

Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve:
Self-Help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma, and Autism

学会自愈

焦虑、抑郁、创伤和孤独症的自助训练

[美] 斯坦利·罗森伯格 Stanley Rosenberg —— 著



一本为所有人准备的身心脱困之书！

身体治疗大师

斯坦利·罗森伯格

//经典作品//

迷走神经领域代表科学家

斯蒂芬·伯格斯

//强力推荐//



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中西文传

Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve:
Self-Help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma, and Autism

学会自愈

焦虑、抑郁、创伤和孤独症的自助训练

[美] 斯坦利·罗森伯格 Stanley Rosenberg —— 著



一本为所有人准备的身心脱困之书！

身体治疗大师


斯坦利·罗森伯格

//经典作品//

迷走神经领域代表科学家

斯蒂芬·伯格斯

//强力推荐//

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中文译文

版权信息

书名：学会自愈：焦虑、抑郁、创伤和孤独症的自助训练

作者：斯坦利·罗森伯格

译者：彭相珍

出版社：中国青年出版社

出版时间：2022-04-01

ISBN：9787515365626

品牌方：北京中青文文化传媒有限公司

本书由北京中青文文化传媒有限公司授权微信读书进行制作与发行

版权所有·侵权必究

题献

献给琳达·索尔伯格

史蒂芬·伯格斯博士推荐序

我与斯坦利相识于2002年6月，当时在巴尔的摩举办的美国身体心理治疗协会的会议邀请我前去发言。在演讲的前一天晚上，吉姆·奥什曼发信息给我，询问他和斯坦利能否参加会议。吉姆表示，之所以这样做是因为他觉得我或许会很乐意认识斯坦利，并了解后者的研究成果。演讲结束后，斯坦利说他希望找到客观的测量方法，比如研究心率变异性等，以验证他正在开展的临床工作。

这激发了我的好奇心，我想进一步地了解他的工作、方法以及他对测量迷走神经的功能感兴趣的原因。我向他提起自己患有多年脊椎骨错位症（一节脊椎骨前移）的情况。他很随意地回答说：“我可以治好。”我问他治好需要多长时间，他表示10秒到15秒。当时我根本想不出他能在10秒到15秒内做什么！哪怕他接受了罗尔夫疗法和颅骶骨技术方面的训练，我认为治疗至少也需要几个疗程。我自己与骨科专家打交道的病史，也让我好奇所谓的躯体疗法是否有效。而短短几秒钟就能搞定脊椎前移的说法，已经超出了我的理解能力。

我的问题被诊断为腰椎和骶椎交界处的下脊柱滑脱。骨节的滑移引发了腰部疼痛，可能会逐渐恶化，最终需要进行手术。骨外科医生所作出的诊断，让我无比恐惧手术治疗的方案，也促使我去寻找有效的物理治疗方法。学完物理治疗之后，我又去找了一位运动内科医生看诊，他给我开了一个背负式支架来限制错位腰椎的活动能力。这些健康护理专家给出了两种相互矛盾的治疗指示：内科医生建议我固定住自己的下背部；而物理治疗师则鼓励我活动身体，锻炼灵活性。当见到斯坦利的时候，我还不知道到底要如何治疗自己的病情，才能避免手术，减轻病症。

当斯坦利慷慨地表示能够“治好”的时候，我非常乐意尝试这种可能性。斯坦利让我将双手放在膝盖上，放松身体并保持脊柱相对水平的状态。然后，他用双手的手指，朝着相反的方向，轻松地将脊椎骨上方前移的组织复位了。在他的操作下，椎骨几乎是毫不费力地回到了正确的位置。15年来，我一直在使用斯坦利传授的手法，成功地减轻了腰部的疼痛。

我明白了斯坦利的诊疗思路。通过躯体的控制，轻轻地移动错位骨节的上层组织，让身体得以放松。而这种放松的姿态，能够重组支撑脊柱的神经肌肉调节，使得错位的椎体能够缓缓地落回正确的位置。因此，斯坦利通过向神经肌肉系统传递安全的信号，使系统立即从试图保护下层脊柱的脆弱性的防御性收缩状态，转为安全状态。在这种状态下，轻轻的推拉，就能使错位的椎骨找回它的本来位置。

斯坦利的方法证实，安全感除了通过头部和脸部的肌肉体现在社会参与系统中，通过腹部的迷走神经体现在内脏中，还会体现在整个身体上。在人体解剖学中，安全感表现为防御性的降低。因此，当身体感知到安全时，躯体结构就可以自我调整，以实现健康、生长和恢复。实际上，斯坦利的躯体诊疗工作的理论基础是，当神经系统处于安全状态时会表现出欢迎触碰的特点，我们可以借此调整身体结构，优化自主神经的功能。

从我们的初次会面可以看出斯坦利工作的实质和出色的能力，以及他对减轻患者痛苦和折磨的热诚。他富有同情心，总是通过温和的躯体调节使患者的身体进入安全状态。同时，斯坦利对人体综合系统有很强的直观理解能力。

我和斯坦利现在已经是相交15年的老友。在多次互动中，我们讨论了他的按摩如何改变人体的自主防御状态，进而促进健康、成长和恢复。正如这本书所传达的那样，他将多重迷走神经理论的特点与颅骶骨

疗法和其他躯体疗法的特点，巧妙地结合在了一起。他是通过多重迷走神经理论的主要原理（当处于安全状态时，躯体的结构会乐于接受触摸和理疗按摩）做到这一点的。根据多重迷走神经理论，身体包括骨骼肌的神经调节，在安全状态时，会呈现完全不同的功能状态。在安全状态下，腹侧迷走神经通路能够协调自主神经系统，且自主神经系统的防御功能受到制约，身体不仅对发声和面部表情等社会参与行为持欢迎态度，而且欢迎外界的触碰。斯坦利之所以能够取得临床诊疗的成功，是因为他能够通过与社会参与系统之间的相互作用，来连接和共同调节患者的身体状态，并传达出信任和关注的信号，触发腹侧迷走神经回路的有益属性，通过放松全身的防御，达到有利于发挥物理治疗的最大效用的全身的安全状态，最终实现身心的良性调节。

斯坦利并不是一个仅受训于某个专门学科的传统治疗师。他接受了跨领域和跨学科的训练，其方法更符合治疗师的传统。因为治疗师的目的是确保身体能够自愈，而斯坦利就扮演着这样的角色。他与病患一起共同调节患者的身体，使他们能够通过身体自身的机制来治愈，并赋予他们力量。他对多重迷走神经理论的兴趣，来自他对身体隐喻的理解，即当身体结构呈现安全状态时，身体就可以作为治疗的平台。

本书是斯坦利个人对迷走神经通路在治疗过程中所发挥的作用的洞察力和欣赏的总结。通过让身体平静下来，让身体欢迎触摸，迷走神经能够发挥巨大的治愈效果。通过对这一综合过程的直观理解，斯坦利开发了一套确保身体呈现安全状态的操作，让身体得以重新调整神经系统，从而优化行为、心理健康和生理的平衡。

作为一名科学家，我体验世界的方式与治疗师不同。而作为一个治疗师，斯坦利也不会像科学家那样体验这个世界。然而，斯坦利的天赋在于，他有能力整合科学中隐含的信息，并以直观的、有见地的、有洞察力的、有帮助的方式，将其应用到临床治疗上。在复杂的医疗环境

中，斯坦利作为一个创造性的治疗师，其贡献是独一无二的。幸运的是，他强大的洞察力、隐喻和治疗模式，在本书中得到了很好的表述和传递。

史蒂芬·W. 伯格斯博士
金赛研究所杰出的大学科学家

本杰明·希尔德博士推荐序

人生最难得的莫过于需求得到了最高效的满足，而我们现在就拥有这样难得一遇的机会。斯坦利·罗森伯格的这本著作，为读者提供了治疗一些最复杂疾病的工具和指南。

以其近半个世纪的临床经验、培训和教学经验为基础，斯坦利提出了这一全新的身体诊疗思想潮流。本书提供了关于身体和情绪问题的病因，为何无法通过传统的方法治愈的原因，以及解决这些问题的有效方法。

身体的健康状况，取决于一个功能性和适应性的神经系统。而迷走神经，则是决定人体适应能力，尤其是抗压能力的核心。这一套源自颅骨的神经系统，与我们的整个身体和神经系统融为一体。迷走神经对我们生活的方方面面都起着核心作用。它既可以为我们提供深层的放松，也可以让人体对生死攸关的情况即时做出反应。它既是诱发无数疾病的原因，也是无数疾病的解决之道。此外，迷走神经还能为我们提供与他人和环境所需的深度个人联系。

我有幸认识斯坦利超过35年。我曾与他一起学习，也曾向他学习，并共同为罗森伯格学院授课。据我所知，没有其他的实践者比他更有资格将本书中所介绍的所有基本要素成书付梓。

本书揭开了慢性疾病的神秘面纱。市面上已经有很多出版的书籍解释了这些病症，但没有一本能如此成功地深入研究这些病症是如何发生，及其为什么会发生的根本原因。

无论是对于治疗师、患者，还是希望了解更多关于自己和他人的知

识的读者，本书是一本必读的书。为此我们要感谢斯坦利·罗森伯格，是他将自己几十年的洞察力编织成了一部引人入胜、令人难忘的作品。

本杰明·希尔德博士

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

文档名称：《学会自愈：焦虑、抑郁、创伤和孤独症的自助训练》斯坦利·罗森伯格 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2838.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

