

# 完整的人

心智模式决定行为

[澳大利亚]

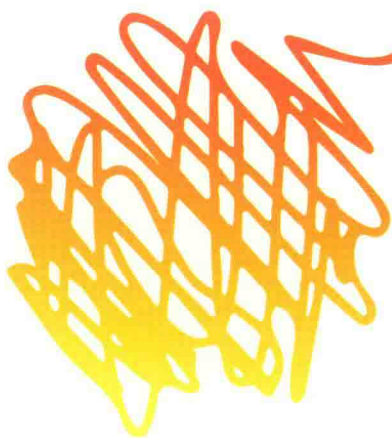
史蒂夫·比达尔夫 著

卫婷婷 译

Fully Human  
Steve Biddulph

畅销书《养育男孩》《养育女孩》作者

比达尔夫心理学新作



整合与运用四层心智——  
身体、情绪、思考、灵性  
实现跨越式成长

中信出版集团

Fully Human  
Steve Biddulph

# 完整的人

[澳大利亚]

史蒂夫·比达尔夫 著

卫婷婷 译

图书在版编目 (CIP) 数据

完整的人 / (澳) 史蒂夫·比达尔夫著; 卫婷婷译

-- 北京: 中信出版社, 2023.1

书名原文: Fully Human: A New Way of Using Your Mind

ISBN 978-7-5217-3737-0

I. ①完… II. ①史… ②卫… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 229447 号

Copyright © Steve Biddulph 2021

First published 2021 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2023 by CITIC Press Corporation

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

完整的人

著者: [澳大利亚] 史蒂夫·比达尔夫

译者: 卫婷婷

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: 宝蕾元仁浩(天津)印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 7.5 字数: 168 千字

版次: 2023 年 1 月第 1 版

印次: 2023 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2021-3599

书号: ISBN 978-7-5217-3737-0

定价: 59.80 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

所想少于所知，  
所知少于所爱，  
所爱远远少于所有存在。

——R. D. 莱恩 ( R.D. Laing )

头中有脑，  
鞋中有脚，  
做自己的舵手，去往天涯海角。

——苏斯博士 ( Dr. Seuss )

## 前 言

本书写作的目的在于让读者在自己的思维中自在游走，“点亮”自己心智中几乎从未察觉到的各个层面。当思维的各个部分都被充分唤醒，它们将会以更加协调的方式运转，你将过上更有力量、更完整也更广阔的人生。

基于神经科学的最新发现，本书结合了先进的心理治疗方法，以及我帮助身处逆境的人们疗愈和成长的经验。那些觉得生命应该有更多意义、认为我们可以更好地生活在这个世界上的人，都是本书的目标读者。

本书有两个关键概念。第一个是超感知，即你的身体每分每秒都在向你传送信息。这些信息往往会比你大脑中的意识更迅速、微妙、灵敏地感知当下发生的事。然而，大多数人几乎都忽略了它们。

第二个概念是“四层公寓”，它不难领会，并且可以进行多层级思维探寻。这种方法可以让思维协同运作，而不是任由思维把你搞得混乱分裂。这个概念

非常简单，即使是5岁的孩子也可以学会；同时也非常深奥，甚至能够帮助受过严重心理创伤的成年人。在本书中，你可以看到很多故事、经历和挣扎，它们或许与你自己的生活经历有相近之处。你需要做的只是保持好奇心，一直读下去。我在书中加入了一些练习，如果你想加速疗愈的进程，也可以尝试这些练习。在余生的每一天，你都极有可能用到本书教你的方法。

希望你的人生因此改变，让这些改变像涟漪一样在你的周围扩散开来，为子孙后代创造更好的精神世界。人们对于彼此以及周遭自然世界的爱，正是通过意识到这种永恒存在的联系而产生的。你的思维知道如何运作，你要做的仅仅是将它唤醒。

爱你们。

史蒂夫·比达尔夫

注：在认真读书之前，有些读者可能很想知道关于我的信息。在本书的最后，会有关于我的寥寥几页描述。如果愿意，请翻到书的最后；如果没有兴趣，就直接从这里开始阅读之旅吧。

CONTENTS

目录

---

前 言 / III

1

超感知 / 1

2

一个人的四层公寓 / 19

3

公寓的第一层

——你的身体 / 37

4

公寓的第二层

——情绪是如何影响你的生活的 / 69

## 5

### 特别章节：

我们都需要治愈的创伤 / 103

## 6

### 公寓的第三层

——运用你的思考脑 / 131

## 7

### 特别章节：

男性的重要一课 / 157

## 8

### 公寓的第四层

——灵性和你想象的不一样 / 171

## 9

### 成为完整的人 / 199

关于作者，如果你想知道…… / 221

注释、资料来源和参考文献：

给心理学从业者和爱好者 / 226

1

Supersense

超感知

“我们的大脑能够即时加工和评估由人类感官接收的信息，这种反应比我们的思考或推论要迅速得多。这就是人的超感知，它能够综合所有复杂而细微的信息，帮助人类识别值得注意的要点。”

安蒂·卢埃林是一位兼职全科医师，有两个女儿，父母帮着照看孩子。安蒂今天过得很不错，她上午去了市中心，和朋友们吃了午饭，现在正在回家的路上。她在郊区火车站下了车，寒风瑟瑟，于是她加快脚步，走进停车场。她费了好大工夫才从包里找出车钥匙，开了车门，坐进车里。这时，她用余光依稀瞥见远处的一个身影——一个年轻男子正向她的车走来。

她发动了汽车，这时男子已经离她越来越近，而且正对她喊着什么。他衣着得体，相貌不凡，看起来好像需要安蒂的帮助——可能是丢了什么东西或者需要帮忙指路。安蒂一直是个很讲礼节的人，此时这种长久以来养成的品性激发了她的善意：不理睬别人显得太过冷漠。她的手甚至已经碰到了按钮，要把车窗摇下来。但是，她的胃部突然一阵抽搐。安蒂一反常态，几乎是惊慌失措地开车驶过，上了公路。从后视镜里，她看到男子站在那儿，一动不动，凝视着她。即使已经回到家，安蒂

的心仍怦怦跳个不停。“我这是怎么了？”她想。

回到家后，父母和女儿们的温馨问候瞬时让整个家热闹起来，安蒂也很快就把刚刚发生的事情抛诸脑后，直到她打开电视，看到了当晚的新闻——在郊区火车站附近，也就是她下车的那个车站，有一名男子被警方逮捕。这名男子试图持刀劫持一名年轻女子，但她大声尖叫并奋力反击。万分幸运的是，这时刚好有另外两个女人开车进了停车场，男子落荒而逃。安蒂回想了几秒后，突然感到不寒而栗——差一点，被持刀劫持的就是自己了，而那个可怜的女子……安蒂越想越后怕，在沙发上一边哭一边发抖。这时，安蒂的丈夫走进客厅，看到眼前的景象吓了一跳。

安蒂和丈夫一起报了警。那天晚上，两名警探拿着犯罪嫌疑人的照片来到安蒂家。她很快认出了犯罪嫌疑人就是那个企图靠近她的男子。警探们感谢了安蒂，还说安蒂很聪明，躲过了一劫（他们很谨慎地没有用“逃”这个字）。警探走后，安蒂的心情仍然难以平复。

安蒂是我刚做心理治疗师时接待的一位来访者。在那个寒风瑟瑟的下午，安蒂听从了自己身体里的特殊信号——具体来说，是她的“直觉”，因此得以安全无虞。她完全按照自己所需要的方式做出了反应，而这一反应保护了她的人身安全。这种直觉就是人类千百年来得以存活下来的一种自然反应。

史前的漫长岁月里，危机丛生，人类要想安全生存，就需要非常敏锐的感官。对于鸟类戛然而止的鸣叫，树丛里的轻微

抖动，人类首先要做出反应，然后大脑会判断下一步要采取的行动：是藏起来、逃跑、发出警告，还是放松警惕，说一声“欢迎回家”。

我们的大脑非常擅长这一点：能够即时加工和评估由人类感官接收的信息，这种反应比我们的思考或推论要迅速得多。这就是人的超感知，它能够综合所有复杂而细微的信息，帮助人类识别值得注意的要点。我们的大脑每时每刻都在进行着这一套复杂的分析。在神经系统科学对超感知进行合理解释之前，人们称之为“直觉”或“第六感”，但两者都不准确。超感知是人类大脑非常高级的能力，它能够以闪电般的速度整合一切感官信息，并将这些信息与人类过往积累的记忆相结合，判断其是否“似曾相识”。然后，超感知就开始施展它的第三个特异功能——它会让你知道自己应该注意什么。超感知会通过触发强烈的身体反应来提醒你“这件事非常紧急”，这一过程依然比语言迅速很多。而如果你像安蒂一样意识到了这一点，与你的内在产生了连接，你就会接收到这个信息。

通过无数直接或间接的方式，我们得知大脑是人体最聪明的器官。这里所说的大脑指大脑薄薄的橙色外皮（前额叶），它参与人类有意识的言语思维，并处理生活中的一切事务，从“我有没有锁门”到“我该不该看剧”。大脑的前额叶非常敏锐，但是与超感知相比，它只是一个步履蹒跚的幼儿。人类的超感知具有极其强大的能力，而理解超感知则会给人带来欣喜和惊

奇，尽管在这本书的开篇就说这句话为时尚早——毕竟还有许多章节等着我们阅读。你已经拥有了这种超感知，在阅读此书的过程中，你将会学到如何将它运用到生活中更高的层面。无论你是孤身一人，还是和家人住在一起，是正在辛勤工作，还是和好友一起环游世界，超感知都会一直伴随着你。不仅仅是为了让你安全生存，更是提醒着你明智地做出各种抉择，并最大限度地提高你的幸福感。人人都拥有这样一个精妙而强大的指导系统，而本书将教你如何使用它。

## 我们几乎失去了它

人类的内在感觉系统是我们生而为人最核心的部分，是我们大脑运行的内核。令人震惊的是，当今社会的人们几乎忘记了这一系统的存在。童年时期，从未有人鼓励我们去倾听感觉系统，我们甚至没有讨论过这一系统的语言。大多数人对我们内在系统的警告没有清晰的感知——如不安或隐忧，抑或是积极的信号（激励或渴望），我们几乎都忽略了。这绝非小事。如果没有这些信息，我们就可能过着充满大大小小错误的生活。我们可能会和错的人结婚，选择错误的职业，错过孩子发出的重要警告信号，后来发现为时已晚。我们甚至可能误入传销组织！

我们的超感知经过进化，成了思维的基本引导系统，来帮助我们辨别孰是孰非，孰危孰安。如果我们与之失去连

接，会导致一系列的事情接连出错。我们将几乎丧失自我感知——不知道自己是谁，想要什么。我们可能会开始在一段关系中迷失自我，发现我们的家庭支离破碎。我们可能会忽略内在隐忧，找不到自身价值，很快便发觉自己生活在谎言之中，如行尸走肉一般。对于自己所做的事情，我们有种无力感，而且感到空虚。上述的情况，有没有一丝熟悉？

如果上述情况与你相符，那么，本书将为你带来希望之光；如果你感到纠结挣扎，那么，这就是你改变的开始。你可以重新唤醒自己的超感知，去认知自己是谁，什么对自己最重要，重新找回生命的完整性，使人生变得更加丰富。

在你的生命中，你一定遇到过一些与众不同的人。与周围的人相比，他们活得更生动、更真实。我们都注意到过这样的人，事实上，我们从一开始就通过超感知感知到了这些人，随着时间的推移，这一点会更加明显。

这类人通常有三个显著的特征：一、举止。他们看起来理性从容，高度专注，他们与你在一起时的状态非常平和。二、态度。面对生命的起起伏伏，他们能够云淡风轻，但是当面对非常重要的事情时，又会非常认真谨慎。他们一直默默保护着身边的人，和他们在一起，你会觉得非常安心。三、他们绝非循规蹈矩之人，他们能与周围的人相处融洽，但并不世故圆滑。他们注重自我，不会轻易被社会舆论影响。

一个“完整的人”在人群中独特而耀眼，他的心灵、头脑和精神都和谐一致。

脑科学发现，这种活力是一种神经状态，即你的心智和能力被充分激活的状态——这对我们每个人来说都是可以实现的。超感知就是人格发展的开始和核心。一旦理解了自己的超感知，你就可以不断向上探索，与身边的一切产生连接。你的心智就像是一座高层公寓，你可以打开所有的房间，享受它们带给你的一切。你会变得更加完整，情感、行动和价值观之间的冲突也将消失。你会感知到自己真实地活着，并体会到生命的完满。

本书会教你以新的方式去关注自身，方法并不复杂——即使是5岁的儿童也可以掌握。这是一系列可以受用终身的工具，从第一天开始，你就会感受到它的力量。

## 不仅仅是感知危险

超感知的起源深植于人类的史前文明。在早期历史中，人类并没有表现出太强大的力量，他们生活在非洲草原上，敲碎狮子留下的骨头，或者在湖岸边吮吸贝类。

人类有着与豹子和楔尾雕同样敏锐的感官以及高度协调的神经系统，但我们没有利爪和尖牙，也不是特别结实和健壮。人类在食物链上的地位本来应该很低，也就是说，人类本来是要成为食物的，但对人类来说，我们走到食物链顶端的能力起到了重要作用，这种能力是人类一切成就的关键所在。在大多数时候，智人这个物种通过在紧密团结的家庭群体中生活、劳作、互相关爱和保护彼此，得以生存并征服我们所在的世界。

独自一人时，我们力量弱小，但群体力量非常强大，洞熊可能都会感到畏惧，因为如果对一个人动手，就意味着在挑衅整个氏族。

共同劳作需要大量的协调和社交技巧。因此，在人类产生语言之前，我们不得不练习读懂彼此的技能，以避免冲突，缓解恐惧或紧张的气氛。与其他生物相比，我们可以利用面部表情表达更丰富的情绪。这可以帮助我们判断彼此的情绪，既可以最大限度地避免危险冲突的爆发，也可以建立亲密关系并获得乐趣。

人类也是一个富有创造力、天性爱玩且充满爱心的物种。狩猎-采集者或其他土著与当代城市居民最大的区别就是他们所表现出的温暖、热情和自然情怀。[这是我20世纪70年代在巴布亚新几内亚的切身经历。琼·利德洛夫（Jean Liedloff）在关于亚马孙部落养育子女的经典著作《连续体概念》（*The Continuum Concept*）中曾多次提及这一点。]长久以来人们注意到，当西方文明遇到工业化前的世界，后者的那些文化会使当代城市居民看起来像暴躁的僵尸。他们的文化里有我们缺失的东西。

如今，我们仍然像安蒂一样，使用着大脑闪电般迅速的处理功能来读取他人的肢体语言、面部变化、语气转换以及一些不合乎情理的事件所传达的微弱信号。因此，我们会知道自己的孩子什么时候会对某事感到困扰，或者有没有告诉我们全部真相；我们可能会感知到自己的伴侣有什么事瞒着我们——即使只是个生日惊喜；又或者，某项商业交易或安排不像表面看