

身心合一的 奇迹力量

(美) 提摩西·加尔韦 W.Timothy Gallwey◎著 于娟娟◎译


THE INNER GAME OF TENNIS

体坛顶尖选手在巅峰对决中
制胜的心理秘密

入选全球50部最著名的心理自助经典
体坛顶尖选手在巅峰对决中制胜的心理秘密

不管赛场还是人生，
一旦计算，反而误算

美国畅销100万册

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



The inner game of tennis

《网球的内心游戏》

原著：W.Timothy Gallwey（美国）

导言

每种游戏或活动都包含两个部分，外在的和内在的。外在的或表面的游戏就是和外在的对手进行对抗，并超越外在的障碍，达到一个外在的目标。以网球这种游戏为例，外在的障碍就是为战胜对手必须尽量将每个球打出好的落点和速度，同时减少失误，这样才可能取得比赛的胜利甚至赢得最后的冠军。对于掌握这种外在的游戏，很多书都提供了不少的指示：比如如何引拍，挥拍，随挥。以及眼睛、头、手腕、小臂、大臂、肩、腰、腿、髋，等等甚至脚尖各自该怎么做才能达到最佳的效果。但事实上，我们当中很多人都发现这些指令说起来容易，做起来难。

（好比学跳舞，最有效的学习方式是观察人家如何跳，然后跟着音乐去找那个感觉，第一次可能脚出错了，不要紧，慢慢地你就找到那个感觉了，先是脚的顺序对了，手也跟着动了，胯也跟着动了，接下来，就是多跳，然后熟能生美了。很少有人去看示意图，先左脚45度跨一步出去，然后右脚如何如何，这个习得过程我们基本不思考，只是用我们的身体去感知和模仿别人的身体，意识很淡，基本不用意识去指挥，音乐一响，身体自动地动就行了。译者注）

这本书想要说的是，在尝试掌握任何技能的过程中，只是重视这些外部的指令，而忽视相关的内在技能习得规律，是不可能取得满意的效果的。内在的技能习得规律我们这里暂时称为内心游戏。这种游戏发生在球员的内心，内心游戏所面对的对手是自己，障碍表现的形式是，专注力的失去，过度的紧张，不自信，习惯性自责等。简言之，就是要战胜所有妨碍我们“正常”表现的负面心理习惯。我们经常疑惑，为什么昨天还打得非常好，可今天却相当糟，为什么在比赛中习惯性紧张，或者总是打飞很容易的机会球；以及为什么改掉错误的习惯要花那么久的时间，更不用说要学会一个新的技术。在内心游戏中所取得的胜利（战胜自我）可能不会让你赢得更多的奖品，但，这种成就感是永久性的，不仅对于你在网球场上的表现会

有帮助，更会让你在球场以外的地方取得意想不到的收获。擅长内心游戏的选手将“放松的专注”（译者注：刻意地专注往往不能达到最高的专注层次且难以持续，后面有论述）这一艺术的重要性放在所有的技能之上。他发现了自信的真正基础；他了解赢得任何比赛的秘诀是不要太刻意（或叫不要太努力不要发力过头）。他总是将心里调整到非常平静的状态然后自然地与身体合二为一，让肢体自然地去做在场上做出反应，在这种情况下，肢体总是会本能地，出乎“我”的意料地不断地超越自己，习得新的技术或能力。更要指出的是，当战胜了所有竞争中常见的心理障碍后，内心游戏者会暴发出一种原始的求胜欲望，这种欲望会释放他所有的能量，并且这种欲望不因途中的失败而削减。

比起我们所认识到的技能习得过程，有一个更自然更有效率的习得规律或做任何事的规律。它其实和我们用过的习得规律差不多，比如当我们学习说话和走路的时候，只是我们很快就忘了这种习得规律，自然也不会去运用。它用的是心智的本能，或者是大脑的左右两个部分的协作（而本能或这个协作的过程总是超语言的，语言可以接近，甚至无限地接近，但永远不可能精确地描述这个过程。这个过程是不必学的，是我们生而有之的，如果这个需要学习，就好比，你叫心脏不要忘了收缩运动，且最好每分钟收缩100次左右，否则我们大家都不好过。译者注）我们所要做的就是将那些妨碍这些天生的能力（包括技能习得能力，我们是用这个中间能力去习得新的能力，英语也好，网球也好，都依赖于肌肉模仿肌肉记忆和肌肉自动反应这些天生能力，至于有高有低，有快有慢则要另论，译者乱注）发挥作用的因素清除，让它更好地自动地（不用我们去策划去管理去监督去干扰）做它能做和该做的事（just let it happen）。揭示和探索人体的潜能（或本能）就是就是内心游戏的终极目标；在这本书里它将通过网球这个媒介来表达。

第一章 “我知道怎么做，却做不到！”

最困扰网球运动员的问题不是如何正确地挥拍这类问题，因为教材和教练以及比赛录像有大量的演示和说明；也不是运动员身体素质方面的问题。我们经常听到的抱怨是，“不是我不知道如何去做，而是我总是去做我所知道的！”“以下这些抱怨也被经常听到：

“练习时总是打得很好，比赛时就不灵了。”

“我完全知道我的正手哪里出了问题，但就是改不了。”

“当我非常认真和努力地按照书上或教练的指示去击球时，每次都弄得一团糟。”

“当我集中精神去做好一个击球要点时，总是忘掉另一个要点。”

“每次在和一个优秀的对手比赛拿到赛点时，我总是紧张以致于失去专注。”“我是自己最大的敌人；我通常都能打败自己。”

很多运动员都有类似经历，但如何应对，很多人不得要领，因为针对这些心理层面的问题很少有书或职业教练提供实用的可操作的建议。运动员通常能得到的建议是：“网球是一项非常强调心理的运动，你必须培养良好的心理素质和正确的态度；你必须自信并且有求胜心否则你永远只能当一个失败者。”但一个人如何才能自信或拥有良好的态度？这些问题通常都留给大家自己去思考了，没人给出答案。这样一来，似乎就有了一些空间让《网球的内心游戏》这本书来做点事。这本书就是要尝试给出以上问题的答案，并帮助你发现并发展心理层面的技巧，来保证良好的表现。以及如何将击球的技术性指令真正迁移成有效的行动的心理过程是什么等等问题，本书也要尝试做出解答。一堂常见的网球课 想象一个充满焦急心情的学员在参加一个同样心情急迫的刚出道的网球职业教练的

训练课，这时他们心里会想些什么。假设那个学员是一个中年的生意人，下定决心要提高他所在网球俱乐部的位次。这位职业教练在站在场地中央，身边是一大筐的练习用球，同时也担心学员心里会问：“你值不值我们所交的学费。”现在他开始非常认真地评价学员的每一次击球。“不错，但随挥时，拍面转得有点大”，“威尔先生，当你准备击球时，将身体重心移向你的前脚……“你引拍太晚了……“这就对了，好多了”。不久，威尔先生对于他该如何击球几乎同时有六个指令在他脑里，以及还有十六条他不该做什么的指令搅在一起。威尔很容易得到一个印象，看来击球过程的确太复杂，很难提高是正常的。但毕竟教练对每一次击球都作了很专业的仔细的分析，加上教练最后的建议“以后将刚才我所说的要点在练习中注意，你一定会取得进步的”，这样一来无论学员今后练得如何，是否远离网球转投其它运动都不重要，重要的是你付了学费，总得“教”点东西给你，哪怕是纯理论的。（这种课常导致“看起来容易，学起来难”，不是适合大多数人的方式。译注）

我也不得不承认当我结束自己职业运动员的生涯，刚入教练这个行当的时候，常常“教”得太多。但有一天，心情比较放松的时候，我开始“说教”越来越少，更多地是观察学员的表现。让我意想不到的，那些我所看见的击球过程中的错误在我没做任何提醒的情况下自动就纠正了，当然学员自己也没“意识”到这一个过程是如何发生的。这种变化是如何发生的？虽然我觉得这个现象很有意思，但对于我的心智来说，还是有点难以理解。我的存在价值遭到了自己的怀疑，学员的进步不是我“教”出来的！而当我意识到有时候我的言语性指令（当然它们都是从教科书上引用的，肯定是正确的）不但没有促进学员进步，反而降低了我所期待的进步发生的可能性的时候，我更是无比沮丧和郁闷。

所有的职业教练都应该明白我在这里说什么。他们都有这样类似的学生D。我会给D一个柔和的，基本没压力

的指令，比如，“为什么你不能尝试让你的随挥结束在肩膀的高度而不是腰间呢？这样产生的上旋将会让球很容易进区。“完全可以肯定的是，D会很努力地来执行我的指令。努力到嘴巴周围的肌肉都会紧张，眉头也会坚定地皱起（细节可能译得不够准确，请原谅，译注），小臂的肌肉会绷紧，让击球所需要的流畅性不可能发生；努力的结果是随挥的确结束得更高了一点，几英寸吧。此时，”耐心”的教练会有一个程式化的评价，“瞧，好多了，D。但是要放松，不要太用力！”这样的建议你很难挑出什么毛病，事实上也是对的。但是D不大可能明白如何在努力地要用正确的方式去击球的同时又保持放松。

为什么当想要做出一个我们期望的但实际对于我们的肢体来说并不难的动作时，D或者你或者我会经历这种让人沮丧的紧张。在如何击球的指令被给出到一次击球动作完成之间的这个时间，我们的大脑里到底发生了什么？终于有一次在和D的课结束之后，有点灵光一闪的意思，觉得找到了这个关键问题的答案的一部分：无论她当时在想什么，都他妈是多余的！当她努力地非常认真地想要按照我所告诉她的方式去击球时，她不可能保持对球足够的专注。（结果表现出来是要么对球不能准确地判断，要么步伐不能到位，要么失去了击球的时机等等，译注）从那一刻起，我决定要减少我在教学中的言语性指令。

同一天的另一堂课是教一个叫P的从来没有拿过拍子的初学者。我决定给他示范如何击球，用尽可能少的言语性指示；我努力让他的大脑不受言语的“污染”（因为击球的过程本不需要言语来帮助），可以更集中精神来用直觉感受击球的过程），看是否会产生不同的效果。于是我一开始就告诉P我会尝试新的教法：以前对于初学者，我一般会围绕基础的正手讲解如何握拍，如何击球如何移动，但现在我准备跳过所有这些内容。我只是做10次击正手球的示范，并让他仔细观察，不要思考我在如何击球，而是单纯的去抓住正手击球的整体视觉印象（让自己的心象一面镜子去印下这个动作，言语会干扰镜子的清晰度，专注

会强化)。然后他在心理重复这个视觉印象几次，并让他的身体去单纯地模仿。

接下来我开始示范，P同时也想象他自己在做同样的事。然后，当我把拍子放到他的手上，同时不经意地滑向正确的握拍方式时，他说，“我注意到每次击球你做的第一件事就是移动你的脚步”，我对此没做任何直接评论，只是咕噜了一句，就叫他让他的身体去尽可能模仿击球的过程。他抛下球，做了一个完美的流畅的引拍，挥拍，随挥动作，并自然地结束在肩部的高度。做为第一次尝试，应该说是非常完美。但是，等等，他的脚，从它完美的准备姿势起到整个击球过程结束并收好拍子，它们一步也没动，它们完全就是钉在了球场上。我指了一下他的脚，P说：“哦，对了，我忘了！”整个击球过程他唯一没做出的动作，竟是他唯一努力记得要做的动作！其它没被言语描述没被提示的动作都得到了充分的吸收并重复地做出！我开始了解所有好的教练和学员必须了解的：视觉形象比语言要强，示范比解释要强，太多的指令不如不指令。

“努力”要做某事，通常产生负面的结果。但有一个问题困扰着我：“努力”有什么过错？太过“努力”（trying too hard）到底意味着什么？状态奇佳 让我们回过头来看看那些所谓状态极佳的运动员的心理状态。在某场比赛中，他们怎么打怎么有，常有神来之笔。他们当时在思考他该如何击球吗？或者根本上他在思考吗？听听这些通常被用来描述他们的句子：“他完全打疯了”“他的表现简直让人不可思议，”“他已经处于无意识的状态”；“他自己都不知道他在做什么”。所有这些表达中有一点是共同的，就是他们的心智的某一部分，不是那么的活跃（才导致了潜能的释放，思维总是伴随语言的，常常抑制了直觉能力或直觉性非语言性的感悟，所以西人有云，“人一思考，上帝就发笑”，国人有云“应于一切无所住而生其心，”“念起之时乃生死关头等”。都是想说明，言语性思考是不能把握事物的本质的，

但人们都有一种冲动，希望用言语去理解一切，并表达出来，这又源于人类有交流的原始冲动，所以老子不主张交流，所谓老死不相往来，抛砖）。绝大部分运动领域的运动员都用相似的表达，最好的运动员都知道如果他们”想”做出顶级表现，这种表现绝对不会来。（好比失眠的人，越想入睡，越是数数，越睡不着）当然，无意识地打球并不是说打球的时候一点没有意识（这也是无为而无不为最难理解的地方，联想古代射术的境界，无射）。那将是相当的困难或者说是是不可能的。事实上，当某人打”疯”了的时候，事实上对球和球场以及在必要的情况下对他的对手都保持着专注层次更高的”意识”（此”意识”做动词），只是他并不有意识地给他自己很多指令（来确保击出想要的球），比如如何来击这次球，如何改正过去的错误或如何来重复刚才那一次漂亮的击球过程。他是有意识的，但没有思考，也没有过度”努力”。处于这种状态的运动员知道他想要球去到什么位置，但他又不是在非常努力地将球打到那里去。它就是发生了，并且精准度还经常性地比他希望的还要好。这时运动员似乎完全沉浸在这种连续的流畅的击球过程中，能量进一步因协调得以聚集并爆发，导致球的速度和精确度到一个更高的层次。这种好的击球状态会一直持续，直到他的意识开始介入，并”想”（欲望开始产生）要将这种状态保持下去；（他开始思考和分析刚才的击球过程，以便自己可重复性使用，）但结果是一旦他尝试想留住那种感觉，他马上就找不到了，整个一个”来无影，去无踪”（如果开始着急，去得更远）。

要检验这个理论其实很简单，如果你不介意会有点不够体育道德的话。下次如果你的对手表现神勇，在换边的时候，你不妨问他，“嘿，乔治，今天你的正手打得太好了，感觉和往常很不一样，你做了些什么改进？”如果他中计了，95%他会开始思考他是如何挥拍的，并告诉你，他如何让击球点保持在身前，如何保持击球那一瞬间手腕的固定，并如何更好地随挥。好了，可以肯定的是，他的良好的正手将会不再。因为当他努力地要重复他刚才所给

你讲的他是如何打出好的正手的时候，他将失去击球的最佳时机和动作的连贯性。

但是我们能够有意识地去学会无意识地打球吗？你如何才能有意识地无意识？听起来就象是在玩文字游戏；然而这种状态是可以达到的。或许可以这样来更好地描述这种运动员所谓的无意识的状态：他的“精神”太集中了，太专注了，以致于它完全“静”了下来。它完全和身体所在做的保持一致，没有了思维的干扰，人的本能或潜在在无意识状态下，得以恢复正常的工作。精神高度集中，没有空间来思考肢体做得如何的好，更不用说肢体如何在做。

（这里不得不提，ADAN的训练法，另文）（顺便说一下，我的书是2005年的一版，和电子版比较——不知是哪一年的——有些小改动，主要是表达方式上，我觉得该译的都译出），（当运动员处于精神高度集中的状态，他完全投入到比赛中，他和拍子，球，以及击球的过程都合而为一——电子版）。当运动员处于精神高度集中的状态，他的表现，习得和享受都是本能性的，（超语言的，甚至是排斥言语性思维的，想象你完全沉浸到某段音乐中或某个风景或某幅画中甚至某段文字中，你会得意忘言）所以几乎不可能为这个本能性的东西找一个完整的表达。（即使非要表达，也只是那个指向月亮的手指，而不是月亮本身。译者乱注）如何达到这种状态就是本书的目的。当你想学打网球，这种内在技能的研习是有必要的，更有意思的是，通过学网球，你会学习如何集中你的精神和如何相信你自己，这样其实你学会的远远不止如何击出强有力的反手，你学会的反手技术只能用于网球场上，但是掌握这种“若即若离的专注的艺术”（the art of effortless concentration太难译，刻意去专注，为“即”，不是作者的原意，根本都没意识到要专注，为“离”。要专注必需做出努力，但太努力也不行，又是一个文字游戏，充满矛盾）在你做任何事的过程中都是无价的。

第二章 发现两个“自我”

在我尝试理解“放松的专注”（relaxed concentration, 个人觉得和effortless concentration指的是一个东西，作者自己都觉得不好表达，尝试不同的方式，让读者自己去建构）的艺术的过程中，最重要的突破再次来自在教学中我开始观察眼前所发生的一切而不去干涉。听听球员在场上对他们自己说些什么：“Come on, Tom, 在身体前击球。”

我们对学员头脑中到底发生着什么感兴趣。谁在告诉谁？绝大部分球员在场上不断地在给自己说话：“迎上去击球”，“调住他的反手”“始终盯球”“重心降低。”这种指令不休无止。对于一些球员来说，就象听着刚刚上完的课的录音带在他们的头脑中播放。接下来，在击完球后，另外一个念头很快在头脑中闪过：“你这个蠢货，你的祖母都可以比你打得更好！”一天我问自己一个重要的问题——谁在和谁说话？谁在那里指责，谁又是被指责的？绝大部分人会问，“我在和我自己说”，但谁是“我”哪个又是“我自己”？显然，这个“我”和“我自己”是单独的实体否则就不会有对话发生，于是我们可以这样说，在每个球员心里，有两个“我”，一个“我”，看起来是发出指令的，另一个“我”是执行指令的。然后给出指令的“我”回过头来还要给这次执行作出评价。为了避免混淆，我们叫给出指令的为我1，执行指令的为我2。

现在我们要着手内心游戏的第一个重要假设：即在每个球员的内心，我1和我2的关系的和谐程度是决定一个球员是否有能力将他关于技术的知识迁移或转换成有效的行动的关键因素。换一种说法，提高网球或任何其它事的关键是：改进显意识的言语思维为主要特征的我1和无意识的本能的具有自动执行功能的我2之间的关系。我一和我二之间的典型关系想象我1（teller）和我2（doer）是两个独立的人而不是同一个人的不同部分。当你见证了他们如下的对话后，你会如何来表述他们之间的关系呢？球员在场上正努力地要改进他的击球。“***，把你那愚蠢的手腕

固定，”他命令道。然后球一个接一个飞过来，我1不断提醒我2，“锁住手腕，锁住手腕，锁住手腕！”是不是有点啰嗦？想想我2会得到一个什么印象？似乎我1不相信我2，要么觉得我2听不清楚，或者记性不好甚至很笨。但事实是，这个包含了所有潜意识以及神经系统的我2，能听见一切，并记住一切，几乎是无所不能。在扎实地完成一次击球的过程后（他便自动启动肌肉记忆的先天能力），从此他就知道该动用哪些肌肉来完成这个动作。这是他的本能。那么击球的过程中实际常常又发生了什么？如果你只仔细观察学员的脸，会看到，他的脸肌肉会绷紧，嘴巴也做出怪相，因为太过努力也太想专注。但显然击球过程是不需要动用脸部肌肉的，收紧嘴巴不会让你更专注。是谁导致了这样的结果？当然是自作聪明自以为是的我1，他本应是发出指令者，我2才是操作者，但看起来他不相信我2，否则他就不必自己来亲自麻烦。这就是问题的症结所在：（虽然无意识的本能的自动化的我2完全有能力来胜任本属于他的工作。电子版），虽然我2通过你的练习早已拥有了这个潜力，随时准备为这一时刻的到来自动地做出反应，虽然我2控制肌肉系统的能力远远在我1之上，我1却不愿不相信我2。

再回到我们的球员身上，因太过努力，他的肌肉过于紧张，接触球的时候，手腕松动了一下，球击中了对手身后的挡网。“你这个傻B，永远也学不会如何打反手，”我1抱怨到。由于想得太多，分析得太多，并过于努力，我1不断地再制造紧张，直到肌肉之间互不协调。我1才是罪魁祸首，但他却将失败归于我2，直到破坏和我2之间的信任关系。结果是击球效果越来越糟，挫败感开始建立。“努力”：值得怀疑的品行 自从孩提时代起，我们就不断地在接受这样的教育：如果不努力，你将一事无成。那么，当我们观察到某人太过努力，又是什么意思呢？难道”努力到中间程度才是最好的？”现在我们对我1我2已经有了一定的认识，再结合下面的例子，看你能否回答这个看起来非常矛盾的问题。（电子版在此处直接提到了禅，zen paradox “effortless effort”，不知为什么删了。禅最喜欢用自

相矛盾或完全不相干的文字表达来冲击我们的”后天知识”或意识，甚至干脆主张不立文字。原作者也和禅宗的老师有过很多直接的交流并得到指导。) 一天当我正在考虑这些问题时，一个非常漂亮的家庭主妇(J)来找我给她上课，并抱怨她正准备要放弃网球这项运动。“我可能真的协调性太差了，我真的想打好网球，这样就可以堂堂皇皇和丈夫一起去打混双比赛了。实际的情况是，他有时也叫我去，但完全是出于夫妻间拉不来脸，怕伤我的自尊心而已。”她这样说的时侯，表情里面充满了绝望。当我问她问题出在哪里时，她说，“我现在连球都还老是打不中，绝大部分时间都打在拍框上。”

“让我们看看到底是怎么回事，”我说，然后我给她啣了10个腰部高度的离她很近的她都不必做任何移动都可打到的球。让我吃惊的是，10个中有8个要么直接打在拍框上，要么就是沾一半线，一半拍框。而她的整个挥拍动作，非常标准和流畅。我也搞迷糊了，她并没有夸大其词。我小心翼翼地问是不是她的视力有问题，她立刻向我保证，视力相当好。于是我告诉J，我们可能要做几个试验。首先我叫她非常努力地想法将球打中拍子的中央，根据我的”太过努力”的理论，可能会生成更糟糕的结果。但理念毕竟是理论，不总是经得起检验；另外，将10个中的8个球都击中面积很小的拍框也是需要”天才”的事。这次她只是将6个球击中了拍框。下一个实验，我叫她有意将球击中拍框，结果只有4个”成功”击中拍框，其余6个球都和拍面中央亲密接触。她自己有点吃惊，但还是不忘借这个缝隙给我的我2一次打击，“看到了，我想做好的任何事，都总做不好！”事实上，她在接近一个重要的真相，很明显，用她的”努力”的方式对她想要的结果没有帮助。在练习下一组球之前，我对她说：“这次我想让你的精神只集中在球的运动轨迹上，不要尝试去打中球，甚至都不要尝试去打球。让你的拍子去”接触”，但不要去控制它，打不中也没关系，让拍子想去哪里就去哪里，让我们看看会发生什么。”J看起来马上就放松了许多，接下来，10个中9个球都打中了甜区，只有最后一个打中了拍框。我问

她击最后一个球时，心理是否在想些什么。“当然了，”她带着轻松活泼的语气答到，“我在想我完全可能去当一个网球运动员。”她是对的。

J开始感受到我一的（不必的干扰性的）能量，我一的”努力”和我二的（做功所必需的）能量，我二的本能反应之间的区别。在最后一组练习中，我一完全被观察球的运动轨迹这一行为所占据，（没有机会去干涉我二），结果我二就能够充分地去做自己该做的事，并被证明的确就非常擅长（把球击到中央，只是这种能力被我一的介入而干扰了埋没了而已）。接下来我一开始意识到我二的这种天赋，她将让它们和谐相处，合二为一。

从打网球的角度，要让我一我二在心理层面上合二为一，意味着要掌握几种内在技能：1) 对于你想要得到的结果，一定要得到一个尽可能清晰的图像（视觉意象）；2) 学会信任我二，相信它能做出最佳的表现，并从成功和失败中都要学习；3) 学会不带”分别心”地去观察，也就是单纯看发生了什么而不是仅仅看它如何进行得好或不好。（这样我一的情绪就不容易起来，好了就喜欢，不好就责备，这些情绪都不利于一个稳定的心理状态）这样就有机会克服”太过努力”的问题。所有这些技巧，都是最终极的技巧——相对放松的专注的艺术 the art of relaxed concentration（专注的艺术 the art of concentration，电子版）——的辅助，没有这个技巧，任何有价值的目标都不可能达到。

本书接下来会阐述如何学会这些技巧，还是通过网球这个中介。

第三章 一旦计算，反而误算

我们来得一个关键的地方：实际上，来自我一不断的自以为是的思考活动成了本能的我二正常表现的障碍。我一我二之间的和谐来自于他的心智非常沉静和专注的时候。也只有在这个时候，来可能做出最佳的表现。

当一个球员进入状态后，实际上他没有思考如何和什么时间击球，甚至也不用思考球的落点问题。他甚至都没尝试去击球，（整个击球的过程就象苹果熟了自动掉下来一样自动地发生了），击球过程结束后，他也没有兴趣去考虑这次动作完成好或是坏。我一这时处于类似无为的状态，但我二则生成无不为的效果（球想打到哪里就是哪里，线路和弧线都美妙无比，当然这个我二是经过训练的我二，现在只是充分地发挥或超水平发挥的时刻），当然，这个过程中对于球，甚至击球的声音以及击球时的感觉甚至战术方面不是完全没有意识，只是看起来球员在不用思索的情况下就知道这一切。（思考往往只能抓住部分，很难抓住整体，一次击球是多种因素配合的结果）让我们听一听D.T.SUZUKI，一个著名的禅师，在《箭术之道》/《禅与箭》的前言中如何描述‘自我’（=我一）的思考于对于想要的射准这一结果带来什么影响：一旦我们开始深思熟虑，将非语言的东西概念化，原始的无意识状态就会因思想的介入而变异（很难做出最佳的反应，最佳的反应是什么？是本已有的能力让它发挥出来，还是本来没有的能力要努力去达到？），，，箭离开弦，但不会朝着目标而去，或者说目标不是在你认为它该在的地方。计算，即是在不计算，反而导致误算（若有所住，即为非住，应于一切无所住而生其心）。

人又是喜欢思考的，并以此来和动物进行区分，但是优良的表现一定是在他没有计算和深思熟虑时产生的。

（所以郑板桥才说‘难得糊涂’，他想要糊涂的是我一，但他的我一太优秀了，且享有盛名），‘童真’的状态必须通过多年地实践忘我才可能恢复。或许这就是为什么有人

说伟大的诗歌从静默中产生，伟大的音乐和艺术源于最深层的无意识状态，伟大的爱超越语言和思想。这也适用于运动领域，上乘的表现总是在运动员的内心如清彻湖水一样沉静的时候来到。这种时刻被人文主义心理学家Dr.Abraham Maslow称为‘巅峰体验’。通过对有此体验的人的共同特点的研究，他给出了如下的描述：“他感到身心合一了”（两个自我合二为一，原作者注），“他自己就是体验本身”““相对的无我状态”（安静的心智，原注），“感觉处于自我能量的顶峰，”““无所不能，”““完美的”““不费力的”““随心所欲又不逾距的，没有禁忌，恐惧，怀疑，控制，保留，自责。”““他完全是自发地随机而动并又表现出更好的创造性。”““他完全就是专注于此时此刻，”““无欲，无争，，，他就是。”如果你反思自己的最佳状态或巅峰时刻，很可能这些语言所描述的感觉会再现。同时也是你最快乐甚至是入迷的时刻。在这种经验里，你的心智不会象一个分离的个体来告诉你应该如何做或者来批评你做和如何。它是安静的；你是一个整体，你的行为就向河里水自由地流动。

当这种时刻发生在网球场上时，我们非常专注，专注到没有另一个我来提醒我们要专注。我们高度地警觉但又是那么自然而然。我们内在有一种信心，我们会自动做出需要我们做的，在不必我们刻意去努力的情况下。我们就是知道我们会做出最佳的反应，并且当这种反应做出后，我们也不觉得自己做得漂亮，该表扬一下，我们更多地会感到幸运。正如Suzuki所说，我们进入到童真的状态。这种意象在一只猫扑获一只鸟的过程中也可以得到印证。看似不经意的但是高度的警觉状态，蜷缩在那里，肌肉充分放松为跳跃做好准备。没有想什么时候该跳，也没想该用多大力蹬地才能获得足够的距离，他的心非常安静并完全专注于他的猎物。不会去想有没有抓不到的可能性以及万一没抓到该怎么办之类的问题。他只是全神贯注于他的猎物。突然，这只鸟启动了，同一瞬间，猫也跃起。以极度精确的预判，在离地两尺的地方，他截取了他的正餐。

可以称得上是一次完美的，不假思索地被执行的行动，之后，也没有庆祝，只是嘴里的鸟作为他本能反应的奖励。

在不多的情况下，网球运动员可以达到这种不假思索的美洲豹式的自发反应速度。这种情况更多地发生在网前队员进行来回截击的时候。在如此短的距离和时间内，需要更快做出的是动作而不是思考。这种感觉是很爽的，并且球员经常会吃惊地发现球打出的落点比想象的还好。反应速度超过他们自己的想象，根本没有时间去考虑；完美的一击就这样出现了。并且意识到如此好的落点不是有意识做出的，他们会叫它运气，并向对手示意；但如果这种情况重复地出现，球员内心深处会生出自信，并开始信任自己。

简言之，要达到‘合二为一’，需要让心智逐渐安静下来。让心静意味着减少思考、算计、判断、担心、害怕、希望、努力、后悔、控制、紧张和注意力的分散。心彻底静下来的同时也就是完全专注于此时此地并达到行为和行为者完美地合一的时刻。本书的目的就是要通过逐渐静心来增加这种状态发生的经常性和持续性，并将这种经验延伸到我们的学习和其它表现中。

于是，我如何才能在球场上保持我一的安静这一问题就很自然地冒出来了。读者这时可以做一个实验，放下书并单纯地尝试停止思考。看看你能保持不思考的状态多久。一分钟？10秒钟？更有可能的是，你发现要完全不思考相当难，甚至是不可能的事。一念接一念，念相续。

对于我们绝大多数人来说，让心静下来是一个逐渐的过程并需要了解几种内在的技巧。这些技巧可以称得上是忙掉我们自从儿时就获得的心理习惯的艺术。第一个需要学的技巧就是放弃我们已习惯了的总是要判断自己和自己的表现好或坏的倾向。打破这个习惯，是通向内心游戏的关键；它的意思会本章余下的部分显现。当我们忘掉了这个‘分别心’，就有可能实现自发的，专注的比赛状态。忘却“分别心”（我还是决定去BAIDU搜索了一下‘什么叫

分别心’，基本帖近原著意思) 观察几乎所有的比赛或训练课，都可以看到这种分别出好坏的判断过程。如果仔细看击球者的脸部表情，你们看到他心里在做出分别。每次打出臭球，眉头都会皱一下，而自认为打好了，则会流露出满意的表情……略掉一些……

为了更好地理解什么是分别心，想象球员A和球员B在打比赛，C当裁判。在破发点上，A的二发出界了。C就喊出，“出界，双误”，A看见球出界了，并听到双误的声音，心里开始骂自己，并认为这次发球非常’糟糕’；但同样的一个发球动作，对于B来说，非常’好’，并笑了；裁判既不笑也不皱眉。这里想要说的是，球员一个单纯的击球行为的所谓’好’坏’并不是这个行为本来的属性。只是不同的球员依据自己个人的角度而加上了好坏的评价。结果，A会说我不喜欢这个事，B会说我喜欢。裁判，在这里具有讽刺意味地被称为作出判断的人，却没有从积极和消极的角度对这个行为进行判断；他只是对球出界做出判断并喊出来而已。如果类似事件再发生几次，A会变得非常沮丧，B则会继续感到高兴，裁判则对所发生的没有任何兴趣，继续作他的记录。

我所谓的’分别心’就是针对一个单纯事件去附加积极或消极的价值这一习惯性行为。表现出来就是，如果某个事件在你的经验范围内是好的，你就喜欢，反之，依据你的经验你得出不好的判断，你就不喜欢。对于自己将球击下网这一景象你是不喜欢的，但是如果你发出了ACE球，你会得出’好’的判断结果。实际上，分别心对我们对自己有限的经验范围内的 景象，声音，感觉，思想做出的个人的意识反应。

这和网球有什么关系呢？国人有云：念起之时，乃生死关头。正是这个分别心在驱动一系列的思维活动。先是球员评判他的某次击球是好或坏。如果觉得不好，他就会开始想哪里出了问题，然后告诉自己如何来纠正。接下来，他会努力地纠正，并同时给他自己一些如何纠正的指令。最后他再做评估。显然这个过程，心智绝对不可能安

静并且身体因太过努力而僵硬。同理，如果这次击球被自认为好，我一会开始思考自己是如何打出这记好球的，并尽量让身体重复这一击出好球时的过程，也会用一些指令来帮忙，努力地去做自己认为的动作等等。两种心理过程会因为进一步的评价发生而结束被其它内容代替，念念相续，且我一始终保持着我二的意识状态，生怕它出错，或又怕它表现好时自己不知原因。可想而知，球员的肌肉在需要放松的时候是紧绷的，击球动作失去流畅，很糟糕，并产生恶性循环，评价越来越差，紧张的程度了越来越深。

在我一评价完几次击球后，它会很自然地开始总结。本是一个很简单的事实”反手又一次没打好”，但它可能会想，“你有一个很差劲的反手”。本来是”在那一分上你紧张了”，我一会得到”你是这个俱乐部第一大蠢货”，“的结论，其它类似的总结性评价还有，“我今天一天运气都不好，”“我总是打丢容易的球”“我太慢了，”“等等。观察这个分别心引申它自己的过程很有意思。开始可能只是埋怨，“这次发球真臭，”然后扩展成，“我今天一天都发不好球。”“再几次发球不理想后，这个评价就变成”我的发球是弱项，”再进一步，“我不是一个好的网球运动员，”最后，“我干什么都不行。”，首先意识对某个事件做出判断和评价，然后是一系列事件，并展开联想，最后对自己做出评价。

结果通常发生的是，这种自我评价变成了自我实现的预言。（你觉得你臭，结果那天你真的打得臭。）这些评价其实就是我一对我二做出的评价，当这些评价被重复得足够多时，实际就变成了对我二的期待或者象给我二判了刑。然后，我二开始去实现这种期待。如果你经常告诉你自己是一个很差的发球者，类似催眠的效应就会发生。又好象我二被指定了一个角色，去演一个很差的发球者并会演得恰如其分，同时实际上压抑了我二的真实能力。一旦分别心基于负面的评价而建立了一个自我形象，角色表演的过程会持续掩盖我二的真正潜力，直到这个魔咒被解

除。简单地说，你开始成为你所想。（you start to become what you think.）在自己的反手将很多球击下网后，球员会告诉他自己反手不行或至少他的反手今天找不到感觉。然后他会去教练那里求助，就象病人去见医生。教练就会诊断这个有问题的反手，并给出解决方案。这个过程听起来都应很熟悉。在传统中医里面，病人在身体状况很好的时候去看医生，医生的职责是让他们保持这种健康的状态。那么在你的反手没有问题时，去见教练也同样应该被接受，会没有那么让人沮丧。

当被告之对自己的比赛要放弃评价的习惯时，分别心通常会反对，“如果我将球击出了界外，都快输掉比赛和前途了，你还期望我不管眼前所发生的一切，不去纠正我的错误动作并假装比赛打得很好？！”“这一点一定要弄清楚，放弃分别心并不是不管错误的发生。它是要你不要将一个单纯的动作进行联想，不要附加其它评价上去。没有分别心的意识在比赛中观察到自己有50%的一发下网，它不会跳过这个事实，它会准确地描述为那天你的发球不稳定，并会去找原因。但一旦你将这一事实贴上”不好”的标签，分别心就开始启动，并诱发一系列情绪反应如生气、郁闷或沮丧来影响你的比赛。反之，如果能放弃这一将简单事实定义为不好的习惯，分别心就没有启动的可能，也就没有接来的连锁反应，对比赛的影响将会降到最小。而带有偏见的标签或评判通常会引发情绪化的反应而后导致紧张，过度努力，自责等等。其实，用陈述性的但又是没有个人偏见的语言来表达你所看见的事实就能让这一恶性循环过程慢慢终止。

如果一个分别心很重的球员到我这里来求助，我会尽量不去理会他的关于他的反手是多么的糟糕或他是多么差劲的一个球员的描述。如果他将球击出了界，我会注意到它们出界了并且我会注意到出界的原因。但有必要因此就判断他这个人或他的反手技术一无是处吗？如果我和他一样做出这样的有偏见的判断，那我在帮助他改进反手的过程中也很可能和他一样变得焦灼不安。分别心（或偏见）

导致紧张，紧张会影响实现动作的精确度和灵敏度所需要的流畅性。放松会导致流畅的击球过程得以发生，但前提是你接受你现有的击球动作，哪怕它是不稳定的。

读下面这段简单的类比，看一下是非之心是否会生起。当我们埋下一粒玫瑰花的种子于土里，我们注意到它很小，但我们不会用批评的语气说“它怎么没有根呢，茎也没有，是花吗？”，我们会把它当作种子看待，给它水以及作为种子生长所需的养料。当它破土而出时，我们不会评价它不成熟和发育不全；当蓓蕾初现时，我们也不会埋怨它不开花。我们会以充满惊奇的心情来见证它生长的整个过程并在它生长的每个阶段给它相应的照料。从它是一粒种子到它最后死亡，这朵玫瑰花始终都是玫瑰花。在它的内在，任何时间里，它的整个潜能都存在。在变化的过程当中它又保持不变；在不同的阶段，不同的时刻，它都是完美无缺的，只是形式不一样。

同样地，我们所犯的错误也可以当作发展过程中的一个部分或阶段。在我们的网球进步的过程中，我们从错误中学到很多东西。甚至消沉也是过程中的一部分。他们不是‘坏’的事件，但一旦我们将他们定义为‘坏’并认同的时候，他们就似乎不休无止。就象一个好的园丁知道什么时候土壤需要碱，什么时候需要酸，有能力的教练应该有能力帮助你提高。通常第一件需要做的事就是应对那些抑制先天能力按它自有的规律发展的负面概念。无论是教练还是运动员，一旦开始觉察并接受这些‘当时的’击球动作时，他们会激发这个先天的习得能力。（接下来动作会自己做出调整，好比种子自会破土而出）。

第一步就是你的击球动作是什么样的，你觉察它就行了。当然必须是清晰地感知到它，只有当个人的判断不介入时才可能做到这一点。一旦整个击球过程被清晰地觉察并被接受后，一个自然的‘效率更高的’（相对有心智干扰的情况下，实际效率没有更高）习得/变化过程就开始了。

下面的例子是一人真实的故事，将给大家展示开启自然习得能力的关键是什么。

发现自然习得规律（一个很有意思的类似禅门的公案）

在1971年某个夏天，当我在加利福尼亚教某个俱乐部的几个学员时，一个商人意识到：当拍头在反手引拍时低于来球时，他感到了更多的力量和控制。新的击球动作所带来的效果让他太激动了，迫不及待地跑去告诉他的朋友JACK，好象某种奇迹发生了一样。JACK正对自己的反手感到不满，认为其不稳定的反手是他最大的问题。我还在吃午饭，JACK急冲冲地就过来了，叫道：“我的反手一直都很差，或许你能帮我。”我问，“到底怎么个糟糕法？”“我的引拍太高了。”“你是怎么知道的？”“因为至少有五个教练都这样说过，但我就是改不过来。”马上我就意识到这种情况的荒谬性。一个控制着大型的运转复杂的企业的管理人员，竟然没有办法管好自己的右手，还要到我这里来求助。同时我也在想，如果我简单地回答他，“当然了，我可以帮你，放 - 低 - 你 - 的 - 拍头！”会发生什么后果呢？

类似JACK的这种抱怨在所有水平的球员中是很普通的。另外，很清楚已经有至少五个教练告诉过他要降低拍头了，只是没有什么效果。到底是什么让他不能做出这样一个简单的改变。

就在我们当时所在的院子，我叫他做几遍反手挥拍动作。他的引拍开始非常低，但是接下来，完全可以肯定的是，当他朝着想象的来球去挥击时，前挥的瞬间，拍头举到了肩膀的高度，结果是由上往下挥向球。那五个教练是对的。我叫他又多挥了几次拍，不给任何评价。“是不是好些了？”他问，“我尽量让拍头很低。”但每次刚要前挥，他的拍子就抬起来了；很显然，假如他这时在击真实的球，这种由上往下的挥拍所产生的下旋会让球飞出界外的。“你的反手还不错，”我用很肯定的语气说，“它正经历一些变化。让我们过去那边更仔细地来观察它。”我们

来到一面大的玻璃窗前，我叫他再挥拍，不过要观察自己的影像。他按我说的做了，又一次将他很有特点的高引拍动作做了一遍，但是这次，他非常吃惊。“哇，我真的引拍特别高！竟高过我的肩膀了！”他的语气里面没有事实以外的判断；他只是惊讶地报告他的眼睛所见到的。

让我吃惊的是JACK的惊讶。难道不是他说的有五个教练都告诉他引拍太高吗？可以肯定的是，如果在他第一次挥拍后，我也说相同的话，他会说，“是的，我知道。”但现在已经清楚的是他并不真的知道，因为没有人看到他已知的事情会如此吃惊。尽管上了那么多的课，做了那么多的努力和练习，他竟从来没有‘直接’体验到他的引拍高了。（谁在体验？）他的精神一直都太集中于这一过程——评价并努力要改正这个‘不好’的击球动作，以致于从来都没有去觉察这个动作本身。

看到镜子里面自己的击球动作的本来面目，当他再次挥拍时，很轻松地就将拍头真正地放低了。“这和我过去的挥拍感觉完全不同，”他很肯定地说到。现在，他一次又一次地由下往上挥拍。有趣的是，他并没有因为做对了有庆祝的表情；他只是单纯地沉浸在新的感觉中。

午饭后，我喂了几个球给他，他记得新的挥拍感觉并重复地做出。这次，他只是去感受他的拍子去到哪里，并让他的感觉代替镜子提供的视觉形象。对于他来说，是一种新的体验。很快他就能以非常稳定的动作打出反手上旋球进入有效区，整个过程毫不费力，让他觉得这本来就是自然的挥拍动作。10分钟后，他觉得完全找到感觉了，熟练了，停下来表达谢意，“我真的不知该如何表达谢意，为改我的反手，我至少专门上了20个小时的课，但从你这里只10分钟学到的比那20个小时还多。”听到这样的好话，我明显可以感到心里有什么东西开始膨胀。同时，我的确不会应付这种溢美之词，吱吱唔唔，正在努力思考如何做出得体的谦虚的回应，突然，有那么一瞬间，我的心静止了（没有顺着先前的问题想下去），意识到其实对于他的反手，我连一个建议都没有给过他！“但

我教你什么了？“我问到。他静下来，足足有半分钟的时间，试着要回忆我给他讲过什么。最后他说，“我记不得你跟我说过任何东西！你就是叫我看，叫我比以前任何时候都更清楚地观察自己（的动作），我只是开始观察，而不是看到底我的反手有什么错，并且改进看起来自己就发生了。我也不知道为什么，但我肯定是在这么短的时间内学到了很多。“他的确习得了，但是他被”教”了吗？这个问题让我自己也觉得不可思议。

我不能描述当时我的感觉是多么的好，也不知为什么这么好？眼泪甚至开始涌上来。我学到了，他也学到了，但是没有人因此而值得称道。如果非要感谢，把JACK的那次习得归功于某人，那就要感谢我们都有幸参与和经历的奇妙的自然习得过程，并被我们的意识在那么一瞬间领悟了。（不被领悟的结果是，这个自然习得过程还是要无时无刻地到处发生，只是因各种原因发生变异的问题） 开启JACK新反手的钥匙，一直都在那里，只是等着被取出。关键就在于他不再想着要改变他的反手，得以看清他的反手的本来面目的那一瞬间。起初，在镜子的帮助下，他直接’体验’了他的引拍。不用思考和分析，他增强了对挥拍过程那部分的意识。当心无杂念或分别（的）意识时，它会静下来，象一面镜子，越静这面镜子越清晰。在这时，也只有在这种情况下，我们才能知道事情的本来面目。看清本来面目 在网球这项运动中，有两件重要的事需要知道。第一件就是球在哪里。第二件就是拍头在哪里。每个人一开始学球就会被告之盯球的重要性。非常简单：你看着它，就知道球的位置。你没有必要思考：“噢，球来了；过网的高度有一英尺左右并且速度相当快，它应该在底线附近弹起，我最好打它的上升期。“没有这么麻烦，实际你就简单地盯着球并做出相应的动作反应。

同理，你也不必考虑你的拍头应该在哪里，但你要知道：至始至终要清楚你的拍头的位置是很重要的。你要盯球，不可能通过去看拍头来知道它在哪里。你必须去感受

它。感觉到它才真正表明你知道它在哪里，知道它应该在哪里不等于它实际就在哪里。知道自己没有做好正确的挥拍动作也不代表你真正知道（觉察）到拍子的实际位置。觉察到和知道不是一回事，知道只是分析得出的结果，比如5个教练都说我引拍太高，那我知道一定是太高了，但我并没真正觉察到，并不是真正知道。但后来亲自觉察到了才真正意义的知道。无论球员来求助时的抱怨是什么，我发现最有用的第一个步骤是鼓励他去察觉他所在做的——也就是，强化他去意识对象的本来面目。当我自己的击球找不到感觉时，也采用这个步骤。但是要看清对象的本来面目，我们必须取下被分别心污染了的有色眼镜，无论它是蓝色还是咖啡色。这样做会让自然的习得能力释放，进入一种不可思议的美妙过程。假设某个学员抱怨他的正手老是找不到击球的最佳时机。我不会分析他哪里做错了，并给出一些指令如，“早点引拍，“或”将击球点调得更前一些。“反而我会叫他将注意力集中于——球在自己的半场上弹起的时候——他的拍头在哪里。由于这是一个不常见的指令，学员在之前也就不可能被告之在球弹起时他的拍头该在哪里或不该在哪里。如果他的分别识介入，他很容易会紧张，因为我一习惯上要做正确的事，当不知道某个动作如何才算对或错时，他会不安。马上这个学员就会问，“当球弹起时，我的拍头该在哪里呢？”但我不会回答，只叫他注意弹起时拍头在哪里。

在他击完几个球后，我问他注意到什么。典型的回答是，“我引拍太晚了，我知道这样不对，但就是改不过来。”这种回答几乎在所有项目的运动员中都能听到，是无数挫败感生成的原因。“现在，忘了对与错，“我建议，“只是去体会球弹起时拍头的位置。”五个球后，多的十几个球后，学员一般会说，“我感觉好些了，引拍早点了。”“是的，你的拍头当时在哪里？”我问。“我不知道，但是我觉得我引拍的时间好象找准了，，，不是吗？”在没有对错标准的时候，人会有一种不安全感或不自在，分别心会自己制定一个标准。同时，注意力不再集中于对象，而在努力地去做正确的事的过程当中了。虽

然，他因此可能会做出一些改进，比如引拍提前了，并且击球更稳定了，但他仍然对于‘他的拍头在哪里’处于无知状态。（可以想象，如果不给他进一步的提醒，他可能会觉得自己找到了问题的解决办法——提前引拍——并会暂时性满意。还会迫不及待地去练习并在每次击正手球前向自己重复，“早点引拍，早点引拍，早点引拍……”“有那么一阵，这似乎充满魔力的句子会产生‘好’的结果。但没多久，他会再次错失击球的时机尽管他会不断地提醒自己早点引拍，又不知道哪里出错了，只好再回来教练那里，期望还有什么建议。

所以当球员自我感觉良好时，虽然不是我想要的，我不会直接去阻止他，我再次叫他注意他的拍头并确切地告诉我当球弹起时它的位置。最后球员终于能用一种超然和好奇的心情去体会拍头到底在做什么，他的觉察更清晰了。然后，不用做改进的努力，他会发现他的挥拍过程开始进入很自然的节奏。事实上，他会发现适合自己的最佳的击球节奏，这个节奏可能会和众所周知的标准所规定的‘正确’的节奏有点细小的差异。当他出去再打球时，他没有什么有魔力的‘口诀’可念，因此不受思维的影响而更加专注。

我一直在试图要说明的是在每个人的内在有一个自然的习得机能在那里工作——如果你不去压制它的话。这个机能一直在等着所有不知道它存在的人去发现。也没有必要借我的提示去揭示它；你自己完全就可以发现它。如果你还没体验到它，相信它。（这是第四章的主题）要揭示这个自然的习得过程，有必要放弃旧的‘纠错’的思维定势；也就是说，忘掉分别心并觉察对象的真实面目。当你用没有偏见的注意力去观察和体会时，你的击球会自动改进吗？去试一下。积极的思考也要遗弃吗？

关于分别心的话题结束之前，有必要谈一谈‘积极的思考方式’。消极思考所带来的负面效应最近经常被讨论。不少书或专家都建议人们不要说自己是难看的，不协调的，不快乐的等等，要经常对自己重复我是有魅力的，

协调性好的，和幸福的。用正面的心理暗示来代替负面的，据我观察，的确会产生一定作用，但持续的时间太短。

我初当教练的一个重要经验就是不要去找任何学员的，甚至他们击球动作的错误。于是我自然地就不再批评，而会尽可能赞扬学生。关于如何改进他们的动作，我只给一些积极性的建议。一段时间后，我发现自己不再赞扬学生了。引发这个改变的领悟发生在一天我给几个女学员上步伐课的时候。我先是笼统地谈了一下‘自我反思’的问题，一个叫CLARE的女学员就问了，“我能理解消极思维是有害的，但当你做得好时表扬自己又会如何呢？该如何看待积极的思维呢？”我当时给出的答案很模糊——“呃，我觉得积极的思维至少不会比消极的思维更有害”——但在接下来上课的过程中，我对这个问题就看得更清楚了。

在正式上课的开始，我告诉她们我会给每个学员送6个跑动中的正手球，我只是希望她们注意自己的脚。“注意体会你的脚是如何移动到位的，以及当你击球时，是否有重心的转换。”我们告诉她们不要考虑什么是正确与错误的步伐；她们只需要全神贯注地去体会自己的步伐。当我送球时，我不做任何评价。我仔细地观察我眼前发生的一切，正反两面的评价都不给出。她们每个人都似乎沉浸在对自己脚步移动的体验中。

30个球一组结束后，我发现没有一个球下网，都打进了我的这个半场，并沿着斜线的方向堆在角落里。“看”“没有一个球下网，且都打出了斜线。”虽然从纯语义的角度我是在做客观的描述，但我的语气明显表明我对结果表示满意。我实际是在赞扬她们，并且也间接地在称赞她们的教练——我自己。

让我意外的是，下一个轮到击球的女孩这时说，“你非要在我的轮子到时说这些话吗！”虽然她的语气有一半玩笑的性质，但可以看到她有点紧张。我重复了先前一样

的程序，又送出另一组30个球，也不做任何评价。这次，她们的脸纷纷露出紧张的表情，她们的步伐看起来比之前也差了。这一组有8个球下网，且我身后的球成分散状。

我心里暗暗责备自己将事情弄砸了。这时，那个叫CLARE的之前问我关于积极思维的女孩说：“噢，是我的错，连累大家了，我是第一个将球击下网的人，并且我一个人就打了四个球下网。“我很吃惊，其他人也一样，因为这不是真相。是另一个学员最先打下网，并且CLARE也只是打了两个球下网。她的分别心严重扭曲了她对事件的真相的感知。

我问学员们当她练习第二组球的时候,有没有感觉到什么不同。每个人都说她们更在意不要将球击下网，对步伐的专注程度降低了。她们感觉正确和错误的标准已经为她们设置好了，她们要努力去实现一种可以得到表扬的期待——不要将球击下网。而这个过程，在第一组练习时是完全没有的。我开始明白，是我的称赞诱发了她们的分别心。我——显意识或又叫作自我意识——介入到动作的过程。这次经历，让我开始明白我的习性。总是期望赞许，避免批评，且精于逻辑分析，总之很聪明且又敏感，它会将赞扬看作是潜在的批评。它会这样推理：“如果教练对某一表现满意，也就会对相反的表现不满意。如果我表现好，他喜欢我，反之，他就不会喜欢我。“好坏的标准很容易就建立，不可避免的结果就是注意力分散和后天意识干扰先天潜能（包括自然习得机能）的发挥。

这些学员也开始在第三组的练习中意识到她们紧张的原因。突然，CLARE向一个1000瓦的灯泡被点亮，她叫了起来，“OH，我明白了！”用手拍着她的额头。“我的称赞是伪装了的批评，这两者同时影响着我的行为方式。“然后，她一边向场外跑一边说，“我需要去找我的丈夫。“显然，她找到了两者之间的联系——她在球场上的表现与她在处理家庭关系时的表现。

一小时后，我还看到她和她的丈夫沉浸在热烈的对话当中。明显地，正面和负面的评价互相之间是相对的。说一件事情好，实际就是暗示其它的不好或没那么好。放弃分别心意味着正负两面要同时放弃。你的击球动作是什么样子，看清楚就行了，不用附加好或不好，正确或错误的判断上去。对于你的击球效果也是同样处理。球出界了，你就看它出界了多少，这个出界本身既不是好事也不是坏事。没有了分别心，你自然就能看清对象的本来面目。（无论这个对象是你的击球动作，还是步伐，还是拍头，还是家庭关系等）忘掉分别心，意味着你既不增加也不减少你眼前的事实。事情以其本来面目展示——没有失真。这样一来，心智会变得更加沉静。“但是，“我一会反抗，“如果我明明看到球出界了，而无动于衷，将不会有动机去改进了。如果明明击球动作错了，我却不理，怎么才可能去改进动作呢？”

我一，这个后天意识（前面曾译成显意识），想要承担这个责任——必须由它来负责改进一切。它想在事物变化的过程中起决定性的作用，这样才可能将功劳记到它的头上，赢得所谓的虚名（就好象，这玫瑰花开得这么好，是因为‘我’天天看着它的缘故）。自然，当事情没有按我一的想象发展时，我们就会有担心，焦虑，害怕，恐惧的情绪反映，其实都是庸人自扰。

接下来的一章将会给大家介绍另一种可能更好的方式：用这种方式，你的行为自会本能地并不失机敏地做出合适的反应，而且还不用你的后天意识去刻意争取积极和改变消极。但在为这章做小结之前，还要和大家分享一个看似非常简单却意味深长的故事，是一个我非常尊敬的朋友BILL讲了。

三个人有一天一大早在城里开着车。为了好类比，假设每个人代表一种类型的球员。坐在右边的是一个积极的思考者，他总觉得他的比赛都很好，且自信爆棚因为他的网球技术就是高人一筹。他也认为自己的生活态度也很积极，生活方式也够多样化，别人能享受的他都能。坐中间

的是一个态度消极的人，总是在不断地分析自己或这个世界哪里出了问题。经常在参加一些自我提升方面的培训或课程。第三个，也就是开车的，总是处于一种‘事来而心始现，事去而心随空’的状态，从不去做正负的判断，只是欣赏事件的本来面目，随机而动。车遇到红绿灯停了下来，这时一个在他们车前过人行道的妙龄女子引起了所有人的注意。她的美是那么地显而易见，因为她完全赤身裸体。坐右边的人迅速沉浸在浪漫的想象中，比如现在车上就只他和那个女子。他在过去的美好记忆和未来的美好的感官享受的想象中急速地飞奔着。

坐中间的觉得正好看到了世风日下，人性堕落的例证。他都不敢确定他是否应该更仔细地看一下这个女孩。‘这是什么样的世道，先是超短裙，接下来是露胸装，然后是裸体舞，现在更好，大白天他们都开始在街上走了。是要做点什么来改变这一切了！’司机先生也看着其他人在注视的同一个女孩，但只是单纯地观察眼前是怎么回事。没有进行正负的联想，结果，他看到一个另外两个人都没有看到的细节，她的眼睛是闭着的。他意识到她是在梦游。接下来的一切是任何正常的人都会做出的反应：他叫旁边的人帮忙把住方向盘，下车，将他的外衣披在女孩的身上，轻声地叫醒女孩并解释了一下情况，并提出送她回家。我朋友过去每在结束这个故事时，目光都会狡黠地闪烁，并说，“他因帮了那女孩得到了回报”，留下每个听故事的人去猜。

内心游戏里第一项需要发展的技能就是体会没有分别心的意识状态。当我们能忘却我们的后天的分别心，通常会有让我们惊奇的发现：我们的确不必去扮演改革者的角色去改正我们的‘坏’习惯，连这个动机都是多余的。我们只需更清醒。有一个更自然和有效的习得过程等着我们去发现，我们要做的就是顺应它不去干扰它而已。发现它并信任它是我们下一章的主题。

但是，话又说回来，不是所有的评价都是评判性的，非要分个是非的。对自己的或他人的能力、成果和所达到

的成就的认可，可以强化这个自然习得过程；然而，分别识起到的作用是干扰这个过程。到底有什么不同？对自己的能力的认可和尊重会强化对我二的信任，而另一方面，我一的分别心因觉得它——自然习得过程——‘好’，而生喜欢之分别心，自然想重复运用得‘利’，产生‘法’执，杂念再起，会最后破坏这种信任关系。

第四章 信任身体的本能

最后一章的主题，第一步就是将自我评价抛开。这样才能使自我意识和身体感觉（即自我1和自我2）和睦相处。只有自我1停止对自我2及其行为进行评价，他才能真正意识到自我2是什么，并且开始欣赏他所进行的工作。抛开自我评价的束缚，就能重拾对自己的信任，恢复自信心，这是一切优秀表现都依赖的基本而又容易被忽略的东西。

谁是我2，它在干什么

将你对自己身体的评价不管是笨拙的、不协调的、平庸的还是神奇的都抛在一边，考虑一下它正在做的事情。正如你读这些文字一样，你的身体正在进行着不可思议的协调运作。眼睛轻松地移动着，在白纸黑字形成的图像中穿梭自如，和以往记忆中类似的字形自动进行比较，将字符译成形象，再与其它形象结合起来形成意义。与此同时，每几秒钟就有成千上万的这样的过程在发生，无需意识的参与，你的体内器官、腺体、肌肉一系列组织都保持着奇妙复杂的活动。例如，你的心脏有节律地收缩舒张将血泵入泵出，呼吸系统有规律地一呼一吸，另外还有数以亿计的细胞正在运行，完成复制并与疾病作斗争。

在阅读前你走向椅子、打开台灯，这不必依靠意识的帮助，你的身体就能协调众多肌肉运动来完成这些任务。在手指接触开关前，自我1不必告诉身体距离开关有多远；你知道目标是什么，而身体在做这些的时候也不需要考虑。身体学会做这些事的过程和学打网球的过程并无二致。在接发球的过程中我们来看看自我2是如何进行一系列复杂的行为的。为了预判脚步如何移动和向哪移动、将球拍引向反手还是正手，在球离开发球者球拍的瞬间零点几秒内，大脑必须计算好球大概的落地位置，球拍应该在哪里准备拦截来球。为了完成上述的准备，必须计算出球的初速度，球在飞行过程中的速度损失以及风和旋转的影响，当然还有复杂的运动轨迹都必须考虑到。然后，在来

球弹地后，这些影响因素都要重新被运算，以此对击球点进行预判。同进，向肌肉发出不只一次的指令。

这期间，谁是我1，它又在干什么呢？

根据新的信息不断地改进。最后肌肉必须彼此协作来做出反应，这样就发生以下一系列的动作：脚步完成移动，球拍以一定的速度和高度被引向身后，当身体保持平衡，并与球拍一起向前运动时拍面维持稳定的角度。根据击打直线球还是斜线球的指令，在精确的点完成击球。这个指令是在对对手的移动和平衡的分析基础上并且在不到一秒中发出的。

如果你接潘乔·冈萨雷斯的发球，那么你只有大约0.613秒来完成接发球前的准备，但是即便你回击普通人的发球，你也仅有大概1秒来准备。（在这么短的时间）仅仅能击打到来球已经是勉为其难了，还要保持回球的一致性和精确性就更加是难以置信的壮举了。

不过这并不稀奇，每个人都拥有非凡的创造能力。

根据这个说法，再自我贬低就不应该了自我2，这个外部的身体，包括大脑、记忆库（意识的和无意识的）以及神经系统，是经验极其丰富并能够胜任的仆人。它与生俱来就是一位心灵智者。对于外部未知的东西，这位智者就会象孩童那样学习。它会动用数以亿计的用于记忆的细胞，运行神经传递回路。如果设计一台最精于计算的电脑，让它等同与人类的记忆容量，那么这台电脑将会比三个帝国大厦还大，这是我的一个电脑专家朋友说的。现在还没有制造一台电脑在接回快速发球时有能力及时计算出相关数据并且向肌肉发出所需的命令。 以上只是为了说明一个问题，那就是鼓励读者尊重他自己的身体——这个曾被我们厚脸皮地称为“笨拙的呆子”的奇妙的家伙。反思身体所具有的沉默的智慧，我们对自我2的不切实际的怀疑开始慢慢消除。随之而来的，许多占据脑子的、将注意力分散开的自我指导也将会消除。

相信你自己如果没有良好的互信做基础，自我1和自我2很难相处融洽。一旦自我1忽略了自我2真正的能力，他就可能产生不信任。正是对自我2的不信任，才导致了所谓的”过分努力”和”太多自我指导”的干扰。前一干扰的结果是打球时动用了多余的肌肉，而后者结果是注意力缺乏和思想太过分散。很明显，新关系的建立必须以”信任你自己”为基石。在网球场上又是如何理解”信任你自己”呢？

它意味着积极的想法，例如，期望自己在每次发球都发出ACE球。相信你的身体就要放手由你的身体去击球。这里的关键是要放手。你要信任你自己的身体和大脑能够胜任眼下的工作，由它去完成挥拍击球。

自我1不要参与其中，这说起来容易，但并不容易做到。

在某种意义上讲，自我1和自我2的关系可以类比父母和小孩之间的那种关系。有些父母地教导小孩做事的时候出现问题，因为他们相信自己知道应当如何做这件事才更好。但是对孩子充满信心和爱心的父母就会放手让自己的孩子按照他们自己的方式去处理，即使在一定程度会犯错也在所不惜，因为他们相信孩子会从中学到东西。

让它自然而然地发生并不是使它发生，不是”努力去做”，“控制你的击球”。这些指令都是自我1发出的，这是由于他不信任自我2而要把所有的东西一手掌握。这就产生了肌肉紧张、僵硬的挥拍动作、蹩脚的移动、牙关紧咬以及面部肌肉紧绷。结果就是打不准球以及不断的受挫体验。在练习对拉回合时我们信任自己的身体，能够顺其自然去击球，通常那是因为自我意识告诉自己现在并不是计分比赛（所以能够放松）。但是一旦开始比赛，请注意自我1的表现，遇到关键分他开始怀疑自我2能否很好表现。越是重要的关键分，自我1控制击球的欲望就超强烈，这就是在比赛进入到紧张局势所发生的情况。结局几乎无一例外以受挫告终。

我们来仔细分析这样的紧张时刻，因为每项运动每个运动员都会经历这样的时刻。解剖学告诉我们肌肉有两种存在方式，或放松或收缩。它不能只是部分收缩，正如电灯开关不能开一半关一半。放松握拍还是紧握球拍的区别就在于参与收缩的肌肉数量的多少。为了发出炮弹发球需要多少肌肉和哪些肌肉参与？这个没人知道，但是假如思想要达到这个目的而有意识地努力控制这些肌肉，那么必然会动用多余的肌肉。使用额外不必用的肌肉，不但会造成能量的浪费，而且使得某些紧张肌肉干扰到其他必需肌肉的伸缩活动。一想到他要动用很多肌肉来达到他大力击球的目的，自我1就会发动肩膀、前臂、手腕甚至是面部的肌肉，这样无形中妨碍了挥拍速度的提高。

如果你身边刚好有只球拍，那么拿起来，做一下这个试验。（如果没有球拍，那随便抓起什么可以挥动的东西，或者干脆什么都不用抓）握紧手腕，看看你能用多快的速度向下扣你的球拍。然后放松肌肉再重复刚才的动作。很明显，放松的手腕灵活性更好。发球时力量源自手腕灵活的下扣动作。如果你有意识地大力挥拍击球，你就有可能握紧拳头，这样会减慢扣腕动作，反而导致挥拍力量的失去。此外，整个挥拍动作会变得僵硬，难以维持平衡。自我1就是这样干扰身体的智慧。（你能想像得到，通过僵硬的手腕发出来的球不会是你期望的发球。结果下次他会更加努力地尝试，肌肉就变得更紧张，越来越觉得累，挫折感越来越强，或者还要加一点，更增加了患网球肘的风险）幸运的是，大多数儿童学会走路，而不需要父母告诉他们怎样走路。结果，他们不但学会如何走得更好，还从自然的学习过程中收获了自信心。伴随着爱和兴趣，母亲们观察着孩子所做出努力，她们如果聪明的话，就不会去干扰孩子的行动。假如我们学网球像对待小孩学走路，那么就会取得令人惊讶的进步。当小孩子失去平衡跌倒了，母亲不会为笨拙的表现而指责他，甚至她觉得这是有益的，她仅仅看到事情发生，可能还会说些鼓励的话，做出鼓励的手势。这样，认为他动作不协调的思想永远不会阻碍小孩在学习走路中取得进步。

为什么初学者不能像母亲对待小孩走路那样对待自己的反手击球呢？当然，这一招并不仅对反手的学习才有用。如果你把不稳定的反手和对自己自身的评价联系起来，那么你会非常沮丧。记住，你不能等同与你的反手击球，正如父母不能等同于自己的孩子。如果一位母亲对孩子每次跌倒都感同身受，对孩子的每次成功又引以为荣，那么她的自我形象就会如同孩子的平衡一样不那么稳定。只有当她意识到她和自己的孩子是两个独立的个体，并怀着爱和兴趣去观察，那么她就会找到稳定性。

保持置身事外的兴趣能使你的比赛自然地发展。

记住你并不是在进行网球比赛。你也不等同于你自己的身体。信任你的身体能够自己学习和比赛，就如同你相信别人能够做一项工作，那么在短时间内它的表现就会超过你的预期。放开手让花儿自由地生长。

前面的理论应当在实践当中来检验，不能仅是泛泛而谈。这章结束之前有几个试验能让你有机会看看让你自己去某事和由着它自然而然地发生之间的区别。我建议你也可以自己设计试验来发现你信任自己的意愿有多强烈，不论是在练习对拉回合还是处在比赛的压力下。

顺其自然

也许读者会提出这样的问题，“如果我先前没有学会如何击打正手球，那么我怎么能让它（正手击球）顺其自然地发生”，“难道我不用别人教我怎么打就能学会吗”“如果我以前从未打过网球，来到球场我可以顺其自然地打吗”答案是：如果你的身体知道怎么打正手球，那就顺其自然；如果不知道，那就让它学会。

自我2的行动是基于储存在它记忆中的信息，这些信息来源自它自己过去行为的经验或通过观察别人行为所得。对于从未拿过球拍的人，在自我2了解球拍中心距离持拍手有多远之前，必须让球在拍弦上弹几下。你每次击球，不论正确与否，自我2的记忆库就会选择有价值的信息并将其储存以备将来使用。在练习的时候，自我2就将

有用信息提炼出来，增加到它的信息储存库中。它一直在学习这些知识，诸如以不同速度和不同旋转击球，球会弹多高？球下落有多快，如果弹地后有多快？为了将球击打到场地的不同位置，应该在哪击球？它能记住它的每一个行动以及每个行动造成的结果。所以对初学者来说要记住：让学习过程自然地发生，不要每次击完球都进行的自我指导，你就会收到意想不到的结果。

说到这里，让我们看看自我1在这个过程所扮演的角色。他应当起协助的作用，尽管这样的角色比他通常喜欢扮演的更谦卑。自我1即自我意识的主要工作是设立目标，通过与自我2的沟通，让它知道自己想得到什么并且由自我2去完成。如果不带着目标走上球场，任自我2想做什么就做什么，那你可能会用自己最大的力将球都打飞越过后面的护网。但是，如果你的目的是将球回击到界内，那么就必须将这个目的传达给自我2。这种交流能以自然且不费力的方式完成，但是如果两个自我之前存在正常交流的障碍和怀疑，那么学习过程也会被拖慢速度，不能顺利进行。下面分别举例说明什么是容易的和困难的学习过程。

在我12岁的时候被送到舞蹈学校，学习华尔兹、弧步舞，还有其它只有成年人才知道的舞。老师告诉我们，右脚放在这儿，左脚放在那儿，转身，等等。舞步本身并不复杂，可是在数个星期之后我才不必像倒磁带一样反复听到“右脚放在这儿，左脚放在那儿，转身，一，二，三；一，二，三”。学习时，我要考虑每一步，命令自己这样做，然后完成它。我很少能意识到自己手里还牵着女伴，直到数个星期后我才能在跳舞时与她进行交谈。

我们多数人就是用这种方式来教自己移动和击球的。但这是非常缓慢和辛苦的方法。比较一下现在12岁的孩子去学习跳舞的方法。一天晚间他参加一个聚会，看着他的朋友们跳猴子舞、摇摆舞还有游泳舞（the Monkey, the Jerk, and the Swim）以上应是Party上流行的舞，区别于正规舞种），回到家中他就已经全学会了。然而这些舞比弧步

舞要复杂的多。你想像一下在跳猴子舞时要把每个动作都用语言来表示，那这个跳舞指导手册要多么厚。需要在体育教育学博士花整个学期看着这本书来学舞，但是一个数学和英语成绩都不合格的小孩仅用一个晚上就能毫不费力地学会。

他是如何做到的呢？首先是通过简单的观察，对于所看到的他不会考虑当头部向前、右脚转弯时左肩如何升起来一点。他仅仅从视觉上接收展现在他面前的影像。这个影像完全绕过自我意识，直接传达给身体。几分钟后这个小孩就能做出和他所见到的相似的动作。重复几次这样的学习过程——先看后摸索，很快就能毫不费力地起舞。为自我1安排任务 如果第二天姐姐问他是怎么学会猴子舞，他会说：“我也不知道，瞧，就像这样，看见了吗？”更具讽刺的，因为他不会用语言来解释，所以他认为自己不知道怎么跳舞，而多数通过语言指导来学习网球的人能够用一大堆动作细节来描述如何击球，却仍然学不会如何击球。

对自我2来说，一幅图画胜过千言万语。它通过观察别人的动作和自己亲自做来学习。所有的网球选手想必都经历过在电视上观看完网球锦标赛，自己在头脑中把比赛过程再思考一遍。分析顶尖选手的击球动作并不能使你的比赛受益，因此放弃思考，集中精神，仅仅接收你看到的图像，这对你才有帮助。那么，下次打球时，你可能发现某些重要的无法用语言描述的东西譬如击球时机、预判和信心获得了很大提高，而这些东西都不能通过意识的努力或控制来提高。 与自我2进行沟通之前我们已经论述过需要自我1安静下来，减慢他对动作的评判，控制他的行为。听起来好像我们要完全根除自我1。但是在学习网球和进行比赛时自我意识确实起到有效的作用。只要他能发挥起适当的作用，抛弃不正确的，那么就能明显加快学习过程，有助于自我2超水平发挥。在没有自我1帮助下学习网球就像在一个从未听说过网球运动的岛上学网球。如果把网球规则引入到这样的岛上，并且建造球场、提供器材

装备，最终岛民们的击球动作会非常接近现在我们普遍形容为“适当的”动作。他们学习击球进度的快慢取决于自我2拥有可依赖资源的丰富程度，也就是说限制自我1干扰自然的学习过程的程度。但是比起有丰富的实际可以模仿对象的学习环境来说，这样的学习（意指岛上的学习）会花费更长的时间。在已开展网球运动的社会里，自我1能承担起重要的角色，他可以让自我2经常接触到高水平的网球选手。就这样，自我1把有价值的信息存入自我2的储存库中，如果仅靠自我2的力量就需要很长时间才能得到提高。

本章节剩下的部分会论述为自我2安排任务的三个基本方法。我的目的仅是向自我2传达什么才是你想让它做的。自我1的首要作用是为自我2设立目标，然后让自我2去完成。使用最恰当的语言是进行好的交流的基础。如果甲希望确保他的信息传达给B，他会怎么做？如果他可以，就应使用B的母语来交流。那什么才是自我2的母语呢？当然绝对不会是语言！因为直到出生后几年，自我2才学会了语言。是的，自我2的母语是形象化描述，即对形象的感知觉。所以三个方法都通过形象和感觉形象向自我2传达目标信息。

寻找结果

许多学网球的学生有太多的击球动作意识，而对产生的结果缺乏足够的关心。他们知道如何击打来球，但是不关心把球打到哪里。将他们的注意力从击球方法转移到击球结果上，对其网球水平的提高很有帮助。举个例子：在五位女士的集体授课中，我问每个人最想在比赛中对她的哪一方面做改变。第一位叫Sally的女士想改进她的正手击球，她形容自己的正手击球最近糟糕透了。当我问及她为什么不喜欢她的正手，她答到：“我向后引拍时太慢也太高，我的随挥动作缠绕身体太多，经常盯不住球，我觉得我不能很好地控制正手击球”。很明显，如果我对她提出的方面都给出指导，那我就可以结束给她上的课。我又问她，对她正手击球的结果怎么看。她回答说：“打得很

浅，没什么力量”。现在我们就有活干了，我告诉她我想像她的身体（自我2）已经知道如何将球打深，更有力，如果它不知道，那它也会很快学会。我建议她想象一下球沿弧线飞向对面场地深处，注意到球过网时的高度，并且将这个形象在她脑海中保持几秒钟。然后，打球之前，我又说：“不必努力将球打深，就让自我2去做，顺其自然地打球。如果球还是打得太浅，不要尝试用任何意识努力去纠正，就随它去，看看会发生什么。” Sally打将第三个球打到了离底线一英尺的地方。接着的20个球，有15个球落在球场的后四分之一处，后来打出的球确实越来越有威力了。当她击球时，我和其他四位女士看到她之前提到的击球存在的问题明显地自然地得到了解决；引拍也放低了，随挥也变平了，她开始以良好的平衡和信心来击球。当她完成击球后，我问她到底做了哪些改变，她说：“我没做任何改变，只是想像着球在球网上两英尺高的地方通过，并且落在底线附近，它确实做到了！”她显得很开心也很惊讶。Sally在正手击球获得的进步是由于这样的事实，她给自我2一个清楚的视觉形象，这个形象就是她想到达到的击球结果。然后她让她的身体来完成。”（让身体）采取一切必要的手段来完成它”这就是她所要达到的顺其自然地击球。

在进行比赛时，为了达到某个结果制定计划就是和自我2进行沟通的最有用的方法。当你比赛的时候，再去改善击球动作就太迟了，但是可以在心中保持你想把球打到哪里的影像，然后允许身体采取必要的手段完成它。信任自我2非常重要，自我1必须放松他的神经，限制自己不要进行“应当如何如何做”的指导，不要有任何控制击球的意图。当自我1学会放手，才能逐渐展现对自我2所拥有能力的信任。

第四章 第2部分 改进动作

有时如果能改变击球过程中的某个或某些动作要素是很有用的。这个改变的过程将在第六章“改变习惯”里更详细地讨论。

简言之，这个过程和直接索要结果（斌在上节译成‘寻找结果’）的过程是几乎一样的。比如，你总是在随挥的过程中翻转拍面（没有把握译对 roll over your racket），尽管你已想尽办法改掉这一毛病，但就是改不了。

我的建议是：首先，你必须给我2一个清晰的形象——你想让它做什么。你可以将球拍握好停留在你的身前随挥的路径上，并全神贯注地看几秒钟。你可能觉得这样做有点傻，因为你已经知道正确的随挥方式，但给我2一个清晰的形象去模仿是至关重要的，而上述方法或许是最有效的，因为它最简单和最直接。

这件事完成后，可能你还得闭上眼并尽可能清楚地想象你的正手整个击球过程，当然还包括在这个击球过程中始终没有翻转的拍面。然后，在每次击球前，挥几次拍，让拍面始终垂直于地面，同时让自己体会这种新的挥拍方式。一旦开始击球，就不要管了，你已经叫我2让拍面保持固定，所以就让它自动发生。我一这时不要去努力固定拍面，它唯一需要做的是保持安静并以一种超然的态度观察发生的结果。我再强调一次，不要做任何有意识地努力来保持拍面固定——这很重要。如果观察到的结果是：几次击球后，拍面没有符合你所向我2输入的形象。那么，再次通过想象输入你想要的结果并让你的身体自动地去挥拍，确保我一不要给予哪怕是一丁点的帮助。

不要努力去让这个实验成功；因为这样一来，我一就会介入并干涉，你将难以真正体会我二是在有帮助还是在没有的情况下击球。

第四章 第3部分

两个实验最为重要的是我们不仅仅要从理论上理解顺其自然和刻意而为的区别，更重要的是要去亲身体会它们的不同。去感受他们的区别就是去了解他们的差别。为了实现这个目的，让我们做两个实验。

首先，用球去击中一个静止的目标。在一边的发球区的反手位放一个网球筒。然后计算出为了要击中那个球筒应该如何挥拍。思考抛球的高度，击球的角度，球的飞行高度，等等。现在对准目标，尝试着打击它。如果你没打中，再试。如果你打中了，重复你刚刚所作的，争取再次命中。如果你这样练习几分钟，你就会体会我所说的“努力过了头”和刻意让你自己发球的真正含义。

当你彻底搞明白了上面说的体验之后，把这个球筒挪到另一个发球区的反手位，准备这个实验的另一半。这次你站在底线，深呼吸几次，放松。盯住网球筒。想象球在拍子和球筒之间的飞行轨迹。假定球击中球筒上的商标。如果你愿意，闭上眼睛，想象你的发球以及球击中球筒。重复练习几次。如果在你的想象中，球没有击中球筒，没有关系。反复想象几次，一直到球击中球筒。现在，不要想你怎样才能击中球。不要试图击中目标。让你的身体，也就是第二自我，来完成打击动作。体会没有刻意的控制，不纠正意外的坏习惯。规划好球的飞行路线后，只要相信你的身体能够做到就好了。把球抛起来后，注意盯球，让发球顺其自然的发生。

球有可能击中目标，也可能没击中。观察球的落点。对于成败，不要带任何感情色彩，仅仅是明确你的目标，客观的观察结果。然后再次发球。如果你没有击中球筒，不要惊讶，也不要试图纠正你的错误。这点是至关重要的。再次把注意力集中在球筒上，顺其自然地发球。如果你很诚实地没有刻意去击中球筒，没有试图纠正你的失误，完全相信你的身体和它的计算，你将会很快地看到你的发球在自我改进。你就会体会到确实存在一个第二自我不用被告知如何去做，就知道应该怎么做，怎么学习。注意观察这个过程，观察你的身体通过做出必要的改进使球越来越接近球筒。当然，第一自我是非常狡猾的，想让他不瞎参合是很困难的。但是如果你能让它安静些，你就会看见第二自我在发挥作用。你将和我一样对它所能做到的，而且那么的轻而易举，感到万分惊讶。

我推荐的第二个实验目的是体会第二自我，开始选择一项你希望改进的击球动作。比如：选择一个你一直想改却改不掉的坏习惯。然后在球场上，让你的朋友给你抛20个球，尽力去纠正这个坏习惯。告诉你朋友你正在努力做的事情，让他观察你是否在改进。努力！用你以前的方法尝试来改掉这个坏习惯。体会这个努力的过程。注意观察你失败的感觉，还有你是否感觉很紧绷，很别扭。现在尽量在多拍对打中练习你的已经纠正的动作。然后在比赛中看看会发生什么。

接下来，选择另一项你希望改进的坏习惯，或者就选同一个习惯。（如果恰恰是你第一次努力改正，却失败了的那个习惯，那么针对同一个习惯，尝试两种不同的改进办法，将是一件很有趣的事情。）让你的朋友给你抛5个或者10个球。这期间，不要试图改变你的击球动作，仅仅是观察。不要分析，就仔细观察，感受你拍子的位置。

当你仅仅是不做任何评判的观察你的动作的时候，往往就会看到明显的改进。但是如果你觉得需要进一步的改进，那么“寻求形式”。准确地告诉你自己你希望第二自我做什么。给它一个清晰的画面，按照预期的轨迹缓慢的挥动球拍，你自己仔细的观察。然后重复这个过程，但是这次要注意体会新的挥拍方式带来的感受。给你自己规划好图像和感觉之后，你已经可以开始击球了。现在把心思和眼睛都集中到球上，顺其自然的击球，观察实际情况如何。

再一次，不去分析，只是观察第二自我再多程度上完成了希望他做的事情。如果你的球拍没有在你事先设定好的轨迹上运动，那么重新设定，再次击球。继续这个过程，每次击球都让第一自我越来越放松。很快你就会发现第二自我是可以信任的。一些顽疾可以再很短的时间内改掉。打了20左右个球以后，让你朋友再次陪你多拍练习。一定要确保在进行这个实验的时候，不要试图有意识的按照“正确的”想法去做，仅仅是继续观察你挥拍动作中正在改进的部分。就像你再看别人击球动作一样，怀着一种既

关注又超脱的心态去观看。通过这种观察，你的击球动作会很自然很轻松地就改进了。

也许这看起来好的难以置信。我只能建议你亲自试验一下，亲眼看一下。许多打网球的人花费大量的时间和金钱上学习班，就是为了改掉一些坏习惯，所以我们应该进一步讨论改进的艺术。但是在深入讨论这门艺术之前，我们来讨论一下规划第二自我的第三个方法。

追求质量

在上一节里，我已经指明：判断的过程是怎样自我形成，延续直至最终形成一个强烈的负面的自我形象。当一个人开始认定自己不是一个优秀的网球运动员时，随后自己就进入这个角色，再也看不到自己真正的能力了。大多数网球选手都是这样稀里糊涂地贬低了自己的实际能力。如果能改变一下这种角色设定，那将能够得到不一样的结果。“自我设定”就是用来阐述另一种自我角色扮演的。在介绍这一观念的时候，我通常都会说：“想象一下，自己就是一部电视连续剧的导演！”假设你是网球场上的一位演员，我要问你，是否愿意扮演这样一个小角色——一位网坛一流高手。我保证你将不必担心是否能把击球出界或者下网，因为相机只会拍你，不会拍球。

我最感兴趣的是，你的举手投足都像一个专业的运动员，你能非常自信地挥拍。最重要的是，你的面部表情不能有丝毫的不自信。看上去仿佛你能指哪打哪。真正地融入到角色中去，随心所欲的全力击球，而不去考虑球实际把球打到哪去了。

当一名运动员能成功地忘掉他自己，真正地按照自己心目中设想的角色去打球，那么他的网球比赛就会出现显著的变化。再夸张一点，你甚至可以说这种变化是巨大的。只要他能融入到这种角色中去，他就会体验到一种以前完全不了解的风格。

这种自我角色扮演和通常所说的不切实际的妄想有着重要的不同之处。后者中，你告诉你自己，你像肯·罗斯维

尔一样优秀。而前者中，你不必欺骗自己夸大自己的水平。你是完全有意识地去扮演一个角色，但是在这个过程中，你可能会更加了解到自己真实的能力范畴。

大多数人在已打球一年左右时，都会陷入一个固定的打球模式中，而很少进行改变。一些人采取防守的打球模式；他们不遗余力地去救每个来球，常常放高球，回球很深，而很少加力击球，也很少主动得分。这种防守型的球手要等待他的对手犯错，而以自己巨大的耐心，逐渐地消耗对方的体力。一些意大利的红土球场选手就是这种防守型打法。

与此相反的是进攻型打法，一些美国伟大的选手和希望之星就是采取这种打法。在比较极端的进攻打法中，每次击球都是想击出致胜球。每次发球都想直接得分，每次接发球都想穿越，而每网前截击和高压球都想打到边线1-2英寸以内的地方。第三种打球模式可以被称作“形式主义”风格的打法。这种打法的球手不太关心他们击出的球的落点，只要击球动作完美即可。他们宁愿众人看到他们能运用毫无瑕疵的动作，这比赢得比赛更重要。

与此相反，还有一种比赛型打法的选手，他们会尽全力争胜。他会尽力跑动，根据最大程度干扰对手的原则，他会采用发力打或轻打，甚至在比赛中完全使用“阴招”。

最后一个值得提及的打球风格是超脱的禅宗。他能够完全平静地去打球，能意识到每个细节却不把这些放在心上。就是说，尽管他非常尽力，看上去却对动作的结果毫不介意。他时刻保持警惕，但即使是面对赛点也没有表现出丝毫的紧张。大体上概括出一些基本的打球风格之后，我经常建议他们做一个试验，采用和他们以前打球风格最不一样的一种。我还建议，无论他们选择哪种风格，都要设想自己一个优秀的选手。这种角色扮演，除了充满乐趣之外，还会大大拓宽选手的球路。防守型选手学会打制胜球，进攻型球员可以打得很有型。我发现当选手们打破自己固有模式之后，他们拓展自己的风格，开发自己人格中

被压抑的部分。网球内心游戏的三个基本技巧包括：抛弃评价，用图像规划的艺术和顺其自然的击球。再讨论第四个，同时也是最重要的技巧——集中注意力，我将花一章的功夫来讨论技术。一旦你学会了让第二自我学习，就不需要太多的击球和步伐方面的指导了。

第五章 本能学习植根于你的每个DNA中

前面的章节将重点主要放在这样认识的重要性：忽视思维的自我指令而使大脑平静，并相信身体能顺其自然的完成任何动作。这些章节的目的并不是要轻视对击球技术的学习，而是想准备好一种方法更好的使用这些知识。了解坚固手腕将会更容易增加反手的稳定性，毫无疑问是非常重要的。但是如果在学习过程中，选手不断提醒自己在任何击球前都要保持手腕坚固，流畅的网球将会离他远去。对大多数选手来说以下经历非常熟悉，不断想象自己去做书中所有动作的细节，不协调、不稳定和挫折感将更加层出不穷。

我们可以从动物教育孩子基本技能的过程中得到重要启示。不久以前，我来到了San Diego动物园的水池边，正巧看到了一个河马妈妈似乎正给新生孩子教授第一堂游泳课。在深水池中，一只河马露着鼻子正漂浮在水面上。很快他潜入水底，呆了大概20秒钟，然后蹬了后退又重新浮出水面。我看到一直在阳光下照顾孩子的河马妈妈，起身并开始用鼻子推着他进入水池。当小河马身子一歪，就好像一块石头一样沉入水底并留在那儿。妈妈间或淌入浅池的另一边。大概20秒过后，她来到小河马身边并用鼻子将他推出水面。年轻的学生深喘一口气后又重新下沉。同样河马妈妈再次重复，但这一次她去到水池更深的一边，仿佛清楚她在这个学习过程中的角色已经完成。小河马在水面上吸气后又沉入水底，但是有时他已经可以朝着空气自蹬后腿。直至最后他可以不断的重复新学的技术了。对我来说，河马妈妈好像知道孩子已经清楚她正教的内容，她的角色只是简单的给予轻推和鼓励，让小河马启动早已植入他身体内部的行为模式。我更愿意对网球击球报以相同认识：那就是完美的击球方式已经沉睡在我们身体中静待被唤醒，而教练的角色仅在于轻推和鼓励。原因之一就

是当我和我的学生都认为击球是被发现而非制造的时候，他们似乎更加顺利的更快学会网球。

比独自练习，正确的发出和使用指令可以让选手更快的发现他的完美击球。但是切忌滥用、误用指令。一个章节是无法描述三个主要击球动作的所有细节。不久之前我注意到一张罗列了部分直立正手击球的重要组成：竟然超过了50条。如果再包含一切误区的指引，这份列表将超过200条。关于击球技巧，我能给学生最好的建议就是保持简单，保持自然。

所谓主提示是指某种击球的关键因素，如果正确做完，将会促使其他因素正确完成。发现了完美击球的这些关键因素，对其次的细节就无需关注。请注意，不要将这些建议作为强迫你身体执行”正确”行为的命令，而是作为旁敲侧引，帮助找到适合自己的自然、有效的击球方式。这些指引是独创的，但经过测试及验证的。

开始前，让我简化一名网球选手面对的外在问题。赢得任何分数他仅需关注两个必要条件：每个球必须过网且入界。击球技巧的唯一目的就是稳定的、流畅的、准确的保持对对方施压并始终满足这两个必要条件。保持简单，让我们分析触地击球过网、入界的动力学原理。

如果不要球被击回入场，击球过网是不会很难的。除了重力外，是什么让球回来？对触地击球来说，保持球不出界是最重要的技术问题。理解影响一个旋转网球飞行的原理是很有趣的。尽管理解其中物理原理不是关键，但这将会帮助理解触地击球的方式。

一些人可能还记得高中物理课上名叫丹尼尔·伯努利的瑞士数学家，以及同名命名的伯努利定理。定理称”在一个水平流体系统中，流速越慢流体产生的压力就越大”，还记得吗？当于一个网球联系起来，这个概念会显得更加有趣。当一个网球从一边移向球网另一边时，空气就是水平流体。作用在球上的气压影响其飞行。当上旋击球时，

也就是球的顶部旋转方向与飞行方向一致，球顶部相对于空

气的速度是最低的。因此，根据伯努利定理作用在球顶部的压力最大。这种更大的压力将把球推向地面。相反，当下旋击球时，也就是球的底部旋转方向与飞行方向一致，作用在底部的更大压力将阻止球下落。即使你没有完全理解这个理论，如果你没有意识到球旋转对飞行的影响，我建议做个实验。首先大力击出几个下旋球（拉拍时拍头高过来球，向下切球，完成击球后球拍低于击球点）。仔细观察球的飞行方式：球不但飘起来，如果你使用足够的下旋，甚至可以看到球比原有轨道升的更高。接着击出几个上旋球。通过拉拍时降低拍头、完成击球后随挥到肩膀或更高位置，可以获得完美的上旋球。这种情况下，球拍向上刷球。如果球拍包住了球，你可以观察到球开始是上升，然后下冲落场。现在用中等力度加重击上旋，尽量把球击出界。如果瞄准球网上方1到2英尺，你将很难将上旋球击出界。力量越大、难度更大。找到一种难以出界的击球方式是很有趣的。

触地击球很明显，上旋击球可以高高过网而不出界。这将给你一个大的容错空间，并提升稳定性。另一方面，为了入界下旋击球点必须低于球网，因此提高了错误机会。流畅的低引拍是打好上旋球的关键，这经常是触地击球首先掌握的要素。原因很简单：许多球员击触地球中积累的坏习惯，源自匆匆忙忙、应急的方式将球击出。球员经常做的第一件事情，就是击球后旋转球拍。然而这样不能次次奏效，稳定性将会很快下降，原因在于掌握旋转拍面的力度和时机非常困难。另外球员将会尝试缩短随挥，而不是迎击击球。这两种情况都会造成击球无力，容易出界。根据常识将会造成引拍过高、挥拍较平，当然这将保持球更低。尽管球可以过网、可更接近地面，但将缺乏上旋并与初衷背道而驰。另一常见步骤是向后引拍更高，球员下旋击球只有很小的错误空间。与常识相反，低向后引拍才有利于防止击球出界。当中度下旋球时，只要引拍够

低，球员将会降低控制球的复杂性。并且，当发现上旋击球较难出界时，球员就会自信的大力击球，无畏的迎击击球。

总之，在接触地球时，转身侧对球网，引拍低于球的高度（对于腰部高度的球就在膝盖与腰之间），当垂直于基线的时候停顿一下。然后如同用手击球一样平挥球拍，向前挥动球拍，击球点在前脚上方，最后随挥至肩膀高度。将球拍想象成手臂的延伸，拍面作为手，击球如同击掌。保持击球自然、简单。如果这样做了，你将不会出现变化拍面、摇动腰，或者其他造成不稳定击球的复杂情况。记住：简单是稳定性的关键。

小结

就算已经练好脚步、挥拍，不把握好时机仍然难以获得稳定、力量和准确性。时机是个复杂的问题，因此不应该去想它，而是去观察、重视它。举例来说，做几个击球练习，观察球在本边落地时拍头所在的位置。不要特意提早引拍，仅仅观察你自然的回击来球的情况。许多初学者在球弹起后才开始引拍，因此导致匆忙回球。一些球员则尽可能的提早引拍，这将导致击球前等待较长时间，而失去了自然的击球节奏。下一步，再做几个击球练习，观察击球点。不要刻意按照你认为“对”的方式去做，就是观察相对于你前脚的击球点。尽可能的准确记录下来。可能刚开始击球点会有不同，但是当你不断注意后，击球点将趋向一致。对大多数人而言，正手击球时最佳击球点在前脚垂直上方、反手则在前脚几英寸的前方。

- 1、后摆引拍：在后摆引拍时拍头准确位置在哪？拍面如何？

- 2、击球：你能感觉球拍传递给球的上旋吗？

- 3、随挥：你的球拍结束位置在哪？那个方向？拍面是平的吗？

- 4、脚步：你是自信的飘向球吗？在击球一霎那，你的重心在哪？当球接近时你后退吗？你击球的基础是什么？

5、 时机：当球弹起时你的拍面（高度和方向）如何？触球时拍面相对前脚的位置如何？

记住使用上述检查点不是告诉你自己如何击球，而是作为观察要点。一次只是观察一个要素，并且过程要让你的正反手击球最自然、最有效。

截击球

好好分析站在网前截击位置的情形，有利于理解截击球。在接近球网的位置，几乎可以击出任何位置、任何角度的球，而这些角度是不可能在后场击出的。任何选手都不可能保护网前击来的所有球。并且，因为你几乎比平时2倍近于对手，他只有一半的时间来应对你的球。因此当你靠近球网，你将处于进攻位置，并拥有更多机会。越接近球网，机会越多。要注意你也只有一般的时间来应对

对手来球，所以要非常警觉！

有效击球要抓住两个重要原则：第一就是不要后摆引拍，因为你几乎没有时间；第二就是尽可能远的在身体前方击球。提早击截击球几乎是不可能的。在你面前，将是看球的最好位置；在你面前，你将拥有最好的角度；在你面前，你将发现最好的截击力量。如果你真的想在身体前方截击击球，你将自动得到有效的步伐以及球拍工作方式。另外要有效的击出截击球，高度警觉（参加第九章注意力）是不可缺少的。大多数球员截击击球的最大问题仅在于没有享受击球过程。为了截击出好球，你必须真正渴望截击。然后你将警觉起来，预测每个来球，并且上步迎球。但是如果你认为自己截击不好，就容易犹豫不决，并且如果你害怕它，你将容易后退而不是迎击。截击算是网球最激动人心的部分，最充满乐趣。如果你还没发现，我建议做些身份编程艺术练习（第四章）。做些角色扮演，像自信、快速的截击球员那么行动。进入角色，并且只要不断尝试，假想的态度将会产生实际行动。

尝试截击球的空间理论。当你即将截击击球，不仅要盯住球还要关注球网高度。将来球和球网顶部假想扩展成

通往球场的矩形通道，现将球击打进入那个区域。球过网更高，你就有更多的区域去击打，因此需要提早接近来球。让你自己动作迅速，将球击打传过那个区域并入界。

然而有时候可能很难在球下坠低于球网前触球。这种情况下，你必须弯曲膝盖、盯住球、注意球网高度，绷紧身体，并且更加细致。对比从上往下的截击球，在球还有时间坠落前，从下往上击球将会更加刺激。在网前千万不能等球，而是要求你的身体跃起迎球。请高度警觉！

发球

和网球其他击球动作比，发球是最复杂的。两个手臂都参与发球，并且发球的手臂还必须与肩、肘及腕协调运动。发球的动作非常复杂，以至我1无法学会并且尝试应用。让我2观察一些专业运动员的发球。Stan Smith的发球是男球员模仿的优秀典范，Billy Jean King是女球员的。仔细观察这些发球，然后用你自己的拍子模范动作和节奏。如果你正看电视，就在电视机前面练习（mykie：请注意留够空间）。

如果你发现这种模仿很困难，可能是太过于努力思考的原因。一种自然融入发球动作的方法是，将发球想象成投掷。用你的发球手将网球投过球网。如果你有就球拍，去到一个开放的草地，画弧、举手过肩将球拍高高的抛向天空。投掷是发球最自然的方式。

投掷和发球都重要的部分在于抬高肘部、拍头降至后背。请注意在投掷过程中，最主要的力量来自扣腕。许多人发球力量小于他们的能力，就是因为没有充分扣腕。

这方面主要有两个原因：一是球员为了击出大力球而将球拍握的过紧。当你紧抓拍柄的时候，你会发现你的手腕会变的非常不灵活。球拍是必须牢固的握住的，但不能紧到手腕变得不灵活。要像抓住一只小鸟一样握住拍柄：既不是很紧因为那会夺取它的生命，又不是很松而让它逃走。

第二个导致扣腕不顺的原因是握拍的方式锁住了手腕。你握拍越像反手，扣腕就越容易。当使用西方式正手握拍方式时，手腕只能旋转90度。此时拍子开始于相对球场垂直稍向后些许，扣腕90度终结到与场地平行。当使用东方式正手握拍，也就是介于拇指与食指间的”V”对着球拍侧边中部，多数人的手腕可以多拉20度，并且扣腕后比水平面增加15度。当使用反手握拍时，额外增加30度的角度成为可能。扣腕角度的可能性越大，产生的力量也就越大，因此放松你的手腕，并且挥出最大可能的角度。

初学者开始时使用反手握拍方式发球，可能会觉得不容易。我会建议他们开始于东方式正手稍微向反手方向的握拍方式，这样会更加舒服。大概花一年的时间完成变化。稳定的抛球对获得稳定的发球至关重要。如果身体对每次高度和位置不同的抛球都需要不断调整，又如何能形成一致的动作和节奏呢？为了稳定的抛球，必须使你的动作如同一部升降机一般的平滑。用你的前三个手指托住球，将手臂降至腿部，然后如同升降机一般缓慢、均匀的上升。在最顶层松开手指。将球抛至比伸直手臂再加球拍长度稍微高一点点的位置，比前脚稍前、稍外的位置。想象你希望将球抛至空中的位置，然后要求你自己做到。不要可以更正错误的抛球，并且抛球不好时不要发球。仅仅重新来过，让身体去做。我2将会做出必要的改正。

关于发球节奏的问题是很复杂的，因为两个手臂必须协调的运动。观察Stan Smith的发球。开始时左手手在一起，同时下降。右臂下降至刚过相对场地的垂直面，同时左臂降至左大腿位置。然后双臂几乎以相同的速度抬起。以这种方式运动手臂，可以获得自然的节奏，并且做出非匆忙而又充满力量的动作。许多球员没有将抛球手臂降至腿部，因此造成发球手臂快速挥拍，或者将球抛得的非常高，使得发球手臂有足够的时间做完全部的挥拍动作。

发球的时候，不要只是瞄准球场，要养成瞄准特别参考点的习惯。清晰的想象出球运动的完整轨迹，注意球通过球网时穿过的小方框以及高度。不要担心是否能集中参

考点，而当你将计算机靶心瞄准好时，你的失误概率将会大大降低。记住：当瞄准参考点时，不要试图击它。而是让我2去处理。我1负责选择参考点，然后简单的观察我2如何操作。减少发球过程中自我意识的参与，将会减少发球挫折感，因此你将会发现发球更加准确。过顶高压甚至比发球还复杂，但动作非常类似。除了模仿有经验的球员击球和节奏外，我能说的东西不多。

过顶高压球

高压球与发球类似，唯一区别就是你的对手帮你抛好球了。通常情况下抛得很高，并且离你站的地方也很远。这就产生了一个时机上的难题，只能通过你内在的电脑来解决。球下降的多快？我必须在什么时候开始挥拍才能在最高点击球？我2只有经过对很多不同高度、轨迹来球的练习，才能协调的处理好高压球，因此练习是必须的。让你的计算机自己学习。不要用你自己的推测或者少量失误就丧失信心就将系统阻塞了。

仔细观察来球，观察它在你头顶可能的旋转方式。当球下落时，用左手指向来球是一个很好的主意。通过简洁的后挥可以更容易把握时机。将球拍拉至背后，保持拍柄朝上，为恰当时间开始挥拍最好准备。让你的身体决定合适的时机，它会很快学会的。

当对手挑高球的时候不要感觉意外，这将帮助你击出无误的高压球。如果你期待他的挑高球，你将获得瞬间的额外时间来进入位置。一旦你看到一个挑高球，侧身、拉拍，然后让身体迅速移至球的下方，边侧身边向前或向后移位。让你的身体具备侵略性。高压击球，不要轻拍挡回。我2会倾向发全力击球。过顶高压球是为数不多的、可以不用担心过度击球、尽情发力的击球方式，因此顺其自然。但是不要试图使用手臂的全部肌肉来大力击球。我2知道需要使用那些肌肉。让它自己尝试，然后你会发现能够击出不会回来的高压球了。相信你自己，玩的开心。

第六章 不与旧习惯战斗，直接开辟新习惯

前面的章节可能会带给你的几点思考，使您的网球落地球有些变化。这一章的目的是总结内心游戏的影响方式，使他们成为你的行为的一个自发部分。秘诀多得到处都是，其中有好和坏。但更难的是，是选用一种可行的方法来应用这些窍门，用一种新的行为模式来取代原来的。这个转变习惯的过程，是大部分选手经历的最大困难。当一个人学会了如何打破旧习，那么去打破哪些旧习就相对简单了。一旦你了解如何学习，你只需去发现什么是值得我们学习的。

下面总结下，什么可以被称为一种学习的新方法。事实上，它根本不是新的；它是最旧和最自然的简单学习方式：忘记不自然的方法，和了解我们已经积累的。为什么儿童对学习一种外语很容易？最主要的是，因为他未学会怎样干涉的他本身的自然，这是种无师自通的学习进程。内心游戏的学习方法就是回归这种孩提式的方法。

对于“学会”这个词，我并非意指信息收集，而是能够改变你的行为某些认识——无论是外在行为，比如网球击球；还是内部行为，比如思维模式。我们研究了全部行动和思维的典型模式，各种模式的确存在，因为它们实践着各自的功能。当我们意识到同一种功能可以通过一个更好的方式来实现，是改变的时候了。以正手击球后包卷球拍的习惯为例，它产生的动机是担心球出界。但是当选手认识到，正确地使用上旋可以保证球落在场地内，而无须冒险犯错去过度包卷随挥，那么旧习惯就随时可以放弃了。更为困难是，要打破一种旧习惯时，有没有合适的替代品。当我们道德的对待对网球比赛时，这个困难往往存在。如果选手在书本上只学到过份的包卷球拍是错误的，但是并没有提供更好的方法能保证击球不出界。当他担心球会出界，坚持平直的挥拍需要何等的意志力。一旦这个

选手参加比赛，你可以肯定的是，他将回复到能给他安全感、那种他的球不会出界的击球方式。

谴责我们目前的行为模式——在这种情况下眼下我们的击球不完善——是”坏的”，这于事无补的；去了解这些习惯付诸什么功能，以便于我们学习更好的方式来达到同样的目的，我们可以这样做。这才是有益的。我们从来不重复那些不能实现同一功能或用途的任何行为。它是很难成为明确功能的任何形式的行为，而我们则是一直处于埋怨自己有一个”坏习惯”的过程中。但是，当我们停止试图压制或改正习惯，我们可以看到它的实践功能，然后是另一种可以更好实现功能的替换模式，出现得毫不费力。

习惯的凹槽理论

有人听到很多谈论网球击球的槽线。有一个简单的理论是：每次你用特定的路线/方式——挥动球拍，再在这个路线挥拍击球的可能性会增加。这个路线模式，被称作槽线和凹槽（类似自我感觉良好的击球习惯或动力定型），建立在重复自己的倾向上。这也是高尔夫球运动员使用同一个用语。

它的原理是，比方神经系统象记录盘。每次在行动进行时候，在脑子的微观细胞留下轻微的印象，就像一叶微风，正吹在沙滩上的一个细小沙子将离开时微弱的痕迹。当同一次行动被重复时，凹痕变深一点。之后，很多相似的行动使得行为针似乎自动地掉进的一条更清晰可辨的凹线。那么，这行为就可以被称为槽线或已在潜意识里定型。

因为这些模式为实现一个功能，行为加强或被奖励并且倾向于继续。在神经系统的槽线越深，这习惯似乎便越难打破。我们都有这样的经验：我们不再用某种方式打球。例如，一旦您了解密切注视球的明显优点，要做到这样将是一个简单的事情。但是我们的目光又会再次游离。实际上，通常，我们越是设法去打破一个习惯，它就变得越难打破。如果您观看一个球员设法改正他的挥卷球拍

习惯，通常会看见他咬紧牙关，施加所有他的意志离开他的旧槽线（或叫旧的动力定型）。观看他的球拍。在它击中球后它将开始翻转的，沿原有模式；然后他的肌肉将拉紧并且强迫球拍返回到平直的位置。在所产生的动摇，正是旧习惯的停止和新意志力的接管。通常是在大量的斗争和挫折、经过一段时间的过程后，才赢得了战斗。

这个痛苦的过程是与一条深刻的精神槽线战斗，杀出你的出路。它是象为你自己在开掘沟槽。但是有一个自然和更加纯稚的方法。孩子不在他的旧槽线上开掘新路线；他干脆开始新的！槽线也许在那里，但是您不在槽线里，除非您自己跳进去那里。如果你认为你是被一个坏习惯控制的，那么你会觉得必须设法去打破它。孩子则不用必须去打破习性爬行，因为他不认为他有习性。他干脆离开它，因为他发现步行是比爬行更简便的方法。

习惯是关于过去的状态，并且已经过去。既然我现在不在经历中，我甚至不能确认它的存在，除非它成为现在的回忆或者概念。也许在神经系统中有一深刻的槽线，如果你选择进入那个沟槽线，你的正手就会开始挥卷之行；在另一方面，你的肌肉足可胜任平直的挥动球拍。没有必要拉伸胳膊上的所有肌肉以保持球拍平直；实际上，它只要求少量肌肉它比挥卷的时候平一些。与幻想的旧习惯作战，才会造成认真的网球选手不必要的劳损和拉伤。

简而言之，没有必要与旧习惯战斗。径直开始新的。它只是阻止将你引入那个槽线的旧习惯而已。如果能象儿童似地超然地处理想象中困难，开始一个新的模式很容易。你能由自身的经验来为自己证明这点。

一步一步改变你的击球习惯 将我们自己曾被教会的传统方式，和与内心游戏的学习相对比，做一个简单的总结。通过这方法的实验，你将会发现一个可行的方法在你的比赛实现预期的改变。

第一步：不做判断的纯观察

你想要从哪里开始？你比赛的哪一部分需要注意？通常并不是你认为最差的那种击球才最需要改变。好的方式是选取你最想要改变的，让击球来告诉你它是否需要改变。当你准备好了，想要改变了，那么开始进行吧。

例如，假设你决定发球是你关注的焦点。第一步，忘记所有可能存在于你脑子里的，关于发球什么是错误的念头，就让他自然那样。删除所有您的早先想法，然后开始发球，对你的击球不要施加任何有意识的控制。全新地观察你的发球，和它是如何进行的。不论好坏让它进入它自己的槽线。开始对它感兴趣并且尽可能充分地体验它。注意在开始行动之前你如何站立，和分布重心。检查你的握拍和球拍的初始位置。记住，不做更正；只是观察，无需干涉。

其次，与你的发球行动节奏合拍。感觉你的球拍路线，如它自己表达的摆动。然后发几个球并且只观察你的手腕动作。你的手腕是松是紧？它是否有一个充分的甩动或别的什么？仅仅观察。并且在几次发球期间观察下抛球。体验你的抛球动作。球每次去同一个点吗？在哪里点上？最后，关注你的随挥。很快，你会觉得对自己的发球相当的了解，就如它现在的槽线。

你可能也知道自己动作的结果——即击球挂网的数量，发球入场的速度和准确度。意识到那是什么，不做评断，放松，那是改变的最佳先决条件。在这个观察期，一些变动已经开始无意识地发生，这不是不可能的。如果是这样，让变化继续。发生不自觉的改变没有错；你应该避免复杂化的想法，就是你做出了改变，那样会需要提醒你是如何去改变的。

观察并且感受了自己的发球五分钟之后，你可能会有一个需要注重击球这个特殊元素的强烈想法。问问你的发球，它会乐于改变的。可能它需要更加流畅的节奏；可能它想要更多力量，或者大量旋转。如果发球90%挂网，相

当显然它大概是需要什么改变。无论如何，让自己感觉最渴望的变化，然后观察几次发球。

第二步：将你想要的结果视觉化形象化假设在你的发球上，你渴望的是更多力量。

如下步骤将为你自己规划更多的力量。一种实现的方式是观看发球力量很大的人的动作。不要过度分析；只是吸收你所看见的，并且设法去感受什么他的感觉。在击中球拍之后听球的声音，并且观察结果。然后花些一些时间，想象自己发力击球，使用你觉得自然的击球方式。运用你的意识之眼，为自己的发球绘图，尽可能的填充视觉和触觉的细节。

在撞击的时候听声音，在球飞向发球区的时候看球。保持这个心理意象一分钟，然后要求您的身体做会产生欲期力量的必要动作。

第三步：让它自然发生，相信我2

再开始发球，但是不要自觉试图控制击球。特别是，要抵抗任何想暴力击球的诱惑。只让你的发球呈现自然的状态。要追求更多力量，就让它自然发生。看看你的身体是否已经解决了如何产生你想要的。这不是不可思议的，因此请给你的身体一个机会去探索可能性。但是，不管结果，保留其中的本我1。如果增加的力量不能立刻实现，也不要强求。信任过程，并且让它自然发生。

如果一段时间以后，发球并没有朝增加力量的方向变化，你可以想要回到第1步问自己，什么会阻碍速度。如果你得不到答案，也许可以请求职业选手看一看。假设职业选手观察到在你的挥拍路线最高点你没有做到极大的手腕甩动。也许他会观察原因之一是考虑到灵活性你的握拍太紧。紧握球拍和挥拍时候手腕僵硬的习惯，通常都来自一个刻意的大力击球企图。

那么现在你准备重新规划。让你的手体验下握着中等硬度的球拍是什么感觉。为你的手腕展示运行充分且灵活

的弧线是什么感觉。不要因为你看了展示就假设你知道；让自己密切的感觉手腕的动作。如果你心存疑义，邀请职业选手来为你展示动作，但不作评论。然后，在你的意识之眼想象您的发球动作，这次要清楚地看见你的手腕的移动是从一个充分竖起的位置，指向天空，然后甩动下来，一直到随挥它指向发球区。在你固定了你新的手腕动作图像以后，再发球。切记，如果您设法甩动你的手腕，它很可能拉紧，那么让它自然去。让它是灵活的；允许它和预期的一样，在持续增长的弧线中甩动。鼓励它，但是不要强迫它。不尝试并不就意味着是妥协。为你自己发现它到底意味着什么。

第四步 客观地观察变化和结果

当你让发球自然进行时，你的工作只是观察。观看过程，无需控制它。如果你感觉想要去帮忙，不要去。但是不要用分隔的客观性观看；带着信念的观看。积极的信任你的身体来回应你的规划。

在工作的自然过程中，你能越多对自己投入信任，你将越少陷入通常勉力尝试的干涉模式，判断和想法——和不可避免伴随的失望。

在这个过程中，对球去向哪里少一些特定的关注仍然是重要的。因为你允许击球的一个元素改变，其他环节必然受影响。当你增加手腕的甩动，将会改变你的节奏和时感。最初这也许导致不连续，但是如果你继续这个过程，让发球就是发球本身，而你保持专心和耐心，发球的其他元素也将会做出必要的调整。既然力量是除手腕之外含其他元素的函数，在你的手腕甩动是自动化之后，你可以把注意力转移到你的抛球、平衡或者某一其他元素上。如果需要的话，观察这些，规划，让它自然发生。发球，直到您有理由相信槽线建立了。要测试一下槽线，集中你所有的注意力在球上，发几个球。当你抛球进入空中，专心去看在球的线缝，以便你可以确认你的脑子没有在指示你的身体怎样做。

如果发球是以新的方式进行的，槽线自动地开始形成了。

通常的学习方法

第一步 批评或判断过去的行为

例子：今天我又击出了我那的死烂的正手。见鬼，为什么我总是错过那些容易的基本。

上次课教练教我的那些什么都没有做出来。你们现在能很好的对拉了，而你现在的还不如你的祖母。

第二步 告诉你去做改变，用重复的命令词汇来指示自己

例子：降低拍子，降低拍子，降低拍子。

在身前击球，身前，身前。不，见鬼，再往前！不要甩手腕，要保持手腕牢固。你个笨蛋，再来一次。抛好球，这次高一点，然后去够它，记住甩动你的手腕，在发球过程中不要改变握拍法。把这个球发向场地内角。（下次我要更努力的尝试！）

第三步 努力尝试，使自己能够正确做到

在这步，本我1，也就是自我的头脑，告诉本我2怎样做，设法来控制动作。这时候身体和脸部的肌肉会被多余的使用。

这种紧张就阻止了击球的极大流畅性和运动的精确性。本我2没有获得信任。

第四步 对结果保持分别心，导致过程的重复

当一个人努力去执行“正确的行动”时，不因挫败而失落、或者因成功而兴奋都是相当不易的。而这两种情感都会分散你的专注，并阻止充分体验发生的那些。对努力结果的消极评判会导致下一次尝试更困难；而正面评估易于迫使自己入在下一次击球沿用同样的模式。正面和消极的两种想法都抑制了自然。

内心游戏的学习方法

第一步 观察现存的行为，不做判断，

例子：我的最后三个反手落地有些长了，大约有二英尺吧。我的球拍（出拍）有点犹豫，随挥没有一直进行到底。也许我应该观察我的后摆高度。是，是这样，它大约在我的腰部之上。在那里，那击球更有节奏，但是它停住了。（以有兴趣，有分隔的口气如上提出。）

第二步 用想像和感觉进行规划（将结果视觉化）

不要使用命令。邀请本我2用执行期望方式来达到预期的结果。把感觉行动和预期的击球的所有元素利用视觉图象显示给本我2。如果你希望球去发球区外角，你只要想象球朝向目标的必要道路，然后就象将解决问题一样将它输入计算机。不用设法改正错误。

第三步 让它自然发生！相信我2

邀请你的身体来做一个指定的动作，给它自由来做。身体是被信任的，不需要头脑有意识的控制。

发球更象是发球本身。

努力本我2自发的，不是来自本我1的企图。让它自然发生不意味去妥协；它意味本我2只使用工作必需的肌肉。没有什么强迫的，你的连贯就象江河一样确定和强大。

第四步：不做评判，冷静的观察结果，致连续观察过程，直到行为自动化

虽然选手知道他的目标，但是他没有情感地介入它，因此能冷静地观看结果并体验过程。通过这么做，专注是达到的最好方式，学习以最高的速率进行；只有结果不符合指定的图象时，才需要重新规划。否则，只需要对变动的行为进行连续的观察。观看它变动；不是做改变。

过程是难以置信的简单。重要的事是体验它。不要让它太理智化。看它感觉象什么，要求自己做什么，让它自

然发生，无需刻意的尝试。

对于多数人它是种惊奇的体验，并且结果他自己会说话。

这个学习方法可以在场内外用很多活动来实践。你越多让自己免于在网球场的执行控制，你越能获得在人体内的良好机制的信心。你越信任它，它就越可胜任。

但是在这里我应该提及一个陷阱。我注意到通过让它自然发生的方法可以在网球上取得的改善让学生很兴奋以后，他们又经常恢复到次日照常艰苦努力。让人惊奇的是，虽然他们打的差多了，他们似乎并不介意。起初这困惑了我。如果结果的低效是那么显而易见，为什么人会回到让本我1来控制展示？我必须自己搜寻答复。

我意识用两种方式的击球的满意度是完全不同的。当你努力尝试恰当地击球，并且干得漂亮时，你获得一种特别的自我满足。你认为你是在控制，你是那局面的掌控者。但是，当你只是让发球自然进行，它似乎不属于你的荣誉。它感觉好象不是你在击球。你趋向对你身体的能力感觉良好、和甚而可能对结果觉得惊奇，但是个人成就的荣誉感会被另一种满足替换。如果一个人是位于场地下，主要是为了满足欲望和自我疑虑，它很可能是——尽管较少的结果——他会选择让本我1发挥主要作用。

当选手体验什么是意味着”放弃”本我1并且允许本我2打比赛，他的击球不但倾向于获取准确性和力量，而且即使在迅速运动期间，他也会会有放松令人喜欢的感觉。在重复这种表演质量的尝试中，选手经常允许自己变回本我1并且评论，例如，“现在我有秘诀对付这场比赛；所有我必须做的只是使自己放松”。当然，但是我设法使自己放松的瞬间，真实的放松消失了，并且出现了一种奇怪的现象，称做”设法的放松”。放松只有在允许的时候发生，而绝不会源于”尝试”或”做”。不应该期望本我1同时放弃它的控制；只有当一个在轻松专注的艺术进程中，它才开始找到正确的角色。

第七章 专注的力量

至此我们讨论了忘掉我一而让我二本能地去打球的艺术。重点一直放在给出实际的例子来说明放弃分别心，以及不用想得太多、太过努力的作用。但是纵然读者完全同意“静能生妙”，他可能会发现真正静下来是非常困难的，关于静的知识不可能让你进入静的状态。偶尔当心智相对处于安静时所得到的平和的体验才会真正鼓励你下次更要忘掉自我。慢慢地，当你的后天意识越来越不活跃的时候，你会相信这个自然的过程——越是舍，越是得。（舍掉的是“我”执和“法”执，得到的是浑然天成的竞技状态和技术形态）。即使当你体验到这种平和的心态带来的实际利益——好的竞技状态，你通常会发现它是一种难以捉摸的状态——超思维的状态。即便当我一让我二来主宰比赛并生成很好的表现时，仍然有一种惯性的冲动——我一想要控制我的动作。我开始想如何才能再次达到这种良好的竞技状态，甚至能不能上升成理论。我开始想收回被放弃了的我一为主导的指导。此时，我意识到“我”执太重，总想将功劳记在“我一”的名下——而实际上不是，接下来注意力不可避免地不知不觉地开始分散，念头一个接一个。

最近，我发现自己发球时能够完全放松下来，不做任何有意识地控制，结果发球的过程就好象自动地进行，稳定性和力量都让人满意。有两个星期的时间，我的一发，90%都进区了，一个双误都没有。一天，我的室友，另一个职业运动员，要和我比赛。我接受了，并半开玩笑地说，“但你最好小心点，我找到了发球的秘诀。”第二天比赛时，第一局我就发了两个双误。当我想有意识地运用这个秘诀时，实际我一又开始活跃了，这次以你意识不到的方式——努力让我一不要干扰我的发球（就好象失眠者努力地不断地叫自己“不要想了”）。“我一”想要在室友面前表现一下，让虚荣心得到满足。尽管我很快意识到了问题，但那种之前练习时出现的状态再也回不来了——找不到那种放松、自发、不必努力的感觉。简言之，忘掉我一及

其干扰不是容易的。道理上能理解会有帮助，体验才会真正有用。不然，我不会相信心智可以仅仅凭念一句“放松”就可以放松下来。要让心智安静下来，你必须学会让它放在某个地方。或者丹田或者基督或如来的画像或一朵玫瑰花或球的运动轨迹。它不可能就这样静下来，它必须停靠在某个地方，如果巅峰体验是静心的结果，我们会很自然地想到在哪里以及如何让心静下来。

如果能让自己安静下来，我们实际就达到了专注。专注就是让某人的注意力集中起来的行为。当心智专注于单一的事物（这点并不容易），它就自然会静下来。专注意味着让心智集中于此时此地。专注是最高极的艺术，因为没有它，任何其它的艺术不能实现，而如果能“制心一处”，则“事无不办”。不学习，你是不可能达你网球方面的能力极限的；更有意思的是，网球可以做为一个非常好的媒介，通过打网球，专注的能力可以提高。这个专注的能力又可以迁移到生活的所有方面。

练习专注所需要的就是找一个合适的对象，然后将你的注意力放上去。在网球运动中，最方便和实用的对象就是网球本身了，可在网球运动中被重复得最多的就是“盯球”了，而极少有球员能真正盯好球。

提示你专注于球并不意味着要思考球，去考虑过网的高度以及旋转的种类，你只需单纯地观察它。绝大部分球员盯球，只是看着球的大概位置，他们盯球的同时在想着怎么去击打它，或想着如果失误了，会是什么比分，或想着别人会怎么评价他的击球。专注的心是不允许这种外在或内在的分散的。它必须完全专注于对象。

即使瑜伽修行者在观想一朵玫瑰花或一束火焰时,由于他们是静止的，注意力也难以保持长时间集中,但网球有个好处,他是动的。盯球时，尽量去看清球的接缝处。

瑜珈里主张，爱上你专注的对象，可以让你的专注力持久，直到你和对象合二为一。可以在球跳起时，喊出

bounce, 击球时喊出hit.还可以尝试去听球，去感受球，包括感觉自己的身体，拍头。但又不能过于专注。

第八章 人在赛场

在场内除了网球外的一些其他因此吸引着大多数观众。不管他观看比赛是在乡间俱乐部、公共场地还是私人场馆，他都将看到选手经历各种令人恼怒的小挫折。他将看到选手跺脚、挥拳、舞蹈、做宗教仪式、辩解、宣誓和祈祷；选手将球拍扔到栅栏的一角伴随兴奋地“啊哈”大喊，或者用球拍连续敲打混凝土建筑。球将会被如愿的接到或者反之亦然。边裁被威胁，球童被责骂，以及朋友的诚实被质疑。作为网球选手你也许会经历快速成功、羞愧、骄傲、入迷和绝望。自鸣得意的满足抵不过高度的焦虑，骄傲自大抵不过卑微失望。不同程度的恼怒和进攻以真实的和虚伪的形式表现出来。

如果一个观众第一次观看网球比赛，他将很难相信所有的这些戏码会全都包含在一场比赛中。对比赛的不同态度是因人而异的。在赛场上，不仅能看到情绪反应的全过程，还能看到比赛者的各种动机。一些比赛者仅仅关心输赢，一些则令人惊讶地顽强抵抗失败，但却不能赢得赛点。许多比赛者不在乎如何打球，只要看着好看，而有些比赛者根本就什么都不在乎。有些比赛者欺骗对手，有些欺骗他们自己。有些比赛者总是夸耀他们有多厉害，有些则经常告诉你他们打的多，甚至有少数人在场上仅仅是为了好玩和练习。在Eric Berne的书Games People Play里,他描述了位于人类交互作用表面下的潜意识游戏。他清楚的阐述了在人们之间所发生的事仅是故事的一部分。在网球场上的似乎也类似，因为一个人要打好一场比赛，他必须尽可能多的了解它，包括简短的对在这个网球场上打球的人的分析指南，然后按自己的研究估计比赛的价值。我建议这个分析指南不要当作自我心理分析的练习，而是当作如何在网球中发现更多乐趣的关键。当你自己陷入生死攸关的挣扎中，你很难获得乐趣或者集中精力。当自我1正在进行关乎自我形象的隐含重大性的比赛时，自我2不会允许表现出自发性和卓越性。然而当一个人的自我1认可

这场比赛，自我释放将达到一定程度。在此情况下，你可以客观的区别和发现这场比赛是真的值得。

游戏I：Good-o 目标：达到优秀

动机：证明自己“优秀” 简要说明“游戏”的含义。

Eric Berne用这个词语定义包括在银杯动机中的人们间的交感作用。在一本叫做《管理者游戏》的励志书中，Robert S. De Ropp写到游戏是“本质上一种在规则定义的矩阵中的力量或者智力的考验”。每种游戏至少包括一个参与者、一个目标、一些设于参与者与目标间的障碍、一个进行游戏的场所（物质的或精神的），和游戏的动机。在以下的指南中我已经命名三种游戏以及它们的目标和动机。我称这些游戏为Good-o、Friends-o 和 Health-o-Fun-o。它们可以在场上或场外进行。在这些主要项目之下是较低级游戏，有较低级的目标和动机，甚至每个都有许多的变化。此外，大多数人一次进行2到3中游戏的混合游戏。

低级游戏A：Perfect-o

题目：我能做的有多好？在Perfect-o，“好”通过标准成绩进行衡量。在高尔夫球中，它通过par来衡量；在网球中，通过自我想象或者父母、教练、朋友来评价。

目标：完美；尽可能达到最高标准

动机：证明自己有能力和他人得到自己的尊敬 障碍：

外部的：永远无法达到的完美与个人实力间的差距

内部的：自我批评不如想象的接近完善，导致气馁、强制尝试过难和自卑感;害怕没有达到标准。

低级游戏B：Togetherness-o

题目：我和所有的好朋友打网球。你必须与你的朋友打网球，打得太好将是个失误。

目标：遇到朋友或者维护友谊

动机：渴望接受和友谊

障碍： 外部的：寻找时间、地点和朋友 内部的：害怕排斥

低级游戏C：Husband-o or Wife-o

题目：我的丈夫（或妻子）总是在打球，所以..还有什么好说的？

目标：去见你的配偶

动机：孤独

主要游戏1：Health-o-Fun-o

目标：精神或物质

健康或乐趣

动机：健康和/或乐趣

障碍： 外部：变的足够优秀让配偶与你一起打球

内部：怀疑孤独能否在网球场中克服（同Perfect-o内部障碍）

低级游戏A：Health-o

题目：遵照医生建议打球，或者按照自己制定的体能训练或身项目

目标：训练，逐步建立起流汗放松的意识

动机：健康、活力、延续青春 障碍：

外部：寻找相似动机的人一起打球

内部：怀疑网球是否真的有效。兴趣转移到Perfect-o或者 Good-o。

低级游戏B：Fun-o

题目：打球既不为了赢也不为了成为“优秀”，仅仅为了乐趣（一种比赛极少以这种纯粹的方式进行）

目标：尽可能多的得到乐趣

动机：渴望快乐

障碍： 外部：寻找相似动机的人一起打球 内部：学会完全欣赏比赛的微妙之处。兴趣转移到Friends-o 或者Good-o。

低级游戏C：High-o

题目：提高个人的警觉性。极少为了这种纯粹的目标进行比赛。

目标：更高的意识

动机：渴望超过平常的意识

障碍： 外部：无 内部：自我思想的附加和波动

在Good-o中提升竞争道德规范 在我们社会中，大多数的网球运动者，无论什么他们认为推动他们第一次参与这项活动的理由是什么，都是各种Good-o的结果。许多明星把网球当作一种周末运动以得到锻炼，脱离日常紧张生活而得到放松。但是他们终止于对自己而言不可能达到的过高标准，以及他们经常在离开球场后变得更为失落和紧张。为何一个人的网球设定重要到会导致焦虑、恼怒、沮丧和怀疑自我？答案在于我们社会的基本模式。在新世界里，卓越在任何事情上都有价值。我们生活在一个成功导向的社会，在这社会里，人们按照多方面的能力进行评价。甚至在我们获得第一张赞扬或者批评的成绩单之前，我们被喜爱或者忽视取决于我们第一次行动表现的好坏。在这种模式下，一个基本的信息经常清楚而又响亮地出现：只有你获得成功，你才是一个值得尊敬的好人。当然，此类事物需要做好并投入的程度各有不同，但是潜在的个人价值和表现间的等式几乎普遍相同。现在，它成为一条相当重要的等式，因为它意味着，某种程度上每个成功导向的行动成为了定义一个人自我价值的规范。

如果一个人的高尔夫球打得很烂，某种程度上意味着他并不如他打得好那样值得自己和别人尊敬。如果他是俱乐部的冠军，他被认为是个成功者，一个在社会更有价值

的人。其后，才智、美貌和能力趋向于认同他们自己是更优秀的人。

当热爱和尊敬取决于胜利或者在竞争社会中做的好，它不可避免的（因为每有一个成功者就会有一个失败者，每个最好的表现会有许多次等表现）会有许多人感到失去被爱和尊敬。当然，这些人会更加努力去赢回热爱和尊敬，胜利者亦会相同地努力为了不失去已赢得的胜利。从这点上不难看出，为什么做得好对我们而言意味如此之多。但是谁说我将被我做事的好坏所衡量？实际上，谁说我将被我做事的好坏所完全衡量？谁敢肯定？一个人从自己的限制中脱离出来所需要的是一个清醒的认识，看清人类的价值不能被表现或者其他武断的标准衡量。正如 Jonathan L. Seagull，是否是逐渐地、没有限制、我们不可估量的力量？我对网球价值的探索或许这是每个人都要经历的人生形式？如果是，将自己和他人进行对比没有任何意义。实际上，我们就是我们，我们并不像在特定环境中表现的那么好。成绩单上的分数也许以数学的方式衡量能力，但它并不衡量了个人的价值。类似的，网球比赛中的分数也许暗示了我们表现得多好或者我们有多努力，但是它并不说明了我的身份，也不能给我理由去认为自己比赛前更多或更少。在我足够高能够看过球网的年纪，我父亲开始教我打网球。我时不时和我的表兄弟和姐姐进行比赛直到我十一岁，当时我得到我的第一堂网球课来在加利福尼亚的鹅卵石海滩自一个叫 John Gardiner 的人。在同一年，我参加了我的第一场联赛在“十一周岁下网球冠军赛”。在比赛的前一天晚上，我梦到一个黑马胜利者的光荣。我的第一场比赛十分紧张但却赢得很容易。第二场对二号种子选手的比赛，以6-4、6-4击败结束并伴随着我满是汗水的痛苦。我不知道为什么胜利对我如此重要。

接下来的几个夏天里我每天都打网球。我很早就醒来，在五分钟内自己做早饭、吃早饭，然后跑上几里路到鹅卵石海滩的网球场。我经常在一个很好的时段到达，在其他人对墙练习正反手击球练得精疲力尽的时候。在

一天内，我进行10或15次调整，训练和上课，从不停止直到光线不足看不见球为止。为什么？我真的不知道。如果某人问我，我将会回答因为我热爱网球。尽管这只是部分真实，最主要的是我深陷入Perfect-o游戏中。有一些东西我似乎想要证明我自己。

在联赛中的胜利对我而言十分重要，但是一日比一日打得好也很重要，我想要越来越好。我的风格是先认为我永远都不会赢然后尝试给自己一个惊喜。我很难被打败，但是要赢得紧密的比赛我同样有困难的时候。尽管我讨厌失败，我真的不喜欢打败他人；我发觉有些令人为难。我是一个不知疲倦、努力学习的人，从不停止提升自己。

在我十五岁时，我已经赢得男子组网球冠军赛，感受到在赢得主要比赛突如其来的兴奋。在此前的一个夏天，我在Kalamazoo网球赛的1/4决赛中以0-3、0-6、10-8输给了七号种子选手。在最后一局，我以5-3，40-15在我的发球局领先。我很紧张但很乐观。在第一个局点，我在第二盘尝试发出好球时两次发球失误。第二次，我失掉最易处理的球。在许多年后，我在无数次梦中重复这个赛点，

它在我的记忆力生动的一如20年前。为什么？它究竟带来什么不同？我想不起如何回答。

直到我进入大学后，我已经放弃在网球联赛中改变自己价值的梦想，我很乐意成为一个“很好的业余爱好者”。我将我大多数的精力放在智力开发上，有时放在提升等级上，有时放在真理的研究上。在我大学二年级上学期，我在大学校队打网球，我发现在我在学业上做的不好时，在网球场上的表现也很差。我将努力在场上证明一些在学业上难以证明的东西，但也经常发现在一方面缺乏自信另一方面也会如此。幸运的是，相反情况也存在。在学院打了四年网球，每当我进入球场比赛时我总是紧张。直到我成为高年级学生并且被选举为队长后，我发觉竞赛真的证明不了什么。我理性的认为擅长打网球不能有效的证明一个人，但是我在赛前依然紧张。

在毕业后，我放弃网球比赛十年并且投身教育事业。我对学习理论很感兴趣。1970年在夏季教网球时，我开始洞悉学习的步骤。决定继续教网球后，我发展一种叫做瑜伽网球的运动，成为身体内部游运动的先驱。它将我在瑜伽中学到的一些规则应用于网球，它很大程度增加了学生的比率。它对我的游戏有良好效果。学习一些集中注意力的艺术有助于我的游戏很快再生效。很快，我打得比以前好。当我在 Seaside, California 的 Meadowbrook 俱乐部成为教练，我发现尽管我没有很多的时间在网球上，通过我所教的规则，我可以维持在当地极少被打败。作为瑜伽网球的教师，我不关心自己的输赢；我仅仅希望达到和表现出优秀的水平。但有一天，在和一个很好的选手打了一场特别好的比赛后，我很疑惑我将在联赛中有怎样的进展。我对我的比赛充满信心；尽管如此，我没有和排名单上的选手交过手。因此，我参加了一个在 Berkeley 俱乐部的联赛，Laver, Rosewall 以及其他排名前列的选手都在这个俱乐部。在约定的周末，我充满自信的驾车前往 Berkeley，但当我到达时我质疑自己的能力。那里的每个人似乎都有 6.5 英尺高以及都带着 5 或 6 个球拍，我发现许多网球杂志上的选手，但是似乎没有一个认识我。气氛和 Meadowbrook 有很大不同，我仿佛井底之蛙。我突然发现我之前的乐观变成了悲观。我担心我的比赛。为什么？在我离开我的俱乐部 3 小时前有什么事情发生吗？

我的第一场比赛对一个外表看起来有 6.5 英寸高的选手。尽管他只带了三个球拍，当我们彼此走到场地的時候，我的膝盖有些颤抖，手腕似乎也不像平时那么灵活。我试了好几次要用手紧握着球拍。我想知道在在场上会发生什么事情。但当我们开始热身，不久我就看到我的对手并不如我想得那么优秀。好比我给他上了一堂课，我清楚知道我告诉他什么东西。很快我就把他归类为“比普通俱乐部成员好些”并感觉渐好。然而，一个小时以后，在第二局他发挥最好比分为 4-1，且他在第一局以 6-3 落后时，我开始觉得我将被一个“比普通俱乐部成员好些”的选手击败。在整场比赛，我都处在边缘，失去轻松的发球、发挥

失常。似乎我不够专心以致慢慢地看不见边界并每个球都下网。

当专心不在，我的对手临近胜利。我不知道他的脑子里在想什么，但是他不能干掉我。他以7-5以及接下来的6-1输了第二局，但是当我离开球场，我还没意识到我赢了这场比赛而他输了。

我立即想到我的下一场比赛将对阵一个加利福尼亚北部、排名很靠前的对手。我知道他是一个比我有丰富联赛经验的人，也许技术更甚一筹。我真的不希望像第一轮那样打球，那将会被击溃。但是我的膝盖仍然颤抖，我的精力似乎无法集中，我很紧张。最后，我在隔离带坐下试试看能否自己鼓起斗志。我问自己：“最差能怎样？”答案很简单：“我会以6-0、6-4输掉比赛。”“好吧，然后你会怎样？”“我将会离开比赛回到Meadowbrook，人们会问我做得怎样，我会说我在第二轮输了，如此这般。”他们会同情地说“喔，他是个坚强者。比分如何？”然后我不得不承认，热爱只是热爱。“然后会发生什么？”我问自己。“我在Berkeley被痛击的事情很快过去，不久我开始再次打得很好，很快我的生活回到正常。”我已经尽可能真实的想象可能最坏的结果。他们不优秀，但是他们也不能忍受为此烦恼。然后我问自己：“会发生的最好事情是什么？”答案也很清楚：“我以6-0，6-0赢得比赛。”“然后？”“我必须参加一场又一场的比赛直至我被打败，在此类联赛中这是不可避免的。然后我会回到我的俱乐部，告诉他人我做得如何，得到一些鼓励和赞许，不久一切都回到平常。”

在联赛中继续一到两轮比赛并非有不可抵抗的吸引力，所以我问自己最后一个问题：“你最想要的是什么？”答案很出乎意料。我发现我真正想要的是克服阻碍我最好发挥的紧张心情。我想要克服让我人生如此苦恼的内部障碍。我想赢得内心游戏。得到这些意识，了解我真正所需后，我怀着热情走向我的比赛场。在第一局，我三次双误失去了发球权，但此后我感到新的确定。仿佛巨大的压力瞬时都释放了，我不是在现场，而是用尽所用我可

控的力气在打球。在它发挥作用后，我没能打破对手的封锁——左手发球，但是我没有失去我自己的发球权直到第二句的最后一盘。我已经以6-4、6-4失败，但是我走出球场时感觉到我已经赢了。我输了外部的比赛但是赢了我想要的内心比赛，我自己的比赛。我感到很开心。确实，当赛后一个朋友走来问我比赛如何时，我兴趣盎然地说“我赢了！”第一次，我意识到内心比赛的存在。它对我很重要。我不知道比赛规则如何，也不确切知道它的目标，但是我确实感觉到它有某些比赢得战利品更重要的东西。

第九章 对手才是最好的教练

在当今西方文化中，对竞争的意义存在极大的争议。其中一部分人给予竞争极高的评价，他们相信是竞争导致了西方的繁荣发展。另一些人则认为竞争不好，因为它让人们互相对抗，因此造成了人们之间的不和，让人们产生敌意，从而减少了互相合作并导致做事无果而终。那些看好竞争的人的自信来源于体育，比如足球，棒球，网球还有高尔夫。那些把竞争看成是一种合法的对抗的人倾向于喜欢那种没有竞争性的娱乐活动，比如说冲浪，扔飞盘或者慢跑。假如他们一定要玩网球或者高尔夫的话，那他们也一定会打和平球。他们的格言就是友谊第一，比赛第二。

那些炮轰竞争的价值的人们，拥有足够的弹药。就像上一章所提到的，大量的证据可以证明人们在竞争的环境下会变的多么的狂乱。不可否认，竞争对于很多人来说仅仅是宣泄自己侵略性的角斗场、用来证明谁才是更强，更聪明者的试验场。那些在某些方面战胜对手的猜想，都证明他比对手优秀，不仅仅是在比赛中，而且还在做人方面。鲜有人知的是，证明自己比别人优秀的需要是基于不安全感以及自我怀疑。只有当一个人不确信自己是谁还有自己做了什么的时候，他才会需要向自己或者他人证明自己。当竞争被用来作为展现一个人的最坏方面的自我定位的时候，一旦竞争被作为创立有别于他人的自我形象的一种方式的时候，通常的害怕和挫折等情绪就被极大的放大。假如我暗自害怕打的不好或者担心输掉比赛，或许就证明我是一个弱者，我就会因为没有击中球而苦恼。自然，这种高度紧张会令我很难以最高水平去比赛。而假如一个人的自我定位没有存在危机，则在比赛中就没有问题。

我曾经教育了很多还处在信仰发展阶段的儿童和青少年，他们的自我价值在于他们在网球以及其他技能的表现上。对于他们来讲，打的漂亮并赢得比赛常常是生与死的

问题。他们经常用网球技术一较高下，以此作为一种比较他们各自优劣的尺度。就好像只有成为最好的，只有成为比赛的胜者，才能让他们有资格得到他们所渴望的尊敬和爱。但是在评价他们自己和他人的专项技能的时候，那些内在的和无法测量的东西却经常被人忽略。那些用这种尺度来评价自己的孩子，他们往往是在一种压倒一切的胜利欲望的强制下成长的。这种信条的悲剧并不在于他们无法得到他们所渴望的成功，而是他们不会得到爱和自尊。更严重的是，在他们单纯的追求可测量的胜利的时候，许多其他的人类自身的潜力却被忽略了。许多人也再也没有时间和机会去体会人性的美好，以及对深爱的人去表达他们内心深处的感受或者去畅想他们自身存在的最终目的。

但是鉴于很多人陷于胜利的压力下不能自拔，一些人采取了一种反叛的姿态。针对于竞争的显而易见的残酷，以及倾向于只尊重胜利者而忽略中游水平者的价值的文化模式的局限性，他们激烈的抨击着竞争。这些反对者，大多数是那些暴露在来自于父母和社会的竞争压力下的年轻人。我经常感觉到他们在渴望失败。看起来像是不努力去赢得比赛或成功，像是自己去找失败一样。

他们像以前一样罢工。不去尝试，却总有借口：“我可能真的输了，但这不算数，因为我根本就没有努力”。鲜为人知的是，假如他们确实努力了并且输了，那么，这就算数。这次的失败将是对他们自身水平的一种评价。现在清楚了，这种信条等同于竞争者努力去证明自己。都是在追名逐利，都是基于“一个人的自尊来自于他在与对手的比赛中的表现好坏”，这样一个错误假设的前提下。都是害怕没有被评价为优秀。只有当这种基本的、烦人的害怕开始消失时，我们才能发现新的竞争的意义。我自己对竞争的态度在得到现在的观点之前，着实经历了一番演变。就像上一章所提到的，我主张竞争，并且打的漂亮、赢得比赛对我来说也意味着很多。但是当我运用瑜伽的理论来教球或者打球的时候，我又变得没有竞争性。

我不是去想办法赢得比赛，而是去想方设法打的漂亮，换句话说，我在想怎么样打出一个6比0.我的理论就是我就像一个瑜伽信徒，我不关心我与我的对手打成什么样，而只是对是否打的漂亮感兴趣。很帅！我想我会打的非常流畅，非常精准，非常聪明，就像在球场上跳华尔兹。

但是忘了一件事，我没有对胜利的渴望，因此我经常缺少必要的决心。我曾经在想当一个人渴望胜利的时候，他的自我就显现了出来，但是有时我又反问我自己，假如没有这种渴望胜利的动机呢？这种胜利的决心还有与之俱来的害怕是不是一种自我障碍呢？是不是对胜利的渴望都像在说“看，我比你强”？有一天我遇到了一次意想不到的经历，让我意识到为了打的漂亮而去比赛并不是网球的全部。一连好几周，我都在试着去约一个很特别的女孩。她曾经拒绝了我两次，但是好像每次都有非常恰当的理由。最后约会的日期终于定了下来。在我上完最后一节课的时候，另一个朋友要我一起去打个双打比赛。“我确实很想去，弗雷德，”我说道，“但是今晚上不行。”就在这时有人给我打电话。“等一会，弗雷德，”我说，“如果这个电话是我所担心的那个，那你只能自己去了，小心点！”那个电话正是我所担心的。这次的理由又是那么的充分，女孩又是那么好，我根本没法冲她发脾气但是当我挂掉电话时，我意识到我是真发火了。我抓起我的球拍，跑到球场，发疯一样的使劲击球，但是惊奇的是，大多数的球都落在了界内。从比赛开始到结束，我一直都没有收手。即使到了赛点我也没有手软。即使在领先的时候我都是在一种非典型的决心下去打球；事实上我打的超乎我的想象。不知什么原因，愤怒让我超水平发挥；它让我不再畏首畏尾。比赛之后弗雷德摇着我的手，看不出有丝毫的沮丧。那天他就像进入了一个他无法控制的风暴里一样，但是他努力了。事实上，我打的是那么的出色，而他也很乐意在现场见证这一切，或者就好像我是因为他才有这种高水平的发挥——事实上就是如此。

但是愤怒并不是无欲网球的秘密所在，或者它能是吗？我并不是因为我的对手或者我自己而生气。我只是因为那么一种狂怒让我变的不像我自己。它让我放肆的去打球，不去理会赢得比赛或者打的漂亮。我只是去击打那该死的球而已，我喜欢那样。那次是我在球场上感到最满足的一次。关键问题好像是因为什么东西让我超越了自我，超越了有意识的尝试。自我用来维持他的自画像的努力已经消失了，取而代之的是强大的不可动摇的胜利的决心。矛盾的是，在那一刻，胜利对我来说又不那么重要，但是我发现我自己在尽我最大努力去做。“赢”的意义直到我发现渴求胜利的欲望的真正本质的时候，我才找到了竞争的精确含义。

有一天在和老爸讨论时，我得出了关于胜利的意义的关键结论。（我老爸在之前的章节已经介绍了，他教给我竞争，并且认为他自己是一个在体育界和商界都充满渴望的竞争者）很久以前我们就争论过竞争的问题，我一直坚持竞争不健康也只会给人们带来麻烦。但是这一特殊的谈话胜过争论。一开始我用冲浪来举例，因为它是一种不用人们去竞争的娱乐活动，针对这一点，老爸反问道，“难道冲浪者不是在和他们所驾驭的海浪做竞争吗难道他们不是在躲避海浪的锋芒而利用它的弱点吗？”“是的，但是他们没有和任何人对抗，他们没想去打败任何人，”我反驳道。“是的，但是他们想打败沙滩，不是吗？”“是的，但是冲浪者的真正目的是想玩的漂亮，他们要钻进浪花里或者达到和它融为一体。”

但没过多久，我便被自己扇了一记耳光，老爸是对的，冲浪者确实是想驾着海浪冲到岸边，在海上等待他认为自己能驾驭的最大的海浪。如果他只是想玩的漂亮，他完全可以选择中等的海浪。为什么冲浪的人在等大浪呢？答案很简单，也解开了围绕在竞争真正含义外面的困惑。冲浪者之所以期待大浪，是因为他们看重了大浪所代表的挑战。他重视浪花所带给他的驾驭浪花冲向海滩的困难。为什么？因为恰恰是海浪的大小和搅动力所带来的困难，

才能让冲浪者 百分百的努力。只有当他挑战最大的浪花时，才需要他运用所有的技巧，所有的勇气并集中注意力去赢得胜利；只有这时他才能知道自己真正的实力。那时他会进入一种超意识状态并达到自己的巅峰。换句话讲，他面对的挑战越多，就越能发现更多的机会，越能发展他的真正潜力。

潜力一直都在他身上，但在它真正表现出来之前，可能永远都是隐藏在身体内的秘密。困难障碍恰恰就是自我发现过程中很重要的因素。可以看到，在这个例子中，冲浪者也没有摆脱证明自己，向自己或者世界秀出他的伟大，但是与此同时他也是在探索自己的潜能。

他不断的激发自己的潜能，因此也在不断增加对自己的了解。通过这个例子，我开始明白了胜利的真正意义胜利就是超越障碍去达到一个目标，但是胜利的真正意义仅仅等同于所达到目标的价值。达到目标本身可能没有通过自己不懈的努力去战胜苦难这一经历本身更有价值。过程远比胜利本身更珍贵。当一个人意识到克服苦难本身的价值后，就会很容易从竞技体育中获得利益。

在网球比赛中，谁是那个向你提供足够使你达到自身能力极限的困难的人呢？当然，是你的对手！那么。你的对手是敌人还是朋友呢？他尽他最大的努力来为你制造困难，从这个角度来看，他是你的朋友。只有他表现的像一个敌人的时候他才是你真正的朋友。只有他和你竞争的时候才是真正的与你合作。没有人想闲站在球场等待大浪的来临。在这种竞争的含义下，你的对手有义务去为你制造最大的麻烦，你也是如此。只有这样你们才给了对方发现自己最大潜力的机会。于是我们得到了一个惊人的结论，真正的竞争等于合作。

每个选手都在尽他最大努力去击败对手，但是在这种竞争下，我们不是在打败对手，而仅仅是跨越他们所带来的障碍。在真正的竞争下，没有人被打败。竞争双方都在征服对方所带来的困难的的同时而获益。就像两头互相碰撞

的公牛，在碰撞中变的更强，而彼此在对方的成长中都不不可或缺。这种观点会让你在网球比赛中改变你的许多做法。

首先，你不会再像以前那样期待你的对手双误，而是希望他能一发成功。这种期望对手一发成功的念头会让你有更好的精神状态去回击。你试着反应的更快，移动的更快，与此同时，你也给对手制造了更多的挑战。你不再惧怕对手，对自己也更有信心，这对你的预判很有帮助。最后你忘记了是谁赢了你，你和对手去握手，感谢他带来了精彩的比赛，你在乎的也就是这个。

我曾经想过如果我跟一个反手很弱的人打友谊赛，假如我一直攻他的反手的话，那将是很恶心的事。按之前的观点来看，事实并非如此。假如你尽可能多的攻他的反手，那么只会使他的反手变的更强。假如你要做个好人，去打他的正手，那么他的反手还是会很弱，从这点来看，真正的好人恰恰是竞争者。对竞争的真正本质的洞察还使我在打球时产生了另一有益的改变。

在我15岁的时候我就在一次18岁组的本地锦标赛中崭露头角。比赛结束后我的爸爸从看台上走下来，激动的祝贺我，但是我妈妈的反应却是，“哦，瞧那可怜的孩子，被比他小这么多的人打败，他该多么沮丧啊。”

那是一次情感分裂，我感到骄傲的同时也感到了内疚。在我知道竞争的目的之前，我从没有因为打败对手而感到快乐，越是接近胜利的时候，我反而内心备受煎熬。我发现我和很多对手比赛时都是这样，特别是在我翻盘的边缘。这种经历的原因在于我内心错误的竞争概念。如果我假设我因为取胜而更令人尊敬，那么我就会有意无意的去想，被我打败的人会因此而变得不值得尊敬。我就会想假如不把别人踩在脚下我就不能爬到巅峰。这种想法会让我们陷入无止境的内疚中。你没有必要因为要成为胜者而去做杀手，你仅仅需要知道暴力不是比赛的名字。今天我为了胜利每分必争。简单而美好。我不去担心胜利或者失

败，但是我却尽最大努力打好每一分球，因为我知道这才是比赛的真正价值所在。最大努力并不意味着自我1的最大发挥。它意味着精力集中，决心并且相信你的身体能够做到。它代表最大限度的生理和心理上的努力。当一个人尽最大努力去做的时候，往往会更容易进入完美的超意识状态。那时他就会和比赛融为一体。竞争和合作再一次合二为一。关心胜利和关心为了胜利怎样去付出努力，这二者的差别看起来似乎很微妙，但结果却截然不同。当我只关心胜利的时候，我会我会去担心一些我不能完全控制的东西。制约我能否取得外部比赛胜利的因素在于我和对手的技术和努力程度。当一个人完全被他所不能控制的结果所拴住的话，他常常会变得焦虑，并且过于努力。但是人们可以控制自己为了胜利去付出怎样的努力。任何时间都可以做到。因为一件可控的事件而担心是不可能的，所以你就会专心的用你最大努力去争每一分，你也就解决了紧张的问题。因此，起初可能因紧张而消耗的能量，又重新被用来去赢得每一分。就这样，你赢得外部比赛胜利的机会也被最大化了。因此，对于内心游戏的玩家来说，你必须时时刻刻都去努力比赛，并且去努力做好可能会关乎输赢的每一个动作，这种比赛没有结束。内心游戏把比赛者从输赢中解脱了出来，他们只在乎积累自己的知识，只在乎不断的提高自己的能力。

第十章 场内外的内在比赛

关于这一点，我们已经讨论过作用于网球的内心游戏。我们最初的观察发现，网球中的困难都是源于心理层面。作为网球选手，我们总是在击球之前和击球过程中想得太多，我们试图尽力控制自己的动作，我们太过于在意这些动作的结果以及这些动作可能影响到我们的形象。简而言之，我们想得太多以至不能够专心致志。为了清晰地说明网球中的心理问题，我们介绍了第一自我（及前面译成的我1,自我1）和第二自我（前面译成我2）的概念。第一自我是指有意识的自我情绪，而第二自我是指肢体以及计算机似的无意识的情绪，如何击打网球的。

自发的高水平网球的关键是解决协调性的缺失，这个协调性往往存在于两个自我之间。这就要求进行一些心理技巧方面的学习，首要是在自我的释放、妨碍第二自我做出击球、认知和信任自然的学习过程，以及在以上基础上获得的一些在如何集中注意力方面实用的经验。

基于这个问题，内心游戏的概念得到了凸显。内心技巧不仅仅能在你的正手、反手、发球和网前截击（这些网球的外在技术）等方面带来显著的效果，它还在生活的其他方面有着非常广泛的实用性。举例来说，当一个选手开始意识到专注力方面的学习价值甚至有可能高于反手击球，他便从一个单纯的外在技术型选手变成了一个内心游戏的选手。接着，他开始以学习如何专心致志来提高他的网球能力。这就表现出了一个在价值观方面从外在转入内在的重要转变。只有这种转变真实地呈现在选手身上，他才能将它自己从外在比赛结果的焦虑和挫败中解放出来。惟有如此，选手才获得了机会去超越无所不在的内在局限，从而在对自身潜能的认识方面达到一个崭新的境界。对于任何一个选手来说，通过最大限度的努力去赢球，并获得其它他所希望得到的机会来达到全新境界的自我认知，比赛随即也就变成了一件有趣的事情。

这样，在网球之中就有两重游戏寓于一体：一重是外在的，它通过外在的形式来对抗对手，为了一个或者更多的外在价值；而另一重是内在的，它与内在的心理与情绪障碍做斗争，为了获得对真实的自我潜能方面认知的增进。值得注意的是内心和外在的活动是同时进行的，所以这并不是一个非此即彼的选择，而是在于何者应该受到首要的重视。

毫无疑问，几乎所有的人类活动都包括着外在和内在两方面的活动。外在的困难总是隔阂于我们自身与我们的外在目标，这些目标无论是寻求财富、教育、声誉、友谊、地球和平，或者简单到就餐时的食物。内在的阻碍经常会出现：我们内心迫切希望实现外在的目标，但很容易被这种的担心、懊恼或者仅仅是混乱的情况所左右，从而为自身设置了不必要的困难。它有助于我们认识这样一个情况：因为我们的外在目标太多也太繁杂，所以我们不得不需要学习大量的技术性的东西去实现它们；而内在的困难却只源于一点，那些用以超越目标的技术仍然适用。无论何时何地，第一自我总是一致的。网球场上的专注力具有普遍基础性，它与操作其它事物时的专注力并无二致，甚至和欣赏交响乐没什么不同；学着改掉总是惯于评价你自己反手动作这个毛病和忘掉去评价你的孩子和老板的毛病也是一样的；通过学着在无意识中坦然接受比赛中的困难来增强一个人在人生一切逆境中寻求优势的能力。因而，每一个内在的收获都将立即作用于一个人广泛的生活范围之中。这就是考察内心游戏的价值所在。

现在我们特别地来多讨论一些特有的在网球中学习到的内在技巧与日常生活之间的关系，它会对我们大有裨益。

建立内心的稳定性 也许在现代社会中，一个人最不可或缺的能力就是置身于高速和混乱的激烈变化中处变不惊。最能在这个时代时代幸存的人就是作家吉卜林描述为当一无所有的时候还能保持冷静的人。“笃定”不是说一个人看到危险就把脑袋埋进土里，而是指那种能够看穿身边究竟发生了什么的洞察力，以及从容应对的能力。这需要

一个清晰的头脑，因为它必须是冷静的。“不知所措”往往用来形容一种慌乱的思维状态。比如说，它可以形容许多网球选手出浅以后那种手足无措的情况，或者在准备盘点发球时脑子却浮现起以往的双误。股票经纪人在股市套牢的时候，父母在自己的孩子没有准点回家的时候，或者大多数人听说外星人要光临地球的时候都会不知所措。思维已经如此慌乱以至于不能足够清晰地发现究竟发生了什么，已经采取何种对策。当行动建立在错误和自我怀疑的基础上时，它总是会不恰当和慢半拍以致毫无成效。

“不知所措”的原因可以归纳为以下三种：对已经过去的事情心怀懊悔；对不确定的未来感到恐惧；以及对现实状况很不满意。在这些情况中，事件和针对其作出的情绪反应是两个独立的东西。它们一起参与产生最终的结果，而不知所措是想法上的东西，它不是事件本身的属性之一。

让我们仔细来考量一下关于不知所措的三种情况。第一，对已经过去的事情心怀懊悔。这是“为倒洒的牛奶哭泣”综合症。在这种情况下里，思绪不仅忽视了现实行动，而且往往令自身陷入苛刻的自贬之中，好像是在为之前的事情寻求证明。怀着懊悔而击落下网的球始于一个对击球的评价，比如先想着“这是多么烂的发球啊”，而后通过一个细微而迅捷的过程去证明这个评价，最终演变成“我的发球很糟糕”这样一个自贬。随即另一个想法马上滋生，那就是选手会认为自己原来是如此的不协调和不称职。最后，由于协调性这种东西总是在一个人成年之后就已经成型，选手可能甚至会得出结论认为自己缺乏阳刚之气。选手很有可能顺着这样的思维链条走到最后也是最坏的一环，于是他们顺理成章地在下一个击球中错过好机会而再次把球打下网。关于已经过去的事情而产生的不知所措，我们总是在担心之前那个时刻能做的太少，然后于事无补地责怪自己，并且杞人忧天。这种情况是最普遍的，如果不能有效地控制它，它会导致不必要的焦虑和浪费有价值的精力，它还会妨碍我们对事物的观察。

现在让我们来看看对不确定的未来而焦虑的情况。它首先源于网球场上的紧张和血脉喷张。在比赛进行到关键分的时候，被紧张所控制的情绪开始这样想：“如果我丢掉了这一分，比分就会变成5比3，而如果我不能破发的话，我就会输掉这一盘。接下来我想要赢正常比赛就越来越难了..当我告诉芭芭拉我在重要比赛中输给乔的时候她会怎么说呢..我仿佛听到了办公室那些家伙正在谈论比赛..老板看了我递交的报告之后会做何想法..我真该多花点心思去做它..我在公司里的职位并不是完全可靠的呀..我下周最好全力以赴去工作..如果我丢了工作的话会不会有其他的工作我可以干呢..”不用说，这样一连串的想法对我们在下一次击球时保持平稳和自然毫无益处，第一自我凌驾于我们之上，使得我们无法做出流畅的击球动作。

当这样一种精神状况开始出现，在你一开始意识到的时候就要尽量克制，这种念头必须马上被打消。如果你实在无法做到专心致志的话，我发现把注意力集中在呼吸这样无意识的动作中是一个行之有效的做法。另一个对付开小差的办法是简单地由着它。试着跟着你那些无关紧要的想法神游一下，看看到底会去向何方。这对于学着让第一自我来主导比赛来说是个不错的法子。有一个网球场外关于不知所措的很好的例子，这是我亲身经历过的，我在写本章草稿的时候曾经将它写进来。兰登书屋的编辑曾经打长途电话来告诉我，为了赶出版进度，我必须在四天之内完成这部书稿。尽管这比我预期的时间长了几天，但它仍然是一个最终期限，而这个时候修改稿看起来似乎并不流畅，我顿时感觉到有些许不知所措。临近的截稿日期越是逼近，我的压力也就越大。压力越大，就越写不流畅；越写不流畅，压力越大。

我为我所写的东西感到很不开心，当我把东西读给那位平常非常溺爱我的母亲，但她都睡着了，我知道我不得不重头再来了。但是我怎么才能在这么短的截稿期限里完成如此之多的工作？你可以想象我头脑中的胡思乱想开始滋长，关于未来事件的焦虑充斥着我的大脑，更准确地

说，假想着一个确定的未来事件不会发生。但是当第二天清早醒来的时候，我意识到那个我用以解释关于对未来事件“不知所措”的例子正在我自己的身上灵验了，而缓解压力的办法正是写作稿件章节本身的办法。

像所有情况一样，探求自己主观上的问题要比找客观原因更重要。并不是截稿日期导致了问题的出现，而是我自己对其的反应造成了这些状况。诚然，不能在截稿日期前完稿是一种可能的结果，但是所谓的压力却更多来自于我对这种结果所产生的坏处而滋生的胡思乱想。截稿日期（或者类似截稿日期的东西）适当的作用是鼓励一个人完成他的目标。但是焦虑带来了什么呢？它只是给我展示更多第一自我的本质以及它是以何种方式控制我的大脑和行为的。

约翰纽甘比在1973年戴维斯杯决赛中反败为胜战胜斯坦斯密斯，这给了我们一个很好的例子，那就是怎样才能避免第一自我的干扰。赛后他被问起在1：2落后时心里在想些什么，当时是所有的压力集于一身的时候，他说他没有想那么多，他只是感觉到肾上腺素平稳地贯穿全身，还有伴随而来的斗志和果敢。“我变得非常专心，击球好像变得是一件自然而然的事情”，他总结说。

我们已经学习过将自己的注意力保持集中在现实之中，并且尽量减少对未来的恐惧，我们发现有一种重要的无意识的方法可以用以应对身边的状况。当思维在关键时刻试着保持冷静，它就开始变得可以很容易地区分现实和想象的危险。有价值的是，令我们对其自身所设定的幻想而焦虑的思想同样频频忽视真实而现实的危险。当对以往的事情不知所措之时，一整个族群能够忽视潜在的残酷的战争征兆。我再次重申，冷静并不代表着漠不关心；它意味着区分真实与吠真实的能力，从而采取理智的行动。也许这是一个提醒读者适当的地方，我并不认为“积极的思考”是克服“不知所措”最好的方法。通过念叨试图从消极走向积极，例如“我的反手真棒！我今天一定要获胜”，或者“世上没有悲伤和苦难”，这样做只能让我们的神志更加

模糊以至于影响到对事物的判断。积极的想法和消极的想法其实是同一种东西，它们就像硬币的两面，它们之间的关联性无法割断。如果你将一些东西视为是积极的，从心理上就不可避免地另一些东西视为消极。这种想法只会在事情进展不顺利的时候将积极与消极的概念添加进来，好像事情本该有这样一个区分。这样的想法扭曲了真实性，它试图获取一个它本身所缺失的和谐。比赛期间的骤风、婴儿的尖叫声和体能的不足则是第三种不知所措的例子，即对现实事物不满的那一种。以上提到的这些东西都是令人着恼的让我们分心的事情，让我们在不同持续阶段的间隔中分心的事情。

第一自我的第一阶段通常把事情扫入不愉快之列而忽视它，当然，“煞风景”的可能性可能根源于我们的思想而不是事件本身。于是，如果事情重演或是情形依旧，情绪就会加深这种不愉快。接下来，我们需要努力改变这种情况，无论是糟糕的反手或者让人讨厌的声音，这都不要让我们达到愤怒的顶点。公寓楼下的大声播放的电唱机看起来在它开始的时候就很讨厌了，更令人讨厌的是这时候你正当准备要读书，如果这时候正赶上你刚起床，讨厌就会变为愤怒。你走下楼，用尽了浑身解数和你的邻居交涉，终于让他同意了把声音拧小点儿，不料十五分钟后你刚准备再睡会，音乐又重新大声起来。这个时候，所有音乐的作用都带着附加的骚扰，让你感到自利主义对你的凌辱。

对付令人讨厌的实现环境只有两种可能的方法。要么是改变环境，要么改变烦躁的情绪。有时发现适当的办法去改变环境是最明智的，但是内心游戏中的选手往往还有另外一种选择。他能够意识到没有必要让外部的眼光和声音干扰他。他会将干扰视为他的杂念，而不是来自于外物。然后他就能找到解决的办法。比如说刚才提到的那件事，你可以决定聆听和享受音乐，或者无视它，抓住机会在嘈杂的世界中获得一些集中精力的能力。

总是会有念头和事情把我们的注意力从现实中剥离出去。每一个都是练习如何集中注意力的重要机会。当我们

可以从厌烦和外在于干扰中脱离出来，在内心游戏中占据优势，我们不就成为一个自由人了吗？

以上讨论的所有关于“不知所措”的成因可以被顺便为一个词：杂念。第一自我太过依赖经验中的外物、情形、他人和理念，当改变发生或者看起来好像要发生的时候，他就不知所措了。只有当你平静的情绪越来越成为内在修养的一部分，当你越来越少地依赖外物，你才会从不知所措当中解放出来。抛开杂念并不意味着你将失去一切（一个孩子不吮手指的时候并不会冒着失去手指的风险），它意味着我们要从对事物的执着中解放出来，让自己能够控制这些情绪。比如，让守财奴焦躁和不安的是对财富的执着，而不是财富本身。

有一次禅宗师父问西方听众，他们认为英语中最重要的单词是什么。他给了听众一个机会去思考他们最喜欢的单词是什么，诸如爱、真实、信仰等等，最后他说：“不，最重要的单词只有三个字母，那就是”let”（让）。”比如，让它是，让它发生。虽然有时雇用是一种消极的意指，这些习语实际上反映了一种对天生和基本模式的深度认同。在网球中它意味着而在更宽泛的领域，它意味着对基本需求的信念和生命的仁爱，包括人类和自然界。

破除我执意味着让快乐本身进入你的生活，而不是如何谋划着怎样获得快乐；学习欣赏已然环绕在你身旁的爱与美，而不要总是去追逐那些你以为你没有的东西；让问题在潜意识中得到解决，同时在意识层面的作用下承受压力。

也许对于人类的进步来说最重要的就是破除我执。本书的很多读者都或多或少地试图在本书中取得所谓的“自我改善”。也许，“让”这个词充斥在我们每个人成长过程之中。一些阅读了本书的读者会越来越对这种叫做“自我提升”的东西感兴趣。

当他们思考的时候，这个过程确是自然而然的。这本书也许会对我的网球事业有所裨益，也许，就是这一种思考，还会对我人生的其他领域有着实际的作用。不可否认，阅读这本书是采用的一种方式，而诉说起来则是像一个略带强迫倾向的自我完善者。我想要阐明的一点是：我希望做的最后一件事是鼓起勇气，敢于做一个与现在的自我不一样的“我”。当说这话的时候，我坚信其中暗藏的道理，因为我曾经花费了若干年不愉快的时光来想要让自己比以前过得更好，想把自己塑造成为一个理想当中的“应该”成为的那个自我。就在我热衷于这样一种“应该”的状态时，我突然发现，在这过程中，很容易迷失掉自我——忘记自己过去真正是谁，到底现在还作为什么而存在。很多人在脑子里浮现出来的都是些自己在期望与理想状态下的样子，就好像一个网球运动员在想象他在发出的想象中的球一样。当我们自身发出的行为与意识中构建的景象不一致时，我们会产生灰心的念头，与此同时，对自身行为的艰难校正便开始了。（“也许我应该上一系列的课程或者至少是一节关于个性发展的课，或者是读一本关于如何减少一些对自我的批评，再或者加入一个交朋友小组”）。进行以上步骤并不愚蠢，因为我走过了这些步骤，但是，我们真正需要的并不是如何去加大提升我们自己的努力，而是如何更好地认识到我们自身已具备的美。在我们开始认识并欣赏本质上的自我时，我们便可以通过让它简单而自然地释放出来证明酝酿在自身已久的美以及真正的能力。这样的途径也许听起来会太过简单化而无法得以实现。同时我并不希望给人以通过死守书本上的理念发掘一个人的本质上的自我。但是，我每天都可以看到一些网球选手处心积虑，不断“校正”他们在比赛中的失误。他们学习的速率远不如那些充满自信，并让它们自然地得以释放的网球运动员。以上两种网球运动员都是必须要练习的，只不过，前者被持续的自我怀疑——害怕自己犯错所包裹得严严实实，把所有的荣誉与责备都压到比赛的结果上；而后者则相反，此类网球运动员则坚信自己的潜力，并且学着如何将自身的潜力通过一系列自然而非主观

强求的方式转化为现实的动力。他在比赛中相信第二自我去打每一场比赛，结果是得到了一种实际的信心，这种信心并非能够通过有意识的塑造而形成的。通过这种方式，他们变得自信而且谦逊。任何声誉无一例外地垂青第二自我并非第一自我。

在我个人的成长过程中，无论是网球还是生活中的其他领域，我都发现如果你将自己视作一棵大树的种子，那将是非常有用的，因为我所有的潜能都蕴藏于我自己的身体，切不可将自己视作一座死板的建筑物，因为我随时都有故事养料添加到自己的阅历成长之中，不断大幅提升自己的高度，而非一座呆板的建筑，一成不变。正是这样的理念伴随着我，我才能比较容易地意识到在某一个相同的时间点上既不会形成一个既定的对“应该”状态下的自我的认识，也不会与生长在我周围的其他的树进行比较。我能清楚地明了，我所需要的只是充足的水分与阳光，从而成长为独一无二的树。从这种意义上讲，释放意味着对自我控制理念的解锁。还有一个例子，在一个寒冷冬天的晚上，我开车从新罕布什尔州到缅因州北部的一个小镇。在半夜返回的路上，我在冰雪路面上踩了一脚刹车，我的驾驶的大众汽车缓缓地在路面上打转，但是非常“稳当”地撞在了路边的雪堤上。当我一个人独坐在冰冷的车里一段时间以后，我便意识到了目前形势的严峻。车外的温度大概在零下20度，我身上除了披着件运动夹克之后，就再没有御寒的衣物。这种情况下，没有保暖的希望，但是却有向来往车辆求助，把车拉起来的希望。这时，离我经过的这个镇子差不多有20分钟了，在这20分钟之内还没有一辆车经过。附近也没有农家，没有耕作过的土地，甚至没有电话亭等一些能让我想起我此时还生活在一个文明社会的东西。我没有地图，也不知道这里离下一个镇大约还有多远。此时，我面对着一道有趣的关于存在主义的选择題：我是应该带着希望，从这里走到离这里最近的下一个镇子，还是应该沿着开车过来的路线返回到刚才出发的那个镇呢？要知道，返回刚才经过的那个镇需要徒步行走至少50英里。经过了一段时间的深思熟虑之后，我把希望寄托

在了继续前行，在前方未知的道路上。毕竟，在以前的电影当中有这样的情节。我没有过多思考，往前走了10多步，然后马上果断地停住脚步，转身向相反的方向走去。大约3分钟之后，我的耳朵都快要结冰了，感觉到耳朵都快要被切下来了，所以，我开始跑步前进。但是这个寒冷的鬼天气正在迅速地吞没着我身上的能量，接下来，我又不得不减速，开始慢慢的行走。这个时候，我在变得浑身僵冷之前已经走了2分钟。再一次，我选择了跑步前进，同样，也是非常快就变得疲乏不堪。接下来，跑步前进的时间缩短了，同样，步行的时间同样也缩短了。我很快就意识到，这种递减循环的周期所产生的结果会是怎么样的。我能够通过路边被冻得紧紧实实的积雪看到自己的影子。在那个非常艰难的时刻，最先浮现在我脑海中的只是这样的情况也许就是我这一生要面对的最后的情况了，同时，也逐步意识到一种非常真切的关于死亡的一种可能性了，正是这种意识让我不断减慢前进速度，直至最后停了下来。一阵沉思之后，我发现有一个洪亮的声音环绕在我的周围：“好吧，如果大限将至，那就听天由命吧。我已经准备好了。”我真是这么想的。当我停止了思考，冷静地走在路上，突然间意识到了夜晚的美丽。我开始专注于静谧的星星和环绕在我身旁的朦胧稀光，万物都变得美妙起来。然后，我开始了无意识地奔跑。出人意料的是，我不停地跑了四十分钟，最后凭借一点亮光，我认出了那是远方一所房子窗户上映照的炉火。那些支撑我一直不停跑了这么远的能力从何而来？我没有感觉到恐惧，也没有疲惫。我现在提到这件事情，好像“我接受死亡”这种说法是不准确的。当感官失效时，我并没有放弃。我对一种感官失去了关注，就必然在另一种感官上倾注更多的关注。显然，破除我执从而释放潜能，吊诡地在我身上成为可能，让我全然放弃了生命而奔跑。

“放弃”是一个绝好的词用来形容一个觉得自己什么也没有失去的网球选手身上发生了什么。他不再去关心比赛的结果而只是竭尽所能地去比赛。这就是超然的真实含义。它意味着抛开第一自我的关注，让更深层的本能的注

意力来主导。它不在乎，也不在乎，是一种无为而为。当你抛开了对行为目的的执着，将精力完全投入行为本身的时候，它就起作用了。用瑜伽的话来说，这叫做毫无功利性的行动，反过来说，只有行动到位了，结果才可能最好。

一个女人走进一间黑暗的屋子，她看见一条蛇不祥地盘曲在地板中央。她惊慌失措地叫她的儿子。她的儿子走进来把房间里的灯打开，她一看，只是一卷绳子而已。在上文有关破执和随它发生的段落，需要学习的必不可少的一门艺术就是把事物看作其本身意识。当一个人的全部意识和能量都集中在当下，无论是过去的或是未来的鬼怪将随之消失。驱散我们心理阴影之光正是我们自己的意识。当我们懂得了某事物，我们可能会对此警惕而不是恐惧。了解当下，这个可以采取任何行动的唯一瞬间，需要全神贯注：让内心集中关注此时此地的能力。在第七章我说意识就像是光的能量能造成可知的体验，就如森林里的电灯照亮它的周围一样。灯越亮，体验就越能被感知和理解。当我们的某些精力渗透了对过去的悔恨、对未来的恐惧或在一些无谓的方式上抗拒生活的走向时，灯光就会变得黯淡，然后体验就会充满阴影与扭曲。但当我们大多数的意识与我们要了解摆在我们面前的愿望相关时，所谓的“高觉悟”便发生了。这被称之为“高”仅仅是因为比以前看到和理解得更多。这就象沿着山行走，你欣赏的风景将会比山谷更多。不仅你可以因为你的视野看得更多，而且也能把细节看得更清楚。因此，专注的技巧主要是你眼前更多的体验。

据说专注是领导的艺术，因为所有的艺术都是取决于它而存在的。专注里的进步如同任何艺术里的一样，只能通过实践达成。依靠有经验的专注，我发觉网球运动是一个让人享受的竞技场。但事实上一个人在生活中不可能随时随地保持注意力高度集中。通常我们只有认为重要的事发生了才会集中注意力，但内心游戏的选手意识到短暂的片刻也是值得注意的，每一个瞬间都能增加他对自己和生活的理解。什么使从平凡的经历中学到更多成为可能呢？两

个人看同样的日落，一个能深切地感受美，另一个可能由于他先入为主的思想，感受便很小。两个人看同样的诗句，一个能够领悟到意义深远的真理而另一个什么也没记住。我们从床上爬起来发现世界充满了美和兴趣，第二天一切又可能看来单调无比。各种情况中的不同取决于我们自身的意识状态。在最后分析中，我们自身的意识状态是由我们对美，对事实和对爱的正确评价决定的。一个人可能拥有一幅非常精致的油画，但如果他不能欣赏其中的美，对于他来说油画又什么真正的价值呢？别的人或许什么美好的东西也不曾拥有，但如果他的意识与美好联系起来，他会是富有的，因为他总是被美好的事物包围着。

内心游戏的目的 第一自我的发现

我曾经被问到，笨蛋与聪明人之间的对话谁学到的最多？在那时作为一名教师，我很快就认为既然聪明人有更多的能够给予，笨蛋肯定受益最多。但后来我发现事实是与此相反的。笨蛋之所以是个笨蛋因为他不知道如何去学习，聪明人之所以聪明是因为他知道。因此，这样的对话中聪明人能比笨蛋学到更多。因而我清楚地明白了如果在上课时我不能和我的学生学得一样多，我或许不该教他们。这个观念为我的教学注入了全新的观点。我开始不仅注意正手和反手，而且注意学习的过程。仅仅因为我的学生在此过程中能够教我一些书上没有的东西。以上每个例子都指出了内心游戏的价值。每一次意识的提升都能使人更去珍惜生活提供给每位选手的体验。意识的变化自动地改变了我们的生活，因为它只能通过我们体验生活而产生的意识。现在我们来查看一个有趣也是最后一个观点。人类所有的体验可能之外，内心游戏的选手追求什么？即使在这里，在现实，也有集中我们注意力的无限选择。我们到底想要了解什么？我们真正想看想听想做的是什麼？这些问题是内心游戏的选手得出的，而且在他找到答案之前会一直问他自己。找到什麼？能够让他喜欢并且能够完全满足他的东西。只有当一个人把注意力放在他真正喜欢的事物上，他才能集中他的思想并且得到真正的满足。所以这

个研究是对内心游戏目的的研究。游戏的选手给这个目的冠上了很多名字。有的称之为自觉，有的叫心灵精神，还有的是真实。

它曾被称为安宁，事实，喜爱，喜悦，美好，超级意识，还有神像，如同其他文化里的别名。但这游戏并不重要因为没有人能在重复的游戏得到满足，也没有标志能够帮助人们去看或找到涉及的名字。那些通过标志而体验了生活的人说，那是超越了口头能够表达的名字，也超越了所能形容的美丽。这是由受过教育和未受过教育的人、富有的人和贫穷的人、东方人和西方人的身上得出的。很明显这个研究唯一的条件就是这个探求者有意愿而且有好的运气找到正确的方式。当一个人追求无价的宝藏，当一个人寻求内心渴望的秘密时，那么他已经开始进入内心游戏了。从这个观点出发，所以书上描述内心的技巧都是一种帮助，但选手最有价值的资本是真挚和果断。

我自己经历就是在找到了内心游戏的目的。我们自己之外是没有什么能永远足够或是充分满足的，但是心理学的书籍里没有提到的一些关于人类内心的东西是存在的。那不是概念，信条，或可以用文字写出来的。它是一些真实稳定的东西，它的美和价值是无限的。它是我们所有潜力的根源，它是我们生活成长的种子。它是我们曾经拥有的爱、真理以及美的体验的起源。它的存在可以被感知，也可被直接体验到。当一个人找到方式去体验它，当一个人能实际地去面对生活的本质时，那么他已经达到了第一个内心游戏的目的，但不是最后一个。

当船籍港的灯塔已在视线里时，船的雷达会被关掉，航海帮助会被取消。剩下的就是一直保持灯塔在视线内，朝着它的方向驶去。在这个内心游戏的研究里最大的惊奇是任何一个人都能体验只要他对它的渴望是十分真诚的。这个真诚的渴望会导致发现被称为第三自我实用的方法。然而唯一必需的工具这个人他的意识能够被自己所知道。这个研究是在内心里的，无论船籍港的距离是远是近，灯

塔总是能被看到，人也是根据他自己身体、情感和精神的发展去显现出来的。

当内心游戏的选手找到第三自我直接体验的正确方式时，他得到了最终停止思维的催化剂。他作为人类的全部潜能被允许从第一自我中毫无干涉地显露出来。他在剩下的游戏中，会增加表达他爱他独特的人性的愉悦，而且保持与他自身的才能和情况一致。

他是自由的。

Table of Contents

- [导言](#)
- [第一章 “我知道怎么做，却做不到！”](#)
- [第二章 发现两个“自我”](#)
- [第三章 一旦计算，反而误算](#)
- [第四章 信任身体的本能](#)
- [第五章 本能学习植根于你的每个DNA中](#)
- [第六章 不与旧习惯战斗，直接开辟新习惯](#)
- [第七章 专注的力量](#)
- [第八章 人在赛场](#)
- [第九章 对手才是最好的教练](#)
- [第十章 场内外的内在比赛](#)

Table of Contents

导言

第一章 “我知道怎么做，却做不到！”

第二章 发现两个“自我”

第三章 一旦计算，反而误算

第四章 信任身体的本能

第五章 本能学习植根于你的每个DNA中

第六章 不与旧习惯战斗，直接开辟新习惯

第七章 专注的力量

第八章 人在赛场

第九章 对手才是最好的教练

第十章 场内外的内在比赛