



普华心理

改变的历程

告别旧我
与创造新我的
28天冥想训练

*Breaking
the Habit of Being
Yourself*

[美] 乔·迪斯派尼兹 (Joe Dispenza) 著
凌春秀 译

*How to Lose Your Mind and
Create a New One*



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

改变
改变
改变

改变的历程

作者：[美] 詹姆斯·C. 麦格雷戈·奎因
译者：陈健
ISBN: 978-7-309-05111-1

浙江人民出版社 2015年10月第1版第1次印刷 32开 256页 29.80元

浙江人民出版社 | 中国出版集团 | 浙江出版联合集团

改变的历程

告别旧我与创造新我的
28天冥想训练

〔美〕乔·迪斯派尼兹 (Joe Dispenza) 著

凌春秀——译

Breaking the Habit of Being Yourself

*How to Lose Your Mind and
Create a New One*

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

改变的历程：告别旧我与创造新我的28天冥想训练 /
(美) 乔·迪斯派尼兹 (Joe Dispenza) 著；凌春秀译
· 北京：人民邮电出版社，2017.12
ISBN 978-7-115-47094-2

I. ①改… II. ①乔… ②凌… 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(2017)第252769号

内 容 提 要

我们最大的习惯就是做习惯的自己。我们习惯了自己固有的情绪和人格，习惯了旧有的思维方式，甚至习惯了用物质来填补内心的匮乏感和空虚感。我们疲于维系“外在自我”，却忽视了真正的“内在自我”，我们蜷缩在由旧日习惯织成的“茧”中，任由外物束缚着自己。漫漫人生旅途中，生命还有豁然开朗的可能性吗？

人人都有能力去创造自己想要的命运。在《改变的历程》一书中，知名的作家、演说家、前沿科学研究者及脊椎治疗师乔·迪斯派尼兹博士将量子物理、神经科学、脑化学、生物学及基因学诸学科结合在一起，告诉我们如何重新连接与心理和情绪相关的神经回路，以及如何通过冥想打破习惯的“茧”，在触手可及的未来遇见理想的自己，获得真正的快乐和幸福。

在这本不拘一格的行动手册中，乔·迪斯派尼兹博士将前沿科学与实际应用紧密地结合起来，并将其完美融入人们的日常生活，向我们展示破“茧”之后即现光明。

◆ 著 [美] 乔·迪斯派尼兹 (Joe Dispenza)

译 凌春秀

责任编辑 贾淑艳

执行编辑 闫冠男

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>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：11.5

2017年12月第1版

字数：250千字

2017年12月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0516号

定价：59.00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：京东工商广登字20170147号

对本书的评价

乔·迪斯派尼兹博士希望通过这本书给予你力量，让你放下那些消极的情绪，去拥抱积极的信念。这本睿智、广博、实用的书将帮助你成为最理想的、最精彩的自己，让你“迈向属于自己的命运”。

——朱迪丝·奥尔洛夫 医学博士

著有《情绪自由》(Emotional Freedom)

在这本书中，乔·迪斯派尼兹博士用科学的方法探索了现实中的问题，向读者提供了能帮助他们在生活中实现关键、积极改变的必要工具。所有阅读本书并将书中的方法付诸实践的人，都会从中受益。这本书用简单平实、通俗易懂的语言解释了最前沿的理念，循循善诱地引导读者实现从内而外的持久改变。

——罗琳·麦克雷 哲学博士

心数研究中心 (HeartMath Research Center) 研究总监

乔·迪斯派尼兹博士写了一本让人读起来轻松有趣且通俗

易懂的行动手册，告诉你如何重新连接与心理和情绪相关的神经回路。这本书传递了一个简单但有力的信息：你今日的想法决定你明天的生活。

琳恩·麦克塔格特 畅销书作者 著有《场》(*The Field*)、
《意向实验》(*The Intention Experiment*) 和《联结》(*The Bond*)
等书

《改变的历程》将前沿科学与实际应用有力地结合起来，完美融入人们的日常生活。科学知识告诉我们，当新的发现改变了我们对原子的认识，我们对自己、对大脑的认识也会随之改变。本书中，乔·迪斯派尼兹博士以自己的亲身经历为基础，告诉读者如何让我们的身体、生活以及关系发生积极向上的改变。这是一本你想一直放在手边供自己练习的实用手册，在这本严谨负责、研究透彻的著述中，乔博士提供了简单易行、步骤分明的技巧，让每个人都有机会去体验自己的量子场，并找到最适合自己的东西。

书中既有高效的练习题，帮助处理那些让我们陷在旧理念中的思维，也有简单的小实践，能让我们跳出限制性理念的羁绊。它是一本实用指南，带领着我们迈向从小就梦寐以求的成功人生。如果你一直想了解很多生物学基础理论里没有的知识，却又被那些高深的科学术语吓得望而却步，那么，这本书可以满足你的期待！

——格雷格·布莱登 著有纽约时报畅销书

《深刻真理与神性矩阵》(*Deep Truth and The Divine Matrix*)

作为心理学家，数年来我一直在对这本书中提到的很多观点冥思苦想。必须承认，这本书可能会改变心理学领域中一些长期保留的理念。乔博士的结论以神经科学为基础，对“我们认为自己是谁以及自己有哪些可能”的观点提出了挑战。这是一本精彩绝妙、振奋人心的好书。

——艾伦·博金博士 临床心理学家

我们正处于一个无与伦比的个人成长新时代，在现代科学前沿和古老文化精髓之间，已经建立起了一个良性的反馈循环。乔·迪斯派尼兹博士的新书巧妙而透彻地解释了我们的大脑和身体如何工作的“硬科学”。他将这种科学理论应用于一个为期四周的个人基本改变计划上，向我们展示了如何用结构化的冥想来有意识地重新连接神经网络，获得创造力和喜悦。

——道森·丘奇博士

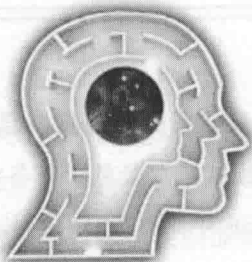
著有畅销书《基因里的精灵》(*The Genie in Your Genes*)

乔·迪斯派尼兹博士给我们带来了一本实用指南，他让脑科学变得实用，他向我们展示了如何摆脱情绪的控制，如何创造幸福、健康及丰盛的生活，以及如何将梦想变成现实。我已经等待这本书很久了！

——阿贝托·维洛多博士

著有《开启你的大脑》(*Power Up Your Brain*)

及《巫师·治疗师·智者》(*Shaman, Healer, Sage*)



FOREWORD

推荐序

我们做任何事情都离不开大脑的指挥，包括思考、感觉、行动以及与他人投缘的程度。大脑是影响一个人的人格、个性、智商及决策的器官。在过去的 20 年里，我为全世界数以万计的病人做过脑成像扫描，如此丰富的工作经验让我清楚地知道：只有当大脑正常工作时，你才能正常地生活；当大脑出现故障时，你的生活就极有可能遇到麻烦。

大脑健康一点，你就会更开心、更健康、更富有、更睿智，你会做出更有用的决策，进而也会更成功、更长寿。而如果大脑不够健康，不管是由什么原因导致的——例如，头部受伤或过去的情感创伤——人们的心情就会更低落，罹患更多疾病，生活更贫困，为人也不够智慧，成功的可能性也因而更小。

过往的创伤——包括心理和生理的——会损害我们的大脑，这一点很好理解。不过，研究人员还发现，消极想法和来自过去的不良模式也能影响到大脑。

比如说，从小到大，我哥哥总是一逮着机会就猛推我一把，

这让我长年累月地感到紧张和恐惧，导致焦虑水平居高不下，形成了焦虑性思维模式，总是处于防备状态，担心厄运会突然降临。这种恐惧让我的大脑恐惧中心长期处于过度活跃状态，直到很久以后，我才有能力解决这个问题。

乔·迪斯派尼兹博士是我的同事，在这本书中，他将指导大家如何优化大脑中的硬件和软件，帮助大家达到一种全新的意识状态。他的这本新书建立在严谨的科学基础上，用他一贯的慈悲与睿智，向世人传播他的思想。

尽管我认为大脑就像一台电脑，同样有硬件也有软件，但大脑的硬件功能（即大脑的实际生理功能）并非一成不变，它与大脑的软件功能或一生中不断发生的编程、重塑过程是分不开的。它们对彼此有着戏剧性的影响。

绝大部分人都有某种来自现实生活的创伤性经历，留下了无法消除的伤痕，然后每日带着这些伤痕生活。这些过往经验会成为我们大脑功能的一部分，如果我们能够设法将这些经验抹掉，必然会获得超乎想象的疗愈效果。当然，养成一些有助于大脑健康的习惯，例如正确饮食、体育锻炼、服用某些大脑保健品等，是保证大脑健康工作的关键。不过，除此以外，你每时每刻的想法都对大脑有着强大的治疗效果……但也可能加重你受到的损伤。同样，过往经验也能与我们的大脑形成固定连接。

我们在阿门诊所（Amen Clinics）所做的研究被称为“SPECT脑功能成像”，SPECT是指单光子发射计算机断层成像术（single-photon emission computed tomography），是一项核医学技术，主要用来观察血流和脑部活动模式。这种成像技术与CT

和 MRI 不同，CT 和 MRI 观察的是大脑的解剖图像，而 SPECT 观察的是大脑如何运作。我们的 SPECT 研究目前已经积累了 7 万多张扫描图像，这些图像教给了我们很多与大脑有关的重要生活经验，例如：

- 脑部受伤可能会彻底摧毁一个人的人生；
- 酒精饮料绝对不是健康食品，从 SPECT 图像中我们看到，它们通常会对大脑造成明显的损伤；
- 一些常规药物，如常见的抗焦虑药物，对大脑没有好处；
- 有一些疾病，如阿兹海默症，事实上在病人有相关症状出现的数十年前就在大脑中初现端倪了。

我学到的最令人激动的经验之一，就是人们可以利用一些对大脑有益的日常习惯来改变大脑，改变人生，例如乔·迪斯派尼兹博士提出的改变消极信念、体验冥想过程等习惯。

SPECT 扫描还告诉我们，在社会生活中我们需要对大脑给予更多的关爱和尊重，让儿童参与橄榄球或曲棍球等强烈对抗性运动并不明智。

在我们已发表的一系列研究成果中，乔·迪斯派尼兹博士推荐的冥想练习能够促进血液流向大脑的前额叶，那里是人脑思考活动最集中的地方。实验发现，坚持 8 周每日冥想后，被试的前额叶皮质在静息状态下的功能连接变得更强，记忆力变得更好。事实上，可以用来疗愈、优化大脑的方法实在是太多了。

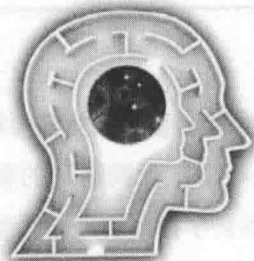
我希望，你们能够像我一样，养成“嫉妒更强大脑”^①的习惯，

^①指羡慕、向往那些处于更佳状态的大脑。——译者注

时时渴望拥有一个工作状态更佳的大脑。从事的脑成像研究彻底改变了我的生活。1991年，就在我刚开始从事 SPECT 扫描工作不久，我决定看看自己的大脑处于什么状态。当时我才 37 岁，当我看到扫描图上的大脑那明显被毒害的、凹凸不平的外观，我就知道自己的大脑并不健康。我这辈子很少碰酒精饮料，从不吸烟，也从没用过非法药物。但为什么我的大脑看起来如此糟糕？事实上，在真正理解大脑健康的重要性之前，我有很多不良用脑习惯：吃大量快餐，把无糖汽水视为最亲密的伙伴；晚上经常熬夜，每天睡眠不足 4 个小时；还背负着过往生活留给我的、未经仔细检查的伤害。我不锻炼，长期在压力下生活，体重超标 30 磅（约为 13.6 千克）。由于过往的无知，我一直在给自己制造伤害，而且不止一点点。

我的上一次大脑扫描图像看上去比 20 年前健康多了，而且年轻多了。我的大脑确实在减龄——一旦你下定决心用正确的方式照顾自己的大脑，你就会发现，你的大脑同样具有强大的可塑性。就是在看到自己的第一张大脑扫描图像后，我产生了让大脑变得更好的愿望。我希望这本书也能够帮助你让自己的大脑变得更好。我希望你们会发现，读这本书真的是一种享受，就像我一样。

丹尼尔·阿门（Daniel G. Amen）医学博士
《改变大脑，改变人生》（*Change Your Brain, Change Your Life*）作者



INTRODUCTION

前言

你能打破的最大习惯， 就是如何存在

当思考所有与创造梦想生活有关的书时，我意识到一个问题：很多人寻找的依然是有充分科学证据支持的方法，也就是世人眼中真正见效的手段。不过，对大脑、身体、精神、意识进行的新研究——它们对我们理解力的冲击就如同物理学上的量子跃迁——已经指出，我们生来就知道自己的真正潜能是什么，而实现这些潜能的可能的的手段，则比我们以往所知的要多得多。

我是一名职业脊椎治疗师，经营着一家综合性卫生诊所，同时也是神经科学、脑功能、生物和脑化学领域的教育从业者，这样的身份给了我很多便利条件，让我有机会在这项新研究的

某些方面处于前沿位置，我不仅能参与对上述领域的研究，还有机会观察这项新科学在你我这样的普通人身上所产生的效果——那就是这项新科学提出的可能性变为现实的时刻。

在这个过程中，我亲眼见证了令人惊叹的改变——当个体真的改变了自己的想法时，他们的健康状况和生活质量发生了翻天覆地的变化。在过去数年中，我有幸采访了大批战胜了严重健康问题的人，此前他们不是被认定已病入膏肓，就是被判定永难治愈。如果按照现代医学模式，这些病人的恢复会被贴上“自然康复”的标签。

但是，在对他们的内心历程进行了广泛深入的研究之后，我清楚地认识到，这个康复过程有着极其强烈的意识元素参与其中……而且，他们的生理改变根本就不是那么“自然而然”。这一发现促使我去攻读了脑成像、神经可塑性、遗传学及心理神经免疫学领域的研究生课程。这些领域的知识让我明确了一点：在大脑和身体内确实有什么过程发生了，而这个过程是可以被我们列为关注的焦点，然后复制出来的。在本书中，我想与大家分享在这一路追寻的过程中得到的收获，同时，通过探索意识与物质之间的关系，向大家展示如何将这些原则应用于身体以及生活中的方方面面。

不只要了解，还要懂得怎么做

很多读者在读完我的第一本书《进化你的大脑：改变意识的科学》后，都坦率真诚地提出了相同的要求（同时也给予了大量积极肯定的反馈），例如，有个人写道：“我真的很喜欢你的

书，一口气读了两遍。书中囊括了大量科学知识，非常全面彻底，也非常发人深省，但是，能不能告诉我具体该怎么做呢？怎样才能进化我的大脑？”

作为对这些要求的回应，我开始举办系列工作坊，专门传授一些练习方法，让每个人都可以利用这些方法来实现意识和身体的改变，并且让这些改变产生持续性的效果。我见过一些这样的人：他们的康复经历虽然无法用语言来解释，但他们确实摆脱了精神与情感上的旧日创伤，解决了所谓的“不可能解决的困难”，创造了新的机会，拥有了了不起的财富，而这些不过是其中数例而已。（你将在文中了解到他们。）

你并不是一定要阅读我的第一本书才能消化这本书的内容。不过，如果你对我以前的工作有所了解，就会发现，这本书是前一本书的姊妹篇，是一本实用指南。让这本书简单易懂是我最热切的目标。不过，为了引出想介绍的概念，我将不得不提及一些基础知识，让它们打头阵。这样做的目的是建立一个用于自我改变的现实工作模型，帮助大家理解到底如何改变。

通过揭示那些神秘的事物，让每个人都明白，我们拥有让生活发生重大改变的一切能力，且这种能力其实唾手可得——这是我的梦想之一，而这本书就是这一梦想的产物。这是一个我们不仅想“知道”，更想“知道如何做”的时代。我们要“如何”才能将新兴的科学概念和古老的智慧应用到个人生活中，让我们的人生更加丰富多彩呢？当我们能够将有关现实本质的科学发现中的每一个点联系起来，当我们允许自己将这些原理应用于日常生活，每个人在自己的人生中都可以既是神秘主义

者，又是科学家。

所以，我邀请你用从本书学到的知识做一个实验，并且客观地观察最后的结果。我的意思是，如果你努力去改变充满各种意念与感受的内在世界，你的外在环境就会开始向你提供反馈，让你看到自己的意识对“外在”世界形成的影响。这个理由难道还不足以让你行动起来吗？

如果你把所有学到的知识视为一种哲学，并用足够的时间来应用这些知识，直到完全掌握，以这样的方式接纳它们进入你的生活，你就会经历“哲学家—新手—大师”这样的转变历程。耐心等待吧，有充分的科学证据证明这是完全可行的。

我确实想预先向大家提出一个请求——请保持开放的心态，这样大家才能一步步形成我在这本书里提出的概念。所有的信息都是供你利用的——否则这本书的内容也不过就是一个稍微有点意思的餐桌谈话而已，不是吗？一旦你能对万物的真相持开放的心态，摒弃那些已经条件化的、你习惯用来构建现实的信念，你就会看到自己努力的结果。这就是我对你们的期望。

这本书里的信息存在的目的，就是为了激励你去证明自己是个有力的创造者。

我们不应该等着科学允许我们去做那些不寻常的事情，因为这意味着把科学变成了另一种宗教。我们应该鼓起勇气去给予生活更多的思考，去做那些曾被认为是“离经叛道”的事情，而且要反复为之。这样做的时候，我们就是在朝着更高层次的个人力量前进。

当我们开始深入地审视自己的各种信念，我们就赋予了

自己真正的力量。这些信念受到宗教、文化、社会、教育、家庭、媒体甚至基因（通过当前生活中的感官体验和数不清多少代的遗传，基因在我们身上形成了深深的烙印）的深刻影响。然后，我们会把那些老观念和新范式放在一起比较、权衡，判断哪一种对我们更有利。

时代在变化，个体正在觉醒，正在意识到一个更宏伟的现实的存在，而我们只是这一场巨变中的小小组成部分。当前的现实系统和模型正在分崩离析，是那些全新的东西浮出水面的时候了。政治、经济、宗教、科学、教育、医学模式及人与环境的关系全面呈现出与十年前完全不同的模样。

辞旧迎新听起来很容易，但是，正如我在《进化你的大脑》一书中指出的，过往的知识和经验已经被纳入我们的生物性“自我”，就像外衣一样，被我们穿在身上。不过我们也知道，有些东西今天是真理，明天却未必。正如我们渐渐开始质疑“原子是固体物质”这个认知一样，现实以及我们与现实的互动也是观念与信仰逐步发展的过程。

我们同样知道，离开已经习惯的熟悉生活走向新鲜事物，感觉就像一条逆流而上的鲑鱼——需要付出极大的努力，而且，坦白说，会让人很不舒服。最糟糕的是，那些紧紧抓住已知观念不放的人会在我们前进的路上不断用嘲讽、排斥、反对以及诋毁向我们“致意”。

谁有这种反传统的决心，愿意为了那些不能用感官去触摸却在精神世界中鲜活存在的理念，勇敢地逆流而上？在历史上有多少次，那些被视为异端和傻瓜的个体，承受着来自普通人

的辱骂，最终被证明是天才、圣人或者大师？

你，敢做第一个吃螃蟹的人吗？

让改变成为主动的选择，而不是被动的反应

人的本性似乎就是如此：我们在改变面前畏缩不前，直到事态确实变得严重，严重到让我们极度不适，不适到再也无法按照常规方式行事的地步。个体如此，社会也同样如此。我们不思改变，直到危机、创伤、丧失、疾病和悲剧降临，才开始认真地考虑自己是谁、在干什么、是如何生活的、有什么感受、相信或者知道什么，然后才开始着手进行真正的改变。往往在面临最糟糕的境遇时，我们才开始寻求那些能支持我们健康、关系、职业、家庭以及未来的改变。我想说的是：为什么要等呢？

我们可以在痛苦的折磨中学到教训，被迫改变；也可以在快乐与鼓舞之下，主动追求改变。大部分人选择了前者。如果选择后者，我们就必须下定决心，明白改变可能包括轻微的不适和某些不便，会打破那些我们原本可以预测的常规生活，会经历一段一无所知的时期。

想必大部分人都已经很熟悉那种因暂时一无所知而产生的不适感。学习某项技能的时候，我们最初的努力总是磕磕绊绊，直到这项技能成为第二天性。开始学拉小提琴或打架子鼓时，父母总是恨不得将我们塞进一间隔音效果超好的房间。被医学院练手的学生抽血的病人很倒霉很可怜，因为这些学生们虽然已经拥有了必需的知识，却还不具备那些只能通过实践才能掌握的技巧。