

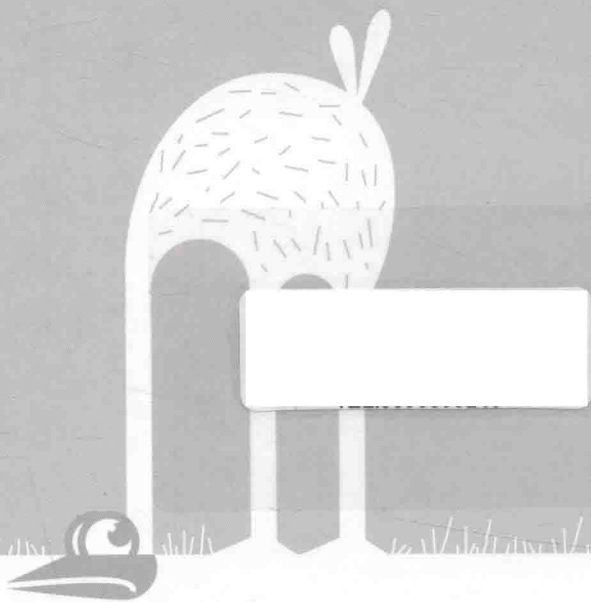
全新  
修订版

为什么你容易  
焦虑、不安、恐慌和被激怒？

[美]马克·舍恩 [美]克里斯汀·洛贝格——著  
(Marc Schoen) (Kristin Loberg)

蒋宗强——译

正在杀死你  
你的生存本能



全新  
修订版

为什么你容易  
焦虑、不安、恐慌和被激怒？

[美] 马克·舍恩 [美] 克里斯汀·洛贝格——著  
(Marc Schoen) (Kristin Loberg)

蒋宗强——译

正在杀死你  
你的生存本能

YOUR  
SURVIVAL  
INSTINCT  
IS  
KILLING  
YOU

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你的生存本能正在杀死你：为什么你容易焦虑、不安、恐慌和被激怒？ / (美) 马克·舍恩, (美) 克里斯汀·洛贝格著；蒋宗强译. -- 2 版. -- 北京：中信出版社，2018.1

书名原文：Your Survival Instinct Is Killing

You: Retrain Your Brain to Conquer Fear and Build Resilience

ISBN 978-7-5086-8361-4

I. ①你… II. ①马… ②克… ③蒋… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 285859 号

Your Survival Instinct Is Killing You by Marc Schoen

Copyright © 2013 by Marc Schoen

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA)

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

你的生存本能正在杀死你——为什么你容易焦虑、不安、恐慌和被激怒？

著者：[美] 马克·舍恩 [美] 克里斯汀·洛贝格

译者：蒋宗强

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者：三河市西华印务有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：8.75 字数：177千字

版次：2018年1月第2版

印次：2018年1月第1次印刷

京权图字：01-2013-7142

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书号：ISBN 978-7-5086-8361-4

定价：45.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

## 本书所获赞誉

---

### 本书系 Oprah.com 推荐的最佳自助读物

舍恩博士结合患者的真实故事阐述了心身之间密不可分的关系，他做得非常好。通过他深刻的洞察力，读者能够更好地理解我们在生活中应对挑战的方式会诱发一些非常严重的健康问题。读者还能够从中学到一些宝贵的手段，用来应对错综复杂的医学问题。

——史蒂文·塔恩 (Steven Tan)，医学博士，加州大学洛杉矶分校临床医学教授

在一个物质享受越来越多的世界中，我们的急躁、不适、焦虑和抑郁也越来越严重。世界为我们提供了联络工具，却导致了一个悖论，即我们在技术与外界建立了超强的联络，却日益疏远了我们的内心世界。如果我们不停地处理邮件和信息，如果我们的事情永远做不完，那么长期处于这种焦虑状态会产生什么影响呢？在这本书中，舍恩博士揭示了战逃反应对生活的影响，详细阐释了生活方式对我们健康的影响。幸运的是，舍恩博士还提供了一些非常深刻的见解和实用的方法，帮助我们应对 21 世纪的各种压力。对于那些疲于应对现代生活、想在为时未晚之际找到解决办法的人而言，这本书着实是一本必读之书。其实，每个人都应该读一读。太令人惊奇了！我爱这本书！

——帕特里夏·菲茨杰拉德 (Patricia Fitzgerald)，医学博士，圣·莫妮卡健康中心针灸和东方医学医生；《排毒之策》(The Detox Solution) 一书作者；《赫芬顿邮报》(Huffington Post) 编辑

很有说服力。对心身联系感兴趣的读者们会发现这本书中的健康改善指南非常有说服力。舍恩非常好地阐释了复杂的心身医学。

——《今日美国》

这本书可以教你重新训练大脑，使其永远不再将不适同迫在眉睫的危险等同起来，从而帮助你在不可避免的艰辛中达到放松的状态。

——《华尔街日报》

舍恩提供了一些练习和技巧，驯服了焦虑这头怪兽，消除了它引起的危害。读过此书，身心放松即可实现。

——《成功》杂志

这是一本非常有用的新书。很多企业家都饱受非理性恐惧的困扰。如果你也是这样，那么这本书就是为你而写的。

——《福布斯》

通过这本书，你将了解到自己有能力改变之前觉得无力控制的生活领域，无论是变老的方式、应对压力情形的方式，还是睡前需要吃一个冰激凌。这本书可以改善你生活的各个领域，从心灵到身体再到精神。

——Examiner.com

不适训练能够帮助人们克服恐惧，做出更好的决策，无疑也会大大地改善我们的工作效率、业绩和健康。训练你的大脑，提升决策能力。

——《投资者商业日报》

这本书可以改善你的世界观。

——《科学的美国人》

这本书理论少，而实用性的技巧多。利用一个技巧，我可以在一分钟之内就把心跳每分钟减少 6~8 下。你需要更好地管理不适与压力，以便能够实现最佳的业绩吗？那就读读这本书吧！

——《Inc.》杂志

如果你发现自己和员工在压力状态下表现不佳或者对一些看似无害的情形做出过激反应，那么你的生存本能可能过于敏感了。这本书包含一些实用的练习，可以帮你重新调整、训练你的大脑应对不适的方式……对于今天同时处理多重任务、异常忙碌的企业家而言，这本书是必读之物。

——《小企业趋势》( *Small Business Trends* )

一定不能错过这本书，它包含很多实用的策略和想法，将教你如何驯服过于敏感的生存本能以及成功地管理不适。你将了解到不适管理是 21 世纪最重要的技能。

——帕特·加拉甘 ( Pat Galagan )，美国培训与发展协会

这是一本非常优秀的、令人深思的著作。我推荐我的听众读一读。

——安娜·法莫瑞 ( Anna Farmery )，The Engaging Brand 网站创始人

舍恩博士认真研究了不适、失望、焦虑和急躁等严重影响我们生活质量，而科学与医学却无法解释的问题。他巧妙地的大脑研究成果和日常应对策略糅合在了一起。读者将能发现一些新方法去理解并利用心灵与身体的联系，从而舒缓自己的压力。

——萨拉·拉茨 ( Sara Latz )，法学博士、医学博士，加州大学洛杉矶分校塞莫尔神经学与人类行为学院临床医学教授

成功的要素是老生常谈了，比如勤奋、聪明以及管理好你的恐惧等。舍恩博士为我们揭示了管理恐惧和不适的本质。对于任何一个已经创业或考虑创业的人而言，这本书都是必读的。如果你想决胜人生，这本书将助你一臂之力。

——罗宾·理查兹 (Robin Richards)，威望迪网络美国分公司首席执行官；MP3.com公司的创始人、总裁、首席运营官和董事；Intershops.com网站的董事长兼首席执行官；《Inc.》杂志2007年“年度企业家奖”得主

舍恩博士是一位经验丰富的催眠治疗专家。这本书非常有启发意义，能帮助你克服压力，促进身体康复。他教你如何养成积极的习惯，如何创造更强大、更成功的人生。

——朱迪丝·奥尔洛夫 (Judith Orloff)，作家，著有多本畅销书，加州大学洛杉矶分校大卫·格芬医学院的临床助理教授

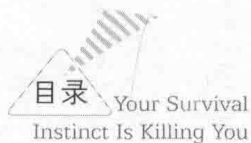
献给我的父亲和母亲，  
感谢他们给予我的关爱和信任。

还要献给我所有的病人，  
感谢他们这么多年来允许我为其提供服务，与他们一同学习、成长。



生存下来的物种并不是最强壮的，  
也不是最聪明的，而是最能适应变化的。

——查尔斯·达尔文



第一部分 || || || || || || || || || ||

## 不适的本质

- 第1章 21 世纪的生存者——将不适转变为能量的新范式... 3
- 第2章 舒适悖论——舒适世界中的不适... 19
- 第3章 平衡之道——平和与灾难的微妙平衡... 41
- 第4章 生存本能的位置——恐慌心理的生物学根源... 67
- 第5章 坏习惯的形成——迷恋阶段、强迫阶段和上瘾阶段... 85
- 第6章 条件反射和习惯的起源... 99
- 第7章 心理外化——物质享受的负面作用... 127



第二部分 |||||

**生存的本质**


第8章 管理你的舒适区——15个简单的策略帮助你保持沉着冷静 ... 153

第9章 如何变“不适”为“舒适”——顽固的生存本能 ... 183

第10章 生存本能的作用——压力下的决策艺术与表现 ... 219

结论 ... 253

致谢 ... 267



第一部分  
不适的本质

Your Survival  
Instinct Is Killing You



## 第 1 章

# 21 世纪的生存者——将不适转变为能量的新范式

你是否曾经停下匆忙的脚步，去惊叹人体是何等奇妙呢？

就在刚刚过去的那一秒之内，你身体里的细胞已经完成了数万亿次的活动，而且这些活动根本不需要你的指挥。与此同时，每一个人体细胞都会得到适当的营养补充，为它继续活动提供支撑。你根本不需要有意识地去做任何事情。的确，我们的心理和身体竟然能够维系我们的生命和现状，这太不可思议了。但如果现状再也无法为我们的健康和行为提供有效支撑，会发生什么情况呢？

我们以一位顽固性呃逆患者为例。在职业生涯的早期，我曾经在一家医院做心理医生，这家医院收治了一位 60 岁的顽固性呃逆患

者。虽然当时我的专长是催眠，而且我也明白催眠对于很多医学疾病具有良好的治疗作用，但我的工作仍然被医院划归到了传统的心理学领域，医院只允许我治疗一些患有传统心理疾病的患者，比如抑郁症患者、有自杀倾向的患者、精神分裂症患者或多重人格障碍症患者。医院不让我在医疗科室间走来走去。突然有一天，在我浑然不觉的情况下，一场与这个病人有关的战役降临到了我的头上。他的名字是迈克尔，患顽固性呃逆两年多，病情已经变得十分严重，以至于呃逆时会引发癫痫。那个医院的医生使尽了浑身解数也没有治好他，到最后，他们甚至想给这个病人做开颅手术（也就是打开他的大脑），然后切断一根神经，以实现中断呃逆反射的目标。结果可想而知，病人的家属对这个方案根本不满意，他们便迫不及待地寻找其他解决方案。

这位病人的一个孩子了解到之前有记载说催眠能治这个病，而且经过一番调查，他了解到我是这个医院里唯一能施行催眠术的工作人员。然后，病人家属就跟主治医师商量，看看是否能让我参与会诊，用催眠术为其父亲治疗疾病，但遭到了主治医师的断然拒绝，病人家属并没有气馁，而是向更多的医生和医院管理者提出了这个问题，结果仍然吃了闭门羹。院方的理由是催眠术不符合科学原理，不具备医学上的必要性，而且没有经过实践的检验。但由于他们坚持不懈地提出这个请求，医院方面最终还是默许了，批准我参与会诊。

当时我只有 29 岁，属于医院最年轻的一批工作人员，因此，听到这个消息时，我很激动，因为我终于有机会运用我的技术为病人治

疗超出精神病学领域的疾病了。我当时根本不知道在我受邀参与诊治之前病人的家属已经提出了那么多次请求，而且都吃了闭门羹。我走进迈克尔的私人病房时不禁大吃一惊，因为病房的墙边上站满了人，有病人家属，也有医生和医院管理人员。显然，我和我的工作当时是在经历一次“考验”，因为那些医生和医院管理人员都没有认识到催眠术的意义，因此很不支持我，对我的态度也不友好，他们或许觉得我会像江湖郎中那样开展某个类似于魔术的治疗程序。病房里弥漫着一种非常明显的紧张气氛，我希望自己这一次千万不要产生焦虑情绪。

我走到病人旁边，开始和他对话。他几乎每隔 15 到 20 秒就呃逆一次。更糟糕的是，他的英语很蹩脚，一点也不流畅。我记得我当时心里是这么想的：“太好了，我终于要时来运转了，但这个人却可能无法与我沟通，无法理解我说的话。这么一大屋子的人都等着看我失败，难道世界上还有什么事情比这次考验更富有挑战性吗？”很快，我开始了诊疗，同病人进行了艰难的对话。我很快了解到他来自芬兰北部地区。同他握手时，我发现他的手很凉，我同他开玩笑，说他可能觉得这个病房很熟悉，因为他有过一段在寒冷气候下生活的经历。他微微地笑了笑，然后我注意到当我提到“冷”的时候，他的呃逆短暂地停了下来。我不知道这两件事之间是否有联系，于是决定围绕着这一联系进行深入的探究。

我开始更加深入地和他聊“冷”这个话题，同时把催眠术派上了



用场，略微放慢了自己说话的速度。他呃逆的频率越来越低了。我想我可以帮助他再体验一下生理上的刺激。由于看到了希望，我受到了莫大的鼓舞，便继续和他聊关于“冷”的话题。我聊到了雪，聊到那种非常非常冷的感觉，甚至冷到失去知觉，冷到我们什么都不想做，就想停下来好好休息一下。结果，不到10分钟，迈克尔的呃逆居然彻底消失了，而且再也没有复发过。当我离开病房的时候，所有人，包括我在内，都惊呆了，因为一种原本打算通过脑外科手术进行治疗的疾病，居然只用了大约10分钟的谈话就解决了。那一年是1983年，心身医学刚刚开始获得认可，后来渐渐得到了整个传统医学界的认可。

有时候，就是需要这样一个戏剧性的事件才能改变人们在生物学领域的陈旧观念，才能让人们从一个全新的视角去观察人体的运作方式，才能利用简单的心身医学技巧帮助身体摆脱循环往复的疾病或机能失调。我不仅利用催眠术帮助迈克尔的身体状况实现了永久性的转变，而且发现这个技术可以应用的领域更为广泛。我帮助迈克尔消除呃逆这件事让我清楚地看到，人体是多么容易陷入恶性循环而难以自拔，以至于习惯性地按照某一种固定的方式做出重复的反应，仿佛循环播放同一段音乐的坏唱片一般。通过引导人体体验新的刺激，你能帮助它形成全新的、正常的神经网络，这样人体就能找到一条恢复健康的道路。

当年由于技术条件的限制，我们无法开展深入的研究，但现在得益于科技水平的提升，人们进行了大量脑科学的研究，发现如果