

NLP

Psycho-Power-Programm

经一语言一程序
心理系列

来自德国的
大众交际心理学

怎么快乐

怎么来

Gut drauf sein,
wenn's schiefgeht

【德】巴巴拉·绍特 著
Barbara Schott
马剑 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

怎么快乐怎么来

[德] 巴巴拉·绍特 / 著
Barbara Schott

马 剑 / 译

新世界出版社

京权(图字)01-2000-4209

图书在版编目(CIP)数据

怎么快乐怎么来/(德) 绍特(Schott, B.)著;马剑译.
—北京:新世界出版社,2001.1

(神经—语言—程序心理系列)

ISBN 7-80005-583-3

I. 怎… II. ①绍…②马… III. ①心境—通俗读物
②情绪—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85125 号

©1994 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei
Hamburg

怎么快乐怎么来

作 者 / [德]巴巴拉·绍特 Barbara Schott

译 者 / 马剑

责任编辑 / 杨 彬 郑俐强

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 / 3.75

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 7-80005-583-3/G·235

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

逆境中潜意识里会发生什么? / 3

思维层面

尼安德特效应 / 15

检验您的心理平衡

感受与内心的画面 / 25

对画面的描述

潜在的观念破坏了我们的机会 / 38

如何观察自我

各个思维层面

心理能力训练 / 55

即学即用 / 55

改变消极的观念 / 62

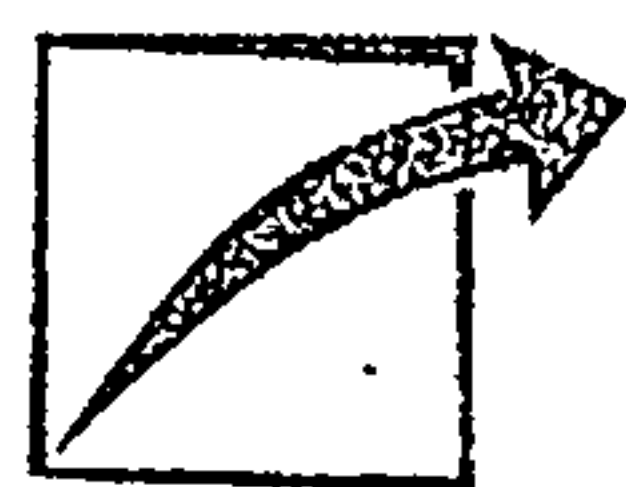
“教堂塔尖”的练习方法

“风暴”的练习方法

“电影院”的练习方法
从愿望到目标 / 87
积极乐观地描述目标
“时间路径”的练习方法
“门槛”的练习方法

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

我们经常会由于不愉快和意想不到的事情而感到惊慌失措、意志消沉。那些打乱我们计划的不幸的或可怕的经历也使我们垂头丧气、心灰意冷。我们要么不知所措地做出反应，陷入绝望的境地，要么有时就好斗成性，伤及他人。似乎只有时间才可以治愈这些创伤。

谁没有过运气正离自己而去甚或被命运捉弄的感觉呢？谁没有过这样的印象，仿佛有时一切都在和自己过不去？谁没有过被无计可施的事情弄得手足无措的经历呢？

在这些情况下，我们不得不对所处的形势进行完全重新的认识，很多

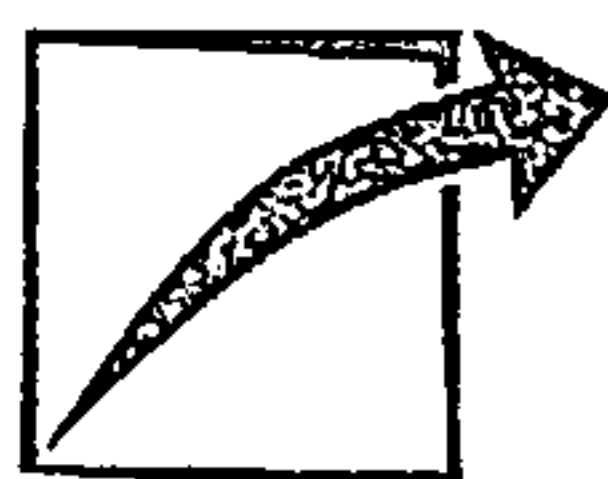
人都喜欢将自己视为客观情况的牺牲品。

逆来顺受是很合乎情理的一种反应。然而，如果是这样，我们便几乎无法解决我们的问题，因为我们很容易变得消极，并且坠入一个无底洞。事实上除了这样一种习以为常的反应方式外，仍然存在着可以发现和学习的其它选择。

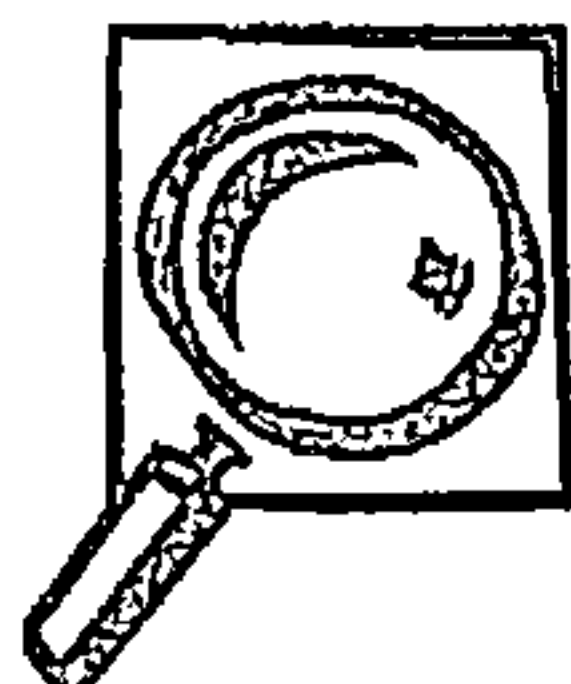
本书就将为此提供实际的帮助——就像闵西豪森使用自己的辫子一样，我们也能够将自己从意外事件的泥潭中解救出来！

逆境中潜意识里会发生什么？

这究竟是怎么回事呢？您思考一个不同寻常的想法——当命运捉弄人的时候，我们只是在极少的情况下才能保持乐观向上。当幸运女神向我们招手的时候，当我们抓住了一次机会的时候，或者当我们果断地做出决定的时候，我们的心情总是很舒畅。同样，这种我们在顺境时感受到的积极的、富于创造力的能量在逆境中也可以被激发出来。



您将在本书中学到的一种心理学的方法就是以这种基本思想为基础的。神经—语言—程序研究的就是某种取得成功的诀窍，以便使用更准确



的思维和行为模式来替代那些给我们制造障碍的样板。人们可以学会在逆境中迅速适应环境，主动地将船桨掌握在自己手中，驶向新的彼岸。神经—语言—程序的出发点是，我们用我们的感官了解周围的世界。这三个字母表述的是我们如何运用我们的神经系统（Neuro）、我们的语言（Linguistik）在大脑中存储我们可以“提取”的行为模式（Programmieren）。神经—语言—程序产生于70年代的美国，是数学家和心理学家班德勒和语言学家格林德勒的研究成果。他们想要更清楚地理解，我们是如何进入特定的情感状态，这些情绪如何影响我们的行为，我们又是如何改变它们的。他们观察了一些取得成就的人（经理、理疗师、售货员）——这些人在他们的生活环境中由于特殊的成就而引人注目，研究他们行为的技巧以便为他人所用。

班德勒和格林德勒试图借助于从信息学和计算机领域获得的经验来更好地理解人脑的运转方式。他们将我们的头脑与一台巨大的计算机相比较，但这台计算机的专业手册我们却无法正确破译。因此，他们将神经—语言—程序当作一种方法阐释出来，我们可以将这一方法用作我们头脑的一本“使用手册”。这本“手册”曾经帮助我获得了最持久地影响我一生的经验：“为了调剂生活，你应该随心所欲地动动脑子改变你的心情，而不要等到意外事件逼迫下被动地做出反应。”那么，实际情况又是怎样的呢？因为这听起来要比实际情况复杂得多，所以我们先举一个事例。首先，我们想仔细观察一下一位女士——我们姑且叫她希尔克·H——的遭遇。她遇到了一些不顺心的事情：

“这不可能是真的！冰箱里空空



如也，连一瓶矿泉水都没有！花草都枯死了，空气污浊不堪，灰尘遍地，烟灰缸塞得满满的，床上也弄得乱七八糟，被褥并没有换下，地板上扔着湿漉漉的手帕！”在去美国的4周旅行期间，希尔克·H 将她的住所托付给了她的朋友安妮格蕾特，因为后者的住处正在装修。当她回来的时候，她发现了一张纸条：“真抱歉，我闪电般地爱上了一个人，所以我和他出去短期度假。我会把一切重新收拾好的。你的朋友安妮格蕾特。”这张便笺是3天前写的，根本没有提到她什么时候回来，什么时候把一切重新收拾好。

希尔克既感到吃惊又觉得失望，有些摸不着头脑。她急促地来回踱着步，无法理解对方为何如此不讲信用。她突然感到有点眩晕，火气更大了。这算是什么友谊啊？她仿佛又听到了安妮格蕾特最后说的那些话：“你

将会认不出你那些花的，我有一双巧手！你尽管去度假好了，我会用心照顾好一切的！”事实根本就不是这么回事！枝叶悲伤地挂在那些植物上面。她简直气懵了：“我怎么能信任这样一个人呢？我怎么会看错她的为人呢？把这个猪窝重新整理好需要好几天时间。”她的心情摇摆于愤怒和绝望之间。“这绝对不正常。安妮格蕾特一向都是很值得人信任的，”她开始有些怀疑：“但她也有不可揣度的一面。”希尔克发誓：“这种事绝不能再次发生在我身上！”希尔克·H对自己很了解，她知道，如果她继续在这里呆下去，她只会变得更愤怒。电话在哪里？她毫不犹豫地给附近一家舒适的旅馆打了电话，预订了一个房间，然后叫了一辆出租车，拿起她的箱子首先离开了这个是非之地。在旅馆里，她冲了个热水澡，又在餐厅里美美地吃了一顿晚餐。之后，她给那

位消失了的朋友发了一份电报：“我很高兴，你促使我在这里过夜。在我家恢复我们当初约定时的样子后，给我打电话！”然后，她便惬意地躺到了床上。



希尔克很有创造力地解决了她的问题。假如她不这样做，她完全可以拿起吸尘器和抹布筋疲力尽地把她朋友留下来的污物清理干净。但她的这种解决办法却是一次个人经济上的冒险，自然并不是每个人都能这样做的。希尔克只是希望整个假期不要这样被毁掉，只是希望自己在度假后能感到心情舒畅——甚至不惜以自己付账住旅店为代价。人们如何改变想法呢？希尔克·H 的事例说明，我们的头脑可以在潜意识的不同层面上处理一件发生在我们周围的事情。下面的一幅图表明我们仅仅能感受到这其中的一小部分。

下面，我们就试图以希尔克为例，继续探讨在这种情况下发生在各个思维层面上的事情：

思维层面

房间被弄得一片狼藉，当初的约定也没有被履行。希尔克使用全部感官来感受这件发生在她身边的事。她越是看着这种杂乱无章的场面，她就越发感到愤怒和失望。

环境

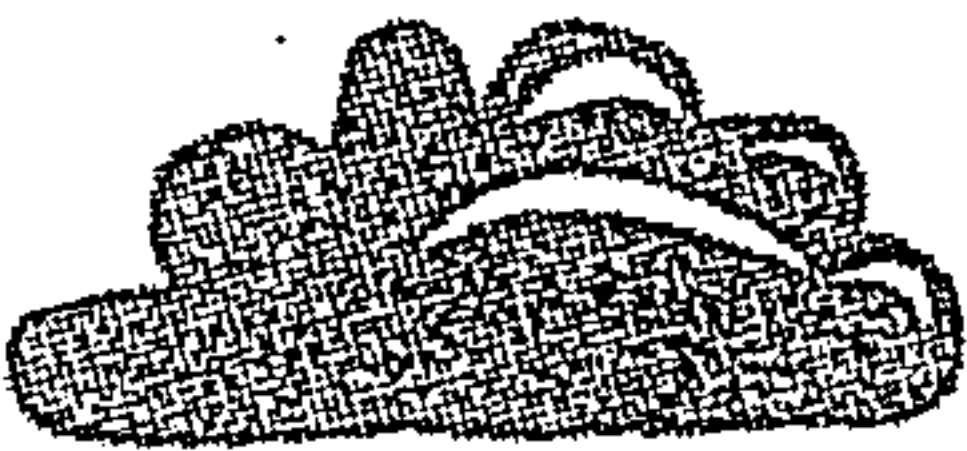
她在潜意识中如何评价这件事取决于她在头脑中唤起了怎样一幅画面——是一个恼羞成怒的女人，还是一个精神饱满地从假期中归来、仍能处乱不惊的女人。希尔克做出了选择并依此行事——她提醒她的朋友不要忘了她们的约定，以呆在旅店里为代价，等待着住所重新变得井井有条。

行为和能
力

本来，她也有其他的选择，比如搬到另一个朋友或她父母那里去住。或者她可以先整理出一个房间来，然后让安妮格蕾特将其它房间打扫干净。对于我们来说重要的是，在这件事中，没有作案人或受害者，而只有希尔克一人，她在生活中主动地做出决定，从而没有变成受害者。在一阵愤怒和失望的情绪之后，希尔克思考了一下她所处的境地：“我有一个朋友，她对约定的理解与我不同。我要做的就是使我们的约定像当初达成时那样得到履行。当然，我会承担后果，但我却是主动的，将来，我也许会要一笔保证金。”

希尔克简短地考虑了一下，她是否该将这件事归咎于自身，因为她预先并没有想到她的朋友会出尔反尔。也许她也没有清楚地认识到，安妮格蕾特是否能真的履行她的责任。希尔克问自己，她可能做错了什么：“或

周围不顺利的事件



20%
意识

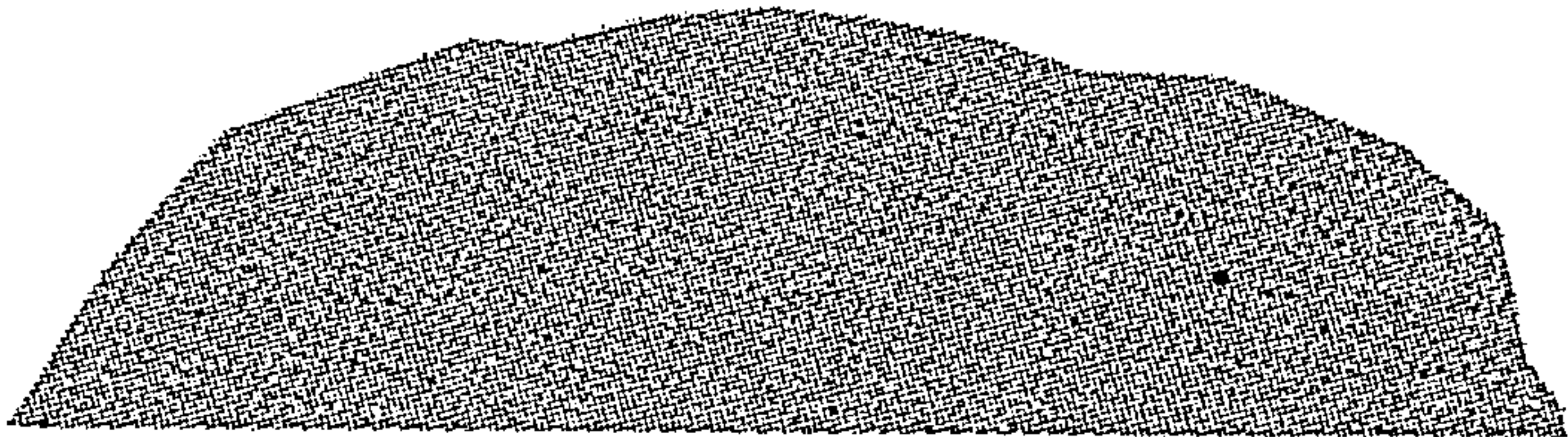
思考和计划

80%
潜意识

能力和行为
孤立无助

观念和价值
丧失希望

身份和角色
受到轻视



许我对安妮格蕾特一向太过迁就和大度了。我应该明确地告诉她，干净整洁的住所对我有多重要。”

希尔克·H 对自己的行为和能力产生了怀疑，既觉得自己被人利用了，又感到孤立无助。但她却始终相信，她可以克服这种迷惘的情绪。

当我们将不愉快的事情立刻视为自己行为的错误或自身无能的表现时，我们就会有一种孤立无助的感觉。

价值和观念
希尔克·H 问自己：“有谁会将这样一幢住宅弄成这副样子而置之不理呢？难道安妮格蕾特就这样不在乎我们的友谊，就这样滥用我对她的信任吗？我觉得，如今已没有任何人再值得信任了。人性归根结底还是恶的。”一旦联系到信仰和价值观念，给人留下的印象就更加深刻了！由于这一事件，“友谊”二字的价值受到了怀疑。当我们思考我们的价值和观

念，并在这一层面上评价各种事件的时候，消极想法的危害就更深了。

当我们在潜意识中思考这些令人失望的事情时，表面上就会表现为大发雷霆、呼吸急促、意气消沉或丧失理智。随之而来的就是一种失去希望的感觉。而这种在信仰和价值层面遭受的伤害又会加剧在行为和能力层面上产生的无助感。凭借积极乐观的态度，希尔克克服了这种困难，她这样安慰自己：“办法总是会有的！”

在这个层面上，关键是我们面临重要的情况时在潜意识中所扮演的角色——儿子、女儿、伴侣、父亲、母亲、雇主、雇员等等。被自己住所中的混乱不堪震惊得希尔克将这种状况与自身联系在一起：“这种事怎么会发生在我身上呢？我怎么就这么倒霉呢？安妮格蕾特就这样轻视我，竟然做出这种伤害我的事来？”希尔克觉得，作为朋友，她的感情受到了

身份和角色

伤害，这种伤害刻骨铭心，因为它使人产生了一种被轻视的感觉。

一般来讲，我们总喜欢以与我们关系密切的人以及他们的价值观为参照。我们中的一些人很幸运，在成长中，他们学会了将不顺利的事情“限制”在适当的地方——客观环境。如果人们没有学会这些，人们就会倾向于将每件事都归咎于自己。一旦人们觉得在身份的层面上受到了侵犯，人们就会感到绝望（因为我们一种重要的价值没有得到满足）和无助（因为我们无法感到具有克服困难的能力）。起初，希尔克·H 也有过类似于“总是轮到我！我为什么这么倒霉？”的念头，但不久之后，她就做出了“我自己来解决！”的选择。于是，她找到了新的出路。

尼安德特效应

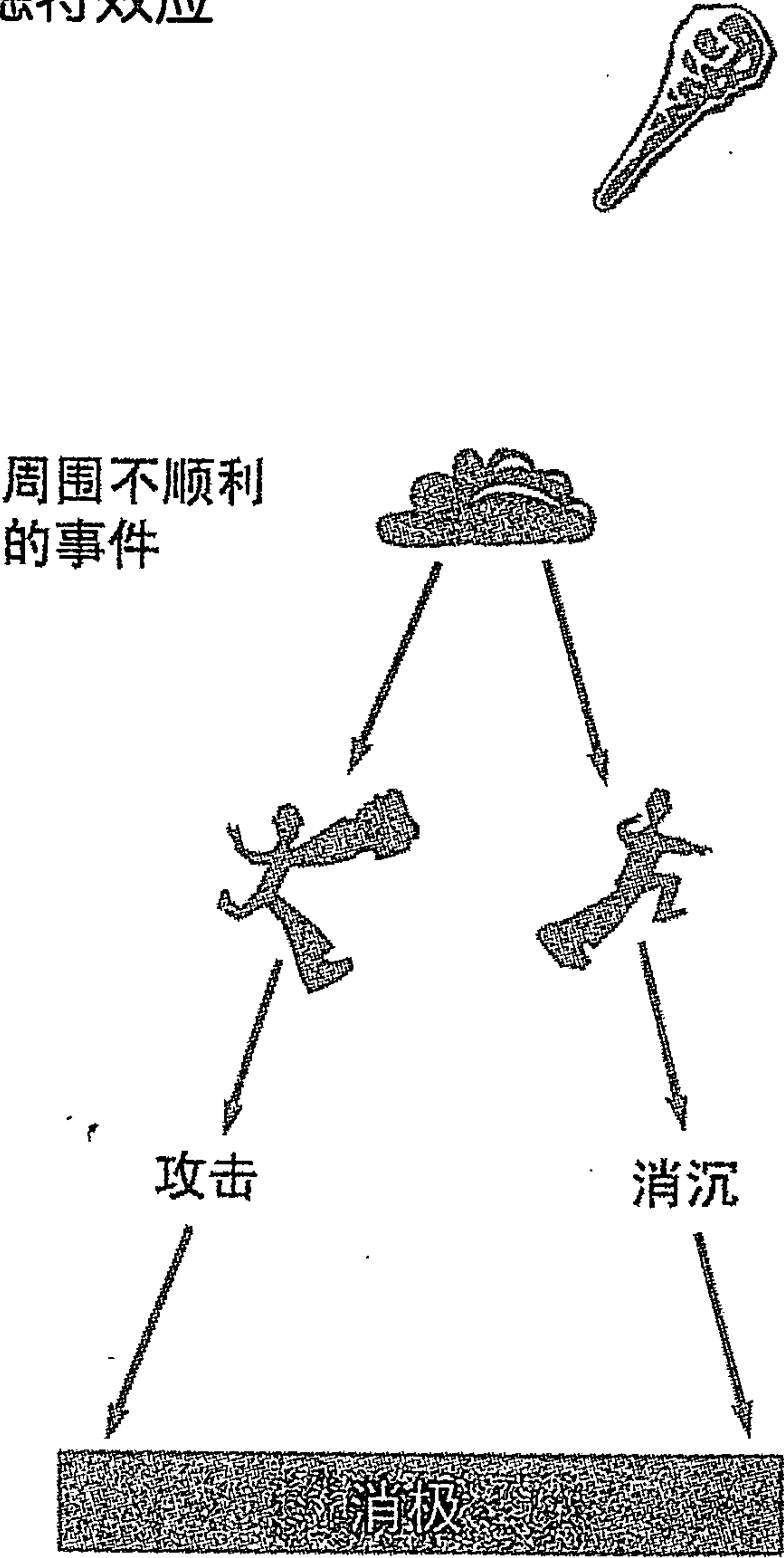
为了更深刻地理解在逆境中我们无意识的活动，我们不妨追述一下几千年前人类早期的历史。那时候，在野兽的侵袭和与其它部族的争斗面前，我们不得不在毫无防备的情况下维护自身的生存。在一种孤立无助的感觉产生的一瞬间，大脑自动地使我们的祖先尼安德特人做出适当的反应——要么逃避，要么攻击。我们大脑的最原始的那部分——脑干只有一个目标——保证肉体的继续存在。那时候，只有两种选择——要么一不做，二不休，在必要时用木棒来拯救自己的生命；要么当公开的战斗



太过危险时溜之大吉。其它的反应都是不合适和不可能的。无论是攻击还是逃避都需要我们付出全力，因此脑干就会使思维的其它功能降到最低点，而将身体所有的潜力都倾注到维持生命这一目的上。

这种尼安德特效应排斥了创造性的思维，因为它是多余的。直到今天，我们的大脑仍会做出类似的反应来。如果我们深信自己在某件事上已经孤立无援，我们就陷入了一种消极的紧张状态。大脑最原始的部分就会令大脑的其它功能停滞不前。在这样一个时刻，我们的头脑便完全失去了平衡，我们便再也无法心平气和了。因此，在消极的紧张状态中我们便难以拥有清晰的思路。我们或者将自己由肾上腺素引起的多余能量向外发泄，做出攻击性反应，或者将这些过剩的能量转向内部，变得消沉沮丧。尼安德特效应的循环就此形成。

尼安德特效应



在逆境中，一旦我们感到孤立无助，丧失希望或者受到了轻视，我们就摇摆于愤怒和无可奈何之间。甚至在身体上也可以感觉到这种情绪的存在，比如昏厥和耳鸣。

我们在逆境中缺少的恰恰是全新的具有积极意义的目标。为此，我们需要我们的大脑具备创造性思维的能力，而这种能力在消极的紧张状态下往往无从发挥。但是，我们却能够在自身当中激发起这种能力来。

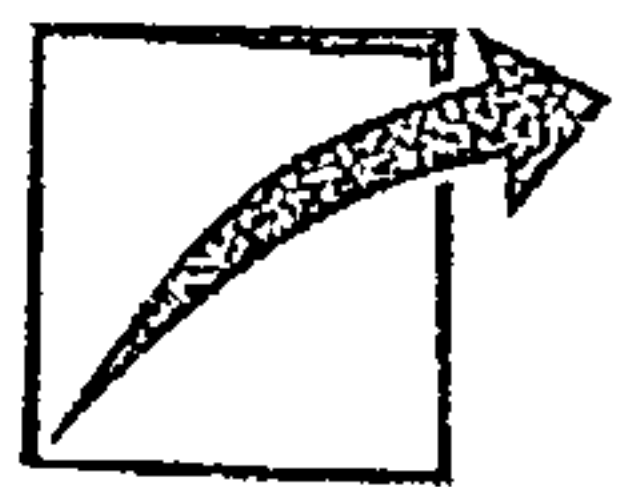
神经传送器

每一种想法都是通过所谓神经传送器影响我们躯体的。如果我们改变了想法，神经传送器和我们身体的动作也就会改变——当我愤怒时，我会攥紧拳头。感情也总是通过身体表达出来的。我们的祖先尼安德特人可以通过逃避和攻击来减少他们肾上腺素的分泌，而当我们在攻击他人时，肾上腺素的分泌依然很旺盛。如

我们所知，这会对人的健康造成严重伤害。我们越是认为对一个问题无能为力，这种伤害就越严重。所以，恰如其分地解决问题既至关重要又有益健康。这里的关键便在于迅速克服消极的紧张状态，变得富于创造性，而不是感到孤立无助、失去希望和被人轻视。

检验您的心理平衡

如何觉察自己是否是乐观向上呢？我们每个人都能凭直觉了解自己的心情，但我们却经常自欺欺人。我们通常只有在紧张的气氛缓和后才注意到，我们曾经是多么紧张。自身的身体状态是可以借助一种试验被细致了解的，我们可以由此判断出，什么时候我还是乐观向上的，什么时候我的心态已失去了平衡。在压力下，大脑的一半都停止了工作。当大



脑的左右两部分同时工作时，身体的左右两侧也会同时活跃起来。但即使有一点点压力存在，大脑也会失去平衡，其中的一侧就会占据上风。而与这一侧大脑对应的身体的另一侧就会比同侧的部分更活跃，我们在身体上就失去了平衡。这一点您可以通过两种简单的方法检验出来。您有兴趣首先在自己身上试验一下拍掌的方法吗？

拍掌的试验

回忆起一件令您心情愉快的事情。闭上您的眼睛。

在脑海中将这件事置于眼前，用所有的感官重新体验这个轻松愉快的场面。

您什么时候才摆脱了原本紧张的状态呢？

现在，挑选一个具体的动作或画面，注意言语、声响、音乐、身体的感觉、气味和味道。然后向两侧张开双臂，使肩膀和手臂连成一条直线，

手掌的方向朝前。

在将当时的情景细致入微地回忆一遍之后，就将双手拍在一起。

现在怎么样？您的双手是否叠合在一起了呢？如果是的，就说明您在当时的情况下心态非常正常，您的大脑处于平衡状态，左右两部分在和谐一致地工作。即使您周围的环境对您不利，您仍然可以轻松自如、有的放矢地实现您的愿望。这样，您就为您自己和您的健康做了一件有益的事。

假如您的双手不能叠合在一起呢？那就说明您属于那种永不满足的人，这种人总是会看到那些尚可改进的东西，总是抱有远大的目标，也总是会对现实感到失望。

记住您刚才双手的姿势，重复这次试验，不过现在回忆的是一件困难的事。不要选择那种最困难的情况，而是一般的逆境。和刚才一样，在内

心中用所有的感官清晰地感受这幅场景（画面、声音、言语、感情、味道和气味）。

在头脑中深入地回忆起当时的情景并再次体验到那时的感觉后，您就将双手毫无目的地再次拍在一起。

在乐观向上的和紧张得不知所措的情绪之间一定存在着一种明显的区别。当人的意气消沉，比如感到孤立无助，失去希望和受到轻视的时候，双手叠合在一起的部分就比心情舒畅时的面积小。这个拍掌试验是一种有效的方法，可以用来检验本书中介绍的其它练习方法的效果。您可以在进行后面的练习之前使用这一方法来检验自己内心的平衡。



肌肉测试

还有一种简单的方法——肌肉测试。我们可以“询问”自己的身体，尤其是我们的肌肉，看看特定的想法是使我们变得意气风发还是令我们萎靡不振。这种所谓肌肉试验最

好由两个人一起来做。

这项有同伴配合的测试是这样进行的：你们平行站立（注意：事先饮用足够的水，否则您体内的水分平衡可能不正常，就会产生错误的测试结果。）把一只胳膊向一侧水平展开，与肩同高，掌心朝下。胳膊伸直！不要握拳！

另一个人将手轻轻放在对方伸展开的小臂上。

现在，首先回想一件使您高兴的事，在头脑中用所有的感官重新体验这件事。

事先与您的同伴约定一个暗号，告诉他什么时候您正在重新全神贯注地回味当时的情景。

接到您发出的暗号后，您的同伴轻轻将您的手臂向下压，看看您是否反抗。

在一般情况下，肌肉会做出反应，也就是说会变得紧张起来，这样

可以使肩关节免受外力的损伤，使手臂能够承受这种压力。而一块松弛的肌肉却做不到这一点。一块内部血流顺畅的、在荷尔蒙刺激下紧张起来的肌肉可以在人回忆顺境时释放出相当于 40 磅重的力量，而松弛的肌肉在人回忆逆境时却只能释放出大约 15 磅重的力量。

如果您的胳膊能承受得住这种轻微的向下的压力，就说明您整个身体内的能量是平衡的。由于肌肉只有在能量充沛的情况下才能保护住肩关节，所以在这之前您所想的一切都会令您兴奋，并使您大脑的左右两部分在一起工作。

感受与内心中的画面

现在，我们已经了解了很多关于外在事件如何在我们潜意识中被“加工处理”的情况。但我们还漏掉了一个重要的因素。神经—语言—程序的出发点是，感受可以通过画面被描述出来。该如何理解这一点呢？还是让我们举例说明吧：



罗伯特和希尔德加特·S 结婚已 15 年了，生活相当美满。他们共同努力建起了一家汽车厂。罗伯特总是像着了魔一样地在车间工作，而希尔德加特则负责账目，经常忙到深夜。他们的儿子延斯 10 岁，女儿安妮玛丽 8 岁。总之，这是一个真正幸福的

家庭。

此时，希尔德加特还昏昏沉沉的，在两个小时前一次正常的谈话中，他们突然发生了争吵。罗伯特不小心说漏了嘴——他曾经有过外遇。“没有任何男人能这样完全忠诚！”在意识到这令人心痛的事实后，希尔德加特便越陷越深，最后她终于得出结论——他的丈夫经常在欺骗她。可就在最近一次度假中，他还向希尔德加特海誓山盟了一番呢。



现在，她听一切声音都仿佛耳朵里塞着棉花，看一切事物都如同在大雾中一样。她丈夫的解释丝毫也不能令她相信，她对他的信任就像一座空中楼阁一样破灭了。在这座空中楼阁的废墟中，映现出罗伯特和其他女人男欢女爱的场面。这些女人的脸都看不见，希尔德加特看到的只是罗伯特的动作和表情。接着她在脑海中又看到了另外一些画面，在其中罗伯特根

本没有时间顾及家庭。她越来越绝望，身体变得僵硬起来，觉得自己仿佛已不能动弹了一样。失望的情绪令她心灰意冷，她感觉自己孤零零的无依无靠。收音机里正传来弗兰克·希纳特拉唱的《深夜里的陌生人》——希尔德加特最喜欢的歌曲，可她现在却无动于衷。她用半高的声音对自己说：“下一步该怎么走呢？为什么会发生这样的事？如果我们离婚，孩子们又该怎么办呢？”恐惧的心情突然变成了愤怒：“在他离开我之前离开他！”希尔德加特打开了电视机，以便分散一下注意力。首先看到的是一部关于艾滋病的纪录片。“还是这种事。我必须做个试验。我能相信他发的永不再犯的誓言吗？我现在该怎么办呢？”一切都在她头脑中打转，胸腔似乎变得越来越狭窄。“假如离婚的话，我靠什么来生活呢？我肯定可以提出要求，但我能够实现这些要求

吗？孩子们，孩子们怎么办，他们能接受父母的离异吗？我应该请哪位律师，我们两人以前可是共有一位律师的。”在这些问题面前，希尔德加特愣住了。一切的一切总是与罗伯特有关，可是一切又都和以前不一样了。

“大势已去了，我无计可施！一切都绝不会和当初一样了。”这就是当人身处逆境、陷入绝望时的典型表现。

希尔德加特向她最好的朋友讲了心里话，这位朋友和蔼地劝告她说：“发生了什么事？你应该向前看一看！”希尔德加特觉得对方没有听懂她的话，“在我心里，一个世界已经崩溃了。我所相信的一切都不再是真的了！”

希尔德加特表露了无助和绝望的心情。在这种情况下，我们的思维都很程式化，一些思维定式会自动从内心深处表达出来：“一切都没有希



望了！”“在我心中，一个世界已经崩溃了。”这些都是我们在潜意识中沉思默想的观念，对于这些观念的正确性我们深信不疑。遗憾的是，在逆境中我们便无法再注意到，这些观念会使我们变得怯懦，因为我们在这之后就会有孤立无助、失去希望和受到轻视这些灾难性的感觉，从而忘记了我们的其它能力。但我们应该首先相信这些观念，因为它们描述了我们在潜意识中看到的画面，这些内心的画面主宰着我们的感受。

在希尔德加特和她的朋友之间——她在她的朋友身上寻求着安慰和理解——发生了一些有趣的事情。希尔德加特在其最内在的价值和信念的非常深刻的层面上描述了她的处境——一切都崩溃了，所有的信任都消失了，没有前途。可那位想要鼓励她的朋友却用另一种方式看待这一问题，她的出发点是，罗伯特无论如

何不想与希尔德加特离婚。她以周围环境的层面为参照，并没有考虑希尔德加特的身份危机。“每个人都有权力考验自身及其能力。想一想，你周围有多少对夫妇分道扬镳了呢。你应该更多地想一想你和罗伯特在一起的幸福 的 15 年。”然而，这些话都帮不了希尔德加特，相反，她觉得被人误解了，因为她的朋友想到的是与她完全不同的画面。于是，她大发雷霆，觉得她的朋友过于肤浅。

您可以想一想希尔德加特朋友的意见，因为在她对希尔德加特和罗伯特共同度过的美好时光的提示中，隐藏着一条可以化解情感危机的出路。

对画面的描述

为了使您具备鉴别能力，我们就以希尔德加特为例向您建议一种解决

问题的办法。

希尔德加特的思绪回到了往昔，回忆起和罗伯特的第一次约会。那一刻她永远都不会忘记。她真切地“看着”眼前这个场面，“注视着”所有的细节。当她想到初恋时，她眼前一定会出现一幅特定的、美好的画面。

当希尔德加特得知她的丈夫有了外遇时，她再次想到的内在的画面就和上面截然不同了。这两幅画面究竟有何不同，我们在下页做了详细的比较。

神经—语言—程序的基础是我们能够以以下的标准来描述画面——大小，亮度/色彩，轮廓，距身体的距离，位置。如果我们改变这些标准，我们的感受就也会改变。

描述画面

范围

面积，空间，氛围

形象

圆的，多角的，随意的

距离

近，远

框子

有，无

色彩

黑色，白色，红色...

大小

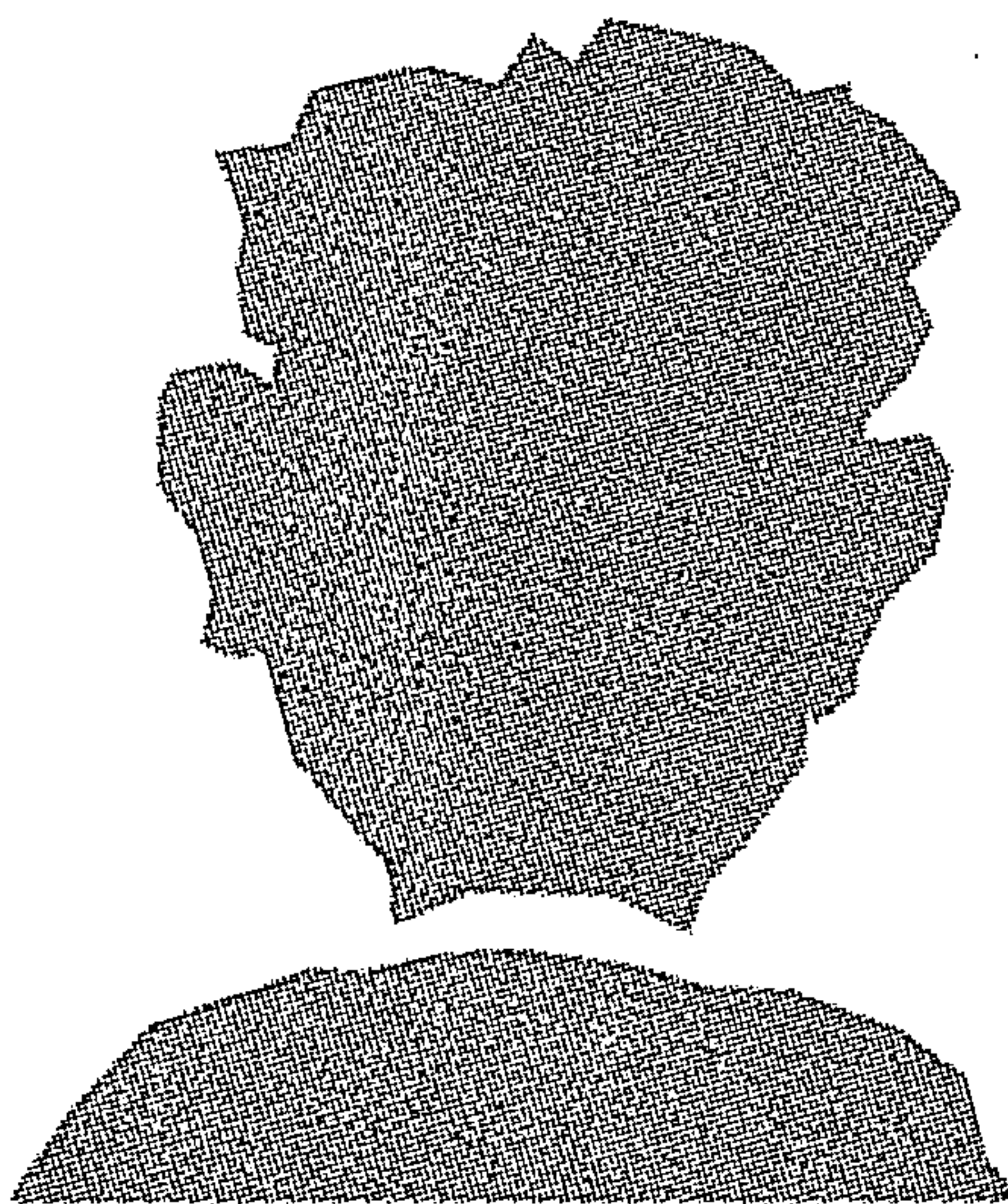
小的，中等，大的...

位置

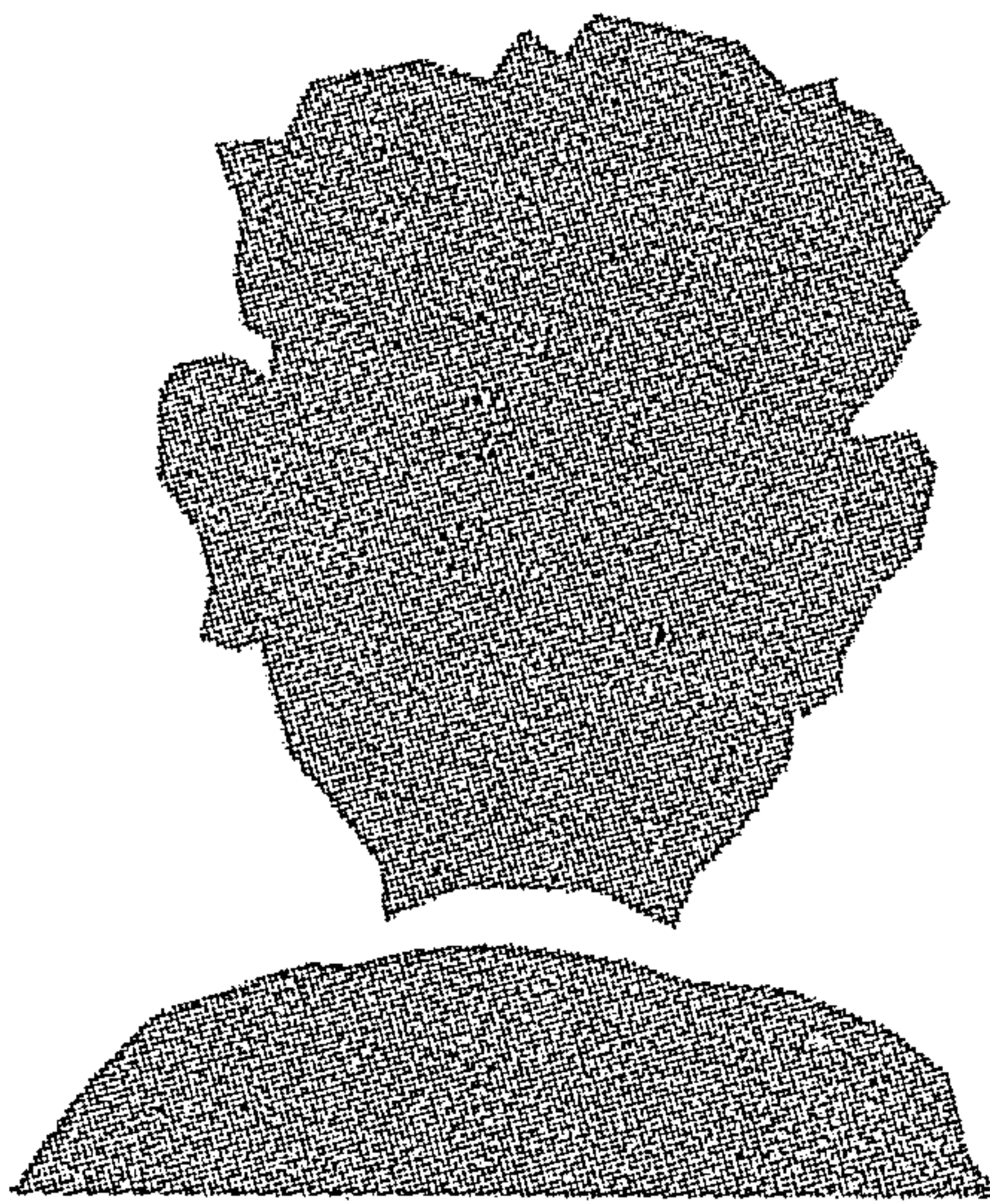
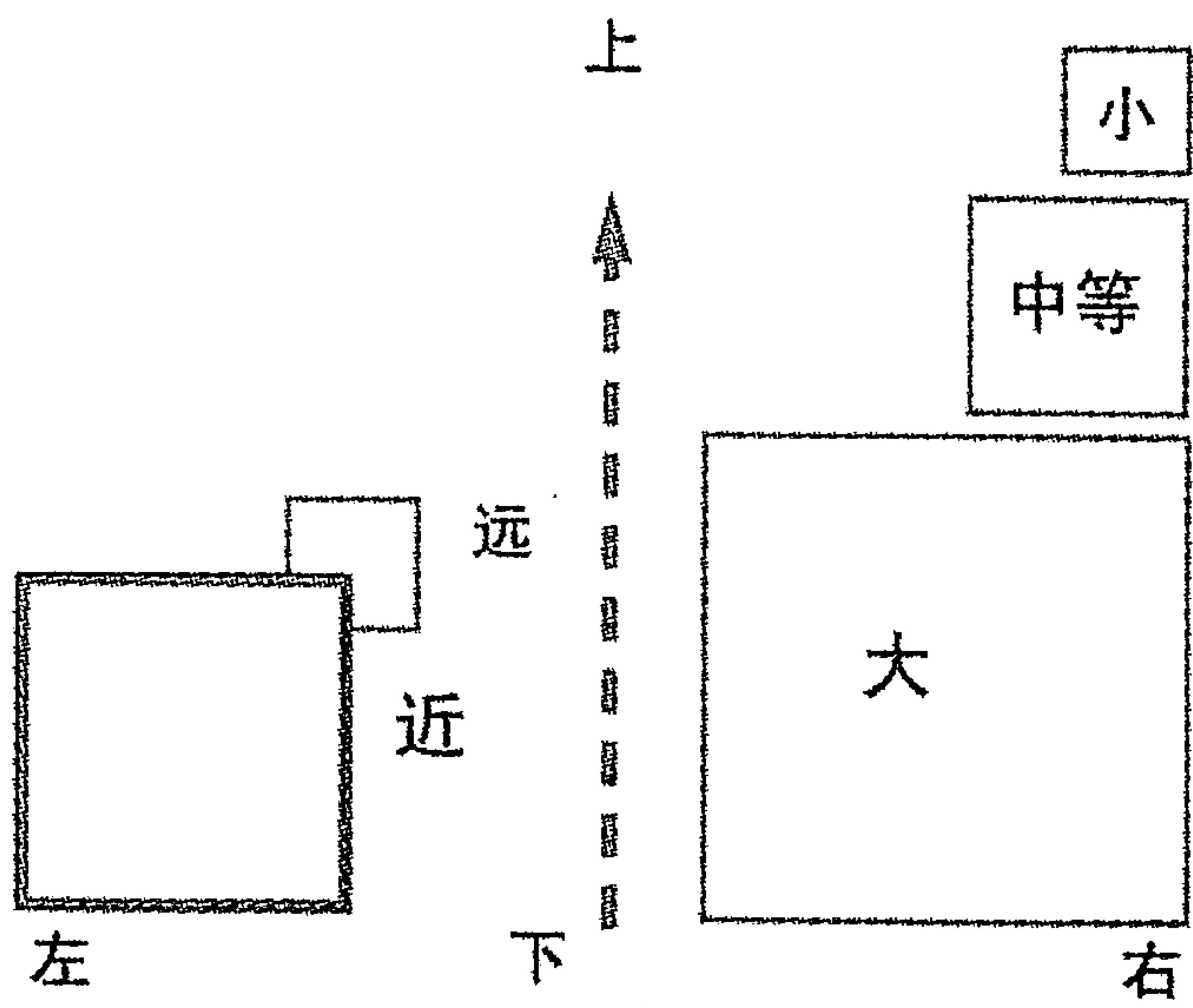
上，下，右，左...

清晰度

清晰，模糊...



比如：



大小 相当大,大约 0.5 米见方
距离 距身体 3 至 4 米
色彩 浅色,绿色,金黄色,浅红色
位置 与眼睛同高,偏右

大小 大约 1 米见方
距离 非常近,大约 1 米
色彩 黑色,灰色,画面不稳定,形象 and 色彩总在变化,没有轮廓,模糊不清
位置 身体右侧

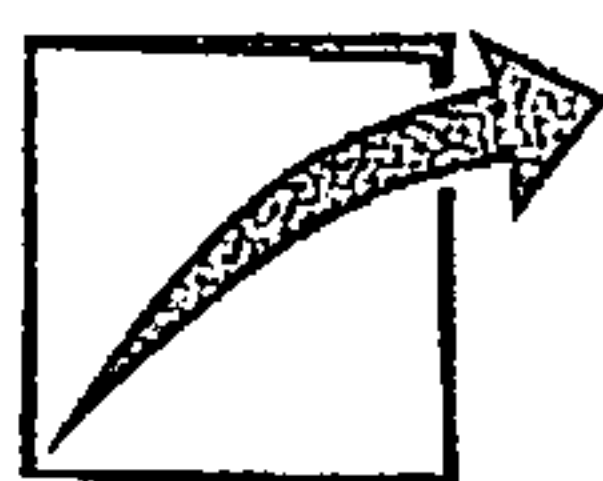
希尔德加特看到了两幅画面,其区别就在于,在一种情况下她心情舒畅,在另一种情况下她陷入了绝望的深渊。为了搞清楚画面是如何影响感受的,我们每个人都可以任意改变他内心中的画面。人们可以由此看出感

受是如何相应发生变化的。不是画面的所有变动都会产生相同的作用。对希尔德加特来说，画面的大小最容易引起其感受的变化。当她将那令人不快的画面大大缩小时，她失去希望的感觉也就会极大地减弱。也许您自己也想试验一下，什么样的画面会最大限度地改变您的感觉。那么，您试着做做下面这个试验吧：

想一下什么是您最喜欢做的事，在什么地方您会感到格外兴奋，心情会格外愉快。不管您选择什么样的画面，对于您来说这画面都是轻松自如和理所当然的。

然后，选择一些至今仍令您垂头丧气的事情，在其中您未能顺利地达到目的，或无法坚持下去。

您首先改变第二幅画面的大小，将画面扩大或缩小，然后您就会感到您的感受是如何发生变化的了。将这种办法用于画面的其它细节上（颜



色、对比度、立像、轮廓或全景)。什么是对您的感受影响最大的因素呢？是画面与人的距离，画面的大小，画面的颜色还是画面的轮廓？如果您能将这一因素找出来，您就会了解，您如何运用您的头脑在逆境中保持乐观向上。使用这一方法最关键的一点是，运用对您影响最明显的画面的因素，直到您具有了一种平和的心态！只有在这个时候，您的头脑才摆脱了压力，您的创造力才重新被唤起。



当一个人感到困惑的时候，做这样的试验并非易事。“只有当我做好准备时，这才会有用！”这需要不断的练习。因此，您必须要对自己有耐心！我们的一个建议是，在人把注意力集中到心理活动时，做做深呼吸是大有好处的。

让我们来看一看，假如希尔德加特做这样的练习，她会得到什么结果

——首先，“一切都不知怎么回事变得黑暗而混乱，画面的片断都来自过去。在这中间我看到罗伯特做出拒绝时的表情。然后一切又都迅速地一闪而过。”接着，这些画面开始缓慢地变得明亮起来。

“真奇怪。我看到了很多场面，在其中我总是猜想，罗伯特对我们的婚姻并不满意。我意识到，我总是在回避问题，而不是去解决问题。”突然，希尔德加特看到了自己对现在的情况也负有责任。她想到了许多可以解释他们之间隔阂的小事。有多少次她没有兴趣和他一起外出呢？还有那持续的疲劳……希尔德加特稍稍轻松了一下，显得不再那么局促不安了。她觉得，在他给她带来的痛苦当中，也包含着他对她的信任。“他信任我，认为我们的婚姻可以经受住那种表白的考验！”

潜在的观念破坏了我们机会



从以前一些相关的人们那里，我们在潜意识中借鉴了各种思维和行为的模式。我们希望摆脱这些模式的羁绊，因为由于这些模式我们总是自己给自己设置障碍。比如，如果一个人周围的人都不喜欢冒险，那么在他自己的学习中，他也许就体会不到发明创新的乐趣。与此相反，一个在以探险为乐的开放的氛围里长大的孩子就一定会大胆地做每一件事。这样的例子在生活的各个领域比比皆是——令人感到压抑和束缚的行为模式到处出现，不管是在爱情上，还是在工作中。那些害怕冒险的孩子即使

长大成人，在其头脑中也总是有这样的观念——“我无论如何做不了这件事，”“这根本不会成功。”这些在潜意识中形成的观念对我们的负面影响要比我们意识到的还要可怕。首先，我们有了一种在某件事上已无法改变的感觉。往往是在逆境中，我们便注定要扮演一个悲剧性的角色了。我们的想象力停滞不前，无法设想生活还可以是另一番景象。所以，我们在这里想要描述一下那些可以令我们振奋的观念，这些观念表达了一种灵活性，依靠这种灵活性人们可以朝着自己的目标摆脱那些意想不到的境遇。

令人振奋
的观念

- 。每个人身上都具有她/他所需要的一切。

- 。每个人都可以把她/他所做的事做得最好。

- 。每一种行为都有一种积极的

意图。

- 只有在找到更好的行为方式后，一种消极的行为才能被放弃。

- 我们身边发生的一切都有意义，都会给我们回应。

- 没有错误，只有结果。

- 我们自己对我们身边发生的事情负责。

- 每一种缺点都蕴涵着一种优点。

- 在每种场合下，都至少存在着三种可能性。如果人在一件事中只有一种选择，他就会无所适从，而且身处逆境。

- 挑战令人快乐。

- 恼怒意味着自身能力的枯竭，但也提供了学习的良机。

在潜意识中形成的观念常常造成思维的障碍，从而对我们产生消极的影响，令我们感到压力重重。除此

之外，我们还经常在内心中听到父母和师长的声音，他们也表达了一些与此有关的言辞。

当您心情抑郁时，您会听到哪些话语呢？您应当试着找出，在逆境中什么样的话语会在您心中响起。我们的脑干会促使我们坚持这些观念。我们一再听到这些看法，于是在内心中就围着它们打转，这样就形成了一种连锁反应。每当发生了一些不顺利的事，我们就会恼羞成怒地想：“我该怎么办呢？在这些困难面前我无能为力，什么都改变不了。我成了牺牲品。”我们可以将这种连锁反应分解。第一步您已经做了——您已经弄清楚自己头脑中萦绕着哪些消极的观念。现在，我们再向前走一步，围绕着问题的产生，将我们的智慧运用到问题的解决上来——所有消极的观念都与一个特定的思维层面有关。想一想，孤立无助、丧失希望和受到轻

视的感觉分别代表了不同的思维层面（见希尔克·H 的事例）。重要的是知道一个问题并不是在思维层面上解决的，而是在那里产生的。

当我们的行为和能力不足以控制局面时，我们就会感到孤立无援。解决的办法蕴涵在观念的改变之中——依靠哪些积极的观念您可以给自己提供帮助？

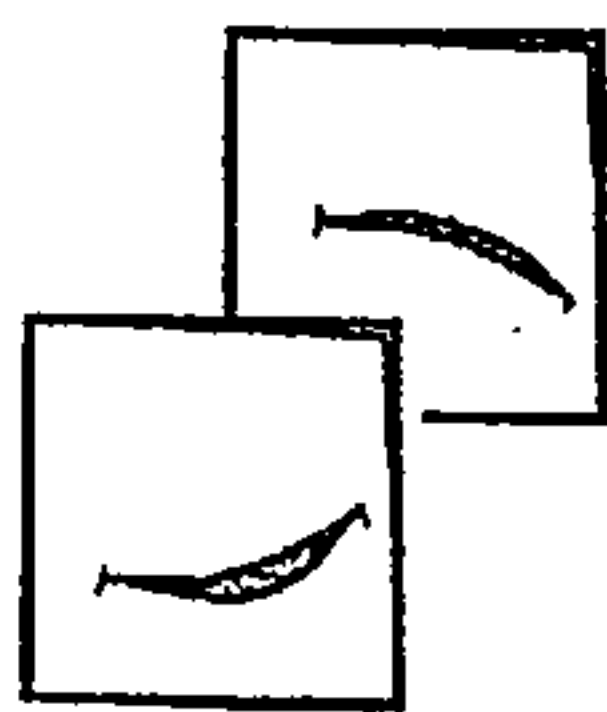
当我们的信念和价值观过于狭隘，以致无法控制局面的时候，我们就会感到失去了希望。解决的方法隐含在对身份的找寻中——以什么样的身份您会再次燃起克服困难的希望？

当我们对角色的理解过于肤浅而无法解决问题时，我们就会感到受到了轻视。解决的门径就在对一种人生使命的选择中。您在困境中认识到了何种任务？完成这个任务就会提高您自身的价值。

如何观察自我

您可以将对问题的了解用于寻找解决问题的答案。为此，我们再举一个例子：

教师布鲁诺·S 对一名新学生非常恼火。同学们都认为克劳斯与众不同，每天他都会在座位上来回乱动，虽然没被提问，他也会大喊大叫。当布鲁诺·S 要求全班同学拿出书和本子来的时候，克劳斯却无动于衷，还干扰他的邻座。布鲁诺重复了一遍他的要求，而且多次朝克劳斯的方向瞥去，但无济于事！突然，布鲁诺·S 怒吼道：“请安静！你也一样，克劳斯！你会知道我的厉害的！”虽然在这堂课里没有再发生什么特殊的事，但布鲁诺·S 却变得烦躁不安起来。这样一个意外事件在他 8 年的执教生涯中还从未发生过。这是怎么回事？



他怎么会突然发起火来，而且是在如此明显地发泄自己的怒气？

我们再来探讨一下这件事，在第二次提出要求时，布鲁诺·S已清楚地意识到这样做的原因。接着，他的耳边仿佛响起了同事们的警告：“啊，你碰到了克劳斯，你会大吃一惊的！”

布鲁诺·S 觉得很压抑，他不知道该如何是好，是该继续保持和善的态度，还是拿克劳斯开刀，以儆效尤。于是，他开始在心里诅咒克劳斯，因为他感觉孤立无助。“在我这儿也敢这样。好吧，就让你见识一下我的厉害！”

这段内心的独白令他气愤，然后这种气愤便变成了暴怒，他脸色铁青，感到下颌和嘴唇紧绷着，双手在不断地抽搐。

此后，布鲁诺·S 越是大声怒吼，他就越感到无奈。“这简直没完没了了。如果我现在不停下来，整个一学

年都会如此。”在这件事上他已看不到任何希望了。

他变得怒不可遏：“在我这儿也敢这样。这种事就该让我碰上吗?!到现在为止，我可一直工作得很出色!”他自我欣赏的感觉逐渐消失了，他开始觉得，作为教师，他无法体现自身的价值。

在我们探讨在布鲁诺·S 的事例中头脑的各个思维层面上都发生了什么之前，本书 47 页的图片展示了您该如何观察自己的行为举止。

各个思维层面

什么，何时，何地，与什么人在一起？

环境

中学生克劳斯扰乱了课堂，对老师的要求和请求置之不理。

我如何做出反应？→我希望做出

行为和能
力 怎样的反应？

布鲁诺·S 断定，仅仅瞥一眼是不够的。上前商量和询问也无济于事。我现在该做什么呢？什么能给我帮助呢？布鲁诺·S 觉得孤立无助。

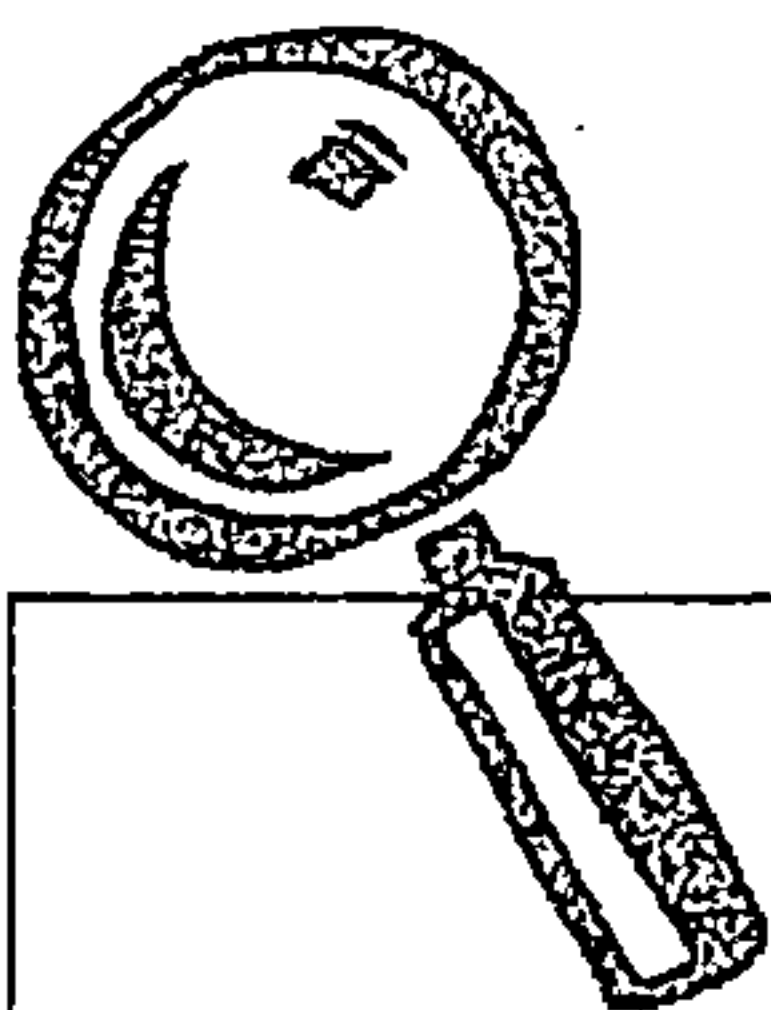
观念和价
值 我为什么要做出这样的反应？→
我为什么希望做出不同的反应？

布鲁诺·S 想：“他想让我屈服，向我挑战，让我像其他人一样发火！我认为，友善在这里是徒劳无益的。”看起来他对情况有所好转已经不抱什么希望了。

身份和角
色 当我做出这样的反应时，我是谁？→事实上我希望自己是谁？

布鲁诺·S 想：“直到现在，我和那些难对付的学生一直相处得很好。

逆境中各个思维层面上都
发生了什么？



环境
什么，何地，何时
与什么人在一起...

	心情抑郁	心情舒畅
能力和行为	我做何反应？	我想做何反应？
观念和价值	我为什么做此反应？	我为什么想做出不同反应？
身份和角色	做出这种反应时我是谁？	我到底是谁？

可现在我却什么都想不起来了。因为一种不受干扰的学习气氛对我来说非常重要。”

如果更进一步地观察，我们就会发现，布鲁诺·S 就像一名严厉的教官。可是，在他内心深处，这种行为却并不符合他对自己身份和角色的设想。他认为教师的任务在于创造一个活跃而愉快的学习气氛，赋予每名学生同样的机会。冲突产生在观念的层面上——他想，在这里友善是无济于事的，只有采取铁腕政策。

在观念的层面上，布鲁诺·S 在一瞬间弄错了他对角色的设想，即使在一名学生向他挑衅时，他仍然想坚持这种设想。那不受干扰的工作氛围也是他希望继续坚持的一个价值尺度。现在的关键就在于找出在行为层面上，除了惩罚和斥责，还存在着哪些可能性。

基于这样的考虑，对于布鲁诺·S来讲，一种新的观念可以这样来表述：“有的老师认为，惩罚和斥责是正确的。但我却决定，用我的人格来达到目的。为此；我必须随机应变。”

布鲁诺·S 使自己关于角色和身份的观念活跃了起来，现在，他就能超越这种狭隘的局面进行思考了。他考虑到：“可以肯定的是，直到现在，我还没有受到过这一类的极端事件的伤害。以后，我会试着在棘手的情况下尽可能地施展自己的才能，也就是说按照我对角色的理解行事。”他突然想到，要和同事们就如何与不好对付的学生友善地交往交换意见，看如何才能不丢掉本来的目标——创造不受干扰的学习气氛。

现在，布鲁诺·S 不但已不再觉得周围的环境充满敌意，而且还把它当作一次挑战。通过这一事件，在对角色的理解上，他并没有感到什么强



烈的震动，而是觉得受到了激励，可以去尝试新的行为方式。

各个思维层面并不是“平等”地并列在一起，而是具有一定的层次。我们可以充分利用这一点——如果我们想要改变什么，我们就必须自始至终在较高的层面上着手。比如，如果想要在行为层面上研究出可供选择的行为方式，那就会给自己设置障碍，从而感到孤立无援，因为紧张的情绪会阻碍大脑的参与，我们也就找不到任何出路。但倘若我们从一个更高的层面——观念和价值层面上入手，我们就可以通过这一步骤激励自己发挥自己的才能。

如果问题出现在身份的层面上，如果您发现自己扮演的是复仇者、跟踪者或牺牲者的角色，您就该问问自己，您是否真的希望扮演这一角色，这是不是您在这个世界上毕生的事业

诙谐与幽
默

和使命。也许由于这个内心中的问题您会嘲笑自己或会心地一笑。假如您能成功地做出诙谐幽默的反应，这就标志着您的创造力已经重新开始发挥作用了。

现在，您可以自己试着分析往昔遭受的一些挫折。但在这之前，您却可以像开玩笑一样地假设一下——这个世界上根本不存在任何困难，您的生活也是一帆风顺的！太棒啦！但仅仅是一瞬间，说实在的，这种情况您能承受多久呢？归根到底，这实在很无聊，因为假如真是这样，就不再有什么可以改变了。生活之所以如此引人入胜，也许正是因为束缚和障碍使我们学会了如何发展自我。您应当把这种想法当作您的座右铭，您就会发觉生活中很多学习的机会。

当您在特定的情况下分析自身和您的反应时，您应当注意事情对于您来说是发生在哪些思维层面上。下

面，我就将以工作中的一件小事为例，阐明一个牺牲者的角色是如何转变成一次学习的机会的。

主管 B 总是遇到同一个问题——他的上司常常在他要下班准备回家时将一大堆文件放在他的办公桌上。“这些文件必须马上处理。”

面对这些文件，B 先生虽然始终在抱怨“怎么受累的总是我”，但也只能带着怒气无奈地完成这项工作。由于他经常会出差错，这就使他更加愤怒，在上司面前也毫不掩饰。尽管如此，这样的事仍在接连不断地发生。

“怎么受累的总是我”，这句抱怨说明 B 先生感觉在身份的层面上受到了伤害，由于这是上司的要求，他同样觉得自己“职业的尊严”受到了玷污，因为立即完成所有的工作而不拖延是他对自己职业的理解。可是，从这一角度看待这件事却是 B 先生在



无意识中的一个决定。

B先生的上司发出了一个信号，希望达到自己的目的——处理这些文件。这是他的权利。因此他将任务委派给了他的雇员。而那产生“总是我”的感觉的观念则是B先生在少年时代就从相关的人那里学来的。

B先生也可以赋予自己的角色以不同的内容。作为一名主管，他清楚地了解自己的目标，也能够以合作伙伴为参照达到自己的目的，因为在原则上，B先生坚信，尽管他的上司在管理上有缺点，但在这个企业中，自己还是受到了他很好的照顾。他珍惜他的工作机会，与同事们合作得也很融洽。

在相同的情况下，B先生也可以这样做——他可以问他的上司：“哪些工作必须在何时之前完成？”用这样一种明确的行为方式他将问题转嫁



到了适当的地方——周围的环境。这一反问的答案表明，那事实上急需完成的工作只需要 15 分钟时间，其它文件可以推迟到第二天再去处理，而多工作 15 分钟对于 B 先生来说难度就小多了。在更合理地分配工作方面，人们已经迈出了第一步。

心理能力训练

即学即用

众所周知，在人们头脑灵活的时候，艰难的处境是可以非常轻松地度过的，因为那时我们可以进行创造性的思考。这一点我们可以通过一种即学即用的练习方法来掌握。

按住额头和脑后部

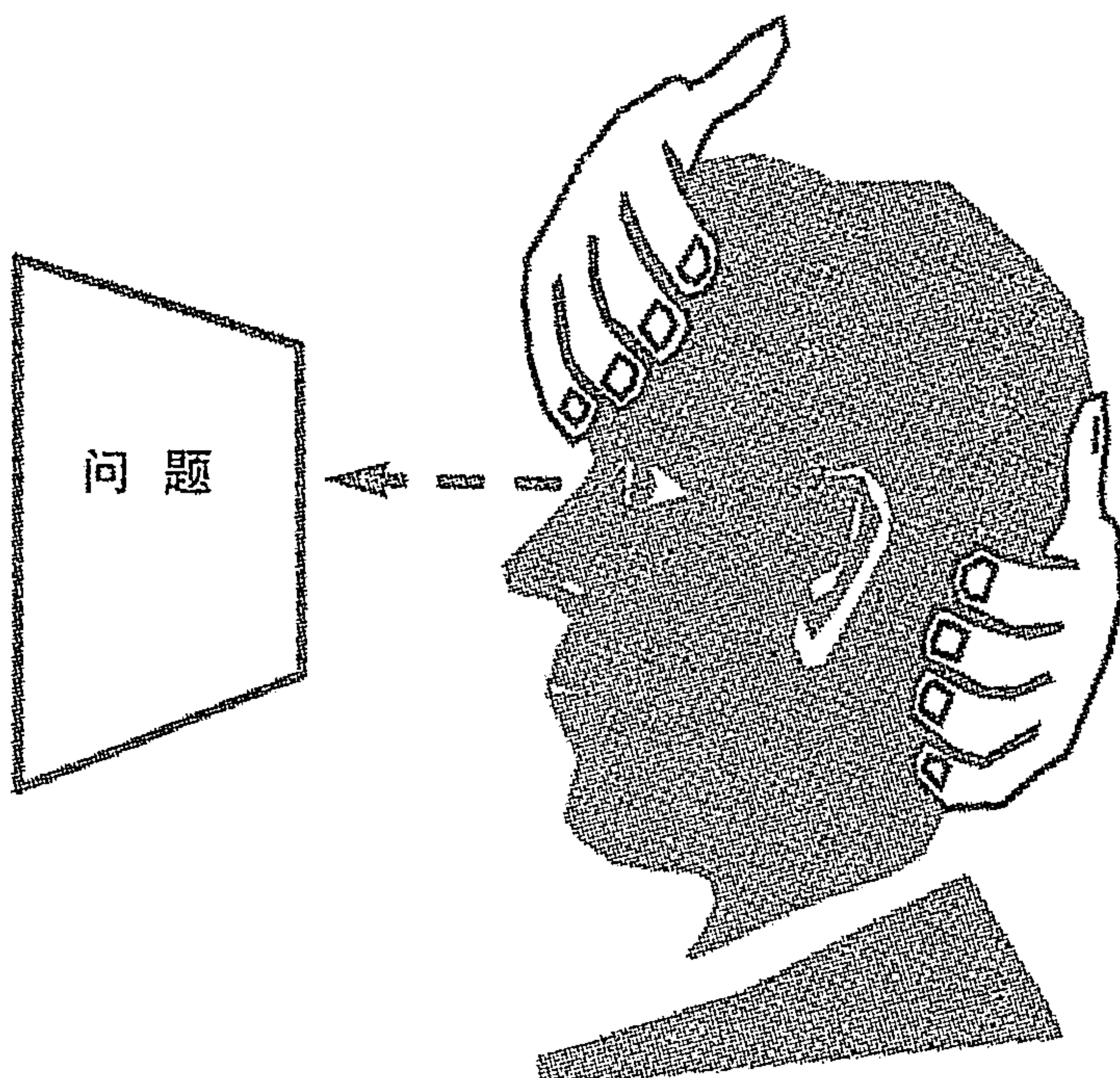
将一只手放在额头上，另一只手放在脑后部的正中（最原始的控制视

觉的部位)。

深呼吸，双手继续按住上述两个部位，在呼吸的同时思考一个棘手的问题，就仿佛您正在观看银幕上的一部电影。回忆您听到的、说出的言语和嗅到的、尝到的以及接触到的事物，仿佛一切就发生在眼前，直到您的情绪平静下来为止。慢慢地，您就会洞悉您的经历，就会注意到，您的感觉是如何放松下来的，您的内心独白又是如何结束的。突然，您有了思考解决问题的兴趣，因为您已经看到了新的选择，尽管最初仍是若干片断。

在继续保持这一姿态的同时，您的身体试着摆出各种不同的姿势来。比如，无所依靠地笔挺地坐着，下颌微微伸展、放松，头部微微向后仰，或者您自己挑选另外一种更舒服的姿态。当您觉得已经获得了足够的信息时，您就可以结束这一练习。而当

按住额头和脑后部



当您按住额头（大脑）和脑后部（脑干），紧张的状态就会消除。

- 在头脑中将事件作为画面唤起
- 限制住问题
- 从中勾勒出目标

您需要新的想法时，您还可以重复它。通常，眼睛会变得湿润，身体也会“拉长”，尤其是脖颈部分。您可以通过深呼吸来排除刚才的障碍，在头脑中纳入新的经历和思维方式。

一段时间之后，您就会注意到，头脑的两端已具有了相同的节奏，您会感到比以前更加惬意，而且也许还有兴趣居中而坐进行深呼吸。

检验一下您能否更详尽地了解您头脑中的画面，以便从记忆的潜意识中唤起更多的、在逆境中被有意识地遗漏的信息。此时您又是如何看待这件事的呢？

您还能在这种情况下发现滑稽可笑的事吗？还会发泄您心中的不快吗？

从这些图片中挑选出一幅最能清晰地反映出那些滑稽可笑的、带有讽刺意味的画面，有的放矢地给这幅画挑选一个合适的“框子”。当我们

把头脑中的画面用“框子”固定下来时，我们就可以限制它们对我们感觉的影响。

当您饶有兴趣地、泰然自若地、心平气和地和几乎像做游戏一样地摆脱困境、寻找到新的出路时，这个练习方法就成功了。

我们的一个建议是，这个练习方法也是日常生活中一种效果极佳的休息方式，很适合两个人一起来做。您可以教给您的孩子或伴侣这种放松的手段，用手按住他们的额头和脑后部。这样你们就可以彼此为对方服务了！

这时会发生什么呢？诸如“我大吃了一惊”“狭隘死板”“敢于与某人抗争”一类的表达法说明，我们在潜意识中始终都知晓额头在解决问题时的重要作用。^① 这一点也能从我们



① 在这些表达法的德语原文中都有“额头”一词。

本能的表情和手势中觉察出来——把手放在他人额头上以示安慰；母亲用手轻抚孩子的额头；当孩子害怕的时候，把手放在他的额头上使他镇定。通过这样的触摸，额头附近就会充血——就是这一点也可以被我们用作发挥创造力的步骤。

通过对额头的触摸，意识中创造性思维的空间得到了扩展，我们可以利用更多的信息思考出新的选择。此外，在脑后部附近，我们也使大脑中存储不带任何感情色彩的视觉印象的区域活跃了起来。

当我们用双手这样按住头部时，大脑就会唤起它的创造力，在我们头脑中就会浮现出对逆境的视觉印象。做这个练习的时间越长，在我们头脑中出现的画面就越多。画面的增多将会在解决问题时使我们的创造力活跃起来。我们自己获得了全新的认识和准确的概貌，就意味着掌握了多种

多样的解决方法。

如果您属于在逆境中容易自暴自弃，喜欢在心里发牢骚的那种人，凭借这种方法，您就会听到自己的另一种声音——比如，有力而果敢的声音——您就能够听到对于问题全新的、充满创造力的回答。

在任何情况下，通过这一练习，您的心境、呼吸都会有所变化，您会变得更加积极乐观，因为这种按住额头和脑后部的方法可以使您既认识到在意识中所思考的其它行为方式，又能观察到逆境中的情况。这是一个令人安定、有效的方法，它可以“照亮”我们心中每一幅昏暗的画面。

改变消极的观念



为了将消极的观念转变为积极的想法，我们可以在所有的感官上寻找变化的因素，尤其是在视觉方面。

当加布里勒·K 想到儿子施特凡的事情时，她的心立刻就沉了下来——他留级了：“我没太注意，这是我自作自受！”当她在头脑中抱有这样的观念时，她看到的就只是一片看上去昏暗的、杂乱无章的、毫无意义的画面了。在内心中，她听到了那要求自己坚持下去的声音。

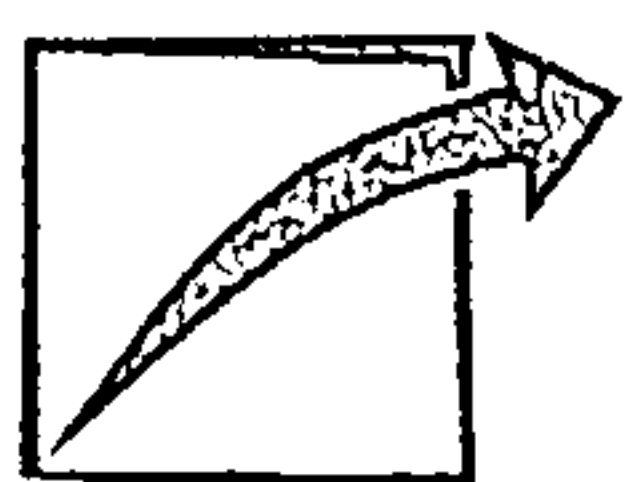
“我经常可以顺利地摆脱困境。”当她心里想着这句话时，她脑海中立刻浮现出一幅画面——她看到自己正

在平息同事之间的一次争吵，画面的轮廓清晰，色彩以橙黄色为主，十分鲜艳。她可以辨认出同事们脸上挂着的微笑，她们是由于她的提议才言归于好的。她自己的声音坚定而友善，而同事们的声音听起来也非常悦耳。



当加布里勒·K 把这两幅画面“摆”在一起时，她便可以相对省力地使由她儿子施特凡引起的画面具有在积极的想法影响下的画面相同的色彩和基调。她把那消极的画面变得更加明亮，轮廓更加分明，而且还改变了其中的声音。同时，她克服这次困难的信心也变得越来越坚定了。为了进一步远离这幅消极的画面，她将它“剪接”成了一部影片，并将这部影片以正常速度从头到尾放映出来。然后，再用两倍于此的速度回放。这样，她便感觉轻松了许多。在这部影片中，她重新挑选了一幅画面，这幅画面现在已和以前大相径庭

了。她马上产生的看法便是：“这次挑战比任何时候都艰巨，但我却可以战胜它！”在这次画面改变后，她便再也想不起当初的消极观念了，想到的只是那积极乐观的看法。



为了了解您自身的观念，您可以试试下面的练习：

回忆一次困厄的经历，在其中您既感到孤立无助，又觉得毫无希望，甚至认为自己受到了歧视。将这件事当作一部与这些感觉相符的影片来回味，在内心中“倾听”您当时说的话和其它言语与声响。

当您用所有的感官重新体会这一切时，您如何评价自己，如何评价这件事呢？哪一句话适合这一场面呢？

您必须大胆地说出消极的看法，并在头脑中体会哪幅画面、哪种语调和表达与这一看法相符。然后，您就

把这次经历连同那消极的看法放到一边，也就是说将“镜头”从这些画面上移开。

现在，想一件顺利的事情，在这件事中您感觉丝毫不受约束，行事随机应变，游刃有余。用所有的感官把握住当时的情景，倾听所有的声音，体会您在这种顺境中的感觉，找出与这种情景相一致的积极的想法。一般来讲，这种想法都会用现在时来表述，并且包含有好几种可能性——您为自己创造了学习的机会，但事情的本来面目却还不必马上断定。

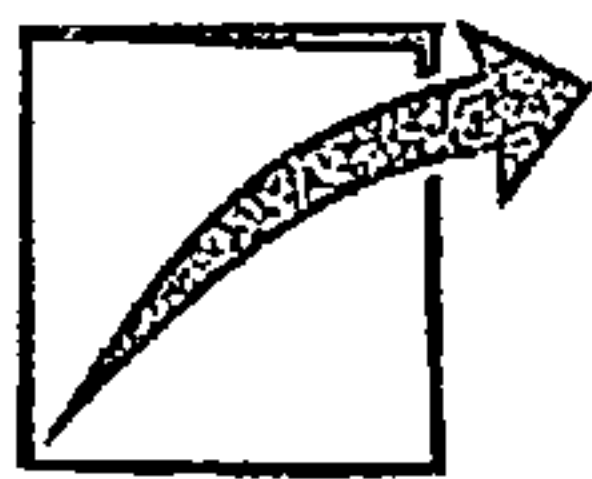
把这两幅画面并排“摆”在一起，快速将反映顺境的画面特征传递到表现逆境的画面，使两幅画面看上去在“质地”上相同。改变后者当中的声响，使它们在声调上彼此相似。

将已被改动过的表现逆境的画面“制作”成一部影片，先用正常的

速度“放映”一遍，再用双倍的速度回放。

现在，试着再次用消极的看法去体会那最初表现逆境的画面。在一般情况下，这幅画面已经被改变了，也就是说整个情况都发生了变化。那么，那种新的观点会与之相符吗？那会不会是一种令您感到振奋的信念呢？您能否用它来寻求解决问题的方法呢？您必须不断熟悉这一练习方法的每个步骤，直到您找到了一个在逆境中真正能给人鼓舞的信条。

“教堂塔尖”的练习方法



当消极的观念无的放矢的时候，就可以把它“放”到远处，最好是“放”到最近的教堂尖塔的塔尖上。使用这种方法，马克斯·M 达到了目的，本来，他打算把周末的时间全都用来陪伴家人，但他却常常接到上司

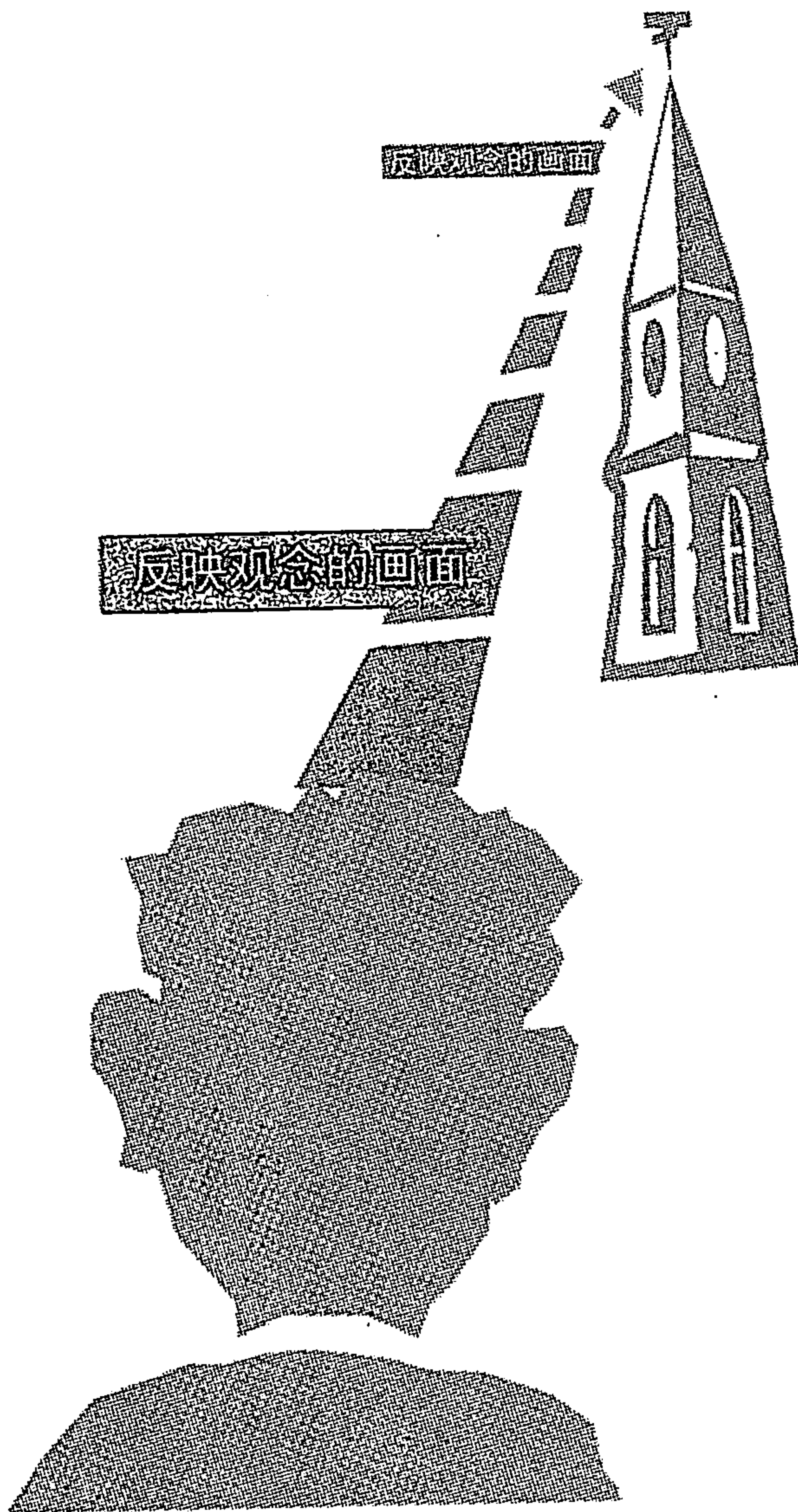
委派下来的任务，不得不在星期天晚上启程出差。针对于此的练习方法是我从克里斯蒂娜·胡斯特·普拉格和乌尔斯·瓦勒那里学来的，这种练习方法考虑到上面描述的方法对于很多人来讲并不会立即奏效，所以，一个过渡是必要的。

首先，马克斯·M 想寻找一个对他来讲无所谓看法——先在茶杯里倒入牛奶再加上咖啡，还是与此相反，在他看来都无足轻重。从这件事中他勾勒出一幅画面，他看茶杯看得相对清楚和真切一些，这幅画面并不大，以灰色调为主。

然后，他就选取了一些他坚信不疑的事情，比如，每天早晨太阳都会升起。他看到了从昏暗的树梢上缓缓升起的深红色的太阳将周围都染成了粉红色。现在，他便能够将注意力集中到一次逆境中，能够问自己这背后隐藏着哪些消极的观念。在一幅他



“教堂塔尖”的练习方法



几乎无法认清的画面里——因为它太昏暗了——，他重新体会了自己遭受过的困难——他的上司委派他做一项工作，致使他必须在星期天下午就动身。尽管这样一来家庭的和谐就受到了极大的损害，但他却必须一再这样做。他还不知道该如何把这件事告诉他的妻子。当他想到这一情景时，他就觉得在庞大的上司面前自己是那么渺小。此时画面的轮廓不甚清晰，画面本身也不稳定，可是上司那咄咄逼人的目光却格外醒目。

接下来，马克斯·M 在头脑中想象着一座教堂的尖塔，将那幅表现困境的画面“挂”到了尖塔的塔尖上。他试图改变这一画面，使它产生与“牛奶—咖啡”的画面相同的效果。在他看到上司的容貌变得明亮而清楚一些的时候，他紧张的感觉明显减轻了。然后，他把这幅画面“放”进那令人兴奋的画面中，看着那原来昏

暗的画面像那幅描绘太阳升起的图画一样也有了鲜艳的色彩，连他本人也觉得自己形象高大了许多。现在，他终于可以重新计划如何处理好与上司以及家人的关系了。

您可以将这一方法用在您自己身上——您惬意地坐下，上半身笔挺而放松，将您的体重平均分配到全身。双脚并拢，脚掌着地，轻松地呼吸。

选择两次您觉得具有同样价值的举动，寻找它们背后隐藏的观念。（比如，也许您觉得晚上喝野蔷薇茶与喝果茶没有什么区别。）

您必须首先注意画面的各个特征（画面的大小、颜色、包括声音的高低、音调和节奏）和您身体的感觉。

现在，挑选出一些您觉得理所当然而又深信不疑的事（比如，太阳每天早晨都升起），从中得到一幅画面，

记住画面所有的细节和您身体的感觉。当您仿佛听到什么的时候，注意声音的质量、节奏等等。

这之后，选择一次不顺利的经历，看看它的画面。注意其中的困难是如何影响您的语言和您所听到的东西的。

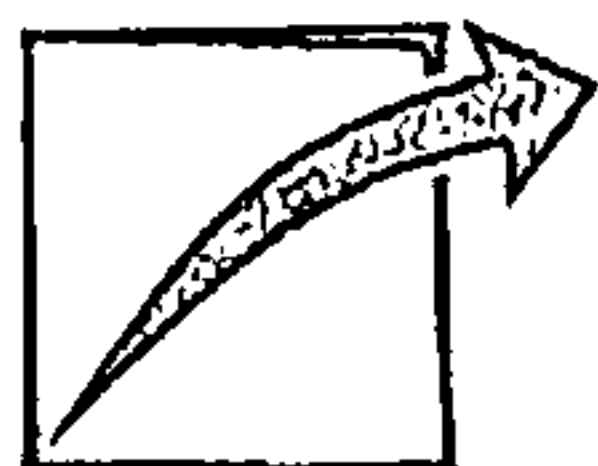
把这幅画面“移”到您在头脑中可以想象的最近的教堂的尖塔上——任凭它在空中回旋，然后用一根橡皮筋把画面“弹”过去，再像照相时一样聚焦，总之，采用您最容易做到的办法。

现在，让这幅画面“飞”回到第一幅描绘具有同样价值的画面中去，使它具有后者的颜色和基本形式，并使可能出现的音调也相应地改变。体会一下您的感觉是否也发生了变化。然后，再把这已改变了的代表逆境的图像放回到教堂尖塔上，使它进入太阳升起的“力场”，它就会接受后者的

颜色、形式和音质。

试着重新回想最初反映逆境的画面。两相比较，当您看到这幅已改变了两次的画面时，您会有什么感觉呢？是中规中矩还是很满意？如果是这样，这个方法就是适合您的。

“风暴”的练习方法



“这会毁了我！我会发疯的！我咎由自取！”当逆境的出现令我们耿耿于怀，我们在极大的压力下做出反应时，我们在潜意识中对自己说的经常就是这些悲观的想法。这些言辞甚至始终都在纠缠着我们，即使从一个更高的思维层面上扩大视角有时也无济于事。由于在逆境中消极的言辞会使人越发感到孤立无援、丧失希望和受到轻视，女心理学家柯拉·贝塞尔·西格蒙特成功地运用了下面的方法来克服这一困难——在头脑中写下

您的看法，仔细观察这些看法是如何写下来的。

长期以来，施特凡·R 一直都在努力寻找一套住宅，但每每在最后一刻他都遭到拒绝，被搞得筋疲力尽。事实上，对于像他这样的单身汉来说，在一座大学城里找到一套价钱合适的房子的确很不容易。

在内心里他一再听到那句令他垂头丧气的话：“我做不到！”在他眼前，他“看到”这句话如何被用一支粉笔以一种笨拙的字体写到了一块黑板上，他无法断定这是不是他自己的字体。由此可以断言，这与很久以前发生的一件不顺利的事情有关。突然，他回忆起在学生时代发生的很多事情，在其中他虽然非常投入，但最终却并没有达到预期目的。他回想起，他不会讲他家庭刚刚迁入的那一地区的方言，那时候，他就已经有一种无法实现愿望的感觉——他没有融

人到班级当中去！

和黑板上的这句话相一致的声音听起来十分凄惨，又非常无奈。一想到这儿，无论画面还是声调都令他黯然神伤。而一点点轻松就会使他把头脑中的文字刻画得略微和谐而完美。他无法忘记用抱怨的口气讲出来的那句话，在这种情况下，有时就像使用录音机、收音机或电视一样，人们可以把音量调得小一点。已改变了的文字和听起来更惬意的声音可以使施特凡轻松起来。一旦这种紧张的情绪没有了，解决问题的办法就会被表达出来。施特凡还没有做到这一点，因为那句话总是一再萦绕在他的耳边。

海啸

另外，一种新近发明的方法也向我们展示了该如何对付那些既不受画面、也不受声调改变影响的消极的观念——一阵狂风，一阵海浪的呼啸可以盖住其它的声音，每个人都了解这种感觉。这一经验也可以为人所用：

首先，施特凡·R 又一次听到了那令人沮丧的语句：“我就是做不到！”然后，他在头脑中“掀起”了狂风和海啸，使他在内心中无法再听到这句话。

接下来，他思考着一句积极乐观的话语，凭借这句话他意识到，他已经在生活中成功地扮演了许多角色。这句话便是：“不要让生活成为你的负担，如果它不是你的朋友，它就是你的师长！”这句话是他在参加一次培训的时候偶然听到的，从此便再也没有忘记。和那句消极的看法一样，这句话在他的潜意识里也是根深蒂固的。因此，他可以借助这种“狂风海啸”的办法将二者交换。为此，他想象，风刮得非常大，把那种消极的看法刮跑了，它被吹得越远，那种积极的观念就听得越清楚。在运用了几次这种方法后，他便再也无法想起那种悲观的看法了，而是越来越清晰地“听”



到那新的、激励他的话语。

您自己也可以尝试这一方法：

当您遇到不顺心的事情时，寻找一句的确可以使您感到孤立无援、失去希望和受到歧视的话语！

在内心中讲这句话，并且“听一听”您过去是如何多次讲这句话的。然后，就寻找一种富于建设性的、可以振奋您的情绪、精神和思想的观念！

现在，想一想您曾经听到过的最宏大的海啸声，想一想那极其猛烈的狂风，想象一下，狂风吹拂着您的面颊、您的头发和您的身体，耳畔呼呼作响。狂风和海啸的声音掩盖并消除了那些消极的观念。再检验一下，您是否还能听到原来那种形式的看法，这种看法是否还会和以前一样给您相同的感觉！这样做的目的是，摆脱这种消极观念的影响，真正有能力解决每一个问题。

此时，您再一次听到了狂风和海啸的声音，让一个新的想法从风暴中“涌入”您的脑海，确确实实让风猛烈地吹拂，直到它将这种新的想法“吹入”您身体的每个角落。

您必须确信您还能听到那种消极的观念，它还能在您内心中造成一种不良的感觉。

选择未来的一幅画面，在其中您很容易受到内心中消极观念的伤害。听一听在这种情况下您是用什么样的声音讲话和争辩的。现在，您思考一下，凭借什么样的观念您可以主动地改变现状，是不是要凭借那由狂风和海啸在潜意识中“埋”下的积极乐观的思想呢？如果有必要，您还可以选择一个您能始终带在身边的标志，以便能回忆起旧的看法已经被一种新的富于建设性的观念所取代。



“电影院”的练习方法



她不会那么容易地忘掉这一场景——“在我的头脑中，画面总是那么历历在目，我根本无法去想别的事情。我盯着丈夫的脸颊，如他所说，在婚姻中每个人都肯定免不了走上歧途。那傲慢的微笑，那冷酷的目光都令我目瞪口呆！”

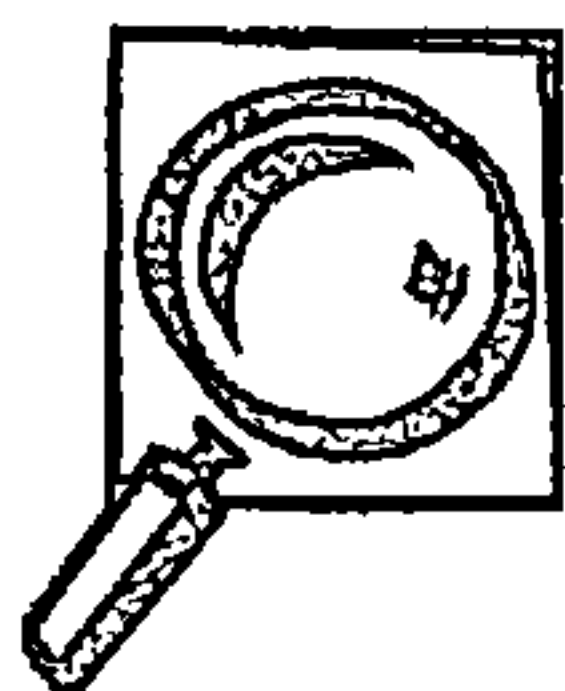
希尔德加特·S 尝试了用手按住额头和脑后部的办法，她的想法变得明晰了一些。她丈夫的形象已不再那么可怕，但仍没有太大的变化。这意味着，这些画面在希尔德加特·S 心中已产生了很强烈的印象：“但愿我看到的仅仅是这些……。”她总是这样来描述直到现在她仍然无法从失望和恐惧中摆脱出来的感觉。

在这种情况下，在头脑中再次回味一遍事情的前后经过是会有所帮助

的，但是，不能带着刚开始的那种感觉，而是要像一名电影院的放映员那样。电影院的放映员只负责调节影片的亮度，只负责将银幕及时地开启和落下，只负责倾听声音是否清晰，音乐的音量是否合适。而对于电影的情节他却没有太大的兴趣。所以，带着这样的态度观察一件非常困难和令人烦恼的事情会产生一种“隔岸观火”之感——人们可以重新评价过去的想法，这种想法会更客观、更自由、更冷静。

对于那些扮演伴侣、父亲或母亲的角色时感觉受到了伤害，和从根本上对其任务和责任产生怀疑的人们来说，这种电影放映员的态度或许会有所帮助，因为这种态度将画面与感觉分离，使事情在人眼前呈现出另一番景象。其效果非常容易理解——谁在观看惊心动魄的警匪片时将声音关掉或是不要色彩，他就会注意到，那种

紧张的气氛会突然得到缓解，因为这样做拉大了距离，使人可以从“外部”观察画面。



电影和录像技术

另外，当我们回放一部警匪片时，还可以使我们作为旁观者的感觉慢慢地消失。电影导演斯皮尔伯格就将他的成功归因于使用了这种方法——为画面的顺序以及画面的出现和消失赋予准确的时机，配以合适的音乐和特殊的效果。现代的电影和录像技术向我们展示了我们头脑是如何从根本上改变画面和感觉的。当外在的事物和内心的感觉被人重新分开加以感受时，紧张的状态就会得到缓和，我们就有机会凭借我们所有的创造力和思维能力控制危险的局面，找到新的解决问题的办法。对于希尔德加特来说，这正是最恰当的方法，因为她丈夫罗伯特的行为已动摇了她的信心，她已无法再继续扮演伴侣的角色，她必须找到一个新的角色，可那

又是什么呢？

这时，如果将整个记忆重新唤起，仿佛一切又都正在发生，这样做的意义并不大，因为那被伤害的情感仍然那么刻骨铭心，痛苦也就随之而来。所以，当务之急是将画面与内心的感觉相互分离。

希尔德加特·S 开始了这样的练习，首先，她回忆起上一次是在什么时候看的电影，影片又是怎样的。她感觉自己仿佛已再次置身于那曾给她带来快乐的电影院中，于是她坐到了椅子上，仿佛幕布正在拉开，影片的片头已出现在银幕上。在这里最重要的是，她首先把自己当成了一名观众，而不是演员。

然后，她可以迅速想象一下，放映员是在什么地方工作并取代他的位置——此时，在她眼前，她“看到”了影片的角色和放映机，以及她用来调节胶片和声音的许多按钮；她还“看

到”了观众席，而且注意到，幕布还尚未拉开。于是，她放上和丈夫的最后一段谈话的胶片，并给这部影片起了一个名字——夫妻生活的新出路！接着，她拉开幕布，让这部黑白影片在头脑中放映。无论如何，她只注意影片画面的亮度和声音的大小，以及幕布是否真的已被拉开。很快，她就能够像一名放映员一样评价影片放映的质量，而不是影片的内容。自然，她只是隐隐约约地感到，这是一部关于她自己的电影！

除此之外，她还能够看到，她与罗伯特是如何争吵，他又是如何突然摆出那样一副面孔，甩出那样一句关于外遇的话来的！现在，在她像一名电影放映员一样坐在那里的时候，当她看到演员希尔德加特·S 在听到丈夫罗伯特的话后是如何大惊失色的时候，她虽然在忍受着痛苦，但这时影片已经结束了！

影片是黑白的，音乐的声音又非常小，她觉得这十分惬意。作为电影放映员，她甚至问自己，对于观众来说，声音是否不应该太大。然后，她重新将自己还原为一名观众希尔德加特·S，用双倍的速度将影片回放，然后再从头到尾放映一遍。现在，她已经能够更清楚而客观地了解自己的角色了。突然，她能够看出在影片中罗伯特给她的很多暗示，于是她打算今后更准确地倾听和感受这些暗示。在影片每次的放映过程中，尤其是在加速回放的时候，她的无能为力的感觉已逐渐减弱了，代之以不断增强的沉稳与镇定。

如果您想亲身体验一下这一练习方法，您就应当注意下面的步骤：

您要面对的是一个对您极其不利的局面或事件，在您回忆它之前，您应当首先想象一下，您是坐在一家电影院里，等待着观看一部即将开始的



黑白影片。

选择这部影片的片名，这个片名必须是客观的，以便您在您的潜意识中有可能为影片赋予一个美满的结局。

电影是在一件棘手的事情发生前不久开演的。

电影观众

现在，在一段距离外观察您自己——您从您的躯体里“走出”，可以从身后看到，您是如何观看这部您在其中也扮演了一个角色的电影的。

电影演员

以旁观者的身份，您来到影院的放映室，从那里，您可以同时看到自己扮演的三重角色——放映员、观众和演员。

现在，您开启幕布，在您的脑海中出现了那个不带任何感情色彩的片名和片头，您看到了作为主演的自己的名字。影片是黑白的，情节开始于逆境出现和您生气、激动以及有不好的感觉之前不久。

在放映室里，您以一名放映员的感觉从头到尾观看了影片。您仅仅负责幕布的开启，影片的亮度和音量的调节，以及保证影片不会中断或放映速度不要太快或太慢。

您必须了解一名电影放映员的感觉，然后观看这部电影。即使原来的电影在您心中是彩色的，您也应当选择黑白作为影片的颜色。

电影放映
员

当用正常速度放映影片时，由于强烈的情感共鸣，也许影片仅仅会出现在一小块银幕上，而且也不甚清晰，这便可以马上断定这里涉及的是什么样的情节。

现在，把影片回放，无论如何就好像您在重新卷起胶片一样，回放的速度是正常速度的两倍。

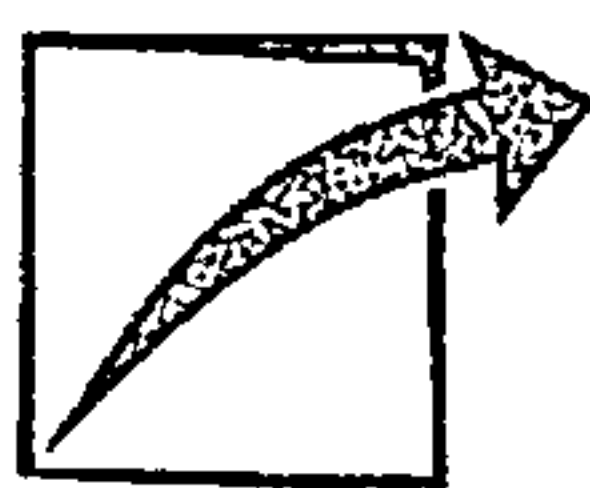
然后，把影片再放映一遍，检验一下您的反应是否还和第一遍时一样强烈。在必要时，您可以再用两倍或三倍的速度回放影片。重复这所有的

步骤，直到您能够客观地观看以正常的速度放映的影片为止。

由于每个人偏好使用的感官不同，较之回放电影的方法，其它体验方式可能会更有效地使感觉趋于客观。例如，您可以考虑使用环绕音乐或轻喜剧的旋律使画面失去恐怖的效果！

从愿望到目标

您已经适应了对您不利的环境！现在又该如何呢？当类似的事情发生时，您将如何弄清事情的来龙去脉，又将如何应对呢？第一步便在于明确自己的愿望，因为愿望既是能力的征兆，又代表了乐观积极的信念——我相信自己一定能实现、享受和拥有我所希望的东西。从愿望的类型可以看出，它们必须满足某些特定的条件，以便使它们无论如何具有某种意义。



在多数真正的逆境中，人们总是希望，但愿一切只是一场梦！当人们在第二天早晨醒来的时候，一切又都一如既往。希尔德加特·S 就希望，她

的丈夫从来都没有过外遇。

如果目标的内容是幻想那些已经发生了的事情没有发生，这些愿望就只能改变过去，而无法左右未来！

实现梦想

当您解决现在的问题和构想未来的类似的事件时，您会抱有什么样的愿望呢？而当人们已屈从于一种逆境的时候，回答这个问题就更加困难。因此，首先区分各种不同的思路就非常重要：

在寻找新的解决办法的道路上只会出现这样的情况——人们会带着批评的眼光观察现实并对其表示不满。所以，不满无论如何是一种会产生改变愿望的思维方式。

另一个与此截然不同的思维过程是幻想——什么是最完美的解决方法？什么无论如何是可以想象出来的？假如没有任何限制的话，其他人会怎么做呢？

第三种思维方式涉及到在重视关

键条件的情况下如何实现梦想。




那些仅仅看到现实的人绝不会有任何真正的创新，他们会在为实现新的计划将要付出的代价面前退缩不前；那些抱有幻想的人也绝不会“屈尊”到现实中来，做出什么改变；而那些只知道批评指责的人就只能被困扰在他们的问题中，当逆境出现时，他们便会再次以同样的方式束手无策。

重要的是，首先将这些各不相同的可能性彼此区分开，将各种思路——幻想、现实和批判——独立地思考到底，再将各个思考的结果汇总。20 世纪初由约翰·格罗斯曼引入到工作方法中的做笔记的办法被证明是十分有效的——首先，您用较大的字体写下您的目标，也许还有您想要实现这一目标的时间（见下页图）。

下一步，您填写表格的第一栏“这不能再次发生”，记下您不想再经

从愿望到目标

到……为止我想实现这个目标

<div></div> <div>这不能再次发生 (批判地观察)</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div></div> <div>这该发生 (梦想)</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div></div> <div>我将要这样做 (实现)</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
---	---	---

历的或不该再发生的事情。

接着，您填写“这该发生”一栏——您喜欢什么，那件事看上去、听起来是什么样子，会给您什么感觉？最后，把您的想法写入“我将要这样做”一栏，何时、何地、用什么方法使什么变成现实？谁来监督这些计划？

下面，我们就来看看英格里德·H 是如何与一个在装修她的新厨房时多次失约的工匠打交道的：

她的初衷是，我希望，这个周末我的厨房能一切就绪。

不该发生的事情是：

- 我被装修这件事搞得焦头烂额，浪费时间和钱财；
 - 我预约的时间不准确；
 - 我不得不等到下星期；
 - 我得到的服务不令人满意；
- 等等。

她对愿望的设想：

- 这个周五，厨房就能完工，我在晚上就可以把它整理好；

- 所有的机器都运转起来，所有的门都关上，厨房已经井井有条；

- 装修工很守时，按照约定前来工作；

- 他顺利地把一切都布置好，并进行仔细的检查；

- 我自己确信，一切都已就绪，除了给装修工打开房门之外，其它什么都不需要做。出售厨房用具的售货员会把一切安排好。

为了实现她的梦想，她自己将要做什么：

- 制订准确的时间表；

- 与出售厨房用具的售货员达成详细的协议；

- 与装修工达成详细的协议；
- 在装修工完成工作离去之前，检查一切是否已经就绪；
- 请求某人帮助监督工作，找出还没有做好的地方。
- 为检查各项功能列出清单。
(在这里她还写道，她什么时候做什么事，需要多长时间。)

您可以利用上页的图表，按照这个模式来制订您自己的计划。

这种练习的结果便是，既在意识中确定目标，又在潜意识的层面上确定目标。

在作了这样一个粗略的概述之后，下面就是描述计划的细节。每一个细小的行为都会被转变为一个具体的、为大脑所理解的目标。

维尔纳·B 在见习期就被辞退了，他寻思道：“我想要保住我的工作（目标的内容）。我想要在同一家公司

继续工作，但不一定是在同一个职位上（目标的范围），在周末之前我希望与我的上司达成一致（实现目标的时间和时间段）。”

积极乐观地描述目标

一个目标必须总是被乐观地描述出来，因为只有这样，潜意识才有机会去理解它。您不妨做一个试验——不要去想象您理想中汽车的样子！为了能满足这个要求，您必须首先短暂地想象一下您理想中的汽车到底是什么样——这样您就做了您本不该做的事。只有到这个时候，这汽车的画面才能在头脑中消失。积极的思维就是以这个事实——我们在内心中无法感受到一种“否定”——为出发点的，所以您必须检查一下，您的愿望是否被积极乐观地表述了出来。

对您的愿望和目的负责的只有您本人。希尔德加特·S 希望，她的丈夫应该重新来补救这一切，他不能再和别的女人私通，他必须跪着向她发誓，这就把主动权完全交给了她的伴侣！但现在的关键却是她自己能做什么，从而从伴侣那里得到想要得到的东西。

与其它目标的和谐一致很重要。您改变一件事情，就可能产生涉及到您整个一生的结果！虽然这个结果本身并不需要标新立异，但随着时间的流逝它却可能变得越来越有意义。因此，一个目标必须与到目前为止的人生目的相一致。

当我们想到瓦尔特·B 的情况时，我们便会身临其境地感受到这种被破坏了的和谐。在一次消除紧张状态的练习中他意识到，当一个错误在什么地方出现时，他经常大声怒吼的反应只会损害他自己的健康。他听了一

门讲座，之后便在那些以往他会火冒三丈的场合下变得异常沉着镇定。可是，他的家人却因此而陷入了恐慌，因为他们有些不知所措。他妻子说：“过去一切都很清楚。一遇到不顺心的事，孩子他爸准会大闹一场。然后，紧张的气氛就不复存在，一切都恢复了正常！”由于他事先毫无征兆地突然改变了大吵大闹的习惯，他的家人就再也弄不清楚，现在会发生什么事，什么时候这件事情才算结束。

另一个原因也促使我们探讨潜意识的力量。为了能够将目标既作为画面又作为内心独白和鼓舞人心的感觉保留下来，潜意识是通过同时使用所有感官获取最佳的信息的。与潜意识层面有关的是为自己描绘出目标，找出与之相一致的语句，并在准备阶段感受整幅带有色彩的画面。您完全独立地为您的“画廊”准备这些图画，并把它们放到框子里，这样您

就总能知道在一种特定的情况下该从何处着手。也许您还有兴趣为这些描写目标的画面配上相应的音乐，这常常会产生更加强烈的效果。这样，您就能够清楚地“告诉”您的潜意识——这就是我的目标，我想要实现它。

我们不妨再次关注一下英格里德·H 和她装修厨房的问题。

她的目标可以这样积极地加以表述——星期五晚上，我希望新的厨房能一切就绪，可以投入使用。

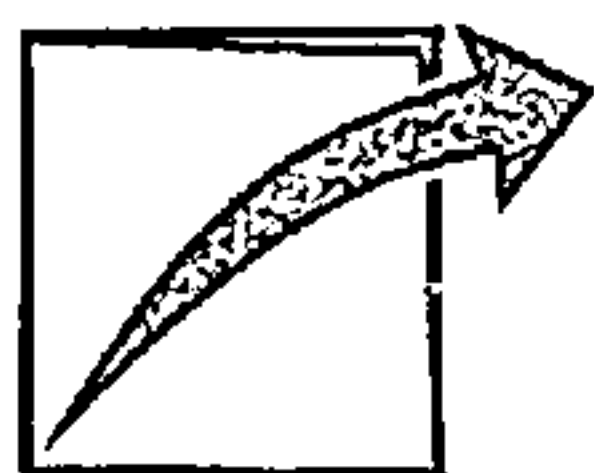
依靠自身的力量，这个目标是可以实现的——我具备足够的能力得到帮助。必要时我会去找商店的老板，以便在这个星期内找到一位诚实可靠的装修工。



这与其它的目标一致吗？是否会对我今后在这家商店里购物不利？对商店老板发的牢骚会不会影响这家商店的信誉呢？

哪些是内心中“画廊”里描绘目标的画面？英格里德·H 辨认出在明快的色彩映衬下装修一新的厨房，看到她如何把它整理得井井有条，一切又都是如何运转的。她听到，她如何与那位装修工一起庆祝，如何对他赞赏有加，因为在技术方面一切都无可挑剔。当她想到这个目标的时候，在双手和腹部，她都有一种惬意而温暖的感觉，她的双肩松弛，头脑清醒，心情愉快，呼吸沉稳。在头脑中，英格里德·H 已经在新厨房里做了一顿饭，品尝了一下饭菜的味道，嗅到了饭菜四溢的香味。

“时间路径”的练习方法



适应一种不利的环境是件常事，但不变的是这样的感觉——这件事随时都会再次发生。

当我们展望未来时，我们会想到

什么呢？通常，我们会用一条从左下角指向右上角的线来表示时间，这也与头脑的结构相一致，在这种结构中，时间是按照年月顺序流逝的。

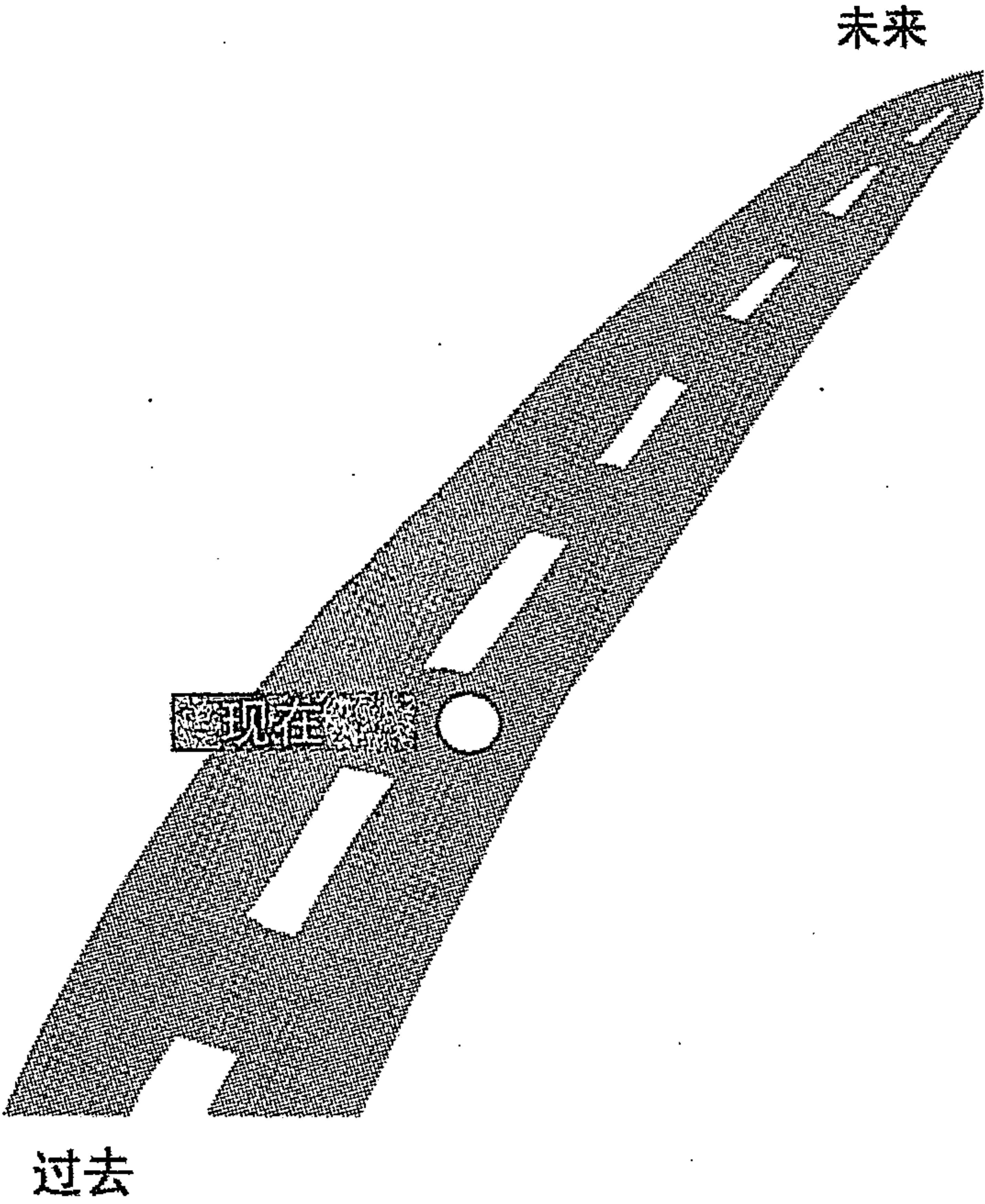
或许您有兴趣做一个试验——您做一个简单的手势来表达：“5年后我会实现一个目标。”然后，您再做另一个手势并讲出您真实的经历：“5年前，我还相信……”这两个手势的方向是不是不同呢？

一般来讲，习惯使用右手的人会向右挥手表示他们现在已经想到的未来的事情，向左挥手表示过去。

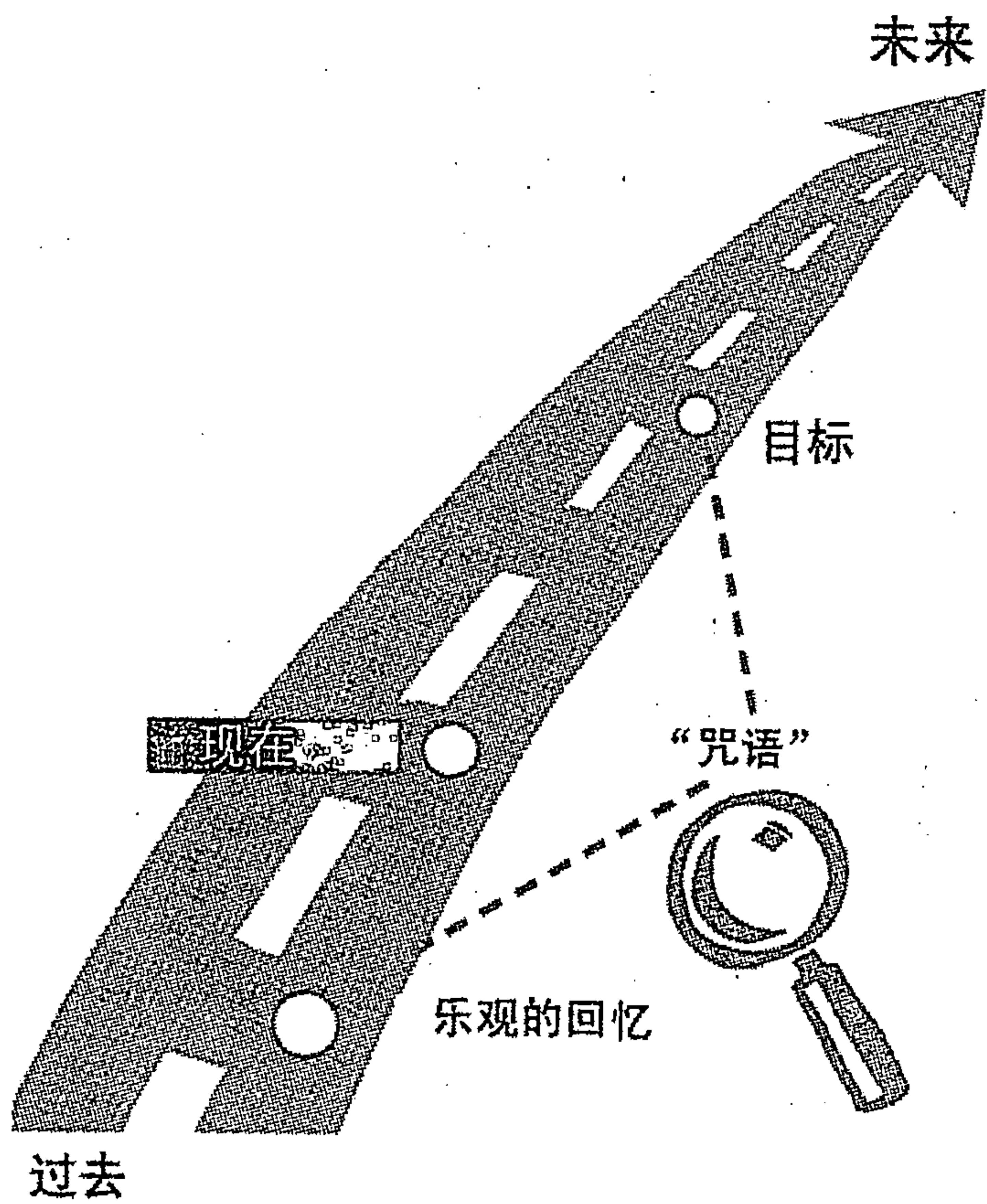
现在，当我们将今天可以想象的各种情况“摆放”在一条线上的时候，这条线就会类似于一条人生的或时间的道路，我们姑且叫它人生的或时间的路径（见100页图）。

有意思的是，到目前为止，对时间路径的研究已表明，它有两种基本的形式和非常多的变化，这些变化与

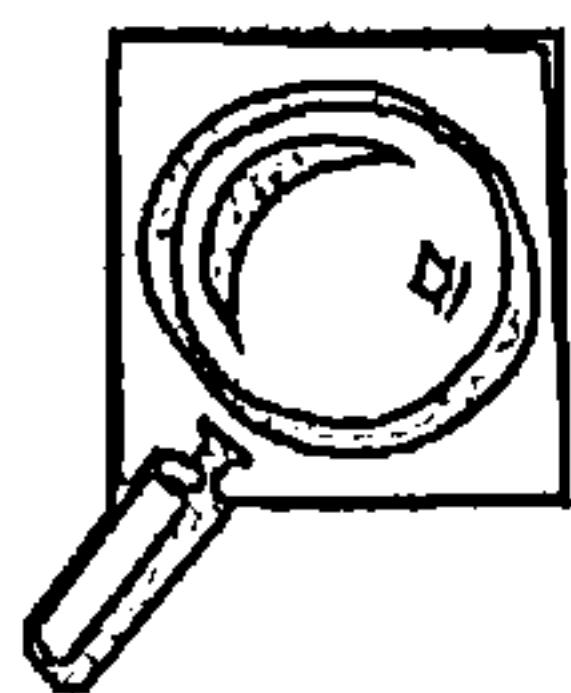
时间路径



在时间路径上漫步



个性有关。在很多人身上，时间路径都是从左下方（过去）开始，指向右上方（未来）。但在另一些人身上，未来却径直位于人的面前，而过去在人的身后。这就是那两种基本的类型。在一些人身上，时间的路径会呈螺旋状缠绕着人的身体，而在另一些人身上，它却在人的身前构成了一个V字形。



在时间路径上，我们既保留了过去的经历，又“储存”了关于未来的设想和愿望。人们会发现，谁沿着他的时间路径走下去，谁就可以相对迅速地重新置身于特定的事件，从中学到东西。

下面的练习将帮助您更准确地了解您的时间路径。您挑选一件今天发生的事情和一件一年前发生的事情，两件事的内容应该是几乎相同的，然后您感觉一下两件事的区别。比

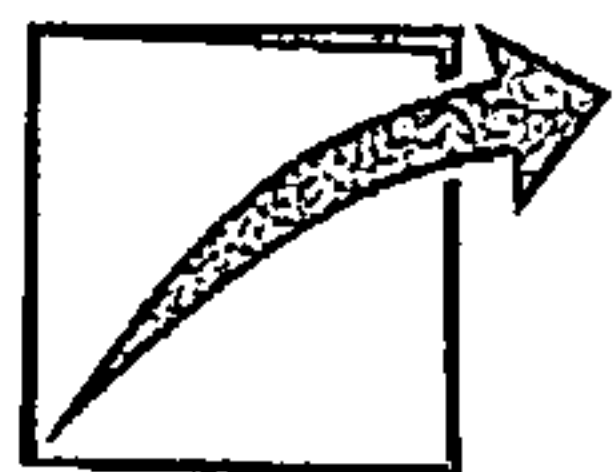
如,您可以选取您一再做的一件事——刷牙,比较一下您一年前刷牙和今天刷牙有什么不同。

首先,您必须在您的记忆中反复寻找,以便使过去的事情重新变得生动起来。然后,也许您就可以知道您的确能够把这件事作为画面——或许还能在声音和感觉上——回忆起来,在这件简单的事情里隐藏着哪些能力呢?那可能是些您觉得理所当然的事情——讲究卫生的习惯;不管您对一件事是否感兴趣,您都要有目的地、不加考虑地去做等等。最后,您就会认为,明天乃至 10 年后您肯定还会做这件事。

为了找到您的时间路径,您可以照下面的方法去做:

首先,在空间上规定一个手势,它代表您 1 年前、10 年前、20 年前刷牙这件事。

想一想您今天早晨刷牙的情景,



很可能您会不由自主地在您所坐或站立的位置上在身前做出上面的手势。

然后,再设计一个代表明天、1年后和10年后刷牙的手势。

在头脑中设想一条联系了过去和将来所有画面的线,想象您可以将这条线——形象地讲——“摆放”在自己眼前的地面上,它看上去很可能像上面的第一幅图。线的形式可能是多种多样的,但不管您的时间路径如何延伸,它都会和您的感觉相一致。

在下一个练习中,您可以试验如何借助于过去的经验和愉快的经历在头脑中勾勒出未来成功的事件。

回忆一件您在过去大获成功的经历,那时您主动地、投入地、富于创见而又饶有兴致地做了一些事情,直到今天您还为之踌躇满志。或许您还记得当时您说过的一句典型的话语。

另外，您还必须回想起您当时的感受，并再次回味那美妙的感觉。

您思考一下这件事是什么时候发生的，将一件小东西“放”到您个人的时间路径上作为这件事的标记。

您自己“站”在“今天、此时、此地”这一点上，也许您甚至可以闭上眼睛向后“走到”您刚才做记号的地点，再次体会那一时刻。您那时有多大年纪？您是否嗅到或尝到了令那一时刻变得生动起来的東西呢？

拿出一点时间来思考您当时都学到了什么，哪些有益的精力和能力曾帮助您赋予了这件事积极的意义。您再想一想那些促使您做出如此反应的态度和观念。也许您有兴趣在头脑中用一句“咒语”来描述这一认识，比如：“太棒了！我有这么多的本领！我会再试一次，一定还会成功！”

“咒语”

现在，带着所有这些美好的感觉

和您的“咒语”走下去，直到您在时间路径上重新回到“此时此地”这一点。

想一想为了什么事您很可能在现在和不远的将来使用这种“神奇的才能”，然后在未来的一点上再做一个标记。

如果您愿意的话，您可以再次闭上眼睛，迈出走向“未来”的第一步，准确地思考和感受您身体和心理的反应。您可以走出您想走的距离，但在您停下来时，您就必须观察头脑中的画面，用所有感官和您的“咒语”体会未来的事件，为了成功地驾驭这一时刻，找出对您有利的事物。

睁开您的眼睛，注意您不自觉地想到了什么。为了取得成功，您还必须做什么！

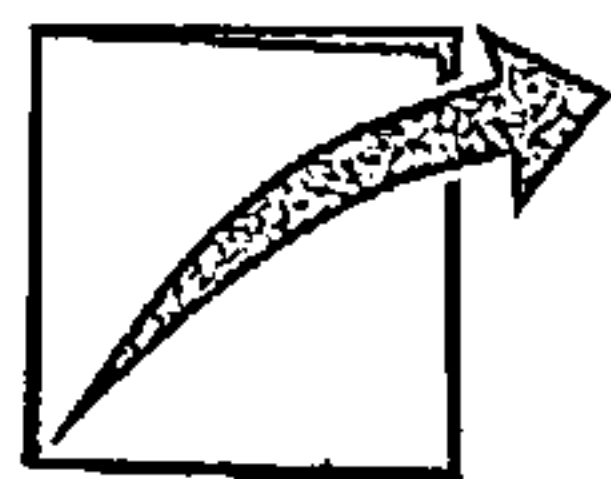
如果您在内心中回答了这个问题，您就可以“走下”时间的路径，

听其自然。您有何打算？就让那些您现在获得的美好想法带给自己惊喜吧！也许，您可以用一朵紫罗兰来替代那两个标记作为对那美好感觉的回忆。



“门槛”的练习方法

在结婚 14 年后，蒂娜·托尔纳与丈夫离婚了，因为他不仅利用了她，而且还对她百般虐待和侮辱。有的人总是一再犯相同的错误——他们要么无法摆脱在思想、观念和信仰上与己格格不入的伴侣，忍气吞声；要么坚持自己现在的工作，尽管寻找一个更适合其愿望和兴趣的事情做会更有意义。



为什么有的人会如此固执于自己的命运，而另一些人却可以很快就说：“到此为止，不要再继续了——这已经够了，就这样吧。”？

让我们来谈一谈水满则溢的道理。一般来讲，在一个人跨过一道门槛，与对其不利的事情告别之前，要经历下面两个阶段：

在第一个阶段里，人必须到达这个门槛前。通常，消极的经历会被汇集在一起，直到达到相当的数量。

在第二个阶段里，人们在意识上会发生变化。越过那道门槛通常意味着内心的一次转变，比如，一个声音会说：“不！”随便什么东西毁灭了，或者变得模糊不清。当人们思考着，在死亡来临之前，生活还可以再继续下去，当过去的事情在这种观念下被反映到未来中去时，对这道门槛的跨越就会完成得格外迅速。

摆脱困境

借助下面的练习，您可以成功地摆脱那些不能再给您什么教益的事情。

迟疑的方法。您回忆过去的一件事，您已经到了“下不为例！”的地步，

但却又一次失败了。为什么您当时还不能越过那道门槛呢？

在您所有的感官中寻找，观察相同的记忆是如何积累起来的。

“下不为例！”的方法：回忆您越过这一点不再返回的情景，为了越过这道门槛，您头脑中都在想些什么？您必须再次体会所有感官的印象。

对未来的憧憬。紧跟着“下不为例！”的是什麼？会出现哪些与未来有关的画面？细致入微地描述您头脑中的画面。

现在，思考您想要跨越门槛的情景，而在“下不为例”中您恰好可以找到出路。

与您的其它目标协调一致。准确地检验是否存在着对这种解决方法的异议。设想当您已越过门槛后，您如何驾御未来，生活在这之后是否得到了改善。

确信没有反对这一变化过程的悖

论，而是在这一变化过程之前有一个对目标的积极乐观的设想。

跨越门槛。在了解了自己眼前的这道门槛之后，完成整个过程。

如果您想领会本书中介绍的练习方法，您就应当循序渐进地这样做：

。您必须确定您的观念是在哪个思维层面上受到了伤害。为了减轻这种伤害带来的所有痛苦，使您从困难中学到东西，您必须从各种各样的画面或声音技术中挑选出最适合您的那一种。

。在您已从失败中学到了足够的东西后，您就可以有意识地将消极的想法转变为积极的观念。目标的确立会帮助您拥有全新的梦想，在头脑中将这些梦想变成现实，并敏锐地探究实现这些梦想的条件。

。为了找到能帮助您将未来的

事情变成良机的才能，您可以使用时间路径作为工具。

您必须想到，有效地、富于创见地解决问题的并不仅仅是正确的决定。只有当人乐观向上时，人才可以凭借坚定的信念构想出一个崭新的动人的未来。

总之，在逆境中乐观向上是主动地把握命运、从中受益和保持身体健康的一个重要前提。



