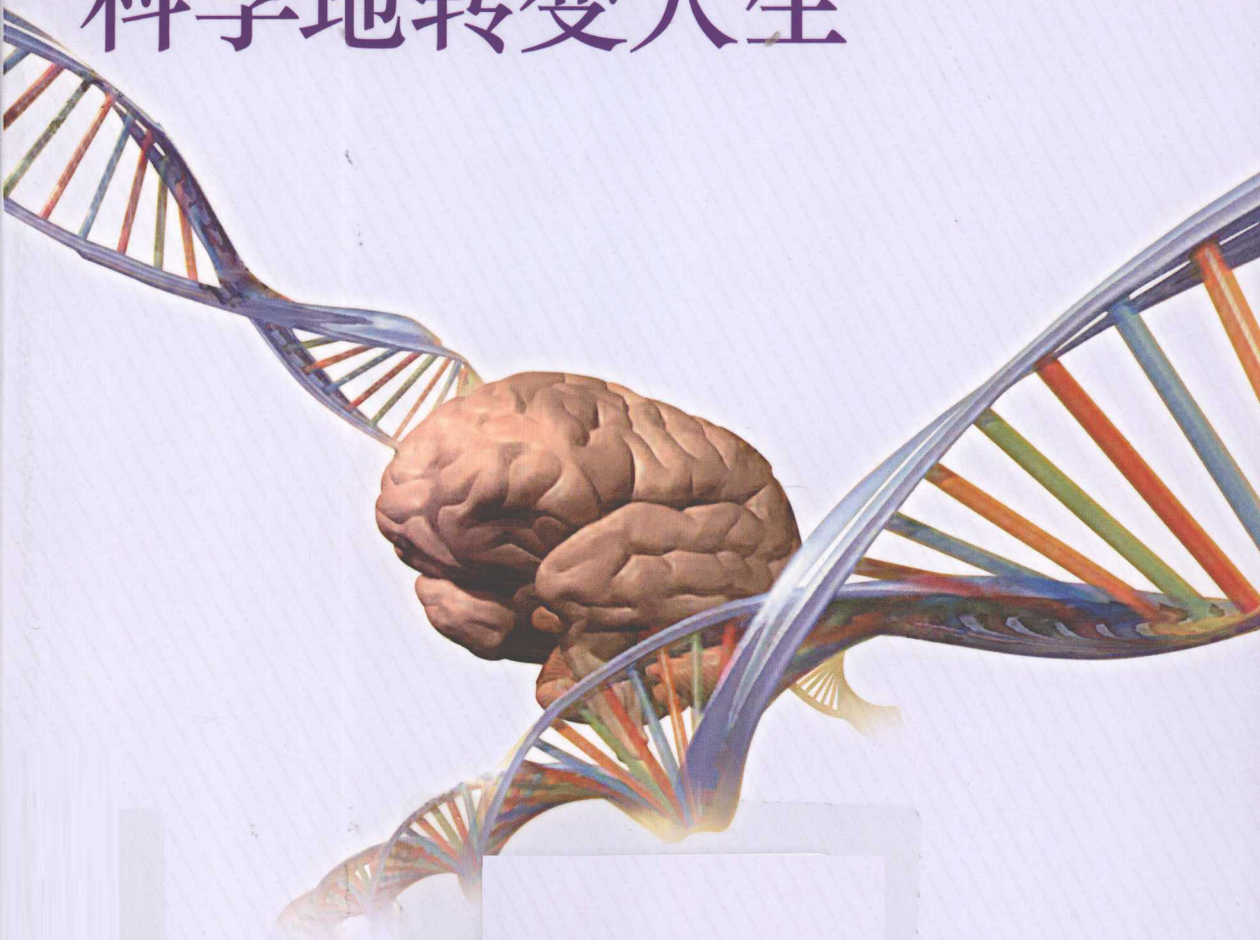


SAT imagery therapy

认识自己的DNA气质， 科学地转变人生



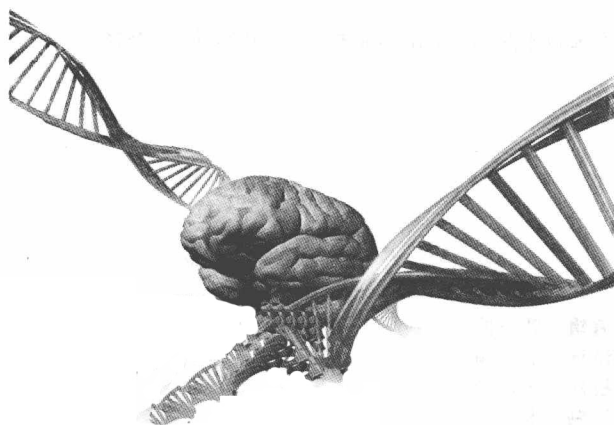
[日] 宗像恒次 著
胡文燕 译



清华大学出版社

SAT imagery therapy

认识自己的DNA气质， 科学地转变人生



[日] 宗像恒次 著
胡文燕 译

清华大学出版社
北京

本书版权登记号：图字：01-2012-2716

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

认识自己的 DNA 气质，科学地转变人生/（日）宗像恒次著；胡文燕译. —北京：清华大学出版社，2012.10

ISBN978-7-302-29908-0

I. ①认… II. ①宗… ②胡… III. ①气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 207576 号

责任编辑：夏非彼

封面设计：王 翔

责任校对：李金平

责任印制：宋 林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：9.25

字 数：237 千字

版 次：2012 年 10 月第 1 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1~5000

定 价：25.00 元

产品编号：044990-01

内容提要

本书是日本的三大心理疗法之一的“SAT 疗法”创始人、日本著名医学保健学家、心理学家宗像恒次教授的中文译著系列丛书之一。本书围绕“DNA 气质决定了我们每个人应有的生活方式”这一核心观点加以阐述。人们如果能够按照符合自己 DNA 气质类型的生活方式去生活，就可以充分发挥气质优点，感受幸福、充实、满足的人生。反之，人们如果与自己与生俱来的气质特征背道而驰，继续不适合自己的生活方式，那么越是努力，就越远离“本来的自己”，一生中 will 不断经历紧张、焦虑、空虚，乃至挫折和失败，甚至罹患各种与压力有关的疾病。如果你正在用尽各种方法试图解决内心的烦恼和困惑，那么请一定不要吝啬将本书观点也作为解决方法之一！

本书以 DNA 特征为根据划分了人们的气质类型，并通过真人真事的描写将各种气质在生活中的表现淋漓尽致地传达给读者，帮助读者深刻理解本书的理念。本书不仅科学、易懂，还具有强大的指导意义，系统、明确地揭示了每种气质类型可以去期待与不能去期待的地方。仅仅认识到这一点，对正在烦恼的人们来说已是莫大的帮助！书中还详尽地揭示出与各种 DNA 气质相符的生活方式、针对每种气质的弱点应该采用的自我护理行为，以及针对各气质提出的应对法则、改善人际关系的自我咨询方法。

本书内容丰富精彩，尤其最后的章节中所介绍的 SAT 未来自我印象疗法，更能助你一臂之力——助你找回自己，找到幸福！这是一本集科普性、趣味性、可读性于一体的难得的心理学科好书。本书中所介绍的 DNA 气质的知识和方法，对帮助你提高解决人际关系问题的能力、培养交流艺术、增强领导能力和提升人格魅力等亦是有重大帮助！

序 Preface

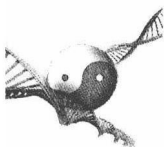
在遗传基因中，记载着人类过去行为方式的信息。那些行为方式不仅与体内化学物质的分泌息息相关，更是人类在漫长的进化过程中为了生存和繁衍而不断学习和积累下来的“生存智慧和战略”记忆。而 DNA 气质正是形成这些个性鲜明的性格和行为方式的基磐。DNA 又叫脱氧核糖核酸(Deoxyribonucleic Acid)，是一类带有遗传信息的生物分子。DNA 气质则是这些 DNA 所含生物信息的载体，该信息与环境相互作用，从而决定行为模式，是一切行为的物质基础。

现实生活中，人们忙忙碌碌，却基本上没有认识到自己本来的个性以及自身的 DNA 气质类型。也往往因为对自身气质缺乏认识，才导致了生活中过于在乎别人的看法，迎合他人的期待。有时还会因无法实现他人的期待而生自己的气，变得焦躁不安、毫无自信可言。由此可见，这种对自身的 DNA 气质，或者说对本来的自己缺乏正确的理解和认识，基于“别人会怎么认为”的生活方式最终会招致自我否定，成为让压力不断增长的根本原因。这种偏离自身 DNA 气质轨道的自我否定型生活方式，不仅会使压力不断增长，导致血糖、血压升高，还会因为肾上腺素和副肾皮质荷尔蒙的过度分泌导致巨噬细胞和脂肪细胞更容易释放炎症细胞因子，引发低级别的慢性炎症，促进动脉硬化和肿瘤等疾病的形成。

在家庭、职场等人际关系中，如果不能考虑到他人的 DNA 气质特征，而去期待他人做一些从遗传特征的角度来讲是非常不合理的事情（例如，去期待自闭气质的人变得开朗，善于社交），就会使人际关系恶化，感受到更多的

压力。尤其是不安气质的人，会陷入猜测和妄想之中，更为严重者会发展成神经症、骚扰狂或跟踪狂。

DNA 气质在感受、思考和行动方式等方面还表现出明显的民族间差异。依我的观察，在中华民族中，以三国历史人物中的关羽、曹操那样的国字型脸，以及类似周瑜那样的圆型脸居多。而日本人中最为常见的瘦长型脸在中国却成了少数派。瘦长型脸的人，一般具有匠人气质，非常安静，但也有我行我素、极为顽固的特征，其周围的人往往无法理解他们到底在想些什么。值得注意的是，在圆型脸中，有一类人眼睛黑溜溜的，他们也和瘦长型脸的人一样，属于自闭气质。他们与循环气质的圆型脸不同，他们的眼睛里没有光芒，眼睛的形状像松鼠最爱吃的橡树子，分别酷似灵长类动物中瘦长型脸的苏门达腊猩猩和圆脸橡树子型眼睛的婆罗洲猩猩。两者都表现出较强的单独行动特征。



忠实于自身 DNA 气质的自我肯定型生活方式是令人开心和愉悦的。那些生活洒脱的人们与其说是不怕被人误解，不如说是顺应了 DNA 气质轨道的指引。在这种自我肯定型生活方式之中的人们，能够保持良好的健康，不知疲倦为何物。而对周围人的看法过于敏感的人，却常常与不安焦虑和恐惧为伴。当然，若是那些令人愉悦的行动所产生的成果刚好能与市场需求吻合，便会让人们物质生活也随之丰富起来，反之则会使生活贫困潦倒。

通过本书去了解对方的 DNA 气质，如果能做到只去期待符合其 DNA 气质的合理期待，并且绝不期待那些与其 DNA 气质不符的期待，人际关系问题就会自然地迎刃而解。此外，无论是家庭还是职场，若是能彼此了解相互的气质类型，建立起互相弥补各气质弱点的良好关系，那么生活也会豁然开朗，顿时轻松很多。

不安气质的人若是能采取一些可以控制其猜测和妄想倾向的自我护理行动，而新奇气质的人若是能执行一些有助于控制自身冲动和攻击欲的自我护理行动，就可以建立良好的人际关系。

人类的气质类型是由基因决定无法改变的。希望读者通过阅读本书，能够掌握应对自身以及他人气质的策略法则。我愿为构建一个和谐的、每个人

都能顺应及尊重彼此的 DNA 气质、活出真实自我的社会贡献一点绵薄之力，这也是我人生的荣幸。

本书的译者胡文燕博士毕业于我所任教的筑波大学大学院人文关怀系健康咨询专业。她跟随我学习 SAT 疗法和 DNA 气质已长达 7 年之久，熟知 DNA 气质，本书能由她翻译完成真是一件幸运的事情。我发自内心地感谢她为之付出的努力。

宗像恒次

2012 年 8 月



译者序 *preface*

尊敬的读者朋友们，大家好！很荣幸地为此书写序，并藉此对众多朋友表示感谢。这本有关 DNA 气质的著书是日本筑波大学宗像恒次教授在吸取迄今为止关于气质的研究成果之上，结合动物行动科学和 30 多年的临床咨询经验的智慧结晶。在此，首先要感谢宗像教授授予此书的正式中译本版权，使我们有机会将书中的智慧呈现给大家。

在阅读本书，理解 DNA 气质的时候，有三个要点希望大家能够掌握。第一点是本书中讲到的气质，是由 DNA 遗传基因决定的，它会因环境的变换或伤心记忆的影响而表现出 ON 或 OFF 的特点，但是 DNA 气质绝对不会无中生有或者彻底消失。生活中人们大概有两种倾向，要么是羡慕自己没有，而他人具有的气质试图改变自己；要么是按照自己的气质去要求别人变得和自己一样。因此希望大家注意的第二点便是 DNA 气质只能去顺从，不能被改造。任何试图改变都是一种恶性压力，必将造成人际关系障碍，使自己和对方痛苦。事实上无论哪一种气质都有其无与伦比的优点，你真正需要做的就是认识、认可自己，过与自身气质相符的生活。最后，希望大家能够高度重视本书中提到的自我护理行动，正如没有行动的梦想等于零一样，通过这些自我护理行动融入到自己的生活中，潜移默化中你一定会发现：你的夫妻关系改善了；你对孩子更加接受和欣赏了；你更加理解自己的父母、上司、同事和朋友，对他们感恩了；你找回了自己，更加快乐了……

我在日本跟随宗像恒次教授学习了长达 7 年之久，深深地受益于 DNA 气质的理论知识以及宗像教授提出的自我护理行动的方法。宗像教授的著书近百余部，然而首先选择翻译这本书，正是因为这本书实用性甚强，它超越了心理学著书的局限，适用于具有一定阅读和理解能力的所有人群。无论你是在校学生，还是已经步入工作岗位，或是已经退休颐养天年，通过阅读本书，

即使你只领悟了其中的三分之一，你的人生也会朝着更好的方向改变，此后的人生也将会充满更多的爱、欣赏、感激、满足和幸福！为了自己和最爱的人的幸福，阅读本书吧！在茫茫书海中，如果你有意或无意间翻开了它，请感谢命运的恩赐，将你需要东西送到你身旁！去发现并做回本来的自己吧，你可以让自己的人生更精彩！

本书的校对得到王晓艳女士的鼎力相助，她为此书的校对付出了巨大的心血，牺牲了大量个人休息时间，努力使本书更加符合国内读者朋友的阅读习惯，使内容更加流畅、通俗易懂。云南大学的杨文洁老师为本书的出版事宜做出了重大贡献，并从专业高度为本书的修订提出了许多宝贵意见，在此，特向王晓艳女士及杨文洁老师表示最深切的谢意！此外，感谢海南大学的冯颖教授以及友人汤善辉先生、胡艳红博士，他们也牺牲了很多个人时间，对本书的校对和修订提供了大力帮助。感谢清华大学出版社编辑夏毓彦以及其他编辑紧致有序的工作，加快了本书的在中国的问世。最后，将最崇高的敬意献给亲爱的读者朋友们，感谢您对本书的厚爱！在翻译过程中，我在忠于原文的基础上，尽量使章句更易理解，但由于时间匆忙，本书的翻译必然存在有待改善之处，敬请各位读者见谅。

胡文燕

2012 年 8 月



目 录 Contents

第 1 章

为什么有些人得不到自己想要的幸福

由 DNA 主宰的人生 / 2

戴着“面具”生活的人们 / 4

从失业、创业失败到癌症病发 / 7

难以自控的独占欲 / 10

坦白婚外恋情使人生急转直下 / 13

最大限度地发挥自身 DNA 气质的优势 / 15

打破固守的条条框框，攻克难治之症 / 16

向幸福轨道转变 / 18

第 2 章

本来的自己和伪装的自己

做原本的自己就好 / 21

最根本的心性 / 23

DNA 气质左右着心性 / 25

顺应 DNA 气质，工作更出色 / 28

伤心记忆扭曲了人生脚本 / 30

会遗传的伤心记忆 / 32

胎儿时期的恐惧感也会变成伤心记忆 / 35

负面的能量招致疾病 / 37

第3章

揭开 DNA 气质的面纱

六种 DNA 气质类型 / 40

开朗活泼的黑猩猩——中心人物型 / 42

彬彬有礼、富有爱心的首领型 / 45

走自己的路让别人去说的“我行我素型” / 46

三种压力气质类型 / 48

明明是优点却带来了压力 / 52

来测一测你的 DNA 气质类型吧 / 54

了解自己的 DNA 气质，做回原本的你 / 57

人生可以更精彩——扬长避短 / 59

至关重要的 DNA 气质自我护理行动 / 61

第4章

顺应 DNA 气质，远离烦恼和疾病

DNA 的生存战略 / 64

烦恼的本质——对“伪装的自己”发出的质疑 / 66

抑郁症只是源自妻子的一句话 / 68

“乖宝宝愿望”与抑郁症不解之缘 / 71

心理疾病与身体疾病的原因同出一辙 / 73

癌症总是与“不安气质”“执着气质”结缘 / 75

伤心记忆的真面目——来自母亲的罪恶感 / 78



从曾祖父的伤心记忆到癌症发病 / 81

发现本来的自己，让你的表现更出色 / 84

第 5 章

顺应 DNA 气质，建立良好的人际关系

尽管和丈夫一起生活，却对他 再也没有期待 / 88

投缘与否由 DNA 气质说了算 / 90

凭直觉就能了解对方的 DNA 气质 / 91

气质组合定律 / 93

与循环气质的人相处之道 / 95

与粘着气质的人相处，最重要 的是诚实 / 98

对自闭气质的人要措辞谨慎 / 99

不安气质的人，具有超越常人想象的恐惧心理 / 100

理解 DNA 气质的精髓，走向幸福的婚姻 / 101

人际关系改善咨询法 / 102

关于人际关系改善咨询法的说明 / 104

源自于母亲的伤心记忆 / 105

找到真实的自己，才能真正地理解他人 / 107

第 6 章

带你走向幸福的 SAT 印象疗法

人人做能做的自我咨询法 / 110

三个要素定人生 / 111

开启右脑功能，唤醒记忆深处的印象 / 113

首先明确胎内感觉印象 / 115

其次再现在世世代代间反复的“魔咒” / 118



最后消除伤心记忆，从根本上解决问题 / 120

自己做自己的咨询师 / 123

一起体验未来自我印象法的力量吧 / 124

赐予我们自信和力量的“魔力的爱的语言” / 129

后 记 / 131



第 1 章

为什么有些人得不到自己想要的幸福

由 DNA 主宰的人生

为什么那人如此不幸呢？

环视周围你会发现总有那么几个人，他似乎生来与不幸相联——祸不单行，偶然的一次遭遇就会使他陷入不幸的恶性循环中，失业、离婚、疾病等不幸的事件接二连三地发生在他身上；同时，你还发现，有的人好像天生有福气——意想不到的幸运总是与他如影相随。

然而让我们感到遗憾的是，在生活中接二连三地遭遇不幸的人往往占人群中的大多数。又如“福兮，祸之所伏”一样，即使是正在品尝幸福滋味的人们也不能疏忽大意，在不知不觉中小小的“意外”有时也会引发一连串不幸的连锁反应。

事实上我们每个人都在为追求幸福生活而努力着。这些遭遇不幸的人更不愿意选择不幸的生活。可是为什么他们会持续地品尝辛酸？为什么幸福的美好愿望不能实现？

我从事针对癌症、抑郁症、摄食障碍及惊恐症等疾病的心理治疗工作多年，在对经受各种各样病痛折磨的人们做心理咨询的同时，我还通过无数次的观察与大量的实验，在人类心脑结构和机能以及遗传基因的发现和研究方面积累了宝贵的经验。基于这些研究我得出一个结论：我们每个人的生活方式最初就已经由 DNA 遗传基因决定了它的方向。

具体地说：我们人类自身的 DNA 运行方式决定了我们每个人的 DNA 气质类型，DNA 气质类型又决定了每个人应有的生活轨道。如果我们都能按照自身的 DNA 气质类型生活，并且充分发挥自身气质的优点，那么一定会过上幸福的生活。反之，一个人如果一贯地过着与自己 DNA 气质相背的生活方式，那么他会因与自身 DNA 气质背道而驰而造成人生的失败，更有可能罹患各种疾病。

近年，癌症、抑郁症等患者数量剧增，我认为其根本原因是这些患者不了解自己的 DNA 气质，并且一直勉强自己过着违背自身 DNA 气质的生活。如果这些患者都能顺应并发挥自身 DNA 气质的优点，以自然原有的方式去生活，那些与疾病相关的 DNA 的运作方式也将随之变化，由此便能控制病情恶化。10 余年来，在我运用 SAT 印象疗法为癌症等来访者进行治疗的案例当中，用这种 DNA 气质咨询法使他们找回本来的自己，使其症状减轻或消失，得到痊愈的例子并不在少数。

以对癌症来访者的治疗为例，通过实施本疗法，会使其按照真正属于自己 DNA 的生活方式生活，使他们全身 DNA 的运作方式都朝着有益于本人的方向发生改变，抑癌基因的活性化程度将会得以大幅度提高。

此外，了解自己和他人的 DNA 气质也能对我们的人际关系产生重大影响。生活中，朋友之间、家人之间残酷的事件时有发生。在你的周围，总有一些人与你非常投缘，也有一些人却与你格格不入。其中，一定有那么一位或几位，如果你单独与他（她）在一起，你会感觉到很郁闷。实际上，这些人际关系中的协调与否都是与 DNA 气质类型息息相关。换句话说，我们可以通过正确理解自己和他人的 DNA 气质，使棘手的人际关系朝着和谐的方向转变！



戴着“面具”生活的人们

这种说法也许有一点抽象：我们人类无论是谁，都拥有一个独一无二的“本来的自己”——由 DNA 上的遗传基因预先决定的。但是在现实生活中由于各种原因，那个“本来的自己”并不能按照自己的方式生活，而是过着牺牲“本来的自己”的生活方式来附和或满足周围的人。幼年时期我们看父母的眼色，学龄时期又格外在意学校的老师、同学的评价，渐渐地形成了按照他人的期待去努力生活的性格倾向，开始戴上了“面具”。再以后我们将这个戴着“面具”的自己置身于赖以生存的社会及人际关系中，渐渐地建立起一个连我们自己都信以为真的“社会的自己”并且通过维持这个形象，从中获得安心感和自信感。



这里所说的“面具”，是指建立在与他人关系基础上的“社会的自己”，或者与“本来的自己”背道而驰的“非真实的自己”。例如，在公司里的好上司、好同事、好下属；家庭里的好丈夫、好妻子、好父亲、好母亲、好孩子等。人们容易把这种在与他人的关系中建立起来的自己误以为是自己的“本来面目”，并且在自己的小环境中无意识地连续扮演着被赋予的角色。当然这些角色本身也是因为他们的存在才成立的。

然而有些时候，人们扮演的角色可能会瞬间失去。比如离婚、分居、疾病或意外死亡、被裁员、公司破产等各种各样的生活事件发生时，就意味着到那时为止，你一直扮演的某种角色顿时变得不再有任何意义。失去了妻子的人，再也不能扮演体贴入微的丈夫；没有了部下，也不能再扮演严格的秉公无私的上司。失去自己角色的人将体验到内心错综复杂的空虚和寂寞等感情，并陷入到混乱和恐慌当中。此时，没有浮出水面的 DNA 气质的消极的一面开始崭露头角，最终，在庞大的 DNA 排序中，一直沉