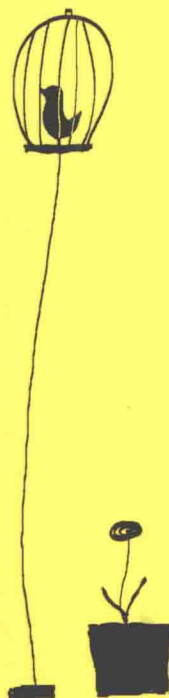


唤醒 最强大的自我

AWAKEN YOUR STRONGEST SELF
BREAK FREE OF STRESS, INNER CONFLICT,
AND SELF-SABOTAGE

〔美〕尼尔·菲奥里◎著

申景环◎译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

唤醒 最强大的自我

AWAKEN YOUR STRONGEST SELF

BREAK FREE OF STRESS, INNER CONFLICT,
AND SELF-SABOTAGE

[美] 尼尔·菲奥里 (Neil Fiore) © 著

申景环 © 译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒最强大的自我 / (美) 菲奥里 (Neil, F.) 著 ; 申景环译 . — 北京 : 中国电力出版社 , 2014.8

(驾驭负能量系列)

书名原文 : Awaken your strongest self

ISBN 978-7-5123-5935-2

I . ① 唤… II . ① 菲… ② 申… III . ① 成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 108663 号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑 : 张爱华

责任校对 : 崔燕菊 责任印制 : 赵 磊

航远印刷有限公司印刷 · 各地新华书店经售

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月北京第 1 次印刷

710 mm × 980 mm 16 开本 · 17.5 印张 · 178 千字

定价 : 35.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

|| 致谢 ||

完成本书，离不开我曾治疗和指导过的咨询者的鼓励，非常感谢他们鼓励我将本书写下来。咨询者和朋友们愿意与本书的读者分享他们曾渴望快乐与充实生活的故事，对此我非常感激。

我特别要感谢劳伦·考克斯·珀斯利、梅勒妮·芮歌尼、我的侄女黛布拉·萨顿在编辑工作上给予我的帮助、指导和建议；感谢芭芭拉·范·迪斯特的睿智指导；感谢我的妹妹南希·赫什贝恩的支持和鼓励；感谢初期文稿的读者，尤其是帕姆·路德和简·斯特林格。感谢克里斯·杜伊斯博士在神经心理学方面的探讨、柏林自由大学的索尼娅·里坡克博士和拉尔夫·斯瓦泽尔博士在健康行为变化阶段领域的出色研究和他们的个人支持。同时，也特别感谢我的代理谢瑞·拜科夫斯基和珍妮特·罗森，感谢他们明智的建议和及时的反馈，同样感谢我在麦格劳－希尔公司的编辑娜塔莎·格拉芙，她对本书所倾注的热情，让我备受鼓舞。

本书中出现的概念、步骤和练习都直接或间接地得到了我的老师、一些作家和研究者的支持，也得到了我的咨询者和工作室参与人员的反馈。要感谢罗贝托·阿萨吉欧力、西薇雅·布尔斯坦、琼恩·波利

森科、约瑟夫·坎贝尔、米哈里·契克森米哈、拉姆·达斯、神父德日进、心灵大师安东尼·德·梅勒、韦恩·戴尔、心理治疗师米尔顿·艾瑞克森、美国知名演员马修·福克斯、著名精神分析学家艾里希·佛洛姆、网球教练蒂姆·盖尔卫、一行禅师、印度著名哲学家迦比尔·埃德蒙·赫敏斯基、宗教学家琼·休斯敦、瑞士著名精神分析专家卡尔·荣格、美国心理学家路易斯·卡普兰、著名作家杰克·康菲尔德、哈罗德·库什那、乔治·伦纳德和著名作家史蒂芬·拉维、认知行为疗法创始人唐纳德·梅肯鲍姆、心灵导师丹·米尔曼和维恩·马勒、运动员迈克尔·墨菲、心理学家罗伯特·奥恩斯坦、温迪·帕尔默和詹姆斯·帕尼贝克、格式塔疗法创始人弗里茨·皮尔斯、彭加尊者、哲学博士大卫·里秋、约翰·罗宾森、欧内斯特·罗西、正向心理学创始者马丁·沙尼文、医学博士赫伯特·施皮格尔和大卫·施皮格尔、临床心理学家查尔斯·斯皮伯格、心理学博士理查德·苏因、神学博士铃木大拙、禅师铃木俊隆、启蒙大师莱斯利·坦普尔·瑟斯顿、临床心理学家约翰·沃特金斯和海伦·沃特金斯、哲学家爱伦·瓦兹、心理治疗师约翰·威尔伍德、心理学家肯恩·威尔伯和著名作家柯林·威尔森。

重要提示：为了保护隐私，本书所举例子中的所有患者和咨询者的身份已改变。

目录

Contents

致谢

引言 沉睡的人该醒了 / 1

联结最强大自我的益处 / 3

四步助你激发所有潜能 / 6

第一步 摒弃无效的旧模式 / 13

第 1 章 直面恐惧，明确问题 / 15

选择直面恐惧 / 17

识别五大主要问题 / 17

确定和评价自我管理模式 / 26

本章练习：恐惧接种 / 27

第 2 章 超越本我，延展身份 / 33

不必感到自己孤立无援 / 35

摆脱过去的身份 / 37

本章练习：你不是孤独一人 / 44

第二步 走近你的新大脑，塑造最强大自我 / 47

第 3 章 最强大自我的视角 / 49

发现第三个视角 / 51

演员练习：改变角色 / 53

本章练习：选择角色 / 59

第4章 最强大自我的声音 / 61

如何获得最强大自我的声音 / 63

本章练习：创造一种保护圈 / 66

本章练习：以同情之音讲话 / 76

第三步 激发最强大自我的五种特性 / 79

第5章 摆脱重重压力，重拾安全感 / 81

应激反应——你的忠实仆人 / 83

怎样管理应激反应：自我决定感觉 / 85

本章练习：创造心理安全网，阻挡不必要的压力 / 89

本章练习：评估压力级别 / 92

第6章 摆脱内心矛盾，用心去选择 / 95

人类大脑独一无二的能力——选择 / 97

如何选择：第三种视角 / 102

转换成谈判者的角色 / 107

本章练习：按照选择行动 / 108

第7章 摆脱不知所措，专注于现在 / 111

多重目标、要求和情感让我们感到不知所措 / 113

应对不知所措的那些尝试为什么会失败 / 114

不知所措时可做的三件事 / 115

本章练习：进行快速、集中的呼吸 / 127

第 8 章 摆脱自我批评，集中注意力 / 129

自我指责和“天才综合征” / 130

一直专注于任务的方法 / 135

本章练习：集中注意力，呼吸一次 / 139

第 9 章 摆脱独自挣扎，培养联结能力 / 141

自我的言语如何承担教练的角色 / 149

本章练习：以强大自我集中注意力 / 153

第四步 激发自身领导力，实现自己的目标 / 157

第 10 章 自我效能与自我改变的阶段 / 159

如何由内心矛盾走向内心平和 / 161

设定有效目标 / 167

实现梦想：分阶段 / 171

第 11 章 阶段 I：下定决心 / 175

警告：一直犹豫不决很危险 / 177

如果缺乏动力或者自信怎么办 / 180

开始阶段 I：明确你的目标、愿望和梦想 / 185

第 12 章 阶段 II：努力改变 / 189

做好准备，成功完成阶段 II / 190

由担心转为好奇 / 200

本章练习：目标的力量 / 203

第 13 章 阶段Ⅲ：付诸行动 / 207

在阶段Ⅲ中用心选择一条路 / 208

创制行动计划 / 210

对习惯负责 / 216

第 14 章 阶段Ⅳ：长期坚持 / 223

阶段Ⅳ的关键：从挫折中卷土重来 / 224

应对方案如何排除干扰 / 230

相信你会成功 / 237

第 15 章 成为了最强大的自我 / 239

学着信任自己 / 240

内心平和与被唤醒的心灵 / 242

附录 A 日志：记下你的改变 / 247

附录 B 练习集中注意力 / 251

附录 C 压力测试 / 255

附录 D 有效自我交谈：认可的声音 / 259

附录 E 有效改变习惯 / 263

附录 F 效果测试 / 267

引言

沉睡的人该醒了



一个人需要新的经历……如果不去改变，一些东西
就会沉睡于内心，少有清醒。沉睡的人必须醒了。

——莱托公爵^①

^① 莱托公爵，美国作家弗拉克·赫伯特的小说《沙丘》中虚构的人物。弗兰克·赫伯特原创的“沙丘”科幻小说共六部，第一部沙丘小说《沙丘》出版后备受欢迎，当年获得星云奖，下一年又获得雨果奖。——译者注

2 // 唤醒最强大的自我

30年前，我从医生那里得知，我的癌症已经扩散到肺部，之后九个月的时间里每周我都要进行化疗，与癌症抗争。那段经历让我猛然惊醒，我开始以一种全新的视角欣赏生活，再也没有时间和精力去操心生活中的琐事。如果你像我一样，自己的生命曾敲响一次警钟，曾侥幸躲过一场悲剧，你可能就会发现，能够活着，就应该心存莫大的感激，就要对你所爱的人表示深深的谢意。不过你有没有想过，需要唤醒的到底是什么？一直沉睡不醒、保持原状的又是什么？我认为，需要唤醒的是最强大的自我——正是你自己一直等待着激发大脑的潜能。

本书所介绍的四步法将告诉你怎样唤醒最强大的自我，通过运用本书中的四步法，你会懂得怎样利用自己大脑的独特部位——位于额头中央的前额叶皮层。神经系统科学家认为前额叶皮层具备组织管理功能——来帮助人们营造更加充实、更加快乐、更加有效的生活。

在过去的 200 万年里，原始人的头盖骨不断扩张，已具备了现代大脑前额叶皮层所具备的监控、计划、交际以及领导功能。从猿类、黑猩猩、直立人以及尼安德特人的头盖骨可以看出，它们的眉毛高耸、额头向后倾斜，大脑额叶发展不完善，不具备人类所需的监管执行机能和自我反思意识。而现代人类（智人）的前额叶皮层扩张后，其额头几乎呈垂直状，而且大脑的平均容量也增加到 1350 立方米。这其中很多发展变化都是发生在过去的 12 万年间。

人类最新进化而来的大脑负责监控、协调、管理具有五亿年历史的爬行动物、具有两亿年历史的哺乳动物以及具有 5000 万年历史的灵长类动

物的大脑的活动。所有这些独立而特色鲜明的大脑区域以及功能相安无事地共存在头盖骨中。罗伯特·奥恩斯坦^①博士在《多样思想》(Multimind)一书中写道：“人脑是一个叠加的骨架构造……所以说，我们的大脑不是一个单一的构造，其结构呈现多层次。不同的时代出现不同的大脑区域，产生不同的功能。”正是在这些系统与功能的相互作用与结合下，你才成为一个协调统一的人，才不会作出一系列分散且不可预测的反应。然而，这就需要一个“指挥官”指引人类多层次构造的大脑，不断更新那些在数百万年以前为了能在与现在迥然不同的环境和文化中生存下来的默认反应。这个“指挥官”就是最强大自我，它就像一个独立的灵魂，负责实现更高的自我价值，适应日新月异的环境，将低级大脑的功能融入一个协调的整体之中。

| 联结最强大自我的益处 |

每周我都要辅导和治疗 20 多个咨询者，他们都很聪明，而且很有上进心。每当看到他们不断挣扎，试图摆脱影响快乐、高效和内心平静的障碍时，我就感到心痛。我写这本书，也是希望读者能够从中受益。书中的方法已帮助数千人冲破那些适得其反的旧模式，发现自己真正的潜

^① 罗伯特·奥恩斯坦，美国加利福尼亚理工学院的神经学博士。在 20 世纪 60 年代末，他与罗杰·史伯里博士在研究中的发现让当时的整个医学界为之震惊，即人类的左右脑分别管理着不同类型的精神活动，在记忆方式与运作速度上存在差异。——译者注

力，唤醒生命中曾冻结、休眠的部分。

你会发现，这本书并不要求你努力摆脱那些亘古不变且没有任何效果的模式与技能，那些旧模式与技能只是原始大脑的本能反应。其实，在本书的指引下，恐惧、抗拒、迷惑都不会再主宰你的生活。你会听从人类大脑（地球上最强有力、最新的大脑）的指令而行动。

令人振奋的是，本书能够帮助你挖掘出自身的全部潜力，使你主导并有效管理自己的生活。它会帮助你主动摆脱对自己能力的狭隘看法，并扮演指挥官的角色，赋予生活更多的乐趣、舒适安逸与高效率，而不必非要等着低级大脑慢慢进化，才能拥有自信与动力。

唤醒“新大脑”

在灵长类动物进化的 5500 万年间，其前额叶皮层不断扩大，已占人类新大脑皮层的 30% 以上，占猴子大脑的 11.5%、大猩猩大脑的 17%。人类扩展后的前额叶皮层具备记忆、规划、选择的能力，神经元适应能力（或可塑性），联结与专注于现在的能力，以及使用语言、创造、发明和实现目标方面的独特认知技巧。

最近，神经科学家使用功能性磁共振成像（简称为 fMRI）所做的研究表明，当人们处于沉思状态时，当祈祷者获得超凡、内心平静、注意力更加集中这些感觉时，新大脑（也就是前额叶皮层）就会起作用，他们自身以及与世界的联系都会更紧密。

通过阅读本书，你会唤醒大脑的组织和管理功能，以促使其发挥应

有的管理、指导生活的领导作用；你会感知原始大脑的本能反应与条件反射。这样，你就能运用独特的能力选择恰当的行为，努力拓展视野，实现自身的远大目标、提升自我价值。

少挣扎，多平静，实现目标

书中的训练方法和技能令大多数咨询者在实现最重要目标的同时，也强烈地感受到自己的内心更加平和了。其中一位咨询者——一个小公司的老板——缩短了工作时间，却获得了双倍收入。另外一位体重为 380 磅的男性咨询者，一年里体重下降了 110 磅，却丝毫没有觉出自己在节食。还有一位咨询者在女儿结婚前成功地戒掉了烟瘾。还有人第八次参加州际律师考试并获得通过，一位男士还克服了几乎伴随其一生攻击性行为，用他的话说，“唤醒最强大的自我”这一方案“就像在容易发生车祸的交通高峰期出现的救世主”。还有人克服了拖延症。就像后面章节中所说的那样，正是因为书中的这些方法，我才能够应对可怕的癌症以及难熬的治疗过程。

我和诸多咨询者都实现了目标，但更重要的是，我们是轻松实现了这些目标——只要我们学会摆脱意识或者自我的挣扎，去寻找优于自我的东西；摆脱对自我的狭隘认识，与最强大的自我联结起来，就可以完成图书、剧本以及博士论文，也能够克服自己内心的恐惧，发行第一张唱片。甚至有人克服了怯场症，最终得以在巴黎剧院演唱！一些比较年轻的咨询者还学会了克服注意力缺乏症（ADD），从高中顺利毕业，考

入大学。

任何人，包括我自己在内，如果知道如何以最强大自我和新大脑（我在本书中提到的）的角度来面对各种各样的挑战，就会摆脱那些过时的、具有破坏性的行为模式。本书中的理念和练习会帮助你调整自己的行为，创造更大的价值，实现更远的目标。

| 四步助你激发所有潜能 |

我们的目标、梦想是如何实现的呢？总体而言，我们按照下面四个步骤进行，你也可以采取以下步骤。

第一步：摒弃无效的旧模式。你会懂得识别特定的内心对话、感觉、生理知觉，这些都是对生活压力的本能和后天习得的自我反应。通过第1章的“恐惧接种”练习，可提高识别本能反应能力，而不会几个小时甚至几天情绪不安。在第一步中，你将学会怎样克服恐惧和自我怀疑，学会选择更健康的方式来取代那些过时的旧模式。

第二步：走近你的新大脑，塑造最强大自我。你将学会怎样以一种新角度去激发领导力，会发现发挥保护作用与获得领导力有助于摆脱恐惧、挣扎和茫然。换一个新的视角，利用新的大脑的优势处理事情，就会摆脱过去。在第二步中，你能够学会把注意力放在当前所面临的挑战、机遇和目标上。

第三步：激发最强大自我的五大特性。你会发现最强大自我的五种

特性：安全、选择、专注于现在、集中注意力和联结。具备了这五大特性，你就能超越本我和意识，从而生活得更加充实。学着让这五大特性成为你日常生活中的一部分，这样有助于你快速从恐惧模式中解脱出来，从而拥有更强的自我意识。当你开始以最强大的自我生活时，就能减少五大问题（压力、内心矛盾、自我批评、茫然与挣扎），增加快乐，增强注意力、内心力量以及处理人际关系的能力。

第四步：激发自身领导力，实现自己的目标。应用最强大自我领导者的技能，发现自身存在的各种问题。同时，你能够懂得如何把大脑的不同部位组合在一起，服务于当前的任务，从而有助于集中精力完成更高的目标。在第四步中，当你学会掌控内心世界时，自我摧毁、拖延和犹豫不决这些症状就会减轻。当你激发自身的领导力、以更高的视角与价值观整合自身各方面的资源时，就可以快速达成目标，几乎可以说不费吹灰之力。另外，还可应用关于“有效改变习惯”阶段中的最新研究成果，以保证自身不仅开始改变，而且还掌握了保持健康习惯的技巧和意志力。

每天练习上述四个步骤，你就会信心倍增，将自我怀疑和以往的失败搁置一边；为了更高的自我价值努力，做事会更加有效率、更加有毅力。

预测你的进步

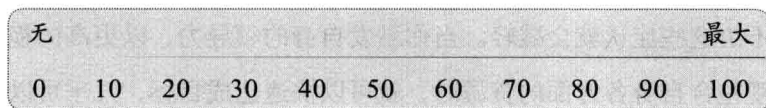
首先，通过下面的方法记录下你现在的状态，几个星期后，就会看

到自己的进步。在第1章，通过付诸这四个步骤，唤醒最强大的自我，就可以找出那些你想消除的障碍。

要想通过这个形象生动的方案来检测你的进步，你可以用下面的级别表来记录你现在的状态：压力、快乐、内心平和、联结能力。附录F中的效果测验，可以让你与当前状态进行比较，检测一下在运用“唤醒最强大的自我”这个方案后，你在减少压力、获得内心平静方面取得了多少进步。把下面的级别表当做是温度计，记录下你当前的压力、快乐、内心平和、联结能力的情况。

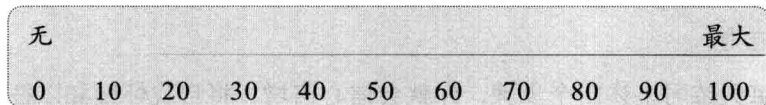
1. 压力

圈出表示你上周平均压力程度的数字。



2. 快乐

圈出表示你上周平均快乐程度的数字。



3. 内心平和

圈出表示你上周平均内心平和程度的数字。

