

心理学大师西格尔系列

TED 演讲人作品

第七感，是继达尔文的进化论、弗洛伊德的潜意识之后，最重要的理论！

——“情商与社交商之父”丹尼尔·戈尔曼

第七感

心理、大脑与人际关系的新观念

MINDSIGHT: THE NEW SCIENCE OF PERSONAL TRANSFORMATION

【美】丹尼尔·西格尔 (Daniel J. Siegel) ◆ 著

黄珏苹 王友富 ◆ 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

第七感

心理、大脑与人际关系的新观念

MINDSIGHT: THE NEW SCIENCE OF PERSONAL TRANSFORMATION

【美】丹尼尔·西格尔 (Daniel J. Siegel) ◆ 著

黄珏辛 王友富 ◆ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

第七感：心理、大脑与人际关系的新观念 / (美) 西格尔著；黄珏苹，王友富译. —杭州：浙江人民出版社，2013.5
ISBN 978-7-213-05373-3

I. ①第… II. ①西…②黄…③王… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 020719 号

上架指导：心理学

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2012-252 号

第七感：心理、大脑与人际关系的新观念

作 者：[美] 丹尼尔·西格尔 著

译 者：黄珏苹 王友富 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：吴 华

责任校对：朱晓阳

印 刷：藁城市京瑞印刷有限公司

开 本：720mm × 965 mm 1/16 印 张：16.75

字 数：24.6 万 插 页：5

版 次：2013 年 5 月第 1 版 印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05373-3

定 价：49.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。



情商与社交商的基础

丹尼尔·戈尔曼
“情商与社交商之父”

心理学的巨大飞跃来自解释人类经验的原创性见解，这些见解往往角度新颖，让人豁然开朗，且能揭示事物之间隐藏的联系。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。

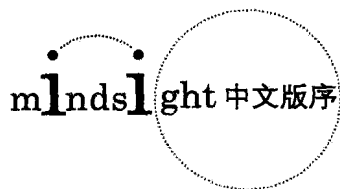
理解自己的心理以及感知他人内心世界的的能力也许是人类特有的能力，它是培养健康心理的关键所在。在对情商与社交商的研究中，我也曾探索过这个领域。自我意识、共情、自我掌控以及社交技能，是在生活中获得成功必不可少的能力。

若能在这些方面达到卓越，便可有助于人们在人际关系、家庭生活、婚姻以及工作和领导力方面获得蓬勃的发展。

在这四种关键技能中，自我意识奠定了其他三种的基础。如果我们缺乏监控自己情绪的能力，便无法很好地管理情绪或从情绪中学习。如果不能与自己的某些感受调整为相同的频率，与别人的同类感受就会更加格格不入。有效的互动依赖于自我意识、自我掌控及共情的顺畅融合，西格尔博士从一个崭新的角度探讨了这个问题，将这些因素归结为一个突破性观念——第七感，并用非常有说服力的证据说明了第七感对我们生活的重要作用。

这本《第七感：心理、大脑与人际关系的新观念》详尽地解读了第七感。第七感是“人际神经生物学”（interpersonal neurobiology）中的核心概念，西格尔博士无疑是这个领域的先驱。从人际的视角看待大脑的运作方式，将有助于我们理解神经如何影响日常的互动，日常互动又如何塑造了神经通路。在心理、大脑以及人际关系三者的关系中，第七感发挥着整合作用。当能量及信息在这些人类体验端之间流动时，塑造人际关系、心理与大脑这三者的模式就会显现出来（这里所说的“大脑”，包括遍布全身的神经系统）。这是对真正意义上的“第七感”的整体性理解，包括我们的全部身心。具有了第七感，我们便能更好地了解并管理至关重要的生物流。

西格尔博士毕业于哈佛大学，是加州大学洛杉矶分校的精神病学临床教授，也是专念觉知研究中心的联席主任，还创办了第七感研究所（Mindsight Institute）。西格尔博士不仅是一位很有才华、观察力很敏锐的临床医生，还非常善于融合神经科学、儿童发展心理学中的研究成果，帮助我们更好地生活。这些年来，他为专业人士开办的研讨班炙手可热，他在大脑、心理治疗和儿童教养领域，不断有开创性的作品问世。我真诚地向父母们推荐西格尔博士所著的《全脑教养法》，以及他与玛丽·哈策尔（Mary Hartzell）合著的《由内而外的教养》。



心理、大脑与人际关系

能够向中国的读者朋友们介绍人际神经生物学在日常生活及养育孩子方面的应用，我深感荣幸。无论你有怎样的背景和经历，只要对人一生的发展以及如何培养健康的心理感兴趣，这个领域对你来说便是很有价值的。人际神经生物学融合了各个学科的知识，以独特的视角解释什么是心理以及如何培养健康的心理。根据人际神经生物学的观点，心理既存在于我们的身体和大脑中，也存在于我们的人际关系中。在《人际关系与大脑的奥秘》（*The Developing Mind*）一书中，我总结了这种观点。

我的三部作品提供了人际神经生物学非常实际的运用。《第七感：心理、大脑与人际关系的新观念》展示了如何运用整合的概念提升人际关系。书中描述了一些个人的生活故事，还给出了集中注意力的有效方法。集中注意力的方式能改变大脑的运作方式甚至构造。通过整合注意力，便能在大脑、健康和生活方面创造更多的整合。故事中的人年龄各异，人生遭遇也千差万别，但这些故事都揭示了如何运用整合创造更健康的生活。

在我与玛丽·哈策尔合著的《由内而外的教养》中，我们指导读者如何理解自己的生活。科学研究发现，通过观察一个人如何反思自己的童年以及成年后如

何看待这些经历，能够很好地预测这个人的孩子能否健康成长。基于这一发现，我们在这本书中为读者提供了切实可行的方案，帮助读者检验自己的记忆体系及情绪运作方式，并且理解讲述故事的过程如何塑造了人生。阅读这本书能够让父母们加深对自己的了解，从而营造安全可靠的亲子关系，帮助孩子茁壮成长。

我与蒂娜·佩恩·布赖森合著的《全脑教养法》，展示了《第七感》中揭示的科学知识与整合步骤。而在与玛丽·哈策尔合作的《由内而外的教养》中，倡导的自我理解能够帮助孩子发展整合的生活。整合包括联结左脑和右脑，以及联结上层大脑和下层大脑，还包括我们如何理解自己的经历，并通过给孩子讲述我们的人生故事来传递这种理解等内容。另外，自我有很多“部分”，整合这些部分意味着我们知道它们是什么，并能够将它们联系起来。例如，书中有“觉知之轮”的练习，能够让孩子学会检视自己的心理运作方式，让它更灵活地运作。这是发展第七感的基础，即看到并整合自我及他人心理的基础。

关于如何培养内在的幸福以及健康的人际关系，这三本书都提供了可行的方法。这些方法是以人际神经生物学为基础的，能够让个人和家庭保持活力与健康。享受它们吧！



丹尼尔·西格尔

- ★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- ★ 您是否常常在读过一本书后，才发现不是自己要读的那一本？
- ★ 您是否常常发现很多书都是一时冲动买下，至今一字未读？
- ★ 您是否常常感慨书的价格太贵，两百多页，值四十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外出版公司，多从其他语种翻译成中文出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，其中包括三类：

a) 教科书：理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。

b) 专业书：理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。

c) 大众书：理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意并了解。

b) “编著”图书：汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，油然而生无限的**满足感**。

老 我们出版的所有图书，封底和书脊都有“湛庐文化”的标志



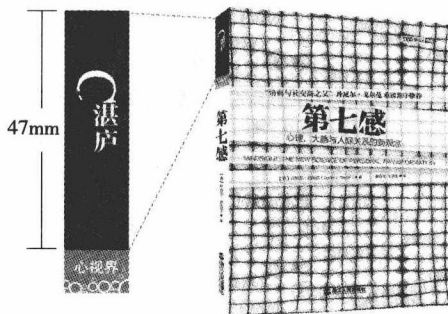
并归于两个品牌



老 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到我们，我们在每本图书的书脊上部 47mm 处，全部用红色标记，称之为——小红帽。同时，“小红帽”上标注“湛庐文化”字样，小红帽下方标注所属图书品牌名称。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



老 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，有白度低、质感好、韧性好、油墨吸收度高等特点。

老 关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望湛庐能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

老《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。
用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

老《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经营图书。
一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

老《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。
蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。
权威透视国际金融界大佬在大萧条中的群像著作。
一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

老《富可敌国》

蓝狮子·《第一财经日报》2011年度最佳金融商业图书。
《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。
源自300个小时的真实访谈，一部权威的对冲基金史。

老《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。
看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。
看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

老《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。
中国最早的社会化媒体营销研究者杜子建首部作品。
一部微博前传，半部营销后传。

老《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。
在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

老《facebook效应》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《新智囊》2011年度最具价值十大经管图书。
首度公开facebook非凡创业的26个细节，马克·扎克伯格及40多位核心高管倾情讲述。

老《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。
积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作，哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。

老《绕着大毛球飞行》

蓝狮子·《职场》2011年度最佳职场图书。
畅销13年的职场创意手册，贺曼贺卡公司创意总监倾情之作。



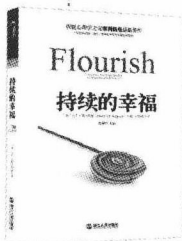
《象与骑象人》

- ◎ 我们的“心”，是头放任的大象；我们的“智”，是具备掌控能力的骑象人。他们往往意见相左、各行其是，于是，我们离幸福越来越远……
- ◎ 21世纪最不容忽视的心理学家、坦普尔顿积极心理学奖获得者、积极心理学先锋派领袖乔纳森·海特的幸福经典。
- ◎ 近10年来最重要的积极心理学著作，美国亚马逊畅销经典，优米网推荐企业家必读，中时开卷年度好书。
- ◎ 彭凯平、苏德中、迟毓凯、马丁·塞利格曼、希斯赞特米哈伊、巴里·施瓦茨联袂推荐。



《持续的幸福》

- ◎ 只有幸福还不够，持续的幸福才是人生追求的目标。
- ◎ 积极心理学之父马丁·塞利格曼最新著作。
- ◎ 继《真实的幸福》之后，积极心理学里程碑式的经典，成就最蓬勃丰盈的人生与社会。
- ◎ 任志强、杨澜、林正刚、彭凯平、苏德中、任俊、张妙清、阿伦·贝克、谢家华、乔纳森·海特、索尼娅·柳博米尔斯基、爱德华·哈洛韦尔等众多知名人士，联袂推荐。
- ◎ 《自然》《科克斯书评》《旁观者》《新科学家》《心理学》赞誉不绝。



《专念》

- ◎ 一句话，能让孩子变得富有创造力；一个动作，能让精疲力竭的员工重振士气；一个实验，能让一群80岁的老师年轻了20岁。
- ◎ 专念，启发整个世界、改变无数人的思考观念。
- ◎ 积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家埃伦·兰格成名作。
- ◎ 被权威书评媒体《书目》杂志评为“划时代巨作”！



《感知力》

- ◎ 你相信吗？你的内在，潜藏着9种你不知道的动物，让你可以听到空间，摸到味道，闻到形状，尝出场景，看到语言！
- ◎ 美国国家科学基金奖得主、著名心理学家劳伦斯·罗森布拉姆震撼之作。
- ◎ 改变人类对自我认知的极限，释放感官的超强潜能，让你重新认识感知力——人类最重要的生存力与最强大的影响力。



Mindsight: The New Science of Personal Transformation by Daniel J. Siegel, M.D.

Copyright © 2010 by Mind Your Brain, Inc.

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Random House, Inc.授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。



推荐序 情商与社交商的基础 I

“情商与社交商之父” 丹尼尔·戈尔曼

中文版序 心理、大脑与人际关系 III

前言 潜入心灵的深海 / 001

人内在的心理世界，如同一片深海，既奇妙丰富，又混沌动荡。这片深海常常会把我们拉入黑暗的深渊，让我们不知所措。了解心理活动的第七感，能帮助我们挣脱这深渊，在自我与他人之间建立情感联结，获得幸福、健康，以及令人满意的人际关系。

第一部分 认识第七感

**01 第七感与身体
|| 丢失了灵魂的妈妈 ||**

一场车祸，让芭芭拉彻底变成了另外一个人。7岁的女儿琳恩哭着说：“她不像以前那么关心我们了，对任何事都不闻不问。”用芭芭拉自己的话说，她“丢失了灵魂”。她的一些习惯，比如喜欢吃的东西、刷牙的方式，还和以前一样。但是，她的思考方式、感觉方式、行为方式以及与他人互动的方式彻底改变了。

/ 011

**02 第七感与人际关系
|| 愤怒的可丽饼 ||**

我的两个孩子，在公共场所为一块可丽饼吵了起来，我的情绪继而失控，最后不欢而散。可丽饼事件证明了，任何人都有可能出现不理智的情绪崩溃，关键在于认识到它是怎样发生的，并尽快结束，将伤害减少到最小。

/ 021

03

第七感与心理

|| 哈佛医学生的心是木头做的 ||

哈佛医学院教给我的是，只谈事实，不谈感情，要想成为一名真正的医生，只能关注数据和疾病，没有时间用来哭泣。尽管学业优秀，但我的心就像一块漂浮的木头，慢慢腐烂，已经感觉不到海浪了。病人的情绪、思想、希望和恐惧对我来说，就像肾脏、肝脏或心脏一样真实而重要。

/ 035

第二部分 获得第七感

04

整合的8个领域

|| 临时拼凑的合唱团 ||

如果临时拼凑一支合唱团，先让成员捂着耳朵唱出相同的音符，再合唱一首大家都熟悉的歌，分别会有什么样的效果？没错，前者只有差异化，后者则体现了整合的力量。整合是介于混乱与僵化之间的状态，独立的声音彼此和谐地汇集，复杂性与生命力同时达到最大化。

/ 049

05

觉知力

|| 情绪躁动的高二学生 ||

16岁的乔纳森，患了躁郁症，总是企图自杀，这种情绪失常超出了正常的青春期躁动。我没有选择传统的药物治疗，而是让他借助第七感，用正念的方法，关注身体和内心，整合觉知，将不断漫游的注意力一次又一次地拉回正轨，从而稳定心理，实现情绪平衡。

/ 061

06

左右脑

|| 冷酷的92岁律师 ||

92岁的斯图尔特，精力充沛、思维敏捷，但是与人疏离，冷酷无情，就算是妻子住院，他也毫不关心。第七感帮助他强化了不够发达的右脑，并将左右脑整合，学会与他人的情绪状态产生共鸣，令他在耄耋之年懂得为所爱之人付出情感，感受到了生命中的温柔。

/ 082

07 感知力

|| 没时间看医生的医生 ||

47岁的内科医生安妮，常常心悸，但她拒绝关注自己的身体感受，也不去看医生，她吃东西只是为了“活下去”。借助第七感，她寻回了真正的身体感觉，并学会了如何掌控身体智慧，追踪自己的

/ 099 内在状态，感知自己的基本情绪，接纳自己、接纳他人。

08 记忆

|| 记忆扭曲的越战老兵 ||

34岁的越战退伍老兵布鲁斯，战后疗养时常会出现记忆闪回，躲在病床下面，随时等待与“敌人”来一场突袭战。这种情况可能源于激活了创伤经历的内隐记忆，过去的感知、情绪、身体感觉和行为完全进入布鲁斯的意识。但记忆不是复印件，当提取记忆时，我们想起来的事情可能并不准确，记忆确实会被扭曲。

/ 122

09 童年

|| 在受虐中长大的心理治疗师 ||

丽贝卡的童年很不幸，妈妈酗酒，爸爸患有躁郁症，只有姨妈能带给她安慰，让她觉得“我在她心里”。心理学研究显示，拥有协调的人际关系，感到被别人记在心理的感觉，有助于我们提升幸福感。丽贝卡借助第七感，让极有可能代代相传的痛苦不堪的亲子依恋终止于自身，充满爱意地对待自己的孩子。童年的经历，

/ 140 不再是咒语。

10 自我

|| 身不由己的钻石王老五 ||

41岁的投资银行家马修，是单身社交圈里的“热门商品”，女朋友换得如同走马灯，可是待新鲜感过后，便觉得厌烦。这种情况的根源在于，他童年时与母亲的紊乱型依恋关系。第七感帮他整合了冲突的多重自我状态，解开了心结，从此踏上追寻真爱的康

/ 162 庄大道。

11 人际关系 || 幻灭的夫妻 ||

丹妮丝和彼得结婚 10 年，他们争吵不断，互相敌视，不关注也不关心对方的感受。我在他们的愤怒与幻灭的背后，也感觉到了悲伤与孤独。他们的婚姻关系缺乏一种最重要的养分，那就是与了解自己的人建立联结。第七感引导他们建立内心的联结，成为“对方内心世界的守护者”。

/ 181

12 不确定性 || 害怕桌角的小女孩 ||

12 岁的仙蒂害怕桌角，担心鲨鱼会游进邻居家的游泳池……一想到这些，她就强迫地数偶数，或是用指尖敲击到偶数次。每个人的内心都在与不确定性进行着抗争，也都有着与生俱来的追求确定性的驱动力。如何解决现状与努力要实现的目标之间的冲突，便是整合不确定性的本质。

/ 202

第三部分 提升第七感

13 拓展自我 || 创造意义感和幸福感 ||

积极心理学的研究显示，投入比自己更宏大的事业，能够创造出意义感和幸福感，是幸福不可或缺的组成部分。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建立联结，打破隔绝自我的边界。

/ 225

附录 大脑剖析 / 232

致谢 / 249

译者后记 / 251



潜入心灵的深海

人内在的心理世界，如同一片深海。那是一个奇妙而丰富的世界，充满了想法、感情、记忆、梦想、希望和心愿。当然，它也是混沌动荡的，我们能在那里体验到所有积极情绪的黑暗面——恐惧、懊悔、担心、遗憾、梦魇。当这片内心的深海似乎要淹没我们，即将把我们拉入黑暗的深渊时，我们会觉得好像就快溺死了。

有谁会从来没有过这种感觉？我们常常被来自内心深处的感受搞得不知所措，这些情绪有时会一掠而过，比如某天工作很不顺心，与爱人争吵，被不得不参加的考试或不得不做的产品展示搞得精神紧张，或者只是一两天莫名的情绪低落。然而，它们有时似乎很难对付，仿佛成了我们最根本的组成部分，无法加以改变。我称之为“第七感”的技能就来自这里。掌握了第七感，便拥有了一种蜕变工具。第七感具有将我们从某些心理模式中解放出来的潜力，那些心理模式会阻碍我们拥有最圆满、幸福的生活。