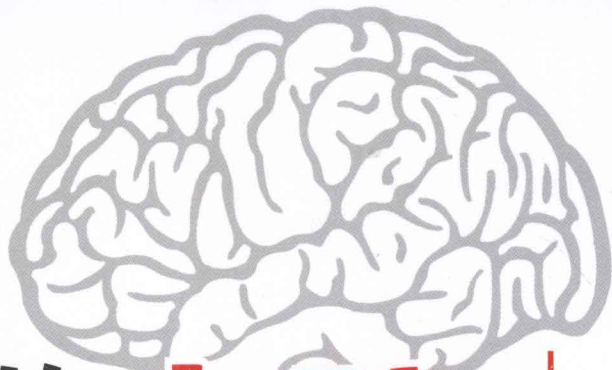


上海市科学技术协会推荐

第2版



管理你的**大脑**

Managing Your Mind

The Mental Fitness Guide

原著 Gillian Butler, Ph.D. Tony Hope, M.D.

主译 邵 律 张新凯

心理健康指南 全面开发潜能

- ◆ 建立自信和自尊
- ◆ 合理管理时间
- ◆ 克服焦虑和抑郁
- ◆ 更好地处理愤怒情绪
- ◆ 掌控现在与未来
- ◆ 远离持续恐惧和忧虑
- ◆ 应对丧失和创伤

当代
欧美
畅销书



人民卫生出版社

《哈佛心理学博士教你管理》

第二版



管理你的**大脑**

Managing Your Mind

The Mental Fitness Guide

作者：(美)詹姆斯·M. 洛尔 (James M. Loehr)

译者：陈 明 李敏

心理自助指南 哈佛心理学博士

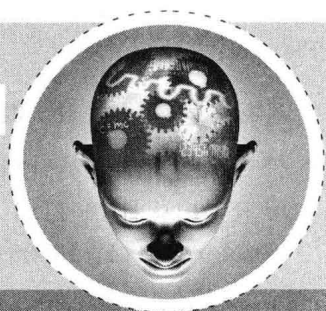
- 如何管理你的情绪
- 如何管理你的时间
- 如何管理你的压力
- 如何管理你的创造力
- 如何管理你的记忆
- 如何管理你的注意力
- 如何管理你的睡眠



中信出版社 北京 2015年10月

Managing Your Mind

The Mental Fitness Guide



管理你的大脑

第2版

原 著 Gillian Butler, Ph.D.
Tony Hope, M.D.

主 译 邵 律 张新凯

译 者 (按姓氏笔画排序)

王 娟 王秋红 王桂松 卢 虹
李 颖 宋 谦 张 捷 张新凯
邵 律 廉 彤

人 民 卫 生 出 版 社

Copyright©Gillian Butler and Tony Hope,1995,2007

Managing Your Mind; The Mental Fitness Guide, 2nd edition was originally published in English in 2007. This translation is published by arrangement with Oxford University Press.

图书在版编目(CIP)数据

管理你的大脑/(英)巴特勒(G.)著;邵律等主译. —北京:
人民卫生出版社,2011.4

ISBN 978-7-117-13635-8

I. ①管… II. ①巴…②邵… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 221723 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

图字:01-2010-1860

管理你的大脑

主 译:邵 律 张新凯

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:北京汇林印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:27 字数:499 千字

版 次:2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

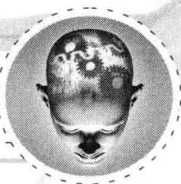
标准书号:ISBN 978-7-117-13635-8/R·13636

定 价:49.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

中文版序



《管理你的大脑》是一本教育和引导人们如何体察情绪、表达情绪、疏解情绪的专业心理科普读物,同时,它也是一本管理科学读物,它告诉人们如何进行自我管理,阐述了许多管理科学的经典理论与观点。书中有部分专业前沿技术的介绍,可供业内专家学习了解,但更多的内容是有关日常心理健康的知识,主要包括心理健康的两个基本原则、促进心理健康的七种基本方法、改善人际关系和处理影响良好心态的两个重要敌人、应对创伤体验和管理影响心理健康的生活习惯、有效提高大脑的工作效率等。

科学普及是一种社会责任。本书两位主译邵律、张新凯是上海市科学技术协会所属上海市心理卫生学会的理事和秘书长,同时他们也是身心健康促进理念的倡导者和专家。正是出于对社会的责任和热心,他们领导和组织了一大批志同道合的志愿者正在从事推进“身心健康促进”这一利国利民的社会公益事业。本书系其正在筹划出版的关于心理健康促进系列丛书中的一本。

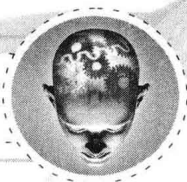
他山之石可以攻玉。作为引进翻译的国外畅销书,蕴含了国外专家丰富的创新理论和实践经验,可为我们推开该领域科学普及的一扇窗。在市场经济高速发展、人民生活水平日益提高的当今社会,幸福感更多依赖身体健康和心理健康,两者缺一不可。身心的和谐发展,也是人格健全的重要标志之一。从某种意义上说,心理健康已成为了社会的热点,心理健康更关系到一代人的全面发展,关系到经济建设、文化建设和社会建设的协调发展,关系到人类文明的可持续发展。相信《管理你的大脑》这本科普和管理类书籍能超越科学和管理的学术价值体现出更多的人文关怀和更大的社会价值。

《管理你的大脑》一书的引进和出版,适逢其时,是为序。

曹振全

上海市科学技术协会党组书记、副主席

第2版前言



一本书的第1版总有些试探性质。在多年帮助生活动荡、压抑和紧张的人们的基础上，我们写就了《管理你的大脑》这本书。通过这本书的出版，我们愿意提供一些能帮助我们来访者的主意和技巧，但愿这些主意和技巧也能被读者所理解接受。我们很高兴地发现，这些在面谈咨询中有良好效用的方法确实也已经帮到了本书的读者。

本书第2版从世界各地的读者反馈中获益。很多有过烦恼的读者来信说，这本书如何帮助他们。他们提了些问题，回答这些问题的同时，也让我们看到本书可以改进之处。我们在本版做了某些改动，以澄清那些上一版未曾表述清楚的观点。重要的是，我们增加了5个全新的章节：关系中的愤怒、性及亲密关系，以及组成创伤体验部分3个新的章节：丧失和哀伤、处理过去、近期创伤性事件及其后果。

现代生活中，人们对工作和个人时间做了人为的区分。持此观点的人普遍认为，在一个时间段里我们需要一套生活的技术，而在另一个时间段里我们则需要另外一套完全不同的技术。而在《管理你的大脑》这本书中，我们要告诉你的是，并非如此。举例来说，解决问题的技术对个人生活有很重要的意义，而克服压力和焦虑的技术则是我们工作中的一个关键技术；公正地对待自己 and 他人，对个人和工作都有帮助；低落的心境是造成不快的主要原因，同时也降低工作效率。在《管理你的大脑》这本书中，我们诠释了可以怎样使用诸如给自己以奖励或认知疗法等的有效策略，我们也描述了一些如“遥远的大象”和“消除负性自动想法”等的简单技术。

我们对那些为我们写作这本书助了一臂之力的人们表示衷心感谢。首先要感谢所有来我们这儿咨询生活问题的人，是他们告诉我们什么方法和想法对他们有帮助。他们中一部分人对本版初稿的看法有助于我们形成某些整体的



设想,比如如何简化处理过去的痛苦经历。尽管我们的亲朋好友和同事对本版个别章节给予了很重要的回馈,但第 1 版的读者却给了我们最有价值的反馈。感谢我们的老师和同仁,我们从他们那儿学到了相关技术并在具体运用中提炼了这些技术。我们也得到其他书籍作者的帮助,我们将其中一些推荐在本书的深入阅读部分。其实,我们认为,本书于己于人都非常有益,这也是我们写作此书的动力。

我们还要感谢众多同行,他们是 Julie Chalmers、Nigel Eastman、Chris Fairburn、Melanie Fennell、Maria Gilbert、Helen Kennerley、Joan Kirk、Deborah Lee、Martina Mueller、Catherine Oppenheimer、John Sadler、Alan Stein 以及牛津认知治疗中心的成员,他们帮助我们形成了一套自己的方法和想法。

没有我们家庭成员,特别是 Christopher Butler 和 Sally Hope 的持续鼓励和支持,我们永远无法完成此书的写作,也无法拥有第 2 版的更新和修改所需的时间和精力。

本书重在实用。我们希望能提供给读者广泛而多样的管理头脑的策略和技术,以实现此目标。

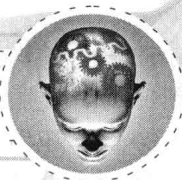
G. B.

T. H.

英国牛津

2006 年 9 月

目 录



引 言 1

第1章 我们能从本书中获得什么	3
第2章 科学背景	7

第一部分 心理健康的两个基本原则 11

第3章 看重你自己	13
第4章 认识到你能改变	17

第二部分 七种基本方法 25

第5章 管理你自己和你的时间	27
第6章 面对问题	38
第7章 正确对待自己	43
第8章 解决问题:改变的策略	51
第9章 把事情正确地显示在脑海中:来自认知疗法的帮助	60
第10章 建立自信和自尊	75
第11章 学习如何放松	87

第三部分 怎样改善你的人际关系 99

第12章 人际关系的重要性	101
第13章 良好人际关系的第一把钥匙:公正对待自己和他人	108
第14章 良好人际关系的第二把钥匙:识别来自过去的声音	122
第15章 良好人际关系的第三把钥匙:把人际关系看作系统	134
第16章 关系中的愤怒	143
第17章 性及亲密关系	160

第四部分 良好情绪的一对孪生敌人

179

第 18 章	缓解焦虑和忧虑,克服杞人忧天	181
第 19 章	克服恐惧与恐怖	196
第 20 章	压力:如何在适当的压力下生活	211
第 21 章	处理惊恐:控制警报系统	223
第 22 章	抑郁——大脑的感冒	233
第 23 章	将自己从抑郁中挖掘出来	241
第 24 章	如何变得不易抑郁	257

第五部分 创伤体验

263

第 25 章	丧失和哀伤	265
第 26 章	处理过去	278
第 27 章	近期创伤性事件及其后果	298

第六部分 大脑和身体

313

第 28 章	改变习惯和戒烟	315
第 29 章	化解饮酒问题	328
第 30 章	克服睡眠问题	342
第 31 章	良好饮食习惯	351

第七部分 工作的大脑

363

第 32 章	高效学习的基本原则	365
第 33 章	关键的学习技巧:阅读、做笔记和使用资料	372
第 34 章	如何提高你的记忆力:第 1 部分:最暗淡的墨水和其他 的外在记忆帮助	382
第 35 章	如何提高你的记忆力:第 2 部分:内在的记忆帮助	388
第 36 章	作出决定	400
第 37 章	直截了当的思考	408

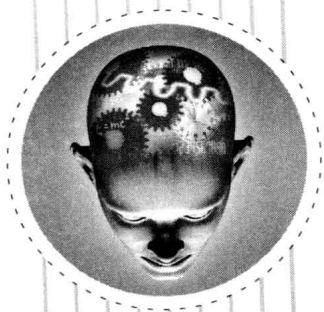
深入阅读

417

译后记	423
-----------	-----

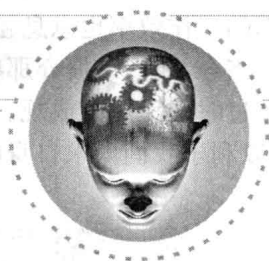


引言



第1章

我们能从本书中获得什么



“对我们而言，过去仿佛是处在另一个国度，人们在那儿从事着各种活动。”未来同样可以成为一个不同的国度。本书既是一份邀请也是一种指南，它邀你一同去发现生活中更多的快乐，并指引你去获得这些快乐。我们在累积 40 年帮助人们克服困难的经验以及现代科学研究的基础上，写就了本书。

你能从本书中找到许多改善生活各个方面的实用方法，对你的人际关系、你的情绪、你的健康以及你的工作产生影响。这些实用方法都是通过帮助人们面对生活压力以及帮助管理者更好地提高效率发展起来的。

你还能从本书中获得许多建议，这些建议将告诉你如何通过提高技巧、理解力以及策略来适应环境和发展，并以此来改善生活质量。阅读本书有助于提升你的思维能力和提高你自身的心理健康水平，具体建议将以循序渐进的方式呈现在你面前。如同物理技能，心理技巧和思维模式最好也能通过渐进式的途径来学习和运用。或许你希望有一本健康指南能提供有关针对性训练的准确指导，或许你也希望有一本书如菜谱那样提供精确的配料，以使你知道每个阶段该做什么。本书便是希望能以这样的方式使你的日常生活质量得到真正的改善。



心理学和管理学：两个不同类别的书架

逛逛当地的书店，你会发现一个书架上摆放着关于心理学的书籍，例如《如何处理你的焦虑》，而在另一个书架上则摆放着关于管理方法的书籍，例如《有效的管理》。这两类书似乎各自处在不同的世界，前一个世界关乎你的私生活、你的感受以及你的家庭，而后者则是一个涉及工作的世界，一个行为和办公室的世界。我们相信，这两个世界并没有太大的区别，我们需要整合个人的感受和行为以及工作和娱乐。那些有助于你更有效工作的方法和态度，同样有



助于你在个人生活中获得满足。而那些有助于你个人生活的方法和态度,与提高你的工作效率也息息相关。

当今,我们该摒弃那些把感受和行为、家庭和工作分离的习惯,这些习惯来源于过时的无用的成规。现在是整合心理学和管理学两方面的科学方法的时候,以利于我们谋求自身的发展。提出这样一种整合,便是本书的宗旨之一。



关于心理健康的指南

生理健康与心理健康的关系已为众人所知。用一些诸如锻炼和有意识地节食之类的简单方法就能提高生理健康水平。我们只有在生病的时候才会考虑生理健康问题,但是有规律的活动将帮助我们保持健康。这种保健方法同样与心理有关。如同生理健康一样,也有准确的方法来提高我们的心理水平,来扩展和增强我们的心理健康,这使我们能够倡导一种美满的生活,并且不被无人幸免的压力所击垮。因此,本书的第二个宗旨,便是向你提供准确的科学方法,这些方法对于一个完整的个人,不仅仅是身体上的,保持良好的工作状态是必不可少的。



生命的内在活动

一个人如何进行某项体育活动不仅取决于身体,而且还取决于思维。事实上,思维才是最重要的,因为思维是动机的载体,它决定了我们锻炼得多好、多有用和多频繁,决定了我们是否想去做,是否从游戏中获得乐趣。同样,还是思维,决定了我们是像真正的冠军那样在关键时刻迎接挑战,还是在危急时刻让自己退缩。简言之,即便是对体育活动而言,内在因素,即思维因素,也是至关重要的。

本书可以被称为《生命的内在活动》。你是否关心如何管理你的工作、你的私人生活、你的闲暇时光以及你的成功与满足,这取决于你的内在想法。你的内在想法决定了你的外在活动(就像网球的内在活动决定了你练习有多少、有多好),而你的内在活动将对你如何反馈你的人生经历产生影响(就像内在活动决定了你是否从网球运动中获得乐趣)。

本书将帮助你理解“内在活动”这一概念,从而让你可以增加生活的乐趣和成功,亦即,你如何来衡量成功。这点至关重要,本书并非要把我们的生活方式强加于你,你想如何生活完全取决于你自己。我们想要告诉你的是如何发展你



的内在技巧,使你能够按照自己的意愿生活。



我们的临床经验

作为治疗师和研究人员,对助人方法的科学评估和发展,无论是对于我们自身的工作,还是对于为这本指南所选用的方法来说,都是至关重要的。但是科学本身并不拥有所有的答案,本书只是我们大量临床经验的结果。我们相信,这些取材于一系列原始数据的科学方法和想法都是正确的,如同我们在下一章谈到“这些方法的科学背景”时所阐述的那样。我们的工作就是运用和综合这一系列方法来最大限度地帮助每一个特定的个体。

我们在本书写作过程中引用了大量的实例,这些经历指导我们如何选用方法,并试图说明所选用的这些方法有帮助于我们的来访者。我们斟酌再三,认为许多这样的方法和想法有利于每一个人,因为它们可以帮助人们保持心理健康,了解这些方法便于人们在需要的时候做出快速的反应。延迟反应可能会使各种问题变得更糟,或使某些症状变成永久性的问题。因此,本书的另一个宗旨,就是使所有这些已经帮助过许多人的方法和想法也为你所用。



如何使用这本指南

相对于生理健康而言,本书是保持心理健康的实用指南,其目的在于帮助你发现生活中的乐趣。对于绝大多数人来说,生活的乐趣被太多的担忧、长时间的情绪低落或者其他不好的情绪大大降低了。对现代生活的需求形成一种压力,长期威胁着我们的心理健康。保持心理健康将帮助你承受住这些压力,使你拥有足够的适应能力和耐力来更好地实现自我。

本书将指导你使用任何你认为有用的方法。我们建议你先阅读第一部分和第二部分,然后从第三、第四、第五、第六和第七部分中选择适合的内容,根据你的阅读习惯来进行精读或浏览。

- 第一部分 解释我们的想法所基于的两种原理。
- 第二部分 用实用的方式描述了7种让你掌控积极生活的策略。
- 第三部分 关注发展建立人际关系的方法。
- 第四部分 提供克服焦虑、情绪低落和失败这些影响人们愉悦和信心因素的实用指导。
- 第五部分 解释如何从痛苦和创伤经历中恢复过来。



- 第六部分 告诉你如何照管好与思维关系密切的身体的某些部分。
- 第七部分 是关于那些能帮助你以有效的创造性方式来开发你潜能

的技巧。

本指南应可随手取用以便不时之需。改变需要时间和毅力,刚开始,你会很容易回到旧习惯,用老的方式思考、感受和行动。一旦发生如此情形请你重读相关的段落。请牢记以下3点:

1. 把本书看作一张自助餐桌,从中选用那些吸引你的食物。我们提供了许多想法,我们发现这些想法对我们的工作对象很有用。不是所有的想法均对每一个人有利,选择那些适合于你的。

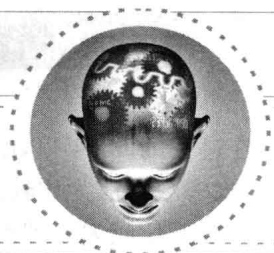
2. 学习我们所描述的这些方法,以便你能在特定的情况下使用这些方法。在某些例子中,你会发现有为你所用的地方,而其他的对于你来说可能就很陌生。如果这些例子不适合你,那么不要抛弃通常的做法。例如,在第8章中我们用一个特例来讲述解决问题的方法。这个人所用的特殊方法不一定对你有效,但这是一个解决问题的重要方法,也是你应该考虑用来解决问题的方法。

3. 不要放弃那些看来是常识的想法。一旦你了解了什么是好的心理学,你就会发现它就像常识一样,只是在你知道它之前,你从不这么认为。常识包含了太多的矛盾,使其不总是正确的。除此之外,在不确定的时候,在怀疑的时候,在头脑发热和极度失望的时候,我们中的绝大多数人失去了对常识的洞察力。常识经常在我们需要的时候遗弃了我们。这本书所提供的方法和想法是经过挑选的,因为它们运用证明是有帮助的和有效的。本书的价值之一就是它能使你运用那些你业已知道却从未恰当使用的方法。你可能知道“遥远的大象”规则。这可能是常识,或许你以前在管理课程中学过。你可能还会对那些未来的事情说“是”,因为它们太遥远了,以至于你无法得知它可能会有多大。把本书看作一本工具书,会有助于你学习新的方法,还能帮助你运用那些你已经知道却没有使用过的方法。

未来是一个令人激动的国度,你无需为过去所束缚。倘若本书能帮助你前行,则达到了其预期目的。

第2章

科学背景



本书所介绍的方法来自于对心理学众多分支的研究,它们既来源于基础研究本身,也来源于把那些基础研究成果运用到帮助人们的实际方法。我们还引用心理学和物理治疗学的相关科学知识,把我们对大脑的了解和对身体的了解联系起来。



对心理学的实验研究

心理学的基础研究告诉我们许多关于大脑如何工作的信息。100多年前,心理学家们开始了艰苦的实验工作,他们描绘出人们学习、记忆和思考的一些基本过程。这揭示了我们在感知和理解周围世界时,我们自身所起的作用。这有助于解释人类是如何发展的,并把人类从孩童到老年的整个过程拆分开来。它还揭示了我们的思维、感觉、行为和情感之间的关系,以及它们与外部世界是如何相互作用的。从这种相互关系中,我们发现了我们自己。这个发现帮助我们更多地理解大脑与身体之间的关系,以及是什么激发了我们,而我们又是如何获得新的技能的。

通过科学研究,心理学家告诉人们,我们自身的哪些方面是可以改变的,哪些方面是固定的。他们的研究还揭示了自身变化的过程。所以说,就如同对生理学的应用可帮助我们保持身体良好而不让其过度疲劳一样,对心理学的应用可帮助我们控制这些过程,使我们获益,也认识到它们的局限性。人们不需要为了保持健康而成为一名生理学家。同样,即使实验心理学家们的工作远没有结束,你也不需要为了运用心理学而成为一名心理学家。许多问题仍然悬而未决,而新的问题又层出不穷。



心理科学在治疗中的应用

在过去的 50 年里,临床医学家研究出帮助人们摆脱生活困境的新的有效方法,大多数方法为比较简单的心理治疗形式。在弗洛伊德之后的几十年里,精神分析治疗成为心理治疗的主要方式,不过其特点为疗程长而且复杂,一般要持续好几年。本书中,我们主要关注近期的治疗方法,尤其是那些基于科学发现并且经过科学评估的方法。

精神动力治疗理论,包括精神分析法,是基于大量复杂的关于人类从幼年开始如何发展的理论。婴幼儿的发展被认为与其他阶段密切相关。心理动力学临床治疗学家研究出提高自身认识程度以及对其他人的感知程度的方法,并用这种治疗方法来帮助人们持续发展。支持这种治疗方法的理论在实验心理学的初级阶段得到了发展,并且这些理论已经得起科学的论证。很难评估从这些理论发展而来的治疗方法的有效性,不仅因为它的疗程长,还因为它的目标相当复杂。然而,它为临床治疗学家提供了丰富的关于情感发展和相互关系的理论来源。有关这种关系的初期形式决定了之后的活动的适用范围的争论还在继续,但是现在必须承认其他形式的心理治疗的有效性。

行为治疗

与精神分析治疗形成鲜明对比的是,行为治疗的理论背景来源于实验心理学家们对行为习得的研究。它基于一种所谓习得理论,这种理论认为,习得的发生有多种途径。第一种习得理论是巴普洛夫发现的经典条件反射。

对不同类型习得规律的发现促进了行为治疗的发展,例如对恐惧症使用暴露疗法。以恐惧症为例,习得理论建议,克服一个人的恐惧症,可以通过用无害的方式阻断焦虑与情境之间的联系来实现,例如恐惧蜘蛛或去超市。研究表明,有效的操作方式是逐级暴露,并频繁且有规律的进行练习。比如,一个恐高的人可以从上楼梯开始,逐步升高位置向下看。先可以从三楼的窗口往下看,接着是四楼,以此类推。根据恐惧的程度,从一个等级进展到下一个等级所需要的时间从几天到几周不等。这种逐级暴露的方法简单但很有效。

行为治疗起源于习得理论,但经过发展,它已经远远超过了初始阶段。如今,它涵盖了大量的可以用于处理各种情况的方法。这些方法有一个共同点,就是关注通过各种方法来改变行为。行为治疗可用于许多方面,例如,帮助改变饮食、吸烟或饮酒的习惯,帮助建立自信,提高管理时间和个人规划的能力。行为的改变会导致思想、感觉、情感甚至人际关系的改变。走出恐惧症的人会