

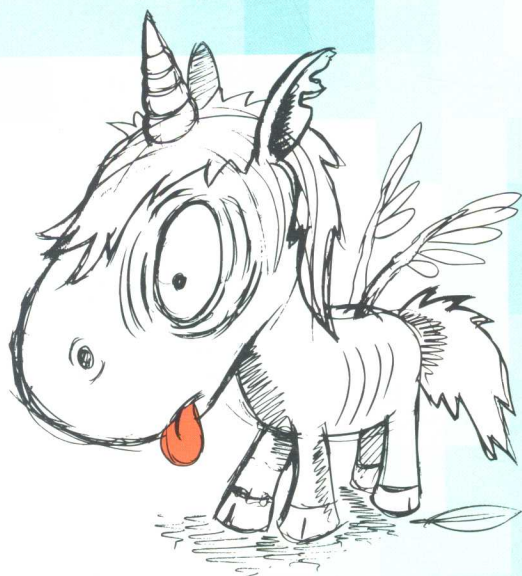
精神问题 有这么 可笑的天

SAFE NEW WORLD: Taming the Mind

你头脑里住着一匹狂野的怪兽，你知道吗？

自从学了神经科学，整个人都精神多了！

最爆笑的TED演讲者诚意之作

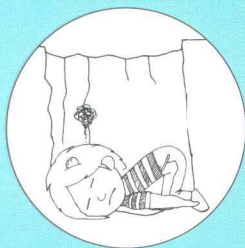


[英] 鲁比·怀克丝 (Ruby Wax) 著 张昕 译



机械工业出版社
China Machine Press

人生的五个片段



第一回

我走在路上，
路上有一个坑，
我掉了进去。
我迷失了……很无助。
这不是我的错，
费了好大的劲儿才爬出来

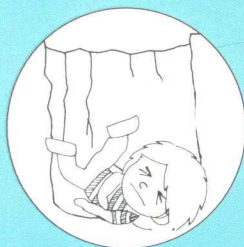
第二回

我走上同一条路，
路上又有一个坑，
我假装没看到，
还是掉了进去。
我不能相信我居然掉进同一个坑，
但这不是我的错，
我还是花了很长时间才爬出来。



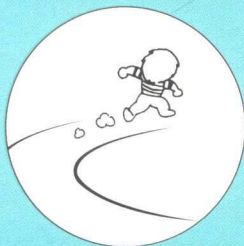
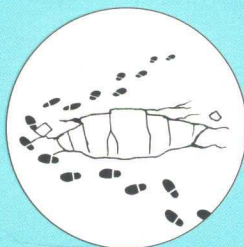
第三回

我走在同一条路上，
路上还有一个坑，
我看到它在那儿，
但仍然掉了进去……这是一种习惯了。
我的眼睛睁着，
我知道我在哪儿，
这是我的错，
我立刻爬了出来。



第四回

我走上同一条路，
路上仍然有一个坑，
我绕道而过。



第五回

我走上另一条路。



绝对有趣，也深深地感动了我，读这书的人会因她的勇气、幽默和智慧受益良多。

——马克·威廉姆斯
正念认知疗法创始人



上架指导：心理自助

ISBN 978-7-111-48643-5



9 787111 486435

定价：35.00元

投稿热线：(010) 88379007
客服热线：(010) 68995261 88361066
购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

华章网站：www.hzbook.com
网上购书：www.china-pub.com
数字阅读：www.hzmedia.com.cn

精神问题 有什么 可笑



SAVE NEW WORLD: Taming the Mind

[英] 鲁比·怀克丝 (Ruby Wax) 著 张昕 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

精神问题有什么可笑的 / (英) 怀克丝 (Wax, R.) 著; 张昕译. —北京: 机械工业出版社, 2014.12

书名原文: Sane New World: Taming the Mind

ISBN 978-7-111-48643-5

I. 精… II. ①怀… ②张… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275470 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-0773

Ruby Wax. Sane New World: Taming the Mind.

Copyright © 2013 by Ruby Wax.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

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.

本书中文简体字版由 Ruby Wax 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

精神问题有什么可笑的

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 卜龙祥

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm×242mm 1/16

印张: 13

书号: ISBN 978-7-111-48643-5

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

前言



这本书不光适用于我这种胡思乱想之人，也适用于其他时不时会走神的人。尽管我一直处在大起大落的抑郁状态，但这本书并非仅针对抑郁而写。虽然四个人里才有一个像我一样精神状态不佳的家伙，但这本书适合所有人阅读。我们都生活在同一个地球上，我们时而受苦，时而欢笑，时而愤怒，时而惹事。在强大的外表之下，我们都有一颗脆弱易碎的玻璃心。

在这本书里，我想就我们（人类）现在的处境提供一些简单的建议，帮助大家在有生之年更加享受生活。我说的不是按摩浴缸带来的那种“享受”，而是一种生活状态，一种时间静止、身心愉悦、心无旁骛的安然状态。人们总是被一种声音驱动，它像独裁者一样驻扎在内心，不停地喊着口号：“你应该这样，你本可以那样。”

现代社会压力太大，人们筋疲力尽后很容易精神抑郁。我们成了金钱、名誉的奴隶，有些人甚至会为了推特的粉丝数少而不满。最近 50~100 年，人类才开始拥有丰厚的物质基

础，从资源稀缺到需求无度，我们只用了短短一个世纪。现今社会讲究多线程运行，就像电脑中窗口开得过多一样，最后终会崩溃。人类也是一样，我们还没有做好适应 21 世纪的准备，这个世界速度太快，生活太艰难，充满了恐惧，我们还差点火候。从进化论的角度而言，我们也没有做好准备。曾经的世界战火纷飞，要理解谁把谁炸了都已经耗尽心力。所以，现如今我们还学不会体察自己的内心世界。上一秒我们还在为搁浅的鲸鱼感伤，下一秒我们就为超市最后一辆购物车争得头破血流。

之所以我会进行身心灵的修行，是因为抑郁已经让我不堪重负，我想找到一片净土休养生息。我的抑郁情绪一次比一次痛苦，持续的时间越来越长。我不想怪罪父母，但抚养孩子实在非他们所长。小时候朋友来家里玩，我妈妈就会像一只秃鹫般在暗中观察，只要谁把面包屑掉到地上，她就会冲出来，用她那维也纳口音怒吼：“谁把点心带到屋子里来了？”小朋友吓得一哄而散。剩下的我将遭受什么样的恐怖事件，在这里不想回忆了。我想说的是，这种环境造就的不是喜剧演员就是连环杀手，幸好我是前者。

经历了一些惨痛经历后，我决定回到校园学习心理治疗，看看究竟它为什么能让来访者每小时掏 80 欧元。曾经有个精神病学家帮我剖析了一番，可一上地铁我就忘了他说的话。而且，我那时不懂心理治疗，他对我说什么都行，我怎么判断他水平如何呢？有一次我坐在诊疗椅上，发现那个专家竟然在吃三明治，吃得满脸都是。

因此，我开始学习心理治疗。我得到了一张图书馆借阅卡，从此不再谈论过去的生活。我想：“让我们回报社会吧！”（我可能做不到这点，但这个初衷很美好。）我发现很多女性在更年期来临时选择学习心理治

疗。雌激素逐渐干涸，她们发现，虽然自己青春不在，但可以通过学习心理治疗来帮助别人，或者为流浪猫搭建住所。

经过几年的时间，我决定在自己感兴趣的脑科学领域进行深造。我的想法是，如果我搞清楚了自己的大脑怎么运作，就不会在陷入困境的时候苦苦等待别人来开导我了，我可以当自己的治疗师。我可以靠自己的力量驯服大脑中邪恶的猛兽，它曾经在无数夜晚使我焦虑不安、追悔不已。

经过长期实践，我发现正念练习最适合自己。有些人也说在它的帮助下，他们学会了自我调节。我决定直奔主题，师从正念练习的创始人马克·威廉姆斯，他告诉我，想要找他学习正念，就要考上牛津大学，另外辅修神经科学。

我找出原来学校的学分记录，又找了几张高中时拿得出手的成绩单，最重要的是通过出色的面试，最终我进入了牛津大学攻读硕士学位。班里除我之外还有 14 名优秀的同学，他们看我的眼神就像看到了怪物。不管怎么样，我被录取了。

经过一次次艰苦卓绝的考试，我最终拿到了正念疗法的硕士学位，在心理治疗领域小有名气。于是，我才有底气写这本书教你如何调节大脑活动。

后文我会细说，在此我只想强调一点：**每个人的思维方式和心智模式都是可以改变的。这在专业上称为神经重塑。基因、激素、大脑结构、以往的经验，这些都不足以决定你的命运。**

科学研究已经证明，在人的一生中，经历和思维方式可以改变神经细胞的连接方式和组合模式。所以说，思想改变生理状态，反过来，生理状态又会改变思维方式。

现在，请你想象与性有关的画面。你得到了一些性暗示，浑身涌动的激素让你放松下来，随时可以跳上一曲恰恰。有时候激素不是缓慢释放的，你在想事情的时候，它可能像触电一样穿过你的身体。

我们的大脑可塑性极强，只要心智发生变化，大脑就会发生变化。我进入牛津大学读书时已经五十多岁了，在此之前我从忙碌海狸护士学校（真的有这所学校）肄业了，没拿到毕业证书。我的经历证明了一切皆有可能。但是想改变思维方式需要很长一段时间，仅凭为期一周“唤起心中的天使”速成课是不够的。这个过程需要持之以恒和专心致志。只有你不再像以前一样做事、思考、看待世界，你的大脑才可能发生改变。21 世纪的科学证明了这一点，不要再相信心灵巫师给你看手相这种事。

大脑像一团可塑橡皮泥，它有三磅重。你可以用刻刀塑造它，这把刻刀可以“除旧布新”。葛罗莉亚·盖罗唱道：“我就是这个样子。”总有一天她会意识到这句话是有局限性的，然后改掉。想想看，和“神经可塑性”押韵的歌词该怎么写呢？

你的大脑

如果你能看见自己的大脑，粗略地知道每个部分都有什么功能，那么即便你不能完全解析它的结构，通过一段时间的练习，你也能够学会自我调节。自我调节的意义是在全面抑郁或者崩溃状态来临之前，预先做出调整，避免情绪的爆发。其实，关于“自我调节”的知识人们已经了解很多了，（我希望）这个词能成为近十年的流行词。经过一定的练习，如正念练习，我们能够真正地调控大脑中的化学物质，一些化学物质使

我们产生压抑和焦虑；还有一些化学物质能使我们快乐。头颅里的这个“豆腐块”充满智慧，我们却对如何利用它知之甚少。这感觉就像拥有一辆法拉利，却没有车钥匙。

实际上，你头脑中的所思所想只占大脑功能的一小部分。真正让你存在于这个世界上的，是大脑中数以万亿计的神经细胞，它们受到 DNA 的调控，指导激素的分泌、记忆的存储、肌肉的运动、血液的循环。大脑的真正意义是调控你体内的所有器官，从而使你健康地生存在这个世界上，至于它里面产生的自言自语，比如“你太胖了，不能穿紧身衣”，你无须理会。

这本书的目的就是教你成为思想的主人，而不是受其所困。如果你能调节自己的情绪和思维方式，关注自己所关注的，不被纷繁万物侵扰，这样的境界恐怕就是我们追求的“快乐”了吧。我们每个人都能体会“快乐”，只是有些人不知道快乐之门在哪里。大脑让我们认识了世界，但我们对它的认识还处在初级阶段。

为何需要这本书

我们活着是为了什么？这是亘古不变的问题。问题不是“活着还是死去”，而是“我们活着是为了做些什么”或者“我们如何找到自身存在的意义”。

作为人类，我们面临最大的问题是没有一种指南或者手册告诉我们应该怎么生活。家用电器都有说明书，我们却没有。爸爸妈妈各自只把他们基因的一半安置在我们身上，我们生来就充满了未知。虽然没有人

类生活手册供我们借鉴，但这本书或许能够填补某些空白。

第1章

在这一章我会分析为什么大家生活在混沌状态。我希望人们知道自己在做些什么，然而他们一无所知。

第2章

这一章主要为抑郁症、焦虑症、恐慌症、强迫症、暴饮暴食者、酗酒患者和购物狂、计划制订狂量身打造。

第3章

我将带你了解自己身体里的重要组成部分：激素、神经细胞、海马体和脑区。这样你在阅读第4章的时候就能了解正念练习对大脑有何改变，为什么它能够使你变得积极乐观，给你带来幸福感。

你是命运的主人。如果把你比作一道菜的话，你使用大脑的方式，决定了最后你会成为菲力牛排还是烤老的肉串。

第4章

这一章可谓手把手教你做正念练习。我将指导你对情绪和思维方式进行自我调节，成为情绪的主人。

第5章

如果正念练习不适合你，我不想强加于人。在这一章我将为你介绍一些其他方法。

希望这本书能帮助你打消对自己的成见，帮助你认清生命的真谛就是变化万千、多姿多彩的。生命在时间的河流中变幻着它的姿态，最终完美地结束。摆脱恐惧，只有勇于探索未知的世界，你才能够获得内心的宁静。忘掉杂念，尽情探索吧！

目录



前言

01 写给一般人 / 1

我们的生活有什么问题

- 消极情绪是怎样炼成的 / 2
- 情感白痴 / 26
- 向着智慧前进 / 32

02 写给“不一般”的人 / 39

我们的生活有什么问题

- 抑郁：大脑伤心了 / 40

03 脑有所想 心有所思 / 63

- 神经科学揭示了什么 / 64
- 大脑结构的发现史 / 69
- 心里在想些什么 / 72

- 大脑解构——傻瓜都能看得懂 / 81
- 大脑解构——再进一步 / 91
- 记忆 / 100

04 正念练习 / 111

驯服你的心

- 驯服你的心 / 113
- 生命不停，思维不止 / 116
- 锚定 / 132
- 宽容 / 141
- 正念练习正面观 / 143
- 小结 / 151

05 驯服内心的其他选择 / 155

- 指南 / 156
- 认知行为疗法 / 160
- 同理心和表达友好 / 184
- 好奇心 / 188
- 小结 / 190

致谢 / 194

参考文献 / 195

写给一般人

我们的生活有什么问题



消极情绪是怎样炼成的

读者朋友，您可能对我下面说的话没有多少共鸣，可惜每个人只能透过自己的眼睛去认识世界，我知道身边有很多人与我对世界的认识大不相同，但他们不是本书作者。所以，若是读者朋友认为下面的文字太过悲观厌世，请允许我为自己以偏概全地对于人类的描绘深深道歉。我遇到的每一个人，都曾对生活中的某些方面怨声载道，所以我深刻地认识到，这些东西是我们的“致病因子”。

批评

我们为何不放过自己？我们哪里做错了？既然我们是进化史上最高等的生物，为何我们要妄自菲薄？我们都有一对不停唠叨的父母，他们的话每时每刻都在我们耳边打转：“不要做那个……你为什么不……你本不应该……”（我妈妈说她是因为太爱我，才会说我是个没用的家伙。）倘若我们交流一番内心深层次的思想，一定会控告对方剽窃，因为我们想的都一样。

世界上没有任何一个物种像人类一般对自己如此苛刻。我们从不会用对待自己的方式对待宠物。我们像对待一匹老马一般，时刻鞭策自己一路向前，直到吐出最后一口气，马蹄再也无法前行。我问过很多人他们脑海中是否有过一个声音赞美其“做了一项了不起的工作，你今天看起来迷人极了”。结果一个人都没有过。我坚信一定有听到过这种声音的人，只是还没有碰到罢了。

一旦你沾染上“自我牺牲”的习气，就会陷入万劫不复的境地。

各种困难将萦绕在你脑海，就像一块难以消化的肉卡在嗓子眼儿里，如鲠在喉。世间哪有什么“我本可以更好”，你学会的只是打击自己，没错，就是你亲自扼杀了自己，这就不难解释为什么 1/4 的人患有精神类疾病了。

我们不想当自己的奴隶主，但事实恰恰不如人所愿，从生物学的角度来说，我们就像被内置了芯片的物种，这块芯片会迫使我们取得成功，再接再厉。还没有出现语言之前，人类就已经拥有了更进一步的驱动力，这种内在动力深入每一个细胞。（请上网搜索“自私的基因”。）包括蠕虫在内的所有生物，都有这种内在动力，所以一个细胞分裂成两个，两个变成四个。（我可以数到无穷大，只可惜时间宝贵。）我们每个人都是一个细胞经过不断地分裂成功发育而来的，现在，我们体内拥有亿万个细胞。从此可以看出，我们自古以来就是渴望成功的，不同的只是一方面现在我们可以使用语言，另一方面是一旦没有达到自我要求（很难令人接受），内心的声音就会叫嚣：“我应该更好”或者“我可以更好”。这场景，是不是似曾相识？

我们从父母那里延续了这些内心对话，也许他们说这些话时是出于好意，但这些话带来的伤害将持续一生。没有不疼儿女的父母，他们出于保护，时刻提醒孩子“不要做这个”，“应该那么做”，否则保不齐谁家孩子就把手指插到插座孔里酿成惨剧。父母的“至理名言”可以保护儿童时期的你；成年后，他们要么用控制欲把你逼成神经病，要么帮助你成功避开障碍，过上相对顺风顺水的生活。

也有一些父母不同，他们会成为孩子坚强的后盾，用动听的鼓

励来安抚孩子的情绪：“你做得很对，宝贝。我们再试一次，或许你能做得更好。”在这种环境下成长起来的孩子，倘若在日后遇见某个亲密朋友无视自己时，内心会发出这样的感慨：“哦，他一定是因为太专注了才没有理我，他真可爱，我一会儿再来找他吧。”反过来，像我们这类在父母压迫下长大的孩子，一定会发出这样的感慨：“他一定是恨我恨到骨头里了，所以才不理我。他一定觉得我是个‘傻帽儿’。唉，我也这么觉得。”

我的故事

如果让我说，我觉得自己还是婴儿的时候，听到了很多难以忍受的言语，与其说这些话是建议，倒不如说它们是魔咒。我妈妈有严重的洁癖，不仅两只手上永远攥着清洁棉，膝盖上也绑着两块。（她绝对有强迫症。）她匍匐在地上，在我身后歇斯底里地叫道：“是谁把脏脚印踩进屋子里的？不知道这是一种罪过吗？”她可能是为了我的安全而营造干净的环境，可我已经像是生活在真空中了，所有东西都用塑料膜包裹了一层又一层，包括我的爸爸、奶奶和家里的小狗。我的一双父母曾经都被放在洗衣服的篮子里，在逃离纳粹的最后一刻经历了生死存亡，当时只差一点，他们就无法逃出奥地利了。所以，也许是这段经历，在他们的心中埋下了不安的种子。我的母亲将这种不安投射到灰尘上。（灰尘很容易清理。）不幸的是，我被妈妈的歇斯底里沾染到了，这种恐慌深深刻在我的脑海里，挥散不去。即使我没有经历过那段历史，也身临其境。我知道这不是她的错。

寻找幸福

我们都在寻找幸福（除非那些已经找到的人，祝福他们）。为了满足人们的需要，市面上心理自助的书籍一本接着一本——接起来足足能绕赤道 78 圈！你读过《秘密》（*The Secret*）吗？我没有看，但我知道这本书卖了 8000 万册。书的第一页就告诉我们，这是一本从古巴比伦时期流传而来的著作，很显然，它是巴比伦人智慧的结晶。怪不得这本书卖的那么好，因为比起亲自拜访住在伦敦的巴比伦人后裔，买本书简单多了。接着，书中写到柏拉图、达芬奇、贝多芬和爱因斯坦都曾受到这本书的启迪。我也打算借鉴这个方法，请几位去世的大人物给我写写书评。猜也能猜到《秘密》剩下的 200 多页内容都是各种人生经验，不外乎“只要敢想，梦想就会成真，就像机器猫的口袋”。（无意冒犯《秘密》这本书的忠实读者，我只是吃不到葡萄说葡萄酸罢了，毕竟它卖了 8000 万册呢。你懂的。）

要说心理自助，沃尔特·迪士尼才是鼻祖，他开创了“迪士尼”时代。“打个欢快的口哨，如果你相信世上有精灵，就拍拍手掌。”在这种哲学层面上涌现了一大批童话人物，小美人鱼、白雪公主和最近出现的米老鼠。迪士尼深谙幸福的秘密，可惜他已深埋地下，掘地三尺我们也无法从他口中获得更多启发。他知道何时应该全身而退。

让自己忙到爆

为了不给自己时间去想更深层次、更大的问题，我们想出这么一招，那就是永远忙到爆；可以说我们沉浸在忙碌的状态里不可自

拔。这样一来，我们没有时间休息，更没有时间思考人类在地球的短短几十年里，究竟什么才是生活的真谛。我没有资格批评大众，忙碌的芸芸众生里面，有我一个。这一点是我在一次节目录制过程中体会到的，当时痉挛造成的疼痛正在折磨着我，而舞台监督正在倒计时，“5……4……3……2”，工作人员按下转播键，大喊一声“开始！”。我知道自己没有退路。

甘地说过：“生活可以更丰富，而不是简简单单地加快生活节奏。”但在这句话背后，甘地并没有告诉我们，他还穿着尿布的时候，其智慧就已经甩出我们好几条街了。

为了弥补这种似有若无的无力感，我们只好假装自己对世界十分重要，有很大的贡献。这可能就是为什么人们喜欢用推特（Twitter）查看自己有多少粉丝的原因吧。也许有100人，也许有1000人，他们是你的粉丝，你们素未谋面，你却在时刻报告自己午餐吃了什么，现在他们不想关注你都难。我们通过这种途径体会自己的存在，像一只刚刚破壳而出的小鸟，叽叽喳喳叫个不停，乞求得到一点注意、一份关爱，还有一丝温暖——只要能够得到这些，我们愿意做任何事。

实际上，我们只不过是一尊任人摆布的蜡像。一旦失去了优秀的工作、显赫的地位或美好的容貌，人们就会看低我们，将我们当作攀炎附势的垫脚石。我参观过杜莎夫人蜡像馆，“查理·卓别林”可怜地守着卫生间，“妮可·基德曼”被熔化后制成150支蜡烛，每支蜡烛可以烧1分钟，然后引燃下一支。“瑞莉·霍尔”估计早就插到谁家的生日蛋糕上了。

之所以疾速地生活，是因为我们不想承认自己的内心空虚不已，

我们相信追寻生命的意义只是浪费时间。只要我们不停下来，让自己忙起来，就可以假装看不到忙碌本身毫无意义。就像屎壳郎不停地滚粪球，它们从来不会停下来扪心自问：“我在干什么呢？”

倘若一睁眼发现今天是休息日，我一定会从枕头上弹起来，惊恐万分地意识到今天没有重要的事情可做了。很多和我一样的人，因为存在这种恐惧，才会列出长得拖地的“待办事项”单，鞭策自己不要停歇。对我们而言，忙碌就是“上帝”，我们崇拜得五体投地。只要有人问我忙不忙，我必然会对他说：“太忙了，要知道我都得了两次心脏病了。”他们便会肃然起敬，钦佩不已。

我们崇拜日程安排得密不透风的人，似乎越是忙碌越能彰显一个人的社会地位。在这种氛围的笼罩下，我们唯有拼尽全力去扛起忙碌这面大旗。拖着筋疲力尽的躯壳，我们不再有时间深刻自省，以至于茫然不知自己究竟在做些什么，意义何在。谁是真正的赢家？是疲于奔命的“成功”人士；还是那些整日盘坐岸边，临江垂钓，享受微风拂过耳畔的“闲散”人士。“上帝”啊，千万别说真正的赢家是那个钓鱼的家伙。

对于“你忙吗？”这个问题，下面有几个常见回答。

“我的脚都快要跑断了。”

（想象一下。某个人火急火燎地跑过去，脚踝都裂开了。）

“我都不知道自己是在门里还是门外了。”

（某个人风风火火地第N次拉开门，停在那里用了五年的时间思考，“这是门里还是门外？”）

如果回答别人时说过类似的话，那么不管有多忙，你都急需停下来享受一阵安逸生活。

我在伦敦时有很多女邻居，她们平时不工作，便把自己的生活安排得满满当当。她们每周上五天普拉提课，把骨盆练得结实无比，能承受一整块地毯的重量。Dyson 公司^①可以聘用她们当吸尘器了。除了普拉提，剩下的时间她们用来购物（几个小时）、美发（一个小时）吃午餐（有时能吃四个小时）。接着，她们需要接孩子、辅导他们做作业，最后梳妆打扮一番，出门参加个慈善活动。要知道慈善活动可不是开玩笑的，她们要去一家奢华的酒店，花上 2000 英镑解救一只差点被吃掉的金枪鱼。

永不满足

这些“普拉提太太”时常抱怨自己的丈夫忙得夜不归宿，没有人帮她照顾小孩，所以只好把孩子放在高级寄宿学校，这些学校只接受高智商儿童。我试着劝过她们（不过徒劳无功）。婚姻就是一场“公平的交易”。为了便于理解，我还为她们画过简单的分析图。我说：

“假如你的丈夫年收入超过 15 万英镑，再加上奖金，那么你作为他的太太，就没有一点话语权了。你就需要好好地相夫教子；在他需要性爱的时候，不管时间和地点，你都要满足他。另外，你必须保持姣好的身材和年轻的状态，直到死去的那一天。”

“假如你的丈夫年收入 7.5 万英镑，那你仍然需要好好地相夫教子，只不过每周你有 27 小时的时间可以在闺蜜面前抱怨他。如果他周末也不帮你分担家务，你有权不满足他的性要求。”

“假如你的丈夫年收入低于 1 万英镑，那就让相夫教子见鬼

① 戴森吸尘器（Dyson），是英国拥有“独特气旋科技”的吸尘器品牌。——译者注

去吧。”

以上假设都建立在丈夫一人养家的前提下。反过来，如果是妻子一人养家，比方说她一年挣15万英镑（相当于男人挣了57.5万英镑），到头来做家务的还是她。从进化论的角度而言，男人没有观察细节的天性，他们根本注意不到地毯上的脚印。但是男人有一项重要技能，那就是站在大地上，望着远处的地平线，判断那里是否活动着牛羚。

■ 购物是因为缺爱

这种永不满足的状态不只存在于足球明星或者大老板的太太身上，我们每个人，都在以不同的方式不停地“索要”。巨型购物广场和漫无边际的购物街也满足不了我们的胃口。给我一天25个小时，我也逛不够，商场里种类繁多的品牌足以从侧面说明问题。自尊心驱使我们去买大牌手袋，在克罗地亚，人们即使只有最后一笔钱，也要用它买一个杜嘉班纳（Dolce & Gabbana）的包或者300双耐克运动鞋，可想而知，这个国家的国民生产总值都跑到哪儿去了。如果你的包上有“双C”^①的标志，那过往的人只要看到这个标志，都会对你颌首微笑，即便你是个流浪汉。我曾经在迈阿密见过一个流浪汉，他推着一辆购物车，里面都是从布卢明代尔百货公司偷来的“行李”。他用报纸做了件衣服穿着，头上戴一顶帽子，上面写着几个字：“购物是我的使命。”

我们匆匆穿上新时代的自我定义。穿普拉达（Prada）的人通常和“普拉达一族”在一起玩，其他的品牌爱好者也是如此。人

① 香奈儿。——译者注

们给自己定等级，在这个等级上寻找同类。想想看，一群身穿古奇（Gucci）的有钱人在酒吧边上谈笑风生，另一边是身着普利马克（Primark）^①的穷酸鬼啃食垃圾食品。

PS：发生在身边的例子就是，我们都喜欢买UGG雪地靴，但实际上我们真的需要打扮成爱斯基摩人的样子吗？他们其实并不是把雪地靴当成时尚，而是当成一种必需品。

幸福的意义

有些人认为只有上山修行才能让心安住；有些人艰苦朴素、吃素、祈祷、唱圣歌，甚至与狼共舞。其实，知足常乐就够了，在我眼中最简单的方式就是坐在路边长椅上，无忧无虑地给松鼠喂食。但问题是，我们总觉得这样不够。作为进化史上最高等的生物，人们一直渴望得到意味着幸福的黄金圣杯^②。只有疯狂的美国人才会说人人都有追求幸福的权利。所以你每天早上看到他们点上两杯焦糖玛奇朵，笑靥如花地对你说：“早上好！”有些幸运的人即便看到一朵云彩或是漫步在沙滩，都觉得幸福得要死，但我们这些剩下的人只有在取得胜利，获得成就、迷恋或者得到某样东西的时候，大脑才会释放多巴胺，让我们体会片刻的美好。我们不需要买什么药来吃，人体本身就能分泌化学物质。

不幸的是，“幸福”这东西就像香烟，总有抽完的一刻，而且通

① Primark 被选为欧洲最差服装之一。——译者注

② 耶稣曾经拿起这个杯子吩咐门徒喝下里面象征他的血的红葡萄酒，借此创立了受难纪念仪式。后来有些人认为这个杯子因为这个特殊的场合而具有某种神奇的能力。——译者注

常持续时间不长，这就需要我们不断地寻找“幸福点”。有句话说的就是“原地踏步就等于落后。”从人类出现至今，欲望对于我们而言是种甜蜜的负担，我们唯有加大力度去追求幸福，才能点燃埋藏在内心深处的火焰。绝大多数动物只要吃饱喝足，活动活动就已经心满意足。但人类绝不满足于此，我们不断尝试，超越自我，即便未来的路比现在更加崎岖。

■ 我眼中的需求层次

- 食物和水
- 睡觉的垫子
- 遮风挡雨的棚子
- 房子
- 一般家用车
- 第二套房子
- 保时捷
- 乘坐飞机经济舱
- 乘坐飞机商务舱
- 乘坐飞机头等舱
- 私人飞机
- 带按摩浴缸的私人飞机
- 与奥普拉会面

如果不能得到想要的东西，我们会永远困在欲望的牢笼里无

法自拔。杂志恰好可以满足我们对难得之物的幻想，要知道有希望总比放弃好得多。人们花 1500 万买下某个艺术品，却在得到它之后束之高阁。他们翻开索斯比（Sotheby）拍卖公司的那一页，继续寻找下一个猎物。即使我们不缺什么，我们也要等待，等什么呢？我也不知道，但在不久的将来，它一定会浮出水面：可能是你等待着自己写的无厘头剧本得到认可，哪怕剧本写的是一个爱上松鼠的人最后当上汽车商人的故事；可能是你等待着一项将汤变成固体的发明为你带来滚滚财富。这些都有可能发生，也许你要等一周甚至一年，但你不在乎，只要有盼头，怎么都可以。

人类的贪得无厌滋生了一种社会现象，那就是认为什么都是理所应当的。每个人都认为自己是最好的。每年的 X Factor 音乐选秀比赛中，都能看见许多不知深浅的人上台参赛，他们的声音简直连癞蛤蟆都不如，却还厚着脸皮登上舞台。励志书会告诉你，真正的敌人是自己。书中劝慰你说：“只要你觉得自己是最美的，那你就是。”很多蒙在鼓里的人涂着大红的指甲油，上面镶满了水钻，生怕别人看不到自己。

消极思维

人类的基本生活品，比如食物、水和睫毛膏（笑）得到满足后，你或许认为我们应该跪下亲吻大地，感激上苍赋予我们生命、眼睛、耳朵，还有嘴。嘴可是最重要的，不然怎么吃东西呢。让我们为宇宙大爆炸歌颂片刻，是它开天辟地，使一切成为了可能。我们现在之所以可以享用班杰瑞的美味冰激凌，也都仰仗于它。

即便我们拥有一切，还是生活得不快乐，罪魁祸首就是消极思

维。动物没有消极思维，它们单纯过活，在树枝上荡秋千，与跟在后面的异性进行交配。我们呢？我们深思熟虑、担忧、后悔、怨恨，是谁抽中了命运的下下签，让我们变成这个样子？最痛苦的事情莫过于我们对未来看得太清晰，现在就开始思考终有一天自己会老去甚至死亡。

为什么快乐的背后总是痛苦，就像我的生活写照——每次取得一丝的成就而沾沾自喜，下一秒就要挨一记闷棍，真是报应。你得到的（容貌、金钱、名誉）越多，失去它们时就会越痛苦。出来混总是要还的。人们潜意识里喜欢像丽莎·明尼里（Liza Minnelli）^①那样的人，这样，人们就可以在年华老去的时候还不服老，像丽莎一样，在百老汇的舞台上跳着踢踏舞，即便台下的观众能够将他们一把老骨头嘎吱作响的声音听个真切。（很多读者或许觉得我太苛刻了，先忍一会，后面我会变好的。）

我们之所以被命运所累，纠结于琐事，是因为我们还没有处于饥荒、死亡等悲惨境地。实际上，脱离悲惨命运的人，他们日后的生活也不会有所起色：因为维持生存的食物得到保障后，我们不知道下一步该想些什么，于是我们开始过度美化厨房。我的邻居，几乎人人都拥有一间锃光瓦亮的厨房，里面摆满了高度抛光的橱柜和餐具，只有一个地方能和它媲美，那就是太平间。你一定会很害怕打开抽屉，生怕里面挂着一条悬着标签的舌头。他们还在厨房下面挖了暗室，以防不时之需，比如火山爆发什么的。有些人还建造了

① 丽莎·明尼里出身演艺名门，她以自己的方式在纽约闯出一番天地。设计师霍斯顿为她树立了独到的个人风格。她穿着黑丝袜在百老汇舞台上表演，但她从不需要卖弄性感。——译者注

小型游泳池，我从没见过谁用它健过身。我还知道有个人居然修了一座地下葡萄庄园。

金碧辉煌的浴室

告诉你一个小窍门，只要看一个人的浴室，就能看出他精神问题严不严重。如果他坚持把浴室装上水晶吊灯，安上大理石浴缸，再摆上一座至少有三个功能的坐便器（有的坐便器会在你打开盖子的时候播放拉赫玛尼诺夫钢琴曲，在你方便完后喷射紫丁香香水），那么，他一定病得不轻，走在了歪路上。弗洛伊德应该通过询问患者对于浴室装修的看法来判断病情，而不是通过性的问题。性说明不了任何问题。通过布置浴室的方式，我们可以探究一个人的潜意识。浴室是不需要装模作样和优雅高尚的地方，因为这个空间是私密的。在这里你不需要自我陶醉，无非就是方便的地方，你会闻见一股“现实”的臭味。在浴室里，大明星也是普通人。记住这一点，你才会从容应对生活。

渴望与众不同

过去，我们的地位取决于血统，比如公主和民女可是天差地别。（这主要取决于精子的主人。）现在，我们通过询问对方做什么来判断其地位，如果有人问你“你是做什么的”，而你回答“没工作”，那就不要怪他无情地踩着你的绝尘而去了。名片可以代表一个人的身份，每年都有各种新颖的词汇出现，用来形容各行各业的职位和社会身份。有些职位，比如“咨询顾问”，职位描述得很是模糊。（如果每个人都能当顾问，那还有谁请顾问呢？）励志演说家如今很受

追捧，我们渐渐搞不清什么是勇敢，什么是莽撞。我见过一些为企业服务的励志演说家，他们口若悬河地讲着独臂大侠横跨大西洋的精彩故事，可这对企业有什么帮助呢？这个独臂大侠不是勇敢，是莽撞。励志演说家们逐渐开始恶性竞争，你不是有独臂大侠吗，我还知道一个人用鼻孔爬上了珠穆朗玛峰呢！

在内心深处，我们认为自己活在世上是有使命的。在古代，我们并没有关于存在主义的思考和担忧，那个时候，人类不是狩猎者就是采集者，狩猎者打猎，采集者采集。所以，当时的人们不分彼此，没有太多“个人”的概念，除非你戴顶帽子或者留长头发，但是总体而言，人们没有什么区别：睡觉和觅食。

在那个时代，你不需要掌握一门手艺。你出生、放牛、繁衍，最后死亡。没有人抱怨生活，瘟疫来了又走，天花、流感，你给它们命名，然后不幸感染，但所有人都豁达地感叹：“倒霉事时有发生。”然而现在呢，倘若发生同样的事情，人们会愤怒地呐喊：“这么点小病毒就把人给打倒了？它们知道我们是谁吗？我们是最高级的物种，是所有会呼吸的生命中的精华之精华，食物链的最顶端！”

一位自欺欺人的乐观主义者写道：“人人生来平等。”这显然不现实，有些人就被命运遗弃了。这位乐观主义者用他的羽毛笔写下上述语句后，便点燃了混乱的导火索。他亲笔签下自己的名字，开启了后世的争辩之门。（我不打算隐去他的姓名，他就是托马斯·杰斐逊。）

群居动物欢乐多

最快乐时光莫过于牵着一群牛走在广阔的土地上，大家汇集

在一起组成部落，用现在的话说，这叫“团队”。那时条件很艰苦，我们却能顶着暴风雪哈哈大笑。我们要形成团结的部落，才能抵御其他部落偷牛盗羊的行为。那时候，没有牛你就失去了一切。在一场抵御外界攻击的战役后，这个部落的人口会急剧降低，这时人们发现不需要人口壮大，只要一个神枪手就行了。现在人的想法别无二致，于是我们缺乏团队精神，每个人都蹲坐一角，悉心擦拭自己的武器。

唯一能让我们感到团结一心的时刻，恐怕只有遇到飓风、哥斯拉或者战争等灾难了。在英国，人们追忆第二次世界大战，感叹那时人们如此万众一心。军队在闪电战的间隙补充粮食时，会聚集在一起哭着唱出《我们还会见面》（*We Will Meet Again*）^①这首从无线电波里学来的歌。如今，每年圣诞节，我丈夫的父母分别装扮成纳粹德国空军和英国皇家空军的样子，在卧室里作盘旋状，一个高喊着：“我们要将你们打回海里去。”另一个怒吼着：“我们永远不会投降。”然后双双撞向电视机，壮烈“牺牲”。

我认为，人类的不快乐始于思考“个体”这个概念。我在某个地方看过报道，在很久很久以前，世界上根本没有“我”这个词，只有“我们”。那个时候，没有什么人感到孤单，问题都出在“个体”这个词浮出水面之后。几百万年前，是谁制造了轮子？我们都不知道，反正不是香奈儿。是谁点燃了第一堆火？我们也不知道，是谁划着了第一支火柴，他不需要留名千史。现在，经理人和代理人仅仅为了保住位子，就需要付出全部精力，再加上总工资 20%

① 维拉·琳的代表作之一，这首 *We will meet again* 在“二战”时成为了英国军人打败法西斯的坚强心理支撑。——译者注

的抽成。

低等动物反倒幸运得多。它们依然开心地团结在一起，比如鸭群、羊群、蜂群。飞在后排的天鹅感觉如何？自豪极了，它很享受能成为集体的一员，它的职责就是殿后。相反，我们落后时永远不会感到自豪。最初，人类的天性是趋同和社会化，DNA 告诉我们如何融入集体。自然选择像观看一场精彩的竞赛，没有人记得第二名的名字。大自然何其残酷：微小的弱点、瑕疵、身体条件……只要不符合要求，你就彻底消失在赛场上了。

知道我把这一切归咎于谁吗？弗洛伊德。要不是他，我根本不需要找到“自我”。现在多亏有他，我每天都在和自己较劲。我，要成为下一个凯特·摩斯。我，要经营和维珍集团相匹敌的企业。我，要参与“Hello”的录制，极尽所能地上电视。“想让我把继母吃掉，那就把她扔上烤肉架。”

人类现在活得更长、长得更高、更重视自我，但是仍然没有参透生命的意义。或许我们不需要知道，等到停车场、面包房和星巴克咖啡屋把地球挤得水泄不通之时，我们自然会随着毁灭性的繁荣一同去往天国。

百万年的自然选择造就了人类。我们都想变成最有名望、最富有、最苗条和最忙碌的人。但是请记住，达尔文也曾拉过裤子呢。

随着改变而来的问题

先打个预防针，我们都会改变。但问题是生活在现代社会，一旦有所改变，你身边的人会很不开心。人们不会改变对你的原始印象，即便你已经彻头彻尾地改变了。他们希望你一成不变，这样才

能让他们感觉自己没什么变化，比如和从前一样年轻、光彩照人。我们不喜欢在电视上看到已经去世的明星，因为这会引起我们关于自身死亡的联想。有时候电视剧里也会播出年老的女人（50岁），但一定会让她半路消失。没有人愿意在屏幕上看见年老色衰的脸，尤其是高清频道。（有一次我在高清频道看见自己的脸，简直像一头满脸褶子的大象。）我们每年都到医生那里报道，企图对抗“地球引力”，但结果于事无补。我们应该清醒地告诉自己：“圣诞树已死，再多的装饰也是徒劳无功。”

我可没有把自己摘出去，每天我都感谢外科医生，是他帮助我重塑活泼的外形。“活泼”这个词早该离我远去了。我敢肯定自己的内心是道林·格雷，表面上却光彩熠熠。我曾经和詹妮弗·桑德森说，你是不是看不出我在脸上动过刀子，这是不是很神奇。她回答说，你在妄想吧，我看得真真切切。我永远不会透露真实年龄，打死我也不会说的。实际上，我都记不清自己是哪年出生的了。因为我家经常遭窃，于是我安了个防盗报警器，每次警察前来问询，我都不说清是哪年安的：1971？1932？1995？不知道，哪一年都有可能。

很多人会给我们贴上“有趣”、“好斗”或者“捣乱”的标签。他们都用先入为主的形象定义我们，把我们当成纸板上别着的蝴蝶标本，一个个分门别类。总有出租车司机问我为什么不上电视了。要在以往，我一定会难掩愤怒，因为这戳到了我的痛处。以前的我会没好气地说：“因为我得了癌症，要治病。”这通常会立刻堵住他们的嘴。现在我不会这样做了，因为我懂得了一个道理，那就是对他人发怒只会惩罚自己。比如，那个出租车司机回家，等待他的是

温柔的妻子和可爱的孩子；而这头的我还在愤愤不已，恨得胃疼。

我必须做出改变，实际上除此之外，别无选择。事业离我远去，我的地位被另一个年轻许多（但我幽默）的人取代了。不论如何，我坦然接受这一切，尽管过气后无人问津的感觉十分痛苦。每个人都想出名，当光环不再、荣华退去之时，大多数人都愿意付出一切做最后的挣扎。“请为我拍一段胆囊手术的纪录片，要我装死都行。”

最后，我们适应了默默无闻，归于平凡。当你出现在电视上却没有认得时，就要敲响警钟了。无论你原来有多么大红大紫，现在你都要出门挤地铁了。当一个普通人很让人郁闷。你以为忘记买票时只要和售票员说一声，对方便会认出你，“啊，你不是电视上的那个人吗？！”然后替你解围。实际情况却是他警告你，不买票就会被抓起来。

当我决定重新定位自己（我们每个人一生至少要做五次），回到学校学习如何当一名治疗师时，朋友们都说我的客户认为这是个天大的笑话。他们希望跟拍我，看看我是手足无措还是镇定自若。在外人看来，那个曾经在电视上叱咤风云的女人已经“死”了。

我想说的是，每个人都会改变。曾经你认为系鞋带是个难题，现在闭着眼都能系好。改变无声无息地渗透在生活中，你会认为现在的思维方式是一如既往、不曾改变的。大脑会让我们有一种生活波澜不惊的错觉，最终这种错觉会给我们带来最致命的伤痛。

心胸狭隘

随着年纪渐长，很多事情在我们看来都见怪不怪了。不论我们在当下处于什么状态，大脑总是不由自主地寻找和当下相关的久远

记忆。这样做是为了避免重蹈覆辙，比如，我们曾经被一个长着大胡子的男人伤害过，那么在日后我们便不会相信任何大胡子男人。一旦我们对某一类人下了定义，那么这种定义将会固定下来、恒久不变。你永远不知道记忆会使一个人变得多么心存偏见，它还会影响我们看待世界的方式。

年纪越大，我们的视野越窄，只能看见自己的一亩三分地。局限的视野使我们变成偏执的人。所以不难理解为什么夫妻步入老年时，婚姻容易解体，年轻时你以为懂对方，结婚十年后，你却发现对方不是你想象中的样子。其实，他们最初也不是你想要的。我也是幡然醒悟的人之一，最初选中现在的丈夫，是因为他有一双杰夫·布里吉斯的眉毛。现在，我只得失望地接受他不是杰夫这一事实。另一方面，我很好奇他为什么选择了我。

再进一步，我们会在潜意识里创造一种情景，用来支持我们的观点，证明所有观点的正确性。我们都知道那些不断约会同一类混蛋的女人，只是为了证明自己是受害者，所有男人都是禽兽不如的家伙。她们会向你求救，说一个男人在网上看起来十分迷人，但在一夜风流过后销声匿迹。为什么呢？

你永远不能想象，我们为了停留在往日的足迹上，忍受了多少痛苦和虐心。我们宁愿内心苦苦煎熬，也不愿承认事情可能不是我们所看到的那样。我们会这样安慰自己：“至少这次经历的痛苦和以前的一样。”

人们对于“未知”心存莫大的恐惧，所以我们一直确保自己看到的世界是触手可得的。我们站在自己的角度上描绘世界，进行判断，确定它和我们曾经对它的记忆别无二致。接下来，我们就会将

以往的行为套用到未来的事物上，期望它们依然奏效。在这点上，我们是极端违心的。正是因为这样，我们会和其他世界观不同的人产生激烈的交锋，相互不可融合。我们在内心都秉持一种价值观，认为自己看到的世界才是真实的，自己看重的事物才是重要的，这个价值观叫作“唯我主义”。在这种价值观的作用下，我们的社会变得越来越自私。我们的症结在此，只有承认自己的局限性，才能接受其他观点。我们需要尝试站在他人的角度上想其所想，才能团结在一起。我对于世界和平有一条建议：要么接受，要么放弃，中间没有灰色地带。

我的故事

我不介意改变。我的祖先从来不在一个地方久留，或许这种未来不可预测的动荡生活造就了我的性格。我是移民的女儿，为了躲避下一次的种族灭亡，我们需要随时跳上起航的船舶。我们这类移民，对于家当和传家宝没什么感觉，在甲板上逃命时背上的钢琴，就是我们的全部家当。

我的梦想是住在简单的旅馆小屋，不需要什么小摆设，只要一部客房服务电话。可惜我的梦想难以实现，现实是人们摇着国旗、泪眼婆娑地为自己的祖国唱着挽歌。所有人都因为丧国而啜泣（在我看来他们的国家不过是一片潮湿的泥煤苔），他们（带有爱尔兰口音）回忆称自己祖祖辈辈都住在这片庄稼地上，即使要移民别国，他们仍然热爱这片土地。在我看来尘埃漫天的地方，在他们看来确实至高无上的祖国——同一片土地。我四海为家。

我没有真正意义上的家人，只有在精神病院里的人才是我的家人，因为他们从不按照常理出牌。我们不需要国旗。

进入精神病院的那一刻，我的事业轰然倒塌。人们总会震惊于某件事情的结束，但所有事都会结束，为什么不会发生在我身上呢。我事业结束前的最后几个采访对象，其中有一个是本·斯蒂勒（Ben Stiller）^①，他只用“是”或“不是”回答问题，这让我差点把手里的东西捏成一团。真正意义上的最后一个采访对象（直到现在还没有名气），她的代理人只允许我跟在身后，陪她一起在她朋友开的商店里购物，拍摄她一边闲逛、一边评论“这件不错”的样子。然后我们去她做普拉提的地方，只允许拍摄她做仰卧起坐的样子。最后，她终于在咖啡店里畅所欲言，于是我就得到了关于巴基斯坦、巴拿马和波斯尼亚的整整45分钟政治演讲。好像这都是我的错，布什政府也是我的错。整个节目需要一些幽默作为调剂，所以我就送了她一只塑料小驴子，人们可以把点燃的香烟从它的屁股里伸进去，看一圈圈烟雾从嘴巴里冒出来。她拿着小驴子，用怪异的眼神看着我，好像在说“你连蚂蚁都不如”。自此以后，我再也没有采访过任何人。我尝试编辑一条完整的句子，企图不让观众产生“本·斯蒂勒在扮演死人”和“圣女贞德/不知名的演员”的印象，在我绞尽脑汁的这一刻，我知道一切都完了，我要和自己的职业说再见了。

在通往娱乐业的“电梯”里，我按了“地下”键。在那里，我和理查德·格兰特（Richard E. Grant）签订了一份自毁前程的

① 本·斯蒂勒（Ben Stiller）是美国演员、监制、导演以及节目主持人。——译者注

合作协议。我们决定做一档电视节目，名字叫作“名人鲨鱼大冒险”。这里，并不是说鲨鱼是名人。我们做这个节目纯粹为了钱，其次是为到开普敦玩一圈，至于在用泳池里放条鲨鱼这种事情远远不在考虑的范畴。这个节目里除了我们两个，还有一个不知名的肥皂剧演员，她穿着低胸吊带，露出雪白的胸脯。摄影师一整天都在围着她拍摄，他们说我和理查德在不在都一样，没什么意义。所以我们找了个地产经纪人，告诉他想买套房子看看人们的生活。与此同时，“雪白胸脯”小姐正在冷冻室里拍电影（我可没瞎编）。人们把冷冻的死猪挂在周围，她就穿着比基尼哆哆嗦嗦地站在那里。这样做主要是为了让她为稍后入水做好准备。

与鲨鱼一同潜水的日子终于到来了，一位肥胖的女“同志”（同性恋）为我们指导在鲨鱼笼里的动作要领，告知什么可以做，什么不可以做。她穿了一件印有“鲨鱼小姐”的红色夹克衫，告诉我们不用担心，她毕竟拥有25年的工作经验，这一切都很安全。在她向水里倾倒一大笼子金枪鱼作为诱饵时（只要有些血腥，大白鲨就会被吸引而来疯狂抢食），我们才赫然发现她只剩两个手指。结果“雪白胸脯”小姐打死也不愿意下水——她吓坏了，不得已我和理查德只好替她下水。突然一条长约6米的大家伙向我们游来，用它那死气沉沉的眼睛看着我们，然后游走了。这条鲨鱼一定知道我们的事业即将完蛋，所以才游走去寻找真正的名人了。我们在鲨鱼笼里失控地大笑不止，笑得尿液从连体橡胶服的领口里流出来才停下来。几个月后，我们看到了这次拍摄的成品。我们被当成“雪白胸脯”小姐的转换镜头，当我们下水进入

鲨鱼笼时，制作人加入了尖叫声。这不仅使我们蒙羞，而且把我们变成了懦夫。两个曾经红极一时的老人物，可怜地困在水下。我决定和娱乐业告别，重整旗鼓，向过去的名和利说再见。

我对过去的事情并不眷恋。在失去事业、完成学业或者远离祖国的时刻，我都在正确的时间坐上离开的大巴，免得被人撵出去。我永远不想成为最后被赶走的那个人。如果你不向前看，就会可悲地困在原地，死死抓住过去不放。或者待在象牙塔里不愿出来，总是唱起过去的老歌，把所有人都唱睡着了。参悟一切得来的终极自由，就是时刻处在变化之中。每一个人都是这样，你永远不可能静止，下一秒的你就和上一秒的你不同。数以亿计的细胞死去，同时数以亿计的细胞新生。人体细胞七年一换，过去的你只是一团皮屑。

我们知道的太多了

每一天，各种信息填鸭式地灌进我们的大脑，从时尚花边到交通信息，再到恐怖袭击。什么时候是个头呢？我也想知道。真希望有谁能提供一种服务，告诉我们个人额定信息输入量是多少，人的极限是什么，到底什么时候才算极限。为什么超出极限的时候，我们不能摊摊手说：“我到承受极限了，请不要再对我说任何话。”像我就只能记住 Visa 卡号，除此之外，记不住 PayPal 和推特，我的大脑已经装满了。几个月前，一位心理医生为我做了脑部测试。他说我的大脑所剩空间无几，一次最多能记住三个数，还说我不能完

整阐述一个观点，因为说到后面我就已经忘了最初的主题。在数学方面我也碰到问题。曾经有一次我在南非花 100 万兰特^①（约 10 万美元）买了所房子，却打电话告诉丈夫花了 1 万兰特（1000 美元）。整整少说了两个零！

我们大概能够吸收多少信息呢？我们或许应该知道家附近的街道甚至小镇上的熟食店里发生了什么，但是 koo loo toik 发生 3.6 级地震，和我們有什么关系？巴布亚新几内亚的一个岛发生了洪水，我们需要做些什么？难不成要空降到那里，跳上独木舟，手拿吸水泵，积极投身排水运动吗？别说我无情，要是你把一个残疾人的照片放在我眼前，我立马掏出支票。可是对于世界上绝大多数灾难，你我又能作何感想呢？如果我的邻居遭到枪击，我一定十分关注，但是同样的事情发生在三条街以外的某个人身上，我或许就不太紧张了。我会不会成为下一个受害者，这才是真正触动我的事情。这么说真不厚道，但这就是我最真实的想法。

纽约遭遇飓风袭击后，各大报纸纷纷将灾难报道放到头条，各种暴雨的照片多达 240 张。浑身湿透的人接受采访，在和死神擦肩而过之后，他们带着惊魂未定的恐惧发出这样的声音：“我在房子里听见狂风咆哮，然后我就跑了出去。”纽约人民痛哭、尖叫，抱怨自己的汽车无法启动、头发被刮断。与此同时，海地经历了毁灭性的地震，66 人死亡，但关于此的报道少之又少。从仅有的报道里我们

过。他们抬着翘臀踩在爬梯机^①上，看实时报道里世界上某所中学发生的枪击，这感觉真像在脸上挨了一耳光。新闻里嘴上涂着油光闪闪的唇膏的女主播将脸旁的耳麦往嘴边推了推，对一位坐着轮椅的伤者问道：“你感觉怎么样？”真可笑，要是把你一脚踹在地上，你感觉怎么样呢？！只见她采访完，对着镜头露出一副猫吃老鼠前的得意样子，说道：“好了，杰瑞，今天的实时报道就是这样，下个时段再见。”

如果深层次地去看，我们在灾难面前会露出丑陋的一面，在危急时刻，我们甚至会有所期待。一旦发生飓风、台风、战争、枪击、传染病，我们就会从单调的生活中赫然惊醒，不再困于每天的计划表里，而是关注这些大事件。在某一瞬间甚至会想，“感谢老天，这种灾难没有发生在我身上”。几天后，我们又会渐渐淡忘这些，重新回归洗衣服和买灯泡的平静生活。当报道称飓风从 3000 海里 / 小时平息为一股微风之时，你可以看到人们脸上失望的表情。我们都喜欢旁观灾难，没有什么比这更有趣了。说到底，人类的外表再光鲜亮丽，内心也住着一个丑陋的自己。

情感白痴

我们发明了登月机器人、计算机……一系列你能说出来的高科技产品；遍地都是星巴克咖啡店。相比物质，我们的情感还停留在

① 爬梯机，一种模仿爬楼梯运动的健身器材。——译者注

石器时代。在情感的世界里，我们四脚着地，手指关节磨蹭地面，从厚重眉毛下面抬起双眼天真地观望四周。很多人甚至都不会说“情感”这个词，因为他们认为这个东西只是“人类”这台精密仪器设计上的一个失误，应该尽快消灭掉，就像消除脸上的瑕疵和皱纹一样。

这个隐藏在内心的东西制造了最大的麻烦，我们却无能为力。它甫一出现，我们就只能俯首称臣。

我们曾经对学历高且日后取得巨大成功的人崇拜不已。（现在可不是小孩子都能出来卖肥皂粉的时代了，现在你得在哈佛大学念个MBA才会穿裤子。）这些高智商的家伙却把我们压榨得最惨，他们自以为精通数学就能去抢银行。曾经我们信赖这群人，觉得他们就像蜘蛛侠一样神奇。他们周末放松的活动是去阿拉斯加玩直升机滑雪，不仅是在双黑滑道^①上飞驰，而且要从直升机上跳下来。反观我，放松的方式无非就是嚼着鸡骨头看电视，比不了人家越过悬崖峭壁啊。

我得出了什么结论呢？如果你想找个生意伙伴，先问问他周末怎么放松。如果他说直升机滑雪，那就离远点，他的思维有点偏。有些绝顶聪明的人，开启了智慧之门，就关上了情感之窗，他们情感匮乏。他们在自我认知的迷雾中故步自封，只是反刍已有的事物，不去探索新知。我们认为，这样的人很聪明，但他们充其量是部移动百科，不是活生生的人。另外，他们在道德面前并不是优等生。他们麻木不仁，可以无情地把你捏碎在手心里。

① 滑道按难易程度有绿、蓝、黑、双黑之分，“绿”滑道一般有30度左右，宽而平坦；“双黑”滑道可能会到60度以上，窄而陡峭。——译者注

嫉妒

这可说到我的伤心处了。虽然我事业成功，但依然在家烧火做饭。要是让我知道谁比我强，那我一定胃里翻江倒海、钻心地疼，恨不得他快点死掉。我或许是第一个敢于承认自己嫉妒的人。不管别人有什么，我都想要。有时候我对不想要的东西都有欲望。我对自己的嫉妒心很是羞愧，但是一旦让我翻起《泰勒》、《你好》或者《哈珀斯》杂志，看到上面社会名流在某个活动的开幕会上抿着香槟（我要是在场，一定会弄死自己），就会感受到脸皮下面的抽动，那是妒忌在作祟。如果你听到我说：“我好羡慕你得到那么棒的工作，那可是我梦寐以求的。”相信我，实际上我不仅想要你去死，而且希望你们全家都不要出现在我面前。我以前还一边撕《你好》杂志，一边吼叫“去死，去死，去死！”

我喜欢不时地查看别人的推特上有几个粉丝，看看比我多还是少。这真让人抓狂。在我撑不住的时候，就去翻看斯蒂芬·弗雷^①（Stephen Fry）的推特，他能刺激我的嫉妒心。这种做法就像拿针刺牙床，很痛，但是上瘾。

如果把人类比作食物，那么一定有一味原料叫作“嫉妒”，每个人都一样，生来就会嫉妒。在人类还漫步在古老的大草原之时，嫉妒就如影随形了。这是优胜劣汰的一部分，如果一个直立人拥有一块优质的锋利石头，那么他的同伴就会制作一块更加锋利的，甚至会利用石块将他的头骨击碎，杀掉他后将那块锋利石头据为己有。生物

① 斯蒂芬·弗雷是一位英国的著名演员，出生于英国诺福克郡，后来在好莱坞发展，拍摄过了多部的影片。如《铁面影子》、《刺杀希特勒》、《弗莱劳瑞秀》、《黑爵士》等。

学决定了我们拥有“嫉妒”这种卑劣的情感。你可以在希腊戏剧中看到“骄狂”(hubris)，在几乎所有情节中，只要有人过于骄狂张扬，公平之神就会降临，迫使他自挽双目或者杀父娶母，最后服毒身亡。现在，我们会为晋升的人举办派对，尽管当中有些人巴不得派对主角被水呛死。

愤怒

我们大脑中进化度较低的一种情感叫作愤怒，是人类身上现存的“小毛病”。它从远古时期遗留至今。看似你是个完美的守法公民，呼朋唤友，受人尊敬。一旦外界的人或事触怒了你，“愤怒”可以在瞬间将你从好好先生变得凶神恶煞。不管是执法的交通管理员、忘记传达信息的秘书，还是因为看不懂地图而迷路的妻子/丈夫，他们总是能惹怒你。一瞬间，你就像变了张脸：呲牙咧嘴，喉咙里发出狂躁的吼声，将对方骂得狗血淋头。要不是冒着坐牢的风险，你恨不得拿起锤子把他们砸倒。过了这股子恨劲儿，你将吃下自己种下的苦果，羞愧自责一股脑儿涌上来，直到你从负面情绪中脱身，或者祈求“上帝”的宽恕。

欺骗

不要觉得不好意思，其实我们每个人生来就会撒谎。我们能够控制自己，随心所欲地表现自己想要传达的意思。当别人得到工作、爱人或者金钱之时，我们会热烈地表示祝贺，表面上春光灿烂，心里正密谋着怎么扳倒对方，在背后给他穿小鞋，甚至偷听他的电话。这叫笑里藏刀。在这张人皮下面，我们终究只是动物界的一员，

机智而又狡猾地争夺生存的权利，况且人类已经进化得可以通过面部表情欺骗别人。

面部表情

在学会说话之前，婴儿就能通过面部表情传达信息。不论你出生在世界的哪一个角落，即便是先天失明，最多 10 个月你就能抿起小嘴，学会笑。是发自内心的笑，不是那种飞机乘务员送别乘客时敷衍的“再见，再见，再见”式微笑——好像有口吃似的。大自然自有它的智慧，它命令婴儿学会的第一个表情是“笑”，若不是如此，我们一定会把这个成日啼哭的小肉球丢得越远越好（他们不会自己上厕所，这个也很烦）。在这段难熬的日子里，只要婴儿会笑，父母再累都能坚持。娱乐圈的人对笑容深有体会，他们有一套自己的歌谣：“心碎了也要欢笑，就算强颜欢笑也是好的……你微笑，世界也会对你微笑。”

不管你住在博拉博拉岛^①还是底特律，表达愤怒的表情都是一样的。嘴角咧开，露出牙齿，告诉对方别惹你，否则一口吞掉他。露出牙齿是为了展示它们有多么锋利——白不白无关紧要。在咒骂的时候，我们会发出狂吼。另外，表达厌恶的表情是皱起鼻子，嘴像发出“咦——”声时那样咧开，告诉别人，比如说，鱼不新鲜了。恐惧的表情很容易识别，张开嘴尖叫，眼睛瞪圆，这些信号都可以当作促使周围人逃跑的预警。吃惊的面部活动是倒抽一口气，警告

① 南太平洋中部法属玻里尼西亚的社会群岛中背风群岛的火山岛。位于塔西提岛(Tahiti)东北约 265 公里。“太平洋上的明珠”、“距天堂最近的地方”、“梦之岛”，人们把这些美丽而浪漫的称呼赋予了博拉博拉岛。——译者注

别人有些不寻常的事情发生了。吃惊的事物可能是好事，也可能是坏事，就看这个人自己的主观性了。

笑声是一种拥有一半尖叫性质的东西，通常出现在人们看到未预料到的事物时。比如，一个路人被香蕉皮滑倒在地。刚开始，看到有人摔倒，你可能会紧张一下，但等到发现事情并不严重，你就会翘起嘴巴，弯起眼睛，告诉别人事情没有大碍。紧张过后，情绪得到释放，便产生幽默，表现出来就是哈哈大笑。笑声意味着笑话而非灾祸，这种哈哈大笑听起来滑稽且无害，身旁的人很快就会加入你的阵营，边笑边拍掌。每个人都释怀地欢笑着。

我们的面部表情由 47 块肌肉控制，它们生来就埋藏在皮肤下面。每个人的表情都由深处的肌肉决定，所以我们能够清晰且简单地判断出对方隐藏在面容深处的笑容。你可以试着看一部无声电影，然后再看下面的内容。

我们掌握面部表情，一方面是为了读懂对方，另一方面也为欺骗对方奠定了基础。比如，你找到了块肉却不想让别人知道，你可以装作一副很恶心的表情，等骗走所有人以后再独自享用。在古时候，骗人高手往往坐收渔利，而演技不佳的人只得半途而废，一无所得。现在依然如此。幸灾乐祸是最丑陋的表情，它好像在说：“你升职了，我替你高兴，不过真抱歉，比起这个，你被开掉时我会更高兴的。”通过一个人的面部表情，你可以洞察一切。举个例子，笑容不可伪造。在眼周有一块肌肉名叫“眼轮匝肌”，如果你不是真心想笑，这块肌肉就不会运动。即便某件事不可笑，你很容易就可以扯扯嘴角表达笑意，但是你的眼睛此刻像金鱼眼一样黯淡无光。

洞察表情应该作为学校的必修课，这样你便可以一眼看穿谁在

认真听讲。想象一下，如果我们能够瞬间辨别政客的谎言，他们恐怕一周内就要丢掉乌纱帽了；或者有些人从麦道夫的房间走出后会立刻奔走相告（面露厌恶，破口而出）：“这家伙是个彻头彻尾的骗子！”如果真是这样，那么众人就不会失去 500 亿美元了。如果我们在学校学会如何判断表情，就能看透反社会投机者的嘴脸，因为他们都有一双冷酷的蜥蜴之眼。

艳羨

我希望通过小孩子的例子解释这个词。比如，有个小朋友拿着你垂涎已久的玩具，你就会上去打他，然后把玩具抢过来。小孩子就是这么神经大条，想做什么就去做了。

向着智慧前进

通向智慧之路的首要任务是正视自己。人们通常管这叫“将灵魂袒露在阳光下”，我管这叫“对镜自省，少说大话”。我就是这么看待这个问题的，倘若你有不同意见，请仔细想想，我写了这本书，而你在阅读，高下立现。

通向智慧之路崎岖难行，这使我们焦虑、愤怒、恐惧、紧张和失望。我们试图把这些问题推给大环境：气候变化、穆斯林、犹太人、银行家甚至是一届届更迭的总统和首相——人名总是在变，一个接一个，全部都遭到我们的痛恨。起初我们是拥戴他们的，最后却总是会说：“都是因为他们，才搞成现在一团糟的局面。”但是我

要告诉你，归根结底，是我们投的票，是我们将他们抬上宝座的。问题的根源在于我们，用混乱的心去看世界，世界也变成一团乱麻。我们的内心炮火喧嚣，永无宁日。鲍勃·吉尔道夫^①（Bob Geldof）说：“我们就是世界。”他说这句话的目的并不是为了贬斥，但我引用这句话的目的正是如此。全是我们的错，其他东西不能改变我们的方向，只有我们自己能。很多人总是想要改变世界，却从来没有想过改变自己。

智慧这种东西不会出现在《时尚》杂志或者夏菲尼高百货商店。要是真能在逛街买鞋子的时候顺带买份智慧，那真是再方便不过了。过去，我们能够向一些人咨询人生存在的意义，但现在这些人在哪儿呢，都下岗了，和大多数人一样。

“人生没有意义，‘上帝’已经逝去。”拜托，别说了，我已经够郁闷了。如果萨特^②起死回生，那他所在的地方人们一定都会自断手腕。我们大部分人都是凡人，不会拥有一位萨满巫婆般的奶奶，腰间坠满肥肉，乳房垂到地板上，向我们传授巫术。我的奶奶都不知道自己的牙掉到哪儿了，更别提其他大智慧了。

我们穷尽一生都在追逐智慧。只有小时候的这段日子是“快乐时光”，那时候的挑战无非是把尿准确无误地尿到便池里。进入20岁大关，生活充满压力，我们希望像某个成功的人一样结束这种状态。显然在这个过程中有一部分人放弃了，他们躺在沙发上混沌过日；但绝大多数年轻人会加大马力，勇往直前，去寻找属于自己的金矿。在30岁时，你已经小有成就，需要做的就是守住打下的江

① 爱尔兰歌手。——译者注

② 萨特是法国哲学家、小说家、剧作家。——译者注

山，而 50 岁时，你知道自己该功成身退了。人生的道路自此已经不同，要么功成名就，要么一事无成。

如果你足够长寿，就会见证奇迹的发生。我们姑且把它定在 83.5 岁，届时你将长成一副卢西恩·弗洛伊德^①的样子，或许就能拥有智慧。事实是你等不到那么久，但是刚出生你又不能智慧卓群，这就是大自然的悖论。不过，如果你真能活到 83.5 岁，不会因害怕衰老而恐惧不堪，无意中烦扰他人；如果那时你的心依然灵动活跃，充满好奇，能用于提问并善于倾听；如果那时你能将自恋、怨气、悔恨和嫉妒从身上脱下：你就会发现，没有你地球依然转动。这时你才拥有大智慧，活明白了。

回归“正常”

到现在为止，或许很多读者会认为我的写作基调过于消极，但我可以肯定的是，以上所有内容都是生活中阴郁一面的真实写照，这些都藏在人们的内心深处。你大可以说这是一派胡言，以前我也说过错话。我承认自己不是读心专家，更何况是读“正常”人的心——前提是世界上真存在这类人。若有读者朋友指着书中文字大骂“这是什么玩意儿，我一点也不认同你写的东西。我们都生活得快乐而健康，把这本书拿给神经病去读还差不多！”对此我深感抱歉。

我不是在和“正常”人唱反调，恰恰相反，对每一个认为自己正常的人，我都是心怀崇敬的。他们深深吸引着我。我一直在想，

① 卢西恩·弗洛伊德生于 1922 年，是著名心理学家西蒙·弗洛伊德的孙子。——译者注

怎么能和托尼·罗宾斯^①一样呢？他自信、积极，充满爱。他那满口整齐的牙齿和巨大的生殖器（这纯属猜测，因为他有一只硕大的鼻子，我把它和生殖器联系在一起了）让他充满自信，认为自己就是王道。是什么让他这么相信自己？他确信从自己口中说出的每一句话都对吗？这算“正常”吗？

我经常无意间在公共场所（酒吧、火车、公交、饭馆等）听到各种人物的对话，一边狼吞虎咽地吃着沙拉，一边抽出快要埋在碗里的耳朵，探寻这些谈话中的某个“正常”人。我曾经在酒吧遇见过一群大学生，他们共同研发一个“垃圾阀门”项目，来酒吧是为了庆祝一起拼搏而获得的积极进取奖项。他们看起来很满足，对“年度排污团队”的称号十分认可，在吧台频频举杯庆贺。他们幻想着自己的名字被大声宣读，仿佛脑海中流淌着《你是最棒的》这首歌曲，不由地伸出拳头，高举过顶，宣告胜利。接下来，他们一个接一个地发表“获奖宣言”，对着根本不存在的假想镜头，说什么没有团队就没有自己的今天之类的话，说完还不忘义薄云天拍拍队友的肩膀。这算“正常”吗？

我曾经在餐馆听见邻桌的女孩激动不已地问自己的女伴是否愿意做她的伴娘，对方顿时喜极而泣，立刻承诺说自己将成为世界上最棒的伴娘，已经迫不及待地要帮新娘子挑选纸巾的颜色了。这算“正常”吗？

还有一次，我坐在酒店大厅，无意中听见身后两个抽雪茄的胖男人在讨论房价，自信满满地预测房价市场的涨跌。怎么可能有人

① 托尼·罗宾斯（Tony Robbins）：励志演讲家与畅销书作家，白手起家、事业成功的亿万富翁，是当今最成功的世界级潜能开发专家。——译者注

精准地预测未来的房价呢？谁关心呢？这算“正常”吗？

除了我都是专家

在一次晚宴中，我听到人们在辩论如何解决中东危机问题，好像他们都是专家。“要是我，就会这么和塔利班谈……”中东问题连美国总统和智囊团都难以定夺，这群自以为是的人倒能说出个所以然来。所有人都从同样的报纸中获得信息，他却认为自己高人一等。哪来的自信呢？放眼世界，似乎每个人都是“专家”。或许在我落笔的一秒钟里，全世界64亿“专家”正在品着咖啡，发表自己对气候变化、解除核武器、肥胖问题和“对毒品宣战”活动的深刻见解呢。

就餐时，边上的一个男人向我说明第二次世界大战时佛兰德^①人在想些什么。我不禁冷汗直冒，心想“我有必要知道这些吗？要是我说自己对这些一无所知，他会觉得我是个白痴吗？他讲完了不会要来个课堂测试吧？”我连佛兰德在哪儿都不知道，于是只好干坐在那里，涌起一丝对自己无知的厌恶，忍受着身边这位“佛兰德专家”的滔滔不绝。

这种“专家主题演讲”会让人在潜意识里确定谁是餐桌上的主角。这位先生关于佛兰德的演讲是向其他人宣告自己的地位，就像成年猩猩捶打自己胸部以宣示首领地位一样。这位先生很可能感觉我会因为不懂佛兰德的历史而陷入自我悔恨之中，于是他摆出一副得意洋洋的样子。在我这里，他是赢家，可是遇到比他还了解佛兰

① 佛兰德是欧洲历史地名。位于中欧低地西部、北海沿岸，包括今比利时的东佛兰德省和西佛兰德省、法国的加来海峡省和北方省、荷兰的泽兰省。——译者注

德的人就不一定了。

人们发现，有限的知识和理所当然的生活让他们失去了深层次的思考，不知不觉地禁锢在细枝末节之中。

说实话，我总在听取别人的谈话，是为了在某一天遇到某个人，能从他那里听到震动世界的革命性观点，这种观点会让我尖叫：“啊！太棒了！这才是我们存在的意义。”到目前为止，我还没有遇到这个人，但我会持续关注。我怀疑世上的每个人都想知道何为“正常”，每个人都以为除了自己别人都知道答案。或许这种观点有失偏颇，你可以不同意。我确定每个人都想生活得快乐，而且穷其一生在寻找快乐之门的钥匙。即便我们功成名就、手握实权，也要屈服于令人夜不能寐、筋疲力尽的内心挣扎。这种挣扎不仅针对那些觉得自己有毛病的人，也针对于一般人。我希望所有人都能抛开杂念，说出心中真实的声音；如果是我，一定会如释重负。

写给“不一般”的人

我们的生活有什么问题



抑郁：大脑伤心了

我一直承受着不断加深的抑郁的折磨，稍后我会讲述自己的故事。即便读者没有这么严重的问题，我也希望大家引以为戒。大多数人都会时不时地陷入自我强迫和焦虑的情绪中，找不到出口。

我的故事

某一年的世界精神卫生日，我应邀前往 BBC 国际广播部参加座谈会，谈谈关于“抑郁”的那点事儿。那段时间我的精神饱受折磨，但我不打算透露给观众，只是探讨如何终结这种痛苦。在采访过程中我一直戴着墨镜，或许我应该摘下墨镜，对着镜头说：“你想知道抑郁长什么样吗？看看我就明白了。”但是我当时心情太差了，没有这么开放性的思维，我一心想的就是能够撑过这场直播，不要倒下。

直播结束后，我吩咐司机前往修道院，我要见见马克·柯林斯医生，让他把我的用药剂量再加大一些。在几年前，我正在运作一部电视真人秀节目，当时我得了抑郁并开始服药，但我隐瞒了这一切，坚持工作。那部真人秀的内容是每周邀请各类患有精神问题的人来家里做客并全程跟拍。周末我家的门铃一响，外面就会站着 ADHD、精神分裂症、强迫症、躁郁症、暴饮暴食症患者或者身体患有残疾的人，应有尽有。问题是，正值节目拍摄的最初几周，我就患病住在修道院，我不想让任何人知道，担心会因此丢了工作。所以每周我丈夫会接我去拍摄现场，当时同在修道院居住的朋友都

觉得我疯了（同时高度赞扬我的职业精神）——每周采访一个有精神问题的患者，却不看看自己病成什么样了。采访结束，丈夫会接我回修道院，我会穿上睡衣睡裤，钻到被窝里。

我一直对谈论抑郁持谨慎态度。每次谈论抑郁，我就会看到人们眼神呆滞，他们脑海里一定在想：“哦，这个女人又开始了，对‘阴暗面’抓着不放。”一旦你开始体会不到快乐，张口闭口都是谩骂，就要小心抑郁的天幕即将降临。

这不是小概率事件，1/4的人都曾遭受抑郁的折磨。他们生活在哪儿？如果你有幸不是其中一员，那么它可能会找上你的亲戚或者朋友——每个人都认识某个抑郁的朋友。哈姆雷特说：“唉，只望血肉之躯能瞬化为甘露。”^①这恐怕是对抑郁带给人们感觉的最精准描述。（要是鲨鱼听到你的这番感想，一定会将你铭记在心。）抑郁这个词给人一种“垂头丧气”的感觉。如果什么事情未能如愿，或者身边有人去世，抑郁的人就会悲伤不已或者郁郁寡欢。

抑郁是一匹猛兽，不是正常的状态。如果你有抑郁，那么下面这个东西都会免费打包在一起给你：羞愧感。比如，你会感到极度羞愧，因为“没有生活在战区小镇，所以没有遭受地毯式袭击”。你会因为自己的“自私”而感到自责不已——比东德德累斯顿大轰炸^②还要猛烈，你听到的不是一声巨响，而是千万辱骂声，那是如此

① 原文是 O, that this too too solid flesh would melt, thaw and resolve itself into a dew!——译者注

② 1945年2月13日夜，德国东部城市德累斯顿。22时10分，这个被称为“世界建筑宝库”的文化古城突然遭到猛烈的轰炸，炸弹掀开屋顶，炸飞窗门，城市成为一片火海。——译者注

无情，就像出自魔鬼撒旦和秽语儿童^①的合体。抑郁可不管你是王公贵族还是平民百姓，也不在乎你拥有什么文化背景，它可是“宠爱”任何人的。

任何抑郁的人都知道只要看看对方的眼睛，就能判断是否为同一国的。“抑郁的眼睛”就像抑郁者的“指纹”。如果对方是受抑郁折磨的人，那么他的眼神一定黯淡无光，无一例外。对于大多数人，只要打眼一看，就知道抑郁与否。教师应该接受这类培训，以识别学生中的抑郁群体，防止自残甚至自杀的出现。

我的故事

真是巧了，在写这本书的时候，我正在经历一阵抑郁侵袭。所以我在这篇“我的故事”里，将发生在身上的感悟写下来。要是抑郁十分严重，我恐怕不能坐在这里打字；我恐怕思维接不上弦或者不知所云；我可能会把这台电脑埋在衣服堆里，坐在椅子等收容所把我接走。

幸好，久病成医让我养成了预警系统。虽然不能消灭抑郁，但我能够在它伤害我之前将它扼杀在摇篮里。所以我还能安坐在这里写故事，我知道自己在抑郁之山上进退维谷，但我能够警觉地意识到远方消极、贬损的脚步声，它们就像祖鲁族人一样向我慢慢爬来。

很明显，这段时间我出了问题。在夜里我严重失眠，只能安

① 抽动秽语综合征的特征是不自主的、突发的、快速重复的肌肉抽动，在抽动的同时常伴有暴发性的、不自主的发声和秽语。——译者注

睡两个小时，醒来后就被无尽的恐惧感笼罩，压得我喘不上气。我的身体很重，挪步去卫生间洗澡就像经历了男子铁人十项赛后一般疲惫。我鼓励自己说：“加油，鲁比，你能做到的，每次走一小步。这不是你的错，你会振作起来的，这只是一种病。”随后，我就想起自己那份不讨喜的待办事项表，感觉自己就像《夺宝奇兵》里的哈里森·福特，被那块巨大的圆石追赶。我很好奇为什么自己迫不得已地去追求一个个待办事项，直到思考了很久才有答案：只有我做到这些，抑郁才会远离。

另外，持续增长的年龄带来了另一个折磨我的问题：我已经老了，还有多少年活头呢？从40岁起，我就琢磨这个问题，而现在这种想法时刻啃食着我的血肉。每天我都对镜寻找年华老去的痕迹，感觉生命一点点地消逝。

我对购买水手服有种近乎强迫的疯狂（惭愧，惭愧）。我花了6个小时趴在电脑前搜寻航海服，最终从加拿大和墨西哥选定了几套。接着，我又花了4个小时学会使用信用卡付款。过了一阵子，有几件送到我家，它们的尺寸太小了，比电脑上的图片可是缩水不少，居然花了我93英镑。我想退货，但是不知道如何操作，最后只好作罢。现在我悔恨不已，我花了大把时间精挑细选，到头来它们就像蓝白相间的破纸条，廉价又丑陋。我在头脑里仍旧保留着对水手服的幻想，心心念念着哪一天能寻到。

最近，我将这种强迫转移到灯具上。到伦敦后，从机场回来的路上我让司机把车停下，然后我跳下车，穿梭在高峰期的车流中间，冒着被一辆大卡车撞倒的风险，冲进一家灯具店。真实情

况与我的描述有些许出入，实际上，我跳下过6次出租车。我告诉司机事态紧急，在哈比塔特有什么紧急的事情呢？最后，我买了一个圆形塑料庭院灯，事实证明这是个错误。回家后它就不像在商场里那么好看了，色差严重。所以我仍然在寻找合适的灯，外加水手服。我在爱尔兰有一份差事，所以刚才提到我到伦敦机场跳车后买灯。我很久没有见到孩子们了，我都在做什么呢？从一家店跑向另一家店，寻找心中的那盏灯。你要是我，会不会恨死自己？

这种感觉就像行尸走肉，从四肢到皮肤都毫无感觉。现在的我感觉只剩一副空空的躯壳，上周那个有胆有识的我现在想想都不可思议。现在对我而言，无即是有，有即是无，只剩下头脑中的压力不断喷涌。这感觉就像曾经的你不断抽离，而你丝毫没有察觉。像抽丝一般，那个曾经的你正在走远，你对过去的记忆也越来越模糊，渐渐地，你不知道自己是谁、有什么感觉。

我想摆脱这种困局，去约翰·刘易斯百货逛逛，但我知道自己一定会像个孤魂野鬼一样在那里游荡，不知道自己为何身处此地。人们总觉得抑郁的感觉是我编造出来的，我如何才能让他们相信抑郁正在向我狂轰滥炸，而它的弹药就是家居用品呢？于是会出现一种情况，所有认为自己正常的人会说：“你到底怎么了？如果问题不是非常严重，我们为什么要捐钱资助学者研究治疗方法呢？我们为什么要把这当回事儿呢？”他们还会说：“要知道，如果有良药妙计，那癌症病人就不会死了。”我想告诉他们，真正鼓励我寻找治愈之道的声音，来自抑郁本身。抑郁患者自杀的原

因不是找不到治愈之道，而是无助感——大脑不听使唤，净胡思乱想。这个时候你恨不得找个悬崖峭壁待一会，图个清静。

就像我在前文说的，我站在抑郁之山上，清晰地知道自己的所思所想是抑郁之山赋予我的；这些想法并不是我的本意。我确实陷在抑郁的泥沼里，但是尚未被其没顶。要是我被抑郁打败，这本书就不会呈现在你面前了。

抑郁照常升起

接着昨天的写，记得昨天写到寻找水手服和灯具未果。在那之后，我的朋友凯西·莱特约我出去吃晚餐，一同去的还有（不要吓坏了）戈登、莎拉·布朗、尼尔、格莱尼丝·金诺克和杰米玛·柯寒。凯西约我的时候，我还在网上找水手服，你一定会说我走火入魔了。

要是在以往处于抑郁状态的时候，我估计会觉得有必要去见他们，然后跑上楼找衣服试穿。我会把自己的病放到一边，跳上心爱的小轿车，开足马力，在迷上几次路、撞上几次车后，终于跌跌撞撞到达目的地。到那以后，我会强装镇定，表现得若无其事。接着，我一定会喝得烂醉如泥，用酒精驱散不安，生怕被他们看穿其实我是个白痴，什么也不懂。在他们谈论劳工党的话题时，我会把呕吐物压在喉咙里，试图对这些劳工党领袖阐述一些出彩的观点。这漫长的聚会结束之时，我一定酒后失态，满屋子就听我在那诉说自己有多么怀念那条死去的爱犬。等到我醒来时，才发现自己不知何时已经被送回家。这时候想死的心都有。

又一天过去

新的一天到来，我突然想起今天将进行 TED 直播演讲，心里焦虑不已，一下子心都提到了嗓子眼。我担心没有一个人收看，这些人会觉得 TED 是白痴才会看的节目。我感觉自己走向罗马竞技场，面前有一头猛兽。因为不论我在 TED 讲台上感觉如何，结局都是令人失望的。即便圆满完成直播工作，观众的反响也一定是嘘声一片。每次发生什么好事，或者我因为取得了什么成就而欢欣鼓舞时，就一定会发生什么不好的事，就像因果报应一般。好比今天，我觉得白色的地毯配坐垫好看，可是怎么也找不到那块白地毯。我坚信是有人偷走了它，于是对屋子里的人大叫：“毯子去哪儿了，你们谁拿了？”

现在我在电脑上搜“地毯”，完全无视孩子们想和我说些什么的心情。只要找到自己心仪的地毯，我就把放大镜摆在屏幕前面，放大镜里面呈现出细致的织纹，我把手放在镜面上上下下摩挲，尝试去感受它的质感。如果不合适，我就找下一个，继续感受。

这一刻唯一能让我放松的事情就是幻想蓝白条纹的垫子，蓝色令人沉静。除了蓝色，我的世界就是黑白的。真希望除了垫子，有别的更神圣或者更有激情的东西能唤醒我，但你看，我只说了垫子，可想而知抑郁把我变得多么麻木和乏味。

祈祷我能找到合适的垫子、灯和地毯。

抑郁现状

- 在英国，每年花费在精神治疗的金钱为 700 亿英镑，相当于全国健康总预算。

- 世界卫生组织预测，2030 年抑郁将超过其他问题成为人类心理健康的头号敌人。
- 目前，抑郁的患病人数超过生理性疾病人数的总和。
- 在英国发放的丧失工作能力福利的总额中，因为抑郁引起的占了接近一半，官方数据为 44%。
- 世界经济论坛预测，2030 年全球在精神疾病上的花费将达到 16 万亿美元。单向抑郁症将成为世界第三大疾病负担。
- 精神疾病发病率呈现年轻化（50% 始于 14 岁）。
- 精神健康问题增加会产生生理健康问题的风险。患精神分裂症者和躁郁症者在 16 ~ 25 岁年龄段的死亡率高于普通人群。
- 欧洲六国的综合数据显示，17% 的人报告称过去 6 个月内遭受过抑郁的侵袭。
- 在任何时候，10% 的美国人都在前一年患有临床抑郁症。20% ~ 25% 的女性和 7% ~ 12% 的男性会在一生中患上临床抑郁症。

如何对付抑郁

这里有个百万美元竞猜题：我们如何对抗精神疾病？如果药物和治疗有效，为什么发病率年年攀升。一个全科医生怎么可能在 10 分钟内就开好正确的药物？我们每个人的药物和剂量都不同，病情都很复杂，这些医生怎么能够开出私人订制的方子？对症下药的成功率不高，况且有些治疗方法已经过时了。但当时我们所有的希望就是这些药片。（抗抑郁药物治疗的原理形象地说就是，一棵树坏了，我们要烧掉整片森林才行。）

抑郁患者向我求教如何对抗疾病。我现在把方法告诉所有读者，不论是本人还是家人、朋友或同事有抑郁倾向。对付它的方法就是找个同道中人，不管他具体是哪种抑郁。不难找到这个人，每四个人中就有一个患有抑郁，还记得这个数字吗？你不用变成福尔摩斯也能轻易找到。

意识到你并不是世上唯一被抑郁找上的人，事情就解决了一半。这种“心病”和其他身体上的疾病一样，你并没有说谎，你不是因为人性或者自大才找些理由不去上课或者工作的。找个理解你的人来分担这种痛苦，找个可称为“病友”的朋友，无论日夜，只要你扛不住了，都可以打电话给他。

如果一个人不理解你的感受，你和他倾诉的时候他只会点点头，对你说“很遗憾听到这个消息，你一定要振作”之类的话。因为没有真正地感受到这种痛苦，他最终可能会很不耐烦甚至远离你。（很多人对我说，得了抑郁后，他们被疏远了。）找些感同身受的朋友，他们永远不会感到厌烦。你们会一起谈论药物、身边的风言风语或者心脏的疼痛，就算有头牛闯进来也分不开你们。他们会和你产生共鸣，与你携手度过艰难的日子。

嗜酒者互诫协会（AA）有一个聚会地，一旦你酒瘾犯了想喝一杯，就可以叫上“互诫酒友”一起来到这里，对方会说服你放弃喝酒的念头。我们为什么不能组织个抑郁者互诫协会呢，就像他们一样，在聚集地实施 12 步骤，抽支香烟或者吃块曲奇。他们是如何运行 AA 组织的？几乎每一个街道的角落，都有 AA 小组的会面地，数量堪比星巴克咖啡馆的数量，况且这些人都是酒鬼。他们是怎么做到的？我们为什么不行呢？和酒瘾者一样，我们也饱受偏见，倘

若你在简历上写“有精神问题”，估计你是找不到工作了。如果你自己开公司，却因为精神问题缺勤半年，你会被弹劾的。其实这种偏见和歧视身体残疾的人一样，是违反法律的。

同性恋者彻底颠覆了我的认识，他们无处不在：政治人物、CEO、将军、上议院议员、美发师……他们在同性世界里身披彩虹旗^①，脚踩高跟鞋，套上芭蕾舞短裙，穿戴整齐后奔赴国会，手持草叉呐喊：“我们有精神问题，是那 1/4，但我们很自豪。国家应该修改法律。我们和正常人一样。”如果我们也这么做，或许就不用再忍受孤立，也不用害怕被周围的人看破，更不用担心因此丢了工作（公司会找别的借口把你辞掉）或者被人当作埃博拉病毒防着。这是我的一家之言，听与不听随意，我的讲话完毕。

精神问题的脑部解析

抑郁的产生是脑部某一部分出现差错的表现。我们通过脑部活动认知外部世界：幻想或创造，哭泣或欢笑，期待或想象，恨或者爱，跳桑巴，撑杆跳，制作南瓜派，抢银行，这些都是大脑活动造成的结果。

接下来，我会从生理学分支的角度举几个例子，说明大脑特定部分损伤或者脑肿瘤对行为表现的影响。

比如，你的脑部颞叶遭受损伤，就可能出现人面失认症或者脸盲症，这意味着你从此分辨不出人脸。举个例子，你的妈妈站在面

① 彩虹旗，有时候又称为骄傲旗或同性恋骄傲旗，在 20 世纪 70 年代起开始使用。彩虹旗的多种颜色代表了同志社群的多元性，在同志权利运动中也被用于作为同志骄傲的标志。——译者注

前，而你却不知道这个女人是谁，即便你可以清楚地看到她的五官。
(我真希望自己变成这样。)

替身综合征是梭状回遭受损伤后的表现，它会让你产生幻觉，认为妈妈是由替身扮演的。你会认为她只是长相酷似妈妈，但并不是本人。这是由于连接大脑面孔信息处理系统和边缘系统（杏仁核）的通路发生中断造成的。如果在电话里听到妈妈的声音，你会回忆起她的样子，但她站在面前，你却不相信是她本人。

再说一个大脑跨连接问题造成的反常行为——联觉，可以将它理解为各种感觉纠缠造成的紊乱。比如，一个有联觉的人在钢琴上弹奏“哆”时会感知到黄颜色，弹奏“来”时会感知到栗色。另一些有联觉的人会把数字和颜色联系在一起。据说爱因斯坦就有联觉，他的大脑里一定是场声光色电俱全的摇滚音乐会。这种现象并不是人类的想象，而是大脑损伤或者遗传因子造成的。

大脑误连接还会造成“疼痛说示不能”，患者在疼痛时会表现为失控地大笑。误连接造成的另一种问题是异食癖，患者会吃不能食用的物品，比如石头、纽扣、玩具、门、墙、手表或者水手服（千万不要！）。

右半球损伤会造成左半边身体的行为障碍。（右半球控制左半边身体，相同的，左半球控制右半边身体。）如果你的右半球损伤，你就很容易忽视左半边身体前的事物。你的双眼都看得见，只是大脑不会再处理左视野里的信息。坏消息是你会渐渐淡忘左边的世界，你只会吃完盘子右半边的食物；如果你是个女性，涂唇膏时只涂右半边嘴唇。（遇到这种情况确实会让人笑掉大牙，可是记住千万不要嘲笑对方。假如忍不住想笑，也请跑到她的左边去笑，她不关注左

边，你懂的。)

下面提到的症状十分奇异，名叫躯体妄想症。患者会不满于身体的某个部分，想要移走它，通常是胳膊或者腿，很少有人想移走头部。你会有种幻觉，认为这些肢体不属于你。只有脑部遭受严重撞击、中风或者右半脑癫痫（尤其是右颞部癫痫），才会产生躯体妄想症。右颞部的损伤还会产生“灵魂出窍”的体验，人们会感觉自己悬浮在半空中俯瞰自己的身体。在实验室对相应的脑部进行刺激会使实验人员产生这种体验。要是人们知道在实验室就能“灵魂出窍”，是不是会有很多人把飞往神秘印度的机票扔出窗外呢。

我个人最感兴趣的是科塔德综合征（行尸综合征）。患者宣称自己已经死亡。如果扫描他们的脑部图像，就能看到致病原因。患者的感觉与大脑中控制情感的部分失去联系，他们对任何情感都没有共鸣，于是他们与现实生活相隔绝。所以这些人认为自己已经死亡。如果你用针刺破他们的皮肤，他们会惊讶地看到自己还会流血，但随即坚称死人也会流血。一百年前，这些患者会被当成疯子甚至处以火刑。

我在想，如果行尸综合征是一种神经失调引起的死亡错觉，那抑郁为什么没有引起人们的重视呢？它们表现得十分相似，患者都觉得自己已经“死了”。

神经学家维拉亚努尔·拉玛钱德朗（我心中当代最优秀的脑神经学家之一）做过大量的研究，发现精神分裂症可以从生理学的角度进行解释。他研究了由右脑障碍或损伤疾病造成的疾病感缺失，发现这类患者意识不到自己受伤或者生病。他们或许失明，或许瘫痪，却坚信自己是正常人。一个有趣的现象是，疾病感缺失和

精神分裂症的表现相似。精神分裂症患者分不清现实和幻想，所以假如患者幻想自己是法国绝代艳后玛丽·安托瓦内特，同时没有与现实接轨，他们就会认为自己真的是法国绝代艳后。当精神分裂症患者移动身体时，他们通常分不清是自己在控制这一切还是另外有人移动了自己。这意味着他们可能把这一切归咎于外星人或者詹妮弗·安妮斯顿。

大脑成像研究、PET 扫描、EEGs 和 fMRI 都可以揭示一个人为何什么都正常，就是把叔叔看成长颈鹿。你大可以看看扫描图片，就可以知道怪异的行为和幻觉从何而来，大脑就像脸上的鼻子一样清晰可见。

大脑（器官本身）和心智（心情、情绪、想法、记忆、个人秉性和其他由神经元转化而来的信息）在本质上是交织在一起的，它们相辅相成。大脑遭到损坏，神经传递中的化学物质就会引起变化，继而情绪、记忆和注意力就会产生变化。所以我们会发现，遗传因子、疾病、创伤和人身伤害会引起精神问题。

我的故事

大约 5 年前，我和朋友朱迪斯·欧文合写了一部喜剧（也可以说成是悲剧）《无能为力》（*Losing It*），我负责写剧本，她负责配乐。在此之前，我为精神问题主题拍摄当过海报女郎，要知道我从来没有透露过自己的抑郁问题，更别提写剧本了。这一切还要从一次无心之举说起。有一次喜剧救济基金会问我愿不愿意拍张照片，为患有精神问题的人募集基金。这让我第一次坦诚地面对

自己。我以为这次拍照无非会把照片放在某本杂志的封底角落里。

当我看到自己的巨幅照片贴满大街小巷时，你们可以想象我当时有多么震惊。更何况照片下面还有一行字，“这个女人精神有问题，你愿意帮助她吗？”一时间我窘迫极了，冲上去就要挡住海报，可是海报实在太多了，我一个人的力量实在是杯水车薪。突然间我灵光一现，要是我马上写一个舞台剧，让别人以为这张海报是为了宣传该剧，不就一切安好了？我对自己说：“要是有一天你真的病了，这张海报就是现成的了。”于是我写了开头说的那部剧，并在两年的时间里在精神病院做了巡回演出。如果你看后能学会精神分裂症怎么笑，相信我，你不会比百老汇演员差。

该剧在全英超过 50 家精神病院得到演出，包括伦敦的公爵夫人剧院、英国巧克力工厂剧团和爱丁堡艺术节的紫牛剧院。该剧后来逐渐发展成我个人的独角戏，《她是疯狂的》(*Out Of Her Mind*)，陆续在洛杉矶的圣莫妮卡大舞台剧院、南非开普敦的海湾剧院和澳大利亚墨尔本的论坛剧院上演。

在继续演出的过程中，我的兴趣点发生了 180 度的大转移，我开始对真正的大脑感兴趣。是它，使我们变成现在的样子，它是全宇宙最最神奇的东西。大脑比明星有趣多了。我们是谁？这是一个问题。趁我精神错乱之前，还是趁早把这个问题搞清楚为妙。

回到学校

想想，今年我 87 岁（杜撰的），我为什么不回到学校呢，只

不过这一次我要好好听讲，不再被赶出来。好吧，我要重整旗鼓。于是我在维真神学院攻读心理疗法专业。第一天起我就爱上了新朋友。我像在高中时那样抱着一摞书，和朋友们一起去咖啡馆自习，或者排队品尝硬邦邦的千层面和粉得吓人的甜点。不管怎么说，我喜欢这样的生活。所有人都像常人那样对待我。只有一个人觉得自己特别时，别人才会特殊对待你；换句话说，只有你想引人关注时，别人才会关注到你。看看那些明星，每个人都带着足以遮住整张脸的太阳镜，看起来他们真的好想不为人知啊。接着说我的生活，每天和朋友们玩尽兴后，我们会以小组为单位研究心理治疗。我和几个强势的女孩子组成小团体，一起对付那些懦弱的男生。他们只要一说话，我们就翻白眼，对其嗤之以鼻。我们几个女孩子互相支持，称赞对方虽不激进但很强悍，我们亲密无间。

在我的生命中，总是发生奇怪的事情，以前是，现在也是。一共有16个人和我选了同一门课程，他们性格各异。其中一个女孩曾经当过妓女（不过我很欣赏她）。现在她想通过心理疗法帮助他人，而不是“服务”他人。真是有意思的姑娘。结果你猜怎么着，女孩说我们班另一个同学曾经是她的“顾客”（这家伙自以为是、自命清高，我们都讨厌他）。世界上有那么多学校，学校里有那么多班级，他却走进了我的。这个秘密是女孩私下告诉我的，我猜她觉得我是个守信的人。事实上我确实在三年里只字未提，天啊，难以想象看到他轻视女性的时候我多么难受。我不会说一个字的，但是我会把它们都写下来。

我喜欢自己的专业，每一周我们都会“结识”一位新的心理疗法专家，我觉得每一周的心理学家都不服下一周的，更别提我的心理治疗师了，他根本不够格。

弗洛伊德

弗洛伊德是潜意识的开山鼻祖，他认为隐藏在每个人表面之下的是“本我”（id），“本我”是华丽外表下的地狱之火。而“自我”（ego）是我们维系的样子，它就像精神层面上最后的遮羞布，让我们免受残酷现实——生活一团糟的洗礼。（我曾经和一位弗洛伊德学派的精神分析师就一支雪茄产生过争论，他从不抽雪茄，还说我是因为有一个做调料的爸爸才会这么堕落。他让我多关注那个不断重复的梦，在梦中，我坐在废弃的盒子里，浑身血水和排泄物。“这没什么大不了的，每个人都会做这种梦。”我对他说。我还和他讲了另一个梦，梦里我驾驶一架尾翼折断的飞机，千钧一发之际我驾驶它降落在一条窄窄的巷子里，螺旋桨裹挟着风吹在砖墙上，声音震耳欲聋。等停下来才发现身处瑞士滑雪胜地。然后呢？我付了他一小时 5000 英镑的咨询费后扬长而去，要知道我才是老大。）

梅兰妮·克莱因

她提出了妈妈“好”乳房和“坏”乳房的概念，认为乳房的好坏会影响下一代的精神状态。如果把乳房比作天使和魔鬼，我一定是喝了“魔鬼”乳房里的乳汁。（不记得是左边还是右边了。）

荣格

我很欣赏他，以及他提出的“阴影”理论，即每个人都有阴暗的一面。我发现这个理论在现实生活中得到了验证。

罗杰斯

我也欣赏“以当事人为中心”的心理治疗方法。罗杰斯在治疗过程中做的只是有感情地重复你说的话。比如你说了什么，他就会说：“你是不是想表达这个……”然后精确地将你的思想再说给你听。就这么简单。

格式塔

格式塔是心理治疗的迷幻旅程。你认识到自己虚伪和失败的一面后开始歇斯底里，但正是这个精神紧张的过程帮你认识到自己的核心问题或者价值。这个疗法还不像普通的减压尖叫治疗，不但释放了天性，你还找到了解决方法。

下面说的是存在主义学者，一个比一个让人头疼。

海德格尔

真不知道说他什么好。他总是加破折号去解释写的内容，而这些破折号之间的东西都是些胡说八道，让人丈二和尚摸不着头脑。

布伯

如果你把一个人称作“你”(thou)，这表示你真心喜欢他，把他当成同胞。如果你把一个人称作“它”(an it)，就说明你只把他

当作工具，为了达到某种目的而使用的棋子。在他的帮助下，我清楚地分析了自己的“你”和“它”。

尼采

他的名字很难发音。这个充满传奇色彩的人告诉我们“上帝”已死，我们不应该心怀希望。

温尼科特

这是我欣赏的一位学者。他提出了“足够好”的妈妈这一概念，所以当我误将红弹珠喂给孩子后，我感觉自己已经“足够好”了，有些不足也是可以原谅的。他说只要妈妈愿意做好，孩子们就会健康成长。谢谢你，温尼科特。

波尔比

从他那里，我知道自己精神问题的根源。他将看护者和婴儿之间的依附关系分为三类，这种关系暗示了婴儿今后和自己及世界的关系。第一种是安全型依附，妈妈和婴儿和谐共处，时刻牵挂着对方，一旦妈妈离开房间，婴儿就会哭着求她回来，当见到妈妈再次回到房间后，婴儿就会寻求抚慰。第二种是矛盾型依附，在这种关系中，妈妈离开房间后，婴儿表现得无所事事，妈妈回到房间后，婴儿更加无所事事或者自己玩积木。第三种是混乱型依附，妈妈离开房间后，婴儿会感到如释重负，妈妈回到房间后，婴儿则尖叫不已。读者朋友，你猜我是哪一种？

想成为一名优秀的心理治疗师，你需要以实习生的身份工作400小时。我已经工作了200小时，但还是有人问我病人看到是

我为他们治疗会不会感到好笑。实际上，在第一次接触病人时，我前所未有地紧张。我好害怕他会大喊一声“你是冒牌的，我不喜欢你，给我换人！”我倒不是怕他认出我，而是和任何新参加工作的菜鸟一样，担心“我到底该对这个人说些什么？”

实际上，他们没认出我，也不在乎我是谁。他们有更大的问题需要关心。我的病人中有一些女性，她们常年被丈夫一家当作佣人使唤，还遭到威胁称说出去就把她们杀了。我坐在那里，心想和她们相比，自己的那点事儿还叫事儿吗？简直是无病呻吟。另一些女性身为人母，居然用开水泼孩子的方式彰显自己的地位，和她们一比，我的妈妈简直是仙女。

即便有一些英国人认出我，也不会怀疑我的能力，因为在他们看来，我们是有共鸣的。他们会倾诉自己的孤独和无助，我会怀着同情之心倾听。他们愿意与我分享个人生活，让我倍感欣慰，但我不知道自己有没有帮到他们，哪怕是一点点。我们每个人都是造物主的杰作，一生中历经磨难，鼓起勇气生活下去。

在工作 200 个小时后，我发现自己的同情心消失殆尽，装都装不出来。要是能坐在那里承受所有人带来的痛苦，你不是天使就是疯子。我没有经受住这个考验，对心理治疗事业“出轨”了。我一面为受虐的女性做治疗，一面又接了一档电视秀。这感觉就像瘾君子终于找到了那根针头。说实话想起这段经历，我还是会愧疚。还记得前文提到的“名人鲨鱼大冒险”节目吗？有的读者会说，这次你不会再接这种烂节目了吧？你错了，我又接了一个黄金时段播出的游戏秀。在这个节目里，我将出现在马戏团里，

成为三流明星表演空中飞人节目的主持人。他们没有防护网，现场会根据观众的尖叫声大小来决定谁是这场“生死秀”中最勇敢的人。

我想所有听到这一消息的人都会觉得滑稽可笑，他们以为我可以取笑这些三流明星——恨不得用脚趾头挂在平衡杆上，企图一跃而起，重整旗鼓，冒着生命的危险在电视上露露脸，摆脱平庸的命运。可惜，我没有机会取笑他们。节目组的人让我穿上紧身衣，给我一根鞭子，把我推进了聚光灯下。他们警告我说要认真对待，不能取笑任何人，把讽刺留给自己。他们剥夺了我看笑话的权利，还逼我夸赞眼前用脖子挂在平衡杆上的、穿着一身皮草的不入流小明星棒极了。我确实想说她棒极了——假如作为一名神经病治愈患者。但他们让我咽下这些讽刺，要说台词：“女士们、先生们，让我们给她掌声鼓励，为这位女士致以最热烈的掌声。”

我看着自动提词机上的台词，感动得泪流满面，但隐藏在眼皮下面的是扭曲的笑容。最后，他们炒了我鱿鱼，幸运的是我还留着心理治疗师的工作。每周我们都要去导师那里听取反馈意见，这一次导师说我也许不适合做心理治疗工作，我问她为什么？

她说看见伦敦一张足有半个足球场那么大的公告牌上，我穿着紧身衣袒胸露乳，甩着皮鞭。这一形象会让我的病人感到不适。我仔细想想，觉得她说的有道理。

我想，是时候离开心理治疗领域，探究实质性的脑部结构

了。我在伦敦大学学院以21岁大学生的名义选读了神经科学。我看起来实在不像21岁，只好骗他们说自已得了皮肤早衰症，所以显老。在一段时间的相处后，他们发现我是真的老。最终这些小朋友还是接受了我，毕竟我是唯一能开车送他们去公园的人。

我唯一做过的实验是在高中，当时解剖了一只青蛙，然后把它放在朋友的书包里。所以我在解剖学方面没取得什么证书。我每周都带着笔记本匆匆写下笔记，好比说钠离子在电流作用下流入突触，然后随着递质传递到下一个神经细胞。在千分之一秒的时间里，这种运动发生了数万亿次。我不知道老师在讲些什么，但我抄写了数百页的笔记，现在回头一看都是些看不懂的潦草笔迹。我可以把这些笔记集结成册出版，名字叫《疯子的艺术》。学业结束后，全班同学都考到耶鲁攻读硕士学位。我记得临走时他们都向我挥手道别，我想原因有二：一是我唯一的插班生；二是我什么都不会。

我想，一定要让他们刮目相看，于是做了个决定，考入牛津大学。

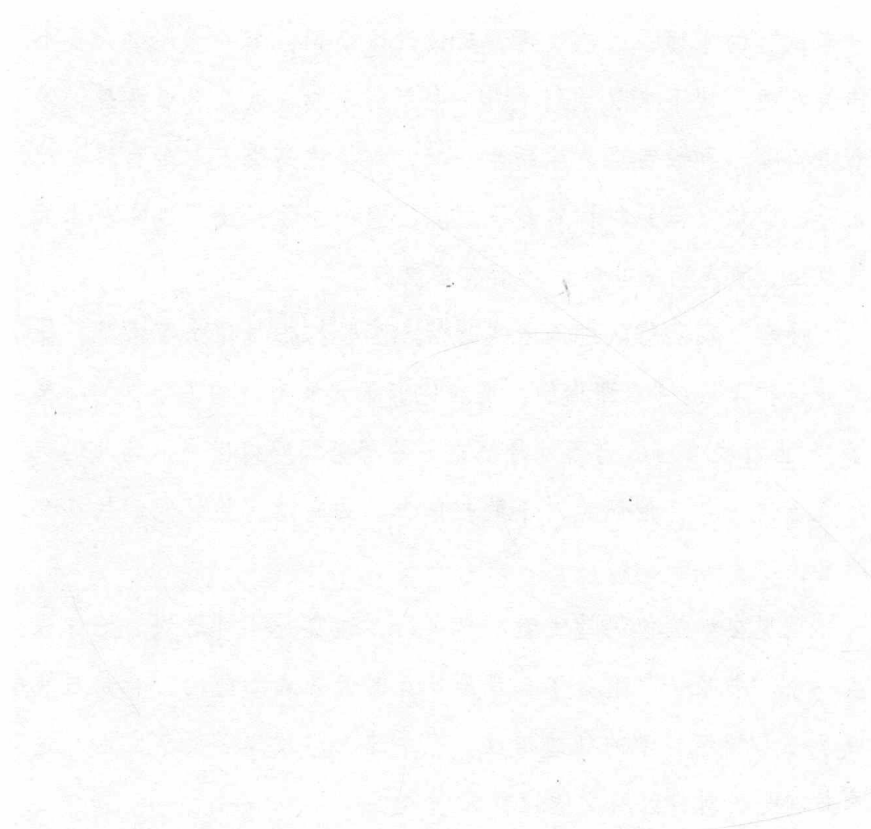
时光流转到今日，所有看到2012年牛津大学凯洛格学院毕业照的人，都会注意到一个盯着镜头的成熟（气质而非年龄）学生，她看起来充满喜悦。这个人就是我。

我的孩子们都抓狂了，因为我离家去上大学，扔下他们独守空巢。我听到其中一个孩子说：“我们的妈妈不在家，她去当大学生了，我们找不到她。”在上第一课之前，我需要参加一个叫“入

学考试”的东西，以前我可没听说过这个词，乍一听还以为是个传染病呢。接下来我学到了另一个新鲜事物，就是穿着斗篷，戴着方沿帽，和数百名牛津新生一起，到牛津高街上与老百姓一起欢呼，我像女王一样挥舞着手臂。没有一个学生不沉浸在欢乐的气氛里，可想而知当时的场面有多热烈。

接着，我们排队进入老式建筑，院长打扮得像个魔术师，操着一口拉丁语：“欢迎你们，现在你们正式成为这神圣学堂的一员了。”当时我唯一的念想就是把逝去的爸爸妈妈挖出来，让他们亲眼见证这一切，他们绝对不敢相信自己的眼睛。估计他们的头都要摇掉了。

我现在如饥似渴地爱看科学书籍，这真是不可思议。好像我被一个“书呆子”附身了。我是什么时候变成如此的？看起来我成了一名神经科学的狂热粉丝。在牛津大学浸淫了两年以后，这本书就是我对神经科学的诠释。



脑有所想 心有所思



脑有所想 心有所思

中文编辑

神经科学揭示了什么

想要知道你是谁，你的身体如何运行，就要打开“发动机盖”，看看“发动机”是如何工作的。弗洛伊德在成为心理学家前立志成为神经学家，在当时的条件下，他只能猜测大脑如何运转，因为那时唯一可行的研究方法是解剖尸体的脑部。然而，死亡的大脑对研究毫无帮助。现在，随着科技的发展，我们可以直观地看到脑部神经结构，区分不同脑区，观察脑部电流和化学能如何形成人们的思维、梦境、期望、记忆和情绪，现在，我们可以看到全部。

神经连接、化学反应和脑区间的信息沟通造就了人类的大脑。有些人认为这种概念太过简单，表达了不同意见：“这些就是我们的全部吗？”我觉得这句话应该这么说：“哦，天啊，我们就这么小儿科吗？”事实上，人是复杂而杰出的存在。和人类大脑相比，其他的发明和成就简直就像折纸一样幼稚。

了解大脑是迄今为止最令我醍醐灌顶的事情，比起其他的领悟，它的地位无人能及。当你认识大脑的功能（评估、思考、运动、感觉）；当你了解是脑部结构细微的不同使你成为不同的人时，你也会惊异于它的神奇，发出“哇”的赞叹。然后你会想，“我真应该学习大脑的使用指南”，然后你就会和我一样，投身于神经科学的知识海洋之中。

耳闻不如面见，要想验证问题，就要剖开外表看到本质。打开头颅，我们每个人的大脑都很相似，这对我而言甚是安慰，我知道自己并不是异类，而是和千千万万兄弟姐妹一样。黑暗灵魂的另一面不是光明，而是一滩暗粉色的大脑。最令人类欣慰的是，我们已

经进化成一个先进的物种，可以控制自己的大脑对事物进行反馈，摆脱旧习惯、偏见、程序化和心理盲点的束缚。大多数人不知道，这种自我调节是大脑自带的。我们生来就具备这种能力，遗憾的是我们并不知情。（恐怕这一概念还不如《五十度灰》^①（*50 Shades of Grey*）传播得广。）

当你知道如何顺应心智而好好利用它时，你会体会到前所未有的幸福和平静。一方面，目前在脑科学方面的进展还没有得到广泛传播；另一方面，大众对此并不感兴趣。脑科学研究基于数量浩大的客观验证，包括借助神经影像领域的最新发展。利用影像学，我们可以获得生动的图片，解析脑部半球间的功能联系。总体而言，神经科学刚刚起步，虽然这一领域十分复杂，但我们已经掌握了脑部功能的大量线索，了解到计算、说话、做决定、记忆、听、看和保持忙碌所对应的脑部区域。如果你怀疑基于经验主义的结论，确信自己见过 UFO，那么请放下这本书——你不适合阅读本书。

通过观察思维如何反过来影响我们的大脑构造，我们迸发出新的想法：利用思维有意识地重塑大脑。自我调节意味着我们可以利用身体动作反过来改变大脑的活动，而大脑活动的改变会释放出不同的激素，有的使人们活跃，有的使人们镇定。

我认为，学会大脑的自我调节，可以作为治疗的后续手段。脑部变化可以通过扫描看得一清二楚，相关结论也都见诸科学杂志。为什么这些没有成为老百姓的热点话题呢？我们随处可见人们从自己的感觉出发去认识世界，就好像说世界是平的，因为他们觉得事

① 《五十度灰》是 2011 年问世的一部由 E. L. 詹姆斯所著的情色小说，一举在包括美国 and 英国的世界各大畅销书排行榜夺冠。——译者注

实就是这样。我知道每个人都害怕变化，但事物都需要更新换代，思想也不例外。算命师突然发现他们没市场了，炼金术士也不再风靡一时，因为人们不再相信自家的小猪能够一点成金。未来某一天，当医生没有为我们开颅就写下处方时，我们一定会笑掉大牙。我并不是说光凭一张扫描片子就能看到一个人的全部，我必须承认每个人除了生理结构，他是由父母、环境、所学知识以及文化背景综合构成的。要想搞清楚我们在 21 世纪遇到的难题，不仅需要了解大脑的基本结构，还要求我们认识到人类的个人史和进化史。

现在，让我们结合科学证据、神经科学和人类的进化，解释在第 1 章提出的问题。

为何批评

之所以会有批评这种惹人厌的声音，是因为一个词：生存。我们身体里的每个细胞都希望它的主人能够活得够长，足以把自己的基因传递给下一代。我们大脑中的某一部分或许传承于 4 亿年前的祖先，所以现在我们在某种程度上还在找寻 4 亿年前杀死“我们”的食肉动物。即便现在处于和平年代，我们的大脑还保留着时刻关注远处地平线的习惯，因为在远古时候，只要地平线上出现异动，我们就能够逃跑。现在，光靠逃跑已经不足以应对可能出现的威胁了，在 21 世纪的威胁面前，我们显得束手无策：经济动荡、环境失控、不知何处潜藏着炸弹的城市。这些都让我们胆战心惊。

我们过分小心翼翼，对身边的事物多疑且猜忌，“小心那个”、“千万别搞砸了”、“那些人讨厌你”。你的举动就像猫儿拱起脊背，发出“嘶嘶”的声音，只不过你拱起的是出言不逊的嘴。种种焦虑

情绪使你应接不暇。闭上双眼，不要去理会周围的喧嚣，你就会明白为什么“只剩半杯水”是我们的常态。

大脑对消极信息的捕捉速度快于积极信息。我们容易关注坏消息。一旦事物被贴上消极的标签，我们大脑中的海马体（负责强化记忆）就会将它储存起来，未来再次遇到类似问题就知道该如何处理了。如果你哼着欢快的小曲，想着美妙的事情，很有可能下一秒你就倒在卡车的车轮之下，死于交通事故。这就是消极的偏见，它可以作为一种保护机制，使你产生逃避和害怕的心理，但是一味地处于消极之中，只会让自己痛苦不堪。

为何永不满足

科学解释称，人之所以总是“想要”，是因为我们受到大脑中名为多巴胺的化学物质的驱动。每次得到自己想要的东西，大脑就会给我们一剂多巴胺，它使我们兴奋。于是，人就总是“想要”。多巴胺就像可卡因（我没尝过后者，不过从朋友那里听说过，虽然叫不上名字，但从他们口里我知道可卡因也能让人兴奋）。如果你非常渴求得到什么（比如一双鞋），你会想方设法将它买回家，这时候大量的多巴胺释放出来，兴奋的感觉促使你去买下一双。（这种“远期规划”在数百万年前就初见雏形，那时候人们以果仁或者其他东西为食。人们寻找果仁，吃掉它们，立刻想到哪里会有相似的果仁。在刚才那粒果仁下肚的时候，人们或许都没有意识到自己已经在为下一粒果仁做准备了。）

回到现代，说说鞋子的问题。多巴胺像裤腿里的小蚂蚁，搞得人心痒痒，你想马上冲进鞋堆，比如说商场。你流连于 Jimmy Choo

的鞋架之间，花掉最后一分钱也要买上几双。你越是把逛商场和买鞋联系在一起，这个习惯就会越顽固，你就陷得越深。假以时日，只要你听见有关 Jimmy Choo 的风声，体内的多巴胺就会翻江倒海。假如你参加某个高级晚宴时看到别人脚上的 Jimmy Choo 鞋，就会涌起一股时不我待的气焰，上去把她的那双鞋啃下来，才能感到兴奋。实际上并不是鞋子使你如此激动，而是多巴胺使你产生了欲望。环境中的诱因使你产生了追逐的乐趣，你能嗅出鞋子藏在哪个角落。多巴胺并不会使你保持愉悦的心情，而是促使你寻找下一波满足感。渐渐你会成为一个不快乐的上瘾者。

如果事情向另一个方向发展，也就是你不买鞋，多巴胺就会在你的身体里减少，这时你会体会到戒毒的感觉，浑身奇痒，百爪挠心，像比莉·哈乐黛^①在影片里表现的那样。这种感觉来自脑部基底核的调控，它充当着恒定调节器的作用，可以抵御感觉到的刺激。等到欲望褪去，你就会发现，鞋子对你而言没有那么大的吸引力了。

最初，基底核是你的好朋友，它可以使你兴奋，让你想要更加热火朝天，可一旦你得不到满足，砰地一下，它就使你跌入谷底。我们每个人都是移动药箱，身体内释放出各种化学物质。这些化学物质会使人们追求快乐，而这种追求反而会使人们不断为自己寻求奖励，这种行为不断强化，你想得到奖励的想法会变得越来越迫切，最终会形成恶性循环。

奖励系统是人们的生存需要，如果把它用在好的一面，比如做

① 爵士乐女歌手，因毒品吸食过量而死。——译者注

好工作后得到满足感，就会得到一种健康的积极感受。但是过分地使用它，就会令你疲于奔命，追求那些可望而不可即的事物。我们每个人都应该认清自己的临界点，什么时候我们满怀热情、斗志昂扬；什么时候我们力不从心、鞭长莫及。我们的文化总教育我们“别人有的，我也要有”，殊不知这种欲望是会耽误人的。

大脑结构的发现史

回答完第1章的遗留问题后，我要探讨一下自己所知的大脑构造，这样你们才能在看到第4章时回忆起这些知识，了解人们是如何通过改变大脑的生理结构（神经可塑性）来调整思维和感觉的。

1861年，法国解剖学家皮埃尔·布罗卡打开了一个（已经死亡的）病人的大脑，这个病人在生前只能说一个音节：tan。很难想象和这个人约会都谈些什么，不断重复这个音节吗？后来，布罗卡医生发现在病人大脑前庭（额叶）有一处损伤，推断此处损伤和病人的语言障碍有关。他断定这个区域负责语言，并将其命名为布罗卡氏区。病人或许清楚脑损伤和语言之间的关系，但他只会说“tan tan tan”，所以他死后布罗卡享受了这一发现带来的荣耀。我要是知道，一定会提醒他把发现写下来。

自布罗卡后，掀起了一股“淘金热”。每个人都恨不得掀开对方的脑袋，看看大脑的哪个部分控制着哪里。所有人都想掺上一脚，用自己的名字命名大脑的某个区域。或许用我的名字命名某个脑部

肿瘤不再是梦想，可是有个叫韦尼克的家伙比我更出名，他发现了一个（已经死去的）病人的布罗卡区下方的区域遭到损伤，该病人生前不能组合单词形成有意义的句子，只能说些“猫，食物，雨鞋，她，头，做蛋糕，在我的手上”意义含糊的话，他自然不能和韦尼克争辩自己脑部的损伤会造成这一切。于是今天我们知道这一脑区名为韦尼克区，医生坐收渔利。话说回来，布罗卡发现了“说不出词”区，韦尼克发现了“说出词但没有意义”区，这两个大脑区域共同负责语言功能。真庆幸这两个病人互不相识，不然我就会听到一段无聊的对话。一个人说：“tan tan tan。”另一个说：“我理解的是，你不母牛。”前者接着说：“tan tan tan。”后者说：“你不贪吃，在药店我。”……

从此，神经解剖学家开始陷入狂热的研究，逐渐发现人的大脑顶部，从左耳到右耳，贯穿着一层躯体感觉皮质，接收躯体表面的信号，从而感受到触觉。天知道这些解剖学家是怎么知道这些的。我对此不感兴趣，但躯体感觉皮质终归是接收身体各个部分感觉的脑区。如果你用针刺激皮质上接收第三个脚趾感觉的区域，被刺激者就会感到第三个脚趾的痛觉。整个躯体感觉皮质上面布满了全身上下各个部分的代表区，代表区的大小和身体各部分的大小不成正比，而和各部分的敏感程度成正比。

皮肤上的每一个器官都有对应的脑皮层代表区：眉毛区、拇指区和生殖器区。各个器官在脑皮层的代表区大小和该区域的神经密度有关。生殖器和舌头的代表区非常大，因为它们的敏感度最高；相反，肘部的代表区就没有这么大了，肩部的代表区则非常狭小。当你的身体某部分经常使用时，它所对应的脑部代表区也会扩大。如

果把生殖器和舌头比作得克萨斯州，那么腋窝就是查特努加市。^①

即使你的脚部截肢，在大脑脚部代表层的附近位置你还是能够感受到“脚”的存在，这叫做“幻肢”。如果你身体的某一部分受伤或者患病，其旁边的神经就会补足受损的部分。最让我感到痴迷的是躯体感觉皮层里的种种现象，由于生殖器的代表层靠近脚部代表层，于是有人曾经说自己在已经截肢的脚部感到了性高潮。当这些大脑的感受通路暴露在人们面前时，一切诡异的症状似乎都有理可依了。

随着神经解剖学家的深入研究，他们逐渐发现了大脑的“运动地图”，用专业术语来说就是运动皮层。运动皮层位于双侧耳部到头顶的位置，相当于一部手机的大小。运动皮层里的不同部位控制身体不同部分。运动皮层不仅要完成躯体感觉皮层的任务，即接收信息，还要发出使特定部位运动的信号。如果针刺运动皮层对应膝盖的代表区，你的膝盖就会抽动；如果刺激臀部代表区，你的臀部就会抽紧。如果刺激一个人运动皮层的不同部位，没准能让这个人像公鸡一样闻歌起舞。

回到严肃的科学上来。科学研究发现，如果你针刺一个人运动皮层的某个特定位置，他的手指会抽动，而刺激另一个人的相同部位，发生运动的却是嘴巴。这说明每个人的运动皮层并不是完全一样的。每个人的运动皮层代表区的大小，和其使用身体每一部位的频率和力度有关，越发达的身体部位，其对应的运动皮层越大。

发现这一规律的神经解剖学家真可谓是这一领域的英雄，让我

① 得克萨斯州面积 696 241 平方公里，查特努加市面积 329 平方公里。——译者注

们记住他的名字：迈克尔·梅策尼希，威斯康星大学的一名博士后。

他发现钢琴家需要不断地上下抬放手指，他们脑部运动皮层的手指代表区面积就会扩大。我以前的钢琴老师会在我弹奏出现错误的时候猛地把琴盖一合，估计我以后陷入敌营被逼供时，只要看见钢琴就会全招了吧。如果你是一位弗拉明戈舞者，那么你脑部脚趾代表区会比较发达。一位以粘贴邮票为生的人，他的舌部代表区会比常人大些。

我说这些是为了表达什么呢？

通过规律地运动身体的某一部位来锻炼相应的神经簇，就像通过举哑铃的方式锻炼肌肉。在这两种运动中，人们会感到越往后越简单，因为相应锻炼的部分都变得越来越强大。在神经簇的强大过程中，你不会拥有强健的胸肌或者六块腹肌。对于要大脑还是要肌肉的问题，很多女性选择了后者。因为肌肉让男人在穿低腰牛仔裤、赤裸上半身的时候看起来更性感，一些女性选择后者是因为有趣。不过，通过弹奏钢琴而构建发达的神经簇，贝多芬成了一名音乐之神，即便他在女性中没什么人气。

心里在想些什么

人类自远古而来，已经历了数十万年的历史——从趴在石头上的单细胞生物，到人类这种精妙绝伦的物种。我们的大脑像一块1.36千克的豆腐，这块软塌塌的东西拥有任何超级电脑都无法企及的动力。它由两块半球组成，每块半球又分为多个脑叶，每一个脑

叶都扮演着重要角色。大脑内部遍布着上千亿的神经细胞，通过电流以光速在整个神经系统里传递信息。这些神经细胞可以通过（至少）1万~10万个树突（或者称为联络点）来获得各种各样的信息。每次学习和体验，都会使这些电流传送通路更加密集，迸发出无与伦比的脑力激荡。有一种说法称，大脑里的连接点比天上的繁星还要多（具体是怎么计算的我不知道，或许他们一个一个数的吧）。我们每个人都顶着这台不可思议的仪器，连金·卡戴珊都是，真是暴殄天物。



身体与大脑

进化到现在，我们还远没有成为“完美人物”，仍存在不少小缺陷。我们的缺陷大同小异，因为人类的“基础设施”大同小异。我们都有弱点，只不过在所有人面前隐藏起来罢了。

在环境的压力下，我们的大脑不断进化，为生存和繁衍提供更为高效的支持。大脑需要处理人类生命中的一切信息，它不在乎快不快乐，因为它有无数的使命要去完成。你可能想要下半生闲适地与海豚嬉戏于大海（也许还有一小部分人也这么想），但大多数人是以忙碌为荣的：他们要得到自己想要的东西，要去寻找吃不完的食物，要去建造遮风避雨的屋子，从基因的角度而言，这种人具备更优良的繁殖能力。（请在网上搜索“花瓶老婆”和“甜心老爸”。）

三层大脑



大脑的层次

人之所以会产生困惑，是因为在我们的头颅里有很多个大脑，

更确切地说是三层大脑^①，如上图。先说最古老的那一层大脑，它被另外两层大脑包裹着，它们之间的关系就像俄罗斯套娃，一层套着一层。最古老的爬虫脑并没有在进化过程中被吸收掉，它和新发展出来的脑层挤压在一起，就好像“爷爷”和“孙子”一样。

最古老的大脑成形于4000万年前，它就是今天我们称为“脑干”的部分。它相当于大脑里面的“咄”^②。脑干控制着我们的繁殖、攻击和进食行为，这在远古草原上是绝佳的生存必须技能。当然，在今天的高盛公司也很适用。（笑）

约2500万年前，哺乳动物脑或者说边缘系统出现了。比爬虫脑更为高级的是，哺乳动物脑使我们具有生儿育女的责任感，抚育自己的子女而不是吃掉他们。（想想高昂的学费，吃掉他们不失为一个好办法哈。）

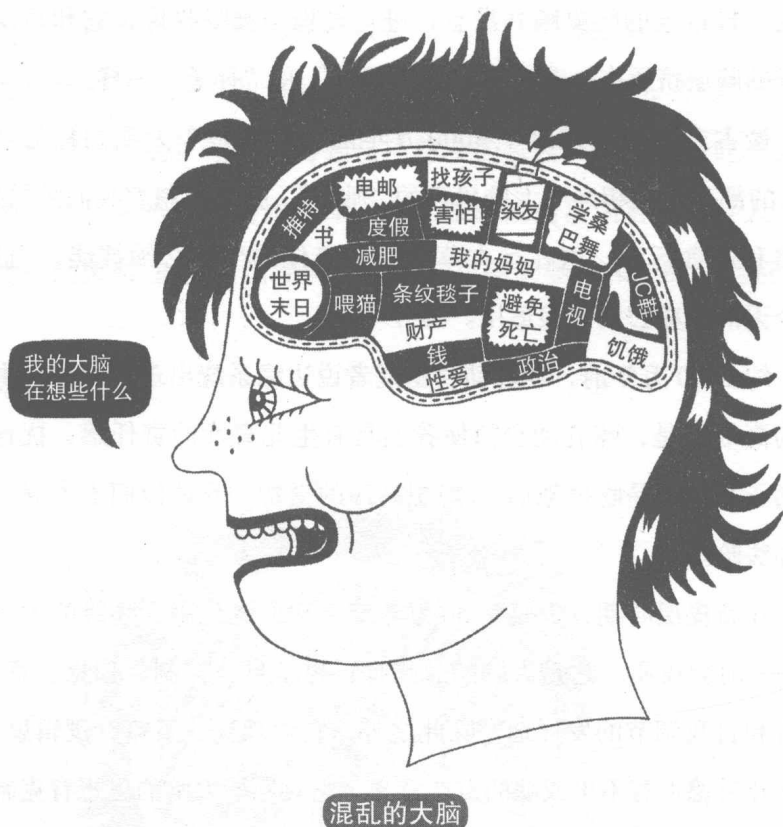
在新皮层时期，也就是50万年前，我们进化出了高级的大脑部分——前额皮质。它是大脑的总指挥，也是自我控制、知觉、意识、语言和自我调节的发祥地。除此之外，它对理性、策略、逻辑思维、数学和道德也有不可或缺的重要意义。它对原始大脑的思想有克制作用，比如你突发奇想要用手抓饭吃，它会告诉你用叉子更好；想随地小便时，它也会及时提醒你。在过去的3000万年间，我们的大脑进化为最初的三倍大小（这在人类历史上绝对称得上光辉一笔），今天的我们学会了同情他人，也领悟了团队协作的真谛，比如集体拥抱。

三层大脑混在一起，叫做“蜥蜴—松鼠—猴子”脑，它们竞相

① 最上面一层叫大脑新皮层，第二层是边缘系统，最下面一层叫脑干。它们又分别被称为：灵长动物脑、哺乳动物脑和爬虫脑。——译者注

② 原文是“duh”。“duh”可能是人类最早使用的单词之一。——译者注

发挥功能，或许这就是我们有时会感觉混乱的原因吧。也难怪有些女性一边读着海德格尔^①，一边想着和水管工人翻云覆雨。



关于人们能有多混乱，我想举美国前总统克林顿的例子。这个统领全美的大人物，竟然会在最不合时宜的地方忍不住买了一支雪茄^②。不论他说什么，那里就是没有火柴和打火机。

下面我来说说一旦出现问题，我们会发生什么变化：这些问题都拜进化所赐。正如我前文所说，数百万年前，我们还是原始

① 马丁·海德格尔，德国哲学家，20 世纪存在主义哲学的创始人和主要代表之一。——译者注

② 参阅“雪茄门”事件。——译者注

人的时候，与大自然相处和谐（没有人受到惊吓，也没有人得强迫症）。但初次遇到侵略者，感到危险或受到威胁的时候，人身体内的肾上腺素和皮质醇就会受到激发，它们都是用来帮助人们保持战斗状态的激素。杀人还是被杀，拥有午餐还是成为午餐，这是一个问题。危机过去，这些化学物质便退回老巢，恢复到正常水平。

回到现在，问题就出现了。同样，人们遇到危险时肾上腺素会受到激发，但现代社会，我们不可能因此就杀掉一个交通管理员或者吃掉一个房产经纪人，于是这股巨大的肾上腺素洪流很难平息。我们随时处于警戒状态，就像汽车警报器一样不停地鸣叫。

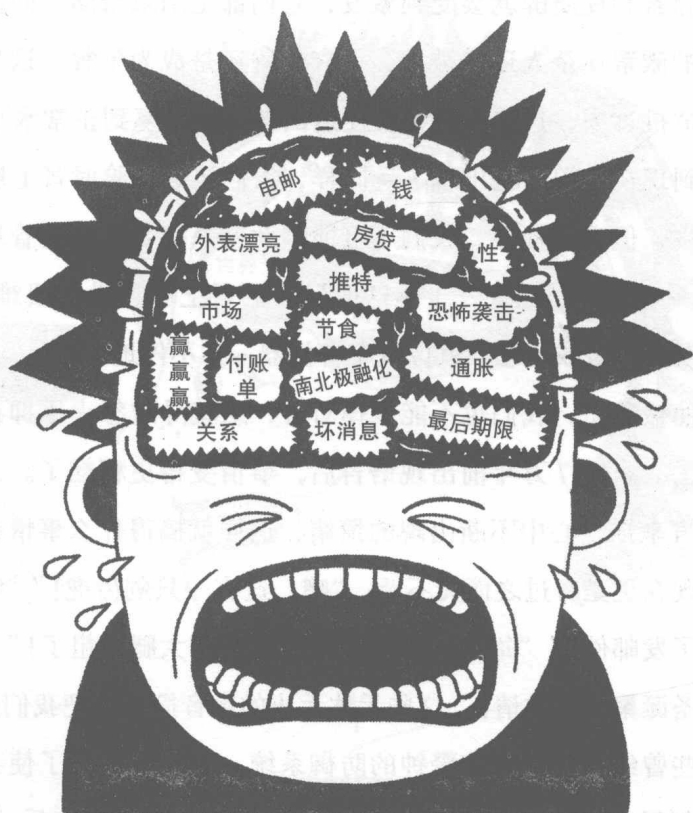
即使被惹怒，我们也不能杀掉对方，这就导致怒火压抑在心中不能散去。自从7万年前出现语言后，事情变得更糟糕了。人们学会用语言来描绘心中不断出现的情绪，这样就搞得什么事情都十万火急。现在更是有过之而无不及。“噢，这有一只剑齿虎！”“噢，我竟然忘了发邮件！”“每个人都讨厌我！”“我的大腿太粗了！”“我没有收到圣诞聚会的邀请！”这些无休无止的声音简直要把我们逼疯。

这些曾经为我们敲响警钟的防御系统，现在却变成了使我们神经过敏的元凶。有人说：“男人生来是为了生存而不是享乐。”虽然我不想当坏人，但我要说，家里养的宠物都比我们快乐多了。猫儿，快乐；狗儿，快乐；人类，完蛋，超级完蛋。

谈谈压力

现在人们的死亡原因与祖先截然不同。我们（西方人）不需要再担心猩红热、黑死病或者霍乱。在20世纪，最凶猛的疾病是肺结核、肺炎和流感。在第一次世界大战期间，相比于战争，人们更有

可能因患流感和肺炎而死。现在我们的寿命越来越长，说明我们比那时候的人更加皮实。



压力下的大脑

在大草原上，我们的生理反应足以应对当时的压力（奔跑以躲避巨型食肉动物）。现在，奔跑已经不能躲避一些使我们焦虑和恐惧的事物了：抵押贷款、金钱短缺、想让自己光彩照人、人际关系和截止日期。进化的目的并不是让我们承受侏罗纪公园级别一般的压力，可日复一日，我们生活在一个多么恐怖的节奏里。

生理应激是个比较新潮的概念。人们或许会说：“生理应激，你这

小东西，尽管放马过来吧，我应对得了。”实际上，压力并不会让你一蹶不振或者处于一蹶不振的边缘，但它会增加你身患疾病的概率，患病会进一步使你一蹶不振；如果你已经一蹶不振，那么加上压力，你就可以和自身防御系统说再见了。一遇到风吹草动，人们就会处于警戒状态，这种状态反过来使人们更加容易患病。所以我的观点是：压力相关的疾病是压力过剩造成的必然失调。（别和压力讨价还价。）

我前面说过，在没有外界影响的情况下，你也会自己制造压力。只要一想到压力，你就会出现一系列的身体反应：丘脑（大脑的中继站）向脑干发出警醒的信号，脑干向各个器官和各块肌肉发送信号，调动它们面对“或战或逃”的选择，肾上腺释放应激激素；皮质醇抑制免疫系统，减轻因受伤而引起的炎症，同时刺激杏仁核，使你保持亢奋状态，在这种情况下，你身体的皮质醇分泌会更加旺盛。此时，你的海马体也会受到抑制，这会造成记忆力下降，导致你只记得最近一次发生类似状况时的情景。皮质醇还会抑制你的消化系统和性欲。（除非你有怪癖，我知道有的人喜欢在飓风来临之时做爱。）灾难来临之时还想着填饱肚子或者性生活，对你的逃命可不太妙。另一种化学物质，肾上腺素会加快心脏跳动的速度，从而促进血液循环，还会使瞳孔扩大（帮助你在黑暗中看到敌人）。在亲历危险时这些都是至关重要的身体反应。如果不在生死关头，而你身体内的这些激素水平过高，就会对身体和大脑造成损害。它们会杀死海马体的神经细胞，造成永久记忆缺失。在这些激素的作用下，新鲜的氧气和血液都会流入身体四肢，为战斗做好准备，然而激素作用时间过长，就会造成脑部供血和供氧不足，导致思维停滞，智力下降甚至有昏迷的危险。

大剂量的激素会抑制你的免疫系统（负责抵抗传染病和疾病），使你暴露在各种各样的病菌之中。更甚者，它们还会减少血清素（这样会使人在情绪低落时感到萎靡不振）的释放，持续下去将造成心脏疾病、动脉硬化、II型糖尿病和某种癌症。如果不能转变思维方式和应对压力的方式，不经意间产生的压力会对人的身心造成双重伤害。

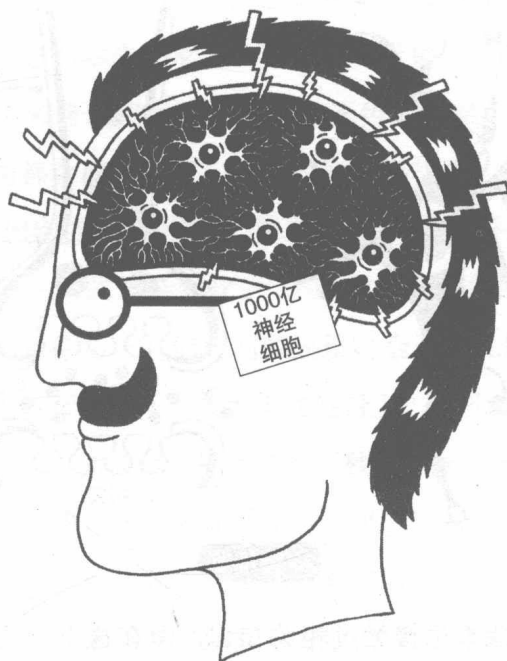
只要用心，你就能学会自我调节，有意识地多释放一些有益健康、愉悦身心的激素，少释放有害激素。

我的故事

和所有患抑郁症的人一样，为了搞定体内“邪恶”的皮质醇，我决定用“正念”来对抗它们。我们不能完全摆脱压力的困扰，所以我练习这个方法去面对压力。每当情绪超出正常范围，不论是兴高采烈还是愁云惨淡，我都要控制自己回到正常状态，否则我就会被身体里的皮质醇淹没，然后沉浸在抑郁之中。我很容易抑郁，所以只要一点点皮质醇的刺激，我就会深陷其中。每次演出之前，我都会利用正念锻炼法使自己平静下来，这样才能承受体内由工作激发的肾上腺素，并将其用到好的方面上去。如果在台上过于兴奋，我就会被当作一个极度渴望认可和充满不安的绝望妇女，这种形象太可笑了。现在我更加了解自己，只有在平静的状态下才能思维灵敏，否则我满脑子都会想着“大家都不喜欢我”。如果我能保持平静，就能出口成章，眼神也充满活力。这并不是说我会满嘴跑火车，而意味着我掌握着自己的时速表，可以收放自如。这是正念锻炼带来的成果，而非一厢情愿的痴心妄想。

大脑解剖——傻瓜都能看得懂

每每讲到神经科学，我都喜欢引用朱莉·安德鲁斯的歌词：“大家一起来从头学。从这里开始最最好。”^①神经细胞连接和传递信息的方式，造就了我们每个人的思维方式。每一种想法的产生都源自神经细胞不同的组合。在前文中提到，每个神经细胞都连接着1万~10万个神经细胞，它们之间可以互相传递信息。参与连接的组织结构分别是细胞体、树突（负责接收信息）和轴突（负责发送信号）。



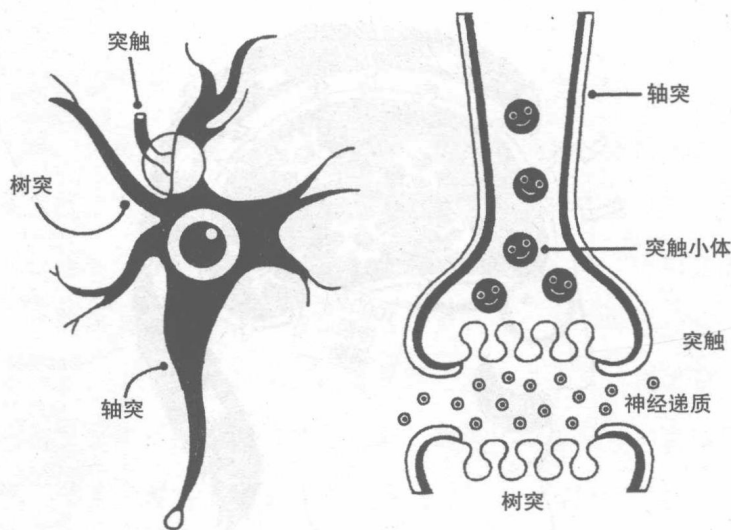
大脑的神经细胞容量

你的大脑内部可以和不夜城拉斯维加斯相媲美，每一次体验、

① 出自电影《音乐之声》中的《哆来咪》。——译者注

感受、想法和感觉都是数十亿灯泡快速打开和关闭综合作用的结果。你做任何事，包括做梦、许愿、幻想、恐惧，甚至阅读这本书的动作，都是由大脑特定区域的神经细胞的连接、化学物质的传递造就的。每个人的脑部活动都综合了各方因素，包括遗传史、进化、生长环境，还有最重要的，爸爸和妈妈。

神经细胞利用电流传递信息，这种电流无异于《科学怪人》里面激活杀人怪物时使用的那种。当一个神经细胞被激活后，化学电波就会经过它流向下一个与之连接的神经细胞。



神经细胞

你或许在课本里接触过相关知识，但在这里我还是想提醒你，神经细胞并不是真正连接在一起，在它们之间有一个间隙，这个结构称为突触间隙。在突触与细胞之间传递的化学物质叫做神经递质。在刺激的作用下，神经细胞产生兴奋，一股电波就会通过神经细胞，激活或者抑制相应的神经递质。在突触的另一边是神经递质受体，

它们像花一样张开，接受从突触间隙里传过来的神经递质，将其传到下一个神经细胞里。受体完成游动后，会产生一股电冲击，向下一个神经细胞传递电信号。神经细胞就是通过电信号和化学信号传递信息的，这些信号可以达到时速 2 ~ 20 英里。传递信息的过程和快递包裹别无二致，只不过前者是利用电流。想想看，现在你待在那里，大脑里正在飞速地传播着各种信号。人类真应该感谢上天，让我们进化为如今的样子。

学习行为涉及神经细胞建立新的联系，而记忆可能涉及突触的变形。当学会一项新事物后，经过长年累月的重复记忆，相应部位的突触改变了它们本来的形状，新的形状有助于加速传递和接收信息，使其在未来遇到相同的情况时迅速传递信息。学习的过程中，这些细胞结构都会改变形状，形状改变得越持久，你掌握信息的时间就越长。“用则进，废则退。”如果你不断强化某种思想或者行动，相关神经的活动模式就会强化。“一起激活的神经细胞连在一起。”当神经细胞不再激活，它们之间的连接将会土崩瓦解，就像《绿野仙踪》里面的坏女巫一样，泼个水在她身上，她就立马消散不见了。

正常情况下，你的每个神经细胞每秒激活 5 ~ 50 次，这意味着现在你的大脑里飞速传递着无数信号。神经系统传递信息，就像心脏运输血液一样。在大脑里飞驰的无数信号，实际上在无形之中控制着你的心智，而这一过程是你无法意识到的。1000 亿个神经细胞随机激活产生的组合数量可达 10 的 100 万次方，换句话说，这一数量为 1 后面跟着 100 万个零。（数据或许不准确，但我想向您说明在您的大脑里发生了多么精密的活动。）

从钻木取火到制造火箭，人类掌握的技能越来越复杂高端，随

着这一切的进行，我们的神经细胞也越来越发达，它们之间的活动模式也越来越精密。学习一门语言，你需要一系列语言区的神经协调运作；学习班卓琴，你需要锻炼手指区的神经，不断使其强化。不论你作何运动，有何想法，它们都会反映在相关神经的激活上，你可以通过脑部扫描看到不同脑部神经的激活状态。

在你身上发生的所有事情、想法、感觉和认知，都会对你的大脑造成改变，而正是在这些改变中你学会了新的事物，比如打保龄球或者甩掉你的男朋友。不过，大脑并不是作为一整块“豆腐”来处理信息的，它是由具备明确分工的不同区域组合而成的。

神经细胞（和它发出的神经递质）形成了多条神经通路，这些神经通路组成了功能各异的神经网络，大脑的各个区域通过神经网络互通信息，就像地下管道一般纵横交错。大脑处理的所有信息都是通过电信号从一个神经细胞传递到下一个神经细胞，而传递信息的介质就是神经递质。

基因

你一定会说：“谈谈基因吧，它是不是一个很重要的因素呢？”没有人确切地知道是基因使你成为今天的你，还是你的经历造就了今天的你。先天（遗传基因）还是后天（成长环境）？这是个问题。基因就好比摸的一手牌，具体怎么出牌取决于当时的情境。一个基因携带了一组遗传信息，这组遗传信息对应一个或者多个身体特征，比如腿的长度（对这一点我很气愤，因为这条小短腿永远不会踏上T台了）、金色的头发（这也是我梦寐以求的）或者性感的大嘴（对我的“模特生涯”必不可少）。你的基因序列（生命蓝图）承载

在 DNA 里，这些基因决定了你身体内的每一个细胞如何生长（比方说你的耳朵不会从脚上长出来）。你的 DNA 好比一位交通管理员，他指挥着数以万亿计的细胞各行其道，把它们送到该去的地方，同时消灭那些走错路的细胞。

基因指导蛋白质的合成，某些蛋白质反过来会调节基因是否表达及其表达水平。在大脑中，基因的表达就会影响神经递质的水平，从宏观来看表现出来的可能就是智商的水平。所以你会遇见一些“天才”，不怎么努力也能门门拿 A（我恨这些人）。基因表达还会影响记忆力，比如那些常识竞赛节目中披荆斩棘的冠军（我也恨这些人）。

环境会影响基因表达，所以你的大脑如何运作，你会变成什么样子，部分取决于你的饮食结构、教育程度和你房间里的壁纸颜色。

我们体内约有 31 000 个基因，它们都来自我们的父母，但它们不会全部表达。这对于那些父母比较疯狂的孩子而言未尝不是件好事，这些孩子或许表现得很正常。有些表现相比而言更容易遗传。你或许生来就遗传了表达“抑郁”的基因，但除非遇到环境的刺激，这些基因终生不会表达。没有人能够断言今天的你是先天还是后天的因素造就的，实际上它们共同造就了你。

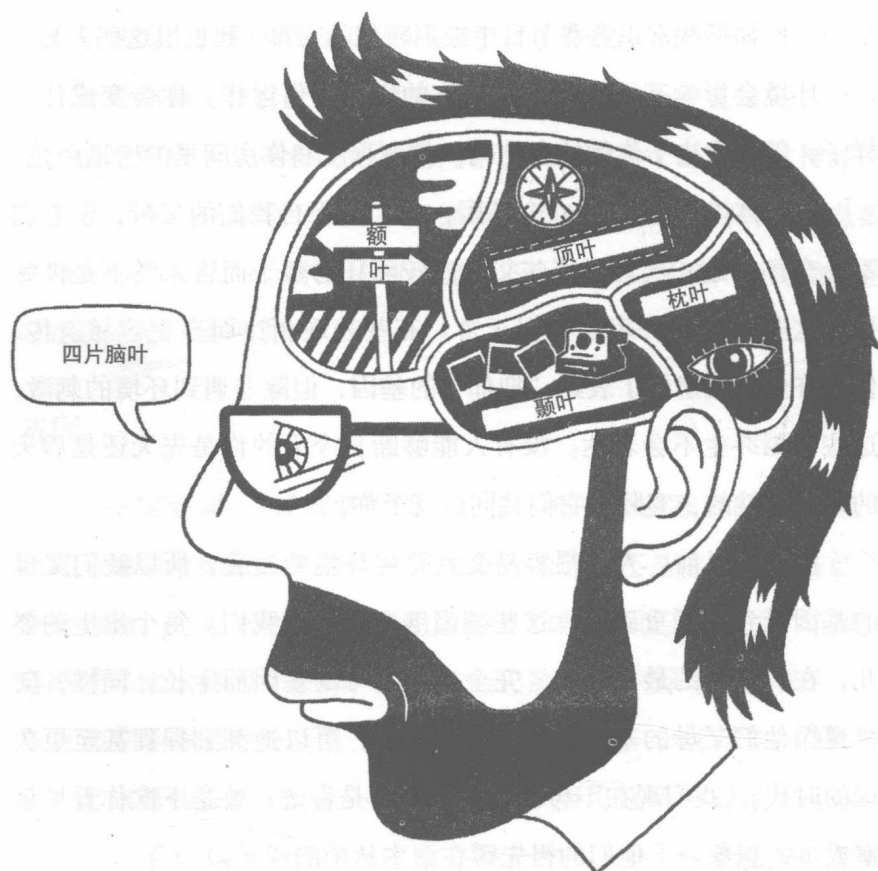
在很久以前，人类很容易受到恶劣环境的侵袭，所以我们父母的基因受到了严重破坏，这些基因继而遗传给我们。每个出生的婴儿，在其生命的最初 5 年，完全遵循父母的基因而生长。同样，父母遵循他们父母的基因生长，一代一代，可以追溯到猩猩甚至更久远的时代。（我们现在不再挂在树上，真是奇迹；要是下次你看见皇室成员，想象一下他们的祖先蹲在灌木丛中的样子。）

大脑一共有四片脑叶，我会倾囊相授，为各位读者介绍各个部

分的功能。

提前声明，鉴于我有限的文字表达能力，大脑可是比我描述得复杂一百倍。大脑内部的很多区域的功能都是重叠的，认知神经学家花费了大量的时间研究每个区域具体的功能。从某种程度上说，他们还在黑暗中摸索，我也是。所以下面要说的内容不过是简单的科学普及，要是哪位读者是真正的神经科学家，千万不要把我的头咬下来。

四片脑叶：每片脑叶都分为左右两片



大脑的脑叶

■ 枕叶

负责我们绝大部分的视觉处理过程。实际上，我们并不是通过眼球看世界，而是外界的光照到视网膜上，视网膜将投影信号传送给枕叶中的视觉神经中枢，该中枢的不同神经群负责“翻译”不同的视觉信息：颜色、方向、形状、光影、面部识别。

枕叶和其他脑叶（顶叶和颞叶）协同作用，将视觉信息分门别类，变为各种“视路”。比如解释“什么”视路告诉你看见的东西是椅子、水牛还是你的老妈。还有解释“哪里”的视路，告诉你某个东西是身处你的房子、院子还是在你脸上。

和大众观点不同，真正看到这个世界的不是双眼，在它们背后，有一家默默无闻的“影视制造工厂”，你所见到的一切“现实”，都是它制造出来的影像和幻觉。所以，你视觉所见之处，与其说是现实，不如说是一部名为《现实》的大片儿。各种信息留存在枕叶之中，于是当你看到某张面孔或似曾相识的场景时，就会产生回忆。我曾经对丈夫说过一句“惊天地泣鬼神”的话：“哦，是的，我记得你。你不就是十年前和我结婚的那个家伙吗？”

■ 颞叶

颞叶位于耳部周围，除了提供环绕立体声（听觉），它还负责保存视觉信息（面孔记忆），帮助你理解语言和意义（你好，存在主义），另外，它还是外显记忆的处理中心，海马体就存在于此。若某个经历使你产生了情绪波动，比如在10岁那年看见一匹马摔落悬崖，有很大的可能性你终生不会忘记这次经历，因为当时的场景被

颞叶储存为长期记忆。越是引起情绪波动的经历，你对它的记忆越强烈。所以学习历史时，你最好让自己身临其境，想象自己在黑斯廷斯战役的炮火之中失去了一条腿。估计你就再也忘不了“黑斯廷斯战役”这一历史事件了。

■ 顶叶

顶叶负责综合感觉和视觉信息，就像装在身体内部的罗盘，告诉你身处何处。它会判断前方哪里有什么物体，然后协调你的行动方向。在你不断和外界接触的过程中，它会一刻不停地更新外部信息。如果没有这套“行驶”系统，你可能会撞到家具哦。

■ 额叶

最后介绍额叶，它是我们拥有文明和形成人格的最重要因素，没有额叶，我们就不会拥有心智。它使我们感受到情绪，同时感受到他人的所思所想。额叶可以帮助我们预想一件事情的前因后果，所以在做一件事之前，我们可以推测出可能发生的结果。额叶的功劳主要如下：做决策、解决问题、激发情绪、判断、冲动控制和自我调节。

左脑和右脑

■ 胼胝体

大脑的两个半球通过一座“桥”连接起来，这座桥实际上是浓密的横向神经纤维束，信息通过它得以持续不断地交换。如果没有

胼胝体，你的左脑就不知道右脑在想些什么（很有可能做出伤害右脑的决定）。幸好，你的大脑可以创造出绝妙的幻觉，让你认为左右脑是一个整体。两个脑半球分别控制着相反一侧的身体活动。

与大多数人的看法不同，右脑并不是所谓的“女性大脑”，左脑也并非“男性大脑”。左右大脑的区别相对于卫生间门上的男女标志要复杂得多。大脑经过了数亿年的发展和进化，不会表现得这么简单。总体而言左右大脑十分相似，但存在着信息处理的差异性，它们同时又有互补性。右脑不善于处理语法问题，左脑却可以造就动听的文章；右脑倾向于感性地看待事物，左脑却擅长可观地阅读文字、写作、算数和细节处理。



左右脑

有一种推测是，在进化过程中，我们的大脑就有所分工。左脑负责专注地寻找食物，右脑负责宏观地观察周围的环境，以免遭受袭击。

■ 右脑的部分技能

- 不擅长处理语法和词汇，但对声调和口音敏感
- 创造性
- 直觉判断
- 擅长整合碎片化信息（如拼图）
- 储存自传体记忆
- 很会使用隐喻和开玩笑

■ 左脑的部分技能

- 线性思维
- 逻辑
- 计划
- 擅长精确分析，照字面的意思进行理解并回溯事实
- 处理词汇
- 处理内在声音
- 讲述正在发生在身上的事情
- 列表式思考

左脑的神经簇更加密集，于是这半边脑更擅长处理集中性、细节性的工作。左脑思维的人十分出色，但同时很有可能十分无趣。如果过于使用左脑，即分析和逻辑性过强，那么你很难成为一个古

道热肠的人。左脑造就出色的商人，但不会造就伟大的人。像阿斯伯格综合征^①一样的症状对这些“左脑人”而言是莫大的优势，因为他们会专注于某个特定的事物而无视其他。有些人认为这种在孤独症中才能见到的“专注”是如今这个信息时代所推崇的。左脑人能够枯坐板凳几个小时对着电脑屏幕而不受外界干扰，这里说的干扰包括“生活”。

有一种说法认为，远古时期男人肩负着制作矛等武器的责任，他们的基因里便渐渐带有了自闭的因素，否则谁会一直把一块石头磨来磨去呢？反正女人不愿意干这活儿。

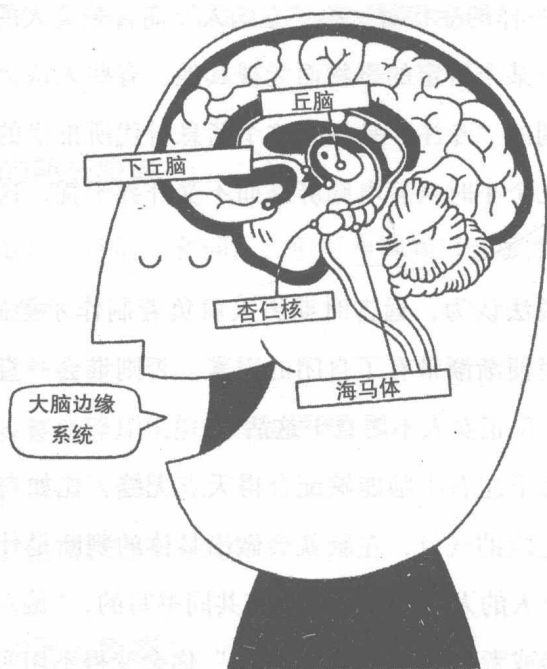
理想状态下左右半脑能够配合得天衣无缝，比如右脑一旦感知到外界有种危险的气氛，左脑就会做出具体的判断是什么造成了这种危险。每个人的人生都是左右半脑共同书写的，“偏左”你会成为无趣的计算器或者比尔·盖茨，“偏右”你会变得不切实际，而且很可能连 1+1 都不会算。

大脑解构，再进一步

在胼胝体的下面是大脑边缘系统，也叫哺乳动物脑，是较为原始的一部分大脑结构。哺乳动物脑使人具有生存的欲望和动力，但它有碍于文明的形成。边缘系统活跃度过高，前额叶皮质的活跃度过低，会造成人脑开发不足，另外会使人变得暴戾和无耻。

① 阿斯伯格综合征（AS）属于孤独症谱系障碍（ASD）或广泛性发育障碍（PDD），具有与孤独症同样的社会交往障碍，局限的兴趣和重复、刻板的活动方式。

大脑边缘系统



大脑边缘系统的构成

■ 下丘脑

下丘脑作为意识的载体，调节着身体的行为：心方动，身已远。另外，它还对行为反作用于激素这一方面起着作用。下面列举一些受下丘脑调节的行为：饥饿、口渴、体温、性欲、血压、睡眠等。

■ 丘脑

丘脑向脑干发出信号，后者随即向全身重要器官和肌肉群发出信号。丘脑充当着呼叫中心角色，将信息输送到它应该到达的地方，得到信号后，你会做出说话或者跑步的动作。所有感觉信息（处理嗅觉）都要经过丘脑的处理。丘脑和意识有关，因为一旦丘脑

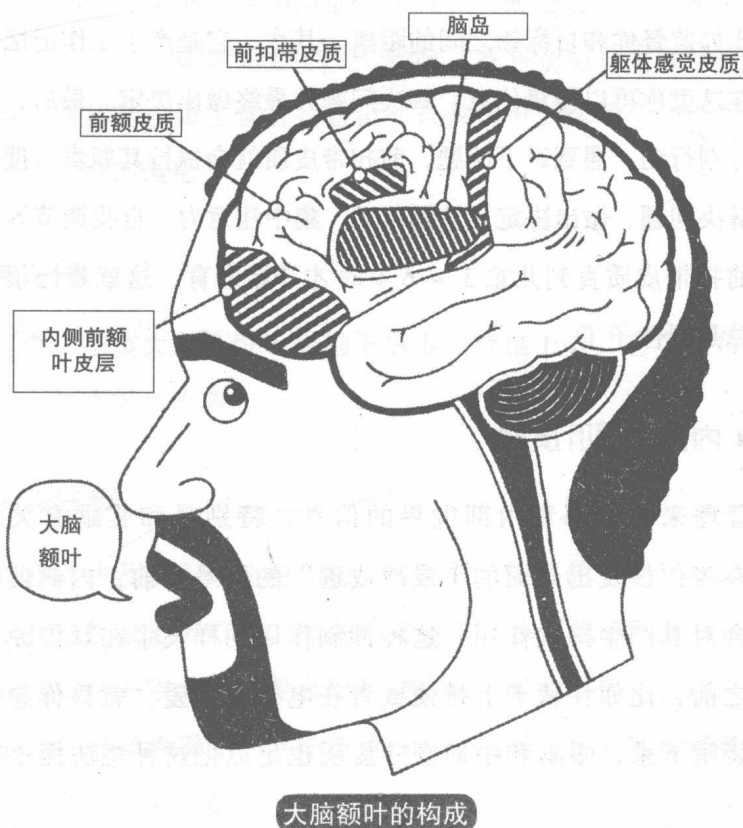
丧失功能，你马上会陷入昏迷。

■ 海马体

因形状与海马相似而得名，它像搜索引擎，定位、回溯到相关记忆片段。它精准得就像一位顶级秘书，清楚地知道你生活的每一个片段归档在哪里。

■ 杏仁核

杏仁核可以成为大脑的紧急警报器，它处理及反馈与情绪有关的信息。它调动生理上的反应，使你做好“或战或逃”的准备。



大脑额叶

■ 前额皮质

前额皮质可谓“较高级”的大脑。它会帮助人类评估并选择做出正确的社会行为（在丽兹酒店喝下午茶时你翘起的兰花指，就是前额皮质的指令）。除此以外，它还有如下功能：高阶思考、计划、推理、评判、自我调节、冲动控制等。

■ 前扣带皮质

前扣带皮质是大脑的监督器。它会预测可能发生的错误或者冲突，比如监督你和目标物之间的距离。其次，它是产生工作记忆的基础，在这里你可以搜集信息、解决问题并最终做出决定。最后，它还负责计划行动。遇到以下问题，前扣带皮质就会执行其职责：搜集信息、解决问题、做出决定、计划行动、集中注意力、自我调节等。

前扣带皮质直到儿童3~6岁时才开始发育，这就难怪很多小宝宝总是要性子了。

■ 内侧前额叶皮层

管理来自外部和内部世界的信息，特别是和奖励有关的信息。在杏仁核发出全面的“或战或逃”的信号之前，内侧前额叶皮层会对其产生抑制作用。这种抑制作用同样发生在其他原始的行为之前，比如在毯子上排便或者在电梯里做爱。就算你想把谁的脑袋啃下来，眼眶和中前额叶皮质也足以把这种想法扼杀在摇篮里。

■ 躯体感觉皮质

前文已经说过，躯体感觉皮质上面有一张全身对应图。对应图并不是按照身体器官的顺序排列的，比如从脚趾到膝盖、从大腿到头；而是根据不同部位的敏感程度排列，所以你会看到皮质上嘴唇区域边上紧接着就是生殖器区域（真像一个解剖学上的荤笑话）。

■ 脑岛

脑岛使你感觉体内的“共鸣”，比如胃里像是有一只蝴蝶在煽动翅膀或者心口有一把小刀。脑岛就像一台体内的天气预报装置。将脑岛体会到的身体感觉告知给前扣带皮质，经过思考后你将下意识地做出决定——拉紧缰绳还是松开缰绳。（我将在后文中继续讨论这一内容，前扣带皮质主管自我意识和自我调节，这两个动作可以通过正念练习得到强化。）

■ 小脑

这个“小型大脑”位于大脑下后方、脊椎上方。它主要负责维持平衡、摆姿势和协调性。

■ 基底核

基底核涉及自主运动的控制、整合调节细致的意识活动和运动反应。它的控制范围广泛，大到肌肉运动，小到眼神闪烁——惊讶地、新奇地、渴望地或是源自内在动力地，无所不包。它还可以将我们的记忆转换为现实的动作或者行为。如果一个人的基底核被摘除，他将变得逆来顺受。

人是一盘化学大餐

“只是激素在作祟。”你听说过这句话吗？这句话通常都是说给月经期的女性听的，往往带有讽刺意味。我曾经用电锯威胁过一位车主的爱车，当时正值我每个月的“大姨妈”来临，在那位车主的眼里，我确实被激素控制住了。但好消息是，不仅女人会被激素控制，男人、儿童甚至宠物都难逃激素的魔掌。热恋中的幸福感并不是因为上天为你洒下仙尘，而是激素使然。这一过程十分复杂，不过简单来说，就是一旦某个想法形成，它就会传达到丘脑，丘脑继续将信息传递给下丘脑，下丘脑发出信号，使肾上腺释放激素，激素反过来对最初的想法产生回应。我们就像是一份长了腿的配方食谱，若是有人问我“你是谁”，我就会递给他一份“原材料”清单。这可比星座靠谱多了。

下面我来介绍一些主要“原材料”和它们的作用。人体内有超过100种化学物质，它们作为神经递质，在不同的脑区会产生不同的作用。

■ 血清素

血清素是一种“令人感觉不错”的化学物质，它能使人充满活力，调节睡眠和消化功能。大多数抗抑郁药物的目的就是强化血清素的影响。失去血清素的作用，你会觉得生活无所适从。当然，获取血清素很简单，你只需要在街角药店买上一剂抗抑郁的药物，而不用咬开朋友的脖子喝上一口。血清素还可以使焦虑不已的人平静下来，另外，它还能够调节食欲、血压，减缓疼痛。

■ 多巴胺

前文提到，多巴胺使人寻求奖赏。可卡因有同样的效果，只不过价格更加高昂。当人们期望得到某个心仪之物时，多巴胺就会释放（基底核会告诉身体，多巴胺告急，需要支援），这就可以解释为什么得不到的总是美好的。在人们得知很快可以梦想成真时，扫描大脑这时的脑部结构，就会发现多巴胺的释放增强。在大鼠身上的试验表明，它们宁愿放弃食物、交配和一切爱好来换取多巴胺的刺激。多巴胺就是这么诱人，大鼠可不是傻瓜。

具备紧迫感、进取心和 A 类人格的人会释放更多的多巴胺（相比于他们体内的其他激素而言）。所以他们能够利用源源不断的多巴胺寻求一个又一个目标，从而更上层楼。

■ 去甲肾上腺素

去甲肾上腺素也叫降肾上腺素，会影响睡眠和注意力。去甲肾上腺素主要引起兴奋、警觉和唤醒，充当着“人体闹钟”的角色。它可以加速心脏的跳动和血液流动，但是浓度过高时会使人变得好斗。如果一只松鼠抬起头四处张望、寻事生非，那它一定被去甲肾上腺素控制了。

■ 乙酰胆碱

打上一剂乙酰胆碱，大学考试所向披靡。它能够提升注意力、学习能力、记忆力和神经可塑性。在运动神经控制肌肉活动的过程中，乙酰胆碱必不可少（心脏的搏动可都靠它，你不希望失去它

吧)。在脑干周围,乙酰胆碱可以作用于神经细胞,增强它们之间的连接性。

■ 内啡肽

内啡肽能够缓解疼痛,舒缓压力,还能抑制羞愧、警惕和自我批评,产生一种“哇”的感觉。有了内啡肽,你就可以肆无忌惮地穿着内衣站在桌子上跳舞,甚至鼻子里滑稽地插着一朵花。

■ 催产素

一旦体内释放催产素,你会感到心情舒缓,就像准妈妈那样。在抚养孩子的过程中,催产素至关重要,否则当孩子哭闹的时候,你一定会把他们扇到一边去。当你伸出手触碰他人时,催产素就会分泌。催产素水平较高的人喜欢拥抱他人、照顾甚至“哺育”他人,他们永远是在背后默默照顾他人的天使。(我一定极度缺乏这个物质。)

■ 谷氨酸盐

谷氨酸盐是大脑的CEO,它可以加速神经递质的活动,通过突触建立神经之间的联系。在学习这一活动中,谷氨酸盐是最重要的神经递质,它可以改变突触的行为方式,从而利于神经递质的传递。这一过程激活的程度越高,新知识越容易得到巩固。大脑中最常利用谷氨酸盐的部位是大脑皮质和海马体。取出海马体(一位科学家由于失误而取出了一位男性的海马体),这个人将只有30秒的记忆(参考金鱼的例子)。没有谷氨酸盐的帮助,任何新记忆都难以形成。

取出大鼠体内的谷氨酸盐受体基因，大鼠将再也找不到上一次吃过的奶酪在哪里。（我不是怂恿你真的这么做。）反过来，如果增加大鼠谷氨酸盐受体基因的数量，你将得到一只天才大鼠——鼠博士。

■ 抗利尿激素

抗利尿激素是成双成对和一夫一妻制的功臣，有了它，粗犷的男性也能变成体贴的丈夫、浪漫的情人和忠实的伴侣。以后应该把抗利尿激素做成佐餐小食，放在男人的饭碗里。

■ 睾酮

一般都说精虫蚀脑，性致盎然的时候总是头脑糊涂。

■ 皮质醇

在前文，我提到过这个激素，它对你而言亦敌亦友。它可以让你生龙活虎，也可以让你手无缚鸡之力。

事情总是比想象中更为复杂，在脑部不同区域激活不同的激素，往往会产生截然不同的作用。比如，帕金森病人控制运动的脑区存在多巴胺水平不足的现象。如果增加整体脑部的多巴胺水平，他们手部颤抖的症状可以得到缓解，但其他脑区上升的多巴胺又会使该患者染上赌瘾或者性瘾。现在他不颤抖了，却变得破坏性十足且脾气败坏。你看到问题所在了吗？治疗抑郁并不是注射点血清素就可以了，一旦血清素过量，就像安上了集束炸弹。某种激素能够解决某种问题，却会产生其他的副作用。在抗抑郁领域，神经科学家要走的路还很长，想想看，他们怎么能知道数以千亿计的神经细胞每

个都是起什么作用的呢？（打个比方，难度就像在撒哈拉大沙漠寻找一片隐形眼镜。）

记 忆

说到记忆，我们就来到了大脑的神秘园。神经学家无法确定记忆存在于大脑的哪个部位，似乎它无处不在。如果杏仁核持续受到刺激或者人受到震惊，该区域神经突触就会改变它的形状，变得对恐惧更加敏感。下次遇到类似的震惊之时，你就会敏锐地感觉到恐惧。激发状态的神经细胞对运动皮质产生刺激后，你就能学会击打网球或者滑雪了。疼痛的产生来自于过度刺激躯体感觉皮层，产生记忆后，即便很轻的触碰带来的感觉也会被放大。记忆是长时程增强效应（long-term potentiation）的结果，这种效应会使神经细胞更易激活。

人们了解记忆的途径无非是观察脑部损伤后的表现。有一个名叫 H. M. Who 的男性，他 9 岁时从自行车上摔下来，此后一直平安无事，直到 25 岁开始犯严重的癫痫病。为了缓解这种病痛，外科医生将他左右脑的海马体都取了出来，这绝对是个前无古人的大胆举动。他的癫痫病痊愈了，但有一个小问题，那就是他不记得自己刚刚已经做过的事情。比如，他吃过饭后会再吃一次；每次遇到同一个人，都像是第一次相遇。（短时记忆缺失。）如果你是一位喜剧演员，你将收获一名打着灯笼都找不到的绝佳粉丝。显然，海马体对短时记忆转换为长时记忆至关重要。让人惊奇的是，这个人能够记

起发生意外前的所有事情，这部分长时记忆是完好无缺的，说明记忆不存储于海马体内，而是另有所属。

根据形成方式，记忆主要分为两种：外显记忆和内隐记忆。

外显记忆

外显记忆是存储于海马体和内侧颞叶的事件、人物和地点信息。人们通过有意识地回忆，能够唤醒这些内容。比如，你能想到自己的初吻发生在什么情景下吗？我的初吻发生在衣柜里，和谁……想不起来了，我可是被人偷袭的。（希望对方是个真人而不是双鞋。）

内隐记忆

内隐记忆是潜意识记忆。骑自行车时你会激活一簇神经细胞，这些细胞负责控制你踩踏板和保持平衡，这些行为都是习惯成自然，你不用刻意去回忆每一个细节如何操作。内隐记忆存储在脑部的很多地方：负责行动的记忆存储于运动皮质和小脑，负责某些情绪的记忆存储于杏仁核。

在生命的最初 18 个月中，人只拥有内隐记忆：嗅觉、味觉和听觉，还有基本的生理和心理感知。大脑会把相似的事物联系起来，并在重复的经历后形成一套心智模型。比如，一个孩子在他小的时候经常得到母亲的拥抱，那么日后只要见到母亲，这个孩子就会产生被拥抱的渴望。从微观而言，这种信息嵌入突触连接，从宏观而言，你的大脑结构得到重塑，于是见到母亲或者长得像她的人，你就会蓄势待发地期待一个拥抱。（我对这类人不感冒，尤其当他们想要拥抱我的时候。下次我打算在 T 恤衫上印几个大字：“拒绝拥抱”。）

海马体将内隐记忆中的离散图像和感觉组合起来，形成一幅完整的记忆图像。这个过程就像将一块块拼图拼成的完整画面。

在饱含情感的记忆方面，海马体需要边缘系统（如杏仁核）的帮助才能完成。在它们的共同作用下，你才能够对那一晚在海崖被男友抛进大海时的海水味道念念不忘。

在内隐记忆中的图片和感觉如果没有得到海马体的整合，那么这些记忆不会仅仅停留在过去。举个例子，过去的一些惨痛经历会突然在脑海中闪现，此时你会感到恐惧或者惊慌，因为你不能把它完全留在过去。

自传式记忆

随着时间的流逝，你会在大脑这个“文件夹”里存储越来越多的情景记忆。你能凭借这些记忆，讲述自己过去经历的欢笑或悲伤，对其比较一番，得到新的感悟。在你梳理这些经历时，就形成了自传体记忆，根据记忆你可以为自己写一本自传。（要是有人买就更好了。）

记忆如何形成

人在清醒或者沉睡状态时，都在记录信息。我们有时会在潜意识中捕捉一些随机的词语或者思维片段，然后将其描绘为一段故事。但是这些潜意识层面的碎片并不能透露你的本性，在此对弗洛伊德学派的支持者表示歉意。研究这些思维片段，就像在显微镜下研究你的粪便一样，想要靠这种方式了解自己，那我只能祝你好运了。

每次我们产生回忆的动作时，大脑各个部分就会被调动起来，

它们齐心协力为我们呈现我们想要的那一段情景。大脑利用情绪影响来渲染这段记忆，情绪影响包括事件中你的恐惧、喜悦或者羞愧的感受。在同一个情境中，你的感受不会与第二个人相同，这种情绪影响可谓“记忆指纹”，独一无二。举个例子，经历同一个犯罪现场的人，他们在事后的描述都是千人千面、各有不同。对过去的不同理解，造成我们的不同描述。每一次回忆都要调动大脑的不同部位，如果一而再再而三地回忆一件事，就会随着时间的推移产生越来越新的记忆版本。就像古老的传说经由一代又一代的转述，最后会变得失真。

自出生起，我们的大脑就在收集图像，然后将它们归档为“安全”或者“危险”。每当遇到某人或者某事，我们会进入记忆深处，回想是不是在哪儿见过他们。在视觉皮层有一片脑区负责面部识别，即能够认出对方是以前见过的人。这一过程发生在十亿分之一秒，几不可查，在这一瞬间，我们根本意识不到自己已经在做出偏见性的判断了，比如种族歧视和性别歧视。如果一位染着红发、戴着金属框架眼镜的轻度肥胖的女性出现在我面前，我一定会表现得很不友好，因为我的祖母就是这副样子，她总是在我的朋友面前不拘小节地摘下假牙。可怜的人，她根本不明白为什么我这么看不起她。

大脑由不同的部分组成，它们齐心协力确保你能生存。听起来很感人，不是吗？要说有谁在乎这些，这个人一定是你。单独看每一块脑区，它们不过是一块块团状组织，而组合在一起，它们就变成了无与伦比的复杂器官，其复杂程度不亚于宇宙。（看看《星际迷航》你就知道宇宙之奥秘了，但无人告诉你大脑的奥秘。）

举个例子说明大脑的复杂。比如，你走在一片丛林之中，地上有一条弯曲的东西。在注意到该事物的最初 1/10 秒，物体发射的光信号会进入枕叶皮层并转化为图像。下一步，该图像进入海马体（档案柜），由大脑评估它究竟是威胁还是机会。一旦海马体认为这个物体有丝毫威胁性，它就会释放一种“先跑后查”的信号。这一信号促使杏仁核拉响警报，警报会激活你的神经系统和激素系统，做出“或战或逃”的决定。此时，你的生殖和消化系统停止工作，因为生命遇到威胁之时，最没有用的两件事就是吃饭和做爱。几乎在同一时刻，血液和氧气从大脑泵入四肢，以便你有足够的动力“战”或“逃”。你的心跳加速，呼吸也变得急促。你的记忆力和思维能力都大不如前，因为此时所有的葡萄糖都离开大脑，供给于四肢。

在上述一系列活动进行之时，前额皮质也在苦苦搜索长时记忆，从中获得一些信息，便于判断这条弯曲的东西是蛇还是枝条。如果弯曲物体周围的人没有表现出恐慌，这一信号在几秒钟之内会激活你的神经系统，从而帮助你判断它只是一根枝条。这些经历会即时对语言系统产生影响，当处在高度惊慌的状态之下时，你无法说话。240 毫秒之后，你会舒一口气，诅咒这个东西。

人类如何发育

进化论使我们形成了充满经验的大脑，最初大脑只是一层暴露在空气中的细胞（别担心）。胚胎形成的第一个月，外胚层细胞向内翻，形成脑干。DNA 编码相应的神经细胞，这些细胞相互连接，形成每个人特有的思维模式，最终形成大脑的结构。只有经常使用的神经细胞得以存活，其余的都将在发育过程中死亡，这一点很像精

子——胜者为王，败者为寇。

每个细胞都知道自己的位置和职责，比如自己是属于鼻子还是脚趾甲，然后它们找到自己的组织定居下来。这一过程不需要什么卫星定位，就这么自然而然地发生了。仔细想想这一过程，你会觉得不可思议。数以万亿计的细胞在短时间内组成了完整的你，是它们用渺小的身躯组成了你。这一过程可以用飞速来形容。在发育过程中，你长出毕加索画中的奇怪模样的概率有多高呢？我个人认为极低。当你成为四肢健全、头脑发达的小生命之后，父母将渐渐教你生命中的一切，他们教你说话、走路、思考、感受、调情甚至抓狂。于是，一代又一代的人类繁衍下去，遇到了同一个不解之谜：“我们生来是为了什么？”

大脑如何进化

爬虫在某处产卵或者将卵随处播撒之后，会与下一个恰巧发情的同类进行交配，有时候它们一边交配一边吃草，没有深层的感情可言。卵经过发育形成小爬虫，这些小家伙渐渐学会了游泳、在水上滑行，最终飞离水面。反过来看看我们人类，生来就只会待在被自己弄脏的小床上，直到有人帮我们换洗尿裤才能得到一丝干爽。其他动物不会使用工具，它们只知道找寻现成的东西。与其他灵长类动物相比，人类在出生之时大脑还远远没有成熟。（如果我们等到大脑完全成熟，需要在妈妈的子宫里待上整整24个月。）之所以婴儿9个月就要脱离母体，大概是因为超过9个月后再分娩时婴儿头部就会对母亲的产道造成破坏。若真是这样，妈妈后半辈子将不能行走，她很可能以人身伤害罪指控自己的孩子。在著名的影片《宾

虚》里就有一个场景，男人双腿分别绑在两头大象身上，施暴者叫嚣道：“快昏死了吧？”分娩的痛苦不亚于此。

婴儿生下来时，其大脑具备调节心跳和呼吸的基础功能，剩下的脑部成熟过程是依靠基因在母体外完成的。这也有好的一面，既然我们生来并不成熟，进化过程中就可以依靠外部经验完善大脑功能。外面的世界精彩万千，要学习的东西五花八门，我们需要外部的种种刺激来使脑部发育。外部其实是得天独厚的学习环境，在子宫里你可不能学习速记或者乒乓球吧。人类9个月就脱离母体可谓大自然的精妙计算，因为你不知道自己会出生在什么地方，拥有什么文化，很多事物需要后天根据具体情况进行学习。比如，如果生在撒哈拉大沙漠，你的大脑结构就要适应熟练驾驭骆驼；如果生在纽约，你的大脑结构就要适应骑摩托车穿越人群。我们需要学习的东西数不胜数。〔对此有个专有名词，叫作神经达尔文主义（neural darwinism）〕

婴儿三岁时的大脑就建立了1000万亿的突触连接。此时，婴儿具备学会世界上任意一种语言的能力。他的耳朵、舌头和嘴唇可以根据语言环境听到和发出声音了。你所听到的声音会塑造你的舌头和上颚。亚洲人不会发“r”，他们很可能把sorry说成sowwy。德国人会用喉咙发音，听起来就像咳嗽。

在学习说话之前，你的大脑就像一团口香糖，通过塑造它的结构，你可以学会任何语言。刚开始学说话的两个半月是进步最快的，因为两个半月后，你的神经细胞就开始死亡了。

最初18个月，婴儿右半脑发育速度较快，这为婴儿的依附性和情感调节奠定了基础。在第二年，婴儿的左半脑呈井喷式发育，他们学会爬行、走路，然后在语言上显现发展迹象，会提出“尿……

尿”的要求。他们对视觉和声音刺激更加敏感，手眼协调能力增强。大脑语言区在婴儿出生后的18个月后开始活跃，这时候婴儿也开始建立了自我认知，他们可以从镜子中认出自己。自此他们有了“我”的概念，开始感觉到自己是谁。

在婴儿发育过程中，周围环境引导他们的神经回路建立。在感觉系统建立的过程中，神经回路对神经系统的工作模式和复杂行为的指导作用都是至关重要的。一系列的神经发展，使婴儿具备成为伦勃朗^①的潜质。动作和情感与运动神经系统息息相关，在你被惹怒的时候，该神经系统可以控制住你向对方吐口水的行为。负责行为、动作、感觉和情绪的神经系统相互依存，它们的工作方式如同通信系统，复杂而精密。左右脑的协调配合，使我们可以用语言表达所思所想。婴儿左右脑的功能连接，是通过其与母亲的眼神接触、面部表情识别和亲子语言逐步建立起来的。（亲子语言有时也会出现在女同性恋和她们的猫之间。）婴儿会模仿妈妈的语言，于是逐渐学会了表达。当妈妈摇晃婴儿时，她们身上会散发一种令婴儿感到安全的激素。有一种游戏能够通过制造惊喜，令婴儿兴奋，从而刺激婴儿的神经系统，这种游戏就是躲猫猫。躲猫猫不光是一种游戏，也是大脑的成长助手。别再让孩子纠缠于国际象棋和数独游戏了，简简单单地躲在门后吓唬他们一下，他们的智商就会蹭蹭地往上升。

妈妈和孩子的互动方式会在生理学、生物学、神经学和心理学的角度上影响孩子一生。孩子大脑的发育取决于他的妈妈是对他微笑相待或是冷漠相待。在某种程度而言，妈妈是孩子大脑发育的调

① 欧洲17世纪最伟大的画家之一，也是荷兰历史上最伟大的画家。——译者注

节者和指挥官。孩子社交和情感的学习过程，主要取决于妈妈和他们的眼神沟通，通常是妈妈的左眼与婴儿的右眼进行情感交流。你看到很多妈妈都把孩子抱在左边，就是为了更好地进行情感联系。当他们注视对方的时候，心灵和大脑的情感联结就建立起来了。在这个过程中，母子双方都会增加耗氧量和能量，婴儿在母亲左边，也能更清晰地听到母亲的心跳声。母亲用眼神爱抚着婴儿，会使后者产生内源性吗啡样物质，于是产生愉悦的感受。在日后的社交活动中人们会因为儿时从母亲那里得到的积极刺激而体会到交往的快乐。

如果妈妈过于关注婴儿，这类孩子日后总会产生私人空间被人侵犯的感受。反过来，如果妈妈过于疏忽婴儿，这类孩子日后就会产生被人遗弃的感受，总想当一个搞笑的人，博取他人的关注。如果妈妈可以安抚婴儿的恐惧，这类孩子长大后就能够学会平息自己的恐惧。婴儿可以识别妈妈的面部表情，但凡妈妈表现出一丝恐惧或者消极的情绪，婴儿就会将其内化。换句话说，当妈妈表现得抑郁或者面无表情时，婴儿会认为这一切都是因为自己做了什么不好的事，而不会将其推向外在因素。婴儿一方面会因此感到抑郁或者引起其他心理失衡，另一方面仍对妈妈保有理想化的印象，毕竟她是照顾自己的人。婴儿在成长中逐渐学会融入世界，在此过程中，一旦他们得不到外界的认可 and 互动，他们就会变得自我封闭，情感冷漠。

母亲和婴儿之间的反复接触和远离，可以作为一种调节机制，让孩子逐渐学会照顾自己，脱离母亲。如果母亲一直无法放开对孩子的控制权，则对孩子的独立有弊无利。

神经可塑性

就像我在本书开头说的那样，10年前人们奉行基因决定论，该理论认为人们生来的一套基因决定了他们日后的样子。现在科学打破了这种站不住脚的理论，人们直到老年都有可能摆脱基因的束缚，做出一定的改变。这一切都要归功于一位名为迈克尔·米尼的科学家，基因决定论在他面前像柏林墙一样轰然倒塌。他在老鼠身上进行的试验证明，鼠妈妈对待鼠宝宝的方式，会决定后者脑部功能的激活或关闭。这说明我们生来携带的基因表达的空间很大。使人害羞、焦虑和生气勃勃的基因受母亲行为的影响，母亲的行为一旦发生变化，这些基因的表达也会发生变化。当受到忽视而情绪不安的幼鼠被放置在充满母爱的鼠妈妈身边后，鼠妈妈不断地舔昵幼鼠，使它们的基因表达发生转变。这一试验证明我们并不完全受到基因框架的限制。

（我不希望妈妈来舔我，但是如果她这么做，我或许现在会更加积极和充满爱意。）关键问题是，在你马上要看第4章之前，我要提醒你，人的大脑在漫长一生中会受到所有景象、声音、味道、触觉、思想和感受的左右。人的经历和学识会不断建立新的脑部神经回路。

现在我们已经对组成人体的物质有了一定的认识，或许在不久的将来，我们可以随身携带改变自身状态的物质，一天变一个样儿。为了更快乐地完成家庭作业，我们需要带一勺子催产素，然后再来一口多巴胺。

现实中的正念练习能达到同样的效果，它可以帮助你是不幸与痛苦中体味到甜蜜，感受到快乐。

多说一句

在进入第4章之前，我想再占用你一点宝贵时间，谈谈我们这些年如何被外部世界所迷惑。你所看到的外部世界实际上是你的大脑制造的幻象，就像一部电影中由计算机生成的图像，它并不是真实的，但看起来和真的一样。只有很少一部分外部影像进入大脑枕叶，剩下的影像都是通过内部记忆和其他大脑处理程序补全的。想象在你的大脑视觉皮层有一台放映机，它能够将外部信息转化影像放映在我们的头脑里。实际上，我们看到的一切事物都以快照的形式储存起来，是大脑将它们进行处理，让你感觉它们是连续运动的。为了制造一幅完整的图像，大脑需要调动70多个部位联合作战，有的负责颜色，有的负责动作，有的负责边界，有的负责形状，还有的负责阴影，等等。这个大脑团队缺一不可。在不同的脑区，同一幅情景能够产生不同的意义。

我们生活在“虚拟的现实”中，抱歉说这么扫兴的话。想想《绿野仙踪》，你身临其境，和剧中人同喜同悲。你脑海中闪现出几个片段，这个过程中你身体内数以万亿的事情在不知不觉中发生了。

一觉醒来，你还知道自己是谁。这是因为数以十亿的神经细胞通过电刺激激活大脑，昼夜不停地使你保有统一性和存在感。

大脑另一件居功至伟的事情就是维持每天10万次的心跳，一年下来就是4000万次。心脏每分钟泵送2加仑的血液，流经的血管长达6万英里，可以绕地球2圈。就在此时此刻，你身体里的每一个细胞发生着约10万种化学反应。70万亿~100万亿个细胞，每个细胞中的10万种化学反应，构成了此刻的你。只有这些细胞正常工作，你才能够保持平和愉悦。就让我们在愉悦的感受中开始下一章的内容吧。

04

正念练习

驯服你的心



我的故事

神经科学告诉我一个道理，拨开头皮，我们拥有同样的大脑构造。从这点上来说，我有了属于世界大家庭一份子的归属感。真是谢天谢地。（对我而言是个好消息，对别人没准儿是噩梦吧。）牛津大学的学习过程不仅教会我大脑的生理结构，还教会我如何驯服自己的心。我所在的地方总是能够响起瓦格纳歌剧全年无休的演奏，这让我难以静下心来，我唯一的爱好就是上网淘换蓝色条纹垫子，现在连这点平静也没有了。于是我想到了念书，毕竟药物（medication）和冥想（meditation）只有一字之差，要不然就试试看吧。（信不信由你，我就是因为这个原因才去牛津念书的。）

不用多说，亲爱的读者，你们一定知道在内心深处我对于学习冥想仍然半信半疑。我觉得只有僧人才会搞这套玩意儿，说一些奇怪的话，比如“南无阿弥陀佛”，这些词语根本不成句子。我更不会去崇拜千手观音或者笑弥勒佛。只有亲眼看见、亲手触摸或者亲口尝到的事物，我才会相信。如果有人为我算卦或者用水晶球看运势，表面上我会点点头，礼貌地表示赞同，实际在心里我根本不把对方当回事儿。或许我会存他们的电话，但最后一定会删掉。

关于正念练习有一个误区，那就是很多人以为正念练习就是要涤空心灵。实际上，你需要用心分析、记忆、创造和生存。即便你昏迷了，你的内心活动依然丰富。正念练习的秘诀就是专注。

这并不容易，正念练习很像在经历一场新兵训练。胆小懦弱

之徒是无法取得胜利的，因为在这一过程中，你要与心魔作激烈的斗争。长期以来，我们一直被教导应该去做这做那，应该写邮件，应该除草，应该学习柔道，应该划船横渡大西洋，太多的“应该”充斥着我们的生活。即便故步自封对我们没有好处，但我们不想改变，毕竟改变会带来不确定性。大多数人认为我们无法从本质上改变什么，思维决定命运。人们认为一个人的思维很难改变，所以我们经常听到一种说法：“这超出了我理解的范围。”

驯服你的心

正念练习就像驯马，最终你将驯服这匹不羁的心灵之马，优雅地牵着缰绳，让它带你去理想之地。试想，如果你对这匹马不够友好，鞭笞或者责骂它，那它定将你甩下马背，不被踢到已是万幸。如果你对它平易近人，轻抚它，喂它食一把青草，慈爱地“吁”一声，它一定会安静下来。对待心智也是一样，如果你一味地自我批评，不满现状，不仅你会深陷痛苦，而且会因此自怨自艾：“我为什么会有这种不好的感受？这是不应该的。我会有这种感受，是因为我是个_____。”（请填空，但别填好词儿。）如果在遇到坎坷或者心情低落的时候，你能够耐心、平和地自省，一定能够摆脱困境，拥有平静的内心，最终收获快乐。（这种转变对于一直对自己有着过低评价的人是一种巨大的挑战。）

这种转变就像两个人吵架，如果两个人互不相让，事态就会陷

入僵局；如果一方表现出退让或者友好，再大的风暴都能平息。

像块豆腐一样静坐，浸淫在锡塔尔琴的美妙乐曲中并不能让你有所不同。你需要做一件事，那就是改变。我们每个人都需要改变，而且要不断敦促自己。对于改变，与其抗争，不如接受。

当你置身事外审视自己的思维时，就会发现自己思路不再那么分散，变得更加专注和清晰。负面思维本身并无好坏可言，可一旦我们重复陷入负面思维，就会经受巨大打击。你会想：“我太失败了，但正是因为我很失败，才会这么看轻自己。”实际上，陷入负面情绪的泥沼并非情绪本身使然，而是你对情绪的反应导致了更坏的结果。打个比方说，每当一支箭射入你的心房使你疼痛时，你都要因为被射一箭而惩罚自己，在心房上再插上另一支箭。这第二支箭会让你痛苦不堪。疼痛无法避免，痛苦则是种选择。你不能阻止坏情绪的到来，但你能避免让它侵入骨髓。恐惧本身不可怕，害怕恐惧才真的可怕。

人不能脱离情绪和思想而存在，正是它们使人产生欲望，否则妈妈就不会吃东西或者买鞋子了。人处于某种特定情境之时，会产生特定的情绪：遇到危险时会感到恐惧，失去价值时会感到悲伤，看见腐烂物时会感到恶心，目标没有达成时会感到恼怒。所有这些情绪都是短暂即逝的，它们出现的目的是提醒你找到改变现状的途径。一旦情况有所好转，无论这些情绪有多么强烈，它们都会烟消云散。我们的问题并非出在恐惧或者悲伤情绪本身，而是对待它们的方式。如果我们刻意压制这些情绪，就会制造紧张情绪，感受会更加糟糕。

有时候，我会感到一种熟悉的心痛和胸腔刺痛。我不知道这种

感受从何而来，它们就像可怕的老朋友一样时常造访。心痛和胸腔刺痛还不是最糟糕的，最糟糕的是一旦预感到它们袭来，我会产生更深层次的苦痛。

我的故事

我的抑郁症状使正念练习变成当务之急。选择正念练习并非意味着我比你们神圣，只是我需要通过这种方式来区分负面却有益的想法和纯粹有弊无利的想法之间有何区别。关于抑郁的困惑是你不知道这种感觉何时袭来。规律的正念练习可以培养一种提前感知的能力，颇有“宠辱不惊，看庭前花开花落”的意味。和心理疾病一样，患有身体疾病的人也别无选择，他们只有通过日常练习来减缓痛苦。无论是身体还是心理，规律的训练都是通向更加美好生活的必经之路，然而人们总是避免踏足。说来也奇怪，什么对我们有利，我们就敬而远之。别问我为什么，我可答不上来。

正念练习要求全神贯注，感受当下且远离批判（不要因为处境不佳而指责自己）。一旦你能站在客观的角度看待问题，你就不会再想改变什么。正念练习并不是一种放松，而是不带任何有色眼镜地去观察事情的发展。与其选择逃避或者自怨自艾，不如站在另一个角度看待问题，站在不同的层面去体验同一个过程。总是想着改变事态发展的进程，只会让我们筋疲力尽。

正念练习并不复杂，我们只需要做一件事：觉察。置身事外地

体会事物，你会即刻获得内心和外在世界的新感悟。此刻你的大脑也在发生变化（后文会谈到的）。全神贯注地体会此刻发生的一切，你会发现隐藏在事实表面之下的，是不断变化的片段，它们散了又聚，来了又走。最终你将感受到自己的思想，它不是一种具象的物体，而是一种幻化于无形之中的感觉。打个比方，你可以把思想看作大脑的活动，而不是看得见摸得着的物体。思想不能代表你的全部，它只是你的一种心理定式，只要这么想，你就会减轻很多不必要的痛苦。我一直把自己的坏想法比喻为隔壁屋子里的收音机噪声，我可以随着它一起哼唱，也可以置若罔闻，主动权完全在我手中。总之一句话：千万别被思想左右，你的思想你做主。

生命不停，思维不止

我们的大脑在不断地搜集和整理信息，这些信息来自感觉、环境和内心活动。调整思维就像开车换挡，你要根据不同的路况选择不同的档位，思维方式也要顺应当下的情况。换挡方式分为自动和手动，一辆车不可能同时拥有两种换挡装置。人也一样，你不可能同时采用两种思维方式，因为你只有一个大脑。正念练习能够教给你体察自己思维方式的能力，便于你根据情况进行选择。对应换挡的“自动”和“手动”，思维方式也有两种，我将其称为“行动”和“体悟”。正念练习可以帮你集中注意力，克服持续的分心和想入非非。你能够听到内心的声音，多么美好。

“行动”时刻

如今，渴望成功已经渗透到人们的骨髓之中，人们不停地追逐内心的欲望。一旦不能满足心中的渴望，我们就会觉得自己的人生一文不值。这种心理造成购物狂越来越多，他们只能通过打扮自己来凸显个人价值。

人类有种能力，总能跨越现实和理想之间的桥梁，得到自己想要的东西。这是万幸，也是不幸。不论如何，这种特质使人成为了人。我们能够通过总结过去，进而举一反三，在未来取得成功。成为理想中的自己，是人类的终极原动力。正是这种动力，使我们拥有获取、创造、生产的能力。否则我们和一只海参没什么区别。真正的欲望和一时的冲动之间仅仅一线之隔。一旦我们得到真正想要的东西，这股冲动就会消失，直到遇到下一个目标。这便形成了一种状态：有想法——觉得需要——感到渴望——变得贪婪，最后陷入七宗罪的深渊。（希望我的这番言论不要影响你的好心情，获得学术成就或者奥林匹克奖牌还是很值得称赞的。）

在我们的需求得到满足的过程中，会出现一些问题。渐渐我们会探讨一些诸如“我为什么不能长高点、更性感点、更成功点？”的问题，这时候大脑就会出现误判，因为它分不清真正的需求和没有答案的问题。“他为什么把我甩了？”“我怎样才能再多点推特粉丝？”“我应该更开心、更成功、更迷人。”前一个问题只会引向后一个问题，谁也无法给出终极答案。这时你就会老生常谈：“我根本解决不了自己的问题，这说明我是个失败的人，是个傻瓜。”（快拿起抗抑郁药片吞进去。）

想要弄清上面一连串的问题，需要一个人掌握全宇宙的知识体系，因为每一个问题背后都藏着另一个问题。很多存在主义者都在思考一个问题：“我们生来为何受难？”这个问题逼疯了一个又一个人。这个问题没有答案，即便是坐在法国街头咖啡馆里与朋友聊天的萨特^①也无法回答。这世上没有“如果……就好了”或者“我理应……”。下次，就把这些话混着眼泪吞到你的肚子里吧。即便如此，一些人还在想方设法地出人头地，他们穷尽一生追求社会地位、个人目标和他人的赞美。（看看舞台上的小丑。）这是因为人生来被植入了某些固定思维，诸如一定要做到什么地步，达到一定的高度，在失败之前，我们会给自己找各种理由。一旦失败，我们就会落入古老的深渊：“我到底怎么了？我一定是个白痴。”造成这一切的并非努力的过程，而是一开始的出发点。但我们只会因为过去而自责，因为未来而担忧，唯独忽视了当下真切的生活。活在当下才是解决问题的通道。

除了使用餐具吃饭，人类另一个荣誉“成就”恐怕就是批判性思维。一旦在情感上得不到满足，我们会自发地寻找问题的根源，而这会使我们陷入万劫不复之地。

我的故事

不用我说，你们一定猜到在做正念练习之前，我一直处于团团转的状态。早上6点我就从梦中惊醒，在梦里我突然意识到自

① 让-保罗·萨特（Jean-Paul Sartre, 1905-1980）法国20世纪最重要的哲学家之一，法国无神论存在主义的主要代表人物。——译者注

已有好多事情没有做完。为了6个月后才到来的假期，我要买一个潜水换气管，但如果5分钟内我还没挑到合适的，感觉就要窒息。和《奇爱博士》里的人物一样，我似乎拥有三头六臂。就在我拼命在谷歌上寻找“潜水换气管”的同时，我还要查看邮件，紧急程度不逊于奥巴马对朝鲜的关注——看看是不是引爆了核武器。你可以想象一下这种场景，“行动”模式快把我逼疯了。

不过，这种将自己压榨致死的雷厉风行，的确为我带来了成功。但问题是，我不会停下来休养生息，奋斗永无止境，精神终将崩溃。这对所有A型人格的人而言都敲响了警钟。

赚钱既可以让你成功，也可以让你崩溃，或者二者兼而有之。这都取决于你。只要你能意识到自己处于“行动状态”，就不会失控。正念练习可以让你体会到自己处在什么状态，不管状态好坏，只要你了然于胸即可：“噢，我现在心里很乱，就像有一千只蚂蚁在爬。”不要下定论：“我自作自受，真是一团糟。”（或者更糟糕的自我认知）

自动化

另一个喜忧参半的进化结果是我们的“自动化”能力。有了这个技能，我们就能在潜意识中将一系列细微的动作串连起来形成一套机制，而不用纠结于每一个动作。每次学习新动作时，我们不用想每一步该怎么做——“插钥匙，打火，看后视镜，松手刹”或者“把叉子举到嘴边，将食物吃进去，咀嚼，吞咽”。这样做可以保留

大脑的能量。我们的大脑可以串连上千个细微动作，将它们流畅地组合起来。这一切都发生在潜意识层面，我们打瞌睡时都能开车。

在生活中，几乎一切都可以自动进行，问题是你在一个又一个自动化的行为中错过了对生活的领悟，一切都成为了习惯。你在程式化的思考、吃饭、读书、结婚中走向暮年。你的一切活动都在不知不觉中自动进行，体察当下似乎成了一种不可能完成的任务。如果你任由生活自动进行下去，一切都会变成例行公务，最后连与好友见面，都变成了冰冷的日程表上的下一个待办事项。

下面简单测试一下你有多少时间处在“自动化”状态：

1. 坐下来吃了一个小时的饭，在这一个小时里，你有注意到自己都吃了什么吗？
2. 参加一场聚会后的第二天清晨，你还能回忆起昨天都做了些什么吗？前提是你没有宿醉。
3. 坐在车里，你能想起来自己是怎么从起点行驶到这里的吗？路上有没有撞到人？
4. 度假回来，不看照片是不是都记不得自己去了哪里？
5. 看着镜中的自己，你能想起来过去 20 年都去过哪儿吗？
6. 有没有出了门才想起来自己没穿内衣？

不用回答，其实上面的情景在我们身上都发生过。

消极思维

假如你能活到 90 岁，而现在你已经 38 岁了，这就意味着你还有 52 年的生命。如果每 3 ~ 5 天你提醒自己意识到这点，这意味着剩下的 52 年里只有 12 年你是有意识地度过的。我的计算不一定

准确，不过你能理解我的意思吗？我想说的是，如果你能认真地生活，即便医生宣告你只剩下半年时间了，也比那些浑浑噩噩过一辈子的人体验的生命时间长。人们花了大把钞票延长生命，如果我们每个人都认真品味生命的每一分钟，是不是间接省了很多钱呢？我们大可以抛弃无意义的维生素、保湿霜和外科手术，它们只是使我们“看起来”长寿而已。

“体悟”时刻

一些人担心称：“哦，天哪，如果我陷人体悟时刻不能自拔，是不是就会和一棵植物一样，在沉默中死去？”这种担心实属多余，实际上人们的天性是渴望成功的“行动”派，否则头等舱给谁坐呢？

行动时刻给了你将梦想转化为现实的途径，而体悟时刻润物无声，它教会我们感受和经历身边的一切。这种感觉我曾经在深潜时体会过，在与鱼群一同畅游在水下时，我体会到了前所未有的愉悦。

每个人都在生命中感受过体悟时刻：静观日落，轻抚你的爱猫，仰望海鸥飞过。在这一刻，时间仿佛静止，你不再执著于自我。在这一刻，你的心绪不再游走于过去和未来，你逐渐从喧嚣中沉寂下来，体悟当下，感受思绪的更迭。“体悟”对我们而言是“纯粹无添加”的时刻。你一样可以在体悟时刻做自己想做的事，只不过这一次不再急于求成，不再筋疲力尽。莎士比亚《麦克白》中的麦克白夫人说：“你不是没有野心，可是你却缺少和那种野心相联的奸恶。”（她或许对心理健康领域颇为了解。）

“行动”与“体悟”互相转换

通过正念练习，你可以学会区分这两种状态，并且根据情况使自己在两种状态间转换。但要记住，你无法同时沉浸在两种状态之中，就像一辆车无法同时配备自动和手动档位一样。有时候你任由思绪飘渺，怀念过去或者徜徉未来，一旦需要集中精神，你也可以一下子把思想聚焦在某一点。通过正念练习，你可以明确判断两种状态的适用环境。当你反复回味某些过去的情景时，会发现时间过得很快，不知不觉几个小时甚至几天就过去了，在这段时间里，你一直沉浸在美好的回忆之中。除了真实的生活，你可以在体悟的世界里体验另一种生活。

史蒂夫·乔布斯曾说：“记住自己即将死亡，是我认为解决人生重大难题的最有效的方法。因为几乎所有的一切，包括全部的名利、所有的荣誉，以及对窘迫和失败的恐惧，它们在死亡面前，都会变得微不足道。在死亡面前，能留下的只有真正重要的东西！”

我的故事

在两个孩子的成长过程中，我一直玩儿命工作，没有一刻闲暇。记得有一次，一个孩子捧着死去的仓鼠企图得到我的关注，并且表示想让我帮助他为仓鼠办个小葬礼。而当时，我正在疲于应付电话那头的工作，根本无法分心顾及孩子。我装作对仓鼠一事很感兴趣，但实际上我根本没法撂下电话。后来孩子们和我说，我的两只耳朵总是挂着两个听筒，就像耳套一样。即便在圣诞节扮作圣诞老人，我也会在白胡子里藏个话筒。孩子们对此一

清二楚，直到今天还拿这个说事儿。他们时不时会问我他们小时候的样子或者曾经做过的事，对此我只有查看录像带才能给出个答案来。我感觉自己很不称职，因为在陪伴他们的日子里，我的脑子里除了工作还是工作。真希望在他们幼年时期我就接触到正念练习，这样一来我一定能说出那只小仓鼠的名字。

了解正念练习

如果你想进行正念练习，可以找一位接受过训练的指导者，在他的指引下进行为期8周、每次2小时的课程。对我而言，正念练习并不是救命稻草，我只是想了解相关的技能。每个人都会找到适合自己的正念练习方法。一旦你开始正念练习，就意味着你不可以半途而废、否定自己、压抑自己或者通过药物上瘾去逃避自己的感受和想法。你要管理自己的情绪和心智，这才是获得幸福的途径。如果你已经可以集中注意力，游刃有余地将自己从疲于奔命拉回到享受当下的状态，那么你可以合上本书，不用再继续读下去了。反过来，如果你无法面对内心的焦灼，而是强迫性地收拾屋子，给所有人打电话诉说，给所有人发邮件，总是恍恍惚惚，总是有一堆事情要做——请继续阅读，你需要正念练习。

正念练习的发展

正念练习起源于卡巴金博士在马萨诸塞大学医学院创建的减压门诊，他率领其团队对超过1万人提供过帮助，这些人涉及的领域

包括心脏病、癌症、艾滋病、慢性疼痛、头痛、高血压、睡眠障碍、焦虑、恐慌、胃肠道疾病和抑郁症。卡巴金并非什么巫师，他是一名医学荣誉教授，并在麻省理工学院取得了分子生物学的博士学位。针对慢性患者无法治愈的疾病，他研制了一种行之有效的疗法，简单一句话就是“学会与疾病共存”。

这种疗法便是“正念减压”。这种方法教导患者集中精神体会疼痛，而不是像平常所做的那样一感到疼痛就转移注意力。体会疼痛时，患者会发现它并非固化在一处，而是会渐渐离开身体，体会到疼痛的短暂性，就不会持续被其折磨。卡巴金认为，如果在疼痛来袭时转移注意力，反而会造成身体其他部位的紧张，结果是产生不必要的压力。

生理疼痛

疼痛有很多种，不论哪种，你都不喜欢这种感受，希望它快点消散。若是你能够深入地感受它，就会发现疼痛本身并不是顽固不化的。疼痛由两部分组成，一部分是生理上固有的感受，一部分是你对这种感受赋予的意义。当疼痛难以忍受时，将注意力转移到别处，给自己留有喘息的余地。疼痛来袭时与其听天由命，不如自己选择关注点。

正念练习：生理疼痛

即使你没有经受慢性疼痛的折磨，也可以进行这项练习。将身体某一部位弯到可以忍受的极限，然后将注意力集中在由此带

来的疼痛上，不要思考，只需要感受它。无论你体会到什么——灼热感、搏动感、针刺感或者脉冲感，关于疼痛的感受不是一成不变的，它时轻时重，百感交集。现在，放松，将身体的其他部位弯曲到刚刚开始感到疼痛，看看自己是否能立刻感知该区域的疼痛。记得适可而止，不要对自己太狠了。

我的故事

最近我接受了一次疼痛难耐的牙根管治疗，我试图分散注意力，使自己好过一点。我试着将注意力集中在脚趾上，结果不管用。于是我又幻想自己游荡在巴哈马群岛，结果也不管用。接着我唱歌给自己听，企图冷静下来，结果还是徒劳无功。不仅如此，当时的画面滑稽无比，我张着大嘴，挂着钻头，吱吱呜呜地唱着摇篮曲。我依然感觉很疼，不过比起当时的滑稽场面，这都不重要了。

MBCT

马克·威廉姆斯（我的导师）、约翰·蒂斯代尔和津戴尔·塞戈将卡巴金的理论应用于情感痛苦领域，并发展出了正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）。他们首先进入抑郁患者的领域，教导这些人不要压抑情感，而是找到抑郁情感深藏在身体的哪个地方——就像身体疼痛练习。当你仔细体会诸如愤怒、恐惧、压力或者心碎这些情绪的源头，就会发现它们并不那么

强烈了。这些情绪总是来了又去，一会儿厉害一会儿轻松。万物都是变化的，情绪也不例外，而变化是你一生的主题。

正念练习：情绪

关注此刻身体的主要感觉，注意情绪是如何（根据疼痛）产生并游走于感受的核心、边界，感受它的脉冲、跳动、刺痛。注意你的思绪企图通过编造故事来逃离这种痛苦。（故事或许和感受毫无关系，但是人们总是喜欢为痛苦找个解释。）持续关注感受，忽视其他事物。

我的故事

我应邀参加一个没什么名气的电视慈善节目（证明我还是有一颗善良之心的）。娱乐界的都乐意参与这类活动。今年我没有应邀飞往第三世界国家，确切地说是没有去任何地方。我只是应邀参与了一档通过电波传播的节目。在这个节目中，我向大家介绍如何通过开大卫·卡梅隆的玩笑获得慈善募捐。我向主持人递上纸条，上面写有募捐步骤。这时候我意识到自己根本不是主角，只不过是节目中的一颗棋子。

此刻我还在原地，但感觉胃里沉沉的，好像跌入18层地狱，自尊心也被击得粉碎。但是作为专业人士，我还是流畅地完成了整个节目的录制。采访者问我是否对节目有什么看法，我和善地笑了笑，说道：“没有。”实际上，是我自己有问题。

我参加节目，本应该着眼于慈善本身，诸如解决饥饿问题或者抵御疾病，然而我却陷入了自恋和任性的怪圈之中。相信我，我在一开始就意识到了自己的错误，这种想法太卑劣了，羞愧和自我厌恶快把我湮没了。

总有一些时候，你越不想被一种情绪狂轰滥炸，这种情绪越是顽固。无论你多想远离它，它总在你的内心蠢蠢欲动。

无论你取得多少十项全能的荣誉，你买多少双鞋，你的社会地位有多高，你都会被某些无法释怀的情绪困扰。弗洛伊德说，如果你想释放潜意识里的情绪，就要把自己的阴暗面暴露在光天化日之下。这句话可谓一语中的。就像铲除毒瘤时先要开膛破肚，想要摆脱令人困扰的思想，也要先把它们放在明面上。

正念练习：RAIN

在处理情绪问题时，你可以利用RAIN法：R代表识别（recognition），A代表接受（acceptance），I代表探究（investigation），N代表非认同（non-identification）。

● **识别：** 你是否有过被情绪压倒的时刻？你无法思考，头脑一片混乱。这个时候，请先镇定下来，识别这种混乱之中夹杂了什么情绪，比如恐惧、愤怒或者悲伤。能够识别出情绪，意味着你已经开始调整自己了。此刻你的前额皮质开始安抚躁动的边缘系统了。

● **接受：** 情绪本身没有好坏之分，你对待它们的方式才会产

生伤害。情绪是自然发生的，你不要对它们采取什么措施，就让它们自生自灭吧。企图人为地摆脱羞耻感或者自责感，只会让它们一直停留在脑海里。

● **探究：**请将你对痛苦情绪的关注转移到身体内部，一旦你这么做，感觉就不同了。感受一下，你的胸腔有窒息感吗？你的胃部翻江倒海吗？你的唇齿紧闭吗？如果你没有这种身体反应，也没关系。

● **非认同：**放下对情绪的关注，给它们一点存在的空间，会让你有一种“情绪会渐渐消退”的积极感受。这样一来你便可以自我调节，减轻压力。任由情绪存在，反而会让你不再去纠结它产生的“原因”或者“来龙去脉”。虽说你不会自动跳出悲伤，徜徉于欢快的田野上，但至少你能给自己缓冲的时间去平复情绪。

多做这个练习，你会发现自己探索并认同情绪的速度越来越快。

正念练习：5 秒钟（停下来，集中注意力）

● **做法：**用手机定时，每隔几小时响铃一次。每次响铃时，你需要做的就是停下手中的事情，集中注意力，体会此刻的内心和身体感受。很简单吧。

每次关上电脑，停下来，集中注意力，体会此刻的内心和身体感受，然后做接下来的事。

每次开始吃饭或者用餐完毕，停下来，集中注意力，体会此刻的内心和身体感受，然后做接下来的事。

你可以将 5 秒钟练习应用在下面的几种日常活动中：

刷牙

洗澡

洗盘子

倒垃圾

洗衣服

打开电脑

削胡萝卜（纯属作者个人习惯）

照顾孩子

明白怎么做练习了吗？

● **额外练习：**每当你意识到自己过于忙碌时，可以利用 5 秒钟练习来放缓脚步。什么是过于忙碌状态呢？比如，你发现自己一件事挨着一件事不停歇或者疲于应付待办事项清单的时候，就该使用 5 秒钟练习了。

正念练习：STOP

如果你觉得自己意识飘渺，尽想些不该想的事情，千万不要责怪自己，此刻你只需要停下来（STOP）。

● **S 代表停下来（stop）。**不论你发现自己的内心在想什么或者身体在做什么，都不要轻举妄动，只要停下来。

● **T 代表思考（think）。**思考一下，你现在真的在读这本书吗？（如果你一心二用我也不会生气，毕竟这是个正念练习。）如

果你意识到自己真的没有用心阅读，那么你在想什么呢？

“我想要茶、咖啡、鲜奶油、性爱、打电话、发邮件，我本来应该 _____，却忘记了 _____，我不要 _____。”（请填空）

你在过去或者未来，是不是会计划满满、忧心忡忡、做白日梦、有点色情的小心思呢？（这么说好奇怪。）

如果你不了解自己的所思所想，没关系，先放空好了。

你已经意识到自己并没有在用心阅读，这就是了不起的发现了！为了这个发现，你应该庆祝一番。

如果你不仅认真地在看书，而且还能够听到自己的呼吸，周遭的声音。所在之处，你皆能耳观六路，眼看八方，那你真是不可思议的奇才。

● **O 代表选择 (options)**。如果你发现自己开始走神儿，就请放下书，闭上眼睛，选择一种感官体验，去关注它。

身边的声音

周围的味道

你的身体感受（无论你是坐在椅子、床还是沙发上）

你的呼吸（体会空气经过鼻腔、喉咙、胸腔、腹腔的感受）

● **P 代表继续 (proceed)**。请接着阅读这本书，别再让我发现你走神儿了。

波歇·尼尔森 (Portia Nelson) 的诗篇充分说明了正念练习的好处。

人生的五个片段

第一回

我走在路上，

路上有一个坑，
我掉了进去。
我迷失了……很无助。
这不是我的错，
费了好大的劲儿才爬出来。

第二回

我走上同一条路，
路上又有一个坑，
我假装没看到，
还是掉了进去。
我不能相信我居然掉进同一个坑。
但这不是我的错，
我还是花了很长时间才爬出来。

第三回

我走在同一条路上，
路上又有一个坑，
我看到它在那儿，
但仍然掉了进去……这是一种习惯了。
我的眼睛睁着，
我知道我在哪儿，
这是我的错。

我立刻爬了出来。

第四回

我走上同一条路，
路上仍然有一个坑，
我绕道而过。

第五回

我走上另一条路。

锚 定

你渐渐发现，停下来喘口气很有必要。它能将你从忙碌中解救出来，它能使你闻到玫瑰的芬芳，它能让你享受当下。休养生息，你才能投入下一轮奋战之中。

学习正念认知疗法，你可以当自己的心理医生（这可省了一大笔银子啊）。在这个疗法中，你将学会观察自己的思想，不过问题是如何避免过于较真。我们的思维习惯是凡事总找个理由，总想探寻问题出现的原因是什么。正念就是给我们设定一个锚，当你每每陷入僵局或者过分纠结的时候，可以回过头来找到这个锚定点。这个“锚”并非童话镇里的魔法传奇，而是我们生来具备的能力：感觉。

将注意力集中在一种感官上：听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉

或者呼吸。一旦你发现自己的思绪开始变得飘渺，请体会思绪飘到哪里，然后不带任何评判地将注意力拉回到上述任意一种感官上。集中注意力以后，你就不会再闪现从过去到未来的思绪片段，因为此刻你只在意某一种感官的体验。一旦你体验此时此刻的经历，就不会浮想联翩，而是专注地品味当下的时光。研究发现，注意力集中者（即便只经历了短期的正念练习的人）的大脑杏仁核的活性较低（较少感到恐惧），其心跳和血压也更加平稳。这说明此类人情绪稳定、身体健康。

锚定感受的作用就是当你思绪变得飘渺时将你拉回到现实。如果你想通过正念练习来体验自己的思想变化，就可以选择一种锚定感觉，然后体验思绪飘渺的过程和将它们拉回到现实的过程。不要苛责自己，带着平常心去看待自己的思想和感受，你就会发现它们就是正常的心理想象，没有那么可怕。这样，在需要创造、做决定、解决问题或者权衡利弊的时候，你会更加游刃有余。同时，你会减少消极思维和对自我的苛责。你是思想的主人，而不是受其所累。

选择什么锚定感觉

选择什么锚定感觉，完全取决于个人喜好。一旦选定，你就需要花一定的时间投入其中，否则你仍然会浮想联翩。有些人选择用呼吸作为锚定物，因为呼吸一直存在且有节奏性，在跟随一吸一呼的节奏时人们永远不会感到无聊。

我上台演出时，就会呼吸紊乱。随之而来的感觉是身体膨胀、心跳如鼓、恐慌不已，然后就是老生常谈：“我感觉要倒下了，每个人都不喜欢我。”任何一个观众都能轻易识别出你的恐慌，而出于某

种进化论的原因，他们会对台上的人生出一股厌恶之情，随即像饿狼扑食一般地发出巨大的哄闹声。或许当一个人倒在一群人面前时，原始本能会使这群人（也就是观众）群起而攻之。

学习正念后，我渐渐学会如何在上述情况下全身而退。我可以通过身体信号（口舌干燥、心跳加快）或者情绪信号（胃里翻江倒海）来识别自己处于高度焦虑状态，然后那时我就将注意力放在脚上，感受它们与地板的接触。渐渐地，我的注意力就从思想转为了感觉，头脑中的混乱散去，我便清醒回来了。一旦我平静下来，观众自然安静多了。你可以调动一切感官，不用像我一样选择双脚。

锚定选择

所有的锚定都涉及从千头万绪中立刻将关注点抽离，转而放在身体的某个感觉上。（记住，是立刻。所有的听觉、味觉、触觉和嗅觉，并非发生在过去或者未来，而是当下。）

从内而外地专注能够加强大脑的某部分活动，而这部分活动恰恰能够帮助你从忙碌状态转换到静心状态。

在这一过程中，你学会了不带偏见地去体验；学会了客观地看待自己的思想和感觉，而不去给它们贴标签。

在这一过程中，你学会了顺其自然，而不是刻意地改变或者弥补事物本身。

把注意力集中在感官上，给了你一种启示，那就是万物皆有形，但万物皆幻化于无形之中。

随着时间的推移，你将更加娴熟地集中注意力，并且关注点从小（比如你的脚趾）及大（比如周身，从头到脚）。

每个人的思维总是在和感受抢夺注意力。如果你需要练习 100 次才能将注意力转到锚定物上，那就练习 100 次。哪怕练习虐你千百遍，你也要待它如初恋。这就是正念练习，考验你的时候到了。

正念练习：将注意力集中在双脚上

坐在椅子上，脚平放在地板上。后背挺直，但不要僵直。睁眼闭眼都可以（我一般会闭眼，如果你想睁着眼睛，请尽量往下看），现在，请将注意力集中在双脚上，体会这种感觉，它的重量、温度、酸麻感（如果有）。体会此刻你的内心是否有些许对此的评判，一旦有，请立刻将注意力重新拉回双脚本身。听起来很简单吧？试试看，你能坚持多久不被内心的杂念左右。

正念练习：味觉

现在，吃一块巧克力（如果不爱吃巧克力，可以选择其他食物）。

将巧克力慢慢放在舌头上，如果你的思绪开始游移，请注意何时开始游移，游移到了何处，然后将它拉回到巧克力本身。品味巧克力的重量和质感，甜吗？咸吗？体会你的每一个动作，咬断、咀嚼、吞咽。

把你的嘴想象成一间实验室，你的舌头就是试验台，它负责测试味觉。以前，你是不是通常一边吃着巧克力，一边想着别的事？或许第一口你还能意识到自己在吃巧克力，没多嚼几口你就

想别的去了。或许你能被第一口唤醒，也能被最后一口拉回品味，但中间的过程恐怕你记忆模糊。你花了全价买巧克力，却在品味上大打折扣。除了摄入高热量，胖了大腿以外，你没有享受到任何美食带来的乐趣。

正念练习：注意坐姿

当你坐在某处的时候，将注意力集中在大腿和骨盆上。注意你的思绪是否转移，如果是，请将注意力拉回到坐姿上来。

正念练习：聆听声音

将注意力集中在周围的一切声音上，把它们当作你最喜欢的歌曲。留心感受前方、后方、上方、下方的声音，并且细心捕捉每个声音中间的安静片段。一旦你的思绪飘渺，马上将注意力拉回到声音上。

正念练习：呼吸

许多人选择将呼吸作为关注点，这是因为呼吸能够直观地体现你的情绪状态。留意呼吸的速度和力度（舒缓的或者用力的），你可以一探体内环境的运作之道。呼吸是一种很好的锚定选择，一旦你发现自己思绪飘渺，立刻就可以将注意力转移到呼吸上

来——它永远存在，你无须费力寻找。

追随呼吸的节奏，尽量将注意力集中在鼻腔、喉咙、胸腔和腹腔中的一处，这样有利于你的思绪回归。伴随一呼一吸的动作，体会呼吸有什么变化。如果你感到呼吸忽轻忽重，忽短忽长，不用大惊小怪，它本身就是处于变化中的。

正念练习：嗅觉

根据自己的喜好选择闻一种物体，柠檬、咖啡、面包甚至是小婴儿。感受物体散发的每一丝味道，一旦你发现自己思绪飘渺，请将注意力拉回到嗅觉上。

正念练习：触觉

正念练习可以在任何地方进行，不用特意找一个特殊的地点。全过程你只需保证感觉敏锐即可。在触觉练习中，你可以随喜好选择对象，你的猫、狗或者伴侣。体会宠物皮毛或者伴侣毛发的手感，一旦发现思绪飘渺，请留心自己在想些什么，然后重新将注意力拉回到触觉上。

正念练习：思想

思想带来的问题是，我们经常将事物本身和我们对事物的思

考相混淆。我们在脑海里想象一团雾，这时候我们知道它不是真的雾。但像自尊心这种非物质存在的东西，我们很难分辨大脑中的形象和它本身的界限。思考自尊心和想象一团雾气完全是两个概念。在“体悟”状态下人们能够更深刻地体会到自己的思想。在这一状态下，我们可以抽离出来，站在旁观者的角度见证自己的思想，感受它的产生和消散，把它当作声音、味道或者光亮来看待。下次，一旦产生“我真是个失败者”这种想法，我们不必将它看作一种事实甚至因此陷入沉沦，我们只要把它当成“想象中的一团雾气”。

正念练习：感受思想

回忆前文提到的聆听声音，感受思想也一样，简单地感受思想本身，而不去探究其深刻的意义。有些人把他们的思想比喻成天空中的云，有的厚重，有的轻薄，有的看起来挺吓人。不过它们都有一个共同点：流动且变化。思想就像云朵，它们幻化于无形，想要站在云上是不可能的，你一定会摔得很惨。

另一种比喻是，你把自己当成观众，把思想比作屏幕上放映的电影。一旦你把自己当作“电影”里的演员，请及时拉回思绪，直到重新让自己置身事外，做一名观众。这个练习的重点是体验陷入情景—置身之外—重新投入的过程。这一过程称为“感知分离”。

正念练习：行走

有一种方便的日常正念练习法，就是走路（没有比这更方便的了）。你不用刻意去哪里，只需要关注自己走的每一步即可。认真体会一只脚离开地面、另一只脚接触地面的过程。体会你的腿部肌肉和身体平衡。体会你的重量。体会你的思绪变化，因为人们在走路时总是想些事情，腿部动作基本不需要思考。一旦你发现自己走神儿了或者对自己走路的姿势产生评判性的想法，请立刻将注意力拉回行走本身。

你的身体永远是你最方便选择的锚定物。当你行走、伸展、抓取、奔跑之时，锚定物就在你的身体之中，你需要做的就是不断将注意力拉回到身体上。

正念练习：拓展注意力

你可以将关注点集中在某种感官体验上，也可以拓宽心智和视野，将注意力覆盖从头到脚每一处体验。

压力与正念

我们生来就无法抵御压力，而且经常被推到压力的边缘。小到因为要找个水管工而焦虑，大到担心南北极冰层融化。我们现在所处的社会节奏如此之快，所有人都像惊弓之鸟，所有事看起来都压力重重。肾上腺素和皮质醇游走在我们身体里，肌肉紧张、高血压

和脑部缺氧使我们处于亚健康状态。

正念练习：减压

每当你发现自己有压力感时，请仔细体会它产生于身体的哪个部位，它的强度、边界和感觉。体会你此刻的呼吸和姿势有没有变化，你的内心是否开始渴望咖啡、烟草甚至镇定剂。你无须压抑任何想法，也无须忽略害怕、生气或者受伤的情绪。只要把它们当作过眼云烟。

每次你尝试有意识地不去改变某些事时，就会发现这些过去会令你抓狂的事，此刻就像一位你不喜欢的老朋友一样，虽然你对他不感冒，但你能够忍受他。我有个女友，她总是喋喋不休，就像个电锯响个不停一样。我试着学会爱她，尽管每次待在一起超过 10 分钟我就受不了了。

每次在遇到消极情绪和感觉时都能有意识地进行规律的正念练习，你才能够改变心理和身体上的不良习惯。如果你学会专注于自己的身体、呼吸或者任何一种感官，就会发现焦虑、恐惧或者抑郁统统被你丢进了下水管道。你可以更快地平复。你有很多机会可以进行减压练习，在此过程中你可能屡败屡战，不过只要提升注意力，你就能够形成一套新的行为模式。每一次面对压力，请都选择积极面对而不是转头就跑，这时你就在强化自己的能力，就像运动员把他们的肌肉锻炼得强大无比一样。

接受不等于认命，并不意味着躺在地上说“明天再说吧”。正

念练习给了你科学应对压力的技巧，而不是我们通常所做的条件反射。

前面所述的正念练习都很方便，你可以在任何时间、任何地点用任何姿势来实施它们。还有，它很便宜，可以说是免费的。

宽 容

如果你总是纠结于内心的想法，你就很有可能自我惩罚。你最大的敌人不是别人，而是你自己，这一认识会让你常年陷入自我鞭笞的状态。你對自己越严格，你听到的批评声就越多。判断和评估是伴随反思和行动而来的。一旦你开始评判某件事，那你就在比较理想与现实，并且企图弥补其中的差距。如果我们总评判自己，只会产生反作用。

有意识地将注意力从内心转移到身体上，这样你会感觉好过些。你的身体可以抵御情绪的侵袭，而你的内心不能。因为一旦情绪无法释放，你的内心就会短路。当你“忍受坎坷命运之无情打击”时，请把身体当作避风港。哈姆雷特在“忍受坎坷命运之无情打击”时，若是能够应用正念练习，就不会因为苦思冥想而走入不归之路了。

如果你的朋友遭受痛苦，你一定不会大声呵斥他，你一定会选择轻柔地安抚他。所以，当你被自己的欲望绑架而痛苦不已时，请像对待朋友那样对待自己。让心情平复的首要条件是自我同情，这个理念让很多人望而却步，他们认为这是一种自我放纵。实际上，对自己宽容一点，也是一种自我救赎，将邪恶的念头扼杀在摇篮里，

这对神经系统的重建很有意义。

鲁米的诗也说出了我内心对于正念练习的感悟。

客 栈

人生好比客栈

每个早晨都有新的客人

喜悦、沮丧、卑劣、一瞬间的觉悟

都是意外的访客来临

欢迎并热情招待每一位客人

即使他们是一群悲伤之徒

恣意破坏你的房屋

搬空所有家具

仍然要待之以礼

因为他们可能会带来全新的喜悦

涤净你心灵里的

灰黯、羞耻或恶念

在门口笑脸相迎

邀请他们进来

无论谁来，都要心存感激

因为每一位客人

都是上天赐给我们的向导

宽以待人

“同情”不仅利于健康，它也会对人体产生的激素造成影响。激

素会形成一种气场，在人与人之间传递。我们可以传递紧张的情绪，也可以传递温暖和友好。比如，你体内涌动了一股催产素，它使你充满安全感，这种安定和舒适会传递给你身边的人。我们生活在大家庭里，所有感受都会传递给他人，好比 wifi 信号一样，我们每个人都是信号源。当你内心平静时，你有足够的精力关心别人，对方会因为你的关注而感到深受重视。如果你乐于传递温暖、幽默和同情，那你一定能够体会到高度的幸福感。（对我而言，这种感觉就像有人在我的心上挠痒痒。）如果你将美好传递给他人，对方因此而感到幸福，那么你一定能得到双倍的幸福。

正念练习正面观

自从我发现自己思维的实质性变化后，我才真正把正念练习当回事儿。正念练习帮我克服抑郁，使我冷静下来，但是作为一个怀疑论者，我需要更深层次的证据证明它真的有效。看起来我连自己的感觉都不相信，就像我对科学的态度一样。事实证明，正念练习不仅能够缓解身体上和情绪上的痛苦，而且能使你集中注意力，在别人苦苦挣扎的时候，你已经找到出路了。

下面这些研究证明正念练习具有积极的作用：

■ 感觉联结

一系列研究表明，正念练习会提升脑岛的血流量，同时提升脑部和脊椎的灰色神经组织的密度及面积。脑岛对感觉系统意义重大，

在它的作用下，你能够体会身体与感觉的联结，我们常说胃里有只蝴蝶在飞或者心脏像打鼓一样的感觉，都是通过脑岛系统体会到的。锻炼脑岛可以提升一个人的自我觉察，这对正念练习十分重要。

■ 自我控制

学者研究发现，经过 6 节 30 分钟的冥想练习后，前扣带皮质的血流量得到了提升，这片脑区对自我控制至关重要。这一研究同样可以证明正念练习有助于自我控制能力的提升。

■ 抵御焦虑

来自斯坦福大学的研究者发现，经过为期 8 周的正念练习，被试者大脑的杏仁核区域活动减弱，他们称自己的消极情绪有所减少。

■ 情绪调节

海马体在学习和记忆方面发挥作用，同时担负着应对压力的重任。经常冥想的人这一脑区的神经比较发达，因此他们的情绪更加稳定，更少感到焦虑。

■ 调节思维方式

经过正念练习的人，小脑可能发生细微变化，这一变化有助于他们面对困境时的思维方式更加积极乐观。

■ 克服上瘾

前额皮质涉及自我调节和决策功能。正念练习可以有效提升这

一区域的血流量，继而提升个人自我觉醒和自我控制的能力，有助于个人做出明智的决策，规避风险。

■ 克服强迫症

18名强迫症患者体验了10周正念练习，期间他们均未服药，结果所有患者的症状均得到缓解。在10周练习开始和结束时分别为患者做了两次PET扫描，结果显示，眶额皮质区域的神经活动存在显著减弱，这意味着不适情绪的通路遭到阻断。这是首个证明MBCT可以系统改变大脑具体通路的试验。有意识地改变心智，我们可以改变大脑的构造，进而引起神经重塑。这一试验首次证明了正念练习在神经重塑方面具有可行性。

■ 敏捷的大脑

来自加州大学洛杉矶分校研究者发现，冥想可以加强脑部各区域之间的连接。加强的部位不局限于某一个区域，而是整个大脑。这一加强反应使得大脑处理信息中转的速度大大提升，因此表现得更为敏捷和灵活。

■ 锻炼心智（和身体）

一个人经过练习后，他的心态和常人是不同的。即使周围环境嘈杂热闹，他也能够保持内心的平静和强大。人们一直在寻找对抗痛苦的方法，然而最简单的方法就是锻炼心智，就像锻炼身体一样。换一种思维方式，大脑内的化学物质就会产生变化。举个例子，你越是疏于练习，你大脑内的乙酰胆碱含量就越低，你的注意力就

越不容易集中。即便随着年龄增长会出现退行，我们的大脑依然可以修复，神经网络依然可以扩张。

正念的积极研究

- 哈佛大学的一项研究显示，我们一天中有 50% 的时间是用来杞人忧天的，无非就是纠结于未知的恐惧和过去的遗憾。大脑的内侧前额叶皮质是关于“自我”的神经基础，研究者发现，正念练习会增强这部分脑区的活动，增强“自我”意识。进一步的研究显示，经过正念练习的人一旦出现思维走神儿的现象，他们的脑部监控区（比如侧前额叶）就会产生警觉，将其思绪拉回到当下，所以这些人很少忧虑，更多地活在当下。
- 蒙特利尔大学研究冥想者和非冥想者在经历疼痛时有何不同，以及他们的大脑结构是否有所区别。结果显示，冥想者的修行越久，他们脑部前扣带皮质区域就越厚，继而他们对疼痛的感知就越轻微。
- 埃默里大学的研究显示，随着年龄增大普遍发生的认知水平下降，诸如反应慢，并没有在冥想者身上体现出来。利用 fMRI 技术，他们发现冥想者脑部的灰质部分非但没有因为年龄增长而增厚，反而发生了消减。
- 加州大学洛杉矶分校的研究显示，当人意识到自己开始生气，并且明确定义这种情绪是“生气”的时候，他们脑内产生消极情绪的区域——杏仁核，反而开始冷静下来。意识到某种情绪本身就可以初步缓解情绪带来的痛苦。

- 正念练习能够激活控制“休息和消化”的神经系统，增加脑部某些区域——海马体、前扣带皮质和侧前额叶的血流量，帮助我们调节情绪。我们心率减缓，呼吸平稳，血压下降。哈佛大学的一位学者将冥想带来的身体变化称为“松弛反应”，恰恰对应“压力反应”。压力反应对身体有百害而无一利，而松弛反应对身心有利，是正念练习的基础。

正念和身体

- 威斯康星大学麦迪逊分校进行了一项有关正念对免疫系统作用的研究。被试组是经过8周正念课程的学员，研究者对被试组和对比组分别注射了流感病毒源，结果显示，经过正念练习的学员体内的免疫系统更加强大。
- 加州大学洛杉矶分校发现正念练习对感染HIV的患者的免疫系统具有显著的保护作用。被试组进行了8周的正念练习，对比组则没有进行练习。结果显示，对比组体内的CDT4细胞（免疫系统的“指挥官”）水平下降了25%，被试组则很好地维持了原有水平。
- 加利福尼亚大学戴维斯分校的研究显示，通过冥想获得的心理平静可以使细胞减龄。年龄超过100岁的长寿人群体内端粒酶的活性较强，端粒酶主要参与细胞复制。研究者发现经常冥想的人其端粒酶活性比常人高出30%。
- 皮肤病的一个可能致病因素就是压力过大。马萨诸塞大学为牛皮癣患者开设正念课程，结果发现参与课程的人皮肤恢复效果比没有参与的人快4倍。

- 北加利福尼亚大学的研究显示，正念练习可以有效缓解肠道易激综合征。被试组参与了8周的正念练习，没参加的作为对照组。三个月后，双方做了标准500分的肠道易激综合征问卷，结果显示，对照组的分数比三个月前降低了30分，而参加正念练习的被试组降低了超过100分。
- 埃默里大学的研究显示，一种名为“慈悲静坐”的冥想方式能够缓解压力。被试组和对照组均面临一次公众演讲，这对他们而言具有同样的压力。研究者发现，经常进行冥想的人往往具备较低的应激压力。这一现象可以通过促炎细胞因子的较低水平得到证实，也可以通过心理压力的表达间接证明。
- 患有乳腺癌和前列腺癌的患者在经过为期8周的正念练习后，均报告称自己的心理压力有所缓解。研究者还发现，与患者心理压力有关的生物学指标均有所变化。他们的皮质醇水平、促炎细胞因子、心率和收缩压均有所下降。一年后的随访研究显示，这些指标不仅维持在低水平，甚至有了进一步的改善。

正念和情绪

- 马萨诸塞大学医学院的学者对焦虑患者进行了研究，结果显示，为期8周的正念练习使90%的患者大大减轻了焦虑。
- 威斯康星大学的研究显示，冥想者表现出来的“冷静”并不是一种情绪麻木，反而是因为他们能够更充分地体会情绪。冥想者进入慈悲静坐状态，此时播放带有强烈情绪的声音，

如女人的尖叫声，研究显示冥想者脑部负责情绪感知的区域比常人更为活跃。不过，一旦冥想者进入深度注意力集中状态，上述情境下其脑部情绪感知区域就不如常人活跃。由此可见，冥想者可以很好地根据精神状态选择不同程度的情绪反应。

- 研究显示，乐观且抗压性强的人其左脑前部（前额皮质）较为活跃，而经常焦虑和心思沉重的人其右脑前部较为活跃。威斯康星大学的一项研究显示，经过8周的正念练习，被试组的基础活动倾向于转移到左脑。也就是说，正念练习有助于我们提高幸福和快乐的基础水平。
- 正念练习可以帮助你摆脱反复出现的抑郁情绪。多伦多和埃克塞特大学的研究显示，在正念练习的进程中逐渐降低抗抑郁药物的剂量，治疗效果可以维持在减药前的水平。
- 斯坦福大学的研究显示，正念练习可以降低杏仁核的活跃度，从而达到缓解社会性焦虑的作用。杏仁核在焦虑问题严重的患者脑部显示出超出常规水平的活跃度。
- 马萨诸塞大学的一项研究对冥想者进行激光刺痛，结果发现冥想者的经验越丰富，其对疼痛的感知越弱。同时，研究发现面对疼痛时冥想者产生的神经活动低于常人，这可能源自他们通过冥想更多地着眼于活在当下，而不是对未来的事情充满担心。
- 维克森林大学近期的一项研究显示，4次日均20小时的正念练习可以减轻57%的疼痛感——吗啡都达不到这种镇痛效果。

- 多项研究证明，正念练习本身或者辅助一定的药物，可以有效对付诸如药物滥用或暴饮暴食等上瘾行为。耶鲁大学医学院的研究显示，每天不到 20 分钟的正念练习，就可以超越美国肺脏协会提出的“金牌戒烟法”。经过一个月的正念练习，被试组的吸烟量从每天 18 支减为 2 支，平均降低了 90%，35% 的被试组彻底戒烟。在一个月后的随访中，有 30% 的被试组依然处于戒烟状态。
- 一项研究选取了 90 名癌症患者，试图找到正念练习对其心理健康状态的影响。经过 7 周的正念练习，65% 的被试组缓解了情绪困扰，包括抑郁、焦虑、愤怒和茫然。除此之外，31% 的被试组降低了压力水平以及与压力有关的心脏及胃部疼痛。
- 圣地亚哥加州大学做了一项研究，其中被试组进行 4 周正念练习，对照组进行 4 周身体放松练习。结果显示两种方式均能缓解痛苦情绪，但正念练习能够更有效地建立积极心态，减少杂念和沉思。这个研究可以证明，正念练习比单纯的身体放松对心理健康更为有益。

正念和思维 / 认知

- 维克森林大学做了一项研究，考察 4 期 20 分钟的正念练习会对重要的思维能力有何影响。结果发现，与对照组相比，正念练习组能够更好地集中注意力，且在有时间限制的压力下表现得更好。（这个试验还证明，简单的练习就能创造巨大的利益。）

- 宾夕法尼亚大学研究正念练习与积极面对压力之间有何联系。研究者选取即将被派遣至伊拉克的海军士兵作为试验对象，发现每天进行正念练习超过 10 分钟的士兵能够在面对任务压力时保持头脑清醒，而没有练习或者练习时间少于 10 分钟的士兵表现较差。
- 加州大学洛杉矶分校进行了一项研究，他们选取了一些患有 ADHD 的成年人和青少年进行试验，企图找到为期 8 周的正念练习对其产生的影响。结果显示，超过 75% 的被试者称经过练习，他们的 ADHD 症状均得到减轻；约 1/3 的被试者称其症状指标在临床水平上减轻了 30%。
- 研究者针对正念练习对强迫症的治疗作用进行了一项试验，结果显示，60% 的患者出现了临床水平上的症状减轻，幅度达 30%。研究者认为，经过正念练习，被试者学会了“放手”，不再像很多强迫症患者那样纠结不已了。

希望上面的介绍不会让读者觉得无聊，我可是做了深入调查的。如果这些试验对哈佛大学、加州大学洛杉矶分校、宾夕法尼亚大学和耶鲁大学而言都是一种突破，那它们对我的这本书就有至高无上的意义。

小 结

我从事正念研究和实践已经有一段时间了，它帮助我清除杂念，摆脱自责带来的困扰，控制我的坏脾气。20 年前，我想象自己到了今天这个年纪，一定是非常郁闷的，然而实际上我现在感觉开心多

了，最起码感到很满足。

■ 奇迹 1

我没有将自毁倾向遗传给孩子。要说嫁老公，不如说我嫁给了他强大的基因。我的丈夫曾经在闪电战中逃过一劫，他现在提起当时的经历，还乐观地形容其为“血腥但快乐的时光”。和我不同，我的孩子从来不曾饮下嫉妒的苦酒。两个女儿都有很多朋友，这些朋友功成名就，拥有令人艳羡的工作。猜猜我女儿什么反应，她们居然比朋友还高兴！她们一起拍照留念大学的美好时光，她们为朋友感到自豪。这真是个奇迹！在我小时候，要是谁比我强（谁都比我强），我一定巴不得把他的心挖出来。

■ 奇迹 2

我没有在 50 岁的时候成为吸毒人员，这真是让我爸爸的预测落空了。我告诉他，一般吸毒的人都很早就接触毒品了，他不信，他总觉得自己更懂行。他一直认为我在 50 岁的时候会变得无家可归，吸食毒品。我没有如他所愿，击破了他“料事如神”的先知，真是奇迹。尽管我还是不幸得了抑郁，但也没像妈妈那样在风中怒吼。我安慰自己：“我得了一种病，我并不愚蠢、疯狂；我的脑袋没坏，也不慢；我不是个白痴，也不是个失败者。”

■ 奇迹 4（奇迹 3 哪儿去了？原谅我有阅读障碍）

我进入了皇家莎士比亚剧团，不用说，我天资不怎么样，不过我拥有像罗威纳犬一样的冲劲儿。

■ 奇迹 5

我进入牛津大学取得了硕士学位。

■ 奇迹 6

我生了三个“正常”宝宝。

■ 奇迹 7

我的女儿们可谓舞会皇后，每个人都想要她们的电话，她们被各种派对邀请列席，她们身边环绕着朋友，她们从不急功近利，从不知道被人忽略是什么感觉。这都是我梦寐以求的东西。

■ 奇迹 8

我做了一场 TED 全球演讲，差点尿裤子，不过最终圆满完成了。

■ 奇迹 9

我写了这本书，希望此刻你已经快读完了——也可能翻到前言就放下了。

■ 奇迹 10

在得抑郁之前，我在娱乐圈还是小有成就的。

所以，曾经给我评分“D”的老师，你们见鬼去吧；说我智商有问题的人，你们见鬼去吧；所有在操场上欺负过我的人，你们见鬼去吧。（说这些话或许太自我膨胀了，请允许我这么做吧。）

驯服内心的其他选择



指南

现在每天早上起床后我都尽量做 20 分钟的正念练习，5 ~ 10 分钟后，我就发现自己开始走神，然后我要一次又一次地将思绪拉回来。以前早起我会服用一片阿普唑仑^①，现在我用正念练习代替药物。这一过程是循序渐进的，没有一蹴而就的奇迹，我把自己称为“恢复中的沉思者”。我有时仍然忍不住一起床就跳起来去做一天的待办事项，比如退还 6 年前买的一支蜡烛。最近这种冲动逐渐偃旗息鼓，我也不总是“唯命是从”了。现在我依然会念念不忘这支蜡烛，只不过我不再会翻箱倒柜去找当初买它的收据了。因为我们的思想之门没有保安站岗，所以我们无法决定什么能够进入意识，什么不能。我的脑子曾经一度就像迪斯科舞池，我唯一能做的就是袖手旁观，任由混乱的思维在我的脑袋里开派对，然后苟延残喘。如果我还能呼吸，那就是伟大的成就了。

如果没有正念练习，我一定会不停地收发邮件，直到死亡将我们分开。对我而言，正念练习起到效果了，对他人而言未必如此。我不喜欢瑜伽，但我的朋友痴迷不已。（尤其是高温瑜伽，把你骨头都热弯了。）我也讨厌慢跑（要让我慢跑，不如先把我的腿打断），有些人却离不开。每个人都有自己的方式让自己慢下来，我有何德何能去指导别人呢？

① 阿普唑仑（英文名称 Alprazolam），又名佳静安定，是一种常见的精神药物。阿普唑仑为苯二氮类催眠镇静药和抗焦虑药，主要用于焦虑、紧张、激动。——译者注

人人都需要锚定物

如果正念练习不适合你，那我将向你推荐几个备选方案，帮助你处理生活中的大事小情——从打嗝到十级大风，再到脑震荡。

每当不好的事情变得风起云涌之时，关键问题是找到一个锚定物让自己稳定下来。我认识的很多人无法面对生活的变动和骚乱，就是因为没有掌握锚定的方法。他们问我：“我应该离开丈夫吗？”“我应该换工作吗？”“我应该节食，不再碰奶酪吗？”“我应该酗酒吗？”这是怎么了？大家怎么有这么多的不快乐，难道活着本身不就是一种快乐吗？对生活的不满本来就是生活的组成部分，简单的存在本身就充满了矛盾。我们想成为独立的个体，远离人群，但最终人类还是群居动物。我们总是疲于奔命，但最终追求的还是一刻的平静。最糟糕的是，我们希望事物一成不变，却明知道变化是绝对的，不变是相对的。我们为什么不能永葆青春，一生沐浴在爱河中？没有为什么，无常才是宇宙的真理。我们对永恒之物无能为力。不管你是否抗拒这个道理，在短短的时间内，你体内的细胞正数以十亿计地更新换代。我们拥有意识，可以意识到我们正在承受“痛苦”，于是我们会因为知道自己在受苦而感到“痛苦”，第二个“痛苦”是我们大脑产生的，并不是真实意义的痛苦。话说回来，既然我们能够产生痛苦，那必然也能产生快乐。

正念练习的技巧就是避免将注意力集中在某件事情上，而是有意识地将思绪转移到其他事物上。这叫做“自我调节”，做自己这艘船的掌舵手，控制思绪的出路。一个自我调节能力强的人，面对像我妈妈那样状况百出的情况都可以泰然自若。

当你找到适合自己的练习后，就会发现在传统的正念练习之外，你也可以通过其他方法获得快乐。

为什么要求集中注意力

注意力就像一束聚光灯，深深地刺入你的意识，学会控制注意力对于塑造大脑十分重要。有的人会问：“这有什么难的，我过马路时就很集中注意力。”错了，过马路时我们的身体在家门口，思绪很可能飘到斯里兰卡了。“体验”和“觉察”之间有着很大的区别。体验（experience）的词根来自拉丁语“experiri”，意思是“尝试”（to try）；觉察（awareness）的词根来自希腊语“horan”，意思是“眼见”（to see）。即便你心不在焉，也可以体验，但觉察的前提是你必须全神贯注。

集中注意力不是一种天性，必须后天强化（这算是人类进化中的一个小失误吧）。我们大多数人的状态是在前进之路上昏昏欲睡，但没有人告诉我们怎么醒来。我们对孩子说：“在学校里要集中注意力。”但是他们不知道如何去做，没有人教他们该怎么集中注意力。

科学家可以通过技术追踪一个人在屋子里的视线停留轨迹。一个人关注的东西由他的基因、体内的化学物质、所受的文化教育、人际关系以及过往经历决定。你的眼睛关注哪里，可以间接反映出你的内心关注什么。有的人进入试验房间后会将注意力集中在描绘父亲形象的图片上（慈祥但不性感），有的人则倾向于关注有钱大叔的形象（同样慈祥，不过暗示他可以负担得起昂贵的鞋子）。

在特定的时刻，我们的关注点决定了我们的角色。在高尔夫球场，你挥动球杆，这时你是运动中的女性。穿着睡衣躺在床上，你

是性感慵懒的小猫。在孩子身边，你是无微不至的母亲。每个角色都是短暂的，它们随你的着装和场合不断变换。

每时每刻你都随自己的注意力发生着改变。fMRI 扫描技术可以捕捉到你关注不同事物时神经细胞的运作方式，这些运作方式决定着你的思考方式。

现代社会人们鼓励“多任务”同时进行。不管是电话、短信、邮件，还是其他“入侵者”都是我们喜闻乐见的，我们甚至觉得打扰越多，说明自己越受欢迎：“我忙，故我在。”（对笛卡尔名句的篡改。）脑部专家研究显示，人们所谓的“日理万机”与其说是一种成就，不如说会对大脑造成伤害。海马体，这个用来学习和记忆的大脑结构，只有在注意力不被破坏的时候才能活跃起来。如果你想一边骑着动感单车一边学习英语，趁早放弃这念头吧，学了也记不住。你需要集中注意力，这样海马体内的神经连接才能建立，进而学习活动才能完成。不论一个人处于何种年龄，注意力集中都有助于脑灰质的强化，进而增强其记忆、处理事务、自我控制、执行活动的能力。

保持旺盛的注意力可以引领我们通往自由之路，这是因为我们每次从不同的角度看待事物，总能体会到新奇之处，这能为我们带来快乐。如果你每次都像初次体验那般去品味或者触摸世界，你就会像个孩子一般体会到探索和未知带来的兴奋。带着好奇的眼睛去看世界，即便在走过一千次的道路上你也能发现新奇的事物。每次你体会到新奇的感觉，你的神经就会发生变化（神经连接更为复杂，传递更为丰富的信息）。我知道这并不容易，要是集中注意力这么简单，我们每个人就都不会沉浸于幻想之中了。我们每个人就都会有

意识地“闻到玫瑰的芬芳”——达到这个境界需要非常强的主观能动性，毕竟我们哪儿有时间去驻足问花呢？

我们很少关注当下，这可能与进化论有关。进化论决定，如果我们过分关注某种感受而不考虑其他问题，那么生存就会出现危机。好比说，在你沉浸在“玫瑰的芬芳”之时，背后袭来一只猛兽怎么办？你会“死定了”。这些过去的经验保证了我们在未来能存活下来。活在当下注定倏忽即逝，这也许就是它的美好之处吧。最终你依旧思绪飘渺，被一些不重要的、断断续续的想法所左右。这真是我们的悲剧。你在观看奥林匹克开幕式，心里想的却是“妈妈为什么不让我弄一棵真的圣诞树？”“我把带海绵杯的胸罩放在哪儿了？”“我永远不能原谅达格玛·斯图尔特，她把我芭比娃娃的酒会礼服偷走了。”“我要去买沐浴液。”“我不喜欢自己的脚。”“现在去洞穴冒险是不是有点晚了？”这些不和谐的无意识思想简直是我们命中注定的噩梦。不过这一切是可以改变的，有意识地锻炼注意力，打破固有的神经连接，建立新的神经连接，你就在重塑神经结构。不管你怎么进行练习，持之以恒都是重中之重，只有日复一日的练习才能成就新的行为习惯。

认知行为疗法

认知行为疗法（cognitive behavioral therapy, CBT）最初于 20 世纪 50 年代由阿伦·贝克（Aaron T. Beck）提出。CBT 是一种通过认识自身思维或信念来改变情绪和行为的心理治疗方法。CBT 可以

帮助人们注意自己的思维是否出现的问题，从而站在旁观者的角度提出质疑。

举个例子，经人介绍后你和一位男士约好了见面，但约会当天他放了鸽子。你猜测是男士看见你以后觉得不满意，于是悄悄走了。认知疗法会帮助你重新思考，探索不同的可能性，揭示出一些你看不到的原因——他也许记错了地址或者睡过了头。通过 CBT，你可以验证自己的想法是否正确，并且改变固有的思维习惯，某些不良的思维习惯恰恰导致了一些行为、情绪和人际关系上的失衡。下次遇到约会被放鸽子的情况时，你将不再破口大骂：“我知道你觉得我不好，我也很反感你！”这样你只会丧失尊严，对方也不明白你为何如此。

CBT 可以缓解不自信、内疚、紧张、抑郁、冷漠等情绪，也可以针对关系破裂、学业压力大、恐惧症等问题进行治疗，还可以帮助人们从小时候的无力感中解脱出来，比如你在 8 岁的时候输了场汤匙盛蛋赛跑。只要你觉得自己陷入了惯性思维或者行为时，都可以运用 CBT。你的思维、情绪、行为和身体反馈相辅相成，就像多米诺骨牌。你的思维影响着情绪，情绪会改变行为，行为会指挥身体反馈，反过来也一样。改变了思维方式，其余的都会发生改变，最终你会拥有不一样的心情。

CBT 认为，消极情绪大部分源于不良的思维方式，你的思维方式使你觉得自己一无是处、愚蠢或者无助。消极的思维方式只会产生消极的心态。没什么人给你打电话或者某个派对没有邀请你，都可能让你觉得自己不受欢迎，甚至让你难过得卧床不起。除非你做些什么，否则现状不可能改观。做些什么，比如改变你的思维方式。

我们每个人都存在不良的思维方式，这些思维方式会令我们感到紧张和威胁。

不良思维方式举例

1. **全或无。**你看待事物非黑即白，没有灰色地带。
2. **以偏概全。**你盲目地认为一件事如果发生在你身上，它就会一而再再而三地发生。你可以通过自己的口头语判断：“……总是这样。”“这是典型的……”“每次我都……”“这种事总发生在我身上。”听起来很熟悉吗？那恭喜你加入“以偏概全”大家族。
3. **偏见。**半杯水在你眼里不仅是“只剩”半杯，而且是杯子碎在地上摔成玻璃渣，然后你很可能踩到上面划破脚。
4. **逃避积极面。**就像在大庭广众之下变戏法，你能顷刻间把积极美妙的经历变成消极痛苦的回忆。在你眼里，所有的赞美都是居心叵测的虚情假意。我上牛津大学进修时，一度怀疑他们录取我是为了赚一口袋入学费。（也许是真的也说不定。）我在心理咨询机构治疗抑郁症时，一度怀疑工作人员对我笑脸相迎只是因为我付了高昂的咨询费，实际上他们也许讨厌死我了。
5. **妄下定论。**如果我在台上表演时发现哪位观众低着头不看我，那么我就断定在今后的日子里我一定不会在舞台上有什么建树了。
6. **走极端。**这也是我的一大毛病。要么把事情想得高不可攀，要么把事情想得不值一提，哪个极端对你不好，你就偏往哪里想。最后要么你吓得畏手畏脚，要么对自己的成就不屑一顾。
7. **情绪化。**你总是根据感觉来判断事物。因为你总觉得自己

傻，于是你认为自己脑子真的出了问题。我妈妈总说我脑子坏了，因为在她逃出澳大利亚时遭受了某种化学物质的侵袭，之后生下了我。（我不知道她所指的化学物质是什么，反正她对此坚信不疑。）

8. “应该 / 必须”的想法。这类想法很常见，“我必须……”只会加剧你的自我憎恨感。

9. “贴标签”和“贴错标签”。意思是你给自己贴上某类标签，并且认为自己就是这样的人，也可以理解为“以偏概全”。如果你在奥林匹克比赛中获得 400 米项目的银牌，却给自己贴上“失败者”的标签，那么这就叫做“贴错标签”。

10. 内部归因。你把所有错都往自己身上揽，即便你什么都没有做。记住，发生地震不是因为你的坏情绪。曾经我家的电话时不时地总坏，我认为它一定是被我说话时的愤怒和狂躁吓到了。

练习 CBT

你的 CBT 治疗师会每周布置一次作业，建议你记录自己的行为举止，着重记录良好行为的改变。持续记录思维、情绪和身体感觉，有助于你进行对比，以便考察它们是否产生改变。下面举个例子，说明 CBT 的具体步骤。

■ 情景

谁？

什么事？

什么时间？

在哪里？

■ 情绪

郁闷 悲伤

惭愧 内疚

害怕 恐慌

高兴 受伤

惊恐 紧张

耻辱

除了上面的例子，你可以根据具体情况列举自己的情绪。

■ 给情绪评级

列举自己的情绪后，你可以给每种情绪等级打分，这样你可以监测自己的情绪波动。

- 情绪等级 1 ~ 100

- 0 代表没有感觉

- 100 代表感觉强烈

■ 当时的想法

什么是你还未意识到就已经跳出脑海的思维？还有别的想法吗？进行这个练习，你可以了解自己的想法是什么。下面举几个例子：

所有人都讨厌我 我不配得到这些

我真失败 我会被抓到

我是个失败者 我被人利用了
我被骗了

■ 感官体验

恶心	痉挛
翻江倒海	呼吸困难
心跳如鼓	发抖
虚弱	头晕眼花
麻木	刺痛
呕吐	

■ 思维转变

能不能换一种思维方式来看待上述情景呢？

想象你的一位朋友遇到了上述情景，他找你出主意，你会怎么开导他呢？

■ 行动计划

这一步将帮助你解决遇到的问题。把自己当作咨询师，请写下尽可能多的方案，帮助你的朋友在遇到上述问题时转变思维。

■ 重新给情绪评级

填完 CBT 数据表后，重新给自己的情绪评级，如果有新的情绪产生，也请进行记录。

CBT 数据表

情景	情绪	给情绪评级 (0-100%)	当时的想法
谁？ 什么？ 何时？ 在哪儿？	例子 难过 受伤 焦虑		Examples: I' m a failure No one likes me I should have...
感官体验	思维转变	行动计划	重新给情绪评级 (0-100%)
例子： 恶心想绞痛	例子： 不要为小事不安 你已做到最好	例子： 下次找专业支持	

我的 CBT 治疗表

■ 情景

前不久，我开过一次极速飞车。事情是这样的，我在 11:00 的时候有一个无关紧要的约见，现在我不想提它有多不重要。而在 9:30 ~ 10:30，我约好了一位修理工来修热水器。但问题是，为了 11:00 赴约，我必须在 10:15 前出门。结果修理工 10:10 才到，我眼看着就要迟到了。他仔细查看了我的热水器，用了很长时间说我里面的某个零件已经老化了，需要更换。10:40 的时候，我决定洗个澡（疯了吧）。匆匆忙忙之中我忘了开浴室门，一头撞了上去，鼻血流了一地。洗完后我急忙穿衣服，结果穿内裤时两只腿伸进了同一条裤腿。10:50 我钻进汽车，逆行行驶在单行道上，对过往的车竖中指。

迟到这个陋习可能遗传自我的妈妈。我记得小时候爸爸在楼底下狂按喇叭催她去机场，而她还在打扫沙发下面的灰尘。有一次她去英国，除了身上穿的衣服以外，什么行李都没带，但她还是不忘带上除尘球——这东西在强迫症患者的眼里就是王道。

■ 情绪及评级

自我厌恶	85%
惊慌失措	95%
怒不可遏	92%
挫败感	75%
紧张	99%

■ 当时的想法

“我要去做美甲，做他妈的美甲！”（现在你知道有多无关紧要了。）“我太惭愧了，世界上有这么多人连基本温饱都朝不保夕，我还在享受美甲？！最可恶的是我违反交通规则，冒着撞死人的风险去做美甲！”

■ 感官体验

汗流满面

喘粗气，差点窒息

心跳如鼓，像重金属乐队的演奏

额头紧绷，像戴了紧箍咒

■ 思维转变

1. 尖叫不能让你开得更快。
2. 把表摘下来，总是看表不会让你开得更快。
3. 遇到红绿灯时，抽空想想，活着比涂个蓝色指甲油重要多了。死了的时候你的指甲自然就变蓝了。
4. 有意识地感觉自己的身体，放松紧张的部位。

放松脚趾

放松脖子

放松肩膀

放松下巴

保持微笑

5. 别因为这件事的压力而和自己生气。“下次我会安排好时间”，这么想就能好受很多。

■ 行动计划

下次遇到这种事，就和修理工另约时间，别在要出门的当天。为自己准备一个可爱的记事本，把时间安排记录下来。每天完成所有计划后，在旁边给自己画个五角星。

在浴室门上贴上标志，这样你就不会撞到玻璃了。

最后想想，与你其他志向高远的计划相比，把指甲涂成蓝色显得太微不足道了，大可不必如此费神。

■ 重新对情绪评级

25%

我再三说，不要因为迟到了就喊“我搞砸了”、“这都怪我爸妈”。你习惯迟到已经不是一天两天的事儿了，别再纠结了。

我的故事

关于焦虑的一则故事

我邀请朋友来家里吃晚餐，现在离约定时间只剩一个小时了。我疯狂地翻着烹饪书，这些书布满污垢，摆明了我从来不看它们。里面的字对我来说就像天书，配的照片也令我害怕，因为我根本做不出这么漂亮的菜肴。如果我继续这样下去，就太对不起朋友了。在他们对我的邀请说“好的”那一刻，我就被推到了

悬崖边上。我知道是自己邀请的他们，可现在我恨死自己了，也恨死他们了。

还有半个小时他们就要来了，我决定找个人来帮我做饭。我开始在联系人里随意拨号，只要他们肯来帮我为12个很可能下辈子我都不会理的朋友做饭，我愿意出高价。可惜没有人能来，我只好跳进车全速开上街，疯狂地奔走于各个橱窗之间，企图碰见某个好心人端出一盘盘美味佳肴供我享用。

离晚餐开始还有10分钟，我一头雾水地来到一家超市，不知道该买些什么。我跑到一个肉食品负责人面前，求他告诉我该怎么做美味羊排。有很多人要来我家，我不能扔给他们一块生羊排，我要烹调啊！这让我对自己的恨意又深了一层。负责人滔滔不绝地教导我，我根本来不及理解，只顾着用颤抖的手记下笔记。我还是想叫朋友来帮我，可是他不接电话了。

我一路摇摇晃晃地开回家，一进家门就冲进厨房打开烤箱。此刻我意识到烤箱还没有预热，于是就像平时一样——冲着烤箱大吼大叫，让它快点热起来。此时，门铃响了。我朝对讲机大叫：“进来进来，马上就好。”然后我踉踉跄跄地上楼，汗水浸湿了我的衣衫，我又不争气地去洗了个澡——越没时间我越想洗澡。这一次我又撞到了浴室门，洗完后我随手抹了点睫毛膏，抓起一件衣服穿起来就去给客人开门。低头一看，自己穿着脏衣筐里面的褶皱衬衫，再也无法表现得泰然自若了。

紧接着，我发现匆忙之余我忘了买些零食先让他们垫垫肚子。我跑到厨房里打开储存柜，拉开柜门的时候用力过猛，把一

扇门都拉掉了。在里面我找了些火腿和花生酱，幸运的是——还有牙签。我把火腿切成方片，上面淋上花生酱，最后插上牙签。接着我打开冰箱，居然找到了橄榄油，这让我高兴极了。我把橄榄油淋在火腿上，做成了一份什锦小吃。

那一晚剩下的时光可谓噩梦。我不停地灌红酒，一个人自说自唱，客人们压根都不在意我。不知是过了一个还是两个小时，我还在滔滔不绝地讲着不好笑的故事。看来做个 CBT 治疗表对我而言意义重大啊。

我的婚礼

在婚礼的当天早上，我居然找不到结婚戒指了。我们要去登记处办理结婚，因为以前我离过两次婚：第一次我嫁给了个同性恋，为了拿到在英国工作的许可；第二次是为了帮助另一个同性恋在美国获得工作许可。所有人向往的那种穿着白色婚纱的婚礼永远都不会眷顾我了。

在婚礼前一天，我才给所有的亲朋好友发邀请。婚礼当天我又迟到了，向登记处走的路上，我和未婚夫说了自己的两段婚史——如果他以前就知道的话，估计就不会和我结婚了吧。因为找不到结婚戒指，我只好把买戒指的发票带了出来缠在手指上，证明我确实拥有一枚价值不菲的结婚戒指。这次婚礼真是一场灾难。

不是所有人都迟到

有一个“传说”，世界上真的有一类人，他们每次到现场会比约定的时间还早。我从没见过这种人，所以我不打算仔细描述他们。

喜欢早到也许是另一种不好的思维方式。这种行为或许是受到另一种内在声音的驱使：“我不能迟到，否则大家就不会尊重 / 喜欢 / 爱我了。”不管你是哪种，爱迟到还是爱早到，你都会觉得内心不安宁。

关于 CBT 的质疑

CBT 对很多人都有显著的疗效，我不是泼冷水，但想发表一下自己的观点。我认为，即便是站在旁观者的角度，只要是不不断地深挖自己的思想和感受，就很容易产生自我评判和消极思维，这些不良的感受会进一步使当事人陷入抑郁情绪。

把不良的感受总结为词语需要记忆和归纳，这一系列大脑运动会让人一直思考负面思维。总结陈词意味着我们需要回顾过去，这会强化针对过去或者未来的思考，离“活在当下”的目标相去甚远。

正念具备 CBT 没有的优势

MBCT 创始人之一约翰·蒂斯代尔分别对 CBT 和正念疗法在抑郁症患者的缓解作用上做了试验。他发现两种疗法在抑郁复发率这一数据上的表现差距较大，传统 CBT 疗法的复发率为 62%，MBCT 则为 36%。研究者认为达到元认知层面的患者比较不容易抑郁复发。

正念练习：自我调节的红绿灯游戏

● 情商

一些小学已经开始讲授自我调节的相关知识，这一项目进

入教学大纲指日可待。这些孩子比我们强多了。他们提前学习自我调节，这样在遇到情绪问题（或者发飙，或者觉得世界不公平）时就知道如何处理了。我之前根本没听说过的一些情绪导火索，他们都能通过自我调节知识进行了解。

● 红绿灯游戏

当一个孩子意识到自己正在失去理智，感到压力、恐惧、焦虑、悲伤或者慌乱时，他就举红色的卡片。

其他人不能出现在他方圆2米的范围内，这个孩子想自己静一静。

当一个孩子觉得压力缓解时，举黄色的卡片。

当他觉得自己回归常态时，举绿色的卡片。

老师会带着学生进行游戏。首先，学生应该意识到情绪是自己产生的，不应把它投射到屋子里的其他人身上。他可能会和他人有所互动，但他要清楚自己的情绪不可能由他人产生，要想消除不良的情绪，也得从自身入手。接下来他开始学习自我调节。

想象一下这个游戏在气氛胶着的会议室里会多么管用。一旦人们的情绪失控、怒火喷发，会议再进行下去也没有意义了，完全是时间和精力浪费。人们钻牛角的时候就会进入战斗状态，所有的初衷都抛到九霄云外，剩下的完全是生理战争。人们失去理智，他们的记忆力下降，因为此刻涌出的皮质醇正在杀死海马体里的神经细胞，大脑供血

不足、呼吸变浅，大脑处于缺氧状态，这时候他们根本想不起解决问题，一心就想打一架。

如果此刻我们能够意识到自己的失态，举出红色卡片或者是白旗，告诉所有人说：“会议结束，我现在要发疯了，等我冷静下来再开会吧。”这样多好。要是所有人都知道自己携带着定时炸弹（坏情绪），同时知道如何平息怒火，那人类可以避免多少次战争呢？如果所有人都知道“大规模杀伤性武器”就是自己，世界一定会更和平。

这个游戏真应该介绍给各国领导。每次他们怒不可遏之时，就举起红色的卡片，这样周围的人就会退避三舍，等他自己感觉平静了，再举起绿色的卡片。不知道这样的话世界会不会再也没有战争了。

我们只要掌握适合自己的调节方式，就能够识别出自己的状态，比如在参加面试、试镜、商务会议，或者与家人和朋友对话时，你是不是处于一触即发的状态，如果是，一定要冷静下来再重新开始，否则结局一定让你欲哭无泪。

正念练习：重新审视内心

当你被压力、担忧、愤怒或恐惧压得喘不过气来时，请写出三件让你开心的事情，事情再小都没关系。坏情绪和疼痛一样，转瞬即逝，只要写下你感到快乐的情景，同时标注日期和时间。

● 举例

9月13日 16:04

在公交车上有个人冲我微笑。我感到心神荡漾、春风拂面。
(千万别写“我觉得他认错人了。”)

11月11日 14:37

家里的猫咪跳到我的腿上，我感到毛茸茸的。

12月24日 08:00

我看到一个可爱的红色圣诞树装饰物，用手拨了一下它。
(没有人看到整个经过，别怕自己听上去很悲凉。)

写下这些内容，就是为了储存一些积极的“弹药”，以便及时回忆。每次回忆美好积极的事物，你的大脑就会从消极思维中解脱出来，建立新的思维模式。多回忆积极事物，你的大脑中固有的消极思维连接就会被打断，取而代之的是重建而生的积极神经连接模式。

正念练习：自我调节的嗅觉疗法

有个朋友告诉我她有一支蜡烛，燃烧起来会散发出“冬天”的味道。这种味道会让她的思绪回到童年：温暖、姜饼、许愿树。每次闻到这种气味，她都仿佛回到了10岁的那副身体，周身涌动着甜蜜的热潮。她感觉自己的双肩都酥了、眼神也变得柔和。每当遇到谈话或者约会，她感到不安和紧张之时，她就会拿出蜡烛，趁人不注意的时候嗅上一下，顷刻间放松的感觉就回来了。

有了放松的状态，她就能在会谈时游刃有余，思路清晰且富有创造力。每当她感到焦虑时，她会给自己找个借口跑到卫生间，坐下来闻闻“冬天”的味道，调整好状态再出去。这个例子完美地诠释了自我调节的真谛，那就是知道如何调节内在状态，并且付诸行动。大脑就会建立更多的积极思维模式。

正念练习：自我调节的视觉疗法

我的朋友乔安娜有一张高空飞翔的自拍照，当时她正在半空中下坠。每次她拿这张照片端详，思绪就回到了当时惊险刺激的一刻。每当她在生活中遇到挑战时，就会把照片拿出来仔细品味。有一次她上台做演讲，我发现每当她信心不足时就会瞥一眼讲台，那里一定放着那幅照片。每次她看完照片，你能感觉到她全身更加放松、声音更加洪亮、眼神更加坚定、幽默感也更浓郁了。（人一紧张，最先丧失的就是幽默感。）她事后告诉我，每次她感到一丝不安，只要知道照片就在身边，她就能够重拾信心，仿佛又成为那个自由自在翱翔在丛林里的女孩。

我曾见过大型机构的老总站在台上念PPT，许多彰显其成功的图表一闪而过，而台下的听众丝毫不为所动。这些老总拥有高超的智商，但他们并没有意识到听众已经昏昏欲睡了。他们一再强调利润率有多高，可是谁在乎呢？没有人喜欢听这些东西。如果这些老总分些精神观察听众，就会发现大家都在打瞌睡。此刻应该做些改变了：改变主题，说个笑话，或者放下身段说自己意

识到大家不感兴趣，问问大家有什么建议。任何改变都可以把听众的心赢回来，听众需要演讲者关注他们的状态。

换种方式调动自己的积极情绪

● 声音

在面对压力之前，听听音乐。我有一盘录音带，里面都是丛林鸟叫、雨声滴落的声音。我一听到这些声音，就感觉置身世外，身体无比放松。这时候要是有人冲我吼，我都不会在意的。

● 触碰

用手轻抚山羊绒布料（如果你喜欢皮革，就选择皮革），让自己的心情回归平静（或者其他感受）。

● 品味

感到紧张吗？吃点甜品（选择闻起来香甜可口或者品尝起来意犹未尽的事物，甜品真的能够缓解压力）。

大脑中的变化

任何一种感官刺激都会产生生理反应：感觉良好，主要是因为大脑中多巴胺的分泌使你有了这种积极的感受。（适度的多巴胺会让你感觉积极，做事情有动力。过量的多巴胺会让人手忙脚乱。）

当你有意识地利用某些图片来使自己冷静下来时，你的大脑中杏仁核的活力就会下降，前额皮质的活跃方式有所改变，你会变得思路清晰、决策力更强。这种积极的状态有利于神经网络的建立，你的学习能力增强，记忆力也更加强大。

当你看到令人愉悦的事物，如婴儿的脸庞或者小猫蜷缩在碗里（我家的猫咪就会这样，可爱极了），扫描显示大脑中使人变得冷静的区域活跃度增强。无论是看见真实存在的事物还是图片，你大脑中的相应区域都会变得活跃。当你触碰到某些温暖的物品，从而心里感到温暖时，上述大脑区域也会变得活跃。所以，利用一些会让自己感觉愉快的事物刺激大脑中“感觉愉快”的区域，你就真的能够驾驭大脑，调节情绪了。

正念练习：猎奇

拿一个笔记本，在上面记下你每天遇到的新鲜玩意儿，一天写三个。

举个例子：

我女儿的眼睛除了绿色，还有些泛黄。

树上有些嫩芽。

我能听见隔壁屋子里钟表的滴答声。

我家小狗的叫声和邻居家小狗的不一样。

这片叶子比另一片更绿。

记住：新奇的事物有利于神经发育。

正念练习：感恩

朋友凯西每天都会将值得感激的事物记录下来。我对此不以

为然，很难想象自己做这件事是什么样子，我总觉得有点矫情。不过经过一段时间，她变得更加淡定和快乐了，我有什么理由说她不对呢？她说不论事情显得多么山穷水尽，她总能看到柳暗花明的希望。比如她会感恩自己有两条腿，能吃冰激凌，最重要的是——她还活着。

正念练习：贴标签

朋友谭雅告诉我，只要她听见自我指责的声音，就会给这些声音贴标签。这种方法使她免受折磨。

她说曾经有一份工作叫她去面试了四次，可第四次她被拒绝了。她并不会想“没关系，这次失败了，总有一天我会找到工作的。”而是会习惯性地想“我永远都找不到工作了。”她说一听到这种想法在脑海里盘旋，她就给这种状态贴上标签——“忧虑”。

当她因为失败而责怪自己时，就会给这种状态贴上标签——“自责”。

当她开始自怨自艾地觉得无家可归或者一贫如洗时，就会给这种状态贴上标签——“胡思乱想”或者“小题大做”。要我看，这应该叫“吃饱撑的”。

贴标签的方法能够识别出激烈的情绪，改变它与思维之间的关系。一旦我们把感受和想法标签化了，它们就不再是存在于我们体内的东西，而是独立于我们存在的一个个状态。比如，你会说“哦，我体会到一种名为‘焦虑’的感觉”而不是说“我很焦虑”。

正念练习：给坏感觉起名字

每次我遭到拒绝或者被人嗤之以鼻，我就被打回到小时候：一个孤独、被忽视的小怪胎。现在，即使是不足挂齿的一点小事，比如谁的生日聚会没有邀请我，我都会揣测是不是他们一眼就看出我小时候是个异类了。

我给这种感觉起了个名字，叫“米琪”。我会想：“好吧，我现在处于米琪附身的状态。”我心里对米琪有一个大概的轮廓，她有一头乱糟糟的头发，脸上脏兮兮的，骨瘦如柴，衣不蔽体。（就像《雾都孤儿》里的奥利弗。）每次我心情灰暗或者遭受挫折时，米琪的形象就会跳出来，我不由得就同情起她来（她其实就是我的写照）。我发现这是一种另辟蹊径的对付抑郁的好方法。



米琪

正念练习：住在我心中的恶魔们

除了米琪，我还给其他坏感觉起了名字。

● 斯特拉

我感到嫉妒心泛滥时，就会想到斯特拉。她有一头金发，穿着一席飘逸的白色长衫，满口尖牙，上面沾染鲜血。斯特拉将痛苦从我身体中抽离出去，我仿佛看见了她的真身。她经常哭泣，我就让她枕在我的腿上，安慰她，让苦恼渐渐褪去。

● 弗雷德

每次我感到愤怒时，就觉得自己从一个女人变成了狂躁的猿人。愤怒袭来，我的手指变得扭曲起来。过去我会找各种途径将自己的愤怒发泄到别人身上，这些人通常是无辜的（但我永远不会找朋友去发泄）。我会找个爽朗的巴士司机或者恪尽职守的图书管理员，我会对他们发起强烈的炮火，直到“尸骨无存”。这种勃然大怒的感觉会让人上瘾，过程也很令人释放。问题是过了这一阵，我就会体会到一种宿醉般的感觉，头晕、恶心。

愤怒过后一切还和以前一样，这一点我深有体会。我必须制服这头愤怒的怪兽，看着他咆哮，口吐白沫，最后灰溜溜地逃跑。这样他就没有气力再回来作恶了。我从没给它起名字，不过叫它“弗雷德”或许会显得不那么恐怖。这样我会更有信心战胜它，战胜心魔。



弗雷德

正念练习：改变习惯

每一个细微的改变，都在你筑的心墙上凿开一条小缝，只要不断改变自己，就能够重获自由。积少成多，聚沙成塔。

你以前坐的椅子——换掉

你以前上班常用的方式，开车 / 步行 / 坐地铁——换掉

你喜欢交往的人群——换一类

睡在床的另一边试试

换一种牙膏 / 香水 / 唇膏 / 香皂

(要换老公或者妻子之前，还是三思而后行。)

正念练习：心随身动

听说一个人的心情会随其面部表情而变。在一项试验中，研究者要求一组学生叼一根铅笔，这样他们就“被迫”做出微笑的表情。随后研究者给被试组和对照组分别看一些很普通的照片，并询问他们内心的感受。叼铅笔这一组的学生表示自己感觉很好，对照组则称没有什么特别的，既不开心也不难过。铅笔不仅使被试组感到积极情绪，而且这种情绪感染了其他人（主要是因为他们看到这些人叼着铅笔，感觉很滑稽）。

别取笑这个试验，你也试试叼根铅笔。

正念练习：转移注意力

如果你的情绪失控，记得不要做出格的事，尽一切可能转移注意力，使情绪稳定下来。（不要做出伤害自己的事，比如滥用药物、暴饮暴食或者冲动购物。）尝试以下方法：

从1数到100，然后倒过来再数一遍

看看电视/电影

大声放音乐

看些浅显易读的书，或者看看这本书

跑步/走路/跳舞/游泳

正念练习：用心倾听和倾诉

这个练习需要两人一组。

● 第一步

用一分钟的时间面对面交谈。

背对背，互相回忆对方的眼睛是什么颜色，头发是什么颜色，穿了什么。这一练习过后，我们会惊觉自己对眼前的事物关注度非常低。

● 第二步

再用一分钟的时间面对面交谈：注意对方的肢体语言；注意对方的语调；注意对方的措辞；注意对方的潜台词。

如果你是倾诉方：请注意对方对你说的话做出什么反应；你从他身上感觉到了什么情绪；如果对方想插句话，他会做出什么准备动作。

● 第三步

双方表达此刻的想法和感觉。内心是否有些情绪。

这个练习能够帮助我们与他人密切互动。

同理心和表达友好

一个人体验他自身及其思想和感觉时，就好像与宇宙其他部分是分离的——这是意识带来的一种错觉。努力将人从这种错觉中解放出来，是真正的宗教所要解决的问题。不要增长这种错觉，努力

战胜这种错觉，是实现心灵平静的方法。

——爱因斯坦

神经可塑性的基础是一个人不断练习自己想要成为的样子。如果你习惯于怀恨在心或者残酷冷漠，那么久而久之你会在这条路上走得更远。如果你尝试变得有同情心，那么渐渐地你会越来越有同情心。我们的大脑就是这样，思维方式决定了神经网络的建立和大脑中化学物质的释放。如果你以一种对抗或者愤怒的姿态来思考问题，血液中肾上腺素和皮质醇的含量就会激增；如果你用充满爱和同理心的姿态来思考问题，催产素的含量就会上升。不过，人们总觉得人的命运注定，这种想法限制了我们做出改变的可能。

改变大脑，你唯一需要做的就是努力再努力。但对有些人而言，积极乐观是非常难做到的。我知道如何伤人，但与人为善还真做不来。如果你不知道同理心和友善具体是什么表现，那么首先你需要身体力行地体会一番。经过一段时间的练习，你一定会从模模糊糊的认识变为深刻的理解。这一过程的关键是感受，即便积极情绪转瞬即逝，你的目的不是死抓着幸福不放，而是顺其自然、用心体会。

我不想抄袭匿名戒酒会（AA）的名句——“改变能改变的，接受不能改变的”，但我实在想不出更好的语言了。

自我责备的反义词是自我同情，后者是可以培养的。当你看到触动内心的事物，比如兔宝宝或者小婴儿，感受你受到吸引和散发出的友好气息。感到友好能够抵御抑郁情绪的侵袭。当你处于“友好”状态时，留心观察自己对待他人的态度和说话的措辞。这种感受会感染他人，对方也会友好地对待你。

对你喜欢的事物表达友好并不困难，难的是你能有意识地友善对待对你不感冒的人。如果你能做到这一点，结果一定皆大欢喜；如果你做不到，没关系，放自己一马，起码对自己好一点。

一个故事……

一天晚上，祖父告诉自己的孙子，每个人内心都有一场战争：“孩子，这场战争发生在内心的两匹狼之间。一只凶狠、贪婪、善妒、阴郁、自大、自怨自艾、内疚、愤恨、自卑、说谎、虚荣并且优越感爆棚，另一只快乐、平静、充满爱和希望、谦虚、友善、仁慈、有同情心、慷慨并且真诚。”小孙子想了一会儿，问爷爷：“最后哪只狼赢了？”爷爷答：“你一直在喂养的那一只。”

正念练习：运动

所有人都知道运动有益身心健康，延年益寿，使人拥有较高的幸福感。运动产生的脑内啡比其他你在药店买到的兴奋剂更加有益健康。对于“做运动”这种宽泛的说法，我个人有一点疑问，那就是几乎所有人在做运动时都没有思考。人们在欺骗自己的身体，下蹲、用力、踢腿或者蜷缩身体，只是为了练出强壮的肌肉。你看有的人在健身、跑圈、读书看报，其实他们的心早就飞到十万八千里以外了。这种运动可称为“不走心的运动”，效果弊大于利。我在20世纪70年代到英国时，人们连刷牙都懒得刷，看看现在，人们上班之前或者下班之后都要健身。男人，都想拥有六块腹肌。为什么？难道是为了彰显身材的广告面试机会吗？

一时间广场摇滚风靡全英，到处都是上百人的场子，跟着 MTV 的节奏摇滚起来，他们穿着紧身裤，裤腰恨不得提到胸部。老年人弯腰驼背地在跑步机上慢跑，他们看起来已经不灵光了，但双腿还是不停地运动——因为跑步机通着电呢。一旦停下来，他们仿佛就要被踏板吸进去，留下一副假牙证明曾经存在过。

许多人期望通过运动“跑”出坏情绪和消极思维的怪圈。于是早上 5 点他们就开始舒活筋骨，与坏情绪作斗争。但坏情绪总是最后的胜者，因为你不可能一直运动，而一旦你停止跑步、跳高甚至走路，坏情绪就卷土重来。解决这个问题的关键是你需要像锻炼身体一样地锻炼大脑。

在你年轻的时候，跳舞、跳高、翻转、高抬腿等运动都能让你焕发活力，但这些“不走心”的运动在某种程度上对你未必有益，而且你很可能因运动过量而伤到自己。

只锻炼你需要的部位，其他部位保持放松状态，这样你才能得到休息，否则你的身体会更加紧张。要做到这一点，你就需要运用意识进行控制。优质的肌肉是强壮又放松的，而不是僵硬而紧绷的。你可以根据需要锻炼特定的肌肉。

近些年，在比赛进程中，专业运动员会做一种练习，那就是闭上眼睛端坐在椅子上，脑中想象自己身上的肌肉在比赛时是什么状态。比如，除了真实的体能训练，网球选手还要想象一只手握网球拍，架起手臂，另一只手抛出网球，最后用力击球的画面。当它们想象这些画面时，运动皮质的相应区域就会进行神经网络的建设。在他们真正手握球拍开始比赛时，相应的肌肉组织

早已做好准备，他们能够移动得更快，打得更用力。在身体练习的基础上加上意识练习，能够有效地提升记忆力和学习能力。

在你有意识地进行移动、弯曲、抬举、推拉的动作时，这些运动才是有效的。

下面举几个意识练习的例子：

普拉提 瑜伽

调剂 轻功

武术

所有运动都能“不走心”地做，但你需要做的恰恰是有意识地完成每一个动作。每一个呼吸都可以用来练习身体和心智，每时每刻你都要关注自己的动作。在我看来，上面列举的运动都含有正念练习的影子，它们都能帮助你集中注意力，带你进入平静祥和的状态。我跳桑巴的时候就没有这种体会，我只是随波逐流，一点也没注意自己的呼吸和每一个动作。

好 奇 心

好奇心使人类成为高等动物，可惜的是我们没有充分利用它。每个人生来就有满腔好奇，可久而久之，它被我们丢到了角落。在幼年，我们好奇心爆棚，对于信息总是求知若渴。有时候我们根本不知道妈妈讲的故事到底是什么，只是需要新鲜感的刺激。在好奇心的驱动下，我们的大脑得以成熟，神经连接越来越紧密，因此我

们变得越来越聪明。然后，到了上学的年纪，我们期望学校通过各种课程，如历史、数学、宗教、文学等，帮助学生点燃幼年时萌发的各种奇思妙想。数百万年前的人类没有学校的概念，但是为了生存，他们在实践中学会了各种技能，比如生火、捕猎，甚至学会了在方便前洗手。

如今，人们的好奇心和创造力似乎被升学的压力限制住了。似乎什么事情都提不起人们的兴致。我知道优秀的成绩能够确保你进入高等学府，而高等学府意味着你将与一群优秀的人才共事。但是如果你一味地追求高分高学历，（更有甚者）你的父母也是如此，那么你的未来人生都将盲目追求这一目标，而学海无涯，这条路将永无止境。即便你取得了某些成绩，你也不会发自内心地为自己喝彩，或许只是因为打败了竞争对手而沾沾自喜。

好奇心走出了你的心门，竞争意识便趁虚而入。我想说，竞争意识并非坏事，它也是一种素质。但具体问题具体分析，如果你热衷于诗歌，却为了增强社会竞争力而学习了法律，那么对你而言，竞争意识就磨灭了你的兴趣。我们确实不需要很多的诗歌，诗歌本身也卖不了几个钱。即便你需要靠低保才能生活，但至少你在作诗的过程中体验到了前所未有的快乐。如果你做每件的目的都是单纯为了挣钱，为了争名夺利或者为了得到高分，那么你的生命中只会剩下痛苦和愚蠢。

最后我想说，只有你找到了自己热爱的事情，生活才有意义。我把这个观点灌输给了女儿，在此基础上又加了一条：嫁个有钱人（笑）。这样她们才有财力追求自己的梦想。对我而言，最重要的体验就是提升好奇心的练习，好奇心是连接人类社会的强力胶。

表现出对他人的好奇，对对方而言是最大的荣幸。他们会尽其所能地帮助你，借你车开，在事业上帮助你，甚至与你结婚。我有一个朋友，她根据对方从说“我”到说“你”这个词的过渡时间，来决定是否与对方约会。大多数人不关心对方，不会问对方问题，我认识的一些高智商人群丝毫没有好奇心，在这一点上他们就是“弱智”。

如果我们学会真正地与对方沟通，深入了解对方，而不是为了说服对方或者彰显自己的渊博学识，这个社会将变得更加和谐。在商务领域，如果你学会倾听，对他人保有一份好奇心，设身处地的为对方考虑，谈判会变得更加容易。人们花费大量的精力和财力来谈论别人，而不是与别人相处。与其学习 MBA 课程，不如学学如何保有一份好奇心。做事先做人，如果你信任和欣赏一个人，你就愿意与他进行商务合作。如果你充满好奇之心，人们很难拒绝你。如果你用心地倾听和表达，摆脱固有的行为习惯，人际之间的冲突、刻板印象和不同文化间的误解都会化解。

小 结

这本书告诉我们一个道理：变化是绝对的，我们的生活不会一成不变。企图刻意保持某些东西，只会带来痛苦。

从量子的波动性到神经细胞的兴衰，万物时时刻刻都在发生变化。在大脑前额皮层产生的意识，一秒钟内都在发生着 5 ~ 8 次变化。想法来了又走，它们产生、涣散，最终消失。

生活很像一场追逐之旅，总有些东西让你心里痒痒，上瘾般地想要得到。偶尔我们会清醒地认识到自己经常沉浸在过去或者未来的思绪中，此时我们会有意识地调整注意力，（利用声音、品味、触觉、光亮、味道或者呼吸）将关注点放在当下。唯一会使我们脱离当下的诱因就是思想，思想并不是此时此刻的现实。

为了在这种状态下生活下去，我们的大脑制造了一个谎言。它使我们相信，在这个纷繁的世界上有一套固定模式，我们可以制订出永久适用的生活计划。大脑企图控制实际上已经“逝去”的时刻，这就好比给瀑布拍一张照片，认为它在拍照的那一刻真的静止不动了。在你意识到某件事物的那一刻，它已经又向前“走了一步”。你所以为的“现在”其实已经成为“过去”了。

当你还是小孩子时，神经网络时时都在更新，所有东西看起来都那么新奇和令人兴奋，你会说“我长大以后想当消防员或者宇航员”，根本不会考虑这些职业需要什么门槛。（我小时候想当美人鱼。）你会连续几个小时观察雪花，云团在你眼里就像天空社区——“那片云是我的房子，那片云是我的床，我要到那片云上拜访朋友，和他喝喝茶”。万物都蕴含着无限的可能。所有事都迸发着激情，生活充满色彩，你为此兴奋不已。渐渐地你长大了，某个现实的“混蛋”说你不可能当美人鱼，或者你不可能像超人一样飞上蓝天。随着你逐渐长大，你的世界变得越来越狭隘，认为自己这辈子也就是生老病死而已了。

我们还未挖掘潜能，就已经认命地结束了成长，没有人会觉得这样很可惜。人们说的最多的一句话就是：“我就这样了。”我们对老人的印象就是“哦，奶奶就是这样的”。（你老了之后也会被人当

作宠物对待。)”奶奶每天都做同样的事，她四点喝茶，五点遛狗，六点半开始打瞌睡，然后就去睡觉了。”

我们每天都在做同样的事，说同样的话，没有人提醒你“闭嘴，这句话你说了百八十遍了。”正是这样，一成不变的生活方式使我们的大脑开始萎缩。随着年纪的增长，你越来越守旧，不愿意更换椅子、橱柜，不愿意学习探戈，不愿意尝试跳伞运动（变老已经是最坏的事情了，尝试新鲜事物还会有什么更坏的结果吗？）别再玩什么数独游戏和词语拼图了，在这些方面，你的大脑已经足够发达了。拓展生活方式能让你的神经网络更加丰富。只有这样，你才会发现生活中新鲜的元素，没准儿最后你能当个女巫呢。

如果你不去主动改变思维方式，认为自己这辈子和其他人并无二致，那么最后你得到的生活就是充满乏味、批判和难以忍受的。最后你会自食苦果。你的视野会越来越狭隘，你变得越来越迟钝，你的生活越来越平淡无奇。但你要知道我们生活在变化之中，你也可以改变自己。每个人都处于“将来时”。执著于一时一刻的人际关系、金钱或衣服毫无意义，没有什么一成不变，所有事物都在改变。

有时候放弃也是一种获得。也许你一生没有积攒什么财富，也没有得到什么好工作，但你有一双善于发现新鲜事物的眼睛，这就够了。享受生活足以让你每天都活得开开心心。

我们有能力控制自己的注意力，减少应激反应，培养积极情绪。如果我们能够清晰地认识自己的思维方式，就能客观地看待他人，从而充满同理心。拓宽我们看待世界的角度，这是下一步人类需要

进化的关键。拓宽意识的边界，人类才能拥有更多选择。这将带来改变，人类，这个充分了解生物进程的智能物种，将从以自我为中心的思考方式转变为站在大局观的角度上思考问题。

人们将站在长远利益的角度上做出选择并采取行动。正念疗法将对社会不公、气候危机、贫困和疾病方面产生积极作用。我希望世界的法则不是“适者生存”，而是“智者生存”。

致 谢

我要特别感谢这本书的杰出编辑，也是我的好友 Joanna Bowen。没有她，这本书就是一盘散沙、一派胡言。是她化腐朽为神奇，将我的混乱思维整理为精美的文字。

其次，我要感谢我的 MBCT 导师，牛津大学的 Mark Williams。他的教诲使我醍醐灌顶，他将自己和 Melanie Fennel 与 John Peacock 的毕生经验传授给我。

再次，我要感谢 Mark Collins 医生从黑暗中将我拯救出来，Ros 每每在我失意的时候都握住我的手给我力量。

最后，我要：

感谢 Hodder and Stoughton 的出版商 Rowena Webb 和 Maddy Price。

感谢 Serge Seidlitz 贡献了精彩的插画。

感谢我的代理商 Michael Forster、Robert Caskie 和 Caroline Michel。

感谢 Andrew Dellis 提供了神经科学方面的指导。

感谢 Simon Whitesman 提供了正念练习方面的指导。

感谢我的家人 Ed、Maddy、Max 和 Marina 给我源源不断的爱和幽默。

感谢所有支持我的朋友。

感谢生我养我的父母。

感谢在美国的亲戚，他们帮助我的父母迁往澳大利亚。没有他们就没有我的今天。

参考文献

'Autobiography in Five Short Chapters' by Portia Nelson.
Taken from *There's A Hole In My Sidewalk: The Romance of
Self Discovery*, Souvenir Press Ltd (2004)

'The Guest House' by Jalal al-Din Rumi, translated by
Coleman Barks with John Moyne. Taken from *The Essential
Rumi*, HarperOne (2004)

推荐阅读



控制愤怒

作者：(美) 阿尔伯特·埃利斯 ISBN: 978-7-111-44877-8 定价: 35.00元

人们的压力越来越大，我们所有人都有过愤怒的行为，并经常事后后悔。有没有解决办法，既不用生气，又能坚持自己的权利？答案是一个响亮的“有”



控制焦虑

作者：(美) 阿尔伯特·埃利斯 ISBN: 978-7-111-45081-8 定价: 35.00元

几乎所有人都渴望快乐地生活，没有任何痛苦
理性情绪行为疗法告诉我们，正是“我必须拥有快乐”和“我应该没有痛苦”的强迫性想法，导致了我们的痛苦和不健康的焦虑



心灵谣言粉碎机

作者：阿诺德·拉扎勒斯 ISBN: 978-7-111-43290-6 定价: 35.00元

美国最有影响力的十大心理治疗师之一、认知行为疗法先驱者、多重模型疗法创始人拉扎勒斯——粉碎心灵谣言，重新认识未曾质疑过的信念



一分钟心理咨询

作者：阿诺德·拉扎勒斯 ISBN: 978-7-111-44458-9 定价: 35.00元

美国最有影响力的十大心理治疗师之一、认知行为疗法先驱者、多重模型疗法创始人拉扎勒斯——带给你心灵治愈万能口袋书、你的随身心理医生、为100种生活困境提供解决方案。

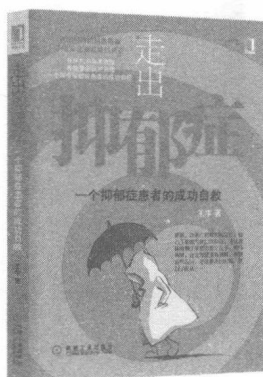


不靠谱的伪心理学：破解心理术语的迷思

作者：(美) 斯蒂芬·布莱尔思 ISBN: 978-7-111-44052-9 定价: 35.00元

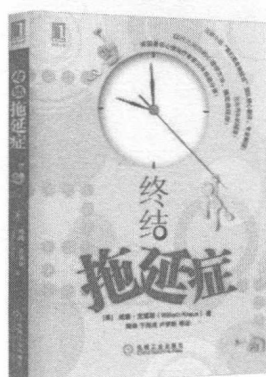
是什么使得我们适得其反？
是什么使得我们思维更加混乱？
是什么让人类那么愿意让别人来告诉我们应该要怎么做？

推荐阅读



走出抑郁症

作者：王宇 ISBN: 978-7-111-38983-5 定价：32.00元



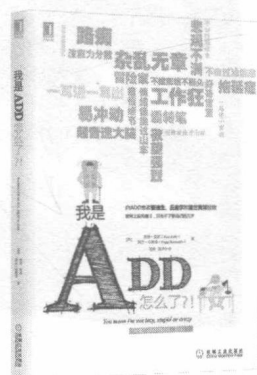
终结拖延症

作者：威廉·克瑞斯 ISBN: 978-7-111-35692-9 定价：36.00元



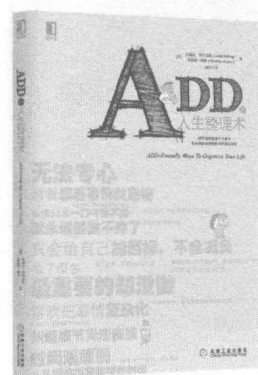
住在我心里的猴子：焦虑那些事儿

作者：丹尼尔·史密斯 ISBN: 978-7-111-45156-3 定价：35.00元



ADD的人生整理术

作者：朱迪丝·柯尔伯格 ISBN: 978-7-111-44872-3 定价：35.00元



我是ADD，怎么了？！

作者：凯特·凯莉 ISBN: 978-7-111-45131-0 定价：49.00元



吃货的50种情绪减肥法：轻松幸福的瘦身之旅

作者：苏珊·阿尔伯斯 ISBN: 978-7-111-45132-7 定价：30.00元

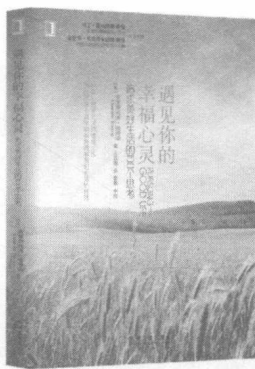
推荐阅读



幸福超越完美

作者：(以) 泰勒·本·沙哈尔 ISBN: 978-7-111-33863 定价: 39.00元

哈佛大学排名第一的“幸福课”听课人数超过曼昆的王牌课程《经济学原理》!



遇见你的幸福心灵：追求美好生活的100个思考

作者：(美) 克里斯托弗·彼得森 ISBN: 978-7-111-45074 定价: 39.00元

积极心理学创始人克里斯托弗·彼得森遗作



花钱带来的幸福感

作者：(美) 伊丽莎·邓恩 ISBN: 978-7-111-44880 定价: 35.00元

洞悉消费心理，达成最划算的幸福交易
众多世界顶尖行为学大师倾力推荐

这个世界幸福吗

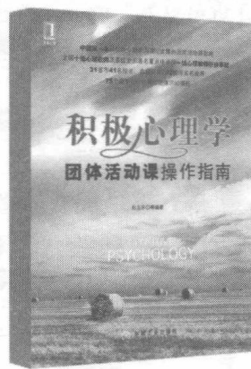
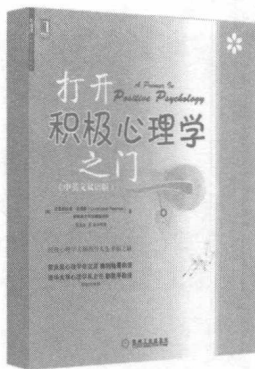
作者：(美) 卡萝尔·格蕾厄姆 ISBN: 978-7-111-36251 定价: 36.00元

幸福经济学的权威之作！荣膺两位诺贝尔经济学奖得主盛赞！著名经济学家汪丁丁作序推荐！

打开积极心理学之门

作者：克里斯托弗·彼得森 ISBN: 978-7-111-31422 定价: 65.00元

作者为我们打开积极心理学之门，指引我们如何发挥自身优势，享受健康快乐的人生。



积极心理学团体活动课操作指南

作者：阳志平 ISBN: 978-7-111-29143 定价: 50.00元

以积极心理学作为理论体系支撑，结合团体心理活动课的实践经验，设计了75个最新实践活动，轻松指导学校心理健康教育课程。