

CHEERS
書店

YOUR HEAD IS A HOUSEBOAT

A CHAOTIC GUIDE TO
MENTAL CLARITY

你的大脑是 一艘船屋

如何在混乱的生活里
保持头脑清醒



风靡美国、英国、
澳大利亚、加拿大等
近10国的心理自助指南

亚马逊4.8星高分盛赞

备受瞩目的插画艺术家、
心理健康倡导者

【美】坎贝尔·沃克 (Campbell Walker) 著
王莉霞 译

著 中国轻工业出版社有限公司

CHEERS
嘿哈

YOUR HEAD IS A HOUSEBOAT

A CHAOTIC GUIDE TO
MENTAL CLARITY

你的大脑是 一艘船屋

如何在混乱的生活里
保持头脑清晰



风靡美国、英国、
澳大利亚、加拿大等
近10国的心理自助指南
亚马逊4.8星高分赞誉

备受瞩目的插画艺术家、
心理健康倡导者

【美】坎贝尔·沃克 (Campbell Walker) 著
王莉娜 译

中国轻工业出版社

版权信息

书名：你的大脑是一艘船屋：如何在混乱的生活里保持头脑清晰

作者：坎贝尔·沃克

译者：王若菡

出版社：中国纺织出版社有限公司

出版时间：2023-06-29

ISBN：9787522905983

品牌方：北京湛庐展读科技有限责任公司

本书由北京湛庐展读科技有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

测一测 关于人类的大脑，你了解多少？

- 以下哪一类群体的观点，我们接受并内化得最多？
 - A.我们讨厌但优秀的人
 - B.我们深爱并尊敬的人
 - C.我们平时接触最多的人
 - D.在重要领域有权威的人
- 坎贝尔将我们内心自我批评的来源，比喻为“一群爱闹别扭的袜子布偶”。他指出，我们其实可以利用这些袜子布偶来：
 - A.避免自己过于乐观
 - B.帮助自己客观判断
 - C.保护自己远离痛苦
 - D.妨碍自己建立自信
- 在本书中，坎贝尔将大脑比喻为一艘船屋。以下哪一个群体掌控着船屋的根本控制权呢？
 - A.动物园里的动物
 - B.五大老板
 - C.袜子布偶

D.孩子版的你

序

作为临床心理学家和正念行业从业者，我向来访者提出过最重要的一条建议就是“不要再坚信你所认为的一切”。想法不等于事实——这是一个简单而深刻的观念，我亲眼看到它改变了人们的生活。

你若能退后一步，以超然的好奇心来注意自己头脑中那些持续不断的噪声，你的情绪和行为便不会再为随机产生的想法所左右。只要让自己和自己的想法保持距离，你就可以自由地同头脑中那些复杂且往往自相矛盾的角色和地点建立起新的关系。

坎贝尔·沃克的“船屋”正是能帮助你做到这一点的完美交通工具。

研究证明，使用比喻来辅助学习可以提高个体短期和长期的记忆力。所以我相信，你不仅能在认识自己这艘船屋里的乘客和房间的过程中充分享受到乐趣，而且你将学到的这些关于心理学以及如何摆脱情绪困扰、获得自由的知识，必定深刻而持久。

祝你旅途愉快！

卡桑德拉·邓恩(Cassandra Dunn)

临床和辅导心理学家

声明

本书旨在帮助你获得清晰的头脑。它透过想象力的透镜，对你的大脑进行了一次富有同情心的审视。在这个过程中，我榨干了自己的创造力，产出了大量模糊的类比来介绍大脑功能。所以，本书并不是一份关于大脑功能的科学报告，只是一个观察元认知的框架。

需要注意的是，虽然本书中的比喻和日志记录方法都是对我个人极为有效的，但我不是无所不知的专家，只是掌握了一些经过个人验证、目前仍在不断改进的方法。所以各位读者朋友大可不必照单全收。本书中的某些意象和问题也许并不能引起你的共鸣，但措辞本身并不重要，重要的是掌握内省的基本原理，并获得通过内省来关爱自己的能力。

虽然本书不能取代治疗，但它确实可以作为对治疗的一种补充。你可以把它作为一项额外的练习添加到日常生活中，让你的大脑船屋变得更加美好。

引言 INTRODUCTION

IT'S A WEIRD TIME TO
BE ALIVE RIGHT NOW.
THERE'S JUST SO MUCH
INPUT.

现如今，人活得很奇怪。
我们接收到的信息实在
太多了。





早上，你一醒来打开手机，
就收到了信息。



你去煮咖啡，又收到了信息。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《你的大脑是一艘船屋——如何在混乱的生活里保持头脑清晰》坎贝尔·沃克 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2567.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

