

NLP

Psycho-Power-Programm

神经—语言—程序
心理系列

来自德国的
大众交际心理学

Energie
tanken

能量

加油站

【德】克劳斯·比尔克

Klaus Birker

巴巴拉·绍特

Barbara Schott

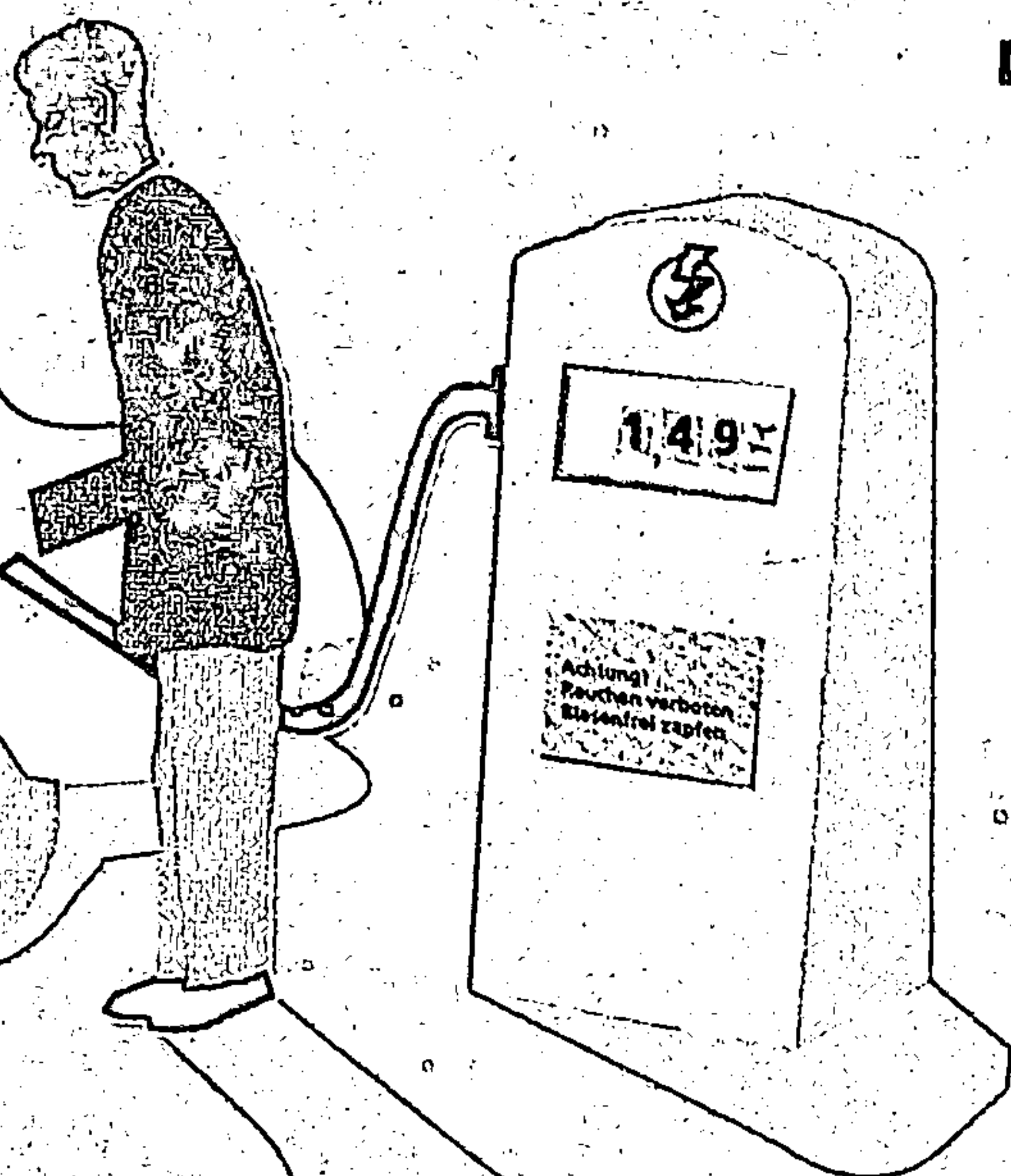
著

张振华

译



NEW WORLD PRESS
新世界出版社



来自德国的大众交际心理学
神经—语言—程序心理系列

能 量 加 油 站

克劳斯·比尔克

[德] Klaus Birker / 著
巴巴拉·绍特

Barbara Schott

张 振 华 / 译

新 世 界 出 版 社

京权(图字)01-2000-4206

图书在版编目(CIP)数据

能量加油站/(德)绍特(Schott, B.), (德)比尔克(Birker, K.)著;张振华译. - 北京:新世界出版社, 2001.1

(神经—语言—程序心理系列)

ISBN 7-80005-592-2

I. 能… II. ①绍…②比…③张… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85026 号

©1997 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei
Hamburg

能量加油站

作 者 / [德]克劳斯·比尔克 Klaus Birker
巴巴拉·绍特 Barbara Schott

译 者 / 张振华

责任编辑 / 邵 东 刘春梅

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 / 40 千字

印 张 / 4

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 7-80005-592-2/G·244

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。



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

能量是我们的生命力 / 1

由于心理压力而丧失能量 / 4

核实价值和目的 / 16

协调价值表和周围环境

找到平衡:请您重视均衡的能量预算 / 30

“啊,我内心存在着两种矛盾的倾向。”

我们能量的源泉 / 42

呼吸:生命能量的钥匙

营养:吃什么,补什么

精神能量:用之不竭的能量库

内外协调

关注能量之河 / 56

心理能力训练 / 65

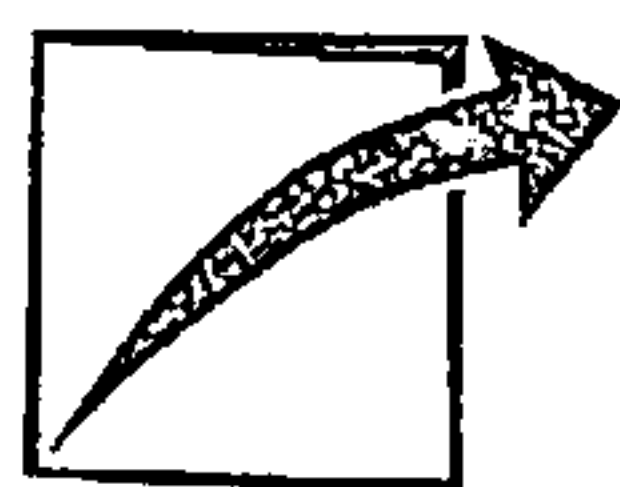
测试自身能量 / 66

肌肉测试

寻求新道路
善于开辟新途径
紧急援助 / 78
 胸腺
 深呼吸
 放松救助
 寻找身体平衡
 紧张度晴雨表
 力量提示符
呼吸和放松 / 88
通过适当饮食获得新能量 / 97
 请找到您自己的营养方案
 不要失去兴趣
价值的测试和改变 / 106
积极的思想目标 / 118

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

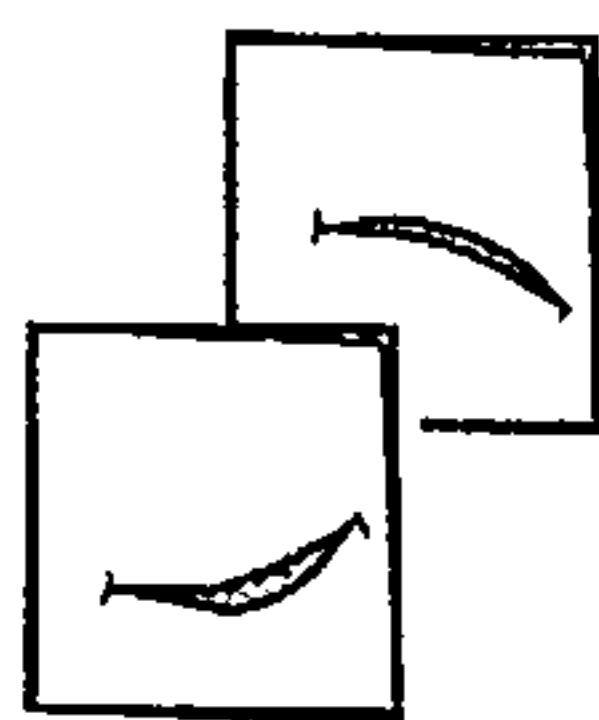


才。经过观察，他们终于对潜意识的体态语言信号和口头语言信号有了全新的认识：人们可以有意识地去感知并影响潜意识的行为举止。借助于信息领域、语言研究以及计算机科学的经验，神经—语言—程序（Neuro-Linguistische Programmieren，简称 NLP）发明者试图更好地了解人类大脑的运行方式。神经—语言—程序的核心为：我们所有的经验都可以通过神经组合储存在大脑里，并通过语言表述出来。这一储存（编程）是可变的，运用神经—语言—程序，可以探究我们的行为方式，并能对之施以积极的影响。NLP 能够指导我们如何去充分利用人的潜意识能力。

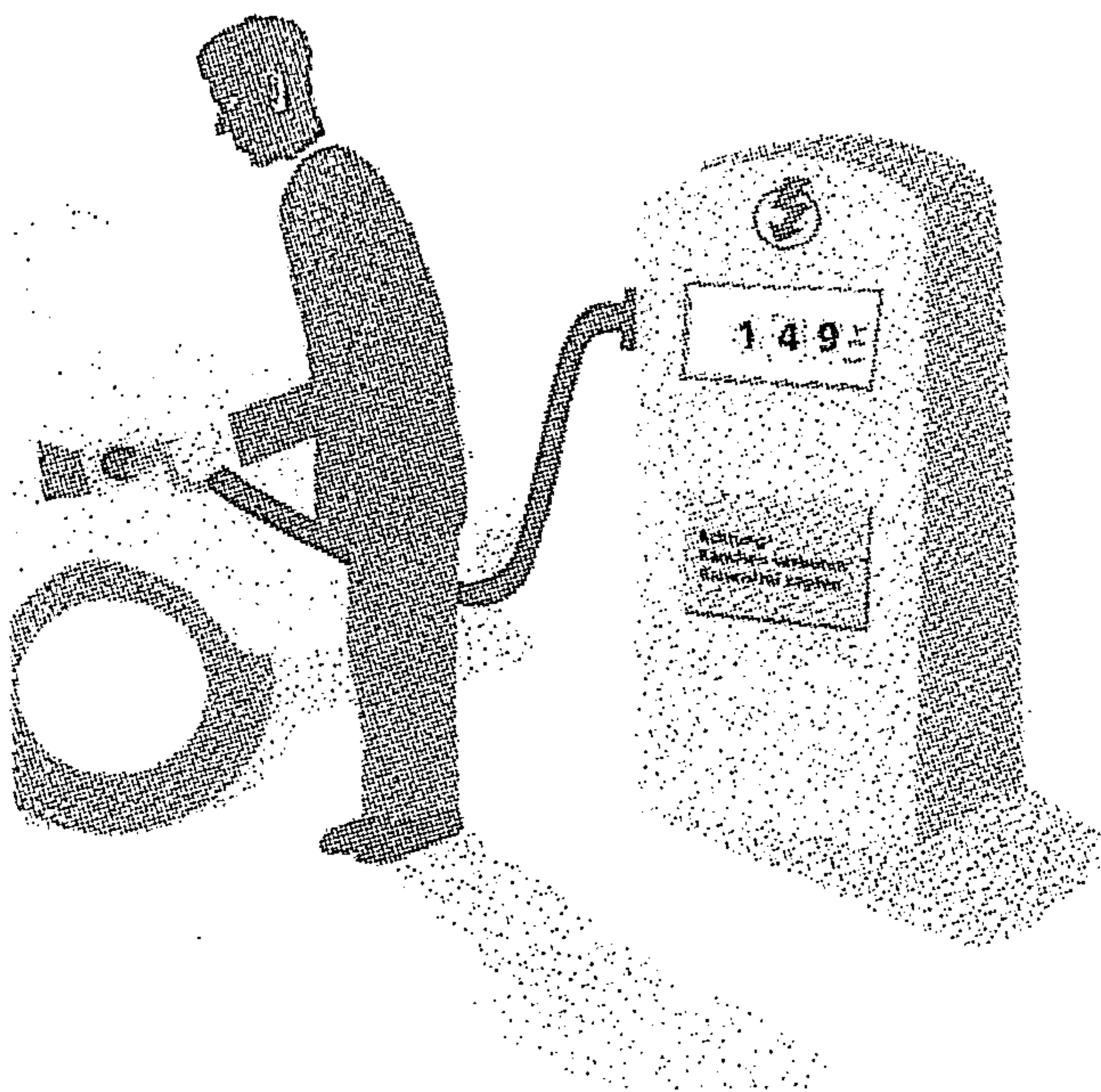
心理能力程序 是这样发挥作用的

能量是我们的生命力

能量是我们行为及我们的努力能否取得成功的决定因素。有了能量,我们就能够实现目标,并且战胜困难。如果我们缺少能量,我们将感到更加困难。在缺乏能量的状态下,如果我们再失掉勇气,那么成功的机会将越来越少。比如,您已经制订了一个极其美好的旅行计划,甚至还拥有一部功能齐全的汽车,但是没有燃料,没有能量,那又有什么用呢。在这种情况下,我们将观察一下您需要什么



能量灌注



您知道在什么样的加油站才可以得到能使您的生活更加充实、生机勃勃的燃料吗？

样的燃料,是需要柴油、汽油、普通汽油,还是需要高级燃料或者无铅高级燃料?到什么地方您才能够找到合适的加油站?在什么时候您必须再加油?如果车有一个漏洞,漏油怎么办?您能够采取相应的措施吗?您熟悉您的备用油桶吗?您怎样节约燃料?发动机调整得正确吗?

有些人能够在困难的情况下,仍然不断地发展自身的能量,并且能够调动外来力量和资源。我们是否能以正确的方式在适当的时候,拥有必要的能量,这决定了我们是气馁还是勇敢,是失败还是成功——也就是说,生命能量可以使我们积极、幸福地生活。

这本书尝试着建议,您如何能够更好地释放您的能量,您如何能够找到通向您自身力量和能力的人口。

此外本书也尝试着指导您,如何在现有的基础上增强生命力,如何不断灌注能量,并杜绝能量泄漏或浪费。

由于心理压力而丧失能量

我们总是一再地遇到一些看上去好像是拥有取之不尽用之不竭的能量的人们。乐队指挥家或者其他艺术家,即使高龄仍极具创造力,无论在精神方面,还是在体力方面,都能够数小时之久地保持最佳竞技状态。那些我们喜欢做的、能够使我们为之激动或者我们认为有意义的事,并不会消耗我们的能量,我们反而会轻松而很容易地完成它;并且,由此而获得的生活乐趣还会给予我们以附加的动力。如果我们勉强自己去做不喜欢做的事情,就要耗费能量。往往我们只要脑海里闪过那些无聊的事情,就会感

到索然无味,对生活的兴趣也会随之减少,自己的能量也会随之消耗。

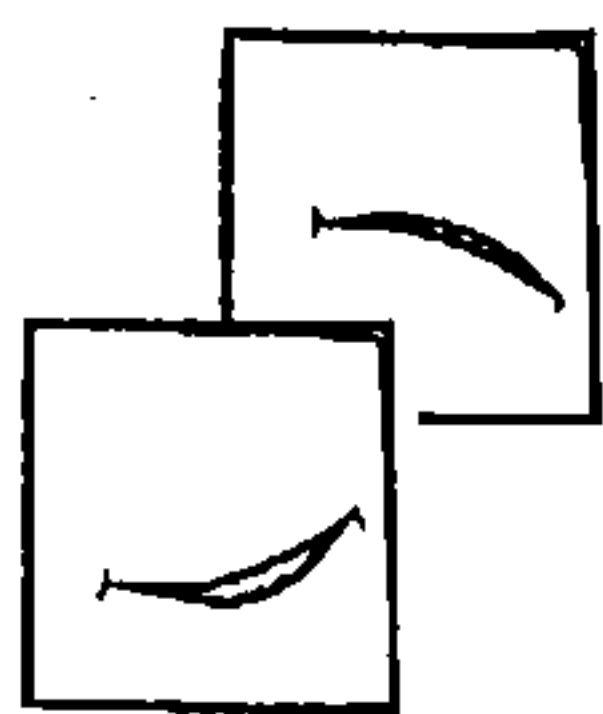
如果我们完全没有心理压力,那么绝大部分的能量也会丧失。尽管心理压力是使我们获得成功的一种动力,但是,如果它使我们的能量输出负担过重的话,就会造成过多的能量损耗。因此,要学会如何合理地分配能量。

适当的心理压力,能够促进自身的能量释放,并使我们取得成功。例如运动员起跑前的紧张状态,初登舞台的话剧演员的怯场,或者演讲者上台前的亢奋。导致这种心理压力的原因是人们害怕失败,或者害怕不能充分发挥自己的潜能。但是,正是这种心理压力,才调动了我们的能量,集中了我们的精力。如果完全没有心理压力,那么生活会变得很无聊,几乎是不可想象的,也是很不充实的。

导致心理压力的原因,是所谓的

“心理压力因素”，它引起一系列的人体生理过程。例如，感情上的反应；神经系统和某些腺的活化作用；激素的超常分泌把身体置于警报的待命状态，以促使其释放能量。

问题在于，在超负荷的情况下，人体会如何反应。过大的压力引起的人体紧张状态，往往不能达到提高人体机能的效果，就好像堤坝决口一样，虽然能量（水）决堤而出，但人们无法利用它，最后只能是能量白白地泄漏。在通常的语言惯用法中，心理压力一词多半意味着长期劳累。但是，人体兴奋与疲惫状态的界线在什么地方，是因人而异的。不同的人承受负荷的能力也各不相同。即使是同一个人，承受负荷的能力也仍然有可能根据不同时期的自身生理状况、以及外部环境的改变而改变。决定承受能力的关键在于，人体是把心理压力看作一种动力，还是负担。如果想正确地对



待心理压力,必须首先了解自己承受负荷的能力有多大。只有这样,才能在超负荷运作时刹车,以避免疲惫作业。

往往是很多事情堆在一起,才形成了严重的心理压力。所以,我们决不能把事情隔离开来单独看待。一个汽车司机在冬季开着装有夏季轮胎的汽车,高速行驶在光滑的路面上,很容易出现打滑现象——如果他能够自己克服夏季轮胎、高速行驶和光滑路面三个困难中的两个,就已经很不容易了,但他是否有能力同时克服三个困难呢?所以,对自身能力的正确评价是很重要的。

您承受压力的能力有多大?

如果我们处在身体健康和精力充沛的状况下,我们就能够更好地对待发生的每件事情。但是,如果我们已经过度劳累、处于心理负担过重或者生病状态时,我们就只能以很少的能量来对付每一种心理压力。后果只

请计算一下您个人的心理压力因素

可能是一个恶性循环：如果我们面对很多种不同的心理压力因素时，能够付给每一种心理压力的能量就会减少。

下列心理压力因素表中所用尺度（数字）是由华盛顿大学医学系的托玛斯·H·荷尔姆斯博士和里夏德·H·拉荷博士计算的，是建立在许多现代心理测试基础上的。一般来说，如果您在此表中各个项目的总分数在一年内的总和超过 150 分，那么就表明您所受的心理压力已经到了一个极限。

心理压力因素及其测试结果

。丧偶	100
。离婚	73
。夫妇两地分居	65
。被捕或入狱	63
。近亲去世	63
。受重伤或生病	53

◦ 结婚	50
◦ 失业	47
◦ 与配偶和解	45
◦ 退休	45
◦ 在健康方面或者在一个家庭成员的关系方面的重大变化	44
◦ 怀孕	40
◦ 性障碍	39
◦ 增添一位新的家庭成员(因出生、领养、搬来一位年长的亲戚等)	39
◦ 在商务方面的重大改变(如合并、改组、倒闭破产等)	38
◦ 经济状况的重大变化	37
◦ 好友去世	36
◦ 职业改变	36
◦ 与配偶意见上的分歧	35
◦ 抵押、贷款、购房等	31
◦ 强制性执行抵押或贷款	30
◦ 工作职权的重大变化(如提拔、降级、调任等)	29

◦ 儿女离家(如结婚、上大学等)	29
◦ 与亲戚之间的麻烦	29
◦ 不寻常的个人成就	28
◦ 配偶开始或者终止在外的工作	26
◦ 开始或者结束学业	26
◦ 生活条件的决定性变化(如 建造新房、改建、居住条件 恶化等)	25
◦ 个人习惯的巨大改变(如服 饰、交际形式、熟人圈子等)	24
◦ 与上司的麻烦	23
◦ 工作时间和工作条件的重大 改变	20
◦ 搬迁	20
◦ 转学	20
◦ 业余活动的范围及方式的决 定性改变	19
◦ 教会活动的决定性改变	19
◦ 社会活动的决定性改变(如邀请、 舞会、音乐会、看戏、合奏等)	18
◦ 贷款(因购汽车、电视机等)	17

◦ 睡眠习惯的决定性改变	16
◦ 家庭聚会次数的决定性改变	15
◦ 饮食习惯的重大改变（如食 量过大或过小）或者完全不 同的就餐时间	15
◦ 休假	13
◦ 圣诞节	12
◦ 较小的违法行为（如交通事故）	11

根据前面表中提到的情况，请您考虑一下，您特别在哪种状况下负荷较重，您怎样才能减少这些负荷。有时候，由于我们体内的生理或心理上的调节也会出现附加的心理压力。我们不能够苛求自己，或者强求自己完成那些只是别人交付的而我们自己根本不想达到的目标。负罪感也可以引起心理压力，也就是说，如果我们做了在我们自己看来并不正确的事情，这会给我们带来额外的压力。

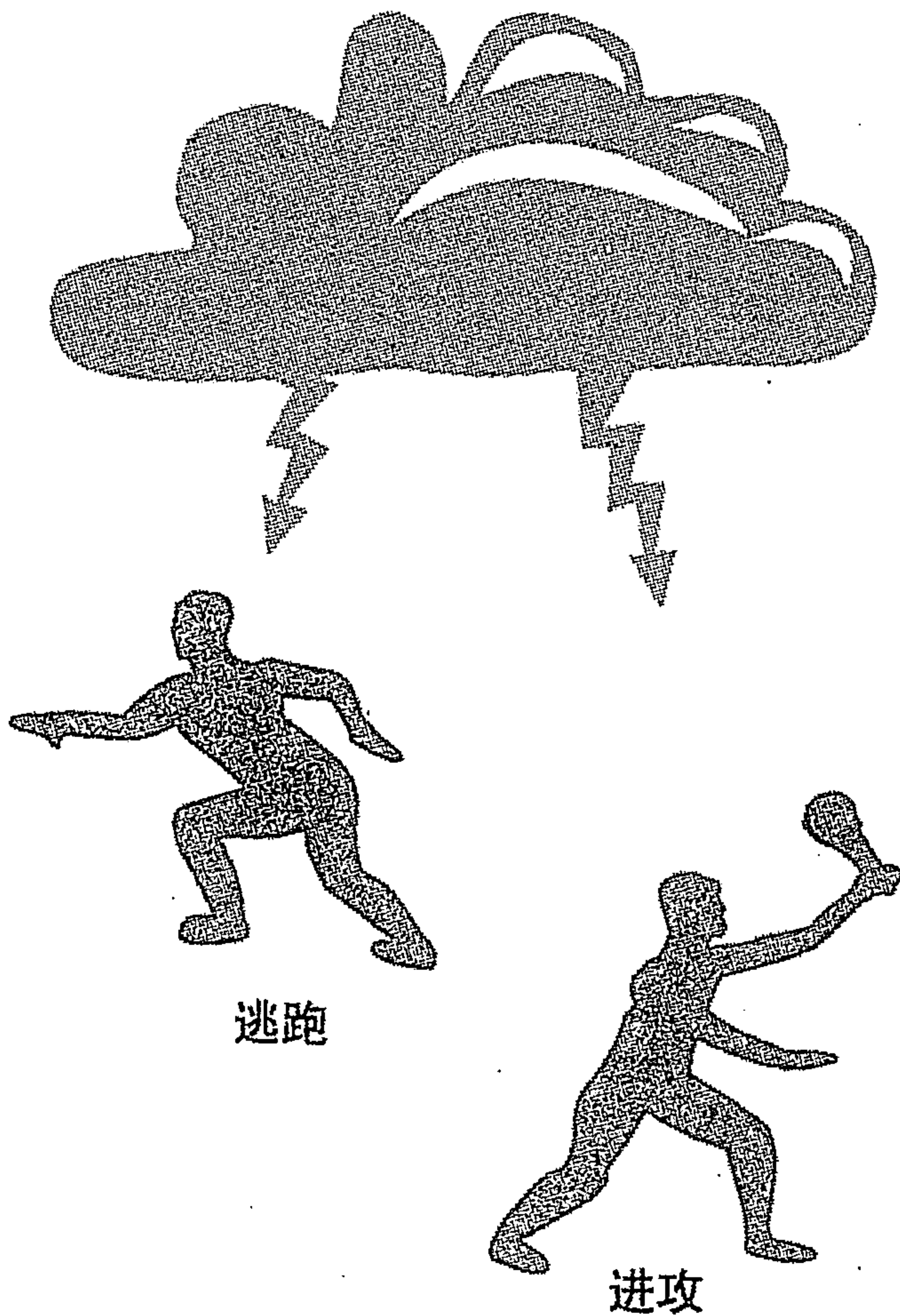
同样，如果我们竭力在外人面前塑造另一个自我，内心却很害怕被别人看到真正的自己，这样也会使我们的心理压力加大。



在原始社会，危险情形（加大心理压力）会迫使人们调动全身的力量，向敌人进攻或者逃跑。通常只是体能上的增加，才能战胜心理压力。这种体能上的增加，在今天多数情况下，是没有必要的。然而，我们的身体反应仍然还像远古一样，不是向我们的大脑而是向肌肉提供能量。更为糟糕的是：为了准备给肌肉提供必要的能量，我们的思想受到了封锁。身体运动能够解除这一点，并可以使思想再次活跃起来，进行新的导向。这种下意识的反应，您自己一定也很了解：如果人们不知如何是好时，呼吸新鲜空气和散步往往会很有帮助。

正如上面所述，每个人的负荷能

尼安德特——效应



自古以来，我们对心理压力作出的第一反应，便是运动。

力是各不相同的。因此，及时地发现并注意身体事先的警告是很有意义的。这种警告可能是来自人体自身的，如：疲劳、头痛、胃溃疡、高血压、背痛、痉挛、便秘或者失眠。其他超负荷的前兆，如思想上拒绝接受新的信息；工作时间长，注意力下降；更愿意把事情向后拖延；劳动纪律松散或者经常烦躁、健忘、心不在焉，等等。如果有上述情况的出现，那么我们就应该意识到自己在某些方面已经是超负荷了。



除此之外，也有来自于社交方面的警报信号：把自己限制在自己的小世界里，拒绝与外界接触。例如，我们已经很高兴地接受了朋友们的邀请，但突然又感觉到它是个负担。精神上的萎缩表现在：自己越来越感觉到自己的活动是空洞的，毫无意义的。感情方面的预兆则表现为：很快发生惊慌失措的现象、爱扮演受害者

的角色、神经崩溃、免疫系统功能减弱，或者总认为自己生病、拒绝、无所事事的感觉、突发性的流泪或暴怒。

不注意或人为地否认超负荷现象的多次出现，都是不明智的。喝酒、嗜甜食或者任何其他转移注意力的做法，都是没有任何效应的。较好的办法是分析和战胜心理压力出现的原因。当然，我们也可以用其他方式支持和改进我们的能量消耗，譬如，借助于我们的呼吸，借助于我们的身体姿势，借助于我们的营养或者有目的地输入精神能量。在下面的章节中，我们将再提到上述方法，但是，接下来我们首先要提到的是心理压力的精神形成。

核实价值和目的

对于我们来说，那些意义很大、很有价值的事情，我们自然会积极主动地去做；一旦我们达到了预期的目的，我们将获得极大的人生乐趣和生活能量。一些对我们来说好像是不重要的、麻烦的甚至根本就是毫无价值的事情，我们就没有动力去完成它，完成这样的事情是要付出许多能量的。

那些被我们看作是最本质的东西，在语言学程序中，被称为价值。对一个人来说含有各种不同意义的价值和它们彼此之间的关系，就构成了价值系统。在这个价值系统内部，

存在有一个等级区别：不同的价值隶属于不同的级别。价值系统及其与之相关联的价值是个人的和主观的评估，这就是说，它们可以因人而异。并且它们在很大程度上影响着我们的行为。在通常情况下，我们意识不到我们的价值系统。但是，我们的行为在无意中都深受自身价值系统的控制。

举一个例子：上午的会谈比预计的拖得更长，而克劳斯在下午还有另一个会谈。时间很紧张，再加上他现在离约会地点还有一段路程。于是，上午会谈一结束，克劳斯就立即上路了。为了能够准时抵达，他开车比平常更快了。贝恩特在相似的情况下，首先驶抵停车场，他把上午会谈的记录做完后，再取出下午会谈的文件卷宗，并做了简短的准备工作，然后才缓缓地开车走了，尽管他也许会迟到。在同样的情况下，沙吕在他出席

下次会谈之前，像往常一样去吃中午饭。而同样情况下，迪特尔就可能先打个电话问问，会谈是否可以推后一个小时或者至少推后半个小时。这四个人，都按照他们各自不同的价值系统行动。对克劳斯来说，准时赴会是最重要的；贝恩特则习惯于做细致的准备工作及会谈的后绪工作；沙吕也许认为他的健康最为重要，也许可能十分追求独立或者自己的舒适生活；而迪特尔却把成功和合作放在第一位。

但是，这一例子并不说明，什么样的行为更有意义或者更为成功。克劳斯作为四个人中唯一的一个能够准时出席会谈的人，可能会有成功的结局。因为他的会谈伙伴也许必须在下午会谈后立即赶往机场。当然，克劳斯也可能因为疲于奔命，而毫无准备地、没有任何构思地出现在会谈中，从而毫无所得，尽管他为下午的

会谈投入了很多能量。或者他正好是准时来到，却不得不在接待室里等候，由此产生的失望，可能导致心理压力的出现。

您最好也试着了解一下自己的价值系统。首先，您假想您处于一个心理压力较大的紧张状况之下，然后设想一下，在正常情况下您会做些什么。这种情况下，什么样的价值占领先地位，什么样的价值是第二位或者第三位的。

如果我们能够更加了解支配我们行为的价值系统，那么，我们就能够更好地协调自身行为与周围环境的关系。当然，我们也必须要注意某些暂时压力的影响。另外，我们应该如何协调自己与他人的关系呢？与他人共事，他人的价值系统就会共同决定我们是能得到他人的认可，还是会感到失望。这一点，也适用于伙伴关系的每个形式，如家庭里、职业上和



友谊中。如果我们想要得到他人的认可、事业上的成功，或者一份收入颇丰的工作，那么，我们就必须把遵守时间这一美德与自己的老板看得同样重要。

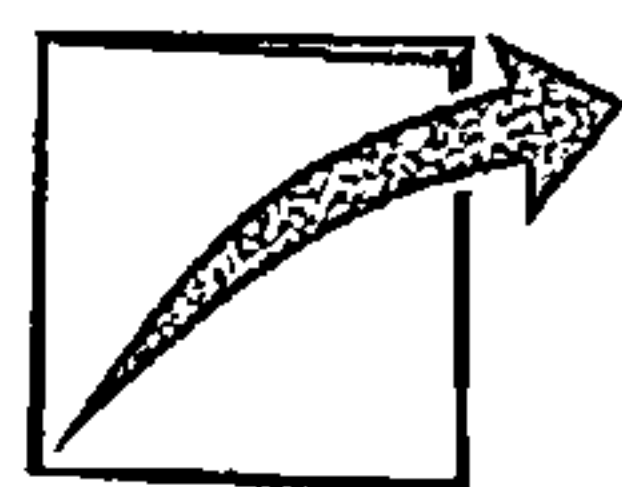
我们不仅应该努力了解我们自己的价值系统，而且还必须调节它与我们周围环境和各种不同情况的关系。协调程度越大，我们成功的希望就越高；成功的希望越高，我们做事的动力就越大，被激发的能量就越多；被激发的能量越多，成功、被认可、被证实的可能性就会越高，我们的生活也就因此更加快乐与充实。

协调价值表和周围环境

我们要有意识地使自身的生命力、能量和价值系统与客观环境相和谐。这里，有两种可能性：

第一种可能性：在我们了解了自我

的价值系统后,应尽力去选择和改变我们的周围世界,确定我们的任务和生活环境,以便形成一个和谐的局面。



第二种可能性：改变自己的价值系统，使其更好地适应现实。这就又可能重新出现两种形式：

- 我们交换几个价值等级，也就是说，我们把与客观现实相符合的价值归入较高的等级，把带给我们矛盾的价值归入较低的等级。
- 或者我们变更或具体化一种价值的内容，这就是说，我们把一种价值缩小到、具体到我们切实可行的那一部分。

斯特法尼认识到，对她来说，价值如可靠、温情和家庭，具有很重要的地位。迄今为止在她的熟人圈子里，人们看重的往往是：独立（直至毫无联系）、娱乐、魅力和赞赏。而

在这种圈子中，斯特法尼很难找到真正的友谊，于是她开始怀疑自己了。然而，此间斯特法尼明白了她不得不以她的价值观念辨认其他方向。

在职业上，也会有类似的情况出现。譬如，为了增加社会交际活动而放弃自己的事业或者为了自己的事业而放弃社会交际活动。大多数人都是一方面从事同一种工作，时间长了，未免枯燥无味；另一方面却把创造力和自我实现放在价值系统的首位。这种现实与理想的差距是难以消除的。

如果改变周围环境的可能性很小，那么我们就应该考虑，能否以改变自身的价值系统的方式来适应周围环境。我们的许多价值观都是在少年和青年时代形成的，那取决于当时的客观环境。而随着年龄的增长，我们周围的环境也随之改变，那些青少年时代建立起来的价值观往往很难适

应改变了的周围环境。

有时候会出现戏剧性的事件，譬如，精神上或者身体上的崩溃，或者一个意外事故，就能使我们对现有的价值观产生怀疑。如果我们不能够正确对待，就有可能从怀疑变成绝望；这种绝望会使我们对价值观产生怀疑，有时甚至可能会上升到感觉自己的生活无价值。这种绝望最后甚至会上升为对自身价值的绝望。

这一切都能够导致我们能量的流失，导致免疫系统功能的减弱。然而，我们可以利用这种新的知觉来塑造自己的价值和周围环境之间比较和谐的关系。经常会听到过来人讲：“从这些事里我又学到些做人的道理”。通过神经—语言—程序练习，我们可以切实地体会某种价值的具体含义，并把它与其它价值相比较，以衡量出我们追求这一价值需要付出多少能量，同时又能重新获得多少

能量，最终可以达到重新制定自己价值系统的目的。千万不能等到戏剧性事件发生后才开始考虑如何改变自己的价值观，而是要在看到能量不平衡分配的第一个前兆时，就要着手此事。具体如何去做，在后面的练习中，会继续深入地讨论各个步骤。

如果我们想要有意识地改变我们的价值等级，就要认识每个信念的各个方面，而且要重新制定生活方向。如果我们想要提高一个价值的等级，就必须首先增加对一个较高级别价值的感官经历。降低级别的方式依此类推。最后，我们权衡这一改变对于整个价值系统的影响，也就是说，我们要考虑到某些行为，虽然在某些特定的条件下会带来麻烦，但在另外一些条件下，却会带来好处。

对于英格丽德来说，为了追求声望和权力，可以放弃个人需求，而且还经常与朋友们和同事们发生麻烦，

为此她付出了很多能量。为了改变现状，她有意提高了某些价值，如合作、和谐、责任感和赞赏的等级。在很短时间之后，她就感到心情愉快，精力充沛、很少有筋疲力尽的时候，与其他人的关系更加融洽，而且她还能从中得到新的生活力量。总之，她的生活比以前变得和谐多了。

往往人们对同一概念会有不同的理解，有些人认为是良好的秩序，而另一些人则认为是过于呆板；有些人认为一般性的检查就是“认真”，而另外一些人，则认为不仅对发生的事进行检查，而且要仔细考虑将来可能发生的事情才可以被称之为“认真”。

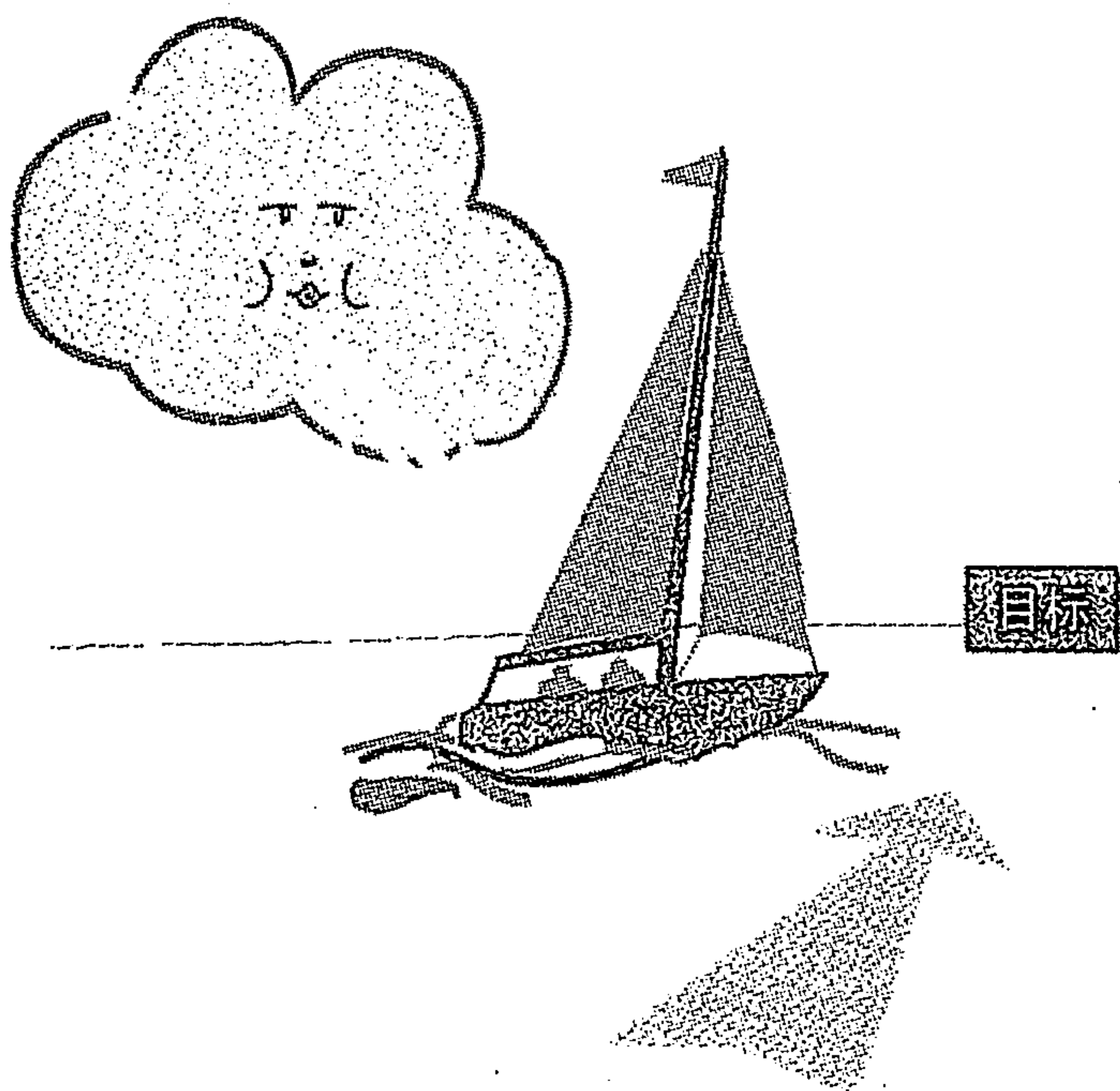
为了更好地了解我们对某一价值的理解，就应该把这种价值具体到用我们的感官（视听感官）能描述的程度。如果我们对某一价值要求过高，这样，一方面会造成自身能量的



浪费，另一方面也会使实现目标的机会变小。

往往并不是那些价值本身导致问题，而是人们主观的对它们过激的夸张。古希腊的医学家们曾经说过：“是毒药还是药，不是取决于事物的本身，而是取决于规定的剂量。”类似的事情很多，譬如，过度的雄心便是野心；病态的节省便是吝啬。但这并不意味着我们为此就要放弃雄心与节省的美德，而是要注意其程度，不能过分夸张。我们应该用新的尺度衡量一下，什么才是正常的节省。如果我们不注意量的衡量，我们的强项也会变成弱项。譬如，如果我们不注意量的衡量，会把遵守纪律上升到死板，节省上升到吝啬，这就是所谓过犹不及。服药超过了规定的限量，药就成为毒药。对价值新的理解，不仅可以节省能量，而且还能够使我们对自已周围的环境更加满意。这种满足

请您确定您的目标



如果您知道目标，也就能够找到正确的航线。

感反过来又会使我们更好地发挥潜能。如果我们能够从自身的价值系统中，总结出几个最基本的价值，这对我们日常的决策会很有帮助的。这些基本的价值观，会指给我们的生活一个大方向。虽然，它们不会告诉我们在具体情况下应该如何行事，但是尽管如此，它也会帮助我们找到解决问题的方案。譬如：“我想是什么样的人或者我想成为什么样的人？”就好像帆船运动员一样，总是根据水流和方向决定航线，并相应地调整风帆，但是，他必须知道他要去哪里。总之，他需要有一个目标。

如果您有了目标，能量充足，精力充沛，而且健康的话，就很容易在晚餐时以一道小菜来代替丰盛的大餐。有了这种目标的定位，就可以避免许多不健康的事情发生。因为有了这种目标，我们就可以避免许多因头脑一时发热而做出的决定。所以说，

明确基本的价值观是很重要的。

假如我们有一个长期的目标，那么，我们就应当考虑适当地附加一些中间目标。在大学的学习中，可以通过这些中间目标，比如结束基础课程，写个合格的学期论文或者做一次成功的专题报告，来促进结业这个最终目标的实现。如果您要节约盖一所房子，您可以确定在每个季度想要积累多少钱。中间目标不仅能够告诉我们是否仍然处在正确的道路上，而且它还会加大成功的可能性。因为实现中间目标而带来的小小的喜悦会更加鼓励我们去实现最终目标，并激发我们的潜能。

找到平衡：请您重视均衡的能量预算

如果我们所消耗的能量少于灌注的能量,那么,我们的能量预算就算平衡了。如果能量入不敷出,就应及时停止降低能量,而加强增长能量的事情。然而,有时候尽管有些事情需要投入的能量很多,但是我们一旦开始,就不能说停就停。在这种情况下,如果我们将来能够投入较少的力量来完成它,是会有帮助的。对此,神经—语言—程序练习就提供了可能性。

请您核查
一下您的
能量平衡
表

在第一个步骤中,请您在第 33 页的表格中,填入您最重要的重复性活动和一个典型周的任务。在第二个步骤中,请您评估一下,您为每个活

动投入了多少能量和您从中获得了多少乐趣及能量。请您在评分时对消耗能量的事情加上一个减号，对严重的消耗能量的事情加上两个减号。您可以对增加生活能量的事情写上加号。您感觉到的中性活动，请您写上一个“0”。

在第三个步骤中，请您在附加的一栏中填入您为每件事情耗费的时间。请您注明一下，在典型周中，大约花费了多少小时。当然，您也可以不以周而以天为周期进行评估。然而，在大多数情况下，以周为周期来评估比以天为周期更科学，因为在一个星期内同时包括了工作日和周末。如果您不填绝对的时间单位（如小时），也可以用百分数来填写。当然，填写百分数要麻烦一些。在这个评估过程中，我们并不想得到很精确的数据，而只是想了解一下您一周耗费能量的概况。这种练习的意义在于，要

知道什么样的活动是消耗能量的，什么样的活动是补充能量的，以及您每次活动花费了多少时间。

很有可能您已经预感到这一结果了。在大多数情况下，这种简单的报表，能够使我们更清楚地明白自身能量的分配。如果有明显的能量赤字，您就应该设法使能量更加平衡。首先，如果我们意识到这种状况，我们就能够进行结构性和针对性的改变。

首先，请您选择一个严重消耗能量的事情；再选择一个尽管要求投入很多能量，但是，也能带来很多生活乐趣的事情，总之，是一件消耗能量的和积极的事情。

在下一个步骤中，请您试图想象那件积极的事情，以致于好像这种事件就发生在眼前。请您把可能发生的场景置于思想中，就好像您在看录像一样。您看到什么了吗？您听到什么

能量平衡表格



活动方式



鐵 釘



每周用的时间

请您记录一下，您做了些什么活动，用了多少时间，并请您评估这些活动所消耗的能量。

声音和响声了吗？

您有什么样的感觉和感受？您越是平静地感受这个过程，从中所得到的经验就越有用处。

接下来，您用同样的方式，去重新经历一下那件很耗费能量的事情。之后，请您交替着在脑海里回顾这两件事情，以便把这两种事情带给您的视觉、听觉、触觉等感觉上的不同之处，尽可能确切地体会到。通常，这两种事情在脑海中的影像会在图像的大小、位置、远近、明亮程度、色彩等方面有所区别。不耗费能量的事情的影像，往往会像电影一样，也就是说动态的，彩色的，而且会大些，明亮些，影像会位于人的视野的上半部，而耗费能量事情的影像会是黑白画面或比较暗淡，而且往往是静态图，不很清楚而且较小，位于视野的下半部。

那么，什么是最本质和最引人注



目的差别呢？什么是听觉上的差别呢？我们交谈的内容与方式有什么本质上的不同呢？听到了什么声响或者音乐了么？有什么感受呢？是否也有气味和滋味的不同呢？关于在经历这两个事件中的决定性偏差的意识，还可以被理智地用在以后的练习中。在以后的练习部分中，我们会再谈到这一点。

多年来，米夏埃尔从事工程师顾问工作，经常在外，他很骄傲自己在解决疑难问题时，总能有突发性的灵感，使得问题迎刃而解。在做了上述的练习之后，他意识到，如果他事先从多年跟随顾客的销售员那里有目的地搜集一切资料，并且仔细地阅读分析，这样在给顾客咨询遇到难题时，他不需要花费更多的能量就能得到突发性灵感，以便找到解决办法。过去他处于强大的成就压力下，这种压力并不是因为任务本身而形成的，

而是由他自己造成的。如果我们能够以较小的能量消耗，而获得同样成功的话——甚至是一个更大的成功——那么，我们就能够从总体上改善能量收支平衡。

米夏埃尔的例子是很典型的。在这些例子中，我们所追求的价值导致了心理压力。在多数情况下，米夏埃尔所追求的那种突发性灵感，其实是根本没有必要的，也并不一定会导致更好的结果。但是，往往我们无法认识到这种自己一直追求，并引以为荣的东西原来是无用的。为了平衡我们的能量预算，我们就必须认识到这种因素的影响，并且在结构上进行改变。那些我们认为重要的价值，我们总会给它们留有余地，并且努力通过各种途径让它们得以实现。这些意图和目标可以相互支持。然而，如果它们的确是向各不相同的方向运动的话，那么它们必然会互为障碍。努力

的一部分会相互抵消，投入的能量效果欠佳。尽管做了很大的努力，而我们却很少得到满足感和人生的乐趣。能量均衡受到影响，因为我们投入的一部分能量被浪费掉了。因此，人生的乐趣也减少了。如果各个方面的努力能够和谐地相互作用的话，投入的能量就会取得一个积极的结果。

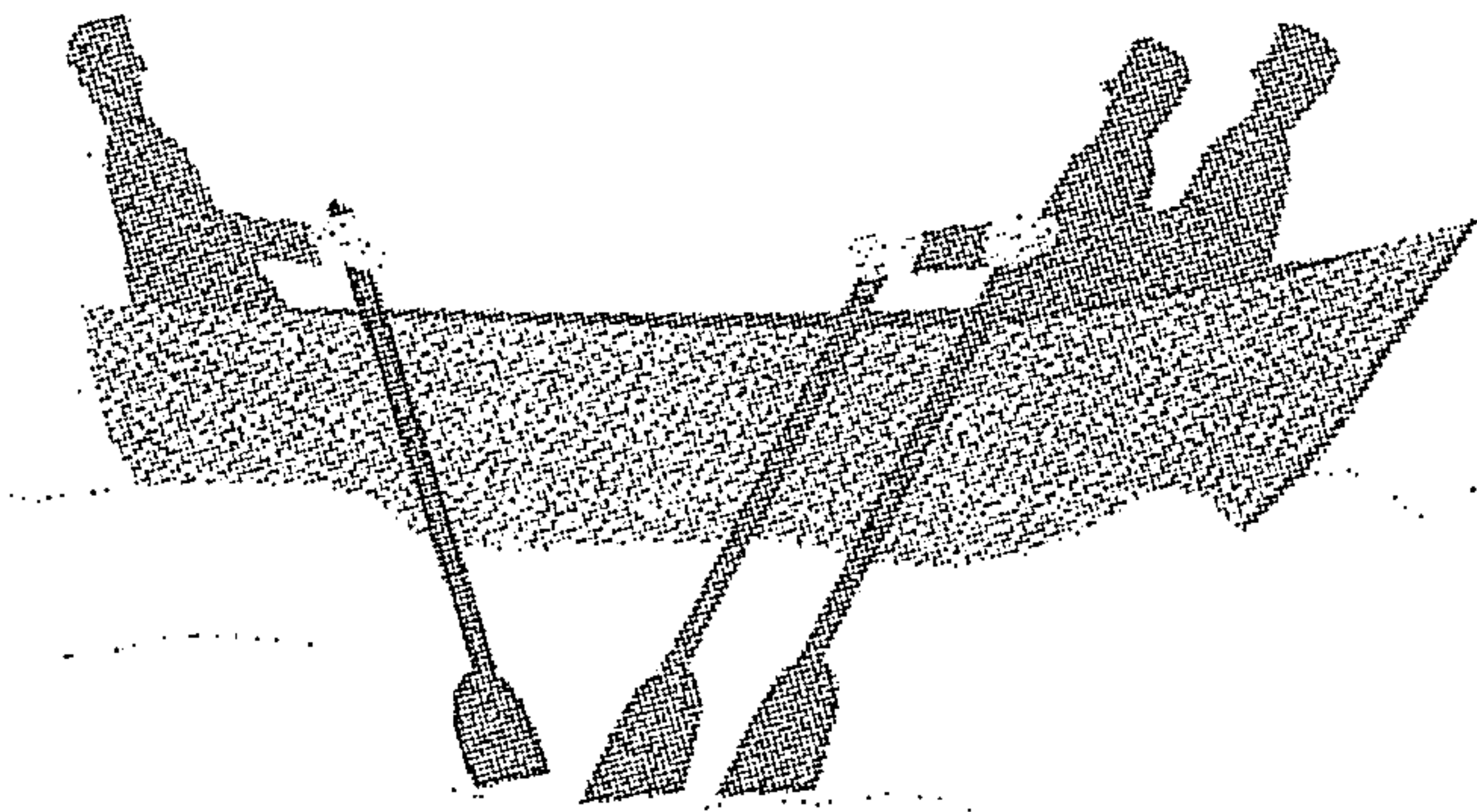
这种共同作用，就像一个船队。如果大家都向同一个方向用力划，那就能够取得一个理想的结果。如果每人各驶向一个方向，只会白白浪费很多力量，而不能够取得理想的效果，因为能量的一大部分自相抵消掉了。如果我们能够把自己的目标彼此更和谐地均衡地结合在一起，那么，我们就会得到一个更好的能量均衡表。

我们的大部分意图是无知觉的。神经—语言—程序练习利用模型以试图澄清这些意图，在此模型中，每个意图都被看作成一个独立的人，一

种个性。而且这些不同的“独立人”、个性以一种对话的方式彼此之间进行磋商和协调。在这儿，我们讲的是一种内心对话。通过好的、有计划性的个性会谈，我们可以成功地使各个不同的目标之间达成谅解。这样，我们就可以把能量用在最需要的地方，不同目标会从相互敌对或者互不往来变成共存，甚至互补的关系。

最新的大脑研究结果证实，我们的大脑并不是统一的整体，而是由各个不同部分（区域）组成的。而这些部分，尽管彼此之间有必要的合作，并且被紧密地联系在一起，但是，它们之间仍保留着各自的特点和独立的功能。这种合作，可能是和谐的、高效的和有计划性的，但是也可能会出现摩擦损耗。如果我们想自己承担责任和领导，那么，我们首先必须使那些无意识的意图变为有意识的，可以控制的。

集中一切力量



这就像划船一样：只有所有一切力量都朝着同一方向，才可能得到最理想的结果。

“啊，我内心存在着两种矛盾的倾向。”

也许您知道这个格言。这种情况往往是很多的。斯特法尼早已下班，但内心里却有一个声音对她说：“你已答应过要完成报告，人应该说到做到。”但是，另外一个声音却在报怨，因为她得到的资料很不完整，致使她浪费了许多精力和时间。“这不是我的过错，应该看一下，我得到了什么样的第一手资料。”“我将在我的报告中指出，不能按时完成的原因。”第三个声音在说：“但是，如果费了半天劲，却没有把事情准备好，这会影响自己未来事业的发展。”第四个声音认为：“我的家人都在家里等我，对他们我也有责任。”也许斯特法尼还会有另外一种感觉，就是她想终于可以自己单独做些什么，想做一些让

自己放松的事。但是，并不是所有这一切想法都能够同时实现。结果往往是她虽然做着其中的一件事，心中却想着那些错过的未做的事情。如果她现在不注意这一点，她就会有心理负担。然后，会试图把自己的能量在每件事上都分摊一点，一直到有一天变得不满意和筋疲力尽为止。

如果我们对不同的意图和要求以及我们所支配的力量，都十分了解并能够合理地调整它们之间的关系，那么，我们的能量就会因此而变得均衡起来。

我们能量的源泉

在进行均衡能量预算时，我们也必须注意到精神、心灵和身体之间的相互共同作用（通力协作）。在一个范围内的干扰，往往会扩散到其他范围中去。如果我们在身体方面不注意到这一点，在多数情况下，我们很难使我们的思想变得清晰和具有计划性。我们会需要更多的能量。同样，我们的心灵状态会对我们的身体健康有影响。如果运输工具和司机都处于良好状态，并能够和谐地合作的话，就可以发挥极好的效果。

如果我们能够保持能量平衡，那么，我们在精神、心灵和身体方面就

是健康的。如果在一个范围内，能量赤字威胁着健康，那么，这种威胁也会扩散到其他范围中去。

气质很好的人，我们从他们的外表上，就能够看出他们是处于一种稳健、平衡和能量充足的状态。在通常情况下，我们能够直接地看到这些人能量的扩散。他们不仅能够很轻松地完成任务，而且还能令人信服。这也就是他们最终成功的原因。



在这一章中，我们将讨论如何能够增强附加力量，以便灌注能量。这一点，对我们在身心憔悴、毫无兴趣、能量贫乏的情况下，是特别有帮助的。当然，我们也可以利用这种可能性来及时地增添自身的能量储备。接下来，我们将讨论下面四个部分：呼吸、营养、心灵上的协调和良好体格的积极作用。对此，在第二部分“心理能力训练”中，还会有更详细的说明。

呼吸：生命能量的钥匙

我们必须呼吸，这是很自然的事。但是对此，我们在多数情况下却很少想到。呼吸的方式对我们的能量平衡起着决定性的作用。譬如“我上气不接下气”、“我喘不上气来”、“我不得不做深呼吸”等这类表达方式，都显示了呼吸具有何等的意义。而且，在上帝造人时，也提到是呼吸给了人类以生命（生命能量）。

西方人总是强调深吸气的重要性：在多数情况下，练习指导总是从深吸气开始的。而在亚洲地区，则把呼气放在首位，并且经常说的是呼吸而不是吸呼。有一句瑜伽的箴言说道：“正确的吸气是送给呼气的一份礼物。”这些各不相同的观点，肯定有一个医学方面和体质方面的说法。要指出的是，呼吸可以通过各种不同

的方式来调节。呼吸与沉思和回忆在本质上是一致的。吸气时，人处于接纳状态，这就意味着得到东西对人来说十分重要；而呼气时，却是将体内的空气排出，这也就意味着一种凡事泰然处之的人生哲理。

对各种不同人群的测试表明，呼吸和感情冲动之间确实存在着联系。在舒适的感觉中，在相同呼吸量下，呼吸的频率会减少。这就是说，呼吸变得安静和深沉了。而在不舒适的感觉中——这种不舒适，可能来自客观环境，也可能来自人内心的压力——情况则相反。有意思的是，无论在哪种感觉下，吸气的时间基本上是不同的，只是呼气时间有所改变。深呼吸，可以提高吸气量——只有放走更多的空气，才能接收更多的空气。

呼气与情绪之间的关系是很显而易见的。如果我们能够意识到这一点，并且进行调节，我们自身也就能

够相应地协调起来。如果您每天能够做几次有意识的呼吸，那么，这已经是一个很好的放松练习了，这个练习能够增强您的能量供给。有意识的呼吸，并不意味着我们要去控制甚至强迫自己以一种方式去呼吸，而是意味着我们要静心体会呼吸的韵律和那一份安静。这样，我们的呼吸会自然而然地变得很自如、安静，而且深沉。深沉的呼吸，并不仅仅是指我们能够呼吸更多的空气，而且更能增加能量的交换量，也能把更多的体内废物排出体外。在任何情况下，比较安静的呼吸，都会带给我们均匀和协调，并能够更有效地发挥能量。我们不是在匆忙中花费精力，而是全心享受一种“安静的力量”。

有意识的呼吸，同时是自我意识的一部分，也是修身养性的一种简单方法。这能使我们的能量预算处于较好的平衡状态。然而，在练习有意识



的呼吸时，您不应当教条，而是应该寻找一种适合自己的呼吸方式。

营养：吃什么，补什么

大部分能量是我们通过吸收营养获取的。而另一方面，在消化和利用营养的过程中，又会消耗许多能量。这表现在，譬如，在一顿丰盛的饭菜之后的困倦现象。营养对我们的能量预算起着如此重要的作用，因此它决不能被忽视。即使我们现在不讨论特殊减肥问题，我们也想建议要有意识地改善饮食习惯，并且要经常想想自己的饮食习惯是否健康。

通过这种考虑，人们往往会意识到，将来要少吃，甚至不吃某些饭菜。但是，往往是想着容易做着难。您可能经常想，以后不再吃肉、吃甜食，也不再喝酒。但是，您越是这样想，那种吃肉、吃甜食及喝酒的欲望

反而越大。很明显，人们在吃时所得到的享受，远远超过了人的理智。这里，神经—语言—程序提供了解除和避免这一情况发生的方法。

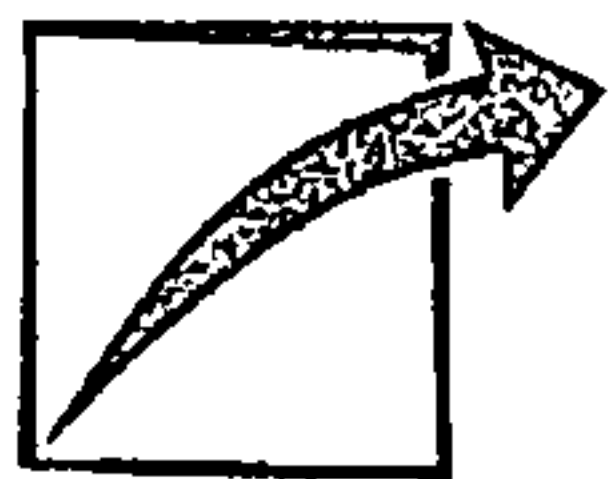
出于健康的原因，米夏埃尔想听从医生的劝告，放弃吃甜食的习惯。但是，他又无法抗拒甜食的诱惑，而他却很讨厌吃苹果。现在，米夏埃尔在脑海中想象，他以前是怎样吃巧克力糖的，并且尽可能做到身临其境：嘴里感觉到巧克力的味道，眼睛里看见夹心巧克力糖的图像、光泽，清晰而富有色彩，超常的大，并且位于视野的右上角，口水都流出来了。他听见自己说：“真好吃啊！”而且感到很舒服。在稍做休息之后，他接着重复了上面的想象，不过这次是想象如何吃苹果：苹果的形象明显变小，而且是静态的、暗淡的，很不清晰，它位于视野的左下方，感觉令人不舒服，而且心不在焉。再休息一下之后，米

关于这一
练习的指
导，您可
在第 102
页上找到

夏埃尔再进行两种交叉组合想象。一次是巧克力夹心糖位于视野的左下方，图像不清晰，很小，而且暗淡；另一次则相应地把苹果放在右上方，图像就比较大，闪光，并且发亮。米夏埃尔把他对苹果和夹心巧克力糖的感觉和好恶作了交换之后，夹心巧克力糖失去了其不可抗拒的吸引，而苹果则变得更具有吸引力。

这不是关系到节制饮食或者清心寡欲，而是关系到如何把饮食带来的快感与一些自己未必喜欢，但从别的角度看却是好的食品联系起来。譬如，考虑到它们对健康的作用或能够平衡能量预算。

这样做的目的在于，把我们应该吃的东西变成好吃的东西。如果我们必须经常地抗拒一些不健康食品的诱惑，那会使我们消耗不必要的能量。问题的关键在于找到一种方法，这种方法能使我们的感情和理智统一



起来，以便促进我们的成功。

精神能量：用之不竭的能量库



如果我们常常遇到特殊的困难，“又走背字”或者没有立刻成功，我们就会怀疑自身的能力，丧失勇气，而且无力。正是在这种时候，我们才格外需要能量灌注，因为我们与我们能力之间的联系受到了封锁。在这种情况下，我们“建立能量按钮”是很有帮助的。我们要解除封锁，重新找到通向生命的入口，这是可以通过精神练习实现的。

请您回忆一下过去三件令您非常满意、力量充沛、非常成功并且带给您人生乐趣的事情。您选择其中的一件事，尽可能地把它想象得活生生一些，以便让您的所有感官再次经历一遍这件事情。

托马斯选择了发生在学校运动会

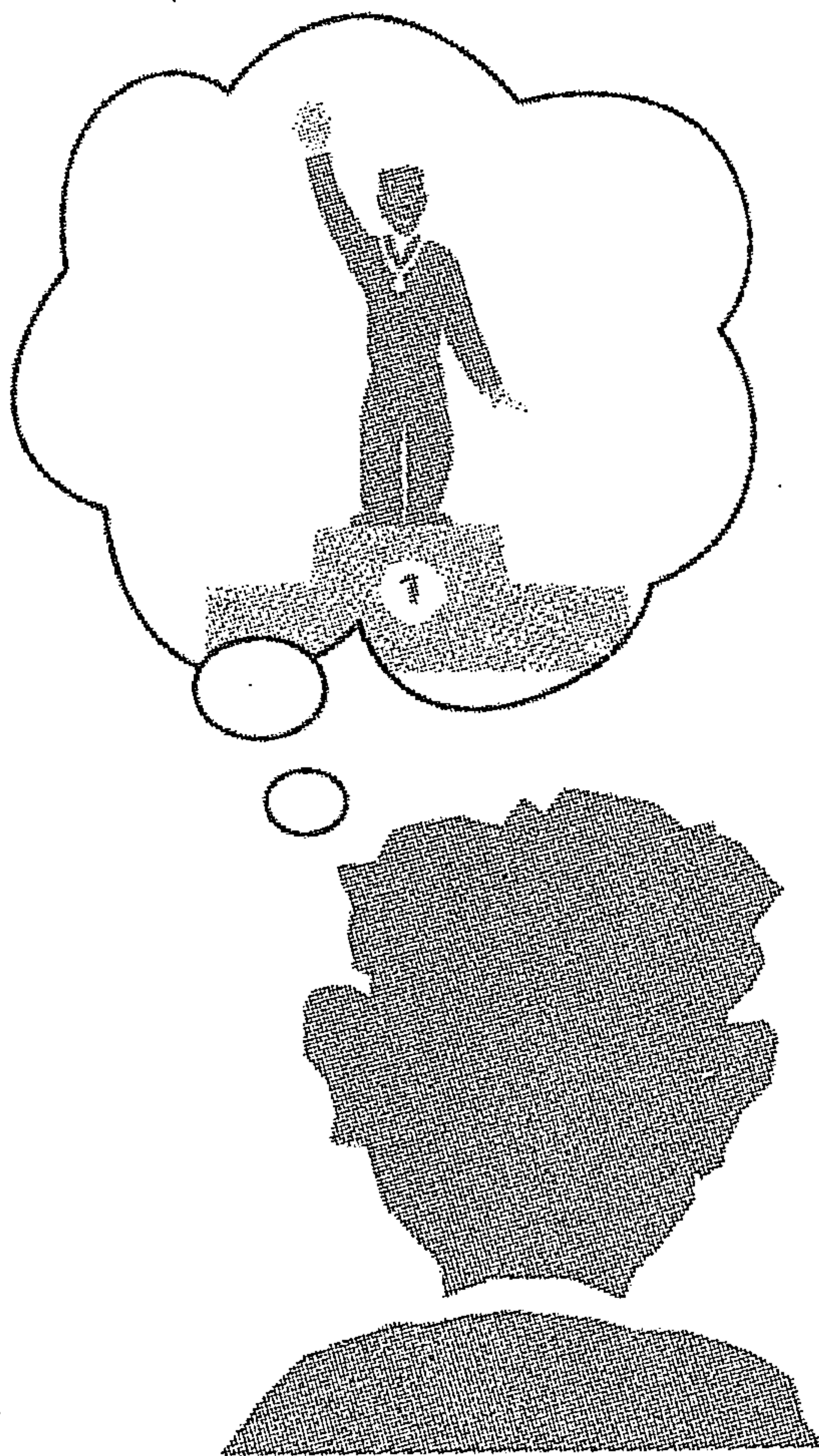
上的一件事情：作为接力队的末棒运动员，他接过接力棒，当时他的队已经远远地落在后面，致使胜利毫无希望。通过想象，他又经历了一次他当时是怎样首先冷静下来，发动附加力量，并同时放松一些，以做好出奇不意第一个冲过终点的准备。他仿佛又看见自己在跑，仿佛又听见那激动人心的呼叫声和祝贺声，他又感觉到对自己和全世界的满足感。他给这个场景写下一个标题：“现在我做给他们看看”，并且，在回忆的同时做深呼吸。如果对他来说将来有一天需要放松、但又目标坚定地去寻找自身能量和生活乐趣时，他就只需再次深呼吸，并同时对自己说“现在我做给他们看看”。



这样，托马斯就建立了自己的能量按钮。他找到了一把能够打开能量储藏库的钥匙，并且知道如何才能更合理地投入能量。这种与能量联系在



动员能量储备



请您回忆一件您能量特别充足并完成得卓有成效的事情。

一起的回忆方式，在神经—语言—程序练习中被称为“挂钩”。

这种挂钩不仅可以结束那种封闭的和不知所措的状态，而且可以避免我们丧失信心和无谓地浪费能量。同时可以激活我们生命力量的源泉，让我们开始一个适应于自身能量的生活新篇章。这里，选择什么样的事情作为挂钩的基础是无关紧要的，无论是来自于职业还是来自于个人生活方面，无论是发生在多年以前还是近期。重要的是，在再次经历这件事时，我们能感受到自身的生命能量并能够把这种积极的感受用于别的事情。用一句话、一个标题、或一个题目来概括这件事，以便我们可以在瞬间身临其境地再次经历一下这件事情。同时身体动作上的补充，比如托马斯的深呼吸，或者合起双掌，摸手背等类似的似乎并不起眼的动作，却能够加强挂钩的作用，同时给我们的

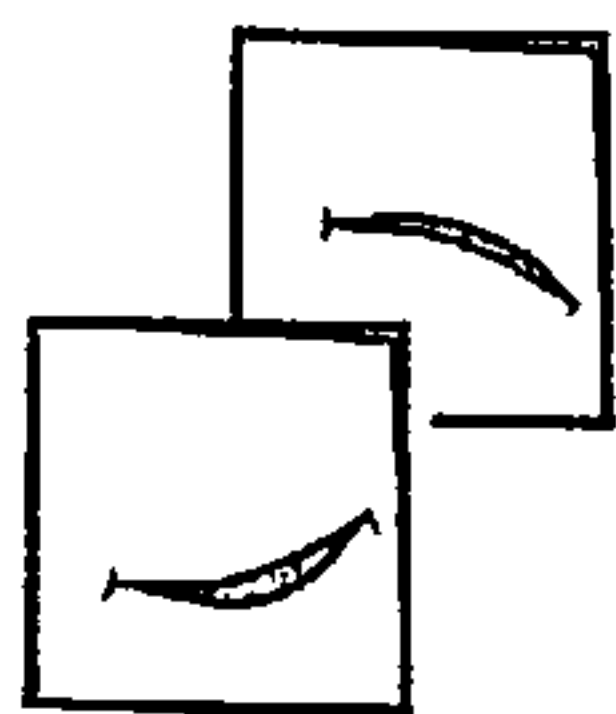
潜意识一个信号：现在要有效地支配能量了。

内外协调

我们经常只要观察一些人们的姿态，就可以感觉到他们是否精力充沛、心情愉快、做事是否有计划性、是否善于解决问题，还是毫无力气、垂头丧气、丧失信心和为问题所压倒。如果我们可以用信心十足和精力充沛来代替无力和气馁，这样我们承受压力的能力会加大而且解决问题会更成功。外表不仅仅是我们情绪的表露，而且它与情绪之间还存在着一种交换作用。设想您处于一种松懈的和受压迫的状态下，同时无精打采、东倒西歪地站在那里，您是否能够察觉到您的情绪会因此而发生变化呢？

然后，再换一种截然不同的笔直而充满活力的站姿，同时双目炯炯有

神，头部略微抬起，这时您一定会感觉到，您可以更好地运用自身能量并且对自己的潜能很有信心。身体实际上是一个容器。如果我们让它倒下，里面的内容就会流出来；如果我们把它竖起来，里面的内容才会稳稳地呆在容器里面——就好比我们的能量：如果我们想让自己的内心振作起来，就必须首先把自己的身体姿态振作起来。



研究工作者发现，动物大概用它们总能量的 40% 来维持以四肢支持身体的方式。而人类为保持身体的直立状态只需要总能量的 18%。如果驼背或者耷拉着头，这会无形中加大能量的消耗。因此，正确的身体姿势会使我们自己的情绪协调一致，促使能量释放，并且改善我们的外在气质。此外，正确的身体姿势还能降低我们的能量消耗。

关注能量之河

因为能量状况可以影响我们的精神状况，同时我们的精神状况还可以进一步影响我们的能量之河。如果我们感觉到“身心交瘁”、“精力耗尽”、注意力下降、爱激动、无兴趣或者健忘的话，这就是能量缺乏的象征，这也就是我们经常说的心理压力的征兆。而这种预先警告，往往不容易被人察觉，或者人们会希望这种现象只是暂时的，是会很快消失的。可是，让我们回到汽车司机的故事上来：即使没有任何人事先提醒过他，他也会在看到加油警告灯闪起来时，及时去加油的。在这种情况下，一般

来讲，我们不会等到汽车最后由于没有汽油而不得不抛锚。在个人能量状况方面，我们也要防患于未然，把问题解决在出现之前。

如果我们感到不适和无力的话，可以测试一下我们的能量之河，以便以这种方式来辨别压力来自何方及如何才能减少这种压力。

如果一个大油箱上有一个小孔，动力燃料透过这个小孔慢慢渗出的话，那么这个渗漏的小孔也并不总是能够轻易被找到的。

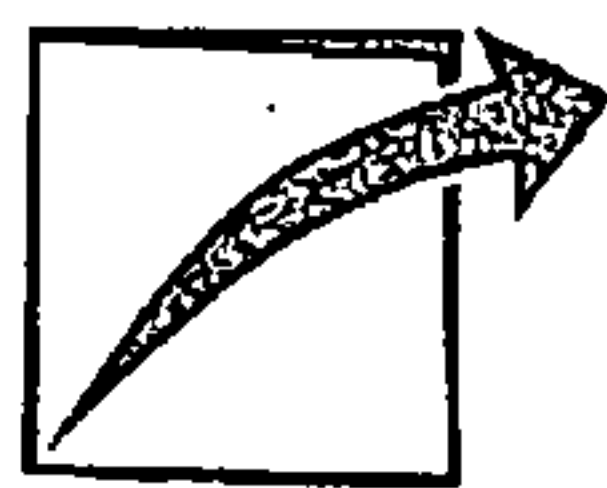
马提阿斯认为，他能量状况下降的原因是由于他在大学的学习迟迟不能结业而造成的。解决的办法很容易，他应当减少耗费精力的活动并把精力集中到结业一事上去。之后，在一次咨询性的详细观察中，他认识到，他显然是把努力的目标搞错了，但他自己又不想承认现实。尽管他对日尔曼语言学有兴趣，但是对教师这

一职业却毫无兴趣。从事教师工作的这一想象封锁了他的能量之河。他很清楚，他总是参加一些其他活动以推迟结业和从事教师职业的时间。但是事先他并没有意识到这一点。在这次咨询之后，他换了专业方向。现在，他已经成为了一名新闻记者，尽管有大量的业余活动，他仍感到自己能量充沛。与我们的推测相反，原因往往出现在意想不到的地方。然而，如果我们不去努力发现这种内在的关联，就会把自己的能量用在自己并不想用的地方，结果只能是白白浪费能量。

如果我们——像已经叙述的那样——把能量预算列到表上，并且把每次能量付出时的情形再回忆一次，用心去感受一次，那么这样会把许多被封锁的能量释放出来。以观察者而不是以当事人的角色，我们能更容易地找到感觉和精神调节的入口，所谓旁观者清。有了距离，作为旁观者就

能更好地从全局的角度来观察事物。我们在假想时，虽然能够听到各种不同的心理对话，但是我们不用立刻做出决定；虽然身临其境，但是我们无需马上解决问题。作为一个观察者，我们能够亲自看到、听到和感觉到自己的反应，这就能够使我们更好地注意到，我们是否处在一个均衡的和能量充足的状态之中。但是想身临其境地经历一下某种情形，同时又要保持一个观察者的距离，尤其是在我们知道结果已经确定的情况下，是很难做到的。如果我们除了思维清晰、精神上的重视和注意以外，还能够有第三个可能性来测试我们的能量之河的话，那将是很有意义的。

我们之所以能够测试我们的能量之河，这是基于我们在身体和精神方面，思想和体能之间的紧密转换作用。一定的环境、行动或者结果会促使能量的增长或降低。其实，这种环



我们能够
测试我们
的能量之
河

境、行动或者结果并不一定要真正发生，往往只要我们在头脑中加以想象就会发生能量增长或降低的现象。增添能量和耗费能量，这些直接与胸腺有关。胸腺通过激素和淋巴系统控制身体的生命能量。其作用能够通过肌肉的紧张状态觉察到。

胸腺位于胸腔的中部，上胸骨的后面。长时间以来，在新医学的范畴中，很少有对于胸腺的研究。在古希腊语中，“胸腺”是生命能量的意思。（古希腊医师）希波格拉特斯把生命能量称作自然疗法。印度人说 PRA-NA，中国人说气，日本人说 KI，都是指对精神和体能起作用的生命能量。

基于肌肉系统及其抵抗力的直接反应，存在着借助于“肌肉测试”考察各种不同的行为方式和环境强弱变化作用的可能性。试验表明，能量状态是怎样单独地通过一个极不愉快的事情的思维想象而自我改变

的。在实验的人中，都在能量状态上基本处于稳定状态。这时，如果告诉他们一个难缠的当事人刚刚打过电话。他们肌肉的能量就会明显地减弱。相反，欠佳的能量状态能够通过一个愉快的环境而明显地得到改善。这种“肌肉测试”较容易掌握。在本书练习部分的第一章中，我们将继续对此进行阐述。其实，这并不是一个医学问题，而是为了了解计划、行动和事件结果等对增强或者减弱我们的能量状态有何等程度的影响。令人惊奇的是，能量状态本身是怎样单独地通过言语、思想和想象起决定性转变的。肌肉测试在于，我们想象与一位同伴彼此之间不同的行动、抉择和变换，检查其中能量的上升或者下降。在这种测试中，并不要求那个进行测试的人真正去做什么事情。他只要想象事情的发生就够了。这种想象是引起能量增长或者能量削减的原

因。

卡琳不知道她是否应该接受一份新的工作。因为工作地点在距离她现在居住地大约有 30 公里的城市里。这份工作对她来说是一个挑战，但有意思，而且能学习很多新鲜东西。卡琳想通过“肌肉测试”来辨别什么样的决定是更适合她的。她在头脑中设想自己接受了这份新工作，仿佛已经身临其境一般。但测试的反应很弱。为了保险起见，她又测试了一下，如果她仍旧呆在现在的公司里，会有什么样的感受。可是这一次测试反应仍然很弱。卡琳这时糊涂了。她应该找另外一份全新的工作吗？当我们进一步再仔细考察她的想象，发现她在想象这份新工作时，是以保留旧住宅，每日奔波在家与公司之间为前提的。在她放弃保留旧住宅，而改为在新公司附近居住的想法后，当她再次想象新工作时，就会感到能量充足。并不

是改变工作和学习要求投入过多的力量，而是每天的往返走动。“我自己根本想不到是因为这个”，她评论道，“但是现在我明白了。”搬家和新生活环境的想法没有带来什么消极的影响。她确认，对她来说，在同一个地方居住和工作是很重要的。这个例子说明，重要的是要精确地描写目标，并且要了解每项情况可能出现的变形。

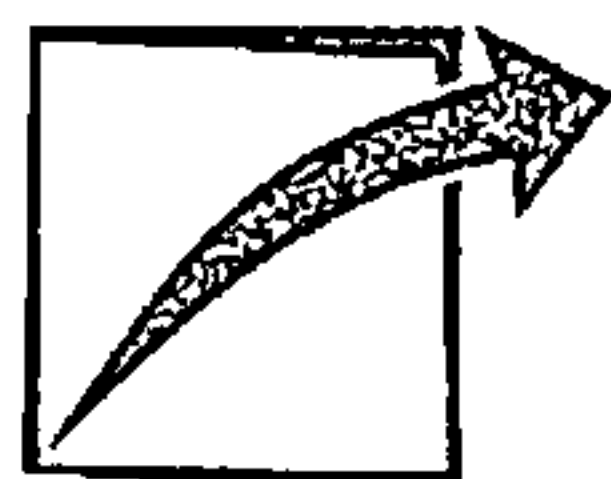
最后，卡琳用我们在列能量平衡表时所用的方法，即在头脑中把自己的决定构成一幅图画。这一次，接受这份新工作的一幕，在卡琳的头脑中，呈现得十分明亮，富有色彩，形状也较大，并且位于视线范围的左上方。这种图像正是在人们能量充沛的状态下应该有的。

我们有可能把不同的测试方式彼此组合起来：“肌肉测试”以体能反应的方式告诉我们，某种外界情况

会带给我们的能量状况怎样的影响。精神上的假想，会给我们另外一种新的可能来测试能量状况。我们只需要把现在生活中（变化之后）的每个细节与以前生活中（变化之前）的每个细节都在脑海中想象一下，并加以比较，然后，我们就能够非常明显地感受到，是现在的生活更充满活力，还是以前的生活更充满活力。这种方法同时可以作为寻找新的解决问题办法的开始。精神上的不同考虑，对于我们找到新的选择和更精确的描述一个状态，是很有帮助的。如果我们通过三种不同方式（清晰的思维、精神上的重视和注意、测试能量之河）所得到的解决方案是一致的，那么，这就意味着，如果采用这个方案，就能够使我们更充分地利用自身的资源和能量之河，成功的机会也会越大。这就是摆在我们的资源和能量面前的道路。

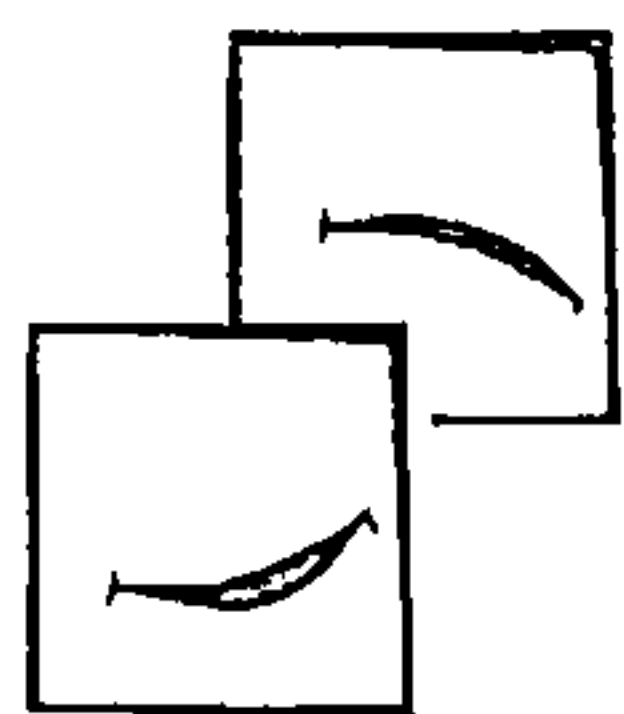
心理能力训练

在这一部分中，将提供给您具体的练习方法，以便改善您的能量预算。如果您想发动附加力量的话，请阅读“紧急救助”和“呼吸和放松”。这两个练习，不仅可以在短时间内帮助我们，而且还能够长时间地为我们提供能量。如果您想长期、持续地改善自身的能量状态的话，请参考饮食练习，改变自身价值系统和发展良性目标的练习。



在我们改变环境、习惯和想法之前，我们必须首先检查它们与我们的能量预算有什么关系。能量测试可以帮助我们了解这一点。

测试自身能量



身体、精神和灵魂是紧密联系、共同发挥所用的。我们是否能量充足、状况良好，可以从我们的体能、思维、精神及能力状态方面作一个考核。体能反应特别适合于做这种测试，因为我们在这里能够比较容易地排除有意识的影响。

肌肉测试

像在前一章中已经叙述过的那样，这种测试是基于生命能量和身体反应之间存在的紧密转换关系，我们能够单独地、轻快地和有效地对臂肌

特别是对三角肌进行测试。诚然，对于这样的练习我们需要一位同伴，即以这个同伴作为参照物来对被测试者的能量进行测试。练习由以下步骤组成：

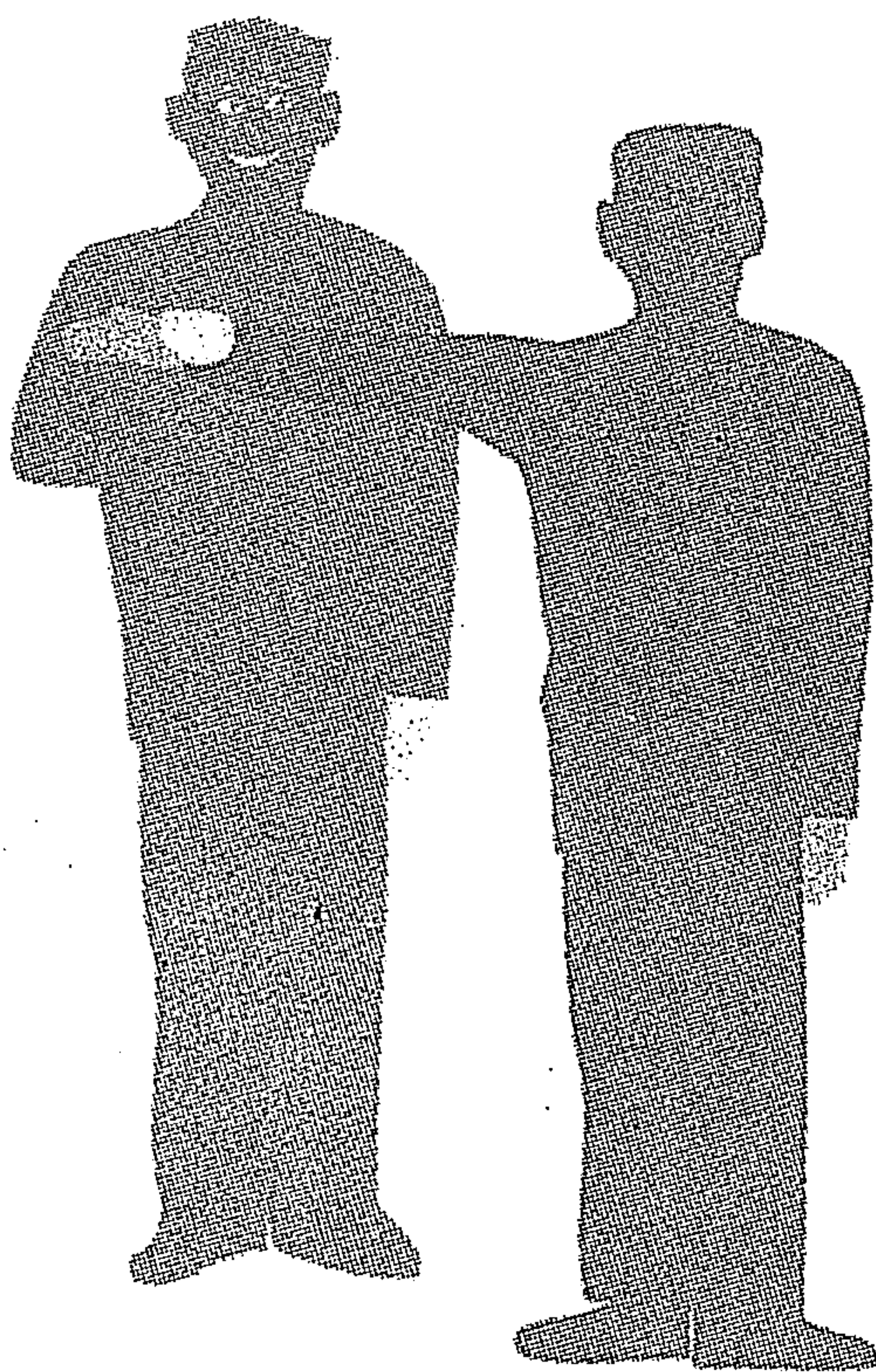
1. 被测试者站直、放松；右臂放松下垂；同时，左臂伸直与地面平行。

2. 同伴平行站在被测试人面前，左手放在被测试者右肩上，右手放在被测试者伸平的左肩手腕上方。

3. 同伴发出信号：他要把被测试人的左臂向下按。被测试人要把握住这个压力，即左臂始终保持在伸展的状态中。在后面的测试中，开始信号也可以由被测试人发出。

4. 然后，同伴用力按在被测试人臂上，尽管不是突然地猛击对方的手臂，但也要给对方以足够的压力，使对方肌肉可以紧张起来。我们并不想测试谁的力量更大，只是想测出被

肌肉测试



借助于肌肉测试，您就能够了解到您的能量状态。

测试者的能量状态！同伴要在压住测试者的手臂至少3秒钟或者当看到被测试者手臂明显下垂后，才能停止用力。

通常情况下，应该总是能够感到肌肉在与压力抗衡或者至少也能明显地感受到一股反抗的力量。

如果感到胳膊无力，我们就可以推测被测试者并不是处在正常的能量状态中。为了能够进行以后的对比测试，现在，首先要稳定被测试者的心情。连接我们能量源泉的直接桥梁是胸腺。胸腺位于我们胸骨的后面，大约位于两个锁骨合拢处下面2厘米的位置。轻轻敲敲这个位置，胸腺就会兴奋。喝一杯水也能达到使胸腺兴奋的目的。然后，再重复做一下前面所描述的肌肉测试的四个步骤。

正常情况下，在实验的第一个阶段，如果被测试者处于正常的平衡的

能量状态下，同伴很容易感受到他肌肉的抵抗力。在下一阶段中，再重复一次测试。这时，被测试者要回忆一个非常愉快的、成功的和能量充足的事件，好像托马斯在校运动会上接力赛跑中的那次经历一样。在一般情况下，同伴这一次能够明显感受到被测试者肌肉力量的增加。

在测试的最后一个阶段中，被测试者要使自己处于受压迫或者比较伤心的回忆中。这在一般情况下，虽然被测试者仍有意识地抬高左肩，但他肌肉的反应却相当软弱。

通过这三个阶段的测试，可以说，测试同伴对测试者已很“熟悉”了。他感受了测试者在一个正常情况下，在一个强壮情况下和在一个软弱情况下的各种反应。如果要强化一下这种“熟悉”程度，可以再回忆一下测试第二个阶段的反应。由此则可以再经历一次能量的反馈和积极完善

的阶段。如果被测试者在测试的第二和第三阶段能够使自己更好地沉浸在回忆中，并且能够更逼真地感受到喜悦或者悲哀的话，测试的结果会更加明显。在这种情况下，为了不打断被测试者的思维，测试的起始信号最好不由测试同伴发出，而是由被测试者自己决定（就像我们刚才已经在测试步骤 3 中提到的一样）：当被测试者感到自己已完全处在应有的情感状态的一刹那，他应将左臂水平举直，并且轻轻点下头，作为测试开始的信号。这样，所有前提条件都已做好。我们就可以开始真正地进行心理测试了。如果被测试者面临许多方案，需要做出决定时，那么，他就应当在脑海中把每种方案都假想一下，并分别作一下上述的肌肉测试，以便知道如果施行某种方案自身的反应是强还是弱。测试时，被测试者不必告诉他人他此时此刻在想什么。重要

的只是被测试者要对自己的想法和每个情况带给他的不同感受非常清楚。这些感受包括视觉、听觉、触觉，甚至嗅觉和味觉。如果开始测试时得不到明显不同的测试结果的话，那么就需要被测试者把自己对不同情况的想象再具体化一些，以便取得明确的测试结果。比如，安雅想知道自己是否真的想要孩子。为此，她做了肌肉测试。当她想象自己有孩子时，肌肉反应不强；当她想象自己没有子女时，肌肉反应同样很弱；可是，当她把有孩子与只需半天工作联系起来再测试时，肌肉反应明显增强。

把情况尽可能精确地描述出来是十分必要的。同时，通过对情况的精确描述，我们也能够发掘许多可能我们原本并没有注意到，但却能使我们更加能量充沛的事情，而且与此同时，还可以排除那些影响全局的反面因素。往往正是这些潜在的因素，才

是真正决定我们能量状态的因素。看问题的角度是多种多样的；您应该敞开您的想象，不要给自己的思维任何界限。然而，测试则能够帮助我们证实某些想法是否真的合适。但是，首先我们必须有这些想法。然后才能从中找出最佳的想法。这就和查《杜登字典》相似。如果我们要知道一个概念的表达是否正确，我们的脑海里必须首先要有一个大约的概念。所以，如果我们对测试结果不够满意，我们就应该展开想象，找到另外的可能与补充。也就是说，或者借助理智的手段来分析可行的方法，或者完全凭直觉来发挥自己的创造性。

寻求新道路

在情况复杂时，找到出路的关键在于把这种复杂情况分割成为若干小的组成部分。正如在安雅考虑是否

要孩子的例子中一样。在“要与不要”必择其一的决定中，改变框架条件也许是可能的。譬如，像已经提到的职业问题（上全班，停止工作，半天工作或者其他可能），当然还有许多其他因素，如与男朋友的关系问题（结婚，同居，还是自己单身生活等等）或居住环境、自己的进修、旅行、业余活动安排以及自己生活方式的其他方面。然后，我们可以把以上各种不同的考虑问题角度与不同的可能性决定结合起来，这样，我们就能够获得各种我们在开始时想都不曾想过的解决问题的办法。

善于开辟新途径

要得到一种积极的和能量充足的生活，最重要的是我们精神上的协调一致。在下一步的练习中，我们还会像在前面提到的肌肉训练一样，继



续用参数对比法加强我们对自身的了解。

首先，您再选择一个积极的、卓有成效的和精力充沛的经历。请您尽可能生动活泼地回忆一下这个经历，并用各种感官去感受它。在一个积极的意图中，视觉的想象通常是大的、明亮的、有色彩的。这个想象的图像，往往是位于视野范围的上部，并且可能是活动的。消极氛围下的想象，通常是显得较小、较暗淡或是黑白的。它位于视野范围的下部，经常是静态的，有虚影，甚至非常模糊不清。请您自我确定一下，决定性的区别位于何处。

相似的情形，也会发生在听力感觉上，听到的是音乐，是说话声音，还是噪音。我们能够听到鼓励、称赞和振奋的声音，还是怀疑和警告的声音。音乐和声音听上去可能非常高兴、轻松愉快，或者悲伤、不幸。这



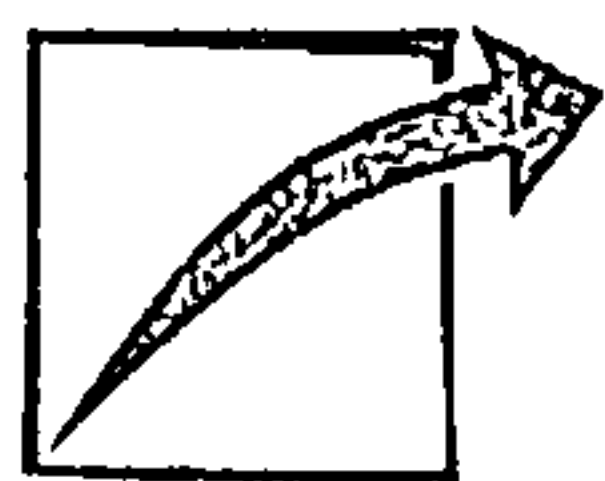
儿，请您也尝试着体会一下对您来说最为重要的区别。同样的区别也存在于我们的情感和心灵状态方面。您是否直接感受过受压迫、耗尽精力而带来的身体不适呢？譬如，您是否感到有胸部压抑（抑郁）、喉咙卡住、头部压迫感、呼吸微弱、胃痛或者手脚麻痹的现象？如果您换一个积极的心境，身体方面的感受会不会好一些？而且心理上、情感上也会感觉好一些。也请您现在尝试着找出几个最为重要的指数。在寻找指数时，不是奔着进行一个综合分析的目标，而是为了找出较为典型的标志。

在找到这些标志后，现在请您尽可能的去感受一个并不令人满意的环境。这时候，您肯定会或多或少地有一些消极的感觉。请您从这个消极的环境中摆脱出来，并试图把您总结的积极参数加到想象的图像中去，比如，把图像由视野范围的下方移到上

方，并把它变大，变得更有色彩。您听到的也不再是怀疑而是赞美之声了。如果您的胃感到紧张，那么，就请您自我放松一下。您不要更多地把注意力集中到这个令人不快的现实上，而是集中到您感官的变化方面。下一步，就请您注意一下，是自己在思想观念或者考虑问题的角度方面发生了什么样的变化，才能引起这种观念上的变化。通常情况下，随着图像位置的推移，我们看问题的侧重点也会随之改变，也许从另外一个角度来观察这件事，您会感觉好一些，甚至会感到自己走在正确的道路上。

这种测试可以使我们的创造性与潜力活动相配合，以协助我们在思维上更加机动灵活。我们不会再习惯于静止地看问题：不是对就是错，而是学会寻找新的途径或看事物的角度，然后再重新考虑问题。

紧急援助



在紧急援助中，很少涉及如何从战略的角度塑造我们的生活或者重新寻找我们的观点，而是涉及到如何能使附加能量快速活动起来的问题。我们想要的是暂时的精力充沛。这种情况往往出现在尽管我们处在强大的心理压力下，也必须完成某件事，因为它对我们是至关重要的；或者我们刚好处于能量入不敷出的状态下，也有可能是因为长期疲惫而不得不使用“能量储备”。

胸腺

在描述肌肉测试时，我们已经了解到如何才能使胸腺（即那座位于生命能量和心灵状态之间的桥梁）兴奋。练习方法是，我们在胸骨上轻击几次，胸骨位于左右锁骨交叉点以下2厘米处。如果轻击胸骨的动作在某些场合过于显眼的话，您可以把一只手放在胸腺上。如果这样看上去仍然很明显，您可以转向一侧或者稍休息一下。这一点，也适用于下面的练习。或者，您也可以像在上一章节中描述的那样，喝一杯水，这样也可以使胸腺兴奋，并使我们的能量状态得以改善。

深呼吸

能够有效降低心理压力的另一

胸腺——我们的能量中心



轻击位于胸骨下面的胸腺，可以激发我们的生命能量。

种形式是深呼吸。这方面有一些民间格言如“先喘口气吧”或者“我都透不过气来了”等等，古老的智慧也非常重视通向我们自身能量和资源的桥梁。

单单深呼吸就能够起到解救的作用。在下一章中，我们将继续深入地阐述呼吸练习及其放松的办法。浅呼吸和急促的呼吸会破坏我们和自身能量源泉之间的桥梁。深深的和释放性的深呼吸，会使我们感到放松。在这种状态下，我们能够更好地找到解决问题的办法。如果您把舌头顶住上腭，就激活了一个反射点，由此便引起了深呼吸——有时候甚至会引起打呵欠。这一点古希腊人和古罗马人都已经知道了。在印度的几个古老的修身养性秘方中，对舌头所处的位置，都有所描述。深呼吸的另一种自然反射是打呵欠。打呵欠可以促进血液循环，并能够增强对大脑的能量供给，此外，它还能解除头部和颌肌群

上的紧张。颌关节是大脑和身体之间一个极其重要的联络站。猫可以在大庭广众之下毫无顾忌地打呵欠，还可以自由舒适地伸懒腰。但作为社会的人来说，在大多数的公共场合都不能这样随心所欲。因此，在公开场合您就只能克制一下自己了。

如果在一个小组中经常出现有人打呵欠的现象，那么就说明大家都有些大脑缺氧，能量和精力也都不太集中了，这种时候就很有必要休息一下。

放松救助

把手放在额头上或者放在头后面会起到放松的作用。有些人也会不由自主地把双手交叉在脑后。接触双额隆肉有特别的放松作用。双额隆肉位于双眉和头发边界之间的额头上，用指尖抚摸或者轻轻地按摩双额隆肉，可以减少心理压力。同时，通过



按摩双额隆肉也可以改善血液循环，提高左右两个半脑之间的合作，并且增强我们身体的平衡。有些人如果心烦意乱，就会本能地抓住前额。在大多数情况下，这种无意识的小动作根本就不能引起人们的注意。

寻找身体平衡

这里所指的身体平衡，是指人体内部的均衡和身体能量合理的使用。我们也能够通过专门的紧急救助以达到身体的平衡。

对此，我们必须调动我们的左右两个半脑，并促进它们之间的相互合作。一定要避免一个半脑单独运作。比如，如果您在打电话时心情烦躁，您可以试着用另外一只手来拿电话听筒，或者是右撇子却试着用左手来做电话记录。通过这种方式不少人积累了很多经验，例如，左右或者上下

颠倒地写字。这种联系可以带给我们额外的能力。这样，就能够轻易地解除神经上的停滞并促使能量的释放。

思想的单向性也很有可能导致一种习惯性的坐姿。有意识的上身挺直的坐姿可以重新使我们振作起来，并且起到稳定能量的作用。在这种情况下，如果能挺起胸骨、放松双肩，那一定会达到更好的效果。

紧张度晴雨表

肌肉痉挛常常伴随着思想紧张同时出现。过度的肌肉紧张会无谓地束缚过多的能量，致使它们不能自由流动。许多人都有过持续紧张、过度紧张或者恼怒紧张的状态，这往往是一个提醒人们要放松的信号。

但是这种精神上的过度紧张往往很难被人们意识到。紧张晴雨表能够帮助您重新感觉到各种不同的肌

肉张力，从而为解除过度紧张创造了前提条件。练习开始时，请您给那种完全松弛的状态评 1 分，给那种很紧张的状态评 5 分。然后，请您绷紧您的手，把它捏紧成一个拳头，好像您想把什么东西捏碎一样。之后，请您从最紧张的 5 分状态慢慢放松到 2 分状态；从最紧张的 5 分状态慢慢放松到 3 分或 4 分状态；从最紧张的 5 分状态慢慢放松到 1 分或 2 分状态……通过多次这种不同紧张程度间的变换，我们就再次意识到了肌肉张力。您现在也可以把这种练习扩展到身体的其它肌肉部位上去。这样您就能够随时感觉到身体的紧张程度并及时消除它。

力量提示符

所谓的力量提示符就是开启我们精神能量的钥匙。在第一部分中，

我们曾经讲述过：托马斯是如何从他作为学校接力队的末棒运动员的经验中，总结出了他自己的力量提示符“现在我做给他们看看”的故事。

如果我们每一个人都有这样一个力量提示符，那么它就能成为我们的紧急救助。您可以按照下列步骤进行练习：

1. 回忆三件事情，第一件事使您很有成就感，第二件事使您感到自我满足，而第三件事使您充分感到自身的潜能。

2. 从这三件中任意选择一件事情，至于这件事是何时发生的并不重要。

3. 请您以您所有的感官尽可能生动活泼地在脑海中再经历一次这件事。您可以再次身临其境地看到、听到、感觉到这件事是如何发生的，同时您可以再次充分享受当时的能量

和人生乐趣。

4. 当您“故地重游”后，请您为这件事寻找一个适当的标题和题目，这个题目将来就会成为您的力量提示符。作为力量提示符的字或者句子应该是简明扼要而且积极向上的，不应该包括任何否定的含义。比如，应该用“我很有信心”来代替“我并不气馁”。

5. 请您现在重复一下第三个步骤，并在您感受最强烈的瞬间总结出您自己的力量提示符。

在随后的几天中，您要经常重复第五个步骤来强化力量提示符，以便这个提示符在将来能够为您提供紧急援助。

这一力量提示符可以通过一个动作或者其它的一个身体信号来强化它的提示功能，比如指尖相对、摸手背或者摸耳垂等等。



呼吸和放松

呼吸是直接通往我们生命能量的入口。有意识的呼吸意味着让生命能量之河自由流动，并能排除可能发生的干扰。这并不是指人为地去控制呼吸，或者甚至用力去压制呼吸。如果我们不是刻意呼吸而是顺其自然的话，我们就能够更好地来领导和驾驭呼吸。这种方法听起来好像是自相矛盾，但在现实中却是很有用处的。吸收那些自然而有用的东西，会比我们费九牛二虎之力刻意得到的能量更多。

一种有效同时又是简单的利用呼吸的方法便是：随意但有效地呼吸。如果把注意力集中到呼吸上，在



大多数情况下，我们也就把注意力自然而然地集中到思维上，这样我们的思维会随之放松。而且您还可以通过小声或在心里默数呼吸次数的方式来加强这种注意力的集中。在默数的同时您还可以默念“吸、呼”二字。这种默数或者默念就好像行僧在打坐时念禅经一样，可以把我们的精力从那些烦心的事上分散出来，以达到修身养性的目的。尽管如此，在默念开始的时候，我们还是难免想东想西、心情难以平静下来。这时候，您千万不要着急，更不要责备自己，而是要努力使自己平静下来：把我们呼吸的韵律和我们口中默念或心中默想的话的节奏统一起来。在这个过程中请您务必注意：这种放松的练习应该使您心情更愉快而不是带给您新的烦恼。

无论是躺着、坐着还是走着您都可以进行上述练习。躺着的时候，请您选择仰卧的姿势，并尽可能地放

松；头部要略微垫高，比如枕一个枕头；双臂放松，平放在身体两侧。如果您在练习开始之前一直是躺着的话，那么您要在练习开始时先站起来活动一下，这样是会有很大帮助的，然后再非常放松地、自然而舒适地躺下。

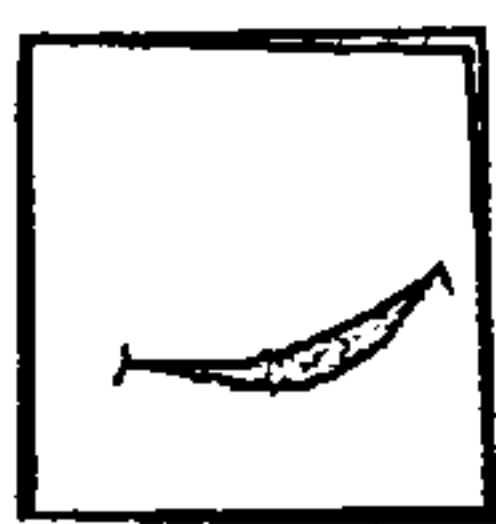
在坐着、站着或者行走时，请您注意保持上肢笔直的姿势（不要前倾或后仰，也不要左歪右斜），也就是说要保持脊柱笔直。两个肩胛骨要比平时更有意识地相互靠近一些。这样一来，胸廓也就自然而然地扩宽了。这有助于我们更有效地进行深呼吸。头部处于水平线上——既不抬头也不低头。如果开始时，您能把下巴绷紧，您就能够更容易保持头部的水平位置。

在坐着的时候，您所选择的椅子或者其它座位的高度应该合适，以便使您的腿能以膝盖为折点构成一个直角，同时双脚也能稳稳地放在地

上。双膝之间应该保留一只手宽的距离。在站着的时候，双脚彼此分开并保持一手宽的距离。这样才能使您更容易保持身体平衡并且久站不累。如果这时还能放松双膝，并把双膝轻轻向前弯曲的话，就会达到更好的效果。在行走时，要注意步态直立、平稳、均匀，而且最好是能与呼吸的节奏合拍，当然最重要的还是要放松。

如果我们有意识地去去做一件事，那么我们往往会有意识地控制事情的发展。做深呼吸也是同样的。只有您有意识地去深呼吸，并注意深呼吸了多久、它带给您多少能量，这样您才能更好地控制它。您要冷静地相信下意识和您自身的韵律。如上所述，我们并不想强迫自己去做任何事情，而是应该给呼吸以空间并使其以一种自然的方式进行。

通常的方式是，在短暂的时间之后，您即可确定呼吸是否的确变得安



静和深沉了。通过有意识的深呼吸和集中精力,就可以消除干扰因素、缓解令人紧张的气氛。您投入较少力量的同时却能够纳入更多的能量。只有在冷静沉着的情况下才能更好地吸收能量。这种冷静沉着往往伴随着我们对自身能量和判断力信任程度的增加。正直的身体姿势和通畅的呼吸能够促使我们的身体和内心处于更加平衡的状态。这种姿势打开了通向我们的能量和能力的大门,使我们能够更有意识地更充分地使用我们的能量。

正确的呼吸方式是用鼻子吸气,用嘴巴来呼气。在呼气时,嘴巴总是一张一合的。为了更自然地张合嘴巴并以此促进呼吸的进行,您可以把舌尖顶住位于上门牙后方半厘米处的上颚。这种练习并不是一种技术性的强行训练,而是帮助我们在精神紧张状况下,如何保持自如而冷静的呼吸。因为紧张时人们往往会忽视正确

的呼吸方式。

横膈膜是把胸腔和腹腔彼此分开的一块大的穹顶形肌肉，或者说：横膈膜是一个公用的界线，并且这个界线是可以通过自身力量和肌肉运动自由而有节奏地运动的。这种有机的共同运动，可以把身体上下两个部分紧密地联系起来。

如果横膈膜也积极地参与呼吸的话，那么在吸气时他的向下运动会扩宽胸腔。这样，我们就能够吸入更多的空气，而吸入更多的空气也就意味着吸入了更多的能量。在呼气时，横膈膜回到它原来所处的位置，这样会更有助于把空气向外挤压。吸气时，在胃、肝脏和内脏上面会有轻微的压力感，就好像一种轻轻地按摩一样。通过呼吸可以把呼吸的节奏感同时传给身体的其它部位（如内脏），这样可以调动身体的其它部位，同时也促进了血液的静脉循环。所谓的

横膈膜呼吸（也称作腹部呼吸或者腹部横膈膜呼吸）可以提高我们呼吸的效率。

如果观察小孩子的呼吸，我们可以看到他们的肚皮随着呼吸轻微地一起一伏，也就是说小孩子们进行的是腹部呼吸，而随着时间的推移，成年人就都习惯了扁平的（浅的）和能量缺乏的胸部呼吸。这可能有多种原因，比如是因为人类文明的发展或者是因为在工作时长达数小时的坐姿。重要的是，促进健康的自然性呼吸就因此受到了阻碍。现在我们就需要通过这个练习有意识地重新找回这种自然性的腹部呼吸方式。

身体和精神之间存在着交换关系。因此，我们身体上的变化和反应必然会影响到我们的精神能量。如果横膈膜不参与呼吸，就会导致我们不再感到充满活力和能量，只会感到身体僵直。身体的上下两个部分将被分

开、不再是有机的一体。这实际上不足为奇，如果这时候我们想把各行其事的身体不同部位协调起来，以使它们能够共同作用的话，将会消耗许多能量。

自然呼吸不仅仅能供给我们的身体以能量，更重要的是它是连接我们生命能量源泉的桥梁。不论是在提高注意力方面，还是在身体、思想和精神的协调方面，进行呼吸练习，都是很有必要的。

呼吸节奏就是吸气与呼气之间的配合：它们是一个统一体的两个组成部分。如果您加强了呼气，那么您将明显地感觉到吸气是多么的完全和自由。如果通过呼气能够从我们的肺里最大可能地把废气（二氧化碳）排出去，那么同时即可随之吸入空气（氧气）。这样，用一次呼吸就能够纳入更多的能量。

一次有意义的呼吸，其节奏可以

分成三个步骤：呼气——小休息——吸气。其中的休息就好像是呼气的渐渐结束、尾声。如果您大约呼气 2 秒钟，那么您就要休息 1 秒钟（共计 3 秒钟），然后您再深深地吸气 1 秒钟。如果像这样，每 4 秒钟呼吸一次的话，那么每分钟就呼吸 15 次，这也就是我们正常、安静呼吸的频率。随着练习的增多，每分钟呼吸的次数可能会减少，呼吸的节奏也会变慢。但是，呼吸——小休息——吸气之间的关系却保持不变。这里，您决不要试图勉强达到一定的呼吸长度，而是应该找到您自己的呼吸节奏。

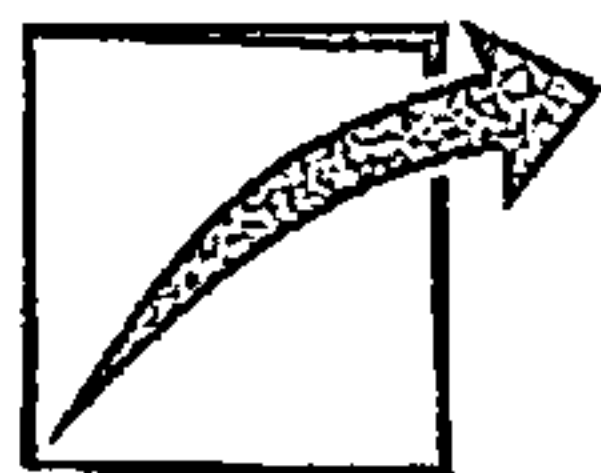
在需要的时候，您应该在一天内有意识地进行两次深呼吸。在开始时，在您放松和继续呼吸之前，应该先回忆一下横膈膜的呼吸和呼吸节奏的意义。如果能够进行有意义的和放松的呼吸练习的话，那么您的能量状况在短时间内即可得到改善。

通过适当饮食获得新能量

饮食是我们能量供给的重要途径。健康的饮食会使我们的能量供给更为有效、合理。我们将通过两个阶段来描述下面的练习：

1. 对于我们来说，什么是适当的、健康的和富于能量的饮食呢？

2. 我们怎样才能够通过营养方案来坚持这种适当的、健康的和富于能量的饮食习惯呢？



有时候，我们用理智认为正确的事，在实践中却很难去坚持实现它。所以，为了达到目的，我们把练习分

为制定目标、战略计划和实现目标两个部分。如果我们对由我们自己制定的营养方案有兴趣的话，那么几乎不需要花费什么力气即可遵照执行。

请找到您自己的营养方案

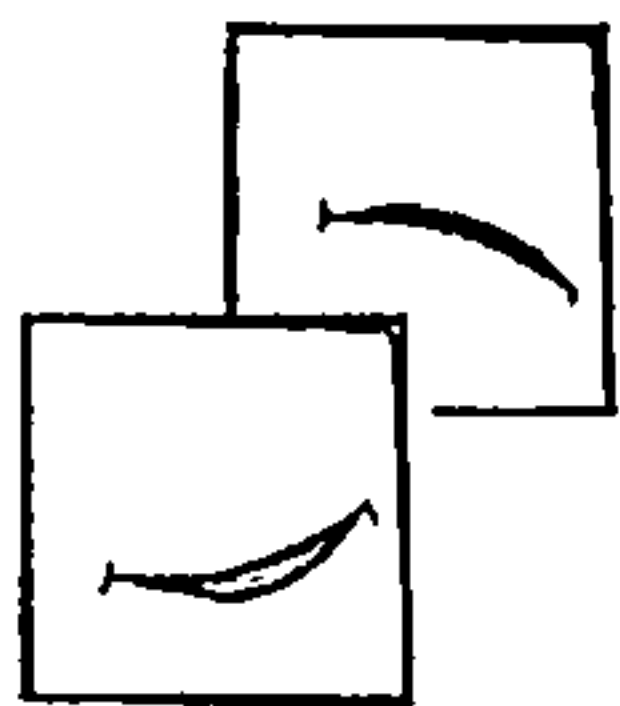
如果我们在制定营养方案时，仅仅出于理智去选择应该吃什么，而把那些自己最喜好的、但却并不一定很健康的菜肴排除在外的话，结果往往是适得其反，很难达到预期的效果。为了制定适合我们的营养方案，我们仍旧可以采用在能量测试中已经讲述过的方法。

为什么我们会在一定的情况下，重新核实迄今为止的营养方案，并在必要时改变它呢？这首先往往是出于对健康或者良好的身体状态（充沛的能量）的追求，而促使这种追求产生的原因是多种多样的：自我意识，受

了广告宣传或者相应的健身文章的影响,或者是因为自身体能的下降。有时候,我们会制定出一个很严格,而且如果一直坚持下去一定会卓有成效的节食计划,但是这种节食计划却并不一定适合我们。就好像只喜欢用高级汽油的汽车司机,如果他今天刚好开了一辆使用柴油的汽车的话,那么,尽管他喜欢用汽油,但他把汽油用在现在的这辆柴油车上也不会很好用。

在测试的第一个步骤中,我们要运用我们的理解力。请您先观察自己一段时间,然后请您记录一下:您吃了些什么东西;这些东西是否能够使您的身体更健康,精力更充沛?如果您想通过变换营养方式的办法来达到减肥的目的,那么您就在第二天早晨在秤上称一下,体重是增加了,还是减少了。如果是为了追求更好的身体状态的话,那么您要有意识地去注意,在每次进餐之后,您是感到更加

能量充足，还是困倦和松懈。如果您希望及时发现健康方面的干扰因素的话，那么就必须时常测量自己的血压和血糖是否有变化。然后，再把您的医生和营养顾问的建议或者那些您从书本上学来的东西都考虑在内，从而制定营养方案。您会面对几个可能的选择，请您根据个人的经验把这几种种选择加以补充，之后，再对其进行测试。



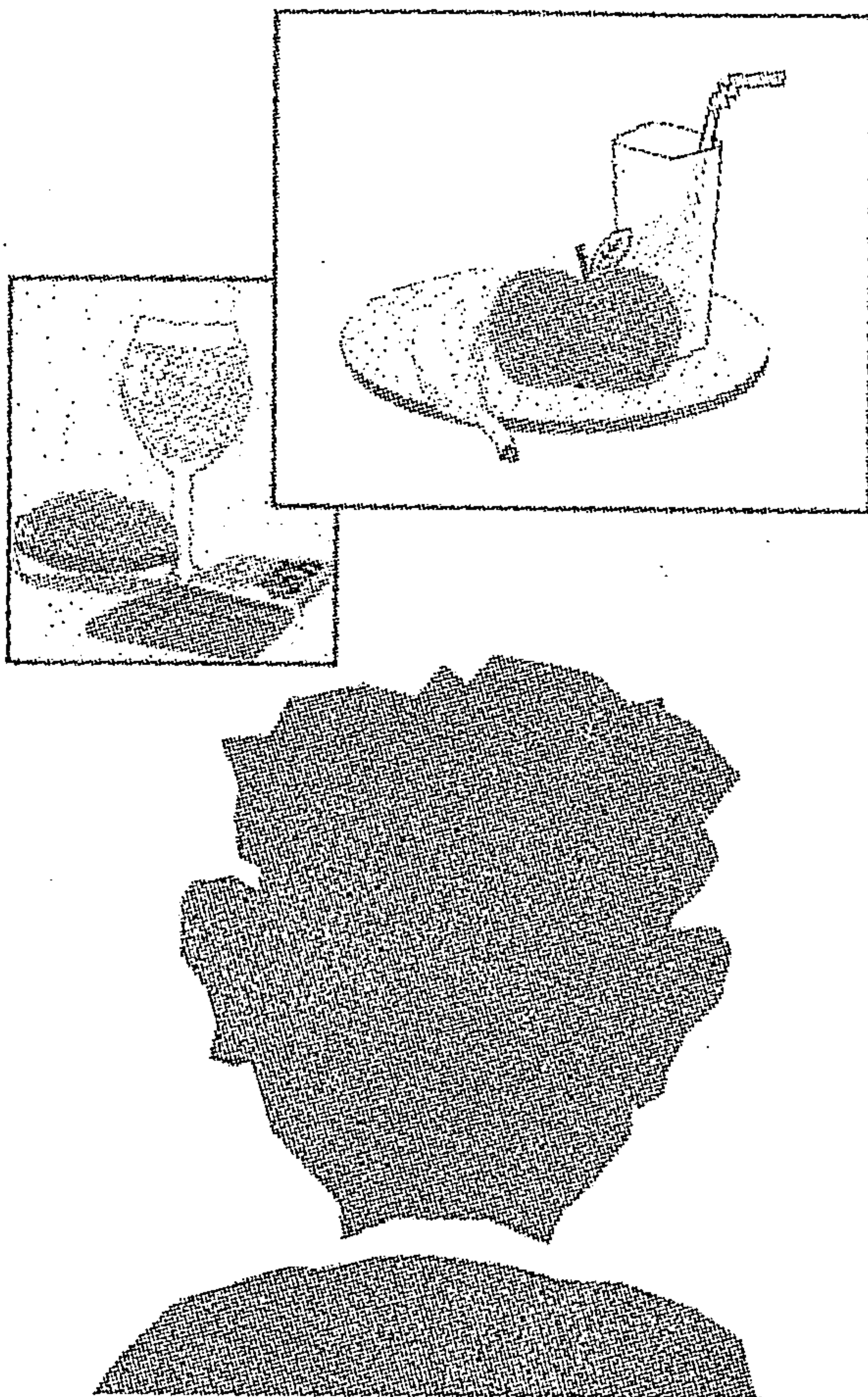
在第二个步骤中，您可以采用在肌肉测试中所用的方法，来测试一下各种不同的食物和饮料对您能量状况的作用。这种测试可以通过直接纳入食物或者通过想象各种食品和饮料来进行。尤其在测试那些不利于健康的、减少能量的“食品”和嗜好品时往往能够得到直接的测试反应。这样，您就能够把您的营养方案继续制订得更完美和更具体化。

在第三个步骤中，也就是最后一

个步骤中的目标。比如，您的脑海中好像在放一个录像，在录像中您自己可以观察一下自己是怎样使用营养方案的。请您尽可能去注意感官（视觉、听觉、感觉、嗅觉和味觉）上的感受。这种，请您在思想中核实一下您感受符合以前提到过的能量充足状态下的标准吗？也就是说您应该看到的是：一个大的、明亮的、友善的图像显示在视野范围的上方；同时能听到和谐的声音、鼓舞人心的话语；心里有一种满意的感觉；身体充满能量；闻到一种很惬意的味道或者一种香气。

如果出现什么不惬意的话，那么您就应该考虑一下，您必须做什么样的改变才能达到一个较好的、积极的状态。这可能是您在潜意识中讨厌某些营养方案中的食品，或者是您根本就不想放弃一种您非常喜欢的食品的缘故。另外，附带核实一下能否继续保持您的一个健康的、而且能量充

找到正确的营养



请您发现您的需要、偏爱以及理想的营养。

沛的营养目标。其实，并不存在什么绝对的决定，往往只需要一些较为详细的安排就足够了。比如，如果适合您的意图而且不损害您的健康的话，您可以不必决定绝对放弃肉食，只要限制一下自己的食肉量，比如每星期吃一二次就可以了。

一个较为复杂的节食计划，比如，一个以严格计算每日摄取碳水化合物、脂肪和蛋白质以及维他命、矿物质的数量和热量的千卡、焦耳量为基础的节食计划常常是很难坚持下去的。最好是把注意力集中到两三件能够改变您饮食习惯的事情上去，这样往往会取得更令人满意的效果。

不要失去兴趣

如果我们制定的营养方案既符合理智的准则，又符合享受和快乐的准则的话，那么我们的方案就已经得

到了第一步的实现，而且在执行这样的营养方案时也很少会遇到困难。在我们执行营养方案的开始一段时间内，要特别注意自控，以便我们能够战胜以前的不良饮食习惯。如果我们总是把自己喜欢食用的一些东西排除在营养方案之外，而把一些我们很厌恶的饭菜或者饮料列入我们的营养方案中的话，这样的营养方案是很难以实现的。为了克服这种现象，我们可以随时使用以下两种方法：

1. 把那些应该吃但可能不好吃的食品与一种更好的生活质量联系起来；而把那些自己不应该吃但又很爱吃的食品与一种较低的生活质量联系起来。这其中的基本的运作方式，我们已经在上一章“我们能量的源泉”中，通过米夏埃尔的例子做了解释。例子中，米夏埃尔就成功地用自己很讨厌吃的苹果代替了自己心爱

的夹心巧克力糖。

2. 那种想到如果目标达到、取得成功而产生的兴奋感，能够促进我们更有效地释放必要的能量，而且经常保持心情愉快，尽管也许我们为了追究这种成功不得不放弃一些自己喜欢的事情。

通过这两种可能性虽然可以达到改善饮食习惯的目标，但它们并不仅仅限于具体在饮食上的措施。具体方法，我们将在接下来的两章“价值的测试和改变”和“积极的思想目标”中进行详细的介绍。

价值的测试和改变

对于有价值的东西，我们会随时准备投入能量。但是如果没有得到任何相应的成功结果的话，我们就会感到所投入的能量没有得到相应的回报。也就是说，促使我们行动的价值观与现实情况并不相符。但往往我们不能够挑选客观情况，而且也不可能按我们的意志去改变它们。于是我们就应该仔细检查一下自身的价值系统，并在必要的时候让自己的价值系统去适应周围的环境。以下的练习有助于建立这样的一个适应周围环境的价值系统。

为了增加您对自身价值系统的了

解,请您首先把对您有意义的价值观列出来。为了使练习变得容易一些,您可以就涉及生活的每一个方面,比如,工作、友谊、业余活动等等,分别列出一个清单。请您先选出清单中的一个方面,然后对其作出价值评估。下面所列的各种价值观是按照字母的先后顺序排列的。在这里列出,仅作参考。

尊敬	主动性、活力
利他主义;无私	他人的认可、重视
稳健平衡的心态	教养
影响、魅力	民主
距离;间隔	纪律
尊敬、荣誉	诚实;真诚
影响	成功;成就
家庭;家族	自由;独立
愉快、高兴;乐趣	友谊、友情
和平;和睦;安静	好客
正义;公正	品味;鉴赏能力

社交；交际
平等

高雅的生活方式

和谐、和睦

出身；来历

同一性

亲近、亲密

聪明、智慧

合作、协作

懒散

权力

同情；同情心

言出必行

附近；接近；临近

客观性；现实性

条理；规则

责任感

壮丽；富丽堂皇

准时；认真

口才；雄辩

信念、信仰

幸福、成功；

幸运、运气

好心情、好情绪

兴高采烈

礼貌、客气

个人主义

同志关系；友谊

权限、职权范围

创造性

爱

人性；人情

勇气

容忍、谅解

自然

诚实；坦率

性格、人格

幻想、想象

实用主义

合法；依据法律

财产、财富

安静;平静	荣誉、声誉; 名望、声望
干净;整洁	自我实现
性特征	安全感
仔细;周到;谨慎	节约、节俭
力量;实力	勇敢;胆量
精力、活力、能力	容忍、宽容
忠实,忠诚,真诚	优势,优越性
信念,信服	环境保护
不依赖、独立性	不偏不倚、无党派
责任;责任心	消遣;娱乐
理智、理性;明智	信任、信赖
真理;实话;真情	变化、改变、转变
聪明;才智	远见;预见
温柔、温情、体贴	永恒
从属感、归属感	

请您现在按等级整理一下您所列出的价值观,给最重要的价值标上1分,给第二重要的价值标上2分等等。如果您在某些情况下不完全有把

握的话，也不必着急，您可以稍后再把它核实一下。对每个价值观您至少能够作出好、中、差的评价。在第二个步骤中，您对价值等级的分析应按照下列步骤进行：

1. 选择比较值：

针对某一价值，请您考虑一下好、中、差三种不同等级在内涵上有什么不同。

2. 请您在内心经历一下同一种价值的不同程度：

首先请您体会一下，如果这个价值对您来说意味着好，那么它应该是什么样的呢？请您试着把您的感觉变为知觉：您看见了什么？您看到了什么图像？您听到了什么声音或响声？您在情感上或者在体能上有什么样的感觉？

之后，请您再经历一下，如果这个价值对您来说意味着中等或者不好

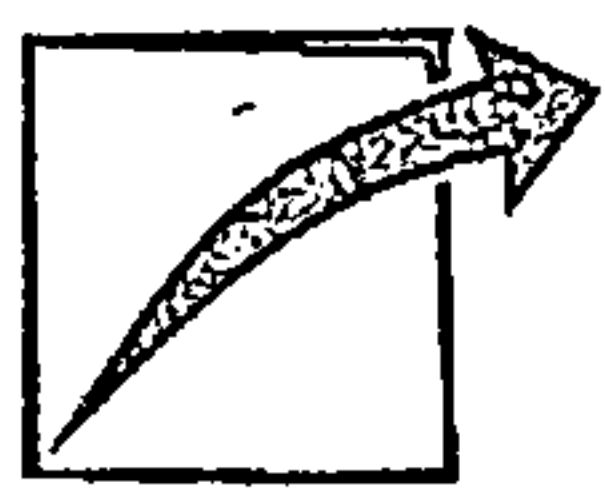
时，那么您有什么样的感觉呢？用同样的方法，尽最大可能让自己所有的感官系统都经历一下。请您在各不相同的价值想象中比较一下您的内心经历，并请您辨认出在视觉、听觉或者感觉方面最为重要的区别。

3. 请您先确认衡量标准，然后再根据这些衡量标准排列价值：

如果您在第二个步骤中仔细地经历了各种不同等级的价值观带给您的感受，并且真正意识到了这些区别所在的话，那就请您研究以下问题：从哪些方面您能够认识到表格中的价值是高级还是低级；这种价值对您又意味着什么呢。请您寻找一下那些促使您决定相对等级关系的衡量标准。

在练习的第一部分结束后，您可以用这些从中总结出来的衡量标准来评估其它的价值。

练习的第二部分主要是关于如何



改变您的价值观的问题。也就是说，如何把那些很少带给我们益处的价值降级；又如何把那些可能在开始时对您意义很小，但随着时间的推移及周围环境的改变而变得越来越重要的价值升级。对这个问题，我们将在下面的步骤中继续阐述。

4. 请您识别需要变动的价值：

您要改变哪个价值？这个价值应该提高还是降低？请您决定这个价值在您心目中的地位，并且给其评分。

5. 对价值进行全方位的核实：

各个单独的价值都不是孤立存在，而是彼此相互关联，共同存在于同一个系统中的。因此任何一个价值变化所带来的影响都不是单方面的，它往往会带来意想不到的多种效应。对此，请您先假设一下，如果您已经改变了某些价值对自己的重要程度的看法，那么您的生活会发生什么样的改变呢？对您来说什么东西会变得

更容易和更轻松一些？在哪些方面可能会出现问题的呢？您在想象这种变化及其对自己生活正面和反面的影响时，是否也把其它的价值同时考虑进来了呢？对这部分的练习，您一定不要怕花费时间，要仔细地注意您的反应和感觉。

6. 请您重新核实一下这个价值在整个系统中所处的位置：

在给一个价值重新定位以后，一定要重新核实一下，在系统中其它的价值现在是有了一个相对更高还是更低的位置。请您把其它价值逐一与这个价值进行比较，在比较过程中请运用上述第三个步骤中所总结的衡量标准。这个步骤的目的在于核实这个被重新定位的价值与和它“相邻”的价值间的关系。

7. 改变结论：

请您再回忆一下，是什么事件、行为或者情形促使您把某一价值重新

定位的。在心中重新经历一下定位前后的改变。首先，以改变前的状态为出发状态。请您注意，如果将价值重新定位之后，这种起始状态究竟会发生何种变化。而且对您来说，这个变化结果是否是相互协调而且积极呢？在有必要的时候，您应该继续改进这种结果。



通过这些练习的步骤，您就可以自己改变和决定您的价值排列，而这些价值在将来会提供给您所需要的能量和资源。这样您可以更好地与整体的周围环境协调起来。因为，往往这种周围环境或者应达到的目标并不是自发的，而是外界强加给您的而且是您根本无法回避的。通过价值的重新定位，您可以把对价值的追求转化为工作时的动力。这样也可以使您对外变得更成功，对内变得更自信。

有时，使我们感到困难的是应该

如何正确确定一个价值的范围。在大多数情况下，我们没有机会去充分体会一种价值的意义，没有过这种体会也就很难对它进行正确评价。

譬如，拉尔夫把与女朋友之间的忠诚放在他的价值金字塔的上层。以前，他女朋友的行为举止往往令他非常失望。他甚至感觉到自己已经束手无策了。如果他责备她，那么两个人肯定会吵架。这使他非常耗费能量，而且也因此变得很沮丧。但是，他从来没有重新核实一下自己对忠诚的理解，更没有考虑过是否应该把这个价值重新定位一下。

在一次思维练习中，拉尔夫想起了自己体验到的一次不忠诚的经历：有一次在与朋友聚会时，拉尔夫发表了自己对一个时髦话题的看法。但是在接下来的讨论中，他的女朋友却发表了与他截然不同的看法。拉尔夫感到这就是女朋友对他不够忠诚。单单

这种想法就已经使拉尔夫愣住了。现在他试图改变一下自己对忠诚的理解：但是什么样的改变才能卓有成效，以使他不会再对女朋友失望呢？他想，如果女朋友能够一直赞同他的看法，那该有多好啊。然后，他又开始注意自己究竟是如何理解忠诚二字的。他的结论是：他的女朋友虽然并不一定完全赞同他的意见，但她至少不应反对他的意见。这也就意味着，他的女朋友即使有另外的看法，也应该做到最好不要讲出来。他设身处地为女朋友考虑之后，自己也认为这种要求的确是有点过份。所以，他试图改变对忠诚的理解，以达到能够尊重女朋友的独立人格的目的。最后，他终于可以做到：在女朋友接受他的观点的前提下，也能接受女朋友持不同意见。在讨论过程中，女朋友的忠诚是通过她对自己诚实而专注的目光来表达的。

但是，当拉尔夫与女朋友提及此事时才发现，女朋友在其间也因考虑到要改善双方的关系而决定今后尽力避免与拉尔夫发生这方面的冲突。因为，她不愿意让拉尔夫再次失望。在谈到将来如何共同生活的问题上，他们表示：我们会彼此相互尊重，而且彼此忠诚，因为即使有不同观点，我们也会讲出来。

对于那些我们固有的、用于核实各种价值的衡量标准，在必要的情况下要去改变它们，以便使我们认为自身价值得到了实现。请您回忆一下这本书前面所提到过的由纪律变为死板、由节俭变为吝啬的例子。您找到的新的衡量标准不仅应该提供给我们感到充实的机会，而且也应该符合其价值的基本本质。

积极的思想目标



我们走的道路并不总是能够通向目标。为了达到目标，我们往往要花费很多的能量。有时，虽然艰辛地走完一段路，从中获得的收获却并不一定很多。我们之所以能够不知疲倦地做一件事，是因为我们为达到目标而心情愉快。由此可见，目标是如此地具有吸引力，它在很大程度上是我们所付出的努力的一种补偿。如果我们拥有这样的目标，我们就能够深信脚下的路是通向目标的。这样，期待目标实现时的良好心情，就成为我们奋发努力的动力。这种作用能够促使我们在大范围和长时间内积极地思考和

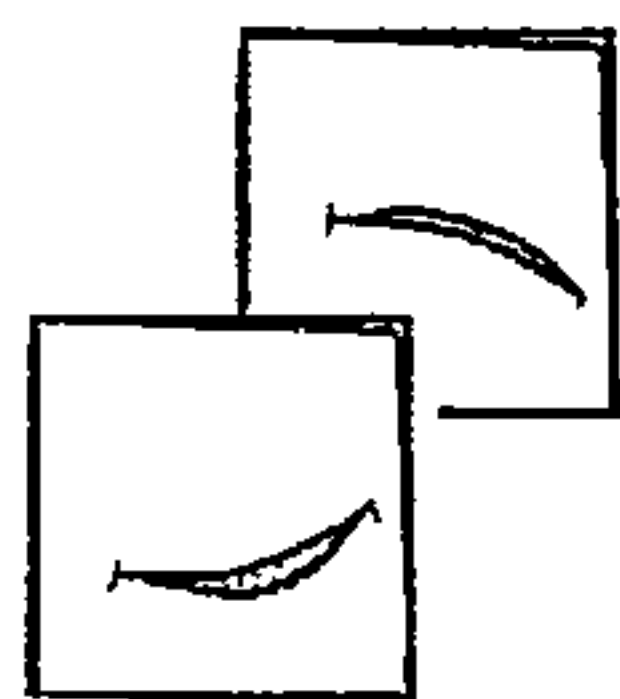
处事。这样，我们也不会经常为诸如什么才是生命的意义等类似问题所困扰。

如果我们能够确认几个重要的思想目标，并借助于我们的价值表对其进行核实，那将是很有意义的。这些基本的思想目标可以为我们的行动和决定指引方向。我们解决的每一个重大困难，从中得到的快感都能够进一步调动我们的能量。

通过一种很简单的思维练习，您就可以找出这样的思想目标：在脑海中设想一下将来 8 到 15 年可能发生的事情，比如，您希望一个好朋友在您 50 岁（当然也可能是 60 或者 40 岁）的生日晚会上发表祝词时，对您和您的生活做出什么样的评价呢？或者，您想象一下，自己将来想成为什么样的人，这会对您寻找思想目标很有帮助。通过这个练习，您就基本上能够找到自己在相对较长的一段时间

内应该追求的思想目标。

您有意识的思想目标能够成为您生活的准绳，并且能够在您偶然迷失方向时，指导您重新走上正路。只有这样，才能使您把全部的能量集中到最重要的事情上来。同时，少走弯路也可以使您节约很多能量。



如果，您意识到在您的生活旅途中难免有堵车和减速的现象发生，那么就请您不要忘记及时地灌注能量。