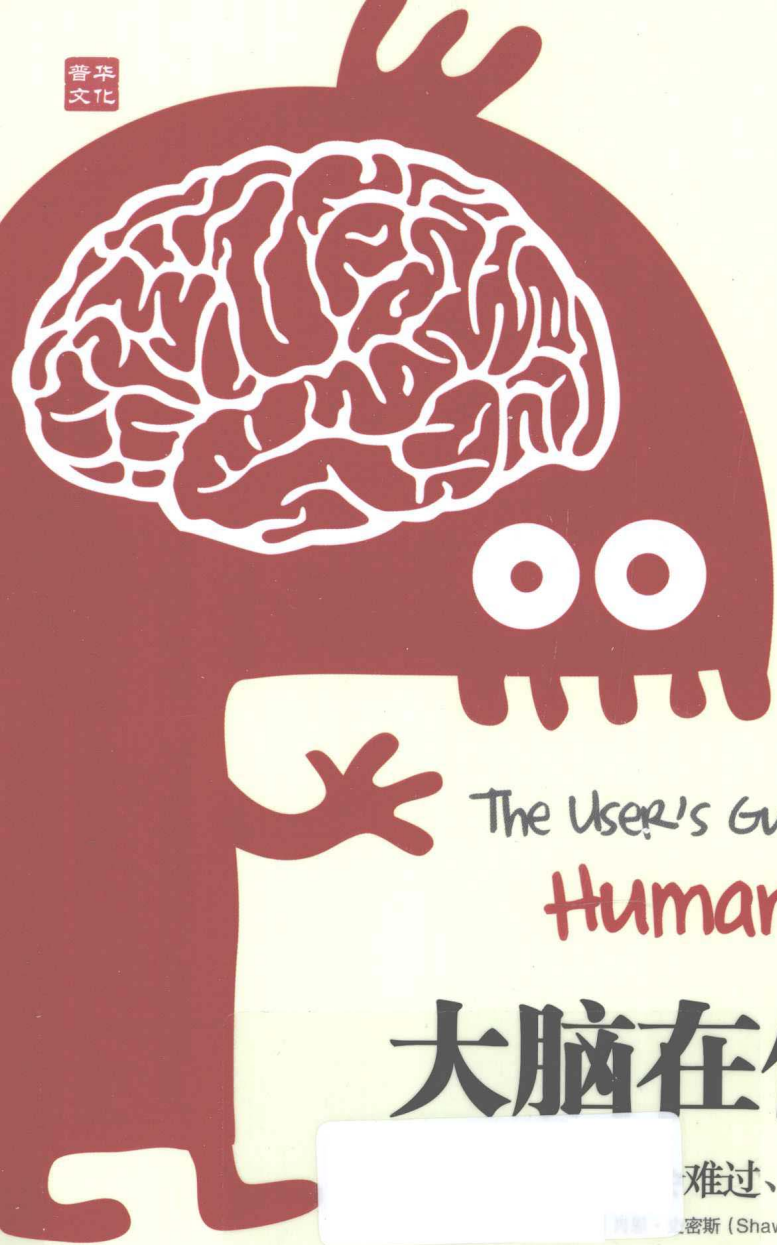


普
华
文
化



The User's Guide to the
Human Mind

大脑在作怪

难过、焦虑、神经质

肖恩·史密斯 (Shawn T. Smith) 著 廉凯 译

难过、焦虑、神经质，难道都是**大脑惹的祸**？
揭穿大脑的鬼把戏，**摆脱**情绪的束缚，夺回生活**主动权**！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

大脑在作怪

——为什么我们会难过、焦虑、神经质

The User's Guide to the Human Mind

【美】肖恩·史密斯(Shawn T. Smith) 著

廉 凯

译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑在作怪：为什么我们会难过、焦虑、神经质 / (美) 史密斯 (Smith, S. T.) 著；廉凯译. —北京：人民邮电出版社，2013. 1

ISBN 978-7-115-30617-3

I. ①大… II. ①史…②廉… III. ①人类—大脑皮质—活动—影响—情绪—研究 IV. ①R338.62 ②B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 312117 号

THE USER'S GUIDE TO THE HUMAN MIND: WHY OUR BRAINS MAKE US UNHAPPY, ANXIOUS, AND NEUROTIC AND WHAT WE CAN DO ABOUT IT by SHAWN T. SMITH, PSYD

Copyright: © 2011 BY SHAWN T. SMITH

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS

All rights reserved.



内 容 提 要

大脑对我们每个人的影响无处不在，但我们却未曾探究过大脑到底用意何在。为了回答这一问题，本书将大脑假定为独立存在的实体，通过生动的论述阐明了大脑在做些什么，它为何这么做，我们应该如何与大脑和平相处，以及我们怎样才能摆脱大脑的负面影响，勇敢追求理想的生活。

本书适合所有对心理学感兴趣的读者阅读。

大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质

The User's Guide to the Human Mind

Why Our Brains Make Us Unhappy, Anxious, and Neurotic and What We Can Do about It

◆ 著 [美] 肖恩·史密斯 (Shawn T. Smith)

译 廉 凯

责任编辑 许文瑛

执行编辑 焦方芳

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2013年1月第1版

字数：111千字

2013年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-5793

ISBN 978-7-115-30617-3

定 价：28.00 元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

献给特蕾西和乔丹

译者序

一直以来，人们都把大脑看作最睿智的指挥官，我们相信它的判断，听从它的指挥，以拥有充满智慧的大脑为荣，即使出现悲伤、担忧、沮丧、焦虑等情绪，也很少会想到这是大脑的问题。对很多人来讲，大脑就是自己，无所谓对错，没有任何分别。但是，事实果真如此吗？你是否曾经想到，自己各种错误行为到底因何而生？你是否曾经反思过，那些痛苦的感觉和想法因何而来？很多时候，我们确实应该摆脱自己的习惯性思维，冷静地观察一下，到底大脑在做些什么，而它做这些决定和选择的目的是何在。

《大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质》就是这样一本书，它教给我们如何观察大脑，如何判断大脑的动机，最为重要的是，通读这本书之后你会豁然开朗：哦，原来大脑是这样的。你会感叹，曾经困扰自己多年的想法和感觉终于找到了根源，曾经让自己又爱又恨的价值追求终于得以明确，曾经迷茫无助的自我终于找到了心中的桃花源。这是一本很有趣的书，它从心理学的角度来讲大脑，就好像大脑是一个独立存在的个体，生活在我们身边，而且还有点双重性格，也就是说大脑既有原始的、感性的一面，也有高级的、理性的一面。

我们不得不赞叹肖恩·T·史密斯博士的妙笔生花，在他的笔下，大脑不再是一个单纯的身体器官，而是一个有血、有肉、有个

性的实体。作为大脑的主人，我们要学会与大脑和谐相处，既要学会欣赏它的优点，又不能在追求人生价值的道路上偏离方向。作者把微妙的人际关系哲学应用到了与大脑的相处过程中。一旦掌握了与大脑相处的技巧，我们今后的人生将会增添很多快乐，远离许多忧愁和烦恼。

人的一生是漫长而短暂的，漫长是因为你总是在处理各种各样的疑难问题，短暂是因为你总是难得停下来思考人生。但学会了观察大脑，这两方面的问题都会得到解决，你会发现之所以出现那么多问题其实都是因为大脑好心办了坏事。人生虽然匆忙，经常停下来看看大脑在做什么会让我们受益良多。若干年后蓦然回首，你会发现这本书真的是可以相伴一生的良师益友。来吧，让我们一起去书中揭开大脑的神秘面纱吧！

引言

我家的快餐店即将打烊时，我正在吧台后面擦玻璃杯（我的童年很不寻常）。我注意到查克（Chuck）坐在角落里，他是我家快餐店的一位常客。顾客里面我最喜欢的就是查克。他总是戴着淡黄色的牛仔帽，穿着鹅绒马甲，脸上也总挂着那不变的笑容。他喜欢和人打成一片、诙谐幽默、脾气又好，一直是店里最受欢迎的人。

但是，10岁的我感觉查克好像总是在逃避什么。除了酒量很好、为人和蔼外，人们对他的知之甚少。他总是侃侃而谈，但从不谈论自己，而是把话题集中在别人身上。有人开玩笑说，他一定是个间谍，不然怎么会这么神秘。

现在看来，他当时只是一直不愿意面对他的伤心往事，所以他就用幽默、交友和酒精来逃避现实而已。如果那时候你问我查克是个什么样的人，我可能会说他是开心的家伙，但是好像很孤独。

我记得有一天晚上，他一反常态地独自坐在角落里，轻松而平和。嘴角挂着的不再是恶作剧式的坏笑，取而代之的是真诚的微笑。他的面前放着一只空酒杯，那是最后一只空酒杯了，我在犹豫要不要打扰他，这样我就可以把杯子都刷了。

至今为止很多年过去了，我不曾忘记过查克，只是当年的酒吧小招待已经成为了一名冷静的心理学家。现在我总是会想，到底是什么让查克天天喝得酩酊大醉而又不愿意展现出自己真实的一面呢？

他的大脑到底经历过什么，之后又对他自身及其人生产生了什么影响？

也许我永远没有机会明白查克的大脑究竟告诉了他什么，但是我至少知道自己的大脑告诉了我什么，而且我并不总是喜欢它的“忠告”。如果你的大脑和我的一样，那么你一定也知道它是个喋喋不休的家伙！如果你跟我一样，你就会很想知道应该如何控制自己的大脑。

从某种程度上讲，大脑是很容易控制的。我们可以选择想什么、什么时候想。比如现在我可以想甜甜圈，因为我喜欢甜甜圈。但从另外一个角度讲，大脑又是固执而无理的。它总是随心所欲地用自己的方式来考虑问题，并且总在最糟糕的时间做决定。以演讲为例。当我站在众人面前准备演讲时，我的大脑就会让我产生这样的想法：

你快忘词了！

你本该剪个新发型的！

你的拉链拉上了没有？

但其实我并不需要这些想法，它们一点用处都没有，所以大脑您真是过于操心了！

除了会做一些打击我们自信心的事情外，大脑有时更过分。它会让我们相信自己被人诋毁了、没人爱了，或者什么也做不了，又或者相信这个世界比我们看到的更加危险。它会让我们感到焦虑和沮丧，从而使我们相信自己无法实现愿望。我们的大脑就是这么有说服力。

一旦出现这种情况，我们自然就会努力去控制大脑，让大脑安静下来，这样我们就可以继续生活下去了。我们会告诉自己：“只要让大脑放松下来，停止无谓的思考，下一次演讲就会非常成功。”这种方法有时会起作用，而其他时间里大脑却对我们有着压倒性的影响力，让我们不得不给自己的思绪找个出口。

作为灵活机智的生物，人类通常都能在短时间内通过转移注意力来控制自己的大脑，但是这种方法只在一定程度上起作用。

假设，我只要不想起猴子就能赢得一百万美元，那么我就会尽全力不去想猴子，然后试着通过计算、唱歌、跳绳来转移注意力。这可能会起一点作用，但实际上我清楚自己为什么会做这些疯狂且没有意义的举动：为了避免想起猴子。因此，现在我不仅想起了猴子，而且这想象中的猴子还让我又唱又跳。猜一猜当我停下来的那一瞬间会想些什么？没错，就是猴子！（你也可以试试看，试着不要想猴子，看看会发生什么。）

我们心中都有竭力避免想到的事物，可能是失败的感觉、对没有归属感的恐惧，或是岁月流逝带来的感伤。即使我们暂时成功控制住了大脑，思想和感觉最终也会卷土重来，并带有一种报复心态：“我们倒要看看你是不是做每一件事时都能让我们闭嘴？”

我们可以通过吃喝玩乐或者玩命工作等方式让自己暂时摆脱思想和感情的束缚，但从长远来看，重复做这些逃避行为为只会让思想和感觉更加强烈。就这样，大脑让我们掉进了流沙般的境地：越是挣扎，就陷得越深；越想从大脑的束缚中挣脱出去，结果就越糟。

如果是这样，查克坐在空酒杯前的片刻安宁要比一醉方休更为珍贵。大脑有时候会安静一点，但它那种忙碌的状态总是会“死灰

大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质

复燃”。因此，如果我们想让大脑一直保持安静的状态，就需要坚持不懈地努力。

幸运的是，控制大脑并不是我们唯一的选择，因为我们还能与大脑和平共处，甚至去欣赏它，从而形成一种默契。而当我们发现大脑的真正动机时，与它和平共处就会变得更加容易。

本书的目的就是为我们处理好与大脑的关系提供一些指导和建议。但是，需要事先说明的是，我并不是专家，我只是原来的那个餐馆的小招待，后来又帮助一些人解决了大脑的使用问题而已。我在这里所能提供的帮助主要是基于许多心理学前辈的研究，尤其是基于斯蒂文·海耶斯（Steven Hayes）等被称为“第三波行为主义”的心理学分支成员所做的开创性研究。

现在，让我们详细看一下本书到底谈论的主题是什么。

关于本书

本书主要讲述了我们应该如何处理与大脑的关系，尤其是我们快要被大脑逼疯时，到底应该如何与它相处。本书还会帮助我们回答下列问题：大脑在做什么，大脑为什么这么做，我们应该如何追求自己的生活，等等。即使大脑产生的某些想法和感觉是我们不想要的，本书仍然对大脑给予我们的帮助进行了客观的评价。此外，本书也分析了当大脑已经妨碍到我们的生活时，我们应该如何应对。

本书分为四个部分，具体如下：

第一部分，大脑是通过哪些方式和我们对话的；我们应该如何与不想要的想法和感觉保持距离，从而遵从我们的内心，获得更多

的自由。

第二部分，如果我们想做的事情在大脑看来是很危险的，它就会阻止我们，这时我们应该怎么办。

第三部分，解构一些导致我们做出无意义行为的机制和规律，因为了解大脑的运行原理之后，我们就有能力做出自己的选择，而不是在冲动的影响下做出决定。

第四部分，我们将谈到如何采取合适的办法照料我们的大脑，从而减少它给我们造成的困扰。

我在本书中无论何时提到大脑，都是把它当作独立的实体。当然，事实上它并不是独立存在的。但是如果你的大脑和我的大脑一样，那么它的确有可能很像独立存在的实体。大脑半球（形成思维的物理构造，我们将在第二章探讨它们之间的区别）就是以这样的方式建立的，它的绝大部分功能和动力都在我们的控制之外，就像冰山大部分都在海水表面以下一样。虽然大部分脑组织都不受我们的控制，但这并不意味着大脑一直在和我们作对。相反，大脑的目的是为了保证我们的安全。本书设定了两个假设条件，作为分析大脑追求安全感的基础依据。

第一个假设，大脑的不同组成部分在运行时是相互独立的。这意味着即使我们意识到不应该将一整盒饼干全部吃掉，大脑中有些部分仍然相信“全部吃掉”是有好处的。

第二个假设，那些我们不想要的想法、感觉、记忆和冲动都有其存在的原因。一个正常的大脑懂得盐、糖和脂肪的重要性，至少它会懂得这些东西在原始环境中是多么地宝贵。我们的大脑就是在这样的原始环境中成长起来的，并在现在这个更具有挑战性的世界

里继续存在着。

处事圆滑、以生存为目的的大脑会对我们说：“你最好把饼干吃了！这么好的机会可能不会再有了！”它这么说正是因为它一直在担心着我们的生存，所以我将大脑称作“爱操心的机器”。但是它始终坚持着一个非常重要的目的：无论我们喜欢与否，都要帮助我们生存下去。

说真的，大脑有时候确实很烦人。它会误导你，甚至给你带来痛苦，但是它的离奇行为是像计算机程序一样精密的大脑回路运行得来的正常结果，而不是程序中出现的漏洞。也就是说，你的大脑可能看起来不太正常，但是它确实是按部就班地在运转着。我不希望你完全按照我的话来做，相反，我希望你用自己的经验来验证我的判断正确与否。

通过本书，我建议大家多做练习和实验，从而让大脑的运行过程和决策过程更加透明化，增进我们对大脑的认识和了解。当我们能够清楚地知道大脑究竟要做什么时，我们就能够按照价值追求选择自己的行为，而不是任其摆布。除此之外，我们还可以学会加强甚至欣赏大脑保护我们的天性。

总之，现在摆在我们面前的问题是：我们能够赢得与大脑之间的战争吗？让我们马上揭开“爱操心的机器”的神秘面纱，一探究竟吧！

目 录

第一部分 爱操心的机器

第一章 保护的代价 /3

- ★ 卢克的战斗 /3
- ★ 我的大脑，我的卫士 /7
- ★ 争论是陷阱 /9
- ★ 压抑想法的矛盾后果 /13
- 练习：与大脑交流 /16

第二章 大脑的一天 /19

- ★ 什么是思维 /19
- ★ 大脑为什么会担心我们 /22
- ★ 大脑如何表达自己 /25
- ★ 焦虑和沮丧：用老办法应对新问题 /27
- 焦虑感的用途 /27
- 抑郁的用途 /29
- ★ 大脑永远是“理智”的 /30

大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质

第三章 让大脑自由发挥 /32

★ 生存最重要 /34

★ 想法和事实是两回事 /36

练习：想法到底离事实有多远 /39

★ 观察想法 /40

练习：阅兵式上的小士兵 /40

★ 观察情绪 /42

练习：如何面对“爬行动物的大脑” /43

★ 逐步摆脱“爬行动物的大脑” /45

练习：我现在想的是…… /46

第二部分 大脑的任务不是追求幸福

第四章 记忆利用法 /49

★ 佩内洛普迷失了 /49

★ 过去并不是问题的关键所在 /52

★ 大脑避开危险的方式 /53

★ 大脑的假两难推理 /56

★ 自为内容 /57

★ 自为背景：另辟蹊径 /59

练习：关注你的判断 /61

第五章 大脑的曲解和偏见 /63

★ 大脑在害怕什么 /65

★ 具有偏见色彩的回忆对生存的意义 /67

★ 大脑如何制定规则 /70

第六章 价值追求与行为 /74

★ 训练大脑 /75

★ 理智 /77

★ 寻找人生价值 /79

 练习：生活在于细节 /80

 迷失了人生价值 /82

★ 需要控制的是生活，而非大脑 /84

 练习：打破大脑的规则 /89

★ 大脑的陷阱：等待想法和感觉自行改变 /90

 顽固的想法 /91

 顽固的感觉 /92

★ 和大脑一起追求有意义的人生 /93

第三部分 大脑的“四大法宝”

第七章 昨日重现 /97

★ 安迪的秘密 /98

★ 永不消失的记忆 /100

 练习：质疑“真相” /104

★ 为什么大脑总是活在过去 /106

★ 大脑活在过去，而你要活在当下 /107

大脑在作怪——为什么我们会难过、焦虑、神经质

练习：你想如何记住这件事 /108

第八章 大脑的“王牌”和双重标准 /111

★ “王牌” /112

“如果你真的了解我……” /114

“你说的对，但是我还是很差劲” /116

“一切都要完了” /117

“别忘了当初……” /117

★ 大脑出“王牌”，你出什么 /118

★ 双重标准 /121

行为的双重标准 /123

对待过去的双重标准 /124

情绪上的双重标准 /125

对双重标准的回应 /126

练习：判断和事实 /127

★ 保持清醒、保持距离 /128

第九章 悲观的想法 /129

★ 这不是悲观主义，这是对错误的管理 /131

★ 悲观主义：用老药方治新病 /133

正确运用悲观主义 /134

★ 和悲观的大脑相处 /137

帕斯卡尔的赌局 /139

练习：悲观主义的列联表 /141

感谢悲观主义 /143

第十章 及时行乐要不得 /144

★ 大脑是如何跟自己较劲的 /146

及时行乐的天然动力 /149

★ 改掉及时行乐的坏习惯 /150

★ 控制住及时行乐的冲动 /155

希望犹在 /157

第四部分 情绪、生活方式和心理弹性

第十一章 欢迎来到心情世界 /161

★ 麦洛里的情绪 /161

★ 不是每种情绪都值得相信 /163

观念和背景：大脑是如何过滤信息的 /163

情绪如何影响观念 /164

处理负面情绪 /167

★ 大脑可能是错的 /168

★ 反其道而行之：勇敢追求人生价值 /170

练习：逆向行为 /172

★ 药物治疗是否可取 /173

第十二章 注重基本生活方式 /175

★ 你何时最有可能束手就擒 /177

健康的生活习惯如何让大脑无计可施 /178

饮食 /179