

Come to Your Senses:
Demystifying the
Mind-Body Connection

進入你的 感官世界

醫學博士 史丹利·布拉克 Stanley H. Block
凱洛琳·布拉克 Carolyn Bryant Block

◎著

李明芝◎譯

揭開身心連結的神秘面紗

一個簡單的動作——
聽聽日常生活中的聲音，
就能將你「帶回到自己的感官世界」，
改變你的生活！

Come to Your Senses:
Demystifying the
Mind-Body Connection

進入你的 感官世界

揭開身心連結的神秘面紗

醫學博士 史丹利·布拉克 Stanley H. Block

凱洛琳·布拉克 Carolyn Bryant Block 著

李明芝 譯

進入你的感官世界：揭開身心連結的

神秘面紗 / Stanley H. Block、Carolyn Bryant

Block 著，李明芝譯，初版，臺北市，聯經。

2009年6月，304面，14.8×21公分。

ISBN 978-957-08-3425-3 (平裝)

譯自：Come to your senses : demystifying the mind-body connection

1.自我實現 2.身心醫學

177.2

98008258

進入你的感官世界：揭開身心連結的神祕面紗

2009年6月初版

定價：新臺幣280元

有著作權·翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 Stanley H. Block
Carolyn Bryant Block
譯者 李 明 芝
發行人 林 載 爵

出版者 聯經出版事業股份有限公司
地址 台北市忠孝東路四段555號
編輯部地址 台北市忠孝東路四段561號4樓
叢書主編電話 (02)27634300轉5048
總經銷 聯合發行股份有限公司
發行所：台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓
電話：(02)29178022
台北忠孝門市：台北市忠孝東路四段561號1樓
電話：(02)27683708
台北新生門市：台北市新生南路三段94號
電話：(02)23620308
台中分公司：台中市健行路321號
暨門市電話：(04)22371234 ext. 5
高雄辦事處：高雄市成功一路363號2樓
電話：(07)2211234 ext. 5
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：27683708
印刷者 世和印製企業有限公司

叢書主編 林 芳 瑜
校對 何 劭 軒
封面設計 蔡 婕 岑

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回聯經忠孝門市更換。

ISBN 978-957-08-3425-3 (平裝)

聯經網址：www.linkingbooks.com.tw

電子信箱：linking@udngroup.com

Complex-character Chinese edition ©2009 Linking Publishing Company

Copyright©2005,2007 by Stanley H. Block

First edition published 2005; revised edition (new preface and chapter 13) 2007.

First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.

www.beyondword.com. All rights reserved.

Chinese (complex characters) translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA.

迴響

史丹利·布拉克對於人類受苦狀態的描述相當出色，
是我見過最好的。

——Huston Smith, *The World's Religions*及*Why Religion Matters*作者

《進入你的感官世界》教導一種新的身心語言，讓人們得以重新將能力與有效運作結合。因為我曾親眼目睹史丹這項成果的力量和功效，因此我非常樂意這麼說：「發想圖」和「搭橋」能輔助靈修，亦可自成一格。

——Charlotte Joko Beck，暢銷書*Everyday Zen: Love and Work*作者

我參與了許多如何過好生活的課程和研討會，甚至還以專家的身分出現在「歐普拉脫口秀」(Oprah Winfrey Show)。我多希望最早合作的是史丹利·布拉克博士！他那套創造平和狀態的工具，就我所知是最簡單的一種。在與史丹博士相談兩小時後，我找到生活中



從未有過的幸福快樂。」

——Paige Grant，勵志研討課程負責人

布拉克博士提出的論點，在治療酗酒和藥物成癮方面具有相當重要的革新性。我們現在已經採用他的方法作為我們主要的治療模式。

——Joseph K. Boberg, LSAC、CAC，暨鹽湖城藥物成癮治療中心 (Recovery Bridge Substance Abuse Treatment Center) 計畫主任

我的慢性背痛已經困擾我十六年，期間還伴隨著其它的併發症。布拉克博士簡單而有效的方法，雖然沒有完全消除我的疼痛，但卻讓疼痛的感覺越來越不會影響我。我將目標設定和自我嫌惡這對學生惡魔，調換成健康地投入家庭、教會和工作。這不是心理學術語，它的前提既新鮮又充滿創新。你沒有受損，所以你不需要修復！

——Peter J. Sorensen 博士，楊百翰大學 (Brigham Young University) 英文系副教授

布拉克博士的搭橋技巧，讓我有新方法可以幫助投手面對大聯盟裡的逆境和競爭。

——Rafael Chaves，美國職棒大聯盟西雅圖水手隊投手教練

史丹利·布拉克博士藉由協助人們認識自己的愛認定系統，幫助他們看到過去未曾發現的心智。然後透過簡單的發想圖演練引導他們，教他們「搭橋」停止愛認定系統的方法，如此便能開啓潛能，處理他們的職業、健康以及任何事情。

——Shirley MacLaine，著有*Out on a Leash*及*The Camino*，演員暨作者

史丹利·布拉克的成果，遠遠超越現今的智慧、哲學和本體論。他的論點指出我們凡人如何因不知覺地屈服於愛認定系統的潛意識命令，而嚴重阻礙自己。

——James S. Grotstein，醫學博士，加州大學洛杉磯分校醫學院精神病學臨床教授，暨*Who Is the Dreamer Who Dreams the Dream?*作者

搭橋和發想圖將會改變我們教導高危險群兒童生活技能的整體方式。

——Walter Beach，紐約美利堅計畫(Amer-I-Can Program)執行總長

身為治療退伍軍人創傷後症候群(PTSD)的專業臨床醫師，我發覺布拉克博士這套輕鬆上手的技巧，提供了比任何治療方法都卓越的成效。人類都有著療癒和智慧之源頭，可以克服各種創傷帶來的毀滅性影響。



只要透過身心搭橋來停止愛認定系統，就可以找到這活水泉源。

——Richard S. Landward，臨床社工師、鹽湖城榮民醫院臨床主任，暨猶他大學(University of Utah)社工研究所兼任臨床講師

搭橋是一種尋求智慧與真相的內在練習，顯現於外的則是博愛與慈悲的實踐。

——William D. Geoghegan博士，包登學院(Bowdoin College)宗教系名譽教授，暨*Jung's Psychology as a Spiritual Practice and Way of Life: A Dialogue*作者

布拉克的發現，對疼痛與成癮患者有重大的影響。這些技巧協助他們增加改變的可能性、降低對照護的抗拒性，並且避免舊病復發或故態復萌。

——Stanley J. Evans醫學博士，卡倫基金會(Caron Foundation)理事，暨佛蒙特大學(University of Vermont)醫學院精神醫學系臨床助理教授

愛認定系統是我們教導病患在日常生活中使用的一項基本技術。這項技巧讓他們能立即切換成與「神奇力量」(Higher Power，譯註：戒酒匿名協會(AA)的十二個恢復階段中有一項為讓人相信有神奇力量。)有極佳的關係，並且戰勝羞愧和罪惡的想法。當病患學

會如何搭橋通往愛認定系統後，再犯的風險就大大地縮減。

—— Gloria Boberg，猶他州山迪市(Sandy)小白楊方舟(Ark of Little Cottonwood)執行長

我已經等待了三十年，就是希望有人像這樣能將靈性的內容以現代的科學詞彙表達。

——Dennis Genpo Merzel, *The Eye That Never Sleeps*及*24/7 Dharma*作者

這本書帶領讀者走一趟自我探索之旅，過程如此簡單、快速，但卻強效而精緻，輕輕鬆鬆就讓內心獨白的擔憂和壓抑消失得無影無蹤。

——Ann P. Hutton博士，進階級護理人員(APRN, 譯註：Advanced Practice Registered Nurse, 指具護理碩士以上學歷，且經州政府認證合格的進階級護理人員)、猶他大學護理學院精神及心理健康護理從業者計畫(Psychiatric and Mental Health Nurse Practitioner Program)主任

搭橋帶給我更多的時間和精力。現在我有了服務社區的工具。

——Jules Harris，教育博士，天普大學(Temple University)社會政策及社區發展中心(Center for Social Policy and Community Development)顧問



有了搭橋，我的活力、熱忱和健康，都比過去十五年來的任何時刻都更好。我因為取得愛認定系統理論和技術的認證，所以能協助上百名婦女重拾她們內在的生命力，戰勝過去的種種創傷。搭橋，是個讓人全天候保有美麗、智慧和力量的秘方。

——Theresa McCormick，進階級護理人員暨鹽湖城心理治療師

布拉克博士這套加深個人信念和慈悲行為的簡單方法，實在是一份很棒的禮物。

——Roger H. Anderson牧師，洛杉磯福音信義會
基督堂(Christ Lutheran Church)本堂牧師

透過布拉克博士的《進入你的感官世界》認識搭橋以及學習如何控制愛認定系統的技巧，徹底改變我的人生、我的職務，以及每個跟我有接觸的人。如果你真的準備好要來個永久的改變、控制自己的心智，並且接受消除壓力和焦慮的最有力技巧，那麼就閱讀、運用，並和所有你愛的人一起分享這本書裡的智慧。

——Philippe Matthews牧師，夏克哲學協會
(SHOCK Philosophy Institute)屬靈導師

一種接近善天使(Yetzer Tov)與惡天使(Yetzer Rah)的

全新方法，相當值得去理解、分享和運用。

——Harry Z. Sky拉比(Rabbi，譯註：猶太人中的一個特別階層，主要為有學問的學者，是老師、也是智者的象徵。摘自維基百科)，緬因州波特蘭市猶太教員司艾爾神殿(Temple Beth El)名譽祭司

我教導瑜伽老師們搭橋以及作發想圖，使他們能將瑜伽練習帶到日常生活當中。

——D'ana Baptiste，鹽湖城中心城市瑜伽(Centered City Yoga)創辦人

使用了布拉克博士的方法，讓我們的壓力管理課程比以往更有成效。

——Jonathan Josebachvili，聖地牙哥凱薩醫療機構(Kaiser Permanente)精神科臨床醫師

搭橋通往覺察的練習、愛認定系統理論和身心發想圖的效力，可以在接受家暴治療的個案身上得到驗證。

——Gary Baker，鹽湖城礎石諮商中心(Cornerstone Counseling Center)負責人

史丹·布拉克給我們一套簡單的工具，讓我們克服自己會跟真相或上帝分離的想像。

——Robert Tapp博士，明尼蘇達大學人類與宗教研究(Humanities and Religious Studies)名譽教授



史丹·布拉克提供了深層的智慧和實際的方法，帶給有心理壓力和(或)生理疼痛／緊張的大人小孩全新而真實的希望。持續地投入練習，能允諾一個更健康、更有效的人生——對我和病人都是。《進入你的感官世界》改變了我們的生活。

——James C. Overall, Jr., 醫學博士，猶他大學醫學院小兒科名譽教授，暨鹽湖城榮民健康照護系統(Veterans Affairs Salt Lake City Health Care System)整合健康門診及計畫副主任

我們十分感激所有協助我們精進、執行和證明有關愛認定系統這項發現的人。特別要感謝數千位曾參與過我的工作坊、課程和個人療程的朋友。他們已改觀的人生，讓本書的內容不是遙不可及。

《進入你的感官世界》一書，獻給所有想尋找更美好生命的各位。

學習

你的愛認定系統如何阻擋你體驗和表達
那源源不絕的療癒能力和智慧的泉源

學習

如何透過搭橋停止你的愛認定系統，
過著你最美好的人生

作者中文版序

你是否工作得太累、但卻賺得太少，擔心現今的全球經濟危機、受不了忙亂的交通，而且永遠找不出時間做自己想做的事情！《進入你的感官世界》一書，將告訴你如何有效地處理壓力和眼前的沉重負擔——百年一見的全球性經濟衰退！即便問題再多、壓力再大，本書都能提供你所需的協助！

《進入你的感官世界》提出的計畫已經過醫學證實，能讓你的行動更有效率、更有生產力，還能幫助你減輕壓力，讓你睡得更好、更有活力。這一切的可能，都是來自於你自己內在尚未開發的能力、智慧、療癒和美好的活水泉源，只要透過應用本書介紹的簡單技巧，就能使之湧現。由於這些技巧都可在日常生活的當下活動中進行，因此完全無須耗費你忙碌生活的額外時間！

我們提供的方法和技巧，在東方實行的成果跟西方一樣有效，因為這項理論依據的是停止「預設網絡」，而這樣東西在所有人類的腦袋裡都有，一遇到危機就會啟動。過去那



些曾徹底執行書中的十天計畫、並將全部技巧融入生活的人，各個的人生都出現了明顯的改善。現在，就請你準備好終結繼續承受環境之苦，跟著我們一起開始轉變成最真實美好的自己！

序

從《進入你的感官世界》初版以來的兩年間，搭橋(bridging)和身心發想圖(mind-body mapping)已為數千人提供成功的療癒技巧。這個技巧既屬於精神層次、且具備實徵基礎，結果已由醫學研究獲得支持。從2006年起，鹽湖城(Salt Lake City)的榮民醫院(Veterans Administration Medical Center)開始探究有關搭橋和身心發想圖如何降低退伍軍人創傷後壓力症候群(PTSD)的影響、協助減緩易怒或成癮的問題，以及讓返鄉軍人得以成功地重新適應日常生活等機制。

另有許許多多的人經由閱讀本書、參加工作坊或門診病人計畫，學會如何進入感官世界並從中獲益，也有人從電視和廣播介紹的搭橋和身心發想圖中習得這些技巧。這些人包括許多與疼痛、減肥、暴躁、工作及育兒壓力纏鬥已久的人們。此外，專業的運動員、主管階層、神職人員和推銷員，同樣也使用這些練習來增進他們在職場上的表現。搭橋和身心發想圖在治療成癮方面特別有效，當這些人將搭橋技巧落實到日常生活時，成癮控制計畫的回診率便大幅度下降。