

The Mindful Therapist:  
A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration

# 正念的心理治疗师

## ——临床工作者手册

【美】Daniel J. Siegel◎著  
林颖◎译



中国轻工业出版社

Transcendental Meditation

A Scientific Inquiry into the Health and Neurobiology

# 正念的心理治疗师

——临床工作者手册

【美】詹姆斯·瓦格纳  
著

The Mindful Therapist:  
A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration

# 正念的心理治疗师

## ——临床工作者手册

【美】Daniel J. Siegel ©著

林颖©译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

正念的心理治疗师: 临床工作者手册 / (美) 西格 (Siegel, D. J.) 著; 林颖译. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5019-8978-2

I. ①正… II. ①西… ②林… III. ①精神疗法—手册 IV. ①R749.055-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第210134号

## 版权声明

The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration  
Copyright © 2010 by Mind Your Brain, Inc.  
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by China Light Industry Press  
Published by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc.  
Through Bardon-Chinese Media Agency  
博达著作权代理有限公司  
ALL RIGHTS RESERVED

总 策 划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15.00

字 数: 168千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8978-2 定价: 32.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-1355

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: [wanyanedu@yahoo.com.cn](mailto:wanyanedu@yahoo.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

120145Y2X101ZYW

## 译者序 译者序

**当**心理学作为一门独立学科分离出来时，精准与量化便是其努力的方向，通过调查、实验、访谈、个案等种种研究方法，力图使结论可检测、可重复验证。然而，在实际的临床工作中却存在太多的不确定和不可控，无论是来访者还是治疗师自身，都时常漂浮于心的深邃海洋中。

面对治疗中每个具体的鲜活生命，科学的方法论时常遭遇挑战。于是，越来越多的心理治疗流派便试图回过头，重新从哲学、宗教中吸取精华和养分，由此也造就了纷繁陈杂的新取向。在拓展了心理治疗的广度和深度的同时，也带来了一些新的困惑：我们如何分辨这些方法的真实性和有效性？如何确定其适用范围？如何判断界限？当市面上充斥着越来越多标榜“灵性”的畅销读物，却鲜少可见对治疗师或来访者有实质助益的内容时，我们又该何去何从？

这一切究其根本而言，都源自人们对稳定永恒的本能渴望与无常真相之间的矛盾。事实上，无论是治疗师、来访者，亦或行走在修行道途上的行者，只要我们揭开“意识”和“自我”的面纱，潜入心灵深处，便随处可见这种矛盾。

我不知道你是如何踏上心灵探索之旅的；我不知道你是否与我一样有过类似的迷茫体验；我不知道面对困惑和冲突时，你有怎样的反应；我也不知道你如何处理在治疗中遭遇到的挫败、无力和茫然。我想知道的是，假如身为治疗师都无法坦然地去面对这些状况，那我们又将如何教会来访者去面对生活中的各种困境？

初次浏览本书的原著，我便对作者生起由衷的敬佩之情。这不仅因为本书涉

猎广泛，涵盖了从科研到实践的诸多领域；也不仅因为作者在这本书中为上述种种问题指出了解决之道。最为令人动容的是作者独具的睿智和殷殷之情。事实上，关于心的一体两面、正念、心理治疗、整合等内容本身就是深奥且晦涩难懂的，要把精神世界、物质存有及人际关系各个层面的相互关系梳理清楚，并且融入庞大的跨学科体系实证研究及不同取向的理论和实例，这实非易事。作者在书中也坦言，某些时刻，他会“充满担忧，怕读者觉得一切太抽象了”；也会动摇，想着“为什么不能只把它写成一本直截了当的有关正念研究的书呢？为什么我们不能简简单单地在乡村吃着沙拉或三明治，讨论着下周的校友返校赛呢？”我在翻译的过程中也体会到了同样的心情：既担心无法贴切地表达作者的原意，又忧虑无法让读者简明扼要地理解书中的意旨。好多次会怀疑自己为何要做一件如此吃力不讨好的事情。然而，与作者一样，我们都深知这种体验正是培养、训练正念的最佳时刻。最终，通过形象的比喻、简明的图示、严谨的神经科学例证、生动的案例剖析、真切的体验分享，Siegel 博士宛如一位相识已久的良师益友，循循善诱，为我们讲述了正念的心理治疗师的不同面向。在阅读本书的过程中，我们会接触到各式各样的概念、知识，而 Siegel 博士又总能适时地将我们从理性的思维、认知和判断中带出来，直接去体验自身过往或当下不同的情绪与感受，让我们不至于偏废一端。从理论框架、生理基础、实证研究直至最终落实到具体的技能训练，他为我们搭建了一座非常稳固而有次第的阶梯，去撷取正知之果。在翻译的过程中，我也在反复地亲身实践这种种正知技能，并受益匪浅。就这种意义而言，我本人是这本译作最直接的受益者。

此外，我很庆幸并感恩在探索心灵之旅的道途中能遇见济群法师，让我得尝佛法的甘露，获得正念的滋养；感谢申荷永老师在心理分析领域对我的教导和帮助，随着修习和实践的深入，我对心理治疗之正念也愈加充足。感谢徐钧老师促成此次翻译的机缘。在本书翻译的过程中，幸有世杰鼎力相助，与我商讨专业词汇的内涵、遣词用句，并让我体会到关系中的正念。此外，多谢“万千心理”的编辑蔚雯对译稿耐心、细致的校对。感恩诸多因缘使本书的翻译能顺利完成。由于本人能力所限，翻译若有失误之处，望各位读者不吝指正。

当我们强调在心理治疗的过程中，应该忘掉各种理论和技能去面对活生生的

个体时，这并不意味着我们不需要理论和技能的支撑；恰恰相反，只有当我们的娴熟掌握并运用自如、了然于胸时，才能说治疗师本身才是最有效的治疗工具。如同佛法修行中，我们非常强调“信解受持”，即最初对某种观点感性的认同和相信，只有经过透彻的分析、理解之后，才会被我们从内心深处接受并融为我们的信念，它才能从“理”转为“道”，继而在日常生活中，在每个起心动念中，得到不断的实践和强化而起大“用”。如同所有人类解脱之道的探索者，心理治疗师也是心灵旅程的先行者，我们要不断摸索未知领域，尝试各种可行的技能与方法，唯有如此，我们才有能力和信心带领来访者穿越生活的迷雾，寻得正念家园的归途。

我们所做的一切，都是希望为治疗师和来访者在心灵探索之旅上提供沿途的陪伴和滋养。我们终将发现，正念与正知并非玄妙难得之物，它活生生地发生在我们当下的生命中，在每一个相遇和微笑的瞬间。

林颖

2012年端午

于厦门

# 前言

**毋**庸置疑，你和我就是这本书的主体。因此，请允许我邀请您加入此后每一章节的探索之旅。这是两个临床工作者之间的对话，探索我们与他人治疗关系中相互联系的本质。这一场对话将从纵横两方面进行，希望既有利于经验丰富的从业者，也有益于初涉治疗艺术领域的新人们。

研究表明，我们作为医疗和心理健康临床工作者的（全然）存在（Presence）——即我们完全投入地与治疗对象建立联接——是人们获得治疗（对治疗进行积极反馈）最关键的一种支持因素。一系列心理治疗的研究表明：无论基于何种理论取向和临床技术，治疗关系都是积极结果最有力的决定因素之一（参见 Norcross, Beutler, & Levant, 2005）。

本书对这些研究发现将多有着墨，这缘于我们向自己提出的一个基础问题：为何我们的存在——而不仅是提供的干预或采取的理论立场——是来访者反应的最有效预测指标？什么是“存在”，它如何在我们身上得到发展？从科学领域到治疗艺术领域都会涉及这些根本性问题，而在《正念的心理治疗师》一书中，我们将探索对此的合理解答。在这本有关正知（mindsight）\* 与神经整合的临床指南中，我们会以一种深刻的专业视角，深入观察我们在生活中感受并塑造能量和信息之流的基本方法——这个过程被称为“正知”。正知使我们具备共情和洞察力，从而能更深刻地感受和理解关系中的自己与他人；持续变化的大脑

---

\* mindsight 是由作者发展出来的一个词。作者认为，注意力集中能够改变大脑。——译者注



过程；乃至心智（mind）本身的运作方式。这种内在的清明会以一种特别的方式帮助我们改变生活以及在与他人互动中的能量和信息之流。通过有意识地在生活中塑造神经整合，我们获得了转变的力量，使生命之流从僵硬或混乱的非整合状态转向灵活与和谐的系统整合。这个过程揭示了我们怎样能有意地给予滋养：首先，区分我们在关系和神经系统中的不同层面；然后，把这些独立因素彼此连接起来，形成整合。实质上，引导生命迈向健康的过程也就是利用正知促成神经整合的过程。

如今，我们可以通过科学研究对洞察力加以利用，使之有助于我们的临床工作并帮助他人获得身心健康，这是前所未有的。举例来说，如果医生更加共情，其病人就能更快地从普通感冒中康复，对传染病也会具有更强的免疫力（参见 Rakel et al., 2009）。研究还发现修习正念后，我们能更好地倾听自己 and 他人，从而提升自身的幸福感以及对来访者的态度。对初级医师所进行的一项研究表明，学习正念可以预防职业衰竭并提升对病人的积极态度。因为它能提供心理韧性和健康，以应对助人时面临的挑战（参见 Krasner et al., 2009）。这些研究的共同观点是：我们的存在——与他人及我们自己，会促进共情和自我悲悯，而这两者都能把人导向身心健康。因此，我们的对话会注重以下两个重要的理解维度：来自跨学科研究的科学知识和通过专注训练、沉浸在个人体验中所获得的直观自我洞察。我们对此的探索将贯穿本书。

倘若我们作为临床工作者存在的能力不可能得到改变，那读（写）这本书就没有什么实质意义。幸运的是，事实证明我们及我们的沟通方式确实是可以改变的。这是我们接下来共同旅程的目标。大脑在生命历程中不断发展，我们可以借由对心灵的关注，用一种有益的方式让大脑达到实质的策略性改变。你将看到，各章节都会包含概念框架、大脑基础、实践练习的内容，这为我们提供了一条完善生命的途径。我们将会发展出韧性，增强意识专注，并获得智慧——它们是我们自身众多特质的一部分，为我们助人时的存在、共情及悲悯要素提供支撑。

## 简要背景

我最初是一名内科医学生，之后接受儿科医师的训练，继而成为一位精神科医师。在这个过程中，我很渴望能有一本指南，可以帮助我开发内在的知识和成为有效临床工作者所必备的人际技巧。我在进行一项亲子关系的研究时发现，成人与儿童之间富有关爱、联结的交流对儿童的健康成长竟然会有如此大的促进作用，这不禁让我深感震惊。在我接受治疗师训练的时候，除了选择不同类型的个人心理治疗并得到忧喜参半的结果外，几乎没有其他帮助个体成长的有益方法了。那时，在我们的训练中，鲜有任何可以帮助专业人士提高共情、同情和自我调节能力的方法。对于疗愈包括哪些内容；如何与他人及自己进行深层的联结和抚慰，我有太多疑问。我想知道我们要怎样开拓出一种方式来跟别人沟通，对他们的状况感同身受，并借此缓解因与其不幸的共情所产生的痛苦？什么样的方法能够给临床医师带来力量和技巧；来协助我们深刻地认识自己，并能在解他人之感、安他人之心的同时保持自身平衡？与接受临床训练的多数人一样，我竭尽所能，将任何能涉及之物加以糅合，以此开辟出从学生通往从业者的征程。而在今天的治疗领域，我们可以做得更好，来为我们当中立意献身于助人事业的人提供成长支持。

我希望本书可以成为你我之间的一场深刻对话，内容直指正念如何提供内在韧性，并产生治愈性存在的力量。研究证实，这是治疗中来访者改善状况强有力的预测指标。在实践与科研领域，“保持正念”（being mindful）被赋予了不同的定义。正念的一种定义是：它是有意识地，对每个当下的经验保持专注，不被判断或既定的念头和欲望动摇（参见 Kabat-Zinn, 2005）。这是包含关怀意识体验的正念概念，通常产生于冥想练习中。另一种定义正念的方式是：避免对可能性过早的封闭。这种封闭常常会伴随着“类别僵化”（hardening of the categories, 参见 Cozolino, 2002）——它会过滤并限制我们对世界的感知（参见 Langer, 1989, 1997）。正念可以使我们的大脑保持开放，激发我们在学习、工作和日常生活中的创造力。就连人们在日常生活中所使用的正念一词，也蕴含体贴、考虑周全和

觉察之意（如“对他人保持正念”）。这是我们留心自身行为的生活之本。在这三种方式中，一个正念的治疗师会带着一颗觉醒之心关注他们所关切与专注的事物，也就是说对当下发生的一切保持全然的觉知存在。出于对正念如此宽泛而多元的理解，我们会检视浮现于自身的存在。在治疗关系中，它对我们与来访者建立联系是至关重要的。

保持（全然）存在使我们可以胜任专业角色，帮助他人从疾病和创伤中康复，并在其长期的成长和健康之路上提供支持。

我希望通过本书有机会展开你我之间的直接互动。那么，我便能与你同在。我们一起深入地观察我们的生活、我们的存在方式，以便在帮助他人成长和痊愈时做得更好。“更好”意味着更有效地帮助别人将生命变得更有韧性、有意义而且健康，这会是我们临床讨论的重点；“更好”也意味着我们在帮助别人良好发展的路上能同时滋养自己。

正如飞机起飞时乘务员会说，我们要先给自己带上氧气面罩，然后才能帮助身边的人。出于同样的理由，书上的练习可以用来培养你个人和职业生涯中的自我理解和自我悲悯。当我们能够深入地自我觉察和自我放松时，自然而然地，我们就能更好地向来访者提供共情、理解以及特殊技能训练，这有助于他们在心理治疗之旅中的自我成长。

## 做好准备

在教授这套教材的多年间，我发现从初次接触课程的学员到初出茅庐的临床工作者，甚或已有数十年心理治疗、医疗和教育经验的人，统统能从中获益。这门课程是专为那些帮助别人实现心智成长和发展的专业人士而设计的。它囊括了对科学、心智和大脑的深入探索；你作为专业人士日益精细的主体内在整合；以及你在成为治疗师的过程中对这些经验和观念的应用。

《正念的心理治疗师》一书所涉及的内在临床教育是种更为直接而主观的体验。本书以科学为依托，提供了众多有关这类观点和假设的深度探索研究，我们将对这些内容进行探讨。你在此前无需阅读或学习相关资料，也能看懂并受益于

此书。但是，我十分建议你将这些资源当做后续深入科研及临床探索的重要框架，那么，当你在接下来的内容中碰到任何感兴趣的领域，都能自由地进行探索。这些书籍和视听材料是对这一庞大科学体系的解读，汇集了大量人际神经生物学领域的专业文献，同时也奠定了该取向的基础。这些教材能帮你更深入地了解心理治疗与临床护理实践中的科学应用。为了方便大家，我在本书的参考文献和推荐阅读中列出了此类学习机会和资源。这些资料可不是随意堆置的大量检索信息，也不是置于书末的冗杂注解。它们是参考文献列表，同时也是你日后进一步研究的参考书目。

我想推荐一些特别的书目，作为对本书内容的铺垫。首先是诺顿人际神经生物学研究系列（Norton Series on Interpersonal Neurobiology），该系列集结了众多有深度的文献，现有超过 15 本书籍，为临床工作者提供了该领域的广阔视野。本书也属于这一系列。作为这套丛书的创编者，我很自豪自己曾与我们的编辑 Deborah Malmud 共同工作，并与丛书作者们一起，将这些专业资源奉献于世。

我自己也写过一些书籍，内容涉及我们即将谈及的某些专门领域。整合的想法始于《发展的心智：人际经验取向的神经生物学》（*The Developing Mind : Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* ; Siegel, 1999），我在该书中提出了关于发展、整合、关系、大脑、心智、心理健康的一些基础原则，以及这个领域的概念和名称。帮助父母赋予生命意义、形成对早期成长史的连贯叙事，构成了《由内而外的教养：理解如何帮你抚养成长中的孩子》（*Parenting From the Inside Out : How a Deeper Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*, Siegel & Hartzell, 2003）一书的内容。对心理训练和觉察的探索可参见《正念之脑：健康塑造中的投射和联结》（*The Mindful Brain : Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*, Siegel, 2007a），该书阐述的人际神经生物学把正念视为促进神经整合的内在联结形式。如果有人对该视角的科学探索感兴趣，那这本书会很有助益。最后，有关人们在心理治疗中如何转变的各种故事，揭示了人际神经生物学在临床实践中的应用。对此感兴趣的人，可以从《正知：个体蜕变的新科学》（*Mindsight : The New Science of Personal Transformation*, Siegel, 2010）一书中获取信息，无论是临床工作者还是一般读者都能看懂。该书详细探索了“整

合领域”，向读者阐述了心智的专注是如何促进大脑、人与人之间的关系和心理自身变得更加健康的。

如今在本书中，我会为专业人士探索大脑相关功能并开发对作为个体的心理治疗师所适用的心理技能训练。本书试图成为临床工作者的“同伴”，引导治疗师作为个人成长为更具正念的治疗者。正如你即将看到的，本书以一种内部视角对治疗进程的各核心阶段来进行建构。本书特意聚焦于治疗师的内心世界，而不是重复在上述著作中已被广泛探索过的内容。我们将为专业人士探索这个鲜有人涉猎的领域：一种整合了重要前沿科学和主观直接体验的内在教育——为的是培养临床工作者的自我理解、个人成长以及由内而外的临床疗效。

我希望借助这本书直接与你对话，并邀请你深入自己内心的主观体验。这本书不同于其他书，它采取的是一种关系型写作方式，我们的目的是让你处理自身的经验。同时，书中会涵盖大量的科学研究。因此，我们将尝试把科学和主观性结合起来，这会是个重要且令人振奋的挑战。我希望你通过阅读本书，既能拓宽自己所信奉的科学之道，同时也能唤醒内心世界的经验之道。最终，这种更深刻的自我认识可以培养出更深邃的存在，使治疗更有效；也能让你有办法教导来访者，通过这些途径，深化正念和自我了解。我们在书中会把研究发现与重要的主观体验结合，后者常被我们从临床训练和教材中忽略掉——但它对我们的存在感却是至关重要的，也是我们自身和来访者之健康的核心所在。

## 我们的方法

书名为《正念的心理治疗师》意喻本书同时关注作为个体和专业人员的临床工作者，更甚于正念治疗所提供的特殊方法和行为。本书更像一本写给那些致力于帮助他人获得心智成长的专业人士的深度指南。它就像一次海边漫步时的热烈长谈，我们会讨论作为一名治疗师意味着什么，而不是作为治疗师应有哪些特别之举。

我们的谈话会在接下来的 15 章内进行。通常来说，少即是多，我将尽量简明扼要地表达我的观点。这不是一本深奥的科学教材，或是对各领域知识的综述，

我也不打算做病例汇编或治疗师行为规范。因为已有太多探讨行动的出色作品了，而本书只是有关正念之道的客观科学与主观艺术。

对那些认识我的人来说——无论是通过先前的书籍、视频还是个人讲座，恐怕你们已经发现，我喜欢用首字母缩写的方法来记忆复杂的关联材料。不过，我们每个人都有各自不同的记忆方法，能将经验最完善地保存下来。有人分享了这种学习风格，喜欢用类似 SNAG 或 FACES、COHERENCE 或 SOCK（这些缩写的含义在《正念之脑》一书的附录中都能找到）的助记符——我确实这么做了！然而也有人觉得这些词很烦人，也很难记住。我还收到一些读者发来的紧急邮件，让我不要再给事物“取这么多绰号”了。我尊重这些要求，哪怕无法从这种术语的使用中获益的人只在少数，我也不愿意失去他们。在这本书中，我会尽量放弃字母略缩词的嗜好。（我会尽自己的最大努力，但合适之时，仍会有些偷偷冒出来。）我只用了一个基本的字头语，来组织整书的架构。本书会用完整的方式来呈现先前出版过的术语，缩写只会在便于阅读时才会使用。

最近我常在想，什么是治疗中最重要的部分——治疗师为他人的成长提供支持的时候，究竟扮演了怎样一个关键角色。“part”一词萦绕在我的字头语神经联结中心，然后，突然间又一个助记符产生了。我使用 PART 这个词来组织各章节。PART 一词代表了我们在助人成长与发展的过程中肩负了以下关键任务：

- 第一章——存在（Presence）：我们立足于自身；对他人保持开放；并完全地参与生命——这些都是我们存在的重要方面，也是帮助关系中的他人成长之核心。这种由内而外的视角，让我们看到作为专业人士自身要修炼的功课，并为一切临床工作创造了一个关键的接纳起点。这一章会介绍一种有关正念、存在以及主观心理体验与神经细胞活动的全新视觉化隐喻。
- 第二章——联结（Attunement）：人与人之间相互传递着信号，因此我们才有机会接收到这些信息，并专注于我们传达给彼此的事物上，而不是被自己的固有观点和知觉偏差所左右。当我们与他人产生联结，哪怕是在急诊时，我们也会始终敞开自己的心来深入倾听病人想告诉我们的。缺少联结，重要的信息就会丢失——这有时会带来悲惨的后果。本

章会讨论联结是如何开启一段治疗关系的。

- 第三章——共鸣 (Resonance)：本章我们会讨论存在和联结如何导致两个独立个体由于影响彼此的内在状态，而在心理上协调成一个相互依赖和作用的整体。共鸣让我们觉得有人对我们感同身受。这种结合使两个人都得到了极大的转变。共鸣是一种始于人类早期生命的希望体会到与他人的联结的神经系统。这种联结体验能带来保障、被重视和安全感。终其一生，我们都需要这种亲密而脆弱的联结。

接下来是 12 个 TR 元素（由 tr 开头的词）：

- 第四章——信任 (Trust)：当我们感受到与某个人的共鸣，我们会敞开心扉，觉得别人重视我们并对我们感同身受，从而体验到抚慰和联结。大脑对这种紧密联系的反应是产生一个开放和信任的状态——它是促进大脑激活和发展的基础成分。在这一章当中会看到，我们实际上拥有支配这种开放感的神经通路，它可以激活社会参与系统。
- 第五章——真相 (Truth)：当我们向自己和其他人敞开心扉，我们记忆、知觉、渴求、欲望的内心世界之真实本质就会进入意识。正是这种如实看待事物的能力使深层而持久的改变得以产生。本章中，我们会深入探索这些重要问题，看看认识这些困扰自身的叙述方式，将如何成为迈向心智觉醒的第一步，并把我们从不自觉的自动反应中解救出来。开放地面对真相，而非习惯性地想把它们带到我们渴望却无法企及之处，由此，真实将成为治疗师与病人共同的朋友。
- 第六章——三足鼎立 (Tripod)：本章阐明了我们用稳定的心智之眼观察内心世界的方式。有时，对觉察之物的神经表征是跳跃而模糊的，因为对我们而言，它们只是短暂的图像和强烈的感觉，我们的心灵之眼什么也看不见，被淹没在一片混沌之中。三足鼎立是一种视觉化比喻，如同用来支撑心智这架相机和镜头的三脚架，用以观察心智本身——我们称这种重要的能力为正知 (Mindsight)。正知的镜头由开放、客观和观照三足支撑，使我们更清明而深入地观察自己的心。我们的生命将因此

迈向健康和幸福。这三足可以通过之后探讨的特殊心理训练得到加强。

- 第七章——三觉知 (Triception)：最终，用正知更清明地观照内在世界，更有力地使心灵获得转变，这些能力都仰赖于我们对幸福三境的觉知能力。我们称这种觉知力为三觉知，它让我们可以感受到生命相互依存的三个方面——关系、心智和大脑之中的能量和信息之流。关系是我们分享能量和信息之流的方式；心智可以部分定义为我们对信息流的管理方式；大脑则是指广泛分布于全身的神经系统中能量和信息的流动机制。在本章中，我们会看到临床工作者的三觉知如何成为保持存在和促进治疗转变的关键因素。
- 第八章——跟踪 (Tracking)：我们在与患者或来访者（我会交替使用这两个临床术语，因两者在不同的治疗领域既各有所长，也各具局限性）建立的治疗关系中，神经系统健康的原始驱动可以通过对个体内和个体间的能量和信息之流的跟踪过程得到释放。最终，这种跟踪会把幸福三境的能量和信息之流带入意识，继而释放出与生俱来的迈向“神经整合”的推动力。本章会阐述整合如何使系统分化部分产生联结。一旦整合，我们就生活在和谐中；失去整合，我们就变得僵化、混乱或兼有两者。正如我们将看到的，整合可以被视为幸福和全面心理健康的潜在机制。
- 第九章——特质 (Traits)：心理治疗可以提供巨大的成长机会。然而，我们生来就带着稳定的遗传特质，它们在出生后的头几个月就能显现出来，这就是气质。在这一章中，我们会以综合视角来探索成人的人格，并尝试构建一种架构，将童年时即表现出来的气质视为注意及意义的结构化倾向的内在组织模式，而非外在可观察的个性特征。
- 第十章——创伤 (Trauma)：重大事件会冲击个体灵活应变的能力。假如我们一直无法摆脱未解决的创伤——致命事件或虽不致命却极其重大的背叛，我们的记忆层将依然停留在未整合状态上。在这一章当中，我们会由内而外地探索创伤，也会看到内隐记忆层及感知、情绪、身体感受和行为表征方式依然处于混乱状态，并主导我们的心理蓝图。抚平创



- 伤的过程也包含对内隐记忆的这些零碎元素进行整合。
- 第十一章——转变 (Transition)：人们初次来寻求治疗时通常深陷在混乱或僵化的生活模式中。当神经整合自然而然地产生，我们就生活在了幸福安乐之中。假如宗教不存在差异，亦或无法相通，整合就不可能发生。这种缺乏整合的状态就是混乱或僵化。作为临床工作者，我们可以通过感受生命之流的种种变化来把握“整合脉动”，体会平息混乱和打破僵局的转变所带来的内在感觉。
  - 第十二章——训练 (Training)：心智就像肌肉。我们要有规律地锻炼肌肉骨骼系统，否则随着年龄的增长，它们没法维持最佳的功能状态。当然，在我们的精神生活中，不存在实际的肌肉组织——但是需要通过特殊方式来加强我们的调节能力，却是毋庸置疑的。通过心理训练，我们可以让心理的敏锐度、大脑突触网络、关系中的内在联结保持训练有素。这一章中，我们会看到：这种训练最终会使我们具备正知技能，极可能会增强深层修习的力量，促进髓鞘生长，使我们的神经网络更高效。
  - 第十三章——蜕变 (Transformation)：作为治疗师我们可以感受到整合的脉动；在混乱或僵化出现的时候，我们可以有策略地把注意聚焦在那些阻碍个人生命不同部分之间的联结的区域。神经可塑性 (neuroplasticity) ——在对特定经历的反应中，大脑中神经连接发生改变的过程——通过这种专注的觉察得到推动。与此同时，也激活了特殊神经簇。本章回顾了整合的九个领域及其作为蜕变整合过程是怎样塑造我们心理、大脑和关系的整体运作的。
  - 第十四章——寂静 (Tranquility)：神经整合让我们的心智更具连贯性，我们感受到联结、开放、和睦、参与、接纳、鲜活（清新而有生气的事物）、晓悟（非概念性的深层觉知）、悲悯和共情。整合系统视角发现：这种灵活适应状态伴随着淡然和意义感——有人会称其为寂静状态。本章会探索培养古希腊人所定义的幸福 (eudaimonia) ——拥有意义、悲悯、淡然和联结的生命——怎样开拓出一条道途，让我们可以帮助别人开发