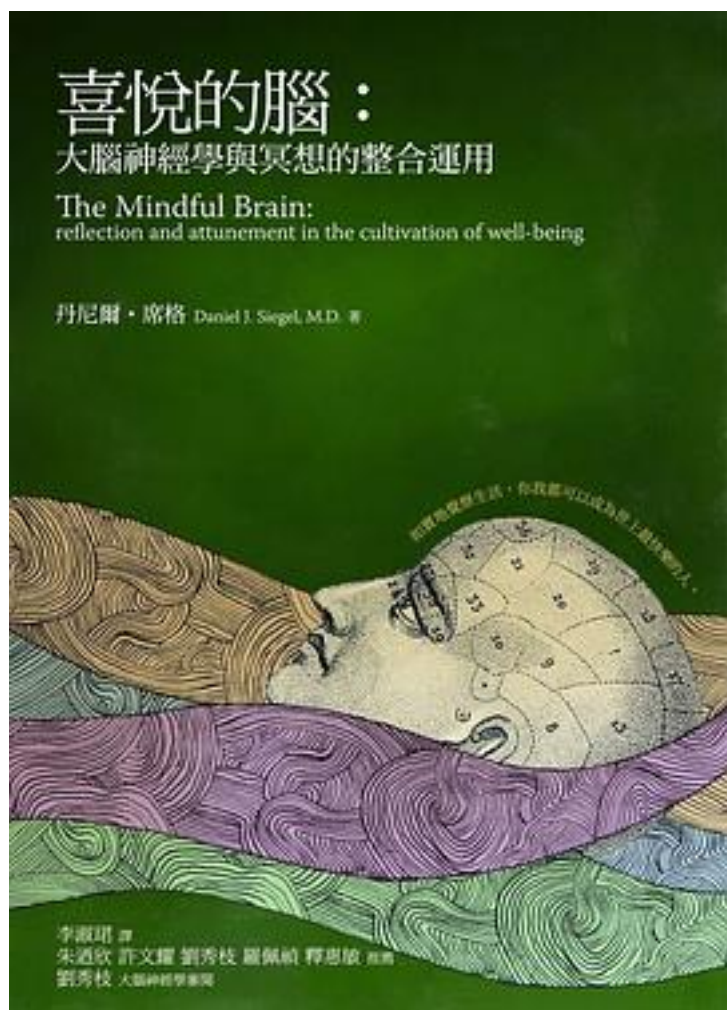


喜悅的腦



[喜悅的腦_下载链接1](#)

著者:丹尼爾．席格 Siegel, Daniel J.

出版者:心靈工坊文化事業股份有限公司

出版时间:2011-1-6

装帧:平裝

isbn:9789866782947

長久以來，世界各地的古老文化與宗教都會利用各式各樣的方法，包括冥想、祈禱、瑜

珈，太極等，來幫助個人聚焦專注力，調整到與當下同頻，藉此獲得身心健康。現代科學也已經證實，覺照（mindfulness）確實能提升我們的身心健康及生活品質。在這樣的實證支持下，丹尼爾·席格結合了頂尖研究的發現與覺照練習的智慧，顯示出這項可經由學習獲得的技巧如何有效，又如何充實我們的人生。

這項結合科學與實務分析的核心理念是，時時覺察當下會使我們調整到與自己同頻，或說共鳴，運用到大腦中特定的社會與情感回路。而覺照練習會刺激這些「共鳴回路」生長，讓暫時的覺照覺察狀態蛻變為富有韌性的恆久狀態。

這種生理與心理的徹底蛻變，之所以能帶給我們幸福，是因為它會使大腦運作整合，而帶來許多益處，包括：情緒平衡、改善心血管功能、增強免疫功能，甚至會提升一個人的同理心與自我了解等，更有助於我們以前所未有的沉穩清明感，面對種種挑戰。

《喜悅的腦》結合了現代科學的研究發現與作者親身經驗的洞見，對各人的生活、人際關係，乃至於促進身心健康與幸福人生等，提供了獨特而有充分知識根據的觀點。

這本書是寫給有興趣深入了解心理，並了解如何培養自己與他人心理的人，甚且特別有益於幫助他人適應生活或成長的人，例如老師、臨床治療師、助人者，企業領導者，乃至我們每一個人。全然的覺照，正是促進人類社會更加健康茁壯所不可或缺的力量。

作者介绍:

作者简介

丹尼尔·席格（Daniel J. Siegel, M.D.），毕业于哈佛医学院，多年来深入研究大脑神经科学、心理治疗与儿童发展等领域。曾接受“美国心理健康研究院”（National Institute of Mental Health Research）赞助，于加州大学洛杉矶分校进行家庭互动研究，着重于了解人际依附经验如何影响情绪、行为、自传记忆与人生叙述。他是获奖无数的教育家，也是美国精神医学会杰出会员，心理治疗的服务对象包括儿童、青少年、成人、伴侣及家庭等。

席格目前于加州大学洛杉矶分校医学院担任临床精神医学教授、加州大学洛杉矶分校“正念认知研究中心”（Mindful Awareness Research Center）主任及“第七感研究中心”（Mindsight Institute）执行长。近年来于世界各地参与研讨座谈并主持工作坊，曾受邀为泰皇、若望保禄二世和达赖喇嘛等人讲课，也到Google、Blue Man等国际企业演讲，分享第七感的研究心得，深受欢迎。

在《喜悦的脑》一书中，席格带领读者展开一场丰富而发人深省的旅途，探索究竟何谓活在此时此地，充分存在当下。在日渐成形的冥想神经科学领域中树立了新的里程碑。

其他著作有《第七感》、《The Mindful Therapist》、《The Healing Power of Emotion》、《Parenting from the Inside Out》等，以及畅销全球的知名著作《The Developing Mind》，许多国家以其内容为教育计划的基础。他目前与妻子及两个孩子居住洛杉矶。个人网页：<http://drdansiegel.com/>

目录: 目录:

- 【推荐序1】 宗教与科学整合的代表作 朱迺欣
- 【推荐序2】 觉照觉察、内外交融、自他幸福 惠敏法师
- 【推荐序3】 冥想与大脑的关系 刘秀枝
- 【推荐序4】 来自一位精神科医师的新思维 罗佩祯

作者序
致谢
第一部 心智、大脑与觉察
第1章 觉照觉察
第2章 有关大脑的基本知识
第二部 浸淫于直接经验中
第3章 一周的静默
第4章 静默与觉察流
第三部 觉照大脑的各面向
第5章 主观与科学
第6章 运用轴心：注意力与觉察轮
第7章 抛弃判断：摆脱由上而下的局限
第8章 内在同频：镜像神经元、共鸣，以及专注于意念
第9章 反思的连贯性：神经整合与中央前额叶功能
第10章 感觉的弹性：情感风格与积极心态
第11章 反思的思考：觉照学习中的影像理解与认知风格
第四部 对于觉照大脑的反思
第12章 培育教化“心智”：教育的第四个基础训练与反思的智慧
第13章 反思在临床治疗中的运用：存在当下与培养轴心
第14章 心理治疗中觉照的大脑：促进神经的整合
结语：对“反思”的反思
附录一 专有词汇
附录二 神经研究摘要
注释
• • • • • ([收起](#))

[喜悅的腦_下载链接1](#)

标签

心理学

脑科学

冥想

灵修

超个人心理学

佛学

宗教

美國

评论

将禅修和科学结合了一下，对于工科男是福音，但是其中大脑科学的解释还是需要耐心去阅读和理解。

还是挺有启发的，就是好多都是假说啊。。。正念的科学研究还有很长的路走。其中特别讲解了安全依附理论以及与正念的相通之处

我们经常会喜欢上适应模式互补的人，但是当我们开始迈向整合，更能接触到这些由上而下的叙述主题背后的原始自我时，就会发现对方这些表面上的特质，正是我们无法忍受的。

[喜悅的腦_下载链接1](#)

书评

一周的静默
我正从洛杉矶飞往波士顿，要去参加为期一周的冥想禅修营，有些紧张。接下来七天，我将和一百位科学家，在位于麻州的“内观禅修学会”一起静坐，而这个学会的宗旨便是对正念与同理心进行科学研究。这项活动非常独特：过去何时有过一百位大多专攻大脑研究的科学家齐...

【推荐序2】 觉照觉察、内外交融、自他幸福 惠敏法师（法鼓佛教学院校长）
如是，比丘安住于身，觉照内身；安住于身，觉照外身；安住于身，觉照内外身。 “In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the b...

【推荐序1】 宗教与科学整合的代表作 朱迺欣（长庚医院荣誉副院长）
每个时代都有代表那个时代风潮的著作。席格教授的《喜悦的脑》一书可以说是，目前风行的“宗教与科学整合”的代表，值得细细体悟。
现代的社会，财富与科技带来前所未有的高度物质享受，可...

[喜悦的脑_下载链接1_](#)