

[美] 丹尼尔·西格尔 著 / 祝卓宏 周常 译

The
Developing
Mind

心智成长之谜

人际关系与大脑的互动
如何塑造了我们



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

THE 
DEVELOPING
MIND

心智成长之谜

人际关系与大脑的互动如何塑造了我们

(第2版)

[美] 丹尼尔·西格尔◎著 / 祝卓宏 周常◎译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心智成长之谜：人际关系与大脑的互动如何塑造了我们（第2版） /（美）丹尼尔·西格尔著；祝卓宏，周常译．—北京：中国发展出版社，2017.4

书名原文：The Developing Mind

ISBN 978 - 7 - 5177 - 0638 - 0

I. ①心… II. ①丹… ②祝… ③周… III. ①心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 004758 号

Copyright © 2012 The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc.

中国发展出版社获得授权在中国大陆地区出版本作品的中文简体版本，本版权受法律保护，未经书面同意，任何机构和個人不得以任何形式进行复制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01 - 2016 - 4170

书 名：心智成长之谜：人际关系与大脑的互动如何塑造了我们（第2版）

著作责任者：（美）丹尼尔·西格尔

译 者：祝卓宏 周 常

出版发行：中国发展出版社

（北京市西城区百万庄大街16号8层 100037）

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5177 - 0638 - 0

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京明恒达印务有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：31.75

字 数：483千字

版 次：2017年4月第1版

印 次：2017年4月第1次印刷

定 价：68.00元

联系电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网络订购：<http://zgfcbs.tmall.com//>

网购电话：(010) 68990639 88333349

本社网址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：fazhanreader@163.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

“西格勒的理论，堪与弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论齐名。西格勒在身、心与大脑神经整合方面，无人能超过他。他所倡导的‘心智之眼（第七感）的理论’被誉为‘情商与社交商的基础’。他开创了人类新的里程碑式的概念；他是心理学、脑科学与网络科学的先锋；他，创造了一个概念；他，创造了一个学科；他，信奉‘整合是王道’；他，以传播科学教养为己任。”

——情商之父丹尼尔·戈尔曼

“这是一部伟大的整合杰作。西格勒编织的这幅壮丽的锦缎，让我们知道了心智是由人际关系世界和神经系统这两大重要体系成就的。该书的新版本加入了最新的神经科学研究发现。对任何一位正在致力于人类精神和心理健康、儿童发展以及对大脑知识有兴趣的人们来说，都是一本‘必读书’。”

——理查德·J. 戴维森教授（心理学与精神病学教授，美国威斯康星大学麦迪逊分校“健康心智研究中心”的创始人）

“自从西格勒出版了这本《心智成长之谜》之后，才诞生了人际神经生物学（IPNB）。西格勒把神经科学、依恋关系和发展心理学的理论完美地整合在了一起，也吸引了成千上万的读者们来了解这个新领域，进而让该书成了

一本畅销书。这个新版本也增加了近十年来这个领域中最有价值的一些新发现，如内省、正念和洞察力。我在这里也鼓励你拥有此书。无论你是第一次接触这个概念，还是再次回顾，都请与西格尔一起踏上这个迷人之旅吧！你一定不会感到失望的。”

——美国奥克兰大学心理学院罗伊斯·科左林诺博士

“西格尔在这本《心智成长之谜》中，提出了大脑、心灵和人际关系代表了人类幸福——‘一个真相的三个方面’，比以往的心理学的知识更让人们产生耳目一新的感觉，并急切地想了解这个理论。此书出版10年后，这个理论已经成为一个心理学的热门研究领域。这个新版本用超过两千份参考文献说明了神经科学发展的进程。发展心理学家和临床医生已经开始更加关注心智、身体和人际关系的相互影响。这个精彩绝伦的第二版，对这门新兴的科学进行了全面的介绍，更让读者易于理解。”

——美国加利福尼亚大学人类学教授萨拉·布莱弗·赫迪

“西格尔把自己的这本书描述为‘心智成长探索之旅’。除了此书之外，还没有一个人能像西格尔一样，邀请心理学家们和广大读者们一起踏上这次非凡之旅。在这本清晰又有灵感的书中，他用能让更多人能听明白的话语，解释了那些我们一直难以理解的人类大脑的理论和知识。他解释了一个孩子的心智是如何通过分享意义、经验、信念、人际关系、社区、文化和语言而使大脑产生差异化和创造能力。在这个治疗体系中，他对那些年轻生命所表现出的焦虑、混乱和僵化行为给予了更多的同情和尊重，而使整个理论变得更为完整。”

——英国爱丁堡皇家学会会员，英国爱丁堡大学儿童精神和心理学教授克
尔温·特洛沃森 (Colwyn Trevarthen)

“这本书极大地满足了我的期盼。它免除了学习神经生物学时的那种痛苦挣扎的过程，让我不费吹灰之力就能消化书中的内容，原因有两个方面：一

推荐书评

方面是，作者将问题的本质放在人际关系的大背景中，特别是强调二元关系（也就是亲子关系、夫妻关系和医患关系等）的治疗；第二就是作者善于遣词造句，避免卖弄学识，同样也能把他的理论有效地应用在临床上。”

——《美国精神医学期刊》(*American Journal of Psychiatry*)

“这是一本了不起的好书……《心智成长之谜》一书大胆地超越了哲学上的还原论主义，那是现代精神医学的最大特色。”

——《精神医学时代杂志》(*Psychiatric Times*)

“西格尔的巨大贡献之一，就是告诉了我们当今在解剖学、神经学、科学研究以及临床信息等方面，最全面又存在争议最多的问题。同时，也指出了一些未知的问题以及未来科学研究的方向。西格尔在这本书中探讨了亲子关系问题、情绪问题、心智状态，让人们知道了如何通过改进人际关系和各种能力来实现自己的人生价值。”

——《书单》杂志 (*Booklist*)

“我们为什么不记得自己3岁时的事情呢？为什么有些孩子经常会害羞呢？羞耻存在怎样的生物化学过程呢？正在发育中的孩子们的大脑是如何‘中毒’的呢？你都可以在这本书中找到这些问题的答案。西格尔整合了神经生物学、心理学研究和认知科学等等无数的学科于一体。他所提出的这门新学科会告诉我们，‘我们是如何成为现在这个样子的’。这本书吸引了无数读者们的眼球。”

——《出版周刊》(*Publishers Weekly*)

“西格尔的这本书所讲述的内容确实非常精彩。它从本质上描述了个体的成长是由环境因素和神经生物学的发展情况共同影响的。他提到了这个体系的各个方面，从细胞化学反应到大脑结构的建构，再到照顾者和孩子之间所建立起来的依恋关系，再到成人后的人际关系。整本书都在激发和启蒙读者们，并驱动人们去了解人类自身的发展过程。我猜测，这本《心智成长之谜》

会成为未来一件划时代的出版巨著和出版大事。”

——美国《儿童心理学与精神病学杂志》 (*Journal of Child Psychology and Psychiatry*)

“光彩夺目……不能一口气就读完，但要像品尝20年陈年佳酿一样慢慢品尝。这本书不仅是精神科住院医师或儿童心理学家必读图书，而且也是任何资历精神科医师都该看的书。无论你是资深人士还是刚刚入门，它都非常适合你阅读，它让同行们见到了新的曙光。”

——《加拿大儿童精神医学评论》杂志

“西格尔在尖端研究方面，如认知神经科学及依恋理论，完成了一个灿烂而简洁的合成，带给家庭治疗专家一个强而有力的方法，让我们能了解所有行为在关系方面的起源。每当我把这些观点与我临床工作和教学上所遇到的家庭、夫妻和学生们分享的时候，他们的反应都是无比赞叹且效果显著。西格尔帮助我们找到了很多一直困扰我们自己的那些问题的答案。”

——美国纽约爱克曼家庭研究所资深研究员吉利安·沃克

“这本书让那些学习神经生物学的大学生以及心理学的学生们都很高兴……这是一串钥匙，可以开启心理健康及功能失常之门，因为作者探索了基因遗传和大脑的设计程序之间的差异。”

——《中西部书评》

“作者成功地整合了各个领域的知识，包括人际经验、人类心理历程、神经生物学，进而形成了人际神经生物学 (IPNB) 领域的心智概念……没有一本书可以将这一议题讨论得如此全面。它必定能提供更好的参考价值，给予诸如精神医学、神经心理学、发展心理学和专业心理学、亲子教养、认知科学等方面有基本神经生理学知识或兴趣的人提供帮助，尤其是学生、学者和相关专业人士。”

——《阅读》 (*Readings*)

2005年6月11日，我在比利时布鲁塞尔参加欧洲第六届 EMDR 会议期间，在会议书展上见到丹尼尔·西格尔的书 *The Developing Mind* (1999 年第一版) 时就被书中的观点迷住了。丹尼尔·西格尔博士提出“人际神经生物学 (Interpersonal Neurobiology, IPNB)”的新视角来解读人类的心智发展，将基因、心理、行为、人际、社会、文化等多种因素整合起来解释人类心智的发展变化。我当时在书展上爱不释手，虽然很厚 (394 页)、很贵 (58 美元)，我还是买了一本。这本书让我在回程的飞机上忘记了时间和旅途的劳顿，因为这本书写得实在是太好了。当然，这本书英文版对于中国心理学领域的学生、咨询师、精神科医生来讲，读起来肯定很吃力，因为这本书涉及的领域非常广泛。由于我本科时学的是临床医学，硕士研究生时读的是精神病学，博士研究生时读的是心理学，所以，这本书里面的大脑神经解剖学概念对我来讲还不算陌生，精神病理学专业词汇也很熟悉，发展心理学概念更加亲切，尽管如此，读起来还是很烧脑。因而，也是非常值得翻译为中文版给中国心理学领域作为参考的。

2008 年我博士毕业后便想找出版社出版此书第一版的中文版，但是，遇到汶川发生地震，直到 2011 年完成了灾后心理援助项目，再次找出版社，可是几家出版社都望而却步，因为该书属于比较专业的发展心理学领域的著作，而且涵盖领域又非常广泛。因此，出版社都希望有研究项目支持才能出版。此遗憾曾与周常老师谈起，因为她对出版领域比较熟悉。直到 2013 年，这一遗憾才得

到弥补。

2013年，周常老师得知此书的第二版已经出版，内容更加精彩，而且有出版社愿意出版，我们一拍即合准备翻译此书。可是，翻译的过程却很艰辛，虽然阅读此书还不太费力，但是要准确翻译每个概念、每个专有词汇还是需要字斟句酌，仔细推敲，因为我知道此书出版后一定有很多心理学同行阅读，因此更加谨慎。周常老师每天都翻译到凌晨两三点钟，一直辛苦了两年才把初稿完成。接着我又开始进行修订和翻译，其中很多地方都留下了我们辛苦劳动的痕迹。整个翻译稿件来回修改不少于七遍。

我记得很多次在出差的飞机上和火车上对照英文电子版进行翻译、审校，既敬佩西格尔博士渊博的知识，又惊叹他宏大的理论建构，还担心翻译是否准确，因此常常沉浸在文稿中而忘记了时间。

丹尼尔·西格尔是哈佛大学医学博士，加州大学洛杉矶分校精神病学临床教授，正念觉知研究中心联席主任，觉知研究所（Mindsight Institute）创始人。他在大脑、心理治疗和儿童教养领域有很多开创性的作品，其中最著名的是《第七感》（*Mindsight*）《由内而外的教养》和《全脑教养法》等书籍，已经在国内出版。而这本《心智成长之谜》则是这些书的理论基础，要想真正理解“第七感、全脑教养、发展教养”等理念，还需要系统了解人际神经生物学这门新的学科，相信前面几本书的读者一定在期待本书的面世。

这本书首先介绍了“人际神经生物学”的基本理论构想，这一概念和系统思考都是建立在人类学、脑科学、认知科学、心理学、表观遗传学、神经生物学、语言学等相关基础研究基础之上。西格尔博士提出的“心智”的定义：“**心智的核心是对能量流和信息流的一种呈现过程和控制过程。**”让人耳目一新，帮助我们跳出“大脑的功能”这一局限性框架，站在人类发展历史的视角，让我们透过心智、大脑、人际关系和经验这个四扇窗口来审视人类的发展过程，让我们看到心智的社会性、文化性的本质。他提出的“心智、大脑和人际关系”是不可分离的三种基本元素，三者是一个“一体面”的统一体，也就是能量和信息流的三个不同方面。随后作者又从大脑解剖与意识、记忆、依恋关系、情感、心智状态、表征、自我调节、人际连接、整合等九个方面系统介绍了人际

译序一

神经生物学的理论体系。

翻译此书的过程是一个学习新知的过程更是一个大脑重塑的过程、心智建构的过程，也是一个充满新奇、挑战、震撼的心灵之旅。相信不同的读者会在阅读的时候收获不同的体会和感悟，但是，一定会是一次收获丰硕的精神旅程。

今天正值 2016 年国庆节，深秋季节，是北京最美的季节。案头摆放着丹尼尔·西格尔的三本书——《第七感》《全脑教养》《由内而外的教养》，我希望不久之后，《心智成长之谜》也能够与这三本书一起放在案头，经常翻阅。三年过去了，此书中文版终于即将付印，感谢周常老师在翻译过程中与我的密切配合，同时更感谢北京信达博雅文化发展有限公司和中国发展出版社能够选择出版这本非常有价值的书。

由于本书涉及学科十分广泛，翻译中专业词汇难免有疏漏和不当、不准确的地方，还请广大读者特别是心理学、发展心理学、精神病学以及脑神经科学的同道们不吝赐教，一一指正，以便再版时更正。

祝卓宏

2016 年 10 月 1 日

于北京无忧岛

心智终生成长

世界上永恒的两件事：一，人最终走向坟墓；二，人的一生都在发生改变。想一想，我们从呱呱降生，到离开这个世界，会经历多少的风风雨雨，会有多少的丰富体验。这些都是我们作为人类的独特之处，让我们可以品味各种的情绪、各样的感受和体验。而我们的各种感受、各种体验，都离不开心智。

我非常庆幸自己能参与翻译这本《心智成长之谜》，也非常感谢祝卓宏教授。按作者西格尔的话说，在这场心智之旅中，我也学到了很多，也让我的心智得到了提升。

本书的第一版于1999年4月9日在美国出版。当时美国的一位朋友曾送给我一本，但我看了看，实在难懂，当时也就搁置一旁了。直到2010年，在中科院心理学所读心理学研究生时，有一天祝教授问我是否看过这本书，并说确实非常有价值，我才又捧起了这本书。真是如获至宝。我曾“路过”这本书，但不曾真正懂得和品味。如果没有祝老师，这本书估计还得再等很久才能被伯乐看中。所以祝老师对本书能在中国出版居功至伟。在此，我要表达我自己对他的诚挚感谢！

在读这本书的英文原版时，它就解决了当时令我头疼的神经心理学和发展心理学问题。估计学过心理学的学生一定会记得，老师在讲述枯燥的大脑神经图谱以及各个脑区的时候，那些很难记住的专业名称和部位非常让人苦恼，我也不例外，总是记不住。后来看了这本书，基本上就能通过作者形象的“拳头”

比喻大脑的方式，非常容易地记住和理解了大脑的结构。我希望本书也能帮助那些和我一样苦恼的学生们，也算是我为心理学界贡献了自己的一点微薄之力。

不记得哪位名人曾说过这样一句话：“图书渴望被读到，它们陈列在书架上，就像一个个‘囚徒’，但你把图书从书架上取下来，仔细阅读的时候，你就是在让释放这个‘囚徒’，让其获得自由与被传播的权利。”我想说的是，我们不仅是在释放“囚徒”，有时候一本好书，的确让我们自己得以成长，让我们的心智得到发展。更何况你是在读一本关于心智的书，相信你读完此书后，一定会大有所获的。

在我们中国人的传统观念中，3岁看老。意思是说，从一个孩子3岁的样子，就能知道他长大了会是什么样。隐含的意思就是说，孩子的心智在小的时候发育，而到了一定年龄，心智就不再发展了。在这本书中却提出了这样一个观点：**人类的心智持续一生会改变和发育，人类的大脑结构会终生发生改变。**本书不仅适合心理学、神经病理学、社会学、育儿专家等专业人士的阅读，本书也适合爱学习的家长阅读。我遇到过很多家长，他们一直困惑该如何养育好自己的孩子。往往为孩子操碎了心，就是不得其法。我也建议家长们看看本书。因为看完这本书后，再看作者的《全脑教养》会更容易理解作者的知识脉络。

许多人的心理问题都源于情绪调节、冲动控制、人际关系与自我形象的不稳定模式相关，这些也都与情绪失调有关。而如何针对这些功能失调模式，改变与患者生活问题相关的行为、情绪、思考以及人际关系模式，则是解决问题的关键。在这本书中，作者非常巧妙地讲述了人际关系如何塑造我们的大脑，如何改变我们的神经路径。我们只有懂得了这些知识，才能更好地应用到现实生活中。

本书在中国的出版可谓一波三折。我用了两年的时间才翻译完初稿，几乎每天都熬到凌晨两三点钟。翻译完初稿后，祝老师又审校翻译。特别是祝老师，为这本书付出了很多的心血。我在写这篇序的时候，刚收到出版社发来的最终修改稿，发现还是需要修订的地方。因为作者的逻辑性比较强，很多句子都是英文的长句子，为了方便中国读者，我们尽力选择了简短的句子。希望能帮助读者们“品味”这本书。

译序二

在这里，我还要感谢养育过我的那片北国沃土和美丽的花乐山。每次翻译不下去的时候，头脑中想一想家乡，就会充满动力。那里的人们教会了我坚毅和顽强，翻译这样的书，如果没有这种品质，估计是无法完成的。感谢我的父母以及周围所有的人际关系，从人际神经生物学的角度来说，我心智的成长，更离不开他们这些“沃土”。

非常感谢北京信达博雅文化发展有限公司的刘老师和赵老师，如果没有他们的帮助，估计这本书也无法找到出版社。更要感谢中国发展出版社，他们为本书付出了很多心血。

虽然我们已经尽心尽力，但还是不免有疏漏之处，也欢迎您的指正，让我们的这次“心智”之旅更为完满。也祝愿你读完本书后，像我一样，让自己的心智有所提升，让自己的生活有所改变。

周 常

2016年10月于北京

欢迎你与我一起进入这个跨学科的迷人思考之旅！我也诚邀你与我一起踏上这趟有关心智、大脑和人际关系的错综复杂又非常引人入胜的旅程。12 年前，我的第一版《心智成长之谜》问世以来，大脑科学研究无论是在客观科学，还是主观内在反射方面都有了新的内容。在我们的这趟“神奇之旅”中，我们会见到这些更新内容，同样也能看到前一版本中的重要内容。

在第二版中，我有幸吸纳了来自科学家、心理治疗师、教育家、哲学家、正念冥想实践者以及社会活动家的新观点，并获得了他们的大力支持。第一版本介绍的“人际神经生物学”，简称为“IPNB”，经过了十多年的发展，已经蓬勃壮大。现在，这个新领域已经有了自己的组织（也就是“全球人际神经生物学研究协会”，简称 GAINS），你若想了解相关的更多内容，可以登录这个组织的网站（www.mindsightinstitute.com），去了解更多详情。到目前为止，这个组织已经出版了 20 多本专业的教材。

为了让这门学科的科学理念更加简洁和清晰易懂，我在这一版本中更新了上千处参考文献，并补充了这本书第一版中没有提到的有关人际神经生物学的最新研究。我也非常幸运，在修订这个新版本的过程中，得到了 15 位实习生的大力帮助。他们的帮助是双重的：既验证了第一版的内容，又补充了人际神经生物学中被忽略的观点。所以，我们在这个新版本中去掉了文献中过时的又没有根据的内容，补充了很多近年来正在流行的研究发现和观点。这个工程很浩

大。我们修订了这本书中所提到的两千多份新的科学论文，对之重新审核。我们对这本书的每一个段落（都被我们投放到第七感学院的墙上）逐字逐句地进行核对检查，其中也做了大量的修改。在这个过程中，我们进行头脑风暴，检查是否这本书中关于人际神经生物学的任何假设，都已经在这 12 年中得到了证实，或者是否有了新的科学发现。我们都在这个新版本中及时地进行了增加和备注。每当我们发现大多数的命题都有了新发现时，都会无比兴奋。我也非常高兴与大家分享这些新的发现。

我们找机会采访了第一版的一些读者们。12 年来，很多读者已经成为了大学老师。他们把本书当成教材进行推广，所以我们询问他们关于这个新版本的调整建议。他们的回答是：“希望更新科学文献。”在第一版的基础上，你会发现这个版本中更新了各个科学领域中的前端研究的科学文献。我也加入了一些关于特殊文化、不同性别、不同气质、遗传学和意识觉察以及意识与神经相关的各种心理和社会加工处理过程。在本书新版中，大多数被提及的科学发现都改用了最新的科学发现和数据信息，那些仍然保留的假设命题，是目前仍在被很多科学家们热烈讨论的。这个新版本也如第一版一样，确保数据和含义的清晰，并详细地解释了一些重要术语，这也是这个新版本的目标，我们的目的是让人际神经生物学领域整合为一个整体。

为了展示给大家人际神经生物学的实用性和科学性，在这个新版本的最后加了后记。同时，为了让读者更容易理解原文中出现的专业术语和复杂观点，补充了专业术语表。此外，为了方便读者更加直观地学习此书，还加入了一些表格、图形以及最新的科学发现。为了避免性别歧视，这本书中所提及的个案人名，我都用了第三人称“他”或“她”。当然，因为涉及保密原则，所有在这本书中所提到的个案都没有使用真实的姓名。

很多人非常喜欢这本《心智成长之谜》。我希望更新的第二版能继续得到更多读者的青睐。我喜欢写作，为了让第二版与大家见面，我竭尽全力进行了修订。第二版与第一版的顺序大致相同，但补充了很多新资料，整合了很多新观点和方法。我很感激来自全球各地的读者发给我的信，我还收到了很多大学同行们的来信。他们与我分享了相关的信息和新的科研进展。非常优秀的马里恩

第2版序言

· 所罗门 (Marion Solomon) 和邦尼·戈德斯坦 (Bonnie Goldstein) 带领着 IPNB 团队进入我们加州大学洛杉矶分校年度专业聚会现场, 进行现场展示。我感谢他们为我们这个专业团队所表现出的卓越领导才华。在吉尔福特出版社的编辑吉蒂·摩尔 (Kitty Moore) 的建议下, 我才出版了这本书。我非常感谢吉蒂这么多年来, 对我的巨大支持和帮助。我和芭芭拉·沃特金斯 (Barbara Watkins) 一起, 不舍昼夜, 一行接着一行地认真编辑修订文稿, 我真的不知道该对她说什么感激的话, 来表达谢意。她是如此耐心地对待细节问题。她具有卓越的技巧和方法, 并全力保持此书整体的连续性。我们是如此期待大家能更加喜爱这个新版本, 而更新版本的工作绝非易事, 充满了大大小小的挑战。我们既要在全书进行更新, 又要保证精髓呈现, 并且确保用简单易懂的词语替换那些难懂的术语。我们经过了没日没夜的辛苦工作后, 在付梓之前, 又大声地朗读全文, 觉得文字非常流利和顺畅, 我们的欣慰之情油然而生。玛丽·斯贝利 (Marie Sprayberry) 再一次对手稿进行了加工润色, 同时马丁·科尔曼 (Martin Coleman) 做了加工编辑。

我也想要对第七感学院的部分同事表达感激之情。他们每个人作为人际神经生物学大家庭的一分子, 都在努力地贡献着力量。来自全球各个领域的人士参与到我们的全球网络课程中, 并把我们的研究应用于跨文化领域, 应用范围非常广。我们让全世界的人们了解了这种方法, 经过他们的验证, 这种方法的确具有显著的效果。有当地和位于远方的学生们的输入, 才能让我们当前这个学科持续保持动力。这些成员包括我的同事斯蒂芬妮·汉密尔顿 (Stephanie Hamilton) 和惠特尼·斯德伯勒 (Whitney Stambler), 他们一直在这里快乐地工作着。惠特尼还帮忙整理了索引和备注, 我要感谢她的努力和帮忙。我也要感谢艾瑞克·贝格曼 (Eric Bergemann) 和奥布里·西格尔 (Aubrey Siegel) 帮忙做了最后的修订。我们的首席执行官卡洛琳·韦尔奇 (Caroline Welch), 以她的干练和智谋让我们的团队被全世界所知, 并让人际神经生物学被应用到很多领域。我要感谢她卓越的领导力, 她也是这个第二版能够面世的核心人物。

我一头扎进这个超过十多种学科内容的探险之旅, 是非常具有挑战性的。我还记得自己在写第一版本的时候, 我几乎把图书馆当成了我的第二个家。我

的大部分时间都是在图书馆度过的。我涉略了成堆的期刊。自从此书的第一版本出版以来，已经有很多的更新研究，我也通过网络图书馆找到我需要的更新论文和期刊那之后，为了这个更新版本，很多出色的实习生加入了这个聪明的冒险之旅。我很感谢他们所做的工作。我们一起寻找数据，搜寻那些索引、整合的观点，一起用汗水和时间浇灌出了这个第二版本。我非常感激那些“正念骨干人物”：他们是丽萨·巴尔迪尼（Lisa Baldini）、金伯利·克拉克（Kimberly Clark）和汉娜·菲伯（Hannah Farber）朱利安·弗雷（Julien Fyhrie）、维多利亚·戈德法布（Victoria Goldfarb）、瑞利·克斯勒（Riley Kessler）、塞勒斯·纳海（Cyrus Nahai）、本杰明·尼尔森（Benjamin Nelson）、凯伦·奥利瓦雷斯（Karen Olivares）、苏珊娜·派克（Suzanne Parker）、弗朗西斯卡·赖尼西（Francesca Reinisch）、格雷戈里·斯威茨（Gregory Sewitz）凯蒂·斯博格（Katey Solzberg）、露丝·沃尔什（Lucy Walsh）和安娜贝尔·杨（Anabel Young）等等。我们会继续一起寻找这个发现之旅，我在这里衷心地感谢他们在这个项目上的努力。我也衷心地希望你捧在手里的这本书，能作为你坚实的资源确实地发挥它的效用。在大家的日常生活中，这本书能让你的心智更富有灵活性，也会让你更加健康幸福。