

「英」尼克·塞内卡·扬克尔 著
NICK SENECA JANKEL

王颖 译

王丁 审校

开

SWITCH ON
unleash your creativity and thrive with the
new science & spirit of breakthrough

启

如何走出舒适区？
如何重新接入现实世界？
如何盛放？

开

SWITCH ON

unleash your creativity and thrive with the
new science & spirit of breakthrough

启

[英] 尼克·塞内卡·扬克尔 著

NICK SENECA JANKEL

王颖 译 王丁 审校

图字：01-2018-4574 号

Switch On

All right reserved

Copyright © Watkins Media Limited 2014

Switch On and Ripe & Ready branding © Ripe & Ready, 2014

Text © Nick Seneca Jankel, 2014

Original Illustration Concepts © Nick Seneca Jankel, 2014

Published Illustrations © Watkins Media Limited, 2014

本书中文简体字版权由大苹果版权代理公司代理引进
中文简体字版专有权属东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开启 / (英) 尼克·塞内卡·扬克尔 (Nick Seneca Jankel) 著; 王颖 译. —北京:
东方出版社, 2018. 10

书名原文: Switch On: Unleash Your Creativity and Thrive with the New Science & Spirit
of Breakthrough

ISBN 978-7-5207-0549-3

I. ①开… II. ①尼… ②王… III. ①成功心理 IV. ①B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 195761 号

开启

(KAIQI)

作 者: [英] 尼克·塞内卡·扬克尔

译 者: 王 颖

审 校: 王 丁

责任编辑: 申 浩

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 11.25

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5207-0549-3

定 价: 58.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 85924602 85924603

致 谢

本书一路得到了我最好的朋友、天赋天才、事业伙伴、舞伴、我的妻子艾莉森坚定不移的支持。我爱你。还有，若不是有诸位阅览草稿、论辩想法、提供建议和给予滋养的朋友、家人、经纪和编辑，本书将远不及如此般优雅。Kate E、Simon H、Scott V、Tom F-M、Rohan G 和 Will P，特别向你们大声呼喊。我对许多活着的或已故的富有洞见、智慧和慈悲的伟人也怀着无尽的感激之情，因我站在他们的肩膀上（受用着）。我还要感谢所有现在（及以前）的朋友、恋人、商业伙伴、员工、邂逅之交、客户、合作者和关联人士，他们帮助我形成了本书中的人生哲学，无论是通过合作还是冲突的方式——经常是两者兼而有之。

作者的话

在伦敦一个地下俱乐部，射灯闪烁，汗水挥洒。这是 20 世纪 90 年代初。随着重低音开始递建，一种兴奋的骚动在人群中荡漾。在一个既臭名昭著又处振兴中的撒切尔时代英国的背景下，社交狂们正准备退场。此时一个很胖、腼腆的 18 岁青年，带着一副蹩脚的眼镜，穿着更蹩脚的衣服，游荡着来到空荡荡的舞池里。这是他第一次来这样的俱乐部，他显然不会跳舞 [就像目睹校园影片《西区故事》(West Side Story) 中的尴尬时刻]。哦，这个孩子还从没交过女朋友。事实上，他甚至不曾和任何人接吻过。

怪异的事情开始发生。随着节拍不断穿透他的头脑和身体，音乐在邀请他放下自己的焦虑和尴尬。多年来所有一直使他退缩克制、自信受损的信念，退场了。很快他就在碎拍舞曲的天堂里尽情跳跃。人们在射灯下时隐时现的面孔，毫无评判地对他微笑。现在，他所有的神经官能症似乎都不重要了，周围的人也被他无拘无束的自我表现所鼓舞，围着他跳了起来。好几个小时，他与自己、与人群合一了：忘我于喜悦中，解脱了忧虑，舞得出奇得好。舞蹈与舞者，节拍和脑波，合为一体。他感觉到爱。他表达着自己的真相。他弹拨身形、炸裂舞动。他开启了！

问题出现在接下来的星期一（以及那周的其余时间）。他不仅没有享受到突破的成果，反而发现自己还是以前那个害羞、孤独、一团糟的孩子。所有的旧习惯和消极的信念依然还在。事实上，由于整夜狂欢之后的疲惫不堪，他甚至感觉变得更糟了。

搞什么鬼??!!!

所有的爱都去哪儿了？他为什么感到如此厌倦？那些如海洋般的合一、共融、创意的感觉怎么了？即便他在这之后的十年里继续每周好几次去狂欢，不出几年的时间，他还是会被诊断患有临床抑郁症，遭受一系列无端的恐慌发作，并被称为纤维肌痛的奇怪病症——一种慢性疼痛综合征——折磨得每天痛苦不堪。会过好几年他才亲吻到女孩，以及更多年以让那种自我厌恶消退。然而，那天晚上他内在的某个东西醒了。他意识到，如果他能在舞池里感受到如此的被爱充满、连接和创新，他也必定能够在日常生活的任何时刻感受到这种感觉。问题自然是“怎么做”。要怎么做他才可以不仅在美好的日子或快乐的时刻盛放，而且在糟糕的日子和困难的时刻也能盛放？

那个少年当然是我，而这本书就是为了回答这个问题。那些青少年时期的经历——还有许多类似的，激励了我对真理和持久的自由不可阻挡的渴望。日复一日，年复一年，我陶醉于那种狂欢中的创造性精神——每个社会阶层或各行各业的人们在一体的海洋中表达他们的平等。现在我还经常去

跳舞。然而实际上是那个星期一早上——当我感觉如此低落和疲惫不堪时，才真正激发了我毕生的志业。每当我感觉到生命的精彩滋味在一个奇妙时刻后褪色，就激发我向前去寻找一种方法，以重新获得那种开启的感觉——在那里一切皆有可能，每个人都是我的同盟——每时每刻，而不需用任何东西，除了我自己的心灵。

为了理解并疗愈我们人类的头脑和身体，我前去剑桥大学学习医学。在那里，我在解剖学、生理学、药理学、心理学、精神分析学、社会学等方面都打下了很好的基础。然而，我很快意识到，我和许多其他人所面临的大多数日常情绪问题本质上并非真正“医学的”属性。虽然它们可能涉及荷尔蒙生理激素和神经递质等之类的东西，而比起我们的细胞我们的思想才是更大问题所在。所以我又转去学哲学，特别是人文科学哲学，试图更多地了解我们每个人的思想以及经验是如何构成的。我最终毕业获得了三重一等学位（相当于最高荣誉）……但我发现自己仍然陷于一种一成不变的状态，多年的心理治疗和抗抑郁的疗程似乎也没有起到什么作用。

在一家全球性广告代理公司把心理学和哲学应用到大品牌（如索尼的 PlayStation 和妮维雅）领域一段时间后，受到网络热潮的鼓动，我在 20 世纪 90 年代末决定开始自己创业。我意识到来自人类科学的大量洞见有潜能改变整个团队、整个公司，乃至社会，而不仅仅是制作很棒的商业广告。一直以来，作为一个企业家、爱人、朋友和领导者，我在自己的人生中都有所突破，但我从未成功地找到一种生活方式，可使我在重重困难中保持突破，而成就一个最佳版本的我。我

到过那里，但还缺了点什么，某种巨大的东西。而另一个崩溃帮我找到了它。

在2004年，我经历了我相信是我最后一次的痛苦崩溃。经过五年高科技创业的快车道，我感到身心俱疲。然而，这种崩溃主要不是来自经营快速发展的业务或管理人数众多的员工的压力，更多的是我意识到自己正在经营一家不符合我内心深处真正志向的公司。我的事业让我心碎。当时在和我的教练展开工作过程中，我深刻领悟到——一个难以面对又无法忽视的真相——我正在用心理学、神经生物学、哲学和人类学的崇高庄严，帮助那些富有的公司变得更富——通过发明我们大多数人都不要的东西；然后用营销暗示如果不拥有它我们就不够性感/英俊/富有/优秀，以此来说服我们购买它。在这个崩溃经历过程中，我有一个重大的突破。我确定——没有丝毫的怀疑——我必须聚焦于用我的技能和才能提醒我们所有人我们已然足够了；并以这种丰盛意识，将我们的集体创造力用于造就不同。

我们每一个人都在用人生哲学经营着我们生存的每一刻。当然，其中的许多信念和想法都是从我们父母那儿传下来、从媒体中获得，或是由更年轻版本的我们所发明的。许多这些预设和习惯使我们坠入困境，陷于苦难。伟大的诗人威廉·布莱克（William Blake）在《耶路撒冷》（Jerusalem）中写道：“我必须创建一个体系制度，不然就会被另一个人的体系制度所奴役；我不会去争论和比较；我的要务是创造。”只有在发明（或发现）一种有助于我们盛放的人生哲学的时候，我们才能自由地创造一种符合我们终极志向的生活和世

界。那时我便知道，我想要的是一个没有任何崩溃，充满爱和振奋的关系，以及拥有一个符合真心本愿的事业的人生。所以我开始去寻求一种可以给我所有这三个品质的人生哲学；一种所有情况下都能帮助我盛放的人生哲学，因为它要在我们今天所处的这个世界里奏效——一个充满着创造可能性，又有着不相上下的日常悲剧的世界。

在我的成长过程中，我的父亲是（现在仍然是）一位顽固的无神论者。曾经我被上帝是盛怒的、等级的和分离的（18岁时，我还曾自恃地就此在我母亲的教会堂上讲道）怪诞想法击中时，我也成了一个无神论者。我学习科学的大学，是以不信神灵、追求客观事实而著称的科学殿堂。但激进的无神论只能把我带到这么远。科学非常擅长预测和控制物理事物；然而，对一些如“我在这里是做什么？”和“我的人生意义是什么？”这样的大问题，它却很难提供答案。

甚至像背痛这样看似简单的事情（每年花费西方国家GDP的1%，是全球健康方面最大的负担）也并不是用科学就那么容易解决的。超过80%的案例没有已知的科学可识别的原因。¹而我是如此受限于我自己的科学观，以致这么多时间里我竟视而不见从我十几岁起就一直在我面前瞪视着我的东西：当我们心存恐惧时，我们不可能有完全的创造力（或感到完全的自由）；只有爱才能使我们永远从恐惧中脱身。俄罗斯大作曲家伊戈尔·斯特拉文斯基（Igor Stravinsky）说过：“为了创造，必须有一种动态的力量，而又有什么力量比爱更强大？”²科学关于爱是什么所能告诉我们的

少之又少，以及如何全心全意地爱上自己、爱上我们的工作和我们的世界，以使我们可以享受大多数人都渴望的平和、本愿和可能性。要了解爱，我们需要超越理性。

因此，我深入地研究了世界上伟大的智慧传统和转变技巧，它们注重的是如何掌握爱、慈悲、感恩、协作、连接、关系、正念等等。我参与了各种五花八门的奇异和狂野的体验，从印度的吠檀多和阿育吠陀到秘鲁的药用植物死藤水，从美国沙漠的土著智慧到中国的道家。我还从甘地（Gandhi）的非暴力哲学到精神无政府主义者如莱奥·托尔斯泰（Leo Tolstoy），探索了以爱与连接为中心的社会变革理论。

我开始将智慧与科学结合到一起，以形成对我非宗教的、现世的情感奏效的、就如何盛放的可行模型。正如许多知名科学家和智慧导师所证言的那样，只要我們不需要一个骇人的神或一个（也许更骇人的）科学原教旨主义者，那就没有理由非要我们非此即彼地选择科学抑或灵性。卡尔·萨根（Carl Sagan）——我们时代最著名的科学家之一——意识到：“科学不仅符合灵性，它更是灵性的一个深厚来源。”³

从对科学洞见、灵性直觉和社会变革的多方探索中产生的综合，其核心是突破的奇迹——令人惊奇的、不可预测的、对任何重大问题的蜕变式的创造性解决方案。我发现的突破曲线（在序言中会更详尽地描述，参见第34页）囊括了所有这些成果。我相信这个框架可能包含了我们这个宇宙中所有关于创造力和转化蜕变的秘密，与之一起完成的是一系列工具和技巧来掌握我们盛放的能力。它为我们提供了一种契

合亚里士多德（Aristotle）所谓的 *phronesis* 义理或“实践智慧”的人生哲学。换句话说，它是可以实时地帮助我们处理生活中的实际问题的。我将这个领域的研究称为突破生命动力学。

突破生命动力学是一种受科学启发，又紧系心灵的人生哲学、方法流程和配套工具，可以快速转化任何问题——无论是绝对个人的还是完全全球化的。它既受到社会变革、创新和教练等开创未来的脉动之激励，也受到冥想、心理治疗和疗愈等的慈悲精神之激励。而最首要的，它是生命动力学，意味着对当下正在头脑、身体、关系、系统和环境里所流现所发生之响应，而不是被锁禁在过去奏效的陈规旧矩中（或者引导师或教练认为“正确”的做事方法）。作为一种人生哲学，它本身就是活的并通过生活经验和不断涌现的科学证据而发展生长。如果随着时间的推移，有更具驱动力或更赋能的洞见或技术浮现的话，其中的任何部分都可以届时摒弃。

置身事外的盲目武断从来都行不通，我把所有的想法都付诸实践——到商业、创新以及公民之世界的前沿。多年来，我用突破生命动力学提供的工具集锦，帮助个人、团队和组织找到了对他们来说最紧迫挑战的解决方案。在帮助一些这个星球上最有趣、最具创造力的领导者和组织提出宏大而突破性的想法以帮助他们和世界兴盛的过程中，我享受到无限的乐趣，并精心打磨了这些工具。在支持初创企业和令人惊奇的社会企业强劲发展以实现其潜力的过程中，我反复测试了整个流程与构思。我很荣幸，用突破生命动力学教练和培

训了社会工作者、教师、见习公务员、医生、失业青年、MBA精英、援助人员等等。我还把它用作心理教练，用于电视、广播、生活杂志、高端报纸、节庆日以及名流们。

然而，任何人生哲学的终极考验，必须是看它能否帮助我们应对世界上最糟糕的事情。它可以帮助我们度过失去一个孩子的悲恸吗？被囚禁在一个残酷的监狱，集中营？如果它能够在最黑暗的时刻为我们提供平和与希望，就应该能够帮助我们选择正确的职业道路，以及处理关系的困扰。所以我不断地把突破生命动力学推向极限，确保它能够充分参与和帮助疗愈充斥我们周围世界的悲剧。

简而言之，突破生命动力学看来可以有效解决大量不同种类的问题——跨越完全不同类型的人，以及广泛的文化和环境。

然而，我的突破生命动力学版本只是一张地图、一个蓝图：众多之一。没有一张地图是实际疆域本身，所以不要把我的，或任何其他的话当真。每个人都必须为如何找到平和、本愿和可能性发展并微调自己的地图。没有人曾经活过你的人生，将来也不会有。所以我邀请你尝试一切，自己去试验，并决定什么对你奏效（或不奏效）。

请注意，我不是，从来就不是，也永远不想成为一个精神病专家、医生、神经科学家或学术哲学家。我只是一个人——被驱使着要建立一个人生哲学（以及创新、领导力和社会变革方法流程），帮助我们突破以达到更好，好得多。虽然专业帮助有时是有价值的（并且我敦促你探求它，如你觉得有帮助的话），但请记住，所有专业都只是非常新近的

发明，最多也就存在了几百年。但数万年来，我们的祖先一直在疗愈自己、寻找幸福之路，以及对其问题创造新的解决方案——除了作为人类成员之外没有任何资质。我对土著部族的体验——包括肯尼亚的马赛和津巴布韦的绍娜，都表明即使没有大学学位人们也可以很好地盛放。这意味着我们这个星球上的每个人都有盛放的潜能——这是我们人类共同的传承。我希望这本书成为一本手册，用于如何——随着你每一天越来越多的盛放——在你的人生中拥有、保持并享受突破。

阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）说：“只有两种生活方式：一种是好像没有什么奇迹；另一种是似乎一切都是奇迹。”今天活着的每一个人都有无限可能的创造力，可以改善他们的生活和他们的世界，就在现在。每一个创造性的行为——即使是在键盘上打字——都已花了数百万年的进化加以完善，并依赖于数十亿的突触、细胞和分子的交响乐般和谐的协同工作才创造出一个被称作人类的杰作。我们任何一个人都可以利用这个生物学交响乐团来发明和设计任何我们想要的：一种更鲜活有爱的生活、一次更自由的职业转变、一种文化的感觉，或一项改变世界的发明（甚至所有这些一起）。

那，我的朋友们，对我而言就是个不可思议的奇迹。

我在舞池里等你。

尼克·塞内卡·扬克尔，于2014

附：如果您想要打电话与我联系，分享您的意见、疑问或想法，您可以在线联系我。

非常欢迎你对围绕突破生命动力学的新兴思想（或感觉）有所贡献。你可以通过 Ripe & Ready（智慧和健康公司），或我所参与的社区找到我：www.ripeandready.com

或者，也可以登录我的网站：www.nickjankel.com

开启的体验

《开启》提出了一个最佳创意和最大盛放的人生哲学。但也被设计为一个突破的体验之旅，以推进你阅读时在幸福、健康和创造力方面的实时感受。

每个章节都以一张图谱开头，指明你处在“开启”体验的哪个阶段。在每个章节中，你将看到以下图标：



“开启”的科学：神经科学、心理学、生物学、物理学、人类学等方面的最新见解



“开启”的故事：案例研究和现实生活的例子



现在就开启：体验练习，帮助你充分参与突破的每个阶段（每个章节结束时）



突破性提问：明智的提问，破解了大脑的工作方式，以激发即时的突破和创造力

这意味着你可以不受科学、故事和术语详细定义的干扰来阅读本书。如果你对其中的某些想法感兴趣，“尾注”中有

一些关键科学文献，你可把它作为一个起跃点（参见第 289 页）。**粗体字**是关于突破生命动力学的想法和概念，如果您想要一个概述的话，可以随时在本书后面的“术语”中参考（参见第 279 页）。

重要的事情是：随时准备为我们能成为的而牺牲我们已是。

查尔斯·杜·博斯，《近似》
(*Approximations*)，1922