

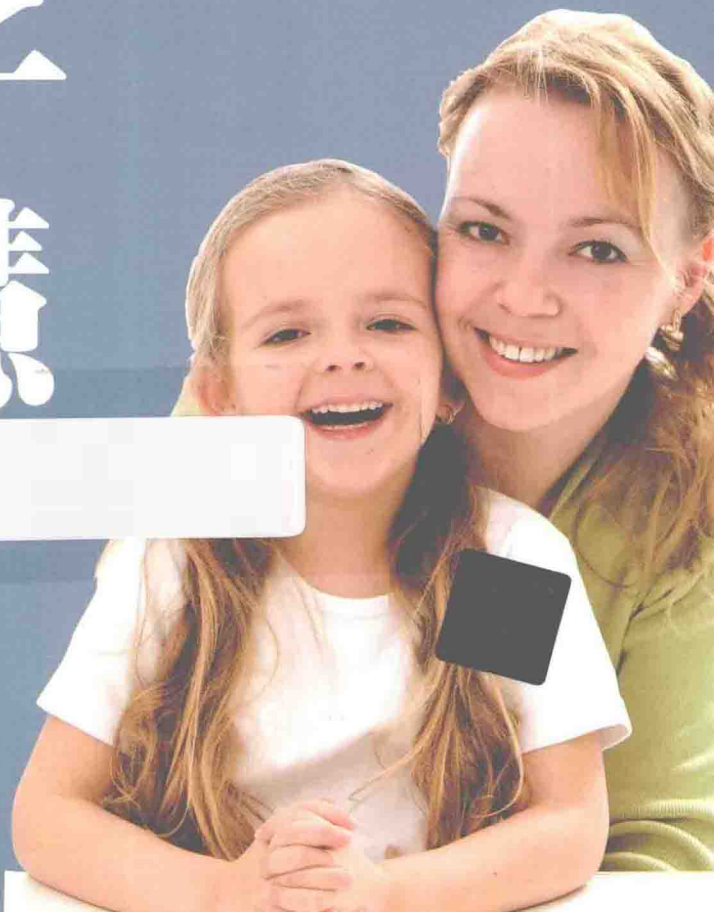
教育孩子光有爱还不够，还要了解孩子，掌握教育孩子的各种技巧和方法
本书是将NLP系统化、本土化的亲子关系全面技巧著作

NLP



张修兵 著

亲子智慧



清华大学出版社

NLP 亲子智慧

张修兵 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

作为父母，任何事业的成功都比不上孩子教育的失败，但是教育孩子，光有爱还不够，还要懂得如何去爱。孩子的成长有其自身的特点和规律，我们必须加以学习，容不得无证驾驶、摸索前进。

教育孩子要跟得上时代的发展，摒弃落后的教育观念，重复旧的做法只会得到旧的结果。任何创新的方法都会比固有的多一分成功的机会。本书是国内首部将 NLP 和萨提亚亲子课程系统化、本土化的亲子关系全面技巧著作，它没有太多的理论和说教，更多的是一些实用性的技巧和方法。每年都有成千上万的父母因 NLP 获得心灵的成长和有效的改变，相信下一个改变的就是你。父母改变一点点，孩子成长一大步。

本书适用于孩子家长、学校老师，以及所有对亲子教育感兴趣的人员阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

NLP 亲子智慧/张修兵著. --北京：清华大学出版社，2014

ISBN 978-7-302-36343-9

I. ①N… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 084682 号

责任编辑：张丽娜 梁媛媛

封面设计：杨玉兰

责任校对：马素伟

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>，010-62791865

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市溧源装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：15.5 字 数：339 千字

版 次：2014 年 6 月第 1 版 印 次：2014 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1~2600

定 价：35.00 元

前言

教育孩子，光有爱还不够

著名电影导演黑泽明说过一句名言：你可以征服世界，但你不一定能征服你的家乡！同样，你可以指挥千军万马，但你未必能叫动你的孩子办一件小事。为什么？原因很简单，因为你不懂如何面对一个孩子，或许你从未学过如何教育孩子！

每个孩子都是一粒种子，天生孕育了巨大的能量。养育孩子，其实并不需要花费太多精力，只需要在适当的时候给予他所需要的营养。就像一棵小树一样，在适当的时候给它浇水，它自然就会朝着有阳光的方向生长。作为父母，我们要做的就是了解孩子成长的特点，在不同的时期给予他们所需要的各种营养。比如，有的孩子不太听话，有的孩子不爱说话，其实这些都不是问题行为，而是孩子的性格表现。性格没有好坏，只是不同而已，我们要了解孩子的性格类型，然后选择有针对性的养育方式，支持他们自然而独特地成长。

教育孩子，光有爱还不够，还要有技巧和方法。每个孩子生来就是一块玉，正所谓“玉不琢，不成器”，如果你手里的工具是一把斧头，而不是一把精美的刻刀，那么玉就可能会变成石头，失去了原有的价值。我们经常看到有些父母用不当的方式教育孩子，让孩子过分委屈和过分承担责任。面对孩子的反抗，父母有时只能仰天长叹，变得有心无力，于是就会时常出现“打在儿身，痛在母心”的无奈之举。我想没有父母愿意这么做，只是当下没有更好的方法。

教育孩子，光有方法还不够，还要“知其然，并知其所以然”。我们学习的任何一个理论和方法都有其成立的条件，也有其不成立的环境，只学习方法，或一味地模仿他人都是不行的。为什么大河向东流，司马光会砸缸？方法之所以有效，是因为水往低处流这个原理。教育孩子也一样，只有方法还不够，还要知道方法背后的原理，这样，以后遇到类似问题，你才能做到灵活运用，才会有更多的选择。比如，孩子不学习，你就惩罚，结果孩子越来越不爱学习，原因是孩子天生追求快乐，逃避痛苦，若我们经常将学习和惩罚连接在一起，孩子自然会选择逃避，问题就会越来越严重。

大多数父母由于忙于工作而疏忽自己的孩子，进而错过最佳的引导教育时机，最终使不良习惯初见端倪或积重难返。这些不良习惯随着孩子的成长越来越让父母揪心。父母手中的法宝早已用尽，如今似乎已经是无计可施，怎么办？放任自

流？于心何忍！力挽狂澜？但又感觉江郎才尽！担心、忧郁、焦虑、困惑……孩子的成长似乎已经不是他们一个人的事情了，这也成了广大父母的一块心病。

NLP 源于美国，如今已风靡世界，被誉为人类智慧的 DNA，大脑的“使用手册”。它是在完形治疗的基础上，结合艾瑞克森催眠疗法和萨提亚家庭疗法形成的一门高端心理学。在国内外，每年都有成千上万的人通过学习 NLP 获得心灵的成长和有效的改变。

然而，目前在国内还没有一本系统的、本土化的 NLP 书籍，而参加香港 NLP 大师在国内开设的课程需要四五万元，且大多在广州，这使得一些家长只能望而却步。作为一个一线教育工作者，我觉得爱需要传递，好东西应该分享，编辑出版本书的目的就是让更多的父母有机会、有能力学习这门实用性和操作性都比较强的高端心理学课程。本书融合了 NLP 执行师、亲子关系和萨提亚亲子关系课程的精华，并结合了中国的实际情况，是一本真正意义上的 NLP 亲子关系全面技巧著作。

NLP 虽然是一门高端心理学课程，但并不代表它是一门难学的课程。NLP 的实用性在于它是一门小学生不会觉得深奥，大学教授也不会觉得肤浅的学问。尤其是这本亲子关系书，都是经过本土化改造的，文章内容通俗易懂、案例丰富，更加适合中国人的生活背景和阅读习惯。

本书没有太多理论和说教，更多的是一些实用性比较强的技巧和方法，告诉父母如何才能成为一个卓越的父母，孕育卓越的种子。除此之外，本书的与众不同之处还在于，它不是在阐述一两个重要的教育观点，也不是哪位家长的个人教子经验，而是在向大家介绍一门先进的教育技术——它有原理可以研究，有规律可以学习，有方法可以复制。

多年的学习和实践经验让我清楚地认识到：教育孩子不仅是一门科学，更是一门艺术，每个家长都应该从头学起，容不得无证驾驶、摸索前进。

NLP 认为，有效果比有道理更重要，重复旧的做法只能得到旧的结果。这是一个崭新的时代，与过去相比，孩子的成长环境已经发生了很大变化，因此我们的教育观念也需要适时地调整，应做到与时代同步、与国际接轨。

父母改变一点点，孩子成长一大步；今日的种子，明日的大树。

作者

目 录

第一章 NLP 基础知识

教育孩子，我们要做到知其然，并知其所以然。不能只懂方法或模仿他人的成功教子经验，还要知道方法的理论基础和适用条件。这样，不管以后遇到什么问题，都可以做到举一反三、灵活应对。

- 第一节 什么是 NLP /3
- 第二节 NLP 意识和潜意识 /7
- 第三节 NLP 理解层次 /11
- 第四节 最具破坏力的三个信念 /19
- 第五节 NLP 卓越父母的信念系统 /24

第二章 孩子的成长特点

养育孩子，其实并不困难，我们只需要遵循一些简单而重要的规则就可以了。当了解了孩子的心理特点，发现了他们的成长规律，我们就可以实现“做正确的事”，而 NLP 的各种技巧就是让你“用正确的方法做事”。

- 第一节 孩子成长的几个关键时期 /35
- 第二节 孩子的性格和行为特征 /42
- 第三节 了解孩子的学习类型 /52
- 第四节 男孩和女孩的教育区别 /60

第三章 卓越的思维模式

面对问题，思想决定行为，角度决定态度。教育孩子，方法的落后源于观念的落后，改变观念最快速、最有效的办法就是改变思维。我们可以通过学习和模仿卓越人士的思维模式让自己变得更加卓越。

- 第一节 重定意义，没有问题行为 /69
- 第二节 重定因果，孩子没有问题 /74

第三节 重定焦点，改变不好的行为习惯 /79

第四节 重定立场，做智慧父母 /87

第四章 NLP 专业技巧

NLP 专业技巧，又叫潜意识沟通技巧。正所谓“明枪易躲，暗箭难防”，潜意识沟通具有“随风潜入夜，润物细无声”的良好效果，能让孩子在潜移默化中发生改变。

第一节 NLP 心锚技巧，管理孩子的情绪 /95

第二节 NLP 隐喻技巧，用故事来教育孩子 /100

第三节 NLP 换框法，快速改变思想的技巧 /107

第四节 暂停技巧，让失控的孩子冷静下来 /113

第五节 NLP 快速亲和力技巧 /117

第六节 先跟后带，引导孩子与父母合作 /122

第七节 身心合一，让孩子自觉、自发 /126

第八节 比较技巧，正确的比较让孩子更自信 /129

第五章 NLP 语言的使用技巧

语言是思维的载体，人类表达自我的方式。在沟通时，我们可以通过语言接受对方的信息，洞察对方的内心世界；同样地，我们也可以通过发挥语言的威力来影响对方，以达到沟通的目的。

第一节 NLP 语言的威力 /135

第二节 NLP 正面宣言的威力 /139

第三节 NLP 魔法语言 /146

第四节 NLP 上推下切技巧 /153

第六章 NLP 应用技巧、赞赏和责罚

美好的东西让人回味无穷，丑陋的东西让人胆战心惊。孩子天生追求快乐，逃避痛苦。赞美和奖励可以让孩子产生美好的心境，留下美好的回忆，激励孩子不断前进。

第一节 有效赞美孩子的技巧 /161

- 第二节 孩子犯错，批评还是指导 /168
- 第三节 有效奖励孩子的技巧 /175
- 第四节 孩子犯错，要不要惩罚 /179

第七章 NLP 应用技巧、响应和建议

孩子生来就是一块玉，正所谓“玉不琢，不成器”。如果你手里的工具是一把斧头，而不是一把精美的刻刀，那么结果就可能会让你失望。本章的 NLP 技巧就好比一把精美的刻刀，面对孩子，让你做到胸有成竹、游刃有余。

- 第一节 梦想需要支持，需求必须限制 /187
 - 第二节 情绪可以宽容，行为必须限制 /192
 - 第三节 响应和建议孩子的技巧 /197
 - 第四节 肯定和引导孩子的技巧 /209
 - 第五节 引导孩子独立自主的技巧 /217
-
- 附录 A 《爸爸去哪儿》个案分析 /223
 - 附录 B 张修兵经典语录 /233
 - 参考文献 /240





第一章

NLP 基础知识

教育孩子，我们要做到知其然，并知其所以然。不能只懂方法或模仿他人的成功教子经验，还要知道方法的理论基础和适用条件。这样，不管以后遇到什么问题，都可以做到举一反三、灵活应对。

第一节 什么是 NLP

NLP 导读

NLP 源于美国，如今已风靡世界，被誉为大脑的“使用手册”，人类智慧的 DNA，它是在完形治疗的基础上，结合艾瑞克森催眠疗法和萨提亚家庭疗法形成的一门高端心理学。在国内，每年都有成千上万的人通过学习 NLP 获得心灵的成长和有效的改变。

NLP 释义

NLP 是三个英文单词(Neuro Linguistic Programming)的缩写，翻译成中文就是“神经语言程序学”或“身心语言程序学”。它是一门研究人类思想和行为之间运行规律的学问，被誉为人类大脑的“使用手册”。

1. 关于神经(Neuro)

经链又叫神经链，我们的身体和心灵经由我们的神经系统连接在一起，神经系统控制着我们的感觉器官(视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉)以维持与这个世界的联系。可以说，我们的经验、自我认知、信念、价值观、习惯、性格等都是一个或多个神经链的组合。因此，只要改变了我们输入、处理、保存信息的方式，就可以改变我们的观念与感受，进而改变我们的行为、习惯、性格乃至命运。

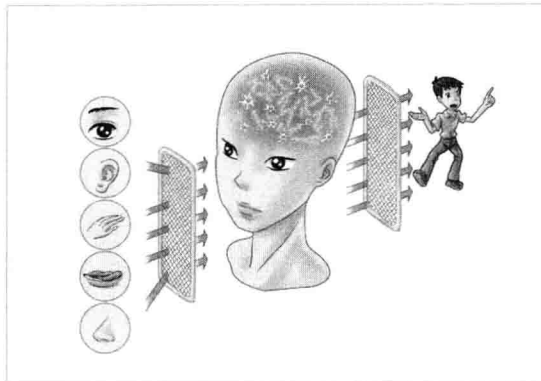
2. 关于语言(Linguistic)

语言是思维的载体，人类表达自我的方式。我们通过语言与别人进行沟通、交流，语言显示着我们的思考模式、信念及内心的种种状态，我们可以通过语言洞察对方的内心世界，并通过发挥 NLP 语言的威力，对彼此的身心产生影响。这里的语言是广义的语言，包括文字、语气语调和肢体语言。

3. 关于程序(Programming)

程序是指我们的思维习惯和行为习惯，每个人都有自己的一套思维模式和行为习惯，我们可以通过学习 NLP，去复制卓越人士的思维模式，然后将大脑里的“程序”进行不断的更新，就像电脑的“软件升级”一样，保持最优化的状态。





NLP 的三个英文单词分别对应的就是输入信息、处理信息和输出信息，它向我们诠释了人类的沟通模式。这里的“语言”包括肢体语言，也就是我们通常所说的“行为”，所以 NLP 是一门研究人类思想和行为之间运行规律的学问，被誉为人类智慧的 DNA，大脑的“使用手册”。我们可以通过观察别人的行为和语言模式，来了解他的思想和内心世界，并凭借对大脑是如何运作的了解，去有效地配合它、提升它，将大脑的“程序”进行不断的升级，从而使我们的人生更加成功和快乐。

通俗地讲，人脑如同电脑。我们的身体好比电脑的硬件，思想好比软件，光有硬件不行，还要安装软件，软件装好了还不行，还要不断地进行升级，经常向一些成功人士学习新知识、新理念；电脑运行久了会变慢，就需要清理缓存垃圾，丢掉那些落后的思想观念；有时候电脑运行的过程中还会中毒，那就是我们的思想出了问题，这时就需要杀毒，如果不杀毒，电脑就有可能“死机”。

学习 NLP 的意义

NLP 被誉为人类智慧的 DNA，大脑的“使用手册”，它发现了人类思想、情绪和行为背后的规律，所以它可以帮助人们处理各种困局，如情感、生活、工作以及亲子关系等。透过自我觉察，帮助自己达成理性与感性的协调一致、身心合一，进而达到外在的和谐幸福、成功快乐、卓越富足。

具体来说，学习 NLP 的意义主要有以下几个方面。

1. 学习 NLP，可以让我们的人生更加幸福和快乐

当我们面对生活中的问题时，我们不会再去计较对与错，而是去关注怎么做才更有效果。因为当我们去计较对与错时，已经陷入了问题框架，失去了灵活性。比如，有的父母说孩子不打不成才，于是就用打骂的方式来管教孩子，结果孩子越来越不听话。重复旧的做法只能得到固有的结果，有道理不一定有效果，我们

要选择有效果的方法。

2. 学习 NLP，可以让我们拥有更多的选择和智慧

智慧来自多角度的视野，卓越源于拥有更多的选择。在生活中，我们往往会以自我为中心，当我们站在对方、他人和系统的位置去看事情时，便会有不同的感受和观点。人际沟通时，NLP 之所以有效，就是因为它能够让我们透过不同的角度去观察事物，这样我们就拓宽了视野，从而拥有更多的选择。

3. 学习 NLP，可以帮助我们掌控自我思维的工具和方法

NLP 研究的是人类的沟通模式，大脑处理数据的程序和方法，因而当我们学习 NLP 时，就会越来越能够掌握思想和行为、情绪之间的规律。当我们能够掌控自己的思维时，就能够管理我们的情绪，因而我们面对事情的反应、态度、行为，甚至思想都可以提升到更高的层次。比如，人生的挫折，你若把它当成失败，就会痛苦、自卑；你若把它当成经验，迈向成功的踏脚石，那么你就会快乐、自信。

4. NLP 可以教我们学会模仿，以及复制卓越的方法

例如，若我们掌握了 NLP 后，便可以把英文考试 100 分的程序和方法复制到语文的考试中，从而获得快速的提升。同样地，假如我们发现有一位男孩子特别受女孩子欢迎的话，就观察他的策略，继而就能够快速学习他的过人之处。在体育比赛中，有很多教练也用这种方法来训练他们的学员。例如，透过模仿卓越，可以让那些从来不会射击的人可以在一天之内达到神枪手的水平。

5. NLP 可以帮助我们提高语言的影响力和说服力

语言是有力量的，一言可以兴国，一言也可以丧邦。而且语言是有魔力的，比如，有个将军带着士兵在沙漠中行军，大家已经没水喝了，如果他说：“继续向前，前面有水。”是不会有有什么效果的。但如果他说：“继续向前，前面有一片梅林。”这下就不同了，一想到梅子的滋味，身心自然会产生反应，士兵们的嘴里会涌出口水，这就叫“望梅止渴”，在 NLP 心理学中叫作“心锚”。

简单地说，NLP 就是关于人的学问，学了 NLP，就会对人有更多的了解。当我们对人有了更多的了解时，那么从事所有跟人相关的工作就会得心应手。如今，NLP 已经是世人公认的快速、有效的个人改变技巧。

目前，在国内，每年都有成千上万的人通过学习 NLP 获得心灵的成长和有效的改变。NLP 可以帮助我们树立自信，战胜恐惧，改善人际关系，从而取得更大的成功。这包括我们熟知的美国前总统克林顿、世界首富比尔·盖茨、英国王妃戴安娜、电影导演斯皮尔·伯格、网球明星阿加西、激励大师安东尼·罗宾，以及著名节目主持人拉里·金……





NLP 的起源与发展

NLP 起源于美国加州大学，由一位计算机天才理查·班德勒和另外一位语言天才约翰·格林德共同创立。它是在完形疗法的基础上，结合世界催眠大师艾瑞克森催眠治疗模式的暗示方法和萨提亚家庭治疗模式的语言技巧形成的一门高端心理学，经过三十多年的发展，如今已经风靡世界。

NLP 是一门非常实用的心理学，对于企业，可用于销售、谈判、激发创造力、增强领导力；对于个人，可用于树立自信、疏导压力、有效沟通、消除创伤、增进家庭和谐，以及通过心理调节达到戒毒、减肥等目标。在一些国家，NLP 甚至还运用于间谍培训。

NLP 已被美国许多著名大学列为主修科目，在全世界，也有多所专门教授 NLP 的大学。至今，全球 1000 家大企业中至少有 400 家将 NLP 运用到企业管理当中，并取得了显著的效益。NLP 也被公认为最有效的提升个人和公司竞争力的学问之一。

1997 年，中国 NLP 学院在广东成立，经过十多年的发展，如今已经形成了一套完整的心理学培训体系。它包括三门 NLP 的主体学问：执行师、高级执行师和导师；七门 NLP 应用学问：教练技术、销售心理学、情绪管理、人生导演、亲子教育、领袖口才，以及 NLP 的三个源头学问——催眠治疗、萨提亚、完形治疗。

NLP 精神鼓励人们不固守旧有的条条框框，所以在中国，常常被传统的学院派所排斥，在正统的学府里未曾建立应有的地位。今天的 NLP 在学校是学不到的，但是在生活中却是非常需要的学问，所以 NLP 的发展将会一直快速地进行下去。

温馨提示

NLP 亲子课程好不好学

NLP 虽然是一门高端心理学，但并不代表它是一门难学的课程。NLP 的实用性在于它是一门连小学生都不会觉得深奥，大学教授也不会觉得肤浅的学问。尤其是亲子关系方面的内容，都是经过本土化、系统化改造的，并以一种通俗的方式展现给大家。

第二节 NLP 意识和潜意识

NLP 导读

人的大脑分为意识和潜意识两种状态，我们习惯于把左脑称为意识脑，右脑称为潜意识脑或本能脑。意识是可以被觉察到的，就像海平面上的冰山，而潜意识是隐藏在下面的一股神秘力量，不容易被觉察。意识和潜意识是相互配合、相互制约的关系。

什么是意识和潜意识

我们大脑的功能，从运行的角度看，有意识和潜意识两种状态。

所谓意识，就是我们可以觉察到的状态。比如，当我们在看、在听、在思考时，我们知道自己在看、在听、在思考。意识主要负责运用我们的五官和四肢与外界进行沟通，接受或发出信息，以及对接受信息的认知和思考工作。比如，逻辑思维、推理分析、语言文字、计算等。

所谓潜意识，就是我们不需要经过思考，就可以做事情的状态。

比如，走路时先迈左脚还是先迈右脚，双手交叉时是左手大拇指在上，还是右手大拇指在上。这些都是潜意识在不知不觉中释放出来的信号。潜意识主要负责维持我们生命的运行、身体各部分的运作协调，自出生以来所有记忆、知识和能力的储存，以及情绪和感觉的转变。比如，我们的心跳、呼吸、记忆、情感、欲望、习惯、做梦和直觉等。

由于意识和潜意识负责的内容与我们的左脑和右脑的功能基本一样，为了便于理解，有些学者又把我们的左脑称为意识脑，右脑称为潜意识脑或本能脑。

通俗地讲，意识就像海平面上的冰山，就像打仗冲锋在前的士兵，是可以被我们觉察到的想法，而潜意识则是隐藏在心灵深处，不能被我们直接觉察到的经验、思想、感受、欲望和力量等。潜意识的活动，虽然不为我们所直接了解，但是它会从我们的身体上表现出来。也就是说，身体是潜意识心灵的窗口，我们从一个人无意中表露出来的一些动作、表情、语言等，就可以窥见他潜意识的一些信息。

例如，人在紧张的时候会咬嘴唇，说谎的时候不敢看对方的眼睛，看到自己喜欢的东西瞳孔会放大。还有就是，我们在生病之前，身体也会发出一些信号，如打喷嚏、浑身发冷等，这些信号告诉意识，现在你需要去关心、照顾一下你的身体，如果意识不去做，那接下来就可能是一场严重的感冒。



意识和潜意识的关系

意识和潜意识之间有着一种很微妙的关系，当我们了解和掌握了它们之间的运行规律时，就可以有效地去配合它、使用它，从而发挥人的最大效用，为我们的工作和服务。

第一种情况：意识和潜意识互相配合、互相制约

一般情况下，意识服从潜意识，潜意识配合意识。

例如，一名举重运动员决定打破自己的纪录，他会有意识地决定这次举重的重量是多少，这时，他的潜意识会调整身体里的状态去实现这个目标。当他一鼓作气把重量举起时，他感到有些勉强，他的意识便会思考：要不要坚持下去，如果决定放弃，潜意识会马上改变身体里的状态，则双手无力支撑，把重量放下；如果决定坚持，潜意识会调动身体发挥更大的力量。我们经常看到的就是运动员大力吸一口气，或者大吼一声。如果这次重量确实超越了他的极限，潜意识为了保护他，会给身体各部分发出放弃的指令，我们一般会看到他的手和腿在发抖，然后意识决定把重量放下。

当一个人的意识与潜意识处于一个完全和谐合拍、共鸣共振的状态时，也就是我们常说的“身心合一”的状态时，我们蕴藏的内心力量才能够更有效地发挥出来，为人生创造出更多的成功、快乐。

第二种情况：意识和潜意识发生冲突

有时候，意识和潜意识也会发生冲突，这个时候人就会感觉到痛苦。相信大家都有过这样的经历。

我们有时候很想做一件事情，但身体里又好像有另外一个声音告诉自己这样做不妥。就像在商场，当你看到有衣服打折促销时，内心就会产生购买欲望，潜意识很想去买，但意识(理性)又感觉不合适，于是出现身体不予配合，在那儿左右为难；另一种情况是，我们明明知道这样做不对，但就是无法控制自己。比如，有的父母说，自己也知道打骂孩子不对，但一遇到孩子不听话、不学习、只看电视，就无法控制自己的情绪。这里所说的“自己”在哪里？“情绪”在哪里？这些都是我们身体里潜意识里的一部分。

第三种情况：潜意识不被意识所接纳

我们每个人生来都有一些欲望，这些欲望一般都由潜意识负责控制。比如，爱与被爱、食欲、性欲、破坏欲、无偿占有欲和控制欲等。但是，由于某些欲望是偏负面的东西，不符合社会的世俗标准和道德礼数，而且会损害自己或他人的

利益。在这种情况下，我们潜意识需求就和意识层面的规条发生冲突，不能被意识所接收。

举例 1：人人都有破坏欲

在保龄球馆，当我们问一个人，为什么喜欢打保龄球时，得到的答案一般都是“锻炼身体啊”、“高档享受啊”等，其实在他们的潜意识里，根本不是这个原因。试想，如果要锻炼身体，为什么要在密闭的保龄球馆，而不是去户外呢？如果说高档，15 元一局又有什么高档可言？

说到底，人们爱打保龄球的真正原因是满足自己的破坏欲。每个人生来都有破坏欲，但由于破坏欲是一个负面的东西，所以人们一般不会宣之于口，而是将它隐藏起来。隐藏久了，就会觉得痛苦，就需要找个途径发泄，而保龄球正好是一个不错的方式。当人们看到码得整整齐齐的球瓶被打得稀巴烂时，内心就会释放出一种难以言表的快感。

所以，当我们再看到自己的孩子把玩具弄坏，把墙面弄脏，把房间弄得乱七八糟时，就不足为奇了，因为这就是孩子的破坏欲，只是他们还小，还不知道隐藏罢了。

举例 2：人人都有无偿占有欲

我们每个人都有无偿占有别人财富的潜意识，这是一种人性的原始欲望，只有强弱之分，没有有和无之别。远古时代，无偿占有欲是动物的本能，人类在孩提时代大多都会有抢占别人玩具的行为，习得社会规范后，人们才恍然大悟——无偿占有别人财富就是贼，为社会道德所不容。于是人们就会把这种情绪放到潜意识里，但它从未消失。

正是因为无偿占有欲在意识层面是不被允许的，所以许多能够满足它的替代品就应运而生了。比较典型的就是“开心农场”，很多达官贵人、教授、博导、局级干部每天早上 4 点钟起来偷菜，偷得不亦乐乎。其实说到底，真正会在“开心农场”里偷菜的官员大多不是贪官，因为贪官已经在贪污公有财产的过程中满足了无偿占有别人财富的欲望，不需要再用这种方式加以满足。

现在，试想一下，如果你有足够的能量，可以不考虑社会规范，不在乎别人的眼光，你是不是也想用石头去砸玻璃，也想拥有豪车、豪宅？

第四种情况：潜意识可以替代意识

当一个人无须与外界联系时，意识是可以休息的。当我们睡觉时，意识则是全面休息的。而潜意识则是无时无刻不在工作的，它不会睡觉、不会休息，只有当一个人死亡的时候，潜意识才停止工作，潜意识无时不在。所以，当我们的意识需要休息，或者忙于其他工作时，我们的潜意识就可以替代意识工作。

