

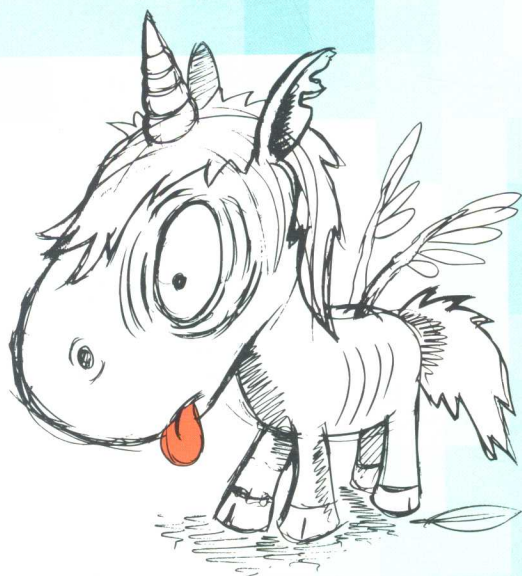
# 精神问题 有这么 吓人的 一天

SANE NEW WORLD: Taming the Mind

你头脑里住着一匹狂野的怪兽，你知道吗？

自从学了神经科学，整个人都精神多了！

最爆笑的TED演讲者诚意之作



[英] 鲁比·怀克丝 (Ruby Wax) 著 张昕 译



机械工业出版社  
China Machine Press

# 精神问题 有什么 可笑的



SAVE NEW WORLD: Taming the Mind

[英] 鲁比·怀克丝 (Ruby Wax) 著 张昕 译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精神问题有什么可笑的 / (英) 怀克丝 (Wax, R.) 著; 张昕译. —北京: 机械工业出版社, 2014.12

书名原文: Sane New World: Taming the Mind

ISBN 978-7-111-48643-5

I. 精… II. ①怀… ②张… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275470 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-0773

Ruby Wax. Sane New World: Taming the Mind.

Copyright © 2013 by Ruby Wax.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Ruby Wax 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 精神问题有什么可笑的

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号)

邮政编码: 100037

责任编辑: 卜龙祥

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 13

书号: ISBN 978-7-111-48643-5

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



## 前言



这本书不光适用于我这种胡思乱想之人，也适用于其他时不时会走神的人。尽管我一直处在大起大落的抑郁状态，但这本书并非仅针对抑郁而写。虽然四个人里才有一个像我一样精神状态不佳的家伙，但这本书适合所有人阅读。我们都生活在同一个地球上，我们时而受苦，时而欢笑，时而愤怒，时而惹事。在强大的外表之下，我们都有一颗脆弱易碎的玻璃心。

在这本书里，我想就我们（人类）现在的处境提供一些简单的建议，帮助大家在有生之年更加享受生活。我说的不是按摩浴缸带来的那种“享受”，而是一种生活状态，一种时间静止、身心愉悦、心无旁骛的安然状态。人们总是被一种声音驱动，它像独裁者一样驻扎在内心，不停地喊着口号：“你应该这样，你本可以那样。”

现代社会压力太大，人们筋疲力尽后很容易精神抑郁。我们成了金钱、名誉的奴隶，有些人甚至会为了推特的粉丝数少而不满。最近 50~100 年，人类才开始拥有丰厚的物质基

础，从资源稀缺到需求无度，我们只用了短短一个世纪。现今社会讲究多线程运行，就像电脑中窗口开得过多一样，最后终会崩溃。人类也是一样，我们还没有做好适应 21 世纪的准备，这个世界速度太快，生活太艰难，充满了恐惧，我们还差点火候。从进化论的角度而言，我们也没有做好准备。曾经的世界战火纷飞，要理解谁把谁炸了都已经耗尽心力。所以，现如今我们还学不会体察自己的内心世界。上一秒我们还在为搁浅的鲸鱼感伤，下一秒我们就为超市最后一辆购物车争得头破血流。

之所以我会进行身心灵的修行，是因为抑郁已经让我不堪重负，我想找到一片净土休养生息。我的抑郁情绪一次比一次痛苦，持续的时间越来越长。我不想怪罪父母，但抚养孩子实在非他们所长。小时候朋友来家里玩，我妈妈就会像一只秃鹫般在暗中观察，只要谁把面包屑掉到地上，她就会冲出来，用她那维也纳口音怒吼：“谁把点心带到屋子里来了？”小朋友吓得一哄而散。剩下的我将遭受什么样的恐怖事件，在这里不想回忆了。我想说的是，这种环境造就的不是喜剧演员就是连环杀手，幸好我是前者。

经历了一些惨痛经历后，我决定回到校园学习心理治疗，看看究竟它为什么能让来访者每小时掏 80 欧元。曾经有个精神病学家帮我剖析了一番，可一上地铁我就忘了他说的话。而且，我那时不懂心理治疗，他对我说什么都行，我怎么判断他水平如何呢？有一次我坐在诊疗椅上，发现那个专家竟然在吃三明治，吃得满脸都是。

因此，我开始学习心理治疗。我得到了一张图书馆借阅卡，从此不再谈论过去的生活。我想：“让我们回报社会吧！”（我可能做不到这点，但这个初衷很美好。）我发现很多女性在更年期来临时选择学习心理治

疗。雌激素逐渐干涸，她们发现，虽然自己青春不在，但可以通过学习心理治疗来帮助别人，或者为流浪猫搭建住所。

经过几年的时间，我决定在自己感兴趣的脑科学领域进行深造。我的想法是，如果我搞清楚了自己的大脑怎么运作，就不会在陷入困境的时候苦苦等待别人来开导我了，我可以当自己的治疗师。我可以靠自己的力量驯服大脑中邪恶的猛兽，它曾经在无数夜晚使我焦虑不安、追悔不已。

经过长期实践，我发现正念练习最适合自己。有些人也说在它的帮助下，他们学会了自我调节。我决定直奔主题，师从正念练习的创始人马克·威廉姆斯，他告诉我，想要找他学习正念，就要考上牛津大学，另外辅修神经科学。

我找出原来学校的学分记录，又找了几张高中时拿得出手的成绩单，最重要的是通过出色的面试，最终我进入了牛津大学攻读硕士学位。班里除我之外还有 14 名优秀的同学，他们看我的眼神就像看到了怪物。不管怎么样，我被录取了。

经过一次次艰苦卓绝的考试，我最终拿到了正念疗法的硕士学位，在心理治疗领域小有名气。于是，我才有底气写这本书教你如何调节大脑活动。

后文我会细说，在此我只想强调一点：**每个人的思维方式和心智模式都是可以改变的。这在专业上称为神经重塑。基因、激素、大脑结构、以往的经验，这些都不足以决定你的命运。**

科学研究已经证明，在人的一生中，经历和思维方式可以改变神经细胞的连接方式和组合模式。所以说，思想改变生理状态，反过来，生理状态又会改变思维方式。

现在，请你想象与性有关的画面。你得到了一些性暗示，浑身涌动的激素让你放松下来，随时可以跳上一曲恰恰。有时候激素不是缓慢释放的，你在想事情的时候，它可能像触电一样穿过你的身体。

我们的大脑可塑性极强，只要心智发生变化，大脑就会发生变化。我进入牛津大学读书时已经五十多岁了，在此之前我从忙碌海狸护士学校（真的有这所学校）肄业了，没拿到毕业证书。我的经历证明了一切皆有可能。但是想改变思维方式需要很长一段时间，仅凭为期一周“唤起心中的天使”速成课是不够的。这个过程需要持之以恒和专心致志。只有你不再像以前一样做事、思考、看待世界，你的大脑才可能发生改变。21 世纪的科学证明了这一点，不要再相信心灵巫师给你看手相这种事。

大脑像一团可塑橡皮泥，它有三磅重。你可以用刻刀塑造它，这把刻刀可以“除旧布新”。葛罗莉亚·盖罗唱道：“我就是这个样子。”总有一天她会意识到这句话是有局限性的，然后改掉。想想看，和“神经可塑性”押韵的歌词该怎么写呢？

## 你的大脑

如果你能看见自己的大脑，粗略地知道每个部分都有什么功能，那么即便你不能完全解析它的结构，通过一段时间的练习，你也能够学会自我调节。自我调节的意义是在全面抑郁或者崩溃状态来临之前，预先做出调整，避免情绪的爆发。其实，关于“自我调节”的知识人们已经了解很多了，（我希望）这个词能成为近十年的流行词。经过一定的练习，如正念练习，我们能够真正地调控大脑中的化学物质，一些化学物质使

我们产生压抑和焦虑；还有一些化学物质能使我们快乐。头颅里的这个“豆腐块”充满智慧，我们却对如何利用它知之甚少。这感觉就像拥有一辆法拉利，却没有车钥匙。

实际上，你头脑中的所思所想只占大脑功能的一小部分。真正让你存在于这个世界上的，是大脑中数以万亿计的神经细胞，它们受到 DNA 的调控，指导激素的分泌、记忆的存储、肌肉的运动、血液的循环。大脑的真正意义是调控你体内的所有器官，从而使你健康地生存在这个世界上，至于它里面产生的自言自语，比如“你太胖了，不能穿紧身衣”，你无须理会。

这本书的目的就是教你成为思想的主人，而不是受其所困。如果你能调节自己的情绪和思维方式，关注自己所关注的，不被纷繁万物侵扰，这样的境界恐怕就是我们追求的“快乐”了吧。我们每个人都能体会“快乐”，只是有些人不知道快乐之门在哪里。大脑让我们认识了世界，但我们对它的认识还处在初级阶段。

## 为何需要这本书

我们活着是为了什么？这是亘古不变的问题。问题不是“活着还是死去”，而是“我们活着是为了做些什么”或者“我们如何找到自身存在的意义”。

作为人类，我们面临最大的问题是有一种指南或者手册告诉我们应该怎么生活。家用电器都有说明书，我们却没有。爸爸妈妈各自只把他们基因的一半安置在我们身上，我们生来就充满了未知。虽然没有人



类生活手册供我们借鉴，但这本书或许能够填补某些空白。

### 第 1 章

在这一章我会分析为什么大家生活在混沌状态。我希望人们知道自己在做些什么，然而他们一无所知。

### 第 2 章

这一章主要为抑郁症、焦虑症、恐慌症、强迫症、暴饮暴食者、酗酒患者和购物狂、计划制订狂量身打造。

### 第 3 章

我将带你了解自己身体里的重要组成部分：激素、神经细胞、海马体和脑区。这样你在阅读第 4 章的时候就能了解正念练习对大脑有何改变，为什么它能够使你变得积极乐观，给你带来幸福感。

你是命运的主人。如果把你比作一道菜的话，你使用大脑的方式，决定了最后你会成为菲力牛排还是烤老的肉串。

### 第 4 章

这一章可谓手把手教你做正念练习。我将指导你对情绪和思维方式进行自我调节，成为情绪的主人。

### 第 5 章

如果正念练习不适合你，我不想强加于人。在这一章我将为你介绍一些其他方法。

希望这本书能帮助你打消对自己的成见，帮助你认清生命的真谛就是变化万千、多姿多彩的。生命在时间的河流中变幻着它的姿态，最终完美地结束。摆脱恐惧，只有勇于探索未知的世界，你才能够获得内心的宁静。忘掉杂念，尽情探索吧！

## 目录



### 前 言

## 01 写给一般人 / 1

我们的生活有什么问题

- 消极情绪是怎样炼成的 / 2
- 情感白痴 / 26
- 向着智慧前进 / 32

## 02 写给“不一般”的人 / 39

我们的生活有什么问题

- 抑郁：大脑伤心了 / 40

## 03 脑有所想 心有所思 / 63

- 神经科学揭示了什么 / 64
- 大脑结构的发现史 / 69
- 心里在想些什么 / 72

- 大脑解构——傻瓜都能看得懂 / 81
- 大脑解构——再进一步 / 91
- 记忆 / 100

---

## 04 正念练习 / 111

### 驯服你的心

- 驯服你的心 / 113
- 生命不停，思维不止 / 116
- 锚定 / 132
- 宽容 / 141
- 正念练习正面观 / 143
- 小结 / 151

---

## 05 驯服内心的其他选择 / 155

- 指南 / 156
- 认知行为疗法 / 160
- 同理心和表达友好 / 184
- 好奇心 / 188
- 小结 / 190

致谢 / 194

参考文献 / 195

## 写给一般人

我们的生活有什么问题



## 消极情绪是怎样炼成的

读者朋友，您可能对我下面说的话没有多少共鸣，可惜每个人只能透过自己的眼睛去认识世界，我知道身边有很多人与我对世界的认识大不相同，但他们不是本书作者。所以，若是读者朋友认为下面的文字太过悲观厌世，请允许我为自己以偏概全地对于人类的描绘深深道歉。我遇到的每一个人，都曾对生活中的某些方面怨声载道，所以我深刻地认识到，这些东西是我们的“致病因子”。

### 批评

我们为何不放过自己？我们哪里做错了？既然我们是进化史上最高等的生物，为何我们要妄自菲薄？我们都有一对不停唠叨的父母，他们的话每时每刻都在我们耳边打转：“不要做那个……你为什么不……你本不应该……”（我妈妈说她是因为太爱我，才会说我是个没用的家伙。）倘若我们交流一番内心深层次的思想，一定会控告对方剽窃，因为我们想的都一样。

世界上没有任何一个物种像人类一般对自己如此苛刻。我们不会用对待自己的方式对待宠物。我们像对待一匹老马一般，时刻鞭策自己一路向前，直到吐出最后一口气，马蹄再也无法前行。我问过很多人他们脑海中是否有过一个声音赞美其“做了一项了不起的工作，你今天看起来迷人极了”。结果一个人都没有过。我坚信一定有听到过这种声音的人，只是还没有碰到罢了。

一旦你沾染上“自我牺牲”的习气，就会陷入万劫不复的境地。

各种困难将萦绕在你脑海，就像一块难以消化的肉卡在嗓子眼儿里，如鲠在喉。世间哪有什么“我本可以更好”，你学会的只是打击自己，没错，就是你亲自扼杀了自己，这就不难解释为什么 1/4 的人患有精神类疾病了。

我们不想当自己的奴隶主，但事实恰恰不如人所愿，从生物学的角度来说，我们就像被内置了芯片的物种，这块芯片会迫使我们取得成功，再接再厉。还没有出现语言之前，人类就已经拥有了更进一步的驱动力，这种内在动力深入每一个细胞。（请上网搜索“自私的基因”。）包括蠕虫在内的所有生物，都有这种内在动力，所以一个细胞分裂成两个，两个变成四个。（我可以数到无穷大，只可惜时间宝贵。）我们每个人都是一个细胞经过不断地分裂成功发育而来的，现在，我们体内拥有亿万个细胞。从此可以看出，我们自古以来就是渴望成功的，不同的只是一方面现在我们可以使用语言，另一方面是一旦没有达到自我要求（很难令人接受），内心的声音就会叫嚣：“我应该更好”或者“我可以更好”。这场景，是不是似曾相识？

我们从父母那里延续了这些内心对话，也许他们说这些话时是出于好意，但这些话带来的伤害将持续一生。没有不疼儿女的父母，他们出于保护，时刻提醒孩子“不要做这个”，“应该那么做”，否则保不齐谁家孩子就把手指插到插座孔里酿成惨剧。父母的“至理名言”可以保护儿童时期的你；成年后，他们要么用控制欲把你逼成神经病，要么帮助你成功避开障碍，过上相对顺风顺水的生活。

也有一些父母不同，他们会成为孩子坚强的后盾，用动听的鼓

励来安抚孩子的情绪：“你做得很对，宝贝。我们再试一次，或许你能做得更好。”在这种环境下成长起来的孩子，倘若在日后遇见某个亲密朋友无视自己时，内心会发出这样的感慨：“哦，他一定是因为太专注了才没有理我，他真可爱，我一会儿再来找他吧。”反过来，像我们这类在父母压迫下长大的孩子，一定会发出这样的感慨：“他一定是恨我恨到骨头里了，所以才不理我。他一定觉得我是个‘傻帽儿’。唉，我也这么觉得。”

### 我的故事

如果让我说，我觉得自己还是婴儿的时候，听到了很多难以忍受的言语，与其说这些话是建议，倒不如说它们是魔咒。我妈妈有严重的洁癖，不仅两只手上永远攥着清洁棉，膝盖上也绑着两块。（她绝对有强迫症。）她匍匐在地上，在我身后歇斯底里地叫道：“是谁把脏脚印踩进屋子里的？不知道这是一种罪过吗？”她可能是为了我的安全而营造干净的环境，可我已经像是生活在真空中了，所有东西都用塑料膜包裹了一层又一层，包括我的爸爸、奶奶和家里的小狗。我的一双父母曾经都被放在洗衣服的篮子里，在逃离纳粹的最后一刻经历了生死存亡，当时只差一点，他们就无法逃出奥地利了。所以，也许是这段经历，在他们的心中埋下了不安的种子。我的母亲将这种不安投射到灰尘上。（灰尘很容易清理。）不幸的是，我被妈妈的歇斯底里沾染到了，这种恐慌深深刻在我的脑海里，挥散不去。即使我没有经历过那段历史，也身临其境。我知道这不是她的错。

## 寻找幸福

我们都在寻找幸福（除非那些已经找到的人，祝福他们）。为了满足人们的需要，市面上心理自助的书籍一本接着一本——接起来足足能绕赤道 78 圈！你读过《秘密》（*The Secret*）吗？我没有看，但我知道这本书卖了 8000 万册。书的第一页就告诉我们，这是一本从古巴比伦时期流传而来的著作，很显然，它是巴比伦人智慧的结晶。怪不得这本书卖的那么好，因为比起亲自拜访住在伦敦的巴比伦人后裔，买本书简单多了。接着，书中写到柏拉图、达芬奇、贝多芬和爱因斯坦都曾受到这本书的启迪。我也打算借鉴这个方法，请几位去世的大人物给我写写书评。猜也能猜到《秘密》剩下的 200 多页内容都是各种人生经验，不外乎“只要敢想，梦想就会成真，就像机器猫的口袋”。（无意冒犯《秘密》这本书的忠实读者，我只是吃不到葡萄说葡萄酸罢了，毕竟它卖了 8000 万册呢。你懂的。）

要说心理自助，沃尔特·迪士尼才是鼻祖，他开创了“迪士尼”时代。“打个欢快的口哨，如果你相信世上有精灵，就拍拍手掌。”在这种哲学层面上涌现了一大批童话人物，小美人鱼、白雪公主和最近出现的米老鼠。迪士尼深谙幸福的秘密，可惜他已深埋地下，掘地三尺我们也无法从他口中获得更多启发。他知道何时应该全身而退。

## 让自己忙到爆

为了不给自己时间去想更深层次、更大的问题，我们想出这么一招，那就是永远忙到爆；可以说我们沉浸在忙碌的状态里不可自



拔。这样一来，我们没有时间休息，更没有时间思考人类在地球的短短几十年里，究竟什么才是生活的真谛。我没有资格批评大众，忙碌的芸芸众生里面，有我一个。这一点是我在一次节目录制过程中体会到的，当时痉挛造成的疼痛正在折磨着我，而舞台监督正在倒计时，“5……4……3……2”，工作人员按下转播键，大喊一声“开始！”。我知道自己没有退路。

甘地说过：“生活可以更丰富，而不是简简单单地加快生活节奏。”但在这句话背后，甘地并没有告诉我们，他还穿着尿布的时候，其智慧就已经甩出我们好几条街了。

为了弥补这种似有若无的无力感，我们只好假装自己对世界十分重要，有很大的贡献。这可能就是为什么人们喜欢用推特（Twitter）查看自己有多少粉丝的原因吧。也许有100人，也许有1000人，他们是你的粉丝，你们素未谋面，你却在时刻报告自己午餐吃了什么，现在他们不想关注你都难。我们通过这种途径体会自己的存在，像一只刚刚破壳而出的小鸟，叽叽喳喳叫个不停，乞求得到一点注意、一份关爱，还有一丝温暖——只要能够得到这些，我们愿意做任何事。

实际上，我们只不过是一尊任人摆布的蜡像。一旦失去了优秀的工作、显赫的地位或美好的容貌，人们就会看低我们，将我们当作攀炎附势的垫脚石。我参观过杜莎夫人蜡像馆，“查理·卓别林”可怜地守着卫生间，“妮可·基德曼”被熔化后制成150支蜡烛，每支蜡烛可以烧1分钟，然后引燃下一支。“瑞莉·霍尔”估计早就插到谁家的生日蛋糕上了。

之所以疾速地生活，是因为我们不想承认自己的内心空虚不已，