

人生魔方

尼尔·菲奥里 (Neil Fiore) 著

张璇译

最强自我

战胜压力和焦虑的四关



Mc
Graw
Hill Education

鳳凰網 讀書
book.ifeng.com

AWAKEN YOUR
STRONGEST SELF

Break Free of Stress, Inner Conflict, and Self-Sabotage

 中国人民大学出版社

人生魔方

最强自我

战胜压力和焦虑的四关

Awaken Your Strongest Self

Break Free of Stress, Inner Conflict, and Self-Sabotage

尼尔·菲奥里 (Neil Fiore) 著

张璇 译

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最强自我：战胜压力和焦虑的四关/尼尔·菲奥里著；张璇译．

北京：中国人民大学出版社，2009

(人生魔方)

ISBN 978-7-300-10747-9

I. 最…

II. ①尼…②张…

III. ①压抑 (心理学)-通俗读物②焦虑-自我控制-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085829 号

人生魔方

最强自我：战胜压力和焦虑的四关

尼尔·菲奥里 著

张璇 译

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京山润国际印务有限公司		
规 格	160mm×235mm 16开本	版 次	2009年9月第1版
印 张	14.25 插页 1	印 次	2009年9月第1次印刷
字 数	160 000	定 价	28.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



译者序

两千年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上，多少年来认识自我始终是我们自身的最大难题。当遭遇生活的不幸和苦难，感到压力、痛苦甚至绝望时，我们总是怀疑自己，感到无力；当碰到生活中林林总总的琐事时，我们总是容易情绪低落，消极应对。有时候我们因为有身边人的关爱和支持，有自己的坚持，最终拨开乌云重见艳阳；但更多的时候，我们也不知道自己怎么了，所做的事情和应对的方式其实并不是自己真正想做的，但就是不能管理自己的消极情绪，不能很快地找到积极的力量去生活。有些朋友在真正经历过苦难再回首时，会惊讶自己怎么可能做得到？！怎么会有这么大的勇气和力量？！其实每个人都拥有强大的自我，只是通常我们都不曾意识到它的存在。

当我们翻开这本书时，就开始了认识自我的全新旅程。书中介绍的四个步骤可以帮助我们缓解种种消极情绪，一些小练习让很多困惑我们的事情变得清晰和可以把握。

首先，我们要抛弃过去无效的行为模式。在面对压力时，我们究竟会做出什么样的应对？在“恐惧嫁接”练习中，你将发现自己本能的反应，这些反应把你带入几个小时甚至几天的糟糕情绪。如何才能打破恐惧和自我怀疑，开始用更健康的行为模式代替过去的旧模式？接下来我们开始走进全新的大脑和最强的自我，学会以新的视角唤醒你的主导力，强调预期和主导性的观点将把你从过去的恐惧、挣扎和压抑的状态中解放出

来，把注意力指向当前的挑战、机遇和目标。这个时候那个最强自我内在的五种特质开始慢慢浮现，安全、选择、存在、专注和关联，将使我们远远地超越本我和意识，生活得更加丰富和完美。把这五种特质作为自己每天的许诺，我们就能够从恐惧的模式迅速转换到更为广阔的自我认识，唤醒自我的主导者，实现自我目标，用自我主导的方式认识所有与自我相关的内容。

当我们把这个四步计划融入每天的生活，即使有自我怀疑和过去的失败，我们也将对自己有效和持续的行动充满信心，去实现自己更高的目标和价值。

张璇

2009年7月



致 谢

如果没有来访者的鼓励，我不可能完成这本书，他们鼓励我把唤醒最强自我的步骤诉诸笔头。我非常感激我的来访者和朋友们，他们愿意把自己如何拥有一个更快乐和更满足生活的故事与这本书的读者分享。

我要特别感谢 Lauren Cox-Pursley, Melanie Rigney 和我的侄女 Debra Sutton 在编辑工作中给予我的帮助、指导和建议；Barbara Van Diest 富有智慧的督导；女儿 Nancy Hersh bain 的支持和鼓励；以及前期草稿的诸多读者，特别是 Pam Rudd 和 Jane Sterzlinger。感谢 Chris Duis 博士在神经心理学方面的指导，柏林自由大学的 Sonia Lippke 博士和 Ralf Schwarzer 博士在健康行为改变方面的卓越研究以及个人的支持。感谢我的经纪人 Sher ee Bykofsky 和 Janet Rosen 明智的建议和及时的反馈，McGraw-Hill 的编辑 Natasha Graf 对这本书的热情，让我自始至终备受鼓舞。

这本书中的概念、步骤和练习都直接或间接地受到我许多的老师、作者和研究者的支持，同样的还有来自我的来访者和工作室的参与者的反馈。要感谢 Roberto Assagioli, Sylvia Boorstein, Joan Borysenko, Joseph Campbell, Mihaly Csikszentmihalyi, Dalai Lama, Ram Dass, Teilhard de Chardin, Anthony de Mello, Wayne Dyer, Milton H. Erickson, Matthew Fox, Erich Fromm, Tim Gallwey, Thich Nhat Hanh, Kabir Edmund Helminski, Jean Houston, Carl Jung, Louise Kaplan, Jack Kornfield, Harold

Kushner, Georange Leonard, Stephen Levine, Donald Meichenbaum, Dan Millman, Wayne Muller, Michael Murphy, Robert Ornstein, Wendy Palmer, James Pennebaker, Fritz Perls, H. W. L. Poonja, David Richo, John C. Robinson, Ernest Rossi, Martin Seligman, Herbert , David Spiegel, Charles Spielberger, Richard Suinn, D. T. Suzuki, Shunryu Suzuki, Leslie Temple-Thurston, John, Helen Watkins, Alan Watts, John Welwood, Ken Wilber, Colin Wilson。

重要说明：出于保密需要，本书中所有涉及的病人和来访者的身份均做了修改。



前言

唤醒沉睡者

每个人都需要新的体验……如果不去改变，那些沉睡在我们内心的东西就不能被唤醒。睡着的应该被唤醒了。

——见弗兰克·赫伯特：《沙丘》

30年前，我被诊断出患有癌症，并且已经扩散到肺部，为此我接受了长达9个月的化疗。这段经历唤起我对生命新的体悟：不应该把时间和精力耗费在对生活琐事的担忧上。如果你和我一样，曾经幸免于难，你可能也会对生命，对身边所爱的人心怀感激。你可曾想过：这当头一棒唤醒的是什么？究竟是什么在沉睡？那是你最强的自我——那个等待着被全部开启的全新的人类之脑。

这本书的四步计划将教会你在没有危险信号警告时，如何唤起最强的自我。你将学会利用人脑的特有部位——位于前额中部，神经科学家称为前额皮层的执行组织功能——更加完美、快乐和有效地生活。

过去200万年间，原始人类的头盖骨逐渐进化出具有监控、计划、社会化和主导功能的现代大脑前额皮层。从猿、黑猩猩、直立人和穴居人的头盖骨可以断言，这些种群的眼—眉脊骨和向后倾斜的前额区域是正在进化的额叶区，这个区域还没有人类的调节功能和反省意识。现代人（智人）进化了的前额皮

层——从前额到接近头顶的位置——使得大脑的平均大小增加到1 350立方厘米。这个进化过程发生在过去的12万年间。

这个最新进化出的大脑监控器调节控制着有5亿年之久的爬行类动物的大脑、有2亿年之久的哺乳类动物的大脑和有5 000万年之久的原始人的大脑。这些截然不同的单个大脑区域和功能在你的头盖骨里和谐共存。罗伯特·奥恩斯坦 (Robert Ornstein) 博士在《多重思维》(Multimind) 中提到：“人类大脑是一层层叠合起来的整体……因此我们的大脑不是单层而是多层的，每一层出现在不同时期，有自己的优势。”这些系统和功能的相互作用和整合使得你成为一个连贯的整体，而不会做出一系列单独的、不可预见的行为。必须有人来指挥这些多重的大脑区域，并且更新那些为适应几百万年前生活环境的习惯化反应，那时的生活环境和现在完全不同。这个重要的个体就是你最强的自我，它像一个单独的头脑，决定你更高的价值观，适应环境的改变，并且把低级的大脑功能整合为连贯的整体。

与最强自我联系的益处

每周我都会接待20名甚至更多的来访者，这些来访者和你一样，有才能而且富有进取心。当看到他们与那些阻碍幸福、效率和内心平和的屏障进行痛苦的斗争时，我会很心疼。我写这本书是希望你能够从中获益，它已经帮助很多人摆脱了以往的无效行为，发现自身真正的潜能，唤起生命中冻结和沉睡的部分。

本书不主张你费力使用那些源于狭隘的自我认识和低级大脑自动反应的无效方法。恐惧、抵抗和不确定的自我将不再主导你的生活。你将用这个地球上最高级最强有力的头脑去行动！

令人激动的是，《最强自我》会教给你开启潜能的方法，帮助你从狭隘的自我认识转向能给你带来更大快乐、放松和效率的生活方式。



唤醒你的“新大脑”

在灵长类动物过去 5 000 万年的进化中，人类超过 30% 的新皮层进化为前额皮层，而猴子是 11.5%，黑猩猩是 17%。进化出的人类前额皮层具有有效记忆、计划、预测、选择和神经元可塑性等功能，以及语言、创造力和成就感等人类特有认知能力的联结和表征。

神经科学家最近用功能性核磁共振成像技术（fMRI）研究发现，当个体在冥想和祈祷以获得超越感、内心的平静和专注时，新大脑（前额皮层）会被激活。他们此时也体验到与自身、与世界更强烈的关联。

唤醒最强自我的四步计划可以激活一唤醒大脑的组织和调控能力，使其更好地扮演主导的角色。当在生活中运用时，你会意识到低级大脑作出自主条件性反应。认识到这一点，你就能选择和主导行为，使其同你更高的目标、视界和价值相一致。

挣脱恐惧和自我毁灭的行为

唤醒最强自我的计划会使你能够与被英国精神病学家安东尼·斯托尔（Antony Storr）称为“某种超越本我的东西”相关联。这种东西常常被认为是自我、潜意识、宇宙、更高能量、天赋、内在力量、心灵和精神。

本书中，我把这种东西称为最强自我，它的核心是自我的预见性和主导力。本我（不是弗洛伊德精神分析学派所提到的本我，而是人格、意识和日常身份）只是你强大自我的一部分。通过练习，本我可以放弃傲慢孤独的斗争，而与更为强大的支持系统相关联。

这个计划会告诉你怎样主导生活，把自己从陈旧模式和恐惧中释放出来，这些模式和恐惧会阻碍你充分发掘潜能，达到更高目标。值得注意的是，人脑的进化和意识的出现并不排斥

对上帝的信仰——这种更高级的力量和宇宙智慧。事实上，它和人类特有的能力相一致，这种能力使人类可以选择有别于其他低级生物的行为。你在执行这个计划时不需要改变宗教信仰。

减少冲突，更为平和地实现自己的目标

大多数来访者在采用本书提到的方法去实现自己最重要的目标时，都能维持更为平和的心态。一位来访者经营一个小企业，在减少工作的同时收入却增长了一倍；一个重 380 磅的来访者，一年减了 110 磅，而他似乎并没觉得自己在控制饮食；一名来访者在女儿婚礼前成功戒烟；一位来访者用这些方法通过了美国国家司法考试，要知道这是她第八次尝试；一个男人改变了自己 A 型攻击性行为，用他的话说：“就像在交通高峰发生的车祸时出现的佛祖”；另一位来访者克服严重的自我拖延，补交了五年的拖欠税款。在后面的章节中，你还将看到我是怎样战胜灾难般的癌症诊断和治疗过程。

比实现目标更重要的是，来访者和我自己都学会了**如何轻松地实现目标**——我们超越了同意识/本我的斗争，建立起与超我的联系。来访者们放开狭窄的自我意识，与最强自我建立联系，他们可以写书、编剧本、完成博士论文、出唱片，有一位甚至克服怯场的恐惧，在巴黎歌剧院演唱！年轻的来访者很好地克服了自己的注意力缺陷障碍（attention deficit disorder, ADD），顺利考上大学。

最强自我和新大脑（我在本书中提到的）的视角可以使包括我自己在内的普通人从过时有害的行为中解脱出来，更好地面对各种挑战。书中的内容和练习会使你快速上路，调整自己的行为以实现更高的目标和价值。

四步助你开启全部潜能

我们是如何达到目标、实现梦想的呢？实际上，我们正是



按照本书将要介绍的四个步骤来做的。因此，你们也可以。

“第1步：抛弃过去无效的模式”，你会认识到在面对压力时，组成本能的和习得的本我反应的特有的语言、感受和生理体验。在第一章的恐惧嫁接练习中，你将发现自己本能的反应，这些反应会把你带入几个小时甚至几天的糟糕情绪。接下来你将学会打破恐惧和自我怀疑，开始用更健康的行为模式代替过去的旧模式。

“第2步：走进你的新大脑和最强自我”，你将学会以新的视角唤醒你的主导力。强调预期和主导力的观点将把你从过去的恐惧、挣扎和被压制的状态中解放出来。以优势的观点看待大脑的作用可以使你从个人陈旧的过去中摆脱出来，把注意力指向当前的挑战、机遇和目标。

“第3步：唤醒你最强自我的五个特质”，这五个特质包括安全、选择、存在、专注和关联，它们将使你远远地超越本我和意识，生活得更加丰富和完美。当你把这五个特质作为自己每天的许诺，你就能够从恐惧的模式迅速转换到更为广阔的自我认识。当开始以最强自我的视角生活时，你将减少压力、内心冲突、自我批判、压抑感和挣扎，增加自我的快乐、专注、内部力量和处理关系的能力。

“第4步：唤醒自我的领导以实现目标”，你将以自我主导的方式认识所有与自我相关的内容。大脑所有单个层次的功能都将被忽略，而被整合为一个适合完成当前使命和达到更高目标的整体，此时自我倦怠、拖延和矛盾情绪都会真正地消失，目标能够快速有效地实现。最新研究将告诉你，这些改变不仅仅是开始，而且将使你具备维持良好习惯的能力和韧性。

每天采用四步计划，即使有自我怀疑和过去的失败，你也将对自己有效和持续的行动充满信心，去实现自己更高的目标和价值。

预测你的进步

用下面的测验记录你现在的状态，这样你就能看到几个星

期之后的进步。在接下来的一章中，你会明确在把唤醒最强自我的四个步骤付诸行动时，你将遇到的障碍。

为了测量实施计划后你所获得的进步，在下面的量表中记录你现在的压力、快乐、内心平和，以及与深层源泉相联系的感受水平。与附录 F 中的后测结果比较可以看到，在唤醒最强自我之后你在减轻压力、内心平和方面的进步。把量表想象成记录你当前压力、快乐、内心平和、关联水平的刻度表。

1. 压力

在表示你过去一周压力水平的平均数值上画圈

没有										无穷大
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

2. 快乐

在表示你过去一周快乐水平的平均数值上画圈

没有										无穷大
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

3. 内心平和

在表示你过去一周内心平和水平的平均数值上画圈

没有										无穷大
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

4. 关联性

在表示你过去一周与某些比自我更强大的事物间关联性的平均数值上画圈

没有										无穷大
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100



预测你的意图和决心

对个人效率、自我效能和健康习惯（如：定期锻炼，改善饮食，戒烟）的维持状况相关关系的最新研究表明，可感知的控制感和行为意图是预测行为成功的关键因素。新大脑的组织功能——尤其是选择，焦虑和激励的调节，控制低水平的大脑活动——将使你更加确定，当从更高级、最强的自我出发设立目标时，自我的各个部分之间就会充分合作。当你确实执著于某一行动时，你将会拥有来自于强大自我的主导力和深层来源的强有力支持。

下面的五个量表将客观地测量当前你對自己改善、改变和掌控生活的动机、能力、自信、控制感以及意图方面的评估水平。

1. 愿望/动机

你希望在多大程度上改善、改变和掌控自己的生活？

一点也不想										非常想
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2. 能力

你怎样看待自己在改善、改变和掌控生活方面的能力？

一点也不能										完全可以
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

3. 自信

在改善、改变和掌控自己的生活方面，你有多少自信心？

一点也没有										很强的信心
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4. 感知到的控制感

你在改善、改变和掌控自己的生活方面感知到的个人控制

感有多强？

没有控制感					完全能控制				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. 意图

你愿意每隔多长时间按照书中提到的理念和练习去寻求改善、改变和掌控自己的生活？

从不					经常				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

慢慢地阅读本书，或许每次一章，把书中的内容、策略和方法用到生活中。你会学到新的内容——或者运用这些内容的新途径——再提到这本书时，你就能想起书中激励性的故事和训练。阅读本书的时候，手边备好纸和笔，记录下你做练习时的体验，以及你所发现的消极行为模式。

期待着你的态度、观念和能力的内在转变。每章的训练会有助于你把新的能力整合到生活中，这些能力会将你和自己的内在力量相联系。为了实现这一目标，你需要在每天的生活中实践这些内容和训练。几周后，你大脑的主导能力就会被开启，同时你还会发现原来那个渺小的、畏惧的自我也会听从你的指挥。最后，你——最强自我——将掌控你自己的生活！



目录

第1步

抛弃过去无效的模式 / 1

第一章 直面恐惧，明确问题 / 3

选择直面你的恐惧 / 3

明确你的五类主要问题 / 4

评价和识别你的自我管理类型 / 12

第一章的练习：恐惧嫁接 / 12

第二章 超越你的本我 / 17

你不必感到分离 / 18

丢开你过去的身份 / 20

第二章的练习：你并不孤单 / 26

第2步

走近你的新大脑和最强自我 / 29

第三章 走近最强自我的视角 / 31

发现第三种视角 / 32

演员的练习：改变角色 / 34

第三章的练习：选择你的角色 / 39

第四章 用最强自我的声音大声表达 / 41

怎样获得最强自我的声音 / 42

最强自我的五个特质 / 48

第四章的练习：用你的新的同情的声音表达 / 52

第3步

唤醒你最强自我的五个特质 / 55

第五章 唤醒保护者角色的自我 / 57

应激反应是你忠实的仆人 / 58

怎样管理你的应激反应：让你掌握如何去感受 / 60

第五章的练习：评估压力的水平 / 66

第六章 唤醒协商者角色的自我 / 67

选择是人脑独一无二的力量 / 68

选择的到来：第三种视角 / 72

转向协商者的角色 / 76

第六章的练习：按照选择行动 / 77

第七章 唤醒领导角色的自我 / 79

被多重目标、要求和情绪控制的情感 / 80

当你感觉被控制时你能做的三件事 / 82

第七章的练习：一次迅速又聚焦的呼吸 / 91

第八章 唤醒教师角色的自我 / 93

自我批评和“天才综合征” / 94

如何将注意力保持在工作上 / 97

第八章的练习：在呼吸中聚焦 / 101

第九章 唤醒教练角色的自我 / 103

关联的魔力 / 104

第九章的练习：聚焦于你的全面自我 / 114

第4步

唤醒自我的领导以实现目标 / 117

第十章 让你的梦想逐步成真 / 119

我如何从内心冲突转向内心平静 / 120

有效的目标设定 / 125

让你的梦想成真：按阶段来 / 128