

理查·班德勒、
艾里西歐·羅伯提、歐文·菲茲帕特里克——著
吳孟儀——譯

NLP之父

3天改變你的一生

我們最大的限制，不是想要卻做不到，
而是從沒想過自己做得得到。

現在，該是學習改變思考角度的技巧，
改寫自己人生故事的時候了。

[NLP 精英实战群学习专用版]

Choose Freedom

前所未有！NLP之父三日工作坊課程精華獨家大公開！

最新內容！呈現 NLP 40年來最新發展，提供更簡單、快速、有效的技巧！
NLP訓練師陳威仲、顏明庭，專業推薦！

【NLP 心语智慧学院官方群：47744851】

官方微信平台：NLPLOVE 官方网站：HTTP://WWW.NLPXYG.COM



特别说明：

首先感谢 NLP 心语智慧学院第一期 **NLP 教练技术网络实战班的学员：茉雪灵**，将本书转录为简体版！

特别感谢她的细心，将对应的页码也标注了出来！

因此你在阅读这本书的时候发现如 “**(041)**” 这类的编号，那么你要注意，这是和台湾繁体竖版的正版页码一致的。以方便我们各位战友对应学习！

所以，当你在实战学习过程中，我们提到的页码，均以 **台湾繁体竖版实体书页码为准**，只要你找到相关数字标号即可！

你只需要按如下方式即可找到相应页码：

CTRL + F 查找，输入对应页码，既可！

同时，你可以提前参考本**电子版 15~17 页拆书学习方式**，提前预习！

<推荐序>

一本轻薄短小但威力强大的工具书

NLP 高阶训练师 陈威伸

这是一本轻、薄、短、小，但是威力强大、效果显著的实用工具书。

我想，我应该以两种人为对象，来介绍这本书的特色与好处。一种是学过 NLP（神经语言程式学）的执行师或高阶执行师，另一种是没学过或者只是耳闻过 NLP 的一般读者。

假如你学过 NLP，你会发现这本书里用到许多你耳熟能详的 NLP 技巧、概念与模式。细数书中所展示的技巧与概念如下：

- 1、自己必须当家作主的概念。
- 2、把注意力放在如何解决问题，而不是急于追究为什么出现问题。
- 3、重点不是发生了什么事，而是这件事如何被呈现为问题。
- 4、运用次感元（submodality）的改变技巧，让负面思想或感受改观。
- 5、运用感元 VAK 来呈现个人的想法或状态。
- 6、“咻”模式的飘换法。
- 7、触觉次感元的逆转法，以改变身心感受。
- 8、快速惊慌去除法（VK 分离法）。
- 9、能量方块或卓越圈的设置与引用。
- 10、挑战心中既有的假定，以突破限制性信念的桎梏。
- 11、隐喻与故事疗愈。
- 12、心态或状态（state）的运用。
- 13、设定目标的原则。
- 14、问问题的技巧（正向的、朝目标迈进必须做的事等等）。

我想，虽然我并未一一列出书中所有的技巧，但学过 NLP 的人应该已经看出，这小小的一本书居然包含了那么多 NLP 的重要概念与技巧模式。因此，在看这本书的时候，不要将它视为另一本 NLP 教科书，只是跟着书中的顺序做练习，而是应该站在后设立场，观察作者如何将 NLP 的理论与技巧连结到实际生活上的应用。

对学过 NLP 的人而言，这是一本另类的导引书——不只是对 NLP 技巧的再学习，而是引导，甚至促使其去思考如何进一步将所学的各种 NLP 技能生活化、细节化及实务化。

而对另一大半从未学过 NLP 的读者来说，这是一本千载难逢、关于个人改变与突破的指南，是这类题材出现以来，最简约、最实用、最容易上手的个人成长手册。

首先要简单介绍一下何谓 NLP。这是 1970 年代，班德勒与葛瑞德这两位跳脱常轨、具备另类思维的人师法当时分别在沟通、家庭治疗、完形治疗及催眠领域执牛耳的四位大师，而建立起来的一套研究人类主观经验如何运作的模型与技巧，可以帮助人们改善生活、“模仿卓越”，快速达到自己想要的目标。

起初，NLP 只是大学里面那些可以接受前卫思想的人开读书研讨会的题材。后来，因为各行各业的许多人士加入，并带入各自的专业，丰富了 NLP 的内涵与触角。很快地，在 70 年代末期，出现了第一本 NLP 的研究心得：《大脑操作手册》。这本书出版之后，一时洛阳纸贵，在当时新时代运动风行之际，被尊为显学之一。

NLP 的特点从它的名字就可以看出来：

N 代表【Neuro】，意为【神经的】，指的是我们透过五官取得五感，形成五识。这一进一出之间，因为每个人有意或无意采用的过滤器不同，而形成每个人不同的人生观与生命态度。

L 代表【Linguistic】，意为【语言的】，指的是我们透过口语及非口语的方式，理解与表达自己的想法。口语的方式比较容易理解，就是以语言的模式表现；非口语的方式则是指我们的身体表达，例如高兴时，身体通常呈现比较开放、昂扬的状态，而难过时，身体常常会不自觉地往内缩、变得紧绷等。借由这些口语及非口语表达的同步呈现，就可以观察出自己或他人内在的冲突或矛盾。

P 则代表【Programming】，为【程式】之意，指的是当我们有所思、有所学之后，就会形成种种不自觉的习惯。这些习惯有好的，例如遇到问题就会积极寻找解答，但也有人不知何时种下不好的习惯，例如遇到困难就会闪躲、逃避，或是失败过一次，就以为自己永远不会成功了。

对 NLP 的基本要素有所了解之后，你就知道为什么这本书里会运用一些在其他地方比较少听到、甚至有些另类的想法与改善方法了。接着，我就直接以书中的一些概念与步骤，为大家建立兴趣。

作者一开始就从观念上的突破切入，例如：

- 我们最大的限制，不是想要却做不到，而是从没想过自己做不到。
- 所谓的个人自由，就是感受到自己到底想要什么的能力，这样你才能消除恐惧、悲伤与仇恨的枷锁。组成这些枷锁的，就是负面感觉、限制性信念，以及破坏性行为。
- 要经常问自己更多具有挑战性的问题，例如：“我要怎么让自己开心？如何把事情变简单一点？怎么让这件事变有趣？”
- 重点在于放下问题，多想想解决方案；重点在于让自己大部分的时间都感觉美好；重点在于善用技巧优雅地处理自己所面临的困境，以及碰上的那些不好相处的人。其实，你比你想像的更能掌控自己的人生。
- 我们最大的敌人是内在的另一个声音，他常常是狐疑的、批判的、讥讽的、负面的。而如何停止或转化这个声音，往往是脱困与解套最大的契机。

然后，不同于一般的励志或成功学书籍，作者班德勒带入 NLP 的特色，不再无止境地探讨问题的原因与背景，而是马上提供一段“小而美”的练习，让你当下就可以体验。你的身体感受及心理上的转变或正面期盼的强化，也会让你清楚地知道你可以往下一个阶段前进了。

所以，这本帮助人们改变自己的工具书，不仅可以提醒学过 NLP 的人如何深化概念与应用所学，对一般读者来说，更是一个有助于自我转变与突破、令人耳目一新的百宝箱，绝对值得一读。

<推荐序>

你可以活得更自在、更轻松

NLP 训练师暨企管顾问 蔡明庭

如果你对 NLP 有兴趣或觉得好奇，我的建议永远是：做就对了。因为 NLP 是要用做的，而不是嘴巴说的。

这的确是一本 NLP 的书，也可归类为心理学或励志书籍，但其中没有一个专有名词，是非常生活化的一本书。

在此，我想聊一聊我亲炙作者之一理查·班德勒的经验。

2003 年 3 月，我带着雀跃与朝圣的心情前往美国佛罗里达州的奥兰多，准备上 NLP 创始者之一班德勒博士的课。

上课的第一天，便看到讲台右后方有一部电子琴，还有许多音响设备，果然跟传说中的差不多。在主持人介绍之下，拄着拐杖的班德勒伴随重金属音乐上台，开始带来内容丰富的课程与满室欢笑。

班德勒的课永远那么轻松，即使他刚经历丧妻之痛。这个经验让我深感震撼：原来人有能力用幽默面对人生中的痛苦。

幽默，是我个人以为最能代表 NLP 的字眼，而它几乎贯穿这本书，例如：

“于是我离开一会儿，然后带着电锯回来，对他说：‘好，这个只会痛一下子而已。’我问他觉得自己的手臂有几公斤，接着打开电锯开关。”这是书中的一小段内容，你以为班德勒要做什么？

事实上，面对人生，若不幽默以待，那你到底要什么？要痛苦？要悲伤或愤怒吗？

这本书的原文书名是【Choose Freedom】，亦即【选择自由】，它想传达的是：你有选择的权利/能力，可以自行决定要过什么样的生活。假如现在过得不如意，你自己就可以改变，没人能限制你；改变或不改变，都取决于你的自由选择。

“活出自由”是常常听到的字眼，但什么是“自由”？许多人上过各式各样的课，参加很多成长或支持团体，他们有没有变得更自由吗？如果你正在看这本书，请停下来问问自己：“我有没有变得更愉快、更好？我是否要遵守很多有形或无形的约束或规定？那些是我要的吗？那些约束是否限制了我的能力？”

随着年纪增长，我愈来愈觉得自由自在。这跟生活空间的大小无关，而是心灵的自由。这几年，我大部分的时间都在高雄照顾双亲。每天晚上，我就躺在父亲床边照顾老人家，我的空间只有 80 公分乘以 200 公分大小，然而，这却是我此生最自由的空间。心灵的自由让我更有力量承担现实的一切，相信你也做得到，而且会做的比我更好。

这本书透过简单易懂的生活案例探讨以下三个主题：

- 一、如何改变负面思维
- 二、如何改变限制性信念
- 三、如何创造自己想要的人生

全书的内容非常平实，且几乎没有赘字，更棒的是翻译得非常好，文字十分流畅，我几乎是一口气读完的。以近年来我的体力来说，这就像不可能的任务。我的建议是：第一次看的时候，可以将本书当作小说快速读一遍，之后再慢慢地咀嚼、练习。若有兴趣，推荐你进一步去阅读班德勒博士的另一本著作：《自我转变的惊人秘密》（方智出版）。

我诚挚地向你推荐这本书，而且请好奇地观看、幽默地做、带着好玩的心情享受，必有所得。套一句大家产出听到的话：“信我者，必有所得；信我者，必快乐。”

若要问我有什么可以跟大家分享的信念，一下是我的浅见：

你也许认为世界上每天都发生许多奇迹，然而，对于做得到的人来说，他不认为是奇迹；假如你认为他所做到的一切是奇迹，那指挥限制住自己的能力！别人做得到，你也可以，请从阅读此书的此刻开始。

另外一个要分享的信念则来自这本书：表现得好像你可以掌握自己的人生，装久了就会弄假成真，然后你就能掌握自己的人生了。

这本书的特别之处在于，它很简单，没有专有名词和高深的理论。它想要传达给你的讯息是：你可以创造让自己的生活变得更好的感觉，只要愿意去试，就会改变。

现在，什么是你人生中最重要的事？请试着回答自己。若你有了答案，在问问自己：接下来呢？2012 年 12 月 21 日是传说中的世界末日，也是农历的冬至，当天我在带 NLP 执行师的课，不免俗地请同学吃火锅和汤圆。同学们说末日之前吃的是末日火锅，末日之后则是重生火锅。你认为呢？那天你在做什么？

这里要跟大家分享的是：你拥有什么样的信念，就会拥有什么样的生命！

这几年我最喜欢的电影是印度的《三个傻瓜》，影片中的主人翁兰彻抱持着这样的信念：“追求卓越，成功就会出其不意地出现在你身边。”这与 NLP 的精髓是相通的！

请仔细阅读本书，并将书中的概念应用到生活里，那么，你一定会拥有连自己也意想不到的收获。

<作者序>

改变人生的简单技巧

艾里西欧●罗伯堤、欧文●菲兹帕特里克

我们应该活在自由的社会里，我们应该活在一个可以自己选择、过自己人生的世界。大家都说，我们是自己命运的主人。然而，这些都只是谎言。

事实上，许多人都被困住了。

只不过，原本身体上的奴役，现在变成了心灵上的奴役。

我们之中有太多人仍然活在恐惧与忧虑之中，仍然摆脱不了思想的枷锁，因而无法过着我们原本可以过的生活。

但这本书带来了一个好消息：你可以让自己逃脱心灵的牢笼，获得自由。

你需要的，只是学会如何去做。

首先，你必须了解自己是有所选择的，可以选择你想要如何过自己的人生。

《NLP 之父三天改变你的一生》这本书是关于乔的故事。在这个故事里，你可以看到乔如何克服别人与他自己灌输给他的负面想法，进而破除人生问题的枷锁。

许多人会对乔的故事感同身受，而他从工作坊课程中学到的方法，我们都能加以应用，让自己能够过着想要的生活。乔所参加的工作坊，主讲人是有“心灵成长界的爱因斯坦”之称的理查·班德勒博士。

理查·班德勒博士与 NLP 的发展

1970 点带初期，班德勒与伙伴共同创立了 NLP(Neuro-Linguistic Programming，神经语言程式学)。他研究当时成功治好最多人的治疗师、研究他们实际上做了些什么，因而找出让人有效改变的方法。

传统心理学总是把焦点放在人为什么会出现问题，NLP 则研究人应该如何改变，才能获得自己想要的人生。

就是这个简单的差异，加上其他原因，让 NLP 在全球各地掀起热潮。学习过这套技术的人有数百万，学员中不乏名人、奥运金牌选手，还有亿万富翁。

NLP 自从 1970 年代出现以来，改变了很多，因为班德勒是个很棒的改革者，从不停止改进他开创的这套技术。过去四十年来，NLP 出现了许多变化，相关技巧已经变得比以前更简单、更快速，也更有效，而这本书会告诉你最新的内容。

我们都因 NLP 而改写自己的人生故事

我们两个人（艾里西欧和欧文）一开始也被困在自己的心里牢笼里。在学会改变生命、活出自己的梦想人生之前，我们也摆脱不了无助而充满挫折的生活。

艾里西欧的困境是，周遭的人总是跟他说一些很负面的话，说他来自文盲家庭，所以只要能“勉强过活”就好，不必有什么太远的理想。

欧文则相信没人会喜欢他，也相信他不懂得怎么与人交往，于是他陷入严重的忧郁之中，自尊非常低落。

接触了革命性的 NLP 技巧之后，我们两人终于学会如何掌控自己的人生，改写我们的人生故事。

艾里西欧现在拥有一家资产高达数百万欧元的教育训练顾问公司，帮助数以千计的人改变他们的事业与人生。他也出版了好几本书，其中包括给医学系学生使用的大学教科书。虽然他来自文盲家庭，却成功创立了自己的出版社。现在这家出版社已经成为意大利最成功的 NLP 与个人成长相关书籍出版公司。

欧文目前在爱尔兰有自己的全国性电视节目。他还写过好几本畅销书，并以 NLP 训练师的身分到世界各地帮助许多人变得更有自信。他常常运用自己在心理学许多领域的专长——从“说服技巧”到“演讲技巧”——提供谘商服务，此外，他也是爱尔兰最大的 NLP 训练公司的共同创办人。

我们都为自己的人生写下一个完全不同的故事。

过去几年来，我们将班德勒的方法应用在企业界与心理治疗领域，成果相当惊人。我们已经帮助了来自四十多个国家的五万多人改善他们的人生与事业。

在心理治疗领域，欧文教人运用个人转变的技巧，成功克服忧郁症、恐慌症、焦虑、压力等问题。

在企业界，艾里西欧的公司帮忙训练 google、宝侨、亚曼尼、法拉利、BMW 和飞利浦等公司的员工。

我们写这本书的目的，是希望与更多人分享我们所学会的技巧，进而帮助大家获得心灵上的自由。

这些技巧改变了我们两个人的生命，我们希望其他人也能受惠。

这本书的特别之处

市面上关于 NLP 的书已经有几百本，但没有一本可以让人一窥班德勒博士所带领的工作坊的实际状况。

这本书集结了班德勒博士的才华与智慧，以及我们独特的观察与体验，我们希望把它变成一个“纸上工作坊”。

故事中的乔代表许多上过班德勒博士和我们的课的学员，书中内容则力求贴近学员的实际体验。读者乔在工作坊的经历，你会仿佛身历其境，在他转变的同时，你也随之改变；他能选择自由，你也可以。

活出个人自由的三日工作坊

我们最大的限制，不是想要却做不到，而是从没想过自己做不到。

我们可以选择面对过去、打造更好的未来，或者面对过去、限制自己的未来。

025

乔从餐桌上拿起传单随意浏览，注意到其中一段文字：

许多人在生命中遭遇困难、让自己不快乐，是因为他们**思考的角度与想法让自得不到最美好的人生。**

他又仔细地、慢慢地读了一遍。“得到最美好的人生”……这不是每个人都想要的吗？乔不相信“思考的角度”不同会有这么大的影响，他知道自己想法不太正面，然而他不相信思考方式可以解决自己的问题。不过可以肯定的是，他的人生若能出现正面转变，他一定会很开心。但问题是，这样的转变要怎样才会出现？

接下来，他又注意到另一个句子：

表现得好像你可以掌握自己的人生，你就能掌握自己的人生。

026 乔一边思索这些句子的含义，一边把传单放回桌上，准备回房睡觉。他拖着疲惫的身体爬楼梯，上床之后，将头靠在柔软的枕头上。他整天都在等待这一刻。然而，就算今天在办公室里忙来忙去，处理那些让人喘不过气的业务，让他精疲力竭，他还是无法入眠，反而盯着天花板，心里充满烦恼。医生说，压力是他出现睡眠障碍的原因，而乔并不怀疑。他躺在床上，面对斑驳的灰色天花板，心里又回到工作上，表情也不由自主扭曲了起来。乔是一家大公司的区域经理，但他讨厌自己的工作，也不喜欢自己的老板。老板今天一如往常地把一堆工作丢在乔的桌上，然后跑去打高尔夫球。乔也听说了公司内部可能重整的传言。他翻过身，躺到自己习惯睡的那一侧，闭上眼睛。

还有那场简报。几个星期后，乔必须对董事会报告公司面临的挑战。虽然这不是什么特别困难的任务，但他最怕在众人面前演讲。

027 乔的生活并非是一直这样，但现在，快乐似乎被留在很遥远的过去，远到他都快记不得了。他还记得很久以前，自己曾经很快乐，也很满意自己的生活和所做的事，但最近，工作与钱的问题就像他摆脱不了的阴影。他退

掉健身房的会员资格，体重上升，而且又开始抽烟了。几个月前，他还试着重新开始运动，但现在有个大案子，让他每天忙到晚上九点以后才能回家。他快受不了老是边吃外卖披萨边看电视的生活了。

现在连身体也没什么意义了，因为乔的女友丽莎一个月前离开了他。她的新欢不是别人，正是她的私人健身教练，那个人壮到一双手就能举起丽莎。乔一开始很生气，但现在已经变成伤心与困惑。他很想念丽莎，也觉得自尊受伤了，很后悔当初为什么花那么多时间加班。

躺在床上卷曲成球的乔觉得最惨的是，有一部分的他也觉得事情似乎注定会这样。父母曾教他要学会接受人生。“儿子啊，要面对现实，别太强求，不值得为了避免失败弄成这样。你想想看，世上有赢家、有输家，(028) 还有我们其余的人。如果一直尝试，却一直失败，你就变成输家；如果够幸运，你就成为赢家。”然而乔并未完全接受父亲的这番话。某种程度上，你认为自己可以成功，但人生就是没有变成他想要的那样。

“为什么我的运气这么差？”乔常常这样问自己。妹妹玛丽亚对他说，老是想为什么并没有意义。“一直追究为何出现问题，不如专注于解决问题。在人生中，你寻求什么就会找到什么。也就是说，如果你把注意力放在问题上，那么不论到哪里，你找到的都是问题；假如你寻求的是解决办法，你就会找到解决办法。”

楼下来刺耳的电话铃声，将乔拉回现实。他抬起埋在枕头里的头，爬下床、跑下楼、及时接起电话。他认得这个电话号码，是玛丽亚打来的。

“喂，玛丽亚，我正好想到你呢。”

“我最喜爱的哥哥，最近过的如何啊？”

(029) 乔笑了。玛丽亚是世上唯一一个随时都能让他展现笑容的人。

“玛丽亚，我是你‘唯一’的哥哥！”乔答道。

“我只是要提醒你，别忘了星期五的课……我给你的那张传单还在吗？”

“我一直怀疑你是不是有特异功能，现在我确信你一定有。我半小时前才看过那张传单。”

“是吗？那你觉得怎么样？”

“什么怎么样？”乔接着妹妹的话问道。

“你报名了吗？你当初答应我会去报名哦。”

“我答应了，就会守信用。况且我知道如果没有报名，会被你念很久！星期五我会去上课，但我要告诉你，我之所以报名只是顺着你的要求，我对什么个人自由的课程其实没多大兴趣。”

“哥，相信我，你会学到很多跟 NLP，也就是神经语言程式学相关 (030) 的东西，很有用。你知道那是什么吗？”

“我看得出来那玩意儿让你很兴奋，虽然你还没跟我说清楚那到底是什么。”幸好，乔低声地说。

“这个嘛，NLP 基本上是一套方法，可以让你更有效率地思考和沟通。我认为，NLP 对于自我成长很有帮助。有些人说 NLP 是‘成功心理学’。”玛丽亚以戏剧话的声音说道。

“那你把 NLP 用在哪里？为什么要学 NLP？”乔继续问道。

“比方说，它可以帮助你摆脱负面的想法、感觉和行为。NLP 提供了心理上与沟通上的策略，让你变得更快乐、更成功。”

“好，我知道你觉得 NLP 可以帮我，但听起来实在好到不像真的。我的意思是，短短三天的课程根本不可能解决所有的问题。”

“当然没办法啊，傻瓜……NLP 不会马上解决所有的问题，却能带你踏出第一步。三天的时间足够让你反思平常是怎么思考的，然后就可以 (031) 开始掌握自己的想法，最后掌控自己的人生。”

“但这不过是某人对我大谈他的理论，怎么可能帮助我改变呢？”

“你问到重点了。这不是理论，讲者会透过他的经验教你，然后带你尝试几种 NLP 的技巧。你会因此了解 NLP 的运作原理，并且获益良多。相信我，我已经上过这个课程了。不要再唉唉叫了！你如果不自己去尝试，是无法了解的。”

“我跟你说过我会去了啊！”

“好，那我最后再问你一个问题。你知不知道，为什么有些人活得很开心，有些人却做不到？”

“因为钱？运气？还是好看的外表？”乔猜测道。

“都不是。就像妈以前常说的，钱不是快乐的关键，而运气是自己决定的。至于好看的外表，就是基因决定的啦。拜托，你跟我是亲兄妹耶！”

(032) 乔笑了，玛丽亚总是有办法鼓励他。乔回想起母亲还在的时候——她过世时，乔十八岁。她是个很慈祥的母亲，总是对乔十分有信心，认为他能做到的，绝对不只他父亲和老师说的那样而已。因此母亲过世之后，乔就对自己丧失信心。玛丽亚明显散发出母亲那股正面能量，这个世界上是不是只剩玛丽亚对乔有信心，相信他可以有一番作为？

“哥，你就尝试看看，这三天不管听到什么建议，都跟着做，这样你就会知道自己真的可以决定所发生的事。然后，如果你发现自己很享受 NLP 的课程，千万别太惊讶。”

乔答应玛丽亚会去试试看，两人便互道晚安。他走向楼梯，知道自己现在大概不太可能睡着了。他晃到厨房，打开窗户，点了一根烟。嘴角吐出的烟圈往外飘，混入夜晚的冷空气中。他看向窗外，又吸了一口烟。

乔觉得自己动弹不得，仿佛被困在目前的生活方式里。他想起小时候曾经梦想过长大后的生活，如今却完全不是那么一回事。他抽了最后一口 (033) 烟，在水槽弄熄烟蒂后，准备会卧室。他再次从餐桌上拿起那张传单。

他看着那张以“个人自由的秘密——理查·班德勒博士的三日工作坊”为标题的传单，又注意到另一行字：

我们最大的限制，不是想要却做不到，而是从没想过自己做得到。

这句话不是对他说的？带着在脑子里乱窜的这段文字，乔躺回床上，翻来覆去好几个小时，就是睡不着。他忍

不住想，去上课只是浪费时间，但又觉得有点好奇。就去试试看吧，乔。

然后，梦一般的画面悄悄爬进乔的脑海——那些他已经看了好久的画面。乔看到母亲的脸，看到她湛蓝的眼睛直视着他。母亲一直对他很有信心。乔回望母亲的脸色，总觉得自己让她失望了。他知道母亲会希望自己去试试看，于是，他决定给这件事一个机会，为了母亲、为了玛丽亚，也为（034）了自己。这个课程真的可以帮助他吗？是该努力改变些什么了。他脑中的画面有所变化，母亲的脸色不一样了——虽然她的嘴唇没动，但眼神仿佛在微笑。

乔翻过身。这一次，他没几分钟就睡着了。

第一天如何改变负面思维

许多人都碰过不好的事，
但他们不是庆幸坏事现在并未发生，
而是在脑袋里一再复习发生过的坏事，
等于让“过去”毁了“现在”。
我们可以选择利用过去打造更好的未来，
或者利用过去限制自己的未来。

(037) 星期五，乔来到上课地点，向一名男性工作人员报到。那个人穿的很体面，铭牌上清楚写着“训练师”三个字。他带着温暖的微笑招呼乔，然后在名单上找到乔的名字。他注意到乔的姓，说道：“你应该是玛丽亚的哥哥吧？很高兴认识你，我叫艾伦。”

两人握手致意。

“课程中如果有任何需要，尽管找我就对了。”

乔拿着艾伦给的名牌和手册，走进会场。会场尽头有个舞台，一排排的座位面向舞台。乔选择中间靠右的位子坐下。会场里播放着流行音乐，音乐中混杂着学员们唧唧喳喳的交谈声。乔困惑地环顾四周，因为会场里满满都是人——大概有五百个人在这里。虽然乔心中充满怀疑，但似乎有很多人对这门课感兴趣。我在这里做什么？他心想。一点意义都没有，还浪费我三天时间。

他转头看见一个女人对他露齿微笑。她在乔旁边坐下，伸手对他说：**(038)** “嗨，我叫安娜，可以叫我安就好。”

乔将身体坐正，表现出有礼的样子。“嗨，我叫乔，可以叫我乔就好。”他觉得这样说似乎不太好笑，便有些尴尬地笑着。

“很高兴认识你，乔。我是个心理治疗师，这是我第一次参加，我等不及要见班德勒博士了，听说他很有意思，不过也满有争议性就是了。”

乔微笑以对，但还是感到不大自在，便把俩转向舞台。安娜继续说话，这次模仿起德国口音：“Ya, Guten Tag. (译注：德文，意为‘是，下午好’。)我学的是弗洛伊德心理疗法，专长是心理分析，帮人找出问题的根源。但是不要担心，我不会分析你心里在想什么的。”安娜自觉口音学得不像，便笑了起来。她的五官很立体，乌黑闪亮的头发扎在脑后，脸上的墨镜和身上的灰色洋装搭配起来很好看。乔仍保持礼貌性的微笑。

安娜继续谈自己的工作，这时乔发现他与一位有着棕色长发的女子四目相对。她就在会场的另一边，两人一对上眼，她就转过身。

(039) 乔无法移开视线，他被那个女人吸引住了。她身穿一袭及膝的夏日洋装，打扮风格很独特，带着充满自

信的神情对身旁的两人微笑，那两人也回以笑容。她和我不太一样了，乔立刻这样想道。他下意识地缩小腹，挺直身子。棕发女子和乔坐在同一排，相距约十个座位。她的皮肤很白，但有着鲜红的嘴唇，以及明亮的绿眼珠，那双眼睛仿佛指引船只脱离危险的灯塔。乔移开视线后，安娜还在说话。

背景音乐变得更大声了，机车呼啸而过的特效音宣告〈天生狂野〉(Born to Be Wild)这首歌的开始。灯光亮起来，众人的注意力被拉到舞台上。课程就要开始了，乔让自己放松。就试试看吧，也许妹妹说得对？

传单上的那个男人走上台，接受众人的热烈掌声。乔首先注意到他的沉着冷静，以及令人印象深刻的自信。他穿着体面的西装，洁净的白衬衫上打了显眼的领带。几秒钟之后，音乐停止了，男人开口对台下安静的听众说话，声音很低沉、很温暖。所以这个男的就是班德勒……乔很想知道 (040) 这个人是不是真材实料。

感受自己真正想要干什么

大家早，我今天要从“个人自由”谈起。这要说到四十年前，那时我想帮助他人改变。然而，即使我找到很多教人怎么发现自身问题的书，却找不到任何一本书里面有实际可行的方法，让我们知道该怎么改变，于是，我便开始研究如何帮助人们获得自由。我这辈子所做的事都跟这个有关：个人自由。

乔告诉自己要百分之百专心听完这节课。

所谓的“个人自由”，就是感受自己到底想要什么能力，这样你 (041) 才能消除恐惧、悲伤与仇恨的枷锁，组成这些枷锁的，就是负面感受，限制性信念，以及破坏性行为。

那时我开始研究维吉尼亚·萨提尔，她是当时非常成功的治愈师，技术高超，且很有毅力。她会紧追着病人的问题，在帮助对方改变之前绝不罢休。我花了很多时间研究她的治疗经验与方法，不久之后还跟着她去精神病院。因为我就在萨提尔身旁，人们以为我也是合格的心理治疗师，便随我想做什么就做什么。你们知道吗？在那样的医院你会遇到一些真的很怪的人，而且我说的不是病人！有一次我在西雅图开课，上课时问了一个问题：“大家知不知道精神科医师和精神病患者之间的差别在哪里？”有个人大声回答，我很欣赏她的答案。她说：“我知道！精神病患有机会康复，然后出院回家！”

停！

从这本书的开头看到这里，你学到了什么？

先看一下，你刚刚阅读过的这一段：

【大家早，我今天要从“个人自由”谈起。这要说到四十年前，那时我想帮助他人改变。然而，即使我找到很多教人怎么发现自身问题的书，却找不到任何一本书里面有实际可行的方法，让我们知道该怎么改变，于是，我便开始研究如何帮助人们获得自由。我这辈子所做

的事都跟这个有关：个人自由。】

让你停下来，只是为了让你明白，我们[NLP 精英实战训练群]是如何学习这一段话的，甚至如何阅读学习这一本书的！

首先来看看这一段的部分关键词：“个人目标”、“四十年前”、“帮助他人改变”、“找到发现问题的书”、“找不到实际可行的方法”、“研究”、“这辈子”。

从这几个关键词我们组合一下，可以得到如下信息：

目标：帮助他人改变，获得个人自由；

实现目标方法：1，阅读相关书籍；2，研究；

行动：寻找——翻阅书籍、研究；

聚焦目标—效果导向：找不到实际可行的方法，因此自己去研究；

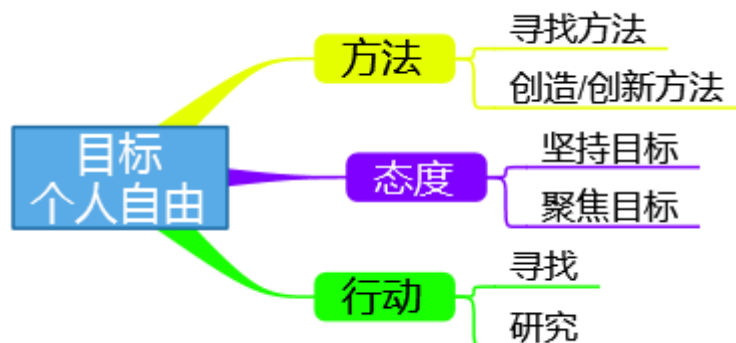
坚持：四十年前、这辈子。

这些信息能告诉我们什么呢？

凡成功者首先要有目标，接下来要以目标为导向寻找可行的方法，同时去行动。在行动的过程中需要聚焦，一切以目标结果为导向，并且坚持不懈！

特别提示：关于方法需要有两个方向：1，外求；2，内求。外求就是寻找外在方法寻求支持。内求则是寻求外

在方法的同时自行突破创造、创新适合自己的方法，凡是属于自己的才是最有效的。

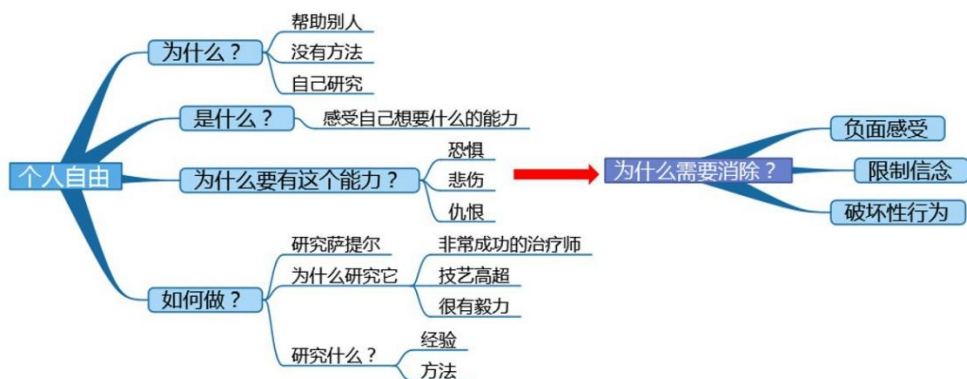


现在让我们再接下来的一段：

所谓的“个人自由”，就是感受自己到底想要什么能力，【1，什么是个人自由；2，个人自由是一种能力；】这样你（041）才能消除恐惧、悲伤与仇恨的枷锁【1，为什么要个人自由？】，组成这些枷锁的，就是负面感受，限制性信念，以及破坏性行为。【1，真正的限制是什么？2，改变什么？】

那时我开始研究维吉尼亚·萨提尔【1，做什么？（研究谁？）】，她是当时非常成功的治愈师，技术高超，且很有毅力。她会紧追着病人的问题，在帮助对方改变之前绝不罢休。【1，为什么要研究她？】我花了很多时间研究她的治疗经验与方法，【1，研究的是什么？】不久之后还跟着她去精神病院。因为我就在萨提尔身旁，人们以为我也是合格的心理治疗师，便随我想做什么就做什么。【1，你跟谁混？2，信念；3，你是谁？身份定位！】你们知道吗？在那样的医院你会遇到一些真的很怪的人，而且我说的不是病人！有一次我在西雅图开课，上课时问了一个问题：“大家知不知道精神科医师和精神病患者之间的差别在哪里？”有个人大声回答，我很欣赏她的答案。她说：“我知道！精神病患有机会康复，然后出院回家！”

OK 了，其他的不多说，让我们直接上导图！点击 [查看原图](#)



好啦，从上面两段话的重新阅读学习，你发现了什么？

从那个上面的粗略的拆书，你学习到了什么？

这也就是我们【NLP 精英实战训练群】带领所有战友一起在干的事。当然这仅仅是带领大家一起将 NLP 金典系列落地的一小部分。更多的实战将期待你的参与！比如《NLP 基础实战训练》完整版的课程，只针对 NLP 精英实战训练群内部学习，并且是不需要支付任何的学费！

当然，【NLP 精英实战训练群】不是谁都能入住本群的。比如说发广告的人、重来不练习却整天喊没效果的人、辱骂他人的人。

另外还有一个需要特别说明的是，本群设有一个小小的门槛：凡入住本群的战友需要支付 9.9 元费用，以便获取实战编号，进群后将不收取其他任何费用，每周固定时间学习。在不违反群规的前提下永驻本群（不发广告、不辱骂他人）。

NLP 精英实战群对外开放即将关闭

错过一次，遗憾终生！

详细咨询：QQ 75665544

NLP 心语智慧总群：47744851

NLP 心语阁：www.nlpxyg.com



享受精彩

只需微信扫一扫：nlplove

请继续学习！

乔咯咯地笑了起来，对于自己竟然很喜欢班德勒博士的幽默感，觉得（042）很意外。他可以感受到身旁的安娜有些坐立难安。

拿心理分析来说，这本身就很莫名其妙，说什么你的问题根源是对自己父亲或母亲的迷恋。拜托，真是够了。

乔试着忍住笑意，转头看向安娜。她涨红了脸，不安地玩弄自己的手。

人们常问我，心理学和心理分析领域是不是一直在抵制我；事实上，我遇到的阻力可说微乎其微。大部分的心理学家和心理治疗师都很乐于学习更有用的疗法，来帮助病患改变。他们都是因传统心理学的标准模式而备受挫折的好人。某些治疗师已经开始改变自己多年来的治疗方式，因为他们发现我教的方法更有用。

（043）几年前，他们还认为一个人的问题一定源自过去。但我认为，人们之所以会出现问题，只是因为他们在出生、成长的过程中学到某些思考模式。

很多人觉得自己被过去困住了，但他们其实不是真的被困住，而是养成了习惯，不断去感受那些不好的感觉。

许多人都碰过不好的事，但他们不是庆幸坏事现在并未发生，而是在脑袋里一再复习发生过的坏事，等于让“过去”毁了“现在”。

我们可以选择利用过去打造更好的未来，或者利用过去限制自己的未来。

这就是我一直在做的事：我教人如何在回顾过去时，从过去中学习，但不因过去而痛苦。

乔思考了一下。他了解这段话的意思，但是要如何做到呢？

（044）我和萨提尔一起去医院时，受托帮助查理。查理罹患精神分裂症，认为有恶魔在跟他说话。他对精神科医师和护士说，恶魔来找他，还说了他们的坏话。查理的家人对他的病情深感烦恼，他们听说我的治疗方式不太一样，便拜托我帮帮查理。

大家都说查理疯了，但我认为，和我一起长大的许多人比他还疯。其实，这只不过是每个人的思考方式不同，有些方式很管用，有些却毫无帮助。我在这里就是要教你们运用一种比较有用的思考方法，让自己更快乐、更自由。

随着班德勒博士在台上走来走去，乔也忍不住深深地被他对这个题目的热情所吸引。班德勒的手势和语调拉近了与听众之间的距离，在台上游走的模样也散发出权威和魅力。他显然真的很懂自己正在谈论的主题。

(045) 这种没有帮助的思考方式会带来许多问题，并以各种不同的形式出现，从精神分裂到忧郁症，以及各种不利于自己的可笑行为。

在我看来，之所以有人会把自己的人生弄得比原来更糟，是因为他们被“人生即苦难”这种信念的枷锁束缚住了。

他们忘了，生命的重点不是在回忆或重温不愉快的过去，而是应该往前走，将人生看作一场冒险。

他们应该问自己更多具有挑战性的问题，例如：“我要怎么让自己开心？如何把事情变简单一点？怎么让这件事变有趣？”

不过，今天我们将更进一步。我们会教你一些技巧，让你不需要任何理由就觉得很开心。如此一来，以后你真的有了开心的理由，就会感受到更开心。这就是我过去四十年来研究成果的基础。

(046) 乔开始思考自己过去和现在的感觉。

个人自由也包括能够展现良好的内在状态，并将自己想要的事物化为现实。有了自由，你就可以找到爱、成功、音乐和艺术等事物。

想要得到这些东西，不必拥有百万财产。

有些人以为，只要拥有一辆好车、一栋好房子或一艘漂亮的船，所有问题就会自动消失。其实不见得。人们应该好好想一想，到底什么东西才能真正让自己快乐。

重点在于放下问题，多想想解决方案；重点在于让自己大部分的时间都感觉美好；重点在于善用技巧优雅地处理自己所面临的困境，以及碰上的那些不好相处的人。其实，你比你想像的更能掌控自己的人生。

乔对这种说法嗤之以鼻。可以掌控自己的人生听起来当然很不错，但 **(047)** 我才不相信有这么简单。有时候，我们无法控制的意外就是会发生。心里虽然这么想，乔还是想继续听。班德勒接着说下去。

如何驾驭自己的想法？

如何驾驭自己的想法？首先因为我们运用大脑的方式不对，反而将自己束缚住了。我们经由五官得到外界的讯息，因而有了五种呈现资讯的内在方法。我们借由制造画面、对自己说话、体验不同的

感受、味觉和嗅觉来认识这个世界。我们内在呈现世界的方法决定了我们的感受与作为，反映出我们下意识的、习惯性的思考模式。

无论何时，我们对于这个世界的看法与诠释都会影响自己的感受与心理状态。如果要更有效率地思考、行动并解决问题，就必须学会改变自己原本习惯的思考模式。

(048) 乔将身体往前倾，凝神倾听。

举例来说，如果我问你的车停在什么地方或车站在哪里，你就会在心里创造或记起相对应的路线图；如果我问你昨天做了什么，你之所以会知道，是因为你以图像的形式记得那件事。这些图像或画面是无意识的，我们都会在心里创造这些图像，却从来未注意到自己在这样做。所以这里的诀窍在于，要先意识到这些图像，才能有所改变。

我们的想法都是由画面、声音及感觉所组成。一旦了解我们如何形成自己的想法，就有能力改变它们。我们的感觉和行为主要是由思考方式决定的，只要学会不同的思考方法，就能获得更有效的结果。

例如，去想一位让你很不舒服或很不愉快的人，在心里形成一个画面。现在注意这个画面的各项特质，注意它的大小、位置，是黑白或彩色的。

(049) 乔试着照做。他的脑海浮现老板的脸，看见老板把头探进办公室，要求他在周末之前完成一份报告——老板因为要外出，便要乔接手。他想着自己跟老板争论，想着自己没有能力做那份报告，而要求他在这么短的期限内完成也很不公平。他想着老板如何狡猾地笑着要他“赶快做”。

接下来，当你想着那个令你很不舒服或很不愉快的人时，请这样做：仔细看着脑海中的画面，如果是彩色的，就把它变黑白，并且把画面缩到很小，然后把他移到远方。注意自己现在的感觉。

班德勒胸有成竹地笑着，好像已经知道答案了。他指着前排的一位男士。

(050) 这位先生，你试过了吗？我希望在场的各位都确实做这项练习。告诉你们一个秘密。

他小声地对听众说：如果你不去做，它是不会发挥作用的。

乔跟众人一起笑了。

这项练习只花你几秒钟，却能真正改变你的感觉。

乔专注地照着班德勒的话去做。他把脑海中那个老板在笑的画面变成（051）黑白的，然后将画面缩到像一块拼图那么小，最后把它尽可能移到很远很远的地方。乔觉得很惊讶，因为他突然发现刚才那些负面的感觉没那么糟了，只剩下一点点不舒服的感受。如果之前有人跟他说这个方法很有用，他一定不相信。“真神奇。”乔自言自语道。

最不可思议的是，你心中那些画面的特质可以轻易被改变，因而影响你对那些画面的感觉。你也可以想像自己喜欢的事物，然后把画面变得更大、更亮、更近，你的感觉就会变得更强烈。

乔决定也尝试一下这项练习。他想起有一次他去看一场很重要的美式足球赛，其中一方是他最喜欢的队伍，而且那支队伍赢了。那一晚仿佛充满了魔力，他还记得那感觉有多棒，也记得球迷和体育场的画面。突然间，乔觉得很开心。他把心中这个画面放大、变亮，变得更鲜艳，也更生动。他可以感受到内心的喜悦不断增长，一抹微笑在他的脸上绽放。

（052）每当你想到某件事物时，内心就会出现他的画面，或是像放映电影般播放它的相关影像。就算你不想，也没办法不这样做，因为大脑就是如此运作的！因此，如果你记得摸个亲身体验，你可能会把那个体验想像成一部电影——不是看到自己置身电影之中，就是从自己的视角去看那部电影。那些画面或电影会影响你的感觉，这就是人之所以会有好感受或坏感受的原因。其实，人的感觉往往取决于自己所想的事，以及在自己脑海里播放的“电影”。

这里的秘诀在于，把让你感觉不好的画面缩小、变成黑白的，然后将它们移到远方、丢掉。接着再把让你觉得愉快的画面放大、变亮，也变得更生动。当你这样做的时候，就是在训练大脑强化美好的感觉，并减弱不好的感受。

（053）听完班德勒对于个中道理的解释，乔觉得仿佛被当头棒喝。这实在是一项大发现，乔想着这个方法对他的人生会有多少影响。这样的技巧真的能改变他对一切事物的感受吗？

他心里传来一个批判的声音——这个声音总是等着摧毁他的希望，此外，人在想到负面的事或觉得悲观时，也会听到这种声音。别傻了，你该不会信以为真吧？事情哪有这么简单？改变是很困难的。乔摇摇头。他心里的声音说得对，哪有这么好的事？接下来是什么？

好，休息时间到了。我想要向大家介绍整个团队的训练师，接下来几天，我们的训练师会协助各

位练习。

请所有的训练师起立并举个手，好吗？

(054) 班德勒简单地介绍一下每位训练师。他介绍的最后一位，就是乔报到处见过的人。

这位是艾伦，他和我一起工作很多年了，是这里最好的训练师之一。如果你有任何练习上的问题，可以问他。现在大家去喝杯咖啡吧！

休息时间里，乔仍然待在座位上，不想去认识别人，也不想闲聊。他拿起座位上的手册假装在阅读，然后用余光瞄着那个棕发女子。休息时间一到，安娜立刻离开座位。乔猜想，安娜自己也不知道该怎么消化刚刚听到的内容。班德勒的方法是不是和她的看法互相抵触了？

乔在座位上转头寻找棕发女子，最后终于看到她在会场后方。有两位男士围在她身旁，但棕发女子好像没注意到他们热烈的追求，知识对他们热切的谈话报以礼貌的微笑。看到这情形，乔摇摇头，心想，这些没用的 **(055)** 家伙，他们以为自己是谁？以为这样就能吸引她的注意吗？乔试着说服自己那两个人的行为很愚蠢，但老实说，他还真希望自己也能鼓起勇气去找她说话。

“你要过去跟她说话吗？”一个熟悉的声音从乔的身后传来，他转头一看，原来是之前遇到的训练师艾伦。艾伦向棕发女子点头示意，乔脸红了。“不，现在不要。”

“为什么不要？”艾伦的语气不像责怪而是友善的询问。

“我会去跟她说话。待会儿……可能吧。如果我想去就会去。”

“所以你现在不想去吗？”艾伦笑着问。

“是……不是。我意思是，我想去，但我不会去。我……我有点不好意思，而且太紧张了。假如我过去找她，只会让自己出糗。”

“你看大家不就是在做这件事吗？”艾伦指着棕发女子的方向说。乔转头看，发现站在她左边的男人活像只猩猩一样地跳来跳去，想要逗她笑。**(056)** 她的确笑了，不过是出于礼貌。

“是啊，但我不知道该说什么。我不是很擅长跟女生相处。”乔答道。

“给你一个观念。我认识许多人都不喜欢自己，然后又纳闷别人为什么不喜欢跟他们相处。要别人喜欢你，就必须先学会喜欢自己；一旦可以做到喜欢自己，接下来就是去考量你给别人的感受。我们常常执着于让别人留下好印象，让别人觉得我们很厉害，但其实你应该把注意力放在自己的感觉，以及你给别人的感受。要从自己开始，如果你感觉美好，别人也许就会想要多和你相处。事情就是这么简单。”

乔把这一点记下来。下次跟喜欢的人说话时，他会尝试看看，毕竟这个方法听起来好像真的有用。

“你觉得过去找她会发生什么事？”艾伦仔细端详乔的脸，等着他回答。**(057)** “我想她大概只会瞪着我，觉得我是不是有毛病，场面于是变得很尴尬，然后，一直到课程结束，她都会找借口避开我。”

“哇，太神奇了。你不但可以预知未来，徘徊读心术？实在太厉害了。”艾伦取笑道，孩子气的脸庞绽放出来大大的笑容。

乔也笑着回道：“对啊，如果我找不到话题好讲，她一定会这么做。”

“当你想到她瞪着你、怀疑你是不是有毛病的时候，你是怎么做的？”艾伦问。

“我不太懂你的意思。”乔皱着眉说。

“基本上，你就是在心里播放一部电影，上演她拒绝你的情节，对不对？”

乔点点头。

“我猜，这部电影的画面很大、很鲜艳，也很亮，对吗？”艾伦说。

(058) 乔再次点头。“好，如果你用班德勒刚才教你的方法，将电影缩小、变成黑白的，再移到远处，结果会怎么样？假如你接下来在心中播放另一部电影，想像自己走向她，开始跟她说话，让她开怀大笑、十分愉快，并将这部电影的画面想像得非常清晰且栩栩如生，画面尺寸则放大到真人大小，结果有是如何？”

乔在脑海中想像这个新画面。有一瞬间，他对于和她说话这件事感到很兴奋，也很有信心。当乔看向那个棕发女子时，他敢发誓，她跟他对视了几秒，还对着他微笑。然而回归现实，乔对艾伦说：“想归想，但现实又是另外一回事。”他内心那个批判的声音大声说道：哪有这么好的事？事情怎么可能如此简单？

艾伦静静地看着乔一会儿，然后说道：“也许现实不是你想的那样，也许你所想的都能成真。”此时众人开始回到座位上，艾伦讲完这句话之后，也走回会场后方。

(059) 班德勒博士回到台上继续演讲。

在上个月的工作坊里，有位年轻的女性来找我。她对我说，2005 年 7 月 7 日伦敦发生公车连环爆炸案时，她正好在其中一班公车上。那次的事件让整个伦敦都瘫痪了，因为地下铁和公车都成为恐怖攻击的目标。

可怕的恐怖攻击行动让大家都很害怕，但受到最大影响的，是经历爆炸事件的当事人，以及他们深爱的人。这位年轻女性站在我面前，当她在讲述自己如何搭上那班遭到攻击的公车时，紧张地绞扭着双手、不停踱步。

她告诉我，她虽然从爆炸事件中存活下来，但现在还是很害怕，无法摆脱阴影。看到每个背着包的人、每个包裹、每个手提包，她都觉得是炸弹。看见那些东西，就会让她想到当时的恶梦。

(060) 她觉得自己一定很快就会死。她说她没办法计划任何事，没办法继续过正常的生活。如同大多数无法摆脱阴影的受害者一样，她一直深陷其中，因此必须学会如何重获自由。

她后面还有好多人排队等着问问题，并提供一些指示。那些指示表面上听起来很蠢，却能打破将我们囚禁于过去事件之中的枷锁。

我问她，想起那件事情时，回忆的画面是不是跟实物一样大？她说是——实际上，她的回答是：“比实物还要大。”

突然间，她开始哭泣，并且浑身发抖。常常有人对她这样的受害者说，必须先重温当时的梦魇，然后才能摆脱。但她正是最好的反例。这些年来，她不停重温那个恶梦，情况却是愈来愈糟。我知道该是展现幽默的时候了。

(061) 我问她：“你怕不怕搭地铁、公车或飞机？”

她对我点点头，仍然在颤抖。我告诉她，遭遇恐怖攻击的机率很低，碰上两次的可能性更是低到不可思议。然后我又说，我要聘请她担任保镖，在我搭飞机和计程车时坐在我旁边，以保障我的安全。

她笑了。我就是要让她开心，这样她才能专心做我教她的练习，而不是一直沉浸在恐惧的感觉之中。人们在面对经历过创伤的人时，往往不敢开玩笑，但事实上，让他们嘲笑自己的问题，才能帮助他们学会从不同的角度看待事情。

于是，我们准备开始了。

她主要的问题有两个：她不停地想像攻击事件再度发生的状况，而且那部内心电影的画面比实物还大。我需要做的，就是帮助她改变这两件事。

(062) 我请她做一件跟以前不太一样的事。

“我知道那段可怕的记忆一直让你很害怕，但我想帮你把那段记忆放回它应该在的地方，也就是过去。你回想一下，爆炸发生之后你人在哪里？也许是事件发生后的几小时，当你意识到自己已经平安无事地活下来的时候，那时你人在哪里？”

她闭上眼睛，回想当时的情景，并且点点头。

我继续说道：现在我要你这样做：想像你进入那段记忆之中，并且以倒带的方式想像整个过程。

“我要你将那段记忆倒带，于是，你会看到所有的人都倒退着走，巴士也被吸回去，重组爆炸前的状态，并且往后行驶。也就是说，你是以倒带的方式观看这部内心电影，一直到转到你上公车之前。”

她学会怎么做之后，我又请她多做了几次。当她按照我的指示练习时，我在一旁哼着马戏团的音乐。她咯咯地笑了。我说过，让她发笑是非常重要的的一件事。我问她：“你做完了吗？”

(063) 她点点头。我之所以要她将回忆倒带，是因为她太习惯想像未来会再度发生同样的事。我要她开始把那段记忆留在过去，而借由倒带回忆，她的大脑会用完全不同的角度来思考整件事情。

“现在我要你把那段悲惨记忆的画面缩小，缩到跟手机的萤幕一样小。”我伸出双手，在离她一公尺的地方比画着，“大概只有这么大。”

“请看着那个手机萤幕大小的画面，然后在上面从头播放那件事，但画面要小、要放到远处。”

她认真地按照我的指示去做。

“最后，我要你想像自己在一辆公车上，看着那些背背包、带手提包的人拿出书和笔来看书。”

她一边想像这样的场景，一边微笑。她的笑容别具意义。

(064) 然后，我要她回想爆炸发生时的可怕画面。接下来的几分钟，她按照指示所做的，正是她多年来极力避免、也极度恐惧的事。

只见她摇摇头说：“感觉不一样了。”

我请她看着那些背背包的陌生人，看着地铁车厢里的包裹。她再次摇头，耸耸肩对我说：“那件事没那么困扰我了。”

她并不是将那个事件从脑海中删除，那段可怕的回忆永远会是她过去的一部分，我只是让过去的记忆不再影响现在的她。我教会她改变过去记忆的呈现方式，她因此得以减轻回想起那段记忆时的恐惧感，也就比较容易加以克服。她之后还需要多加练习，而每次她练习的时候，都能再克服一些恐惧感。也就是说，她已经学会如何摆脱那段可怕的记忆，重获自由。

所谓的悲剧，不过是存在内心的可怕回忆。回忆只是过去某段经验的呈现，改变了那段经验的呈现方式，也就改变了你对它的感觉。现在该你们练习了。

(065) 乔很难相信那名女性如此轻易地克服了可怕的心理创伤。不过，班德勒的话满有道理，让她害怕的，正是对那次恐怖事件的记忆。而乔也赞同，如果能改变回忆，对回忆的感觉也会不一样。但是，真的会有这么大的转变吗？而且这么快就改变？

班德勒说，现在换现场学员练习了。每个人都要找一位伙伴，并且回想过去一段不愉快的体验。这项练习学员要彼此帮助，把回忆的画面投射在自己内心的萤幕上，然后边将回忆倒带播放，边哼着马戏团的音乐。接着，当事人要看着那段体验中的自己，但现在那体验有着不一样的结局。乔不知道自己有没有办法做这项练习，考虑着要不要先离开会场，等练习结束之后再回来。但他又想了一下，既然都来了，至少要完成第一天的所有练习。这时，一位顶上微秃的中年男人从身后轻拍乔的肩膀。

(066) “嗨，我叫罗斯。”他扬起眉毛，等待乔的回应。

“我叫乔。”

“乔，你找到练习伙伴了吗？”

“现在找到了，”乔笑着说，“但我不是很确定我们到底要做什么。”

“没关系，我是经过认证的‘NLP 执行师’，会帮助你完成练习。我以前就认识班德勒。”

乔最近一直听到‘执行师’这个词，玛丽亚老是把‘执行师’‘高阶执行师’‘训练师’和‘高级训练师’挂在嘴边。这些字眼让乔觉得自己仿佛置身《星际大战：绝地大反攻》的场景之中——练习的内容该不会包括教人怎么使用光剑吧？

“你相信班德勒刚才说的故事吗？就是那个备受恐怖攻击回忆之苦的女人。那应该要花很多时间才能客服吧。十分钟实在太快了。”

(067) “我知道听起来令人难以置信，我以前很怀疑，但我看过班德勒成功创造奇迹，帮助了许多人。在工作坊的课程里，他教我们运用同样的技巧帮助学员克服恐惧。这个方法真的有效，我看过许多心理治疗师和精神科医师以同样的方式治疗恐惧症。”

乔勉强接受协助，让罗斯引导自己回想他希望改善的过去记忆。他立刻想到丽莎，想到他们分手的事，以及那个有六块肌的家伙。这一切依然让他的胃隐隐作痛。

“好，现在请你回想一件让你觉得很不开心的事情，并且用倒转的方式播放这部‘电影’。让整个场景的画面和声音都倒着播放，你的感觉也倒带，一直归到事情发生之前。”

乔开始回想和丽莎分手的事，并以倒带的方式播放这段回忆。一开始，他看到丽莎和那家伙在一起，画面中的两个人正在做乔喜欢做的事，看起来很登对。然后，他看见导致自己和丽莎分手的争吵不休、摔门与沉默，

(068) 看见他们之间的不开心。接着，他回到两个人刚开始交往、还很亲密的时候。把分手这件事倒带播放让乔觉得很好笑，反覆做了几次之后，他发现自己对这段回忆的感觉竟然不一样了。

当然，这并未真正改变什么，丽莎离开他的事实依然不变。然而，他的胃似乎没那么痛了。接下来，换乔帮助罗斯练习，而罗斯也得到类似的结果。

罗斯开始解释这个方法的细节与原理，乔听得很仔细。“呈现回忆的方式会影响你对该记忆的感觉。因此，只要改变呈现方式，你的感受就会不一样。”

乔私会被说服了。罗斯继续说：“这个方法对我的帮助真的很大。我是某家公司的业务代表，上个会计年度也很荣幸地称为公司的最佳业带。我时常必须在一大群人面前进行产品简报，但有时候就是会想起做简报的负面回忆。在这种时刻，我会把心中的负面记忆画面或电影缩小、倒带。**(069)** 真的很有用。此外，我也反省能量方块（Brilliance Squared）的效果很神奇……”

“能量什么？”乔插嘴问道。“不好意思，忘记跟你说饿了，我现在就解释给你听，这是很棒的技巧。”罗斯笑着说。

能量方块

“基本上，‘能量方块’是一种很简单的技巧，可以帮助你创造任何想要的感觉，而且立即见效。”

“是喔……”乔氧气一边的眉毛回道。他怀疑地看着罗斯。

“真的，这个方法很有效，秘诀就在于想像你处在自己想要的心里状态之中。你看见自己站在眼前一个想像出来的方块里，然后，请你给这个方块一个颜色。来，我带着你试一次。”

(070) 罗斯要乔站起来，闭上眼睛，想像前面有个带着颜色的方块。

“请想像这个方块充满了你认为代表‘自信’的颜色。现在，想像自己站在方块里，满怀自信，看起来很强壮，对自己很有把握，觉得充满力量。请留意你的模样，例如脸部表情、身体姿势、呼吸方式、眼睛里的光彩，以及优雅又从容的一举一动。”

乔看见了前面的方块，是红色的。当他建构出这个画面、看到眼前的方块时，立刻就知道自己感觉起来与看起来是什么模样。他看见很高、很强壮的自己，腰杆挺得笔直，双脚稳稳地踏在地面上，自信而积极。方块在乔的眼前散发出强烈的红色光芒。

“好，现在我要你数到三，想像自己走进方块里，进入这个想像出来的自己之中……就像穿上新衣服一样。我要你进入这个自信有充满力量的自己，用新的眼睛看世界，用新的耳朵听声音，用新的感官去感受。准备好了吗？**(071)** 一、二、三，走进去！留意自己的感觉，并且感受这个颜色流遍你身体的每一个部位，感受到全身都充满强大的自信与力量。就是这样。”

乔走了进去，然后立刻感受到方块给了他一种新的自信。来自方块的力量灌注到他身体的每一个部位。

几秒钟之后，罗斯又说：“现在我要你走出方块，并睁开眼睛。”

罗斯带着乔连续练习了 5 次。最后，乔停止这个想像练习、睁开眼睛，回到现实的工作坊会场中。“哇！”他赞叹道。

罗斯露出微笑。“你觉得那样很酷？等你试过这个再说吧。”罗斯的语气很兴奋。“好，现在把眼睛闭起来，想像那个有颜色的方块，然后走进去。注意自己的感觉，我不会在多说什么了。”

乔闭上眼睛，想像眼前真的有个方块，然后走进去。他马上感受到内心涌入自信，觉得自己好像要飞起来了。他再次退了出来，然后睁开眼睛说道：“哇！这实在是——”

(072) “很神奇的能量对不对？”罗斯笑着帮乔把话说完。“这就是‘能量方块’名称的由来。”

乔这次没有听到内心的批判声，仿佛是因为他开始体验到那个负面的声音无法解释的事物。他想罗斯道谢，然后两人就回到座位上。

到了中午用餐时间，安娜邀乔一起吃饭。他本来想拒绝，却又有些好奇安娜如何回应班德勒对心理分析疗法的评论。乔四处张望，寻找棕发女子的身影，发现她跟着“大猩猩”和他的朋友走了。为了缓和安娜的分析可能带来的冲击，乔邀请罗斯一起用餐。

他们走走街上时，安娜的反应并没有乔想的那么充满防卫性。“嗯，今天早上的课程内容和原本想的不太一样。”安娜说。

“班德勒只是在开玩笑。”乔想要缓和气氛，“我的意思是，他可能只是想吓吓大家、吸引我们的注意力，并不是真的那样认为。”

(073) 安娜点点头。“我知道他在说什么，也明白他只是想让大家了解一直重温不好的体验不见得是好事。但我总相信，只要能找出问题根源，就可以解决问题。”

罗斯听了安娜的意见，变得有些激动，插嘴到：“班德勒说过，问题的根源不在于发生了什么事，而在于我们呈现这件事的方式。如果可以改变脑中的想法，就能改变感受。一直想着不好的回忆，并不会让你感觉好一点。”

安娜试图反驳：“但如果压抑症状，问题就会从别的地方冒出来。”

罗斯回道：“对，但谁说冒出来的一定是不好的东西？”

乔不想继续听他们辩论，边将思绪转向班德勒早上演讲的内容。此时的乔只想独自消化自己刚学到的东西，思考一下这对他的人生会有什么影响。最后，三个人终于坐下来吃午餐，而乔把三明治塞进嘴里之后，便借故离开，一个人散步去了。

(074) 回会场的时候，乔走了另一条路，途中在一家位于转角的商店停下来，买了一包烟。他必须缓和一下被那个棕发女子引发的紧张感。早上吸收了太多资讯，让他觉得晕头转向。他点了烟，深深地吸了一口，却立刻对于自己如此依赖香烟深感后悔，也后悔让烟伤害了自己的健康与身材。

回到会场的时候，乔注意到有些人做的位子和之前不一样。于是，他移到比较靠近棕发女子的位子，至少让自己跟罗斯和安娜保持一点距离。只是，他们俩吃完午餐回来后，便坐在乔的两边，左右夹攻。乔叹了一口气，心想，接下来回是个漫长的下午。

改变自我对话的方式

班德勒再次以充满自信的语调展开下午的课程。会场里回荡着他的声音，乔也愈来愈放松了。

(075) 欢迎回来！早上我已经教很多人如何更有效地跟别人沟通，不过，更加重要的其实是学会更有效地跟自己沟通。我们每天都会自我对话，但如果四十年前你承认会对自己说话，别人肯定

认为你疯了。假如那时你告诉精神科医师说你会对着自己说话，他一定心想：“嗯，这个人自己跟自己说话，肯定是疯了！”

班德勒的演讲的动作很优雅，又拿捏得恰到好处。他的预期很有权威却又显得诚恳。

会影响感觉的，不只是我们想像出来的画面或“电影”，还包括自我对话的方式。

(076) 多数人都知道，对自己说些不好的事，可能会让自己感觉很糟。但大家都不知道的是，不只讲话的内容会有影响，讲话的方式也会。例如，你责备自己时的声音，很可能和夸赞自己的时候不一样。对自己说话时，会影响你心情的，往往是声调。

有些人会用很糟糕的方式对自己说话，却想不透自己为什么不喜欢自己。你们必须学会改变自我对话的方式。

内心那个批判的声音。乔曾经试着让它闭嘴，但从未成功。他也试过从电视上、书上或朋友哪里学来的方法，例如正面思考、想像美好的画面或说些鼓励的话语，然而，正面的声音总是被那个负面有充满批判性的声音淹没。

(077) 跟你们分享一个小秘诀。想一句你经常用来抱怨自己或批评自己的难听话，注意你说这句话时的声调。接下来，我要你重复这句话，但请用搞笑的声音说。

想像自己用米老鼠或唐老鸭的声音说这句难听话，注意一下感觉是不是变了。这个方法之所以有效，是因为讲话的声调比内容更能影响我们的感觉。很多人会改变说话的内容，对自己说了许多正面话语，感觉却一点都没变。记住，重点不是你说了什么，而在于你怎么说。

乔好似得到一记当头棒喝！难道这就是他改变不了内在声音的原因？乔试着用米老鼠的声音批评自己，却咯咯地笑了。听起来实在太好笑了，更重要的是，现在这些负面评论听起来也变得非常好笑。

不同的声调会产生不同的感觉，现在我们来实际练习一下。分成两人一组，然后伙伴之间彼此要求，要对方想一想过去一些他曾经批评自己的 **(078)** 情境。找出那些情境之后，请对方用几种不同的搞笑声调对自己说那些批评的话，并注意感觉有没有改变。重复进行几次之后，你会发现负面的声音开始出现变化，你的感觉也变得不一样了。最棒的是，那个批判声再也不会像以前那样影响你了。

乔立刻避开罗斯和安娜的目光，站起来离开座位。他转身看见棕发女子离他只有三个位子远，便在心中想像一个“能量方块”，然后走进方块里。正常他要鼓起勇气接近棕发女子时，一位年纪较大的女士来到他面前。

“嗨，你要和我一起练习吗？”

乔的视线越过年长女士的肩膀，看见棕发女子接受别人的邀请了。

“当然好啊，我叫作乔。”他赶紧移回视线。

“很高兴认识你，我叫泰瑞沙。”她将灰色卷发往后拨，拉了拉身上那袭圆点图案的长洋装，优雅地坐在乔的身旁。

(079) 乔得知泰瑞莎是从爱尔兰来的医生，上过很多班德勒的课。她很好相处，讲起话来关键像个母亲一样，让人觉得很温暖。乔也喜欢她纯正的爱尔兰腔。

“几年前，我得过恐慌症，”泰瑞莎解释道，“便开始寻找控制自身感觉的方法。向班德勒博士学习之后，我才明白，恐慌发作时，我都在自己的心中播放电影，电影里的我喘不过气来，一直被困住，甚至快要死掉了，而这当然让我的状况愈来愈糟。之后，我学会掌控脑海中的想法——当然不是一夕之间就学会，而是一点一点地学着控制我在脑中创造出来的画面。结果，我的感觉好多了。总之，我们开始练习吧。”

乔很想尝试这项练习，因为他渴望改变内在声音的语调。泰瑞莎带着他做一次。刚开始情况还可以，接着，他遇到了瓶颈。他愈是挣扎，愈无法集中精神改变内在那个批判声，也就难以进行下去。“我不晓得怎么做这项练习，也不知道自己是否真的弄懂它了。”

(080) “我可以给个建议吗？”泰瑞莎说。

“当然可以。”

“当你对自己说你不懂这项练习时，也要用不同的声调说。”

好像很简单。当乔用滑稽的声音重复这些话语时，他发现批评的话听起来马上变得很好笑。他继续练习，发觉自己可以改变许多自我批评的话语了。随着练习的次数增加，长久以来一直笼罩着他的焦虑变得愈来愈微弱了。

练习结束之后，泰瑞莎和乔聊得很开心。乔想着晚点有机会还要跟她多聊一聊。泰瑞莎十分随和，乔觉得自己也许可以从她身上学到很多东西。

很快地到了下午的休息时间。乔决定不出去抽烟，待在座位上。他觉得班德勒的方法的确有道理，但还是很怀疑这么简单的技巧是不是真能造成如此大的改变。**(081)** 他飞快地翻阅面前的课程手册。他常常听人家说，改变很难持续下去，而且过程往往很慢，也很痛苦。

当乔从课程手册中抬起头来，发现棕发女子在几个位子之外看着他。乔的双眼对上她那绿色的大眼睛，她正对着乔微笑。乔屏住呼吸，意识到自己心跳加速，嘴巴好像动不了了。她一边对着乔展露笑容，一边从座位上站起来。乔好不容易才有办法重新控制自己的脸部肌肉，勉强露出微笑。她朝着乔走过来，但搜到一半就被“大猩猩”的朋友拦住了。

乔的心往下一沉。怎么会这样？但应该还有希望，那个笑容代表她想认识乔吧。一定是的。就在这个时候，内心的批判声又开始说话了：开什么玩笑？这么漂亮的女人会对你有兴趣？你嘛帮帮忙！乔垂头丧气地坐在椅子上，接着他摇摇头，突然想起不久之前做的练习。于是，他换上米老鼠的声音，对自己重复刚才那些刻薄的话，然后忍不住笑了。这一次，他主动望向棕发女子，给她一个顽皮的笑容，她注意到了，也回了他一个（082）相同的微笑。乔将视线转回手册上，心里觉得暖洋洋的。

乔翻着课程手册光滑的纸页，想着“个人自由”这件事。他真的有能力让自己变得快乐吗？他真的能掌控自己的人生吗？某一部分的他告诉自己，他无法控制发生在自己身上的事；然而，另一部分的他又对自己说，他可以掌控自己对于过去经验的想法与呈现方式，就像班德勒说的一样。

乔很想知道他能否有效控制他在自己脑海中创造出来的画面、电影，以及对自己说话的方式。如果加强练习，也许就能找到方法，让他对自己、对自己的人生更加满意。

快乐的技能

乔的思绪再度被班德勒强而有力的声音拉回会场。班德勒开始解释，感觉与情绪并非我们拥有的东西，而是我们做的事。

（083）来找我谘商的人常常对我说：“我有忧郁症。”我通常会回道：“那把你的忧郁症给我，我要仔细瞧一瞧。”对方往往会用奇怪的眼神看着我，好像我是个疯子。他们谈论焦虑的方式，仿佛“焦虑”这个东西会离开，也会回来。然而，焦虑不是这样运作的。我们其实不会有忧郁症或焦虑，这些感觉是我们透过在脑袋里所做的事创造出来的。

班德勒说到这里停了一下。乔仔细消化才听到的话，在场学员一如预料地鸦雀无声。

如果建立开心、快乐和成功的习惯，我们就会有快乐和成功的人生；如果养成坏脾气、沮丧和忧郁的习惯，我们就很容易有这些不好的感觉。快乐是一项活动，是需要练习的技能。就像骑脚踏车或学外语一样，你愈（084）常练习某项技能，就会变得愈好。你思及过去的方式也是一样。俗话说得好：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”重点是，不要一直沉溺于坏事之中，想个不停。把一颗小石头丢进池塘里，水面的确会起涟漪，但那些波纹终究会平静下来。当人们执着于某件事情时，不免会小题大作。

乔想起父亲、丽莎、老板，以及下个月被迫在董事会报告的事。他想到自己的身材变形得很厉害，想到自己多想戒烟、多想恢复良好的体能。他想起过去所有不开心的时刻。然而，现在脑海中出现这些画面时，他发现自己会下意识地开始处理：这些画面还来不及让他产生不好的感觉，就被他推开、缩小，移到远方去了。

比方说，如果遭到背叛，那么一直回想这个经验是没有帮助的，我自己就试过。我去找治疗师，结果他要我想着某个对我很坏的人，想像他就（085）坐在椅子上。然后，他要我痛打那张椅子。他说这叫“完形疗法”！他认为对着那张椅子出气有助于治疗。

我不同意——虽然我可以说是完形疗法的黑带高手，也不怕打坏家具。

现在，那位治疗师要我想像某个伤害过我的人就坐在那张椅子上，然后问我是不是觉得很生气。接着他又要我想像另一个我很讨厌的人坐在椅子上，问我是不是满腔怒火。我说我真的很生气。他便要我揍他，这样我就会感觉好一点。于是，我跳起来揍了治疗师一顿。我必须承认……的确感觉好多了。

全场哄堂大笑，乔也咧嘴笑得很开心。

你必须从过去学得教训，然后向前走，因为我们总是有选择：我们可以（086）选择利用过去打造更好的未来，或是利用过去限制自己的未来。

一旦了解这一点，你就可以建立从过往经验学习的习惯，而不是一直沉溺其中。你也会因此变得更有智慧，得以创造更美好的未来，做出更好的决定。

这是乔第一次觉得有机会摆脱过去的错误，第一次觉得如果下定决心，自己也许就能拥有不一样的未来。那一瞬间，内在的批判声试图打击他，让他怀疑自己。不过，乔只是把它转换成可笑的声音。他才不要听米老鼠的批评。

乔每次练习，都觉得比之前更容易一些。班德勒接着又说，我们每个人都有能力看向为了或回归过去。他说，这就像开车，如果开车的时候一直看着后视镜，就容易发生车祸；把注意力放在不好的回忆上也是同样的道理。

（087）乔现在已经完全放松，融入工作坊之中，而班德勒也准备为第一天的课程做总结了。

关于“过去”，最棒的地方就是它已经结束了；关于“现在”，最棒的地方在于它是一份礼物；关于“未来”，最棒的地方是它充满了美妙的机会，可以让自己感觉美好。我希望今晚你们睡觉、甚至做梦的时候，能让今天所学、所了解的一切渗透到脑海最深处，这样你们就可以更有效地运用自己的大脑。

班德勒在众人的掌声中离开舞台，乔呆坐着。这真是奇妙的一天。

他摇摇头，回过神后想起棕发女子，便在位子上转身寻找她的人影，但她已经起身离开，快要走到会场外了。乔皱起眉头对自己说，也许她是要去跟男友会合。但他想起了米老鼠，使用之前练习过的方法改变这个声音，而这次也一样成功了。

(088) 正当乔紧张地准备往出口走去时，安娜靠过来对他说：“班德勒刚刚所说的，跟我们做的事情有点像。我们就是在帮助人们改善对过去经验的感受。”

罗斯从乔的另一边跳出来反驳：“不，不一样。你们让人不断重新体验过去的可怕记忆，我们则教人改变回想那些记忆的方法，才不会一直活在可怕的回忆之中。”

“我们有时也会教他们用不同的方式思考，结果可怕的回忆，就像班德勒教的一样。我们的方法是去分析、了解创伤，然后接受创伤。”

两个人激烈地辩论起来，乔翻了翻白眼，试图缓和气氛。他开始觉得这个讨论很有意思，也对他们不同的观点产生兴趣。

准备离开会场时，乔走向艾伦，感谢他今天早上的建议。“艾伦，今天真的很谢谢你。”

(089) “不客气。这些方法很有用，对吧？”艾伦热情地回应。

“对，真的很有意思。我想，这一切的重点在于我们可以改变自己的感觉。”

“当然，人生中你可以控制的，就是脑袋里面的东西。如果有人闯入你家，在墙壁上乱涂鸦，你会把涂鸦留在那里吗？当然不可能，你会把墙壁重新粉刷过。同样的道理，为什么要把负面想法留在脑袋里？那些是你不要的负面画面或可怕声音，留着根本没有意义，你应该立刻夺回主导权，加以控制。结果，许多人却把大部分时间花在自己一直感觉不好。就像班德勒说的一样，其中的秘诀在于你必须了解你是自己的主人，你可以主导自己的人生。”

乔点点头。

“还有一件事：我注意到你听讲的时候没有写笔记。我强烈建议你去买一本个人日志，把你学到的每一样东西、你的每一个想法记录下来。成为 **(090)** 自己人生的学生，那么，你就能学会改变自己的世界，让它变得更好。晚上回家的时候，记得复习今天学到的东西，把他们记录下来，你会一生受用。”

乔想艾伦道别，并在回家的路上买了一本有棕色皮质封面及光滑厚实内页的笔记本。他今天学到好几个改变想法和感觉的神奇技巧，这些方法让他得以掌控自己体验这个世界的方式，他想要记录下来。他以前一直期待自己的人生变好，但现在，他已经学会创造美好生活的方法。

乔又想到那个棕发女子，很想跟她说话。她看起来很亲切，但乔对她根本一无所知。也许她已经有男友了，也许没有；也许她会对乔感兴趣，也许不会。内在的批判声想要打击希望的声音，但这一次，乔用米老鼠的声音控制了局面。

回到家之后，乔拿起当初那张打动他去上课的传单，仔细研究内容。真的做得到吗？他心想。没错，班德勒传授的技巧的确有用，但效果能持续多久？**(091)** 江山易改，本性难移啊。然后，他想起艾伦的话：“也许现实不是

你想的那样，也许你所想的都能成真。”

这一晚，乔再度一夜好眠。进入梦乡之前他认定，自己的想法跟感觉根本不算是“本性”。他想，明天应该又是有趣的一天。

(092)

乔的学习日志：第一天

所谓的“个人自由”，就是感受自己到底想要什么的能力，这样你才能消除恐惧、悲伤与仇恨的枷锁。组成这些枷锁的，就是负面感觉、限制性信念，以及破坏性行为。

许多人都碰过不好的事，但他们不是庆幸坏事现在并未发生，而是在脑袋里一再复习发生过的坏事，等于让“过去”毁了“现在”。

很多人觉得自己被过去困住了，但他们其实不是真的被困住，而是养成了习惯，不断去感受那些不好的感觉。

我们总是有选择：可以选择利用过去限制自己的未来，或是利用过去打造更好的未来。这是教人如何在回顾过去时，从过去中学习，但不因过去而痛苦。

(093) 生命的重点不是在回忆或重温不愉快的过去，而是应该往前走，将人生看作一场冒险。

也许现实不是你想的那样，也许你所想的都能成真。

所谓的悲剧，不过是存在内心的可怕回忆。回忆只是过去某段经验的呈现，改变了那段经验的呈现方式，也就改变了你对它的感觉。

人生中你可以控制的，就是脑袋里面的东西。艾伦的例子：如果有人闯入你家，在墙壁上乱涂鸦，你会把涂鸦留在那里吗？当然不可能，你会把墙壁重新粉刷过。同样的道理，为什么要把负面想法留在脑袋里？那些是你不要的负面画面或可怕声音，留着根本没意义。

如果你不去做，它是不会发挥作用的。

第二天 如何改变限制性信念

你的信念可以困住你，也可以给你自由。

你相信的事会影响你的决定，

如果你真的想改变，

第一步就是要百分之百相信自己绝对可以改变，

也一定会改变。

信念的力量

(097) 乔拿起工作坊的手册，出门上课去。他早到了几分钟，便向坐在旁边的两个人自我介绍。坐在他右边的是个律师，叫马克，左边则是个学生兼运动员，叫彼得。身穿 T 恤、运动裤和运动鞋的彼得是顶尖的业余百米短跑选手，看起来就是个运动健将。马可今年四十几岁，穿着 polo 衫和卡其裤，他说自己对有效沟通很感兴趣。

“我在一家总部位于纽约的法律事务所工作，所以常常要在众人面前说话。很显然，好的沟通技巧非常重要，尤其对我这一行的人来说。去年在某件案子和我合作的同事就很厉害，他在陪审团面前显得充满自信，听他说话我才了解到，沟通是一项很知道学习的技巧。我问他如何学会这么棒的沟通技巧，他就告诉我理查·班德勒的名字，所以我现在才会在这里。”

(098) 彼得则是为了上这个课，大老远从慕尼黑过来。他的目标是希望在比赛时可以达到最佳状态，并解除因为担心表现不好而涌现的焦虑。

“全世界大部分的顶尖运动员都有个人教练，也是采用类似的方法。我想，既然如此，为什么不自己把这种方法学起来就好？我的意思是，我已经读过运动心理学了。而我听人家说，如果要学习这种技巧，来班德勒的课就对了。”

和彼得宽大的肩膀与厚实的胸膛相比，乔的身材显得又矮又胖。“我发现自己很容易焦虑，你懂我的意思吗？比赛的时候，我会很紧张。我花了一年的时间在英国跟最厉害的田径选手一起训练，练习的时候，我都赢他们，只是实际比赛时，我的表现就不是很理想。当我害怕时，身体会变得紧绷。我必须在比赛的时候赢过其他人，因为再过几个月就是欧洲锦标赛的资格赛了。此外，就算我有个人教练，来这里多学一点东西也没有坏处，对不对？”

(099) 乔点点头。他想起昨天学到的“能量方块”技巧，对彼得来说可能很有用。也许我应该介绍罗斯给他，乔心想。班德勒出现时，看起来就像昨天一样充满活力。他一开口，整个会场立刻安静下来。

想想看：如果没有人类，问题就不会存在。种种的问题根本不存在这个世界上，而是存在我们的认知与理解之中。让问题成真的，其实是我们对事物抱持的信念。

今天我们要来检视“信念”。如果可以掌控自己的信念，就能掌控自己的人生。

乔仔细聆听，但心中充满怀疑。问题当然是真的，不管相不相信问题存在，问题就是问题吧？

(100) 我们要做的，就包括帮助人们相信比较有益的想法。

比方说，还记得我之前提过在精神病院遇到一个叫查理的精神分裂症患者吗？他非常害怕，我便问他：“你一直往窗户外面看，但这里是三楼，你是在看什么？”

他告诉我，恶魔在跟他说话。而精神科医师进来的时候，查理会离开，理由是：“恶魔说你是和他一伙的，你会在地域遭到火刑处罚。”精神科医师会摇摇头，然后为了让查理好一点，就开更多药给他，希望能“让他清醒过来。”

呃，我是在迷幻药盛行的 1960 年代长大的，也算有过经验……我没看过吃更多药可以让谁清醒过来的——至少我记得的是这样啦！

乔笑了出来。班德勒的幽默让他可以放松地进入上午的课程。

(101) 大部分的精神科医师都不知道有什么不一样的治疗方法。他们都是好人，但绝大多数都希望用同样的方法治疗每个病人，不会去尝试任何新疗法。这就是我的优势。我了解到，如果他们的方法根本没有效果，那我不管做什么，成功的机率都会比他们高。精神科医师只会告诉查理，他不是在和恶魔说话，然后查理会回答：“恶魔说，你一定会这样讲。他还要我告诉你，他很快就会见到你了。”

我认为，如果精神分裂症患者无法与现实连结，我们就需要改变现实。事实上，就算你没有精神分裂症，改变现实也可以带来正面效果。我们常常认为自己现在看世界的方式是对的，除非有什么事情证明我们错了。然而，现实并不像我们所想的那样固定不变。

曾经有好几个世纪，人们说地球是平的，所以你无法航行整个地球，否则就会掉下去。因此，有好长一段时间都没人敢尝试这件事。但后来有人说：“管他的，我们就来试试看。”他们因而发现了全新的世界，发现了其他大陆。

(102) 是啊，乔心想。很多他以前相信的事，后来发现其实都是错的。乔开始默默思考这件事。

有多少我深信不疑的想阻碍了我得到更好的人生？有多少次只因为我相信自己不够好，不认为自己做得到，便放弃了？有多少事物是因为我相信自己无法拥有，就错失掉了？乔开始发现，他的信念才是真正的问题。

我之所以能成功治愈那些别人都已经放弃的患者，是因为我没有放弃他们。我一开始尝试的方法不见得有效，但我总是下定决心要帮他们解决问题。我想这也是任何希望改变的人都必须具备的基本条件：下定决心。

(103) 他们过去的之类记录在我眼里知识无效疗法的清单。我感兴趣的是有用的方法，就从正确的信念开始。

例如安慰剂。有些人觉得安慰剂没什么，提到的时候总是很不屑地说：“喔！知识安慰剂效应而已嘛。”什么叫作“只是”安慰剂效应而已？我们这里所说的是你有能力自行制造止痛剂或抗忧郁药物耶。我们在谈论的不是什么印度大师、不是什么圣人，而是医学研究结果。数据显示，人的心智就跟止痛剂一样有效，而这些数据是来自以正常人为对象的实验。事实上，研究人员现在已经知道，服用安慰剂之后，大脑运作的方式会产生变化。

我的理论是，我们要开始用信念制造自己的安慰剂，让生命变得更美好。多亏你的信念具备强大的力量，让你的心智建构出来的“现实”可以像真正的药一样影响你。这真的很神奇，因为人竟然可以释放出这么多能量。

(104) 乔听说过人的心可以帮忙修复身体的问题，但老实说，他觉得很荒唐无稽。他以前一直相信只有医学可以治疗人，但现在，他开始对安慰剂的力量感兴趣了。

我就看过许多人的病情奇迹似得好转。

我认识一个人，他的父亲罹患绝症，已到末期，于是被从医院送回家中，却没人告诉他为什么出院。

回到家以后，这位父亲就到后院种花莳草，做这做那的，也开始散步。他的家人一直想：“他很快就会倒下来了。”但他们还是没有让他知道。过了半年，家人开始担心了，便连络上了医生，跟他说：“你说他快死了，但他现在还活着啊。”

医生说：“你在开玩笑吧？我以为他几个月前就已经过世了。”

家人回道：“没有，而且他种的花正盛开。他还做菜，甚至接管了厨房，还出去约会；”

医生说：“你们最好赶快带他来医院，我得帮他检查一下。”

于是家人把父亲带到医院做检查，结果发现他的病不见踪影了。他们说，这就是所谓的“自动痊愈”。可是，父亲却不高兴了。他说：“请问一下，为什么我要做检查？你明明已经把我治好了。”

医生说：“什么？”

“你让我回家了啊。如果你没治好我，怎么会让我出院回家呢？”

也许就是因为他阴错阳差地相信自己的病情已经好转，结果他就自动痊愈了。

至于那位医生……我打过电话问他：“这件事是真的吗？”

医生回道：“嗯，不是的。应该是误判检查结果了，一定是哪里搞错了。”

当我们无法解释某些事情时，就会替它们找借口，这种例子不胜枚举。（106）也因此，明明很显而易见的事，我们也可能没注意到。其实每年都有成千上万个自动痊愈的案例。

乔在想，那个人是不是真的被误诊了？他真的是自动痊愈吗？他也听过“自动痊愈”这种事。当然，许多绝症病患就算相信自己会好起来，最后还是会死掉，但如果相信自己可以痊愈，战胜病魔的机率是不是会高一些？就算机率只有大一点点，也很不得了吧？

你的信念可以困住你，也可以给你自由。你相信的事会影响你的决定，如果你真的想改变，第一步就是要百分之百相信自己绝对可以改变，也一定会改变。

很快就到了休息时间。乔加入马克与彼得的谈话，他们正在讨论要相信（107）自己有能力创造想要的人生，以及如何改变别人的信念。

乔特别注意彼得所说的话，他似乎满心疑惑。“光是相信某件事，并不会让这件事情成真。比方说，假如我相信自己可以打破世界纪录，不代表我真正做得到。”

马克不同意。“是没错，但是想罗杰·班尼斯特呢？许多年来，大家普遍认为人类不可能在四分钟内跑完一英里，也就是大概 1.6 公里的距离。可是在 1954 年，罗杰·班尼斯特成为第一个做到的人。后来呢？大约在班尼斯特打破纪录的两个个月后，约翰·兰迪在芬兰的一场国际赛中花了不到四分钟就跑完一英里。接下来的三年内，另外十六名选手也成功地在四分钟内跑完一英里。他们就是因为相信所谓不可能突破的极限是可以被打破的，所以才做得到。”

彼得承认这个论点对他造成不小的冲击，让他陷入沉思。

乔也想提供一些意见。“对，我同意，班尼斯特成功突破人类极限，（108）之后又让一堆人接连打破纪录，真的很不得了。可是我懂彼得的意思。就拿上台演讲来说好了，有些人很擅长，有些人就是不行，我就是那种上台会讲得乱七八糟的人，这点我很了解。每个人都有强项，也有弱点。”

彼得点点头。马克的手抚过自己的下巴，似乎正在消化乔所说的这段话。

尽管聊得很开心，却也忍不住留意到今天“大猩猩”和他的朋友并没有缠着棕发女子。她今天独自一个人，正盯着天花板发呆，脸上带着些许困惑。

休息时间结束后，班德勒回来继续上课。他开始聊起音乐和艺术。

有谁小时候被说过没有音乐天分的？

大概有三分之一的人举起手来。

(109) 有谁被说过没有艺术天分的？

又有三分之一的人举起手。

好，我问你们……是谁说的？对方又怎么知道你们没有这种天分？

我会提到这个，是因为以前也有人这么对我说。我还在念书时，老师叫我画一棵树。画好之后，她就过来对我说：“你画得太糟了，你就是没有艺术天分。”结果之后的三十年，我从来没拿过画笔，因为我相信老师说的话。然后有一天，我太太带了颜料和画笔回家，对我说：“我们来画画吧。”我回她：“可是我没有艺术天分。”她便挑起一边的眉毛盯着我看。结果，这种挑眉看不起人的样子激起我想要挑战的欲望。

我到伦敦的柯芬园找到一位很有天分、技巧高超的画家，问他是怎么画出那些画的。他说，他只是看着想描绘的事物，然后想像它画在纸上 **(110)** 的样子。他会反覆想像好几次，直到可以清楚看见那样事物跃然纸上的模样。接下来，他只要照着之前想像的线条描绘，知道复制出他看见的样子。所以，我也开始练习这项技巧，结果发现自己学会画画了。

我们从别人哪里听到这么多限制，去怀疑其中一部分其实很合理。说到这个，我们来聊聊许多人对上台演讲这件事所抱持的信念。有些人相信自己不是那种可以在大众面前演讲的人，觉得自己就是很害羞。

乔觉得班德勒好像在说他。一想到要在一大群人面前说话，他就很害怕。

我相信在座有很多人都相信自己绝对没办法改变，但我要证明改变是可能的，而且几分钟之内就会发生。然后，请自己去试试看，你可能会很惊讶地发现，原来自己的感觉这么简单、这么快速就可以被改变。

(111) 班德勒询问有没有害怕在众人面前阳江的人自愿上台。

一开始没有人举手。乔感觉到自己的胃缩了起来。他屏住呼吸，盯着自己的脚看，眼角余光瞄到马克举起手。这让乔感到不解，马克不就是靠着在众人面前说话这件事吃饭的吗？乔的心开始狂跳，因为他发现马克的手虽然举在空中，却指向他。

班德勒看着台下。“你是指坐在你左边的这一位吗？”他问马克。

马克不怀好意地点点头。

乔非常紧张，想低声咒骂马克，但他的喉咙就像沙漠一样干。

“请问你叫什么名字？”班德勒问乔。

乔的心跳开始加速，他可以感觉到自己的脸都红了。

“乔。”他小声地说出自己的名字，声音仿佛黏在喉咙里。

“可以再说一次吗？”班德勒问道。于是乔清了清喉咙，又说了一次自己的名字。他很努力地提高音量，但众人的炯炯目光让他说的十分挣扎。

(112) “乔，能不能麻烦你上台来帮个小忙？我想要协助你改变。”

乔吞了吞口水。他不能拒绝班德勒的要求，否则会很尴尬，这让他觉得进退两难。他离开座位，走向舞台，膝盖在颤抖。每靠近舞台一步，他就觉得离一生中最丢脸的时刻愈来愈近。乔想起自己就算只在一小群人面前演讲，也会感到恐惧，结果现在竟然得在五百个人面前说话。

他走上前去，觉得脚步很沉重，也感觉到大家的眼睛都盯着他看。他这才想到，棕发女子可能也在看。这下子，她绝对不会想跟他有任何关系了。他觉得自己待会儿一定会很丢脸。

乔终于走到台上，面向班德勒。他一直把注意力放在班德勒身上，因为他觉得背后那群人更可怕。

班德勒转身面向听众，继续说明。

(113) 你们知道吗？最近一项调查指出，一般人最害怕的事情就是在众人面前说话或上台演讲。调查结果显示，“上台演讲”的排名还在“死亡”面前，“死亡”是第三名。如果真是如此，就表示在丧礼上，大部分人宁愿躺在棺材里，也不愿意站着讲追悼词。

会场再次响起笑声，乔也忍不住笑了。班德勒又转向他。

“好。乔，你一直很害怕这种情况，对不对？”

乔点点头，觉得喉咙缩得更紧了。

“那我问你一个问题：你有没有弄错过任何一件事？”

乔再次点头。

“好，那你有没有想过，你觉得自己永远都会想这样害怕在众人面前说话，其实是你搞错了呢？”

乔试着集中精神思考班德勒的话。他从来没有怀疑过上台演讲的可怕，**(114)**大概是因为他之前没试过，觉得反正就是这样。

我再问你一件事。很久以前，你根本不会走路，后来你学会怎么走路；很久以前，你不会说话，但后来你也学会如何说话。那么，你觉得自己是不是有可能学会上台演讲？

乔无法反驳这个逻辑，耸了耸肩。他依旧觉得喉咙很干。

班德勒继续说下去。

我相信，你其实可以很有自信地站在其他人面前。你是不是觉得站在人类面前就是会很紧张？那如果面对一大群狗演讲，你还会害怕吗？

乔笑了。他这次开口答道：“不会。如果面对的是狗，我就不怕了。”他小声地说。

(115) 所以，问题不在于有多少人在你面前，而在于他们是人，人比狗可怕多了。

乔有笑了。他想像自己在一群狗面前演讲。

好，现在我要告诉你，你的信念造就了现在的你。也许你以前真的认为自己是这样的人，但假如你现在改变信念，就能开始相信自己是你想要变成的那种人。

我要你想像一下你相信自己是怎样的人，也就是一个害怕在大众面前说话的人。想像的时候，请留意画面是在你脑海的哪个位置。

(116) 乔指着前面偏左的地方，这是画面出现的位置。

现在请深深地呼吸、吐气，想像自己在众人面前完全放松、充满自信的模样。然后，请注意画面所在之处，这和前一个画面的位置应该不一样。

看着第二个画面，乔发现果然不一样。这次的画面是在他的右边，而且看起来比较远。

现在你有一个旧画面，是你相信的事；还有一个新画面，是你想要的事。接下来的步骤，是把旧画面——也就是你很不擅长在众人面前说话的画面——丢到远方，然后快速将你充满自信的新画面放到原本旧画面的位置。

(117) 乔把脑海里负面的旧画面移开，换上正面的新画面。班德勒要求他很快地再做五次。神奇的是，重复练习之后，乔开始觉得自己有办法在大家面前好好说话，甚至可以想像自己演讲的情形。他还是感受得到身体里那种紧张的感觉，但也看到了自己演讲得很顺利的画面。

接下来，班德勒要他注意害怕的感觉。

当你开始觉得害怕时，那个感觉是从哪里来的？

乔想了一下，指着自己的胃。

那么，接下来你是在身体的哪个部位感受到害怕？再接下来呢？

乔想像着害怕的感觉，指向胸部和头部，接着又指回自己的胃。这个感觉似乎会流经他全身，然后回到原点。

(118) 所以，这个害怕的感觉是从胃部开始，往上移动到你的胸，再来是头，最后回到胃部。是这样吗？

乔点点头，不知道班德勒接下来想做什么。

现在我要你这样做。想像自己在这群亲切的人面前演讲，同时留意感觉移动的方向。不过，我要你把移动的方向倒过来，让他反着转动。也就是说，我要你想像自己不让害怕的感觉像原本一样由下往上移动，而是让它反过来，由上往下移。请你一边以反方向转动这个感觉，一边想像自己在众人面前说话的样子，然后注意感觉有何变化。

(119) 乔想像自己在一群人面前演讲，感觉到自己在颤抖。他注意到恐惧正在体内流动，于是开始照着班德勒的要求去做。他抓住害怕的感觉，想像它以反方向在体内移动。而当他开始把这个感觉往反方向转时，他看见自己很从容地在大家面前说话。乔睁开眼睛，一脸讶异地看着班德勒。

班德勒知识对着他微笑。

很酷吧？接下来要玩真的了，因为我要你对着现场听众做三十秒的快速演讲，只要自我介绍就行了。麦克风在这里。

班德勒把麦克风递了过来，乔觉得自己仿佛冻结了。

记住，要留意负面感觉转动的方向，然后想像它往反方向转。

(120) 乔把注意力放在这个感觉上，开始想像它往反方向跑，然后再一次感受到自己冷静下来了。他转身面对听众，同时持续地让感觉往反方向转。“嗨，我叫作乔，我很害怕上台讲话。”他说的非常大声，让台下所有人听了都哈哈大笑。

听众的反应让乔觉得很开心。他一边讲话，一边感受到自信不断增加。班德勒拿走麦克风时，他甚至觉得还可以继续讲下去。他害怕演讲这件事已经好多年了，这个方法却在几分钟内改变了一切。走向座位的一路上，听众不停地为他鼓掌。他也说不上来刚刚到底发生了什么事，但他的感觉不一样了。

班德勒请大家进行相同的练习，乔和律师马克一组。他决定原谅马克推他上台了。

练习结束时，马克想确定乔不会杀了他。“嘿，我推你上台的事不要太介意，好吗？我只是觉得那样对你有帮助，而且你表现得很好。”

(121) “我不介意了，现在反而觉得很感谢你。那的确正是我所需要的事，虽然一开始你陷害我上台时，我有好几分钟都在诅咒你慢慢痛苦而死，然后躺在班德勒说的棺材里！”

马克伸手抱住乔，说道：“是啊，然后你负责念追悼词。”

他们两人一边笑着，一边走去吃午餐。

相信改变的可能性

乔和马克、彼得及“大猩猩”同桌吃午餐。“大猩猩”是来自英国的企业家，讲话很大声，但乔很快就发现他其实人还不错。

彼得说他对班德勒和乔在台上的示范印象很深刻。“哇，他让你上台面对众人说话的示范真的让我说不出话来，那样的转变太戏剧性了！刚上台时，你像风中落叶一样抖个不停，但开始讲话的时候看起来却好专业。

(122) 你起初那个害怕的样子应该不是装出来的吧？”

乔扬起眉毛。“装？不，我没有装。我现在还是不相信自己竟然做得到。”

彼得点点头。“可不是吗？我刚刚做完那个练习，现在觉得自己好像可以打破纪录了。”

乔现在显然成为他人瞩目的焦点之一。吃午饭时，有好几个人过来夸奖他，不过其中一对夫妇好像不是特别欣赏刚刚的示范。他们身上不像其他人一样佩戴名牌，也没有介绍自己是谁。

那位女士开口说道：“不错啊，你在台上表现得很好，但你明明就不怕，否则不可能如此轻易做到。没想到有这么多人受骗，以为你真的成功转变了。”

“嗯，其实……”乔有话想说。

“就是啊！”那位男士打断乔的发言，“我也这么觉得。我是说，(123)班德勒博士很会讲故事，但害怕了一辈子的事可以这么快就被消除——拜托，怎么可能？”

那位女士又开口了，他们简直就是负面能量二人组。“对啊，像我的恐惧就是真的。经过六年的治疗我才了解原因，现在我终于有办法解释自己的创伤，以及这个创伤如何造成恐惧，并加以处理。”

“你刚刚有做练习吗？”乔问道。

“没有。那个练习根本毫无意义，对不对，弗雷德？”

“对啊，茱莉亚，真的没有意义，”弗雷德回道，“一点都没有。我以前也做过类似这种‘想像自己很有自信’的练习，就是没用嘛。”

弗雷德的评论如此不屑，让乔有点生气，但他以前也是这样，因此可以了解弗雷德他们为何这么想。他明白如果没有亲身体验，不可能相信这么短的时间可以发生如此大的转变，但课程中的种种练习他们显然连试都没试过。他开始懂了，原来一个人的信念真的会决定他是否可以改变。

(124) 乔还来不及回应，弗雷德和茱莉亚就走了。他看了彼得一眼，彼得只是摇摇头。

“他们就是听不懂。如果你不去做，它是不会发挥作用的。”

回到会场时，乔碰巧遇到艾伦。“嘿，乔，今天还好吗？你早上在台上的表现很棒。感觉有没有比以前好很多？”

乔肯定地点头。“我得承认，这个方法的确有两下子，但有一件事依然使我觉得很困扰。真的这么轻易就可以让如此大的转变持续下去吗？我是说，这样也太简单、太容易了吧？”

“我要你检视自己刚刚说的话。‘改变不容易’这种信念会阻碍你，”艾伦解释道，“如果相信改变不简单、不容易，就会真的变得很困难。你一定要改变这样的信念才行。”

乔自信考虑艾伦所说的话。

(125) “想想看：你原本觉得某些事情是可能的、某些则不可能，但假如你现在可以做到从前认识不可能做到的事，不就应该重新思考自己的信念也许错了？你今天成功地在五百个人面前说话，从前你却认为这绝对不可能，既然如此，不就代表还有很多事情你其实做得到？”

艾伦给乔一些时间消化一下，然后继续说：“每个人都有尚未发挥的潜力。我问你，你处于最佳状态时，可以做到哪些事？”

“嗯，几乎什么都做得到吧。”乔答道。

“没错。”艾伦露齿而笑，“所以，几乎每件事对你而言都是可能的。”

乔也笑了，然后望向棕发女子。她的眼神依然有些失焦。他想知道棕发女子在想什么，便决定下午的休息时间去她聊天——带着全新的自信主动出击。

午餐结束之后，班德勒继续上课。

(126) 许多年来，治疗师都忙着为病患贴标签。我觉得将患者分类是一件很糟糕的事。比方说，他们带我到医院的“慢性病区”，这个词也太可怕了。“慢性病”，意味着你永远也好不了。像这样把一根人的希望夺走，真的很糟糕。

我认为，我们一定要相信自己有能力摆脱问题、获得自由。大家都对我说，你没办法帮助精神分裂症患者，但是因为医生都只让人吃药，然后对病患说他们不过是在幻想。其实他们的问题根本不是什么治不好的“慢性病”，只不过是治疗的方法没有用而已。

还没有人找到解决方法，并不代表真的没有。如果你全心全意相信一定有解决的办法，就有可能找到。

班德勒一针见血地指出重点：**相信自己可以达到想要的目标，你就能自由地实现这个目标。**

(127) 要小心，因为你的信念不只影响自己的人生，也会影响别人的。

例如，有位叫罗伯·罗森塔尔的科学家几年前进行了一项研究。他在一所学校里随机挑选了一些学生，并让新来的老师相信那些学生的智商高于平均值。

一年后，那些老师以为比较聪明的学生，在智育方面的成长比其他学生明显许多。

罗森塔尔指出，老师不经意的行为影响、鼓励了那些学生的表现。这就是著名的“罗森塔尔效应”，他说明了你对这个世界、对他人的信念，都会大大影响到你生命中许多事情的结果。

乔把这项研究记在学习日志里，眼角余光注意到棕发女子正看着他做笔记。他假装没看到，将身体坐正、缩小腹，并捋一下头发。不知道棕发女子对于他稍早在大家面前说话的表现，有什么想法？

(128) 自我实现的预言

从出生开始，我们就一直在接受各种负面暗示，被植入了太多负面想法。“你不够聪明、长得不够好看、太胖、太瘦、太懒、太好动、太穷了。”别人灌输我们许多信念，问题是了，我们也相信了这些话。这都是别人强加在你身上的限制，你必须丢掉这些信念。

父亲说过的话在乔的心中响起。此外，他还记得以前老师骂他不该申请商学院，因为不可能申请得到。还有，同学叫他不必要去参加校队，因为他不会被选上。有好多事情都是别人对他说他不可能做到的，他愈想愈生气。如果这些话、这些加诸在他身上的限制，根本大错特错呢？

(129) 如果一个人相信自己是成功的，这样的信念会促使他以成功的方式行动，于是就更有机会成功。这就是所谓的“自我实现的预言”。我认为，我们必须把以下这个观念教导给孩子，以及我们自己：学者相信自己，就会发挥出最多的潜能。

因此，我所做的就是让人相信自己很棒，因为只要开始相信事实如此，行为上就会表现出自己很棒的样子，然后就会得到很美好的结果。

乔抓了抓自己的头。他加诸己身的许多限制都来自他的过去，现在他却听到自己可以改变这一切。

乔相信班德勒所说的也许真的有用，他甚至相信有办法改变自己的某些信念。然而大半辈子以来，他已经透过别人灌输给他的想法，相信自己只是个普通人，不会有什么大成就。那么，究竟该如何在几天之内改变这些根深柢固的信念呢？也许可以问问艾伦？

(130) 自我信念的力量

到了休息时间，乔往艾伦那儿走去。

艾伦带着微笑迎接他。“嗨，乔，有什么需要帮忙的吗？”

“你能不能跟我说明一下‘自我实现的预言’？我听得入神，但许多想法都是从我小时就被灌输的负面暗示，我不确定自己有没有办法克服这些根深柢固的信念。”

“当然可以。”艾伦答道。乔，其实我们这里提到好几种不同的信念。

第一种信念是关于你觉得有可能或不可能的事，或者你觉得容易或困难的事。

第二种信念是关于你对自己的想法，录入你是什么样的人、不是什么样的人。

(131) 自我实现的预言和这几种信念都可以关连。以‘我能做到什么事’这个信念为例，如果你发生了意外，相信自己再也无法走路，那么你连想都不会想要接受治疗，也不会去做有助于康复的复健运动。你必须拥有‘我可

以成功’的信念，才有办法去做实现目标需要做的事。这是班德勒的亲身体验。几年前，医生说 he 再也无法走路了，但他拒绝相信医生的话，不断地寻找让他再次行走的方法。结果，他先又可以走路了。

对自己的想法也是类似的道理。我最近在一家社会研究公司当顾问，但他们因为许多很好的员工离职，而遇到一些问题。那些离职的员工都是工作了好几年、变现亮眼的研究人员。

这家公司被别人收购了，于是员工被叫去跟新的执行长开会。新执行长对他们说，从现在开始，他们不再只是研究人员，他们的新角色包括想客户推销自己的研究，所以必须也将自己视为业务员。

(132) 执行长说的话对其中一些人来说是不小的打击，因为他们自认为是研究人员，不是业务员，这也是为什么他们当初想来这家一流的社会研究公司工作的原因。

“就算执行长希望他们变成业务员，但他们就不是业务员啊，而是做研究的人。这是他们的专业认同，新执行长说的话已经违反了他们对自己的信念。”

乔点点头。“好，我想我懂你的重点了。所以，如果我相信自己是个有自信的人，我的行为就会变得比较有信心；但假如我相信自己和你害羞，我就会表现得更加害羞。如果我去面试时，认为自己够资格得到这份工作，我录取的机会就会提高。”

“没错。你的信念决定你的行动，行动决定你得到的结果，而结果又决定你的信念。这是个循环：信念、行动、结果，再回到信念。”

“嗯，艾伦，谢谢你，听起来很有道理，但我要如何改变所有限制住我的信念呢？”

(133) 改变限制性信念

“这个嘛，班德勒带领大家做的那个改变脑中画面位置的练习，是其中一个方法。还有一个方法，就是提出一些问题来质疑自己的信念。比方说，你有什么样的限制性信念？”

乔挣扎了一下，说道：“我想我大概不会有什么成就。”

“好，那我问你，你怎么知道？”

“因为以前有人那样跟我说，而且我到目前为止也真的没有什么成就。”

“对你说那些话的人有没有可能错了？也许他们搞错了？”

“嗯，有可能，但我现在的状况似乎证明他们是对的。”

“那你过去曾经试着做过什么‘大事’吗？”

乔努力回想。

(134) 艾伦看着他说：“我猜猜看。每次有机会做大事时，你总是提醒自己以前曾被说过不会有成就，因此你连试都不敢试，或者没有发挥最大的潜力。”

乔说不出话来。他是不是一直都让那些过去的声音限制了自己？他感觉到背脊仿佛有一股电流正上下窜动，让他颤抖不已。

“那么就挑战自己的信念，问自己：‘你怎么知道那是这得？’税所的？也许他们搞错了呢？’对自己提出这样的问题，就是在挑战那些阻止你变得更好的信念。记住，你的信念可以限制你的世界，也可以扩展你的世界。”

“艾伦，我又得谢谢你了。”

“不客气。”接着，艾伦朝棕发女子的方向点点头，“此时不去，更待何时？”

(135) 乔转身面向棕发女子，大步走过去。这时候，他内在的批判声有开始捣乱，于是他改变那个声音的语调，加以压制。接着，他发现脑海里出现自己被拒绝、看起来很蠢的画面，便将那个画面变小，并推到远方。乔还注意到自己出现了害怕的感觉，便让那个感觉往反方向转。棕发女子正在和安娜聊天，现在这个时机再好不过了。

“嗨，安娜，今天还好吗？”乔对着她们两人展露笑容，棕发女子也微笑以对。他的心跳开始加速。

“很好啊。我是说，反正我又不用相信班德勒说的每一件事，不过他的确提供了很多有用的点子。对了，这是莎拉。莎拉，这是乔。”安娜以快乐高亢的声音答道，然后看看他们两人，大刺刺地说声不好意思，就去买咖啡了。

乔心想，自己此刻竟然就站在莎拉前面，她真的好漂亮，皮肤看起来白皙光滑。乔的脑袋一片混乱，想要说些什么，幸好莎拉用她温柔的声音先开口了。

(136) “你喜欢这个课程吗？”

乔掩饰着自己的紧张，努力挤出话来：“喜欢。我不得不承认，这里提到的许多方法似乎真的有用，我本来还有点怀疑。”

“你站在台上的时候看起来根本不紧张，表现得很好。如果是我，早就吓死了。”

乔想澄清自己并非自愿上台，是被别人陷害的，而且他本来很害怕，但他意识到这样说很难让她留下印象，便改口：“呃，对啊，有机会让大师亲自示范，满不错的。”

“所有听众都被你吓的一愣一愣的。”莎拉开玩笑地说，脸上散发出光彩。

乔脸红了。“这个我是不知道啦，不过我在台上的表现比我预期的好。”乔不知道接下来该说什么，这时班德勒归到台上，打破了乔和莎拉之间的尴尬沉默。

(137) “莎拉，很高兴认识你。那就先再见咯。”

莎拉笑着回应：“可能是我会先‘再见’到你喔。”

不知为何，莎拉开玩笑的方式让乔心花怒放。这是在对他放电吗？乔再次向莎拉展露微笑，然后便回到座位上。跟莎拉讲过话之后，要怎么专心听班德勒的课呢？

不过，当班德勒开始上课、继续以查理的故事为例时，乔立刻变得全神贯注。

我之前跟大家说过查理的事，这是我很喜欢提起的例子。每天晚上，恶魔都会找查理说话。

我问他：“你怎么知道对方是恶魔？我想从来没有人这样问过查理，大家只是一直说那不是恶魔。”

他回答：“我知道他是恶魔，因为他头上有角！”

(138) 我便说：“那如果我明天也戴着角来找你，我就是恶魔咯？”

他说：“不，你太矮了。”

我说：“你说什么？”

他说：“真的，恶魔的身高有十八公尺左右，他的脸大概到这个窗户的高度。”

乔很喜欢班德勒像这样透过生动地描绘场景，形容案例里的人物。

我又问：“他是什么颜色的？”

查理说：“红色。”

我写下“红色”两个字。不用说，恶魔当然是红色的！

“他一直对着我大叫，跟我说我小时候很不乖、做过种种坏事，还说我以后会永远待在火海里被火烧，然后他要把我的皮剥下来。”查理说着，突然大哭起来。

(139) 看到查理这么痛苦，我的心都碎了。我之所以开始尝试非正规的方法，就是因为不想再看到别人如此痛苦。查理会受这么多苦，是因为他被自己的心智困住了。看他这么痛苦，我也觉得很难过，便决定尝试不一样的方法。

那时我有一家研发公司，做的是跟立体影像有关的东西，这让我想到一个主意。我打电话给实验室的人，要他们把卡车开来。

他们问：“需要什么？”

我答道：“水压系统。另外还需要一组大的雷射机，以及一组烟雾机。”

太阳下山时，重要的时刻来临了。我的一个员工开着卡车到场地中间，安装好烟雾机，这样就可以看到雷射光。我们向另一家公司买了大型的恶魔立体影像，是个看起来很巨大、很丑陋的恶魔，他那可怕的脸上还有着闪亮的牙齿和邪恶的大眼睛。这个恶魔是红色的，而且更重要的是，他有角！

(140) 现场再次哄堂大笑。乔试着想像恶魔的样子，有点惊讶班德勒竟然真的这么做。他发现，原来这个老家伙治疗病患的方法这么有创意。

这时，查理正准备要睡觉。不用说，他通常睡得不是很好，所以那一晚他照例睡不着。突然间，有一道强光从窗户照进来，于是查理便从床上坐起来。

那时我们人就在隔壁房间，透过摄影机观察他，还得想办法忍不住要笑，因为我们看到查理坐起来的时候说：“现在是怎样？”

当时他脸上的表情真是话再多钱也看不到。他看起来很害怕，便按下护士铃。对啊，如果遭到恶魔攻击，就应该赶快叫 夜班护士来才对！

(141) 乔笑到泪水都在眼睛里打转了。

你们绝对不会相信他是怎么疯狂地按护士铃，还一直尖叫，因为抬起头往外看，外面就是一个十八公尺高的恶魔。

他下了床，紧张地在房间里走来走去，不停地看着窗外。

接下来，音效进场。我们事先在树上放了两个音箱，弄出回音的效果——要做出宗教人物或恶魔的形象，当然少不了回音。接着，我开始讲话……当时说话的是我，你们不要担心。我对着麦克风说：“查——理——！”

查理像风中落叶一样抖个不停，想要逃跑，但是他被锁在房间里，哪儿也去不了。当他开始寻找其他出口时，我又说话了：“查——理——，你一直在跟别人说我的事。”

我要提醒大家，查理虽然是精神分裂症患者，但不代表他很笨，好吗？他走到窗户旁，说道：“你今晚看起来不太一样。”

(142) 这让我看清楚他的状况，因为他还没疯到无法分辨我们制造出来的恶魔跟他脑中的恶魔有不同之处。

班德勒现在完全就是在表演，一边说故事，一边在舞台上跑来跑去。他的描述很生动、很清楚。

于是我对他说：“没错，因为这是我最后一次来找你了！”

查理紧张地问：“最后一次？”

接着“恶魔”又说：“从现在开始，你不准再向别人提起我的名字。绝对不可以，这辈子都不行。如果再说一次，你就会承受永无止境的痛苦和折磨，明白了吗？”

查理大喊道：“我明白了。”

(143) 顺便说一下，这次的经验让我学到很多，其中一个教训就是：做这种事情时，一定要让其他人知道你在做什么。因为那天晚上，医院的小教堂挤进很多人拼了命地祷告。

专心听讲的听众有爆出一阵笑声。

本来所有人都已经放弃查理了，但我认为，最重要的就是找出问题的解决之道。不论机率有多小，只要相信自己可以做到不得了的事，就能找出方法。听见某个声音，不代表就要相信它。重点是要学着把注意力从限制住你的想法，转移到有用的信念上。

班德勒继续解释，“相信有可能”对于获致美好结果而言是极其重要的。乔以前就听过所谓的正面思考，但那跟现在听到的这些完全不同。他现在听到的东西更有道理。当你这很难得相信某件事，就会带给你不可思议的力量，帮助你达成这件事，而且成果远超乎你的想像。

(144) 这天的课程结束时，乔看见莎拉正要离开会场。他真的很想跟她说话，于是抓了自己的东西之后便赶紧跟上她。

莎拉注意到乔了。“唉，你对恶魔的故事有什么感想？”她笑着问。

乔也笑了。“我觉得今天下午的课简直棒透了。”

走出会场时，他们经过艾伦身旁，艾伦仅仅对乔点个头，心照不宣。

乔继续说道：“我确定有些人不喜欢班德勒说的话，可是我不得不说，我觉得我真的可以了解他的意思。”

莎拉又笑了，这次轻轻碰了乔的手臂。“真的吗？我可不这么认为，你这个‘我很怕上台演讲’先生。”她开玩笑地说。

乔笑了出来。“好啦，聪明鬼，我们可不能每个人都像你一样啊。”

莎拉挑起眉毛，假装目中无人地说：“是啊，我想‘我们’的确不能。”

(145) 乔一边陪莎拉走出会场，一边聊天。他不确定莎拉会往那个方向走，于是决定主动出击。“要不要一起去喝杯咖啡？”

莎拉看着手表，摇摇头：“不好意思，有人要来接我了。”她指着马路对面。“喔，他在那里了。我们改天再约，好吗？”

乔的希望瞬间破灭。“嗯，当然好。”

“不好意思。”她心事重重地说，“明天见，到时我们一起坐，好吗？”

“可能是我会先‘再见’到你喔。”乔假装不在乎地回应。

莎拉再次微笑，然后越过马路，走向一辆看起来很豪华的车。坐在驾驶座的是一位穿着体面，看起来很健壮、很有魅力的男人。莎拉上车之后，车子就开走了。

乔还是走进咖啡馆，点了一杯拿铁坐下来。他看着窗外的街景，正好发现艾伦路过，便拍拍窗户，引起艾伦的注意。

(146) 艾伦做出“嗨”的嘴型，然后走了进来。“嘿，乔，你在这里干什么？你的她呢？”

“她和男朋友回家了。”

艾伦皱了皱眉。“真的吗？听起来不妙喔。”

乔耸耸肩。

“介意我坐下来吗？”

“当然不介意。”

于是，艾伦点了一杯黑咖啡，坐在乔的旁边，一样面对窗户。

“乔，这些年来我看过很多人来参加工作坊，也从他们身上学到一些事。有些人来上课是想要完全改变自己的人生，希望三天课程结束之后，一切就此不同。有些人则是为了认识人，希望可以建立更好的人际关系，甚至结交到朋友或事业伙伴。另外有些人来这里是为了学到有用的方法，让自己的生命变得更美好，或者帮助他人改善生活。”

(147) “班德勒一直强调，他教导的是一种态度。这种态度就是他展现出来的好奇心、决心，以及他运用的创意。这种态度就是：‘不管你想做什么，只要相信自己做得到，就会更容易实现。’而就是这种态度解释了我们为何可以摆脱限制住自己的种种事物，得到自由。”

“但为什么不是每个人都了解他的意思？”乔问道。

“你应该这样问比较好，也比较有用：你如何确定自己了解他的意思？我以前也像你一样坐在台下上课，那时的我有一大堆问题。我对自己的人生很不满意，仿佛被困住了，停滞不前。”

“有个朋友建议我去上 NLP 的课，所以我在知道更多 NLP 的理念之后，便去上了一些课，也读了一些相关的书；最重要的是，我把学到的东西都实际应用在生活中。多亏这样，我改变了自己对某些事物的想法与感觉，也努力打破一些限制性信念，夺回主导权，开始计画自己想要的未来。当然不是从此之后就一帆风顺，但至少我已经掌握了实用的工具与不一样的态度。”

(148) “我以前觉得自己又丑又笨，改变这样的信念之后，才享受到惊人的解脱感。我了解到，从前那种认命的人生不是唯一的选项，我可以学着让自己快乐、成功。”

艾伦的话语充满热情与说服力，乔听的很专心。

“有研究指出，成功的基础不在智商。”艾伦继续说，“很多所谓的‘笨人’后来都很成功，许多‘聪明人’则表现的不太好。事实上，有很多‘聪明人’都是在帮‘不聪明的人’工作。”

乔思考了一下艾伦说的话。他认识许多艾伦口中的“聪明人”。

“于是我们要问：为什么有人可以如此快乐、成功，有人却做不到？如果不是智商的问题，那关键到底是什么？”

“目标的设定吗？”乔问道。

(149) “嗯，这也是一点，但不是唯一的因素。明天你会学到如何用最有效的方式设定目标，不过以我几年来在这个领域的心得来看，我认为成功人士与一般人有所区别的秘密，在于他们的信念。”

“你想想看，当我们开始要去实现目标时，一定会遇到阻碍，然而，最主要的阻碍就在我们心里，也就是班德勒今天提到的那些信念。”

“成功人士对自己抱持着许多有益的信念，并拥有想要达成的目标，以及达成目标所需的资源。他们相信自己可以拥有想要的事物，也认为自己值得拥有。就是这些信念让他们积极行动，并获致成果。”

乔的身体往前倾，双手托住下巴，手肘靠在桌子上。

“班德勒今天教导的内容，都是关于如何控制自己的信念，并开始更加相信自己。信念的力量很惊人，而你可以选择自己要相信什么。虽然班德勒常常说不是每个人都喜欢他，但他教会了我们一种态度，让我们可以运用这样的态度改变自己的人生。许多人很崇拜班德勒，但他其实不想要别人崇拜他，而是希望你抓到重点，也就是实际去应用他发现的这些态度与技巧。你觉得有没有道理？”

(150) 是很有道理没错，乔甚至开始感到有点害怕。“那接触这个课程之前浪费的时间怎么办？”

“天底下没有‘浪费时间’这件事，所发生的一切都是为了带你来到你必须改变的这点。接下来，就是你自己的决定了。”

乔和艾伦有继续聊了一会儿。他发现，原来自己比想像中更像艾伦。他希望自己有一天也能拥有艾伦的自信，尤其是可以像他一样快乐地做自己。

“好，明天你会学到更多有关人生目标与方向的东西，这就是创造自己想要的人生的下一步。”艾伦说道。

以前乔从来不愿去思考未来，但想到这两天的进展，现在他觉得有希望了。他决定明天要尽可能吸收课程的内容，希望在最后一天学到更多，好让他扭转自己的人生。

(151) 回到家之后，乔开始写下今天所学到的事。外面正在下雨，雨滴敲打着厨房的窗户，于是他看向窗外。夜色很黑，就像几天前他还没去上课的时候一样，但乔不像之前那么忧郁了。这次他抬头看向较高处的天空，注意到一些亮光。原来是星星正对着他用力地燃烧、用力地发出光芒。是不是母亲正在看他？

乔看见映在窗户玻璃上的自己，那个自己也回看着他。这时，艾伦的声音突然在脑海中响起。乔闭上眼睛：你的信念可以限制你的世界，也可以扩展你的世界。

乔的学习日志：第二天

(152)

- 如果可以掌控自己的信念，就能掌握自己的人生。
- 如果没有人类，问题就不会存在。种种的问题根本不存在这个世界上，而是存在我们的认知与理解之中。

- 你的信念可以困住你，也可以给你自由。
- 你相信的事会影响你的决定，如果你真的想改变，第一步就是要百分之百相信自己绝对可以改变，也一定会改变。
- 你的信念造就了现在的你。也许你以前真的认为自己是这样的人，但假如你现在改变信念，就能开始相信自己是你想要变成的那种人。
- 如果相信改变不简单、不容易，就会真的变得很困难。
- 你处于最佳状态时，可以做到哪些事？
- 还没有找到解决方法，并不代表真的没有。如果你全心全意相信一定有解决的办法，就有可能找到。
- 相信自己可以达到想要的目标，你就能自由地实现这个目标。
- 有些信念是关于你觉得自己做得到什么、做不到什么，还有些信念是关于你认为自己是什么样的人、不是什么样的人。
- 你的信念决定你的行动，行动决定你得到的结果，而结果又决定你的信念。这是个循环：信念→行动→结果→信念。
- 快乐又成功的人对自己抱持着许多有益的信念，并拥有想要达成的目标，以及达成目标所需的资源。他们相信自己可以拥有想要的事物，也认为自己值得拥有。就是这些信念让他们积极行动，并获致成果。
- 你的信念可以限制你的世界，也可以扩展你的世界。

第三天如何创造自己想要的人生

一旦相信某件事有实现的可能，你的世界就会变得开阔。你可以自由地改变你的思考方式、感觉方式，也绝对可以自由地规划想要的人生。

(157)课程的最后一天，乔带着好心情醒来，觉得满怀希望，外面的世界充满机会。但他又想：“我该从哪里开始？”

进入会场时，乔遇到泰瑞莎，两人决定坐在一起。他把外套放在另一边的椅子上，希望莎拉还记得昨天说要一起坐的事。

泰瑞莎说，她来上课是希望帮助自己的病患。“你一定不相信我有多少患者的健康问题跟压力有关，他们总是在烦恼过去或担心未来。总归一句，他们不是一直回想过去那些不好的经验，就是在想像未来的事情会出差错。”

乔答道：“的确，听到安慰剂的例子让人十分震撼。你觉得信念真的有如此大的力量吗？”

泰瑞莎点点头。“当然。随着我读愈多班德勒所写的书、听愈多他所说的话，我愈能开始去改变事情，因此现在我更加专注于维持病人的健康，而不是只在他们生病时想办法治疗。其实，大部分的人需要的就是健康的态度和行为。”

(158) 让别人也感觉美好

泰瑞莎的话说到一半，班德勒就走上舞台了。乔看向会场的出入口，还是不见莎拉的踪影。班德勒注视着台下的听众。

我今天要谈的，是如何得到你想要的事物。一旦学会掌控自己的心智、想法和感觉，你就会开始有所进展。改变了信念，就改变了你的现实，新的世界就可能出现。那么接下来的问题是，你要如何让这个新世界成真？

班德勒慢慢从舞台的一边走到另一边。

(159) 我现在要做的，并非叫你设定目标，而是要你设定新的方向。这两者之间的差异很简单。

设定目标就是决定你要达成什么。真正想要打造一个更好的人生，就必须确认自己持续有所进展。你必须确保你正在实现自己设定的目标，确保你会成为目标实现之后你将变成的人。有些目标会改变你，让你成为不一样的人。设定一个让自己成功达成目标的方向很重要。最重要的是，一旦获得想要的结

果，旅程必须继续下去。你的方向必须让你持续迈向更好的未来，你“成为什么”比“得到什么”更加珍贵。

我所说的就是你一定要开始设计自己的命运。不过要这样做，就必须明智地思考，而当你被不好的感觉或情绪淹没时，是无法好好思考的。

偶尔会有沮丧的人来找我，说他们的人生糟透了，什么事情不如意。有位同事曾对我说：“我的女友离开我，父母也讨厌我，还丢了饭碗，每一件事情都糟到极点，连我的狗都跑了。”我心想，如果我是他的狗，也会逃之夭夭。

(160) 乔咯咯地笑了，然后看到泰瑞莎也笑到用手捂住嘴巴。

接着我问他：“做什么样的事情可以让你快乐一点？”

他想了两秒钟，然后说：“什么事情都没办法！”

我说：“好，那你回想一下以前你觉得快乐的时候。”

他说：“我没办法，就是没有。一切的一切都坏到极点，人生根本糟透了。”

我又说：“好，那你想要做什么？”

他说：“没有！我什么事都不想做！”

有位罹患忧郁症的女士来找我谘商，她说她独自生活了十六年，因为她没办法认识任何人。她没有朋友，还告诉我：“我是一个孤独的人。”

我问她：“你说你从未认识任何人，难道你在工作上从不和别人说话，在外面遇到人时也不会说声哈啰？”

(161) 她说别人根本不会喜欢她，所以那么做没有意义。我发现她所做的决定都是基于这样的想法：因为她过去的感觉很糟，所以未来一定也会继续有不好的感受。但这种想法明显大错特错。她心中那些不好的感觉导致她做出糟糕的决定，进而为她带来更多问题。

乔偶尔也有心情很好的时候，那是他会觉得自己很容易就可以跟很多人说话，然而大部分时候，他都觉得自己仿佛被困住了，想到要和别人说话，就觉得很焦虑。

对了，那位女士名叫萝拉。我给了萝拉一些任务，并把任务的内容写在纸上。我要她走到外面去找五个人，然后从中挑选一个她觉得相处起来最有趣的。接着，我要萝拉想像该怎么让那个人觉得她很有趣。对她而言，这仿佛是个不可能的任务。她告诉我：“我连想像自己走出去做这件事都没办法。”

(162) 我说：“处在这种状态，你当然没办法想像。”

班德勒所谓的“状态”，指的好像就是人在当下的感觉。

于是我让萝拉进入放松的状态。等她放松之后，我要她回想自己年纪还小的时候，想起以前咯咯地笑和开怀大笑的时候。接着，我要她转动体内的那股感觉，然后将画面拉近自己，并强化那个感觉。

当她这样做的时候，就可以想像自己放松下来，快乐地跟人闲聊。

乔想起自己前一天上台的经验。他还记得，当他让感觉往反方向转动时，他的感受立刻变得完全不同。那么，当你以正确的方向转动感觉时，自然可以强化它。

(163) 萝拉是个大学教授，她真的没办法认识任何人吗？不好意思，她说住在加州湾区的中心地带，那里的人口数大概有七百四十万。况且，地球上有超过六十亿人，她一个都没法认识吗？呃，我实在很难相信这种话。她口中的“我没办法认识任何人”，真正的意思其实是“我能够‘不去认识别人’”。她所说的话并不表示“认识人”这件事是做不到的，而是意味着假如你很聪明，又装笨装得恰到好处，那你每天都可以避开好几百人。你每一天都要特地调整自己的生活，才有办法不跟任何人说话，才能够在课堂上教课，又不去注意到其他人的目光。

班德勒的话听起来很有说服力，要保持孤独的状态听起来好像真的很难。也许他说得对？要让自己孤独，其实必须做许多事。那么，乔碰上种种问题，是否也是因为他所做的事造成的？

(164) 萝拉很有钱，住在好房子里，所以她有个很棒的地方可以躲起来。她去餐厅吃饭时都一个人坐，然后对自己说：“我只有一个人。”她看着其他也是独自来用餐的人，心想：“为什么他们不来跟我说话？”想一想舞会里所谓的“壁花”，我觉得那种人只是太懒了。

很多人告诉我：“当我在舞会里坐着时，都没人来邀请起我去跳舞。”

我会说：“你也太过分了！怎么可以这么说？你明明知道自己一个人坐着的感觉很糟，却让别人带着那种不好的感受独自坐在那儿，也不去帮帮他们。你实在太自私了。”

他们就会说：“哇，我从来没有这样想过。”

请走出去，对别人好！下一次你再迟疑，结果就只是等待……然后又开始迟疑……再继续等等，不停地等，最后死掉，而且是孤独地死掉，连猫都没有！因为猫会跑掉。猫咪喜欢任何拿着开罐器的人，但不是你。就算你手上拿着开罐器，猫咪也只会看着你，然后心想：“留在这边不值得。”

(165) 很多人听到这里又笑了。乔同样笑了出来，但班德勒说的故事也让他想起自己的情况。他有些激动，感觉到泪水在眼眶里打转。说起来，乔也常常发现他沉浸在自己的想法之中，以至于无法接触他人。

我不要你装笨，我要你把人生带往正面的方向。这样你不只是设立目标、实现目标，也确定你做的每一件事都让自己的人生变得更加美好。

莎拉在乔的旁边坐下。乔没有看她，只是赶紧把眼泪擦干，不让她看到，然后继续看着台上的班德勒。

莎拉小声地在他耳边说：“我错过什么精彩的部分吗？”

乔也小声地回答：“他刚刚揭露了永远拥有幸福与财富的重大秘密，而且他说不会再讲第二次了。”

(166) 莎拉又低声地笑着问：“那他到底说了什么？”

乔看着莎拉，作势将嘴巴的拉链拉上。“我不能告诉你，因为他要我发誓不能说。”

“拜托你告诉我嘛！我会当你最好的朋友。”

“这个嘛，如果你今天都对我特别好，也许我会告诉你。”

“那如果我去问别人呢？”她笑着问。

“他们很可能会说谎，因为班德勒也叫他们不能说。我是你唯一可以相信的人。”乔对她眨眨眼。

莎拉又好气又好笑地看着他，然后便转身面向班德勒。

(167) 订定明确的目标

好，现在我要你们把注意力放在自己想要的事物上。通常，有很多方法会让你们得到不想要的东西，获得真正想要的事物的方法却很少。例如，有个来找我谘商的人对我说，他想要减掉十一公斤的体重。我问他真正想要拥有的是什么，他只是说，他想要减十一公斤。

于是我离开一会儿，然后带着电锯回来，对他说：“好，这个指挥痛一下子而已。”我问他觉得自己的手臂有几公斤，接着打开电锯开关，他才终于明白我要做什么。他看着我，以为我疯了，但我只不过是提供他一个减掉十一公斤的方法而已。

乔一想到班德勒拿着电锯的画面，忍不住咧嘴而笑。他想要传达的讯息很清楚：“减掉十一公斤”这个目标订得不好。

有两个问题可以帮助你设定有效的目标：你想要什么？你如何知道自己达成了没有？这样一来，

你就可以把糟糕的目标变得比较好。

(168) 目标和愿望或梦想的不同之处在于，至啊哟达到特定条件，目标就有可能实现。好的目标必须满足你真正“想要”的事物，而不是你“不想要”，或是你试图“摆脱”或“避免”的东西。

与其说“我想甩掉肥肉”，不如说出你真正想要的事物，例如“我想要拥有健康的身体”；与其说要“摆脱债务”，不如说你想要好厚付清每个月的账单，并且有多余的收入去追求自己喜爱的事物，让自己获得更快乐。

乔看着班德勒张开双手，以手势强调他的论点。班德勒所说的，正是一个思考“设定目标”这件事的全新角度。

(169) 设定目标的时候，要很明确。假如你告诉自己的大脑你想要某样东西，大脑就会专注在那样东西上，所以你必须很清楚自己想要的是什么。

例如，当你想要麦某款新车时，你会开始注意到街上有很多相同款式车。为什么？因为大脑比较会留意到你正在寻找的东西。所以要小心，如果寻找问题，你就会找到问题；如果寻求解决方法，你就会找到方法。因此，当你想找的是减掉十一公斤的办法时，你就会看到我的电锯！

班德勒挑起一边的眉毛，等待听众笑完。

如何定义自己想要的事物也很重要。以梦想中的房子为例，很多人会说：“我的目标是买到一栋梦想之屋。”你确定你的目标真的是“买”到这样的房子吗？或者，你比较想要“住”在梦想之屋里？

其中的诀窍在于弄清楚自己追求的是什么样的结果。“买”和“住”有很大的差别，首先是你实现目标的过程，其次则是你将会得到的结果。

(170) 你必须提出好的问题，例如：当我达成目标时，我会看到、听到、感觉到什么？这样的问题对你很有帮助。

乔开始想着买房子的事，想像整个付款和签约的过程。当他想到自己住在梦想之屋里面时，感受到比想像买房子的过程时强大几百倍的动力。他摇摇头，脸上绽放出微笑。

当你不把目标瞄准自己“满意”的部分，你的大脑就会瞄准“不满意”的地方，寻找错误之处。但只要你将一个美好的声音和画面放进脑中，然后把注意力放在某件事物的美妙之处，你的感觉就会变好。你必须将更多注意力放在这样的地方，因为如果你把自己往“快乐”“成功”的方向想，你就会走到那里。

(171) 乔握紧双手。一直到现在，他的大脑总是把注意力放在他缺少的事物上，难怪他不满意自己的人生。

思考自己的目标时，也必须考虑到什么是你可以掌控、什么有时你无法控制的。赢得乐透头彩这样的目标并没有意义，你必须把焦点放在你能掌控或影响的目标上。

乔翻弄着自己的手册。有什么是他可以控制又想达成的目标呢？

现在请你们做一个练习，开始计划记住的未来。找个人一起做，帮助彼此理清自己想要的是什么，并确保自己以最有用的方法思考这件事。练习所需的问题就在你们的手册里。

(172) 乔立刻转向莎拉，好跟她一组；莎拉也同时转向他。由莎拉先开始，她的目标是成为畅销作家。

“那么，你想要的是什么？”乔看着她，试着把注意力集中在练习上。

“我想要写一本书，让它登上畅销排行榜。”

“好，那你怎么知道自己实现这个目标了？”

莎拉的眼睛亮了起来。“假如看见我的书在全球各大城市的书店里贩卖，我就知道自己达成目标了。”她看起来很快活。

“好，那畅销排行榜呢？”

莎拉用手指抵住嘴唇，看着天花板说：“其实，我不太在乎排行榜。我比较感兴趣的是我的书可以翻译成愈多语言愈好，让成千上万的人读到这本书！哇，我愈是想到这个目标，就愈觉得兴奋。”

“很好。那你希望这个目标什么时候可以实现？”

(173) “我打算几个月之后就书写完，希望明年底可以在书店看到我的书。”

乔把莎拉的答案记下来，然后继续问：“很棒啊。那么，这个目标值得吗？你得花很多时间写书，这样会错过其他许多事情。你认为值得吗？”

莎拉顿了一下，噘着嘴答道：“值得，我认为一定值得。我不会忘记生命中其他重要的事物，但这真的是我想要做的事。”

乔继续问：“你可以控制的因素有哪些？你可以怎么做？”

她认真地回答：“我可以把书写出来，自己检查内容，然后请别人看我的稿子、给我意见。我也必须把书寄给出版社，或者找个经纪人，尽我最大的努力行销这本书。人民会不会买书并非我能掌控的，但我可以尽全力将书铺到书店去，让人容易买到，并且努力宣传，使这本书广为人知。”

(174) 乔带着莎拉再做一次练习，探讨得更深入。练习结束时，莎拉的脸庞闪耀着自信的光芒。她说自己决心

要实现目标。“这个练习真的很有用，我现在更清楚自己的目标了。我真的觉得，假如我想要，就做不到。”乔也点头鼓励她。

接下来轮到乔做练习了。莎拉开始提问：“你想要的是什么？”

乔把右手放在肚子上。“我想要减重。”

莎拉一脸调皮地看着他。“好，不过我现在没有带电锯，如果你想要，我可以帮你找一把。”

乔也不甘示弱地笑着说：“不用了，聪明鬼，我只是想要变结实一点而已，不希望旁边的肉软趴趴的。”

莎拉继续追问：“变结实的意思是什么？拥有结实的身材之后，你会看到、听到、感觉到什么？”

“我想我会在镜子里看到自己很壮，也许还会听见别人称赞我的身材。我会觉得自己充满活力，很健康。”

(175) “照镜子看自己啊？好自恋喔。”莎拉又在逗弄他了。

乔的脸微微变红。

“嗯，对啊，如果你像我一样变结实，也会喜欢照镜子。”

莎拉笑了。“好吧，大帅哥，那么变强壮、变结实这件事值得吗？你得花许多时间上健身房，得付出许多努力耶。”

乔想着什么样的生活方式可以让他拥有这种身材。他想到自己必须吃的食物、做的运动，想像自己变得很健康。

“我认为很值得。我不是想变成一个狂吃坚果和莓果、每天早上慢跑二十公里的人，但我会尽我所能，让身材变成自己想要的样子、感受到我想要的感觉。”

“那你可以控制的因素有哪些？你又能怎么做？”

“嗯，我想大部分都是我能控制的因素。我只须找到适合我的饮食和运动计划，然后确实执行就好了。我可以聘请私人健身教练，或者找人和我一起运动，这会让我一直保有动力，然后我就能拥有理想的身材了。”

(176) 这次换莎拉引导他去思考这个目标的细节。练习结束时，乔觉得自己充满动力。莎拉说她很开心可以和乔一起练习，因为她也有类似的目标。乔听了之后讶异得睁大眼睛、扬起眉毛。

“可是你不需要减肥啊，你很……”乔没有把话说完，他怕他的赞美之词会泄漏自己的感觉。

“谢谢你，但我知道自己真的需要减肥。”她坚持道。“我有时候很满意自己的外表，但很多时候，我就是不喜欢自己看起来的模样。这时，我就会变得很可怕。”

“你的意思是会变得比现在可怕吗？不可能吧！”乔开玩笑地说。

“哈哈，你很聪明嘛。”莎拉轻轻地打了乔的手臂一下。

到了休息时间，莎拉去买咖啡，乔走到外面呼吸新鲜空气，顺便抽烟。

(177) 他点起烟，心里想着真正向前迈进的感觉多么自由。这么多年来，他的心一直充斥着过去失败经验的记忆，以及每一个无法成功的原因。他从未想到，其实应该把注意力集中在想要的事物，而不是放在面临的挑战上。现在他明白自己应该专注于解决方法，而不是问题。

回过神来，他发现泰瑞莎递给他一杯茶。“还好吗？”她问道。

“很好啊。这个练习很棒，可以让我们把焦点放在人生的方向上。我很喜欢。”

“我懂你的意思。那么，你何时要约莎拉出去？”

“天啊，这里的每个人都要问我这个问题吗？她已经不是单身了。”

“你确定？”泰瑞莎皱着眉问道。“但我觉得她应该是单身。我有注意到你们的互动，她看着你的样子很可爱，还有她对着你笑的模样……”

乔感觉得自己脸红了，害羞地摇摇头。他很想相信泰瑞莎的话，但内在的批判声有试图嘲弄他了。他立刻改变这个声音的语调，所以并未受到影响。这次米老鼠再度获胜。也许泰瑞莎说得对？乔红着脸回答：“嗯，我们处得还不错。”

(178) 泰瑞莎靠近乔说道：“这只是我的建议：今天课程结束后、离开之前，约她出去吧，不然至少要确认她是不是单身。不要因为少问了一个问题，而徒留遗憾，这样太不值得了。有时候就是要先做了再说，反正兵来将挡，水来土掩。”

乔转移了话题。他们一喝完茶，立刻走向会场。莎拉已经在座位上了，正和前面的女生聊天。班德勒回到舞台上。

问题的力量

现在你已经开始看到自己要往哪里前进，也发现人生要走的方向了，下一步就是开始去做前往目的地需要做的事。

(179) 这让我们发现，我们问自己什么样的问题，会影响自己的生活品质。

基本上，没有所谓的坏问题，也没有什么好问题，但人们常常花太多时间自问“为什么”，这不但没用，反而有害。

如果你突然意识到自己快要溺死了，你会花时间问自己为什么溺水吗？当然没有。所以，你该问的是如何离开水里，而且要尽可能快速又安全地离开。

乔想起之前和玛丽亚讲过的那通电话。他期待再跟玛丽亚说说话。

你一问自己问题——任何问题——你的头脑就会开始主动寻找答案。所以如果你的问题是：“为什么我的感觉这么不好？”你就会找到许多感觉不好的理由，而思考这些原因会让感觉变得更糟。

因此，你应该开始问自己那种有助于改善生活品质、也能亲身感受到影响的问题。**(180)** 现在我要大家花点时间彼此提问，透过适当的问题释放自己的能量，让你以快速改变你理解所碰到的困难的

方式。

乔茫然地看着自己的脚。这是他参加课程以来第一次觉得想不出任何东西。当大家正在找分组伙伴时，艾伦走向他，对他点点头。

“嘿，乔，你在找练习的伙伴吗？”

“对，但我不知该从哪里开始做这个练习。”

“我给你几个建议。我在引导别人实现目标时，会提出几个问题，让他们的大脑往正确的方向思考，将目标转化为实际行动。这些问题是：

- 我需要多做点什么，才能达成我的目标？
- 我需要少做点什么，才能达成我的目标？
- 我需要停止做什么，才能达成我的目标？
- 我需要开始做什么，才能达成我的目标？”

(181) 乔将每个问题仔细想过一遍。他把问题写下来，并思考“健身”这个目标。接着，他依序问自己这些问题。

- 我需要多做点什么？

多走路，尽量避免开车。

- 我需要少做点什么？

少看电视，少吃披萨和冰淇淋。

- 我需要停止做什么？

现在就停止抽烟。

- 我需要开始做什么？

开始上健身房，一个星期要去三次，并确实执行健身计划。买一本健康饮食的书，并在生活中应用书里提到的原则。

(182) 艾伦给乔一些时间去做这个练习，然后说：“那么，你现在可以提出哪些问题，让你往更好的方向出发？”

乔发了疯似地写下他想问自己的问题。

- 我要如何改变？
- 我为什么想要改变？

- 改变之后，我会是什么样子？
- 我该如何打造梦想中的人生？
- 我必须成为什么样的人，才能达成自己想要的目标？
- 我必须嘘唏什么，以创造自己想要的人生？
- 我什么时候要开始行动？

(183) 每当乔写下一个问题，脑子里就会蹦出另一个问题。他没有发现艾伦在他埋头写笔记时已经走开了。当会场传来音乐声，提示练习时间已经结束时，才将乔的注意力带回舞台中央的班德勒身上。

我现在要告诉大家，哪些东西可以打造自由。你必须拥有大部分时间都感觉美好的自由，这就是你所需要的。你需要更大、更好、更清晰、更明亮的画面，并且被这些画面吸引；你的脑袋必须有一系列全新的声音，而且是有用的声音。

记住，就是因为先有了某种程度的计划，才会导致失望；因为有了事前的计划，你才会觉得希望落空。但你也可以计划其他更美好的感觉，来让自己的人生变得更好。

所以我要你开始计划让自己有美好的感觉。可以从计划肚子饿的感觉开始，因为午餐时间到了。

(184) 这些话回荡在乔的心里——“就是因为先有了某种程度的计划，才会导致失望。”说得真对，一点都没错。

我们今天会比平常稍微提早一些结束，所以我也早点你们去吃午餐休息一下。等大家都回来之后，我们就开始把所学到的东西全部整合在一起。

班德勒离开舞台，乔也和莎拉、泰瑞莎一起走出去。他们遇到了安娜、彼得和罗斯，六个人便决定一起吃午餐。

乔想问莎拉有没有男朋友，也许那天车上的人真的不是她男友，而是她的同事、朋友或……哥哥。他们一群人在餐厅坐下，莎拉去洗手间。

乔很惊讶地发现，餐桌上的安娜居然这么有活力。她的心情真的很好，完全看不到她第一天那种防卫心很强的样子。“我觉得，我们只是做事方法不同，但我的确从这里学到许多有用的东西，可以用来帮助我的当事人。”

(185) 罗斯对于安娜态度的转变似乎也有反应。“对啊，安娜，你真的很有运用这些技巧的天分。你昨天引导我练习的方式很棒，真的帮我理清了一些事情。我知道为什么你的当事人喜欢找你了，虽然你的确会把他们当成‘精神病患’来分析。”罗斯开玩笑地说。

安娜笑了。“小心点，不然我要分析你啰，精神病患先生。”

看到他们最后可以相处得很好，实在令人开心。

彼得看起来也很高兴。“天啊，”他对乔说，“我等不及要回去比赛了。这三天下来，我觉得自己好像真的已经获得什么优势一样，让我好兴奋。”

“听起来很棒啊，”乔说道，“我真的很替你开心。记得保持联络，让我知道你的进展如何，好吗？”

(186) 彼得点点头，罗斯也跳进来说：“对啊，我们应该保持联络，督促彼此为自己的目标努力。”

这个主意满好的。乔还没表示同意，他们就已经把大家分成两人一组了。安娜和罗斯一组，乔和彼得一组，泰瑞莎则和莎拉一组。乔做了个鬼脸。他想，这是另一个机会，让他有借口和莎拉保持联络。

莎拉回到餐桌之后，也同意互相监督这个点子不错。

他们一边吃午餐，一边坦率地讨论课程内容，以及这个课程对自己的意义。但乔很安静。他坐在那里沉思，想着自己的过去、现在和未来。对他来说，重点是他现在就必须改变一些事情。他需要打造自己想要的未来。

乔的人生似乎已经失控很久了，他早已认命地接受了自己所碰到的问题。但现在，他学会了控制想法和感觉的工具。

乔注意到，莎拉在和彼得聊天时，往这边看了几眼。她似乎想跟乔单独说话。

(187) 乔口袋里的手机震动了一下，是简讯。看到发送人的名字时，他惊讶地皱起眉头。是丽莎。为什么她要传简讯来？他打开简讯，上面写着：“乔，请打电话给我。我想跟你说一件很重要的事。”乔走到外面点了一根烟，再看了一次简讯，然后回拨给丽莎。他紧张到胃都打结了。电话响了两声之后，就传来丽莎的声音。

“乔，乔，是你。”她听起来又难过又兴奋，“终于和你讲到话了。”

“嗨，丽莎。没想到会收到你的简讯。”

“是啊，我知道，但我最近一直想到你。”

乔不知道该说什么，便沉默以对。

丽莎继续说下去。“其实，我觉得我跟你很合得来。虽然我们在一起的时间只有几个月，可是……”她的声音慢慢变小，希望乔可以开口说话。

(188) 乔开了口。“那个家伙最近好吗？”他酸溜溜地问。

“都结束了。我早就知道不会有结果，我说真的。其实，本来就只是肉体上的关系而已，根本比不上我们在一起的感觉。”

乔不知道这到底是怎么一回事，也不确定丽莎究竟想干什么。她想要回到他身边吗？“丽莎，你为什么想跟我谈？你要的是什么？”他有点不耐烦地问。

“乔，我爱你，也很想你，希望跟你复合。对不起，我之前犯了错，但我知道经过这件事之后，我们的感情会更坚定。你因为工作忽略了我，那样的确不对，但我所做的事更糟糕。对不起。”

乔用手抚过自己的脸。

“丽莎，我在上课，现在不方便讲电话。”

“至少考虑一下跟我好好谈一谈吧？算我求你？”丽莎恳求着。

(189) “嗯，好，我会考虑的。”

乔挂掉电话，把烟熄掉，然后回到餐厅里。他的心很乱。接到丽莎的电话，他有些兴奋，却也有些生气。

“哇，乔，你看起来好像刚见到鬼。你还好吗？”当他走向自己的座位时，莎拉这样对他说。

“嗯，对啊，我真的见鬼了——过去的阴魂。”他答道。

莎拉皱起眉头，好奇地盯着他。乔耸耸肩说：“说来话长。”

“那么，课程结束之后我们要去喝一杯，你要来吗？”

“好啊。”乔笑着说。

吃完午餐后，乔和莎拉一起走回会场。她开始聊起自己来参加这个工作坊的原因。“我之所以来上课，是因为我必须做些事情。几个月前，因为公司重整，我被解雇了。之后我应征超过二十个工作，但一直没被录取。这个工作坊让我领悟到，也许我花了太多时间在设想自己无法得到想要的一切。(190) 就像写书的事，我真的很想将书写完、出版，却一直猜想这件事不可能做到。”

乔听到莎拉的想法竟然如此负面，觉得很惊讶。从他第一天注意到她开始，他一直觉得莎拉很积极、很有自信。

“当然，我之前也说过，我真的很想变得更苗条、更健康。”她笑着说，“因此，我决定去学彼拉提斯，希望在照镜子的时候，会喜欢自己的模样。”乔想对莎拉说，她其实很漂亮。

“还有，不要让我再想男人的事了……”

这是什么意思？表示她还单身吗？或者有男朋友，但不快乐？乔不知道莎拉的话有何含意，但决定不要问。他不想听到任何坏消息。

“其实也没有那么糟啦。只是有时候，我觉得好像自己一个人在对抗这个巨大有乱七八糟的世界。你知道吗？我已经厌倦平凡的人生了，我认为自己值得拥有更多，而现在我知道我真是如此。这个课程正式我所需要的，它让我可以开始对自己的人生负责。”

(191) 当莎拉诚实地说出内心想法时，乔打从心底认同。

“总之，”她继续说道，“我说的已经够多了。我只告诉你一个人，因为……因为我觉得你可以了解我的意思。”

“我完全了解你在说什么。”两人又更深入地讨论这个课程带给他们的种种不一样的想法。

几分钟后，他们回到会场，莎拉便坐回自己的位子。乔专心地想着课程、莎拉和丽莎的事，想得太入神了，以至于没有注意到艾伦正靠近他。“乔，你还好吗？你看起来完全心不在焉耶。”

“嗯，我很好，只是在想一些事情，消化班德勒说的话。一下子吸收太多东西了。”

“的确是很多，但别忘了，大脑比我们想像的更厉害。我们有能力学习红啊几种语言、汇整大量资讯，你要多相信自己一点。有位训练过我的老师常常说：‘你比你自已以为的还要聪明！’”

(192) 乔只是需要应用他所学到的知识，也必须做一些决定。他再次谢过艾伦，然后便回到座位上，专心听讲。班德勒要开始上课了。

回到之前提过的罗拉的例子。当我帮助她创造出不一样的感觉时，她对我指派的任务也有不同的感受了。她开始想像自己毫不费力地带着自信与别人交谈。我让她得以改变自己的信念，于是，她不再认为自己是孤独而忧郁的中年妇女，反而开始想像自己的最佳状态。

她开始放眼未来，想像自己要如何让人生变得不一样，而当她这么想的时候，就已经开始走上一个美好的新方向。一旦她掌控了自己的生命，夺回主导权，她的整个人生就完全改变了。

乔边听边点头。他现在也能掌控自己的人生了。

(193) 你们每个人都能掌控自己的人生，所以我们现在要一起踏上想象力之旅。请大家把双脚放在地板上，放松身体，眼睛轻轻闭上，因为我要大家创造一些放松的感觉。放松的感觉会让你对未来有更美好的感受，并以不同的角度看事情。

乔闭上眼睛，更加放松地坐在位子上。

在处理查理的案子时，我所做的不过是让他以不同的角度看事情。多年来，他都被自己的想象力困住了，而我要他做的，只是利用自己的想象力重获自由。

“恶魔”最后对查理说：“查理，我要你转向床边的桌子，你会看到一本书。”

查理转过身，果然看见一本有着红色封面的书。

(194) “恶魔”继续说道：“这是我的书，我要你好好地读，而且绝对不要再向任何人提起我的名字。”

于是查理转而去读那本书。封面印着书名：《保险业务手册》，旁边还有一张名片，上面有查理的名字。

其实，我认识几个保险公司的人，而因为查理以前是个业务员，我就问保险公司的朋友愿不愿意给查理一份工作——事实上，他后来成了超级业务员，不到一年就卖出超过台币三千万元的保险！没有相当的动力，可达不到这样的业绩。

于是查理重拾自己的人生。他不再被关在医院里、被自己的想法困住，而是有机会过着更美好的生活。

没有希望，有时就要自己创造希望。

我虽然发现了帮助别人掌控人生的方法，而且是更快速、更简单的方法，但重点其实都一样：你必须努力不懈，坚持下去。

(195) 乔的决心更坚定了。他对查理的故事感同身受，就算他们面对的问题不一样，但乔内心也有个恶魔在打击他。他总是时时在对抗心里的那个声音。

一旦你开始变得更快乐、更能掌控自己的人生，你必须更惜福。与其想着自己没有的事物，不如享受现在拥有的。这样一来，如果你拥有的东西变多了一点点，那种享受的感觉会多很多。

我认识一个人，他决心要让自己退休时称为一个千万富翁。他有家庭，不过和小孩很少见面，连老婆都不常见到。结果退休的时候，他果然很有钱，但三个月后就去世了，因为一旦无事可做，他便无聊到发疯。整天坐在屋子里跺脚，对他而言实在太痛苦了。他没有驱策自己迈向更美好的未来，之前还把所有的时间都花在唯一的目标上：变有钱。但其实，他真正需要的不过是让自己更懂得惜福、更珍惜自己生命中的一切，这才是真正的富有。

(196) 乔想起自己生命中所拥有的美好事物，例如妹妹玛莉亚，甚至是工作上让他觉得愉快的部分。他还想到自己正在上的这个课，以及这几天结交的新朋友。

我认为，提醒自己如果不往最好的方向走，可能会发生多少可怕的事，是个好主意。

有时候，光是想到未来有多可怕，就能驱使你朝自己想要的目标前进。然后，你就必须生动且详细地想像自己已经拥有了想要的事物，并且去做实现梦想需要做的事。

(197) 乔一直以为，要激发动力，就必须想着自己希望达成的目标。然而，现在他开始思考，假如自己原地踏步、停滞不前，会怎么样？相对地，如果他实现了目标，又会如何？这么一想，他就更有决心要达成目标了。

激发动力的方式基本上有两种，一种是想要远离痛苦的强烈欲望，另一种是想要接近快乐的渴望。

就像之前提过那个在恐怖攻击中幸存下来的年轻女生，她学会了一件绝对有必要的事：把注意力从过去的问题转移到未来的机会上。

她必须了解，愈是让自己想起那个创伤，她的感觉就会愈糟；而当她开始让自己习惯去想像未来时，她就会觉得很棒。事实上，几个月后她写了一封电子邮件给我，谢谢我带给她做练习。她学会了驱使自己原理负面感受，进而让自己觉得未来充满希望。

当你清楚看见什么事情是有可能的，并决定加以实现，你就能创造出令人惊奇的事物。想想看，有一段时期，地球上完全没有任何建筑物，现在却有几百万栋；以前想要接触住在地球另一端的人是不可能的，现在搭飞机过去，花不到一天的时间。

(198) 我们可以透过网络和位于不同大陆的人沟通，不但可以讲话，还看得到对方。每个人都拥有无限的可能性，一旦获得自由，你就能创造自己想要的人生。

自由。班德勒讲的每一个故事、每一段经验，主题都是“自由”。那些人被自己的思考方式困住了，就像乔之前一样；现在他们自由了，而乔也有可能像他们一样获得自由。他开始对未来充满期待。

今晚当你睡觉做梦时，你的心会开始思考我这三年来所说的话，思考“个人自由”的概念。

我这一生的工作，就是在帮助人们解开负面感觉与限制性信念的枷锁，让他们可以自由地创造想要的人生。

(199) 就像我第一天说的，很多人觉得自己被过去困住了，但他们其实不是真的困住，而是养成了习惯，不断去感受那些不好的感觉。许多人用自己的“过去”摧毁了“现在”，他们相信，过去发生的坏事将决定他们的未来。

我要你向过去学习，我要你把现在看作一个可以尝试新事物的机会，我要你期待一个你可以创造的、充满机会的未来。

当我跟着维吉尼亚·萨提尔去精神病院时，之所以能够帮助那里的许多人，是因为我相信自己有可能帮助它们。

一旦相信某件事有实现的可能，你的世界会变得更丰富。然后，你会自由地成为你可以变成的人、自由地去做你其实做得到的事。你一定要记住，你可以自由地改变你的思考方式、感觉方式，也绝对可以自由地规划想要的人生。你必须掌控自己的命运。别忘了，表现得好像你可以掌控自己的人生，你就能掌握自己的人生。

(200) 班德勒说完，众人忍不住站起来热烈鼓掌。乔也是，因为班德勒让他了解到何谓自由。

莎拉一马当先地冲去排队，等着跟班德勒照相。乔决定放弃，因为队伍已经排得很长了。他朝出口走去，在那里遇到艾伦。

“艾伦，谢谢你，你真的帮了我很多忙。如果可以，我希望跟你保持连络。”

“当然没问题。”艾伦笑着递出名片。“随时都可以找我，让我知道你过得如何，好吗？”

乔看着艾伦的名片，说道：“好，我会的。”

艾伦又对他说：“现在大家都挤在前面请班德勒签名，并当面向他致谢，但就像他经常说的：‘不要用赞美来报答我，要用行动来回报我。’乔，你要好好利用你在这个课程里学到的事。”

(201) “我会的。”乔答道，同时对于自己回答得如此肯定深感讶异。和艾伦握手道别之后，他就去找其他人了。

莎拉从前面回来了，看起来很开心，并把她和班德勒的合照秀给乔看。两人站着聊天，直到安娜、罗斯、彼得和泰瑞莎来找他们，然后所有人就一起离开，前往附近的酒吧。走出会场时，乔拿出口袋中的香烟，看了最后一眼，便丢到垃圾桶里了。他转过身，看见莎拉那张漂亮的脸，她就站在旁边等着乔一起走。

走进酒吧时，他们边笑闹边聊，谈起彼此最喜欢的食物，也讨论到班德勒、工作坊的课程，以及他们可以在自己的人生中做些什么不一样的事。

他们打算待在哪里喝一杯。没多久，安娜找个借口说要先走了，接下来，其他人也像约好似地一个个离开，先是罗斯和泰瑞莎，接着彼得也走了。现在只剩乔和莎拉还在聊天谈笑。乔觉得他们两人仿佛已经认识一辈子了。

(202) 乔想要问莎拉有关男友的事，但在他有机会提起之前，那天开车来接莎拉的男便走进酒吧了。乔这时突然觉察自己和莎拉做的很近，立刻将身体往后缩。他脸红了，坐立难安。当他开始把玩啤酒瓶时，直觉地意识到自己这些不安的动作，于是他抓住这种不舒服与尴尬的感觉，将他们往反方向转动。现在怎么做最有用？他记得艾伦说过：**把注意力放在美好的感觉上，并让其他人也感觉美好。**

那个男人走了进来，在莎拉两边的脸颊上各亲了一下。莎拉似乎很开心见到他。乔带着微笑站起来和他握手，莎拉介绍他的名字是泰德。“乔，你好。”打过招呼之后，泰德便转过身，故意用女性化的声音对莎拉说：“莎拉，你之前把这个帅哥藏到哪里去了！”过了两秒钟，乔才明白“帅哥”指的是自己，便笑了出来。原来莎拉和泰德只是朋友。

(203) 他们又聊了几分钟，三个人很谈得来，不过乔知道自己还有一个问题要问。这时，他的手机又开始震动，是丽莎传来的简讯：“明天可以见个面谈谈我们的事情吗？”乔回复她：“好，下午一点。以前那家咖啡馆见。”

乔转身面对莎拉时，泰德正好走去吧台，他决定趁这个机会开口。他想像自己觉得很强壮、很有自信，并开始转动美好的感觉，让这些感觉通过全身。他努力对抗心中任何试图阻挡他的负面信念，带着微笑问道：“莎拉，改天你愿意跟我出来喝一杯吗？”

莎拉的脸突然变得很正经。她瞪着乔，没有说话。乔觉得仿佛过了一辈子的时间之后，她才回道：“我们已经出来喝一杯了啊。你的意思是‘约会’吗？”

乔咬着嘴唇，担心地点点头。

莎拉用力地眨眨眼，拨开眼睛上的头发，然后终于开口回答……

(204) 乔的学习日志：第三天

- 如果寻找问题，你就会找到问题。
- 你一问自己问题，你的头脑就会开始主动寻找答案。所以如果你的问题是：“为什么我的感觉这么不好？”你就会找到许多感觉不好的理由。

- 寻找让自己感觉不好的原因不是个好主意，你应该开始问自己那种有助于改善生活品质、也能亲身感受到影响的问题。
- 这四个问题可以将目标转化为实际行动：
 - 1、 我需要多做点什么，才能达成我的目标？
 - 2、 我需要少做点什么，才能达成我的目标？
 - 3、 我需要停止做什么，才能达成我的目标？
 - 4、 我需要开始做什么，才能达成我的目标？
- 记住：就是因为先有了某种程度的计划，才会导致失望。
- 与其想着自己没有的事物，不如享受现在拥有的。这会让你驱策自己，一步一步地迈向更美好的未来。
- 创造出放松的感觉，就比较能够用不同的角度看事情。
- 一旦相信某件事有实现的可能，你的世界就会变得开阔。
- 没有希望，有时就要自己创造希望。
- 表现得好像你可以掌握自己的人生，你就能掌握自己的人生。

尾声 此刻，什么是你人生中最重要的事？

人的一生当中会发生好事，也会发生坏事。你无法控制会发生些什么，但你一定可以掌控自己的处理方式。

(209) NLP 课程结束的三个月后，有一天，乔在整理桌上的文件时，发现了工作坊的手册，看到上面写着彼得的电话号码。他打开皮夹，拿出艾伦的名片。也许我该打个电话给他们？

“喂，彼得，我是跟你一起参加 NLP 工作坊的乔。最近过得如何？”

“嗨，乔，很高兴接到你的电话。你最近怎么样？我过得很好喔。我打破自己的纪录，成功获得欧洲锦标赛的参赛资格了。”

“真是个好消息啊，恭喜你！我真为你高兴。所以，你一直按照自己的计划执行，对吧？”

“对啊，真的很有用。我会继续努力，全力以赴。那你过得怎么样？”

“还不错啊。我又开始上健身房了，减掉了将近六公斤，觉得充满活力。此外，工作坊结束之后，我就没再碰烟了。偶尔还是会有低潮，但已经很少发生了。”

(210) “‘能量方块’真是太神奇了，每次运用这项技巧，都可以感觉到自己进入最佳状态。罗斯教我的这个方法真的很有用，他好像也过得不错。我没有泰瑞莎的消息，但莎拉好像已经找到愿意替她出书的出版社了。课程结束之后，你有跟艾伦联络吗？”

“没有，不过我正要打电话给他，聊聊近况。”

“那替我向他问好。”

乔答应了，然后他们又闲聊了几分钟。他喜欢这种联络朋友、询问近况的感觉。

接着，乔打电话给艾伦。“喂，乔，听到你的声音真好。最近过的如何？”

乔开始说起自己这三个月来的状况，以及刚刚从彼得那里听来的消息。

(211) “都还不错。工作坊的课程结束之后，发生了不少事，有好有坏，但我进步很多。我现在感觉很好，很满意自己。我想我已经学会不要对自己那么刻薄，也更相信自己了。此外，我认识的人愈来愈多，跟别人相处时也觉得更有自信。真的很感谢你的指点。”

艾伦很开心。“真是太好了，乔。这只是你全新人生的起点而已。”

“是啊。对了，我有个小问题想问你。虽然我现在比以前更能掌握自己的工作，但我的心就是不在那里。我想要换工作，可是不知道接下来要做什么。你有什么建议吗？”

“首先一定要记住：要忠于自己的价值。”

“我的价值？”乔问道。

“没错。课程结束后，主办单位应该有寄一封信给你，信封是金色的。你收到了吗？”

(212) “等等。”乔翻找着眼前那一堆东西，看见许多他先前觉得不重要而没有拆开的邮件。他很快就找到了金色信封。“喔，找到了，一定是混在这星期的那些非紧急文件里了。”他有点不好意思地说。

“好，打开看看。它里面写的东西很重要，可以帮助你弄清楚自己该怎么做。”

亲爱的乔：

恭喜你完成三天的课程，学会如何获得个人自由。不过，真正有意思的部分接下来才要开始。

人的一生当中会发生好事，也会发生坏事。你无法控制会发生些什么，但你一定可以掌控自己的处理方式。

学习关于个人自由的一切，让你可以用你想要的方式去感受事物，并创造出能够让你的人生变得更美好的感觉。然而要享受自由，你必须再问自己一个问题。做出重大决定之前、设定目标之前，都要问这个问题。这个问题就是：

(213) 此刻，什么是你人生中最重要的事？

好好回答这个问题，确定你心中总是有清楚的答案。这能让你与自己的内在价值保持一致，如此一来，你的决定永远都会支持对你最重要的事。

祝你拥有最美好的人生，也希望你已经决定选择自由。

理查·班德勒博士

(214) 乔又将整封信重新读了一次，专注地撕开这个问题。这时，他的手机响了。看到来电显示的名字，他笑了。是玛莉亚。他们在电话上约好时间，要一起去散散步、聊聊天。最近几个星期以来，他们相处的时间很多。

挂上电话之后，挂上电话之后，乔从厨房的窗户往外看。也许是因为刚和玛莉亚讲过话，也许是因为这几个月来他已经改变了对自己的想法，他忍不住一直想到母亲。母亲总是告诉乔，他很特别，有着自由的灵魂。他希望母亲此刻正看着他。信里的问题一直盘旋在他的脑海里，他发现自己找到答案了。

他人生中最重要的是，是“人”……包括他自己。

门铃声将乔的思绪从窗外拉回现实中。他跑到门边，很快地打开门，接着脸上露出大大的笑容。他的女朋友来了。她跳进乔的臂弯里，抱住他。乔甜蜜地吻上她的唇，凝视着她的双眼。

“莎拉，见到你我好开心。”

NLP 精英实战群对外开放即将关闭

错过一次，遗憾终生！

详细咨询：QQ 75665544

NLP 心语智慧总群：47744851

NLP 心语阁：www.nlpxyg.com



享受精彩

只需微信扫一扫：nlplove

欢迎你是用【NLP 精英实战训练群】学习专用版！

我们在实战群里，等着你！