

身体、思维、心灵三个方向

九条通路全方位唤醒你的情绪复原力

拯救失衡紊乱的**身体**、飘忽不定的**思维**和孤立无依的**心灵**

我们将与你一起拥抱温暖，把坏情绪留在原地



幸福

的化学作用

情绪的身心灵温暖疗愈术

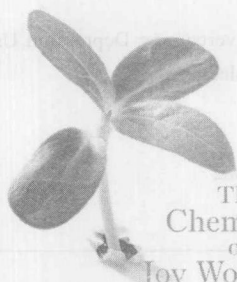
The
Chemistry
of
Joy
Workbook

[美] 亨利·埃蒙斯(Henry Emmons)
苏珊·布热里(Susan Bourgerie) 著 李文希 译
卡罗琳·登顿(Carolyn Denton)
森德拉·卡切尔(Sundra Kacher)



机械工业出版社
China Machine Press

B82
362



The
Chemistry
of
Joy Workbook

Overcoming Depression Using the Best of
Brain Science, Nutrition,
and the Psychology of Mindfulness

幸福

的化学作用

情绪的身心灵温暖疗愈术

亨利·埃蒙斯(Henry Emmons)

苏珊·布热里(Susan Bourgerie)

[美] 卡罗琳·登顿(Carolyn Denton) 著 李文希 译

森德拉·卡切尔(Sundra Kacher)

昆明理工大学图书馆
呈贡校区
中文藏书章



03002221296



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的化学作用: 情绪的身心灵温暖疗愈术 / (美) 埃蒙斯 (Emmons, H.) 等著; 李文希译. —北京: 机械工业出版社, 2013.11

书名原文: The Chemistry of Joy Workbook: Overcoming Depression Using the Best of Brain Science, Nutrition, and the Psychology of Mindfulness

ISBN 978-7-111-44595-1

I. 幸… II. ①埃… ②李… III. 幸福—研究 IV. B82

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第260052号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2013-3814

Henry Emmons, Susan Bourgerie, Carolyn Denton, Sundra Kacher. The Chemistry of Joy Workbook: Overcoming Depression Using the Best of Brain Science, Nutrition, and the Psychology of Mindfulness.

Copyright © 2012 by Henry Emmons.

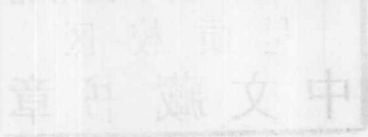
Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2013 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publications, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 New Harbinger Publications 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。



机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 赵艳君 版式设计: 刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 14.5 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44595-1

定 价: 35.00 元

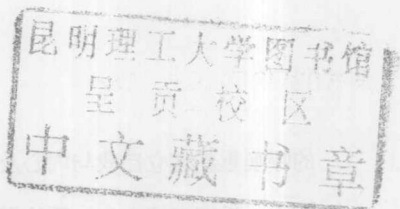
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com



译者序

THE CHEMISTRY
OF JOY WORKBOOK

幸福是人与生俱来的权利。然而，处在抑郁症阴影下的个体却很难从生活中感受到幸福的滋味。即使是身心健全的普通人，在来自工作、人际、经济、家庭、饮食、环境等重重压力的包围之下，也常常产生抑郁、焦虑、烦躁、自我否定和迷茫的感觉。

我推荐所有人，所有在寻找幸福的路上迷失方向的人，被工作、生活、人际关系等负荷折磨得无法喘息的人，对未来感到心灰意冷甚至自我放弃的人，以及正在遭受情绪和心理问题困扰的人都读一读本书。

本书的四位作者来自不同的专业背景，既有精神科医生、临床心理学家，又有营养师和正念治疗师。这个多元化团队的精诚合作使得不同领域的知识和实践得以整合在一起，成为一套系统的方法。因此，本书的最大特色就在于从身体、思维和心灵三个维度对抑郁症进行解读。作者认为，尽管造成抑郁和其他情绪困扰的因素是多种多样的，但归根结底，都源于“身体的失衡紊乱、思维的飘忽不定或心灵的孤立无依”。人可以通过了解自己抑郁的亚型、采取相应的药物和饮食计划、改善生活规律来平衡身体；通过冥想、正念练习和认知重构来对抗“情绪海啸”；通过开放面对各种情感、寻求他人支持和聆听内心

的呼唤重新建立自我与内心及他人的联结，进而击败“幸福的敌人”，提升复原力，重塑幸福人生。更值得一提的是，本书的写作风格简洁通俗，并非专业知识的枯燥堆砌，而是提供了丰富的案例、问卷、活动和练习。读者可以根据自身需求从任何一个部分入手，展开自我关怀之旅。

作为一名心理学从业人员，在本书翻译的过程中我无数次感动于书中传达的正能量，也无数次感受到与自我更深入的联结。整个翻译过程都让我感受到平和的力量。借此机会，感谢马群、赵睿、秦桑对翻译工作的大力支持。感谢机械工业出版社华章公司的赵艳君编辑对本书翻译提供的无私帮助。

由于译者水平有限，本书翻译尚有诸多不足之处，敬请广大读者批评指正。

李文希

2013年10月15日于广东珠海



THE CHEMISTRY
OF JOY WORKBOOK
中文版序

本书能被翻译成中文让我们感到十分荣幸，首先要向本书的译者李文希女士表达最真挚的感谢，她为本书的翻译工作付出了大量辛勤的汗水。我们还要感谢机械工业出版社华章公司，是他们的努力让本书的中文翻译版得以问世。

在我们生活的文化中，由各种复杂原因导致的心理和情绪问题困扰着无数人。我们也留意到，在全世界的各个角落，类似的问题也在困扰着越来越多的个体，形成跨越国界和文化的趋势。本书提供的治疗理念不同于以往的任何一种方法：通过整合一致的并经过无数实践验证的课程，你可以很快感受到自身问题的改善，并维持长久的健康状态。

我们曾服务过的患者，以及其他成千上万的本书读者都通过这一疗法寻找到了极大的慰藉，从而提升了自己的复原力水平。我们相信，本书之所以能引起如此广泛的共鸣，是因为广大读者认可这一治疗理念。我们关注纯天然的治疗手段和有效的自我保健方法，提供简单易用的工具，产生即时效果，同时也发掘更深入的技术帮助读者在今后的生活中提升长期的幸福感。

我们真挚地希望你和其他人一样，也发现这本书有所裨益，不仅让你当下



体验更好，而且可以在未来的日子里令你的生活更有活力。

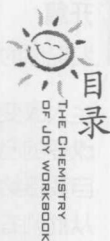
祝你健康、快乐！

亨利·埃蒙斯

苏珊·布热里

卡罗琳·登顿

森德拉·卡切尔



目录

译者序
中文版序

幸福是生活的必备条件。

导论

恢复弹性生活的元素 // 1

幸福的敌人 // 2

复原力的坍塌 // 4

复原力并非迷失了，而是在等待被重新唤起 // 5

第一部分

为你的旅行做好准备

世上本无路，行者自走出。

第一章

通往幸福之路

展开全新的旅程 // 8

通往幸福之路 // 9

如何使用本书 // 13

你该如何开始 // 14

没有人可以回到过去重新开始,但
每一个人都可以从现在开始创造全新
的未来。

第二章

开篇

发现你的内部资源 // 20

全人改变的过程 // 21

改变的自我提升模型 // 22

自我接纳改变模型 // 23

从批判者到梦想家 // 24

将梦想转化为行动 // 26

第二部分

身体通道

告诉我你平时吃什么,我就能说
出你是怎样一个人。

第三章

营养

关爱你的身体 // 36

障碍一:低质量的饮食 // 38

障碍二:血糖和胰岛素的失衡 // 42

障碍三:消化不良 // 47

障碍四:过度炎症 // 51

障碍五:食物敏感症或不耐受 // 56

追踪你的进度 // 62

当抑郁如潮水来袭而你必须迎战
时,对这个敌人的本性有所了解,你
就有可能全身而退。

第四章

平衡

支持你的大脑 // 66

抑郁的三个亚型 // 67

情绪的化学剂 // 70

基本的营养支持 // 71

焦虑型抑郁 // 73

激越型抑郁 // 77

迟滞型抑郁 // 80

将自我完全自然地融化于生命之流中去吧，美妙无穷的幸福在向你招手！

第五章

节奏

跟随自然的韵律 // 90

当你感到失衡时：重整旗鼓 // 95

第三部分

思维之路

我们可以使自己的思绪变得宁静与平和，在这平和之下蕴藏着无穷的潜能。对内在的深入领悟可以让生活变得更加愉悦和有意义：一方面，思维可以让我们陷入不健康的压力模式和不平衡的生活；另一方面，思维也可以让我们变得更自由。

让所有的一切都发生吧，
美好的抑或是恐怖的，
你只需继续向前，
因为一切终将成为过眼云烟。

我们内心有很多未经了解的疆域，
等待着带着我们去探索发现。

第六章

踏上正念之路

通往平和思绪 // 116

正念疗法心理学 // 119

正念的美妙结果 // 121

走向深入：正念冥想练习 // 125

正念式冥想的益处 // 128

第七章

开放

发展情绪的复原力 // 131

了解情绪体验的流动性 // 132

让情绪保持流动性 // 137

体验情绪的全部循环 // 140

走向深入：处理困难情绪 // 144

最后，同时也是极为重要的：

拥抱快乐 // 147

第八章

了解

成为自己的智慧源泉 // 150

情绪的海啸 // 151

绘出风暴的路径 // 154

找出情绪风暴的缘由 // 161

“小我”的威胁 // 162

第四部分

心灵之路

总有那么一天，
你满心欢喜地
在自家门前、自己的镜子中，
欢迎自我的到来，
微笑着彼此致意。

没有宗教与冥想我们可以生活，
但没有人类情感我们无法生存。

对人类来说，横亘在内在自我与
外在自我之间的成长差距（我们如何
生活和想怎样生活的不平衡）是重塑自
我的精神动力。

第九章

联结

回归自我 // 168

自我接纳的途径 // 170

正念的治愈力量 // 174

创造自我接纳的生活 // 177

慈爱冥想 // 180

第十章

归属感

建立联系圈 // 184

归属圈 // 185

分离的漩涡 // 187

我的宇宙是否和睦 // 188

孤独的代价 // 191

通过激活身体、思维与心灵来

完成联结 // 193

拓展你的归属圈 // 196

第十一章

深入

焕然一新从内开始 // 204

帮助更深层次的自我 // 205

把抑郁当作醒悟的机会 // 208

灵魂注定要快乐 // 214

参考文献 // 217



导论

THE CHEMISTRY OF JOY WORKBOOK

恢复弹性生活的元素

幸福是生活的必备条件。

——亨利·戴维·梭罗

复原力是大自然的规律。即使经历过漫长、艰难的严冬之后，只要给予必要的条件，大自然就会恢复到它本来的生机。

恢复生机也许是自然的规律。然而我们每天都会遇到一些人，他们正在经历内心的严冬，他们的欢乐和生机早已消失殆尽。他们中的很多人已经丧失了信心。他们尝试了所有的常规治疗，但全无效果，他们不知道自己是否还有可能再次全然地拥抱自己的生命。他们来找我们的时候通常都是为了同一个问题，虽然表达的方法可能成百上千，但归根结底就是一句话，那就是：“我到底该怎么办才能感觉好一些，如何才能重新开始生活，寻找到我失去的欢乐？”

本书就是我们对于这一问题的解答，我们非常乐于将我们的答案与你分享。我们是由一批接受过精神病学、综合营养学和正念心

理学培训的治疗师组成的团队。我们共同怀有的理想就是将这些不同领域的知识整合起来，使之成为一个整体的治疗法。我们的目标很简单：提供真正实用的理念、方法和技巧。

我们如何确认这一手段是行之有效的呢？

- 它是基于神经科学、基因工程、营养学和心理科学的最新研究成果。
- 我们提供的内在技巧来自正念的智慧，而正念疗法是已经有 2 500 年历史的济世良方。
- 我们已经见证了数以千计的人从抑郁、焦虑或其他与焦虑相关的疾病中恢复健康的过程，而他们所遵从的正是本书所描述的方法。
- 我们亲身实践这些技巧，因此切身感受到这一疗法的巨大功效。

幸福的敌人

尽管通常情况下很难将生活的本质视为快乐，我们依然要坚信这一点。尽管有时快乐可能暂时隐藏，不论我们是否能够意识到它的存在，但对快乐的体验却是自然而然的，而且随时随地都可以实现。

在一次工作坊结束之后，有一个人来到了我们中的一员面前，表达他对这次工作坊的感谢之情。“两年前我的儿子去世了，”他解释道，“我完全垮掉了，陷入了黑暗的绝望之中。你的工作帮我重新建立了我自己和快乐的联结，而这一联结就是我儿子那短暂的生命。现在，我可以在心中同时承载哀痛和快乐了，两者的分量相当。”

这个人明白，幸福并非仅仅是一种感觉，幸福并不意味着我们

一定要时时刻刻开心和顺利。悲伤、丧失和哀痛也并非幸福的反面，它们的存在也不一定会阻止我们接近幸福。幸福包括对生命的接纳、深入的联结，它是当我们意识到自身生命所拥有的一切时所产生的发自内心的感恩之情。

当我们处于健康的状态时，快乐也是我们生活中自然而然的一部分。但前提之一是我们具备复原力。然而，生活中总有一些力量在妨碍我们保持自己的复原力，进而让我们无法靠近快乐。这些快乐的敌人会导致：

- 身体的失衡紊乱
- 思维的飘忽不定
- 心灵的孤立无依

这些都是我们的复原力被围攻的信号。

在这些分类中，确实有一些外部力量是我们个人无法掌控的，但也有一些东西是我们自己选择的，并且造成了对我们更深的伤害。

- 身体的失衡紊乱。从外在的干扰而言，包括有毒物质的侵入，例如污染、食品添加剂、辐射或其他有害的能量形式；从内在而言，则包括我们的饮食习惯和生活风格的选择。
- 思维的飘忽不定。从外在的诱惑而言，包括各种应激因素，例如情感或身体的创伤、来自他人的过高期望、扭曲的自我观念或新鲜事物、经济财务的不稳定或者个人的失败；从内在而言，则指我们与内心的联结是否紧密。
- 心灵的孤立无依。从外在的负担而言，包括由纷繁芜杂的社会造成的孤独感或疏离感、痛失至亲、关系破裂；从内在而言，则指当我们一旦受到威胁时就想逃避退缩的倾向。

即使是我们中最坚强的人也会在被这些敌人袭击的时候感到恐

惧或灰心。而就算是那些最脆弱的人，如果注重自我保护，在强敌面前也可以保持坚忍不拔。

本书的设计就是为了引导你走上一条平衡身体、坚定信念、连通心灵的路，让那些幸福的“敌人”对你再也奈何不得。它们可能依旧凶残，但你可以用同样强悍的态度进行回击。

复原力的坍塌

复原力是幸福生活的关键因素。当你拥有深入复原力的源泉，并且知道如何维持它时，你就能够更好地适应各种变化、面对挑战、应付生活中无法避免的压力。你不仅可以毫发无损，在有些情况下，甚至可以变得更为强大。在这种自然的复原力之下，幸福也就随之出现了。这就像早春时节万物生发，是由于适宜生长的条件再次回归大地一样。

尽管复原力原本是我们的先天禀赋，但它却随时可能遭受侵袭。现如今，心理和情绪障碍就像流行病一样，造成了极大的个人和社会危害：

- 在 18 岁以上的美国人中，26.2%（这个国家超过 1/4 的成年人）患有某种类型的精神障碍（Kessler et al., 2005）。这些人中，接近半数的人符合不止一种障碍的标准（U.S.Census Bureau, 2005）。
- 情绪障碍，包括重度抑郁症、心境恶劣（一种相对轻微但持续期长的抑郁状态）以及双相情感障碍，每年困扰着 2 000 万（1/10）美国人（Kessler et al., 2005）。抑郁症是导致美国人自伤行为的最重要因素，并且即将成为全世界的第一大因素（World Health Organization, 2008）。

- 根据艾美仕市场研究所 (IMS Health) 援引国家公共广播 (Shute, 2011) 的报告显示, 2010 年, 医生开出了 254 000 000 张抗抑郁药物的处方单, 这是继降胆固醇类药物处方之后的第二大类。
- 焦虑甚至更为常见, 约 1/5 (6 000 万) 的美国人受到焦虑障碍的困扰 (Kessler et al., 2005)。

还有很多其他状况也是由压力引发的, 例如失眠、高血压、心脏病、记忆障碍、肠胃问题以及药物和酒精滥用。事实上, 几乎全部的慢性疾病都跟压力过大有关。

在过去的几十年里, 这些问题的发生频率在以惊人的速度增长。究竟能做些什么来改变这一复原力全面崩溃的局面呢?

复原力并非迷失了, 而是在等待被重新唤起

我们曾为数千人提供帮助, 有时是个人, 有时是群体, 我们帮助他们从抑郁的魔掌下解脱出来。当然, 这也需要勇气, 以及相信这一切会奏效的信心 (不仅对别人, 而且对你奏效), 重新唤回你的快乐。曾经对数千人奏效的方法也一定适合你。

如果拜访我们的办公室, 你将会听到如下类似的振奋人心的故事:

谢里尔拥有富足优越的生活, 她有收入丰厚的工作, 3 个可爱的孩子, 支持关心她的丈夫和朋友们。似乎没有任何原因, 但她却频繁遭受抑郁症的困扰, 就算她享有非常好的医疗保障也无济于事。在完成我们这个治疗项目之后的第二年春天, 她说道: “这是我长大成人之后的第一个没有遭受抑郁困扰的冬天!” 那是 4 年前的事情了, 至今她依然保持健康、生机和活力, 抑郁症再也没有回到她的生活中来。

威廉从十几岁开始就持续不断地遭受抑郁症的困扰，他表示：“尽管我没有找到我一直梦寐以求的‘灵丹妙药’，但现在我至少接纳了我自己（包括抑郁还有其他一切），感到自己比以前任何时候都更有希望了。”他感到更有希望，是由于他现在意识到自己还有许多选择，想要改善情绪的话，他还有很多可以做的事情。他有了目标和方法，他有信心可以通过这些来帮助自己摆脱困扰终生的抑郁问题。

艾莉森不仅摆脱了严重的抑郁症，而且收获了更多，她说：“人不应仅仅满足于摆脱痛苦，从抑郁状态变得真正幸福是完全有可能的。”

人们之所以可以再次拥抱他们的生活，是由于我们采取的疗法结合了使人恢复快乐生活的多种方法。

我们的全方位项目之一就叫做复原力训练课。经过研究，我们发现几乎所有参与项目的人都有所进步，大部分完全康复了，其中甚至有些曾经是重度抑郁症患者（Dusek et al., 2009）。下面是从我们的研究中节选的一些成果：

- 抑郁得分下降了 71 个百分点。
- 超过 60% 的参与者的抑郁症完全康复了。
- 71% 的受测者的生活质量得到了提高。

类似的改善也发生在压力、焦虑和工作效率上面。

我们的目标是，你，也能从痛苦中得到解脱，不论这一痛苦成因如何，在你的生活中又曾经扮演了怎样的角色，我们希望你发挥与生俱来的复原力，重新回到欢乐的怀抱。

发掘复原力的资源，更多的是靠技巧而不是靠遗传天赋、环境，或仅仅靠运气。本书致力于帮助你重新发掘并保持这一源泉，从而将欢乐带回你的生活之中。