

切换思维

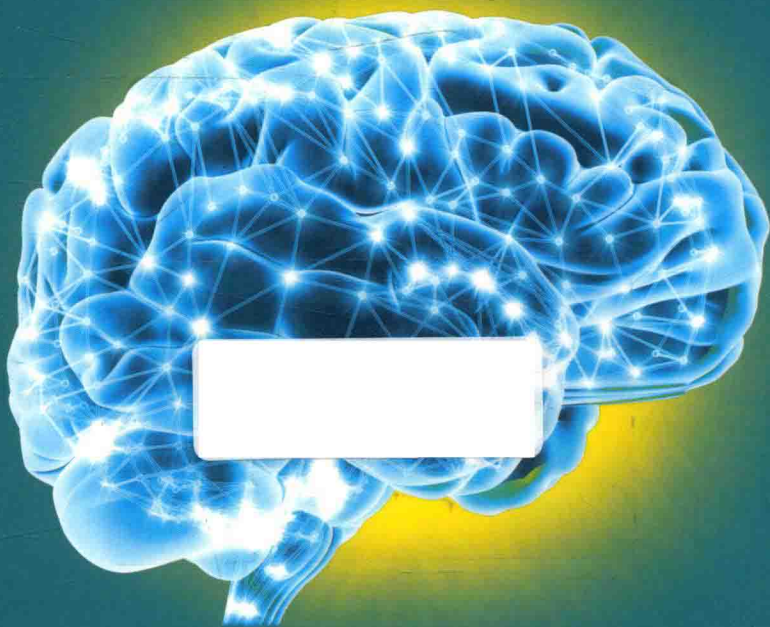
为自己的心理、
身体和心理健康负责！

SWITCH ON YOUR BRAIN

改变人生

快乐、睿智和健康的秘诀

[美] 卡洛琳·丽芙博士
(DR. CAROLINE LEAF) 著
龚瑜 译



中国商业出版社

切换思维 改变人生

SWITCH ON YOUR BRAIN

[美] 卡洛琳·丽芙博士
(DR. CAROLINE LEAF) 著
龚瑜 译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

切换思维, 改变人生 / (美) 卡洛琳·丽芙
(Caroline Leaf) 著; 龚瑜译. -- 北京: 中国商业出
版社, 2017.5

ISBN 978-7-5044-9784-0

I. ①切… II. ①卡… ②龚… III. ①思维方法-通
俗读物 IV. ① B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 086230 号

著作权合同登记号 图字: 01-2017-3715

©2013 by Dr. Caroline Leaf

Originally published in English under the title *Switch on Your Brain*
by Baker Books, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U. S. A.
All rights reserved.

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

环球东方(北京)印务有限公司印制

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 6.25 印张 113 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

序言

如果你发现有一个开关，能切换你的思维，改变你的人生，使你更快乐、更健康，使你精力充沛，思维活跃，你会怎样做？

在这本书里，你将学会如何找到并打开这个开关。你的思维能影响你的大脑和身体，你拥有与生俱来的神奇能力，能切换思维，改变自己的人生。你的思维就是这个开关。

你拥有非凡的能力，去决定、去行动，使自己成为睿智、健康、宁和、幸福的人，去抵御身心疾患的侵袭。通过深度反思，你能够控制自己的思想和感情，改变大脑内部的生化反应和神经网络结构。

神经科学的新发现，正逐步印证我们早已领悟的道理：每天每时每刻，你不断思索着的思想，将塑造你的大脑和身体，

深刻影响你的身心健康。这些思想将影响你的心情，铸就了你对外界事物的态度。决定你生活质量的，并不是 DNA，而是你的态度。

你的选择和反应，将以积极或消极的方式，开启或者关闭细胞内的基因群，在你的大脑内，引发一系列真实存在、错综复杂的脑神经网络结构重组、电磁场波动、量子效应、化学反应，形成你的思想状态。大脑通过把神经信号传达至整个身体来回应你的思想变化，这意味着，你的思想和情绪会引起生理变化和精神状态变化，而对生理变化的体验继而又被转化为心理和情绪状态，这就形成了一个不断相互影响的反馈回路。这种发人深思的深奥想法，让我们意识到，看似无关紧要的信念，也能对我们的身体产生积极或消极的影响，并且影响力深达细胞层次。

是你在控制这一切。你今天做出的选择，不仅影响你自身的精神、灵魂和身体，而且还会影响你的后代。

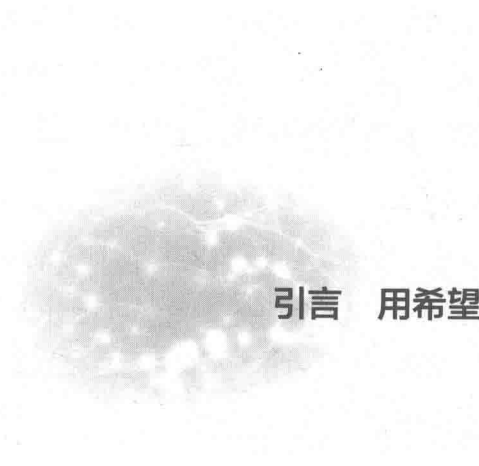
好消息是，人类天生仁爱，这意味着我们的精神世界原本就是健康积极的，是天生的乐天派。我们会自然而然地做出正确的抉择。就算我们做了错误的选择和反应，也可以通过正确的选择来进行抵消和修正。脑神经具备可塑性，可被改变和重构。此外，脑神经能再生——为了我们的精神需要，每天都有新的神经细胞诞生。

这本书将引导你通过更新和重构脑神经网络，控制自己的思想，回归原初的睿智、仁爱和宁和。

基于最新的大脑神经科学研究，以及我的临床经验和研究，您将了解到，思想如何影响你的精神、灵魂和身体。您可以依照实用、详细、简易的 21 天思维切换计划，实现思维切换，改变自己的人生。

这个计划适用于各行各业的人。如果你想摆脱焦虑或抑郁，步入良好健康的生活方式，提升自己的智力水平，并能坚持这一梦想，保持健康饮食，成为受欢迎的父母 / 丈夫 / 妻子 / 朋友，得到晋升，或着手进行其他改善，拥有积极向上的健康生活方式——你必须先纠正思想，切换思维。毕竟，独立思考，自主选择，正确运用自己的思维，往往是最难的一步，但也是最强有力的第一步。

当你意识到思维的力量有多强大，你将永远不会再沉溺于消极思想之中。



引言 用希望切换思维

思想真实存在，是建构于大脑内部的神经网络模式，是发生在精神领域内的真实事件。每时每刻，你都在通过思维改变自己的大脑结构。我们满怀希望，希望思维会积极改造我们大脑的神经结构。

在几十年前，科学家们，包括那些给我授课的导师，仍然认为大脑是一种机械装置。因而他们推论大脑受损是不治之症，只能修补，无法恢复全部功能；中风、心血管疾病、创伤性脑损伤、学习障碍、脑部创伤、创伤后应激障碍、强迫症、抑郁、焦虑甚至脑细胞老化，所有这些脑损伤症状全都不可逆转，无法治疗。

当时的主流观点教导说，精神缺陷患者或大脑损坏患者，不可能恢复正常大脑功能。因此，在 20 世纪 80 年代，我接受

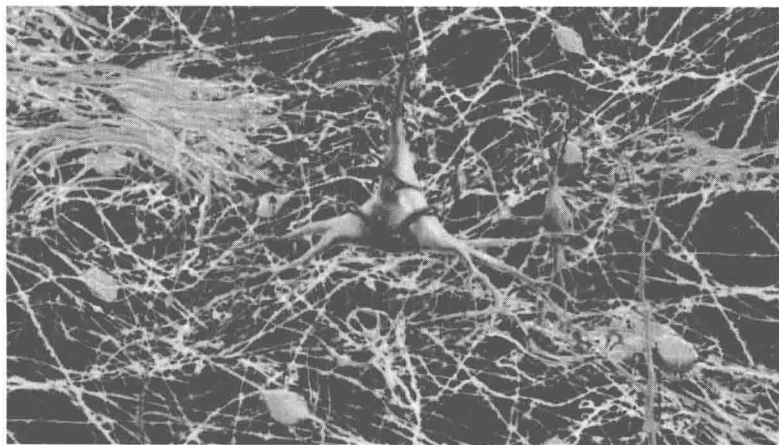
的培训是教病人们学习补救办法，而不是恢复大脑功能。但我坚信“更新心灵”是可行的，我希望将这个真理应用到临床实践中，帮助患者们克服自身缺陷。就这样，我开始了自己的科学探索。

我总结的治疗技术，在患者们身上取得了惊人的疗效，证明人类大脑结构固定不变的传统主流观点并不成立。即使在最精细微妙的大脑神经系统内部，损伤也可以被修复。

当患者下定决心，就能创造惊人的奇迹。这个领域每一项新的研究和发现，都证实我的观点是正确的：我们并不是只能任由身体或环境摆布的。我们对生活事件和生活环境的反应，会对我们身心健康产生巨大影响。

当我们思考时，大脑神经网络会随着我们的思维改变。当我们有意识地引导自己进行深度反思时，我们可以清除消极思维模式，创造健康的思想。新的健康思想不断增多形成思维网络并不断壮大，我们就能提升智力，使大脑、意识和身体得到治愈。

一切都起源于心灵，一切都取决于思考 and 选择——独立思考 and 自主选择是宇宙中的强大力量。



健康记忆示意图



消极记忆示意图

经过思考，我们能理解蕴含于心灵之中的真理。经过思考，我们将真理纳入大脑神经网络，成为我们身体的一部分。经过思考，我们做出明智选择，尽力发展并丰富自己的精神世界。经过思考，我们或者接受真理，或者听信谎言。经过思考，我们做出自主选择，重塑大脑神经网络。经过思考，我们可以决定遵循智者的教诲，无惧世间的混沌嘈杂，维系宁和的内心世界。经过思考，我们也可以选择追随谎言，陷入心理、身体和精神混乱之中。思想能影响物质结构。

神经可塑性，是指大脑具有可塑性和适应性，每时每刻都在发生变化。科学家们终于发现，大脑具备神经新生功能；大脑不再被视为笨拙的机械装置，无法适应环境，只能随着年龄增长而日渐老化。杰出的科学家们，通过大脑成像技术和行为矫正疗法来讨论和演示，人们如何运用深度思考来改善大脑结构。我们可以通过神经元活动来观察和测量心智活动。我们甚至可以通过量子力学，来预测大脑神秘莫测的主要功能——思考与选择。

人类正朝着一个充满希望的未来飞速前进，我的灵魂为此欢呼雀跃。千真万确，大脑结构是可塑的，可以随着人的思想而改变，这给整个人类社会带来了实实在在的希望。我有幸在工作和研究中观察到：

- 自闭症儿童也能上学，学会与他人交际。

- 老年人在 80 岁时，依然能大幅提升记忆力，继续学习和进修，获得大学学位，更换新职业。
- 在贫民窟长大、生活中充斥毒品的年轻人，彻底转变了生活方式，回到学校努力求学，并成为社区领袖。
- 已被神经病学家确认为“植物人”的车祸受害者，重新恢复到原来的智力水平，完成学业，成功就业，融入社会。
- 经过多年治疗而毫无改善的学习障碍学生，获得了出人意料的好成绩。
- 在非洲极端贫困地区的一些学校，原本学生们成绩极差，一直留级，之后却上了教育部长列出的“最进步学校”名单。
- 原本读写困难的孩子，帮助父母亲补习并通过考试。
- 饱受自杀意愿和精神创伤折磨的心灵，得到了安抚。
- 整个学校的孩子，核心科目的成绩都获得了提高。

还有很多例子，请恕我不一一列举。

当科学研究发现，人类自由意志和自主选择能深刻影响基因表达，人类思想能影响和重塑大脑神经网络结构，脑神经科学研究就进入了一个全新的境界。

我们的思想，不仅会影响自己的精神、灵魂和身体，还会影响我们周围的人。科学研究表明，我们所做的决定，将通过精子和卵子，影响接下来的四代人，深刻影响他们的选择和生活方式。表观遗传学表明：遗传活动的起始信号，包括我们的思想，会影响我们的基因表达方式。

大脑是可塑的，它每时每刻都在发生变化，受我们的思考——我们的自主选择——指引，大脑可塑性是切换思维的关键。每天清晨当你醒来时，大脑中会产生新生神经细胞，若你明智地加以利用，就可以清除消极思想，创建新的积极健康思想。这就是所谓的神经新生。

人脑有无尽的适应性，给人类带来了无尽的希望。

本书分为两部分，主旨是教会你如何切换思维，改变人生。第一部分主要揭示本书的关键原理。第二部分，我将引领你充分理解并运用关键原理，依照五步法则，完成 21 天切换思维计划，打造一种快乐、睿智、健康的生活方式。

以下是本书的一些要点：

- 你的思想非常强大，威力无比。
- 自由意志和自主选择都真实存在，是发生在精神世界的真实事件，也是发生在脑神经网络中的真实生化反应。
- 思想（灵魂）将精神与身体联结成一体；你可以通过深度思维，影响大脑结构，最终更新思想结构。
- 你可以通过自由选择，发展精神力量。
- 你的身体无法控制你的思想，是你的思想在控制着你的身体，你的思想比你的身体更强壮。思想的力量远远超越身体的力量。
- 你并非任由身体本能反应摆布的傀儡。
- 你不能控制生活的事件和环境，但你可以控制自己对这些事件和

环境的反应。

- 当你思考时，你就建构了新思想，这些新思想会被纳入大脑中的神经网络结构。
- 积极思维 = 积极选择 = 健康思想；负面思维 = 消极选择 = 负面思想。
- 人类大脑是经过精心设计的，可从旁观者的角度来观察和反省自己的思想，并做出积极改变。
- 人脑能够识别并选择正确的思想。
- 每天清晨当你醒来时，大脑中会产生新生神经细胞，明智地加以利用，可移除消极思想，创建新的积极健康思想。这就是所谓的神经新生。
- 你天生具有深度、睿智的思想。
- 人类天生仁爱，恐惧并非基于人性的自然反应，是后天习得。

下面这些知识，将帮助你实现这些真理：

- 幸福来自内心，成功基于幸福——幸福和成功不可能来自心灵之外。
- 你可以改善学习方法，提升智力。
- 你可以克服学习障碍。
- 你可以控制思想混乱。
- 你不必沉溺于内疚和谴责。
- 你可以构建消极想法，也可以驱除消极想法。

- 你不必沉溺于坏习惯，你可以改变坏习惯。
- 你可以克服被拒绝和被伤害的感觉。
- 饶恕并非如你想象得那样艰难。
- 你不必担心那些超出你能力之外的事情。
- 不应当做的事情，就置之脑后，不必纠结。
- 你不必杞人忧天，担忧家庭发生变故，导致自己罹患阿尔茨海默氏症、帕金森或抑郁症等神经疾患。
- 不可过度思考和过度分析，在思考问题时，应当保持心态平衡。
- 人类可以克服和控制自己的抑郁和焦虑状态——一些科学家研究表明，人类甚至可以控制和克服精神分裂症和强迫症。
- 你不必纠结于过往种种，应当彻底遗忘并摆脱过去。
- 无论外界环境如何，你都可以保持快乐、宁和。

如果你认同上述任何一条，就说明你已经做好心理准备，解脱思想禁锢，去追求积极的人生了。请继续读下去，是时候切换思维，去寻找通往快乐、睿智、健康的关键道路了。

在第一部分中，我将详细解释上述概念的内在联系。

在第二部分中，我会将基于深入研究、多年临床实践和无数次研讨会和学术会议，所制定的 21 天切换思维计划，以及切换思维五步法，毫无保留地呈现给您。这一部分将讲解实用技术，分析行之有效的关键策略，帮助你建立积极的生活方式，重塑积极健康的思想。去努力追求你的人生吧！

生而为人，你就应该是快乐、睿智、健康的。

概 要

1. 在几十年前，科学家们认为大脑是一种机械装置，因而推论大脑受损无法治愈，只能修补，无法恢复全部功能。
2. 我们可以通过深度思考和自主选择，来改变和重塑大脑神经网络结构。
3. 通过深度反思，有意识地引导思维过程，我们可以驱除消极思维模式，代之以积极思想模式。新的神经网络会茁壮成长。我们可以提升智力，治愈身心疾患。
4. 人类文明世界的一切现象，都源自于思想领域，源自于人类的思考力和选择力——这两种力量是宇宙中的强大力量。
5. 神经可塑性，是指大脑具有可塑性和适应性，每时每刻都在发生变化。
6. 科学家们终于发现，大脑具备神经新生功能。
7. 当科学研究发现，人类自由意志和自主选择能深刻影响基因表达，人类思想能影响和重塑大脑神经网络结构，脑神经科学研究就进入了一个新的境界。
8. 大脑具备神经新生功能，能产生新生神经细胞。

目 录 CONTENTS

序言	01
引言	用希望切换思维 05

第一部分 如何切换思维

第一章	思维影响大脑 3
第二章	选择是一种多重角度优势 11
第三章	选择改变大脑 27
第四章	审视并提升自己的思想 41
第五章	进入受引导的安宁状态 47
第六章	停止一塌糊涂的多任务模式 59
第七章	思想与量子物理学武装的大脑 69
第八章	思想形成的科学原理 81

第二部分 21 天思维切换计划

第九章	21 天思维切换计划到底是什么？	95
第十章	运作规律	103
第十一章	步骤 1 唤起记忆	113
第十二章	步骤 2 深度反思	127
第十三章	步骤 3 书写细节	137
第十四章	步骤 4 重新审视	143
第十五章	步骤 5 积极实现	149
作者简介		157
注释		159