

了解大脑的详细工作方式，可以让每个人都有
能力去改善自己的生活。

——丹尼尔·西格尔（著名心理学家、儿童教育专家）

the upward spiral

Using Neuroscience to Reverse the Course
of Depression, One Small
Change at a Time

将神经科学领域的最新研究，
转化为日常生活中的实用指导

关于抑郁症背后的神经科学启蒙

重塑 大脑回路

如何借助神经科学走出抑郁症

[美] 亚历克斯·科布（Alex Korb） 著
周涛 译

机械工业出版社

<https://homeopdf.com> <https://homeopdf.com> <https://homeopdf.com> <https://homeopdf.com> <https://homeopdf.com>

重塑大脑回路：如何借助神经科学走出抑郁症

The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse
the Course of Depression, One Small Change at a
Time

（美）亚历克斯·科布（Alex Korb） 著

周涛 译

ISBN: 978-7-111-59681-3

Alex Korb. The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the
Course of Depression, One Small Change at a Time.

Copyright © 2015 by Alex Korb.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright ©
2018 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publications, Inc through
Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale
in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao
SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or
by any means, electronic or mechanical, including photocopying,
recording or any information storage and retrieval system, without
permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书纸版由机械工业出版社于2018年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

目录

赞誉

推荐序

前言

第一部分 困于下行旋涡之中

第1章 抑郁的大脑地图

- 1.1 什么是抑郁症
- 1.2 抑郁就像交通堵塞
- 1.3 神经科学入门课
- 1.4 抑郁相关的化学物质
- 1.5 抑郁的基本神经环路
- 1.6 脑区间彼此相连
- 1.7 我的大脑出了什么问题
- 1.8 为何大脑会这样
- 1.9 利用正向循环的力量

第2章 陷入焦虑和担忧

- 2.1 大脑为何会担忧
- 2.2 担忧和焦虑的不同之处
- 2.3 为何大脑会焦虑
- 2.4 为何担忧和焦虑也有好处
- 2.5 关于焦虑的ABC
- 2.6 形成正向循环来对抗担忧和焦虑

第3章 始终关注消极面

- 3.1 大脑的情绪化偏向
- 3.2 积极性比例
- 3.3 有些大脑存在消极的偏向
- 3.4 扭转负面消极偏向

第4章 被坏习惯所困

- 4.1 行为控制
- 4.2 疲劳感
- 4.3 压力可以促进习惯的形成
- 4.4 控制冲动与例行行为

- 4.5 对第一部分的总结
- 第二部分 创造正向循环
- 第5章 锻炼大脑
 - 5.1 感觉不想去锻炼?
 - 5.2 锻炼如何影响你和你的大脑
 - 5.3 锻炼的正向循环
 - 5.4 创造自己的正向循环
- 第6章 设定目标, 积极决策
 - 6.1 为何决策不容易
 - 6.2 决策需要前额叶皮层的参与
 - 6.3 决策让注意力集中感知力增强
 - 6.4 决策会增加愉悦感
 - 6.5 设定目标来刺激多巴胺
 - 6.6 决策既可以无视也可以利用习惯
 - 6.7 决策会形成控制感
 - 6.8 决策可以减轻担忧和焦虑
 - 6.9 决策有助于做出更多的决定
- 第7章 让大脑休息一下
 - 7.1 什么是睡眠卫生
 - 7.2 睡眠的神经科学基础
 - 7.3 睡眠如何影响你
 - 7.4 睡眠如何影响你的大脑
 - 7.5 改善你的睡眠卫生
 - 7.6 尝试认知行为疗法
- 第8章 培养好习惯
 - 8.1 我们如何形成习惯
 - 8.2 自我肯定有助于改变习惯
 - 8.3 减轻压力
 - 8.4 接受自己的不完美
 - 8.5 增加5-羟色胺来促进好习惯的形成
 - 8.6 激活前额叶皮层
 - 8.7 改变自己所处的环境
 - 8.8 有效率的拖延

第9章	利用好生物反馈
9.1	生物反馈系统如何起效
9.2	抑郁时的生物反馈
9.3	微笑
9.4	站姿要直
9.5	保持冷静的表情
9.6	改变呼吸
9.7	放松肌肉
第10章	激活感激环路
10.1	感激的益处
10.2	感激对于大脑的影响
10.3	负罪感的强大拉力
10.4	不要将自己与他人比较
10.5	等鱼上钩和主动狩猎的区别
第11章	依靠他人的力量
11.1	与人相处的麻烦
11.2	抑郁会扰乱爱和信任的神经化学平衡
11.3	其他人能帮你和你的大脑做些什么
11.4	激活社交环路
11.5	需要注意的几点
第12章	让大脑接受治疗
12.1	专业帮助是有效的
12.2	心理治疗如何改变大脑
12.3	抗抑郁药物如何改变大脑
12.4	大脑刺激技术
结论	
致谢	
译者后记	
注释	

赞誉

亚历克斯·科布博士的书是一本出色地集合了很多抑郁症背后神经科学原理的读物，同时也为读者提供了怎样利用正向循环走出抑郁症困扰的具体步骤。科布以通俗易懂的方式解释了神经科学，同时展示了不同的大脑故障是如何导致不同的抑郁症症状的。纵观全书，科布博士多次提及自己的亲身经历，从而使得本书的描绘愈加真实而且充满力量。对于那些正在同抑郁进行抗争并且希望在如何理解与控制抑郁方面得到更多指导的人来说，此书是必读不可的好书，同时也是那些希望更多地了解抑郁症神经科学原理与治疗方法的临床医生的必读之物。

——艾琳·萨克斯，南加州大学法学院教授，法学、心理学、精神病学以及行为科学教授，同时也是《我穿越疯狂的旅程：一个精神分裂症患者的故事》（*The Center Cannot Hold*）一书的作者

本书清晰而动人地解释了抑郁症背后的神经科学。科布将目光投向了抑郁症这一神秘又备受误解的疾病，并且在这一过程中启蒙读者去了解关于大脑的基本原理，了解大脑如何影响我们的情绪、动机、决策和行为，以及如何被它们所影响的过程。

——安森·多伦斯，北卡罗来纳大学教堂山分校女子足球队主教练，也是《冠军视野》（*The Vision of a Champion*）一书的共同作者

本书引人入胜、易于理解而又内容丰富，综合性地展示了当前关于抑郁症的最新思考和治疗手段等信息。作者充满技巧地将具有凝聚力的神经科学观点融合于众多实用策略指导中，这些来自日常生活中的实用策略指导既有助于减轻病理性负面情绪，又能够增强临床范围内幸福感，非常有效。

——海伦·迈贝格，埃默里大学医学院神经病学、放射学教授，多

罗西·富卡精神诊所精神病神经影像与治疗部主席

推荐序

在这趟非凡的大脑旅程中，我们出色的向导亚历克斯·科布博士从本书一开始就为我们提供了很多实用的知识和有用的工具，从而能够帮助我们改善自己的生活——它们是一些与众不同的思维方式和可供我们采用的具体行为措施。这些知识和工具究竟如何能够帮到我们呢？

我们现在已经知道，你为自己的心灵或者头脑所做的一切，比如你如何去聚焦自己的注意力，或者有意识地去重塑自己的思维，以及有目的地平复自己的情绪等，都会直接改变你的大脑。这也是神经可塑性（neuroplasticity）的关键所在，也就是我们的经历、包括我们为自己的心灵所做的一切，究竟如何能够改变大脑的活性，甚至永久地重塑我们的大脑。作为一名执业临床精神病医生，我很早就已经明白：**了解大脑详细的工作方式，可以让每个人都有能力去改善自己的生活。**本书则提供了非常强大和实用的方法，可以让像你一样的普通人利用这些神经科学知识来增强自己的人际关系、减轻担忧和焦虑，同时减缓抑郁的想法和情绪负担。

在这场迷人的心灵沉浸之旅中，你将与作者一同走进应用神经科学的重要世界，他曾在世界上最知名的神经科学研究项目进行自己的博士研究工作，这些经历与他的个人成长历程一起，让他可以更进一步地接触到，**人类大脑具有令人欣慰的能力——它们会将自己从不幸的趋势以及从担忧、焦虑和抑郁的下行旋涡中，重新调整回正常状态。**不论你或是你认识的其他人表现出过多的思维反刍、过分的自我贬低或者彻底的抑郁情绪倾向，或者你仅仅是想利用关于大脑的敏锐科学知识来改善自己的生活，让它变得更易于理解和更有乐趣，本书都将是伴随你旅途的一份好礼物。

本书的文笔清晰，它所包含的前沿科学知识，以及它令人振