



Premonitions
in Daily Life

Working with Spontaneous Information
When Rational Understanding Fails You

预感突然来袭

心理学家如何解读神秘的预感现象

一部风靡西方世界、颠覆无数人世界观的怪诞之书
从科学和心理学的视角深入解读梦境、预感和超自然现象
带你进入神奇的未知领域，揭开反常、灵异和神秘事件的真相

【美】珍妮·布朗克豪斯特 (Jeanne Van Bronkhorst) 著

段鑫星 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

· 心理学与生活 ·

预感突然来袭

心理学家如何解读神秘的预感现象

【美】珍妮·布朗克豪斯特 (Jeanne van Bronkhorst) 著

段鑫星 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

预感突然来袭: 心理学家如何解读神秘的预感现象/

(美) 布朗克豪斯特 (Bronkhorst, J. V.) 著; 段鑫星译

—北京: 人民邮电出版社, 2015.2

(心理学与生活)

ISBN 978-7-115-38208-5

I. ①预… II. ①布… ②段… III. ①感觉—通俗读

物 IV. ①B842.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 002185 号

版 权 声 明

Translated from PREMONITIONS IN DAILY LIFE: WORKING WITH SPONTANEOUS INFORMATION WHEN RATIONAL UNDERSTANDING FAILS YOU. Copyright© 2015 by Jeanne Van Bronkhorst. This edition arranged with Llewellyn Publications Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA. Simplified Chinese edition copyright© 2015 by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS. All rights reserved.

版权所有, 侵权必究。

内 容 提 要

初次见到某人时, 你是不是有种似曾相识的感觉? 明明是第一次来到某个地方, 你是不是发现它竟然和你梦到的情景一模一样? 虽然不知道为什么, 但你有时会莫名其妙地不去做某事, 因此避免了一场可怕的事吗?

《预感突然来袭》告诉我们, 这些让我们既好奇又担心的怪异之事都和预感有关。尽管我们普遍认为预感是黑暗的幻象, 是对未来灾难的警告, 但事实上, 它经常提供一些我们所忽略的来自日常生活的微妙细节。善于利用这些细节, 我们就能揭开预感的神秘面纱, 学会辨识预感, 用常识对预感进行有效的回应。

作为一本基于科学实验来探讨预感本质的奇书, 它不但能帮助我们破解预感传递的信息, 也能引导我们在预感与自己的文化信仰相悖时理解它, 并进而激励我们学会掌控预感, 把预感转化为启示, 更好地指导我们的人生。

◆ 著 【美】珍妮·布朗克豪斯特 (Jeanne van Bronkhorst)

译 段鑫星

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市中晟雅豪印务有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 16.5

2015 年 2 月第 1 版

字数: 160 千字

2015 年 2 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-5589 号

定 价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

献 给

安娜（Ann）和我的家庭，是他们让一切成为了可能

对《预感突然来袭》的赞赏

《预感突然来袭》将我们生活中常见的预感以独特的视角展现出来——预见未来事件。预感是我们与生俱来的权利，是我们的自然禀赋，是生命赐予我们的伟大礼物。预感的存在是有原因的，我们得理解和尊重它们。珍妮通过这本引人入胜、通俗易懂的书，向我们展现了预感的神秘和朦胧。

拉里·道斯博士 (Larry Dossey)，《预感的力量》一书的作者

在此，我向所有尝试理解发生在日常生活中的预感经验的朋友们推荐《预感突然来袭》。由一系列自己亲身经历的预感所引发，珍妮开始着手与这个主题相关的案例研究，并深入采访了形形色色的预感亲历者。珍妮以其扎实的专业基础，以及心理顾问和社会工作者的背景，创造了一套有说服力的“指导方针”，告诉我们怎样辨识预感，如何将预感规范化，如何用合理有效的方式将其整合，并运用到我们的生活中。这是一本超越早期案例治疗的书籍，一本暗示着预感时代已经到来的书籍！

莎莉·莱茵·费惹博士 (Sally Rhine Feather)

致 谢

我衷心感谢好友苏珊·西蒙斯（Susan Simmons），一位极具天赋的编辑，她持续不断的鼓励以及对著作内容的质疑，是我写出这部符合大众阅读口味的图书的原动力。

另外，我要感谢查理（Charle）、伊芙琳（Evelyn）、朱莉（Julie）、奥利维亚（Olivia）、菲利普（Phillip）以及罗杰（Roger）。偶然的相遇相识，却使我们毫无隔阂地一起促膝长谈，分享彼此的故事。他们的温暖、幽默以及指引，激发了我更多的想象力。

我还要感谢本书的编辑——安吉拉·维克斯（Angela Wix）以及卢埃林公司（Llewellyn）的全体员工，他们在茫茫书稿中，发现并选用了我的著作。同时，我还要感谢加拿大写作协会（Canadian Authors Association）的伙伴们，在这群极富创作激情的同行们的鼓励下，我才能坚持创作下去，并遇见我著作的伯乐。

最后，我要真诚地感谢阿福德（B. Alford）教授对于本书初稿的肯定。正是因为他的肯定，我才有继续创作下去的信心与动力。这段友谊弥足珍贵。

目 录

引 言

关于飞机失事的预感/ 1

我们应该怎样对待预感/ 2

换一种方式看预感/ 4

理解预感的真实内涵/ 7

预感包括哪些内容/ 8

我为什么要写这本书/ 8

第一部分 预感的内核

第一章 预感到底是什么

预感是如何出现的/ 16

这不是梦，而是“清醒的预感”/ 18

“清醒的预感”出现的标志/ 20

第二章 日常生活中的预感现象

有关突发事件的强烈预感/ 31

微小预感来临的迹象/ 33

预感是一种能力/ 36

如何觉察预感降临/ 37

第三章 是预感还是其他感觉

常见的科学问题/ 50

日常生活中的问题/ 53

我们能做些什么/ 65

第二部分 预感的常规假设

第四章 记忆、想象和自由意志

预感与记忆的关系/ 76

预感与想象的关系/ 80

日常生活中的记忆和想象/ 82

自由意志、命运和选择/ 85

第五章 日常生活中的预感证据

人们为何担忧缺乏证据/ 90

预感的强有力证据/ 92

完美、可证的预感/ 95

完美预感并不能保证完美反应/ 101

文化的压力与友好的怀疑论者/ 102

第六章 主流文化对预感的定义

主流文化存在的意义/ 110

主流文化的潜在风险/ 112

在文化背景下触摸自己的预感/ 114

第三部分 预感的意义

第七章 预感意味着什么

预感对个人的意义/ 131

6 名预感志愿者的故事/ 132

对预感的意义所做的解释/ 135

预感与世界观的关系/ 140

科学、精神以及日常生活/ 142

预感的正向价值/ 148

第八章 预感和自我认知

用预感的视角看世界/ 155

在预感和自我认知之间保持安全距离/ 160

从多重身份考察预感/ 163

第九章 如何回应预感

六种常见的预感反应/ 169

静待未来的三种反应/ 170

试图改变未来的三种反应/ 175

负罪的预感和责任的范围/ 184

寻找预感的个人意义/ 187

第十章 寻找志同道合的团体

拥有共同体验的团体/ 193

秉承共同信仰的团体/ 194

他们为何不寻求团体的支持/ 196

志同道合的团体能带给我们什么/ 197

意义是如何塑造团体的/ 201

预感能为团体带来什么益处/ 205

寻找团体，组建团体/ 207

第十一章 我们讲述的故事

理解与经历的关系/ 214

当理解和经历契合时/ 216

当理解和经历冲突时/ 217

改变对预感的理解/ 219

学会改变预感/ 222

作为人类经验的预感/ 224

附录 A

科学框架下的超验现象/ 229

预感研究概述/ 230

关于超验现象的争论/ 232

施利茨和怀斯曼所做的超验实验/ 233

- 大获成功的预感实验/ 234
- 预感和时间倒流的关系/ 236
- 对预感的无意识反应/ 237
- 通过学习掌控预感/ 238
- 具有普遍意义的超验现象/ 240
- 如何培养预感梦/ 241

附录 B

- 临床诊断中的预感解释/ 243

引言

关于飞机失事的预感

想象一下，你正坐在飞机上，杂志遮面，昏昏欲睡，身边过往的乘客熙熙攘攘，同时伴随着轻轻的交谈声，夹杂着头顶上方行李舱关闭时的咔嚓声和发动机旋转的轰鸣声。但当飞机脱离登机口向跑道回转时，你突然惊醒。在脑海中，你仿佛看到飞机向跑道疾驰时，轮子摇摇晃晃地掉了下来。你知道飞机就要颠簸起来，马上就会滑到跑道之外，乘客和乘务人员——当然也包括你——都吓得瑟瑟发抖。

如果遇到了这种情况，你会怎么办？

大多数人都可以理解这种因飞机失事而产生的恐惧感。曾经历过飞机失事的幸存者会深刻地理解这种短暂出现的焦虑感，他们将这种感觉称为“面对

突发的飞机事故时，因无力处理而产生的焦虑感”。他们尽量控制自己的情绪，驱除杂念，回到自己的座位上，期待奇迹的发生。

当你阅读这本书时，可能还会发现另一种可能性。这种突然出现在脑海中的担忧，也被称作“预感”（Premonition）。这些突发的想法，多数不为人所认同。这一系列信息，并不是焦虑的新型表现形式，而是危险即将出现的警示。如果你认为你预感到的这一切是真实的，接下来你会怎么做？你是提醒飞行员，还是用尽办法逃离飞机，并劝告其他旅客和你一起下飞机？又或者你只是安静地等待，为这令人恐惧但不致命事故的发生做好准备。如果你相信自己的预感，那你相信自己预感到的失事画面吗？你会怎样处理这些毫无事实依据、紧张而又无序的主观经验呢？

在现代西方文化中，预感是不为人们接受的。据推测，预感这一概念起源于远古时代。在西方启蒙运动之前，人们的思想信念是建立在封建迷信与天马行空的想象之上的。在启蒙教育阶段，我们便被告知预感属于前理性、前科学，最好对它置之不理。

预感似乎挑战着科学对未来时代发展的展望、法律的制定以及人们的自由意志。很多拥有预感能力的人都会感慨，能够预见转瞬即逝的小概率事件是多么难能可贵！

我们应该怎样对待预感

预感的难题并不罕见。研究显示，任何人都可能具有预感的能力，男人和女人、孩童和成年人、科学家和艺术家、服务员、农民、警察、护士、老师、商业顾问、学生、工程师以及部长大臣等，无一例外。据我所知，大多数人都

可以至少讲述出一段曾经发生在自己身上的类似预感的故事，这些故事的主角可能是朋友，也可能是自己，不管是谁，这些故事都指向即将发生的事情。

事实上，一项来自全球人口大样本的调查显示，全球至少有一半（甚至四分之三）人群经历过这种超自然体验，而他们所体验的事件，有一半属于预感的范畴。直觉实验的指导者——理查德·布莱顿博士（Richard Broughton）指出，全球有大量人群曾经历过不为社会文化所认可的预感体验，其人数占调查总数的10%~15%。如果将此比例投放到北美，就表示该区域有数以千万的人曾经历过预感体验。

预感文化源远流长，它出现于任何一个时代的文化之中。在当代西方文化中，它几乎与所有曾发生过的具有时代象征意义的事件有关联。但在当代社会，预感文化却面临质疑、恐吓以及消亡的危险，人们将之视为无稽之谈。尽管如此，人们的质疑并不能阻挡预感文化蒸蒸日上的发展势头，它不顾人们的争议，悄无声息地渗透到人们的日常生活中。凭借着大胆的论断，预感文化光明正大地向人们长年累积的常识发起挑战。这将人们逼入一个两难的选择之中，是坚守我们熟知的常识，还是坚信头脑中曾经历过的预感的真实性？

预感的最大特点就是它的罕见性。因此，谈论起它们，我们总是无从下手。预感可能是人类知觉的重要组成部分之一，但是，到目前为止，关于其价值与意义，学术界尚无定论。因此，人们无法轻松自由地与他人谈起自身曾体验过的预感。人们不知道怎样处理预感现象，就好像无法解释“梦”这一事实一样。人们也不知道怎样辨析瞬间出现的预感。因此，当未来发生的事件验证了之前曾出现过的预感时，我们能做的就只有张大嘴巴、满脸讶异。人们无法从日常生活中区分预感的真实性，所以人们困惑于当下发生的所有事件都是过去预感的验证，还是世间万事均与预感无关，因为它根本就不存在。

毫无疑问，对于预感的认知，大部分人表现出来的状态都是惊讶、备受打击以及深受恐吓。因为没有任何可用的准则来区分一种体验到底是预感，还是人们对未来的思考（比如对恐惧的联想），因此，人们不知道应该及时抓住机遇预感未来，还是寻求朋友的答疑解惑，可见很多人对于瞬间的预感经历都束手无策。

换一种方式看预感

我们不必感到困惑。之前提到的飞机事故是我的朋友菲利普的亲身经历，当他踏上回家的飞机时，他再次体验到了预感。当时他正在飞机上打盹，突然被一幅画面惊醒：飞机正在加速起飞，轮子却脱落了，这导致飞机开始打滑，并逐渐脱离跑道。一种莫名的恐惧感顿时涌上他的心头，他试图弄明白接下来应该怎么做。幸运的是，这不是菲利普的第一次飞行之旅，也不是他第一次体验飞行过程中出现的焦虑感，更不是他第一次在飞机上经历预感。

菲利普心中早就有一个“核查单”，以此来判断任何非同寻常的精神体验是预感还是偶然出现的飞行焦虑。现在，他调动自己内心的“核查单”，仔细考察飞行焦虑感与预感的区别。他注意到，这一次是对飞机的某个具体问题产生的突然而清晰的念头。他自知那种平常的焦虑感在蔓延至心灵时会比较慢，或者是由读到或听说了什么飞行事故而引发的。平常的焦虑感产生时会伴随着好多疑问，如机翼跌落了或飞行员睡着了会怎么样？反之，他的预感却是伴随着平静但却清晰的某个特定问题而产生的，就像现在这种情况一样。

一旦菲利普将此确认为预感，这个决定将引发一连串亟待解决的疑问。他可以选择下飞机吗？能为即将到来的事故做相关准备吗？需要提醒飞机上的其

他旅客吗？还是告知飞机上的服务人员？疑问看似层出不穷，但是菲利普只要将之确认为预感体验，他便可以预测到即将发生的事情，以及这些事情将会对自己产生的影响。菲利普已经确定这种预感体验是“预测未来将要发生的事情”。从他自身的预感体验以及经验总结来看，菲利普相信未来所发生的一切已经出现在另一个时空维度之中，并坚信这是不可改变的。当别人也经历着类似的预感体验时，菲利普可以利用自身的经验迅速帮助他们做出分析。他并不担心也不奢求改变未来必然会发生的事情。同时他也知道，飞机最后肯定会安然落地，旅客们会安全到达目的地，并依次下机。菲利普对预感的理解，有助于他对即将发生的事情做出判断，并想出相应对策。他没有拉响警报器，只是在座位上调整心态，准备应对即将到来的恐惧体验（不是致命的）。因为他知道这种经历是他人无法理解并束手无策的事情，因此，在菲利普经历强烈的恐惧体验时，这种认知能帮助他时刻保持镇定。

这是一个正确的决定吗？或者说，对菲利普来说，这是最好的选择吗？面对即将到来的灾难，迅速提出应对策略总比“消极惶恐”要好得多。他保持镇定，并对即将发生的事情做出理性反应，这种习惯使得他在未来的生活中，不管发生什么，都能满怀信心地去应对。

菲利普也知道，任何一种预感体验都可以分为两部分。第一部分是体验预感的最初时刻，它是即将发生的事件在头脑中的闪现。只有未来事件在头脑中闪现的最初时刻，预感体验才有了存在的证据。当飞机安全降落后，菲利普仍然心有余悸。现在，他的预感体验与现实情况不符，他既松了一口气，同时又感到些许失望。他甚至怀疑之前预感体验的真实性，以及他对预感体验的判断是否有误。

而后，当菲利普回到家收看晚间新闻时，他看到一则新闻：一架飞机在安

全抵达目的地之后，在与他乘坐飞机的同一机场的飞行轨道上发生了偏移，侧翻在旷野中，围观群众与飞机上的旅客都受到了不同程度的惊吓。这则新闻所报道的事件与他一小时前在飞机上所预感到的画面完全一样。他被自己的预感惊呆了，这真的是发生在未来时空但并未发生在自己身上的真实灾难。

许多人读到这里，可能就不想再读下去了。在菲利普的故事中，我们好像只看到预感带来的负面消息以及人们可能会遇到的无助的境遇。大部分研究者和读者最初只会关注预感与灾难事件的关联性。关于预感，如果人们从未听到一些令人振奋的消息，他们可能会质疑经历过预感体验的人所陈述的事情的真实性，也会怀疑这些经历过预感的人是否曾将自己置于预感的危险情境之中。

说出来可能有些令人汗颜，其实预感所揭示的只是未来灾难事件的某些微小瞬间。在预感的情境中，人们无从应对。与可能危及生命的大风大浪相比，预感所揭示的大都是日常生活中的小事而已。

在我们漫长的生命旅途中，预感也可以是欢快而有趣的，因为在更多时候，它不过是人们日常生活中繁缛细节的体现，不需要任何警示。比如，一位女士突然预感到她的两个朋友将会见面、相识，并在今年相恋完婚；一个男子边走边哼着浮现在他脑海中的旋律，一小时之后，他在自己的汽车广播中听到了同一首歌曲；一个小男孩在电话铃声响起之前便产生了有人来电的强烈预感；一位女士突然想起她的一个许久未见的老友，第二天就在逛街时遇见了他。这些微不足道的案例都证明了预感渗透在日常生活中的每个角落，它们虽然微小，但不可忽视。

很少有人通过系统的方法，利用预感发生时出现的琐碎的瞬间景象来研究其警示内容，就好像在日常生活中，人们总是期望、关注和平事件，而不是灾难事件。我们不妨追溯到 1972 年，这一年约翰·邓恩（John Dunne）在其著