

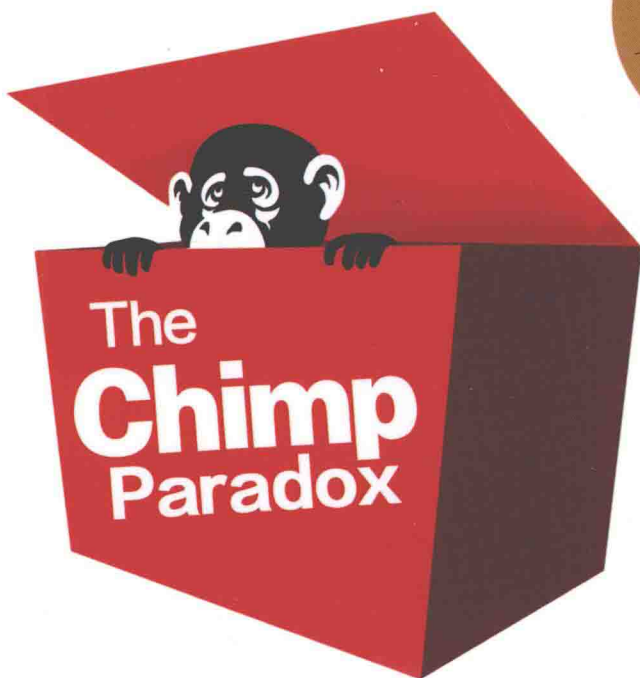
黑猩猩悖论

[英] 史蒂夫·彼得斯 (Steve Peters) 著 李玲玉 译

控制非理性冲动

大脑管理模式
帮助我赢得了
奥运金牌

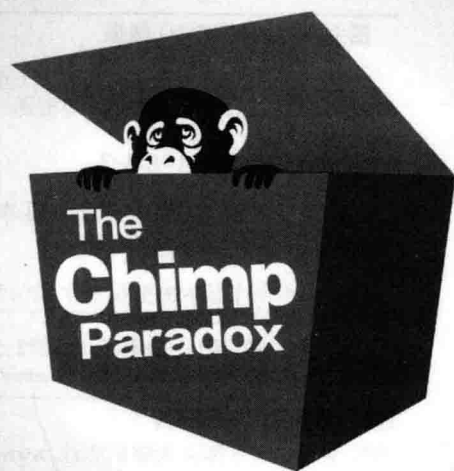
克里斯·霍伊
爵士



开创了史无前例的大脑管理模式
控制人的非理性冲动，获得**自信、成功和幸福**！
英国亚马逊畅销书



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



黑猩猩悖论

控制非理性冲动

[英] 史蒂夫·彼得斯(Steve Peters) 著 李玲玉 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Copyright © Dr Steve Peters 2012

Illustrations © Dr Steve Peters and Jeff Battista 2012

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, a Random House Group Company

The simplified Chinese translation copyright ©2013 by Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-5427号

图书在版编目 (CIP) 数据

黑猩猩悖论：控制非理性冲动 / (英) 彼得斯著；(英) 彼得斯，(英) 巴蒂斯塔绘；李玲玉译. —北京：北京师范大学出版社，2014.5

ISBN 978-7-303-17134-7

I. ①黑… II. ①彼… ②巴… ③李… 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 (2013) 第 238104 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

HEIXINGXING BEILUN

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码：100875

印刷：三河市兴达印务有限公司

经销：全国新华书店

开本：170 mm × 240mm

印张：23.5

字数：315千字

版次：2014 年 5 月第 1 版

印次：2014 年 5 月第 1 次印刷

定价：45.00元

策划编辑：谢雯萍

责任编辑：刘 畅

美术编辑：袁 麟

装帧设计：红杉林文化

责任校对：李 菡

责任印制：陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

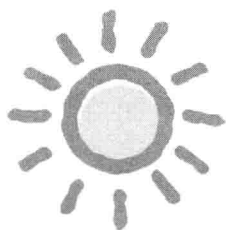
外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58800825



逐日



关于本书

写这本书的初衷，主要是想帮助读者了解自己的大脑是如何运转的，为读者提供一种大脑管理模式，帮助大家更好地发展自己，让生活的方方面面都有所提高。

我是一名精神病学研究者，也是一名讲师，在工作的过程中，人们总会向我倾诉衷肠，向我提出很多问题，这些问题通常是他们不理解或者无法解决的。

下面举一些常见的例子：

我怎样才能……

- 成为我理想中的那种人？
- 获得自信？
- 获得幸福？
- 和别人建立良好的关系？
- 更有条理地做事情，变得更成功？
- 调动自己的积极性？
- 提高工作效率？

为什么我……

- 总是忧心忡忡？
- 如此自卑？
- 觉得自己一直被别人评头论足？
- 总是不按常理行事呢？
- 有时候想法这么荒谬无理呢？
- 情绪时好时坏呢？
- 会让有些情绪妨碍我发挥自己的职业潜能呢？

为什么我不能……

- 不去在乎别人对我的看法？
- 做出决定？
- 控制自己的脾气？
- 很好地去跟不友好的人打交道？
- 停止暴饮暴食？
- 保持一颗忠诚的心？
- 戒掉酒瘾？

这样的问题不胜枚举！

这本书能给你带来什么

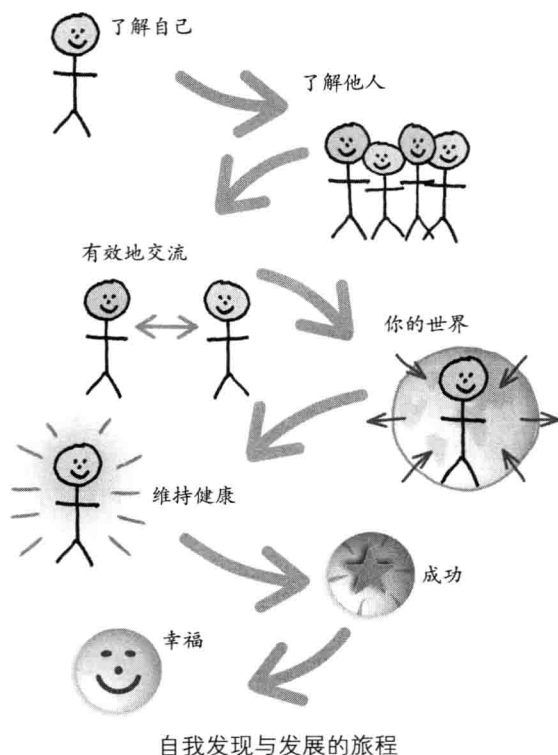
它能帮助你：

- 了解自己的大脑是如何运转的。
- 了解自己和他人。
- 控制你的情绪和思想。
- 提高你的生活质量。
- 变得更幸福、更成功。
- 增强自信心和自尊心。
- 弄清楚是什么阻止你去追求更加幸福、更加成功的人生。

自我发现与发展的旅程

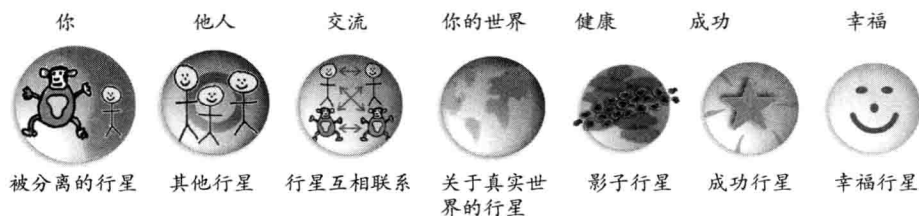
此次旅程将带你了解你内心的七个领域，帮助你了解自己和他人。

1. 你的内心。
2. 他人。
3. 交流。
4. 你的世界。
5. 维持健康。
6. 成功。
7. 幸福。

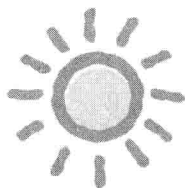


把这七个部分看作“心理宇宙”中七颗独立的行星，你将在这个宇宙中开启一场宇宙之旅，这样理解起来就更容易。你可以考察每个行星，做出相应的改变，让你的宇宙变得更和谐美好。严格来说，这是个太阳系，但是，“宇宙”的范围更广、更有普遍性！

心理宇宙



在这个体系中，太阳所在的位置就是你最想要到达的地方。如果能让所有的行星良好运转，太阳当然会发出夺目的光彩！



如你所知，第一颗行星与你的内心世界相关，保持这颗行星的良好运转极其重要。心理大脑的运转极其复杂，但是我们可以用一个简单的模式来解释，即“黑猩猩模式”。

“黑猩猩模式”

- 帮助你了解并管理自己的大脑。
- 建立在复杂的科学基础上。
- 不是一种理论，也不是严格意义上的科学事实，它是一种简单可行的模式。
- 将大脑科学解释得简单易懂并运用到日常生活中。
- 有概念也有事实。
- 生动有趣但也不失严谨。

开启旅程之前的准备

开启旅程之前，我们要考虑几个重要的问题：

- 想要并接受改变。

想要有所改变和提高，你就一定要意识到，你一直都没有做到最满意的自己，因为你一直都没有成为自己理想中的那种人，或者你总是控制不了自己的

情绪、思想及行为。你一定想要做点什么来改变现状并愿意去接受这种改变。

- 知道什么可以改变，什么无法改变，这点非常重要。

关于你自己，有些方面你必须接受，有些方面却无法忍受。对每个人而言，清楚了解自己需要接受的方面以及无法忍受的一面极其重要。举个例子，你无法消除食欲、性欲或者在危险和压力情况下表现出的恐慌和焦虑；但是，你却可以管理、控制这些情绪。有些东西是可以消除的，包括无益的、荒谬的或者消极的想法，具有破坏性的行为举动，例如跟自己过不去，脾气暴躁，好斗易怒。

- 区别可能实现的梦想与白日梦。

你要意识到什么是可能实现的，什么不可能实现。举个例子，保持良好的身材和健康，获得自信，改善你与他人的关系，这些都是可能实现的东西。但是，想在任何时候都开心快乐或者期望每个人都喜欢你，这是不可能的。

- 这本书教你如何培养一种技能。

管理你的情绪和思想是一种技能。你需要花时间习得管理情感的技能，并掌握和运用这种技能。

- 你的选择。

生活是道选择题，选择权在你手上。意识到这点，做出自己的选择，这是获得成功和幸福的重要途径。

开启旅程

开始这次心理宇宙之旅，你会发现，这本书某些部分会让你产生强烈的共鸣。选择这些与你相关的部分仔细阅读吧！

让我们一起开启这次旅程，向着太阳出发！

Contents

目录

• 第一部分 •

探索你的内心世界

心理大脑 ... 3

被分离的行星 (I) ... 13

如何了解你自己和你的“黑猩猩”

被分离的行星 (II) ... 43

如何管理你的“黑猩猩”

起指引作用的卫星 (I) ... 73

如何了解你大脑中的“计算机”

起指引作用的卫星 (II) ... 95

如何管理你的“计算机”

个性和大脑 ... 115

你的大脑如何运转，如何影响你的个性

第二部分

日常运转

其他行星 ... 135

如何理解并了解他人

卫星团队 ... 155

如何选择正确的支持网络

行星互相联系 ... 167

如何有效地交流

关于真实世界的行星 ... 195

如何确立适宜的环境

关于紧急压力的卫星 ... 203

如何处理紧急压力

关于长期压力的卫星 ... 221

如何处理长期压力

第三部分

你的健康、成功和幸福

影子行星和小行星带 ... 237

如何保持健康

成功行星和它的三个卫星 ... 247

成功的基础

成功行星 ... 279

如何为成功制订计划

幸福行星 ... 307

如何快乐起来

自信卫星 ... 333

怎样才能变得自信

安全卫星 ... 343

怎样增强安全感

后记 ... 351

附录A “黑猩猩模式”背后的相关科学 ... 352

附录B 完整的心理大脑构造图 ... 361

附录C 心理宇宙全景 ... 362

致谢 ... 363



The Chimp
Paradox

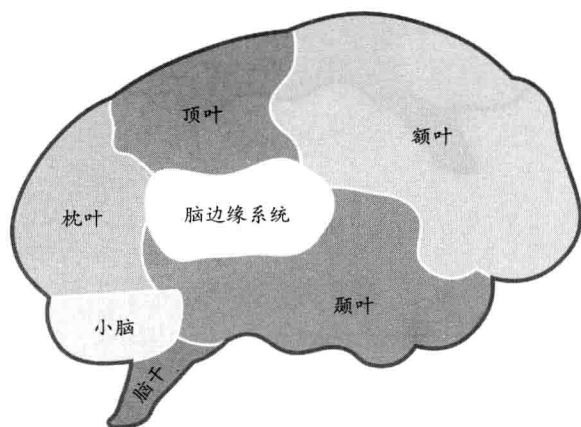


• 第一部分 •

探索你的内心世界

心理大脑

在开始心理宇宙的探索之旅之前，我们需要对我们头脑的内部构造和它的运转方式有个基本的了解。人的大脑是很复杂的，因此，让我们来看一个关于人脑构造的简单化的图示。把人的大脑看作一个由七个模块共同运转的体系是最简单不过的了。

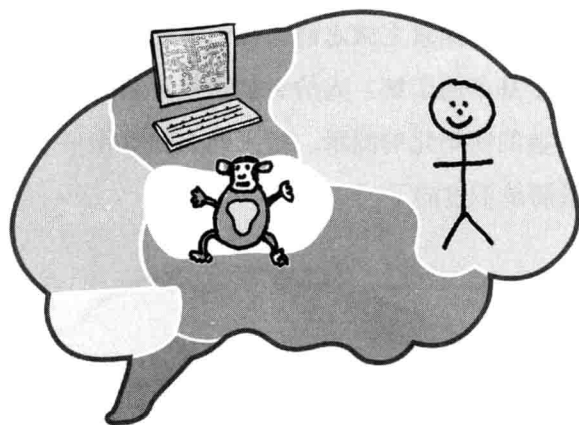


人类的大脑结构

在“黑猩猩”管理模式下，大脑构成体系中的三个部分——额叶、

脑边缘系统和顶叶——组成了“心理大脑”。我们只关注这三个模块。从科学的角度来说，这是不准确的，我们这么做只是研究工作的需要。严格来说，除了这三个部分，其他脑构造部分对人的情感、思想和记忆都有极其重要的作用。但是，为了达到我们的研究目的，我们将会尽可能地实现简化。

在我们的模式下，这三个心理大脑——额叶、脑边缘系统和顶叶——分别指代“人”、“黑猩猩”和“计算机”。为了方便起见，我们会用“顶叶”代替大脑很多部分，这样就会让我们的图示更清晰明了。尽管这三个“大脑”尝试着共同运转，但是它们经常发生冲突而且互相争着获得控制权，结果经常是“黑猩猩”（脑边缘系统）最终获胜。



心理大脑

关于“黑猩猩”的介绍

当你还在子宫里的时候，两个不同的“大脑”，即额叶（“人”）和脑边缘系统（“黑猩猩”）就独立发育起来，然后它们通过形成联系互相“认识”对方。但问题是，它们在很多方面都不能协调一致。这两个“大



脑”（也称为“存在体”）中的任何一个都能操纵你的生活，但是它们尝试着共同运转，这就是问题所在。“人”和“黑猩猩”这两个“大脑”各有自己的特征，有不同的运转目标、思维方式和运转模式。事实上，它们是你大脑中的两个独立的存在体！你必须明白，这两个存在体中只有一个是真实的自己，那就是“人”，明确这一点非常重要。

“黑猩猩”是情感机器，我们每个人都有这个机器。它可以独立思考，自己做决定，不受我们的影响。它提供情感方面的想法和感觉，这些想法和感觉可能非常有建设性或极具破坏性。它没有好坏之分，它就是它——“黑猩猩”。“黑猩猩悖论”在于，它既是你最好的朋友又是你最邪恶的敌人，甚至在同一时刻它同时充当这两种角色。这本书的主要目的在于帮助你管理你的“黑猩猩”，当它的运转对你有益的时候去利用它的力量和能量，当它的运转不利于你的时候消除这种力量。



主要观点

“黑猩猩”是一台情感机器，它可以不受我们的影响自己独立思考。它没有好坏之分，它就是它——“黑猩猩”。

当人们因为意外伤害导致额叶受伤，或者因为身体某个部分产生不适或生病对额叶产生了影响，人的性格会发生改变。事实上，大脑里“人”这个部分就会停止运转，“黑猩猩”就展示了另外一种性格。通常情况下，受到这种影响的人会变得毫无拘束感，失去自身的判断力，他们变得非常冷漠或者爆发非常好斗的行为。