第一图书网, tushu007.com

<<第七感：自我蛻變的新科學>>

图书基本信息

书名：<<第七感：自我蛻變的新科學>>

13位ISBN编号：9789571352879

10位ISBN编号：957135287X

出版时间：2010-10-18

出版时间：時報出版

作者：[美]丹尼爾．席格（Daniel J. Siegel）

页数：376

译者：李淑珺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

（本文作者為哈佛大學心理學博士，著有《EQ》、《SQ》、《綠色EQ》等暢銷書）　心理學發展的大躍進總是來自於一些原創的洞見，透過全新的角度，瞬間釐清我們的過往經驗，揭露出隱藏在背後的連結模式。
佛洛伊德的無意識理論與達爾文的進化模型，至今仍持續幫助我們了解人類行為與日常生活中的某些謎團。
丹尼爾．席格的第七感（Mindsight）理論——大腦的洞見與同理能力——同樣的也讓我們發出「原來如此！
」的驚嘆，有時當我們陷入令人瘋狂的雜亂情緒中，將幫助我們整理出頭緒。
　認知自己的心理，並感知他人內在世界的能力，可能是專屬於人類獨一無二的能力，是滋養我們健康的心理與心靈的關鍵。
我自己在關於情緒智商和社會智商的研究中，同樣也探討了這個領域。
自我認知與同理（以及自我掌控和社交技巧），都是人們成功人生不可或缺的能力。
在這些方面擁有卓越的能力，幫助我們在人際關係、家庭生活、婚姻，以及在工作和領導統御方面，都能茁壯成長。
　在這四個關鍵的人生技能中，自我認知是其他技能的基礎。
舉例來說，如果我們無法監督自己的情緒，就不可能管理情緒，或從情緒中學習。
如果我們無法調整頻率來準確認知自身經驗，就更難調整自已與他人同頻率。
因此，有效的互動必須仰賴自我認知、自我掌控，與同理這三者的流暢整合。
我之前曾提出這個理論。
但席格博士以全新的眼光，以第七感的概念重新定位這些人生技能，並提出有力的證據，證明第七感在我們生活中扮演的關鍵角色。
　席格博士不僅是一位極具天賦又細緻敏銳的臨床工作者，也是神經科學與兒童發展研究的集大成者整合大師。
他為我們描繪出前進的藍圖，多年來持續在大腦、心理治療，與兒童教養的領域發表突破性的著作，而他為專業人士舉辦的研討會更是極受歡迎。
　他提醒了我們，大腦是一個人際的器官。
第七感則是他所引領開拓的新領域——「人際神經生物學」——的核心概念。
這樣以人際互動檢視大腦運作的觀點，讓我們得以了解日常生活中的人際互動其實都會對神經造成影響，而塑造出不同的神經迴路。
父母會影響孩子雕塑成長中的大腦，因此健康心理的構成要件就包含擁有與你同頻率、與你同理的父母——也就是具備第七感的父母。
而這樣的教養方式也讓孩子培養出相同的第七感的關鍵能力。
　在連結人際關係、心理與大腦的三角結構中，第七感扮演了整合的角色。
當能量與資訊在人類經驗的這些元素中流動時，所形成的特定模式就會同時形塑這三者（在此所指的大腦還包含從腦部延伸出去，分布在全身的神經系統）。
這可以說是最徹底的整體觀點，由內而外地完整詮釋我們的存在。
　席格博士的生平也同樣令人驚嘆。
他自哈佛畢業，目前在加州大學洛杉磯分校擔任臨床精神科教授，並且是該校「正念認知研究中心」（Mindful Awareness Research Center）的共同主任，及「第七感研究中心」（Mindsight Institute）的創辦人及所長。
但是比這一切資歷更令人佩服的是他本人，他正是一個具有第七感、與人和諧相處，給人帶來滋養的人。
。
席格博士以身作則，充分體現了他的研究。
　對於想更深入了解這項新科學領域的專業人士，我要誠摯推薦席格博士於一九九九年出版的，關

於人際神經生物學的著作，《發展中的心理：人際經驗中的神經生物學》（The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience）。
對於為人父母者，他與瑪麗．哈柴爾（Mary Hartzell）的合著則不可不讀：《由內而外的教養：更深入的自我了解能幫助你教養出茁壯的孩子》（Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive）。
但是任何人如果是想要更豐富更快樂的人生，那麼你手上的這本書就已經有令人折服而極度實用的答案了。

内容概要

Google、Blue Man等國際各大企業團體競相邀約「人際神經生物學」權威丹尼爾?席格博士第七感席捲全球第七感是每個人都有的內在潛能，是培養EQ與SQ的真正基礎， 也是開啟認知自我與感知他人的神秘鑰匙。
就算92歲的老先生，也可藉由第七感重拾嶄新人生。
即刻開啟你的第七感，獲得連結幸福人生的關鍵力量。
「鍛鍊第七感，對我們的人際關係、家庭生活、婚姻、職場以及領導統御方面，都有很大的幫助。
」——《EQ》、《SQ》暢銷書作家，丹尼爾?高曼 高度推薦～耕莘醫院精神科暨心理衛生中心主任級醫師，楊聰財 好評推薦！
！
什麼是第七感？
人類的五種感官知覺，讓我們得以探索外在世界；而第六感，讓我們得以查覺自己內在的生理狀態。
第七感，是一種向內觀看的能力。
也是本書作者丹尼爾．席格博士結合腦神經科學與心理臨床治療的研究結晶。
擁有第七感，即能統合外在與內在的世界，進一步認知內心、反思自我。
開啟第七感的力量，邁向自我蛻變、打開與他人的幸福連結。
培養EQ與SQ的真正基礎——「第七感」「第七感」這項結合西方腦神經科學與東方的沉思冥想的最新觀念，是如此的重要，因為「第七感」正是開啟認知自我與感知他人的神秘鑰匙；「第七感」也是丹尼爾．高曼提倡EQ與SQ的真正基礎，換言之，一個人要培養EQ與SQ，關鍵正在於「第七感」的專注技能。
本書中的案例即證明了有些情緒嚴重失常的人，因為持續鍛鍊「第七感」，甚至不需要再依靠藥物就能回歸正常生活。
而對一般人而言，透過「第七感」的專注與鍛鍊，理解自己的心理發展歷程，幫助你找出混亂與沮喪的根源，接受問題、解決問題、放下問題。
有了「第七感」，也能充分感知他人的內在世界，進而建立良好而有效的人際溝通。
每個人都有「第七感」，並且隨著「第七感」的精進，大腦的迴路與結構也會隨之改變，換言之，就是每個人終其一生都能持續不斷的培養「第七感」，進而改變自己，邁進自我蛻變的新人生。
與人心共鳴的科學寫作席格醫師，是一位理性與感性兼具的科學敘述者。
透過席格醫師深入淺出的說明，一窺第七感研究的科學理論依據以及實用的心靈鍛鍊方法，任何人都可以依此來培養第七感，進而獲得健康的身心。
不僅如此，席格醫師以感性的筆法，為我們介紹參與第七感治療練習的個案實例，共同見證求助者的心路歷程，也看見這些求助者與席格醫師交會的共鳴樂章，動人且美好。
第七感相伴的人生故事「愛不是來自內心嗎？
」七歲的琳娜問，為什麼以往最親近的媽媽，車禍重傷復原後，一切如常，卻再也沒有能力愛她？
除非媽媽大腦中某個沉睡的部份再次甦醒，否則好多好多的愛將永遠關在媽媽的心裡，無法表達。
七歲的琳娜會怎麼做？
一位罹患躁鬱症企圖自殺的十六歲男孩強納森，不需要使用藥物，透過第七感的力量平息了狂亂的情緒風暴，並且立志成為一名心理醫師。
一輩子冷面無私、不知感情為何物的成功律師斯圖亞特，是什麼讓他在九十二歲高齡仍能找到生命中的溫柔？
在遲暮之年終於懂得為所愛之人付出情感。
身心俱疲、情感壓抑的安妮形容自己吃東西只是為了「活下去」。
第七感幫助她找出深藏在破碎童年記憶中的哀傷源頭，解除重重枷鎖，學會理解，原諒他人，也原諒自己。
艾麗森究竟將哪段記憶給「刪除」了？
她要如何才能不再當過往創傷的囚徒，拿回人生主導權？

痛苦不安的親子依附經驗，極有可能代代相傳，但瑞蓓卡的經驗告訴我們擺脫宿命悲劇的可能性，任何人都有能力給予下一代豐沛的滋養與愛。
丹尼絲與彼得的婚姻關係岌岌可危，敵意相向，爭吵不休。
席格醫師給他們的任務是：成為對方內在世界的「捍衛者」。
讓他們重新學會如何在愛裡迎向對方。
生命的短暫、無常與死亡的終將來到，微渺的人類該如何面對這個顛撲不破的真理？
答案就在第七感的奧秘裡。
輕鬆讀懂最新腦神經科學觀念本書為席格博士從事腦神經科學研究與臨床治療二十五年以來，第一本為大眾而寫的書，書中詳細說明科學知識，透過實例說明專業概念，並有席格博士自創的簡易掌中大腦模型，簡單易懂，讀者很容易即能掌握腦神經科學的最新觀念。
本書也獲得《EQ》、《SQ》暢銷書作家丹尼爾．高曼（Daniel Goleman）的高度推薦。

作者简介

丹尼爾．席格（Daniel J. Siegel） 畢業於哈佛醫學院，多年來深入研究大腦神經科學、心理治療，與兒童發展等領域。
目前於加州大學洛杉磯分校醫學院擔任臨床精神醫學教授、加州大學洛杉磯分校「正念認知研究中心」（Mindful Awareness Research Center）主任，以及席格博士本人親自主持的「第七感研究中心」（Mindsight Institute）執行長。
近年來於世界各地參與研討座談並主持工作坊，也受邀至Google、Blue Man等國際企業企業演講，分享第七感的研究心得，深受專業人士與一般社會大眾歡迎。
其專業著作有：《抱持正念的大腦》（The Mindful Brain）、《人際關係與大腦的奧祕》（The Developing Mind），合著《由內而外的教養》（Parenting from the Inside Out）一書。
目前他與妻子及兩個孩子居住於洛杉磯。
李淑珺 台大外文系學士，輔仁大學翻譯研究所中英文組碩士，英國劍橋大學、蘇格蘭聖安德魯大學進修。
曾任長榮航空機上CNN新聞翻譯，並於實踐大學教授翻譯課程，並曾教授及演出佛朗明哥舞。
現為自由譯者，專職翻譯書籍，譯作橫跨心理學、文學、建築、藝術、歷史等範疇，累積達四十餘種，包括《巧奪天工》、《滅頂與生還》、《波特貝羅女巫》、《神奇城堡》、《非零年代》、《躁鬱奇才》、《厭食家庭》、《彼得潘》、《亞法隆迷霧四部曲》、《第五瓶血罐》、《狂野的夜》、《我心姊妹》、《巴黎女孩的廚房探險》，以及獲國民健康局推介好書的《熟齡大腦的無限潛能》與《老年憂鬱症完全手冊》等。

<<第七感：自我蛻變的新科學>>

书籍目录

推薦序　丹尼爾?高曼導讀　潛入內心之海深處第一部通往幸福的途徑——發現第七感◎第一章壞掉的大腦，失去的靈魂：身心健康的三角支柱大腦解析——隨手簡易腦部模型◎第二章憤怒的可麗餅：第七感的喪失與獲得大腦解析——簡介神經可塑性◎第三章離開乙醚圓頂廳：心在哪裡？大腦解析——乘著共鳴迴路而起◎第四章複雜合唱團：發現健康的和聲第二部蛻變的力量：第七感治療實例◎第五章雲霄飛車般的心情：強化認知軸心◎第六章　隱藏的半邊腦：左右平衡◎第七章　跟脖子以下斷絕關係：重新連結心靈與身體◎第八章　過往的囚犯：記憶、創傷，與復原◎第九章　理解自己的人生：依附模式與說故事的布萊恩◎第十章　多重自我：接觸核心◎第十一章　「我們」的神經生理學：成為彼此的捍衛者◎第十二章　時間與潮汐：面對不確定與不可避免的死亡後記　擴大悲憫圈：拓展自我謝詞附錄註釋索引

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

每個人內心都有一個內在心智世界——我將此想像為一片內在的海洋——這是一個極為豐富的地方，充滿感覺與思緒、記憶與夢想、希望與期盼。
當然這裡也可能動盪不安，讓我們體驗到這些神奇感覺與思緒的黑暗面——畏懼、哀傷、驚恐、悔恨、夢魘。
當這內心之海迎面襲來，威脅要將我們拉進海洋最深處時，我們很可能覺得就快溺斃其中。
畢竟誰不曾在某個時刻覺得自己就要被心裡的感受淹沒？
有時候這些感覺轉眼即逝，可能只是某天工作不順利，或跟你所愛的人吵架，或為了即將到來的考試或簡報焦慮萬分，又或是持續一兩天莫名地憂鬱。
但有時這些感覺會更加根深柢固，不受駕馭，彷彿成為我們最根本的部分，以致於我們不認為能夠加以改變。
這時候，我所稱的「第七感」（mindsight）就能派上用場了。
當我們能得心應手地掌握第七感，它就會成為能讓我們真正脫胎換骨的工具。
第七感將有助於我們從既定的心理運作模式中解放出來，將自己的人生發揮到極致。

媒体关注与评论

「《第七感》這本極具影響力的書將把神經科學帶到每個人的生活中，幫助我們了解心理可能出錯的地方，而因此有足夠的準備去改變。
這本書就像一趟由心理到大腦再到身體，然後再回頭的神奇旅程。
丹尼爾運用巧妙的個人故事與病例，讓我們像是跟隨一群友善的遊伴，共同進行一趟知性之旅。
」　　——著有《運動改造大腦》（Spark：The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain），並與他人合著《分心不是我的錯》（Driven to Distraction）、

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com