

NLP-Das 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

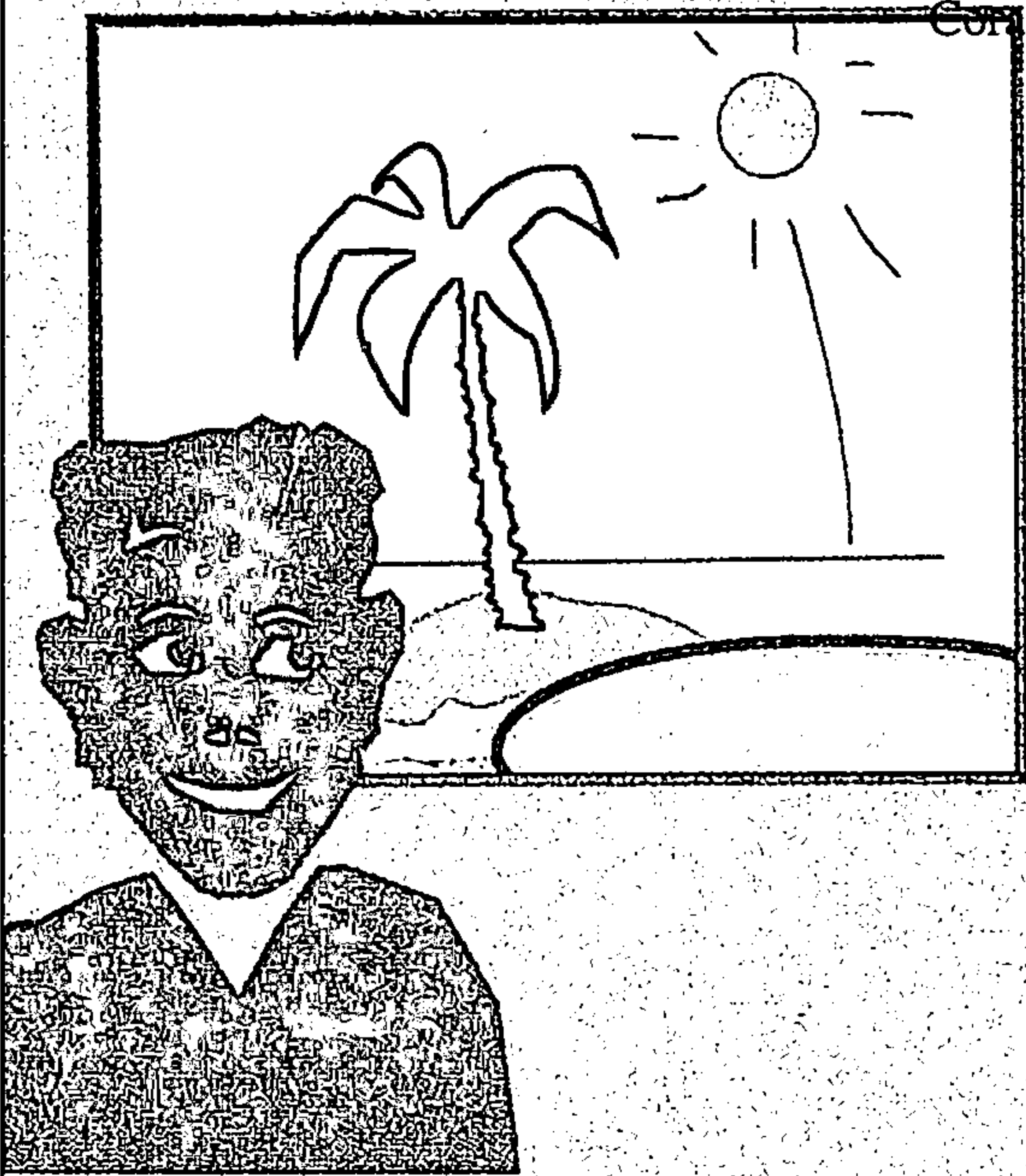
永远乐观

Optimist werden,
Optimist bleiben

【德】柯拉·贝塞尔·西格蒙特 著

Cori Besser-Siegmund

杜许滨 杜美 译



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

来自德国的大众交际心理学
神经—语言—程序心理系列

永远乐观

[德] 柯拉·贝塞尔-西格蒙特 / 著
Cora Besser-Siegmund

杜许滨 杜 美 / 译

新世界出版社

京权(图字)01-2000-4213

图书在版编目(CIP)数据

永远乐观/(德)西格蒙特(Siegmund, C.B.)著;杜许滨,
杜美译.-北京:新世界出版社,2001.1

(神经—语言—程序心理系列)

ISBN 7-80005-588-4

I.永… II.①西…②杜… III.表情—通俗读物
IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86509 号

©1997 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei
Hamburg

永远乐观

作 者 / [德]柯拉·贝塞尔-西格蒙特 Cora Besser-Siegmund

译 者 / 杜许滨 杜 美

责任编辑 / 邵 东 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 / 37 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 7-80005-588-4/G·240

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

生活艺术可以学习 / 1

心理能力程序是这样发挥作用的 / 4

乐观主义的本来面目是什么? / 9

乐观主义者是讲求实际的人 / 15

内心的完满至善 / 22

自我应验预言 / 35

乐观主义可以训练 / 41

乐观主义者和悲观主义者 / 47

控制危机感 / 52

心理能力训练 / 54

紧急救援 / 54

镜子绝招

电影绝招

聪明的农民 / 61

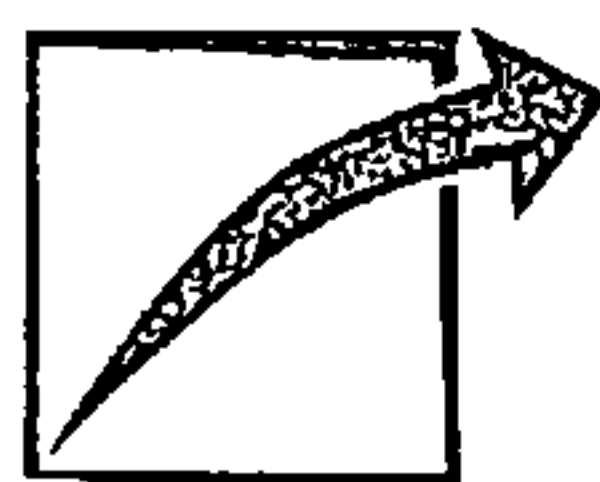
菠菜话语 / 68

用于自动控制思想的技术监督协会 / 74

最佳目的 / 77
动机过滤器 / 85
判断过滤器 / 91
紧张状态过滤器 / 99
新的推动 / 105
乐观主义的鼓舞 / 109

什么是神经—语言— 程序 (NLP)?

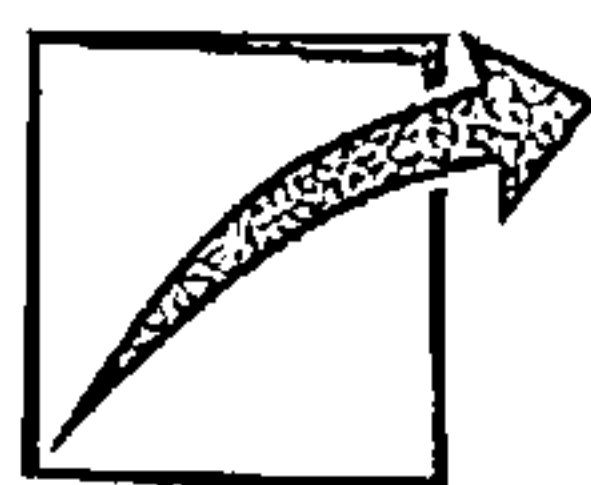
挖掘我们的未知能力，这事已经有信息及心理学家理查德·班德勒、语言学家约翰·君得尔在做了。早在70年代中期，这两位美国学者就开始研究潜意识行为和潜意识情绪，以便更好地控制它们。顶尖人物的行为方式如何传染给他人呢？这个问题使他们着迷。多年来，他们一直细致入微地观察了一些世界著名的治疗学家，诸如弥尔顿·艾立克森、弗里兹·佩尔斯以及弗吉尼亚·萨蒂尔。他们开始认为，让别人接受治疗肯定是困难重重。如果有人能成功地说服一位病人，使他坚信健康生活的好处，那么，这个人可真称得上是个交际天



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。

生活艺术可以学习

一个乐观主义者是生活的艺术家。而艺术这个词也确实源自“才能”。但正是乐观主义者的这种才能常遭到其批评者的否定。人们指责乐观主义者，似乎他们对待生活太轻率或者说很愚昧。可是这样的批评只是由于乐观主义者所起的作用，比起采取对抗生活态度的人们更愉快些，更健康些。心理学研究表明，一个乐观主义者和其他所有人一样可能陷入生活危机和困难。他碰到那种境遇时较富于想象且较易应付，原因不在于他处事顺利，而在于他认识到且潜意识地运用了出奇制胜的机制。



因此，本书不仅揭示了生活的阳光方面，还揭示着人们怎样才能通过乐观的生活艺术使生活的艰难瞬间轻松些，揭示着人们怎样在危险中吸取新的经验，揭示着人们怎样为了一个丰富而健康的生活一而再地找到解决问题的途径。

乐观主义并非我们的天性。人们学习这种特殊方式用以关注、观察世界，就像学习骑自行车和学习一种外语一样。譬如我们在内心思考着我们的母语十分容易，无需词汇簿也无需语言实验室。相反，人们学会一种外语是借书本、教师和磁带等的帮助。同样，如果一个孩子诞生于一个主要是由乐观主义者组成的家庭，那这个孩子学会乐观就像学会母语一样“十分方便”。可是如果他在一个以消极性的观察方式为主的氛围中长大，那他必须以成人身份再次造访“乐观主义者学校”，为的是学会这种很不熟



悉的生活观察方式。

我们奇怪地发现，为了普通而又如此独特的像一种世界观那样的事情，也需利用我们的大脑。可是一个母亲在她的孩子报名上学时，肯定不会对女教师说：“我的孩子无论如何学不会书写，请你不用为此费心。因为孩子从生下来就不会书写。”我可以给身为本书读者的你一个乐观主义的允诺：学习书写的每个人也能够运用相应的心理训练成为一个乐观主义者，并永远保持着做一个乐观主义者。

我祝愿这本书带给你愉快与成功。

柯拉·贝塞尔-西格蒙特

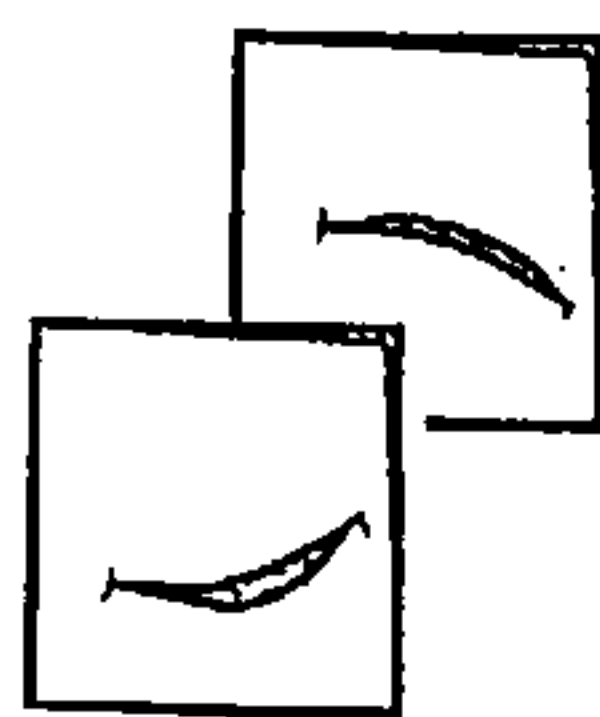
心理能力程序 是这样发挥作用的

乐观主义是行为中一种起调节作用的观察和处事方式。但是请注意，我们能够用之调节乐观主义的按钮存在于我们心中的什么地方呢？回答是：没有用作调节乐观主义的按钮，但有一个机构！最伟大的乐观主义者也无可争辩地认为，每个人都有头脑。而正是这个头脑，决定了我们如何从主观上阐明我们生活于其中的这个世界。

今天，大脑研究人员意见一致的是，我们的视觉、听觉、感觉、嗅觉和味觉的一切感知都由我们的大脑记载着。人类在一种类似的情况下的感知确实是一成不变的。可是，由经

历者引发的感觉具有独特性。这些人与人不相同的对世界的评价是以所谓感觉过滤器为基础的。有了这些感觉过滤器，我们才把各种不同的印象分类排列在我们的头脑里，而我们并未同时淹没于成千上万的感官刺激中。我想用一则笑话使你明白两个朋友相遇的事。“保罗，你干嘛这样死气沉沉的？”一个朋友问。“呃，我前天在彩票中赢了 100 万。”保罗闷闷不乐地回答。“可你根本不为此高兴呀？”——“你肯定还不知道昨天发生的事。我在澳大利亚的姑妈去世了，且把她的全部地产遗交给我。”——“好家伙，我要是你我会高兴得跳起来。小伙子，你真幸运！”——“这不可能”，保罗向他吃惊的朋友嘘声说，“今天究竟怎么了？什么事情也没有发生！”

这个保罗既感知彩票获胜也感知到遗产。可是这些事件并未在他心



中引起特别强烈的感情。他个人的感知过滤器把这些意外事件以“不重要的”标签导入心灵——抽屉。第三天，没有发生什么事且无聊的一天却以“重要的”标签保存下来。相应的情况是保罗感情激动地反映出：他感觉受到命运的欺骗。也就是说，保罗的大脑在感知过滤器的范围内并未调控到对事件的感情处理上，而这些事件其他人碰到时可能采取的是积极态度。尽管保罗的大脑能感知这些信息，但它却未能从中创造出有生命力的感情。

人们不能简单地像对保罗那样的某人说：“眼瞅着这事儿该积极点嘛！”因为所有的人用他们相应的过滤器方法反映世界是完全自动的。因此，感知处理的作用就如同一种潜意识的程序一样。有一系列由我们大脑组织的潜意识程序：即正规的程序，就如同开汽车或骑自行车，会一种外

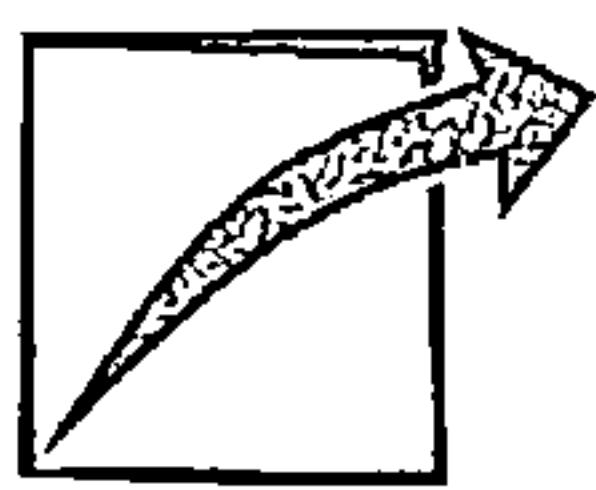
语或这类基本知识的才能一样。在上述列举的例子中，我们可能会兴高采烈，那些列举的事在运转着，而我们无需对此沉思熟虑。假如你必须每天重新学会这些正规的程序渠道——那岂不是一场灾难！

可有时候有这样一些“程序”，在这些“程序”中已讲过的方便的自动控制方法搅扰着我们：诸如吸烟的行为，又如惊惧情绪或者像限制我们健康幸福的自动控制思想的情绪。由此，“程序”的祝福成了令人恼怒之举！我根本不愿如此行动、如此感觉或如此思考，但是我的大脑使程序继续不断地“松绑”。这之后，有助益的不是使一切应该成为另一种样子的赤裸裸的愿望，而应是逐步地锻炼和学会新的行为举止模式和思考模式。



在序言中你已经读到，乐观主义是能够学习的。人们不仅有必要成为

一个乐观主义者，而且也能够成为一个乐观主义者。为此，在一定程序上，你的原有的感知过滤器的程序需要改换——正如神经—语言—程序的概念所表明的那样。可是在你重新调控你的感知过滤器的阶段，情况也都是一样：你知道，怎样通过一个建设性的心理锻炼才能一步步地成为乐观主义者。



当你经历过这样的锤炼成为成果卓著的乐观主义者后，便不再需要不断地检验你的思想和感知。因为经过仅仅不多几周的对观察方式和思维方式的训练，就如同经过真正的程序渠道一样，乐观主义对你来说已习惯成自然：你将了解到世界将为你个人的幸福生活带来自动的更多的机会和可能性。如果进入了这种状态，那么你不仅成为一个乐观主义者，而且一个乐观主义的身份将永远与你相随。

乐观主义的本来面目是什么？

究竟为什么很多人都想成为乐观主义者？乐观主义会为生活带来哪些好处呢？为了回答这些问题，人们应该再一次想想乐观主义的本质。在辞典中对此题目是这样说的：

“乐观主义：区别于悲观主义、怀疑主义和虚无主义的是其根本态度，这种根本态度通过对世界、生命、对人类的成就和希望、机会，对文化、历史、进步，对现实可行性，对自由和梦想的一种积极的、肯定的判断和评价而决定的。它从对世界适者生存的良好愿望出发，或者以进步的可能性的设想为根据。”

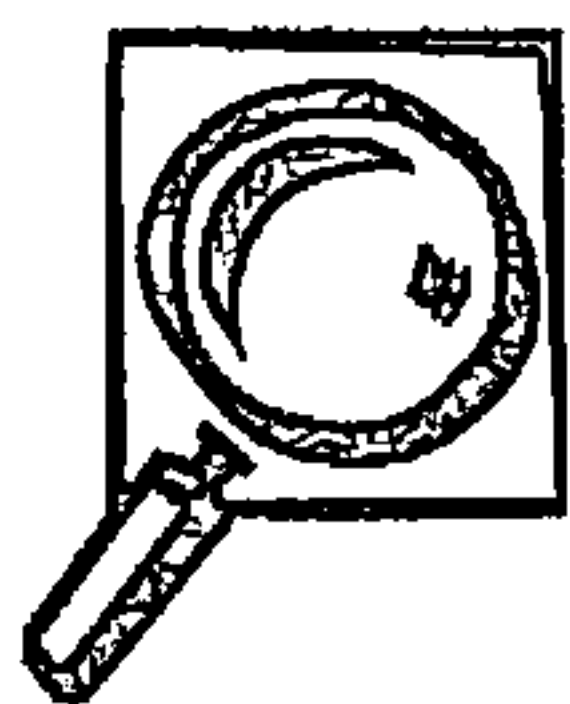
在这一描述中出现了如此主观的一些概念如“根本态度”、“判断”、“评价”和“设想”。因此，乐观主义者不愿证明世界是良好的平和的——相反，他们找到了一条道路，即有目的地接纳生命中积极的可能性，并让那些可能性机会对其自身发挥作用。令人感兴趣的是乐观主义者常常直至进入高龄时仍保留着他们的观察方式——而且往往是在他们经历过生命的危机之后尤其如此。

那么对生活的乐观主义的一种动因可能是什么呢？我的女当事人克莉斯塔给了我对这个问题的最好回答，她在一次治疗之后如此描述了她新的、乐观主义的生活情趣：“我现在把握一切都很轻松，而且甚至在过去使我沮丧或使我恼怒的时刻都感觉良好。你知道为什么呢？简而言之，就是我彻底不再对我感觉不好的事情发生任何兴趣。”

人们必须让这句话在口中饶舌一次，这样他就不再会对坏情绪发生兴趣。而只有当一个人能够清晰地感到生活情趣时这才会发生作用。我们总愿意快乐地保持着美好的事物——这样就会理解，为什么克莉斯塔会在不是自愿的时候感觉不好比在绝然紧迫时更频繁。乐观主义者因为发扬了一种幸福的基本感情，他们在情绪上一而再地达到了这种感情。这种令人适意的基本感情不断地由于调控到“乐观主义”的感知过滤器上而被加强了，这是对世界上和生活中的积极性新事物的反馈报导。这样，乐观主义者本身创造出许多大大小小的幸福经历。



“一个天使般的循环”是怎样形成的呢？良好的感知引起适意的感情冲动。其结果是大脑以一种改变了的积极性作出反映。威斯康辛迈迪逊大学的研究员理查德·大卫逊发现，幸福



感来自于左半脑的前沿部分——大概越过左眼眉。他记录了 1000 多人的大脑流程，且由此不仅发现了大脑中幸福感知部分的确切位置，而且还确证了幸福的人和不幸福的人在脑力活动中的区别。出自天性，幸福的人在幸福领域内表明了一种高度的脑力活动，甚至在感情冲动不那么激烈的情況下亦复如此。

这种积极的大脑活动具有相应的结果：大脑组织能够产生创造性思想。事实上创造性思想的作用不同于不幸经历的作用。在紧张的不幸的感觉状态中，思想的河流封闭了，这就是人们所说的“一窍不通”。一个从事创造性劳动的大脑是以一个相应的大脑新陈代谢为基础的，它使“思想的闪电”和随之而来人所共知的“聪明的脑瓜”成为可能。而一个天使般的循环就这样产生了。一个在大脑中有着持久且积极的“幸福区”的乐观主

义者，会为他各不相同的生活处境找到更多的思想和解决方案，并且因此也在客观的生活中具有更多的机会和希望。

“从前在我的众多问题中我立即想到：‘现在完了，又是果不其然’”，克莉斯塔回忆道。“今天我会立即想到监护我的姑妈的箴言：‘假如你相信，不会再有那种事，就不定在什么地方会出现一盏小小的灯光’。这句话听起来如此表面化——可这句箴言却立即赋予我一个积极的刺激。自暴自弃的情况立即烟消云散，我感觉我的头脑似乎正是那时变了，而我的思想很活跃地在寻找那盏‘小灯’——事实上，我看到了我先前根本不引起我注目的许许多多的可能与希望。”

乐观主义
提高了你的
创造性

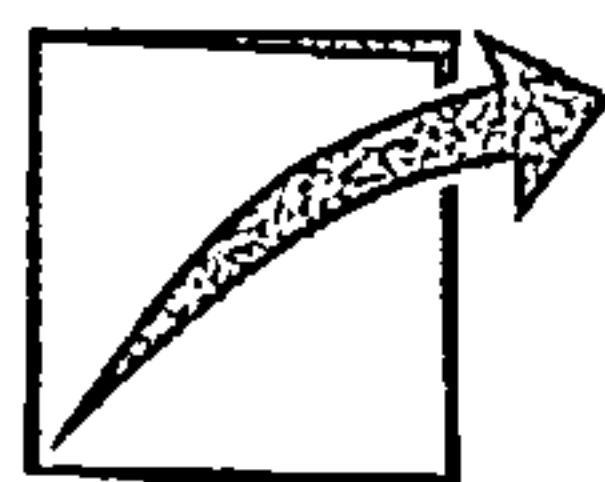
因此，乐观主义锻炼了“大脑幸福领域”的积极性，提高了你的创造性，并以此方式使你有可能经常地为你的生活形象找到大量解决方案。因

此，乐观主义者也在事实上表明遇事会处理得更好。他发挥了一种较高的生活才能，并在生活中比一个非乐观主义者较少感到无助。

乐观主义者是讲求实际的人

乐观主义的反对者不赞同这种说法。完全相反——乐观主义者常遭谴责，说他们“瞧什么都是美好的”，压抑消极印象，且因此简直不通人情世故。我想就人所共知的水杯的故事使你明白，乐观主义者不是这样的。

在一间屋里放着一只装了一半水的玻璃杯。一个口渴的走路者走进来，看到这玻璃杯，失望地叹息说：“这杯子的一半都是空的！”之后第二个口渴的走路人走进屋里，看着玻璃杯，高兴地呼叫起来：“太棒了，这杯里还有半杯水哩！”



第二个走路人在这个故事中代表

了乐观主义者。你再想一想他说的话：“这杯里还有半杯水哩。”这句话正确地描述了现实。它既没有一丝夸张也没有抹煞一点事实。当然，乐观主义者用他的“积极的眼镜”过滤出现实的一个侧面，这现实已被存入“世界及其积极的可能性”的内心抽屉内。但是用这种技法他还远未成为与世隔绝的空想家。因为身为这样一个乐观主义者他会说，“好极啦，一个把水装满到边的玻璃杯！”这样的一句话语才是一种不现实的夸张。

乐观主义者绝不会生活于梦幻世界，而是用两腿站立在现实生活中。譬如一个乐观主义者不会自我夸耀：“我的外语棒极了”，因为这话根本不合适。相反，他会说：“我的英语不错”——即使那是对的，但似乎点到为止。但是这种对实际上存在的实力的现实思考在以后赋予了他力量，并使他乐观地为自己争取到一个

期望已久的位置。相反，他的竞争者却集中全力考虑在计算机方面不那么精通，而忽视了已有的有把握的才能。相应的是在作自我推荐的言词中，后者的表现显得局促不安。

因此，乐观主义者把对积极事态的现实性的感觉转变为赋予他力量的情绪。而这种现实处理办法的独特方式，在此后的危机中令他获得比说出“杯子的一半是空的”那位仁兄有更多的可能与希望。因为乐观主义者用他特殊的过滤现实的方法再次把自己圈入他天使般的循环中：肯定的是为解渴装了半杯水的玻璃杯对乐观主义者也是不够的。但在观察“积极的现实”的瞬间，他的愉悦令其大脑活跃于他的幸福中枢。他遭遇到一次主观上的力量增长，且现在在寻找足以解渴的办法时能长久地坚持不懈。

相反，另一个走路人反映的却是

失望。失望的结果是失去勇气：令人感到似乎“双膝发软”。之后为了用最理想的坚持不懈的力量去寻求其它的“源泉”，而又缺少必要的热情。

假如你有兴趣，你现在就可以用对乐观主义的玻璃水杯的锤炼来训练你的感知过滤器。如果你读完这一章节，请向周围或向自己瞧瞧，并让自己去寻找“半杯满的水”。首先请你专注于表面上看来是最大的自我理解。为此，我想给你讲一个例子。在冬天我打了那么几行字，在我的写字台下靠墙边安装了一个暖气，它给我的双腿带来了舒适的暖意。由此我想起，我在从前有两年之久住在一个用炉子取暖的小屋里，并立即想起那样一个取暖设备带来的麻烦：拉煤、扫灰烬等。随后我又感到写字台边的温暖并想到：“啊，多好呀，一个干净的总供暖设备。”

沉醉于一种言过其实的幸福的迷

醉中或者陷入热情的感谢祈祷中，这在这类玻璃水杯的训练中是没有必要的。因此，你应该依照“美好”、“和蔼可亲”、“适意”的格言，只训练一种美好的、小小的满意情绪。这就足够了。你要记住的是：乐观主义者并不夸张，他是一个讲求实际的人。对你的玻璃水杯训练可能有的其它题旨是：

——想到你的实用的汽车的思想

——积极的体貌特征的感知，如自然卷发、眼睛颜色、样子好看的双足

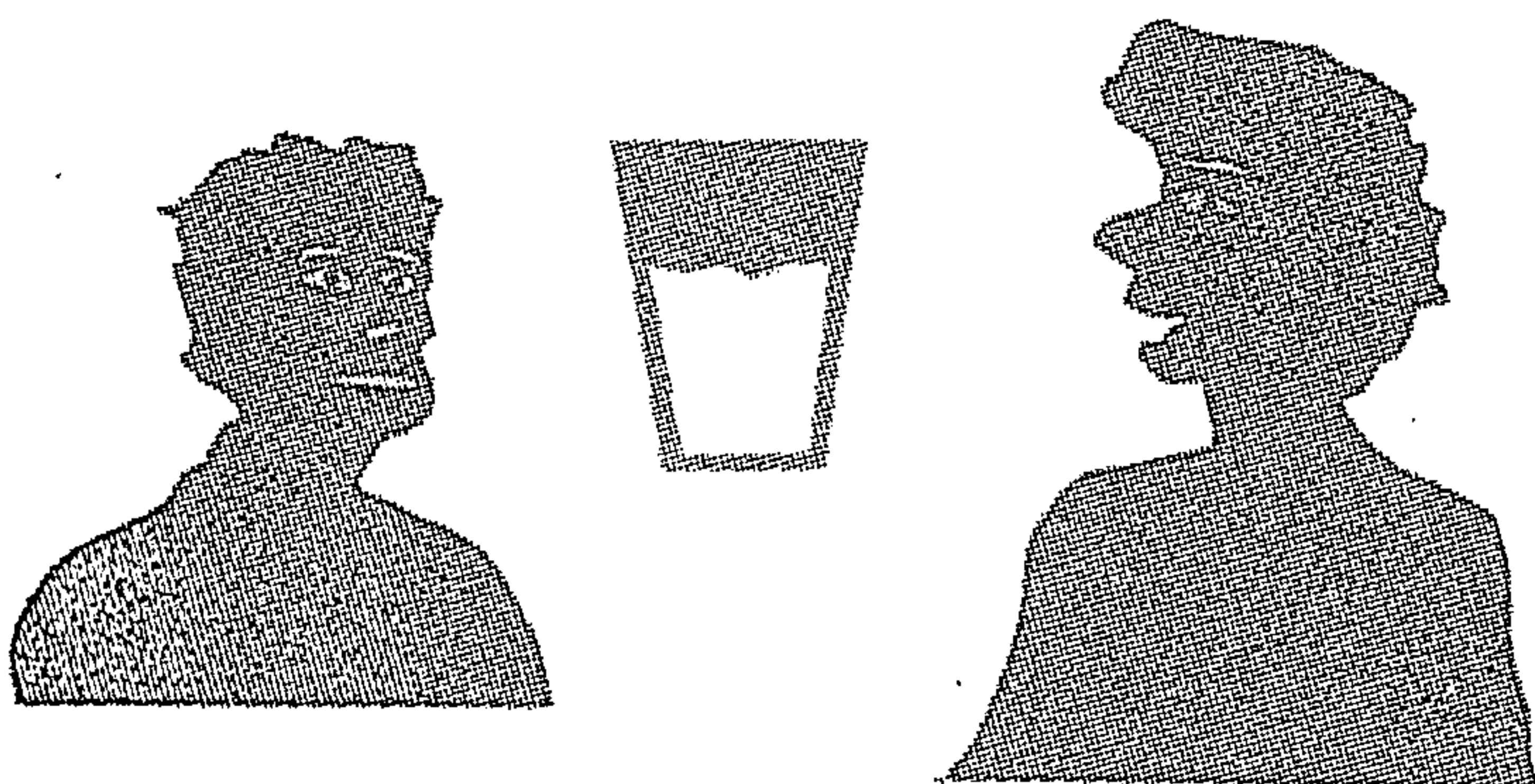
——投向窗外的美丽目光

——想到你健康的孩子的思想

——以及其它等等。

自然，这只是些范例，我并不知道，这些范例是否切合你的个人特点。

积极性的现实



对一个悲观主义者来说，这个玻璃杯的一半是空的；可是对一个乐观主义者来说，它的一半是满的。这种积极的现实感增强了他的力量。

但是原则是很简单的：你要立即关注那些令人可心的和积极的事情，那些事情是你现在能在感官上感知并赞赏的。每日只需 3 分钟，玻璃水杯故事的训练就能明显地完善你对乐观主义的感知过滤器。



内心的完满至善

到此你已经知道：乐观主义者是维护大脑中“幸福区域”活力的人，因此，他们在美好的天使般的循环中运动，且为此扩展了他们创造幸福生活的现实机会。你再回想一下克莉斯塔，她不再对坏情绪感兴趣了。那对乐观主义者来说具有典型性，他们庇护他们的幸福中枢，就像照顾一株有价值的植物一样，经常及时地给它浇水，而它就在最好的天气和阳光下生长着。

这并不意味着乐观主义者针对消极情绪会免受影响。完全相反，一旦处于他们幸福中枢的灯光被关闭，

他们的感知就非常敏锐。但是他们不是束手无策地忍受悄然而至的黑暗，而是持之以恒地工作着，直至“灯光”再次闪亮。在这一点上，他们重视完满至善。对他们而言，附有一种积极性的“幸福中枢”的生活变得极其富有价值，以致他们也为他们的幸福而奋斗，且对此表示赞同和支持。他们不是只会温和而笑嘻嘻地坐在那里，且懒洋洋地说，“将会有变化”，而是会变得积极起来。就此而言，乐观主义者为了保护其切身利益也可能在决定性时刻呲牙咧嘴。“从前我是为外部的和谐而生活且容忍着内心的嘈杂。今天，我热爱我内心的和谐，却也为此敢于冒犯我周围的嘈杂”，我们的一位当事人讲述了他的感受。

照护你的
幸福区

所以，乐观主义者总是细心地与其内心和睦相处。但是，外部影响似乎常与其内心的完满至善有矛盾。因

为在事业成就上，乐观主义者也并非总是完满至善。虽然他们把一切做得尽量完满和正确，但是，完满至善只是偶然性的。对于这样的矛盾有一个明晰的解释：在其外部的事业成就上完满至善的人既常要为其感情也要为其身体状况付出高昂代价。对他们来说，他们劳动的成果比起一般性的幸福健康重要得多。在最恶劣的情况中，他们使他们的内心深处受到损害，为的是使外部得到肯定。在这样一种情况下，俗话说，“这人对他自己死活不管”。对乐观主义者来说，似乎永远不会发生“内心的完满至善”的事。

为什么“外部的完满至善者”如此迅速地把握住他们的备用物呢？因为他们常常要 100% 地完成他们的任务，有时这也是必要的。例如，具有重大意义的是要 100% 地监守一个原子能发电站的安全条例，或者在财会

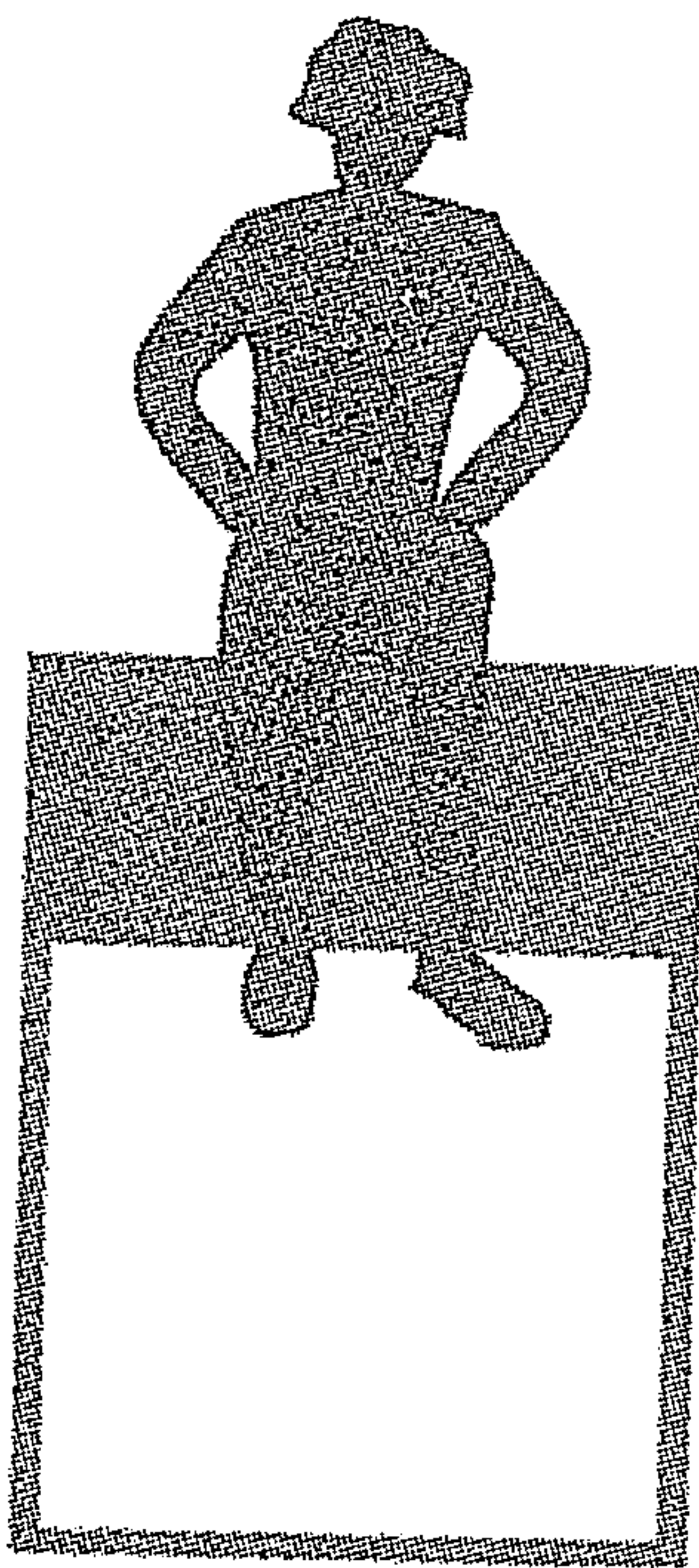
事务上要注意准确无误，但是在家政事务上，在孩子的教育或在著书立说方面，有一个 95% 的结果也就很不错了。

让我们拿一个人的能力与一种发动机燃料比较一下，这种燃料可以用升来测量。你设想一个装满 60 升能量的能源罐，其中 10 升是备用的。用 30 升能源完成了 95% 的任务——且为此令人满意——可为了完成剩下的 5% 的任务，又不得不再次耗费 30 升能源。乐观主义者对这最后的 5% 的任务是不会再投入 30 升能源的。为了一次类似的微小的改善却付出如此高的代价，且彻底用完备用物，这对他的内心的完满至善是太冒险了。他宁愿利用剩下的半罐能源为其它任务作准备。

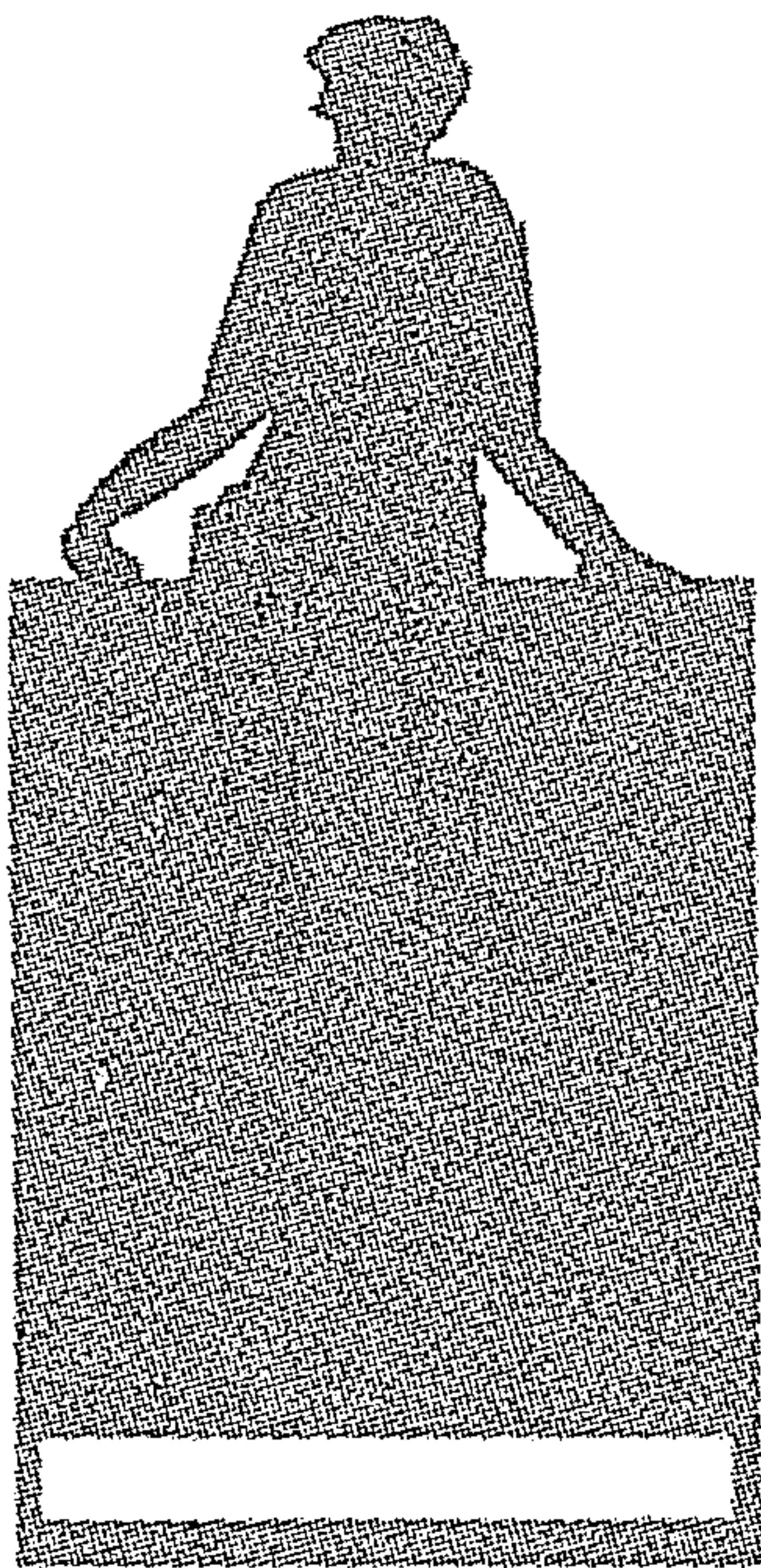
请你节约地使用你的备用物

因此，乐观主义者重视他所创造的一切，而并不重视他缺乏什么。这样他认真负责地维护着身心和精神准

最佳的能源预算



内心的完满至善者的油罐里永远保持着足够的发动机燃料。



外在的完满至善者直至油罐空了，剩下最后一滴油才放下他的油罐。

备，这种身心和精神准备对他来说是富有一价值的、可贵的。他永远不会乱用他的能源，像在生活中乱扔五彩纸屑一样，而且为了抓住加注能源的好时机，他展示了一种良好的敏锐感觉。

因此，当你在任何充裕的时刻提出一种“关注时刻”（Care - Moment）时，你今天已经可以开始成为“内心的完满至善者”了。

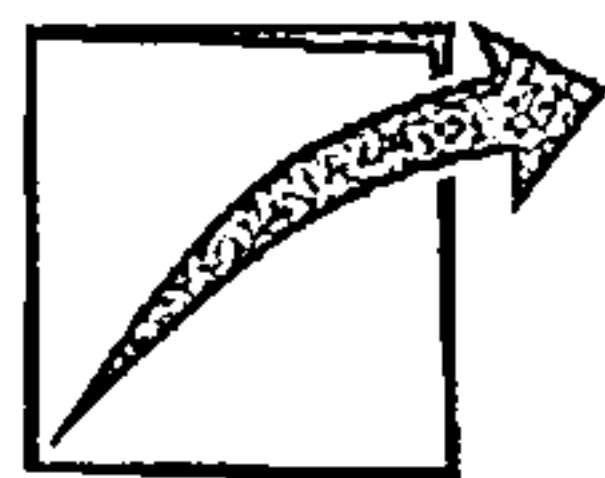
我运用这个英语词，因为在德语中没有可与之相比的表达词，这个词把“担心”、“细心”、“照料”和“注意”等德语概念包容在一起。这个“关注时刻”（Care - Moment）是针对你整个的幸福健康的。你的具有个性的幸福健康已令人神清气爽地由你的大脑作了报导。因此，我想给你简要地讲讲，哪些因素使你的大脑像变出具有个性的幸福康乐一样变出如此错综复杂的形象。

我们的大脑是处理我们的感官知觉的机械：视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉。在神经—语言—程序理论中，人们谈及感知处理的“感官渠道”。主观上的幸福健康可以加强任何感官渠道。为此，你会从日常生活中知道许多例子。例如，有人听到一首歌的几个节拍，而这首歌是数年前在一个美好的时刻听到的——那个特殊时刻的感情已在一个短瞬间满足了这个人。人们嗅到一种香味——会使他们想起在南方的一次休假。为了赋予大脑幸福健康区一种积极性的刺激，在诸渠道中有任何一个小小的感知便足够了。

所以，“关注时刻”发挥的作用是：

——你每日总要允诺自己有充裕的时间，以便安排一个“关注时刻”。

——然后你考虑：现在能在哪个感官渠道上感知那些事，这些事物使



你主观上的幸福健康更丰富了。

这可能是：

1. 在视觉范围：一种可爱的颜色，投向窗外的美丽的目光或者一帧有你喜欢的人的照片。

2. 在听觉范围：一支曲调，鸟的啁啾声，自己的呼吸声，甚至大街的嘈杂或一架飞机的噪声都可能引起一种积极影响。譬如，你考虑，现在有个人坐在汽车里行驶或者坐在飞机里飞行。然后你想象这人似乎是在休假途中。那个时刻他特别喜欢什么呢？喜欢风景，喜欢饮食，还是喜欢人？而你已经处身于建设性的思维中。

3. 在触觉范围：只要你真诚地重视一下自己的态度，在此便能极为迅速地得到一次积极的刺激。耸耸肩膀了吗？你用不着紧张。你是屈膝坐在椅子上吗？把腿呈十字向后弯弯。

活动颌部肌肉了吗？让下巴颏下垂，品味品味脸部的松弛状态。

4. 在嗅觉范围：人们也可在此品味一下迅速的效果。譬如，你嗅嗅爱人的香水，嗅嗅一个新鲜的苹果，或者你点燃一柱香。你也只能想到一种香味：想到你爱人的防晒油，想到海洋的气味或者茉莉花香等。

5. 在味觉范围：十分有针对性地品味一块糖或一种其它美味可口的东西，这东西的味道传递着某些可口、适意的食物：胡椒、薄荷、甘草、巧克力、一个橄榄。如果你碰到过这种味觉经历，你将会确证，这样的经历也许降低了你现有的食物欲望：比起有20次的“那种顺便附带”的感知，宁可只有一次准确的感知为好。因为这就已经“足够了”。



此外，外观上的完善满意者有时完全忽视了他们的身体，且忘了按时

充分地进餐。这样一种用餐行为引起恶劣的情绪，因为我们大脑物质代谢对这种置之不理的事的反映是敏感的。相反，有规律而健康的补充营养才使你的乐观主义发展得特别美好，因为你的大脑在按部就班地获得令其有“舒适感的物质”。在你的诸多“关注时刻”中，你也检验检验，自己的进餐时间是否准时。

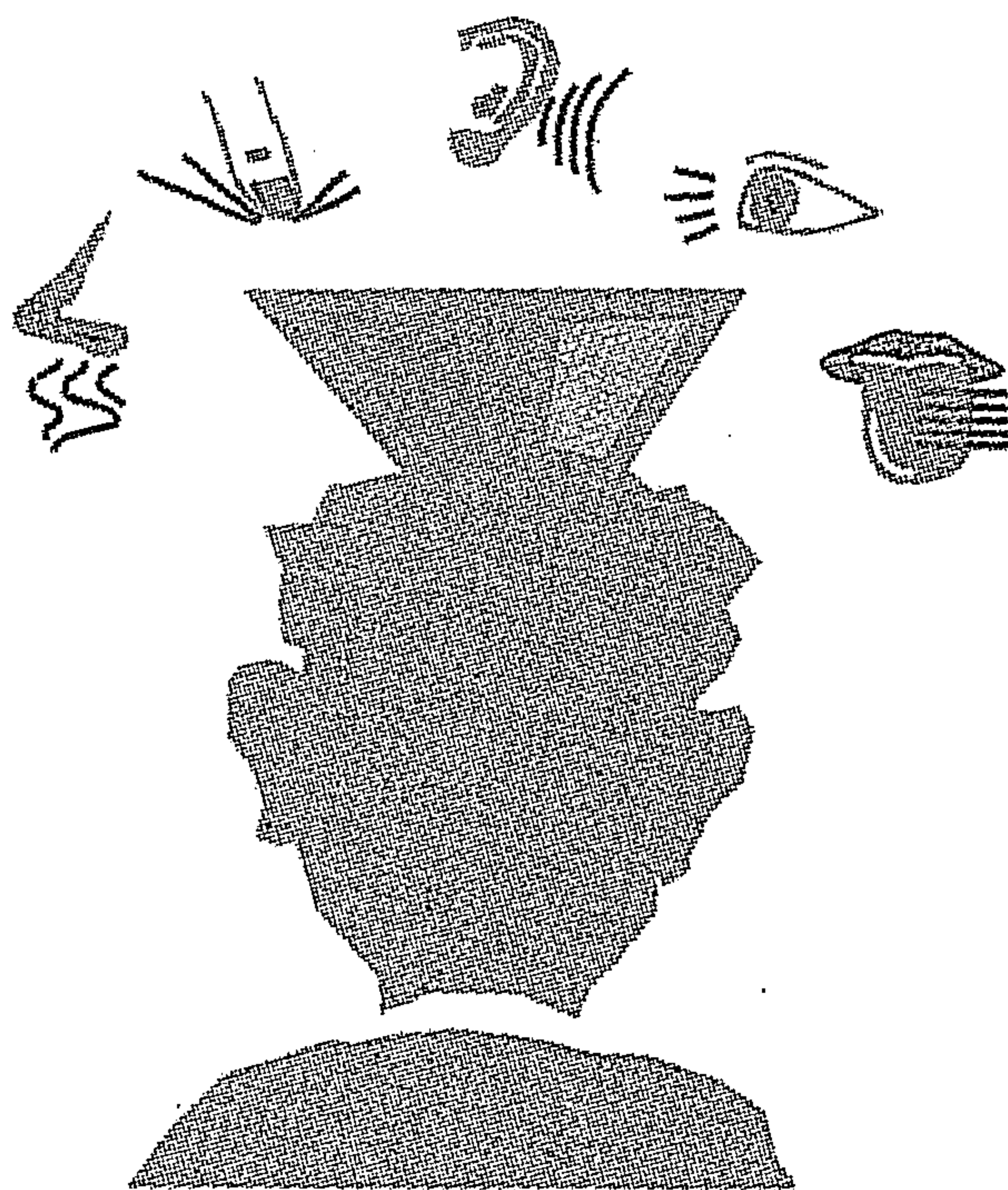
实施要项：

——假如你打算在计算机旁工作，你就可能每时每刻自动地让一种动机出现在图像屏幕上，这动机使你想起了“关注时刻”。

——也许你居住在一个教堂钟楼附近，这样时时刻刻会听到“关注时刻”的响声。

——显然，你也可以选择一个自己的韵律，这个韵律也许对你更好更

关注时刻



训练你的感知过滤器，并锤炼你内心的完满至善。

合适：但是，每小时有一次“关注时刻”是最起码的。

用这种“关注时刻”，你训练着自己的乐观主义者过滤器。你将会惊讶地发现，你每时每刻最低限度地发现的感官渠道中的那些东西，正是立即提高你的舒适感所能利用的那些东西。你的感知已被训练到发现积极的可能机会上。且你为个人的舒适感而磨炼你内心的完满至善也顺便兼顾到了。

自我应验预言

自我应验预言（Self – fulfilling prophecy）这个英语概念意味着：自我满足的预言。由于这个词的德语听起来有些不顺耳，我保留了这个英语专用概念。它描述了人所经常经历的事实是他们在思想上设想着自身的未来事件。但是，这并不在于思想上或偶然事件上魔术般的变幻。相反，人们发现，大多数的人无意使他们的举止行为适合于他们自身的未来预言。

一次，我以主持人的身份参加了一次团队谈话。30 岁的爱娃苦诉着她常常感到与其他三个队友合不来：

“她们无论是在业务上还是彼此间闲聊，几乎从不让我参与，我对她们算是看透了！”其他人则沉默不语。最终同事玛尔帝娜说，可这些事无论怎样对爱娃来说似乎都是“滑稽可笑的”。其他人一致颌首赞同。

随之而来的很长一段时间的谈话产生出如下的结论：

每当爱娃走进她眼下的伙伴圈子之前，她常常感到置身于她们之外已有很长时间了。当她在眼下就职的公司开始工作时，第一天她就已经想到：“会不会又是没人喜欢我？”这时在她内心里一些冷淡的、甚或是嘲讽蔑视的面孔呼之欲出。这些思想和影像显然对爱娃的身体姿态、她的声音、她的表情和她的举止行为都发生了影响——且对她的感知也发生了影响。“如果我们三人对任何一件事情发笑，爱娃便严肃地瞧着她电脑的屏幕”，胡伯特回想道，“我们向那边



看过去，本只是期待她一起笑笑，可她根本不参与。这样我们不论何时都在想，她什么事也不愿与我们一起干。而要是有人某次直接向她打招呼，她却表现得神经兮兮。这时，尤其是我便会觉得很无聊。因为我毕竟不是怪物，不会为她做些什么事！”

所以，爱娃根本不会觉察到 她自身的举止行为导致了她的同伴们对她采取排斥的态度。她只消极接纳队友的反应，且在这方面想道：“真是的，就像我所担心的那样！”人们称这种现象为自我应验预言。因此，人们必须明白，我们的大脑是不能与一个“不”或“不是”周旋的。你试一试现在别想着一头驴。你马上会确证：这头驴立即在你的思维屏幕上出现了。如果人们想到：“但愿他们别反对我”，同样的事情发生了。大脑随后使所有的回忆活跃起来，在这些回忆中人们又一次经历了那些担惊受

怕的事，且产生出相应的表情和身体姿态。

作家保罗·华兹拉维克在他的那本《不幸之事指南》（慕尼黑：1983年，皮佩尔出版社）中以他充满幽默的方式指明，忧虑怎样能自主存在。譬如，就此说说“锤子的故事”吧。

“一名男子要挂一幅画。他有钉子，但却没有锤子。邻居有一把。因此，我们的这位男子决定过去借这把锤子。可这时他产生一个疑问：要是邻居不愿借给我怎么办？昨天他问候我时已有些敷衍。而他有些事也是针对我的。究竟什么事呢？我没有什么事伤害过他呀；这人想象大概有些什么事。要是某人要向我借一件工具，我会立即借给他。而为什么他不愿意呢？人们怎么可以拒绝一个邻居的一个如此简单的请求呢？像这个家伙一样的人毒害了社会。后来他还在幻想：我似乎指望他，只因为他有一把



锤子。现在我真的受够了。——于是他冲了过去，大声嚷嚷，在他能够说‘你好’之前，邻居开门了，我们的男子汉却向他嚷道：留着你的锤子吧，你这个粗鲁的家伙……。”

我们的男子以这种方式得到的结果当然是他仍受到邻居的冷遇。

就这种自我应验预言你想想自己的经验。虽然你在内心里说：“今天肯定发生了某些令人愉快的事”，也可能想到“某些美好的或者令人可心的事”——这要看你选择哪个字最使你满意而定。你没有说：“……一些事实在棒极了！”也是必要的，因为你似乎忽略了平日生活中所有有生活价值的小事。此外，句中的“某些事”是必要的，目的是使感知被框定的范围尽可能地广。令人愉快的事可能已经存在，即你在上班途中看到一轮美丽的太阳在升起，或者当你在斑马线旁等待过路口时一辆汽车停住

抄写一句
有魅力的
句子



了。你什么时候走，就对自己说这句话。当你经常试探地跨出一步时，这句话将在一周后自动地在思想中回旋着。重要的是，你——虽然你仅只是想到这句话——在内心里以一种友好的、乐观主义的声音倾听着这富有魅力的一句话，也许甚至赞颂起这句话来。

我的当事人格尔德说：“最近我早上坐地铁去上班。在我旁边坐着一位老奶奶，她自始至终从旁边看着我笑。后来她冲我说：你看来是这儿唯一喜欢工作的一个人。你瞧这儿其他人的闷闷不快的面孔！”我压根儿没觉察到，我如此满意地瞧着——且很喜欢我旁边的这位令人愉快的老奶奶。这可能是那句小小的有魅力的话发生了作用。而在思想上我立即对自己说：“我毕竟知道了，今天发生了一些令人愉快的事！”

乐观主义可以训练

前面的详细叙述和练习步骤，也许已经使你的过滤器对生活的积极方面的目标明确了，感知敏感化了。因此，感知训练特别重要。因为人们确信，幸福的和生活愉快的人们特别精通日常的艺术欣赏。幸福研究员埃德·狄奈尔对这点就这样说过：“幸福具有经常性，不是与积极事件相对立的紧张的消极事件。”

生活中有些人轻意地耽误了他们的幸福生活。他们数十年来考虑的是：“要是我这就退休……”或者“要是我这就得到升迁”等等。他们从未为他们个人的幸福感而培植“关

注时刻”，因为这种幸福感肯定拟定得迟了。你想一想，你为自己买了一朵仙客来花。有人跟你说，这种花草必须每日浇些水。可你自己想道：“干嘛每天干这些琐事！干脆每月一开始我一次就给仙客来浇 10 升水——这毕竟与每天少浇些水是一样的！”每个有正常思想的人对这样一种花草保护法只有摇头。可是，假如一个人这样对待他的内心情感的话，那胡言乱语似乎根本没有引起他的注意。那么为什么调控到乐观主义方面的感知过滤器在享有幸福生活方面非常有益处呢？在感知方面乐观主义者有一个所谓的选择的可能。在本章前面，你已经认识到自我应验预言的创造力。这种创造力只能存在于人们已在头脑中对未来事件有着积极想象的时候，即在这些事件尚未发生的时候。这种内心的想象和预先已认识到的感觉在这之后还有一个附加效

果：它们使我们目标明确地注意这些事件，而这些事件与内心的情景特别合拍，并且可以说证明了那些情景。

我的女当事人玛里翁，一个小女儿的母亲，一次通过她自身的观察证明了这种关系：“当我第一次怀孕时，突然引起我注意到其他的怀孕妇女，在面包师那里，在乘地铁时，在散步时。不仅我是这样，甚至我丈夫也是这样。他甚至说：‘眼下似乎有非常多的人要生孩子了——看到的就只有怀孕的人。’今天我们的女儿4岁了。而要是你今天问我，我最后一次看到怀孕妇女是什么时候，我会说：‘那已是数月前的事了。’”

每个人都知道这种现象：人们对一款新汽车发生兴趣，就能突然在红绿灯旁或街角看到这筛选出来的可爱模型。因为我们的大脑有目的地搜寻与我们内心想象相一致的外部图像。这些内部图像、情愫和感觉像“一

锻炼你的
大脑对积
极性的感
知

些模式”一样存在于我们的头脑。随后我们的大脑用一种潜意识的自动搜寻装置筛选了与这种模式相配的一切感知。假如你现在要对“无论哪天发生一些好事”的设想在内心世界进行“训练”，那你在不久之后就会把这些积极性图像储存在头脑里。突然，感知中的选择开始了：你内心的敏感的感官也在外部为心灵境界中的那些乐观主义图像找到证明。

以这种方式，你在大脑中用一种持续不断的活动训练着你的幸福领域，这种活动在幸福的人们那里也可在感情不那么冲动的状态下予以测试。因此，“活跃着幸福”的大脑随时都在为幸福的状态搜寻一种证明——且每天都找到了它。

因此，乐观主义的人在主观上比其他入更满意于他们的生活。他们不在事后追逐幸福，因为他们经常更多地感知幸福就在他们身边。假如人们

已经够幸福，还去追逐什么呢？乐观主义者也用这种方式保护他们在感情上不依赖于外力，那些外力是：药物、威望、成就和不惜一切代价的赞赏。尽管他们喜欢那些东西，但是他们心灵的幸福没有那些东西也能很好地存在着。

当你用这种观察生活的方式找到一个像停泊船的锚一样的生活支撑时，就能进一步加强你的乐观主义者的训练，这锚绝不意味着一条船的部分，相反它意味着某些事，即你能特别顺利地回忆起个人的那些事。我们多数当事人考虑的是一种特殊的乐观主义者的装饰品。但是，任何已感知的感官刺激都能起到回忆锚的作用，嗅到新点心的香味忆起了奶奶，一段音乐忆起了某一位朋友。因此，把装饰品比作锚特别合适，因为人们在身上戴着它们。在口语中人们称带来积极性回忆的装饰品不外乎为

护身符。

你把这种装饰品——或许你还另有什么选择——按这种方式用作护身符：



步骤一：当在平日或大或小的积极性瞬间使你满意的时候，你触摸你的装饰品并玩耍之，这样感觉神经就常在身体的这个部位活动着。久而久之，当你只在真正积极性的时刻才触摸装饰品时，就达到最佳效果。

步骤二：这之后由自身发生。就在一周之后，你的潜意识已开始持续不断地向大脑报导正戴着装饰品的感觉，这感觉与一种彻底的乐观主义的感觉是紧密相连的。这样内心的幸福区域不断地得到推动。这个幸福区域再一次对积极性的生活瞬间加强了“内心的模式”，而且使感知中的选择功能更强烈，对相应事件的感知也更完善了。

乐观主义者和悲观主义者

你肯定曾听说过一个信誓旦旦的悲观主义者的论证。在述及此点之前，让我们读读一本辞典是如何描述悲观主义的：“与乐观主义相对立的……对世界、历史和文化的基本态度是以下列情况为标志的……即人的任何（自我）设计都被认为是值得怀疑的，最终是毫无意义的，且被判定为失败。”

真正的悲观主义者，绝不以其观察世界与合理的事实相一致为论据来护卫这种基本态度。相反，他们为其信念提出的主要理由是与悲观主义一起生活更容易、更简单，就如乐

观主义者所认为的那样。我们的同事乌韦，他标榜自己是个令人深信不疑的悲观主义者，并就这种说法作过如下解释：“譬如我计划休假，我的原则是以将会有坏天气为出发点。如果我去参加谈判，我首先想到的是会谈将不会有什么成果。如果我的愿望并未实现，我的感觉会很不好。如果我本来就不抱希望，也可能不会感到失望。可是，如果无所期待而后来的结局良好，我可能更愉快！我只是想很容易地避免不好的情绪！”

像乌韦一样，许多悲观主义者是以找到对付恶劣情绪的一个心理绝招为出发点。可是最精彩的是：当某些事失败时，乐观主义者的感觉丝毫无损。因此他们也未因失望而忧虑不安。你考虑考虑通过迄今为止的课程所获得的知识：乐观主义者能够以感知过滤器为依据从“感知的琐碎事例”中产生出良好的感觉。这样，他

们维护着他们的幸福中心，那个幸福中心已经证实在感情不那么激动的时刻也表明了一种活跃的积极性。这就是说，乐观主义者既依赖于一种积极的基本感觉，也用一种积极的基本感觉生活，他们本来早已对此很满意。

假如乐观主义者现在为一件好事高兴，那也允许这件事有一点不顺心。因为为了发挥一种良好的感觉，他不需要这种积极的刺激——这他早就享有了。你拿乐观主义者与一个吃饱了、感觉舒适的人比较比较，假如现在某人再另外提供一种美味食品，那饱食者自然会品尝品尝——可那却是对饱食者的多余的美饌，是令人惬意的补充食物。他碰上这美食如同碰上一件礼品。这美食对他而言并非经过一个饥饿时期后的长期渴求的美餐——因此，对他的全部幸福而言不具有根本的重要性：没有那美味

乐观主义者手中握着通向幸福生活的线索



食品，他似乎也吃饱了，且并未因此过分失望。

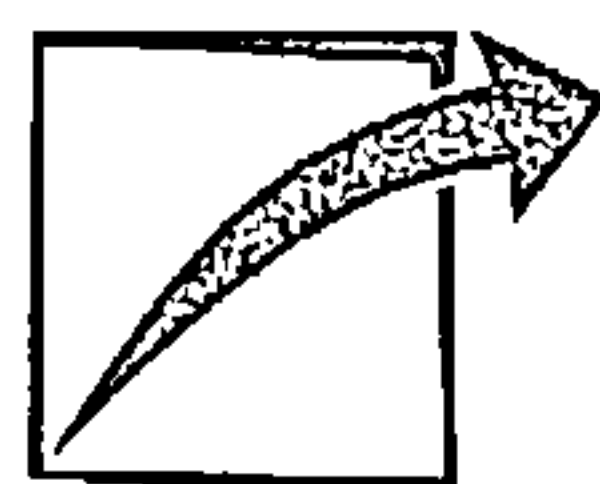
一个悲观主义者原则上比一个乐观主义者感觉更坏。因为感知过滤器的模型和“自我应验预言”现象的模式也对他有针对性——只是倒过来了。如何确切发挥作用我已解释过了。通过“我毕竟说过这世界是不好的”这句话的证明，悲观主义者经历了仅有的心灵上的稳定。这种具有证明的经历似是而非且又很差劲地产生了一种肯定的感觉刺激。

因此，悲观主义者也喜爱坏消息。那些坏消息赋予他以安慰的感觉，对此人们根本没有什么异议，生活程序又一次遭致不幸。相反，好消息安慰着他，因为人们自身掌握其幸福生活的一切也许本来是可能的。这似乎意味着，坏的感觉似乎根本不是出自外界，而是产生于其自身。出于这种理由，悲观主义者对坏消息持以

似是而非的态度，并在感情冲动时免遭灭顶之灾。

可是暗地里，任何悲观主义者都对幸福生活怀有一种深深的渴望。但由于他在生活中几乎痛失幸福感，他根本不容许自己对美好的未来的事件感到高兴。尽管期待中的欢快使他感到轻松。但是后来积极性的事情并未发生，他便失落到悲观主义的坚硬且冷酷的立场上——这种感觉令人感到伤痛。相反，乐观主义者在碰到一次失败时却机智躲过。

因此，乐观主义者比起悲观主义者生活得更幸福和更满意。愿意成为一个乐观主义者且永远保持乐观的任何人——根据我的信念——会为走上正确的道路而作出决断。



控制危机感

自然，任何人在生活中都会遇到种种危机：病痛、离别、金钱忧虑、失业、爱情的烦恼、死亡的恐惧。在你已浏览过本书的第一部分，知道怎样才能用乐观主义调控你的感知过滤器之后，你会在如下内容中，学习到怎样才能把乐观主义者的手工操作用于生活危机中。

乐观主义者绝非不受精神和身体伤痛的影响。他也不只一次地经历了玻璃水杯里只有一滴水的瞬间。而作为讲求实际的人，他也不会以为不幸的生活似乎是真纯的阳光。但其乐观主义是克服危机的一个良好基础。

开始时，我已把乐观主义与书写、母语或者驾驶汽车等能力作了比较。你现在想想已学会骑自行车的人，假如有人让他的自行车放着半年不用，这之后他还是会骑自行车的。

但是，对最好的骑车人来说也可能会发生这种情况：他骑车过一个地沟，身体失去平衡，摔在一个灌木丛里。可是无论是地沟、灌木丛，也无论是已造成的跌伤和擦痕，都不能在骑车人的骑车能力上改变些什么。即使我们的骑车人擦伤了坐在灌木丛里，他毕竟仍会骑自行车。

同样，对乐观主义者而言，在危机中他仍充分地保持着他的特殊的生活艺术和生活能力——而且引导他再次走出危机。在下面的章节里，你将读到，怎样用掌握的新技巧进行训练。

心理能力训练

紧急救援

迄今你所学习过的一切练习对紧急救援也是合适的，特别对“关注时刻”是合适的。在这点上，我想指出还有另外两种可能性，你可以利用这两种可能性立刻赋予自己一种乐观主义者的刺激，不论在哪里。

镜子绝招

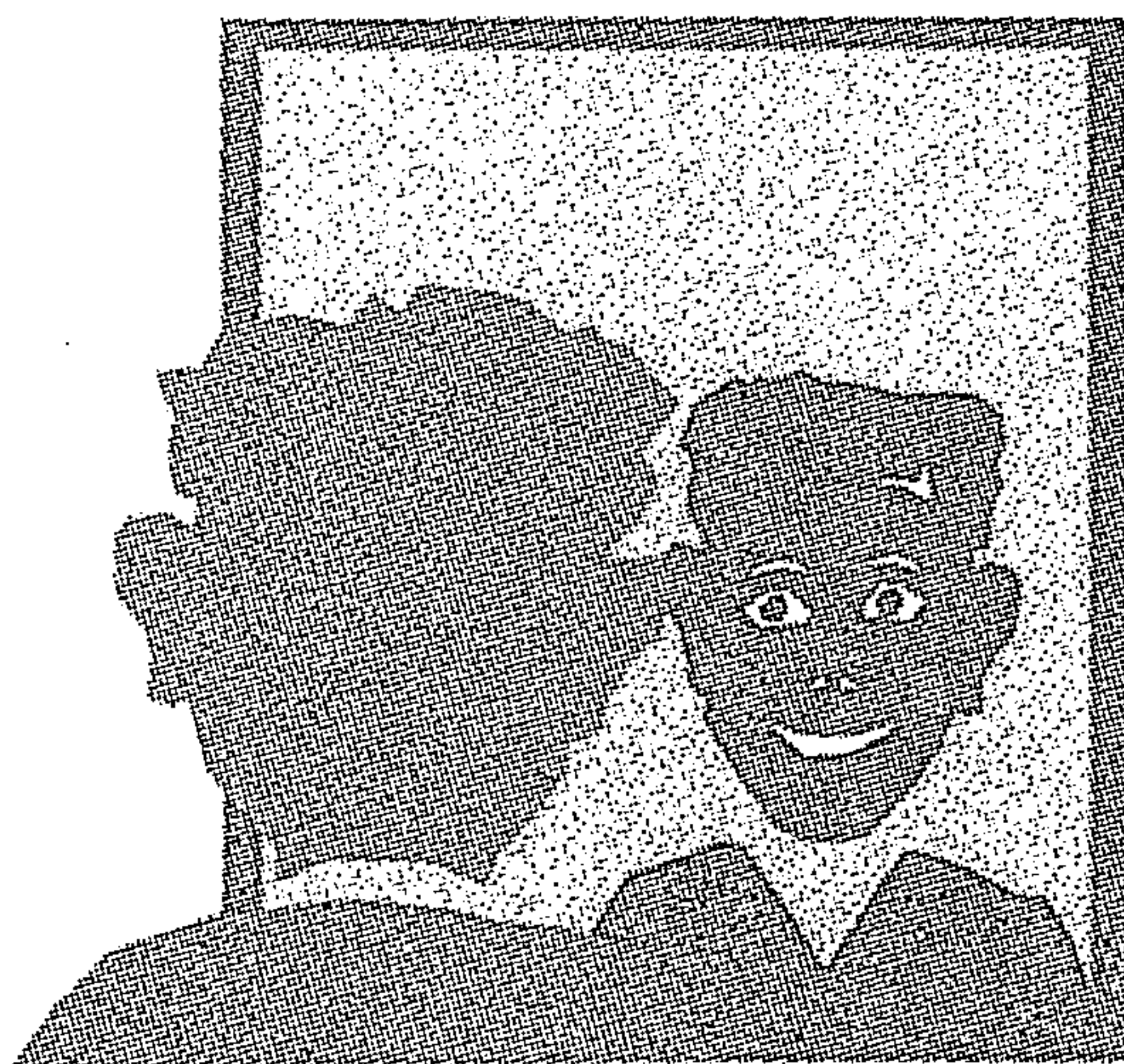
在用于一种成功的心理方法的多数指南中有关“紧急救援”的描述是：你朝镜子里看，你就与自己的相

貌有了接触。你微笑着,并且说这时想起的一些令人高兴的事,比如:“一切行了吗?”“你好,乐观主义者”或者“早上好”——或者你另外还想起些什么。这里友好的招呼是重要的,以便你能一而再地与你的自我建立起一种积极性的交往,依俗话说:“你和我,咱们俩早已把这些事办妥。”

现在有许多人认为,当他们看到自己在镜子中的形象时,他们根本没有那种积极性的感觉。也许你也知道众所周知的镜子的箴言:“虽然我不认识你,但我还是反映了你”。这种情况大多发生在我们只朝镜子里看,为的是发现早该消除的皱纹、疱疹、胡碴或门牙间的菠菜。与我们镜子中的形象打交道,我们早学过了——就像小孩子们喜欢长时间做的那样。

这里有一个十分简单的绝招,为的是有一个积极性的亲身经历。你朝镜子里的形象只伸出舌头,正确地发

镜子绝招



你与你的镜子里的形象建立了联系。

出这样的声音：“贝……拜拜……嚇……”。不论你是否愿意——镜子中的人必定会立即发笑或者嘲笑。因为童年时代的这些旧游戏唤醒了所有过去的事情：调皮捣蛋、英勇无畏的感觉、开玩笑和呵出一丝自由自在的气息。结果是你直接告知了你的小脑袋，那游戏该在笑时或微笑时有所帮助。因为在眼睛四周有一些我们无法有意调控的肌肉。这些肌肉只在我们先前对潜意识的冲动有所反应的小脑使某些肌肉组织活跃起来的时候才工作着。

当这些肌肉组织在微笑时协同工作，我们的感觉才有所反映。随后我们发现一个人有感应性——尽管受到潜意识控制。要是我们就是这个人自身，那是多么好呀。因此，随着伸出舌头而来不由自主的是一种面部表情，这表情温暖着心，自动地活跃着幸福中枢，并因此促进了以至加

强了乐观主义的美好的天使般的循环。

电影绝招

乐观主义者的生活艺术在于他或她善于利用日益增多的生活的可能性希望，因为乐观主义者相信，新的经历也会产生积极的冲动。虽然乐观主义者——如已叙述过的那样——喜欢冒险，他们也可能在沮丧的时刻持怀疑态度，怀疑他们是否应该试验一些新的或者不熟悉的东西。他们一再地怀有希望是在事前要十分精确地知道一个人所面临的一些事。

但是，我愿意用“电影的例子”向你清楚地表明，这种事并非总是能够发挥作用的。你设想某人邀请你去电影院。那时你说：“只有当我事先已十分清楚地知道这电影我满意时，

我才能一块去。请你给我弄本电影剧本，这样我才能作出我的决定。”你立即发觉：这是胡扯。因为你永远不会百分之百地知道一部电影是否合你的胃口——不论这电影是否众口称赞或者朋友们都觉得它不错。人们可能事先有好感，但却是永远没有把握的。

自然，走进电影院，从一开始便拒绝接受电影题材似乎是不合情理的。但在多数情况下，个人判断的结果毕竟是公开的。人们必须恰好看过这部电影——这也就无需说“如果”和“但是”了。当我有一回向我的当事人巴尔巴拉说出这种比较之后，她道出如下的结论：“我有时候常想试试生活中的一些新鲜事，我就对自己说：就当我刚好在生活电影院售票处给自己买了一张票，径直去看电影！这样做常会帮我消除对安全感的迟疑。假如我感到这部电影特棒，我自

然感到高兴。而如果我不同意，我就对自己说：不管怎样我看了这部电影，现在可以一起谈谈了！”

在犹豫不决的时刻你不妨试试！“电影绝招”在众多情况下有助于乐观主义者接受一些新事物。

聪明的农民

你也应该在本书中了解，乐观主义者在生活中怎样建设性地与危机周旋。在此，我想以“聪明的农民”的故事开始这个题目：

一个很古老的中国故事讲述着一个穷苦的村镇中的一个农民。人们认为他衣食无忧，因为他有一匹马，他用它犁地，运载货物。一天，他的马跑了。他的所有邻居都在嚷嚷，这多么不幸啊，可这农民只表示：“也许吧。”几天后，这匹马回来了，且带回两匹野马。邻居们都为他的吉星运而高兴，可这农民只是说：“也许吧。”第二天，农民的儿子试图骑一

匹野马；马把他摔了，他摔断了一条腿。邻居们都向他转达了对这件倒霉事的同情，但这农民又说：“也许吧。”第二周，征兵军官们进村来了，要征募年轻人参军。他们不要农民的儿子，因为他的腿折断了。这时邻居们又跟他说，他是多么幸运呀，农民还是回答说：“也许吧……。”

人们可以从这里开始把这个故事一直往下讲。可是这么做根本没有必要：原理你早看透了。农民的智慧在于他认识到生活中的一切事情至少都有两个方面。当人们考虑到因腿伤而救了农民儿子的命的时候，一种像摔断一条腿这样看似很糟糕的损伤就可能意味着是好事。在神经—语言—程序中，我们称这种处理经历的方式为“智慧的思考”。按最普通的谚语说：“谁知道，那事为什么就是好。”

这句话由唇边说出去是那么容

易，而它的特殊的生活智慧又是那么深刻。我们的农民并不总是轻易地从心里说出“也许”的。他肯定也曾严肃认真地担忧过他的孩子的健康，而当他的马跑了的时候也真正感到悲哀。但他确实知道，人们不可能在今天认识到未来生活中的方方面面。有时在一个人能够认识到一种生活事件的一个积极方面之前，多少年已经过去了。诗人欧根·罗斯曾这样描述过这一点：“一个人永远站立着，回顾着并且看到：他的不幸就是他的幸福。”

汉堡大学正就老年人的生活满意感实施研究。大多数被咨询者富有兴趣地——回顾地表示——对他们来说，他们的生活在经过一次艰难的危机后变得更富有价值。没有人认为，他在生活危机中感到特别幸福——如在离别、病痛、失业或者在其它困难的时刻。但是，对于与生命攸

关的准则的价值性，其变化是很经常的。因此，譬如从前我们的一位癌症病人说，在战胜病灾之后他突然感到他的婚姻比他的职业更重要。“我忽视了我对我夫人的关系已几十年了。”他回顾道。

类似的情况针对的似乎是我们人类所谓的弱者。这“所谓”涉及到的事实是在任何人的弱点后面也隐藏着强点——人们正需要认识事情的阴暗面。你可用下列的练习磨炼一下你的智慧。我给你陈述有关几个人的一些典型性的特点——可从两个方面透视：

透视 A：某人看人透过否定性的眼镜。

透视 B：某人看人透过积极性的眼镜。

例 1：

A：杨斯有如此可怕的火暴脾气且其

举止行为常常失态。

B：杨斯是一个真诚的人，且他想什么说什么，十分坦率。人们总知道如何与他相处。

例 2：

A：那丁总是那么安安静静且懒懒散散。

B：那丁能令人出奇地倾听着，且重要的是他常给人以美好的感觉。

例 3：

A：丹尼斯令人无法容忍地不修边幅，并且缺乏纪律性。

B：丹尼斯是一个极有个性且极有创造力的人。

现在请你按照 A 例叙述方法把你的所谓三种弱点记录下来。在这里你可以就这三个人谈谈自己，可能别人提供的 A 例陈述与你的不一样。然

后你在下面确定你的 B 例陈述。此外，从外界透视自己在许多情况下也是极为有益的，对自己也有建设性的思考。

A: _____

B: _____

A: _____

B: _____

A: _____

B: _____

假如你磨炼智慧的时间不长，你将在不久之后感到陷入危机中的你已不再像从前那样失望。“智慧思想者”完全无需藏入内心的蜗牛壳，而要使其感知角度敞开大门：这样的遭遇会造成什么感觉？我从中学到了什么？出路在何方？结果很熟悉地出现

在你面前：一个调控到“广角度”的大脑简明扼要地记录了更多的走出危机的出路，或者记录了创造性地解决问题的可能性。因此，再次发现一些积极性的事物和重又赢得生活质量的可能性提高了。

菠菜话语

在走向智慧思想的道路上存在一种十分明显的恶劣的绊脚石：这就是所谓信条或信仰原理。这些东西潜意识地决定着我们的生活。这方面涉及到一些人们感到十分有把握而未曾对其有所检验的设想。一个人所共知的例证就是这个信条：“菠菜是有益于健康的，因为它含铁。”

今天人们知道，菠菜只有微少的含铁量却获得这样的威望，这种威望有助于菠菜走上许多国家亿万儿童的碗碟。事实上，每 100 克的菠菜只含有 0.05 毫克的铁。上世纪末，据说这个数字印在一本书中。由于某人

在书写时忘记写一个 0，于是使每 100 克菠菜含铁量成为 0.5 毫克，因此，好像一夜之间菠菜就提升为含铁量多而广的蔬菜。

现在人们知道，正是菠菜在儿童肠胃里比其它类蔬菜更难以消化。此外，像蘑菇一样——菠菜不可以多次加温，因为加温时它扩展着有害物质。可是你考虑考虑，早先人们怎么烧菜的：那时的人们可不是去为每个孩子准备新鲜菠菜，而是一再地给菠菜重新加热。成百上万的孩子们凭可靠的直觉感到提供给他们的是—种难以消化的、差不多是含有毒素的绿色东西，让他们有呕吐、噎塞和不想吃的反映。

而在此那些信条发挥了神奇力量：虽然多数孩子们如此反映，可双亲们和祖父母们却不可动摇地相信这种神奇的蔬菜。他们坚信，他们孩子们的反映是完全错误的。为了给孩

我们的信条原理决定着我们的感知

子们喂食健康的食物，他们想出一切可能的绝招。一个较好的试验是美国人柯米克—赫尔登·波派叶的发明，此人常用菠菜来增强他的肌肉力量。此外，菠菜的瑕疵已在 30 年代由一位德国科学家发现。他立即公布了他的认识，但无人对此感兴趣。因为人类要取消他们的信条是那么的不容易。

也有一些涉及生活管理方面的信条，这些信条同样像多次加热的菠菜一样是难以消化，且不可品尝的。这些信条常常阻碍人类再次从生活危机中摆脱出来，甚至可能引发一种更加有害的影响，以致某人为其命运而心碎。这里，我举一些例子：

“早晨歌唱的鸟儿，晚上猫就会把它抓住。”

“你别高兴得太早，倒霉的事肯定会来。”

“谁说 A，也必须说 B。”也即：

“有头一遭，就必然有第二遭。”

仅这三句话已足以称之为不幸使者。例如头两句话在有人遭遇不幸或倒霉事的时候就会产生合乎逻辑和看似正确的想法。出于这种理由，许多人甚至感到负疚于他们根本不该负责的那些事。因此，我们的一位失业的当事人失望地对此沉思着，为什么他被解雇了。他一再地询问自己，他什么事做错了。他从未想到，他的公司直截了当地以几乎是轻视人的理由辞退了他。认为是自己的过错的负担麻痹了他的全部生活勇气。只有当我们能够弄明白他是百分之百地“无过错”的时候，他才重又恢复了精神。“如果我感到发生了一些不好的事情的时候，我的教养使我长期以来总是想着自己的生活，我肯定有些事做错了，虽然一位教师待我不公正，双亲们会立即说：‘这人总会明白，他为什么这么说。而你大概也



有某些事做错了。’”这人回忆道。

数年来，一些有限的信条潜意识地、自动地被我们所淡忘。可这里要提出的是，为什么我们从未使我们头脑中的自动控制装置经受一次技术的检测呢？例如，在德国，一辆汽车每两年必须去技协检测，以便验证汽车是否完好，且行驶安全。你可要把这些原理记下来——哪怕是仅仅记一个星期——按这些原理你再作有序排列。你尽管静下心来修身养性，追问一下你内心的指导原则的意思和运用。



让我们拿“谁说 A，他也必然说 B”这句话作为例子。难道这肯定是绝对的吗？难道人们在某种生活境遇中虽然说了 A，但现在又认识到说 A 是错误的，“也不可以说吗？”你检查一下，你的信条中是否有不完善的地方或者在信条中是否也涉及到“菠菜话语”，也许那些信条根本不那么健

康，而且从中会对一个人产生一些不好的影响。就这个意义而言，我新近在一份报纸上读到一种十分令人惊异的“思想技监协会”这样的字眼，这个思想技监检测称：“聪明人能屈能伸，这大概也是一些人对世界如此经常地作出愚昧反应的理由”。

用于自动控制思想的技术监督协会

另一个信条印记在于寻找反映我们内心的假禁令和假法规。在神经—语言—程序中，人们讨论有着“必然性”和“可能性”的过滤器。必然性在其陈述中也包含了相应的词汇：“必须”、“应该”等等。实际上，在人们的生活中有一系列必然性。因此，肯定可取的是在面包师那里付钱买面包，而不是偷窃。事实上，假如人们不恪守必然性，那他会遭到很大的打击。但是，涉及到譬如对我们说的：“我必须使所有人满意”的那些内心的条例又是什么呢？

假如一个这样的“必须”在你头

脑里周旋不已，你就会有意识地提出一个“技术监督协会”问题：“谁说这个是真的？这确实是一条法规吗？哪位律师为此判定我必须使世界上的所有人满意？”你将会迅速地注意到根据思想检测后这样一句话是多么不值得相信。当你只是说：“要是我使许多人都满意的话，那多好呀”的时候，你再试试“可能性过滤器”。然后，假如有一个邻居以不赞同的目光瞧你的时候，你不要立即擦去额上的汗。要是你经历过一次积极性的遭遇，随后你也要有意识地品味品味。

乐观主义者的秘密在于他经历过可能性中的世界。譬如他毫不抱怨地对自己说：“无论如何我必须享有幸福。”他也许会遭到一次个人失意的倒霉事，在精神和身体上感到局促不安，并因此陷入了对你来说已熟知的消极的思想和经历过的恶性循

环。像这样一句话：“我相信生活中的幸福比不幸多”，在此时会更明显地发挥作用。

请把你对个人幸福的一句可能性的话记载下来。然后到文具店里购置一些彩色粘贴条，并把这些条贴在浴室镜子旁，电灯开关上，你汽车的喇叭上等等地方。然后你就会常常在什么时候看见这样的—个彩条，随时说出或者想到令你幸福的那句话。用这种简单的精神疗法，大脑就把你的新的自动控制思想的话贮存下来。请你每周都找出另外一句你愿意保存在内心中的乐观主义者的话。假如我们的几位当事人灵机一动为他们个人的“乐观主义者的条目搜集”特别购买一本流行成语书，这对他们来说难道不是一项十分值得的投资吗？



最佳目的

许多“必须”和“应该”的句子隐藏着一个十分特殊的隐患：它们提出了人们几乎不能或者根本不可能完成的要求。首先我想在此再次强调神经—语言—程序是一个有目标导向的心理学的萌芽。人们没有无休止地分析过去的生活事件，而是挖掘其创造性和已搁置起来的力量源泉，为的是积极地创造未来。因为未来是我们可能对它有一种影响的唯一的“时间位置”。可是我们必须如此选择我们的生活目的，使它“自己成为有可创性和可维护性。”

举例说，人们完全可以梦想变得

富庶。虽然这是一个很高的目的，但是凭着多种幸运良好的想法和才能梦想可能成为现实。可是不要把争取在彩票中获取一笔赢利视作固定的生活目标。因为你不能通过自己的可能性希望影响摇彩球。同样，“我想，其他人总会给我许多钱”的愿望也是毫无希望的，因为赐福你的钱现在在什么地方还不明晰。因为在这点上你仅能自己为自己工作，而不能强迫其他人完成你的愿望——除非你成为银行抢劫者。在这种情况下，一个富有意义的目的能改善自己的交际态度或者改善你的职业能力。这样，你赢得周围人同情和认可的可能性提高了，他们以后有可能会再次对你的金钱希望有一种积极性影响。

请你为自己
搜寻现实性目的

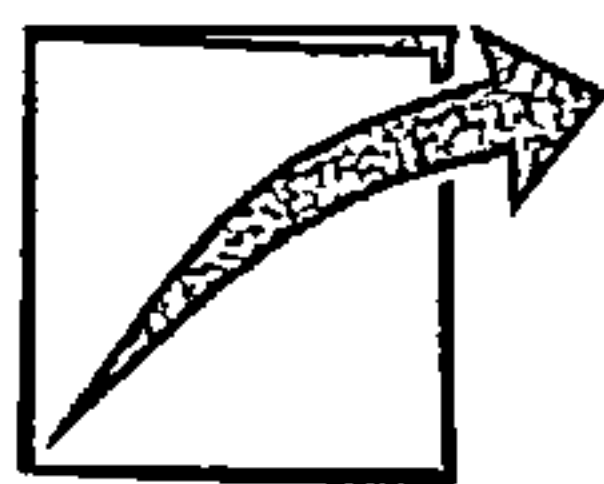
为什么完全置身于自己的可能性影响之外的那些目的使我们感到不幸呢？因为人们根本未曾有过进步，且每日软弱无力地面对失败。

我想用一个例子使你明白这些。我身高 153 厘米，而我的体重是 51 公斤。写完这本书后，我想驾车去休假。此时我可以下决心减去 2 公斤，因为减肥后我穿比基尼更好看。这似乎完全可以做到。而当我减了肥的时候，我站在镜子面前对自己说：“这的确很不错——但似乎还可以比这更好，假如我现在是身高 175 厘米的话！”从这一刻起，我的不幸已被确定了。我似乎没有过一次成功的经历。这无论如何都会使我长时间地感到沮丧不已。

如果你有一次置身于有 100 人的一个节日大厅。某人行将 50 岁，且做过一系列演讲。我们的这位演讲者轻松而愉快地站到客人们面前，在兴致勃勃的闲聊声中宣讲着他的讲稿。相反，下一位等待演讲的人在演讲之前已有数小时之久感到神经兮兮地烦躁不安，不断地擦着额上的汗，激

动得不能用餐。在做报告时他的脸色一会儿变红一会儿变白，说话时带着颤抖的声音，讲完之后，精疲力竭地落坐在椅子上。显然，在同一场合的两位演讲者那里，内心经过的却是完全不同的程序。

你再回想回想前一章节中的“必须”这句话：“我必须使所有人满意”。我们的烦躁不安的演讲者正为此信条所控制。但是糟糕的是：根本不可能使每个人都满意，每个人都附有一种完全是自己印记的不同的生活历史。因此，一个人感到自己的鼻子漂亮，另一个人可能发觉自己的鼻子是可怕的。对此，我无可奈何。这种事情是可能发生的！不会有所有出席者百分之百赞同的结果。如果我们在 100 个人当中只盯住一个情绪不佳的面孔，我们就会像麻木无力的人一样，根本不会记住谁对我们反映积极。



相反，有 50% 的动机良好的面孔倾向于愉快的和无忧无虑的演讲者就足够了，为的是有富有成果的感觉。事实上，有 50% 的出席者给予一个积极反馈，那就是一个巨大的成功。因此，一个人带着“要是我使许多人满意，那该多好”和“有一次我没有使某人满意是可能和允许发生的——因为我不可能在那事上恰当地对待任何人”的信念，他就会在所有场合都轻松自如。

因此，在生活目的和生活希望上你要一而再地查验，你是否有一次真正发挥自己影响的机会。要是没有——你就寻找一个新的目的。思考之后，把你的一个生活愿望写下来。这愿望可能是很了不起而且是苛求的。但是，这是对你自己的力量和可能性希望的真正陈述。你不要写：“我希望，我丈夫别找外遇”，而是写：“我希望，在我自己看来我既漂亮又值得

积极地表达你的愿望

人追求”。现在你丈夫该干啥呢？这样，他会神奇地进入天使般的循环里。你以自我价值感觉为基础获得一种积极性的印象，他感到被你吸引，而根本没有任何找外遇的兴趣。

请在这里记录一个重要的生活期望：

其次，我想请你把你的生活目的至少分成5个部分目的。因为如果期望太大，你可能使自己在想象中被此事弄得软弱无力。相反，一个小的部分目的是单个的，分成小的步骤有可取性，并且一再地给你乐观主义的感觉，使你更靠近你的期望。你也可以决定，每日做一些小事情或者完成一些小事情，这些小事情使你更接近生活期望。已经经过训练的乐观主义者

过滤器将使你每天为满足生活期望而获得许多小小的证明。譬如我的女当事人鲁斯极其渴望有一个秘书主任职务，但同时感到离这个目标很远。借我的帮助，她展示了5个部分目的，其中之一是与电脑的沟通。她着手为自己能拥有一台计算机而省钱，为的是以后能天天在家里练习。实现这部分目的赋予了她小小的，但却是实际进步的直接经历：“现在我具有的感觉是所发生的那些事确实给了我正确的动机，用一种乐观主义的感觉继续追逐我的目的”，鲁斯这样解释着部分目的的策略效果。

通过小步骤你会较快地达到目的

你现在试一试，把你先前提出的目的同样分成5个部分目的：

我的5个部分目的是：

1. _____ 什么时候达到？
我为此做些什么？ _____

2. _____ 什么时候达到？

我为此做些什么？ _____

3. _____ 什么时候达到？

我为此做些什么？ _____

4. _____ 什么时候达到？

我为此做些什么？ _____

5. _____ 什么时候达到？

我为此做些什么？ _____

此外，正是这个问题：“我为此做些什么？”关系到最重要的秘密之一。所谓的幸福研究证实了这种积极性的生活态度，不是通过消极的经历而存在，而是通过行动而存在的。

动机过滤器

人们在神经—语言—程序中区别两种过滤器：即“接近”过滤器和“偏离”过滤器。乐观主义者偏爱利用“接近”过滤器。为达到他想要达到的目的，他展示了一种广泛的意识。一切行动和事件都以“我怎样接近我的目的”作出评价。相反，有许多人，这些人的思想胆怯地围绕着可能性的灾难而转动。思想的力量在此也起着一种巨大作用：人们用全部感官设想，可能发生了什么坏事，并使其行动转向避免不幸的事情上。

在本书的第一部分你已经读到，我们的大脑与一个“不”或“不是”

周旋有困难。如果事情涉及一种恐惧幻像，那么产生的便是封闭我们创造性的令人不悦和惊惧的感觉。此外，还不知道为代替那些感觉在我们的生活中应该组织些什么，感知过滤器必须转向何处。

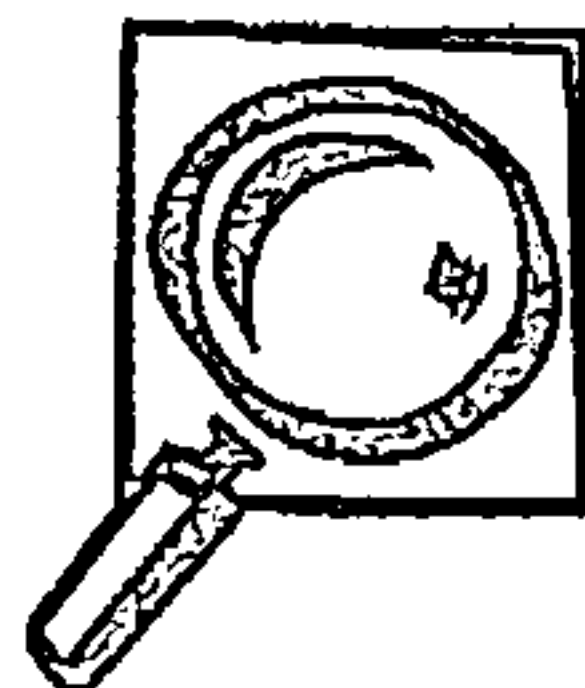
譬如有一回我有一个当事人，她曾是很富有的工厂主。在她的童年，她曾与双亲一起经历过一次不得不忍受的破产。因此，在她的心中早已产生了坚定的意志：“永远不再穷困了。”这导致她完全忽视了她感情意义上的财富。相反，任何小的损失或者失败都会在她的内心中引起一次真正的“穷困化的幻像”。

为此，请你看一看本书第 90 ~ 91 页的图画。

这位妇女虽然富有但在幻像中显得穷困。她未能注意到，她长期以来已在稳定的范围内生活。她把她的财富视作远离了穷困，但却没有视作

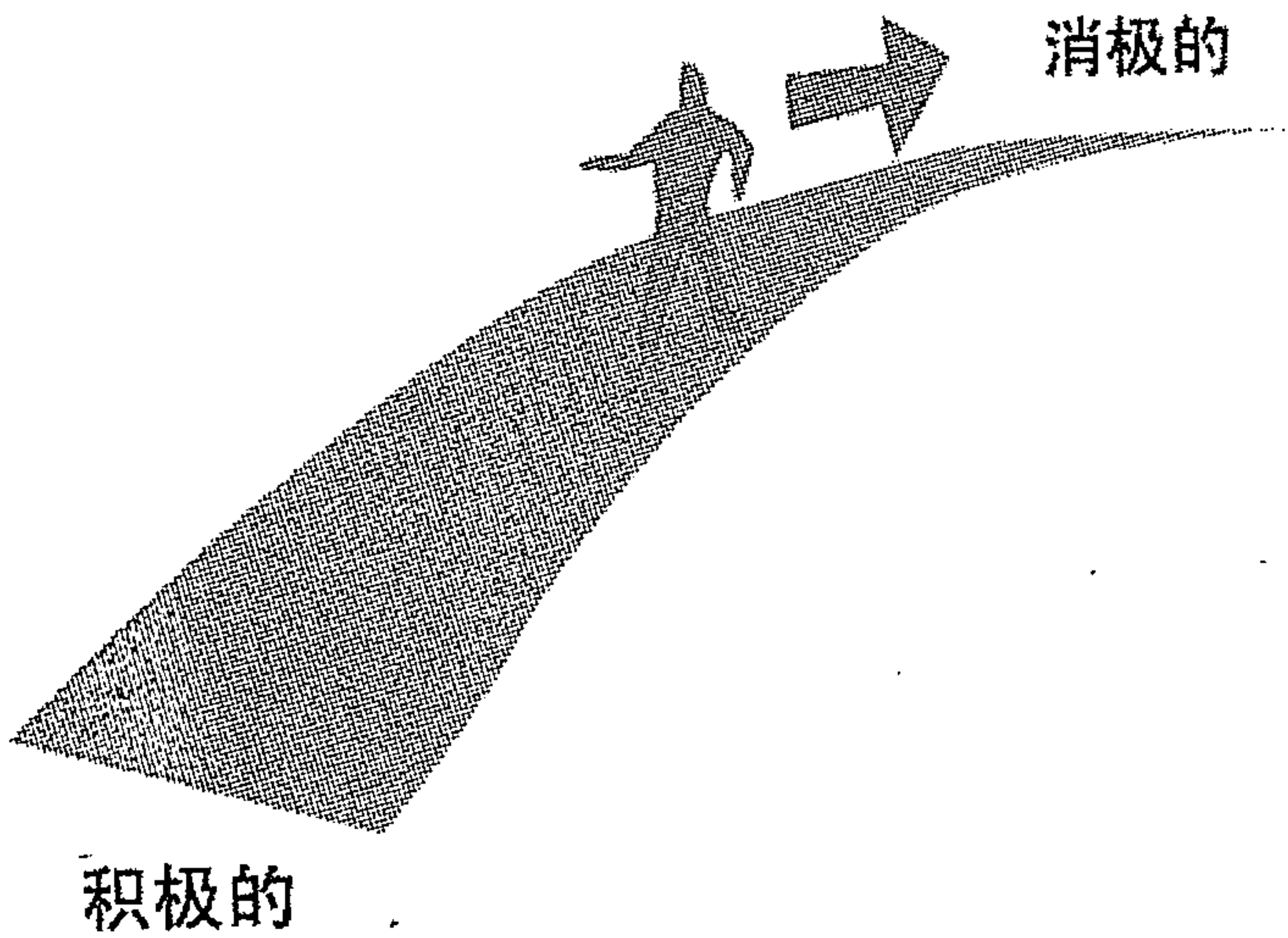
“财务上的稳定”。

譬如像失去一位顾客这样的失败显然降低了对财富的接近——但是发生在她身上的这种情况是微不足道的。可是她的感觉把这种微小的事件强化了。第二个图画向你十分清晰地指出“接近过滤器”的运用。



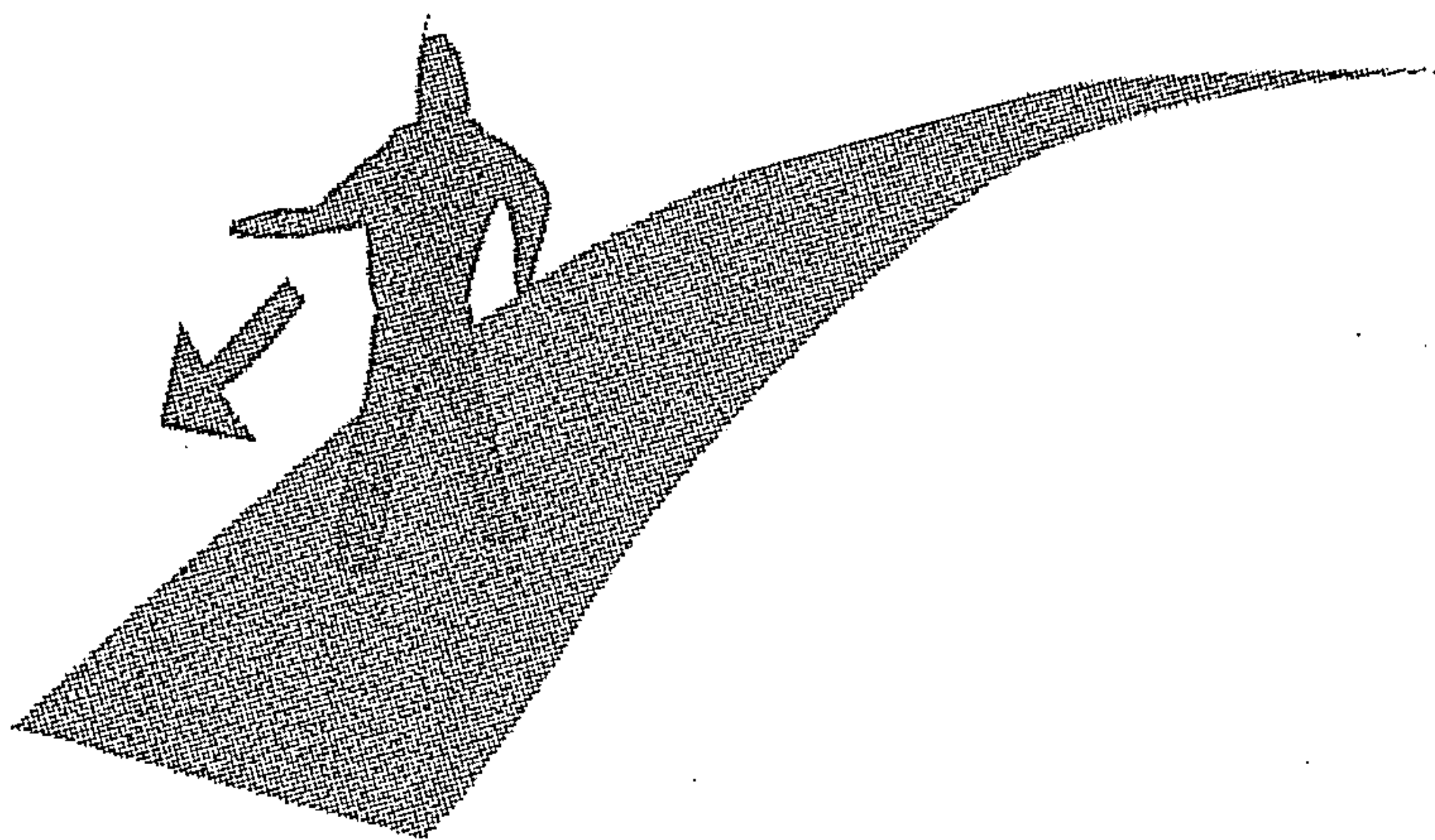
如果我们只是由此观察我们的生活，那么在“接近过滤器”方面也可能变得错综复杂。乐观主义者是一个讲求实际的人：在一个半满的玻璃水杯的事件上，他似乎永不主张玻璃杯装满到杯子边上为止。一个乐观主义者并非是一个制造生活谎言的人。在神经—语言—程序中最佳的动机力量是积极地转向“接近”目的和生活期望，这些目的和期望就是“本身的可创造性和可维护性”。但是，讲求实际的乐观主义者也在这方面观察到生活的阴暗面，为的是不要盲目地摔倒在其中。可它们不会成为乐观

动机过滤器



我们的感知决定了我们的反映。

消极的



积极的

注视现有的可能性的目光扩大了我们的感知视角。

主义者的生活内容，乐观主义者只是注意着它们，假如它们可能损害他的目的的话。

判断过滤器

你曾问过自己怎样才能满意于自己和生活吗？你曾分析过自己作判断是根据怎样的规范吗？这种判断过滤器在很大程度上决定着我们在主观上的生活满意度，以及一系列不同的人为判断个人情况而可能考虑到的规范。通常情况下，乐观主义者掌握着视生活情况不同而使用的判断过滤器。在这方面，应该受到重视的问题是：带人进入天使般循环的是哪种判断过滤器？

乐观主义者判断其生活事件宁可依赖于质而不依赖于量。在我们的社会，根据量的判断是很广泛的：这

涉及到数字和百分比。例如一种量的问题似乎是：“我们骑自行车旅行要走多少公里？”相反，一个质的问题说出的是：“在自行车旅行中能看到些什么？它有趣吗？”因此，在质的方面人们重视感官感知，而这些感知仅用数字是难以掌握的。一个量的判断者也许会这样回答上述问题：“我们看到了4只鹳和5只松鼠——松鼠中有3只淡褐色的，2只深褐色的。”一个质的判断者也许会说：“我们看到了几只鹳和一些松鼠——观察这些动物是很吸引人的。”对这个人来说重要的是发生了“多少”，而对另一个人来说是发生了“什么”。

这里有几个例子用于数量经历：

质	量
衣服	多好看？ 多大型号？ 多昂贵？
工作	有趣味吗？ 多少工作量？
旅行	什么吸引人？ 多少博物馆？ 多少潜水道？
身体	我的一般的身体愉悦感如何？ 我体重多少？ 量量我的腰围多少？

你可以在这些普通例子中获悉，为什么乐观主义者优先考虑的是“质的过滤器”：因为感官对质的和积极性的感知经历的幸福感来得更容易。相反，数字是狡猾的：它阻碍了特殊经历的个人自由。可是，定位于数字在许多人那里有一个十分肯定的理由：数字可以比较，且似乎是一个客观的标准。我可以用数字更令人信服地证明我的价值。比如我说：“我每

月挣1万马克。”除非为了要得到敬重，否则我不会说：“我是个诗人。”因为在我们的社会随后立即被问到的问题是：“那靠什么生活？”其实也就是：“做诗人能挣多少钱？”

乐观主义者
信赖他
自己的判
断

我决不因此认为乐观主义者不重视金钱和财富。但是为了能让他人作评估，他并未利用这些有价值的东西。严格地说，乐观主义者并不像其他人判断他那样认为财富十分重要。他宁可作自我判断，就像他把握自己和感觉到他自己的创造一样。在这方面，他不重视他人的判断：他也在为自己寻找顾问。只是一个乐观主义者在没有彻底考察他人的观察方法前不会顺着另一种意见而放弃他自己的判断。自然，也可能出现自我判断与他人判断的一致——为什么不一致哩！或者顾问的意见使他相信，随后恰巧产生一个新的自我判断。但是，他对自己判断的信赖使乐观主义

者在感情激动时不依赖于数字。

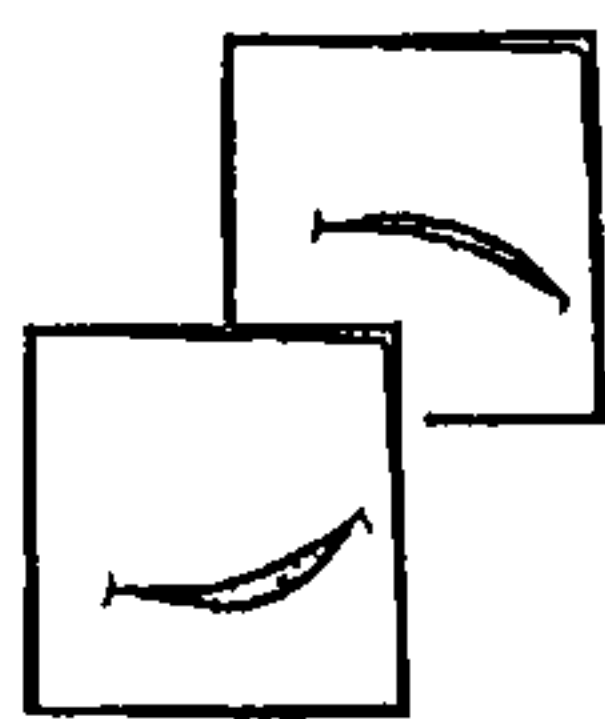
另一种判断规范在于“比较术”。如果我们对自己感到满意或失望的话，我们用什么来与自己进行比较？乐观主义者视生活情况而改变他们的观察方式。总的说来也只有两种可能：

——与他人作比较

——与自己作比较

在与他人作比较时又有两种可能：你可以与生活条件比你差的人比较，或者与那些比你生活得好的人比较。第一种可能性帮助你去对付一种困难的生活情况。你有意识地感知到你生活的积极的方面，并赞赏之。

我的女当事人之一，45岁的玛莉阿奈出乎意料地失去了她的丈夫。“一方面我打算躲藏起来完全陷入我的痛苦中，但是另一方面我还有两个



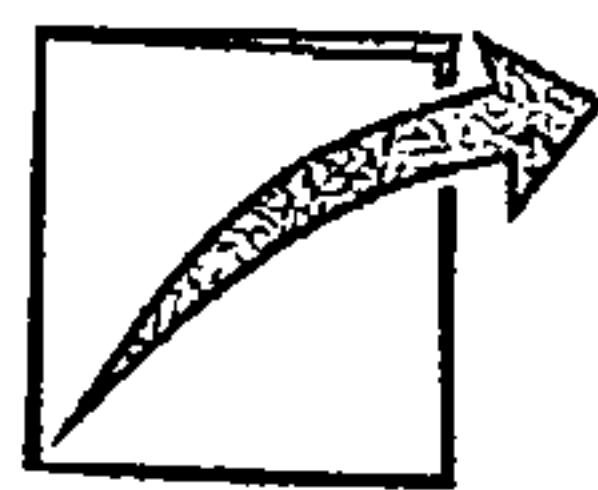
孩子”，正是在这种困难的生活状况下我必须而且想帮助他们。我们共同建立起一种感知训练，这种训练使玛莉阿奈对她周围的直接的积极性时刻很敏感。“这在前几个星期总是我要做的一件事”，她后来叙述道：“我瞅着我的孩子们想：他们在精神上和身体上都是健康的。早晨醒来的时候，我听到鸟儿们在歌唱并对自己说：‘我的耳朵功能还行，我不是聋子，我能感觉到鸟的噪声。’就像是在一篇不怎么样的小说里描写的一样，我看着太阳升起来了，并有意识地想到：‘一个盲人怎么会看到这些。’这样我一步步地树立起自己的信心。”

在这里并不需要无情地对自己或他人说：“振作起来吧，你没有权利痛苦，其他人的情况更糟糕！”这种感知策略的意念并非振作精神，而是积极地称赞这里所存在的一切。如

果人们没有这么做，那么事情就像下面这位足球明星一样，这位球星变得沮丧起来，因为他由每年挣 300 万马克突然降到 250 万马克。人应该学会满足。如果你已在境况好的时刻维护这个意识过滤器，那么它将会在生活危机中一再地赋予你以安慰和力量。



与境况比你好的人比较也能给予你力量。可这要有个条件：那些典范必须是与你可作比较的。请你选择一个合适的目标：假如我着手与克劳蒂亚·雪弗尔作比较，这很易于使我遭到不幸，因为这个典范离我的现存状况太远了。你应该寻找一些人作为积极的典范，那些人在某些方面与你有相似之处：年龄相似，一种可以比较的职业教育或类似的一种外表等等。如果你这样处理，你就可能向其他人学习很多，并能产生积极的向上的理由。



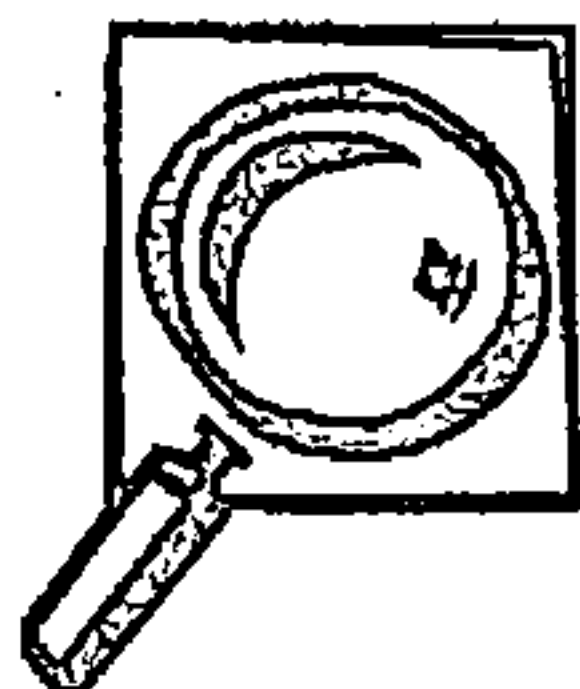
最后似乎还应提到一个很重要的

判断过滤器，即与自我的比较。如果你在进行自我锻炼，无论在职业、健康上还是在相互关系上，这样的比较是适宜的。这个过滤器并不评价我们的现存状态，而是评价我们所作出的进展。比如你一条腿摔断了，在去掉石膏的时候就是一种进步。你不要与一名花样滑冰运动员比较，他现在能运动他的腿比你好得多。你在进步的瞬间可与你个人的初始状态比较，然后你才会用你所有的感官感知整个的个人进步并使这种感觉得以继续发挥。也许无需惊异的是乐观主义者非常喜欢而且特别愿意运用这种过滤器。

紧张状态过滤器

任何人每天都必须与紧张状态周旋：比如某人在地铁里挤车，孩子找不到玩具，开车找不到停车场，头头批评一个人——你本人肯定知道有可能发生的这一切事情。你同样知道，人们对生活中的“挖苦话”反映是完全不同的：一部分缺少考虑的人在情绪上飘忽不定，另一些人在应急时变得十分安详，且在困难情况下表明自己是“心理魔术师。”

恰如其分的魔术师：你知道，一个经过心理训练的魔术师会冷静而沉着地忍受痛苦。在亚洲和南美有一些变魔术的人。一批研究人员几年前



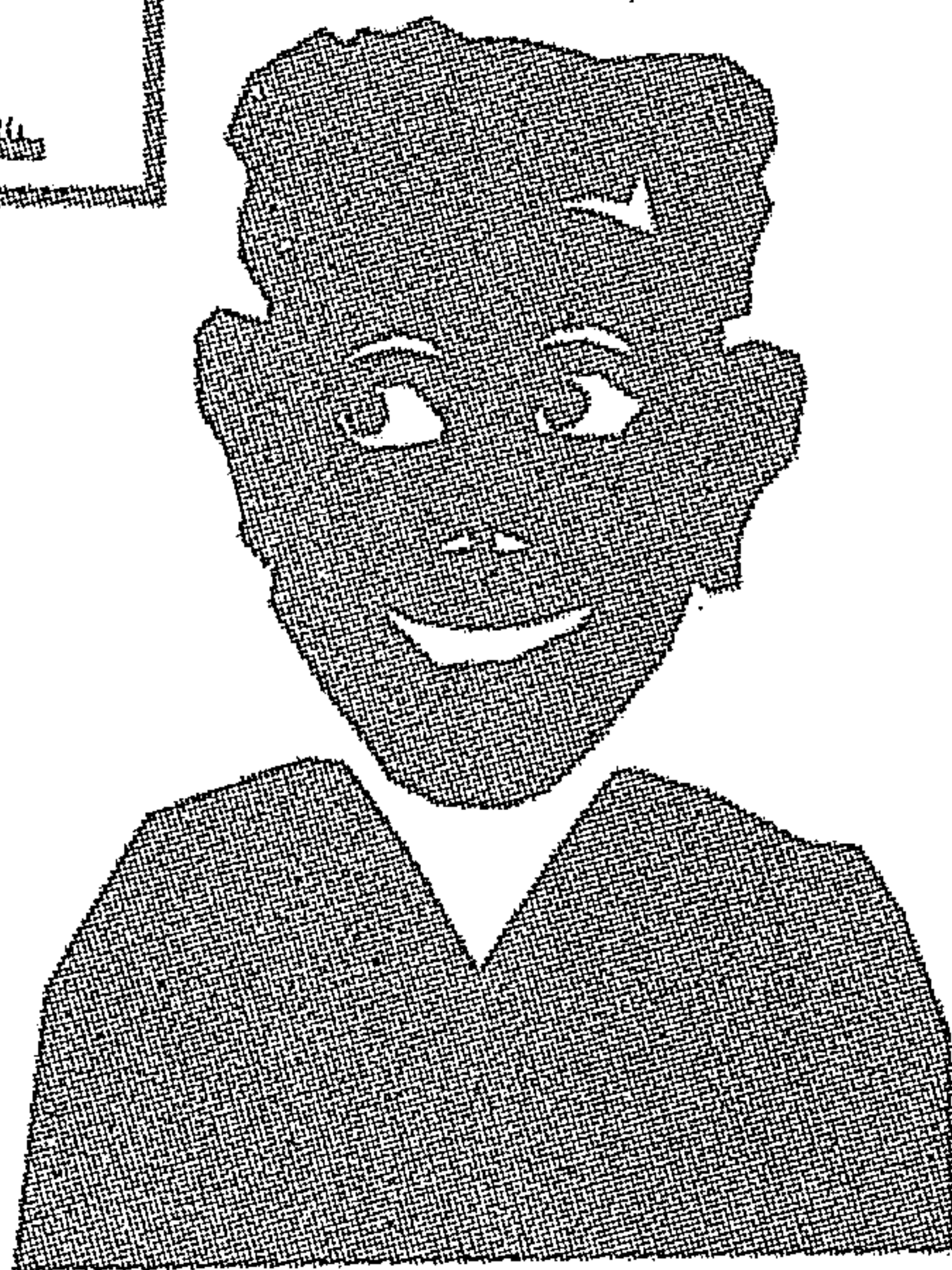
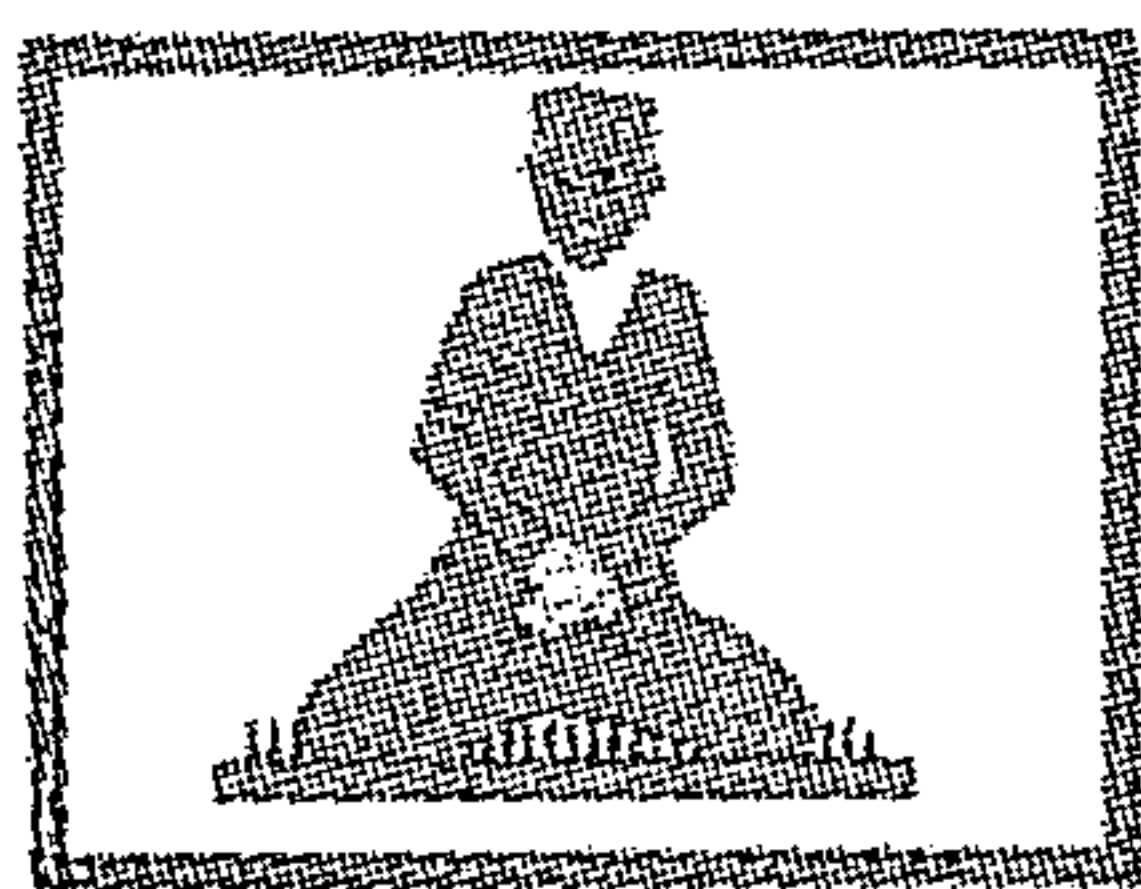
研究过“魔术师现象”。他们用医学测量仪器检查变魔术的人在痛苦刺激时身体上的反应如何。他们显示了与“正常”人完全不同的反应：他们的心脏继续安静地跳动着，肌肉系统保持松弛状态，并未表现出任何人所共知的紧张状态的特征，这些特征本来在痛苦时是应该被观察到的。参与研究的心理学家发现大多数变魔术的人在痛苦时似乎从自身中解脱。比如他们不说也不想：“我被一把刀刺痛了”，而是对自己说：“这人在背后被一把刀刺痛了。”而“这人”正是他们自己。魔术师似乎有意识地脱身于他的身躯，且以一个站在身体之外的观察者的目光凝视着演出的一幕。在神经—语言—程序中，我们称这种感知透视为本人的分离性感知。我们也潜意识地运用这种“魔术师绝招”，比如我们说：“我已看见自己在海滩上躺着。”

可是在美好的瞬间，魔术师绝招或分离术是不适宜的。因为人们总该亲身欣赏美好的时刻，且应抱着让生活更向自己靠近的态度。在神经—语言—程序中我们称“内在生存”状态为联合性的感知或者称之为与本我的联合。一般人们不可说，两种透视之一导致更多的生活的质的方面。事实上总是要以各自的情况而定：我们可以在联合的状态下最强烈地品味到生活的美好事件，在紧张状态的时刻分离术会帮助我们。

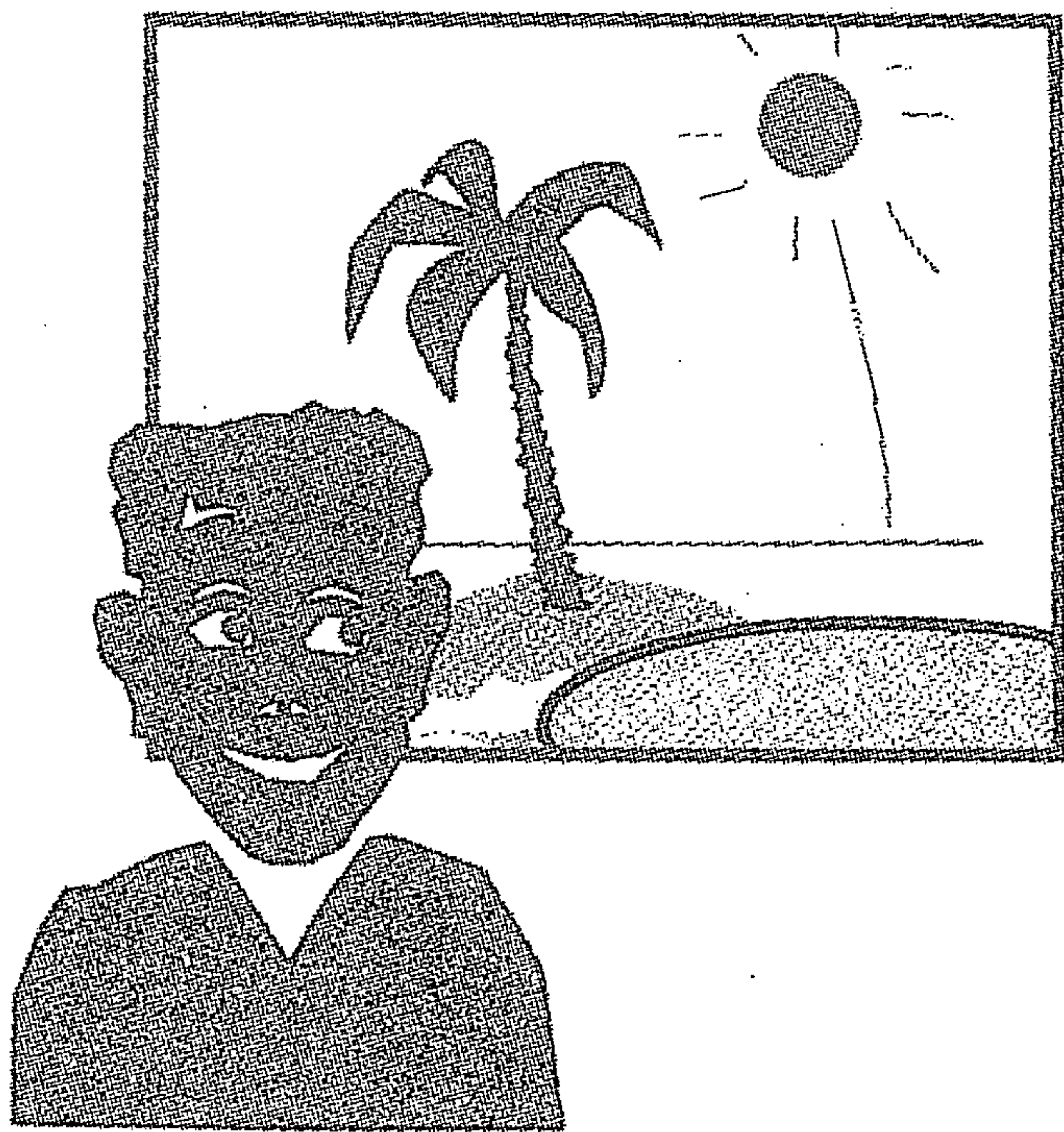
你再回忆回忆关于保罗和他买彩票获奖的笑话。我们的保罗显然与金钱福运的经历分离开了，因此并未感到愉快，相反，他在没有发生什么事情的第三天与袭扰他的空虚的感觉完全联合起来，因此获取的显然是坏情绪。

假如你愿意以坚定的乐观主义者的身份一再地深入天使般的循环，

分离和联合

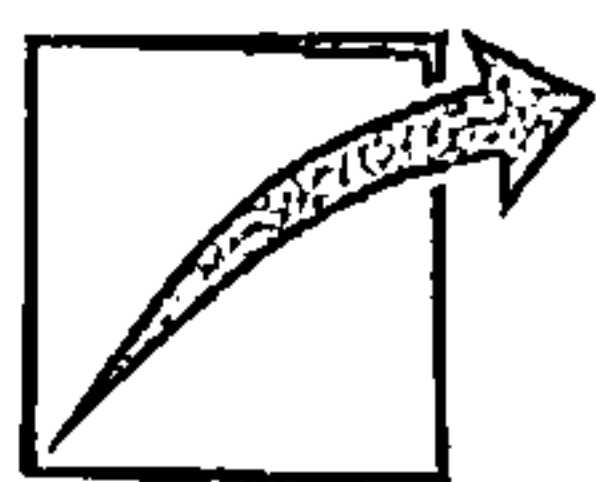


分离减弱了否定性感觉。



联合强化了积极性感觉。

你就会有目的地在紧张状态中学习分离术。什么时候变得困难，紧张或是不耐烦，你就用处于身体之外的观察者的眼光瞧瞧自己的情况。你像一个魔术师一样对自己说：“那我要看看，那人背后有什么困难事。”你感到意外的是你使那事变得多么轻而易举。在神经—语言—程序中，我们也常常称这种透视为“专家透视”：因为在分离术中你想的更实事求是，且更有定位性的解决办法。你用几天时间练习一下这种心理观察方式：在去工作的途中，在与同事或邻居谈话时，在医生那里。不久后，这种最佳的紧张状态过滤器训练了你的大脑。



每当你生活中的美好时刻出现，你就应充分而尽情地享用它们。然后踏实地沐浴，这时你就会与你的所有感官一起感触到这积极的瞬间。你会为自己的幸福领域加油！

新的推动

诚然，你读这本书的目的是为你的生活形象发现积极的推动力。而假如你经过神经—语言—程序训练后获知——或者重新获悉——天使般循环的魔力，人们也会从你那里看到：乐观主义者不仅有积极的思想，而且也有积极的影响。尤其是通过表情和身体姿态你将向其他人表露你个人的生活观察方式。这种情况多数经由潜意识的信号发生：瞳孔放大，皮肤和肌肉充血，呼吸、嗓音等等。

可是这些潜意识的语言被你周围的人很敏感地感知了。你的乐观主义有如此的积极性——但你不可认为



乐观主义必将对你周围的人发生影响。因此，我们当事人中的某些人在一种积极的个性培养过程中经历了意外的甚至是碰到了与其邻居的令人不快的意想不到的事情。最初，你周围的大多数人受到你乐观主义影响的“感染”并赞赏之。诚然你应该注意到其他人并未自动地视你为知识渊博的“解决问题的人。”你不可毫无选择地使自己驾驭他人的命运之车，而是首先要严肃认真地对待你自己幸福生活的形象。这决不意味着一个乐观主义者必然也是个自私自利者。重要的只是你除了对他人表示同情外也别忘了你自己。

乐观主义
者远离能
量壁垒

在你那里，也可能发生过你周围的人实实在在拒绝你的乐观主义形象的事。其中一点，你显而易见的生活艺术家的才能可能会引起一些事，如妒忌：“你与你永恒的乐观主义——这实在可怕”，我们的当事人中

的一位有一回听他的邻居这么说。在述及悲观主义者的篇章中你已经读到，一些人用他人的不幸来安慰自己，所根据的俗话是：“可是末了大家都是这样。”一个真正的乐观主义者不可能运用这种安慰方式，因为他本人从生活中汲取了很多幸福时刻。在这样一种情况下，你应避免去做传教和试图帮助众人达到幸福生活。真正的乐观主义者不在不可改变的事情上白费力气。而只要一个人自己实际上不愿意有所改变，你的说服教育手段和你的乐观主义都毫无用处。悲观主义或是拖拖沓沓的坏情绪使许多人感到像一张温床，他们根本不愿意从这床上起来——你就让他们依旧躺在那里，那是他们的决定！

在幸福道路上的一个乐观主义者甚至可能因为这条道路使他与某些人分开。这在生活中是可能发生的，假如相互依赖的人经过一种互不

相同的个性发展的话。人们彼此不熟悉。因为人们的头脑里不再共享共同的世界。那么，这里需要的是：尽可能地放开些！因为你愈是有这样的疏远，你就愈有机会邂逅新的人，邂逅对你的个性发展的新状况适应的那些人。60岁的埃尔斯贝蒂对我们讲述道：“几年前当我丈夫去世时，这当然是一次打击。但是后来我参加了一个剧团，上了传授奥秘的课程，且认识的全是新人。今天我甚至把许多年轻人看作是我的朋友圈子里的人。而我突然感觉到，我根本不再适合于我长年参与的喝咖啡、闲聊、茶话会的小圈子了。我感到会上的那些话题沉闷无聊——而当我谈起我的最新的业余爱好时，我的女友们却同情地直摇头。今天，我明白：只要我精神开朗，并保持乐观，我还可以在上岁数的时候认识一些新的有趣的人。”

乐观主义的鼓舞

乐观主义对你的整个生活有一种积极性的影响——诚然生命年龄也属于其中。因为正是对“年龄”这个主题在我们社会有一系列悲观主义的“菠菜信条”，这些信条对年龄和病痛挑战却不促进健康和生活质量。我想用一个例子向你阐述这种关系。

几年前，研究者在文化之间的比较中提出了不同民族的精神状况的相互对比。特别有趣的结果是美国人和中国人的比较。在40岁和50岁的美国人和中国人中在智力测试方面没有值得称道的区别。可是，自60岁

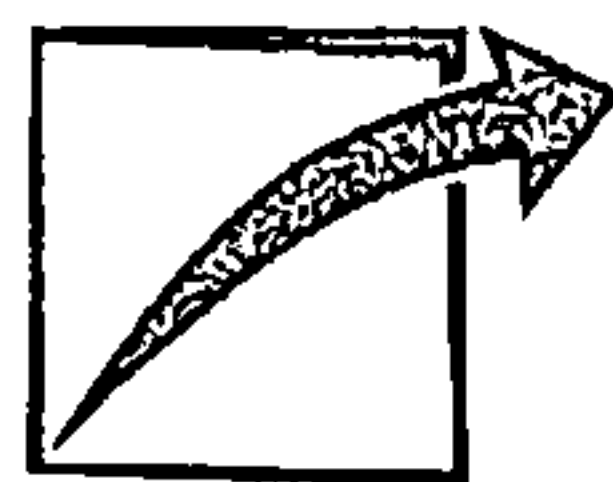
起开始有了一个值得注意的区别，而两国人群中的高龄者区别更是巨大：平均而言，年老的中国人在智力测试方面比随着年龄增长精力明显减退的年老的美国人更具活力。怎样才能解释这样的区别呢？

回答在于老人们的极不相同的表现，这些老人潜意识地表明了中国人和美国人的内心生活。美国人早在幼童时头脑里就有着一个衰弱的、过于敏感的，亦或是病态的老人形象。相反，中国人赞颂老人们的形象：老人们被视作智者，具有社会吸引力，且处事平和。这里十分简要地提一下“自我应验预言”现象：人们在年老时发展了早在年轻时头脑里具有的相应形象。这种必然过程由来已久。比如假定一个40岁的美国人有一天找不到汽车钥匙，立即发生阿尔兹海默（Alzheimer）恐惧症，“这真气人，我老了，记性不好了。”但是为此人

们必须知道，老年人并不比儿 更有记性：玩具找不到了，上学的面包忘了，双亲晚餐的邀请条永远丢失——毕竟在如此年幼的人们那里尚无人谈起因年老而引起的记忆的衰退。可是自 40 岁起这种空前的自然现象被解释为令人感到担忧的年龄的先兆。你现在想想某人问这个参与者他是否有兴趣参加一个空手道课程。他将会回答：“这在我这个年龄已不再可能，我已变得健忘，而在空手道拳术方面人们肯定须学习许多新东西。”你已知道这种效果：头脑中呆滞的老人形象开始成为活生生的现实——俗话说：“反正派不上什么用场了。”而随后的生活事实上变得更单调乏味和更不健康了。

那么你想象一个 40 岁的中国人在头脑里具有积极的有活力的老人的形象。这个中国人某一天有了一个好的想法。他对自己说：“我确实已

为你自己
创造个人
的天使循
环



经40岁了！现在这肯定是我智慧启动的先兆。”这种思想鼓舞着他，动员着他着手新的行动，并在实际上导致这个中国人的精神变得愈益活跃——这再次表明了这是身体健康的一种良好的先决条件。与这个例子相应的是，我想请你在本书结束的时候，就个人年龄的自我意识描绘出一幅活泼的乐观主义的形象：精神醒悟，身体健康，有兴趣还充满生活愉悦。也许你也在寻找真正的典范：你想到亚格塔·克里斯蒂斯·密斯·马尔普莱或者想到演员布尔特·朗凯斯特尔，他到高龄时仍极具吸引力，且拍摄了很有魅力的电影。你可以从这些例子中，在寻找一个个人的未来形象时获得灵感，你愈早地建立起这种年龄上的未来设想，你的大脑将会愈早地为你和你的生活找到天使般的循环，它也会实实在在地加强这种乐观主义的未来设想。你的感知过滤器现

在是如此顺利地得到训练，以致你对这种积极的年龄形象会得到愈来愈多的令人振奋的指点，这些指点以后永远会对你的体力和精力加油。

也许你以后也会在高龄的时候心满意足地说：“变得乐观，永远乐观！”

