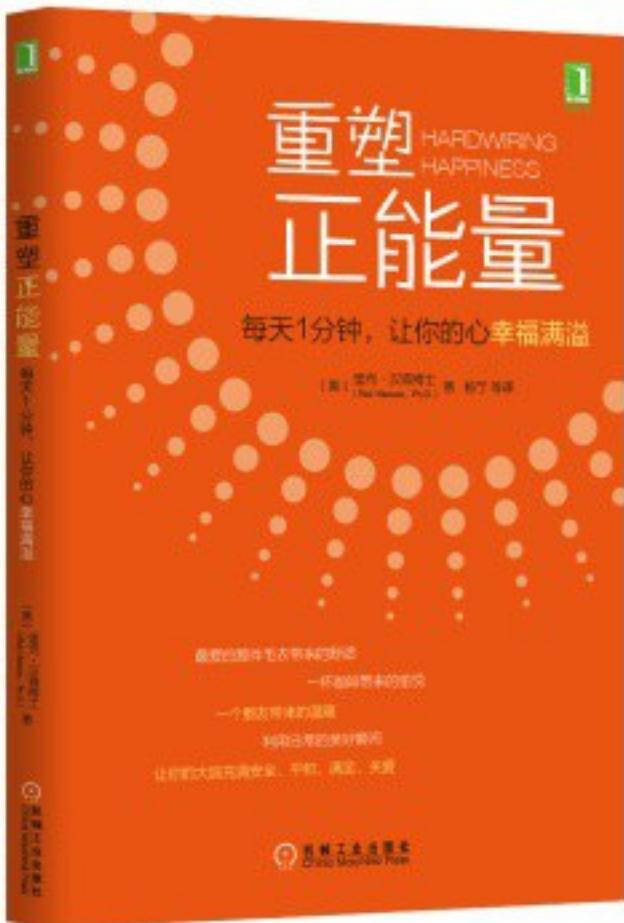


# 重塑正能量：每天1分钟，让你的心幸福满溢



[重塑正能量：每天1分钟，让你的心幸福满溢\\_下载链接1](#)

著者:(美)里克·汉森博士 (Rick Hanson, Ph.D.)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787111487593

《冥想五分钟，等于熟睡一小时》《不二法门》作者新作

你可曾停下手中忙碌的工作，拿出十秒钟，感受和吸纳一下即使在最普通的一天里发生

的某个积极的瞬间？

也许是最爱的那件毛衣带来的舒适，也许是一杯咖啡带来的愉悦，或是一个朋友带来的温暖，又或是完成一项任务带来的满足感……

这些美好事物根本不需要你花费巨资才能得到，但充分利用这些美好瞬间，却能让你的大脑变得更加发达，变成一个自信的、惬意的、满足的、拥有自我价值感的，并且能感受到别人关心的大脑。

本书的主题非常简单：用日常的积极体验背后隐藏着的能量去改进你的大脑——进而改善你的生活。本书将教会你将各种转瞬即逝的体验转化成对神经网络的持续改进。只需每天进行几次，每次十几秒钟，你就能学会如何吸纳正能量，而这将自然而然地给你的内心带来更多的喜悦、宁静和力量。

人类为获得福利、应对变化和取得成功所需的内心力量，是基于大脑构造而建立起来的——但是为了帮助我们的祖先生存下去，大脑又进化出了一种负面的偏见，使得它能排斥坏的体验，而迎合好的体验。

要解决这个问题，将内心力量构建入你的大脑，你将学习哪些体验能够满足你对安全感、满足感和关联感的基本需求。随着你的内心获得平和、满足和关爱，你将不必刻意追求那些令人愉悦的事情或者纠结于那些让你心烦的事情。你将愈加享受到一种无条件、无限制的健康感，而摆脱外部环境的左右。

作者介绍：

里克·汉森博士

(Rick hanson,ph. D.)

美国神经心理学家，自我导向型神经可塑性研究领域的权威，畅销书作家。

他创办了慧泉神经科学和冥想智慧研究所，还在加州大学伯克利分校创办了至善科学中心。他曾受邀到牛津大学、斯坦福大学和哈佛大学演讲，并在世界上多个冥想中心任教。他曾担任灵岩冥想中心董事达九年。

他的作品曾被英国广播公司、加拿大广播公司、美国国家公共电台以及福克斯财经频道等多个节目和媒体进行报道。他是《智慧大脑期刊》的编辑。他的周刊型时事通信《不二法门》拥有超过10万名订阅者。他还是《赫芬顿邮报》以及今日心理学等一些主要网站的座上宾。

汉森博士著有多部畅销书，其中《冥想5分钟，等于熟睡一小时》曾以25种语言出版，《不二法门》曾以14种语言出版，本书自2013年10月出版以来已被译为14种语言。

目录: 赞誉

引言

第一部分 为什么

第1章

成长中的正能量 2

内在力量 / 3 在思维的花园里 / 5 体验依赖型的神经可塑性 / 8 改进你的大脑 / 9

最有效的体验 / 10 自我导向型神经可塑性 / 11

第2章

坏体验的维可牢 / 14

进化的  
大脑 / 15 坏比好强大 / 16 恶性循环 / 19 纸老虎妄想症 / 19 维可牢和特氟龙 / 21  
劳而无获 / 23 公平竞争 / 24

### 第3章

绿色的大脑和红色的大脑 / 27

大脑的三个操作系统 / 28 顺应模式 / 31 回家真好 / 34 好体验的维可牢 / 35 反应模式 /  
37 选择 / 41 建立顺应性偏向 / 42

## 第二部分 怎么办

### 第4章

自我痊愈 / 48

吸纳正能量之四步曲 / 49 做吸纳正能量的高手 / 52 吸纳你所需 / 55 正能量，益处多 /  
57 日常生活中的珍宝 / 58

### 第5章

留心正能量 / 62

留心一种快乐的感觉 / 63 体验的旋律 / 64 意识的舞台 / 68 喜欢和想要 / 70 低垂的果实 /  
72

### 第6章

创造正面体验 / 74

当前设置 / 76 近期事件 / 77 持续进行中的情况 / 78 个人品质 / 79 过去 / 80 未来 / 81

好体验，要分享 / 81 变废为宝，转负为正 / 82 关怀他人 / 83 在别人的生活中发现善 /  
84 想象好事情 / 85 制造好事情 / 86 直接刺激正面体验 / 87 生活处处充满机会 / 87

### 第7章

大脑构造 / 90

丰富你的正面体验 / 90 吸收体验 / 96 平和、知足与爱 / 98

### 第8章

用鲜花除杂草 / 102

负能量是有成本的 / 103 负面素材在人脑中的工作机制 / 103 改变负面素材的两种方法 /

104 各种强大的可能 / 106 吸纳正能量第四步 / 108 解毒剂体验 / 110 从负面开始 / 112

将正面素材与负面情境联系起来 / 113 第四步练习 / 115

### 第9章

好用处 / 119

让好教训在你心中扎根/沉淀 / 119 追求于你有益的东西 / 120 重塑你的幸福 / 122

一片蛋糕聊胜于无 / 122 填满心中的那个洞 / 123 让蓝色不再忧郁 / 125

精神创伤的复原 / 125 喂养你的人际关系 / 127 帮助他人 / 127 吸纳正能量与儿童 / 129

消除障碍 / 132 以顺应模式应对挑战 / 135

### 第10章

21件宝贝 / 139

如何使用本章 / 139 安全感 / 143 满足感 / 153 关联感 / 164

后记 / 177

关于作者 / 179

致谢 / 181

参考文献 / 184

· · · · · (收起)

[重塑正能量：每天1分钟，让你的心幸福满溢](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理自助

## 心理学

### 评论

这是我在极度痛苦的时候在学校图书馆借来读的。里面提了很多可以实际操作的方法，如果你真的需要自愈，推荐阅读。

自主导向型神经可塑研究。所以保持日常生活的心态积极乐观是有生理上的积极意义的。

一个有趣而重要的冥想观点补充，但相对其他现代正念方法，缺乏实证支持

[重塑正能量：每天1分钟，让你的心幸福满溢](#) [下载链接1](#)

### 书评

如果读过budda's brain, 你会对这本书超级失望，一句话的总结就是 take in the good this book is a simplified book for 'all the people', idea is right and if this might be a good choice to start

[重塑正能量：每天1分钟，让你的心幸福满溢](#) [下载链接1](#)