

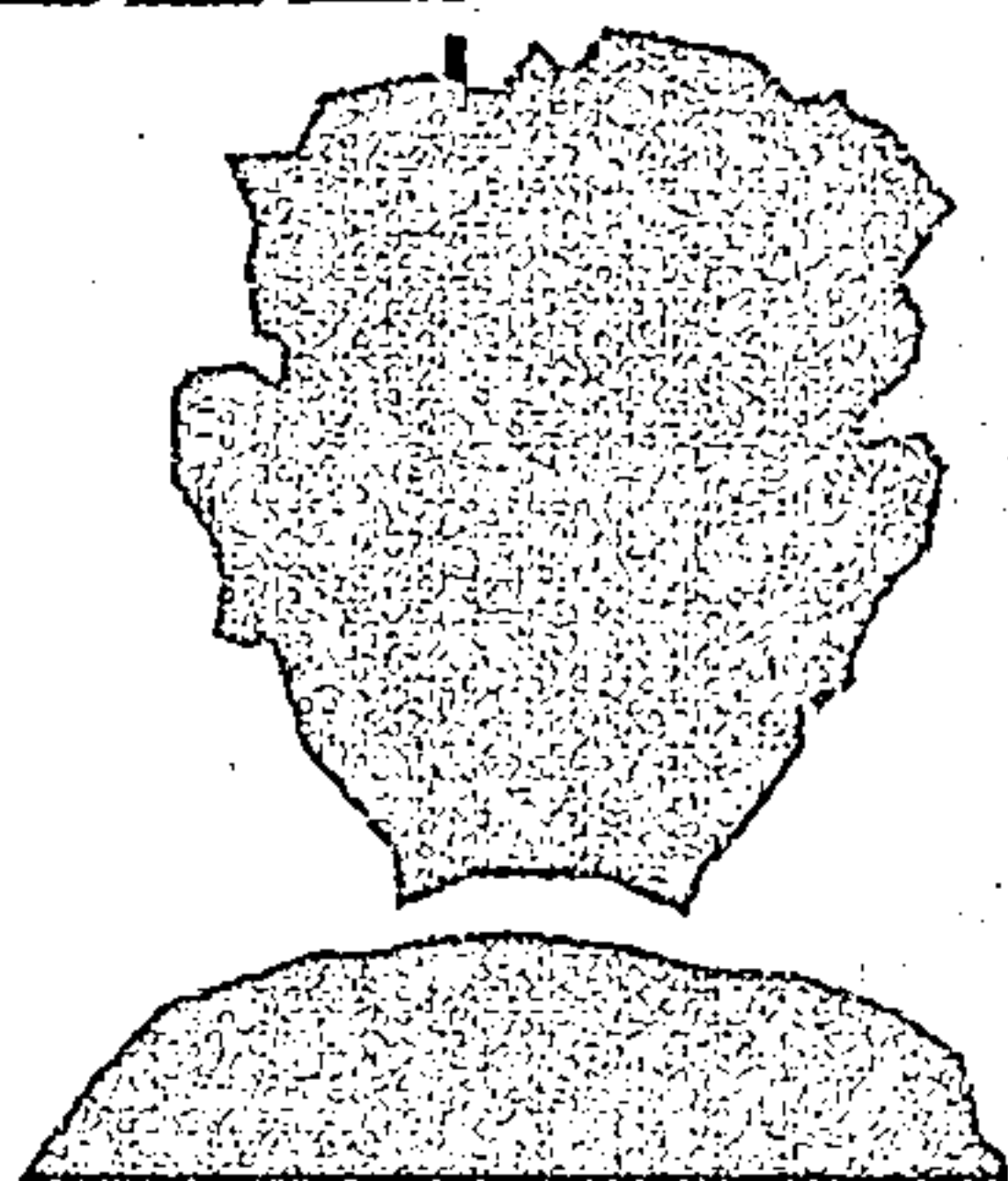
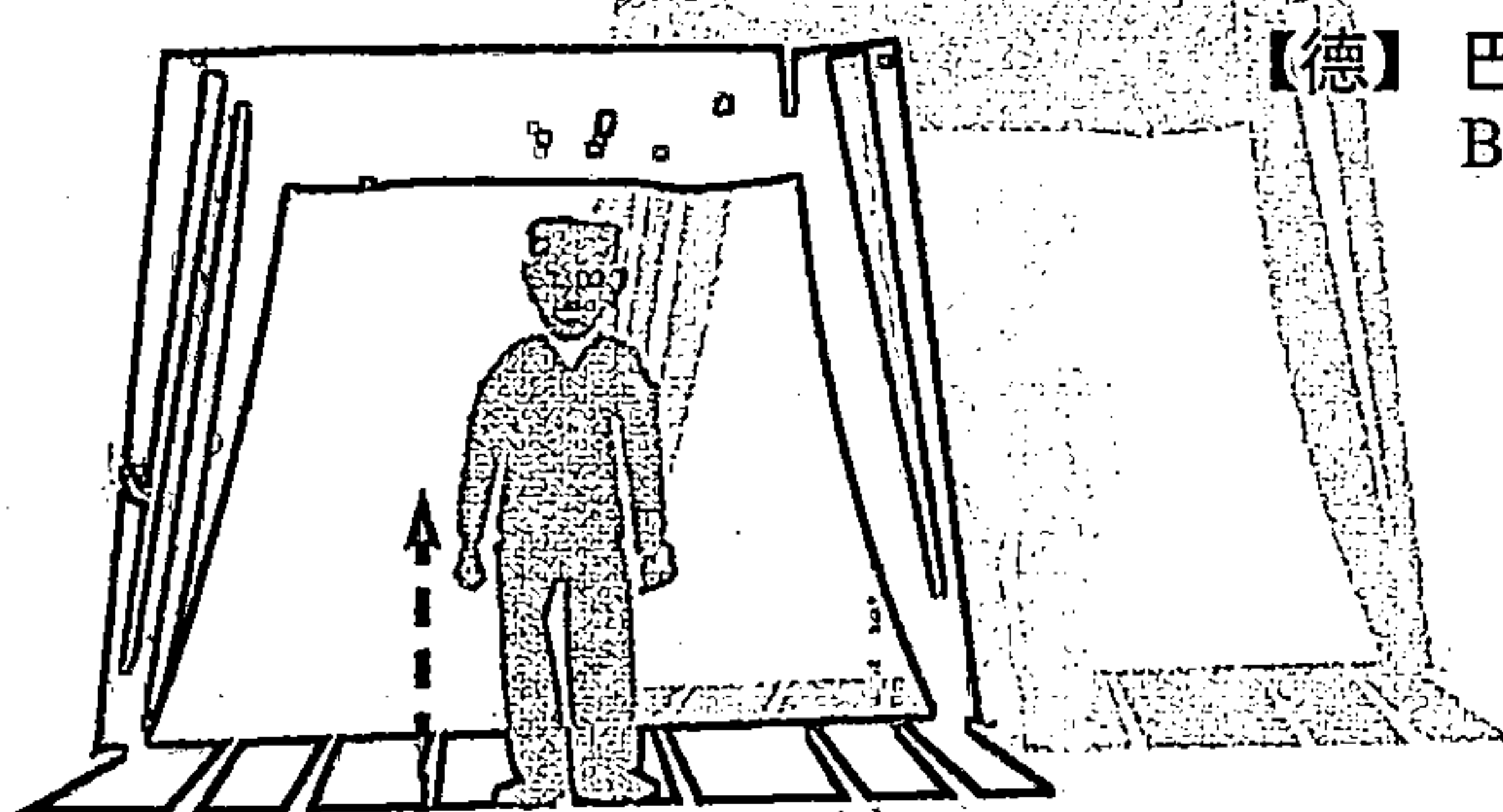
NLP

经—语言—程序
心理系列

来自德国的
大众交际心理学

保持风度

Cool bleiben



【德】巴巴拉·绍特 著
Barbara Schott
张荣昌 译

NEW WORLD PRESS
新世界出版社

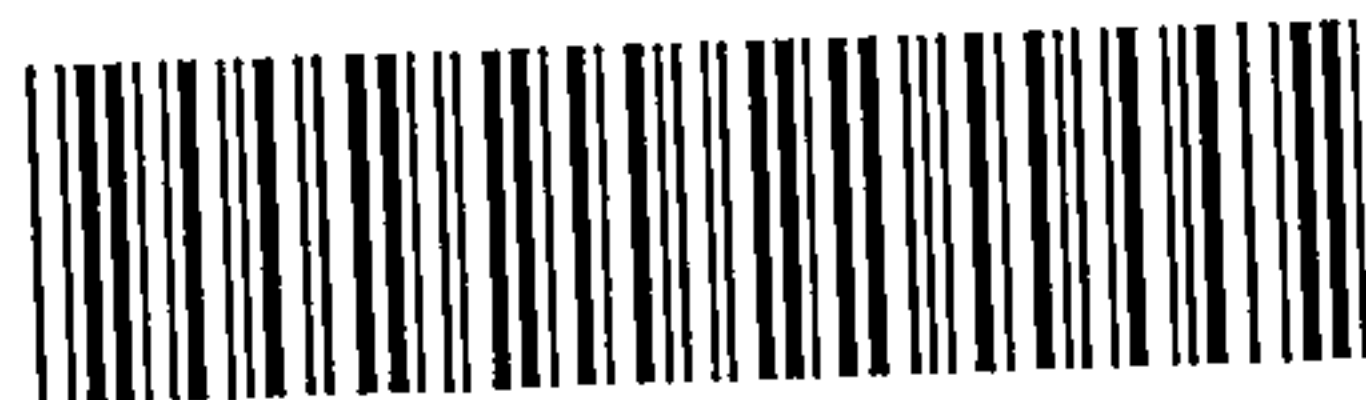
B842.6-49

X2245

来自德国的大众交际心理学

神经—语言—程序心理系列

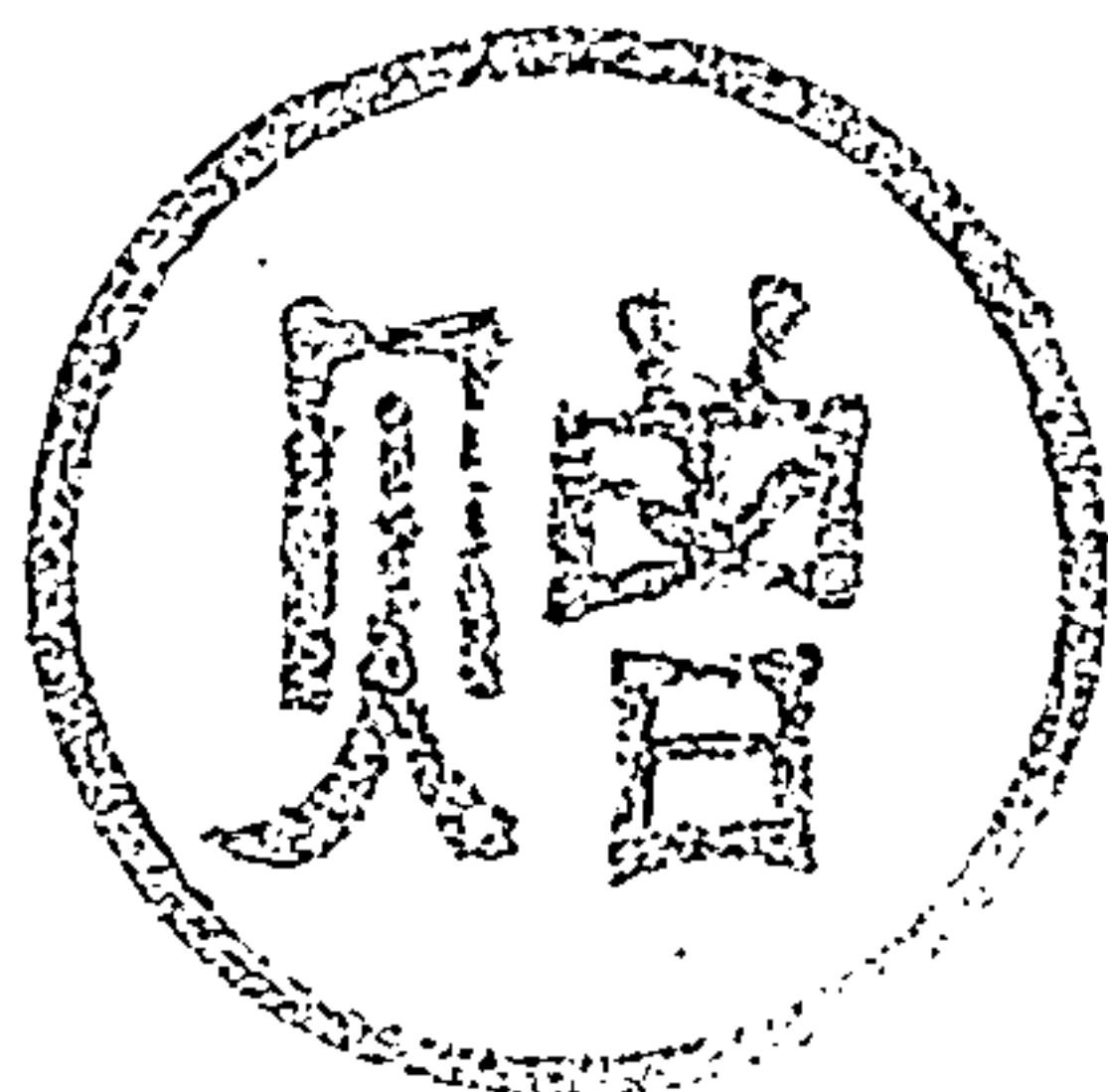
保持酷



20050352

[德] 巴巴拉·绍特 / 著
Barbara Schott

张荣昌 / 译



新世界出版社

京权(图字)01-2000-4210

图书在版编目(CIP)数据

保持酷/(德)绍特(Schott, B.)著;张荣昌译.

- 北京:新世界出版社,2001.1

(神经—语言—程序心理系列)

ISBN 7-80005-585-X

I.保… II.①绍…②张… III.自我控制—通俗读物

IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85127 号

©1994 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei
Hamburg

保 持 酷

作 者 / [德]巴巴拉·绍特 Barbara Schott

译 者 / 张荣昌

责任编辑 / 邵 东 赵亚虎

封面设计 / 贺玉婷

责任印制 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 24 号 邮政编码 / 100037

电 话 / 86-10-68995424(总编室)

86-10-68994118(发行部)

传 真 / 86-10-68326679

电子邮件 / nwpcn @ public.bta.net.cn

印 刷 / 三河市灵山红旗印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开

字 数 / 36 千字

印 张 / 3.625

印 数 / 1—8000 册

版 次 / 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-585-X/G·237

定 价 / 8.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。
新世界版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

什么是神经—语言—程序(NLP)? / 1

心理能力程序是这样发挥作用的 / 1

发怒或保持清醒 / 12

冰山模式 / 18

每一种思想首先是被感觉到 / 23

内心的侦探:自我观察 / 29

心理能力训练 / 33

紧急援助 / 33

打哈欠

深呼吸

触摸额头

触摸胸腺

腭技巧

职业中的运动

画 8 字

柔和的目光(Soft Eyes)

转动眼珠

上面的 1/3

中间的 1/3

下面的 1/3

改变图像 / 52

画廊练习

小小的区别

图像显影交替练习

改变声调 / 74

咒语练习

改变角色 / 85

剧场练习

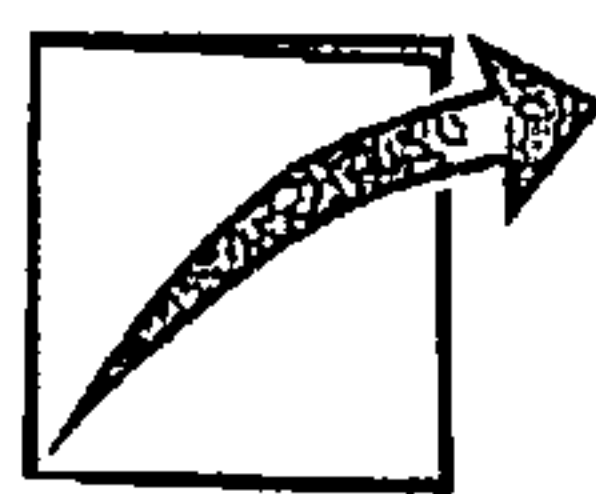
火星人的练习

抛锚 / 101

按钮练习

什么是神经—语言— 程序 (NLP)?

挖掘我们的未知能力，这事已经有信息及心理学家理查德·班德勒、语言学家约翰·君得尔在做了。早在70年代中期，这两位美国学者就开始研究潜意识行为和潜意识情绪，以便更好地控制它们。顶尖人物的行为方式如何传染给他人呢？这个问题使他们着迷。多年来，他们一直细致入微地观察了一些世界著名的治疗学家，诸如弥尔顿·艾立克森、弗里兹·佩尔斯以及弗吉尼亚·萨蒂尔。他们开始认为，让别人接受治疗肯定是困难重重。如果有人能成功地说服一位病人，使他坚信健康生活的好处，那么，这个人可真称得上是个交际天



才。经过观察，他们终于对潜意识的体态语言信号和口头语言信号有了全新的认识：人们可以有意识地去感知并影响潜意识的行为举止。借助于信息领域、语言研究以及计算机科学的经验，神经—语言—程序（Neuro-Linguistische Programmieren，简称 NLP）发明者试图更好地了解人类大脑的运行方式。神经—语言—程序的核心为：我们所有的经验都可以通过神经组合储存在大脑里，并通过语言表述出来。这一储存（编程）是可变的，运用神经—语言—程序，可以探究我们的行为方式，并能对之施以积极的影响。NLP 能够指导我们如何去充分利用人的潜意识能力。

心理能力程序 是这样发挥作用的

这样的电影脚本是大家都知道的：我们正与一个亲密的朋友在一起。不知是什么原因，我们之间发生了一件不愉快的事，它令我们感到不快、生气或愤怒。往往一件琐屑小事便足以使我们发起怒来。随后所发生的事，便几乎再也不受我们控制了。指责、反击，也许两个人都往前冲，情绪越来越激动，也许一个人退回去。谁很了解自己，谁就会很快认出自己来：老一套行为模式，它们很少会真正化解这种处境。其结果在最好的情况下也就是悔恨和难过，这个结果表明，面对自己的情绪我们是多么束手无策。我们往往不是利用我们的

情绪去注意疑难问题并在可能的情况下解决这些问题，而是受人利用，一次又一次盲目地重复一些凝固的模式。

这本小书将让您学会在日常生活中遇到恼人的事时，怎样才能更好地调整自己和自己的情绪。我们大家都知道，最好的办法是根本就不要情绪激动。可是遗憾的是，这事说起来容易做起来难。保持酷或镇定，就是说在遇到麻烦事时保持控制能力，做轻松愉快的而不是好攻击性的反应。

保持酷，并不意味着像电视广告短片里那些穿昂贵衣服的人那样，做出一副冷淡和漠然的表情。内心怒不可遏，表面上却还要做出亲切、平静的样子，这常常是我们用来克服紧张状态的唯一方法，可是长此下去这种方法是令人无法忍受的。

在这本书中，您能够很有针对性地学到怎样宽松地对待日常生活中的

危急情况。您也能够通过锻炼掌握这门本领：用优雅的举止消除不友好的饭店服务员的敌意，而不是发牢骚和无谓地发怒。不在堵车时按喇叭，不去拥挤和因焦躁而勃然大怒起来，而是学会利用这段时间放松放松精神或干脆与堵车长队里的邻人开一开玩笑。

日常生活中的烦心事是可以用好心情更好地加以控制的。如果您表示反对，理由是您可能影响自己的心境，那么您就应该告别这种悲观态度。因为情况恰恰相反：您的心情不取决于偶然事件，而是取决于您自己。心情好坏掌握在您的手中！

这个思想就是心理能力程序所采用的心理学方法的指导原则。它具有神经—语言—程序这个拗口的名称，但借助这本小册子我们就可以将它运用得得心应手。NLP 是有意识地以成功为目标的。它研究怎样用更合



有意识地
以成功为
目标

适的思维和行为模式取代控制我们内在的思维和行为模式的种种可能性。

神经—语言—程序是在 70 年代由美国人班德勒和格瑞德创建的，他们想了解什么人为因素会使人陷于某种心情，以及这些心情又如何影响他们的行为举止等一系列问题。他们尤其想发现，心情和行为举止在什么情况下会起变化。所以他们观察了他们周围那些一再以优异成绩而引人注目的人：售货员、经理和治疗学家。这些有成就的人的无意识的能力被这两个治疗医生作了精确的描述，致使它们能够被转换成可以为别人所领会的学习步骤。这就是您现在正在了解的神经—语言—程序。

在开始做具体练习之前，我们先仔细看看，每逢我们恨不得要发起怒来并且往往这样做时，我们内心究竟

有些什么活动。为此，我们以勒曼一家为例。现在是清晨，我们到这一家去偷听一下：

“立刻出来！简直太不像话了！每天早晨都是这样！”勒曼先生用双拳砸着洗澡间的门并试图按下门把手。他12岁的女儿玛蒂娜又一次不遵守洗澡间使用计划。就在星期天吃罢丰盛的早餐后大家还一致同意：早晨首先出门的那个人可以先进洗澡间，但在里面呆的时间应不超过15分钟，以便大家都有足够的时间做上班前的准备工作。星期一，一切还顺顺当当的，但是星期二玛蒂娜就已经超过了一刻钟。于是，勒曼先生非常恼火。

勒曼太太身穿晨服，她冷眼旁观这一幕，看着她丈夫在洗澡间前来回踱步，呼吸越来越急促，脸涨得通红。多年的共同生活告诉她：他马上就要发作！为了防止出现这种情况，



她压下自己心头对女儿的恼怒，劝慰她的丈夫说：

“你还来得及嘛。我已经给你准备好面包，倒上咖啡了。别跟这孩子计较啦。你知道的，她就是那个样子！”

“如果你不总是护着孩子们并原谅他们，他们也就遵守我们的协定了！”

清晨6点半，在过道里，转眼之间夫妇间便开起仗来了。“住口，克制住自己！”这是勒曼太太的母亲在死前给她的赠言：“这样，他的怒气很快就会烟消云散，你又会得到你的安宁。”

就在父亲勒曼还在大声嚷嚷、情绪越来越激烈地试图最终冲进洗澡间的当儿，儿子丹尼尔吹着口哨溜溜达达从一旁走过：“啊，跟往常一样！那好吧，我就嚼口香糖吧。牙我今天晚上也能刷。”他吹着口哨回到自己

的房间，放上他最喜欢听的唱片。房间里响起了最大音量的音乐。这对于勒曼先生来说简直就是火上浇油。“把声音调小点！”他吼叫着。

我们大家都知道这种情况。亲爱的读者，你们可以想象一下，这里的事态会怎样继续发展。勒曼夫妇能不能轻松愉快、从容不迫地去上班，这就很成问题了。为什么我们之中的大多数人对这一幕感到非常熟悉呢？因为我们从中重新辨认出了我们在遇到不愉快的事和意见分歧时会作出的典型反应：

。勒曼太太躲进自己的小天地里去，息事宁人，退避三舍，想恢复和谐气氛。

躲避

。勒曼先生奋起反抗，想达到自己的目的并用暴力维护自己的“权益”。

进攻

保持酷

。 丹尼尔找到一条出路——口
香糖和音乐——和一种更好的心境。



我们谈及躲避和进攻，因为这是我们人类拥有的原始反应模式。我们不妨返回到几十万年前我们祖先的那个时代：当时大脑只知道一个目标，那就是确保活命。有两个活命的途径：躲避或进攻。通常的做法是用木棒在氏族内部争得自己的权益。情况危险时，人们要么出击，要么逃之夭夭。由于两种途径，即躲避或进攻，均需要付出全部体力，大脑便将所有其他的思维功能降到最低限度，以便为躲避或进攻准备好足够的能源贮备。这就是原始形态的应激反应。我们也称它为“尼安德特人^①效应”。

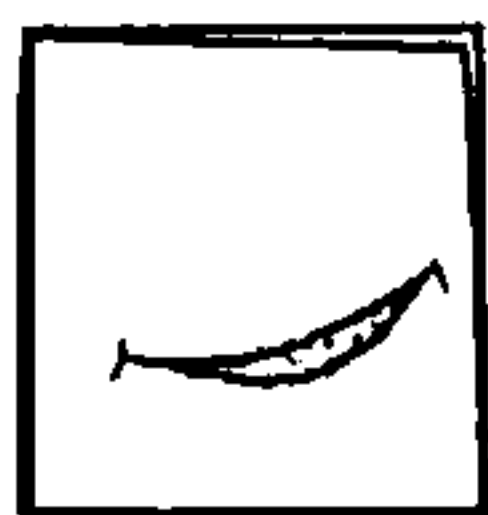
① 尼安德特人：在德国杜塞尔多夫附近的尼安德特发现的旧石器时代中期的“古人”。

我们的大脑还在作着类似几十万年前那样的反应。如果我们的身心陷于消极紧张的重压之下，大脑中心便全神贯注于躲避或进攻，并将大脑所有的其他功能调到“微火”档上。大脑在这样一个瞬间合乎规则地失去平衡，于是我们就不再有和谐和平静。所以我们在身心紧张状态下也就不能清醒地进行思考。由此可见，我们一直还在作出躲避或进攻的反应。实际上，这样做是不合乎时势的，因为，跟我们的先辈那时候的情况不一样，今天我们很少处于生命经常受到威胁的境地。

躲避行为导致我们感到身体不舒服，因为大脑提供的能量我们却不利用它。我们的心情降到零点，因而思维能力被排除了。我们感到自己微不足道、浑浑噩噩和思想贫乏。采取进攻行为时情况与此相似：我们咒骂、威胁并且有时也向四处出击，然

后我们平静下来了。我们有这样的感觉，我们必须战斗，不惜一切代价坚持住。这里也缺乏有独创性的解决问题的可能性。

您不妨从这几个角度再次观察勒曼夫妇的行为并把它与儿子丹尼尔的反应对比。丹尼尔嚼口香糖、放音乐唱片，他的反应具有独创性。他的思维能力依然开动着，因为他既没感到有躲避也没感到有进攻的必要。



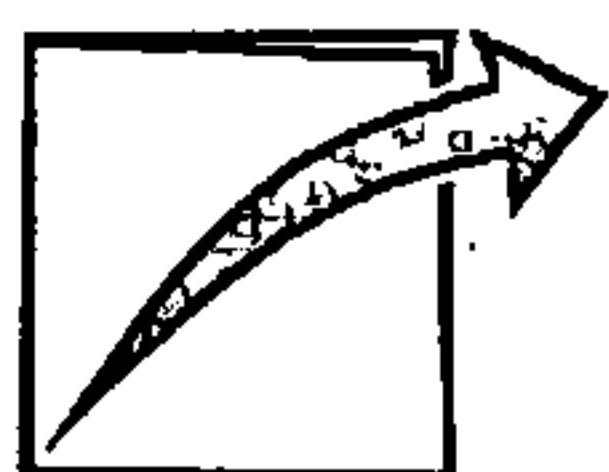
对他来说，洗澡间被占用不构成什么威胁。

如果我们没有受到直接威胁，我们也就既不必躲避也不必进攻。这样，思维能力依然活跃，我们就能够把能量用在独创性地解决问题上。我们感觉舒服，有主意，心情更愉快。那就是说，如果我们消极地感觉到身心的紧张状态，我们就会作出躲避或进攻的反应。长此下去，这就会使我们的身心憔悴。保持酷，也就是积极

保持酷

地体验身心紧张状态并把它作为一种挑战，它激励我们去发现解决问题的新办法。

发怒或保持清醒



现在您可能会想：说说容易做起来难。如果我处于身心紧张状态，在这种时候，高度紧张的我无法再郑重其事地考虑这是积极的还是消极的紧张状态。假如您对这样一种态度感到满意，那您也就没有必要拿起这本书来读了。而假如没有使我们在身心紧张状态中保持酷的简单易学的办法，也就不会有这本书。您不妨利用这众多的可能性，来缓和您的情绪，来发现您的这种保持酷的无意识的能力吧。您会学会随时激活您的心理能力。

您考虑一下：您在身心高度紧张

状态下反应酷的情况了吗？这种情况属于哪类性质？您明智的解决办法是怎样的？

丹尼尔·勒曼一定是看见他妹妹拿着她的全部化妆品走进洗澡间了。他想起，她要在学校里作一个重要的报告，接着便联想到：洗澡间一定会被占用得更久。他的解决办法是：不进行无谓的争吵浪费宝贵的时间，而是放他最喜欢听的唱片，在美妙的音乐中度过这段“漫长”的等待时间。勒曼先生则相反，他的眼前是一副完全不一样的景象：使他生气的是，他的女儿已经超时 15 分钟了。他在脑子里又一次看到自己狼吞虎咽地吃早饭，然后急急忙忙奔向公共汽车的情景。他的反应如何呢？他越来越猛烈地砸门，越来越大声地重复那同一句话，完全忘记了有人在盥洗室，并认为他妻子的安抚政策是火上浇油。

您也有过这样的经历吗，它们需要您一再立刻作出反应并简直找不到明显的解决办法？那就请您拿起纸和笔，记下您想起来的全部积极的和消极的反应，这也许会对您有所帮助。

您不妨选择让您身心紧张的典型的日常情景中的一个。请您先记下所有您本能地想起来的感受。您看到了什么？您采取的是什么态度？您做了什么？您说了什么？您在哪个身体部位感觉到了什么？可以用一句典型的话贴切地描述这种情况吗？我们常常选择一些比喻性的话，诸如：“这使我勃然大怒”，“我火冒三丈”，“我气炸了肺”。

您不妨开动脑筋想一想，如果您采取酷的态度，在同样的情况下您会看见、听见、感觉到和干些什么。请您在这里也找到您的比喻性的“咒语”吧，譬如：“我保持镇静”或“今天

我潇洒一回”等。您别着急。重要的是要弄清楚，您泰然自若或心情紧张时，有些什么内心活动。

“慢着，发怒之前，不如抽一支……！”许多人心情烦躁、火冒三丈时，这个出了名的香烟盒小男人十有八九都会和他们相随相伴。这个小男人在这时便拿起香烟来抽，以便镇定自己的情绪。香烟对小男人意味着什么？

- 积极休息
- （不健康的）深呼吸
- 做某种完全不同于先前做过的事
- 赢得思考的时间，开小差和放松

这种潜意识可以让人在身心紧张中得到一种合法的间歇，虽然它会有损害健康的副作用。不抽烟的人在这种情况下喜欢吃点别的什么，譬如巧克力。

不管怎么样，我们的潜意识往往会把我们的举止行为引向一种“替代行动”，以便减少紧张和压力，目的是减少肾上腺素并使身体得到一次休息。这种情况一旦中止，随后往往就会出现另一种交往。

勒曼先生大概没有能力作出这样一种中止行为，这便使得他的妻子责备他：“你早晨总要大发雷霆，这只会把事情弄得更糟糕！你就不能讲求点实际，干脆采取一些有针对性的措施？”

勒曼先生却说出一个广为人知的为自己辩解的理由：“我震惊得呆住了，我根本再也想不起别的什么事，我气得不得了，后来我就控制不

住自己了！”这种辩解的理由还经常被人接受。人们通常持这种观点：我们对心情不负责任，我们不能影响它们。实际上，这个潜意识的过程是可以说清楚的——而且我们能够有目的地控制它。

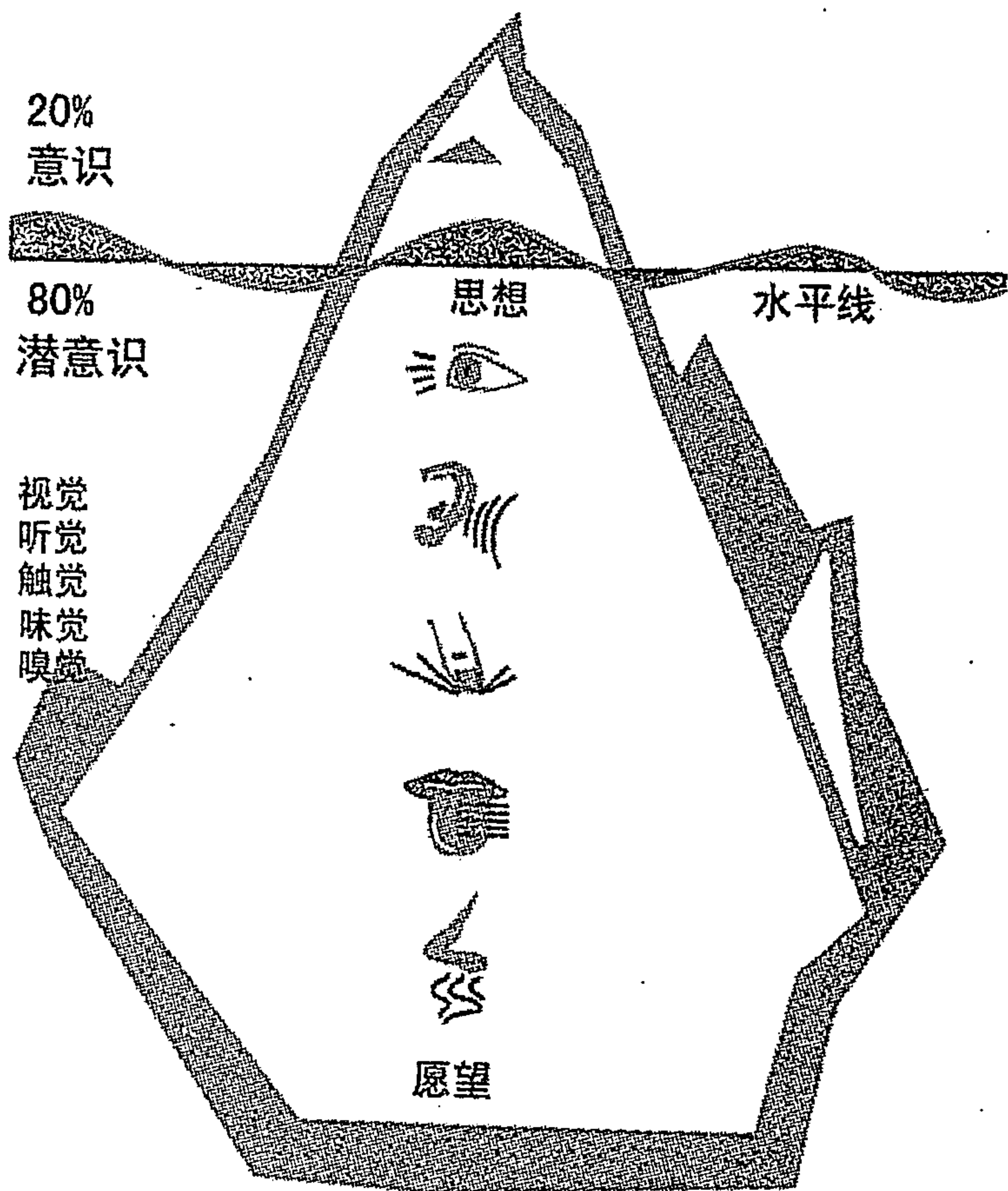
冰山模式



冰山模式描绘了人是如何接受和处理信息的。这个感知过程可以按字面去理解：我们有意识地体验和感知从感觉渠道涌进来的信息。

每一个瞬间都有大量不同的信息从外部世界和内心世界向我们涌来。就在您现在继续阅读的当儿，您的眼睛同时感知到您四周多么明亮。在您视野的边缘，还看到各种不同物件并听到某些被您分级为扰乱安宁或不重要的声音，也许您还感觉到衣服舒适或不舒适，也许您正嗅闻先前不曾引起您注意的什么东西。您在多大程度上努力研读了这几行文字，您

冰山模型



我们用这五种知觉思维

也就在多大程度上自觉地感知了上面提及的各个细节，并“忘记”您“只是”在阅读。

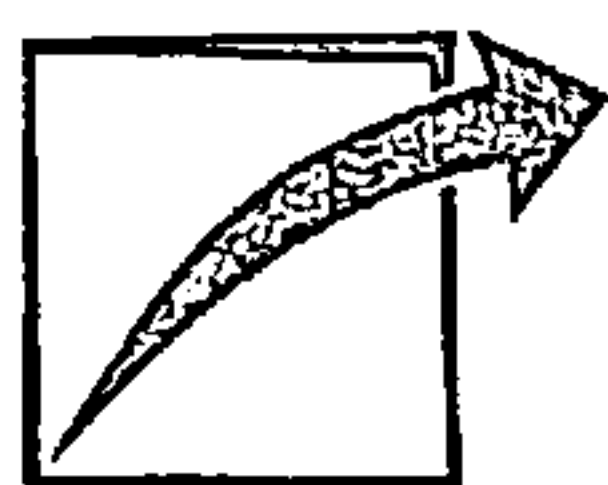
这个例子说明了大脑在每一瞬间的工作状态，它表明我们在每一个瞬间做了什么、有意识地或无意识地选择了什么、感知了什么。对大脑所做的研究成果已经显示：我们的机体已经安装了一个阻断信息溢出的界限感觉阀——我们一般只能有意识地接受和处理 7 ± 2 个信息单位。一旦大脑让新的、被视为重要的信息进入我们的意识，我们就会“忘记”从前已经注意的信息。

您不妨设想，电话铃声现在马上就响起，有人通知您，您继承了 100 万马克。您会简简单单只是说声“哎，好啊”，又坐下来继续阅读吗……？我相信，您将会思考您的潜意识思维和感觉向您输送的一大堆建议。这件事将会极快地进行，您的潜

意识所知道的东西，比您有意识思考的东西多得多——我还从未考虑过，可以用 100 万马克干些什么事呢？于是您马上可以得到这些问题的答复，您的潜意识免费和可信赖地将它们发送给您。

禅宗里有这样一句格言：我们的潜意识已经知道全部答案，我们的意识只须学会提出正确的问题。这一见解与脑生理学的观点是一致的，脑生理学认为，我们只利用了我们能力的 20%。潜意识中剩下的 80% 及其全部未被充分利用的潜能虽然供我们支配，但是它们是否被利用，却完全带有偶然性。譬如这种情况总是发生在我们冒昧梦想、幻想并将这些幻想付诸实施之后。这本书主要介绍如何学会利用这些未被利用的潜能并借助潜意识把您的愿望引向有意识的行动。

这就是说，露出的冰山顶端是您



的意识的 20%，它应该与您的 80% 的潜意识协调起来，形象地说，这 80% 的潜意识位于水平面之下。凭借这本书里的各种练习您就有了这样做的可能性。为卓有成效地、有意识地生活，去识别并利用您的潜意识的信息吧。

每一种思想首先是被感觉到

我们观察一下勒曼太太，看她如何在星期五 30 分钟的午休时间里购买周末需要的物品。商场里唯一的一个收款处的速度简直缓慢至极。勒曼太太想尽快付完款的希望落空了：“我真没想到会这样，我又得在这短暂的午休时间里排长队啦。一想到其他人有的是时间在悠闲地购物，而我却经常要这样火急火燎地赶时间，偏偏又遇上了这么多人，我就觉得快气死了！”她心里越来越感到不是滋味，并越来越烦躁地看着前面那位上了年纪的妇女颤巍巍地打开钱包、慢吞吞地掏钱：“这个人确实有时间嘛，完



全可以早晨或下午购物！不一定非得是现在，在我午休的时候！”勒曼太太的双手紧紧握住购物车的把手，她的肩膀和脖颈上的肌肉在抽搐，她的呼吸越来越急促，目光越来越呆滞。她已经在内心听到同事们的责备声，那些同事们不得不代她看管她的电话机。

也许您在超市或在售票窗口排长队，遭遇堵车或者在官方办事过程中经常被推诿给另一个经办人时，也会作出与这相似的反应。在这种令我们感到不堪重负的情况下，我们的身体用显著的标记反映出：躲避—进攻程序正在被激活，一如石器时代我们的祖先那样。我们缩起脖颈，耷拉着双肩，抽搐肩头的肌肉，下巴绷紧，眼睛细长，目光越来越呆滞。最后，注意力不是投向外界而是投向内心。于是，我们还只是按照早已消逝了的时代里的原始模式作出反应。您的原

始模式是怎样的呢？回想一下您怒气冲冲的反应，并像一个侦探那样观察自己的行为举止。但是我们中的每个人都已经经历过别的得以突破这些熟识模式的情况。

勒曼太太回忆起：“就在我们婚后不久，我们俩在小花园里干活，因花圃划分而突然激烈地争吵了起来。我丈夫对我吼叫道：‘如果你在这儿到处都种上花，我们就有干不完的活儿！这种事一再发生！你要求这么高，我还哪有时间休息！’他越说越激动。这时，我不假思索就拿起橡皮水管对着他喷起来。起先，他惊讶得愣住了。后来，我们俩放声大笑，久久不能平静下来，不得不坐在草地上，一个劲儿地笑！我其实当时都没仔细考虑过。我在内心看见他怒不可遏，于是我就想帮助他。我不想做任何伤害他的事，那是一个炎热的夏日。我的脸部表情一定显示出：我只

突破模式



想帮助他重新回到事实上来。”

这种状况中的什么东西对您个人而言特别重要呢？是身体上的特征呢，还是那内心的声音？是对更令人愉快的情况的回忆对您而言变得具体而有形的内心声音？还是内心的幻象？

从一些独特的行为特征中可以看出某人是否沉着冷静。最典型的是那笔挺的脊背和居中对齐的身体姿势：肩头向后伸开，脖子伸长，姿势端正，右腿和左腿上的负载大致相同。此外还有哈哈大笑的、微露笑容的、喜出望外的人的内心多彩的图像或影片。声音是和谐的、充满优美的音色，带有悦耳的节奏。



每一种思想都是首先被我们感觉到，然后才能够察觉到它并用言语表达它。这一认识我们要积极利用。每一种思想和每一种经验都在内心符合一种再现我们的五官感觉的影片。

人们不妨把大脑想象为一种带配音的幻灯片的程序库。神经把我们的五官感觉体验到的一切引向储存着配音幻灯片和附属的感觉程序的大脑。我们把注意力集中在某些情况上——就像我们刚才所做的那样——于是我们就能够不受外部事件的影响，重新调用这一情况。我们能够再一次这样经历一切：就仿佛这事现在正在发生！那就是说，如果我们从我们的大脑库取出合适的配音幻灯片，我们就能够“选择”我们的感觉。

每一个人都有过酷的经历，它们与一定的图像、影片、声音、感觉、言语和身体上的感觉联系在一起。然而，一些特征都是我们大家共有的：

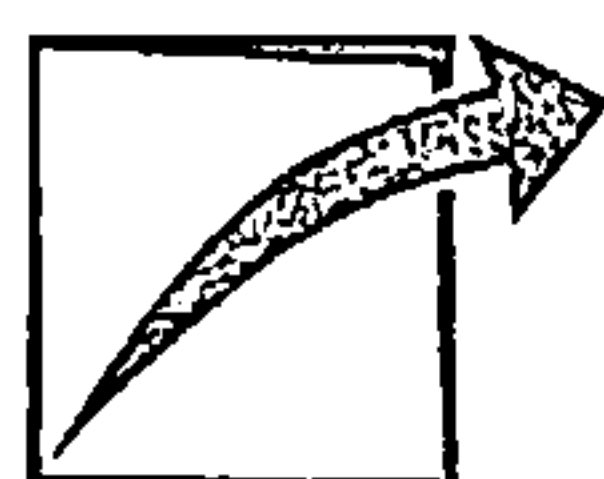
- 。身体是挺直的。这样，就通过脊椎以最理想的方式向大脑输送氧气。进入大脑的氧气越多，能够被接通的思维细胞也就越多。一

个向前方的小动作就可以大大减少脑部的氧气输送，致使部分大脑组织不得不被切断，思维能力下降。身心紧张状态的开端就是这样开始的。

保持平衡，这就是说，我们用双腿（脚）站立在地上。这一对称姿势有一个特殊的优点：由于大脑由两个半球组成，每一个半球控制着与其相对的那一侧身体，所以“双脚着地”的姿势意味着：我们能够通过我们的身体均匀地接通大脑的两个半球！这样呼吸就会很平稳。在平稳状态下我们每分钟呼吸 12 至 15 次。横隔膜和腹肌越放松，腹式呼吸便越顺畅，脑部和身体的输氧以及与此相关的有害物质的清除便越迅速。

内心的侦探：自我观察

您不妨做一回自己的内心侦探并设想您又回到了一个酷的状态之中。您找一个安静的地方，坐舒服点。



您用全部感官体验这一情况，来看当初您看见过的东西，使您自己在内心意识到这些带有各种色彩、各种阴影、各种浓淡色调的图像和影片，以使您可以描绘它们。

如果您能够看清楚这些图像，您就专注于您的内心的耳朵，来听听您当初的语声如何，别人的语声如何。请您把语声的音高、节奏、旋律弄清楚。

请您确定，您最突出地感受到了什么。是呼吸，是挺直的身体姿势，抑或是身体平衡的平静状态（包括坐着的时候）？请您从自己的身体上感觉到当初的感觉。您当初如何站着、坐着还是躺着？您的肩头上、脊背上、胸脯上、大腿上的肌肉是绷紧还是放松的？您觉得呼吸怎么样？您的眼睛如何，呆滞还是松弛？您觉得嘴唇怎样，细长还是丰满？您的下巴有什么感觉，紧张还是松弛？



现在请您比较一下这样一种情况：您感到自己不堪重负，在您内心巴不得大喊“停住！”的时候，却有太多太多的东西向您心头涌来。您体验到这种差别了吗，您的酷状态是如何变成一种紧张状态的？首先发生什么，紧随其后发生什么？

- 眼睛变得细长或呆滞
- 嘴变细长，下巴抽搐
- 脖颈缩进
- 双肩向前
- 腹肌和横隔膜抽搐
- 重量落在身体的左侧或右侧

如果您回想这一情况，您在内心看到了什么？影片看上去怎么样，明亮还是黑暗，清晰还是模糊，彩色还是黑白？

您把全部细节详细确定下来。把您的令人不愉快情况的内心图像和影片同酷状态影片同时放映。请您比较，在酷与紧张之间的内心图像中的哪些差别最明显？

您在内心听见了什么，您的声音听起来怎么样，平淡还是优美？高还是低？压抑还是明快？别人的声音听

起来怎么样？请您记住这些印象，并把这些内心的录音带与您保持酷时的那种处境的录音带进行比较。

您还应把您的另外两种感官，即嗅觉和味觉调动起来。变化与酷经历或紧张经历两者联系在一起吗？您想到这两种处境中的一种时，您觉得舌头上有什么味道？您嗅到了什么？

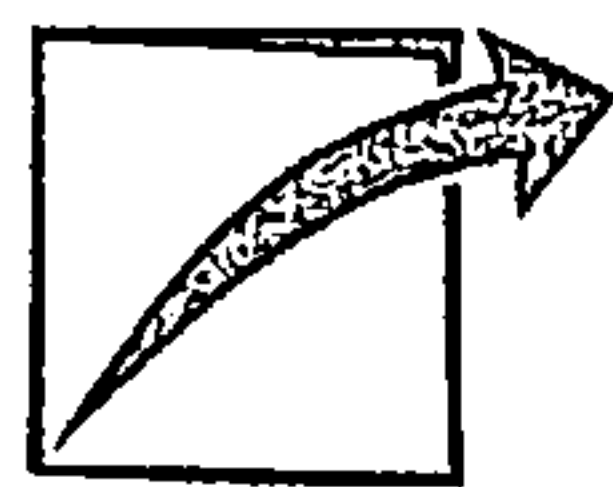


您弄清楚：为了重新经历某种精神状态，对您个人来说最重要的是什么？是图像还是声音，还是身体的感觉？这种知识将会使您在作下面众多练习时获益匪浅。

心理能力训练

紧急援助

紧张情绪出现，该怎么办？如何阻止一阵阵肾上腺素的冲撞？最好的办法是，立刻退出这种场合，以便缓和自己的情绪。每个人都有治这种病的家庭常备药品。它们从睡觉、热水澡或大音量音乐喊叫、尽情地跳舞或慢跑一直延伸至瑜伽。这些方法并非总是可行。但是人们仓促间能做些什么呢？我们下意识地知道这一情况——我们直截了当地利用这些手段嘛。一些事情人们在不声不响中干比



较好，而别的事情却又十分不引人注目，人们完全可以在遇到情况时直接运用它们。

打哈欠

这里涉及到两个大脑半球的开动。它在社会上不受到认同，但却更有效：打哈欠！这是一种自然的反射，它加深身体呼吸，促进循环并改善大脑的能量输送。而在肾上腺素传播开来的时候，这恰恰是迫切需要的。此外，打哈欠使头盖骨获得平衡并化解头部和颌部的紧张。如果人们额外按摩颌关节，人们就能同时放松各组肌肉。颌关节是脑和身体之间最重要的联络点之一。处于紧张状态时，正是颌肌肉极可能是最痉挛的肌肉。让您的下颌舒适地下垂，做出马上就要打哈欠的样子。

也许您有机会发出一个低沉的、

放松的打哈欠的声音。这件事您当然可以按需要反复做。

如果您是在公众场合，您干脆把手放到嘴前。如果连这也还太惹人注目，您就只按摩您的颌关节。由于颌、髋关节、手关节和脚关节构成整个身体的平衡要素，所以附加的轻微转动这些关节是有好处的。我们轻轻抚摸下颌或者托住腮帮，因为这正是处于紧张状态时最容易痉挛的部分。

请您验证一下，关节、下颌、臀部、手或脚是否对您整个身体的放松、平衡、对称有最强烈的作用。

深呼吸

在出现第一个警报信号时，我们屏住呼吸——就是为了能够听得更真切些。一般来说，处于紧张状态时呼吸变得更浅。阻隔紧张荷尔蒙肾上腺素的最简单的方式是：深呼吸！“我



可得先透口气，”一句民间俗话如是说。控制呼吸的尝试往往加深紧张状态，这会进一步减少给血液和大脑的氧气输送。紧张状态时的深呼吸听起来就是如此简单。但是我们常常根本意识不到，我们如何吸气或呼气。我们开始呼气。为了确信您完全是在作深呼吸，您不妨把手放在下腹壁上。您探究一下，腹壁呼气时如何向里面缩进，吸气时又如何向外面隆起。如果您发现了您的呼吸节奏，您就慢慢吸气。您感觉到了。接着屏住呼吸，这时您同样也感觉到了，然后又呼气。这样的循环往复可以重复多次。您一定会发现，哪种节奏最让您感到愉快。您一直数到4或5下，于是您的呼吸就变得越来越深。

触摸额头

“我摸不着头脑”、“我吓得晕头转

向”，这样的话表明，我们本能地知道，处于紧张状态时我们的额头扮演着何等特殊的角色。主要涉及两个部位，所谓的额骨结节，它们位于发线与眉毛的中间。额骨结节是“神经——血管的”（供血系统——）头部接触部位。通过触摸，肌肉得到增强，某些器官和肌肉的血液流通受到激发。

这涉及到一种增强和放松技巧。它们通过指尖轻触激活额骨结节。触摸应该恰好强烈到足以轻柔地伸展皮肤。数秒钟后您将会感觉到每分钟70次至74次的均匀脉搏跳动。这是皮肤小毛细管的脉动，不受心跳的影响。您一直触摸这些部位，直至这一脉搏在两只手下面跳得一样快。这样，您就达到了一种放松和一种最理想的血液流通状态。这时就会产生新的观察问题的方法。

诊脉

触摸胸腺

您能够比较不引人注目地触摸的另一个身体部位是胸腺。胸腺被认为是身体和精神之间的连接部分。通过刺激这些腺能使您能量收支情况重新保持平衡。您把一只手放在肚子上，以便控制您的呼吸。把另一只手平放在胸骨的顶点。那里也是胸腺部位。现在您轻叩这个部位 10 至 12 下。这样做会缓解紧张的或消耗体力的思想。像“我捶胸顿足”、“这就像当胸一击”这样的话表明：我们正在下意识地探讨胸腺能量平衡。

腭技巧

另外还有一个反射部位，古希腊人、古罗马人还有古印度人已经知道并利用过它。您将舌头贴向腭，让舌

尖处于上门牙后约半厘米处。您将会发现，这种接触是很舒适的。也许您忍不住要打哈欠。无论如何您将会发现，您在作深呼吸。这是重新充分开动大脑的重要条件之一。

职业中的运动

您在工作时经常不歇腿吗？售货员或服务员，仓库管理员或加油站职工，他们每天在工作场所走动好几公里，可是他们却并没有意识到这一点。有一种可能性，它可以使运动的方式即便在日常紧张状态中也有助于让大脑的两个半球保持平衡。这就是说，如果我们身心紧张，我们就作同一侧身体运动，也就是说，运动右臂和右腿或左臂和左腿。我们知道，我们的大脑通过腰骶部控制身体，即左半脑控制右侧身体，右半脑控制左侧身体。我们也知道，我们能够借助

总是不歇腿

我们的身体激活大脑。如果我们在身心紧张情况下作同一侧身体运动，就会麻痹大脑。所以有必要注意有意识地通过腰骶部作运动。在行走时您注意用右腿带动左臂和用左腿带动右臂。您一旦习惯了这样做，您做起来就会得心应手、自然而然。这样，您就为保持酷创造了一个好条件。

画 8 字

在写字台前

对于所有坐在写字台前或者一向从事少运动的工作的人来说，还有另一个简单的途径：您可以画横 8 字形，让这横 8 字形的交点和您的肚脐处在一条轴线上。您用活泼强劲的线条从左上方向右下方画 8 字形。您激活您的两个半部身体并在和您的肚脐位于一条轴线上的 8 字形的交点上把两个半部身体互相联结起来。您很可能会看到，8 字形的一个圆圈相当

圆，而另一个则看上去平塌或无论如何很受挤压。只有当两个弧形又完全圆了，8字形完全流畅和对称地从您的笔端流出来的时候，大脑才又处于平衡状态。

柔和的目光 (Soft Eyes)

“气昏了眼!”，“看不到全局。”诸如此类的说法表明，人们在身心紧张情况下确实会影响到目光。如果身体在作躲避或攻击的准备，那么血液就从身体表面退回去。泪腺也同样关上，眼睛变得干涩，目光变得呆滞和黯淡，眼皮下垂。如果我们处于平衡状态，眼睛就生气勃勃并接纳眼皮的跳动。只有当两个脑半球被激活了，我们才目光生动、好奇而有生气。身心紧张时情况正好相反。眼睛呆滞，只盯着错误，致使我们只感受到极小的一部分外部世界。

“我看着你的眼睛，小宝贝，”在《卡萨布兰卡》中汉弗雷·博加特对他的女伴英格丽·褒曼说。一种情人似的目光会使人们在身心紧张时心情放松下来。因为我们通过眼睛放松下巴并把整个身体放在中心。您能够有意识地运用这种目光。

您别盯住某一个地点，而是要利用您的全部视野。这一点您能够通过如下途径达到：将双手隔着一些距离，置于睁开的眼睛前面。您轻轻地摇动双手并将它们慢慢按水平方向分开，仿佛您是在拉开剧场帷幕似的。您将双手渐渐分开，直到您恰好还能够从您的眼角（从外围上）看到它们。与此同时，您注意观察眼前的整个平面。

通过慢慢分开双手或拉开剧场帷幕您就能够意识到您视野的宽度。这样，您就获得了所谓的外围视线，它因为其柔和的特性也被叫做“Soft

Eyes”^①。人们能够用这种目光注视他对面的人数小时之久并同时把能量输送给他。

如果达到了某种熟练程度，人们就不再需要做完整的练习。只需向右和向左摇动双手，就足以获得外围视线。

谈到情人时，人们就说他们互相密切注视情人的目光，他们用目光把对方吞下去。为什么我们不把这种情人的目光用于保持酷呢？与这些 Soft Eyes 联系在一起的身体运动机能是放松的、柔软的，也比较容易作深呼吸。

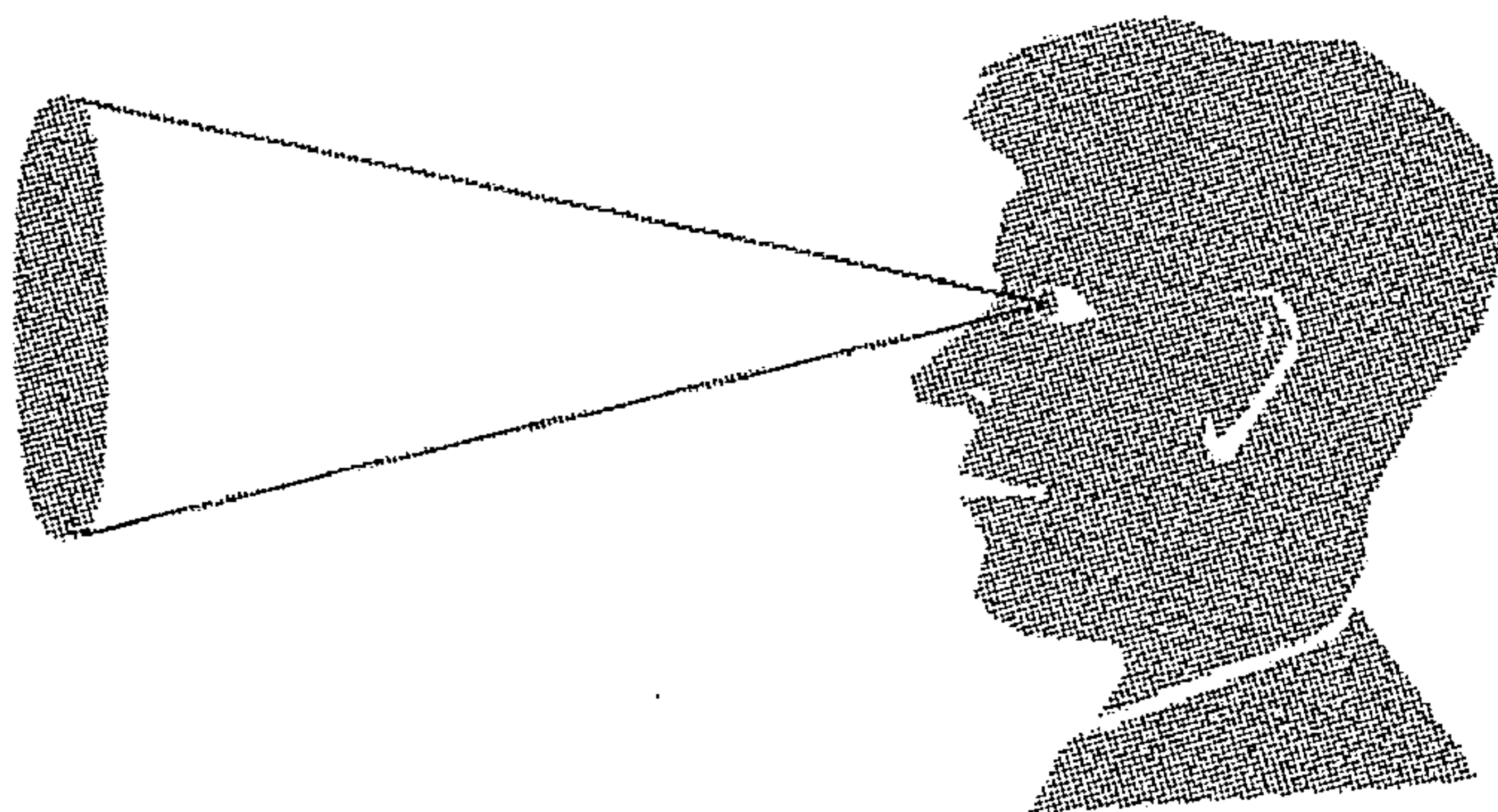
情人的目光

眼科专家亚内特·戈德里希使我想到了另外一个主意：您把一支长长的、华丽的、想象中的魔笔系在鼻子上。您用这支笔触摸您周围的物件、景色或地面。您用这支笔把您感兴趣

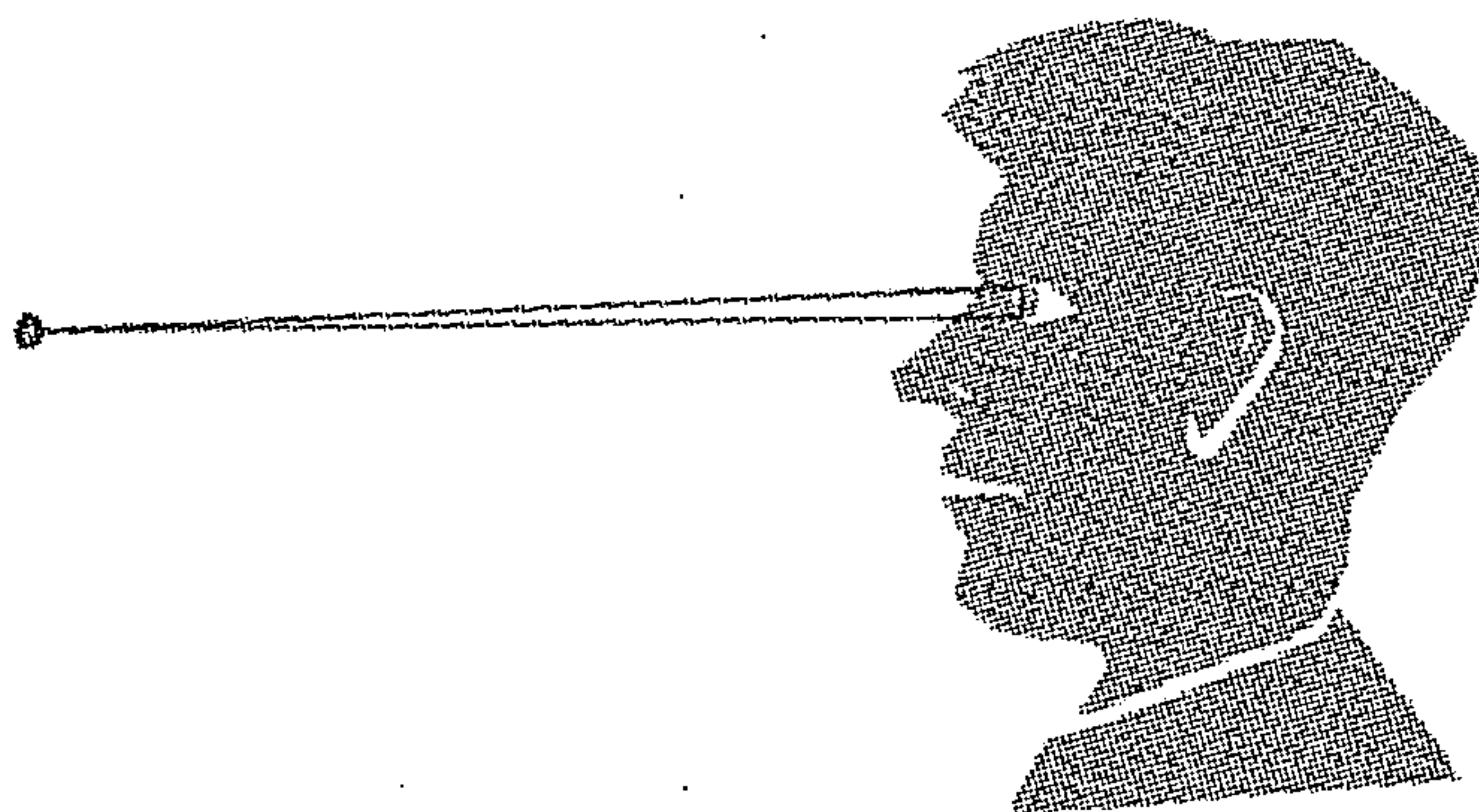
魔笔

① 英语：柔和的眼光。

在边上看：用 Soft Eyes 看



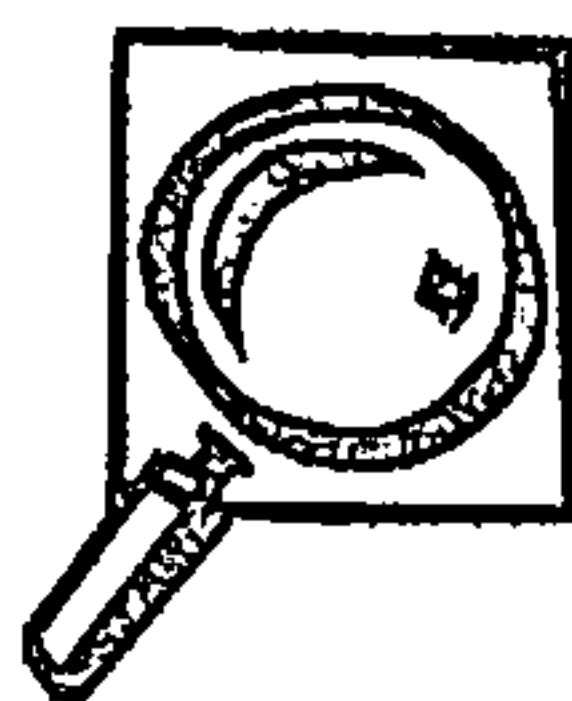
聚焦看：确定方位 定影



的一切临摹下来。您这样做了一会儿以后，就会发现，您的眼睛开始流泪，变得更柔软，您的痉挛的肌肉因此而放松了。恰恰是在超市或邮局窗口的长队前，柔软的目光或把魔笔系在鼻子上是保持酷的一种很有效的可能性。您用魔笔巡视周围的那些厚脸皮的人吧，在一切可能的地方戏弄他们吧，您就尽管乐吧。

转动眼珠

最重要的一个神经—语言—程序认识是以下这一事实：我们的举止行为以我们作为图像储存起来的内心经历为依据。下述练习中，有许多是涉及通过改变这些内心的图像，积极影响惯常的反应模式的种种可能性。所以“转动眼珠”可以被视为入门练习，因为它也能够给那些迄今还完全不知这个想法的人指明获得他们

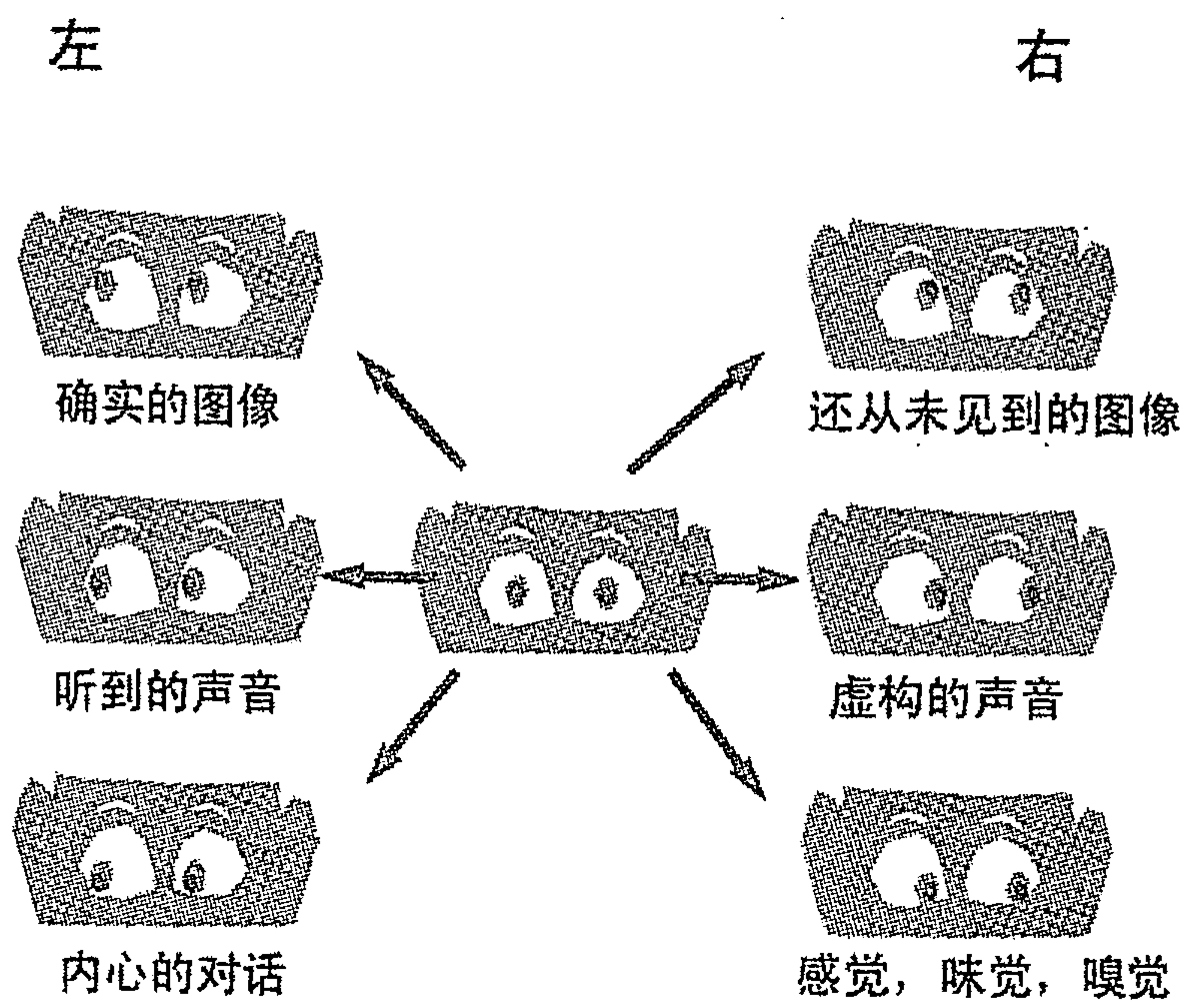


内心图像的途径。

转动的眼珠被认为是迷惘、绝望、困境的直接征兆：我们不再能够说明一些处境，对它们不再完全运用自如。然而，转动的眼珠也可以被理解为放松的出发点，因为这种转动动作使眼肌放松，这反过来又对脖颈肌和脊背部位以及对呼吸起到放松的作用。但是这还不是全部内容。谁在绝望中转动眼珠，谁就是下意识地在所有五个感觉存储器中寻找解决办法，因为眼睛是通往我们大脑这个信息存储器的门户。每一个新的视向都带来新的信息并扩大视角。

只有在我们所经历的与我们所期待的这二者之间的差距变得太大时，我们才会生气：这时我们常常感到身心紧张、恐惧和愤怒。要抵制这种情况，我们只需改变我们眼珠的位置。然而，为此我们就必须知道，通过各自的视向可以提取到哪些信息：在上

眼珠位置



面的 1/3 位置上，大脑提取视觉信息，中间的 1/3 位置是听觉信息，下面的 1/3 是感觉和自言自语（见图）。

具体来讲，可以区分以下几个区域，图中的“左”和“右”针对被观

察的人自己以及典型的惯用右手的人。左撇子不妨检查一下，在他们那里左右两边是不是调换了。

上面的 1/3

眼睛左上方：人们在某个时候确实曾看见过的并储存在右半脑的图像。

眼睛右上方：人们还从未看见过的，譬如计划好的目的图像。

中间的 1/3

眼睛中左方：听到的声音、噪音和乐声。您最喜欢听哪首圣诞歌？您能够在内心听到它吗？如果您将瞳孔置于这一位置上，您一定可以比较便捷地做到这一点。如果您还略向左和向前弯下身体，这件事做起来就更容易了。

眼睛中右方：虚幻的声音、噪声、乐声；譬如：正面的、鼓励人的语句和言语。

下面的 1/3

第一个和第二个 1/3 非常清楚地归入图像和声音之列，而下面的区域则分成不同的类别。

眼睛左下方：这里您正在作一次所谓的内心对话；这就是说，您在倾听您自己或和自己说话。由于在我们的文化中“自我吹嘘令人厌恶”普遍被接受，所以这往往是一次批评性的内心对话。但是在作第一次内心批评时首先将眼睛置于另一位置，这就已经是一种帮助，有助于提取别的信息。这样，人们也许就有机会经过深入思考并用“更敏锐的目光”更快地摆脱棘手的处境。

眼睛右下方：这里涉及感觉景象，此外也涉及嗅觉和味觉信息。您回忆一下，早晨起床前不久，您还舒适地躺在床上时，您有什么感觉？

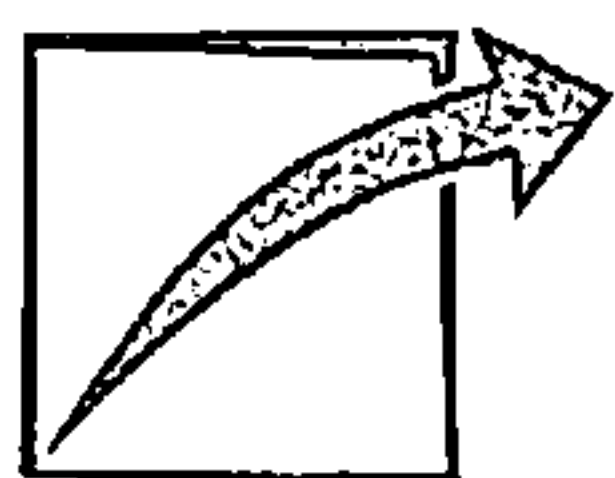
最不引人注目的和最持久的放松方法就是：认真看待身心紧张情况或认真回忆让人身心紧张的疑难问题，随后就让眼睛进入所有这六种位置。这种做法本身就可以持久和积极地改变您对这些疑难问题的态度。

谁迄今还感到困难，难以形象地想象一些情景，谁就会在这个练习中得到直接的帮助。凭借眼睛运动就有可能目标明确地去理解种种思想意识的印象：所以我们又能够回忆起美好的经历并逐步摆脱失望或身心紧张状态从而酷起来。我们能够确定，哪种回忆我们感到特别容易或特别困难。如果您已经审核过全部六种位置，您就吸气，闭上眼睛并耐心等着，看会自动出现哪些图像、言语、

感觉。

身体本身可以提供许多保持酷的可能性。重要的是，您要找出最适合于您的方法：谁与别人交往更多，谁就一定会更喜爱诸如深呼吸、腭技巧或“Soft Eyes”——这类比较不引人注目注目的方法。谁未被人看到，谁就可以打哈欠或触摸他的额骨结节，叩击胸腺部位或转动眼珠。要是您处于多运动状态，那您就有意识地注意“腰骶部步法”。对于所有“爬格子的人”来说，有一点还应该再次提及：画横 8 字是保持自己的中心地位和思维能力的一种最佳方法。此外，魔笔也很受人喜爱：它不仅可以放松，而且还可以通过诙谐想象给人以特别多的乐趣。

改变图像



紧急援助显示出效果。像早晨洗澡间门前这样棘手的境地，勒曼家的每一个成员运用这些练习，便能够习惯于各自的方法。然而，在勒曼先生身上成功却受到限制：“指针一移过约定的时间 1 分钟，怒火就在我心中升起。如果我直挺挺地站着并作深呼吸，或许会有点儿用处。但是我越频繁地看表——我必须这样，我要及时上班呀——，我的心情就越紧张！”

那么这时候勒曼先生该怎么办？跟我们之中的许多人一样，勒曼先生是一个对视觉刺激反应特别强烈并首先用眼睛感知世界的人。勒曼先生

认识到，他是多么强烈地依赖于他的眼睛：“我现在闭上眼睛，还看得见那关上的洗澡间门像一堵墙耸立在我面前。对声音我就不太能回忆得起来！”勒曼太太也证实，视觉的印象对她丈夫来说有多重要：“譬如吃饭时的烛光让他倒胃口，他就会看不清他盘子里是什么东西！”她自己就完全不一样了：“我吃饭时必须有好听的背景音乐。如果在一家餐馆里有悦耳的音乐，我顿时就觉得饭菜好吃得多！”强烈的视觉倾向也显现在勒曼先生的外表上：“我一直很看重优雅得体的举止。我今天还注意穿着端庄。”



您也属于“眼睛人”吗？那对您来说就有特殊的可能性，您可以如此改变图像记忆，而且只要您愿意就可以经常保持酷。譬如勒曼先生就能够把他内心的身心紧张图像描写得很大

眼睛人

和色彩刺眼：从中他看见自己急急忙忙上班迟到并且半路上还在整理他的衣服。他总是看到他的公文包里乱七八糟的，因为他没来得及从容不迫地整理他的资料。

带着这样的内心图像，恐怕我们之中的每一个人都难以保持沉着冷静了。那么人们对此能有什么办法呢？办法说起来很简单：选择别的图像，可以触发积极的感觉的图像！事情实际上也就是这么简单。您能够像用一架内心的照像机那样放大或缩小这些图像，取出或添上颜色，给图像镶上或去掉镜框。

勒曼先生这样描写“他的”洗澡间图像：“它至少大且明亮。颜色是棕色和浅灰色，部分色彩模糊。图像没有镜框，静静地竖立着——像一个大银幕。它位于3米远处，我面前正中央，开始时大约有半身高。”

您也能像一个绘画收藏家那样仔

细检查您的内心图像，观看镜框，审视表面特征、轮廓和色彩的深浅。您闭上眼睛，向后靠并再次回想一个恼人的经历。您详细地描写它：您感到身心紧张时，看到了什么？譬如您不妨给自己提出如下的问题：

- 那是一幅立像还是一部影片？
- 那幅(那几幅)图像多大？
- 您能分辨出哪些颜色？它们是明亮的还是黯淡的？
- 图像有镜框吗？什么颜色的？
- 图像位于您四周的什么地方？隔着多大距离？在您身体中央的右边还是左边？
- 图像一直伸展至地面还是悬在空中？
- 此外您还看到了什么？

勒曼先生看清了自己眼前的身心紧张图像之后，便试着做了这样一件事：他缩小他内心的眼睛里的这幅图像，直至它最后变成一个点。他突然根本就不再知道，他是否曾有过这样一段往事，然后不由自主地作深呼吸。

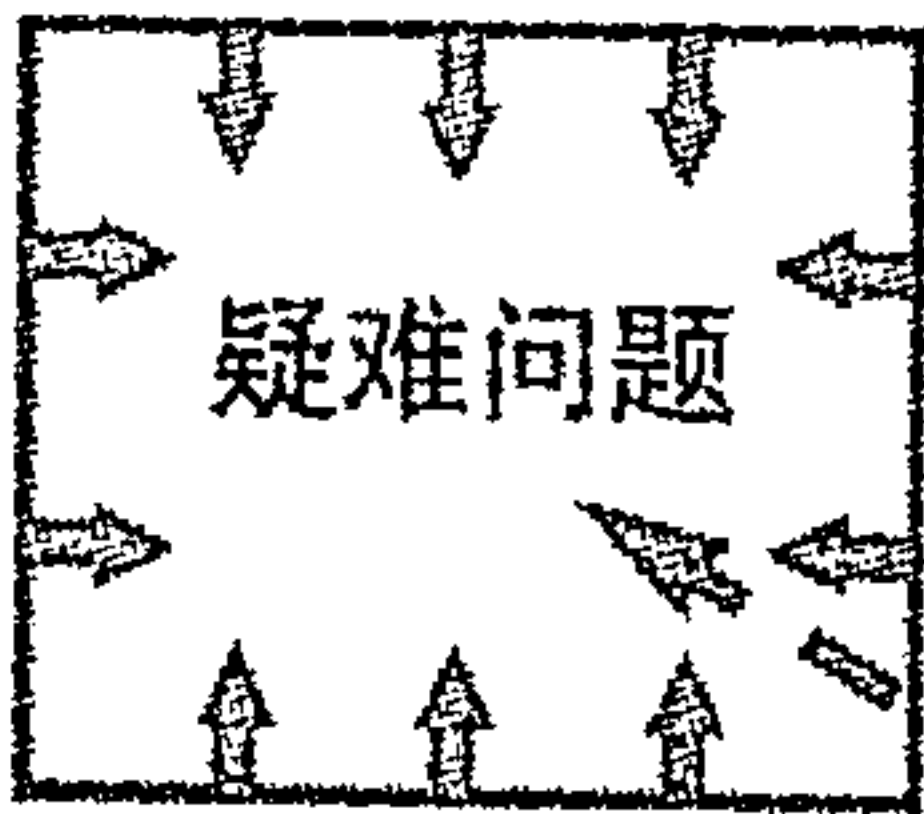
然后他又将这幅图像变回到原来那样大小并取出颜色，直至他看到一切都成黑白。这一回效果不很大，洗澡间场面反而更严峻。

最后他将这图像推移至离自身约 100 米之外。这时他的脸和整个身体放松得比缩小图像时还深透。向左或向右的移动不会带来很积极的感觉变化。

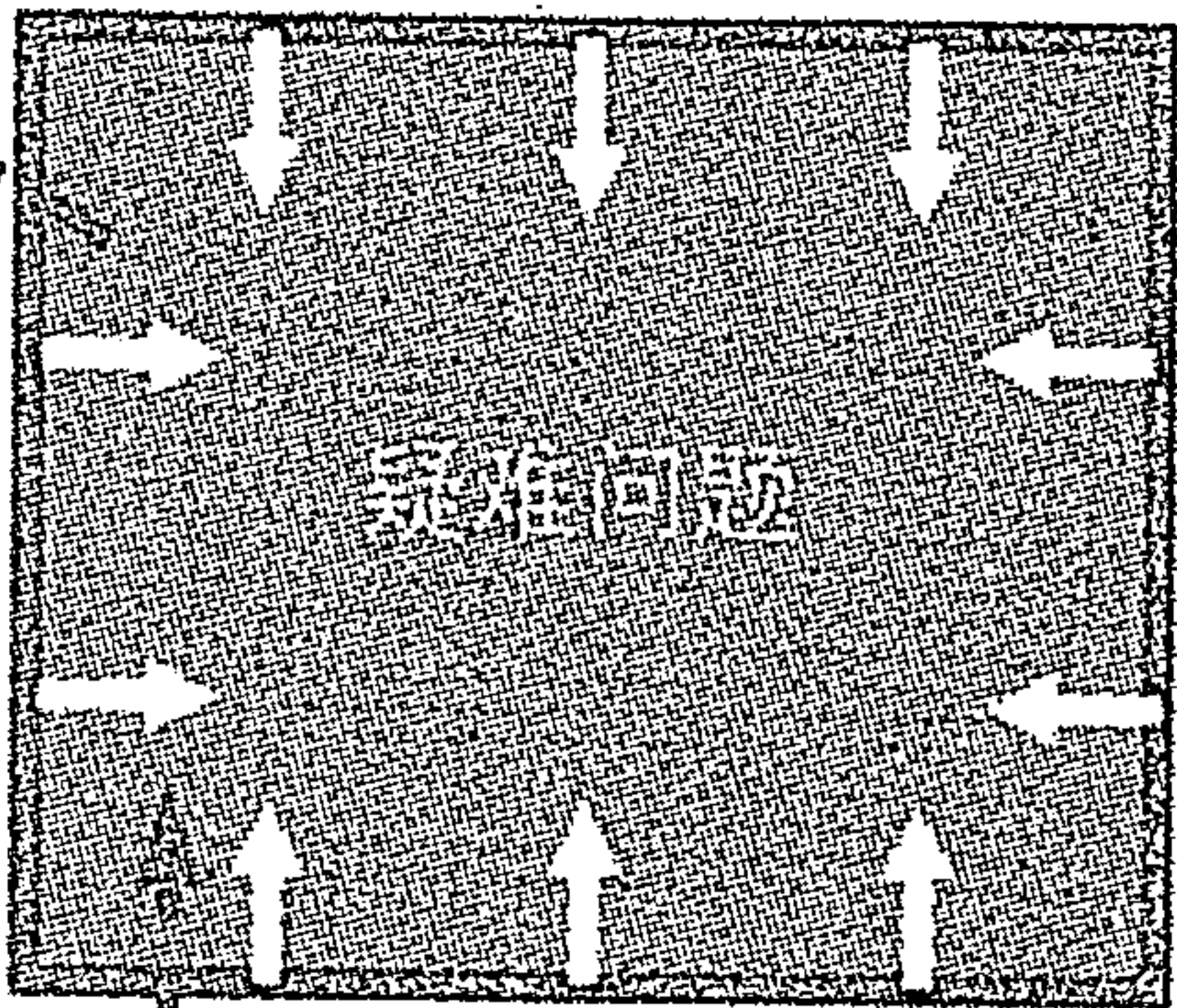
身心紧张消除图（见第 57 页）显示，您能够做些什么：先将疑难问题放到大约 20 米以外并将其缩小。然后您取出颜色并将这图像向左移动。您不断将它缩小至一个点的大小



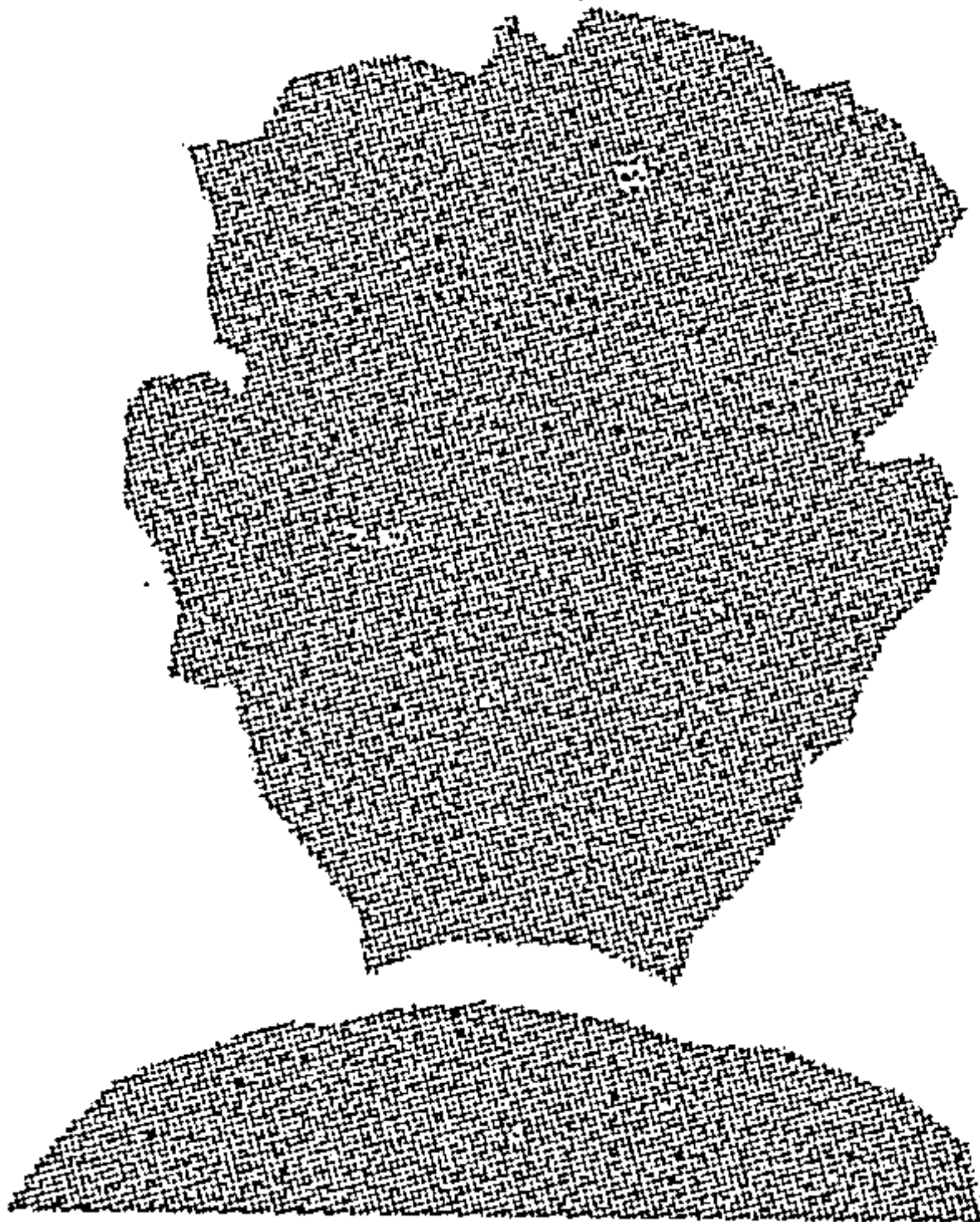
身心紧张消除



缩小和不予理睬



推开



并注意您的感觉！您将会有中性的感觉，它们可以除去消极的图像内容，使人心情轻松。

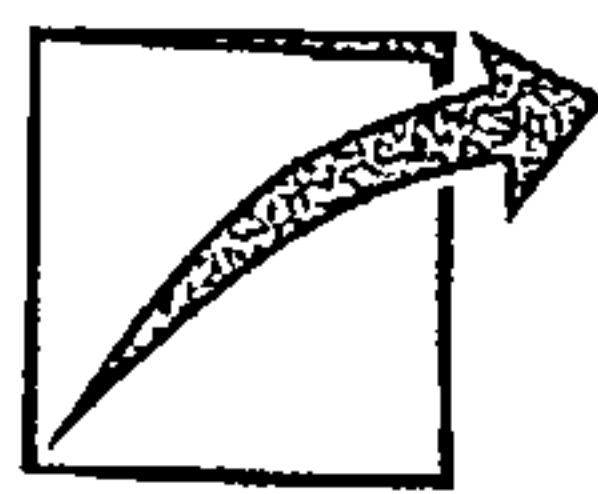
请您检验一下个人的词汇。您怎样在语言上处置您的日常疑难问题？推到一边？束之高阁？渐渐淡忘？不管您选择哪个措词，您首先想到的那句话对您的改变能力具有最大的影响。它向您报告，您的大脑已经能够很好地做些什么事。譬如您如果属于常常将疑难问题“雅致化”的那类人，下一回您就可以有意识地这样做：您缩小您的疑难问题图并用一切可以使其变得“雅致”的东西装潢它——也许用一只丝绒镜框？或者您设法让所有人的外貌和讲话都像沃尔特·迪斯尼人物。

保持酷就是：将他的图像远近适当配置好。

现在您不妨以一种新的方式把相应的境况搞清楚。您用新的、有独创性的解决问题的可能性，给您自己和周围的人来一个惊喜吧！

画廊练习

在某些情况下，以刚才描述的方式改变身心紧张图像是不够的。短时间后，它们以旧有的形态重新出现。这时您就试着将您内心画廊里的这幅图像从钩上取下来，并将另一幅积极的图像挂在这个位置上。



譬如勒曼先生做上述练习就很有效果。然而，没过多久，旧日的洗澡间场面便又在他内心的眼睛之前出现。于是，他就试着凭借这个技术，将他“最喜爱的图像”挂在这个地方。他根本不必长时间地思索：星期天他总是诸事如意。全家都有时间，心情轻快、放松和令人愉快。勒

曼先生的“星期日图像”与此相应地含有较柔和的颜色、淡而柔和的色彩，也不像身心紧张图像那么大。

当他将这幅星期日图像挂在身心紧张图像的地方，并将后者放进内心的照相档案时，他的情绪缓和了下来。他在那儿给它取了一个名字。这样，他在今后也可以随时找到它，骄傲地回忆起它，他已经控制住了哪些局面。

如今他得想出一个解决他的洗澡间问题的办法来。他的脸色确实开朗了起来：“我可以和我的家人约定，我们之中的每一个人只在洗澡间作必须的活动，诸如淋浴、刷牙等。其他一切活动，诸如化妆、刮胡子、梳理头发，我们可以在客人盥洗室里进行，它也布置得很漂亮、很宽敞。”那么，如果他的孩子们不遵守这个规定，他该怎么办呢？“那我们就得作一个补充规定。谁也不可以锁上洗澡

间，这就使下一个人可以在规定的时间进去，并和颜悦色地把这个人连同他的全部用具推出去。”说到这个建议时，他忍不住笑了：“噢，也许还有更高雅一些的解决办法。反正我得和我的家人协商解决这个问题。”



如果您自己想掌握这个练习，您就应该注意如下的顺序：您想着一种情况，您迄今在这种情况下一直感到身心紧张，您愿意将来遇到这种情况时保持酷。

您十分详细地描述这幅如今在您内心的眼睛前出现的图像。如果这是一部影片，那么您就选择对您具有特别意义的情况。

您这样改变图像的各个细节，使这幅身心紧张图像对您产生中性的影响。也许您必须将它移开、缩小、着黑白色，让它萎缩成一个点。您一直改变这个图像，直至您还能记得，您想利用这个学习机会。

现在您设想一种境况，您曾在这种境况中保持酷。您看到自己有能力，随机应变，富于幽默感；您把这幅图像塑造得生动活泼、五彩缤纷、轮廓清晰并且反差明显，直至它不可抗拒地把您吸引住。

现在您把这幅小小的、黯淡的、已经移向左边的图像存放在您的照相档案里，您给它取了个名字，以便今后重新找到它。

您把这幅积极图像挂在消极图像的位置上，您确切地设想，将来您将如何控制上述方式的身心紧张境况。然后您就不断地改变这幅未来图像，直至您完全确信以后能自动地采取正确的行动。

小小的区别

如果人们全神贯注于对感觉影响最强烈的重要的图像细节的话，改

变图像的这一过程还可以缩短。人们已经借助神经—语言—程序发现，图像特性上有细微的质的区别，它们引起强烈的积极的、消极的或中性的感觉。这些区别可以特别有效地用于改变过程上。

迟到的学生使教师彼得·E 火冒三丈。由于这个原因，他怕课程表安排他上早晨第一节课。所以他总是设法在第三节或第四节才开始上课，这时学生们来得比较准时，因为他们只是从校园里来。虽然即便这样也还有学生迟到，但是这种情况他比较能经受得住。

彼得·E 在内心对比两幅场景：第一幅场景向他显示，他如何对迟到的学生作出酷的反应。他看到自己采取一种镇定、友好的态度，富于幽默感地、有时也略带讥刺地向学生问候。他在内心听到他的声音正常且悦耳动听，甚至低沉而圆润。他积极的



情绪也通过胃部的一种温暖、明确的感觉而显现出来。表情和手势平和而均衡。这景象本身是一幅环景图像，有着清晰的轮廓和明亮的色彩。

在第二幅场景中他看到自己采取一种紧张和局促不安的态度。他情绪不好，问学生为什么迟到；对某些学生他甚至发火了。他的话听起来带有谴责和找茬的味道，清晰、响亮，它们比在第一幅场景中来得快得多。他在胸部有一种“被勒住”的压迫感。他皱起眉头，绷紧嘴巴，他看到，他用拳头砸讲台。这幅图像是黯淡的，带有渐趋灰褐色的色彩，没有鲜明的对照：一幅有锯齿形镜框的长方形小立体图像。

他回忆了两幅图像之间的本质区别之后便发现：是镜框立刻改变了他的感觉。他给这幅消极的图像——配上这样一副镜框，找茬的、响亮的语声便变成他那种悦耳动听的、低沉

的声音，他的感觉也变了。他作深呼吸并在这个细节变化之后觉察到一种明显的轻松心情。

这个练习为彼得·E 所利用：在上课前一天他模拟各种可能的境况，他使所有图像符合环景规格。效果是惊人的。一些时间以后他根本就不再需要练习。环景——目光在内心自动出现了，而他的语声则保持悦耳动听——即便处于身心紧张状态。

在您的内心画廊里，酷的反应和神经紧张的反应的差别有时只在于一个图像细节。如果您找出这个关键要点，您就能够对身心紧张处境施加积极的影响。

您不妨回忆一个可能会再次发生的身心紧张经历，您用全部知觉体验这种处境。请您注意图像的各个特征。如果是一部影片，您就寻找最重要的场景。您要注意全部细节：图像

大小、明亮度、色彩、对照、镜框等等。

您选择一种处境，您在这种处境中保持酷，虽然情况很激烈；您再次通过各种感觉渠道体验这一处境。如果是影片，您就要特别注意图像质量。

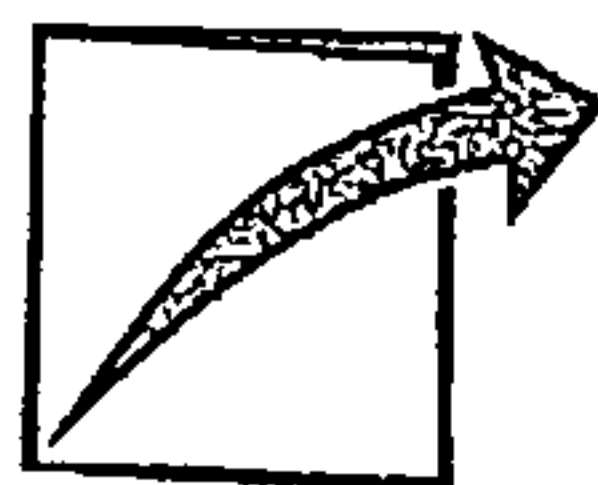
现在，您把两幅图像在您内心的眼睛前面并排放在一起并确定所有的图像差别。

您这样逐步改变身心紧张图像，使它适应积极的图像。什么对您的感觉影响最强烈？您认真地把这个特征运用到您的未来处境的内心图像上。您设想，什么时候又会面临这种日常的身心紧张处境，您详细了解它的情况并移植这个特征。如果这些图像处境中的一个没有引起舒适和满意的感觉，您也许就得再次检查其它图像特征是否具有积极效果。

图像显影交替练习

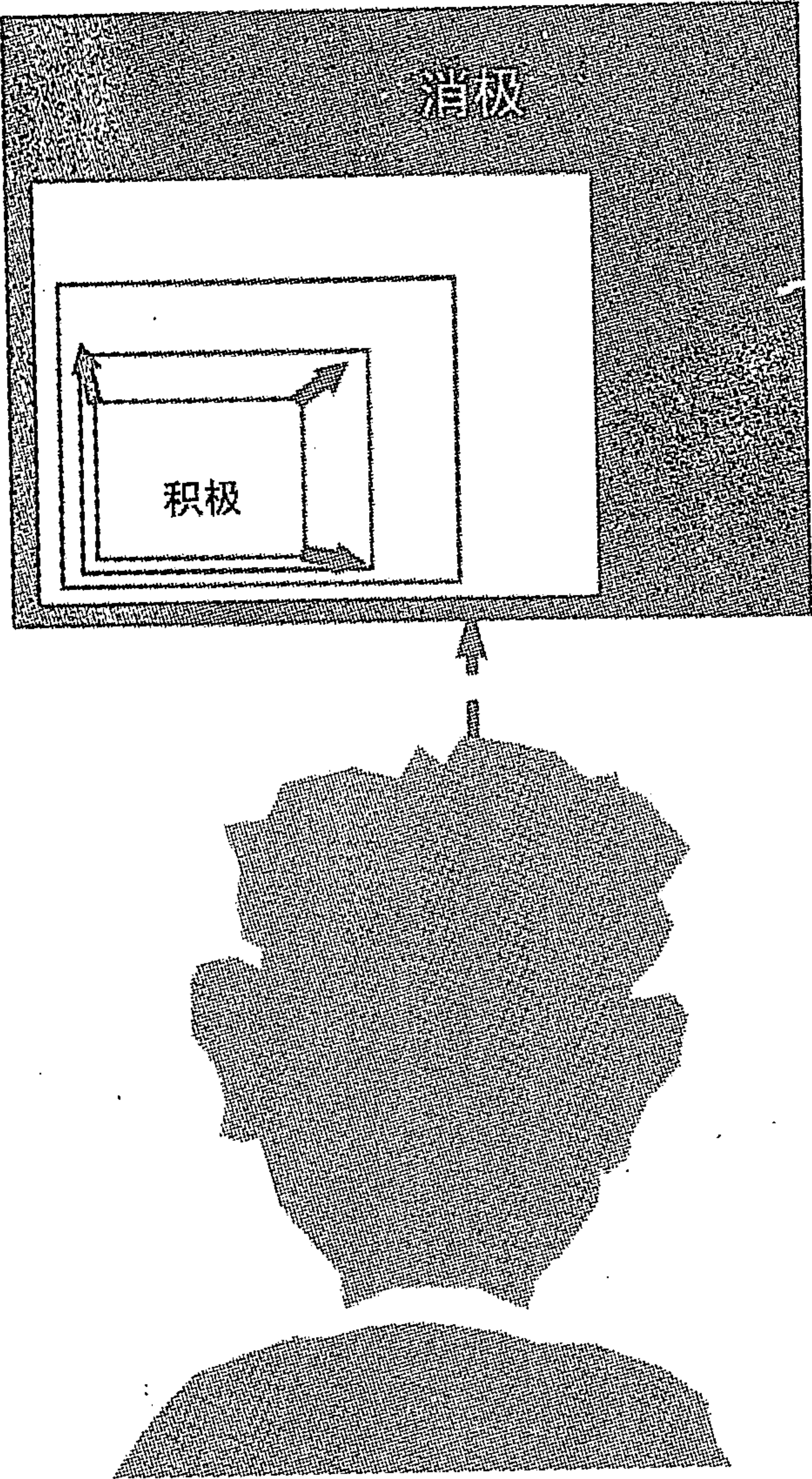
您认识情绪会迅速发生变化的人吗？刚才他们还高高兴兴的，突然就咬紧牙关，下巴痉挛，出现了明显的身心紧张的典型征兆。通过对这种人进行观察，人们发现了另一个图像改变过程，这一过程恰恰对长期得不到解决的疑难问题极其有效：一如我们的情绪会很快向消极方面转化，它同样也可以向积极方面变化。

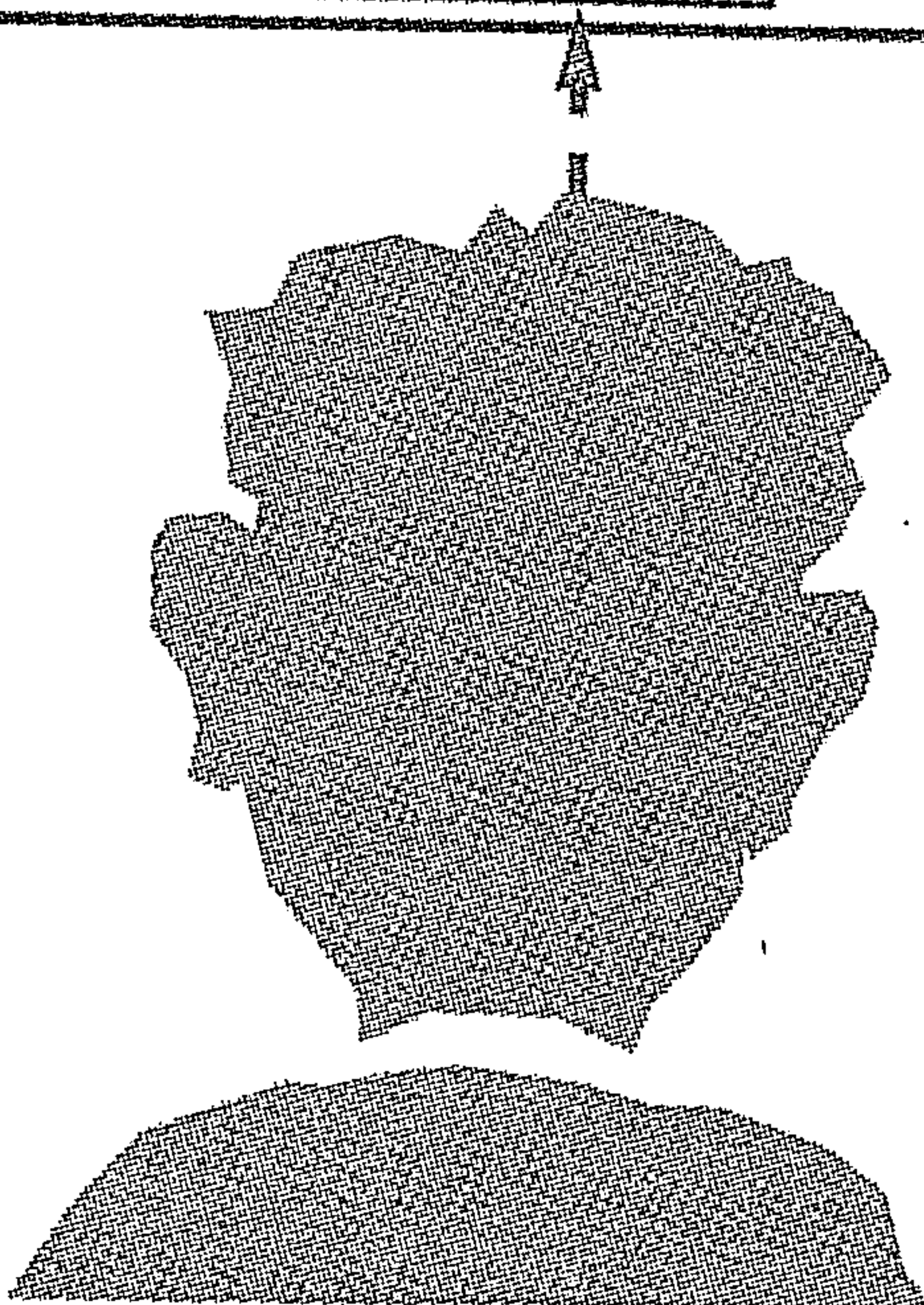
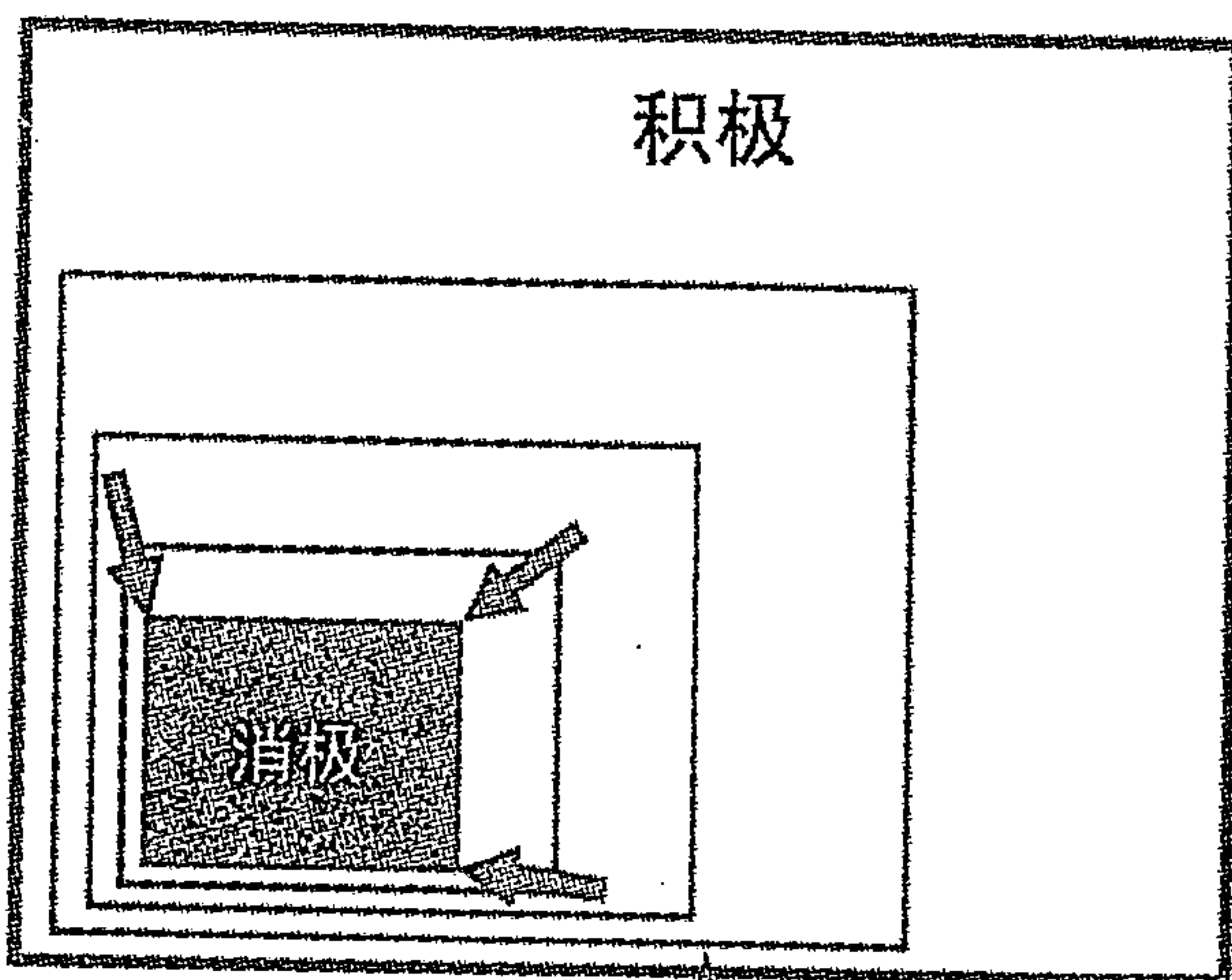
这种积极改变情绪的本领只有少数人掌握，它在我们的社会上并不受到高度评价。常常听到有人指责说，某人喜欢“压抑”、“不正视”事态发展。相反，某人突然失去好心情，这却很容易被人接受。然而，作为这两件事情的基础的大脑思维过程都是同样的。人们完全可以拿它与图像显影交替相比。就像在电视里细



积极改变
情绪的本
领

显像交替





节片段突然被放大并占满整个荧光屏那样，我们的大脑也以类似的方式进行工作。

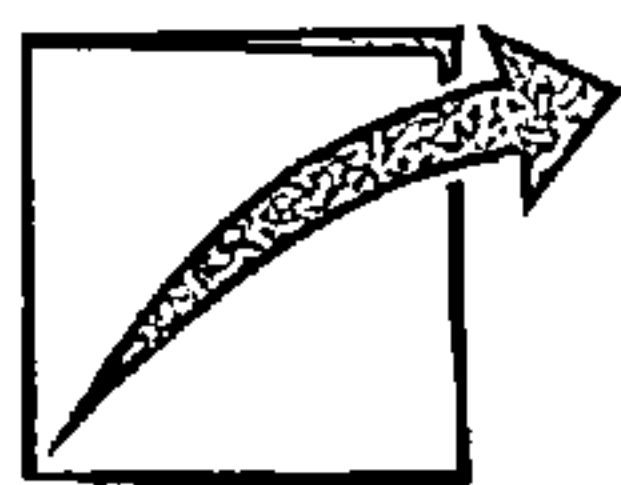
这一过程也发生在教师彼得·E的身上。每逢指针哪怕只移过开始上课时间1分钟，他便总是在内心火冒三丈！他用红色显影代替那时他在内心图像上所唤起的一切，这立刻使他处于一种身心紧张的、精神疲劳的状态。在这种情况下，也有一幅引发图像：钟表，它显示课已经开始。这幅图像在彼得·E那里引发了身心紧张图像和红色。

彼得·E清楚地知道，他愿意如何反应：他能够确切地了解自己，了解他如何宽松和从容地对每一个迟到的学生作出反应并将他计算在内。但是这幅内心的图像连同它那全部积极的能力比那幅消极的、身心紧张的引发图像，比他直接在自己面前看见的那幅又亮又大的引发图像小得

多、黯淡得多。彼得·E 用“显影交替”技术发动如下的过程：他把能力图像像一张邮票那样放进身心紧张图像的左下角。然后，他在自己的内心想象中将那幅大而亮的身心紧张图像缩小至邮票大小进入左下角，并同时将那幅小而黯淡的目的图像放大至前引发图像的大小。这个“显影交替过程”只延续不多几秒钟。反复进行了四五次之后，彼得·E 甚至在1秒钟内便完成全过程，并取得这样的效果：在最后那次显影交替之后，只剩下那大而亮的目的图像和这个恒定不变的印象。本来的图像已经失去其通常的作用，已经萎缩成目的图像上的一个灰白色的斑点。

于是，彼得·E 用浓重的色彩装潢这幅新图像并加强对照。当他为作测试而要描述本来的图像时，他描述不了了。显影交替过程成功了，彼得·E 的大脑很快就学会了凭借这幅积

极的目的图像重新辨别方向。



您不妨利用这个练习，为您的未来的举止行为提供一个新的激励基础：您选择一种处境，并想将来在这种处境中保持酷。您弄清楚，在您的举止行为自动向消极方面发展之前不久，您在内心看到、听到、感觉到了什么。您按上述标准给自己描述这幅图像：也许言语、声音、某些感觉以及某种身体姿势均附属于此。如果您愿意，您就做笔记。

在这一种类似的处境中您想如何保持酷？您不妨从外部把自己看作一个有能力的人，能够采取酷的态度对待这一处境。

现在您就实施这个显影交替过程吧。

您缩小这图像并将它像一张邮票那样置放在您的消极图像的左下角（对惯用右手的人而言，左撇子应

该将它置放在右下角)。

现在您在短短几秒钟里同时让这幅小而黯淡的图像变亮变大并将这幅引发图像缩小到邮票大小放进相应的角落。

您先作深呼吸，然后在越来越短的时间内将这一过程作四至五次，最后在一秒钟内作完全过程。

请您用其他的有吸引力的图质、音质和感质加强这幅新而大的图像。您听凭自己驰骋想象吧。

测试：您设法再次将消极图像召至您内心的眼睛之前。它可能已经失效，或者说得更确切些，它那旧有的图质根本就不再存在了。假如您并不完全满意，您就重做这练习并注意使目的图像的图质确实具有吸引力。

改变声调



对于勒曼先生来说，图像练习证明是正确的做法。可是他的妻子却怎么也做不了这个练习：

“这对我确实不适宜！我的图像全都模糊不清；如果我改变它们，我在感觉上很少有什么变化。但是如果我的女儿不遵守规定，我也感到失望，我就会听到我的丈夫在发脾气。于是我的胃便总是抽搐起来。”我问她，在她的胃眼看就要抽搐之前的那个瞬间，她心里在想些什么。她略一思索后回答说，她在内心里不断听到自己在说：“这下可糟了，你快脱身吧！”

情况是明摆着的：勒曼太太——跟她的丈夫不一样——不是“眼睛人”，而是个“耳朵人”。她更注重言语，在听觉方面有较大的区分能力，总的来说，对她听到的和在内心对自己所说的反应比较强烈：“每逢气氛紧张到我从我丈夫的语声上听得出来时，我便开始感到身心紧张！”

勒曼太太加强了这种身心紧张状态，她在内心以一种很消极的方式和自己说话。

但是这种行为方式也是学会的。一部分人像勒曼太太这样作出反应，人们估计，这种听觉型的人大约占人口的1/10。他们从说过的话和听过的话中获取他们必不可少的信息，并宁可将感觉发展成言语也不将其发展成图像。然而，这些言语也是可以改变的。依照图像技术，这些做法是可行的：对录音磁带进行加工，譬如调低音量，给一次谈话配上背景音乐，

听话听音

给不好听的音响效果改编曲调。

听话听音：对这样的人来说，这句话应该从字面上去理解，因为他们的情绪主要取决于，某人如何、用什么声调、用哪个声区或者用什么讲话速度和他们讲话。如果这个听觉经历是消极的，那么一般来说，除了创造性和幽默之外主要主管语言的右半脑就被排除在外。一如我们评价内心的图像那样，我们也这样对待内心的声音。我们在内心和自己讲话的方式、方法说明，我们的右半脑正在如何工作。在艰难的处境中，“耳朵人”喜欢作沮丧的自我陈述，诸如：“没有人喜欢我”或“这事反正要告吹”等等。他们气喘吁吁地、弯着腰在内心用既平淡又缓慢、单调的语声说这样的言词。



您不妨自己做一个小小的实验：您测试下面这几句话，您在内心给自己诵读这几句话。请您注意身体姿势

和感觉。也许您会重新认出一句这样的话：

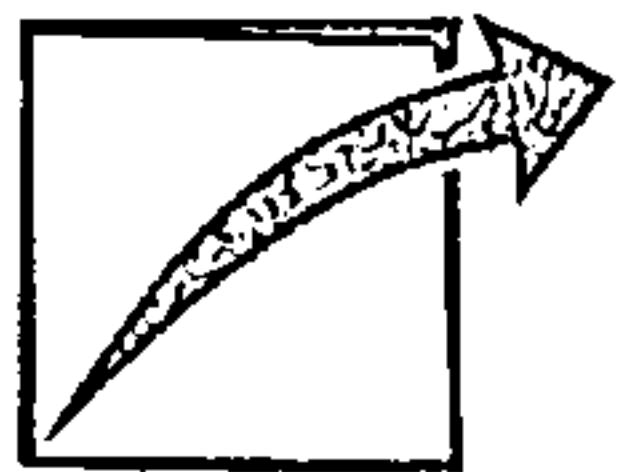
- 这事一定好不了。
- 这事反正不会有任何结果。
- 这事果然不出我们意料。
- 这事肯定顺利不了。

在做这些小练习的过程中，您的眼睛十有八九已经向左下方（对于惯使右手的人而言）游移，脑袋和上身已经下垂；现在您的呼吸是微弱的。我们的右半脑已经很好地学会在听到这样的俗语时干脆休闲。这就阻止了可以引起激励和快乐情绪的荷尔蒙的释放。某人越是强烈地以这种方式使自己的情绪沮丧，一种对身心紧张状态的消极态度就会越频繁地出现。如果您愿意，不妨问一问自己，

您遇到下述情形会对自己说些什么话：在堵车长队中，在等候室里，在有人在长队中朝前挤的时候，在有人让您白等了的时候，诸如此类等等。

谁像修改一盘内心的录音带那样，修改这些消极的空洞言词并为此而在内心说一句音调悦耳的话，一句给他力量的话，一句使他愉快的话，一句使他着迷的话——谁就是又开动他的大脑并从而激活他的创造性的、富于幽默感的一面。

咒语练习



我们和勒曼夫人一起来寻找一个解决办法。第一步涉及促使她逃避这一处境的这句俗语：这事肯定要糟啦。第二步，她改变节奏，从而消去录音带上的音。勒曼太太一再大声地把这句俗语念给自己听，在念的时候她每次总特别强调一个词儿：

这事肯定要糟啦！

这事肯定要糟啦！

这事肯定要糟啦！

这事肯定要糟啦！

这事肯定要糟啦！

每次所强调的词儿在下面标有加重符号。在读第三句话时，她已经忍不住笑了，她笑着说道：“奇怪，这根本不对呀！有时事情也挺顺利的嘛！”右半脑已经又带着愉快、幽默、微笑和悦耳的语言参与进来了。为了测试起初那句话已经在多大程度上被清掉了，勒曼太太又说了一遍本来的那句话。然而声响却突然变了，那句话干脆不对头了。这就是事情固有的意义：音响模式变了，感觉也就会变。

下一步是建一盘新的录音带。因为勒曼太太有身心紧张时自言自语的



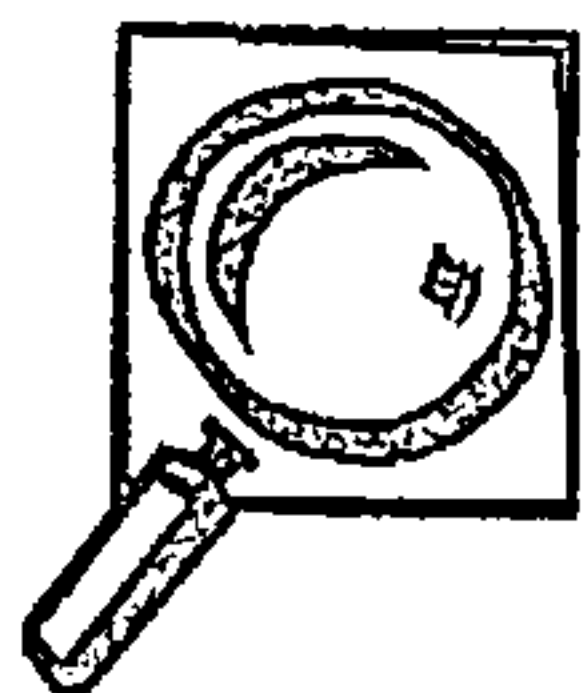
习惯，所以我们就寻找一句让她保持酷的话。她首先找到了：“有时事情也挺顺利的！”可是这句话的效果只是部分令人满意。于是，她继续寻找一句“有魔力”的话，寻找一句具有最好结果的咒语。过了一会儿，勒曼太太就找到了她的咒语：“我感觉轻松并掌握了全部情况。”不过，她却微微一笑补充说：“可是这件事我还不能相信！我的大脑在这种情况下将如何回忆起这句合适的话？”

我们花费了一些时间，才找到了这句话。如今重要的是，勒曼太太能够相信这句话并且自己有能力在未来的场合将它付诸实施。勒曼太太终于清楚了：为了掌握全面情况，将来她也得动用自己的眼睛。她回想起许多次身心紧张的情况，她都是低垂下目光，不再向四周观看。所以她也就不知道，这种处境如何可以轻松愉快地加以化解。她不在内心逃避，现在

她愿意用自己的眼睛和耳朵继续收集信息并动用自己的整个大脑。

用我们在大脑改变录音带时所用的那些同样的方法，我们现在安置了新的录音带。勒曼太太带着内心的关切和一种节奏悦耳动听地讲这句新的话，致使它在她耳朵里听起来就像音乐。她多次重复这句话，以便加深其印象。由于勒曼太太喜欢唱歌并哼唱某些流行歌曲，她便给这句话配上她最喜欢听的曲调《黄色潜艇》。这样，她甚至就有了自己的魔歌。这样做的一大优点就是因为恰恰是在唱歌的时候两个半脑完全投入使用——这就结束了身心紧张状态。

现在我们来检查，这句话是否已经深入到她的潜意识之中。当她想再次重述原来的身心紧张话语的时候，她的眼睛显示出她暗自在寻找。她断定，自己已经没有能力重述它了。这句话已经消掉。为了检查她用这句新



的咒语会不会成功，她又使自己处于一种在最近的将来肯定会重新出现的洗澡间处境中。带着每逢她在丈夫提高嗓门时就会出现的那种熟悉的身心紧张感觉，她对自己说了这句具有明确音调的新咒语。她的脸部表情松弛下来，她迫切期待着在“紧急情况”下运用这个方法。

勒曼太太后来开发出了许多处理别的情况的新咒语，它们帮助她保持酷。

只要您愿意，您就能够自己设法找到自己的咒语。

您选择一种也可能会在将来让您感到身心紧张的处境。

您处于这种境地时会对自己说什么话？您不妨把这句话记下来。

现在您把这句话多说几遍，在说的时候总是特别强调另一个词儿。

测试：您已经忍不住微露笑容了，

还是依然像开始时那样神情严肃？如果是后者，您就重新再来。也许您得反复几次，才会消掉这盘旧磁带上的声音。

给录音带
消音

您选择一句话，证明您有能力很有把握地控制日常生活中的身心紧张处境，就是说保持酷，譬如：我有能力……或者说：我能让大家都笑；或者说：我吸三次气并呼三次气，然后就说我做得对！

您如此改变这句话，以使它在您的耳朵里听起来像音乐。您选择另一个节奏，并给这句话配上一种旋律，唱出来。

您从前的那句话是怎么说的？现在它一定从您的记忆中消失了。而这句新的话必定会立刻出现。

现在您不妨在一个未来的处境中测试这句新的话：您在内心体验一种能够让您身心紧张的处境作为图像。您仔细倾听，话是怎样讲的。现



在您完全从容不迫地说您的咒语。您有新的想法了吗？您发现对待这一处境的新办法了吗？您有一种积极的感觉吗？要在确实觉得自己情况良好时才结束这个练习。也许您还得从头开始再来一遍。

改变角色

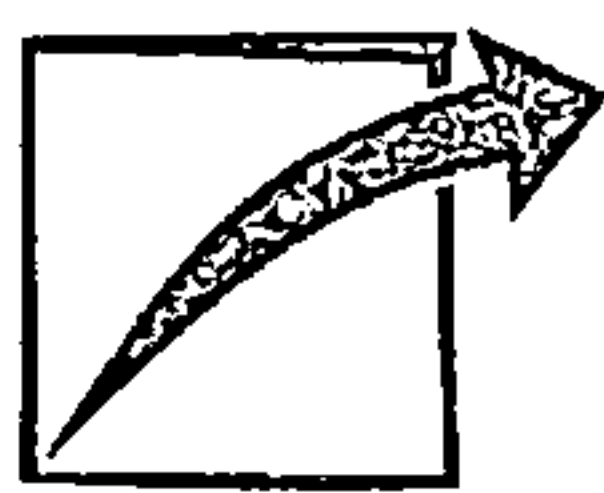
“我始终都是替罪羊，在这里大发雷霆！但是这个家里总得有一个人来采取有力措施吧！”这事说起来容易，可是当勒曼先生被问及他是否真的想当替罪羊时，他愤怒了：“当然不想！我想狠狠地教育我的孩子们并认真承担我作为父亲的责任——作为孩子们引以为荣的慈爱父亲的责任。我的孩子们应该学会尊重别人的权利，学会遵守规定。”

勒曼先生在考虑，他如何才能更好地胜任这个角色。他已经有了一个答案：他在内心看到了有关自己的影片，他在其中以有权威、有能力的父

亲的身份出现。这甚是好听。但是如何将这付诸实施？况且，如果风浪再起，恰恰发生了与此相反的事，他作为父亲希望得到什么呢？依他看来，孩子们有时不可信赖，并且不尊重他的权利。这里出现了改变角色的可能性。

这应该从字面上去理解。人在生活中经常扮演各种不同的角色，扮演父亲、母亲、情人、雇主或雇员、游戏的伙伴、朋友和配偶。我们千方百计、竭尽全力地去完成一些角色。而将另一些会显示我们消极面的角色藏起来，显然我们知道，改变这种状况是明智之举。

剧场练习



用改变角色的方法就有可能将“替罪羊角色”塑造成另一种样子。勒曼先生大胆地作了这个尝试。他在

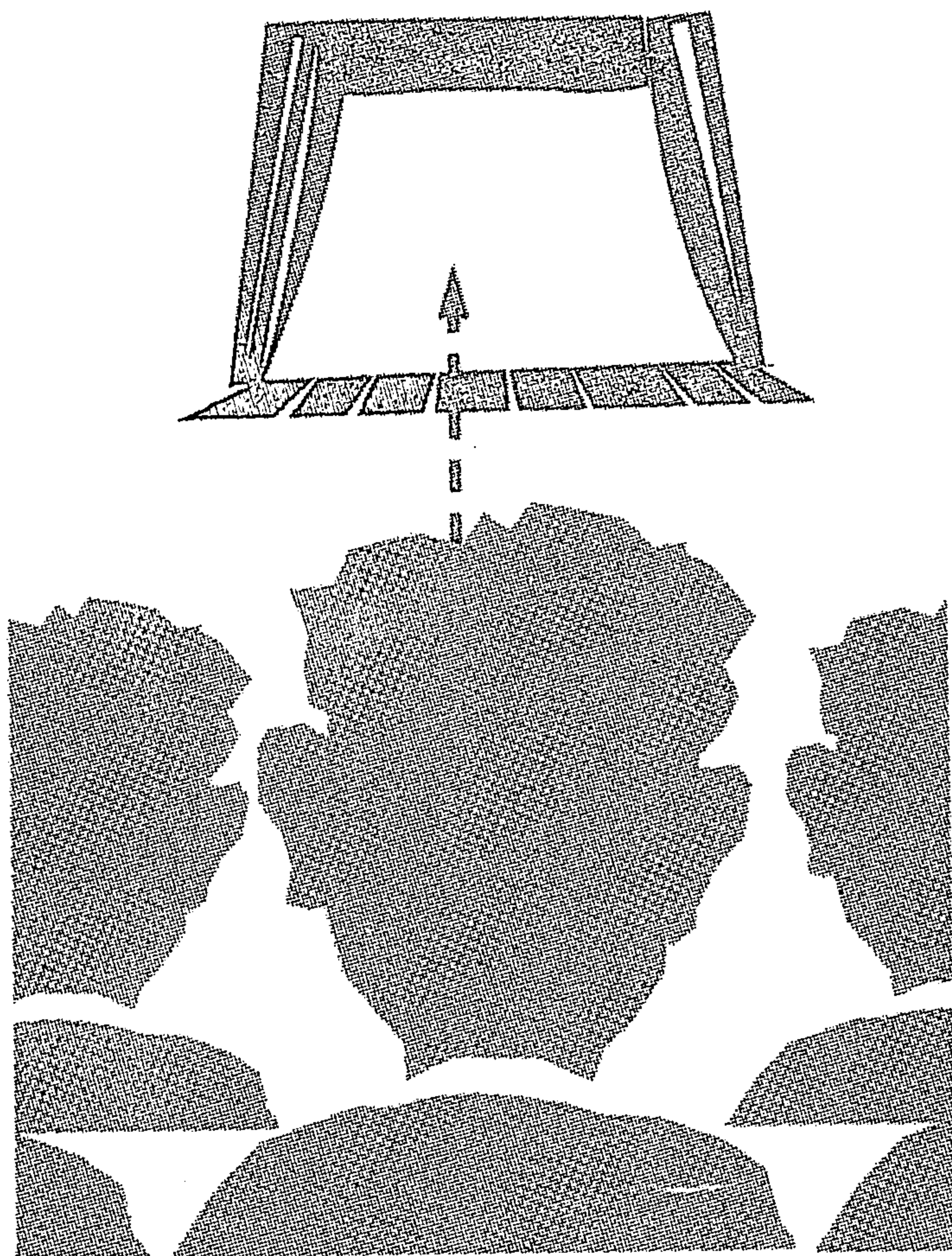
想象中的正厅前排座位落座，使自己处于看戏者的地位。舞台上马上就要上演一出戏，戏中出场的人物是一个名叫勒曼的男人和他的孩子玛蒂娜与丹尼尔以及他的妻子。他马上想到了这出戏的名称：“父亲又采取有力措施。”

勒曼先生先被自己这个念头吓了一跳，但很快便作好准备，从他稳当的、想象中的正厅前排座位上观看这一有代表性的场景。他看见自己正在一个内心的舞台上，并开始观察自己如何以典型的方式作出反应。过一会儿他惊讶地说：“如果我这样置身于家庭冲突事件之中，我就觉得自己的情况跟我在一旁观看我自己时不一样。”窍门就在这里。我们能够体验到的最重要的图像改变之一就是自己用自己的眼睛看一切事物——就是觉得自己置身于其中——于是就在一旁观看自己，就是说担任观察

观众

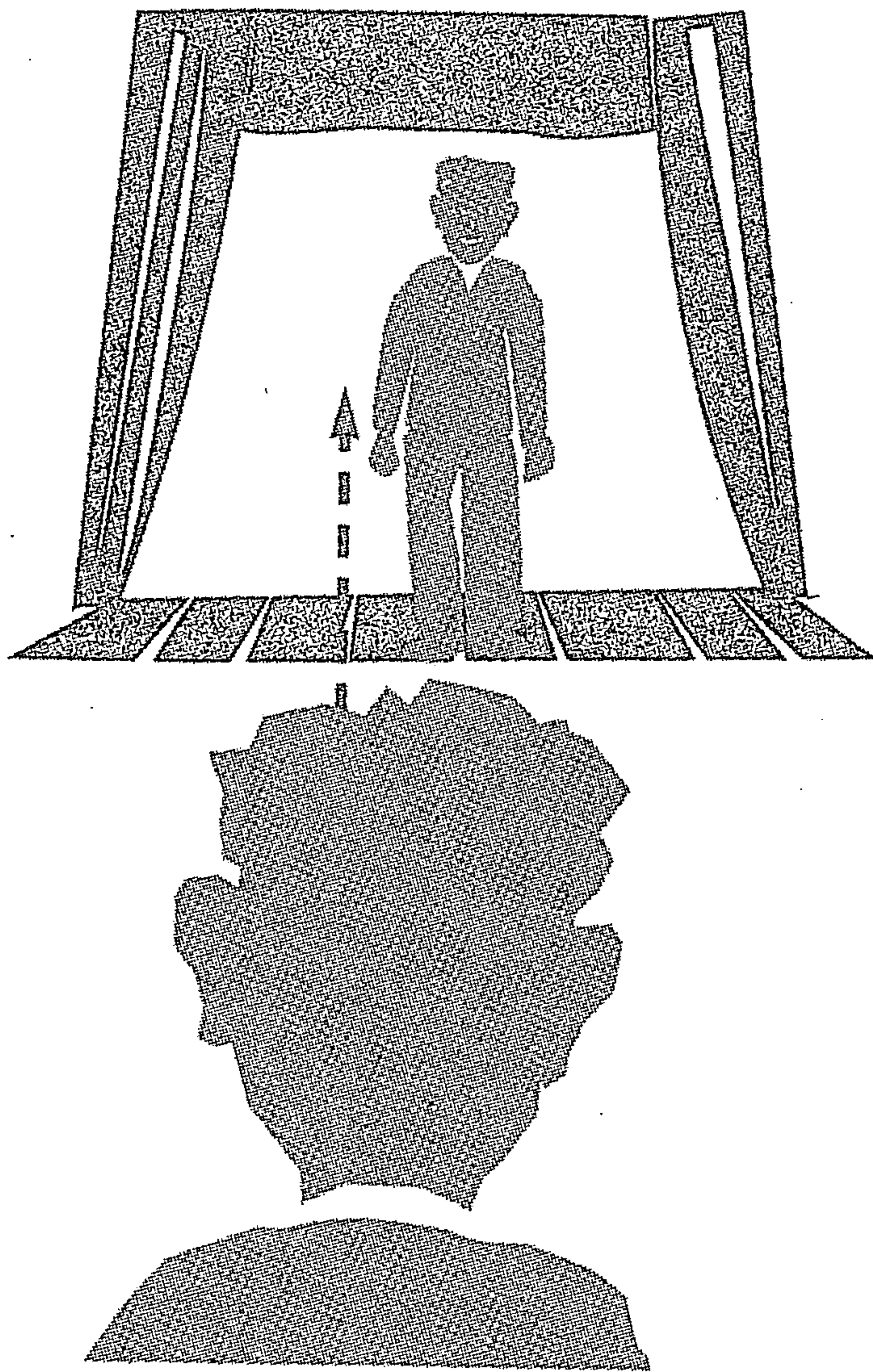
剧场练习

观众角度



剧场练习

导演角度



员的任务。

就在勒曼先生让这早晨场景再次在舞台上演出的时候，他得以在一旁观看自己，但怀着完全不一样的感觉，这是一种同情和有点儿羞愧的感觉。如今，他要从正厅前排座位上以名导演的身份给他的演员勒曼先生支一招儿：在这种情况下他如何才能保持酷，转而使这一情况对自己起积极作用。由于有了这个新的间隔距离，勒曼先生便有了一个好主意：“这事很简单。我先吃早饭，我的妻子已经全给预备好了。我怎么以前就没想到这一点呢！”在事态进一步的发展过程中，勒曼先生继续给他的演员支招儿并试验别的解决办法。整件事显然使他感到愉快。

演员

当勒曼先生对舞台上的过程完全感到满意时，他很快就变成演员。他匆忙换上了那个想象中的舞台人物的身体姿势和感觉并发现，他进入

了这个角色自我感觉突然就完全不一样了，他的声音听起来也悦耳多了。在他又重新回到现实中之后，他既高兴又惊讶：“现在我知道，我能够做些什么，使我在未来能够经受住这种境况的考验并保持酷。下一回这场戏就叫：父亲做对啦！”

您也可以使自己处于看戏者的地位。您不妨看看自己在舞台上或银幕上的表现，不妨听一下自己隔着距离说的话，也不妨展示出与作为演员替您站在舞台上的那个人完全不一样的情感。这位演员“身在其中”，用自己的耳朵听一切并用自己的身体感觉，譬如疼痛、羞耻，这种处境的攻击性。您站在了自己的身旁，在舞台上观察着自己，但是现在您不再气恼，而是感到同情或者泰然自若：您“身在其中”情绪就坏，您在“自己身旁”就能够从容不迫和泰然自若地考虑解决问题的办法。

您不妨成为自己生活的导演并改变您的角色。

假设您进入一座剧院，您觉得自己像一个对舞台上发生的事感兴趣的观众。您尽量坐得舒适，闭上眼睛，尽情欣赏这出马上就要在您内心的眼睛前演出的戏吧。也不妨给这出戏取个完全带有您的个人特色的名称。

现在大幕升起，您将成为一个您觉得熟悉的场景的证人和旁观者。您全神贯注地观看这个场景吧，也不妨在内心扮演一个好导演的角色，给演员支招儿，教他如何演好角色。

您让这位演员把这同一场景再演一遍。哪些能力是不可缺少的？声音听起来怎么样？身体姿势、手势、表情怎么样？他（她）说什么做什么？作为置身局外的导演和观察者，您能够情绪缓和地、身心轻松地倾注全力处置这一情况并从而创造最佳的

舞台条件。您的呼吸是平和和从容的。您考虑的是作为导演要说些什么，做些什么，才能让大家都满意。

您不妨测试一下这一小小的内心角色扮演的效果，现在您就变成那位了解并运用这些新招儿的演员吧。什么变了？您还采取同样的身体姿势呢，还是您站立的姿势不一样了？您还跟先前一样呼吸呢，还是您的呼吸已经加深了？您不妨将属于这一最佳情况的一切东西都试一遍，您以全新的方式体验所发生的事情吧。您就按照您的导演的建议改变自己，直到您觉得对头了时为止。

您学到了什么新东西？有什么您将来在艰难的情况下想试验的东西吗？您现在就已经可以有把握地认为，您正在明智地使用这些能力，将会取得全新的成果吗？

您不妨测试：现在这出戏的名称是什么？如果名称依然不变，您就心

平气和地回过头去再考察一下有关段落或见解，导演必须改变它们，才能达到最佳的角色更换并使这出戏获得成功。

您不妨让您的幻想作一次小小的未来之旅。在哪些不同的情况下，您能够有效地使用这些新的角色行为？

学会积极
看世界

在勒曼太太和她丈夫谈过角色改变的可能性之后，她也对担任新角色产生了兴趣。但是暂时她还有点儿怀疑，她在考虑，为什么在家庭生活中一再发生这同样的身心紧张状态：“每逢我们星期天一起坐着喝咖啡，一切都那样宁和平静；我们事后对这一周里我们的身心紧张状态觉得可笑。为什么我们不马上发笑呢？我们做错了什么事？”然后她提出了这个最重要的问题：“我们究竟必须学习什么？”

您不妨设想，没有堵车，没有等

候的长队，没有不友好的服务员，没有毛毛躁躁的理发师，没有气愤的夫妇，没有不可靠的邻人，您在这个世界上将会做些什么事？您就会什么也不学习，您就只会强化、加深和扩展您已经很好地掌握了的东西。但是您将不会继续成长：没有限度和障碍人就学不会任何新东西。

那么，勒曼太太能够学些什么？她为自己做了舞台实验并在事后诧异不已地断言：“每逢和睦气氛陷入危险，我总是将头埋在沙子里！也许有时气氛不太和睦时我也可以直起脑袋来说说我的意见。迄今为止我从不认为这是可能的，因为我丈夫一直是这样做的。”现在这出戏不叫“勒曼太太将脑袋埋在沙子里”，而是叫“今天勒曼太太说话”。

这种看待事情的积极观点可以使人摆脱身心紧张状态。为了对一种一再出现的身心紧张情况作好思想准



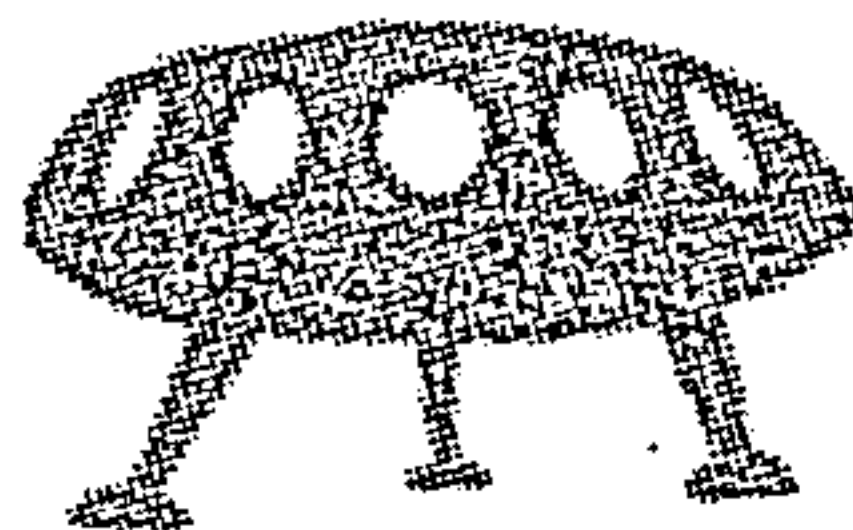
备，您不妨自己确定一下，这种观点向您提供哪些学习机会，您不妨写一个新的剧本。启动您的大脑吧，您可以用全部感官在内心预先经历好的解决办法。

譬如您可以学习什么呢，如果您觉得某人没有正确理解您的话？您可以学习这样来说话：您可以通过有针对性的查询反复查明您对面的人已经听懂了重要的细节。

另一个例子：某人一再让您等候。您可以学习积极利用等候时间。办法就是您也许可以约定一个能够喝咖啡读报纸的地点，或者您学习约定一个确实会得到遵守的时间。您肯定知道足够多的情况，这些情况是能够让您用另一种观点变成学习机会的。



火星人的练习



丹尼尔·勒曼也对改变角色有兴

趣。然而，他很少看戏，所以他宁可扮演火星角色；以便从另一个角度去观看较长时间以来一直困扰着他的学校里的疑难问题。数学是他的薄弱环节。他像一个火星那样观察自己——并从高处观察着自己，看他如何煞费脑筋做最近那次数学课堂作业。他大为吃惊：“我老是这样向前弯着腰做题，这样我根本不能集中注意力！”他作为丹尼尔·勒曼看不清楚的东西，作为火星人的他立刻注意到了：一点儿也不正；他的身体向前塌陷，他几乎喘不过气来；大脑严重缺氧。作为火星，他给做数学课堂作业的丹尼尔·勒曼出了好点子，以便使此人直起腰来并回想起所有他学过的知识。

后来，丹尼尔常常回想这一情景，直至最后这幅图像十分清晰地在他内心浮现。下一次做数学课堂作业时，他虽然没有专门回想起他的火星

人角色，但是他却发现，他在他的椅子上坐得明显地更直、更正和保持平衡了。所以他的成绩也更好了。

也许您也喜欢这个想法，即从宇宙从高处观察自己并给自己出点子：您不妨想象，您来自火星并驾驶着您的飞船正朝地球飞来。我们之中的每一个人都已经看过这样的影片：影片中看到的地球是一个小点，人们越接近它，它便渐渐越变越大。我们作为火星从这个角度首先看到各大洲，然后看到各大洲上空的旋风暴和雨云。当我们穿过云层时，我们才向那片土地、向那座目的城市飞去。

作为火星，我们就有可能不用身临其境就在可靠的距离内从上面观看某一场景。您就呆在您的宇宙飞船里，作为地球外的观察者尽情欣赏这一场景吧。由于火星不知道地球上的交际结构，所以他也根本不能正确理解人与人之间的谈话。所以他有

一个自己的顾问，那顾问告诉您，这是怎么一回事。这个顾问当然又是您。

您可以以火星人身份与这一个对话者取得联系并通知地球上的居民，人们在火星上遇到这样的情况采取什么态度。您也许说：“我们竖起我们的耳朵并将它们对准另外那个人，这使我们能够十分清楚地听到他的声音。”现在您注意，地球上的对话者是否接受这个建议。您自己仔细倾听，以便您能够领会这一点。

现在您使自己处于这一个对话者的地位，您不妨听从火星人的劝告，重新经历这一场景。如果您又一次把它自始至终演完，情况有什么变化？您不妨考虑考虑，在未来的哪种情况下，您会愿意应用这些新的能力和这种关于火星的新知识。

我们十分频繁地把我们自己的交

际结构套用于我们的对话者。所以我们要对困难承担责任并在我们自己身上寻找原因。如果您有时发觉您也对一个窘境起了推波助澜的作用，那么，您就不妨用火星人观点来观察自己的举止行为。

您将会在作更仔细的自我观察时发现，您的学习机会情况如何。这时您会了解一些有关自己造成的身心紧张状态的情况。这种身心紧张状态您可以用这些描述过的练习作最佳的处置。您就当您的名导演吧，或者您就飞往火星并带着好奇的火星人眼睛渐渐接近地球。

抛 锚

改变影片，灌制内心的录音带和使自己在身体上保持平衡，勒曼全家如今做这些事做得都很成功。但是有一件事大家都感到困难：在发生意外情况时应用这些新的能力。譬如有一天勒曼先生偶然发现，他的儿子丹尼尔在数学 5 分^① 的下面伪造了父亲的签字。丹尼尔想以这样的方式向父亲掩饰他在学习方面的问题。儿子正好在场，他明显感受到了父亲的愤怒。勒曼先生气坏了。他不再愿意以这样的方式作出反应。丹尼尔应该主



① 德国学校实行五级记分制：1 分为优，5 分为不及格。

动采取诚实态度，不应该由于害怕受训斥而作假。

后来勒曼先生在他的内心剧场里调整这一场景，随后就知道，他可以保持酷并具体分析这个疑难问题。但是下一次遇到消极的意料之外的事情时情况会怎么样呢？“您平时是怎样记住重要的事情的？”我问。“有时用手帕打一个结，”勒曼先生笑着说，“在工作中，有时记事本对我很有用。”我又问，他如何记住早晨洗脸、刮胡子和梳理头发。“很简单，我看见淋浴装置、剃须刀、我的牙刷，然后我便自动知道，我下一步要做什么事。有一回旅行回来后我的剃须刀没放在惯常的位置上，我真的就没剃胡须便去上班了，”勒曼先生微露笑容说。

通过一个眼神、一句话，通过触摸、某种香气或味道，我们下意识地回想起我们的能力并采取相应的态度。

这种刺激与反应的联系是大脑的一种神奇能力，许多事情我们只需学过一回便总是又会去做它，因为汽车钥匙让我们回想起开汽车，网球拍让我们回想起打网球，圣诞钟声让我们回想起庆祝。

心理学家们称这种能力为条件反射——这听起来不怎么好听。巴甫洛夫的狗甚至已经变成一个消极的象征图像。然而，我们还是将区别无条件反射（狗看见饲料并增加唾液分泌）和条件反射（狗不仅在看见饲料时分泌唾液，而且在它听见饲养员的脚步声和总是在喂饲料响起的铃声时就已经分泌唾液）归功于做狗实验的巴甫洛夫。没有这种按程序工作取得成功的可能性，我们就得每一次都重新学习许多不言而喻的能力。当然某些程序也束缚我们：勒曼先生竖起眉毛，丹尼尔的情绪低落；丹尼尔开大音乐的音量，勒曼先生感到受干扰；



如此等等。

这样的刺激模式就像锚，它们很有效地使我们固守一种情绪。在抛锚时，被体验过的情感状态在我们的大脑里飞快地与一种容易记住的刺激联系在一起。这种刺激可能是视觉上的、听觉上的、身体上的，可能是一种香气或一种味道。这种刺激一出现，在我们的体内就有相应的情感状态被重新唤醒。

我们通过外界的刺激只经历了我们通过锚在我们内心触发的东西。有众多不同特征的锚，积极的和消极的。积极的锚飞快地引起好的情感——这是遇到意外身心紧张状态时采取酷反应的一个重要的先决条件。我们能够用所有的五种知觉在我们心中触发刺激反应模式。迄今为止您一直无意识地这样做了，现在您能够有意识地这样做：您不妨在您的汽车里、在您的办公室里、在家里往四处

看一看，您将十分准确地确定，您这儿周围有哪些吉祥物，哪些记忆中的物件。其中的哪些立刻引起好的感觉？您总结一下：您所选择的主导刺激的总数是积极的吗？您在什么地方还有玩具熊吗，它时不时深情地望着您？您不能与您的最喜欢穿的便装上衣分手吗，虽然它的袖管已补缀过多次？那只手镯在您的汽车里吗，您第一次出国旅行时把它带回来，它是否让您回想起意大利五针松阴影下的盎然春意？

消极主导刺激、消极锚现在情况如何？您岳母的那套金边咖啡用具，您一直觉得它俗不可耐。那套意大利玻璃器皿，是您买的，当时在商店里您就与最好的女友发生激烈争执，您与她始终没有言归于好。

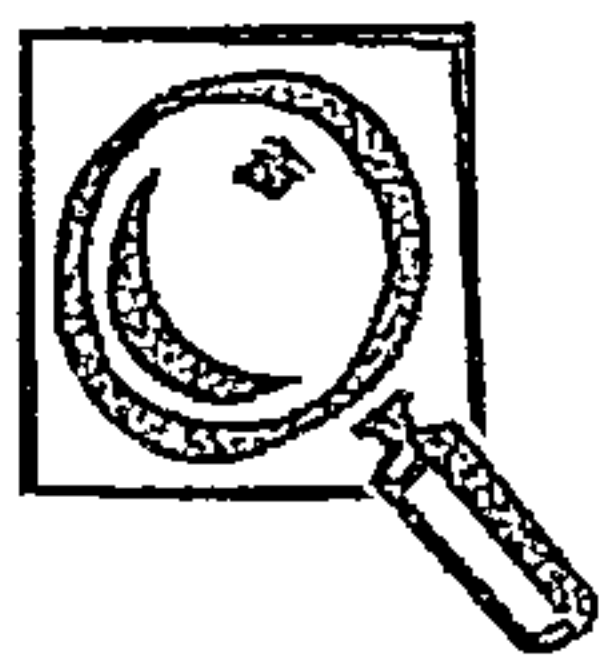
有才能的“抛锚专家”有意识地选择他们的积极记忆中的物件并迅速摆脱消极的锚客体。但是我们之中



的大多数人却为他们几乎觉察不到的令人可憎的事物所包围。他们不去寻找异常吸引人的、可以让他们身心愉悦的物件，不去寻找可以让他们回忆起他们一生中最美好瞬间的芬芳，不去寻找可以激励他们的话语、旋律、言论；他们甘于平庸。

按钮练习

您试着为您自己抛下锚吧，它们恰恰在处境艰难中可以使您心境宁静。勒曼先生需要一个锚，以便在任何情况下都能够保持酷。可是他该如何从刺激反应模式中准确地选中那个总是可以使他产生好心情的模式呢？



用下面这个练习您可以在大脑中产生一种连结，它导致两个半脑一起最理想地发生作用，导致您能够既有创见地又目标明确地着手处置一种

情况，并用两个半脑计划相应的行为方式——同时地、无意识地。在这方面也会出现重新发现并利用身体的现存信号的途径：

您不妨找到您身体上的一个中性的部位，这个部位您随时都能够准确、迅速地找到，尤其是触摸到。您仔细检查，这个部位是否已经被“占”了（譬如摸下巴，扯耳垂，搓手指——全都是会引起内心状态的动作，因此都是无意识的锚）。有意义的是这样一些部位，是您能够不引人注意地触摸到、但却还对触摸作出相当中性反应的部位，譬如手和节骨。

您不妨回忆一种处境，您在那个处境中显得充满力量、充满幽默、轻松愉快，但也目标明确。您像当初那样来体验这个境况，您再次感受，您当初是怎样坐、立、呼吸的，您当初怎样动作、露出怎样的目光。您倾听

那当初总是可以听到的声音吧，您尽情享受您的情感吧。

现在您不妨触摸您的锚。您越是强劲和努力地用全部知觉感觉到这一境况、您的舒适感和您自己的精确度，您就越是使劲压您的锚部位。

现在您解除接触并让这一回忆重新渐渐消逝，然后您回到现实的处境中来并休息片刻。

也许您现在先干点别的事会忘掉所有这些想法。但是过一会儿您再次触摸这个部位。当初您感到的舒适和从容的感觉一定会重新出现。

如果这种感觉淡薄，您就重做这个练习并真正用全部知觉再次体验这一良好的身体状态，从而增强您的记忆力。如果这于您有益，您就给一个现实的或想像中的朋友谈谈，您的感觉如何积极增强。您就在这个阶段压您的锚部位吧。

锚在勒曼先生身上立刻扎牢了。

他已经把他的按钮安装在左手的节骨上。当他喝过一杯咖啡，作试验按那按钮时，他又在自身感觉到“保持酷”的心境。人们能够看到，他的身体如何自动而更强烈地确定自己的中心地位。



您不妨为自己确定一个时刻：下一次您想在这个时刻试验您的锚的效果。您将会感到惊奇，它的效果多么可靠。我祝您愉快，愿您多做实验。

