

REINVENTING YOURSELF
A FRESH NEW OPPORTUNITY

重塑自我

你相信这世上最大的宝物就是你自己吗？

〔西班牙〕 马里奥·阿隆索·普格 著
沈台训 译



被译为13种语言风靡全球，连续28周位列西班牙畅销榜榜首
探索心智的局限，学习超越自我的能力，安住当下的生活

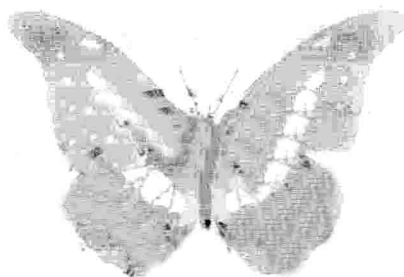


机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

重塑自我

你相信这世界上最大的宝物就是你自己吗？

〔西班牙〕 马里奥·阿隆索·普格 著
沈台训 译



REINVENTING YOURSELF
A FRESH NEW OPPORTUNITY

Dr. Mario Alonso Puig : Reinventarse; Tu segunda oportunidad (ISBN: 9788496981782)
Authorized translation from the Spanish language edition published by Plataforma Editorial
S. L, Mario Alonso Puig, arranged with YUBOOK AGENCY, CHINA.
Copyright © 2011 by Plataforma Editorial.
All rights reserved.

本书中文简体字版由 Plataforma Editorial S. L 授权机械工业出版社独家出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

本书中文简体版权由玉流文化版权代理独家代理授权。

版权所有, 侵权必究

北京市版权局著作权合同登记图字: 01 - 2014 - 1291 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

重塑自我 / (西) 普格著; 沈台训译. —北京: 机械工业出版社, 2014.10

ISBN 978 - 7 - 111 - 48251 - 2

I . ①重… II . ①普…②沈… 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 (2014) 第 235836 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 坚喜斌 王 慧 杨 冰

版式设计: 张文贵 责任校对: 赵 蕊

责任印制: 刘 岚

北京京丰印刷厂印刷

2015 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

145mm × 210mm · 5.5 印张 · 1 插页 · 72 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 48251 - 2

定价: 32.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

本书献给我的妻子伊莎贝拉 (Isabela)，以及三个儿子玛西欧 (Mario)、侯阿钦 (Joaquin) 与波尔哈 (Borja)；他们是如此可爱的人儿，天天启发我、帮助我，使我成为一个更好的人。他们是我真正的人生导师，给予我最大的动力，协助我去克服来自超越自我限制时的恐惧。

本书也要献给我的母亲玛莉亚·谢莉雅 (Maria Celia)，她是一位满怀勇气、承诺、美与生命之爱的女人。她也是我永不止息的灵感源泉，并且堪称是一位始终能超越困境的典范。

而我的五个兄弟何塞·马利亚 (Jose Maria)、玛努魏勒 (Manuel)、欢·伊格纳西欧 (Juan Ignacio)、费尔南多 (Fernando) 与阿列汉德欧 (Alejandro)，也是我要题献的对象。在人生之路上，有幸发现你们围绕在我的身边，我永远都满怀无尽的感恩之心。

本书的出版，也要纪念我的父亲，他永远留存于我的心中，正是他努力让我拥有可以生根发展的土壤，也正是他给予我羽翼飞翔。

我还要纪念友人侯阿金 (Joaquin)，我永远不会忘记他。

“在我们天真的心中，早已忘却在理性世界的底下，
存在另一个被埋藏起来的世界。”

——卡尔·古斯塔夫·荣格 (Carl Gustav Jung)

前 言

从小我对于人类心理的复杂性，便相当地好奇，因此后来在我的研究生涯当中，我花费了许多的时间与精力，去理解人们面对种种不顺畅的处境时会有什么样的反应。

我的研究是从这么一个简单的问题开始的。

“当人们面对难题时，是什么让我们的心里忽然蒙上一层阴影，进而脑子无法清晰思考？而且还伴随着肚子开始打结，然后能量消失一空？”在日常生活中，我们经常碰到一些困扰与难题，它们常让生活“宕机”。这些难题有大有小——有些人是人际关系上的困扰；有些人则是希望自己可以更勇敢、更果断；有些人则只是想去学学新的运动、新的语言。不管难题的性质与大小，皆像是有什么挡住了我们的去路，使得

我们经常裹足不前。是什么挡住了去路呢？其实是我们根深蒂固的想法——认为问题不能被解决，或者我们没有解决问题的能力或没有这样的天分等——让人无法前进。

焦虑是一种奇特不安的状态，因为此时此刻、现在我们就开始受苦了，为了那些“未来”不确定是否会发生的事。

今日全球各地正历经巨大的转变，大家皆生活在深深的不确定感当中，焦虑指数亦随之不断攀升。人产生焦虑的生成公式是相当简单的：只要去想象，未来将有一连串的问题要发生，而我们无力解决它，焦虑感就会随之油然而生。焦虑是一种奇特的不安状态，因为此时此刻、现在我们就开始受苦了，为了那些“未来”不确定是否会发生的事。17 世纪伟大的法国数学家、哲学家笛卡儿，在垂垂老矣之时，写过一封书信，在其中，我们读到这个颇富见地的看法：“我的一生充满不幸，但许多灾难却从未发生。”

假使我们的心灵能够让不安落地生根，那么，如何可以从这个一开始便创造出难题的心理层次里，去运用相同的思考方法，来解决我们此刻所面对的问题？如果希望增强解决问题的能力，而且期待自己可以更游刃有余地去追寻新机会，那么，我们就需要去学习，如何超越我们的心灵原先所设下的限制。

我们需要学习去看清，在我们心底深处所隐藏的事物，因为，唯有如此，我们才得以更为清晰地理解，真正的局限到底存在何处。惶惑不安地左思右想，并不能找出问题的答案，我们必须探入一个非常不同的地方，才能寻获解答。如同爱因斯坦所说过的：“没有任何一个难题，可以在创造它的同一个意识层次上。”

在本书中，我们将花上一些篇幅，仔细审视人类大脑的运作——许多我们所知甚少但非常重要的面向。我极度希望，而且也深深地这么相信，当我们了解自己行事之真正理由，我们将能由此展开新的行动策略，因而我们的收获将远比想象的多。

本书是一场向内探索的旅程。面对人生展现在我们眼前的挑战，我们最需要的资源，永远只能在自身的内部找到。

一个人能否转变，与他的知识或教养无关，而是与他的动机相关。因为，唯有真正想要转变的人，才能作出必要的努力，把始终隐藏在自己内心深处、尚未绽放的潜能，逐步释放出来。

现在，我邀请你与我一起，走上这条自我探索之路；我们将一步步慢慢得知，在我们自身的内部，存在着一个不可思议的神奇世界。当我们更为深入地去探究真实的自我，我们将理解到，生活中感受到的许多焦虑与苦痛，其实都是自我选择的结果，而且，我们也会发现，我们存在的本性，正是能量、智慧、安详、喜悦、创造力与爱的泉源。

马里奥·阿隆索·普格

2010年1月

目 录

前言

1 重塑自己 / 1

造成我们无路可走处境的，原因并非来自问题的困难度，而是来自我们在面对难关的那一刻，所感受到的无法与之迎面相对的情绪。

2 往里看 / 9

我们总是深信我们便是如此，觉得转化自身是不可能的，然而，我想再度强调，大脑所认知和理解的我们自身，反占实况的一小部分。而且，大脑在知觉的层面上，极有可能完全误导我们。

3 藏宝图 / 16

心理地图上这一块看不见的区域，埋藏着令人目不暇接的宝藏，诸如智慧、能量、

创造力、和谐、喜悦与爱等。只要可以获得这些珍宝，我们的生命就会历经一场货真价实的正面转型。这也是这份地图如此珍贵的原因。

4 一个大脑，两种心智 / 24

人类不仅拥有两个脑半球，而且还拥有两种心理过程，分别以不同的方式来处理我们所面对的现实世界，并且彼此互补。而这两种心理过程，也必定拥有两种截然不同的意识。

5 沙地上的图像 / 39

我们会相信，这幅画像、这个人格，就是自己本身；反而不会了解，它不过只是我们某部分的展现而已，真实的我们远比这样的展现要复杂许多。我们对自我形象的改变，所产生的抗拒如此之大，令人感到惊异。

6 最美的遗产 / 49

我们专注在什么地方，对于生活的和谐或失衡，影响巨大。如果我们决定专注在令我们沮丧、不自在的事物之上，比如“生活中的暴风雨”，那么我们将会被压力击垮，丧失个人的幸福感。

7 跃下断崖 / 57

有时，我们会遗忘我们是谁，同时接受了一个新的身份，但这个新的身份并不是我们的本性。因此，我们可以说，真正可以带来成果的训练过程，并非能协助我们去改善假身份，使我们成为所有人希望的模样，而是能协助我们去超越假身份，发现我们真正是谁的奥秘。

8 知觉之门 / 69

现实世界到底是什么？毫无疑问，它由我们的心理状态建构而出，因此我们的生活固着在这样或那样的现实之中，无法理解我们拥有选择的可能性。

9 疗愈的提问与致病的提问 / 74

想要使我们的注意力投注到某个事物之上，最快与最有效的一个方法就是“提出问题”。每一个我们所提出的问题，都在邀请我们朝着某个特定的方向望去。事情的关键并非找出一个老问题的答案，而是去提出新问题。

10 词语创造现实 / 82

小心选择所使用的词语类型，并谨慎作

出价值判断。并非事件本身，而是我们对事件所作的个人判断，才会剥夺我们个人所拥有的力量，让我们遭受不必要的痛苦。

11 身体的智慧 / 93

我们运用身体的方式，会影响我们的心理状态。比如，只要坐姿正确、举手投足合宜，并能平衡地讲话与抬头，如此所产生的影响，不只可以在你感受事物的方式中见到，而且也展现在你的清晰思路之上。

12 生命的燃料 / 100

呼吸是一件如此稀松平常之事，以至于我们甚少对它多加注意，然而每天我们重复做了近二万四千次的呼吸动作。如果留意自己在呼吸上的变化，会立即理解我们正处于何种心理与情绪的变化之中。

13 细胞的大脑 / 104

当细胞习惯浸润于某种化学环境——那可能是因某种情绪刺激而产生的化学分子——中时，它会需要这些分子经常存在。从这一刻起，身体就会对某种荷尔蒙“要求某个剂量的存在”，这就意味着我们的大脑对某种情绪“上瘾”了。

14 学习宽恕自己 / 110

我们需要给予自己大量的同情，以便能够承受自己对他人所造成的伤痛，与自己所经受的痛苦。当我们理解到，并非自己心中的邪念与无能，而是极度的无知，才造成伤害的事端，我们就能做到从一个不同的观点来评价事情。

15 接受当下 / 116

碰上不顺心的事时，要亲手打开机会的大门，最好的方法正是，不让自己受困在非自主性的行为反应模式当中，无论这样的反应，从表面上看如何合情合理。此时，你可以丢给自己一个问题：“在我碰上的这件事里，有什么是有价值的？这件事要告诉我什么？”

16 从黑暗到光明 / 126

每当负面情绪发生时，去思考是否有其他走出这个困境的可能性，才是良好的反应方式。我们不会从智性上去寻求改善的可能性，因为，正是种种的智性想法，滋生出让人陷入其中的难题。可能性来自我们的存在状态、我们的意识，来自早已存在却备受忽略的真正现实。

17 回家的路 / 139

我们通常以为，在虚空与安静的状态中，什么东西都不存在，于是，一想到自己要花上一部分宝贵的时间去发展自己停止思考、保持安静的能力，就觉得荒谬无比。

18 灵魂暗夜 / 147

去追寻真实的自我，始终是一项英雄行动；为了逐渐扩大备受局限的身份范围，必须锲而不舍学习克服自我惰性的方法，屡屡与之奋战。唯有如此，我们才能在寻常的人生之中，发现非比寻常的珍宝。

19 崭新的生命 / 154

当我们理解到，实际上我们只是观看影片的观众时，我们才和本性、真正的我实现了合一。我们直探自身的存在状态：我们超越了角色的局限，发现了自己精神上的本性。

致 谢 / 159

1. 重塑自己

“不是最强的，也不是最聪明的物种生存了下来，
反而是对环境改变有最佳适应力的物种，存活了下来。”

——达尔文

当人们想探索某些不同于我们既有思考模式的概念时，最困难的就是，保持开放的态度。所有人都知道，大脑所能感知的范围，仅占现实所展现的一小部分，然而，我们想要行动的那一刻，经常表现出的却是眼前所见，即是唯一存在的真实。举例而言，所谓好眼力，经常并非是指你可以立即分辨出各种颜色与形状，而是指当事人发现了人们感受到却没有说出来的想法。

假使我们能够捕捉到完完全全的真实，将揭露许多珍贵的奥秘，也许让人可以活得更久，而且也能拥有更好的生活质量。可是很奇怪，人们对这种人生机会视若无睹，机会显现在眼前，却毫无察觉，到底为何会出现这样诡异的状况？

唯有进一步去了解有关心理与大脑间的互动关系，我们才能找到，大脑的运作效率不如预期的原因。例如，可以让自己变得更好的机会摆在眼前，我们却毫无察觉。我们经常可以听到，人类仅动用百分之十的大脑能力，然而，这样的说法并没有科学根据。但不管有无科学根据，我们从直觉上就了解，每个人自身内部潜藏着有待发掘的才能、力量与资源。

大脑是一个如此复杂的器官，尽管它的重量仅占人体体重的 2%，但却消耗人体 25% 的血流量。我们从事分析、学习或创造性思考这些活动时，会消耗大量的能量，这些能量的来源是血液送来的葡萄糖与氧气。大脑负担了最重要的任务，就是帮助我们存活下来。