

让往事 随风而逝

找回平静、自信和安全感的心灵创伤疗愈术

(美) 弗朗辛·夏皮罗 (Francine Shapiro) 著
吴礼敬 译

Getting Past Your Past

How to End Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy

“西格蒙德·弗洛伊德奖”得主
眼动脱敏与再处理 (EMDR) 疗法创始人
弗朗辛·夏皮罗十年心血之作
美国总统自由勋章获得者强烈推荐

治愈了千万人心灵创伤的神奇疗法，现在可以自己在家中修习
唤醒内心的温暖和能量，重新掌控自己的生活



机械工业出版社
China Machine Press



让往事 随风而逝

找回平静、自信和安全感的心灵创伤疗愈术

Getting Past Your Past

Free Yourself of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy

(美) 弗朗辛·夏皮罗 (Francine Shapiro) 著
吴礼敬 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

让往事随风而逝 / (美) 夏皮罗 (Shapiro, F.) 著; 吴礼敬译. —北京: 机械工业出版社, 2014.3

书名原文: Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy

ISBN 978-7-111-45734-3

I. 让… II. ①夏… ②吴… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第024425号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2013-8272

Francine Shapiro. Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy.

Copyright © 2012 by Francine Shapiro, Phd.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Rodale Inc. through Bardon-Chinese Media Agency.

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Rodale Inc. 通过Bardon-Chinese Media Agency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。



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: 戚妍 黄姗姗 版式设计: 刘永青

三河市杨庄长鸣印刷装订厂印刷

2014年3月第1版第1次印刷

170mm×242mm·17.5印张

标准书号: ISBN 978-7-111-45734-3

定 价: 39.00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

赞 誉



弗朗辛·夏皮罗发现的眼动脱敏与再处理疗法（EMDR）是心理治疗历史上一个最重要的突破。15年来我一直将其应用于治疗实践，作为康复治疗的一部分，它确实能帮助治愈和改变患者的心理和大脑，甚至几十年来沉痾不起、创伤难愈的病人身体上的各种症状，也能得到医治和改变，无论其治疗深度还是见效速度，都让我和我的许多患者叹服不已。这本书是块风水宝地，流连其中可让你逐渐领略心理康复过程怎样发生，书中充满案例回顾，都是彻底改头换面的人现身说法，乍一看真令人怀疑他们是否在夸大其词。但这些内容绝对货真价实。这本书是专业临床医生在心理创伤领域几十年来辛苦求索的结晶，内容严肃、表达清晰、态度认真、切实有用，真诚和读者分享创伤康复的有效方法，这种方法已经帮助过数以百万计的病人。

——诺曼·多伊奇（Norman Doidge），医学博士，《改变是大脑的天性》（*The Brain That Changes Itself*）一书作者。

人生在世，创伤难免，或大或小，均给人带来痛苦磨难，弗朗辛·夏皮罗上下求索，精益求精，发展出一套经过科学验证的方法，用来减轻我们的痛苦，泽被世人，为我们送上一份足以改变人生的厚礼。我们人生的种种经历会储存在相互连接的神经网络模式中，在以后的生活中会诱发出不适的思维、感觉和行为方式，让心灵深锁在其中难以释放，迫使我们以自动运作的方式机械

生活，我们也许以为自己永远也无法改变。但是我们集中思想的方式实际上能够改变大脑自身的组织构造，关键是要知道怎样利用我们的意识来激发这一重要的治疗过程。在本书里，作者通过娴熟的技艺、具体的案例解释和表达清晰的步骤说明，带领我们熟悉一个个切实有用并威力强大的步骤，这些步骤都是从数以百万例病人的治疗实践中得出来的，这样就能将我们的创伤转变成我们的胜利。请和你心爱的人一起透彻研读这本书吧……但首先请从你自己开始！

——丹尼尔·西格尔 (Daniel J. Siegel)，医学博士，加州大学洛杉矶分校医学院精神病学临床教授，《心理和心灵图景的发展》(*The Developing Mind and Mindsight*) 一书作者

真实的人物，真实的故事，过去所受伤害和心灵创伤在情感上得到康复的真实例证！在本书中，夏皮罗博士为我们集中展现了各种自我帮助技巧，让情感康复变得切实可行，这一切都建立在眼动脱敏与再处理疗法的基础上，这种疗法经过成千上万心理医生的临床运用，实践证明它非常有效。夏皮罗笔下的一个个真实故事，为我们展现了压力重重、痛苦万分或创伤难愈的经历怎样影响人们的生活，阻碍人们的发展潜力——并且告诉我们这些经历怎样能加以改变，甚至能彻底解决。对于外行人而言这真让人大开眼界！

——鲁斯·科尔文 (Ruth Colvin)，曾经荣获美国总统自由勋章，扫盲专家组织 (Proliteracy) 的共同创办人

我永远感激弗朗辛·夏皮罗和她创立的眼动脱敏与再处理疗法，帮助我从极为可怕的恐惧症中康复过来。饱受心理痛苦折磨的人现在可以阅读这本开创性的著作，从而懂得困扰人们很久的记忆怎样可以重新加以处理。这样我们的生活就能充满快乐，而不再充满恐惧。这样我们就可以活在当前，而不是沉湎过去。

——普里西拉·华纳 (Priscilla Warner)，《学会呼吸》(*Learning to Breathe*) 一书作者，并与人合著《信念俱乐部》(*The Faith Club*)

弗朗辛·夏皮罗博士似乎发现了心理和身体之间的深奥联系，这样每个人都可能恢复健康。这些故事让我们不断变化的本性重新获得平衡并焕发活力，它们不禁让我们想到，确实有很多成功的康复手段，现在正提供绝佳的治疗法。

——斯蒂芬·安德烈·莱文 (Stephen & Ondrea Levine), 《谁在死亡? ——一项针对活得清醒、死得明白的调查》(*Who Dies? : An Investigation Conscious Living and Conscious Dying*) 一书作者

弗朗辛·夏皮罗博士是眼动脱敏与再处理疗法的创始人，也是心理治疗领域临床革新的一位领头人，在本书里，她将自己突破性的方法转化成实践的建议，为那些陷在过去种种经历的泥潭里难以自拔的人提供实际帮助。这本书特别值得一读，夏皮罗博士挥如椽妙笔，不仅为心理治疗领域的专业人士提供绝佳资源，同时也为寻求自救技巧的人提供指南手册。对想要了解过去怎样留在我们的记忆网络中进而影响我们世界观的人来说，本书也是极具价值的伴侣，它为我们的成长提供切实可行的妙策良方。

——杰弗里·马格莱维塔博士 (Jeffrey J. Magnavita), 美国职业心理学委员会会员，美国心理协会心理治疗分会前会长，统一心理治疗项目 (Unified Psychotherapy Project) 创始人

衷心感谢弗朗辛·夏皮罗写了这样一本好书，它明晰易懂，切实可行，改变人们一生，帮人们品味当下生活。眼动脱敏与再处理疗法在克服过去创伤留下的印记这方面极为有效。

——贝塞尔·柯尔克 (Bessel van der Kolk), 医学博士，公正资源学院 (Justice Resource Institute) 创伤研究中心医学主任，国家疑难心理创伤治疗网络 (National Complex Trauma Treatment Network) 主任，波士顿大学医学院精神病学教授

本书为读者提供强有力的新见解，让人们理解各种心理创伤和障碍怎样破

坏人们的潜力，同时告诉人们怎样应对自己的痛苦。通过精心挑选的案例研究，读者得以了解各行各业的人们千姿百态的人生经历，并学习眼动脱敏与再处理疗法的治疗策略，这些策略让患者消除记忆中“发自内心”的各种感觉，作为人生道路上新的转折点，逐步走向自我调节和人身安全。

——斯蒂芬·伯格博士（Stephen W. Porges），精神病学教授，伊利诺伊大学芝加哥分校大脑-身体研究中心主任，《多元交感神经理论：情感、依恋、沟通和自我调节的神经生理学基础》（*The Polyvagal Theory, Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*）一书作者

在这本书里，弗朗辛·夏皮罗将她新颖独到的眼动脱敏与再处理疗法呈现给世界各个角落的人们，将眼动脱敏与再处理疗法的见解和策略普及给万千大众。将眼动脱敏与再处理疗法的具体策略转变成自我帮助的种种技巧，是夏皮罗博士将创伤康复技巧传授给广大民众的漫漫征途中的另一步。本书对于心理医生和患者都是极有价值的资料，对广大挣扎于苦痛人生经历留下的影响中而没有寻求正规医疗的人而言也是一笔宝贵的财富。

——劳拉·布朗博士（Laura S. Brown），美国职业心理学委员会美国心理学协会创伤心理学分会前会长，弗里蒙特社区治疗项目主管

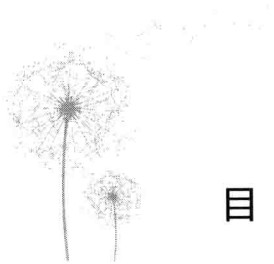
你是否饱受情感障碍和糟糕感情选择的折磨？未处理的记忆可能正是问题的根源……而眼动脱敏与再处理疗法可能就是其解决方法。眼动脱敏与再处理疗法是个极为有效的、经过科学验证的过程，已经帮助数百万民众脱离苦海，重获自由。在本书里，弗朗辛·夏皮罗首次向大众详细介绍她所创立的这一切实可行的治疗方法。这是最好的自救途径。

——杰弗里·齐格博士（Jeffrey K. Zeig），米尔顿埃里克森基金会主任，心理治疗进展大会主管（*Evolution of Psychotherapy Conference*）

这本自助书籍为我们伟大的乐观主义提供了一个注脚。有了眼动脱敏与再

处理，世人最终拥有一种治疗方法，可以应对心理创伤带来的种种破坏效果。这种疗法经过科学验证，效果显著且见效极快，其成本低廉，并能广泛应用于各种情况和文化环境中。人类潜力的未来以及世界的未来在弗朗辛·夏皮罗发现了眼动脱敏与再处理疗法后变得从未有过的明朗起来。

——罗尔夫·卡里尔 (Rolf C. Carriere)，联合国前发展专家，联合国儿童基金会驻亚洲五国代表



目 录

赞誉

第1章 不受自己掌控的心 /1

我们的心灵为何饱受痛苦 /2

一种神奇的心灵疗愈术 /5

活在过去的人 /9

为什么痛苦的会是我 /10

轻微的心理创伤也威力无穷 /12

本书的目标 /14

第2章 时间不能治愈的伤 /17

为什么时间不能治愈所有创伤 /18

本书怎样帮助你 /20

我如何发明眼动疗法 /21

眼动疗法如何处理记忆 /27

未处理的记忆是不健康人格的基础 /33

我是谁 /35

第3章 人生困境背后的痛苦记忆 /38

- 对于脑海中思考的一切，身体都会有反应 /39
- 从南希的案例看不同的心理治疗方法如何运作 /41
- 发现自己不合理的习惯反应 /45
- 学习一些自我控制的技巧 /46
- 痛苦的常见根源 /51
- 超越自动驾驶状态 /59

第4章 消极记忆带来消极的自我感觉 /61

- 问题底层的消极记忆 /61
- 找到最关键的标准记忆 /65
- 消极认知来源于记忆 /69
- 找出你的消极认知 /70
- 用“回溯”技巧找到相关记忆 /74
- 每天坚持做TICES记录 /77

第5章 不安全的父母，不安全的依恋 /82

- 不受父母疼爱的孩子 /84
- 不安全的依恋类型 /86
- 扩大安全网络 /90
- 消极认知再探 /92
- 探索自己的负罪感 /96
- 自我心灵保健 /100

第6章 焦虑和恐惧背后 /102

- 不安全感从哪里来 /104
- 理解创伤后应激障碍 /111

为什么我被迫这样生活 /118
探索自己的安全感和控制感缺乏 /120
巩固自我控制技巧 /124
当一次自己的父母 /127

第7章 记忆的伤引起身体的痛 /129

心理、大脑和身体的联系 /130
往事给身体带来的痛苦 /134
我失去了应有的感觉 /139
我的身体令人厌恶 /143
我一定是生病了 /145
探索自己的身体感受 /151

第8章 我最深爱的人，伤我却是最深 /155

伤痕累累的爱 /156
家庭的破坏之舞 /162
努力还是放弃 /173
我恨死你这样的人了 /179
最后几点人际交往的建议 /181
探索自己的人际交往记忆 /182

第9章 最坏的心灵也可以重建 /184

反社会行为是怎么开始的 /185
从成瘾中走出来 /188
施虐的心从何而来 /197
儿童猥亵犯的过去 /202
最坏的心灵也可以重建 /208

第10章 从压力重重到拥抱快乐 /210

当压力让我们喘不过气 /210

探索自己 /218

减轻日常压力的四大元素 /221

从失败到自由 /223

超越压力 /226

开始掌控自己的人生 /230

第11章 拥抱更广阔的世界 /233

向前追溯人性的脉络 /234

走出无法停止的哀悼 /240

扫清精神道路上的阻碍 /243

拥抱我们生活的世界 /250

附录A 自我帮助技巧及工具 /255

附录B 眼动脱敏与再处理疗法相关资源 /259

附录C 延伸阅读[⊖]

附录D 参考文献[⊖]

致谢 /264

⊖ ⊖ 请参见机械工业出版社华章公司网站www.hzbook.com。注册后搜索书名即可下载。



我们的心灵为何饱受痛苦

事实上我们所有人难免都会遭受这样那样的痛苦。总有各种各样的情况出现，影响我们的好心情。但是如果痛苦经历本身已过去了很久而我们的痛苦还是会持续出现，那是因为大脑内部的某种联结影响了心理。让我们先做个实验，这样你就能自己弄明白这一点。我先说一句话，然后请你留意自己心里迸出来的第一反应。

玫瑰玫瑰花儿红

很可能你想到的第一样东西就是：**罗兰花儿蓝盈盈**。对土生土长的美国人来说，这基本上等于是条件反射般的回应。这个概念很重要，因为心理反应都是建立在身体反应的基础上。你的大脑已经事先设置好，和身体其他部位以同样的方式做出自动反应。不论男女老幼，如果膝盖被人以特定方式敲击一下，其腿部就会猛地一阵抽搐。同样，不论出于何种目的，你的心理也会自动做出回应。例如，你上一次听到这首歌可能已是好多年前的事了。但不管怎样歌词还是自然而然就到了嘴边。这些类型的自动反应可能很美妙也很有用，显示出我们心理的巨大威力，但它们并不总是对我们有益。

让我们先来看一看这些歌词本身。你对“玫瑰玫瑰花儿红”这句歌词的反应并不是对其具体意思的评价。你的心里只是自动跳出这样一个反应，好像这句话说的是真理。但玫瑰花其实并不都是红色的。还有黄色、粉色、紫色的玫瑰花，甚至任何你能想出来的颜色，都有对应的玫瑰花。但是，这句没有经过验证的歌词乍一看并没有什么不妥之处。那么第二句歌词又怎么样呢：罗兰花儿蓝盈盈。真是这样吗？不是的，实际上罗兰花是紫色的。但是不管这句话说得对不对，它还是会自动跳出来。虽然这句话很可能并没有给你带来过任何的苦恼，但是同样这种类型的自动反应会引发各种各样的问题，破坏我们的幸福、扰乱我们的家庭、影响我们的社会。这种心理 / 大脑的自动反应过程，可以让我们认出一句歌词，让我们跟着一首 20 年来没有听过的旋律一起歌唱，同样也可以让我们坠入痛苦的深渊，让我们焦虑、抑郁、心痛，有时候甚至带来身体上的疼痛。

过去的经历是此刻内心世界的组成部分

这首儿歌的歌词还有更多可以解读的地方。还记得“罗兰花儿蓝盈盈”后面的歌词吗？“糖果味道甜丝丝，你的感觉甜如蜜。”歌词非常动听，而且也是自然而然地涌上心头。但我们大家都知道，糖果的味道肯定甜丝丝，而人的感觉却要复杂千万倍。每个人的感觉都是酸、甜和天底下各种滋味及其变体的混合体。每个人都会感到愤怒、悲伤、妒忌、痛苦、受伤、没有安全感、快乐或者甜蜜。当我们有了情绪，我们就会做出相应的行动。前一刻我们还对身边人爱护有加，一天后可能会暴跳如雷，气得对他们大吼大叫。所以，从根本上说，我们成长过程中所学到的东西有些是真的，而有些其实并不是真的。年幼的我们常常难以分辨其中的差异，而那些我们信以为真的东西——比如，因为我们老是被人欺负或者遭人嫌弃就认为自己要低人一等，或者以为父母的婚姻走到尽头都是我们的责任——其实不过是错觉。但是，这些经历却会留下长远的影响，在余生中不断自动浮现出来，不受意识控制。

人生中的每一段经历都会变成此刻内心世界的组成部分，控制我们对每个人和每件事所做出的反应。当我们“学习”某件事情时，这段经历就会真切地存储在被称为“神经元”的脑细胞网络里。这些细胞网络实际上构成了无意识心理，决定了大脑怎样解释周围的世界并控制我们从这一刻到下一刻的具体感受。这些记忆包括多年前发生的经历，而我们的有意识心理常常觉察不到这些经历到底会留下什么影响。但是，因为这些记忆全部存储在大脑里，它们就会不受控制地突然蹦出来，对“玫瑰玫瑰花儿红”这样的歌词自动做出回应，就像是它们给我们遇到的每种新情况都戴上一副有色眼镜。在我们美丽动人的时候，它们会让我们觉得自己毫无魅力。在周围每个人都兴高采烈的时候，它们会让我们觉得郁郁寡欢。如果有人弃我们而去，它们会让我们觉得伤心欲绝——哪怕我们清楚地知道这个人其实糟糕透顶，继续维持这段关系只会是个弥天大错。总之破坏快乐心情的很多感觉和行为其实都来源于无意识的记忆系统中存在的一些症状。

让我们先来看看本章开头所说的第一个案例：



为什么我这么害怕被男人抛弃

为什么一个美貌与智慧并存的女性总是挑错男人，然后等到这些男人提出要和她分手时，她却跪在地上死死抱住他们的大腿，苦苦哀求他们不要离开自己？

找男朋友对贾斯汀而言根本不成问题。她的问题是怎么守住男朋友的心。贾斯汀今年 25 岁，她总是喜欢挑有点儿棱角的男人，这些人一般都狂放不羁、很难心有所属。每次恋上一个人之后，她都表现得特别如胶似漆，而她的男朋友无一例外最终都要和她提出分手。分手的时候，她哭得撕心裂肺，双膝跪地，死死抱住男人的大腿，苦苦哀求他不要弃她而去。

做心理治疗的时候，这一切的根源被追溯到她六岁那年一个周日晚上所发生的事情。贾斯汀和父母一起住在一栋两层小楼里。那天晚上外面雷雨交加，贾斯汀觉得特别害怕。她一个人待在楼上自己的卧室里，开始放声大哭，拼命叫喊自己的妈妈和爸爸，让他们快点过来。但是，他们都在一楼的厨房里。外面的狂风暴雨把贾斯汀的哭喊声完全淹没，他们一点儿也没有听到她的声音。因此一直也没有上来安慰贾斯汀，让她不要怕，最后贾斯汀哭到声嘶力竭，疲惫交加，终于慢慢沉入梦乡。

这样平常的一件事怎么会和她现在的这些问题扯上关系呢？我们大家在童年时期都经历过雷雨交加的场面，但只有很少一部分人会一直受这件事的消极影响。我们会在后面的章节里详细分析造成这一现象的原因。现在，我们只需要知道，如果当前的消极反应和消极行为能被直接追溯到早年的一段记忆，我们就把这样的记忆称为“未处理”的记忆——意思是它们被储存在大脑里，但却仍旧保留着早年所感受到的情感、身体感受和看法，丝毫未减。

在那个雷雨交加的夜晚，还是个孩子的贾斯汀内心恐惧至极，心里认定她的处境极度危险。在她声嘶力竭地呼喊爸妈过来时他们却并没有出现，这让她有了这样的感受，那就是在她真正需要父母帮助的时候肯定会被他们抛弃。这个记忆，带着她六岁时所感受到的强烈恐惧感一起，储存在了她的大脑深处，每次男朋友和她提出分手时，都会被激发出来。此时此刻，她的所作所为不再像一个成熟且成功的 25 岁女士，而像一个满怀恐惧的小女孩，一个人孤苦无依

地被留在黑暗里。假设狂风暴雨和分手都能与孤身一人及遭人遗弃产生关联，我们就可以看到这两者间的联系。这样一来，她就会无意识地将与恋人分手的经历看成“深陷危险中”。

我们无时无刻不在经历着这些类型的联系。所有那些出现在我们自己身上和周围人身上的特征，不管是爱也好，是恨也罢，这些联系往往就是其背后的原因。它其实只是大脑运作以理解外部世界的一种方式。但是，辨认出这些记忆联系只是改变我们思考、行动以及感受方式的第一个步骤。我们不仅要理解某个症状从何而来，更重要的是知道采取什么样的措施来解决它。在本书当中我们就会深入探索如何发现隐藏在个人问题或感情问题背后的记忆，能采取什么样的措施来帮助自己解决问题，以及怎样识别寻找专业性的帮助的恰当时机。

一种神奇的心灵疗愈术

在本书中，我们也会探索大脑的运作机制——构成我们意识的千丝万缕的复杂联系——主要通过全世界范围内超过七万名临床医生所实践的一种被称为**眼动脱敏与再处理**（**Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR**）的治疗方法，通过其中一些医生所提供的临床案例来加以研讨。过去这20年来已经有几百万人得到这种疗法的帮助，其中很多人愿意将自己的经历在本书中详细和读者分享，目的是为了帮助我们揭开变化过程的神秘面纱。研究已经显示，很多重大改变甚至能在眼动脱敏与再处理的一个再处理环节中发生。患者的报告为我们打开了一扇通往他们脑海的窗户，因为他们所提供的各种联系回答了我们为什么会以不同方式对周围的世界做出反应。

眼动脱敏与再处理疗法主要针对未处理的记忆，其中包含了各种消极的情绪、感受和看法。通过激活大脑的信息处理系统（这一点我们将在第2章中加以解释），这些过去的记忆将会得以消化。这就意味着我们要取其精华，去其糟粕，并且记忆会重新储存在大脑里，再也不会对你造成任何伤害。

比如，贾斯汀的医生主要专注的是那个雷雨交加的夜晚，同时关注她当时



独自一人身处危险的恐惧感受。一旦狂风暴雨的那段记忆得到了适当处理，童年时期害怕的那些感觉就会消失，取而代之的是一种安全感，以及作为成年人她完全能照顾好自己的坚定信念。伴随这些而来的是男朋友的问题顺利得到解决。她对自己重新认识的结果，就是她终于能在爱情上做出截然不同的抉择。毋庸讳言，如果贾斯汀的父母一直责罚孩子或是一直疏忽大意，那么可能就有更多的记忆需要我们去处理。但是不论涉及的记忆到底有多少，从根本上说，我们正是通过这种疗法来进入一个人的无意识心理，让各种洞见、联系和改变在再处理环节快速发生。

无意识心理究竟是什么

多数人在思考无意识时，都会想到心理分析，想到很多电影，它们都涉及心理冲突的弗洛伊德式的观点，以及带有象征色彩的梦境和手势。从心理分析的角度来看，它一般都需要花费几年时间的对话治疗和修通过程（working through），才能领悟和掌握那些隐藏在背后的力量。这种形式的治疗也有很大的价值。但是弗洛伊德毕竟是在 20 世纪初发表自己的一系列观点，而从那以后很多事情都发生了巨大的改变。过去这一个世纪以来，神经生物学技术领域的发展一日千里，极大拓展了我们对这些“隐藏的力量”到底是什么的深层理解。我们将要涉及的对无意识的探讨主要建立在大脑本身运作方式的基础之上。通过理解过去的各种经历怎样为我们的情绪反应和身体反应奠定生理基础，我们就能判断那些“困住”我们的关键点和下意识的心理反应是怎样出现的，以及采取什么措施才能解决它们。

我们来看看第二个案例。

为什么每次公开发言我就如此紧张

本杰明是个事业有成的商人，为什么每次在大众场合发言他就要紧张得手足无措？以下是他所说的话：

“从我记事时起，只要是在一群人面前做任何形式的表演，我都会感到莫名