

图书基本信息

书名：<<《健康生活，从善待大脑开始》拒绝小肚腩、屏幕脸、沙发臀、压力心的最佳方式，就是善待你的大脑。

>>

13位ISBN编号：9787300145853

10位ISBN编号：730014585X

出版时间：2012-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：丹尼尔·亚蒙

页数：280

译者：苗士伟,权大勇

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>

前言

健康生活，皆能如“脑”所愿 我家住在加州的纽波特海滩。

这里经常被人称做“塑胶世界”，因为与世界其他城市相比，这里的街头和海滩行走着更多的塑胶美人(她们都做过整容手术)。

有位朋友说，上帝永远都不会降洪水于纽波特海滩，因为所有的女人都会浮起来。

比起脑，人们更在乎自己的脸蛋、胸部、肚皮、屁股和腹肌。

不仅仅在纽波特海滩，世界上多数人都会这样。

然而，恰恰脑才是拥有称心如意的脸蛋、胸部、腰部、臀部、腹肌，乃至身体健康的关键。

而且，身体损毁、未老先衰在很大程度上都是由脑功能紊乱引起的。

大脑可以让你从床上爬起来去锻炼，从而让你的身体更加健壮、苗条；大脑也可以让你按下瞌睡开关，继续蒙头大睡，而延误了外出锻炼。

脑可以把你从饭桌边推开，对你说，你吃得已经够多了；也可以允许你再吃一碗哈根达斯冰激凌，使你在别人看来滚圆润，也使你感觉自己圆滚滚。

脑可以设法应对生活压力，放松身心，让你看上去充满活力；如果你对这些压力不管不顾，它们就会向身体的其余部位发送压力信号，让皱纹爬满你的皮肤。

脑可以让你回绝香烟、过量的咖啡因和酒精，让你的气色和感觉都焕发健康的气息；它也可以允许你吸烟、喝三杯以上的咖啡或酒，使身体各个系统日渐衰老。

我从30多年前开始便对身脑之间的关系产生了浓厚的兴趣，而直到1991年，我才真正开始理解大脑与身体之间的联系。

那一年，我开始着手开展脑成像工作，也是我当了将近10年的精神科医生后，第一次接触到脑扫描图。

那一刻，我兴奋地发现，脑扫描能够提供有关脑功能的关键信息，而仅仅凭借与病人的谈话，这些信息是无法准确获得的。

1991年以来，亚蒙诊所做过55 000余例脑成像扫描，比世界上其他任何组织做的都要多。

结合患者的个人病例分析扫描结果，有助于我们做出更为准确的诊断，进而对各种问题进行治疗，比如注意力缺陷障碍(ADD)、抑郁、焦虑、愤怒、学习问题、记忆问题、脑损伤和成瘾等。

我还发现，改善病人的脑功能状况也有助于改善其身体，乃至整个生活的状况。

几年前，为了检验一套治疗焦虑和抑郁的课程的有效性，我们招募了90名被试。

结果令人震惊，大多数被试的焦虑和抑郁水平都得到了明显改善，但治疗的结果还不仅限于此，很多人告诉我，通过这次为期12周的项目，他们还减掉了9~14千克的体重。

这个让人意想不到的结果说明，人在解救大脑的同时，也在解救自己的身体，最终得以减肥瘦身，而这恰是他们多年来一直奋力争取的。

靠近镜子，看看镜中的自己。

如果你的皮肤看上去很干燥，你就会涂些润肤霜；如果发现脸上长痘痘了，你就会轻轻抹一点儿祛痘膏；如果注意到头发有些开叉，你会找理发师剪剪头发；如果你住在纽波特海滩，并察觉到脸上出现了几道皱纹，你便会打电话给医生，预约一次除皱注射。

基本上，无论什么时候，一旦看到身体出了问题，你都会尽力解决，或者寻求专业帮助。

但多数人从来都不会考虑自己的脑健康，因为他们看不到脑部的状况。

有些人的脑部或许需要认真治疗一番，但他们对此一无所知，也不会采取任何措施去解决问题。

这是问题的核“心”(或曰首“脑”)所在。

下面让我们看一组例子，一个是健康的脑，一个是陷入麻烦的脑。

在健康的脑中，思维活动充盈、平稳、对称。

大脑后部的活动强度最大，这个区域叫做小脑。

在陷入麻烦的脑中，你会看到有些区域运转过度或运转不充分。

图I-1展示的是82岁的安娜的脑。

它非常健康，像是50岁左右的人的脑。

安娜很健康，从不吃药。

她结婚已有58年之久了，作为妻子，她从来都是情深意浓，作为母亲和祖母，她总是充满慈爱。她思维敏锐、精力充沛，常常表现出不乏睿智的好奇心。

在其居住的社区和教堂里，她也表现得非常活跃。

与之形成鲜明对照的是，44岁的贝卡却因为过于频繁的冲动和过度肥胖来找我咨询。

一米五几的骨架，却承载了82千克的体重，她已经多次尝试减肥，却从未成功过。

我们对她的大脑进行了扫描，发现其前额叶(位于大脑前部)的活性很低，这种状况可能是童年的一次车祸造成的。

脑的前额叶部位掌管计划、决策和冲动控制。

通过治疗，她前额叶的活性增强了(见图1-2)，冲动也明显消失，并且能坚持执行脑一身健康方案，这帮助她在两年内减掉了32千克。

有95%的人认为，冲动只不过是意志力缺乏或者态度不端正罢了，而脑成像告诉我们，冲动的原因不仅如此。

实际上，我们发现很多人脑前部的活性都很低，要么是因为脑损伤、曾接触过有毒物质，要么是存在诸如注意力缺陷障碍之类的遗传性疾病。

我们一旦解决了这些问题，就会发现他们能够更好地坚持节食和健康计划，而这些做法都是改善身体状况所必需的。

我们可以看到，脑改变了我所做的一切，我们还意识到：要改变身体，必须先改造大脑。

在成功改善身体状况时，了解脑、优化脑往往是被我们忽视的环节。

一剂药方不能包治百人 大脑与身体间的联系实在是令人惊叹！

最近，我去电视台做一档《幸福人生，从善待大脑开始》的节目，节目制片人艾丽西娅·斯蒂尔是我的老相识。

这次，艾丽西娅与以前相比可大有不同，她看上去更年轻、更有活力了。

我问她现在的情况怎么样，她说自从听了我的建议之后，开始合理膳食，合理服用鱼油，酒也喝得少多了，而且能更好地应对生活压力。

她在我的网站上找到了那份脑系统问卷(参见附录A)，并由此发现自己的前额叶很有可能活性过低，于是就开始服用SAmE补充剂配方，效果甚好。

实际上，她告诉我，她已经减掉了六七千克体重。

另外，在她的影响下，她丈夫也渐渐开始锻炼了。

当时她的一位同事家人去世了，这着实打乱了计划安排；她跟我说，以前遇到类似这种情况，她通常会哭起来的，但现在她已经知道自己有能力适应这些变故，还能摒除任何自发的消极想法，不让这些想法偷走她的快乐。

在改造脑的同时，她的身体、生活，乃至家庭状况也都得到了很大改善。

艾丽西娅的故事教育我们，如果你与压力抗争，开始针对自己的脑部状况制定并实施具体的健康方案，那么你的气色和感觉都会年轻许多。

你可以改造自己的大脑，而这最终会导致身体上的改变。

你定能驾驭脑的力量，让身体称心如意！

艾丽西娅的故事有力突出了非常重要的一点，也是贯穿本书其余章节的重要主题：一剂药方不会适用于所有人。

这就是为什么大多数减肥方案没什么效果的原因。

我们都需要在自身脑的类型和需要的基础上制定个性化处方。

因为艾丽西娅可能是前额叶活性较低，所以她需要更多刺激干预，诸如SAmE补充剂等。

而对于脑前部活性过高的人，则要施加干预使之镇静，并刺激神经递质血清素的分泌，比如用一些5-羟色胺补充剂，就会使之好转。

相反，让那些前额叶活性很高的人服用sAmE，通常会使他们变得更加焦虑。

弄清楚自己大脑的独特运作方式，是获得有效帮助的关键。

当然，正如我们所见到的，也有些适用于所有人的干预方法，比如健康的饮食和充足的睡眠，但为了

最大限度地从本书中获益，一定要注意那些适合你个人类型的干预方法。

如果你正在读这本书，你一定是想要改变身体的某些方面。

或许你想收紧小腹、让皮肤看上去更年轻、提升精力水平、别再那么频繁地感冒、减少头疼的次数，或不吃药就能把血压降下来。

像多数人一样，你可能也知道为达成那些目标必须做哪些事情，但就是没有真的去做。

原因何在？

因为你没照料好自己的脑。

如果想减去腰间那些赘肉，你就得改善前额叶的功能；如果想对所有头痛说拜拜，你就必须让自己的大脑冷静下来。

还有，如果想让皮肤越来越年轻，你必须从恢复脑部活力做起。

本书中，我会为你提供14套解决方案，来帮你改善大脑，这样你就能获得并保持一个称心如意的身体。

而在所有这些开始之前，你首先应该学着去爱护脑，并理解它是如何影响身体的。

这些解决方案很容易执行，它们关注的是如何运用大脑改善意志力，如何消灭那些在努力改善身体的过程中蓄意作祟的冲动。

你会看到，体重管理问题尽管在蔓延肆虐，但这绝不仅仅是单一的因素使然。

根据我们的研究，这其中少说也得有6个不同的原因。

因此，了解你的问题属于哪种类型，是达到理想体重的首要任务。

本书由四部分构成：首先是本书使用说明，向你介绍改造脑和身体的10项基本原则。

在第一部分，你会发现如何运用大脑来保住减肥效果不反弹，这可是数以千百万计的人天天为之奋斗的目标。

第二部分关注的是，脑通过哪些途径帮助你美体，同时改善健康和幸福感。

在第三部分里，你将会从众多“脑一身”策略中发现抗衰老的秘诀，这有助于大脑和身体青春永驻。

在本书提供的解决方案的帮助下，你定能拥有驾驭大脑的力量，获得并保持你理想中的身体状况。我认为，你理应拥有一个自己钟爱的身体，不是吗？

内容概要

美国销售超过20万册，《纽约时报》排行榜持续上榜16周的大脑健康书。

美国家喻户晓的脑健康医生亚蒙博士认为，一种方法不能满足所有人的需求，这就是减肥、健美经常失败的原因。

如果你觉得自己的身体应该更shape，更苗条，或更健康，本书就是你需要的！

拥有更好身体的钥匙——更优美，更富有精力，更年轻——就是拥有一个更健康的大脑。

在最新医学研究的基础上，亚蒙博士根据逾20年的临床实践，提供15种可行易用的解决方案，40个营养补充剂方案，让大脑与身体联动起来，激发你的力量，教你照顾好大脑，塑造一个更健康、更具魅力的身体。

作者简介

丹尼尔·亚蒙

Daniel G. Amen, MD

医学专家。

临床神经科学家、精神科医师及脑部影像专家，主持世界闻名的亚蒙诊所。

他是美国精神医学学会（American

Psychiatric

Association）杰出学者，荣获多项写作和研究奖项，出版十九本书、专业及科普文章及录音带和录影带。

权威机构。

ACI

是世界领先的，提供脑成像科学与临床实践的。

是世界上最大的与精神病医疗相关的功能性脑扫描数据库，目前总计超过55,000扫描数据,诊所接待的患者来自75个国家和地区。

畅销作家，艾美奖得主。

Dr. Amen 发表35篇专业文章，23本图书，其中包括纽约时报畅销书《Change Your Brain, Change Your Life》与《Magnificent Mind At Any Age》。

2010年2月，

Harmony Books出版了他的新书《Change Your Brain, Change Your Body》. Dr.

Amen,与联合派拉蒙电视网Leeza

Gibbons合作出品了一档节目《饮酒的真相》对青少年进行酒精教育,该节目获得了艾美奖最佳教育类电视节目。

国际知名的专题讲者。

他还经常做一些讲座，对象包括：美国国家安全局(NSA)，美国国家科学基金(NSF),哈佛学习与大脑峰会，百万圆桌会议，最高法院。

曾登上《Parade Magazine》《New York Times》杂志《Newsweek》

其它著作：《美好人生，从善待大脑开始》《史上最强大脑书》

爱好：玩乒乓球

书籍目录

第一部分

善待大脑，让你的身体随心所愿

前言：身材遂“心”意

第1章 亚蒙博士健脑美体的10项基本原则

第二部分

减肥不反弹的秘密

第2章 远离那些超好吃，却超毁人的食品吧！

（减肥）提升控制力

提升大脑意志力，冷却欲望与冲动的欲望解决方案

第3章 脑模式不同，减肥方案不同（减肥）

了解自身脑模式，制定理想节食方案的体重解决方案

第4章 滋养大脑，让气色和感觉更年轻（脑体健康，气色）

十一条促进脑体健康的营养解决方案

第5章 动起来，燃烧掉脂肪（健脑，强身）

锻炼身体，强健大脑的运动解决方案

第三部分

善待大脑，美体，改善整体的健康和幸福

第6章 让皮肤舒缓、光滑的脑信号（护肤）

提供十二种养脑护肤途径的皮肤解决方案

第7章 平衡激素，倒转时钟（活力、情绪）

让你感到快乐、充满活力、诸事顺利的激素解决方案

第8章 善用脑子，强健心脏（心脏）

可以改善心脏状况的大脑-心脏解决方案

第9章 瞄准目标，集中精力（工作）

成为专注、超能职场人的注意力与精力解决方案

第四部分

抗衰老的秘籍

第10章 大脑休息好，身段更苗条、皮肤更光滑（减肥，皮肤）

睡觉就能瘦的睡眠解决方案

第11章 大脑放松，不生病（衰老，皮肤，免疫力）

拒绝衰老与病怏怏的压力解决方案

第12章 记住你每天要做的事（脑健康）

让大脑永葆青春的记忆解决方案

第13章 要想感觉好，脑中就得装着好想法（减肥、皮肤、气色、情绪）

让你更苗条、更年轻、更快乐的蚂蚁解决方案

第14章 做爱，给大脑和身体充充电（减肥，健康）

延年益寿又减肥的最佳激情解决方案

第15章 大脑健康了，身体就健康了（身体健康，工作顺利）

让你远离一切混乱的脑健康解决方案

后记 健康可以传染吗？

附：亚蒙大脑系统简版问卷及解答

附录A：健康生活，你应该知道的15个数字

附录B：健康生活必备40则营养补充剂方案

章节摘录

为什么睡眠不足会使你发胖 你可能曾经认为，对糖果和饼干欲望强烈仅是心智脆弱、缺乏毅力的表现。

那你就错了。

有越来越多的证据表明，睡眠不足与体重增加和肥胖有关。

根据芝加哥大学的一项研究，比起睡眠充足者，睡眠被剥夺的人会吃进更多简单碳水化合物。研究人员对12名20多岁的健康男性进行研究后发现，如果晚上只睡4个小时，那么他们则更倾向于选择糖果、饼干和蛋糕，而不是选择水果、蔬菜或者奶产品。

这项研究被收录在《内科医学年鉴》(Annals of Internal Medicine)中，研究人员还关注了两种激素——瘦素与饥饿激素，他们都受睡眠调节并且与食欲有关。

如前所述，瘦素和饥饿激素协同控制着饥饿感和饱足感。

饥饿激素水平上升，给大脑的信号是：你饿了；而瘦素水平提高则是告诉大脑：你吃饱了。

研究者分别在开始研究之前、经过两个只睡4小时的夜晚后、经过两个睡足10小时的夜晚后分别对瘦素和饥饿激素的水平进行了测量。

比起晚上睡眠时间更长一些的男性，4小时睡眠过后，饥饿激素的比例会上升71%。

这让他们更加感到饥饿，从而驱使他们消耗更多的简单碳水化合物。

前面的章节中曾对此做过解释，食用简单的碳水化合物会使血糖水平在暴涨之后又暴跌，这样既消耗了能量，又会让人感到疲倦。

在《美国临床营养学杂志》曾发表过的一项研究中，研究者随机挑选5个人，让他们连续两周每晚睡5.5个小时，然后再连续两周每晚睡8.5个小时。

研究者对参与者在睡眠实验室中所吃的零食量进行了测量。

与睡8.5个小时相比，只睡5.5个小时的情况下他们平均会多消耗221卡路里的碳水化合物零食。

这种模式在现实世界中也会发生，而不仅仅在研究人员的睡眠实验室中才如此。

根据2009年的美国睡眠民意测验显示，睡眠有障碍的人会更倾向于(可能性几乎是睡眠正常者的两倍)食用含糖食品和薯片之类的简单碳水化合物，好帮助他们挺过这一天。

他们还更倾向于不吃早餐或其他正餐，这会使血糖水平的变化轨迹像坐过山车一样忽上忽下，这对脑功能有害，日后往往会导致不良的食品选择习惯。

睡眠不足会使你吃下更多含糖垃圾食品，却对水果、蔬菜和全麦食品兴趣索然。

它还会让你总体上吃下更多的卡路里，从而增加增肥和患上肥胖症的风险。

凯斯西储大学的研究人员曾对68 183名女性的睡眠习惯和体重波动进行了16年追踪。

他们把参与调查的女性分作三类：每晚睡眠7小时者、每晚睡眠6小时者、每晚睡眠5小时甚至更少者。

他们发现睡眠时间5小时甚至更短者增重最明显，并且最有可能过度肥胖。

比起闭眼休息7小时的女性，那些只睡6小时的女性更有可能增加额外体重。

很多研究都将关注点指向睡眠缺乏与增重或肥胖间的相互关系。

例如，研究人员在英国华威克大学检视了28 000多名儿童和超过15 000多名成年人的资料，发现睡眠不足会使成人和儿童过度肥胖的风险翻一倍。

斯坦福大学的研究人员主持的另一项研究发现，睡眠不足的人体重指数(BMI)要更高一些。

斯坦福大学的研究还发现，睡眠较少的人体内瘦素水平较低、饥饿激素水平较高。

研究人员曾进行过一次千人调查，了解其睡眠习惯、考试前一晚的睡眠状况，以及他们体内瘦素和饥饿激素的水平。

他们发现，睡眠长期保持5小时甚至更短的人，其体内的饥饿激素(可刺激食欲)水平要比每晚睡8小时的人平均高出14.9%，而瘦素(告诉大脑你吃饱了)水平却要低15.5%。

这些研究表明，如果睡眠不足，你会感到更加饥饿，不管吃多少总觉得不饱，于是越吃越多，最终导致身体发胖！

这样说来，假如剥夺睡眠会让你发胖，那么睡眠充足是否会有助于减肥呢？

《魅力》(Glamour)杂志的编辑决定检测一下这个说法，本研究虽然缺乏科学性，却很吸引人。

他们招募了5名女性读者，交给她们一项简单的任务：连续10周每晚至少睡足7.5个小时。

另外，研究者还叮嘱她们在这10周之内饮食和锻炼的习惯不要做太大改变。

结果出人意料。

这几名女性参与者体重都有所减轻，最少减重2.7千克，最多竟达6.8千克，着实令人惊讶。

多睡觉，让皮肤光彩焕发 我们常常讲，要睡足“美容觉”，这个词描述得真是再恰当不过了！

充足的睡眠其实远比满柜子的抗皱霜、保湿霜和痤疮治疗膏、抗衰老血清要管用得多。

适量的睡眠会让你的皮肤看起来更年轻、更光滑、更清爽。

但如果你想仅凭一丁点儿睡眠就草草了事的话，那无异于开启了皮肤过早老化的进程，两眼四周挂上黑眼圈，甚至还散布了痤疮……以下内容将告诉你睡眠是如何有益皮肤的。

P140-142

后记

健康可以传染吗 我父亲一生都在尽量避免接触医生，他曾说过，“我会让别人心脏病发作，但自己才不会得那玩意儿。

”他是个完全独立的人，从来不会受任何人指使去干什么事情，在这一点上，他向来引以为豪。他一生事业蒸蒸日上，他经营的连锁杂货店非常成功，并且执掌大权50余年，长期担任美国杂货商联合会(Unified Grocers)的董事会主席，这可是世界上最大的独立杂货店批发公司之一。

有这样一位父亲，对我个人来说是个挑战。

“我会让别人心脏病发作，但自己才不会得那玩意儿”，这其中透出的态度恰与我的天性相背，我的性格倒与姥爷更相似，乐于当个助人者，是个平和的人。

我经常发现自己在爸爸身边时会很紧张，但又老是想讨好他。

我体内发生的反应与爸爸的大脑直接相连。

我爸还是那种不管遇到什么问题，都要说“不”的人。

“我能去吗？”

” “不。”

” “你觉得我应该这样做吗？”

” “不。”

” “你愿意和我一起去吗？”

” “不。”

” “我能帮上你吗？”

” “不。”

” 还记得有一次我在为一项健康研究招募成年人，我问他能否去做一次脑扫描，他的第一反应是“不”。

事实上，我花了足足12年请求他，最后才终于得到了他的脑部扫描图。

我看着那张扫描图，生活中的很多挫折都因此有了新的解释。

他的扣带前回活性很强，这个区域是脑的变速杆。

这个脑区活性过强的人，往往表现为好争辩，并且会本能地说不。

这会让他们身边的亲人有点抓狂。

但看到扫描结果却让我放松了下来，因为我知道有此遭遇的人不只我一个。

平衡大脑，让自己更性感一些 劳拉和我从小就是好朋友。

长大后，劳拉出落成一位美丽俊俏的少女，引得许多我们都认识的男生为她着迷。

出于某种我并不知情的原因，劳拉从来没有对我产生过这种罗曼蒂克的吸引力。

我崇拜她，但并不是这种方式。

多年以后，我们依然保持着联系，我对她的感觉也从未改变过。

有一天，她的美丽显得很耀眼，我发现自己以一种非同寻常的方式被她吸引了。

跟她在一起时，我的心跳会加快，思绪会飘到那些以前从未触及的区域。

是什么不一样了吗？

我很想知道。

这一切看上去太奇怪了。

后来事情才变得渐渐清楚了。

她告诉我，她在遭受终生焦虑症的折磨，现在终于鼓足勇气去治疗它了。

她服用了抗抑郁药物和几种天然补充剂，还去看过心理医生。

她的焦虑已经减退，幸福和快乐感得到了提升。

劳拉的大脑发生变化时，她的外表和身体也在变化，随后，她还改变了我对她的身体反应。

幸运的是，我的前额叶功能良好，可以将这种感觉仅限于感知和享受，而不让它对我的婚姻造成伤害。

这个故事彰显了极为重要的一点，这一点扩展了本书的主题：依直觉判断，我们都知道这一点的确

属实。

· 怒气正旺的老板去上班。

许多员工将会因老板的问题行为而感受到生理应激症状。

我曾见过这种场面，而且在我的病人中一再看到过。

· 如果你的妻子或女儿正在忍受月经周期中那段最糟糕时间的煎熬，家里的每个人都会感到应激水平有上升的趋势。

· 如果你丈夫的工作压力很重，或许他的老板就像上面提到的那位一样，你同样会对此有所反应。

· 研究告诉我们，如果孩子得了注意力缺陷障碍或自闭症，那么他的妈妈会患上许多应激症状，而且这些家庭中抑郁症和离婚的发生率会相对较高。

为什么要对自己的大脑万般呵护？

原因之一就在于，它的健康会严重影响你所爱的人的健康。

人与人是相互传染的。

优化你自己，会使周围的人得到提升 在精神科住院实习项目中，我曾学习过婚姻与家庭疗法，那时我常听说，改变关系需要两个人的共同努力。

若干年后，我发现这个所谓的“常识”规则实际上是错误的。

改变关系通常只需一个人便足矣。

随我一起想想是不是这样？

我知道今晚可以回家了，要让我的妻子微笑，只消我有恰当的说辞，像下面这样：“嗨，亲爱的，我今天想你了。

” “嗨，宝贝，今晚我可以帮你做些什么吗？

” “嗨，小心肝，你看上去棒极了。

” “哈喽，我的小甜心，今天过得怎么样？

” 我也知道如何做会让妻子朝我怒吼。

特别是在我没考虑周全就脱口而出那些话时，如：“嘿，你一天都做了些什么呀？

” “你难道什么事都没做吗？

” “为啥什么事都得我自己做？

” “把那件衣服脱掉吧，太难看了！

” 我的大脑如何工作，将对妻子的大脑和身体的工作方式产生重大影响。

在你的人际关系中，这同样会发生。

如果你是以积极正向的方式去改造大脑、改变身体，那你所爱的人也会受到鼓舞，让大脑和身体正常运转。

这种现象是使我成为一名心理医生的主要原因之一。

开给人们抗生素或实施手术，那只是权宜之计，治标不治本。

在医学院时我就意识到，帮助我的病人去更好地感受、思考和行动，这样不仅会使他们变得更快乐、更高产，还能极大帮助他们与配偶、子女，甚至孙子更好地互动。

这种帮助可能会跨越几代人，我喜爱这种可能性。

当然，当父亲发现我想成为一名心理医生时，他问我为什么不想成为一名真正的医生。

我的身体有应激反应，因为我感受到我令他失望了。

但有一点我会很明智地认识到：这是我的生活，而不是他的，我热爱作为心理医生的每一天。

有趣的是，几年后我爸爸竟成了为我推介病人的最好来源。

有一次，他的一位总监遇到了家庭问题，他打电话给我，要我对他做做检查，因为他不希望自己器重的员工辞职。

其实只要有耐心，再执拗的大脑也能转变过来。

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>