

【西班牙】爱德华多·普里莫·卡萨斯 / 著
王路 / 译

El viaje al poder de la mente

EDUARDO PUNSET CASALS

我是谁

在纷扰的世界中找回自我的
精神力量之旅

现代出版社
MODERN PRESS

图字：02-2011-2592

图书在版编目 (CIP) 数据

我是谁：在纷扰的世界中找回自我的精神力量之旅 /
(西) 卡萨尔斯著；王路译.-- 北京：现代出版社，2011.6
ISBN 978-7-5143-0156-4

I. ①我… II. ①卡… ②王… III. ①成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 094969 号

© Eduardo Puset, 2010 © Ediciones Destino, S.A., 2010
Avda. Diagonal, 662-664 Barcelona 08034 (Spain) through
BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2011 EVERIGHT BOOK
All rights reserved.

我是谁：在纷扰的世界中找回自我的精神力量之旅

著 者：[西] 爱德华多·普赛特·卡萨尔斯

译 者：王 路

责任编辑：张红红

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325

64245264 (传真)

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：深圳市源昌盛彩色印刷有限公司

开 本：880×1230mm 1/32

印 张：8.5

版 次：2011 年 11 月第 1 版

2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-0156-4

定 价：29.80 元



版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

【西班牙】爱德华多·普内特·卡萨尔斯 / 著
王微 / 译

El viaje al poder de la mente

EDUARDO PUNSET CASALS

我是谁

在纷扰的世界中找回自我的
精神力量之旅

 现代出版社
MODERN PRESS

007 | 引言

008 | 前言

第一章 以每秒 250 公里的速度飞向未知

我们无法接受我们在宇宙中并无固定居所这一事实，
我们也无法获知我们内心正在发生的事情。

015 | 用一盏灯照耀我们的精神

020 | 不可碰触的族群情感与暂时性的社会共识

026 | 当时间诞生并充满宇宙的空间

029 | 我们正好赶上了第二幕的开头

031 | 我们是星云密布的宇宙的倒数第二个见证人

034 | 最终我们能摒弃成百万种理念

第二章 万物皆在变

就连我们身边万物的结构都在时时刻刻发生着变化，
而我们人类却拒绝改变自己的思维方式。

042 | 为什么没有人告诉我这是一个渐变的过程？

045 | 只有人类的思维是规则之外的不变

049 | 生命自诞生之时便是完整的

052 | 我们独一无二的头脑中混合着各种相反的情感

第三章 为什么我们拒绝改变思维

我们和猴子以及其他高级生物不同，我们不愿轻易改变自己的想法。

060 | 我怎能改变对自我的认识？我讨厌自我分裂！

062 | 与想象过激或想象衰竭抗争

065 | 情感学习新知

070 | 一切都是过去

074 | 存储记忆是为了用于未来

076 | 评估你预测未来的能力

第四章 来自隐形世界的直觉

那些所谓的“非理性决定机制”不仅是有效的，并且，在很多情况下是我们唯一可以选择的方式。

- 087 | 过分超越了人民大众
- 091 | 有些时候，我们知道得越少，决定就越准确
- 094 | 外部环境和情境效应决定性地影响着我们的选择
- 098 | 独裁政权下的人民更容易犯罪
- 101 | 对官方和专家而言，最重要的是不能失信

第五章 缺失感、幻觉和妄想

当我们的大脑与世界脱节时。

- 107 | 生活在预感中
- 110 | 拉莱姆利斯人也和宇宙脱节了
- 114 | 缺失感丧失，与世界隔离
- 118 | 幻觉的荒野
- 120 | 妄想的水库，一种虚伪的信仰
- 123 | 人类何时与外部世界隔离？

第六章 人类先天即有道德

可以确定，并且已经得到了证明的是，在人类之中，道德是先天存在的，道德产生于宗教出现之前。

- 131 | 我们对宗教一直过于宽容
- 134 | 其他动物的利他主义
- 137 | 川流不息的起居室
- 141 | 我们站在被我们遗忘的未来的门槛上
- 144 | 左侧肺叶癌变精神分析总结

第七章 一个切身的困境——理性还是感性？

不是所有人都会按同样的方式行动。

155 | 根据大脑的连接区分人群

162 | 没有人能够完全探知未来

164 | 狐狸和人类的脑磁力传导

169 | 果蝇的记忆系统

第八章 我们计划成为世界独一无二的存在

我不幸福，因为我太自由。

176 | 我们正准备吸收别人说的话

178 | 身体和灵魂的新共识

180 | 肢解被继承的信念

183 | 为了不计划而计划

187 | 记忆是一件困难的事情，而遗忘则更甚

191 | 心灵深处的力量之旅

第九章 生命存在于死亡之前

死亡之前，会有生命存在吗？什么样的人，会有怎样的信念和勇气，寻找这个问题的答案？

197 | 挥霍感情的支柱

201 | 社会学习与情感学习

205 | 掌控情感而不是压抑情感

208 | 经营你的大脑

212 | 支撑有智慧的社会生物

215 | 最长而最受保护的学习阶段

219 | 我们能留给未来的东西

第十章 不用大脑管理情感

依靠空气生活。

226 | 生命如雨滴般从天而降

230 | 植物世界的辉煌

233 | 如何依靠空气生活？

236 | 当过去再一次点亮未来

第十一章 蓝色斑点的奥秘

我们无法制造时光机回到过去，
但是我们完全能够做到在不亲自前往的情况下以光速驶向未来。

244 | 达尔文主义插曲的末章

248 | 尾骨上的蓝色斑点的秘密

第十二章 狮子与棕榈树的对话——如何学习依靠太阳生存

即将来到的未来。

256 | 氧气引起的第二次生物大灭绝

259 | 永恒的能源

263 | 玻璃试管中的人工光合作用

269 | 致谢

-

-

-

引言

-

-

学习、梦想和记忆，
这些都是心灵所特有的力量。

-

致所有发现了这一力量的人，
希望你们相信心灵的力量，

-

并了解你们心灵的内部正在发生的一切。

-

-

-

-

-

-

前言

—

这本书讲述的是一个英雄主义的故事。这个故事开始于人类在地球上诞生之后，人类为了生存而渐渐侵占别的物种的生存空间，最后，人类终于能够凭借呼吸空气，享用取之不尽，用之不竭的能源——水和阳光而生存下来了。这一壮丽的旅程可能起始于大约两千万年以前，那时候，一些微生物掌握了生命的秘密，而这些秘密逐渐发生了演变，首先演变成植物，接下来是一些动物，最后，终于演变成了现在的人类。

我的写作计划开始于六年前，那时候我发现，人们对幸福的追求、对爱情的渴望和人们内心的精神力量所发挥的作用，往往能够让我们认识到发生在我们精神世界中的种种变化。

一些读者可能会问，为什么我要写这部关于精神力量之旅的书呢？道理很简单，因为我想深入到人们的心灵深处去分析人们内心深处究竟在发生着怎样的变化，并由此使我们能够认识精神所具有的真正、独一无二的力量。精神力量的起源距今已经有十几万年了，我想，它的起因是一个人试图凭借直觉去操控他的邻居。因为只有当一个人有这样的想法的时候，他才会去思考如何借助精神的力量来实现

自己的目的。

组织力量诞生于大约一万多年前，那时候人类才刚刚进入农业社会。这种力量是为了分配人类利益上第一次出现的剩余产品而诞生的。这种力量可能十分强横，但和人类个体所具有的精神力量相比，它简直就是小巫见大巫了。

实际上，没有哪件事会比揭示人类日常行为模式的形成机制的奥秘更神秘、更令人兴奋的了。芸芸众生都在这个世界上生存着，他们相爱，互相思念，像疯子一样工作，照顾自己的孩子……但是，他们怎能不知道自己的内心、自己的精神世界正在发生着怎样的变化呢？

那么，这场漫长旅程的终点又将在何处呢？有些时候可能是一条被比利牛斯山¹积雪衬着朝阳照耀的逍遥之路；有些时候可能是燃烧在教堂广场上的夕阳；也有可能是落在搁浅于沙滩上的小船船舱中那忧郁的秋叶。

但实际上终点只有一个，虽然我们可能直到现在还没有注意到，但是我们应当已经抓住了它，因为在诸多灵长类动物中，我们人类，包括猕猴，都成功地进化成了现在的样子，我们会使用大写的“力量”去争夺我们所需要的一切。

从我们很小的时候开始就有人不断地教育我们，应当从我们所犯过的错误中吸取教训。但是，如果我们很少承认，或者根本不承认我们曾经犯过错，我们又怎能吸取所谓的教训呢？比如说，当我们在听着一个毫无逻辑的高谈阔论时，我们的大脑就会主动“封闭”一些思维

1 欧洲州西南部山脉，法国与西班牙两国的介山。

回路，以便让这些话不至于“打扰”到我们。但我们并不知道我们在大脑中是如何做出这样的决定的。这就是我们忽略了我们精神世界产生的变化的一个很好的例证。

针对上面这些问题，我们可以根据最新的科学研究成果提出一些建议。人类在作决定的时候，并不是根据我们所看到的客观事实来作出决定的，而是根据我们头脑中所认定的事实作出的。和那些进化得最彻底的其他灵长类动物不同，人类拒绝改变自己的思维方式，而且他们在这方面会相当固执。我们不但无法预知未来，甚至就连想象未来都得根据已有的记忆去构筑。我们不愿接受这样一个观点——直觉和理性一样，都是知识的重要来源。

但是，人类最终幸存了下来——这要感谢人类那过分乐观的天性，以及先天所具有的一些道德准则，这种道德准则甚至在宗教诞生之前就产生了。人类大脑中不同部分间的联系让有些人在作决定的时候更加注重感情，而另一些人在作决定的时候则更多地会去考虑技术性因素和法律因素。最后，科学已经证实了，人在死亡之前会经历另一种生命状态——这是人类能够与未来相接的唯一的也是革命性的保证。

在您开始阅读本书之前，我建议亲爱的读者首先抛弃自己之前曾经顽固信仰的那些道理，因为如果您不改变自己的思维方式的话，您就不能适应这个不断被科技进步所推动的社会了。

于冯特塔(下恩波达)

2010年3月

第一章

以每秒 250 公里的速度飞向未知

我们无法接受我们在宇宙中并无固定居所这一事实，

我们也无法获知我们内心正在发生的事情。

—

发生在文艺复兴鼎盛时期的所谓“科学革命”，产生了人类历史上从未有过的巨大变革，它也是文艺复兴的核心所在。公元 1543 年，波兰天文学家尼古拉斯·哥白尼推翻了人类此前根深蒂固的信念，他告诉我们：地球远非宇宙的中心所在，地球只是一个围绕着太阳运转的行星而已。此后，人类再也无法明确地了解自己究竟身居何处了——我们不再是宇宙的中心，也不是任何事物的“中心”。一夜之间，谁都不知道自己究竟身处何方了。从那以后，人类仿佛居无定所一般。时至今日，很多科学家都坚信，宇宙并不是唯一的，应该有很多个宇宙同时存在。

很多人仍然没有习惯这种居无定所的生活，他们不愿意相信我们的家园只是一个漂浮在云端，并且以每秒 250 公里的速度漂泊着的球体。有没有比这更有力的证据让我们能更加坚信——我们的确是漂浮在宇宙中的一叶浮萍？我们已经从宇宙的中心变成了宇宙中的流民——但是，还有多少人在坚信着，我们仍然是宇宙的中心呢？

这就是当我们开始向精神力量旅行的时候所遇到的第一个惊奇之处。当我们需要在宇宙(这个可以吞噬任何毫无重要性的物质的存在)中为自己寻找一个固定居所的时候,我们的抉择并不依赖于任何已经成型的政治权力。没有任何人能确切地说出自己究竟在哪里——仅仅在一秒之后,我们就又不知道一秒之前自己究竟身处何方了。不过对于人类——人类的个体而非整体来说,他们总是相信,人类在宇宙中的居所是可以选择的,但这个居所的位置是由一个不知名的科学家,通过各种玄妙的计算法则,使用某种公式,再根据他的科学研究计算出来的。因而,人们对于精神力量的第一个发现在于,它能够确定人们在宇宙中的居所——最起码是让人知道自己生存在何处——而这种力量就起源于人们的精神,或者说至少是一名智者的精神之中。或许地球仅仅是一个碎片——远远望去比流星更加璀璨的碎片,而我们恰好就居住在这碎片之上。

—

有没有人曾经自问过,为什么我们所居住的地球表层会围绕着大气层,就好像我们买来的新鞋总会包上一层薄薄的玻璃纸一样?虽然这层大气层就像玻璃纸一样薄如蝉翼,但正是它保护着地球上的生灵,让万物不受茫茫宇宙中其他星球引力的影响,让那些能瞬间就置我们于死地的宇宙射线统统消散于无形。

让我们开始用常人难以相信的速度迈开大步,穿越千百亿颗星星,开始我们的旅行吧!我们漫无目的,但我们每秒钟都要变换 250 次空间。人们怎么能够相信,这两百万年以来我们一直都是宇宙的中心,

我们的家园曾经一直是宇宙中所有高尚品质的集合体，而宇宙中的其他生灵则一无所有？没有人能说“我的”家园就比“其他人的”更好！

四百年之后，我们更倾向于相信我们实际上居无定所的这一事实，而且，我们也知道了妄图证明自己的居所比别人的好，这本身就是件多么愚蠢的行为——因为实际上谁都没有“自己的”家园。如果说真的有那么一种能力供我们驱使的话，首先这种能力应当能够为我们在广袤的宇宙中选择一个固定的居所——然而我们并没有这种能力。

我们也并不知道，就在不久之前，科学开始入侵到流行文化领域，我们却依然不知道自己的思想内部究竟发生了怎样的变化。科学方法的运用，以及科学技术的进步，很自然地为我们衡量自身的思想发展提供了有效的手段。我们现在是不是有一些可靠的方法了？是的，人类有史以来第一次有了摆脱自古就根深蒂固的错误认知，有了重新了解我们所处的世界的能力。除此之外，我们也渐渐开始认识到作为人类的我们所拥有的那种无可比拟的精神力量，同时也认识到我们的内心究竟在发生着什么。

用一盏灯照耀我们的精神

我们正在用手上的一盏灯发现着我们所处的这个世界，这究竟是一个恶魔还是天使横行的世界——这要由我们的心境决定。当我们或是因为作恶而愤怒，或是因为被别人蔑视而失望，或是感到惊奇，或是深深地陷入对别人的爱慕中，或是感到快乐时，这些恶魔或天使总是能抓住我们的灵魂。

凡是在地球上生存下来的物种，都是能够让个体的基础利益屈从于整个物种利益的生物。当个体的利益与整个物种的利益发生冲突，且如果个体利益得到满足后伤害到物种利益，或者伤害到整个社会群体利益的时候，即便是个体利益也会受到损害，但最终的结果总是一样的——“个体”屈从于“种群”，个体的利益最终只会受到赤裸裸的损害。

在花草、植物遍布大地之后，蚂蚁、黄蜂和蜜蜂都已经在地球上繁衍了上亿年，种群的力量在这些生物中得到了最显著的表现——这些生物的数量是占有压倒性优势的。时至今日，地球上生存的蚂蚁的数量已超过全部生物总数的四分之一，而与此相对的，人科动物、黑猩猩和倭黑猩猩都只有短短六百万年的历史，现如今，他们的数量与蚂蚁、黄蜂和蜜蜂相比就更是微不足道了。

哈佛大学的科学家爱德华·威尔逊毕生都致力于研究人类是否和