

催眠天书 ②

米尔顿·艾瑞克森催眠模式

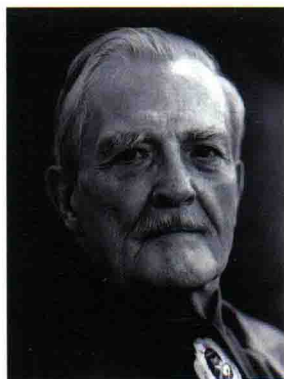
PATTERNS OF THE HYPNOTIC TECHNIQUES
OF MILTON HERICKSON, M.D., VOL II

[美] 约翰·葛瑞德 (John Grinder)

茱迪芙·迪露西亚 (Judith DeLozier)

理查·班德勒 (Richard Bandler) 著

王建兵 蒋红梅 译



NLP 创始人、国际催眠大师班德勒 代表作

世界临床催眠先驱艾瑞克森

资深 NLP 导师戴志强 黄启团

作序推荐

世界图书出版公司

催眠天书

米尔顿·艾瑞克森催眠模式 ②

PATTERNS OF THE HYPNOTIC TECHNIQUES
OF MILTON HERICKSON, M.D., VOL. II

[美] 约翰·葛瑞德 (John Grinder)

茱迪芙·迪露西亚 (Judith DeLozier)

理查·班德勒 (Richard Bandler) 著

王建兵 蒋红梅 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠天书: 米尔顿·艾瑞克森催眠模式. 2 / (美) 约翰·葛瑞德 (John Grinder), (美) 茱迪芙·迪露西亚 (Judith DeLozier), (美) 理查·班德勒 (Richard Bandler) 著; 王建兵, 蒋红梅译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2016.11
书名原文: Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D., Vol. II
ISBN 978-7-5192-2046-4

I. ①催… II. ①约… ②茱… ③理… ④王… ⑤蒋… III. ①催眠治疗 IV. ①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第269146号

PATTERNS of the HYPNOTIC TECHNIQUES of MILTON H. ERICKSON, M.D. VOL. II
by JOHN GRINDER, JUDITH DELOZIER & RICHARD BANDLER
ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE EDITION COPYRIGHT 1975, by META PUBLICATIONS
INC. P. O. BOX 1910, CAPITOLA, CA 95010, U.S.A.
Chinese Simplified language edition published by BEIJING WORLD PUBLISHING
CORPORATION Copyright © 2017 All rights reserved.

著 者: [美]约翰·葛瑞德 (John Grinder)
茱迪芙·迪露西亚 (Judith DeLozier)
理查·班德勒 (Richard Bandler)

译 者: 王建兵 蒋红梅

策划编辑: 曹文

责任编辑: 曹文

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 213千

版 次: 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

版权登记: 01-2014-4662

定 价: 45.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

与潜意识“沟通”

米尔顿·艾瑞克森生于1902年，死于1980年，享年78岁。

米尔顿·艾瑞克森是20世纪最著名的临床心理治疗师之一。在他的年代，催眠治疗还不是普遍被接受的心理治疗方法。由于他在临床心理治疗上的卓越成就，20世纪70年代，催眠治疗终于被美国相关部门接纳为正式的临床心理治疗技巧。

米尔顿·艾瑞克森是美国临床催眠治疗协会的创会会长，他同时也是这个协会出版的专业刊物的第一任主编。他被誉为当代最著名的心理治疗师之一，主要是因为他的临床心理治疗效果显著，不管是催眠治疗还是非催眠治疗，他都在非药物心理治疗领域享有盛名。他本身是一位精神科医生，却从来不拘泥于精神科的传统治疗方法。每一个个案在他的面前都是“新的个案”，包括已经来见他很多次的来访者。他会根据来访者当下的状态决定他的治疗方案。他近乎神奇的敏锐观察力往往会“看见”其他人所看不见的细微关键，进而在当下创出适当的治疗方案。对他来说，没有“病症”这回事。传统的“什么病症用什么疗法”对他并不适用。

没有标准的治疗方法，该如何传承他的这种学问呢？他的学生往往感到难以捉摸到米尔顿·艾瑞克森的治疗方法。（尽管他写过多篇论文）米尔顿·艾瑞克森也觉得自己难以将潜意识的“能力”整理成意识的语言文字。所以，他的教学方式很多时候是要求学生临床观察他做个案，从中“自悟”。

同样在20世纪70年代，有两个小伙子在米尔顿·艾瑞克森的好朋友格雷

戈瑞·贝特森 (Gregory Bateson) 的介绍下来到他位于凤凰城的家。这两个小伙子就是NLP的创始人，约翰·葛瑞德 (John Grinder) 和理查·班德勒 (Richard Bandler)。这两个人相信只要是有效的方法就一定有其逻辑性和条理性，米尔顿·艾瑞克森的催眠治疗法一定有他的规律。只要整理出其规律，就可以传承。约翰·葛瑞德是语言学家，他首先从米尔顿·艾瑞克森的催眠治疗中常用的语言模式着手研究，《催眠天书》就是这些研究的成果。这份研究成果也成为NLP (神经语言程序学) 的基础，NLP的“后设语言模式”“米尔顿语言模式”“魔法语言”大部分都是从米尔顿·艾瑞克森的治疗方法中整理出来的 (其他部分从萨提亚治疗模式和完型治疗模式中提取)。

催眠治疗是一种有效帮助当事人与潜意识“沟通”的方法。催眠治疗师通过对大脑运作模式的了解，运用语言的技巧引领当事人唤醒相关事件的情景，再通过催眠治疗技巧在当事人潜意识的层次进行疗愈。语言模式和声调的运用形成了一种独特的模型。米尔顿·艾瑞克森通过对人性的了解及其敏锐的观察力、丰富的治疗经验，开创了许多前无古人的治疗方法。此书经过约翰·葛瑞德和理查·班德勒的整理、分析，让我们可以一窥堂奥。

我非常高兴看到《催眠天书》中文版的出版，对广大的中文读者来说，这无疑是一大福音。读者可以从此书中感受到语言的诸多奥妙，同时从中了解人性的许多规律。对于心理健康领域，它无疑也是一份瑰宝。但愿此书带给更多人祝福！

戴志强

中国NLP教练技术华人培训师第一人

美国Anchor Point Institute授证 临床催眠治疗师

美国临床催眠治疗师协会授证 临床催眠治疗师

美国NLP University授证 NLP高级执行师

美国The NLP and Coaching Institute授证 NLP高级执行师

2016年11月11日，于广州

语言的魔力

我的家乡没有文化的老太太都会说一句话：“会说话的人说到人欢喜，不会说话的人说到人心死。”可见，说话对一个人有多重要。

我曾经就是一个不会说话的人，经常因为说话直接而得罪客户，引发与合作伙伴的矛盾，甚至经常性地让最爱的家人不开心。那时不懂事的我还美其名曰“忠言逆耳，良药苦口”，一直认为自己是一个正直的人而无知地伤害自己身边的人。

直到后来一个偶然的的机会，我接触到了一门叫“NLP”的学问才知道，原来语言里面还有这么大的学问，不单可以解开心结、疗愈病人，还可以凝聚团队、唤醒智慧，一起干一番大事业，更重要的是可以温暖家人、连接关系，让身边人都感到幸福……原来“忠言逆耳”只是那些不会说话的人为自己进行的辩解。

那一刻，我突然如梦初醒，开始走上一条认识自己、了解他人的心理学旅程，这一路走了十九年。近二十年来，我跟了不少心理学大师学习，也看了大量心理学的书籍，其中《催眠天书》是我最喜欢的关于语言的书籍之一。

有一些人天生很会说话，策略派催眠创始人米尔顿·艾瑞克森先生就是这样一位具有语言天赋的人，他的语言可以让创伤得以疗愈，让上瘾的病人恢复正常，让失去生命力的人重焕生机，正可谓谈笑间心魔灰飞烟灭。那么，他是如何做到的？连他自己都不是很清楚。

而NLP的两位创始人约翰·葛瑞德和理查·班德勒具有另一种天才，他们可以从一些卓越人士身上找出其之所以卓越的内在结构，让我们普通人可以通过学习这些结构而变得卓越。《催眠天书》就是这样的一本奇书，通过对米尔顿·艾瑞克森先生的催眠语言进行解构，让我们可以学到语言结构中的神奇魔力。当我们能够熟练地掌握这些语言的秘密时，就算你不是一名心理咨询专业人士，你也会发现你的人生发生了系列的改变：你变得更有影响力了，你变得更有亲和力了，你变得更有魅力了……这一切的改变，都源于你的说话方式改变了。

最近有一本很流行的书叫《人类简史》，书中一个观点我非常赞同。相较于其他生物，人类的身体并没有什么优势，速度比不上草原上的狮子，力气比不上大象，不能在天空飞行也不能在水里畅游，没有毛皮抵御寒冬，也没有爪子对抗野兽，人类之所以能够跃居食物链顶端，是因为人类懂得使用工具和语言。

工具让弱小的人类足以对抗其他动物，而语言让人类可以沟通合作，沟通合作又可以让人类制造出更先进强大的工具，“工具”和“语言”让人类走到了今天。可惜的是，大多数人只看到了工具的重要性而忽略了语言，越来越多的人开始期待用机器来解决生活中的问题。

劳动，可以用机器代替；孤独，可以发明陪伴机器人来陪聊；夫妻生活，可以用性爱机器人来解决；生育，可以用人工胚胎……一切都好像可以用机器来代替，可是，这样人就真的幸福了吗？没有了人与人之间的亲密关系，一切丰富的物质都不能让我们活得幸福，而语言，恰恰是亲密关系的基础。

工具与语言在人类历史中具有同等的重要性。今天，在追求科技（工具）发展的同时，我希望大家能分点精力去学习一下语言技巧，而本书就是

学习语言技巧的一本好教材。

当然，语言与科技一样，并不是一件简单的事情。所以，阅读本书的你，可能会遇到一定的困难，如果各位读者有条件的话，我建议大家去上一些关于催眠、NLP方面的课程，对于提升自己的语言能力会更有帮助。无论如何，请不要轻易放弃，因为，语言能力的提升，足以改变你的下半生。

黄启团

中国NLP学院创办人

美国ABNLP协会会员

国际NLP学院（IANLP）授证 NLP导师

美国The NLP and Coaching Institute授证 NLP专业教练

原版推荐序

1919年，在我高中毕业后不久，初期小儿麻痹症的突袭使我在好几个月的时间里几乎完全瘫痪了，所幸的是，我的视力、听力和思维没有受到影响。自从我被隔离在家里的农场后，我几乎没有了出去的可能。幸运的是，我一直对人类行为感兴趣，而当时还有我的父母和八个兄弟姐妹，以及照顾我的经验丰富的护士，可供我观察。我没办法行动，这使得我与外界的沟通只限于与这些人互动。然而，我已经知道一点关于肢体语言和其他形式的非语言沟通，而且我在单一的语言和非语言的简单转换中惊讶地发现了这个频繁的、经常性的、惊人的矛盾。这引起了极大的兴趣。因此，我抓住一切机会验证我的发现。

我发现，“双重表达”（double takes）是两个不同理解层次的认知，而这往往基于完全不同的经验关联。这个发现为我打开了一个全新的观察领域。然后，当我发现“三重表达”（triple takes）也可能时，于是我开始反复排练同一沟通的言谈举止，这导致了不同的认知，甚至在不同理解层次上造成相互矛盾的特征。经过观察，我发现了影响沟通效果的诸多因素，比如音调、时间的长短、表达的顺序、关系的亲疏远近、内在矛盾、遗漏、扭曲、删减、拖沓和打岔、直接和间接、双关语、相关和不相关，等等。由于这种种因素造成的多重层次的感受和反应是显而易见的，但并不是所有这些感受和反应都会被本人所觉察，而可能是在本人没有觉察的情况下发生的，这种层次的认知和反应被普遍描述为“本能”或“直觉”。也许，最简单的

例子是弗兰克·培根（Frank Bacon）在舞台剧《闪电》（*Lightning*）中所扮演的角色。在这部剧中，同一个词“不”在不同的情境下，至少表达了16个不同的意思。这些含义包括：斩钉截铁的“不”、委婉微妙的“是”、含蓄的“还没有”、愉快的“别开玩笑”，甚至精明且坚决拒绝的“除非太阳从西边出来”，等等。口头沟通中，词汇音调的改变可以改变所表达的意思，同样肢体语言也会发生如此的影响。

后来，克拉克·L.赫尔（Clark L. Hull）邀请我去主导催眠实验，我开始意识到同时降低人们关注焦点的数量，以及选择和操纵特定关注焦点的双重可能性。这使我把对沟通的复杂性的认知与对催眠的理解加以结合，达到了实验和心理治疗的目的。

虽然这本书由理查·班德勒博士和约翰·葛瑞德编纂，由我撰写序言，远非是对我的方法的完整描述，但是他们如此清晰地阐述了我实际是如何工作的，比我能阐述的要清楚得多。我知道我所做的，但要解释我如何这样做，对我来说实在太为难。我的女儿克里斯蒂娜的经验就是一个很好的例子。当时她是医学院的学生，有次她碰巧找了一份由欧内斯特·罗西（Ernest Rossi）和我合写的论文，她读完后，愉快地下了一个评论：“我就是这样做的！”在场的罗西博士立刻问道：“你如何做的？”她解释道：“每个病人都有拒绝直肠和疝检查的权利，而许多病人也正是这样做的。但当我要进行这项体检的时候，我用充满同情的口吻告诉我的病人，我知道他们已经厌倦了我拿着器械照着他们的眼睛，探进他们的耳朵和鼻子，戳戳这里，拍拍那里，但是，只要我尽快完成直肠和疝检查，他们就可以对我说再见了。果然，他们总是耐心等着跟我说再见。”

对于催眠目的与交流沟通的复杂性，我想做进一步的分析，这将需要比班德勒和葛瑞德的这本书所写的技巧还要多得多，我也想进一步分析为什么经过精心设计的沟通方式能引起病人如此广泛而不同于他们实际感受的反

应，而这又是如何产生作用的。毫无疑问，这些进一步的研究，终有一天将完成。我相当期待由理查·班德勒和约翰·葛瑞德写的这本书。为这本书写序言是我乐意并且感到荣幸的事。我之所以这样说，不是因为它记载着我的催眠技巧，而是因为经过长久的期待后，我意识到需要进行有意义的沟通。

米尔顿·H.艾瑞克森 博士

亚利桑那州 凤凰城 东部海沃德大街1201号

引言

我们每个人每天不断接收大量信息，其中某一部分使我们受到刺激，就是我们内部感官通道与外部世界接触的结果。我们不断接触的信息，大多与个人的现有经验有关，又远远超过了我们意识所能感知到的经验。事实上，很多学习和成长过程正是我们感知规律或模式，并在潜意识层面制定自己的方案，以有效地面对外在世界的的能力。例如，你现在正在看的这个句子，曾经在你生命中的某个时期，你无法理解它。你必须通过学习认识每个字母，学习认识每个单词，最后学习认识短语和英语句子的一系列任务，才能最终理解它。上述每个步骤都关系到特定的眼睛阅读扫描的适当模式。学习把一定的视觉输入组合成一组，这是一个相对长期而艰巨的任务。每个人阅读的速度和效率在很大程度上取决于你的眼睛扫描的较低层次模式和无意识的字形辨认。我们日常生活中的绝大部分都充满着极其复杂的潜意识行为模式。我们要享受我们的经验并参与其中，我们每个人都有觉得有趣和愉悦的能力，如果我们没有给自己编程，可能是因为我们没有实现潜意识的行为，导致某些不完整的行为模式，这将使我们在很大程度上丧失活力。想象一下，例如，我们平常是否有必要用意识维持我们的呼吸频率和深度，还有肌肉的紧张度以及血糖水平等。如果这些是必要的，那么我们的经验将会变得很混乱。

创造对我们来说是有用的过程——学习的过程就是一个不断变化的过程。我们称这一过程为模仿。模仿发生在意识和潜意识行为中。学习理解并

说出母语的过程就是潜意识模仿过程的一个例子。学习阅读和拼写，对于大多数人来说是有意识的模仿，其中很多学习过程中的排序和组织属于较低水平模式，而且已经转化为潜意识层面的行为。例如，教孩子学习拼写，并非明确教导他们脑海中形成将要学习的单词的意象——而是使用他们的视觉策略。然而，很多拼写优秀的孩子们其实是在不知不觉中使用了这个技能。一位年轻运动员练习百米赛跑时，所练习的项目是如何连贯利用潜意识层面中已存在的肌肉运动模式。他百米冲刺的能力取决于潜意识层面已存在的肌肉运动模式。

模仿的结果是建立一系列的模式，这些模式很大程度上是潜意识的，我们每个人都用这些模式组织我们的经验并有效地应对我们经验的世界。我们已经在其他书中提过（《神奇的结构》以及《催眠天书》），我们的行为所使用的模式和经验范围中所使用的模式截然不同。因此，我们模式的相关性特征将是有益的，是以模式的有效性为目的的，这个模式能有效符合原先设计时所赋予的意义。因此，与经验世界相关的真实性、准确性和适合性所衍生的问题就忽略了模仿的整体性。

我们的目的是提出一个模式，这个模式将是以催眠沟通为目的的有效模式。如同其他任何模式一样，我们接下来介绍的模式也是不完整的，特别是米尔顿·艾瑞克森在他催眠时所使用的有力模式，以及我们研究工作的心得，我们决定不再重复。我们选择介绍的模式以模仿为基础，我们称这个模仿原则为“优雅”（elegance）。优雅是一种模仿原则，它是用于某个特定任务的最有价值的模式，这个任务需要最少量或最小数目的方式或特点，而且适合原先为它设计时的目的。因此，在介绍下面的模式时，我们提出必要的最少量的方法，让催眠师在催眠沟通的语境中进行有效沟通。作为催眠师，你将会了解关于这个模式的诸多方式和特点。该模式可以在你的生活中运用，从而以更系统的方式组织你的个人经验。个人的行为模式并不会在模

仿过程中明确表示，却可以很容易地融合，它是形成你个人风格和艺术的主要原因。对于任何学习任务，你会经过一段有意识的学习，以辨认你个人和你的催眠对象的行为。这是改变和学习过程中的自然阶段——很快地，这些模式将脱离你的意识，变成系统的潜意识行为模式的状态，从而让你能够更加自由地接收对你工作有用的模式。^①

我们决定介绍最优雅的模式——“最小模式”（minimal model）——也是基于其他一些关于人类模仿过程的理解。首先，我们每个人觉察与运用我们感官渠道的方式不尽相同。^②对这个模式的简单演示是，你读完这句话后，你将不会觉察到自己左耳的位置。事实上，你意识不到你左耳的位置，等同于你在阅读前一个句子的过程中缺乏优雅。首先，阅读这本书的过程中你会自觉意识到你左耳的位置将是缺乏优雅的。其次，你左耳的位置相对于身体的其余部位，在过去数十年中的变化概率微乎其微。因此，随着与人类模仿原则的现有经验一致，你的左耳位置跟身体的其余部分相比，没有任何差异，因此不需要有意识地表达这个事实，就如同习惯——未能代表我们正在进行的经验，这是不变的过程。习惯，可以理解为潜意识的感觉和响应的过程，习惯符合我们现有经验的一部分，是恒定的过程，这些经验各自独立，复杂的有与人交往的习惯，简单的有自觉开门这个动作。开门时，我们用我们的手握住门把进而转动它，对于开门这个动作，我们意识到这完全是我们的潜意识行为。我们将在下文介绍这种行为，它是典型的执行潜意识层

① 我们建议读者怀着真诚的意愿并把这些行为模式变成自己的沟通工具，不妨选择某部分中的一个或两个模式来每天练习，反复使用，直到充分了解这种模式的使用结果或效果为止。一旦你亲身经历了这个过程，该模式将成为你的潜意识行为，让你自由自在地探究并使用一套新的模式。你在练习这些模式期间，利用自己最常使用的表象系统来辅助自己进行训练。

② 我们推荐由格雷戈瑞·贝特森讨论差异的文章：《形式，物质和措施心理生态的差异》，pp.448—466（百龄坛图书，纽约，1972）。

面的短暂性动作，我们称之为TOTE [《计划与行为的结构》(Plans and the Structure of Behavior)，G. A. Miller et al.]。在催眠状态下使用TOTE的一个事例就是，在催眠引导过程中，放松(interruption)标准握手动作的肌肉。

对个人来说，标准的握手动作是复杂的行为模式，通常是在潜意识层次上进行的。换句话说，握手是单一的TOTE状态。因为握手是一个独立行为，中断这个独立的行为会使人刹那间茫然若失。正因为这个人不知道该怎么办，催眠师会趁机下指令到下一个步骤，从而有效地利用中断作为催眠引导。根据我们的经验，因TOTE中断而产生的恍惚状态通常是深刻而且极容易引导的。此外，如果小心地重新引导催眠对象到中断发生的位置，并执行TOTE剩余的部分，催眠对象将不会意识到任何已经发生的异常事件。换句话说，中断模式会得到潜意识层面的单一行为，任何发生在中断状态下的经验均不是有意识的表象，除非给予的指令不当，造成催眠对象有意识地回忆起那些清醒时的经历。

所有上述表明，混淆技术是一个长期的、高复杂性的复合过程。使用它并且加以解释说明确实是一个长期的、艰巨的任务，不过一旦你做了一次以上，就会学习识别所涉及的基本过程，然后在不舒服的条件下达到容易的、舒适的和快速的恍惚状态。为了说明这一点，自发的试验和临床病例均提出了类似的报告。在得到医学界的关注之前，关于这个的讨论发生在一次讲座中。一位听演讲的医生对催眠十分感兴趣，在演讲过程中聚精会神，但在演讲前的应酬时间里，他曾多次对同事表现出敌意和攻击行为。当有人把他介绍给我时，他以一种轻蔑的方式跟我握了握手，差点使我失去平衡(该男子至少比我高15厘米，比我重大约30公斤)，并以极其侵略性的态度宣称，他很想看看“有哪个傻瓜想试图催眠我”。

当我要求志愿者上台示范时，他大步走来，用洪亮的声音宣布：“嗯，我要告诉大家，你绝对不可能催眠我。”该男子走上讲台，我缓缓地

上站起来，仿佛握手迎接他的样子。这位志愿者主动伸手，准备给我另一次轻蔑的握手时，我弯下腰慢慢地系起自己的鞋带来，让对方无奈地张开手站在那里。对我不恰当的行为，他感到一脸茫然，迷惑，完全不知所措。他觉得在首次沟通中就受到了伤害，并为他提供了一些适应情况的信息。我系好第二只鞋的鞋带后说：“只要深吸一口气，在那张椅子上坐下，闭上眼睛，就能进入深度恍惚状态。”简短的引导后，催眠对象说：“好吧，真是该死！但是如何进入？现在再这样做一次，这样我才可以知道你在做什么。”

我为他提供了一些传统技术。他选择了举手（hand-levitation）这一方式，因为感觉这个方法似乎更有趣，而且这种技术对他比较有利，对观众也一样，可以引导一种梦游似的恍惚状态。

在这种情况下的实验对象，会充分表现出最好的行为模式，因为观众对他的每一个反应都很感兴趣。他的兴趣却截然相反，他希望能够引发我的所有反应，即使这是催眠中默认有效的正常现象。

解释所发生的事情非常简单。该男子走到讲台时有着强烈的决心做一些事情。我起身仿佛跟他握手却弯腰系鞋带，让他抬着手站在台上，茫然若失，这么突然的打断动作是下一步指令的开始，他对我突如其来的行为感到震惊和不知所措，所以接下来的任何指令他都会愿意配合，只要能化解下次可能发生的尴尬。当然，他对催眠的态度，也在接下来发生的事情中发生了改变。

——米尔顿·艾瑞克森

《催眠中的“混淆技术”》海利（编），1967，pp. 153—154

我们必须理解，人类模仿过程的第三种模式是以我们的决定为基础的，是“意识是一个有限的现象过程”这个事实提出的最小模式。具体来说，作为人类，我们受限于我们自己意识的表象，而意识只能容纳有限的信息。在现在的经典文章《神奇的数字 7 ± 2 》中，乔治·米勒（1956），详细介绍了

意识的局限性。从本质上讲，他的研究使他得出结论，我们能够在意识中储存 7 ± 2 的数据量。米勒报告中最有趣的是，该数据量的大小是可变的。换句话说， 7 ± 2 的限制不适用于小量（bit）信息^③，而是“大量”（chunk）。因此，精心选择组织我们意识经验的代码，我们有提高信息数量的自由度，我们可以有意识地表达自己。米勒巧妙地论述了“大量”的意义。如果我们以概念来解读“大量”，那么我们还没有进入TOTE的潜意识状态，意识在学习过程中的功能和“大量”之间的互动就变得非常有用。当我们学会系统地识别和响应现有经验的模式，我们就可以使经验中的潜意识部分与意识层面适应。意识中的“大量”是现有经验的一个模式或规律，而这个经验我们还没有成功地转换为潜意识。因此，在某个特定任务的学习之初，开始的量将是相当小的——包括较短的模式或规律性的经验。当这个量达到了TOTE的状态——因此变得具有潜意识，我们的意识就可自由地进入更高层级的模式，它包含TOTE所含有的排序和组织，或者是加入其他表象系统或者经验区域。

——以你自己的经验为例。想想那些学习骑自行车的经历，记得起初是多么复杂。第一次行动肯定是摇摇晃晃的。你不得不去想平衡、踩踏板、抓稳把手并看着目标。这一切肯定超乎你的控制，所以也许你的父亲或朋友会在自行车后面帮你扶着，你只需要有意识地抓把手和踩踏板即可。如果这个时候你能潜意识地踩踏板，那么整个任务就减少到学习协调把手和踩踏板。一旦这些技术变成你的行为，它们就会自动发生，自然而然不再需要旁人辅助，你自己能够协调把手和踩踏板前进。过一段时间，骑自行车不再是你意识之内的动作，而成了自己体内的一个程序。你可以在骑自行车时自由地欣

③ 专有名词“少量资料”（a bit of information）有明确定义的技术含义（《信息理论》）。