

<<第七感>>

图书基本信息

书名：<<第七感>>

13位ISBN编号：9787213053733

10位ISBN编号：7213053736

出版时间：2013-5

出版时间：浙江人民出版社

作者：丹尼尔·西格尔

译者：黄珏苹,王友富

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>

<<第七感>>

前言

<<第七感>>

内容概要

<<第七感>>

作者简介



## &lt;&lt;第七感&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 第11章 人际关系：幻灭的夫妻 丹妮丝阔步走进我的办公室，显得自信而有安全感。

跟在她后面的是她的丈夫彼得，他慢悠悠地拖着脚走，眼睛向下看，浑身散发着沮丧之气。

他们是来接受第一次夫妻治疗的。

丹妮丝笔直地坐在椅子上，彼得没精打采地歪在沙发上，而且一坐下就把一个大枕头抱在腿上，摆出一副防御的姿态。

就算你不是心理医生，也能看出这对夫妇有问题。

“他是个没用的家伙，”丹妮丝说，“他还总缠着人，真让我受不了。

”彼得说话的时候好像上气不接下气，但这并不妨碍他的回击。

“用不了多久我们就会发现，治疗是没有用的。

我娶了一个自恋狂，真不知道我当时哪根筋不对了！

”你可以想象，带着这样毫不掩饰的敌意与鄙夷，这段婚姻关系已经到了无法挽救的地步。

不过，在这对夫妇愤怒与幻灭的背后，我感觉到了悲伤与孤独，也许还有一丝渴望，可以促使他们做一些改变。

丹妮丝和彼得结婚10年了，有两个年幼的孩子。

他们都说爱孩子，但总是不停地为孩子的事情争吵。

丹妮丝和彼得都将近40岁了，对自己的事业都非常投入。

丹妮丝是位建筑师，彼得是一所知名音乐学校的老师，有时会参加演出。

他们尝试接受过一段时间的婚姻咨询，但发现“打开沟通通道”的努力完全没有效果。

丹妮丝说，他们接下来本想去见律师，但觉得为了孩子们，应该再试一次。

一位朋友建议他们给我打电话。

丹妮丝继续吐露心中的不满。

在结婚之初，她觉得一切都“挺好”，但随着时间一年年地过去，她渐渐认为彼得“非常没有安全感，要求太高”。

她的强调语气与坚定信念在我心里形成了一个像霓虹灯广告牌一样鲜明的形象：他有病，需要帮助。

她一直觉得彼得是个“多愁善感的男人”。

她说，直到有了孩子，她才意识到彼得真的很“软弱”。

她告诉我，彼得不能或不愿意对抗他们两岁的女儿，她把爸爸“玩得团团转”。

在丹妮丝没时间处理孩子的乱发脾气时，彼得就那么受着。

他也没什么好办法来应付他们5岁的儿子。

丹妮丝抱怨道：“他会说些甜言蜜语，跟儿子谈判或发表长篇大论，而他们的儿子根本不理他。

其实，只要他告诉两个孩子闭嘴，做他们该做的事情就好了。

”她最后总结道：“也许我以前还是尊重他的，但那点儿尊重现在已经荡然无存了。

”

## &lt;&lt;第七感&gt;&gt;

## 后记

这是一本奇妙的书，它就像由两种材质巧妙拼接而成的服装，有些部分有着金属的质感，有些部分像丝绸一样细腻润滑。

它是作者介绍的左脑模式和右脑模式的完美结合，既有理性、逻辑的神经科学知识，又有感性的、触及心灵的案例分析。

同时，这本书所介绍的疗愈之法，更是东西方科学与文明的交融。

作者从神经科学的角度，解释了为什么东方古老的冥想、正念、瑜伽等修行方法会塑造出健康的心理。

作者对大脑的剖析非常生动，你完全感觉不到神经科学是普通人无法理解的高深学问。

在翻译这些内容时，我仿佛变得很小很小，进入了大脑之中，此时的大脑就像是浩瀚的宇宙，神经元就像宇宙中的行星、恒星、卫星……由各种神经元集群构成的边缘系统、脑干、大脑皮层，就像星系。

我仿佛漂浮在漆黑的夜空中，眼前是宇宙神秘与异常美丽的景象，耳边回响着作者的描述：“在颅骨包围着的小小空间里，充斥着1000多亿个相互连接的神经元……”这是多么奇妙的大脑之旅。

作者对案例的选择与描述也十分用心。

每个案例都有不同的侧重点，每位读者都能从这些案例中多多少少看到自己的影子。

虽然绝大多数人的心理不会像案例中的人物那样偏离正轨那么远，但他们的问题可能反映出我们的困惑，读起来也许会有感同身受的感觉。

“哦，我小时候也有这样的经历。

”“原来他的愤怒是有原因的。

”“我竟然可以从这个角度来理解我的困扰。

”从而更加理解、接纳自己和他人的内心。

翻译这本书既是自我成长的过程，也是耗费心力的苦工。

作为译者，当然会尽力为读者提供完美的译著，如有翻译欠妥之处，恳请读者批评指正。

在此，我要特别感谢重庆三峡学院的王友富老师，承担了7~12章的翻译工作，还要感谢黄宁、王鹏、巩樱、崔凯、范文斌以及曲晓东给予我的支持和帮助。

希望您阅读愉快，有所收获。

## &lt;&lt;第七感&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论对于我们理解有关人类行为的最新研究发现，以及日常生活的奥秘一直发挥着引导作用。

而丹尼尔·西格尔的第七感理论，即有关大脑的洞察及共情能力的理论，同样让我们茅塞顿开、惊叹不已。

他让我们看到了时而令人发狂、时而杂乱无章的情绪中隐含的意义。

——丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)， “情商与社交商之父” 《第七感》是将神经科学引入日常生活，并必将对未来产生重要影响的杰作。

它有助于我们理解心理可能出现什么偏差，并用知识武装我们，使我们能做出更好的改变。

阅读这本书，就像是一次从心理开始，穿越大脑与身体，然后再返回心理的奇妙之旅。

丹尼尔·西格尔博士精心挑选了一些个人故事及病例，这使我们感到好像有一群友好的旅伴在引导这次奇妙之旅。

——约翰·瑞提(John J. Ratey)， 《5公里的快乐与智慧》作者、《分心不是我的错》合著者 《第七感》是一本难得的佳作。

它基于突破性的科学研究以及对专业实践的深入调查，它充满人性关怀地解释了人类之所以为人的原因。

对于医生、病人、教育工作者，以及所有想搞明白我们如何理解事物的人来说，这本书都会提供极具影响力的教益。

——肯·罗宾逊(Sir Ken Robinson)， 《让天赋自由》)作者 当今世界，在倡导将身、心与大脑进行整合方面，西格尔博士是考虑最周全、最富有说服力、学术背景最坚实、最受尊敬的一位倡导者。

我想不出还有谁能更好地将大脑、心理与人际关系的大整合写成这样一本读者广泛的畅销书，并让读者觉得与自己有关、令人信服，甚至能引发生活的改变。

——乔恩·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)， “正念疗法”之父

<<第七感>>

编辑推荐

<<第七感>>

名人推荐

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>