

你的生存本能正在杀死你

人类的生存本能是大脑的自动启动机制。
学会控制你的生存本能，
通过生活方式的微小改变，
实现最大程度的安定与平静。

你的生存本能正在杀死你

为什么你容易焦虑、不安、恐慌和被激怒？

〔美〕马克·舍恩、史密斯汀·迈克格 著
高宜佳 译



本书是焦虑、失眠、抑郁、恐慌、肥胖、强迫症等所有现代病患者的福音，自我治愈的唯一机会。现在不读，你的余生可能都要陷入深深的悔恨中。



[你的生存本能正在杀死你_下载链接1](#)

著者:[美]马克·舍恩

出版者:中信出版社

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787508645803

本书系Oprah.com推荐的最佳自助读物

在看这本书之前，请先想想你自己的生活。请问你是否很容易因为一些无关紧要的小事而发脾气？如果排队时突然有人插队，你是否会觉得很生气？你是否一觉得饥饿或不安就立刻去找吃的？你是否无法自控地查看短信，或想着永远也做不完的一堆事情，搞得自己身心俱疲，甚至几乎崩溃？

在一个生活条件越来越好的世界，我们却经常觉得焦虑不安，这些都是过于敏感的生存本能导致的。人类的生存本能与生俱来，那些在瞬间完成的生存反应力量强大，对我们的身体健康状态、行为模式、自我表现方式、逆境处理模式、决策模式以及老化过程都具有很大影响。在生存本能的主导下，可能会导致我们陷入一些不良的行为模式，从而对我们的健康产生毁灭性的影响。但这些并非不可改变，通过引导人体体验新的刺激，可以帮助它形成全新的、正常的神经网络，这样人体就能找到一条恢复健康的道路。

《你的生存本能正在杀死你》旨在探索生存本能对我们产生的影响，分析了焦虑、不安、恐慌等不适感受与生存本能之间的联系，并给出了一些实用的方法，可以让你学会如何以正确的方式去应对外面的世界，摆脱恐惧与挫败感，展现出个人的最佳状态。

舍恩博士结合患者的真实故事阐述了心身之间密不可分的关系，他做得非常好。通过他深刻的洞察力，读者能够更好地理解我们在生活中应对挑战的方式会诱发一些非常严重的健康问题。读者还能够从中学到一些宝贵的手段，用来应对错综复杂的医学问题。

——斯蒂芬·塔恩（Steven Tan），医学博士，加州大学洛杉矶分校临床医学系教授

在一个物质享受越来越多的世界中，我们的急躁、不适、焦虑和抑郁也越来越严重。世界为我们提供了联络工具，却导致了一个悖论，即我们在技术上与外界建立了超强的联络，却日益疏远了我们的内心世界。如果我们不停地处理邮件和信息，如果我们的事情永远做不完，那么长期处于这种焦虑状态会产生什么影响呢？在本书中，舍恩博士揭示了战逃反应用于生活的影响，详细阐释了生活方式对我们健康的影响。幸运的是，舍恩博士还提供了一些非常深刻见解和实用的方法，帮助我们应对21世纪的各种压力因素。对于那些疲于应对现代生活、想在为时未晚之际找到解决办法的人而言，本书着实是一本必读之书。其实，每个人都应该读一读。太令人惊奇了！我爱这本书！

——帕特里夏·菲茨杰拉德（Patricia Fitzgerald），医学博士，圣·莫妮卡健康中心针灸和东方医学医生；《排毒之策》（The Detox Solution）一书作者；《哈芬登邮报》（Huffington Post）编辑

很有说服力。对心身联系感兴趣的读者们会发现这本健康改善指南非常有说服力。舍恩很好地阐释了复杂的心身医学。

——《今日美国》

本书可以教你重新训练大脑，使其永远不再将不适同迫在眉睫的危险等同起来，从而帮助你在不可避免的艰辛中达到放松的状态。

——《华尔街日报》

舍恩提供了一些练习和技巧，驯服了焦虑这头怪兽，消除了它引起的危害。读过此书，身心放松即可实现。

——《成功》杂志

这是一本非常有用的新书。很多企业家都饱受非理性恐惧的困扰。如果你也是这样，那么这本书就是为你而写的。

——《福布斯》

通过本书，你将了解到自己有能力改变之前觉得无力控制的生活领域，无论是变老的方式、应对压力情形的方式，还是睡前需要吃一个冰激凌。本书可以改善你生活的各个领域，从心灵到身体再到精神地重新塑造你。

——Examiner.com

不适训练能够帮助人们克服恐惧，做出更好的决策，无疑也会大大地改善我们的工作效率、业绩和健康。训练你的大脑，提升决策能力。

——《投资者商业日报》

这本书可以改善你的世界观。

——《科学的美国人》

这本书理论少，而实用性的技巧多。利用一个技巧，我可以在一分钟之内就把心跳每分钟减少6~8下。你需要更好地管理不适与压力，以便能够实现更佳的业绩吗？那就读读这本书吧！

——《Inc.》杂志

如果你发现自己和员工在压力状态下表现不佳或者对一些看似无害的情形做出过激反应，那么你的生存本能可能过于敏感了。本书包含一些实用的练习，可以帮你重新调整、训练你的大脑应对不适的方式……对于今天同时处理多重任务的、异常忙碌的企业家而言，本书是必读之物。

——《小企业趋势》（Small Business Trends）

一定不能错过本书，它包含很多实用的策略和想法，将教你如何驯服过于敏感的生存本能以及成功地管理不适。你将了解到不适管理是21世纪最重要的技能。

——帕特·加拉甘（Pat Galagan），美国培训与发展协会

这是一本非常优秀的、令人深思的著作。我推荐我的听众读一读。

——安娜·法莫瑞（Anna Farmery），The Engaging Brand网站创始人

舍恩博士认真研究了不适、失望、焦虑和急躁等严重影响我们生活质量，而科学与医学却无法解释的问题。他巧妙地把大脑研究成果和日常应对策略糅合在了一起。读者将能发现一些新方法去理解并利用心灵与身体的联系，从而舒缓自己的压力。

——萨拉·拉兹（Sara Latz），法学博士、医学博士，加州大学洛杉矶分校塞莫尔神经学与人类行为学学院临床医学教授。

成功的要素是老生常谈了，比如勤奋、聪明以及管理好你的恐惧等。舍恩博士为我们揭示了管理恐惧和不适的本质。对于任何一个已经创业或考虑创业的人而言，这本书都是必读的。如果你想决胜人生，本书将助你一臂之力。

——罗宾·理查兹（Robin Richards），威望迪网络美国分公司的首席执行官；MP3.com公司的创始人、总裁、首席运营官和董事；Interships.com网站的董事长兼首席执行官；《Inc.》杂志2007年“年度企业家奖”得主。

舍恩博士是一位经验丰富的催眠治疗专家。这本书非常有启发意义，能帮助你克服压力，促进身体康复。他教你如何养成积极的习惯，如何创造更强大、更成功的人生。

——朱迪丝·奥洛夫 (Judith Orloff)，作家，著有多本畅销书，加州大学洛杉矶分校大卫·格芬医学院的临床助理教授。

作者介绍：

马克·舍恩 (Marc

Schoen)：加州大学洛杉矶分校大卫·格芬医学院临床助理教授，执教课程涉及心身医学、压力环境下的行为决策与表现等。除了为个人与组织提供私人诊疗服务以外，他还广泛涉猎心理灵活性、坚韧性、催眠术以及行为表现等方面的研究。他的研究成果在电视、广播、杂志和报纸上得到了广泛的报道。他现在居住于洛杉矶。

克里斯汀·洛贝格 (Kristin

Loberg)：职业作家。参与写作多本《纽约时报》及《华尔街日报》畅销书，包括菲尔·托恩《第一诫》(Rule #1) 和《投资回收期》(Payback Time)、布伦达·沃森 (Brenda Watson) 的《35克纤维食谱》(The Fiber 35 Diet) 以及大卫·阿古斯博士 (David B. Agus) 的《疾病的终结》(The end of Illness)。

目录: 第一部分 不适的本质

第1章 21世纪的生存者——将不适转变为能量的新范式

第2章 舒适悖论——舒适世界中的不适

第3章 平衡之道——平和与灾难的微妙平衡

第4章 生存本能的位置——恐慌心理的生物学根源

第5章 坏习惯的形成——迷恋阶段、强迫阶段和上瘾阶段

第6章 条件反射和习惯的起源

第7章 心理外化——物质享受的负面作用

第二部分 生存的本质

第8章 管理你的舒适区——15个简单的策略帮助你保持沉着冷静

第9章 如何变“不适”为“舒适”——顽固的生存本能...183

第10章 生存本能的作用——压力下的决策艺术与表现

结论

致谢

· · · · · (收起)

[你的生存本能正在杀死你 下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑

心理

自我管理

成长

本能

身心

科普

评论

这本书很好的诠释了“重要的事要说三遍”这个理念。岂止三遍啊……作者真够罗嗦的。当然，逻辑不是很明细的论述过程，也说清楚了三个道理：心理问题在于拒绝，解决之道在于承受；调动各种方面来接受，不能解决，但是可以稀释问题；平庸的活下去，是大部分人应有的选择……

作者在致谢里没有感谢他的老婆！是因为离婚了的缘故吗？

适应恐惧，学会把不适转化为力量

真是无语了。除了书名的噱头，几乎一无是处。

对于焦虑原因剖析的非常深刻和清晰，遗憾的是解决方案没有新意——不过总有些事情是需要自己解决的，是吧

在看书的过程中，有好几次我都想拿着书给我那些有各种问题的朋友去看，快来看快来看，这书实在太适合你读了。推荐给大家。一定要读哦，真的很好！

很好的一本书 从人类的遗传和社会生活角度解释了人们焦虑的理由并给出了解决方法

平庸的活下去 开心健康 …
是大部分人不得不做的选择。说白了焦虑压力就是你的欲望配不上你的能力…
写了长评 收获良多

对焦虑的人来说是本好书。大脑边缘系统带来的生理反应，会影响或制约皮质层的作用发挥，推荐给追求更佳状态的人群，防患于未然

我承认，我处于此书对症下药的人群中。最直接的体现就是小鱼，他带给我的生存压力让我多次冻僵，无法动弹，无法思考，无法言语，我在他面前简直就是一个即无能又无用的人。我对此一直束手无策，想尽各种方法来面对，可是目前都还只是在劝说自己面对的阶段，真正的较量还远没有开始。借由此书，我终于明白了自己的处境，我确实属于易焦虑人群，天生敏感，又比较缺爱，缺乏自我肯定和自信，所以在巨大的否定面前简直不堪一击。当生存本能模式启动时，我只能任其摆布，无能无力。已经开始按照此书后文的建议进行舍恩呼吸法训练，发现逐渐能和一些压力共存了，不再是一想到某些事情就开始头皮发麻心跳加速呼吸急促继而想用其他事情来转移注意力逃避了，慢慢地可以与这些事共存，进而逐渐着手面对了。以前我只是对此事有察觉，但还没上升到理论，感谢作者。

原以为就我觉得这本书读起来无聊，想到还挺多人觉得。

一个学究写的书，介于科普与专业书之间。习得新观点：边缘脑区，生存本能可能带来坏习惯，焦虑产生不适。人追求连续的刺激，体育锻炼可以满足这种需求，并且提升触发焦虑的阈值

又被中信要了……要了

非常直白的指出了我的“无法逃离舒适区”的病因，也有很可行的改变方式，不错。我要锻炼大脑皮质，少用边缘系统思考

认可理论，对实操性存疑。

16年5月26-27日

症状完全一致

所有人都在告诉我，焦虑的唯一解决方式就是get over it，我可去你妈的吧。可以杀掉问题来解决问题，可以杀掉自己来永远逃避问题。不，我不接受

【done】2015-9月准备搬家gz，还给图书馆
2016-5月开搞，为什么不早点看到这本书？

很有启发。之前的很多心理书主要是应对感性正面那部分（那些贪婪，懒惰，那种欲望）干扰心智，该怎么处理。这本书讲的是感性的负面影响心智。书写的四星，语言比较啰嗦，但是举例子丰富，对生活实际意义也很针对性，这些足够5星。必须常读和实践。

a quite articulated book 但这是一个庞大的领域 也有很多情况没有address。唉
书就是给脑子被书wire的人看的 这些人 整天只会有一条腿
看书也许能帮助他们用一条腿比较快地行进 但是看完了 他们心里骂道 尼玛的
下次再也不看了 因为毕竟又没练习另一条腿...

[你的生存本能正在杀死你](#) [_下载链接1](#)

书评

0p

在一个生活条件越来越好的世界，我们却经常觉得焦虑不安，这些都是过于敏感的生存本能发挥了不必要的作用。只要出现了一点不适因素，这些生存本能就会受到刺激，从而带来不必要的伤害。 0p

达尔文：生存下来的物种并不是最强壮的，也不是最聪明的，而是最能适应变化的。

12p...

生存本能是什么？人类从原始社会时起，每当面临危险的境地，我们的大脑边缘系统就会控制我们的身体行动，有时甚至违背我们自己的意愿。比如当我们在街上突然面对一群面相凶恶、持刀而来的暴徒时，脑垂体会立刻释放促肾上腺皮质激素，接着在肾上腺素的作用下，我们的身体便会不...

-
- 1.摆脱对现代技术的依赖； 2.珍惜和忍耐不完美；不要用外部标准衡量自我价值
 - 3.限制感官通道感受到的刺激；减少同时刺激的感官数量
 - 4.睡前让自己放松下来：听放松的音乐；早点睡觉。 5.学会放慢速度； 6.不要拖延；
 - 7.不要强迫自己完成所有的工作； 8.接受不确定性； 9.戒掉容...
-
-

总体讲什么？ 1. 本能为什么会带来伤害？ 2. 应对不适感的四种方法。复述知识 1.

生存本能的运作方式：遇到消极的事情，产生不适感，形成负面情绪，想方设法产生快感结束不适。 2.

现代社会下产生的恶性循环：第一步，内外环境变化，加上各种压力负担，产生焦虑。第二步， ...

你现在的问题，很可能是远古时代的解决方案。

你现在的问题，包括极度焦虑、不安、恐慌和被激怒，以下简称不适情绪。

这些不适情绪有可能，是亿万年进化中，人类得以生存和发展的重要工具，它让人类摆脱天敌的追击，让人类快速找到食物，让人类悉心保护自己和后代，总之，它让...

自从毕业以来，我妈最常说的话就是：“都不明白你们现在条件好了，读书多了，工作怎么这么难，工资不高又辛苦，不如我们以前在厂里一个月30天上12小时班开心。”

虽然我妈不懂我，但我是懂她的。高三毕业也去工厂打过工，流水线的机械性工作，每天的盼头就是午休和下班，除了熬...

在远古时期，人类为了应对未知危险，衍生出紧张、恐惧这些生存本能。

在现代社会，随着压力剧增，这些生存本能便跑出来作怪，使我们更加的焦虑、不安、容易被激怒。如何做到冷静平和、不成为生存本能的俘虏？分享几个方法：

01摆脱对电子产品的依赖。电子产品是引发我们焦虑的...

可以把大脑结构想象成三明治结构。最底层是大脑核区（控制生理功能：如呼吸，心跳等）：包括脑干和小脑，中间是大脑边缘系统（控制情绪）：包括杏仁核（负责产生恐惧与愤怒等情绪），最上层是大脑皮质（就是思考，分析等高级功能）。

大脑边缘系统从脑干接收信息，因此速度非常...

很不错的一本书，值得好好读，祖先留给我们许多宝贵的生存本能，让我们可以在资源匮乏及各种自然威胁下得以延续生命，适应环境。但带给我们这些便利同时，伴随而来的许多不利于现在快节奏的21世纪。好好阅读本书，找原因找办法，了解自己，改变自己。生存本能是什么？人类从...

本书一共分为两个部分：不适的本质和生存的本质。分别讲述产生不适的原因和如何管理不适。核心内容：忍耐不适的能力与生俱来的生存本能之间的联系，这种联系对神经网络产生很大影响。

第一部分7章的核心观点包括：不适感不是一蹴而就的，当产生不适感时，会形成一种新的神经...

[你的生存本能正在杀死你](#) [下载链接1](#)