

本书的目的就是要帮助你引导你的孩子去认识呼吸，认识有形的外在世界和他们的内在世界，并发展专注的技巧，而这些是他们可以终生受用的。



培养灵气的孩子

Susan Kaiser Greenland

苏珊·凯瑟·葛凌兰 / 著
谢瑶玲 / 译

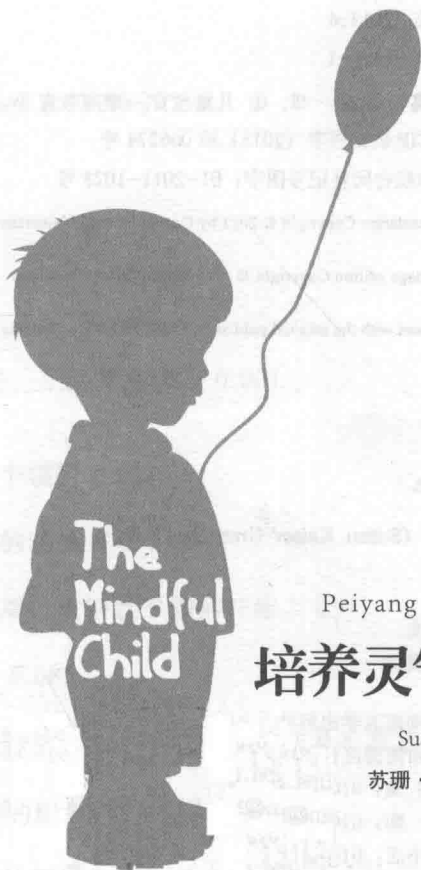
The Mindful Child

How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

How to Help Your Kid Manage
Stress and Become Happier,
Kinder, and More Compassionate



Peiyang Lingqi de Haizi

培养灵气的孩子

Susan Kaiser Greenland

苏珊·凯瑟·葛凌兰 / 著
谢瑶玲 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

培养灵气的孩子 / (美) 葛凌兰 (Greenland, S.K.) 著; 谢瑶玲译. —北京:
首都师范大学出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5656-1481-1

I. ①培… II. ①葛… ②谢… III. ① 儿童教育—家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 066274 号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2011-1028 号

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Capital Normal University Press

The Mindful Child

Original English Language edition Copyright © 2010 Susan Kaiser Greenland

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

培养灵气的孩子

苏珊·凯瑟·葛凌兰 (Susan Kaiser Greenland) 著

谢瑶玲 译

责任编辑 侯亚文

封面设计 棱角视觉

出版 首都师范大学出版社

地址 北京市海淀区西三环北路 105 号 (100048)

电话 总编室: 010-68418523

团购: 010-58802818

新华书店: 010-68418521

网址 www.cnupn.com.cn

邮箱 zunshiyuan@hotmail.com

印刷 北京中科印刷有限公司

版次 2013 年 5 月第 1 版

印次 2013 年 5 月第 1 次印刷

开本 700mm × 1000mm 1/16

印张 13

字数 160 千字

定价 26.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

目 录

培养灵气的孩子

前言 教孩子专注、平衡和慈悲心 // 001

1 通往专注的四个领悟 // 021

2 了解并加强你的动机 // 037

3 像呼吸一样简单：放松且平静的开始 // 059

4 学习如何专注 // 085

5 友善的觉知：静心、说话、联结与专注及有慈悲心的行动 // 107

6 感官觉知：感知实体世界 // 125

7 情绪的解放：放开毁灭性的想法和感觉 // 151

8 与他人互动：发展亲子间的和谐 // 169

9 合众为一：相互联结，相互依赖 // 185

后记 超越此处就有龙 // 201

前言 教孩子专注、平衡和慈悲心

愿世界快乐，
愿世界干净，
愿世界永无末日，
愿世界就像这样，
愿一切都实现。

——友善的愿望诗，
茵娜·柯德，小学生

儿子的六岁庆生会结束后，我从厨房的窗子望向仍在后院玩的几个小孩。草地上满是消了气的气球，邻家的小女孩在草地上侧翻跟斗。儿子和他的好朋友坐在台阶上翻阅一本漫画书，那是他刚得到的生日礼物。这是个宁静、美好的下午。

突然间，安宁瓦解了。厨房的后门猛地被推开，儿子和好友跑进来，两个男生都快哭出来了。我问他们怎么回事，但他们因为过于激动而说不清楚。没有人有危险，可是两个男孩激动的情绪无法平抚。于是，我从书架上拿下一个水晶球，将相连的音乐盒上紧发条。我摇了摇水晶球后，放到桌上，一手按着腹部，并要两个孩子也用手按着他们的小肚子。我们一起感觉腹部随着呼吸而起伏，看着水晶球里的雪花慢慢落下。儿子的好友喘息着，努力忍住哭泣。

当水晶球里的雪花全都落下后，我又拿起球摇一摇。当水晶球里的水慢慢恢复清澈时，我们都可以感觉到自己的呼吸。不久，我们便可以看到水晶球里的人形，两个男孩的呼吸也放慢了，同时，他们的身体也放松、镇定了。现在我们可以谈谈他们到底被什么吓到了。

当儿童受到惊吓时，我会用这套呼吸的技巧和类似方法帮助他们平静下来。呼吸能造成的改变，总是令我惊异。呼吸是全世界最自然的一件事，是生命的基础。我们想都不想就会呼吸，但这简单的动作具有让我们可以抗压的力量，让我们过比较快乐的生活。本书的目的就是要帮助你引导你的孩子去认识呼吸，认识有形的外在世界和他们的内在世界，并发展专注的技巧，而这些是他们可以终生受用的。

你可以从注意小孩的呼吸上学到很多。我的第一个孩子爱丽出生时，我开始注意周遭人的呼吸。我第一次抱着她时，注意看着她呼吸好半晌，每一次呼吸都对我担保她会好好活下去。两年半后，儿子嘉比出生了，他的呼吸声和姐姐的呼吸声一样让我安心。爱丽和嘉比的呼吸将会持续伴随他们，并且变成我的呼吸。我把从两个孩子身上学到的呼吸，运用到其他的人际关系上。我开始和似乎因为年轻、年老或病痛而无助的家人一起同坐，倾听他们的呼吸声，而在每一次呼吸时，都听到我们将会再共度一天的承诺。许多年后当我回顾时，我认出这些时刻就是“专注觉知”的时刻，后来我便正式去研究这样的专注所具有的力量。

儿童的呼吸，就是他们内在世界与外在世界之间的一扇双向门。很多人本能地知道注意自己的呼吸是有用的，但我们常会忘记注意别人的呼吸会让我们知道他们对人生经验的反应。只要你抽出时间观察你的小孩，他们的呼吸速度、深度和频率，都会传达他们的感受，以及和健康相关的讯息。他们的呼吸会让你从内

在去认知他们的生活。透过一些简单的动作，你可以更用心。例如，早上唤醒他们去上学之前，先在他们的房间里安静地观察他们，并和他们一起呼吸。你也可以观察配偶或伴侣的呼吸，感受他或她正在经历的体验，并调整自己的步调去配合对方。想要和一个老人或病患有更深刻的联结时，你可以将自己的思绪或情绪先暂时搁置一旁，配合他们呼吸。只要放慢脚步去注意别人的呼吸，对他们的世界就会有更深刻的洞悉，而且你也会因此进一步洞悉自己的世界。

儿童的呼吸不只传达他们内在世界的讯息，也会让你知道他们的外在世界。例如，他们和你、兄弟姐妹、权威者、同学，以及整个社会之间的关系。从他们和朋友之间的互动，更能看出这个作用。我从观察女儿与她的队友一起划船当中，对她的认识更加深入。每年春天，他们会参加在加州各地举办的赛艇会。运动员运用高度的体能和专注力使划船的动作完全一致，委实令人惊叹。他们以呼吸调整船只前进，每呼吸一次，就划一次桨，以多年的训练和许多许多次比赛所流下的汗水，熔铸成激光一般的专注力。每一次划桨都需把注意力完全集中于当下（此时此刻的行动），运用其他次比赛累积的智慧（过往的经验），以及为一个共同的目标全力以赴的决心（获胜的动力）。比赛顺利进行时，划船选手之间是完全协调的，而他们一起努力时所展现的高度警觉以及发自内心的彼此联系，便是人际关系中“专注觉知”的例子。

我的故事

我第一次正式经历专注打坐，是在1993年。当时爱丽两岁大，而我又怀了三个月身孕。我们住在纽约市。我是美国广播电视公司

(ABC)的内部律师，家庭幸福美满，有坚固的友谊，工作上又有很人性化的安排，允许我可以有些时间留在家里陪两岁大的女儿。生活令人难以想象的顺利，直到有一天，内科医生告诉我们，外子塞兹罹患了第四期淋巴瘤，我们的人生瞬间骤变。

我们必须接受已经发生的情况，设法对抗眼前的压力。我们阅读书籍，也和朋友探讨。最后，塞兹带我到禅修中心，透过禅修化解我的忧虑（我觉得好笑的是，得癌症的是他，反而是他带我去学习禅修）。在第一次的说明会后，我们便盘腿坐在禅修的荞麦坐垫上，面对一堵空墙，开始专注训练。在诡异的寂静中，我饱受思绪的轰炸，无法静坐。

塞兹开始做化疗，我则辞掉工作，我们也从曼哈顿搬到纽约上州的一栋出租屋去。我们希望放慢生活步调能有助于塞兹击败癌症，结果真的有效。我们吃可以买到的有机食物。嘉比出生了，塞兹开始参与另类癌症的治疗程序，我也尝试再次进行禅修。

我听禅修大师杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）和约瑟夫·葛斯坦（Joseph Goldstein）的录音，学习一种称为专注呼吸法^①的禅修。这种禅修的传统指令如下：

……进入森林后，到一棵树下或一间空无一人的茅屋内坐下来，两腿交盘，身躯挺直，专注用心。用心吸气，用心呼气。^②

为人父母者，即使是第一步——找到一个没有太多令人分心的事物的安静地点，都显得相当困难。不过，只要运用一点巧思，父母仍有可能抽空进行禅修，因为禅修就是训练专注的基础。

在传统的专注教学中，我最喜欢的一个词是“在家修行者”，也就是指“俗家弟子”，用以区分未出家的禅修者和佛教僧侣。“在

家修行者”充分反映出一个人作为父母者忙碌的生活，履行常会互相冲突的种种职责，每天都在印证一句话：“想要做好一件事，叫一个忙碌的人去做就成。”他们就是想办法应付小孩、工作，尽社区义务，还可以参加小孩学校举办的亲师座谈会、帮忙分配营养午餐或当球队教练、缝制戏服，并参与共乘接送小孩。父母亲的生活非常忙碌，因此要找到一个安静的地方进行禅修，即使只是短暂的时间，看起来几乎都不可能。然而，无论我们有几个小孩，有多少职责，都可以在忙碌的行程中找到可以修行的空当——我们就是要创意去找到时间和地点。父母常在奇怪的时间和地点修行：一大早起来就坐在卧室里的一块坐垫上，当小孩在午休时坐在家里的餐桌前，接送小孩必须在车阵中等待时，在医院或养老院的大厅行走时。我们抓住任何可以利用的时间，以及任何地点。我们可以坐着禅修，走着禅修，或躺着禅修，因此应该在正式修行时强化的专注，也可以在日常生活中训练。虽然很难，但我们可以找到时间。

专注呼吸接下来的步骤是：“专注用心……用心吸气，用心呼气。”由于禅修已经是俗世文化中的一部分，“专注”一词可能有不同的涵义，极易令人困惑不解。不过，“专注”有个传统的描述，对刚学习禅修的人可能会有帮助：“专注是一面镜子，照映此时此刻正在发生的事。”

换句话说，练习专注时，你会清楚地看到人生经历，但不会有任何感情的波动。要做到这样，必须先感受当下，经历眼前的事物，但不要加以分析或思考其意义；这对许多人而言都是前所未有的。你必须排除所有的思绪、情绪和反应，也就是将心思排除，然后才可以接收内在和外在世界的讯息，不受先入为主的成见所影响，看得清清楚楚。只要专注于你的呼吸，就可以达成这看似不可能的任务。

用心感受你的呼吸，从鼻孔的前端到你的胸膛内，然后又呼出来。如果你像平常一样分心了，没有关系。当你注意到自己分心时，立刻再次用心感受呼吸的动作。吸气，呼气。在一次呼吸之间，将其他的一切都摒除，只要感受此时此刻活着的感觉。

所有的主要宗教和打坐传统，已经运用这种技巧和其他的禅修技巧数千年之久。这些有系统的训练会发展专注力，并鼓励仁慈、悲悯和自觉。“专注意识”可以促进身心健康，强化品格与伦理。全世界有越来越多主要大学的研究都支持这个论点。许多人发现他们会因此感到更快乐。如何用专注的训练帮助我看出不健康的思维模式，并且在对人生经验有所反应时不严格批判自己；同时，我也因此体会到喜悦且超越的生存状态。虽然之前我也曾偶尔经历过这些，但无法随时感受，直到我学会禅修。

把我学到的教给小孩

当我体会到专注为我的生活带来多少好处时，便想到这对我的小孩是否也会有助益。如果他们可以运用适龄的专注觉知技巧，他们的童年会丰富许多吧？不过，我很快就发现，大人可以接受俗世训练的地方数以百计，可以阅读的好书更是不胜枚举，可是当时没有教授儿童如何专注的俗世课程或书籍。^③ 我想到也许我可以修正自己所练习的专注技巧，使全家人都可以修行。

我开始设计出一些简单的技巧，教嘉比和爱丽练习。我所做的并没有任何科学根据，但两个孩子都很感兴趣，而且我很快便察觉到他们的改变。假如你问他们是否在练习专注，他们会否认；可是当他们过于激动或感到愤怒时，会运用呼吸帮助自己缓和或镇定下

来。两个孩子对任何刺激的反应已不像以往那么强烈了，他们的练习显然有效，因此我就变得更大胆了些。2000年秋天，我和加州圣塔蒙尼卡区的“男孩女孩俱乐部”的会长碰面，并提议自愿每星期到他们放学后的课辅班去教授两小时。一开始会长不太愿意（那不足为奇，因为我当时没有任何科学依据），不过却同意了，我便开始在美术教室里即兴教课。我的朋友苏西·度托拉博士，是教授儿童感受和体会呼吸的舞蹈治疗师，远从纽约来探访，并协助我整合练习专注的课程。那段时间，我发展出许多现在仍在教授的核心训练。

2001年时，我的另一个朋友史提夫·雷德曼，他在洛杉矶公立学校任教，获悉我自愿授课一事，问我愿不愿意教他的学生。他那一班学生特别调皮捣蛋，所以他想借助别人来帮忙管理。雷德曼的学生对我的课程反应热烈，更出乎所有人意料的是，有些学生甚至将这套训练带回家去教他们的父母。那一年我最喜欢的一个故事是一个十岁女生的母亲告诉我的，后来这个故事更经由住在不同地区的许多父母不断地重述。这位母亲叙述她在早上交通高峰时段开车送小孩去上学时，碰到了大塞车。她当然感到很挫败，对其他车辆猛按喇叭，并且狂乱地想在收音机上找到播放交通路况的电台。突然间，从后座传来一个小声音说：“妈，你深呼吸三次，就会感觉比较平静了。”她听从了女儿的建议，紧张的情绪便慢慢放松了。虽然她们还是迟到了，可是她们到达学校时不像平常那么焦急。那一天，专注意识的训练转移到了学生的家长团体。

支持这个课程的人持续增多，第一年结束时，学生、教师、家长和职员都一致赞同这个课程很成功。教室里的气氛有显著改善，而雷德曼认为至少有一部分要归功于专注的训练。下一个年度，我回到雷德曼的教室，接着透过口耳相传，其他学校的教师和校长也

都来邀我去授课了。

在学校教授专注意识是一件很愉快的事，而且对社会可能造成大规模的正面冲击。不过，这样的好处，与孩童的整个家庭体系都在练习专注意识而累积的效果，是不一样的。我在学校开越多课，就越能体会在家庭系统以外训练儿童本来就具有的限制。既是心理治疗师也是禅修老师的楚蒂·古德曼和我，为了可以直接面对父母亲及他们的孩子，而在我家后院开创了一个小型的家庭修习课程。

多数来找我的父母都希望孩子在成长过程中面对压力最大且最具挑战性的状况时，会选择给自己足够的时间，去发展出一个有助于孩子做出好决定的观点。他们希望自己的孩子可以过更快乐的生活。有些父母把专注意识作为一种修身养性的训练，但多数人都不会想这么多，他们只希望帮助孩子发展一些生活技能，例如：

◎ 抱着好奇心和开放的态度去接触新的经验。

◎ 在生气或恼怒时镇定下来。

◎ 集中注意力，不受干扰。

◎ 清楚且客观地观察他们和其他人周遭以及四周环境所发生的事情。

◎ 培养慈悲心。

◎ 发展有利于社交的特质，如耐性、谦卑、为别人的好运高兴、宽容、勤劳和沉静。

◎ 可以温和且平衡地与他人及环境共处。

有些青少年很难学习并运用这些生活技能，但大多数在接受了清楚且具体的指导，并活在一个支持这个过程的环境中时，都可以

练习专注意识。尤其是当这些训练很好玩时，孩童会自己看出来，即使在最具有挑战性的情况中，专注可以怎样帮助他们找到方向。本书将会告诉你和你的孩子，如何在自己的家里发展这些具有极大效益的技巧。

有些父母来找我是因为他们的孩子有问题，希望专注训练可以帮助他们的孩子，而这也是激发我写本书的原因。例如，有一个小孩没有朋友，而他的父母不明白为什么。另一个小孩开始在学校里和别人打架，因此父母怕他会被学校开除；或者更糟的，他可能会严重伤害另一个小孩或他自己。还有一个孩子睡不好，常常在半夜醒来并开始哭泣，不知道为什么，也不知道如何停住。第四个小孩因生病而感到痛楚，但因为心理和身体常感到紧张而使疼痛有增无减。另外有一个孩子似乎是个模范生，只不过她给自己太多压力，所以只要经历了任何不够完美的事物，她就会崩溃。这些孩子的父母迫切地需要帮助，所以只要有一点可能，都愿意不计代价试一试。

尼克、梅乐蒂和夏洛特的故事

本书提到的一些孩童的故事，其实是由我训练过的儿童的故事综合起来的，并未引用真实姓名或任何可以辨认出来的细节。我们先从尼克、梅乐蒂和夏洛特的故事说起吧。

尼克六年级时，他的医生将他转介给我。他抱怨说他不快乐，非常不快乐，长时间下来睡眠和消化都产生问题。医生相信尼克的悲伤并不是由任何潜在的疾病所造成，虽说医生和尼克的父母认为问题很严重，需要帮助。当我接手时，尼克的课业和社交生活已受到严重影响。当他母亲去学校接他时，他常常会哭出来，说他痛恨

他的生活、朋友、所有的人事物，只有他的家人除外。

我问尼克为什么不快乐。他说他没办法指出究竟哪里不对劲，可是他就是不能抛开负面的想法。就和许多成年人一样，他根本没想过人是有可能会影响自己对思想和情绪的反应。尼克相信无论是正面或负面的想法，都是在脑子里自动产生的，自己根本无法左右。

梅乐蒂被诊断患有 ADHD（多动症）。我第一次见到她时，她无法看着我，而且不管我说什么，她都会不假思索但模糊其词地回应，也不管我是不是要她回答。我猜测她和老师及朋友互动时也是这样。老师受过训练，明白这种行为，可是别的小孩对她的任性会投以白眼并嘲笑她。其实她说的话并不愚蠢，通常还颇有见地。只是她说话时总是显出不必要的急切，而且不理会谈话的步调或节奏。梅乐蒂没什么朋友，也不会受邀去别人家玩、看电影或参加同学的庆生会。

夏洛特是个高一学生，因为长期神经衰弱和头痛而转介到我这里。夏洛特第一次见到我时，正好头痛欲裂。当我和她妈妈在交谈时，夏洛特走到房间角落听她的 iPod，同时在留言板上涂鸦。夏洛特的母亲注意到她在做什么，便喊道：“夏洛特，现在不要太劳累，不然你的头会更痛。”当我获悉夏洛特虽然头痛却在听中文录音带，而且在留言板上练习写中文句子时，我简直哑口无言。

夏洛特和她的家人都不是中国人，她学习中文是因为她希望流利的中文对她申请大学时会比较有利。她母亲竭尽所能要说服她放松一点，但根本没有用。夏洛特深信无论她做什么都只有两种可能：绝对完美和完全失败。

这些都是很聪明的小孩，却局限自己以一种悲观、沉闷的方式去看这个世界和体会人生。专注意识可以帮助像尼克、梅乐蒂

和夏洛特这样的孩子，改变他们的负面观点，转向正面。想要改变思考和对生活事件反应的方式，需要很多的努力和练习，也需要有力的塑造和引导。但只要有足够的努力、支持的环境和一点运气，这个过程就会很顺利，改变自然就会发生。这个过程的第一步是先学会辨认你的思考观点是什么，接着，如果有必要，学习将负面观点去除，这样才能更精确地解读在你身上和周遭所发生的情况。对在发展过程中已经准备好的人而言，专注意识的训练非常有帮助。

两千五百年前，亚里士多德说：“我们重复做的是什么，我们就是什么。”真是至理名言。我们今天的想法、说法和做法，会影响我们明天的想法、说法和做法。换句话说，人在不知不觉中会养成语言、行为和思考的习惯模式。正确地练习专注呼吸，有助于培养稳固坚定的注意力，使我们可以辨识出这些模式。我们必须先看出自己是否有偏见或想要改变的行为模式，才有可能加以改变。

练习专注的孩子会学到能够帮助他们舒缓和镇定的生活技能，使他们可以感受内在和外在的经验，并且能够考量他们的行动和人际关系。这样的生活方式有助于孩童了解自己（我有什么感觉、想法、看法）和别人（他们有什么感觉、想法、看法），甚至于了解自我之外更宏伟的事物。这种世界观会认为万事万物皆相互联结。当孩童了解到他们以及所爱的人，都以某种方式和其他所有人及所有的事物相关时，自然而然就会产生伦理观念和社交行为，他们也就不再感到孤立——这是常见于儿童和青少年的问题。在我们的世界中，最受欢迎的真人秀电视节目常会严厉批评或讥笑参赛者，也难怪孩童对于老旧的价值观，如善良、慈悲和感恩等，常会嗤之以鼻了。但是在专注的训练中，这些美德是深受重视的。而且又因为

儿童学习去感受他们的行动和语言对别人造成的冲击，因此当他们在定目标和计划时，就会考虑到别人；而在真正失败或感到失败的时刻，他们也会对自己比较宽容。

对于专注，常有一种错误的观念，就是要正襟危坐并安静沉思。其实这是大错特错的。想要清楚且毫无偏见地理解生活经验，内省确实是一个重要的因素，但是如果孩童无法在真实生活的环境中加以应用，省思又有什么用呢？当孩童可以每天用心去探索这个世界时，专注的技能才具有最高的价值，因为这些技能可以提供给儿童和青少年一张地图，导引他们在面对复杂的问题时，能够去计划、组织和思考，帮助他们想清楚自己想要（或需要）做什么，并开始制订计划去达成目标。

内文第一章到第四章：技巧和游戏结合

专注的训练需要认真且长期修习，才能促进健康和福祉。不过最重要的是，这种训练是愉快的，可以以有趣且有效的方式进行。自第一章到第四章，我分享一些活动和练习，让父母和孩童可以学习以专注为基础的镇定技巧，并培养坚定稳固的专注技巧，也就是专注的构成要素。第一章主要是关于专注的科学和理论，包括对孩童解释专注的方法。由于一般人很容易太严肃地看待专注这个议题，尤其是专注力训练，而忘掉乐趣本身具有疗愈力，既实用又有效。因此，从第二章到第四章都是我认为极有助于培养专注技巧的游戏、歌曲、图片和诗。例如，当一个小孩感到气恼或有家庭冲突时，你可以唱一首关于一起呼吸的歌，或者她可以拿一个绒毛玩具放到肚子上，假装摇它入睡，以便让自己镇定下来。玩与专注相关的游戏和唱与专注相关的歌曲，都是以有趣的方式帮助孩童培养专

注技巧，以及了解感受呼吸如何有助于他们自我调节。这也是快速启动一段内省时间的有效方式。

禅修最大的挑战之一是排除所有的思绪，停驻于当下的经验。我们大多数的时间都在用脑，所以要停止思考可能会相当困难。不过当我们享受乐趣时，通常就会自动停止思考。玩游戏和唱歌可帮助孩童（和成人）挣脱概念的框架，所以这些活动是练习静心的最佳序曲。事实上，通常初学者在进行静心之前，比较容易透过玩游戏而自然不去想；若等他们在垫子上坐下来后才故意要停止思考，就比较困难了。

如果你在想，可是我要怎样让我的儿子或女儿这么做呢？我对初学者的建议是：

专心感受吸气流过你的全身。如果你分心了，那是很自然的；只要再次专注于吸气和呼气的感觉，以及吸气和呼气之间的停顿。记住，不要去想你的呼吸或以任何方式改变你的呼吸。只要去感受现在的呼吸，然后休息。

第五章和第六章：看清并理解生活经验

在第五章和第六章中，我鼓励孩童和青少年应用他们的专注技巧和呼吸意识，帮助自己理解发生在他们身上和周遭的事。当他们注意到心理或生理上的不适时，我会请他们假装是研究稀有物种（他们自己！）的科学家，去感受他们的心理和身体有什么反应。应用与生俱来的好奇心，会使他们更能了解自己所感受到的不适，但首先他们必须先去感受。这种不适会改变，还是持续不变？会不会从某处消失？他们所做的是或说的话，和他们的感觉有关系吗？