

心理能力程序 是这样发挥作用的

这样的电影脚本是大家都知道的：我们正与一个亲密的朋友在一起。不知是什么原因，我们之间发生了一件不愉快的事，它令我们感到不快、生气或愤怒。往往一件琐屑小事便足以使我们发起怒来。随后所发生的事，便几乎再也不受我们控制了。指责、反击，也许两个人都往前冲，情绪越来越激动，也许一个人退回去。谁很了解自己，谁就会很快认出自己来：老一套行为模式，它们很少会真正化解这种处境。其结果在最好的情况下也就是悔恨和难过，这个结果表明，面对自己的情绪我们是多么束手无策。我们往往不是利用我们的

情绪去注意疑难问题并在可能的情况下解决这些问题，而是受人利用，一次又一次盲目地重复一些凝固的模式。

这本小书将让您学会在日常生活中遇到恼人的事时，怎样才能更好地调整自己和自己的情绪。我们大家都知道，最好的办法是根本就不要情绪激动。可是遗憾的是，这事说起来容易做起来难。保持酷或镇定，就是说在遇到麻烦事时保持控制能力，做轻松愉快的而不是好攻击性的反应。

保持酷，并不意味着像电视广告短片里那些穿昂贵衣服的人那样，做出一副冷淡和漠然的表情。内心怒不可遏，表面上却还要做出亲切、平静的样子，这常常是我们用来克服紧张状态的唯一方法，可是长此下去这种方法是令人无法忍受的。

在这本书中，您能够很有针对性地学到怎样宽松地对待日常生活中的

危急情况。您也能够通过锻炼掌握这门本领：用优雅的举止消除不友好的饭店服务员的敌意，而不是发牢骚和无谓地发怒。不在堵车时按喇叭，不去拥挤和因焦躁而勃然大怒起来，而是学会利用这段时间放松放松精神或干脆与堵车长队里的邻人开一开玩笑。

日常生活中的烦心事是可以用好心情更好地加以控制的。如果您表示反对，理由是您不能影响自己的心境，那么您就应该告别这种悲观态度。因为情况恰恰相反：您的心情不取决于偶然事件，而是取决于您自己。心情好坏掌握在您的手中！

这个思想就是心理能力程序所采用的心理学方法的指导原则。它具有神经—语言—程序这个拗口的名称，但借助这本小册子我们就可以将它运用得得心应手。NLP 是有意识地以成功为目标的。它研究怎样用更合



有意识地
以成功为
目标

适的思维和行为模式取代控制我们
内在的思维和行为模式的种种可能
性。

神经—语言—程序是在 70 年代
由美国人班德勒和格瑞德创建的，他
们想了解什么人为因素会使人陷于
某种心情，以及这些心情又如何影响
他们的行为举止等一系列问题。他们
尤其想发现，心情和行为举止在什么
情况下会起变化。所以他们观察了他
们周围那些一再以优异成绩而引起
注目的人：售货员、经理和治疗学
家。这些有成就的人的无意识的能力
被这两个治疗医生作了精确的描述，
致使它们能够被转换成可以为别人
所领会的学习步骤。这就是您现在正
在了解的神经—语言—程序。

在开始做具体练习之前，我们先
仔细看看，每逢我们恨不得要发起怒
来并且往往这样做时，我们内心究竟

有些什么活动。为此，我们以勒曼一家为例。现在是清晨，我们到这一家去偷听一下：

“立刻出来！简直太不像话了！每天早晨都是这样！”勒曼先生用双拳砸着洗澡间的门并试图按下门把手。他12岁的女儿玛蒂娜又一次不遵守洗澡间使用计划。就在星期天吃罢丰盛的早餐后大家还一致同意：早晨首先出门的那个人可以先进洗澡间，但在里面呆的时间应不超过15分钟，以便大家都有足够的时间做上班前的准备工作。星期一，一切还顺顺当当的，但是星期二玛蒂娜就已经超过了一刻钟。于是，勒曼先生非常恼火。

勒曼太太身穿晨服，她冷眼旁观这一幕，看着她丈夫在洗澡间前来回踱步，呼吸越来越急促，脸涨得通红。多年的共同生活告诉她：他马上就要发作！为了防止出现这种情况，



她压下自己心头对女儿的恼怒，劝慰她的丈夫说：

“你还来得及嘛。我已经给你准备好面包，倒上咖啡了。别跟这孩子计较啦。你知道的，她就是那个样子！”

“如果你不总是护着孩子们并原谅他们，他们也就遵守我们的协定了！”

清晨6点半，在过道里，转眼之间夫妇间便开起仗来了。“住口，克制住自己！”这是勒曼太太的母亲在死前给她的赠言：“这样，他的怒气很快就会烟消云散，你又会得到你的安宁。”

就在父亲勒曼还在大声嚷嚷、情绪越来越激烈地试图最终冲进洗澡间的当儿，儿子丹尼尔吹着口哨溜溜达达从一旁走过：“啊，跟往常一样！那好吧，我就嚼口香糖吧。牙我今天晚上也能刷。”他吹着口哨回到自己

的房间，放上他最喜欢听的唱片。房间里响起了最大音量的音乐。这对于勒曼先生来说简直就是火上浇油。“把声音调小点！”他吼叫着。

我们大家都知道这种情况。亲爱的读者，你们可以想象一下，这里的事态会怎样继续发展。勒曼夫妇能不能轻松愉快、从容不迫地去上班，这就很成问题了。为什么我们之中的大多数人对这一幕感到非常熟悉呢？因为我们从中重新辨认出了我们在遇到不愉快的事和意见分歧时会作出的典型反应：

• 勒曼太太躲进自己的小天地里去，息事宁人，退避三舍，想恢复和谐气氛。 躲避

• 勒曼先生奋起反抗，想达到自己的目的并用暴力维护自己的“权益”。 进攻

保持酷

• 丹尼尔找到一条出路——口香糖和音乐——和一种更好的心境。



我们谈及躲避和进攻，因为这是我们人类拥有的原始反应模式。我们不妨返回到几十万年前我们祖先的那个时代：当时大脑只知道一个目标，那就是确保活命。有两个活命的途径：躲避或进攻。通常的做法是用木棒在氏族内部争得自己的权益。情况危险时，人们要么出击，要么逃之夭夭。由于两种途径，即躲避或进攻，均需要付出全部体力，大脑便将所有其他的思维功能降到最低限度，以便为躲避或进攻准备好足够的能源贮备。这就是原始形态的应激反应。我们也称它为“尼安德特人^①效应”。

① 尼安德特人：在德国杜塞尔多夫附近的尼安德特发现的旧石器时代中期的“古人”。

我们的大脑还在作着类似几十万年前那样的反应。如果我们的身心陷于消极紧张的重压之下，大脑中心便全神贯注于躲避或进攻，并将大脑所有的其他功能调到“微火”档上。大脑在这样一个瞬间合乎规则地失去平衡，于是我们就不再有和谐和平静。所以我们在身心紧张状态下也就不能清醒地进行思考。由此可见，我们一直还在作出躲避或进攻的反应。实际上，这样做是不合乎时势的，因为，跟我们的先辈那时候的情况不一样，今天我们很少处于生命经常受到威胁的境地。

躲避行为导致我们感到身体不舒服，因为大脑提供的能量我们却不利用它。我们的心情降到零点，因而思维能力被排除了。我们感到自己微不足道、浑浑噩噩和思想贫乏。采取进攻行为时情况与此相似：我们咒骂、威胁并且有时也向四处出击，然

后我们平静下来了。我们有这样的感觉，我们必须战斗，不惜一切代价坚持住。这里也缺乏有独创性的解决问题的可能性。

您不妨从这几个角度再次观察勒曼夫妇的行为并把它与儿子丹尼尔的反应对比。丹尼尔嚼口香糖、放音乐唱片，他的反应具有独创性。他的思维能力依然开动着，因为他既没感到有躲避也没感到有进攻的必要。



对他来说，洗澡间被占用不构成什么威胁。

如果我们没有受到直接威胁，我们也就既不必躲避也不必进攻。这样，思维能力依然活跃，我们就能够把能量用在独创性地解决问题上。我们感觉舒服，有主意，心情更愉快。那就是说，如果我们消极地感觉到身心的紧张状态，我们就会作出躲避或进攻的反应。长此下去，这就会使我们的身心憔悴。保持酷，也就是积极

保持酷

地体验身心紧张状态并把它作为一种挑战，它激励我们去发现解决问题的新办法。

发怒或保持清醒



现在您可能会想：说说容易做起来难。如果我处于身心紧张状态，在这种时候，高度紧张的我无法再郑重其事地考虑这是积极的还是消极的紧张状态。假如您对这样一种态度感到满意，那您也就没有必要拿起这本书来读了。而假如没有使我们在身心紧张状态中保持酷的简单易学的办法，也就不会有这本书。您不妨利用这众多的可能性，来缓和您的情绪，来发现您的这种保持酷的无意识的力量吧。您会学会随时激活您的心理能力。

您考虑一下：您在身心高度紧张

状态下反应酷的情况了吗？这种情况属于哪类性质？您明智的解决办法是怎样的？

丹尼尔·勒曼一定是看见他妹妹拿着她的全部化妆品走进洗澡间了。他想起，她要在学校里作一个重要的报告，接着便联想到：洗澡间一定会被占用得更久。他的解决办法是：不进行无谓的争吵浪费宝贵的时间，而是放他最喜欢听的唱片，在美妙的音乐中度过这段“漫长”的等待时间。勒曼先生则相反，他的眼前是一副完全不一样的景象：使他生气的是，他的女儿已经超时 15 分钟了。他在脑子里又一次看到自己狼吞虎咽地吃早饭，然后急急忙忙奔向公共汽车的情景。他的反应如何呢？他越来越猛烈地砸门，越来越大声地重复那同一句话，完全忘记了有人在盥洗室，并认为他妻子的安抚政策是火上浇油。

您也有过这样的经历吗，它们需要您一再立刻作出反应并简直找不到明显的解决办法？那就请您拿起纸和笔，记下您想起来的全部积极的和消极的反应，这也许会对您有所帮助。

您不妨选择让您身心紧张的典型的日常情景中的一个。请您先记下所有您本能地想起来的感受。您看到了什么？您采取的是什么态度？您做了什么？您说了什么？您在哪个身体部位感觉到了什么？可以用一句典型的话贴切地描述这种情况吗？我们常常选择一些比喻性的话，诸如：“这使我勃然大怒”，“我火冒三丈”，“我气炸了肺”。

您不妨开动脑筋想一想，如果您采取酷的态度，在同样的情况下您会看见、听见、感觉到和干些什么。请您在这里也找到您的比喻性的“咒语”吧，譬如：“我保持镇静”或“今天

我潇洒一回”等。您别着急。重要的是要弄清楚，您泰然自若或心情紧张时，有些什么内心活动。

“慢着，发怒之前，不如抽一支……！”许多人心情烦躁、火冒三丈时，这个出了名的香烟盒小男人十有八九都会和他们相随相伴。这个小男人在这时便拿起香烟来抽，以便镇定自己的情绪。香烟对小男人意味着什么？

- 积极休息
- （不健康的）深呼吸
- 做某种完全不同于先前做过的事
- 赢得思考的时间，开小差和放松

这种潜意识可以让人在身心紧张中得到一种合法的间歇，虽然它会有损害健康的副作用。不抽烟的人在这种情况下喜欢吃点别的什么，譬如巧克力。

不管怎么样，我们的潜意识往往会把我们的举止行为引向一种“替代行动”，以便减少紧张和压力，目的是减少肾上腺素并使身体得到一次休息。这种情况一旦中止，随后往往就会出现另一种交往。

勒曼先生大概没有能力作出这样一种中止行为，这便使得他的妻子责备他：“你早晨总要大发雷霆，这只会把事情弄得更糟糕！你就不能讲求点实际，干脆采取一些有针对性的措施？”

勒曼先生却说出一个广为人知的为自己辩解的理由：“我震惊得呆住了，我根本再也想不起别的什么事，我气得不得了，后来我就控制不

住自己了！”这种辩解的理由还经常被人接受。人们通常持这种观点：我们对心情不负责任，我们不能影响它们。实际上，这个意识的过程是可以说清楚的——而且我们能够有目的地控制它。