

打 造 没 有

与其——>> 锻炼——>> 大脑的抗压能力——>>

压 力 的

不如——>> 改变——>> 大脑的价值观——>>

大 脑

彻底——>> 消除——>> 大脑的压力——>>



[日] 有田秀穗 / 著
梅 颐 / 译

打 造 没 有


压 力 的


大 脑



[日] 有田秀穗 / 著

梅 颐 / 译

 中国出版集团

 现代出版社

版权登记号：01-2012-2405

图书在版编目 (CIP) 数据

打造没有压力的大脑 / (日) 有田秀穗著; 梅颐译. —北京: 现代出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5143-2064-0

I. ①打… II. ①有… ②梅… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003117 号

NOU STRESS GA KIERU IKIKATA by Hideho Arita

Copyright © Hideho Arita, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

打造没有压力的大脑

著 者 (日) 有田秀穗

译 者 梅 颐

责任编辑 杨学庆

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京诚信伟业印刷厂

开 本 890mm × 1240mm 1/32

印 张 5.375

版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-2064-0

定 价 24.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前 言

社会到处充满压力

今天感到巨大压力的人很多，不少人都这么想。但是，这是一个误解。

总是感到压力的自己是多么无力啊！

总是感到压力的自己是多么无能啊！

以上的想法也是不正确的。因为，是否感觉到压力与自己的能力的大小无关，能力不需要对压力负责。

压力的产生其实是有明确的理由的，并不像社会状况或个人心情那样难以把握。但是因为你不知道这



给大脑减压

理由，以为压力是一种“难以捉摸的东西”，所以你陷入深深的苦恼之中。

我如此努力为何得不到“幸福”？

到底，我哪儿不好？

你应该这样问过自己。

但是，你感觉到痛苦，这不是你的错。

你之所以感觉到压力，是因为你的价值观和当今社会所要求的价值观之间存在着差异。

想上好的学校；

想进好的公司；

想要更多的收入；

想得到名誉和地位；

想找到人人羡慕的爱人；

想买宽敞的房子。

我们有许许多多的梦想，我们为了实现梦想而努力。

这些“为了实现梦想”的努力，在脑科学上，都是源于“多巴胺价值观”的行动。

虽然实现梦想后我们感到巨大的“喜悦”，这种“喜悦”其实就是大脑感觉到的“快感”。所以，追求

“多巴胺价值观”，对脑来说，其实就是追求快感。

但是，快感这种东西，不管它有多大都是难以持久的。

所以当快感波消失后，脑又开始重新寻求更大的快感。正因为如此，一个梦想实现了，人们又会树立一个新的梦想，再次为实现新的梦想而努力。

所以，追求“多巴胺价值观”，是与人们的生存欲望和上进心紧密联系在一起，这在我们的生活中是非常重要的。

但是，这里有个问题。

在得不到快感时，这个问题就发生了。

如果脑能定期得到快感，就会产生“再努力一点”，“更进一步”的欲望推动人们继续努力。但是，如果长期得不到快感，这得不到快感本身就成为大脑的压力。

其实，很多人痛苦的根源就是这“因得不到快感而产生的压力”。

当今社会，人们生活的物质所需已十分满足，这得益于人们长期追逐梦想的努力。

但是，也正因为经济的高度发展，现在的人们即使再追求“更什么什么、再什么什么”，这梦想也就难



给大脑减压

以实现了。

我们来想一想。

对目前有一定收入的人来说，增加收入真的是那么必要吗？

现在已经有房子住，有必要再买更大的房子吗？

欲望是无止境的。但是，收入和地位等，这些社会提供给我们的资源是有限的。所以如果只以欲望来不断刺激自己的多巴胺神经，那么就会产生“不能满足的自己”，就会产生压力。

其实，社会早就不是在按照我们的多巴胺价值观运转。所以，尽管我们极力抑制我们的多巴胺的膨胀，只要我们还是按照多巴胺价值观在生存，我们的压力就不会消失。

那么，当今的社会是按照什么在运转呢？是五羟色胺价值观。这可以称作是“为了他人”的行动。

有意思的是，我们人类的大脑里，天生就设置有多巴胺价值观和五羟色胺价值观两套程序。

在悠久的历史演变中，人类已经掌握了随着年龄和社会环境的变化巧妙地保持两种价值观的平衡能力，学会了幸福地度过一生。

我们现在应该做的就是，领会这个规律，把大脑

价值观从多巴胺价值观转变到五羟色胺价值观。

成长时期的儿童所需的营养和成人所需的营养不同，与此相同，成熟的社会谋求的价值观与高度成长时期的是不同的。

发展中的日本，只要按照多巴胺价值观突飞猛进就可以了，但是在成熟了的发达国家日本，如果不把大脑切换到五羟色胺价值观就难以与社会共存，就会产生压力。但是，如果大脑同社会一样都按照五羟色胺价值观行动的话，以前因多巴胺价值观产生的压力就会消失。

压力中分由肉体感知的身体压力，和由心感受到的精神压力。

精神压力，以前一直以为是由“心”感受到的，但脑科学告诉我们，精神压力是指大脑通过神经传递物质而感受到的压力，即“脑压力”。

——这对正在为精神压力苦恼着的人们来说无疑是很大的福音。

为什么这么说呢？因为压力的原因明确了。既然心感受到的压力就是大脑压力，那么，只要提高大脑的功能，我们就可以消除这些压力。

至于如何消除大脑的压力，具体应该怎么做，请



给大脑减压

参考已出版的拙作《消除大脑压力的技巧》。

知道大脑的活动规律，掌握控制大脑的技巧，就是掌握摇摆不定的心理的技术。

承蒙大家厚爱，我上述的这本书拥有众多的读者，我研究的对象五羟色胺的作用也为很多人所了解。

我也收到了很多反馈信息，诸如“看了你的书我轻松多了”等。但是，读着这些信息我也发现了新的问题。

那就是，虽然消除压力可以克服痛苦，但仅仅是这样人们还是得不到幸福。

那么，有没有能使人得到幸福的方法呢？

答案是肯定的。实际上，这方法正如消除压力的方法，即使脑进入五羟色胺价值观。

“如果成为什么什么就好了”，“得到什么什么就好了”，以前如果这些愿望实现，我们总能从中感觉到幸福。

所以我们就拼命刺激多巴胺神经，非常努力地工作。

这是提高自己的“目标”的行为。

而五羟色胺价值观是“为了他人”而努力的行动，是提高自己“生存方式”的行为。

按照五羟色胺价值观生存，我们会从家庭的团圆、朋友的交流中感觉到幸福，而这些是多巴胺价值观所忽视的。

这种幸福与多巴胺带来的、因兴奋而感觉到的幸福是不同的。这是一种更加踏实更加安宁的幸福感，说得形象一点的话，就像在母亲怀里那样、“只要待在那里就满足的幸福感”。

追求多巴胺式价值观而得到的“欢喜”是多种多样的，我并不想全部否定。我只想告诉大家的是，这个占主流地位的日子已经过去了，而如今，切换到五羟色胺价值观，不仅可以减轻压力，更是获取幸福生活的第一步。

感觉到压力并不是你的错，但也不是社会的错。我们大脑还在受多巴胺价值观支配，与五羟色胺化了的社会脱节，原因就是这么简单。

如今人们所需要的是“安宁”“满足感”和“爱”。

能给予大脑这些的并不是多巴胺，而无疑是以“为了他人”为指导思想的五羟色胺的使命。

了解五羟色胺价值观，锻炼五羟色胺神经。

我觉得这才是在顺应社会变化的同时提高自己的



给大脑减压

“生存方式”，从而得到幸福的“梦想的压力消除法”。

从这个意义上来说，与前部书相比，本书带领大家“进一步深入到五羟色胺的世界”。

这世界，如前书所说的是没有脑压力的“舒适”的世界，是五羟色胺提供的“幸福”的世界。

在前书的前言中，我跟大家说过，如果你能按照该书的内容把你的生活稍加调整，那么使你痛苦的压力就会烟消云散。

在本书中，我可以保证，只要在生活中积极激活五羟色胺神经，使大脑转换到五羟色胺价值观，你不但可以消除你的压力，而且还能幸福地度过每一天。

目 录

第 1 章 压力源于价值观的偏离

- 人类首次“伟大的压力试验”的启示 / 3
- 为什么“压力”减少反而导致“压力社会”呢 / 7
- 150 年前的江户时代才是理想的社会 / 11
- 全日本追捧“武士”的理由 / 14
- “堀 A 梦”(堀江贵文)是悲催的“依赖症”的产物 / 17
- 年轻人的高辞职率是“正确方向” / 21
- 日本足球队的成功给我们减压的启示 / 24
- 压力不是你的错 / 27



第2章 大脑天生就有两种价值观

- 不丹为什么比日本幸福 / 33
- 生活艰辛带来更多的“脑开关” / 36
- 五羟色胺价值观的极致是“母亲” / 39
- 海中呼吸和“幸福感”的关系 / 43
- 潜水整个活动都能促使五羟色胺活性 / 46
- “无”的境界即“感觉情报处理” / 48
- 压力由“第二心”感知 / 51
- 成为“最佳自己”的唯一方法 / 54
- 五羟色胺价值观使“心痛”消失的理由 / 58
- 锻炼五羟色胺使人鹤发童颜 / 63
- 枕边手机催人老 / 67
- “脑筋锻炼”阻止不了大脑萎缩 / 70
- 性骚扰和权力骚扰是“多巴胺价值观的极限” / 74

第3章 消除脑压力的生活习惯

- 一流的田径选手有“一流的呼吸” / 81
- 为什么建议早晨而非夜间运动 / 84
- 五羟色胺万能食物是“香蕉” / 100

多流汗少压力 / 102

理想的一天如此度过 / 106

主妇和老人要创造“自我模式” / 110

“时尚登山女性”是锻炼五羟色胺的达人 / 114

男人请去“独自旅行” / 116

第4章 寻找增强“五羟色胺”的生存方式

东日本大地震如何影响“共感脑” / 121

为何“水户黄门”的收视率高居不下 / 124

提高生存方式 / 127

累了请吃“B级美食” / 130

脑科学印证“坚强的母亲” / 133

给婴儿“乳母车”而不是“时尚的婴儿手推车” / 138

认知症母亲的突然一句奇迹的语言 / 142

登山家三浦雄一郎为何到了79岁仍身体强健 / 146

小目标带来大梦想的最后一招 / 149

四季带来的美好人生 / 151

第 1 章

压力源于价值观的偏离



人类首次“伟大的压力试验”的启示

现在我们所生活的社会被称为压力社会。

但其实压力的种类古今并无不同。只有三种。即是说，从古到今人类为同样的压力所烦恼。

那么为何今天的我们特别感到有压力呢？

在回答这个问题之前，我们先来简单看一下压力到底是些什么东西。

人类历史上第一个正视“压力”的是佛祖释迦牟尼。

他身为释迦族王子从小养尊处优，但却在看到人类痛苦以后，舍弃地位、财产、妻儿出家，自此开始长达六年的悟道修行。

我以为这是人类首次伟大的“压力试验”。