

一生都受用的大腦救命手冊



[一生都受用的大腦救命手冊 下载链接1](#)

著者:[美] 丹尼爾. 亞曼醫師 Daniel G. Amen, M. D.

出版者:柿子文化

出版时间:2010-11-25

装帧:平装

isbn:9789866191039

top

「為什麼沒有人瞭解我的痛苦？」

「大家都說是我的錯……」

「我每次想專心就會愈分心，連最簡單的功課或家事都搞不定！」

「我只要一開車就變野獸，被超車就狂罵『王八蛋』！」

「沒辦法，我就是想不開啊……」

「媽咪，我不是故意不聽話！」

你到底是什麼了？

恐慌、憂鬱、躁鬱、偏執、注意力不足、經前症候群

暴力、肥胖、失眠、暴食、購物狂、愛翻舊帳、跟蹤狂

自殺、情殺、外遇、婚姻危機、工作不順、親子關係緊張

從0~99歲，不分男女老少，不論乖寶寶或大壞蛋，

所有你面臨的種種情緒、行為或生活問題，

很可能不是因為你的人格、心理有毛病，

而是大腦功能出狀況！

連續10年蟬聯亞馬遜網路書店

精神疾病、焦慮障礙、情緒障礙3類書籍No.1

丹尼爾.亞曼，世界知名的精神科醫生，同時也是腦部造影、腦部與行為和注意力缺陷症方面的專家，據說在美國，有2000逾名專業醫師和精神醫療人士會將心智有問題的患者轉介給亞曼醫師的診所。在亞曼醫師的第一本，同時也是最暢銷的著作《一生都受用的大腦救命手冊》中，他以豐富的研究資料、超過10年的臨床經驗和自己親身遭遇的問題，告訴我們——很多情緒問題和異常行為不一定是性格不好或人格有問題，而是他們的腦部生理機異常所致！

生理期前10天開始爆躁易怒、一件小事就讓你想拿刀追殺老公？有憂鬱症的男人在和老婆做愛後會暫時不憂鬱？

→正向思考、記憶管理可以改善大腦中央的「深層邊緣系統」，有助於解決負面想法、易怒、憂鬱、食慾、睡眠、性冷感／性旺盛等狀況。

你害怕與人衝突而過於順從安靜？過去的心理創傷讓你對人生感到絕望？或是放假就感到焦慮、不安的工作狂？

→腹部呼吸、觀想，搞定大腦深處控制人類自主反應速度的「基底核」，就能避免緊張、焦慮、恐慌、老做壞打算、肌肉緊繃痠痛、顫抖、頭痛、過度消極和積極的情況。

愈想集中精神卻愈容易分神，連最簡單的家事、功課、雜事或文書工作都搞不定？雖然一再提醒自己卻還是衝動行事又口沒遮攔？

→列出重要事項、找樂趣，讓腦部前端的「前額葉皮質」變健康，有助於提升專注力、實踐計畫、控制衝動和做出好決定。

你是買到卡債高築、跟老公吵架、挪用公款還停不下的購物狂？你只想吃某一種食物而不願變化口味？你一開車就變野獸，被超車就狂罵「王八蛋」？

→利用祈禱、逆向心理學，讓穿越腦部額葉中間的「扣帶系統」功能正常，改善走不出傷痛、愛擔心、強迫症、偏執、愛唱反調、成癮行為、暴食、開車火氣大的症狀。

被人不小心撞到就想拿刀斃了對方？你老是想自殺？身邊沒有收音機卻老是聽到嗡嗡的聲音？你花太多時間思考生命問題，結果因此丟了飯碗？

→聽聽莫札特、插個空檔唱歌&跳舞，搞定位於眼球後方、太陽穴下方的「顳葉系統」，就能減緩健忘、語言學習、表情辨識和情緒控制的問題。

★發現自己開始鑽牛角尖時，暫停一下思緒，唱一首自己喜歡的歌。

★適當的擁抱和性行為，可以改善另一半的憂鬱問題。

★薰衣草和柑橘精油可以鎮定情緒，減輕焦躁的情緒。

★給有注意力缺陷症的人多點讚美鼓勵和工作樂趣，可以幫助他們把事情做得更好。

★有攻擊傾向的人要避免大量攝取糖分。

「全世界每4人就有1人，會在生命中經歷過精神健康問題！」這些現代人常有的情緒、精神困擾和疾病，有時會讓我們痛苦一輩子；《一生都受用的大腦救命手冊》除了深入簡出地讓你瞭解大腦五大區塊彼此的連結，和各種情緒精神問題的關係，也提供簡單又效果驚人的處方箋，包括心理調整、行為改變練習、芳療、飲食、運動、想像力療法、呼吸、冥想、自我催眠、藥物治療等，另外還有貼心的100項預防大腦問題產生的生活撇步，讓你大腦不生病，使身心更健康、做事更有效率，生命更幸福與成功。

本書特色

無論你是求學讀書的學生、正在努力打拚工作賺錢的上班族、處理家裡大小事物帶小孩的家庭婦女，或是期待退休或老年生活過得更活躍且更具成就感的人，這本書提供了從0~

99歲、無論男女老少都用到的大腦保健建議，幫你把人生活得更精彩、更幸福、更心想事成。

超過50則真實病例、50幅腦袋SPECT

3D造影圖，讓你透視大腦的祕密，看看自己是不是也有同樣的問題！

5大腦區自我檢測表，搶先一步關心自己的健康！

100項預防大腦問題的生活小撇步，日常保健，大腦不生病、生活更美滿。

13題關於SPECT的問答，正確就醫讓你即時掌握健康先機。

超過50種不用看醫生也可輕鬆做到的預防、自癒處方箋，還有亞曼醫師的獨門絕招收集企鵝治療法。

運用改變大腦的健康、幸福說話術，用語言的力量保健你的腦袋。

立即見效的飲食保養，控制不良的情緒。

大腦相關用藥一覽表，讓你與醫師溝通無障礙。

作者簡介

作者介绍:

丹尼爾. 亞曼醫師Daniel G. Amen, M. D.

是一位臨床神經精神科、兒童青少年精神科醫生，也是位於加州費菲市的亞曼行為醫學診所的主治醫師，他曾獲得美國精神科協會、巴爾的摩DC心理分析學院、美國陸軍頒發的獎項，是個全美知名的腦部與行為以及注意力缺陷症的專家。亞曼醫師的著作包括《一生都受用的大腦救命手冊》、《從0到99歲腦的奇蹟》、《大腦改造身材、打造健康》……。

1987年的研究榮獲美國精神病學協會的Marie H. Eldridge獎。

2001年4月獲選進入橙色海岸學院光榮榜。

和美國「聯合派拉蒙電視網」一起製作的「酗酒的真相」節目獲得艾美獎。

2005年美國精神病學協會卓越人物獎得主。

2006年有聲書雜誌《聲音檔案》(AudioFile)音頻耳機獎(Earphones Award)。

目录: 佳評如潮

序言

引言

Chapter1 大腦決定你的幸福——大腦不生病，才有美好人生

Part 1 重整5大腦區，拯救你的生活品質！

Chapter2 憂鬱夜未眠——正向思考、記憶管理給你好情緒

躁鬱症、憂鬱症、食慾不振、暴食、失眠、經前症候群、與社會隔離、產後憂鬱、暴力行為……

Chapter3 真危機還是假恐慌——腹部呼吸、引導式觀想，每日放鬆不焦慮

恐慌症、注意力缺陷症、帕金森氏症、手指失認症、妥瑞氏症、痙攣、肌肉痠痛、頭痛、書寫困難、創傷後壓力症候群……

Chapter4 最大的敵人是分心——找出焦點、找刺激，全神貫注變成功

考試型焦慮、社交型焦慮、注意力缺陷症、精神分裂症……

Chapter5 強迫症的苦戰——祈禱、逆向心理學，不再死鑽牛角尖

長期憂鬱、偏執狂、負面思考、慣性拒絕、鑽牛角尖、強迫症、暴食、酗酒、嗑藥、沉迷賭博、購物狂……

Chapter6 暴力、自殺不美學——莫札特、唱歌跳舞，跟著節奏變幸福

健忘症、攻擊性、自殺、宗教狂熱、癲癇、多寫症、面孔失認症、妄想、閱讀障礙、社交障礙、阿茲海默症……

Part 2 遠離大腦污染源，挑戰人生黑暗面！

Chapter7 暴力、自盡、跟蹤狂——改變大腦，不要恐怖行為

Chapter8 坑坑洞洞的中毒大腦——毒品、酒精侵蝕你的腦

Chapter9 毒品、暴力、大腦——拒絕毒物濫用，大腦就能抑制暴力

Chapter10 搞定大腦，拯救婚姻危機——好話恆久遠，愛情永流傳

Part3 救你的大腦，救你的命！

Chapter11 護腦100招，照著做幸福安康——讓大腦健康的生活撇步

Chapter12 救命！就醫的時機與管道——該找醫師就找醫師

Chapter13 當你想當的那個人——創造表裡合一的自己

附錄

到底什麼是SPECT

藥物筆記

• • • • • (收起)

[一生都受用的大腦救命手冊](#) [下载链接1](#)

标签

大脑

受用

评论

以医学影像的方法解释大脑各部分和情绪，注意力等的关联关系。更科学和理性的解释面对冲突、压力时大脑的运作方式，并且配合给出相关练习来应对各种问题。所谓的了解自己，原谅自己，并改变自己。受益匪浅，力荐。

[一生都受用的大腦救命手冊](#) [下载链接1](#)

书评

[一生都受用的大腦救命手冊](#) [下载链接1](#)