

心理能力程序 是这样发挥作用的

我们会经常由于不愉快和意想不到的事情而感到惊慌失措、意志消沉。那些打乱我们计划的不幸的或可怕的经历也使我们垂头丧气、心灰意冷。我们要么不知所措地做出反应，陷入绝望的境地，要么有时就好斗成性，伤及他人。似乎只有时间才可以治愈这些创伤。

谁没有过运气正离自己而去甚或被命运捉弄的感觉呢？谁没有过这样的印象，仿佛有时一切都在和自己过不去？谁没有过被无计可施的事情弄得手足无措的经历呢？

在这些情况下，我们不得不对所处的形势进行完全重新认识，很多

人都喜欢将自己视为客观情况的牺牲品。

逆来顺受是很合乎情理的一种反应。然而，如果是这样，我们便几乎无法解决我们的问题，因为我们很容易变得消极，并且坠入一个无底洞。事实上除了这样一种习以为常的反应方式外，仍然存在着可以发现和学习的其它选择。

本书就将为此提供实际的帮助——就像闵西豪森使用自己的辫子一样，我们也能够将自己从意外事件的泥潭中解救出来！

逆境中潜意识里会发生什么？

这究竟是怎么回事呢？您思考一个不同寻常的想法——当命运捉弄人的时候，我们只是在极少情况下才能保持乐观向上。当幸运女神向我们招手的时候，当我们抓住了一次机会的时候，或者当我们果断地做出决定的时候，我们的心情总是很舒畅。同样，这种我们在顺境时感受到的积极的、富于创造力的能量在逆境中也可以被激发出来。



您将在本书中学到的一种心理学的方法就是以这种基本思想为基础的。神经—语言—程序研究的就是某种取得成功的诀窍，以使用更准确



的思维和行为模式来替代那些给我们制造障碍的样板。人们可以学会在逆境中迅速适应环境，主动地将船桨掌握在自己手中，驶向新的彼岸。神经—语言—程序的出发点是，我们用我们的感官了解周围的世界。这三个字母表述的是我们如何运用我们的神经系统（Neuro）、我们的语言（Linguistik）在大脑中存储我们可以“提取”的行为模式（Programmieren）。神经—语言—程序产生于70年代的美国，是数学家和心理学家班德勒和语言学家格林德勒的研究成果。他们想要更清楚地理解，我们是如何进入特定的情感状态，这些情绪如何影响我们的行为，我们又是如何改变它们的。他们观察了一些取得成就的人（经理、理疗师、售货员）——这些人在他们的生活环境中由于特殊的成就而引人注目，研究他们行为的技巧以便为他人所用。

班德勒和格林德勒试图借助于从信息学和计算机领域获得的经验来更好地理解人脑的运转方式。他们将我们的头脑与一台巨大的计算机相比较，但这台计算机的专业手册我们却无法正确破译。因此，他们将神经—语言—程序当作一种方法阐释出来，我们可以将这一方法用作我们头脑的一本“使用手册”。这本“手册”曾经帮助我获得了最持久地影响我一生的经验：“为了调剂生活，你应该随心所欲地动动脑子改变你的心情，而不要等到意外事件逼迫下被动地做出反应。”那么，实际情况又是怎样的呢？因为这听起来要比实际情况复杂得多，所以我们先举一个事例。首先，我们想仔细观察一下一位女士——我们姑且叫她希尔克·H——的遭遇。她遇到了一些不顺心的事情：

“这不可能是真的！冰箱里空空



如也，连一瓶矿泉水都没有！花草都枯死了，空气污浊不堪，灰尘遍地，烟灰缸塞得满满的，床上也弄得乱七八糟，被褥并没有换下，地板上扔着湿漉漉的手帕！”在去美国的4周旅行期间，希尔克·H 将她的住所托付给了她的朋友安妮格蕾特，因为后者的住处正在装修。当她回来的时候，她发现了一张纸条：“真抱歉，我闪电般地爱上了一个人，所以我和他出去短期度假。我会把一切重新收拾好的。你的朋友安妮格蕾特。”这张便笺是3天前写的，根本没有提到她什么时候回来，什么时候把一切重新收拾好。

希尔克既感到吃惊又觉得失望，有些摸不着头脑。她急促地来回踱着步，无法理解对方为何如此不讲信用。她突然感到有点眩晕，火气更大了。这算什么友谊啊？她仿佛又听到了安妮格蕾特最后说的那些话：“你

将会认不出你那些花的，我有一双巧手！你尽管去度假好了，我会用心照顾好一切的！”事实根本就不是这么回事！枝叶悲伤地挂在那些植物上面。她简直气懵了：“我怎么能信任这样一个人呢？我怎么会看错她的为人呢？把这个猪窝重新整理好需要好几天时间。”她的心情摇摆于愤怒和绝望之间。“这绝对不正常。安妮格蕾特一向都是很值得人信任的，”她开始有些怀疑：“但她也有不可揣度的一面。”希尔克发誓：“这种事绝不能再次发生在我身上！”希尔克·H对自己很了解，她知道，如果她继续在这里呆下去，她只会变得更愤怒。电话在哪里？她毫不犹豫地给附近一家舒适的旅馆打了电话，预订了一个房间，然后叫了一辆出租车，拿起她的箱子首先离开了这个是非之地。在旅馆里，她冲了个热水澡，又在餐厅里美美地吃了一顿晚餐。之后，她给那

位消失了的朋友发了一份电报：“我很高兴，你促使我在这里过夜。在我家恢复我们当初约定时的样子后，给我打电话！”然后，她便惬意地躺到了床上。



希尔克很有创造力地解决了她的问题。假如她不这样做，她完全可以拿起吸尘器和抹布筋疲力尽地把她朋友留下来的污物清理干净。但她的这种解决办法却是一次个人经济上的冒险，自然并不是每个人都能这样做的。希尔克只是希望整个假期不要这样被毁掉，只是希望自己在度假后能感到心情舒畅——甚至不惜以自己付账住旅店为代价。人们如何改变想法呢？希尔克·H 的事例说明，我们的头脑可以在潜意识的不同层面上处理一件发生在我们周围的事情。下面的一幅图表明我们仅仅能感受到这其中的一小部分。

下面，我们就试图以希尔克为例，继续探讨在这种情况下发生在各个思维层面上的事情：

思维层面

房间被弄得一片狼藉，当初的约定也没有被履行。希尔克使用全部感官来感受这件发生在她身边的事。她越是看着这种杂乱无章的场面，她就越发感到愤怒和失望。

环境

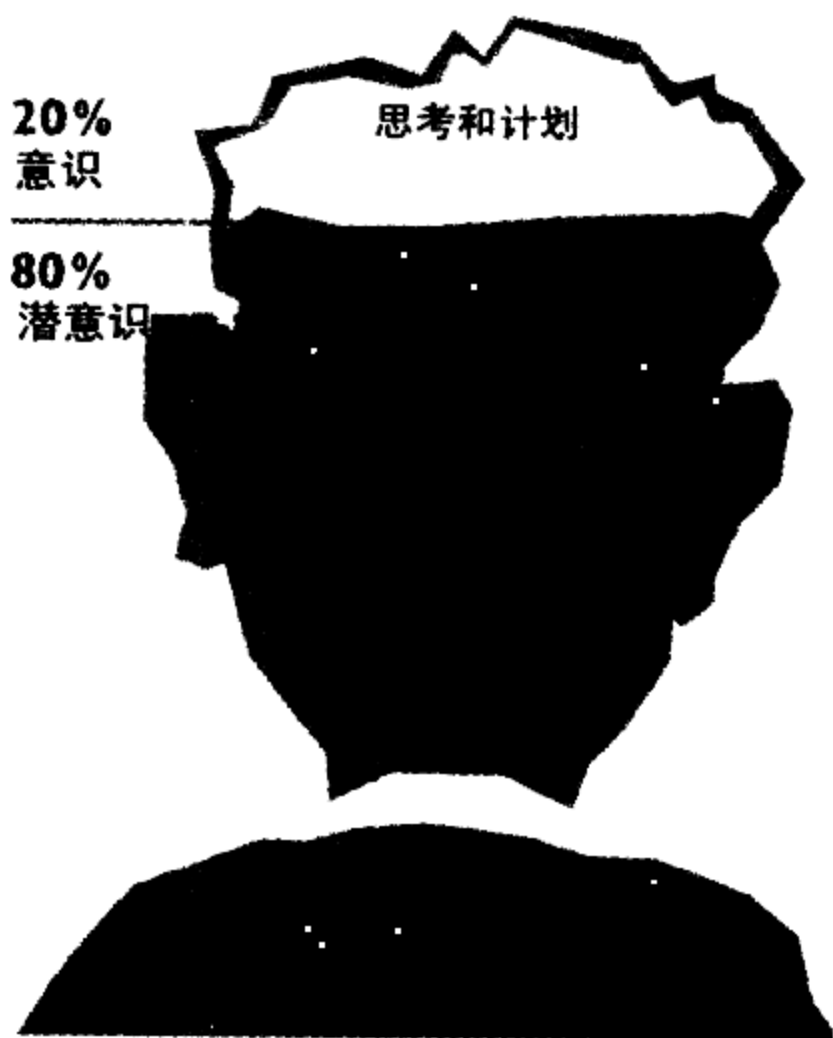
她在潜意识中如何评价这件事取决于她在头脑中唤起了怎样一幅画面——是一个恼羞成怒的女人，还是一个精神饱满地从假期中归来、仍能处乱不惊的女人。希尔克做出了选择并依此行事——她提醒她的朋友不要忘了她们的约定，以呆在旅店为代价，等待着住所重新变得井井有条。

行为和能
力

本来，她也有其他的选择，比如搬到另一个朋友或她父母那里去住。或者她可以先整理出一个房间来，然后让安妮格蕾特将其它房间打扫干净。对于我们来说重要的是，在这件事中，没有作案人或受害者，而只有希尔克一人，她在生活中主动地做出决定，从而没有变成受害者。在一阵愤怒和失望的情绪之后，希尔克思考了一下她所处的境地：“我有一个朋友，她对约定的理解与我不同。我要做的就是使我们的约定像当初达成时那样得到履行。当然，我会承担后果，但我却是主动的，将来，我也许会要一笔保证金。”

希尔克简短地考虑了一下，她是否该将这件事归咎于自身，因为她预先并没有想到她的朋友会出尔反尔。也许她也没有清楚地认识到，安妮格蕾特是否能真的履行她的责任。希尔克问自己，她可能做错了什么：“或

周围不顺利的事件



许我对安妮格蕾特一向太过迁就和
大度了。我应该明确地告诉她，干净
整洁的住所对我有多重要。”

希尔克·H 对自己的行为和能力
产生了怀疑，既觉得自己被人利用
了，又感到孤立无助。但她却始终相
信，她可以克服这种迷惘的情绪。

当我们将不愉快的事情立刻视
为自己行为的错误或自身无能的表现时，我们就会有一种孤立无助的感
觉。

价值和观
念

希尔克·H 问自己：“有谁会将这
样一幢住宅弄成这副样子而置之不
理呢？难道安妮格蕾特就这样不在乎
我们的友谊，就这样滥用我对她的信
任吗？我觉得，如今已没有任何人再
值得信任了。人性归根结底还是恶
的。”一旦联系到信仰和价值观念，
给人留下的印象就更加深刻了！由于
这一事件，“友谊”二字的价值受到
了怀疑。当我们思考我们的价值和观

念，并在这一层面上评价各种事件的时候，消极想法的危害就更深了。

当我们在潜意识中思考这些令人失望的事情时，表面上就会表现为大发雷霆、呼吸急促、意气消沉或丧失理智。随之而来的就是一种失去希望的感觉。而这种在信仰和价值层面遭受的伤害又会加剧在行为和能力层面上产生的无助感。凭借积极乐观的态度，希尔克克服了这种困难，她这样安慰自己：“办法总是会有的！”

在这个层面上，关键是我们面临重要的情况时在潜意识中所扮演的角色——儿子、女儿、伴侣、父亲、母亲、雇主、雇员等等。被自己住所中的混乱不堪震惊得希尔克将这种状况与自身联系在一起：“这种事怎么会发生在我身上呢？我怎么就这么倒霉呢？安妮格蕾特就这样轻视我，竟然做出这种伤害我的事来？”希尔克觉得，作为朋友，她的感情受到了

身份和角色

伤害，这种伤害刻骨铭心，因为它使人产生了一种被轻视的感觉。

一般来讲，我们总喜欢以与我们关系密切的人以及他们的价值观为参照。我们中的一些人很幸运，在成长中，他们学会了将不顺利的事情“限制”在适当的地方——客观环境。如果人们没有学会这些，人们就会倾向于将每件事都归咎于自己。一旦人们觉得在身份的层面上受到了侵犯，人们就会感到绝望（因为我们一种重要的价值没有得到满足）和无助（因为我们无法感到具有克服困难的能力）。起初，希尔克·H也有过类似于“总是轮到我！我为什么这么倒霉？”的念头，但不久之后，她就做出了“我自己来解决！”的选择。于是，她找到了新的出路。

尼安德特效应

为了更深刻地理解在逆境中我们无意识的活动，我们不妨追述一下几千年前人类早期的历史。那时候，在野兽的侵袭和与其它部族的争斗面前，我们不得不在毫无防备的情况下维护自身的生存。在一种孤立无助的感觉产生的一瞬间，大脑自动地使我们的祖先尼安德特人做出适当的反应——要么逃避，要么攻击。我们大脑的最原始的那部分——脑干只有一个目标——保证肉体的继续存在。那时候，只有两种选择——要么一不做，二不休，在必要时用木棒来拯救自己的生命；要么当公开的战斗



太过危险时溜之大吉。其它的反应都是不合适和不可能的。无论是攻击还是逃避都需要我们付出全力，因此脑干就会使思维的其它功能降到最低点，而将身体所有的潜力都倾注到维持生命这一目的上。

这种尼安德特效应排斥了创造性的思维，因为它是多余的。直到今天，我们的大脑仍会做出类似的反应来。如果我们深信自己在某件事上已经孤立无援，我们就陷入了一种消极的紧张状态。大脑最原始的部分就会令大脑的其它功能停滞不前。在这样一个时刻，我们的头脑便完全失去了平衡，我们便再也无法心平气和了。因此，在消极的紧张状态中我们便难以拥有清晰的思路。我们或者将自由肾上腺素引起的多余能量向外发泄，做出攻击性反应，或者将这些过剩的能量转向内部，变得消沉沮丧。尼安德特效应的循环就此形成。

尼安德特效应

