔实。

—— 丹尼尔·艾伦伯格 博士，美国航天局心理治疗项目主管



强势 BOUNCING BACK 回归

重建大脑恢复力，
抵达幸福彼岸

(美)琳达·格雷厄姆 著
王云霞 译

 海天出版社(中国·深圳)

图书在版编目 (CIP) 数据

强势回归: 重建大脑恢复力, 抵达幸福彼岸 / (美) 格雷厄姆著 ;
王云霞译. — 深圳: 海天出版社, 2014. 11
(心灵修复与心灵成长译丛)
ISBN 978-7-5507-1097-9

I. ①强… II. ①格… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第110515号

图字: 19-2014-083 号



First published in the United States of America by New World Library. 美国新世界图书馆·无论出版公司现通过锐拓传媒授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大陆地区出版中文简体字版。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

本书内容是作者的研究经验总结, 仅作参考, 不能作为医生的诊断依据。本书不对相应的治疗效果做出保证。

Copyright©2013 by Linda Graham

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

强势回归: 重建大脑恢复力, 抵达幸福彼岸

Qiangshi Huigui: Chongjian Danao Huifuli, Dida Xingfu Bian

出品人 陈新亮
责任编辑 许全军 林凌珠
责任校对 叶 果
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 24
字 数 330千
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次
印 数 1-6000册
定 价 45.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

每个人的生活中都会拥有很多愉悦、精彩的时光。当然，生活也包含其他不甚完美的另一面：有时让人充满压力，有时让人烦恼无比，有时让人筋疲力尽，有时让人厌倦，有时让人崩溃，有时让人深受伤害，哪怕只是简单的无趣和沉闷都让人难以忍受。大量的负面情绪像一团乱麻与我们每天的生活纠结在一起：上下班路途漫长、挫折感一路相伴、与室友吵架、车座上不听话乱动的孩子、不期而至的账单、工作中遇到难题、病痛难忍、老板苛刻、跟另一半痛苦分手、家里有个阴郁沉默的青春期的少年……这就是现实的人生。

面对巨大挑战或长期积蓄的小问题，你可能会怀疑人生：生活为何如此折磨人？什么时候我才能恢复快乐心境？最重要的是，我该怎样帮助自己渡过难关？

作者琳达·格雷厄姆身兼心理治疗师、冥想师、团队领导、作家等多重职业身份，根据多年的经验，她为上述问题提供了很多对路的解决办法，有人因此改变人生。她探究脑科学、人际关系心理学、正念心理学训练三者综合应用，教我们“原地满血复活”并开发天生的自我恢复能力。

过去几十年来市面上已经产生了一系列有馆藏价值的著作，研究关于压力释放、心理创伤与精神

恢复等心理学问题。我们可以从中了解当面临威胁、损失、排斥、恐惧时，人的身体和心理如何做出反应，我们已经找到了一些办法来开发自己未知的韧性和优势，从而充满技巧地、从容地驾驭生活的波涛。

在医疗保健行业有一个叫做“压力-素质”的模型，人面对生活艰难的反应由3个要素决定：困难的强度、他的弱点以及补偿性资源。我们尽最大努力应对生活的挑战，但仍然难免风暴骤起、向我们生命中最脆弱的地方袭来，耗尽我们的心神。

人人都有缺陷或弱点，深藏在精神和情感的保护层下。作为一名经验丰富的治疗师，琳达用温暖的语言和易于接纳的观点，着重研究了一个主题：我们怎样保护自己的弱点，并假以时日消化弱点让自己变得强大。进一步讲，这本书以丰富的脉络、翔实的资料贯穿始终，提出了非常实际的观点和强大而实用的经验帮助我们打造内心的力量。她了解这些训练必须自内而外开始，提出了热心而富于开创性的解决办法，用以帮助我们转换思维角度、耐心启迪并开发自己的能力。这些对策，是一种内在财富——包括更强大的正念、移情作用、自我理解、自我同情、获得安全感、建立自信、人际关系技巧、善待身体、积蓄正能量、保持平静、充满勇气、增强适应性等。方方面面都在帮助人们锻炼对生活的适应能力——弯而不折，然后如琳达所说，反弹回来。一句话，帮助人们变得更富于弹性。

社会变化的脚步加快，在众多积极的方面中也展现出了负面情形，当旧有生活状态的保护形式慢慢消退甚至发生断裂，这时自我恢复能力比过去任何时候都更重要。无论贫或富、孩子或成人、疾病

或健康——人人都需要自我恢复的能力。恢复力不仅有助于我们帮助自己，还有助于我们帮助他人。无论身为父母或老师、治疗师、管理者以及卫生保健工作者，都能从本书中学到很多有效的方法去帮助他人锻炼自我恢复力。

琳达·格雷厄姆详细分析了什么因素塑造恢复力、又是什么因素击垮一个人。从文字上来说，全部因素就是一种衷心的、充满感情的、有实用性的，汇聚大脑、身体、心灵和精神的综合方法，她汲取一生临床实践经验的精华，全部投射到这本兼具权威和实用向导性的著作中。她所做的工作充满创造力和开拓性，集古老的冥思智慧、关系心理学、现代神经系统科学之大成，慈悲为怀，从这里，从此时，开始帮助你。

当生活的狂风吹来时，恢复力就像帆船的龙骨，使你保持平衡并向前行进。每个人的一生都会经历风雨，当真正的狂风暴雨来临时，恢复力能让你最大限度地摆正你的生命之船。运用本书中的知识，你会有信心沿着航线穿过你宝贵生命的这片大海。

里克·汉森 博士

美国威尔斯普林神经科学与冥思智慧学学院

加利福尼亚州，圣拉斐尔

2012年11月26日

序二

BOUNCING BACK

恢复力到底是什么
我们怎样重建大脑恢复力

BOUNCING BACK

我不惧怕暴风雨，因为我正在学习如何驾
驭我的船。

——露意莎·梅·奥尔柯特

05

作为一名心理学家，我听过很多故事，很多人达观、顺应生活的态度值得推崇。我有个客户黛博拉——去年夏天热浪滚滚，有一天黛博拉在海边沙滩上度假，她很享受海边的悠闲，没有忧虑没有烦恼，心境非常放松、平和，“上帝在天堂，世界很美好”。

两个小时后，黛博拉被困在拥堵的返程车龙中，她很着急，不知道能否准时赶回家为朋友安排晚餐，一天来的良好感觉刹那间就没了，她立刻切换为高速运转模式，做了如下考虑：打电话给谁去市场拿三文鱼？谁有家门钥匙去开门让其他人进屋？她脑子里的雷达屏幕导航系统迅速围绕这个目标进行了计算并制订出对策。

当黛博拉到家时，迎接她的是另一个挫折：洗碗机里的水已经淹没了厨房。油布地板上积满了1厘米高的泡沫水，而这里本该在30分钟前就开始做饭的。

黛博拉的一个朋友已经在帮她准备晚餐、收拾满地狼藉。与此同时，黛博拉快速地检查了一遍电话留言。她弟媳希拉打电话来告诉她，在底特律的弟弟乔治已经被运送到医院急诊室……她甚至都没有等待听完留言，她弟弟4个月前有过心脏病发作史，她现在惊慌失措。

她立即拨通弟弟的手机，希拉在医院里接的电话，乔治还活着，病情稳定，他可能夜里就有些反应，到早上就发作了。他们怀疑是他心脏病第二次发作导致心绞痛，严重到足以叫救护车，但没有生命危险。医生对他这一次能这么快赶到医院来表示满意。看来他将很快好起来。黛博拉和希拉就她是否应该连夜飞去看她弟弟讨论了几分钟，他们同意她第二天再来。

挂了电话后，黛博拉的心思立刻不在状态了。黛博拉11岁时，她母亲犯过一次心脏病，那时她弟弟8岁。记忆中，母亲住院的那一周，她心里充满了恐慌和担心。即使有一屋子的客人，她还是倒在沙发上崩溃了，边哭边颤抖。她的朋友加里走过来，把手放在黛博拉的肩膀，即便他并不知道黛博拉如此失态的细节是什么，但加里还是提醒她，她经常在某些情况下对他说的话：“你已经长大了，能应付这件事。”

当黛博拉回想这件事的时候，她能感觉到她的意识扩张得很大又收回，发出爆裂的声音，像个气球吹气进去的时候膨胀起来一样。“噢，对的。这是现在这感觉，那已经过去了，后来结果没什么大事，现在这样很好。”（她母亲又活了35年，健康地活到她离开，活到黛博拉成年。）“乔治很好的，我也很好。就在这里，现在，一切都好。”

黛博拉回忆起当时的感受，对自己和弟弟充满怜惜。她想起当天早些时候在海边感受的平静，回顾短短几小时内她经历的悲喜。她推开门走进花园，如释重负，无声祈祷，内心充满感激，对弟弟，对朋友们的理解，对家人的安抚，是他们提供了资源，使她内心重归平静，重建了她的恢复力。

生活中充满意外，小到打嗝不断大到飓风来袭，我们都得打起精神去面对，比如丢了钱包和车钥匙，发现浴室发霉，为了照顾生病的孩子而3天没上班，我们都处理好了。在日常生活中我们就是有恢复力的英雄，今天洗衣机坏了，明天汽车需要更换新传动轴，我们就这

样在各种混乱的、充满变数的境地中巧妙周旋和妥善处理。

有时我们承担着巨大的麻烦和悲剧的压力，还要保持应对得体：无法怀孕或配偶不忠、医生诊断得了胰腺癌、失业、儿子在海外作战时受伤等等。有时很多事情堆在一块儿出娄子：女儿因贩卖大麻被捕、笔记本电脑落在飞机上、发现为我们修理屋顶的建筑公司因豆腐渣工程被起诉、我们刚要把年迈的父母送进养老院……一周内所有的事情全都挤在一起发生了，那感觉就像喝消防管道的水一样叫人应接不暇，快要把我们压垮了。

我们大多数人都感到外界压力令我们内心每天不堪重负。很少有人整个一生都没有经受过生活的痛苦和折磨。我们中没有人能够豁免被迫接手那些我们从来没想要发生的事情，特别是那些我们深深地不希望发生的事情。

利用恢复力，我们可以有技巧地应对类似的不讨喜的挑战。恢复力是迅速、有效、妥善地应对压力和悲剧的能力。研究人员发现，应对任何困难都没有单一的最好或绝对可靠的方法。

能够变通地应对特定挑战是一种技能，当我们面临不测、压力或创伤而失去心态平衡时，这种技能让我们找到自己的立足点稳住脚跟。灵活的反应能帮我们度过人生中的高低起伏。用我的瑜伽老师黛布拉·麦克奈特·希金斯的话讲，“有灵活柔韧性的人是有福的，他们从不会大发脾气”。

我们现在从神经科学的最新进展结果中可以知道，大脑天生就具有恢复力的能力，在人类进化硬件结构的过程中就具备了这种功能。

我们成年后这种能力发展得如何，取决于我们对生活经历做何反应，以及这些经历如何塑造我们的大脑的神经回路及其功能，反过来也影响我们的反应。我们是倾向于从可怕的挫折中重新振作起来，还是呆在困境中无法自拔，取决于我们从他人或其他事件中学会的响应模式，从我们还小的时候，这些模式就渐渐固化，成为我们处理问题的保留曲目，而且深深编码进我们的神经系统。它们不仅塑造我们应对挑战的方式，而且也是大脑本身的功能。

就在近几年，神经科学家才开始了解如何利用大脑的能力彻底重组

大脑神经回路并重建和加强恢复力的功能。现在的科学还没有确切答案，能看到大脑“黑匣子”的内部并实时观察其功能，比如创造音乐、对战斗场景做出反应，或在心爱的宠物死亡时予以悲痛反应等等，这些技术手段只是近二十年才出现的事。把神经科学研究的结果应用于实时行为，比如人们应对失业或学校考试不及格时的反应，则是更近期的事情。

每天都有新发现报道，但所有数据离完全揭示大脑的功能仍差得很远。在任何新的科学中，都会有矛盾和争议出现、解决，然后出现新的视角并不断演变。对脑结构的新理解，使得研究人员假定脑结构是动态的，相关的功能能够改变神经回路、途径，并由这些结构生成神经网络，甚至改变大脑自身结构。用我的朋友神经学家里克·蒙迪思的话来讲：“现代神经科学实在是太新的学科了，我们必须适度冒险，不仅要向着未知领域探险，也要向着可能犯错的领域进发。”

我既不是神经系统科学家，也不是学术研究员：我不对大脑或对人的行为进行实验室研究，但我的实验室已经处在战壕里了。20年来，作为一名职业心理治疗师、心理咨询顾问、教练、研习班领导，我每天的工作都在与那些认真寻求更好的方法来应对生活中的意外波折的人们一起打交道。15年来，我一直致力于成为一名专注的佛教冥想传统的内观冥想修习者。10年来，我是一名勤奋的学生，努力学习将神经科学应用于治疗心理创伤和重建恢复力。

我有幸跟一些非常好的思想者和创新者一起学习人际关系神经生物学这门新兴学科，连带学习最前沿的心理治疗方式，特别是促进心理治疗的动态经验，集中体现在夫妻双方的情感治疗、感觉运动的心理治疗、对精神创伤基于身体的正念治疗。能够与灵磐禅修中心的创始人同时也是一位精湛的修习者一起学习真是莫大的荣幸，他用非凡的技巧和整合能力将佛法教义融入西方情感。

最荣幸的是，应用这些理论和工具，我与数以百计的客户、同事、工作室学员，还有我的学生们一起工作，他们的率真和勇敢，帮助我完成了对恢复力的研究。他们的故事在这本书中做了改编以保护个人隐私。我欠他们一个很大的人情。

如果对神经科学的最新发现或对这些发现应用于临床心理学和

正念练习的先行者们的思想有任何错误理解，我承担全部责任。我们对这些科学发现应用于临床的新数据的解释和推断，仍渗透了自己的主观经验。另外，我在《强势回归》这本书中引用的其他模式，有数百，甚至数千年的背景证据来验证其有效性。这里使用的所有工具和技术，为你提供精神帮助，让你找到最适合自己的那一种。

然而，很显然我们可以通过学习更好地反弹，有意识地重建我们大脑的后天应对模式。要想成功、有效地做到这一点，我们必须知道如何选择新经验对重建新模式最有利。神经系统科学的领头人理查德·戴维森（Richard Davidson）说过一句话，“在神经系统科学中，根据我们对大脑了解的一切，改变不仅是可能的，而且实际上是它的运行规则，而不是例外。它其实只是一个问题，是什么影响我们的大脑将做出何种选择。”

在《强势回归》这本书中，我提出了两个强大的大脑功能的过程：条件反射作用，这决定了我们学习的恢复力，首先编码成大脑的神经回路；另一个是神经可塑性，这决定了我们可以使用新经验调整那些模式。利用这两个过程，你就可以掌握我称之为灵活应对的“5C”要素：

1. 冷静（Calm）：在危机时刻保持冷静。
2. 清晰（Clarity）：清楚地看到正在发生什么事情以及你对所发生事情的内在反应，你可以看到接下来需要做什么；你还可以从不同的角度看到事情的多种可能性，这会提升你的灵活反应能力。
3. 关系（Connection）：必要时，你可以向他人寻求帮助，你可以向他人学习如何变得有弹性；你可以连接到资源，极大地扩大你的选择。
4. 能力（Capacity）：你可以调动你从以往的经验（或者你从《强势回归》这本书）中学到的技能和能力，迅速而有效地采取行动。
5. 勇气（Courage）：你可以加强信念，坚持行动，直到得出结论或接受难题。

《强势回归》可以帮助你开发“5C”要素，教你修改大脑中的令恢复力钝化的旧反应模式，并教你重建更好的应对技巧。这本书展示了如何应用现代神经科学的最新成果，与日常生活中的挫折做斗争，让人充满恢复力。

第一部分，你将了解大脑如何发展它最初的应对策略，以及我们生命初期对压力反应的经历是如何塑造大脑，使其成为恢复力的CEO（首席执行官）并具备恢复力的功能——前额叶皮层。你想知道你的大脑是如何运行、驾驭你的日常生活的吗？不，你只需知道你的汽车引擎盖下面是什么能够让你开车上班，或只要知道互联网在工作能检查你的邮件就行了。但是，如果你想改变你日常生活中习以为常的工作模式，你就得知道你大脑的运行模式是怎样的，以及如何改变它，这将帮助你开发胜任度和掌控能力，这反过来也会对重组你的大脑产生一种自信的感觉，使你变得富于恢复力。

第二部分，你还将学习自主神经重构工具和技术，来管理你的大脑发生改变并巩固新模式的能力。经科学验证，大脑发生改变有两个最明显的范例，从中提取了两个工具：一个是正念，源自有2500年悠久历史的佛教冥想传统；另一个是移情，来自有150年实践历史的西方人际关系心理学。

随着现代神经科学的研究成果不断指导这两个典型工具的综合应用，你不必经年累月躲在某个洞穴里冥想，或者斜倚在某个精神分析师的沙发上去学习如何立刻并永久改变自己习惯的反应模式。你将学到如何综合使用这些工具，使其安全、高效地对大脑的老思维模式进行修补甚至克服它。你会再次变得富有恢复力，即使在大灾大难中，也可以找到更多出路，做出明智选择。

大脑通过聚焦新经验并将其编码在神经回路中进行自我修复从而学会那些新经验。大脑通过与他人的互动能非常迅速地这个过程。第3～7部分引导你通过一系列练习，帮助你自己协同合作伙伴或一个小团队，稳步构建相关技巧：人际关系智力、躯体（基于身体的）智力、情绪智力、反思和抉择，以及心灵深处的智慧和单纯的心境。这些练习加强前额叶皮层的功能，然后使用该平台修复那些在现实中

不太奏效的旧应对策略，学习新的更有效的应对方法。伴随这些练习，我简要解释了在这些练习背后隐藏的神经科学原理，演示怎样重组大脑，令恢复力随着练习一同前进。

在 20 多年的临床实践中，我一次又一次看到人们重建自己的大脑神经回路，做出了持久的改变，提高了个人能力，应对生活中的风暴并努力拼搏。这里提供的工具和技术都经过了精心研究的过程，这一过程使我进一步完善了我自己长期的实践和冥想教学，也让我体会到人生百味，同时也促进了我在人类发展和自我转型这一主题的神经科学研究，所有这些都帮助我、引导我，让我明白哪种方法是最有效的、为什么有效。

目前有很多励志自助和个人成长的教程，也有各种培训和心理治疗的形式，所有这些市面上流行的教程或培训都建立在个体已经具备良好弹性恢复力的脑功能的预设前提下。我这本《强势回归》，则引导你花时间做练习去开发或重建这种功能。第八部分，检验大脑的恢复力能让你达到什么样的可能性：找到更多生活意义和满足感，开发创造力和生产力，建立人际关系和归属感，感受放松和幸福，富于同情心，并熟练驾驭生活、与广袤世界建立良好关系。我们会重新发现内心真正的需求，重新设想我们自己和这个世界，以及人类心灵深处的无限关爱。

我鼓励你阅读这本书，一边读一边尝试这里所有的经验性练习，为重组大脑进行亲身实践。因为每个人的大脑都有不同的条件反射情况，每个人做这些练习的体验也各不相同。我建议你用自己的步调做这些练习，它将有助于你稳步掌握大脑运行的复杂技能。带着好奇与开放的心态去展开这个过程，而不是遵循固定规则和期待何时会有什么结果，这些练习会对你非常有用。当你思考大脑的学习过程，就是从每个练习中进行神经编码的过程，你会发现随着你练习的推进，你的大脑在同步进行重组。当你的学习程度达到更新大脑神经元的水平，你就会体验到恢复力不断增长的快乐，这种恢复力将伴随你终身。

序一 / 01

序二 / 05

第一部分 大脑怎样发展恢复力或阻碍恢复力

第1章 大脑关于恢复力的智慧是如何形成的 / 2

第2章 恢复力怎么会出错 / 25

第二部分 运用大脑神经可塑性，修复你的恢复力

第3章 运用正念培养自我意识和灵活反应 / 42

练习1 培养正念呼吸 / 47

练习2 当观察对象越来越复杂时，保持意识稳定 / 50

练习3 利用自我观察进行反思，做出明智的抉择 / 56

第4章 利用移情作用建立人际关系和自我接纳 / 60

练习1 把共鸣带入意识 / 63

练习2 把协调作用带入有意识 / 64

练习3 培养移情和自我移情 / 67

练习4 培养自我同情 / 70

练习5 培养自我接受能力 / 73

练习6 培养智慧自我 / 74

第5章 加快大脑变化的5个附加练习 / 78

- 练习1 进入现场状态 / 80
- 练习2 设定目标 / 83
- 练习3 加强毅力 / 84
- 练习4 创建一个支持团 / 89
- 练习5 创建一个安全之所 / 91
- 练习6 选择一种修习 / 93
- 练习7 创建物质资源 / 94
- 练习8 发现人际资源 / 97
- 练习9 连接精神资源 / 99

第6章 自主神经可塑性 / 101

- 练习1 通过新条件反射创建更好选择 / 104
- 练习2 通过去条件反射作用，进入精神执行空间 / 106
- 练习3 通过再建条件反射作用，走出旧习惯，建立新习惯 / 109

第三部分 从人际关系的共鸣中获得恢复力的再生

第7章 情感关系和归属感如何滋养恢复力 / 116

- 练习1 深切倾听 / 123
- 练习2 分享美德 / 125
- 练习3 培养慈爱心去体验与生俱来的美德 / 128
- 练习4 向他人的固有美德致敬 / 132
- 练习5 通过别人眼中你优秀的一面，修正你对自己的负面看法 / 134
- 练习6 通过接受你自己的各个方面与自己友好相处 / 137

第8章 创建内在安全感和自信 / 141

- 练习1 接受他人的爱，滋养恢复力内在基础的发展 / 143
- 练习2 汲取他人的美好，促进恢复力内在基础的发展 / 145
- 练习3 听从心底智慧自我的直觉判断 / 148
- 练习4 设想一个期待的结果去解决人际关系中的困难经历 / 150

第9章 开发人际关系的智慧 / 153

- 练习1 开口求助 / 155
- 练习2 设置界限和边界 / 158
- 练习3 改变行为习惯的谈判 / 160
- 练习4 修补裂痕 / 163
- 练习5 宽恕 / 166

第四部分 保持冷静，继续前进，通过身体资源重建恢复力

第10章 平衡能力的失去和复原 / 170

- 练习 培养平静 / 174

第11章 通过身体恢复我们的平衡 / 186

- 练习1-1 通过头部按摩激活催产素释放 / 188
- 练习1-2 通过按摩迷走神经激活释放催产素 / 188
- 练习1-3 通过拥抱激活释放催产素 / 189
- 练习2 通过手贴心脏激活催产素释放 / 191
- 练习3-1 深呼吸，放松身体 / 194
- 练习3-2 用呼吸带来共鸣的人际关系 / 195
- 练习4-1 通过身体扫描来修整旧的躯体记忆 / 196
- 练习4-2 重组旧记忆体通过放松反应 / 198
- 练习4-3 改变身体姿势调整负面情绪 / 199
- 练习5 修复身体的负面记忆 / 202

第12章 开发躯体智慧 / 204

- 练习1-1 让大脑充满亲情和爱，开始新的一天 / 207
- 练习1-2 让大脑充满轻松和良好的感觉，开始新的一天 / 207
- 练习1-3 让大脑回到耐受力范围内 / 208
- 练习2 从以前的胜任力中开发现在的自信 / 210
- 练习3 重塑胜任能力 / 无能为力的转化 / 213
- 练习4 每天做一件令你心怯的事，训练大脑勇于尝试新东西 / 217
- 练习5 从错误中找到可贵之处，重建我们的恢复力 / 219

第五部分 通过良好情绪重建恢复力

第 13 章 神经系统科学是如何改变我们对情感的想法的 / 224

练习 1 关注和调节你的情绪 / 233

练习 2 表达自己的情绪和解读他人情感的意义 / 234

练习 3 通过练习慈悲管理和转移情绪 / 238

练习 4 解决关闭的情感 / 241

第 14 章 积极的情绪是怎样建设恢复力的 / 245

练习 1 培养积极的情感重建新模式 / 247

练习 2 寻找当前具有健康情绪的人并与之联系 / 252

练习 3 通过爱和接受治愈有害的羞耻感 / 258

第 15 章 开发情商 / 262

练习 1 把爱和欣赏随身携带 / 264

练习 2 使用自我同情来对抗内心的挑剔 / 267

练习 3 富有同情心的沟通 / 269

第六部分 发生转变：通过反思恢复弹性和灵活响应性

第 16 章 通过反思确定选择 / 274

练习 1 关注和命名创建选项 / 278

练习 2 确定一种反应形式作为既定模式 / 283

练习 3 识别机会改变旧模式和创建更多选项 / 286

第 17 章 改变方法：修正反应模式 / 289

练习 1 通过无意识积极思想（APTS）取代无意识消极思想（ANTS），转移视角 / 291

练习 2 用“腹部植物学”转变视角 / 294

练习 3 重建条件反射，摆脱旧个性 / 298