

生活轻哲学书系

THE
SCHOOL
OF LIFE

阿兰·德波顿 主编



HOW TO
STAY
SANE



学会观察和倾听自己的情绪

[英] 菲莉帕·佩里 著 郭永红 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO
STAY
SANE

学会观察和倾听自己的情绪

[英] 菲莉帕·佩里 著 郭永红 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2016-2900

Philippa Perry

How to Stay Sane

Copyright © Philippa Perry, 2012

Simplified Chinese translation rights arranged with Macmillan Publishers Limited.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

学会观察和倾听自己的情绪/(英)菲莉帕·佩里著;
郭永红译.—北京:人民文学出版社,2016

(“生活轻哲学”书系)

ISBN 978-7-02-012043-7

I. ①学… II. ①菲… ②郭… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 228189 号

责任编辑 卜艳冰 张玉贞

装帧设计 赵 瑾

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东德州新华印务有限责任公司
经 销 全国新华书店等

字 数 75 千字
开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张 5.25
版 次 2016 年 12 月北京第 1 版
印 次 2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-012043-7
定 价 28.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595

目录

引言 / 1

第一章 自我观察 / 15

第二章 人际关系 / 35

第三章 压力 / 67

第四章 什么故事? / 85

结语 / 116

练习 / 119

注释 / 150

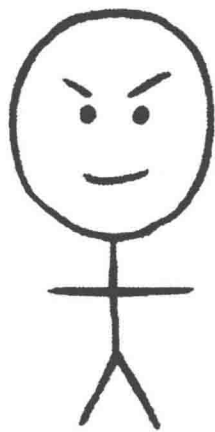
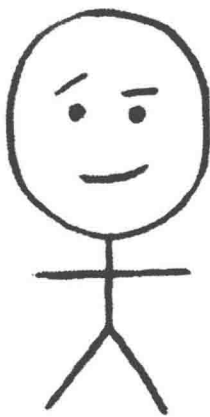
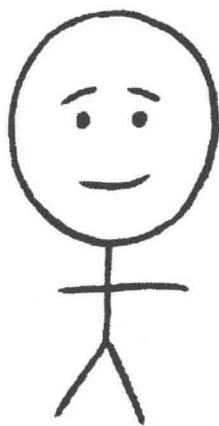
延伸阅读 / 155

Notes / 158

Introduction

引 言

我理性，你古怪，他疯狂。



大多数心理医生和许多治疗精神疾患的医生依据《心理异常的诊断及统计手册》这本指南来定义精神异常的类型和程度，你会发现这本手册里描述了各种各样的人格障碍。尽管人格障碍的类型多种多样，并且在后来的各种修订版中，新定义的精神异常仍不断增加，但这些定义主要仍归为两种主要的范围¹。

第一种人陷入混乱的局面，他们的生活危机四起；而另一种人则墨守成规，行为处事总是限于一套死板、过时的反应。我们当中的有些人则同时属于这两种类型。那么，对于以过于刻板的方式回应世界，或是过于受环境影响，致使自己永远处于混乱状态的这些问题，我们有什么解决之道呢？我认为解决之道就像一条宽广的大路，路上有许多弯口和岔道，但并不是只有一条路是“正确”之路。

有时候我们会滑向过度僵化的一端，感觉被困住了，动弹不得；而另一方面，在我们的一生中，几乎没有人能够不滑向混乱的另一端，从而导致混乱与失控的状态。本书旨在探讨如何在两个极端之间寻求平衡，如何使自己保持生活稳定性的同时又能有一定的弹性，在维持协调性的同时又能包

容复杂性。换句话说，就是如何保持心智和情绪的健康。

世界上并没有一套简明的确保心智和情绪健康的方法。我们每个人都是由独特的基因组合而成的，而且都各自拥有独一无二的人际关系。我们中有些人需要让自己更加开放一些，也有些人需要练习让自己更克制；有些人需要学会更信任他人，也有些人需要学会更细心，更有辨识力。令我快乐的东西很有可能会使你感到悲伤；而对我来说是有用的东西可能对你来说却是有害的。因此，要想有一套关于如何思考、如何感觉和如何行动的明确指导，基本上是不可能的。基于此，我想要提出一个思考方法，来探讨我们的大脑是如何工作的，它的形成及演化又是怎样的。我相信，如果我们能够描绘出心智是如何形成的，就能够改善自己的生活方式。这种关于大脑是如何进行工作的探究，已经使得我和我的一些患者可以更好地掌控自己的生活。因此，这种方法很可能与您发生共鸣。

柏拉图把灵魂比作由两匹马拖着走的马车。驭马者是理性，其中一匹马是激情，另一匹马是欲望。这一比喻一直沿用至今，只要是与心灵有关的比喻，或多或少都遵循了柏拉图的这一模型。

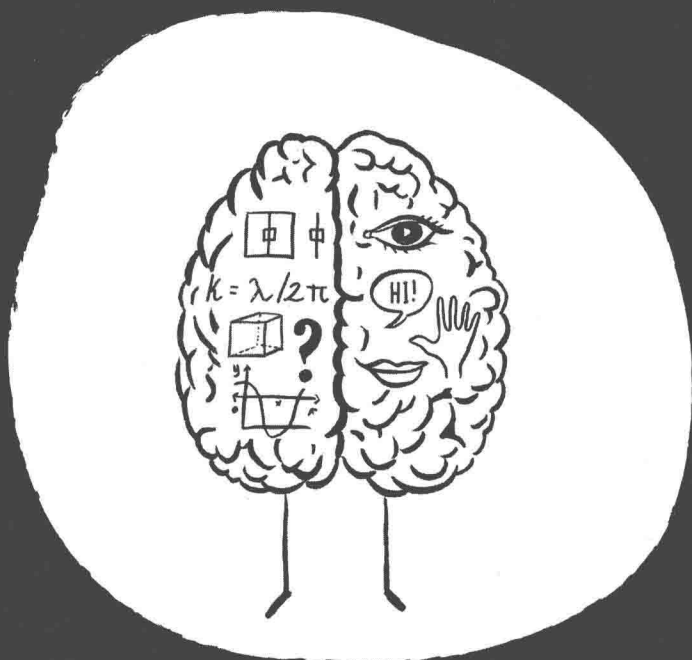
我的方法只不过是这个模型的另一个版本，并受到了神经科学与其他有效疗法的影响。

大脑的三位一体

近年来，科学家已经发展出一套关于大脑的新理论，他们已经开始认为，大脑并非由单一结构，而是由三种不同的结构组成的。长久以来，它们共同作用却又各司其职。

大脑的第一个层面是脑干，又称为爬行动物脑。人一出生，脑干就在运作，负责控制人的反射动作以及心脏这一类器官的非自主反应肌的功能。在某些时刻，它能挽救我们的生命。当我们心不在焉地踏上汽车道时，脑干就会在我们还未意识到实际情况之前，就让我们跳回到人行道。有人用手指在我们眼前轻弹时，脑干就会让我们下意识地眨眼。脑干不会帮你做“数独”问题，但是在最基本、最必要的程度上，它会保护你的生命，让你维持身体的运作，并让你远离各种危险。

大脑的其他两个结构是古哺乳动物脑（又称为右脑）、新哺乳动物脑（又称为左脑）。虽然我们的一生中，这两种结构



都在不断发展着，但绝大部分的发展在我们五岁之前就已基本形成了。单个的脑细胞是无法独立运作的，需要与其他脑细胞联合起来发挥作用。我们大脑的发展过程，就是将许多单个的脑细胞联系在一起以形成神经通道的过程。这种联系是在与他人的互动过程中形成的，因此我们大脑的发展，受到我们早期的人际关系的影响更甚于基因，受到后天培养的影响更甚于先天禀赋。

这就意味着人与人之间的许多差别，都可以从幼年时期经常发生在我们身上的经验中得到解释。我们的经验实际上塑造了我们大脑的内容。以传说中的极端个案为例，如果一个人生下来的头几年并不是由人类抚养长大，而是由狼来抚养，那么这个人的行为模式就会更像狼，而不太像人。

在出生后的头两年，右脑非常活跃，左脑却处于惰性状态，显得不太活跃。然而，在接下来的几年里，大脑的发育换了个个儿，右脑的发展变得缓慢起来，而左脑却开始了一个相当活跃的发展期。

我们如何与他人密切相处、如何信任他人，对自身的满意程度、受到困扰之后使自己得到舒缓的快慢程度，这些都

与我们在生命最初几年，右脑在神经通道上所建立的坚固基础有关。因此，右脑是我们大多数情感和直觉发展的主要区域，正是这一结构层在很大程度上负责我们对他人的同情、协调并与之建立关系。右脑不仅最早得到发展，而且还一直起着主导作用。我们看一眼，闻一下，右脑就会接收信息，并对整个情况做出判断。正如在莎士比亚的《李尔王》一剧中，瞎眼的格洛斯特公爵环顾四周时所说：“我满怀感情地看待它。”

我们可以将左脑看成是主要负责语言、逻辑和推理的结构。我们用左脑将经验化成语言，以使自己和他人清楚自己的想法和观点，并进一步将计划付诸实践。实证科学、分类学、哲学和语言学，就是主要利用左脑的能力发展出来的学科。

正如我之前说过的，在生命的头两年，左脑的发展速度比右脑慢，这就是为什么在负责语言和逻辑的左脑，在有能力影响我们的人格之前，我们人格形成的基础就已奠定，而这也就是右脑之所以能处于主导地位的原因。你有没有遇到过这种矛盾：你明明知道应该选择理性行为，但同时你却不

由自主地反其道而行之？这就是我所说的左脑和右脑的共同影响。显然，尽管你明显较为理性的部分（左脑）具有语言能力，但另一部分（右脑）似乎才有决定权。

当我们还是婴儿的时候，我们大脑的发展与最早照顾我们的人有关。他们给我们的任何情绪及思维过程，都会反映、影响并存储在我们正在发育的大脑中。当一切顺利时，父母和看护人会反映、肯定我们的情绪和精神状态，来确认并反馈我们的感受。因此，大约在我们两岁的时候，大脑已形成明确而独特的形态。也就是在此时，我们的左脑才成熟到足以理解语言。这一双重发展使我们在某种程度上能将左右脑合为一体，使我们能够把右脑的感觉通过左脑化为语言。

然而，如果看护人忽略了我们的某些情绪，或者有意无意地为了这些情绪而处罚我们，那以后就会给我们带来麻烦，当日后类似的情绪再度出现时，我们就没办法进行处理，也不能将这些情绪用语言来表达和理解。

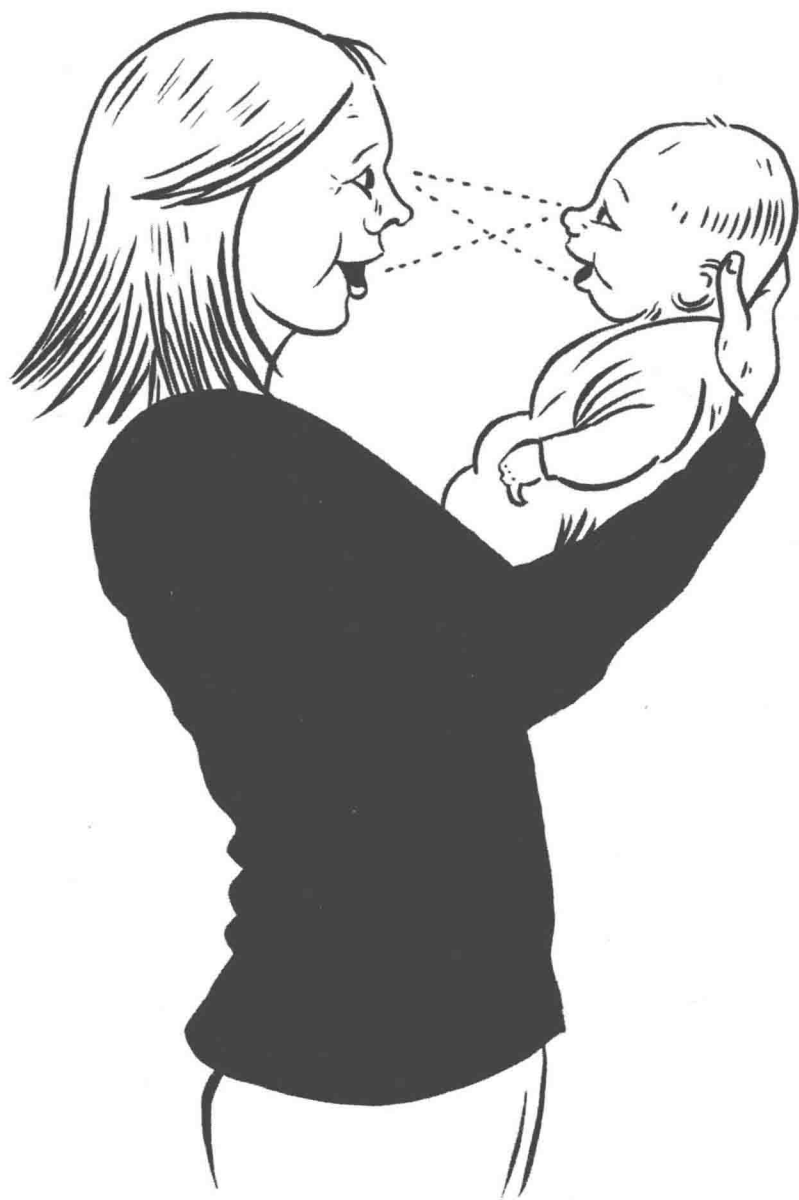
因此，如果我们与幼年时的看护人关系不太理想，或者说我们后来遇到了严重创伤，破坏了我们婴儿时期所建立的

安全感，那么我们会在今后的生活中出现情绪上的障碍。幸运的是，即使我们不可能重新获得幸福的童年，也不可能避免已经经历的创伤，但我们还是有改变行为的可能。

心理医生用“内射作用”这一术语来描述一个人的人格特征或文化特征与自身心理活动的下意识结合。我们往往会内射自己所接受的养育模式，并延续看护人最初留在我们心里的东西，因此，诸如感觉、思维、反应与行为模式，都会在我们心里进一步深化和巩固。这个过程可能不错——因为我们的父母可能做得不错。然而，当我们发现自己感到沮丧或不满意时，我们应该试试改变原有的模式，让自己的心智更健全、更快乐。

我们怎样才能做到这一点呢？这里没有简单的处方，如果我们发现自己过于循规蹈矩，或深陷混乱之中时，我们就应该通过药物治疗，或者采取一套完全不同的行为方式，来中断这种模式。我们可能需要一个新的生活焦点，也可以从新的观点或全新的事物中获得启发（我故意说得很模糊，因为对某个人有用的想法或事物，对另一个人不一定会有用）。

然而，在每个成功的心理治疗过程中，我注意到了四个



方面的变化：“自我观察”、“人际关系”、“压力”和“个人叙述”²。这几个方面我们可以不依靠心理治疗师，而是通过自己的努力进行改善。它们有助于我们保持心智健康、情绪稳定，以及成长发展所需要的灵活变通，也是我们接下来要讨论的重点。

1. 自我观察

苏格拉底说过：“未经审视的人生不值得过。”这种观点虽然极端，但是我坚信，持续不断地对部分的自我进行观察，对我们的智慧与理性来说至关重要。当我们练习自我观察时，我们要学会试着置身于自我之外，以便当我们的感觉、知觉和想法发生并决定我们的情绪和行为时，能对它们有所体验、确认和判断。自我观察能力的培养，使我们能不带主观评判地感受事物的本来面目，并为我们决定如何行动提供空间，这也是我们整合情感体验和逻辑判断时应该依靠的部分。为了使我们的 心智达到最健全的境界，我们需要培养自我观察的能力，以提高自我意识，这是一种永无止境的工作。

2. 人际关系

每个人都需要安全、诚信、可靠和让自己成长的人际关

系，这其中可能也包括恋爱关系。与有些人的想法相反，其实爱情并不一定是幸福的前提，但在我们的人际关系中，一部分的关系的确可以培育幸福。这种具有培育幸福的人际关系，可能存在于我们与治疗师、教师、爱人、朋友或者子女之间，他们倾听并读懂我们的心声，甚至还可能对我们提出温和的质疑。我们在与他人的关系中塑造自己，并且随着之后的人际关系有所成长和改变。

3. 压力

适当的压力会创造出积极的激励功能。激励我们学习新的事物，激发我们的创造性，但又不会强烈到使我们陷入恐慌。良性的压力会产生新的神经连接，这是我们个人发展和成长所必需的。

4. 什么故事？（个人叙述）

如果我们逐渐了解了我们赖以生存的故事，必要时我们就可以对其进行编辑和修改。因为大部分的自我在我们说话之前就已经基本形成，所以很多指引我们人生的信念被隐藏在我们的意识之外。这些信念就像“我是这类人……”或“那不是我，我不会那样做……”那样。如果我们聚焦在这种