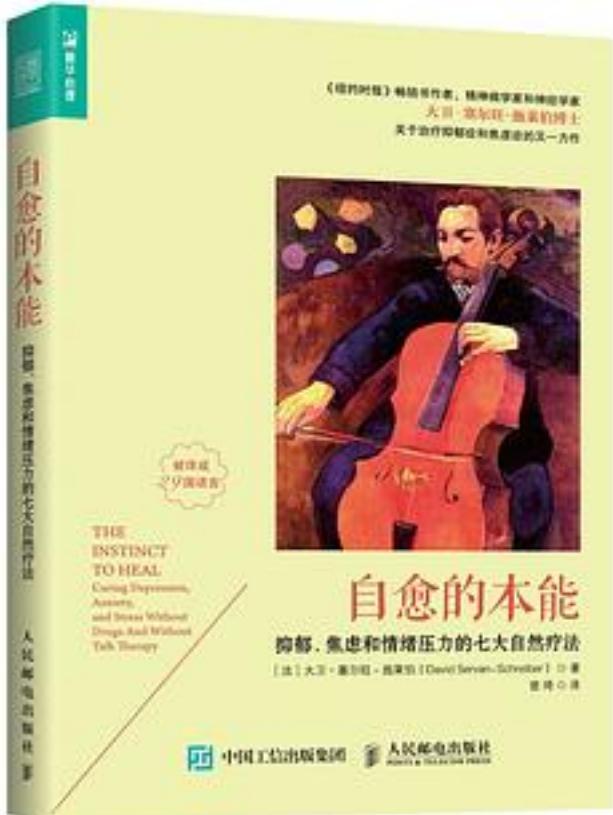


自愈的本能



[自愈的本能_下载链接1](#)

著者:大卫·塞尔旺-施莱伯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-4-1

装帧:平装

isbn:9787115453051

《自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法》是知名精神病学家——大卫·塞尔旺-施莱伯博士用毕生总结与研究出来的治愈抑郁、焦虑和压力的七大自然疗法的经典之作，旨在向患者传递无需药物、谈话治疗而是通过激发自身的自愈本能彻底摆脱抑郁症和焦虑症的方法。《自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法》提出

的七大自然疗法包括眼动脱敏与再加工、饮食疗法、日出仿真器等都是全新的、自然的医学疗法，并且有效性都经过了科学的研究的证实，多个鲜活的案例更是有助于读者更好地理解与运用自然疗法。毋庸置疑，这本书是深陷抑郁、焦虑痛苦的人群的福音，也是现代心理学领域的重大发现。

《自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法》既可以为患有抑郁症、焦虑症的人群排忧解难，促使他们使用健康自然的疗法彻底治愈疾病，重拾对生活的信心，也能够帮助在日常生活中感到有巨大压力的上班族、学生等人群减轻负担，帮助其打造健康的生活方式，同时对心理医生、心理咨询师也有一定的参考价值。

作者介绍：

大卫·塞尔旺-施莱伯（David Servan-Schreiber）博士

- 《纽约时报》畅销书作者
- 2002年获得宾夕法尼亚州的精神社会总统奖——精神病学终身成就奖
- 美国匹兹堡大学医学院的精神病临床教授，匹兹堡大学医学中心补充医学中心的创始人之一。
- “无国界医生”美国董事会的七位创会成员之一，曾经远赴库乐尔德斯坦、危地马拉、印度、塔吉克斯坦和科索沃参与救援工作。
长期为危机地区的难民提供精神治疗和心理危机干预。

目录: 第一章 一种新的情绪药

一些针对抑郁、焦虑和压力的自然疗法如眼动脱敏与再加工、心率协调训练及通过仿真日出同步调整生物钟等，无需药物或谈话治疗。实践证明，接受这些疗法的患者都得到了痊愈。

转折点

现状堪忧

一种不同的方法

第二章 神经生物学中的缺憾：左右脑难以协调

情感智力包含理解力和控制情绪的能力，这一管理情绪的能力比智商更能预示生命中的成功。谈话疗法几乎快要过时，美国精神学家、神经科学家安东尼奥·达马西奥揭示了情感脑（激情）和认知脑（理性）之间存在持续不断的矛盾与冲突，情感脑与身体的关系比与认知脑的关系更为亲密。身体比思想和语言更能直接有力地影响情感脑，而只有当情感脑和认知脑处于完美的和谐状态时，我们才能保持幸福的状态。

情感智力

第三次革命：超越达尔文和弗洛伊德

两个大脑：认知脑和情感脑

边缘叶脑控制情绪和身体生理机能

皮脑层控制认知、语言和理性

当两个大脑矛盾不断

情感短路

认知窒息

“福流”状态

第三章 心和它的理性

当情感脑处于紊乱状态时，心脏也会患病，情感脑和心脏是相互作用的。本章重点介绍了心脑系统的运转模式，及能够帮助我们达到心脑和谐状态的方法——心率协调。

心脏的情绪

无序与协调

查尔斯的一天

压力管理

与心脏一同应对压力

第四章 心脑协调地活着

心率协调的练习集结了在瑜伽、正念、冥想和放松中实用的传统技术。本章详述了心率协调训练的具体方法，其所能带来的裨益，以及有情绪障碍的患者通过这一方法得到有效调节的真实案例。

心率协调的训练方法

心脏帮助大脑运作

心率协调的益处

心率协调地生活

第五章 眼动脱敏再加工：大脑的自我治愈机制

创伤性事件会使大脑产生几乎无法泯灭的伤痕，进而使认知脑和情感脑彼此失去联系。

眼动运动疗法（EMDR）能够刺激患者产生与目标创伤有关的所有联想，进而更快地与储存当前信息的认知网络关联起来，最终达到治愈的效果。

脑内的创伤

长期存在的痛苦

做梦时的眼动运动

脑部的自愈机制

身体的情感记忆

第六章 实践中的EMDR

经实验证明，EMDR对创伤后应激障碍的疗效是现存所有疗法中最出众的。在本章的案例中，曾遭受战争迫害而产生心理问题的孩子、极度自卑的护士都通过EMDR的治疗，情绪得到调节，达到了治愈的效果。

科索沃的孩子

快速眼动疗法之战

快速眼动疗法和梦

创伤虽“小”，伤痕久存

第七章 光的能量：重置生物钟

光会影响我们的欲望和生理功能，日出仿真器正是运用了这一原理，它模拟大自然的日出，在不同时刻发出不同亮度的光，我们的情感脑会经这种光信号刺激后自然醒来，从而改变身体的节奏，帮助我们达到身心平衡状态。

身体的所有规律

日出仿真器

第八章 气的力量：针灸直接影响情感脑

针灸几乎算得上是地球上最古老的医术，针灸能够直接影响情感脑，调节我们体内的能量，治愈抑郁。然而，针灸的功效远不止于此。本章将详述针灸的原理，及其对大脑的影响机制。

科学和针灸

个人经历

针灸和大脑

第九章 饮食革命：ω-3脂肪酸供应情感脑

饮食中长期富含ω-3脂肪酸，会帮助我们产生积极情绪与正能量，患抑郁、焦虑的几率会大大下降。本章将揭示ω-3脂肪酸对人体发挥的作用，揭秘富含ω-3脂肪酸的食物，以及正确摄取ω-3脂肪酸的方法。

脑燃料

本杰明的危险能量

电击疗法VS鱼油

智人的原始饮食

抑郁症等同于炎症吗

哪里能找到人体必需的ω-3脂肪酸

历史的评判

第十章 百忧解还是运动鞋

百忧解（一种抗抑郁药）对抑郁确实有效，但患者对其产生的依赖性会与日俱增，并且会产生一些副作用。科学证明，锻炼对焦虑疗效更显著。本章将通过多个案例证明运动对患者的显著疗效，传授轻松地进行锻炼的秘诀。

百忧解还是运动鞋

治疗焦虑的方法和免疫细胞

开始跑步的赛薇亚拉

跑步者的兴奋状态

跑步比左洛夏更有效

促进喜悦

成功的秘诀

向他人求助

第十一章 爱是生理需求

我们需要爱和友情，缺乏关爱会使我们陷入焦虑和抑郁当中无法自拔。这种爱取决于我们所有情感联结的质量，不仅限于伴侣之爱，还有我们与父母、兄弟姐妹、朋友和动物的情感联结。

爱的生理机能

天生喜爱触摸

你的妻子向你表达过爱意吗

动物也能治愈我们

萨拉热窝的宠物

第十二章 加强情感沟通

有效地控制我们的人际关系是提升情感联结的关键。本章提出的六个要点提词卡将帮助你解决同他人产生的矛盾，加深与他人的关系，与他人建立牢固的情感联结。

西雅图爱的实验室

说出全部避免伤害

解决冲突的六个要点提词卡

第十三章 用心倾听

本章提出的“给心脏洗个澡”（BATHE）的方法能够帮助我们成功地与他人进行情绪交流，这能使我们的情感脑由此逐渐发展，在需要时控制我们的情绪。

给心脏“洗个澡”

安吉拉和妈妈聊天

黑带和更高境界

第十四章 更大的联结

本章将通过叙述从坠机事故中生还的飞行员亨利·吉约梅，通过帮助贫困孩子学习阅读摆脱抑郁的老人，来证明我们需要亲密稳定的人际关系，及与社会的牢固联系，由此我们的生理机能才会进入协调状态。

第十五章 开始

焦虑和抑郁都是慢性疾病，只有采用多种方法协同合作才能改变这种长时间潜藏于体内的疾病。本章将介绍一些规则来帮助每一位患者选择最好的协同疗法，以彻底消除疾病

◦ 制订你自己的计划

尾声

后记

致谢

• • • • (收起)

[自愈的本能](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理自助

自然疗法

自愈力

抑郁症

心理

心理健康

情绪

评论

[自愈的本能 下载链接1](#)

书评

认识这本书的作者是由于最近家人得了恶性脑瘤，然后我马上在amazon英国，加拿大，美国都搜索了keyword—cancer，在这三个国家卖得最好的都是这个法国人写的一本书。他是美国脑部科学的研究的先锋人物了，可是讽刺的是，在20年前当他为自己的学...

综述：EMDR: 眼动脱敏与再处理 (100096) 北京回龙观医院心理危机研究与干预 赵丞智

"眼动脱敏与再处理"是一种心理治疗方法。这个心理治疗方法的英文全称是：Eye Movement Desensitization and Reprocessing，往往被人们简称为：EMDR。EMDR被认为是一个治疗创伤后应激障碍...

这是唯一一本我在图书馆借了之后读完深受触动，而后时隔几月，又再借一次，看完之后觉得有必要收藏，转而买下的好书。用事实说明真相。这是最客观最可信的方式。尝试了一下书中的快速眼动疗法。确实，积压在心和身体内的负面情绪，可以快速地被调引出来，让你在瞬间觉知自己...

很有意思的是两位写推荐序的人正是心理访谈节目里面的杨、李两位专家。这本书是对东西方心理医术的很好的综合和总结。西方人务实，所以总结出有个情绪脑。东方人务虚，只用一个心字代表了。书中列举了7种自然疗法：1. 心率协调训练 2. 快速眼动 3. 光照治疗 4....

这本书是《心理月刊》杂志极为推荐的一本书，序也由李子勋，杨凤池等国内心理界大佬所写，尽管书依旧是以作者肖像为封面的畅销书模式，但是第一次看完本书，我觉得本书写的非常的好。理由如下：

1.论据严谨。本书引用的科学临床试验和研究结果，都在书后附有厚厚的注释，说明...

嗯，这本书我算是一口气看完了 地点居然是在五道口桥香园米线店
老板挺逗，把家里放不下的书刊杂志都挪到了店里
从小学奥数到美容秘籍从读者到某分类辞典全搬来了 站在架子前面翻了起码5分钟
最后选了这本封皮看起来颇似畅销书的书打发时间一边吃米线一边看
结果从5点半吃到了...

不知是眼动疗法的神奇描述，还是对针灸的高度认可，让这本书有如此高的分数。然而我读下来却感觉很一般。
首先，是排版问题，字太小。对于处于抑郁状态的人，这样的阅读体验，恐怕会加重病情，不利于自我治疗。
其次，书中讲述的7种方法的可操作性不如《赶走你的抑郁》那么清...

这几年一直在彷徨，焦虑间度过，偏离了最初的自己。察觉到的时候已经失去了一些很宝贵的东西。我现在试着走出藩篱。
心脑协调那章，使我很放松，下午试着运动体会到了书中所说的flow..的感觉，很温暖美好。。心率已放缓了眼球转动疗法，我想起了很多往事
此书前几章...

大学二年级，偶然在图书馆发现了这本书。随手翻几页，浏览了下梗概，觉得还可以，遂借回去看。

我花费了近3天的时间读它，每一字，每一句，都仿佛敲打在我心上。随后我自己又到书店买了一本放在自己枕边。每当有负面情绪产生，让我顿感悲观失望时，我都要翻一翻，用书上的话、...

明说了药物的副作用、咨询的局限性，强调人的生本能。
用事实质疑正统，用专业讲明个案，很诚恳，表达客观。
另，小字号印刷，像紧致而健康的身体~ ----- (刚开始看，未完)

西方人写东西重事实不胡扯。

此书介绍的7种自然疗法是经过作者十余年来观察体悟而提炼的简单措施。从另一个角度看，也是对我们工作、生活中种种病态的反思。
我们生病了，医生救得了吗？答案是靠自己。

1.早起迎接太阳起床，有效缓解抑郁。

对我来讲，不拉严窗帘，在有阳光的环境起床比暗光情况下起床要容易些。接触阳光是好事。2.冥想。

这几天试了冥想，还是不错的，让自己足够放松，在焦虑的时候可以试一试。

3.ω-3脂肪酸。多吃坚果。4.运动。游泳跑步登山等。5.爱。与...

这本书是学校心理老师送给我的，一直没有时间看，在新的单位工作太轻松，闲得无聊，两天看完这本书。我发现看历史书非常费脑和费时，心理书和小说看得都比较快，不需如何费脑，因为大部分都是案例和情节描述。法国籍精神病学家大卫在此书介绍了七种自然疗法来治疗抑郁症和焦虑...

7个方法还算实用，有几个需要专门的治疗师帮助，里面有很多新颖且科学的观点，可以认为是用现代科学解释古老医学观。其实先不说内容好坏，光是这种科学实验精神就值得提倡，方法论很重要的

世上不如意之事十之八九，但要常思一二。前半句道出了人生的常态，后半句给人以希望。

芸芸众生，哪怕位居高位者，也有诸多的不平之事需要去面对并能很好的解决，倘若一遇不平不顺意之事就失去了正确的心态与处理方式，无论是对个人还是社会都要承受这种失误带来的后果。自愈...

[自愈的本能](#) [下载链接1](#)