

新情商

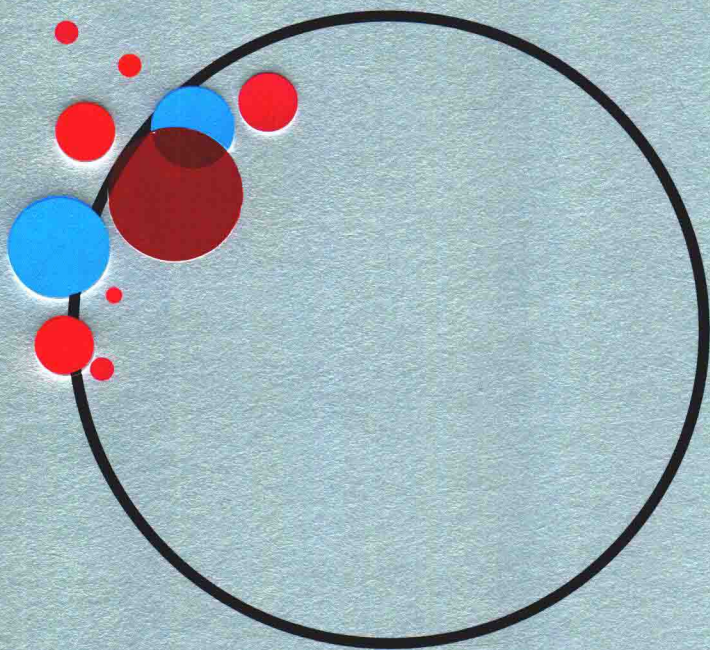
[美] 丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) / 著
理查德·戴维森 (Richard Davidson) / 著
史耕山 张尚莲 / 译

ALTERED TRAITS

Science Reveals How Meditation
Changes Your Mind, Brain, and Body

ALTERED TRAITS

改变大脑、成就自我的力量



全球销量超过10 000 000册的《情商》作者

“情商之父”丹尼尔·戈尔曼新作

中信出版集团

ALTERED TRAITS
Science Reveals How Meditation
Changes Your Mind, Brain, and Body

新 情 商

改变大脑、成就自我的力量

[美] 丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) / 著
理查德·戴维森 (Richard Davidson) / 著
史耕山 张尚莲 / 译

图书在版编目(CIP)数据

新情商 / (美)丹尼尔·戈尔曼, (美)理查德·戴维森著; 史耕山, 张尚莲译. -- 北京: 中信出版社, 2019.4

书名原文: Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body

ISBN 978-7-5217-0040-4

I. ①新… II. ①丹… ②理… ③史… ④张… III. ①心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第024418号

Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body by Daniel Goleman and Richard J. Davidson

Copyright © 2017 by Daniel Goleman and Richard J. Davidson

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

新情商

著者: [美]丹尼尔·戈尔曼 [美]理查德·戴维森

译者: 史耕山 张尚莲

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 11.75

字数: 250千字

版次: 2019年4月第1版

印次: 2019年4月第1次印刷

京权图字: 01-2019-0507

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5217-0040-4

定价: 69.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



目
录

第一章 冥想：提升心智的古老“神话”

深入的冥想方式 / 007

拓展的冥想方式 / 010

一记警钟 / 011

冥想研究的加快 / 014

涉足冥想领域 / 016

第二章 东方式修行的奥秘

突破藩篱 / 025

离经叛道者 / 030

转变状态 / 034

内在的旅程 / 036

冥想者的指导手册 / 040

第三章 重塑健康人格的工具

脑科学证据 / 054

“先天”与“后天” / 057

关于“先天”的实验 / 058

- 重塑人格图谱 / 060
- 生机勃勃的人生 / 061
- 亚里士多德的继承者 / 063

第四章 最好的研究

- 没有偏差的科学 / 076
- 冥想体验类型 / 078
- 计算时间 / 081
- 超越霍桑效应 / 084
- “正念”到底是什么 / 086

第五章 掌控压力和情绪

- 正念减压疗法 / 096
- 正念觉知训练 / 100
- 疼痛存在于脑中 / 102
- 情绪调节 / 107
- 一个魔鬼般的考验 / 109
- 小结 / 113

第六章 同理心，爱的前奏

- 自我同情 / 121
- 同理心即将心比心 / 122
- 知行合一 / 124
- 准备去爱 / 126
- 孕育同情的种子 / 130
- 爱的兴奋剂 / 133

扩大关爱圈 / 136

小 结 / 137

第七章 注意力

选择性注意力 / 146

保持专注 / 149

当注意瞬脱发生的时候 / 151

多重任务处理的神话 / 153

认知控制 / 155

元认知 / 157

将持续多久 / 160

小 结 / 162

第八章 轻盈的身心

大脑如何塑造自我 / 169

解构自我 / 172

数 据 / 175

空房间里的小偷 / 180

情感不再黏滞 / 182

小 结 / 183

第九章 大脑、身体和基因组

皮肤发出的信号 / 190

高血压？放轻松 / 194

基因组 / 196

冥想者的大脑 / 200

神经神话学 / 205

最重要的事 / 208

小 结 / 210

第十章 冥想心理疗法

用正念疗法摆脱忧郁情绪 / 219

针对创伤的慈爱冥想法 / 223

黑夜现象 / 226

基于冥想的元疗法 / 228

小 结 / 231

第十一章 瑜伽修行者的大脑

关键转折 / 237

认知差距 / 239

生活的乐趣 / 241

错失良机 / 245

神经的力量 / 247

闭关归来 / 248

小 结 / 252

第十二章 科学奇观

科学惊喜 / 257

人格状态 / 262

做好准备 / 263

痛苦的存在 / 265

轻 松 / 268

心脏与大脑 / 271

小 结 / 275

第十三章 重塑人格

长期冥想的好处 / 281

瑜伽修行者 / 282

之 后 / 284

找寻持久的改变 / 285

专业知识 / 287

大脑匹配 / 290

类型学 / 292

人格重塑清单 / 295

什么消失了 / 298

觉 醒 / 300

小 结 / 301

第十四章 培养健全心智

引导可塑性神经 / 310

精神体育馆 / 314

神经黑客 / 317

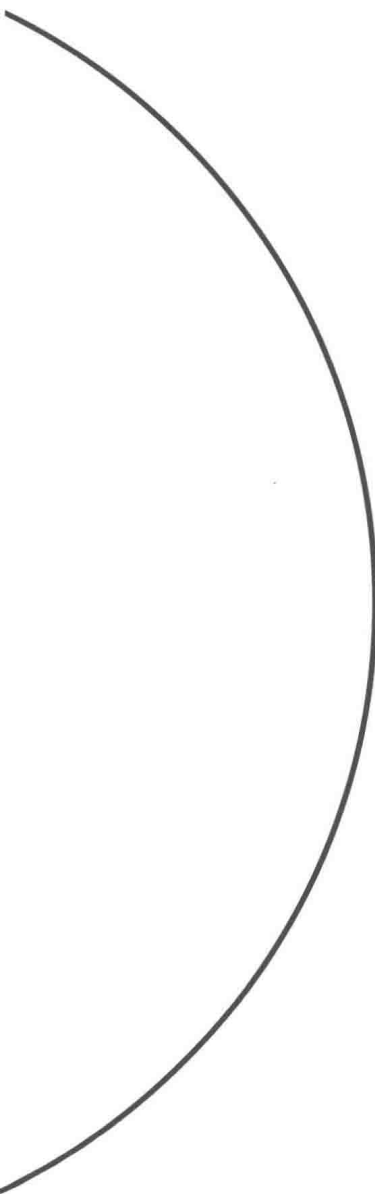
我们的旅程 / 321

尾 声 / 323

推荐阅读 / 327

致 谢 / 329

注 释 / 331



第一章

冥想：提升心智的
古老“神话”

在一个晴朗的秋日上午，中校史蒂夫·Z正在五角大楼里工作。突然，他听到一阵惊天巨响，刹那间，天花板轰然落下，他被埋入废墟，顿时失去了知觉：2001年9月11日，一架客机撞上了紧邻史蒂夫办公室的那座大楼。

机身爆炸时，火光冲天，一个巨大的火球冲入他的办公室，多亏了埋在身上的废墟，史蒂夫才捡回一条命。尽管得了脑震荡，4天后史蒂夫还是回去工作了。他忙忙碌碌，度过了一个个焦虑不安的夜晚，每天从下午6点一直工作到次日早上6点（因为此时正是阿富汗的白天）。不久之后，他自愿去伊拉克工作了一年。

史蒂夫回忆道：“我去伊拉克，主要是因为逛商场时我的精神会不由自主地高度紧张，我时刻警惕人们看我的样子，草木皆兵。我不敢乘坐电梯，堵车时我会觉得被困在车里，再也无法脱身。”

他的种种表现是典型的创伤后应激障碍（PTSD）。当意识到自己无法应对时，他找到一位心理治疗师寻求帮助。直到现在，史蒂夫仍会去找她就诊。她慢慢引导他尝试正念（mindfulness）冥想法。

他说：“正念让我变得更加平静、更加放松，不再反应过激。”正念练习的增加，使他产生了慈悲心。通过继续静修，他的创伤后应激障碍不再那么频繁发作、那么严重了。虽然他仍会感到焦虑不安，但总算可以沉着应对了。

史蒂夫的故事使我们对冥想（meditation）的尝试兴趣陡增。我们每个成年人其实都是冥想者，并且像史蒂夫一样，知道这种练习对自身大有裨益。

我们所掌握的科学知识也让我们三思而后行，并非所有由冥想“魔力”促成的事情都经得起严格的考验。因此，我们已经着手辨别有效之举与无效之举。

你对冥想的一些了解可能是错误的，（甚至）你可能还不知道冥想究竟是什么。

很多人都有与史蒂夫类似的感受，他们声称通过冥想之类的方法，比如正念，人们可以获得解脱，它不仅能治愈创伤后应激障碍，而且几乎能帮助解决所有的情绪问题。

然而，正念是古代冥想传统的一部分，原本并非一种心理疗法，最近才成为治愈现代焦虑的一剂良药。其最初的目的是深入探索大脑，从而全面调整身心，时至今日，这一初衷仍为一些人所坚持。

另外，冥想的实际应用（正如帮助史蒂夫从创伤中恢复的正念）对人们有着广泛的吸引力，但人们对冥想的探索仍然不够深入。由于这种宽泛的练习方式很容易掌握，很多人已经设法每天至少冥想一会儿。

冥想涉及两个方面：深入与拓展。两者尽管大相径庭，但常常被混淆。

我们认为深入探求冥想的方式包括两个层级，我们将东南亚古老的南传佛教（Theravada Buddhism）僧人或瑜伽修行者练习清心寡欲的冥想（我们将在第十一章中看到一些重要的资料）这种最深入

的练习方式称为第一级。

在第二级中，这些传统的练习方式已不再（如同僧人或瑜伽修行者那样）是一种不折不扣的生活方式，而变得更适合西方。第二级冥想抛弃了源于亚洲传统，可能会提高跨文化交流难度的部分内容。

接着是几种拓展开来的冥想方式。在第三级中，这些相同的冥想练习不再局限于个人的精神世界，而是被拿出来传授给众人。如正念减压疗法（MBSR），由我们的好友乔恩·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）创立，现今在数以千计甚至更多的诊所和医疗中心得以传授；再如超觉静坐（TM），以简明易懂的方式为现代社会带来了经典的梵文咒语。

第四级中的冥想方式对绝大多数人来说最为方便可行。当下流行的桌前正念练习，或使用几分钟的冥想应用软件，就是这一层级练习的范例。

我们还预见到了第五级，虽然它现在尚未成形，但必定会日益成熟。在第五级中，科学家研究所有其他层级所得出的经验将会带来创新和改变，这对我们大有裨益——我们将在第十四章中探讨这种可能性。

我们最初开始冥想时，第一级给人带来的深刻转变令我们着迷。丹尼尔研究了古代的经文，并练习了它们所描述的方法。他在印度和斯里兰卡读研究生的两年期间以及随后的日子里更是如此。理查德跟随丹尼尔到亚洲进行长期游学，同样在那里静修，与冥想研究者见面——最近在威斯康星大学的实验室里完成了对资深冥想者脑

部的扫描。

我们自己主要进行第二级的冥想练习，但是从一开始，第三级和第四级中宽泛的冥想方式对我们也是至关重要的。我们的亚洲老师说，如果冥想的任一方面能帮助减轻痛苦，那么就应该把它带给所有人，而不仅仅是那些进行精神探索的人。我们的博士学位论文采纳了这一建议，进而研究冥想给人带来认知和情感回报的种种方式。

这里的故事是我们个人经历和专业历程的真实写照。20世纪70年代，我们在哈佛大学读研究生时相识，自那时起，我们就成为好友，并在冥想科学上进行合作。此外，在这些年里，我们俩都是这一人类内心艺术的践行者（尽管我们都不是这方面的专家）。

尽管我们俩都是心理学家，但讲述这个故事的能力是互补的。丹尼尔是一位经验丰富的科学记者，10多年来他一直为《纽约时报》撰写文章。理查德是一位神经科学家，作为威斯康星大学健康心智研究中心的创始人兼主席，他还管理着魏斯曼中心的脑成像实验室，这里有功能性磁共振成像（fMRI）、正电子发射断层成像扫描仪（PET scanner）和一系列的尖端数据分析程序，并且配备数百台服务器来完成繁重的计算任务。他的研究团队汇集了100多名专家，包括物理学家、统计学家、计算机科学家、神经科学家、心理学家以及专注冥想研究的学者。

合著一本书可能会面临困难，我们确实也遇到了一些困难，但是无论合著让我们面临多大的困难，与一起工作的快乐相比，都不值一提了。我们是数十年的好友，但在大部分的职业生涯中，我们

的工作没有交集。本书让我们有机会重聚，这的确是件乐事。

你手捧的这本书是我们以前一直想写却无力完成的书。现在我们所需要的科学知识和数据都已经趋于完善，因此我们很开心能和读者分享这本书。

我们的欣喜也源于一种共同的、意义非凡的使命感：我们的目标是通过从根本上重新解释冥想的真正优劣和冥想练习的真实目的，从而转变交流方式。

深入的冥想方式

1974年秋，理查德从印度回到哈佛大学参加一个关于精神病理学的研讨会。他留着长发，衣着打扮紧跟当时剑桥的时代潮流，还系着彩色编织腰带。教授看了他一眼，意味深长地说：“精神分裂症的一个症状就是一个人的穿衣打扮怪异。”这番话令他大吃一惊。

理查德告诉他在哈佛大学的教授，他想写有关冥想的论文，教授立刻直言不讳道：“这将会直接断送你的职业生涯。”

丹尼尔开始使用真言研究冥想的作用。听闻此事，他的一位临床心理学教授质疑道：“真言和我那些病人不停说的‘呸呸呸’有什么不同呢？”¹丹尼尔回答道，秽语是精神病理学中无意识的表现，而无声的真言重复是意识专注后油然而生的。教授对他的解释颇不以为然。

这些都是学院负责人对我们的研究表示反对的典型反应。他

们仍然习惯性地否定任何与意识有关的研究——这或许是他们处理完蒂莫西·利里（Timothy Leary）和理查德·阿尔珀特（Richard Alpert）事件后出现的一种轻度创伤后应激障碍。利里和阿尔珀特被断然逐出学院，原因是他们竟然让哈佛大学的本科生试验迷幻药。虽然我们入学时这件事已经过去5年了，但其影响延续至今。

即便我们的学术导师将我们的冥想研究视为一条死胡同，但直觉告诉我们这是一项令人心驰神往的研究。我们有个大胆的猜想：冥想除了能给我们带来精神上的愉悦外，其真正的益处是塑造持久的人格。

重塑人格的理念已经成为我们的终生追求，我们在讲述这个故事时相互协作。在印度的那些年，丹尼尔作为早期研究者，研究了起源于亚洲的重塑心智的方法，但在他回到美国后，他并没有成功地将冥想中获得的有益变化以及相关古老练习方式传达给当代心理学界。

理查德在冥想上的个人经历促使他数十年来致力于相关科学研究，以便为我们重塑人格的理论提供强有力的支持。如今，他的研究团队得出的数据已经验证了那些似乎只是幻想的故事。作为冥想神经科学（contemplative neuroscience）这一新兴研究领域的开拓者，他一直在培养下一代科学家，他们的研究将会进一步充实理查德的研究。

当拓展的冥想方式越发令人欣喜若狂时，人们常常错过另一种方式——深入的冥想方式，这已经成为冥想真正的目标。正如我们所见，冥想最引人入胜的不是让我们拥有更加健康的身体或更加敏锐的业务能力，而是让我们更接近美好的本性。

一连串有关深入冥想方式的发现，大力发展了积极潜能上限的科学模式。进一步研究发现，深入的冥想方式可培养持久的品格，如无私、沉着、钟情、同情，这些品格都有助于重塑正面人格。

如果当代心理学界愿意洗耳恭听，那么我们的研究对其而言似乎是一则大新闻。不可否认，除了我们在亚洲遇到一些大师后所产生的直觉、古代禅修经文的论断以及自己对这种内在艺术的初步体验外，我们有关人格重塑的理论一开始缺乏足够的支撑。现在，在受到几十年的冷落之后，过去几年里的诸多发现终于证实了我们早期的直觉。直到最近，科学数据才趋于完善，证实了我们的直觉和经文的论断：研究中所揭示的人类心智的深刻变化显示出人脑还有与平常迥然不同的功能。

相关的大量数据来自理查德的实验室，这是唯一一个对几十位冥想大师（这些大师主要是瑜伽修行者）展开研究并取得成果的研究中心。该实验室里有关深入冥想的资源也最为丰富。

作为当今世界主要的灵性传统之一，冥想秘而不见，现代人对它也颇感困惑。要想为冥想提供科学方面的证据，这些貌似不太合适的研究参与者就尤为重要。现在我们可以分享有关人类心智深刻转变的科学依据——这将大大改善人类对心理科学研究的局限性。

这种“苏醒”（深入冥想的目标）观点似乎为古老的童话增添了现代气息。然而，理查德实验室的一些数据是在本书出版之前刚刚发布的，数据证实了思想和行为方面显著的积极转变，也证实了对深入冥想方式的长期研究不是神话，而是现实。