

# 《第七感》

## 图书基本信息

书名：《第七感》

13位ISBN编号：9787213053733

10位ISBN编号：7213053736

出版时间：2013-5

出版社：浙江人民出版社

作者：丹尼尔·西格尔

页数：252

译者：黄珏苹,王友富

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《第七感》

## 前言

# 《第七感》

## 内容概要

# 《第七感》

## 作者简介

# 《第七感》

## 书籍目录

## 《第七感》

### 章节摘录

版权页： 第11章 人际关系：幻灭的夫妻 丹妮丝阔步走进我的办公室，显得自信而有安全感。跟在她后面的是她的丈夫彼得，他慢悠悠地拖着脚走，眼睛向下看，浑身散发着沮丧之气。他们是来接受第一次夫妻治疗的。丹妮丝笔直地坐在椅子上，彼得没精打采地歪在沙发上，而且一坐下就把一个大枕头抱在腿上，摆出一副防御的姿态。就算你不是心理医生，也能看出这对夫妇有问题。“他是个没用的家伙，”丹妮丝说，“他还总缠着人，真让我受不了。”彼得说话的时候好像上气不接下气，但这并不妨碍他的回击。“用不了多久我们就会发现，治疗是没有用的。我娶了一个自恋狂，真不知道我当时哪根筋不对了！”你可以想象，带着这样毫不掩饰的敌意与鄙夷，这段婚姻关系已经到了无法挽救的地步。不过，在这对夫妇愤怒与幻灭的背后，我感觉到了悲伤与孤独，也许还有一丝渴望，可以促使他们做一些改变。丹妮丝和彼得结婚10年了，有两个年幼的孩子。他们都说爱孩子，但总是不停地为孩子的事情争吵。丹妮丝和彼得都将近40岁了，对自己的事业都非常投入。丹妮丝是位建筑师，彼得是一所知名音乐学校的老师，有时会参加演出。他们尝试接受过一段时间的婚姻咨询，但发现“打开沟通通道”的努力完全没有效果。丹妮丝说，他们接下来本想去见律师，但觉得为了孩子们，应该再试一次。一位朋友建议他们给我打电话。丹妮丝继续吐露心中的不满。在结婚之初，她觉得一切都“挺好”，但随着时间一年年地过去，她渐渐认为彼得“非常没有安全感，要求太高”。她的强调语气与坚定信念在我心里形成了一个像霓虹灯广告牌一样鲜明的形象：他有病，需要帮助。她一直觉得彼得是个“多愁善感的男人”。她说，直到有了孩子，她才意识到彼得真的很“软弱”。她告诉我，彼得不能或不愿意对抗他们两岁的女儿，她把爸爸“玩得团团转”。在丹妮丝没时间处理孩子的乱发脾气时，彼得就那么受着。他也没什么好办法来应付他们5岁的儿子。丹妮丝抱怨道：“他会说些甜言蜜语，跟儿子谈判或发表长篇大论，而他们的儿子根本不理他。其实，只要他告诉两个孩子闭嘴，做他们该做的事情就好了。”她最后总结道：“也许我以前还是尊重他的，但那点儿尊重现在已经荡然无存了。”

### 后记

这是一本奇妙的书，它就像由两种材质巧妙拼接而成的服装，有些部分有着金属的质感，有些部分像丝绸一样细腻润滑。它是作者介绍的左脑模式和右脑模式的完美结合，既有理性、逻辑的神经科学知识，又有感性的、触及心灵的案例分析。同时，这本书所介绍的疗愈之法，更是东西方科学与文明的交融。作者从神经科学的角度，解释了为什么东方古老的冥想、正念、瑜伽等修行方法会塑造出健康的心理。作者对大脑的剖析非常生动，你完全感觉不到神经科学是普通人无法理解的高深学问。在翻译这些内容时，我仿佛变得很小很小，进入了大脑之中，此时的大脑就像是浩瀚的宇宙，神经元就像宇宙中的行星、恒星、卫星……由各种神经元集群构成的边缘系统、脑干、大脑皮层，就像星系。我仿佛漂浮在漆黑的夜空中，眼前是宇宙神秘与异常美丽的景象，耳边回响着作者的描述：“在颅骨包围着的小小空间里，充斥着1000多亿个相互连接的神经元……”这是多么奇妙的大脑之旅。作者对案例的选择与描述也十分用心。每个案例都有不同的侧重点，每位读者都能从这些案例中多多少少看到自己的影子。虽然绝大多数人的心理不会像案例中的人物那样偏离正轨那么远，但他们的问题可能反映出我们的困惑，读起来也许会有感同身受的感觉。“哦，我小时候也有这样的经历。”“原来他的愤怒是有原因的。”“我竟然可以从这个角度来理解我的困扰。”从而更加理解、接纳自己和他人的内心。翻译这本书既是自我成长的过程，也是耗费心力的苦工。作为译者，当然会尽力为读者提供完美的译著，如有翻译欠妥之处，恳请读者批评指正。在此，我要特别感谢重庆三峡学院的王友富老师，承担了7~12章的翻译工作，还要感谢黄宁、王鹏、巩樱、崔凯、范文斌以及曲晓东给予我的支持和帮助。希望您阅读愉快，有所收获。

## 《第七感》

### 媒体关注与评论

弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论对于我们理解有关人类行为的最新研究发现，以及日常生活的奥秘一直发挥着引导作用。而丹尼尔·西格尔的第七感理论，即有关大脑的洞察及共情能力的理论，同样让我们茅塞顿开、惊叹不已。他让我们看到了时而令人发狂、时而杂乱无章的情绪中隐含的意义。——丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)， “情商与社交商之父” 《第七感》是将神经科学引入日常生活，并必将对未来产生重要影响的杰作。它有助于我们理解心理可能出现什么偏差，并用知识武装我们，使我们能做出更好的改变。阅读这本书，就像是一次从心理开始，穿越大脑与身体，然后再返回心理的奇妙之旅。丹尼尔·西格尔博士精心挑选了一些个人故事及病例，这使我们感到好像有一群友好的旅伴在引导这次奇妙之旅。——约翰·瑞提(John J. Ratey)，《5公里的快乐与智慧》作者、《分心不是我的错》合著者 《第七感》是一本难得的佳作。它基于突破性的科学研究以及对专业实践的深入调查，它充满人性关怀地解释了人类之所以为人的原因。对于医生、病人、教育工作者，以及所有想搞明白我们如何理解事物的人来说，这本书都会提供极具影响力的教益。——肯·罗宾逊(Sir Ken Robinson)，《让天赋自由》作者 当今世界，在倡导将身、心与大脑进行整合方面，西格尔博士是考虑最周全、最富有说服力、学术背景最坚实、最受尊敬的一位倡导者。我想不出还有谁能更好地将大脑、心理与人际关系的大整合写成这样一本读者广泛的畅销书，并让读者觉得与自己有关、令人信服，甚至能引发生活的改变。——乔恩·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)， “正念疗法”之父



# 《第七感》

编辑推荐

# 《第七感》

名人推荐

## 《第七感》

### 精彩短评

- 1、专业性蛮强的。需要多读几遍，也许和个人的理解能力有关。书中写的很多作者的实践都很不错
- 2、云里雾里，不知所云！
- 3、整合和正念疗法思想，不仅局限在经验层面大谈特谈，还在我们的大脑中找到了对应的基础。真的是科学与传统冥想的结合书中描述的方法非常适合我，总之花了四天看完这本书觉得收获很大。
- 4、案例的普遍性、实用性都很强，很好！
- 5、世界是个浩瀚的宇宙，无所不在的联结构成了我们的地图。
- 6、人际神经科学的最新进展，一本真实的心理科学书。
- 7、新瓶旧酒
- 8、有点迟，昨天看完的，很有启发
- 9、很棒，里边反复讲到正念和冥想
- 10、临床质量与神经科学的完美结合，后面的每一章节都是一个有趣的case，也是一个感人的故事，相信基于神经科学的治疗方法是未来的趋势。书中让我印象最深的一句话是：神经元生长的关键是接触新奇事物、集中注意力，还要做有氧运动。Siegel教授让我明白头脑中的神经回路是可以被改变的，也让我深知自己还需很多努力。
- 11、非常有条理，清晰的剖析了自我，买了这个作者的三本书，都喜欢。
- 12、西格尔的第七感以及以此为理论基础的一些列书都让我很受启发，我们的成长过程，从最初开始就是建立各种神经的回路，反射，就像在电脑中的系统程序一样。所以，如果一开始我们就能将系统搭建的正常，一生受益。
- 13、书中大量描述大脑中不同部位的作用，大脑中这些部位发生的作用和心理情感的联系中间是否完好可以很明显地反映在人际关系中。书中有不少案例，还有很多理论的东西，但看的时候感觉文字有些枯燥，讲的内容还不错，是比较好的了解我们身体心理的普及读物。
- 14、我是很喜欢的，日记
- 15、这两年从积极心理学和德波顿的书一路读过来，正在读第三遍，十分精彩，对于提高自己的觉知，更好地解决生活中的焦虑和困扰有很大的帮助。只是叙述风格和有些定义的翻译需要反复琢磨才行。
- 16、一个新名词加上一堆大杂烩，基本没有提供什么新观点新思想，只是把mindsight翻译成“第七感”是个不错的创意。
- 17、看看
- 18、读后觉得这个作者好厉害.....
- 19、读到我自己想要的东西，非常棒，下次写个长的书评
- 20、包装质量都很好、确实是社交和情商的基础。很喜欢看
- 21、这本书很一般，不建议阅读
- 22、如果高中时能看到这本书可能就没那么难受了吧
- 23、第七感更像是一种共情能力，能感知自己感知别人，童年与创伤事件也是治疗的一部分，可以再看一遍的书
- 24、读了一半，感觉没什么实用性。所谓的第七感既没新意，写法又七零八碎，看不出系统性和实用性，很多观点在其他心理学理论中早就说过了。作者很坦诚且抱有善意，但好的心理学者谁不如此呢。//那对夫妻的治疗写得不错，加一星。
- 25、这类书籍很新奇，有自我意识引导，还不错
- 26、在cheers最后的一本书。
- 27、只能说好难看下去啊。。。
- 28、7分，还行。但与进化论、潜意识相提并论还是非常不自量力的。
- 29、要有一定阅读理解的人才能看懂，我看的时候都被这理论的语句难倒，让我很慢慢的看，以防忘记我还记下了笔记。作者很用心，将每个细节，不懂的都仔细解释，做法实操性强大
- 30、真没想要，我的能力被科学证实了！

# 《第七感》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《第七感》的笔记-第229页

科学显示，真正的幸福来自将自我定义为相互联结的整体的一部分，以真诚的方式与他人、与自我建立联结，打破隔绝自我的边界。

这并不是一个能够轻易完成的任务。摆脱由大脑放电模式形成的、被我们的文化实践所强化的固定的心理知觉，并不是简单的任务。人际关系使我们早期的感知模式变得根深蒂固，加深了我们看待世界的方式，并对自己的内在叙述深信不疑。如果没有教会我们暂时停下来，进行反思的内在教育，我们也许会屈从于文化及大脑皮层的影响，让它们将我们推向孤独，过着自动化的生活。

我们需要直接检视大脑皮层如何创造了从上往下的影响，这些影响来自过去的经历，它们会模糊我们的视野。在获得幸福的道路中，我们面临的部分挑战在于，发展足够的第七感，清楚地看到这些带有局限性的自我定义，这样我们便能够在个人和集体的生活中，向着更高层次的整合发展。

### 2、《第七感》的笔记-第110页

出现情绪反应---->产生焦虑或恐惧的反应---->引发防御

这种防御性反应能关闭情绪，至少关闭对情绪的感知，由此降低焦虑或恐惧，使我们能继续保持正常的功能。这就是为什么防御机制不仅很有用，而且通常是必需的原因。

....

无论是哪种防御机制，理念都是相同的：我们在感知周围建起了围墙，这样就感觉不到因情感而产生的恐惧或焦虑了。....安妮在果园里的“决定”事实上是一个很少见的有意识的自我反思时刻。后来，她刻意的压抑转化成了自动的抑制。童年时期，安妮没有办法来安抚她内在深沉的苦恼以及人际间的痛苦，因此她无法对它们的意义保持开放，她的适应方法是“依赖大脑皮层”。一旦阻止了感知力的整合，安妮身体的主要功能就剩下带着脑袋到处走了。

### 3、《第七感》的笔记-第230页

从生理和遗传上看，我们的大脑在过去4万年里，也许没有进化很多，但我们的心理得到了很大的发展。如今刚出生的婴儿可能与几万年前出生的婴儿大致相同，但如果我们能将现代社会中一位成年人复杂的神经结构与4万年前一位成年人的大脑做比较，便会发现彼此的巨大差异。不同的文化环境会形成完全不同的经历，因此每种文化中成熟的大脑都会有非常不同的神经连接，并据此对信息流、能量流做回应。

当信息流、能量流的模式在一种文化的人群中被传递，并遗传给下一代时，在进化的人类社会中，塑造大脑成长的正是心理。

### 4、《第七感》的笔记-第245页

用发展心理学来解释就是，如果照顾者的行为模式是简单明确的，我们便能比较确定地描绘出顺序，知道接下来会发生什么，并植入友善与关怀的意图。这样，在我们内部形成的第七感镜头就是清晰的。相反，如果父母是让人读不懂、摸不透的，排序神经回路就会形成扭曲的地图。

### 5、《第七感》的笔记-第166页

想想一辆油门能够正常工作的汽车。当我们想被他人看到并理解时，依恋神经回路就会加速运转，我们便处在了寻求联结的状态。一旦需求得到了满足，我们便会快乐地前行，继续自己的生活。

## 《第七感》

然而，如果没被看到，如果照顾着没有与我们协调一致，我们便会体验到被无视、被误解的感觉，神经系统会突然激活调节回路中的刹车部分。猛踩刹车会造成特别的生理反应：胸部感到沉重，腹部感到恶心，眼睛向下看或转向别处。我们会退缩回来，远离通常连自己都意识不到的痛苦。每当被忽视或者别人发出了令人困惑的信号时，这种感到恶心及慌乱的变化就会出现。这是一种感到羞耻的状态。

如果父母经常不关心孩子，或者经常不能与他们协调一致，孩子就会处于羞耻状态。当源自不协调沟通的羞耻与父母的敌意混合在一起时，有害的羞辱感就会接踵而来。

随着孩子渐渐长大，大脑皮层发展得更加充分，羞耻状态便会与具有皮层结构的信念联系起来，即相信自己是存在缺陷的。从生存的观点看，“我很糟糕”的视角比“父母是不可信赖的，他们随时会抛弃我”的视角更安全。对于一个孩子来说，感到自己有缺陷，比意识到自己依恋的对象是危险的、不可靠的或不值得信赖的更好。羞耻的心理机制至少保全了他对安全感的幻觉，使他不至于变得疯狂。

正是从这里开始，我们看到马修许多潜在的问题，以及羞辱、愤怒、恐惧、焦虑、羞耻、吓得发呆等状态，在发展与神经方面的渊源就是战斗、逃跑和僵住不动。由于他没有将这些反应状态整合到自己的叙述中，因此当应对这些状态时，他就像小时候看到妈妈阴沉着脸，拿着皮带走进他房间时一样感到无助。

在生活中，我们会尽量做到最好，但由羞愧引发的自我缺陷信念经常隐藏在深处，在大脑皮层意识层面觉察不到的地方。如果这种信念一直隐藏在潜意识层面，便随时有可能在暗中搞破坏。尽管这种潜藏的羞耻会推动我们去获取成功，证明自己很优秀，值得别人尊重与艳羡，但任何压力或失败的迹象，都有可能使在发展中形成的“自己是瑕疵品”的感觉浮现出来，让我们反应过度，与别人保持距离。我们要阻止别人以及自己，发现我们阴暗的过去，将糟糕的自我真相隐藏起来。在个人生活中，亲密的他人会渐渐走近我们公众形象之下的真实自我，我们会越发感到脆弱，害怕自己有缺陷的真相被揭穿，使亲密的关系遭到影响。

### 6、《第七感》的笔记-第126页

我们一生都在对内隐记忆编码。很多研究者相信，在生命最初的18个月里，我们只进行内隐记忆的编码。婴儿会记录气味和味道、父母以及家里的声音、肚子饿的感觉、热牛奶带来的幸福感、愤怒巨大的声音带来的恐惧，以及妈妈在某位亲戚朋友拜访时，身体变得僵硬的感觉。内隐记忆对感知、情绪、身体感觉编码。随着我们渐渐长大，它还会对诸如学习爬行、走路、说话或骑自行车的行为编码。

内隐记忆还控制着大脑对体验进行归纳的能力，由此我们从反复发生的事件中归纳建构出心理模式。神经元一起放电会形成联结，而归纳则比联结更进了一步。大脑联合类似的事件，并总结为一个原型表征，被称为图式。如果一个小男孩的妈妈每天下班回家后都拥抱他，小男孩便会形成一个心理模式，即妈妈的归来是充满爱与联结的。

最终，内隐记忆会产生“启动”（priming）作用，令大脑准备好以某种特定的方式作出反应。当妈妈回到家，孩子会期待拥抱。不仅他的内心世界准备好接受这充满爱意的动作，而且当他听到妈妈的车开到家附近时，就会期待地伸出胳膊。在我们渐渐长大后，启动仍会在更复杂的行为中发挥作用。如果你学过游泳，那么当你穿上游泳衣时，游泳的行为就会被启动，并在你跳入泳池时让你做好了游泳的准备。

内隐记忆的6个方面——感知、情绪、身体感觉、行为、心理模式和启动，就像心理的基本拼图，形成了过往持续在当下对我们产生影响的基础。在一段经历“结束”后，我们沿着时间的河流继续前

## 《第七感》

行，留下来的那些突触连接，塑造并过滤着我们当下的体验和感觉。利用这些源于过去的内隐元素，大脑，这个联想器官和预言机，不断让我们为未来做好准备。

一下是内隐记忆的三个独特特征：一是创造内隐记忆或对内隐记忆进行编码，不需要投入集中的、有意识的注意；二是当内隐记忆从记忆储存中浮现出来时，你不会有想起过去某些事的感觉；三是内隐记忆不需要海马的参与。

### 7、《第七感》的笔记-第一部分 认识第七感 01第七感与身体

只有你开始接纳目前所拥有的东西时，你才能放下已经失去的东西

### 8、《第七感》的笔记-第145页

研究人员曾经假设，父母童年的经历可以预测他们如何对待自己的孩子。这听起来很合理，但结果证明它是不正确的。

对依恋关系的最佳预测因素不是父母小时候的经历，而是父母理解自己童年经历的方式。

内在叙述（即人们讲给自己的故事），也许在当下局限了他们，还可能导致他们将损害自己早期生活的痛苦遗留给他们的孩子。例如，如果你父母的童年是严酷的，而且他们不能清楚地理解发生的事情，他们就可能会把这种严酷性传给你，而你也很可能将它接着传给你的孩子。然而，如果父母的童年是严酷的，但他们能理解这些经历，那么他们的孩子就会与他们建立安全的依恋关系，不安全依恋的家庭传递将终止于此。

### 9、《第七感》的笔记-第129页

外显记忆的两种形式：事实记忆和情节记忆（即记忆生活中处于某个情节中的自己）。

随着编码外显记忆所需的大脑部分——海马的成熟，我们开始能够创造事实记忆与情节记忆。海马在一生中都会不断生长，并不断编码外显记忆，使我们能够了解世界与自我。

### 10、《第七感》的笔记-第141页

实验：研究对象是不到一岁的婴儿，观察者在这一年内进行家访，对母婴互动评分。在这年的年底，母婴来到实验室接受测试，时间大约是20分钟，婴儿被单独留在陌生情境中，被观察他们和妈妈分离时的反应，以及妈妈回来时的反应。将一岁大的婴儿与妈妈分离，本身就会带来很大压力，激活婴儿的依恋系统，即她与照顾者之间的联结方式。

安全型依恋secure attachment：

约有2/3的孩子拥有所谓的安全型依恋（针对美国人口的统计结果）。妈妈离开时，孩子表现出明显的想念迹象，通常是哭泣。当妈妈回来时，孩子会主动问候妈妈，通常会寻求直接的身体接触。接着，孩子很快会安定下来，重新去探索和玩耍。回顾一下家访的观察结果，这些孩子的父母对孩子进行联结的尝试很敏感，他们能够读懂孩子的信号，并有效地满足孩子的需求。

回避型依恋avoidant attachment：

大约有20%的孩子会表现出回避型依恋。他们始终全神贯注于玩具或探索这个房间，妈妈离开时，他们没有显露出悲伤或愤怒的迹象；妈妈回来时，他们要么视而不见，要么主动回避妈妈。你觉得这些孩子的人生第一年是什么样的？你也许能猜到，家访观察显示，这些孩子的父母不是以可以信赖的、敏感的方式来回应孩子的信号，他们甚至会忽视这些信号，对孩子的悲伤似乎漠不关心。有些孩子

## 《第七感》

会渐渐明白：“既然妈妈不帮助我、不安慰我，那么我为什么要在乎她离开或回来呢？”回避的行为是对这种关系的适应。为了应对这种关系，孩子将依恋神经回路的激活降到最低程度。

矛盾型依恋ambivalent attachment：

另外10%~15%的孩子具有矛盾型依恋，又称抗拒型依恋，他们会抗拒别人的安慰。在这种情况下，婴儿第一年的生活充满了不一致性。父母有时能与他协调，很敏感，会应答，但有时就不能。如果你是个婴儿，你会作何反应？你会去接触这样的父母，以安慰边缘系统被激活所引起的悲伤吗？在陌生情境中，矛盾型依恋的婴儿即使在分离之前也会显得小心翼翼或痛苦忧郁。在重新团聚时，他们寻求父母的安慰，但不容易被安抚。他们不停地哭，而不是很快回去玩玩具，他们也可能一脸担忧或失望地抓着父母不放。与父母在一起显然没有带给他们放松感，他们的依恋回路被过度激活了。

紊乱型依恋disorganized attachment：

约占10%。在高风险群体中，比如父母吸毒的孩子，出现的概率则高达80%。当父母严重缺乏与婴儿的协调，或者婴儿害怕父母，或者父母本身就充满了恐惧时，便会产生紊乱型依恋。在之前的三种依恋模式中，婴儿发展出了有条理的策略，以应对或敏感的或冷漠的，或前后不一致的照顾者。然而在紊乱型依恋中，婴儿无法找到任何有效的应对策略。他的依恋策略都失败了。

### 11、《第七感》的笔记-第125页

大脑的运作就像一台“预言机”，它根据过去发生的事情，不断让自己为未来做好准备。记忆会形成一个过滤器，我们会通过它自动产生对将要发生什么事情的预期，记忆由此塑造了对当下的感知。在记忆中编码的模式会使我们不断进行的感知出现偏差，改变我们与世界互动的方式。

当我们从记忆库中提取一段被编码的记忆时，过去发生的事情不必进入意识。拿骑自行车的记忆为例，你骑上车，自然而然地开始蹬车，神经元集群的放电让你蹬车、保持平衡和捏闸。这其实是一种记忆：过去的一个事件（学骑自行车）影响了你现在的行为（骑车），但今天骑车的感觉不像是在回忆你学会骑车那天的情景。

（一起放电的神经元会连接在一起。在有关记忆的理论中，某种体验会通过一个群组的神经元放电而被编码。这些神经元集群越经常在一起放电，就越有可能在未来共同放电。）

在日常生活中，这两种记忆过程相互交织在一起。让我们会骑自行车的记忆被称为内隐记忆（implicit memory），对于学会骑自行车那天的记忆，我们称之为外显记忆（explicit memory）。我们在日常语言中，会用记忆一词来指代科学上所说的外显记忆。然而，最近脑科学的发现让我们明白了内隐记忆与外显记忆的区别，也同样理解了内隐记忆如何在不被意识到的情况下，影响着当下。

### 12、《第七感》的笔记-第247页

对其他人心理状态的感知取决于我们是否能很好地了解自己的心理状态。岛叶将我们内在的共鸣状态向上传递到前额叶皮层的中部，从而形成有关自己内心世界的地图。我们其实是通过感知自己的情绪来感知他人的情绪的。在聚会上，我们的内心世界充满了欢笑；在丧礼上，我们的内心世界充满了悲伤。所有的大脑皮层下的数据，比如心率、呼吸、肌肉紧张程度以及边缘系统的情绪，都会上行到岛叶，向大脑皮层通报我们的心理状态。这就是为什么能更好地觉察自己身体的人，具有更强的共情能力的原因。岛叶是关键：当我们能够感知自己的内在状态时，与他人产生共鸣的通路也是畅通的。

在成长过程中，我们首次看到的心理是照顾我们的人的内在状态。我们发出“咕咕”声，他会微笑；我们欢笑时，他也会笑容满面。因此，我们第一次知道自己在别人身上被反映了出来。在我们的研究小组中，探讨过的最有趣的观点是，与他人的共鸣其实早于我们对自己的感知。



### 13、《第七感》的笔记-第227页

在人类很长一段历史中，尤其是在现代社会中，我们通常将自己看成是孤立的存在体，是一个小舞台上的独角戏演员，旁边还有几个经过挑选的悲剧演员。其他剧场根本不重要，也许还会和我们的表演存在竞争。我们为什么如此局限对自我的定义？

如今，我们能从科学与神经学的角度来探索狭隘的自我定义。当共鸣回路启动时，我们便能感知到他人的情感，产生一种皮层印记，从而知道其他人的内心可能是什么样，因为他们的内心与我们的内心是类似的，这是我们的心理和大脑便打开了第七感机制。我们摘掉内在镜头的镜头盖，仔细地看别人的脸，想看到外表之下的心理。

然而，如果我们不能认同其他人，共鸣回路就会关闭。我们把其他人看成是客体，是“他们”，而不是“我们”。我们没有激活相应的神经回路，没有认为他人也是拥有内在心理生活的。同情回路的关闭也许是解释人类在历史上之所以会产生暴力行为的原因之一。如果没有第七感，其他人就变成了客体，而不是像我们一样的主体，具有值得尊重与了解的内心。在面临威胁时，我们会扭曲对他人的看法，将自己的恐惧投射到他们的意图上，并想象他们会伤害我们。我们也会无中生有地感知到怨恨，启动受到威胁时的心理状态，撤退到战斗——逃跑——僵住不动的求生反应中，然后想尽办法除掉威胁我们的客体。

受到威胁的感觉控制了我们的感知。有时这对我们是有益的，比如我在山路上，离儿子几步远的地方“看到了”蛇，而到后来才感觉到害怕。然而，在其他时候，同样的大脑机制会显著影响我们对他人的行为。图像研究显示，当看到暗示着危险与威胁的照片时，比如一把枪正指着我们，或者一起致命的车祸，大脑就会变得高度警觉。即使照片一闪而过，意识还没来得及辨别它们，这些潜意识的图像也会影响我们的心理状态和行为。这类“死亡提醒”研究一再显示，对于“像我们”的人，我们会变得更友善，更关心他们的幸福。他们被视为我们部落的成员，同一洞穴的居住者，我们保护他们免受我们潜意识里害怕会发生的伤害。相反，如果这些人“不像我们”，我们可能就会以轻蔑和冷漠的态度对待他们，好像他们是潜在的敌人或会带来伤害的人。我们会轻易地驱逐他们，对他们的过失处以更重的惩罚，对他们的评判也更苛刻。

如果在发生威胁的时刻，我们意识不到这种区分“像我们”和“不像我们”的心理机制，我们的人性就岌岌可危了。在如今这个全球化、信息即时传递和高科技的世界中，如果没有第七感来解除这些迅速产生的、大脑皮层下脑区驱动警报，就必然会产生可怕的后果。

当我们被求生的驱动力驱动时，会变会失去前额叶9项功能中的部分功能或全部功能，就像芭芭拉在“丢失了灵魂”后一样。我们可能会采取不理智的行为。当处于反应性的状态时，我们可能会恢复祖先们原始的行为，缺乏灵活性和同情心。我们可能会冲动行事，丧失了平衡情绪的能力，无法进行道德推理。未经检验的自动化的神经反应，不仅会对个人行为产生影响，还会塑造共同政策。如果我们不再接受理解与同情的指引，缺乏第七感的行为反应就会变得充满敌意，变得不灵活，我们便会失去道德的罗盘。

### 14、《第七感》的笔记-第106页

如果我们只关注容易说清楚、被普遍认可的情绪，比如愤怒、恐惧、悲伤、厌恶、兴奋、快乐和羞耻，便会错失心理的丰富性。还有一些情绪，我们称它们为“基本情绪”。基本情绪是精妙的心理音乐，是信息流、能量流的潮汐，它能使我们感受到内在状态每时每刻的变化。有时在不断变化的背景中会突然发生一个事件，这个事件吸引了我们的注意力，激活了唤醒。强烈的唤醒能够产生某种情绪，比如愤怒或恐惧。即使这种普遍的（或绝对的）情绪被世界上各种已知的人类文明认可，它们也不会像你认为的那样经常出现。想一想一天的经历。你是否经常能体验到明确而清晰的愤怒或恐惧？大多数人很少体验到。然而，内心世界中充满了构造微妙的、不断变化的状态，这就是我所说的“

## 《第七感》

基本情绪”。基本情绪不断晕染着你对生存状态的主观感受。

对基本情绪与绝对情绪的思考，为我们与自我及他人的联结打开了新视野。年幼的孩子需要与照顾者协调一致，以获得对世界的安全感。父母则不仅要与孩子绝对情绪的爆发（比如悲伤或恐惧）协调一致，还要与诸如有活力、警觉、专注、困倦或抑郁等基本情绪状态保持协调。如果等孩子出现绝对情绪再进行“情绪联结”，父母就会失去大部分重要的协调机会。如果父母去关注任何吸引孩子注意力的事物，便可以时时刻刻与孩子的基本情绪保持协调一致。此外，父母还可以通过关注孩子的唤醒水平来与他们的内心世界协调。他是充满活力的还是无精打采的？是积极投入的还是精疲力竭的？与孩子基本情绪的协调能使他们感到与他人有着深入的联结。当我们与他们产生共鸣时，他们会觉得自己成了更宏大的“我们”中的一部分。

学会追中内在状态，感知自己的基本情绪，是一种不断精进的技能，它开始于我们的孩提时期，并会持续一生。对内在信息流、能量流的感知是第七感的精髓。通过照顾者给予我们的关注，我们第一次学会去注意这些流，并进入了理解心理的世界。然而，在失去母亲和外祖父母之后，没有人给安妮安全地学习如何感知她的内心世界的机会。像很多人一样，她不得不设法蒙住第七感的镜头，以便看不到她的内心世界。她学会了过一种缺乏意义的生活。

（“对基本情绪与绝对情绪的思考，为我们与自我及他人的联结打开了新视野。”）

### 15、《第七感》的笔记-第153页

当孩子盯着父母的脸看的时候，他是在寻找反映自己心理的回应。当孩子得到的回应是开放直接的、具有接纳性的、与他能保持协调的，那么孩子便能形成清晰的自我感。共鸣回路使我们能够在别人的脸上看到自己，也能使第七感镜头更清晰。然而，如果这面镜子被父母自己的偏见或心理状态扭曲了，情况会如何呢？童年时矛盾型的依恋关系，通常是因为父母与孩子的调谐不连贯，加之父母有干扰行为造成的。孩子在照顾者的眼里不能清楚地看到自己，从而造成了迷惑的自我感。心事重重的叙述的中心主题是：我需要他人，但我无法依靠他们。

理解矛盾型依恋的另一种方法是探讨“感情纠葛”。像格雷格这样的孩子，与妈妈有联结，但他不能进行差异化，拥有分隔开的感情生活或同一性。由于自身的焦虑，妈妈的回应是令人困惑的，这破坏了整合所必需的差异化与联结的平衡。尽管格雷格自己不觉得焦虑，但心中充满了妈妈的焦虑。无论开始时，格雷格的内在状态是什么样，妈妈的状态都会影响他的状态。他们俩不是可以在对方那里找到可靠联结的独立个体，而是互相纠葛在一起。他妈妈不能清楚地看到他，我们只能想象，她的困惑可能源于她自己的遗留问题，并融入了格雷格的第七感镜头中。整合收到了阻碍，格雷格走向了混乱的边缘，比如当萨拉回来晚时，他会陷入极度的焦虑。目前，格雷格无法把萨拉看成是单独的人，可以有各种回来晚的理由。他只担心萨拉的晚归意味着她对他有怎样的感情。

对格雷格来说，成长的关键不是指责他的妈妈，而是理解为什么他会有不安全感，这样我们就可以一起努力，整合他的大脑。解释与借口之间有着巨大的差别。格雷格可以通过理解自己的人生来增长维持亲密关系的能力。

我最初的目标是扩展他前额叶中部监控过度唤醒的依恋系统的能力，最终实现降低唤醒程度。想象一下，格雷格在等待萨拉。随着钟表滴滴答答地走过了她应该到家的时间，格雷格的遗留问题——被抛弃感，控制类他的内心世界，他开始变得焦躁不安。当感到不确定，感到有可能失去萨拉时，格雷格的心理突破了他的忍受窗口，使他陷入混乱之中。现在他惊慌失措。这些遗留问题就像“热键”，是令他不能自拔的脆弱点，并主导了他对亲密关系的看法。

……

格雷格渐渐明白，他对萨拉的怀疑其实来源于过去在情感上被抛弃的感觉。这些感觉被嵌在他的内隐记忆中，主导者他的右脑“数据库”。尽管没有创伤后应激障碍中的记忆闪回，但格雷格渐渐意

识到，这些源自过往事件的侵入性的强烈情感，依然在驱使着他如今的生活叙述。

### 16、《第七感》的笔记-第143页

这些发现与我们对整合的探讨有怎样的联系呢？

在安全型依恋中，能量流与信息流以和谐的方式流动；而在回避型依恋中，能量流与信息流的流动趋向于刻板僵化；在矛盾型依恋中，能量流与信息流趋向于杂乱无章；在紊乱型依恋中，能量流与信息流交替出现刻板僵化和杂乱无章。在紊乱型依恋中，能量流与信息流超出了“忍受窗口”，导致应对能力的崩溃。

在本章后面的内容中，将阐释这些早期行为模式如何延续下来，成为我们的心理特征。

研究历时超过25年。尽管在这段时间里有很多会影响孩子发展的因素，但他们人格特质的发展趋势是可以预测的。

安全型依恋关系的孩子：通常能发挥他们的智力潜能，与他人拥有良好的人际关系，受到同辈的尊重，能很好地调节自己的情绪；有很好的躯体调节能力，能与他人相互协调，能保持情绪平衡，能灵活地回应，调节恐惧，具有共情能力、洞察力与道德意识。安全的亲子互动促进了婴儿大脑前额叶中部整合神经纤维的生长。

回避型依恋关系的孩子：会受到情绪的局限，通常会被同伴认为是冷漠的、爱控制人、不招人喜欢。

矛盾型依恋关系的孩子：会表现出很多焦虑感和不安全感。

紊乱型依恋关系的孩子：在与他人交往以及调节自己情绪方面的能力都受到了严重的损害。很多这样的人还存在分裂的症状，这使得他们在经历创伤性事件后，患创伤后应激障碍的风险大大提高。这些数量庞大的研究清楚地显示，父母的做法能产生巨大的影响。

依恋模式是人类生活中少数不受基因影响的方面。

### 17、《第七感》的笔记-第33页

在交谈、滑轮滑和反思之后，我终于冷静了下来，来到儿子的房间，问他我们是否能聊一聊。我说我觉得自己刚才情绪太激动了，探讨一下发生的事情对我们会有帮助。他告诉我，他觉得我对妹妹太过袒护了。

他确实是对的。尽管失去理性的尴尬使我有为自己辩护的冲动，但我只是保持静默（观察）。我能够分辨这种冲动，伴随而来的感觉只是心理的活动，而不能完全代表我是谁（客观）。我不必因为有冲动就一定要说话。儿子继续对我说，我的烦躁恼火是不必要的，因为他真没做错任何事情。他是对的。我再一次感到我产生了想要为自己辩护的冲动，想给他上一次有关分享的课。不过我提醒自己要保持反省，关注儿子的感受，而不是我的。此时，关键的姿态不是判断谁对谁错，而是接纳他（开放）。当然，你可以想到这一切都需要第七感。我很感激自己的前额叶皮层又恢复了工作。

带着女儿的问题，我已经对自己认为内心世界发生了什么进行了探索。我渐渐意识到，我因被过去遗留的问题所淹没，而不能清晰地看待当下的问题。现在我不需要指引也能倾听他继续解释自己的观点。后来我跟他讲，在可丽饼这件事上，我确实偏袒了他妹妹，而他对此一定觉得很不公平。我的发作似乎是不合理的，事实上也是如此。作为一种解释，而非借口，我让他了解我内心发生的事情，比如将他看成是我哥哥的象征，这样我们俩都能理解整个事件了。

### 18、《第七感》的笔记-第94页

用恰当的词语来准确地描述无法表达的内心世界，对很多人来说都是一生的挑战。诗人通常很精通这种神经技能，但我们几乎没有诗人的天赋，能将感受翻译成文字。如果你停下来仔细想一想，便会发现这确实是一种超凡的翻译技艺。

### 19、《第七感》的笔记-第29页

开放意味着我们要对进入意识的任何事物保持接纳的态度，不执著于“事情应该如何”的先入之见。我们放下预期，接受事物本来的样子，而不要去试图使它们成为我们想让它们成为的样子。开放的态度使我们能更清楚地感知事物。它给予我们识别出限制性判断的力量，将我们的心理从桎梏中解放出来。

### 20、《第七感》的笔记-第225页

1950年，爱因斯坦接到以为拉比（犹太人中的一个特别阶层，是老师、智者的象征）的来信，他本有两个女儿，却因为一次意外失去了一个。拉比问爱因斯坦，可以提供什么智慧，以帮助他另一位深陷失去姐妹的痛苦之中的女儿。爱因斯坦的回答如下。

人类是整体的一部分，我们将这个整体称为“宇宙”，人类被局限在一定的时间和空间里。在他的体验中，他的自我、想法和情感与其他人的相隔绝。这是一种由意识产生的错觉。这种错觉是我们的牢笼，它将我们局限在个人的欲望中，并只对少数与我们最亲近的人产生感情。我们的任务是，扩大悲悯的范围，将自我从牢笼中解放出来，拥抱所有的生灵以及自然界中的一切美好。没有人能完全实现这个目标，但为了实现这个目标的努力，本身就是一部分解放，就是内在安全感的基础。

### 21、《第七感》的笔记-前言：潜入心灵的深海

当成人与孩子之间的频率一致，且能准确的反映孩子内心世界的图景时，孩子便会清晰的感知自己的心理。这就是第七感的基础。

### 22、《第七感》的笔记-第185页

大脑会创造两种不同的心理状态：接纳性与反应性。

为了使它们直接体验到这种区别，我让他们做了一个简单的练习。我告诉他们，我会重复说几遍某个单词，让他们注意身体有什么感觉。第一个单词是“不”，我以坚决而略微有些严厉的方式说了7遍，每遍之间大约间隔两秒。接着，停顿了一会儿后，我清晰而比较温和地说了7遍“是的”。丹妮丝说，在我说完“不”之后，她感到“快窒息了，这真的让我很恼火”。彼得说他觉得“被禁锢着，全身紧绷，就像在被人训斥”。与之相反，“是的”令他感到“平静，内心获得了平和”。丹妮丝说：“我很高兴你开始说‘是的’了，但我还为‘不’生气呢。我过了一会儿才放松下来，感觉不错了。”

现在，他们对反应性状态与接纳性状态的区别有了直接的体验。我继续解释说，当神经系统是反应性的时候，它实际上就处于战斗—逃跑—僵住不动的状态。在这种状态下，我们是不可能与其他人建立联结的。我指着我的大脑手模型，解释当我们感到身体或心理受到威胁时，脑干会如何自动且快速地作出反应。如果将全部的注意力都集中在自卫上，那么无论做什么，我们都无法开放自己，无法准确地倾听对方说的话。心理状态甚至会将中性的意见听成是充满火药味的言语，扭曲所听到的，使它符合我们的恐惧。

我继续解释说，相反，当处于接纳性的状态是，脑干中不同的分支就会被激活。他们对“是的”的反应已经说明了会发生什么变化：面部肌肉及声带会放松，血压和心率趋于正常，我们对他人所要表达的内容会更加开诚布公。接纳性的状态打开了联结彼此的社交系统。

接纳性是我们感到安全和被关注的体验。

反应性是战斗—逃跑—僵住不动的求生反射。

### 23、《第七感》的笔记-第116页

当安妮感到痛苦的时候，如果我毫无保留地与她共处，便能帮助她反射出我自己内心的安全感。人际关系的关键事实是：共鸣回路不仅让我们“感到被感知”，彼此建立联结，还有助于调节我们的内在状态。换句话说就是，安妮与我之间的共鸣有助于扩大她的忍受窗口，这样她就能安全地感受自己的感觉了。

### 24、《第七感》的笔记-第169页

青春期早期通常充满了各种状态间的紧张，存在着一开始不会被意识到的冲突。到了青春期的中期，这些冲突能够被意识到了，但十几岁的孩子依然缺乏有效的解决策略。青春期的孩子可能对朋友是一种行为方式，对兄弟姐妹、老师、父母或曲棍球队的队友是另一种行为方式。在青春期的后期，大多数年轻人发展出了更有效的方法，来应对这些状态间不可避免的紧张。健康的发展并不是指创造出匀质的、统一的单一“自我”。相反，健康的发展包括逐渐承认、接纳，然后整合自己多样化的状态：发现迥然不容的状态如何能联结在一起，甚至互相合作，形成一个由很多部分组成的统一整体。

很多研究认为，如果没有发生这种状态间的合作，青少年便会出现心理功能失调，比如焦虑、抑郁或身份认同问题。而另一方面，学会在不同状态间斡旋的青少年，则能找到让自己的多重自我感到舒服自在的场景、朋友和活动，他们会不断得到蓬勃发展。整合，再一次与幸福同在。

### 25、《第七感》的笔记-第241页

在妊娠期，大脑从下向上逐渐形成，首先发育成熟的是脑干。当我们出生时，边缘系统已经部分发育成熟，但大脑皮层神经元之间还缺乏广泛的连接。这种不成熟性，即大脑不同区域内部以及之间缺乏连接的特点，给予我们对经验的开放性，这对学习来说是必需的。

从生命最初的几天开始，不成熟的大脑被我们与世界的互动，特别是被我们的人际关系所塑造。经历与体验刺激神经元放电，影响着我们刚刚形成的突触连接。通过这种方式，经历与体验改变了大脑本身的结构，甚至会影响我们先天的性格。

## 《第七感》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)