

心理能力程序 是这样发挥作用的

整整一星期荷尔格先生都闷闷不乐。他弄不明白为什么每次都是这样，所有的好姑娘都被别人抢走了。约根，一个刚刚休假回来的家伙，竟然主动邀请新来的同事去看电影。“她真的不错，如果我不是那么胆怯就好了！”荷尔格追悔莫及。第一眼看到她时，荷尔格就很想约她出去。“每天清晨，一想到能见到她，我的内心就充满了莫名的喜悦。我总想象着怎样邀请她一起去逛街，因为她刚刚搬来不久，这是个不错的理由。”可是，一星期过去了，荷尔格没有采取任何行动，“我不知道该怎么开口，每次面对她，所有事先准备好的话全

都哽在喉咙里，开始面红耳赤，浑身冒汗。”而不断在脑海中回旋的是一些相同的问题：如果被拒绝了怎么办？我们是同事，今后该怎么一起工作下去呢？

恰恰此时，约根休假回来了，很显然他也被新同事迷住了。荷尔格无法忍受他主动与她攀谈，更无法忍受他邀请她去看电影。而让他想不到的是，她对于邀请竟然一口答应：“太棒了！我还从没去过这儿的电影院呢！”看着她欣喜的面容，荷尔格绝望了。他痛恨约根“抢”走了她，却更恨自己。“你做事太缺乏勇气了！”过去父母和老师就是这么评价他的。无论做什么，荷尔格总担心自己的脸会变得通红，担心自己找不到合适的表达方式，而所有的担心和畏缩恰恰成为他去说去做的绊脚石。每当一人独处时，荷尔格会对自己说：“嗨，伙计！下次，下次一定直奔主题！”可结

果呢？与上一次，上几次完全相同。现在他已经毫无信心，不想再做任何克服胆怯心理的尝试了。

有时候荷尔格可以通过自己的力量摆脱这些反方向作用于他的思维方式和行为方式，但面对自己心仪已久的姑娘就完全无能为力了。在心理学中，这是一种胆怯心理的表现。“胆怯”一词在字典中被解释为：处在他人注意之中时产生的一种阻碍自己正常行为方式的心理状态，它可以导致无意识的面红、颤抖和社交能力的下降。

那么胆怯心理是如何产生的？我们又该怎样克服它呢？本书将通过源于美国的“神经—语言—程序”理论帮您找到答案。70年代中期，心理学家班得勒先生和语言学家格林德先生开始了关于人类无意识行为方式的研究，目的是找到控制情绪、调节心境的最佳答案。当他们成功地发



现了在无意识中阻止或鼓励人们去说去做的某些因素后，接下来需要解决的问题就是，怎样才能使一些消极因素，如胆怯、愤怒、紧张等等转变成使人类的生活更加丰富多彩、积极向上，换句话说，更加充实的状态。通过对恐高症患者和广场恐惧症患者的观察及其行为举止、思维结构的分析，他们研究了克服以上病症的可能方法。与此同时，他们的弟子，罗伯特·迪茨则从具体实例入手，研究了大批杰出人士的行为方式和思维过程，如迪斯尼、爱因斯坦等等。对此，本书也将一一介绍，以帮助深受胆怯心理困扰的人，迈出克服胆怯的第一步。

通过计算机学、语言学和信息学，神经—语言—程序理论的创立者们希望能更好地了解人类大脑的运动情况。他们把大脑比作失去说明书的巨型计算机。“我们要做的，就是找

到这份说明书。”本书详细剖析了“胆怯”这一人类特定的情绪。通过这本“说明书”您不仅可以了解大脑是如何运动的，而且可以掌握通过自己的力量摆脱胆怯的方法。神经—语言—程序理论的依据在于，所有的行为方式、所有的思维和感知均来自于看、听、说、嗅、味五大感觉器官系统的作用。该理论的名称也反应了这一点：“神经”——五大感觉接受并存储信息的工具；“语言”——直接与五大感官相连，通过它才能生动地描绘出五大感官经历了什么，大脑吸收、加工、存储了哪些信息，产生了怎样的感受等等；“程序”一词则表明我们可以将自身经验以计算机编程的方式存储，作为今后行为举止的指导。



抓住机会

胆怯人群的共性是什么？他们似乎受制于内心的某种程序，某种无法理解的不可见力。这种力量的存在使他们经常怯于表达自己的愿望，提出自己的要求或说服他人支持自己的主张。同其他人相比，胆怯人群表现得较为沉默、矜持，易于被人忽略。以下三种表现对他们来说绝对是不可想象或者需要相当的勇气才能实现的：

- 积极表达并维护自己的观点
- 忽略他人意识，首先考虑自我愿望
- 主动为自己谋益处

胆怯人群似乎永远处于第二位。他们更在意别人的感受,他们习惯于保持沉默,做事轻手轻脚,表现拘谨,不善或不敢表达自己的意见,害怕分歧或辩论。因此人们常常忽略了他们的存在。当然,不同的人表现出的特质并非完全相同:有些人在电话交流方面应付自如,却不敢进行面对面的交流;有些人只是面对特定人群时才感到畏缩,如有权势、有地位的人等等;有些则在异性面前尤其感到紧张。对绝大多数具有胆怯心理的人来说,面对一群人发表演讲或驳斥绝大多数人支持的观点是绝对不可想象的。同样,表达并维护他们的意见对他们来说也是难题之一。因此在这里,神经—语言—程序理论特别研究了一些成功人士的思想结构和行为方式,如迪斯尼先生,他是通过什么样的思维过程来把其诸如连环漫画、卡通电影、大型乐园等天才臆想变成现实的。

三种思维方式

迪斯尼以爱幻想著称，他可以不着边际地想象，把自己置于创造出的人物中，然后由此延伸，创造出另一个或另一些人物。如果一时找不到答案，他会回忆起以前的一些成功实例或者借鉴他人的经验。有时迪斯尼会把大问题分成一个个小问题，逐个突破。这种创作技巧的作用在于：它使大脑持续停留在想象的思维状态。作为第二步，迪斯尼开始考虑，怎样才能实现这些想象，该如何组织，分成几步？可以寻求谁的帮助等等？此时的他将注意力完全集中于对自我以及对梦想实施的考虑之中。作为第三

步，他开始对自己的梦想实施进行评价，考虑所有可能的消极因素，完善自己的计划。

对于胆怯人群来说，他们的思维结构不是由三步，而是由两步组成的。他们也是以愿望和梦想开始，却随后立刻陷入对困难、警告以及潜在失败的恐惧之中。所以通常情况下，他们会选择放弃，错过了重要的第二步。

胆怯人群总是在两种思维方式之间摇摆，他们的梦想受到潜在风险的阻碍，就像荷尔格那样，他有约她的愿望，却错过了最根本的一步：实现梦想。该做些什么才能使她接受自己的邀请呢？该怎样向她开口才不会使关系因为拒绝而变糟呢？

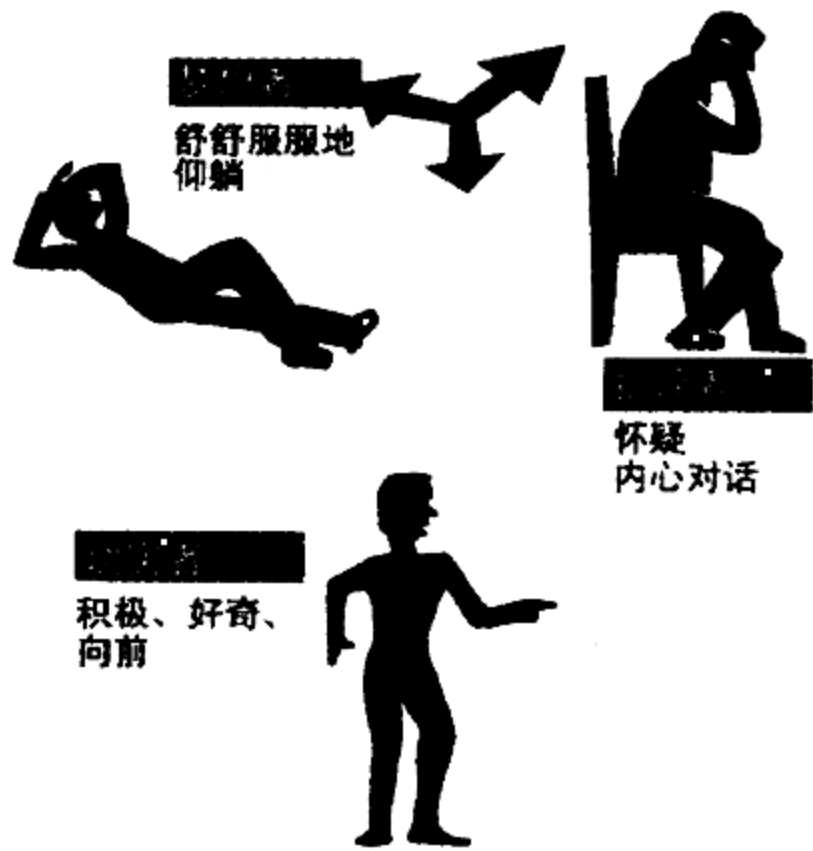
考虑可能的方法以及可能的风险是两个相互制约的步骤。迪斯尼在无意识中选择了先构想方法再评估风险的顺序，这种顺序使他有了成功

胆怯心理牢笼



由于受到困难以及风险的阻碍，胆怯人群无法实现他们的愿望。

连接三种思维方式



的可能。

神经—语言—程序理论发现，当人们把梦想、批评、实施按一定的顺序相连时，可以产生惊人的行为能力。但对胆怯人群来说，这种连接主要是在梦想和风险之间进行的，由于对困难和失败的恐惧，他们裹足不前，也就是说，他们被可能的但不是必然的风险吓住了。对于习惯使用右手的人来说，当 they 有意识地向左倾斜时，感受的批评最为强烈，这对于惯用左手者也许正好相反。为了验证这一点，您可以在内心中回忆一段消极经历，就像它正在发生一样，体验一下当您不平衡地坐或站立时，内心感受如何。一般来说，人们在内心进行的自我对话以自我打击或自我批评为主，这时身体要比梦想阶段紧张得多。阶段不同，身体一般也处在不同的位置之中。

在批评阶段，我们的听觉尤其敏

感，此时出现的一些反面言辞甚至会终生留在我们的记忆中。当内心再次提取它们时，当时的画面和感受会随之被开启。身体的胸部到臀部之间是控制听觉的开关。左臀部以下的运动会使内心进行的对话更为活跃。所以在批评阶段，身体位置一般倾向左下部（惯用右手者）。

梦想和批评阶段的另一区别是身体的对称性。想象是人体的一种平衡思维方式，而批评却以左部为重心（惯用右手者）。人的左右脑有不同的使命，左脑主要用于逻辑思维。可以更好地分析和评价，操纵人的右部身体。在左脑中还存在一个未来畅想中心，这对于梦想来说显然是很重要的。人的右脑存储了大量的经历体验，是创造力中心，可以在不同情况下提取相应的经验记录。因为右脑主要用来操纵左边身体，所以人在批评状态时身体偏左的现象则说明了当时



胆怯人群
的出路

储存在右脑中的消极经验或体验记录担当了主要角色。

当我们在想象时，右脑可以提供一些有用的经验，作为新梦想的基础，所以梦想者的身体一般是平衡的，也就是说，大脑两侧以及身体两侧处在均衡状态。如果畅想未来，身体会向右倾斜。从以上分析我们就可以比较容易地区分梦想和批评两个不同的阶段。

天才构想家迪斯尼先生的特点在于：他首先尽情地想象，然后考虑哪些是可能的，最后才是对潜在失败的分析。这种顺序的好处在于：三种阶段的身体位置变化相对不大，处在逐步加强的状态之中。您可以亲自体验一下。试着考虑如何实现某个愿望，这时您是如何坐或站立的？感觉一下您的身体是否处在平衡之中？肌肉紧张程度如何？实现状态的思维是非常集中和平衡的，肌肉比想象阶段

要紧张一些，身体处在直立状态。在梦想阶段，视觉图像比较活跃，而实现阶段则意味着您需要对如何实施进行分析。由于两个阶段的身体位置都比较平衡，所以我们可以比较容易实现从梦想到实施的过渡，反之亦然。由此可见两者是一种相互促进的关系。迪斯尼说，当他开始想象时，会走进一个特定的小房间，如果开始考虑如何实施，则走进第二个，而当开始着手分析反面因素以及可能的风险时，他会进入第三个房间。胆怯人群的问题关键在于，他们从第一步，也就是梦想阶段，直接进入第三步，也就是批评阶段。这时候他们会陷入恐惧之中，错过最重要的第二步。如果他们能有意识地借鉴迪斯尼先生的成功范例，也许就会发现，实现梦想与设计梦想原来是一样容易的。

摆脱阻碍的步骤在于：



- 了解夸大风险对我们行为举止的消极作用，通过一种模式，掌握并接受胆怯心理的不同阶段。
- 了解一些技巧和措施，弱化消极作用的影响，以实现梦想到实施的过渡。

学会游泳或永远站在岸边

毫无疑问，孩子们是最爱幻想的。随着年龄的增长，他们会逐渐产生将某种幻想变成现实的要求，至于将会遇到什么样的风险或困难则一无所知。而出于好意，父母们会阻止孩子做他们想做的一些事情，以防止他们犯自己在儿童时代犯过的错误。不可否认，这种教育方式的本意是好的，谁不希望自己的孩子完美无暇呢？但是父母们恰恰忽略了一点，那就是，在人的成长过程中，错误是必要的，它是我们了解自己行为界限的唯一途径。只有犯了错误，孩子们才会认识到，自己并不具备实现这种梦