

# 第七感



[第七感\\_下载链接1](#)

著者:Daniel J. Siegel

出版者:時報出版

出版时间:2018-12-18

装帧:平装

isbn:9789571376233

自我蛻變新科學

## 一場腦內革命與新探索

「人際神經生物學」權威丹尼爾．席格博士的「第七感」

獲Google、Blue Man等國際各大企業團體競相邀約，席捲全球

第七感是每個人都有的內在潛能，

是培養EQ（智商）與SQ（社商）的真正基礎，

也是開啟認知自我與感知他人的神祕鑰匙。

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》作者，丹尼爾．高曼 高度推薦

- 有時你會變得不合理地生氣或不安，並且難以平靜下來嗎？
- 有沒有想過為什麼你不能停止你的行為，無論你怎麼努力？
- 你和你的孩子（或父母、伴侶或老闆）是否陷入了看似不可避免的衝突模式？

我們要如何發展出一種能力，而能認知到自己的某個想法——而不只是擁有一個想法——並認知到這是自己的內在心智活動，而不至於被它掌控？

我們要如何能獲取所有關於心智的豐富寶藏，而不是只能受制於反射反應？我們要如何引導自己的思考與感受，而不是被它們驅使？

我們又如何能瞭解他人的內心，真正理解他們「到底在想什麼」，並且更有效地給予同情的回應？

對大腦運作方式有基本的瞭解，將有助於瞭解自己有多大的改變潛能！

人類的五種感官知覺，讓我們得以探索外在世界；而第六感，讓我們得以察覺自己內在的生理狀態。第七感，是一種向內觀看的能力。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」也是丹尼爾．高曼提倡EQ與SQ的真正基礎，關鍵正在於「第七感」的專注技能。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。

## 與人心共鳴的科學寫作

作者席格醫師，是一位理性與感性兼具的科學敘述者。透過他深入淺出的說明，得以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。書中並介紹第七感治療練習的個案實例。

## 案例說明與腦神經科學觀念

本書為作者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。

## 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分再次甦醒，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，也接納自己。
- 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臨，渺小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。

※本書為《第七感：自我蛻變的新科學》的改版書

專業推薦

楊聰才身心診所院長 楊聰財

諮商心理師 周慕姿

臨床心理師 蘇益賢

諮商心理師 蘇絢慧

（按姓名筆劃排序）

國際佳評

「《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，幫助我們了解內心可能出錯的地方，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，然後再返回的神奇旅程。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。」——約翰．雷提（John J. Ratey）醫學博士，著有《運動改造大腦》，並與他人合著《分心不是我的錯》

「席格博士對大腦的突破性探索提供了一扇窗，讓我們一窺人類行為背後的生理基礎。

《第七感》有如文字的核磁共振攝影：這本令人震撼的書，將永遠改變你如何思考自己的思考。」——亞瑞安娜．霍芬頓（Arianna Huffington）

「《第七感》精彩地探討了心理與大腦兩個研究領域的結合。席格博士運用臨床上的故事與他個人人生的片段，說明我們如何能從反射性的衝動，轉變為開放接受，因此能做出理智的抉擇，而非盲目地重蹈覆轍。這本書對病人與病人家屬，以及心理醫療人員和一般大眾，都有很實用的幫助。」——柯萊莉絲．柯斯特邦（Clarice Kestenbaum）醫學博士，哥倫比亞大學臨床精神科教授

「《第七感》是一本罕見之作。這本書立基在突破性的科學研究上，詳盡探索專業人士的實務經驗，並以深刻同理而人性的方式描述了人之所以為人的道理。《第七感》對醫生、病人、教育者，以及所有想理解我們如何理解事物的人，都會帶來有力的指引。」——肯恩．羅賓森爵士（Ken Robinson），著有《讓天賦自由》

「在這本精彩而好讀的書中，席格博士將他對大腦科學、臨床心理學與正念研究的博學見聞，與他龐大的原創思考能力相結合，而發展出一項新穎實用的概念：第七感。他有如一位英勇的領航員，描繪出我們所有人浩瀚的內在之海，帶領我們航行其中，並提供驚人的洞見，讓我們從這趟旅程中獲益良多。他的著作將永遠改變我們了解自我與人際關係的方式。」——瑪麗．派佛（Mary Pipher）博士，著有《拯救奧菲莉亞》與《尋求寧靜》

「席格博士在《人際關係與大腦的奧秘》（The Developing Mind）中精彩地揭露了人際關係如何塑造大腦，也被大腦塑造。《第七感》是完美的續集，是邁向更睿智更善良的人生的大膽行動計畫，使人脫胎換骨，卻又極易理解，勢必能同時吸引專家與門外漢——事實上，應該是能吸引任何想豐富自己與孩子的人生，並且造福社會的人。」——黛安．艾克曼（Diane Ackerman），著有《園長夫人》及《感官之旅》

作者介绍:

作者簡介

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等國際企業團體演講，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秘》（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。

個人網址drdansiegel.com/

譯者簡介

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。

目錄: 推薦序 丹尼爾．高曼

導讀 潛入內心之海深處 丹尼爾．席格

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

壞掉的大腦／「你地圖」與「我地圖」／身心健康的三角支柱：心智、大腦與人際關係／瞭解、放手、接受

＊大腦剖析——大腦就在你的手掌上

掌中大腦模型／腦幹／邊緣區域／皮質／前額葉皮質

第二章 憤怒的可麗餅：第七感的喪失與獲得

當我們失去心智／失去心智的機制／找出崩潰的原因／反思的三腳架：開放、觀察、客觀／反思與重建連結／為了重修舊好所做的改變

＊大腦剖析——簡介神經可塑性

同時啟動的，就會連結在一起／身體裡的大腦

第三章 離開乙醚圓頂廳：心在哪裡？

沒時間掉眼淚／心是真的，為什麼不能定義它？／心智包含能量與資訊的流動／心智是一種調節的歷程：監督與調整／由身體與人際構成的心智／人際神經生物學／第七感的精確定義

＊大腦剖析——乘著共鳴迴路而起

映照內在心智的神經元／認識我，認識你

第四章 複雜合唱團：發現健康的和聲

合唱聲響起／尋求整合／健康的心智：複雜性與自我組織／整合之流：僵化或混亂V.S.和諧與彈性／八大領域的整合／第七感與自由

第二篇 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

不可靠的內心／以正念來改變內心／集中注意力，改變大腦／充滿正念的大腦／青春期的內心／前額葉皮質／洞見冥想練習：專注呼吸法／鍛鍊認知與穩定內心／穩定後的內心

第六章 被隱藏的半邊腦：左右平衡

從過去到現在／右與左／「SNAG」大腦／發展右半腦／身體的感覺／非語言連結／描繪影像／建立左右之間連結／建立第七感中的「我們」／強化突觸的整合

第七章 跟脖子以下斷絕關係：重新連結心靈與身體

把身體趕出內心之外／逃離痛苦／腦幹訊號：戰鬥，逃跑，還是凍結／大腦邊緣區域的語言：基本型情緒V.S.類型化情緒／意義的感覺／防衛的城牆／關注身體／建立內在安全祕境／提高容忍限度／充分感受：存在當下的療癒力量／身體的智慧／療癒的影像

第八章 過往的囚犯：記憶、創傷與復原

記憶的形成與重現／內隱性記憶：心理經驗的基本拼圖／未被察覺的記憶／外顯性記憶：組合心理拼圖／海馬迴：拼圖大師／當海馬迴斷線時／創傷、記憶與大腦／運用海馬迴來治療創傷／跌個狗吃屎

第九章 理解我們的人生：依附模式與說故事的大腦

依附模式／創造連貫的人生敘述／成人依附訪談／內心的另一扇窗／安全的心理／排拒的心理／先入為主的心理／尚未化解與混亂的心理／照亮我們的人

第十章 多重自我：接觸核心

迷失在熟悉之處／無法解決的矛盾／羞愧狀態／多重自我／心理狀態／由上往下與由下往上／狀態的整合：之間、之內，以及我們／解開羞恥的心結／找到自我核心／互相連結的「我們」狀態

第十一章 「我們」的神經生理學：成為彼此的捍衛者  
失去和諧的生命／在彼此面前感覺安全／打開第七感的鏡頭／理解過去，釋放當下／改變的決心／扭曲的鏡子／身體掃描／分化與連結／「我們」的認知輪  
第十二章 時間與潮汐：面對不確定與不可避免的死亡  
短暫、無常與無可避免的死亡／王子之死／海邊的不確定／尋找確定／真正重要的是什麼？／檢查員上場／充滿不確定的年代／專注內心來改變大腦／謝謝你，珊／懷疑迴路／接受不確定／連結帶來的慰藉  
終曲 擴大悲憫之圈：拓展自我  
跨領域整合的暢快人生／我V.S.他們／擴大自我認同／清楚地看見內心  
謝詞  
附錄  
．．．．． (收起)

[第七感\\_下载链接1](#)

标签

繁體

神經科學

[歐美]

DanielJSiegel

2018

(已借)

评论

心理学

-----  
[第七感\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[第七感 下载链接1](#)