

<<一生都受用的大腦救命手冊>>

图书基本信息

书名：<<一生都受用的大腦救命手冊>>

13位ISBN编号：9789866191039

10位ISBN编号：9866191036

出版时间：2010-11-25

出版时间：柿子文化

作者：[美] 丹尼爾．亞曼醫師Daniel G. Amen, M. D.

页数：320

译者：徐薇唐

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一生都受用的大腦救命手冊>>

### 內容概要

生理期前10天開始暴躁易怒、一件小事就讓你拿刀追殺老公？

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、食欲、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。

妳是買到卡債高築、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。

## <<一生都受用的大腦救命手冊>>

### 作者簡介

丹尼爾·亞曼醫師 ( Daniel G. Amen, M. D. ) 丹尼爾·亞曼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。

12005年美國精神病學協會卓越人物獎得主。

12006年有聲書雜誌《聲音檔案》 ( AudioFile ) 音頻耳機獎 ( Earphones Award ) 。

<<一生都受用的大腦救命手冊>>

書籍目錄

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 讓大腦健康的生活撒步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

## <<一生都受用的大腦救命手冊>>

### 章节摘录

引言 沒有人欺負他、虐待他， 沒有家族遺傳的嚴重精神疾病病史， 也不曾受過頭部外傷…… 然而，原本快樂好動的安德魯突然變了， 九歲的他畫自己在樹上上吊，也畫自己射殺了其他小朋友！

他甚至還莫名其妙地攻擊一個小女孩， 就連他自己也不知道， 為什麼他會動手打人…… 直到大腦裡那一顆高爾夫球大小的囊腫被移除， 安德魯從手術中醒過來後，對著母親笑了！ 那是，他這一年來， 第一次露出笑容！

你的大腦是靈魂的硬體——匯聚了身為人類的一切精華。

除非你的大腦運作正常，否則你無法隨心所欲。

大腦的運作方式會決定你能有多開心、多有效率並且與他人好好相處。

你的大腦模式會伴隨你過去的快樂與痛苦經歷一起來幫忙（或搞砸）你的婚姻、為人父母的技巧、工作還有宗教信仰。

當你焦慮、心情沮喪、有強迫症狀、動輒發怒或是容易分心時，你可能認為這些問題只是單純的心理問題。

可是，其他人和我研究的結果顯示這問題是跟腦部的生理機能有關，而且好消息是我們有「證據」顯示你可以改變這個生理機能——可以針對許多問題對症下藥。

直到最近，科學家不過只是能推測大腦在我們個性和決策能力上所扮演的角色，我們沒有先進的工具可以透視腦部的功能，因此做出了許多錯誤的假設去推斷腦部對我們生活的影響。

但隨著精密腦部造影技術的發達，我們現在可以很快地回答有關於大腦在行為上所扮演的角色的問題——從你與家人和同事之間的相處關係到了解為何你是如此獨一無二等問題。

我已經從事腦部造影研究十年了。

我剛開始時是利用精細的量化腦電波（EGG）來研究大腦，接下來的八年裡，我用核子醫學中一種叫做腦部單光子放射電腦斷層掃描（SPECT）的來研究腦部，這種技術測量大腦血液流動的情形以及新陳代謝活動的模式。

透過這些研究我們有了大腦與行為具有關聯性的實質畫面證據，例如憂鬱、焦慮、注意力渙散、偏執以及暴力的傾向。

這些在過去大多被認為基本上只是心理問題的實證，徹底改變了我和其他人實行精神醫學的方式。

我們現在可以向病患以及病患的家屬出示腦部問題的實質證據，讓他們更能夠接受並配合治療。

與以往相較，我們有更多的資訊來幫助我們針對一些複雜的病例問題提出更有效的治療對策。

我們還利用這些研究資料來教育大眾有關毒品、頭部創傷、甚至負面思考對大腦的影響。

## <<一生都受用的大腦救命手冊>>

### 媒体关注与评论

腦影像檢查打開了一扇能窺探精神疾病背後的大腦病變，對各種精神疾病或症狀的生物病因，加註了更具體的醫學實證。

亞曼醫師在本書中使用了許多實例，分享了他於各種精神疾病與個性特質的兒童及成人，進行一種腦影像檢查（SPECT）的臨床經驗，例如注意力不足過動症、焦慮症、強迫症、憂鬱症……等等。

他除了簡潔地串聯大腦部位的功能與異常時的現象，闡明藥物治療過程的大腦機制與變化，也屢屢述及運用認知行為及養生來調適心態、觀念以及情緒。

要提昇大腦功能、要救您的大腦，務需先了解您的大腦，此書能讓您輕輕鬆鬆地迅速掌握大腦的奧祕與

## <<一生都受用的大腦救命手冊>>

### 編輯推薦

無論你是求學讀書的學生、正在努力打拼工作賺錢的上班族、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 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）。

<<一生都受用的大脳救命手冊>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>