

NLP for
Lazy Learning

NLP

美国国际培训师协会推荐 ——

本书是有史以来最重要的学习类图书！

学习突破 的捷径

如何开发脑能，学得更快、更好？

[英] 黛安娜·皮弗 著

NLP是自20世纪70年代以来人类最重要的智力成果之一。如今在美欧各国的教育界和企业界，NLP已成为全方位的开发人类潜能的有效课程。

——美国《时代周刊》

中国商业出版社

NLP for
Lazy Learning

NLP

学习突破的捷径

如何开发脑能,学得更快、更好?

[英] 黛安娜·皮弗 著 吴群芳 译

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

NLP 学习突破的捷径 / (英)黛安娜·皮弗著; 吴群芳译. - 北京: 中国商业出版社, 2003. 3

ISBN 7-5044-4789-7

I. N... II. ①黛... ②吴... III. 学习方法
IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012257 号

[京]图字:01-2003-0734 号

NLP for Lazy Learning
How to Learn Faster and More Effectively
Copyright © 2003 by Diana Beaver
Chinese edition copyright © 2003
by China Commercial Publishing House
All rights reserved

责任编辑/孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京航宇印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 9.25 印张 150 千字
2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
定价: 18.00 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)



如何学得更快、更好？

——NLP 帮助你实现学习的突破

在知识经济时代，个人学习力的缺乏，是对生存的最大威胁。

不知你是否有过这样的经历——你觉得自己无法学会某些东西吗？在重重压力下你发现大脑失去了往日的灵活？你在解决问题时遇到过很大的困难吗？你在与人沟通时被人误解过吗？你曾经被别人侮辱而没有及时想出对策吗？你在公共场合说话感到紧张不安吗？你认为如果不付出艰辛的努力就会失败吗？你在面对尴尬处境时考虑过退缩或者拖延吗？你对目前拥有的一切感到不满足吗？你是否想要从生活中得到更多呢？

如果对以上所有这些问题你都回答“是”，那么本书将改变你对自己的看法。

从我开始记事起，就一直和人打交道——既有大人也有小孩——他们在学习时总是遇到困难。我始终不明白他们为什么成绩不佳，因为所有的孩子看起来都是聪明的。



要知道，我们都是天生的学习尖子。如果说你优秀的大脑有什么问题，那就是出生的时候我们没有带上一本学习手册。《NLP 学习突破的捷径》帮你发掘大脑的潜能、调动大脑的学习机制，开拓与生俱来但后来被忽略了的学习通路，从而弥补你和那些“学习天才”之间的差距。

在 20 世纪 80 年代晚期，我参加了一个周末授课的教学方法培训班，那感觉真是糟糕透了。老师和学生在课堂上吵得不可开交，我满腹疑惑地回到家里，怎么也想不通大家当时的行为，其中包括我自己的行为。我不明白自己怎么会是那样的。突然间，我明白了一个显而易见的道理，而很多人对此视而不见：老师倾其所有地教学生学习知识，但是如果学生没有处于一种“学习状态”，结果就是在浪费大家的时间。于是，我放弃了研究怎样“教”，把注意力转向了怎样“学”。

之后我偶然接触到神经语言学的概念（简称为 NLP）。虽然这个名词让人听了眼睛一亮，其实它的内涵再简单不过：把客观（我们应该采用的思维方式）应用于主观（我们实际采用的思维方式，因为我們是有生命的人，而不是无生命的机器）。这是一个很容易理解的道理，我马上意识到，这一概念将会让我的工作发生翻天覆地的变化。神经语言学(NLP)最早发端



于 70 年代早期，它是数学家和电脑天才理查德·班德勒的灵思妙想，他本人对理疗很感兴趣。在就读于加州大学圣克鲁斯分校时，就与加州大学的语言学教授约翰·格兰德进行合作，两人共同开创了 NLP 这种新的教育方式，为传统教育方式带来革命性的变化。

神经语言学(NLP)被描述为研究主观体验的科学，它解决这样一些问题：我们思考问题的方法怎样影响了内心的体验？我们的行为是怎样影响别人的？NLP 是一种对思考方式进行思考的方法。它研究我们是如何接受知识的？你怎么知道自己更愿意和另一个人呆在一起？你怎么意识到有些知识是学不会的？你如何想到要读这本书？你的大脑要如何运转才能提供这些信息？

NLP 是神经语言学(Neuro Linguistic Programming)的缩写。

N 是指神经的 (Neuro)：信息被储藏在我们的神经系统中，而我们的神经系统会以多种多样的方式对每一种环境或情势作出反应，比如科学家发现，面对压力，人体会有 1,500 多种不同的神经反应。

L 是指语言的 (Linguistic)：这里的“语言”是指我们深信不疑的、存在于潜意识层的语言，比如如果我要求你以我的视角来看问题，实际上我是把我的观察视角和思维过程视为标准，要求你跟我一样；而如果你认为我们在



大量的细节问题上无法达成一致，那么我会认为你并非是在以我的视角和思维方法看问题，而是加入了你特有的个人和感情因素。所以，这里的“语言”是深层次的。

P是指程序化的（Programming）：在检查和确认每一种接收到的信息的过程中，为了节省时间和减少努力，我们倾向于采取一种自动反应的行为模式，比如，看到了红灯，我们就嘎然而止，根本无须考虑；有人对我们微笑，我们也报以微笑，也不假思索。我们当中的一部分人在看到毒蛇时，在应邀发表公众演说时，或者在参加学科测试时，会感到非常紧张。而当我们犯一些极其愚蠢的错误时，或者被人羞辱嘲笑时，我们恨不得羞愧得去死。在此，NLP就提出了一个问题：既然这些自动的、如计算机程序一般的自动反应过程是有效的，那么我们能不能主动地选择我们的反应过程和反应方式呢？

其实，NLP要研究的是优秀或者卓越的问题。有的人做事游刃有余、得心应手而且恰到好处，另一个人却不然，究竟是什么造成了两者之间的巨大差别？

本书为你提供了一个发掘自身问题的好机会，这对你日后发展至关重要。其实你的内心深处一直清楚这些问题的存在，但是你的家人或是朋友可能认为这是一些无关紧要的问题，于是你也就安之若素了。

NLP研究的是学习的自然过程，研究我们怎样学习以及我们为什么学习；同时NLP也研究我们为什么



如何学得更快、更好？

学不进去及其深层原因。

这本书是关于你本身的；你的大脑如何影响你的身体，以及你的身体又如何影响你的大脑。本书不是对事实的简单罗列或不痛不痒的分析，而是希望直接教给你解决问题的办法。

请你暂时抛开对学习的固有理解，试一试我提出的方法。而且，建议你在读完这本书后，把书中对你有用的内容牢记在心。至于以往你对学习的成见以及你对自己的成见，请丢到一边去吧！



目 录

第一章 与生俱来的学习天赋 (001)

学习能力是上帝赐予我们的本能之一，就像我们生下来就会吃东西一样。你还记得自己小时候是怎样学会坐、立、行、走的吗？是不是自然而然的一个过程？为什么我们现在学习知识并不是这样轻而易举、融会贯通呢？其实我们在成长的过程中忘记了自己与生俱来的学习能力，因此我们的学习才产生了各种各样的问题。你应该知道自己的学习出现了什么问题，属于哪种类型，这样才能在后面的阅读中有所提升。

- ◎ 从了解自己开始 (004)
- ◎ 学习的渴望是怎样产生的？ (011)
- ◎ 你属于哪种学习类型？ (017)
- ◎ 学习无极限 (032)
- ◎ 以正确的方式学习 (043)

第二章 学习通路阻塞的原因 (049)

两人的学习时间相同，但效果迥异，为什么？是



否学习的地点或时间等因素影响了你？如果你静下心来想一想，就会发现，大多阻碍你学习的因素都是你能够顺利解决的，比如你讨厌你的上司或老师，你不喜欢工作地点或学习环境中的某种气味，他们都让你心绪不佳；你讨厌要学的课程、你不愿意接受明天的培训；你无意识地认为自己不配获得成功或不可能成功……总之，很多原因是你没有意识到的，你只是看到了结果，并且认定自己没有足够的能力做好事情。原因在于你的大脑中，因为你对大脑的指令发生了错误。

- ◎ 为什么你的学习效果不好？ (051)
- ◎ 我们不愿学习什么内容？ (059)
- ◎ 为什么我们缺少学习的渴望？ (067)
- ◎ 你认为自己应该成功吗？ (082)
- ◎ 你和他人的相互影响 (085)

第三章 发掘学习的动力源泉 (091)

对于人生，你有什么要求？你的目标究竟在哪里？这对你的人生幸福与否至关重要。圣诞树是极其重要的提问方式，试一试，发掘你心中真正的期待，找到你心灵的真正归宿，从中发现你学习的真正动力。



第四章 提升学习力的几种途径 (099)

在成长过程中，我们已经忘记了使用上天赐予我们的学习工具（比如通过五种感觉来学习），你需要懂得如何扩展目前习惯采用的学习方式，将更适合你的学习工具引入你的学习模式中。人类的五种感觉其实是上帝赐予我们的最珍贵的礼物，看过本章后，建议你思考一下——你怎样利用自己的五种感觉？是不是忽视了其中的一种或多种？

- ◎ 用眼睛学习 (103)
- ◎ 学会观察事物 (106)
- ◎ 用耳朵学习 (114)
- ◎ 通过身体的感觉来学习知识 (125)
- ◎ 用味觉和嗅觉学习 (136)
- ◎ 利用所有的学习通路 (140)

第五章 评估学习力改善的成果 (151)

你如何知道自己提升了学习力？在努力过程的各个步骤，哪些现象表示你的学习能力已经有所提高？能够证明这一点非常重要，否则你怎么会有进一步学习的动力？NLP 让学习过程变得如此简单，在不知不觉中你已经实现了学习力的突飞猛进。



第六章 超级学习的秘密武器 (157)

遇到自己不喜欢的人，试一试角色转换镜的神奇作用吧！人们总是忽视了一个显而易见的道理，你对待自己的方式，往往就是别人对待你的方式。因此，你首先要改变的是你对待自己的方式。你可以主动选择别人对你的反应，关键在于无意识要帮助你的选择。如果放一块魔法石在你的心里，试一试，是不是在很多时候都可以得到它的帮助？问自己几个问题，然后再投入学习之中，你会发现——学习的含义已经不同。

- ◎ 在失败的背后 (159)
- ◎ 在批评的背后 (165)
- ◎ 对于学习，你应该提出哪些问题？ (169)
- ◎ 对待别人与对待自己 (173)
- ◎ 用智慧解决 (175)
- ◎ 找到你的魔法石 (179)
- ◎ 阅读能力的提升 (183)
- ◎ 记住英语单词的奥秘 (186)
- ◎ 提高听写能力的捷径 (188)
- ◎ 注意你的弱项 (190)



◎ 轻松学外语	(194)
◎ 快乐学科学	(196)
◎ 学科之外的美丽天地	(198)

第七章 挑战权威而错误的观念 (201)

生活中，我们会听到各种各样的抱怨；父母、师长也会根据他们的人生经验对你提出某些建议或是批评。当我们还是小孩的时候，对于批评和埋怨我们无力反驳，毕竟我们还不具备独立的世界观。现在呢，你能够理智的对待这种来自权威的声音吗？

第八章 妙用模拟式学习 (207)

在你的心目中，必然有一些比自己更优秀的人，他们可能是某个公众人物，也可能是身边的某个同事，你知道他们的优秀之处，并且希望自己也能像他们一样。NLP 有一个重要的研究内容是——找出杰出人物的共同特质，让其成为一种人人可以拥有的品质和特点。这个过程如果转化到人们的学习当中，就是通过无意识的作用，采用“比喻”思维，让你的行为在模拟式学习中不知不觉得到升华。

◎ 你有人生和事业的指导者吗？	(209)
-----------------------	-------



- ◎ 妙用比喻思维 (213)
- ◎ 榜样的力量是无穷的 (219)
- ◎ 乐在学习的大卫·爱德华兹 (221)
- ◎ 喜欢挑战的凯瑟琳·哈曼 (226)
- ◎ 即兴发挥的亚当·帕尔默 (231)
- ◎ 爱好新知的露辛达·格林 (239)
- ◎ 自我反省的科林·里夫 (248)
- ◎ 善于沟通的约翰·哈维·琼斯爵士 (255)
- ◎ 自由学习的特里斯·斯坦普 (264)
- ◎ 系统思考的朱迪斯·德洛泽 (272)

后 记 (281)

致 谢 (283)

第一章 与生俱来的学习天赋

学习能力是上帝赐予我们的一种能力，就像我们生下来就会吃东西一样。你还记得自己小时候是怎样学会坐、立、行、走的时候吗？那不是自然而然的整个过程。为什么我们现在学习知识并不是这样轻而易举？我们会质疑说：其实我们在成长的过程中忘记了自己与生俱来的学习能力，因此我们的学习依赖于各种各样的问题。你应该知道自己的学习依赖于什么问题、处于哪种形式，这样才能在后面的支持中有所提升。



我们天生就会学习。还记得吗？从出生到3岁这段时间，我们不知不觉中学会了做许多事情，其中包括掌握一些较为复杂的活动——诸如坐下、站立、走路、说话、吃饭等，还学会了判断自己与他人的关系，要求别人为自己做事，以及玩乐等事情，但是这些并不是别人教给你的，而是我们为了自己的需要而自然学会的。

由此我们可以得出结论：每个人都被先天赋予了异乎寻常的学习能力。

现在，请你暂时抛开过去对于学习的理解，接受NLP这种与以往有关学习的观点截然不同的思想，以全新的视野看NLP对于学习的不同理解，同时再玩玩书中的游戏，做几个实验，在轻松快乐中读完这本书，结果又会如何？我期待着看到结果呢。



本书的基本前提，就是每个人都具有自己的特点，都要找到适合自己的学习方式。那么让我们先从了解自己、了解自己与别人的共同点入手。

从了解自己开始

我们都是人类大家庭的一员。我们不可避免都带有人类的天性中所固有的优点和弱点。在探索人类天性的过程中，最吸引我的发现就是几乎所有人都有不太自信的一面。很多时候，绝大多数人都觉得自己不如他人。例如你走进一个有很多人的房间，你想到了什么？A的衣服比你漂亮，B的神态比你自如，C比你聪明敏捷等等。然后你觉得自己是房间里最一无是处的人。究其原因，我们内心深处总是想像别人有更多的优点。

我们注定要经历更加复杂多变的人生。作为万物之灵长，我们要承受更多的坎坷与磨难。对于其他动物来说，事情就简单多了，比如鸡的成长经历就显得更为轻松，小鸡破壳而出就会跑来跑去了，第一天就能自己觅食，很少需要外在的帮助和扶持。我们则需要在很长一段时期内依赖于他人的悉心爱护和照料。从孩提时代开始，我们就懂得让爱护自己的人了解自己的愿望，同时要让周围的人满意，否则就得不到舒



适的生活和心灵的宁静。

我们天生就善于学习。人们的学习能力一定是与生俱来的，如果我们无法了解和熟悉周围的环境，想生存下来几乎是不可能的。周围世界具有庞杂的信息量，我们无法把一切都储存在记忆中。因此为了让这种天然的学习更加简单自然，人在进化过程中，学会了通过五种感觉来建立对现实的心理体验。我们通过这五种感觉：看、听、想、嗅和尝来感知世界，然后将这五种感觉在大脑中编码后储存相应的信息。

有一点需要注意：我们虽然通过五种感觉去感受周围的世界，但是最后的感觉并不一定是真实的，因为这只是我们对现实的个人体验。我们还需要通过阅读书籍或者吸取他人（应该是亲眼所见的人）的经验，才能明白真相是什么。

为了有效管理头脑中庞杂的知识，我们学会了将知识分门别类加以储存。到了竞争激烈的现代商业社会，这种能力已经进化为对人的归类管理，我们对遇到的人进行判断与分类，不同的人采取不同的交往方式。我们暗自希望自己能够被人认可，归入他人心目中“受欢迎”的类别。因此我们在不知不觉之中要求自己与他人保持一致的行为模式，建立一种在他人的心目中值得交往的印象，以免被归入“令人讨厌”的一类。谁会希望周围的人对自己印象不佳呢？



我们在不断的错误中成长。虽然我们在成长的过程中不断犯下各种错误，但是从另一个角度来看，我们也是在不断地完善自我、不断地提高和学习。我们的大脑是一个精密复杂的器官，如果说它有什么先天不足，我想惟一的问题就是我们在出生的时候没有一本现成的学习手册，就像一本产品的说明书，我们凭着它可以在漫长的成长过程中，一边使用已有的智慧，一边充分开发和利用大脑的所有功能。于是，有人想出了更加高明的学习方式（也许纯属偶然），而另外一些人的学习方法则固守成规，效果不佳。我们大多数人都属于后者，我们充满惰性地沿用着自己不太有效的学习方法，因为我们从未意识到，其实还有更有效的学习方式可以采纳。

你是怎样学会走路的？难道有这方面的专家告诉你怎样调动肌肉吗？其实是你自己发现了走路的秘密。你是怎么学会说话的？在你学会说话之前，学习过词汇用法和语法规则吗？其实你只是模仿周围人发出的声音，直到你说出的话能够引起别人的反应，证明你的发音是正确的，他们理解了。

我们每个人都具有创新精神，并且在创新的过程中不断学习。在追求知识的过程中，我们不断尝试去做以前从没做过的事，然后兴趣盎然地等待可能出现的结果。一个成年人在厨房里忙碌不已，她不时打开



橱柜下面的拉门，发现平底锅的盖子相互碰撞，发出悦耳的音乐；她发现平底锅除了能煎炒食物，还能用来盛放清洁剂；她可以将狗食放在食盒里，还可以堆放在必经之路，比如门口；她可以把清洁液洒在地上，绘成某种喜欢的图案——虽然这种创造性不会得到鼓励，因为它只会引起混乱或者制造麻烦。一个纸板盒可以变成火车、轮船、汽车的模型；一张床单可以变成一个狗窝、一顶斗篷、一个掩体；我们发现自己可以变成希望成为的任何人。我们对语言也充满了创造力，不断尝试表达，直到别人理解，然后渐渐可以说出连贯的句子，来表达自己的独具创意、新鲜奇特的想法。

我们的想像力曾经天马行空，不受任何羁绊。但是随着年龄的增长，我们的父母认为，必须生活在现实当中，于是我们伴随着成长，而不得不放弃自己的一些奇思幻想（“别说傻话了，世界上没有龙这种动物”），不再讲童话（“我跟你说过多少遍了，布莱克夫人不是巫婆”），也不再编故事（“这不是真的……你知道撒谎的小孩子会变成什么样”）。更糟糕的是，现代教育把重点放在各种实用的学科上，人们普遍认为聪明孩子就应该学习这些“有用”的知识，于是艺术、手工和音乐就成了人们眼中浪费时间的无用之功。



我们每个人都是独一无二的，就像我们的指纹一样。每个人都和别人不同。全世界再也没有另外一个人和你一模一样，这一点就使你足够特别。即使我们都想到一条狗，你想像的狗和我想像中的一定不同；即使我们想到同一幅画，脑海里因为图画而引起的浮想联翩迥然相异；我们听到的声音各个不同，我们体验到的感情也千差万别。



看到一只狗以后

如果我对你说，一条狗正在向你跑来，而你最近刚好碰到过一条罗特韦尔狗（注：德国种，黑色、短毛、高大的猛犬），你被这只狗吓得不轻，这时你内心的感受和我正好相反，因为我想到的是自己那只可爱的长毛狗晃着尾巴，欢快地跑过来迎接我回家。

其实我们的心理活动不仅影响自己的行为举止，还会影响到别人对我们的态度。一般情况下，我们对于自己内心深处的心理活动是无意识的。

要随时学习别人的长处。实际上，采用 NLP 学习的人都善于在模仿的过程中学习。通过模仿别人，我们来洞察别人的内心世界，探察别人主观体验的结构。不管他们做的是什​​么，他们怎样做自己正在做的



事情？他如何得出一个数字问题的答案，他的大脑是如何运转的？为什么我们一想到这个问题就觉得头晕？为什么 B 和其他人的交往很融洽？她为了想清楚提出哪些问题比较恰当，大脑和身体都进行了哪些活动？她为什么能记住别人对问题的答复？C 的神经系统有什么特点，能令他学习外语乐此不疲，就像鸭子看到了水？D 怎么能记住自己的银行账号、信用卡号和每个人的生日？我们自己也许没有必要做到所有上述事情，但是你要知道，我们需要在学习中随时随地采用这种思维模式，它会让你的一生受益无穷。

模仿式学习的另一个有利方面，是可以帮助我们去洞察他人失败的原因，从而自己有效地避免类似的错误。我们认为 A 的人生一帆风顺，但是 A 自己觉得这个世界处处和他作对，产生这种结果与他的心理活动息息相关，为什么他会认为所有的人都与他势不两立？他脑海中浮现的是不是一派晦暗悲观的图像？他听到的是不是别人指责的声音？他是不是感到风声鹤唳，草木皆兵？

在学习的时候，我们身体所发生的反应是一样的，因为我们有相同的生理结构，但是在使用身体各个器官的时候，每个人采用的方式和方法不尽相同。

模仿式思维帮助我们更多吸收这个世界所提供的营养，我们可以从中学到新的有效办法和战略，使我



我们在应对具体情况的时候有所选择。如果我们让自己坚信遇到的每个人都魅力非凡，我们的沟通技巧会产生什么变化呢？如果我们觉得身边的人开朗大方，富于情趣，能够对事物发表独特见解而不是人云亦云，我们的语言技巧又会发生什么变化呢？

这里是朱迪斯·德洛泽设计的一个实验，他是一位国际神经语言程式学的培训师。做这个实验时你需要一名搭档（最好是一个跟你个性迥异的人）和半个小时的时间。当实验完成后，你会发现它是多么奇妙，你会愿意和更多的人一起做这个实验。

角色互换



你们中的任何一位，比如是你，想出去散步十分钟。可以随便到什么地方，也可以随意

做任何事情。这十分钟完全由你支配。这时候你就是模型，另一个人要效仿你，他（她）的一切举动都要与你保持一致：他（她）模仿你走路的样子——昂首挺胸的体态，前后甩动胳膊，步态的缓急，所有的一切都要一样。这个跟在你后面的人，或者说模仿者，要在这十分钟内完全变成“你”。这是一个观察和发现的过程：两人之间不能说话。十分钟以后，模仿者可以把他（她）的体会告诉你。然后两个人交换角色再做一次。



这个实验可以拓展的你的思维模式和思考方式：通过改变自己的思考角度——改变自己平常已经习惯的行为方式，你会发现，刚才在你的脑海中所创造的这个模型，其感觉与我们自己对世界的感觉有着多么大的差异，而这种差异有可能会大大地改变你的思维方式与感情交流方式。试一试，看看这些体验是否适合你？想一想这些改变在什么情况下是有益的？这样你可以在对方的帮助下，从不同的角度思考问题。

我们都属于某个整体。在家里，我们和家人在一起，是家庭的一部分；在办公室，我们是组织的一部分；在学习环境中，我们是学习组织的一部分。因此，我们所在集体的运转情况对我们构成很深的影响。比如家人之间产生分歧，我们必然要受到影响，或者是直接介入、或者是承受这种分歧所造成的不平衡关系。同理，如果我们回家时情绪低落，就会影响家里其他人的情绪，他们也许会避开我们以免受到影响；也可能会逗我们开心，从而改善我们的心情；或者有意无意地观察我们，然后再作出相应的反应。

学习的渴望是怎样产生的？

我们为什么要学习？因为我们与生俱来就对自己



生活的这个世界充满了永不满足的好奇心。我们希望能明白世界是怎么回事，各种事物是如何运转的。我们努力求索，全力学习，尽快让自己充满智慧，应对变幻莫测的未来。

孩提时代，我们无论做什么傻事，都会让宠爱我们的家人欢呼与喝彩，在他们眼里，我们是世界上最聪明的宝宝。我们对自己充满信心，因为很少有什么让我们沮丧泄气的原因。

随着年龄的增长，情况慢慢发生了变化，人们开始告诉你，你不是十全十美的，他们觉得这是为我们着想，但是这并不影响我们与生俱来的好奇心和追根究底的心理诉求，我们不愿意学习别人指定我们去掌握的知识，当然这并不意味着我们没有学习能力。

想一想什么事情是你最喜欢做的，然后看看自己对这件事情明白多少，也许这些是你不经意间学到的，根本没有花费多少气力。你觉得好玩的时候，就在不知不觉中学会了。

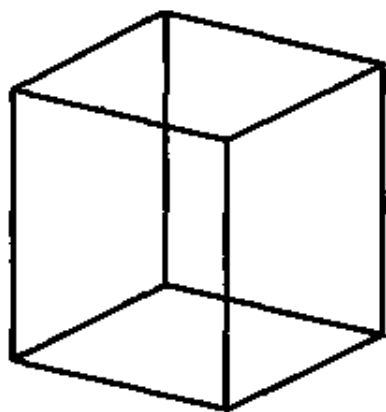
我们观念的形成过程非常有趣：如果有人说“是猫阻止大象进入花园的”，我们会认为事实确实如此，因为我们有猫，而花园里从来没有过大象。所有的人都会犯这种错误，出错并非什么大事情，它只是学习过程中的必然经历而已。



琼与数学



琼的爸爸是一位数学家，以前经常因为她学不会算术而惩罚她，于是只要和数学沾边的知识她一概不会。后来琼成为一名专业的刺绣师，她用代数来计算自己要用多少原料，用几何来画图设计，用算术来计算成本。幸运的是，没有人告诉她这些都是数学，她认为这些都与刺绣有关，所以她觉得非常简单。



内克（Necker）立方体

请看上面的立方体，你认为它是放在地上的，还是吊在天花板上的？如果你两眼放松，长时间盯着立方体看，你会觉得这个立方体好像在移动。这是因为你的大脑开始试图理解它，由于这里没有任何外在的



提示，所以它会不断尝试不同的看法，直到最后找到一条最为合理的看法。

从我们出生的那一刻起，我们就在不断地找出做事最有效的办法，然后再用自己的方式对其进行检验。孩子第十次从高脚凳上把一个东西扔在地上，气急败坏的仆人拒绝再给他捡起来，孩子会嚎啕大哭，那是他在检验自己刚刚发现的地球引力定律。一旦某一理论经过适当的检验和证明被认为是合理的，它就作为事实进入大脑的储存基地，于是我们从此以后就会相信——事实就是如此。

看到我关于猫和大象的观点，你会发现储存在我们的信念体系中的事物，未必一定与现实生活有必然联系。如果小时候我们的师长总是在我们耳边唠叨着说我们愚蠢透顶，我们可能就会相信这一点，因为我们自然地觉得他们懂得比我们多，他们一定是对的。如果我们认为自己无法学会某种东西，结果就是果然没学会。

你已经能够独立判断是非，有自己的观点，对事物的看法已经非常成熟——“是”或“不是”，“可能”或“不可能”——你能迅速判断出一件事情的可能性或合理性，你的信仰和价值观在很大程度上就是你的自我。如果有人反驳你的观点，也许你会觉得这是对你个人的侵犯。为了保护自己，我们也许不惜一



切地捍卫自己的信念，拒绝承认自己的观点可能有错。你有没有碰到过这样的事情，你想把自己的新点子或新发现告诉别人，却发现对方并不热情？这样的反应不是针对你个人的，也许你只是推翻了他原来的信念或观点，破坏了一个脆弱个体的信念基础。



“心想事成”

先想一件你认为自己能做的事情，再想一件你觉得自己做不了的事情。把两件事情

交换一下，比较你想到这两件事的时候各自有什么样的心理。比如：

- ◎ 你的脑子里有没有浮现出某种情景？它们各是什么场合？画面是彩色还是黑白的？是静止还是活动的？哪一幅图画较大？哪一幅图画更清晰？
- ◎ 你是否听到某种声音？哪一个声音更响亮？哪一个声音更清晰？你听到的是人的声音吗？如果是，是谁的声音？
- ◎ 你对每一种想法各有什么心情？你在什么地方体验到这种心情？
- ◎ 你有没有注意到自己身体其他部分的表现——体温、重量、胖瘦等等有什么变化？
- ◎ 你的脑海里在想什么？



你一定能行

我第一次见到丽贝卡的时候，她正因为上学的压力而头痛得厉害，因为她认为很多事情自己都“没有能力”去做。一旦她认为“自己一定能行”，一切都不同了，她能够很顺利地完成自己本来就有能力完成的学习任务。

她上学的日子过得非常愉快——但是一到考试之前就全完了，她对自己智力的信心产生了动摇。她打电话给我说，她的朋友们一直学习到凌晨三四点，而她觉得自己整整一年似乎什么也没有学到。要是她出了错或者考不好该怎么办？我们在一起呆了一段时间，我通过神经语言程式学使她恢复了轻松学习的状态。结果她参加了九门考试，成绩都是 A。

我们很多人都是在一种莫名其妙的观念下被教育成人的，比如说老师和父母经常会告诉你“不劳无获”，换句话说，“轻易得来终觉浅”。我真是不明白，我们干嘛如此坚决地自讨苦吃？

给我们的大脑编制程序的不是别人而是我们自己。我们的大脑是为我们工作的器官，它会执行我们的一切指令。



你属于哪种学习类型？

反映世界的不同方法——五种感觉

你是视觉学习者吗？有的人通过眼睛来学习的效果是最好的。我们的脑海中浮现出一些画面，这些画面可能是抽象的，也可能是具体的。所有拼写成绩好的孩子都在脑海里看见这个单词，也许他们自己并没有意识到。如果你问他们一个问题，他们回答前先抬起头，说明正在从自己的脑海中储存的画面里搜寻适当的信息。“不要抬头看天花板——那儿又没有答案”，我们不耐烦地说。但是对视觉学习者来说，也许答案就挂在天花板上。

你是听觉学习者吗？有的人利用耳朵学习的效果最好。他们在你说话的时候非常注意地聆听，但不看你，实际上这时候他们正把注意力全神贯注地集中在你身上。你向他们提问时，听觉学习者会左右望一望，搜寻自己脑子里听到的声音。“我在和你说话，你要看着我！”我们坚持这样要求他，这种要求让听觉学习者马上失去了利用自己最有优势的学习系统的前提。

你是活动型学习者吗？还有一些人只有在活动身体时学习的效果最好。他们不管学什么，必须手里玩着一个东西或做点什么，这样肌肉才可以记住当时的



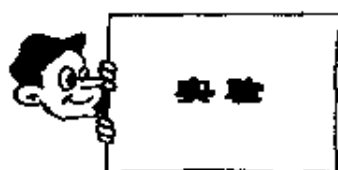
感觉。上学的时候，每当老师在前面讲课，总有些孩子不停地动来动去，似乎怎么也坐不稳，比如玩弄手中的钢笔，两腿不停地晃动……其实他们在把自己得到的信息通过肌肉活动加以记忆。“坐好！不要东倒西歪！”学校里的老师这样要求活动型的学习者，这种要求使他们的身体陷入瘫痪，同时他们的脑子也陷于瘫痪。活动型的孩子会低头看他们用来写字的手，通过当时的活动感觉回想自己掌握的知识。

随着年龄的增大，味觉不再是学习的重要手段。婴儿不管抓到什么东西都会马上塞到嘴里，但是这一点很快受到家长的阻拦，因为他们担心有细菌。从前有一位盲人珠宝商，他把每一块石头放到嘴里品尝。当然，听话的孩子不会四处嗅其他人或其他东西的味道，是这样吗？我记得在柏林去菜市场买菜，一名菜市场的摊贩说：“你不能闻我的西红柿。”我回答说：“如果不让我闻西红柿的味道，我就不会买。”她听了简直目瞪口呆——因为这样做完全不符合她对这个世界的理解模式。也许因为我们不能在公开场合四处嗅来嗅去，所以气味始终是一种强大的无意识的情感触发因素。

这是一个非常简单的例子，它说明我们每个人都和其他人不一样。我从不同的角度描述了同一家宾馆，为了激发不同的感觉，你们选择了自己喜欢的那



一种。出色的广告作品是迎合尽可能多的受众感觉并加以提升的典型。现在你已经发现了自己最喜欢用哪些感觉来体验世界，也可以用这个试验测试一下你的朋友们。



你喜欢什么样的宾馆？

假定你可以享受一个假日的休息，你会选择到什么地方？

- ◎ 豪华的宾馆，它具有你能想像的所有舒适条件：一应俱全的室内和室外运动设施、多功能体育馆、按摩室和桑拿。
- ◎ 地处风景优美景点的宾馆，最近刚刚重新装修过，品位高雅，附带漂亮的花园，还有令人心旷神怡的景色，每间屋子都配备彩电和音像设备。
- ◎ 周围环境优美而安静的宾馆，远离日常生活的嘈杂纷扰，早上被唧唧喳喳的小鸟和后院的喷水池吵醒。
- ◎ 在宾馆里度过一个美食家的假日，品尝精心烹制的美味佳肴。所有菜肴都是用自己种植的蔬菜或家养的禽畜制作的，是你不管在什么地方都希望品尝的最精美的食物。

哪一个宾馆在你看来是最好的，为什么？



当然，我们并不总是停留在一个学习模式中，但是大部分人都拥有自己最喜欢的一种感受世界的方式。你可以通过人们的谈话看出他们处于哪种感受方式。

- ◎ 看，看这儿！
- ◎ 听着！
- ◎ 你觉得怎么样？
- ◎ 难闻死了！
- ◎ 味道糟透了！

这些词语并不那么引人注目，但是我们在无意识中泄露出了自己的感受方式。听着人们说这些话，再看他们眼睛的活动是非常有趣的。此外，还有其他一些暗示：视觉学习者说话很快，他们努力赶上自己脑子里闪现过的一连串画面；听觉学习者说话时语速适中——话语是他们的中介；活动学习者说话较慢，也比较平和，他们试图用自己的感觉来回想所有的内容。

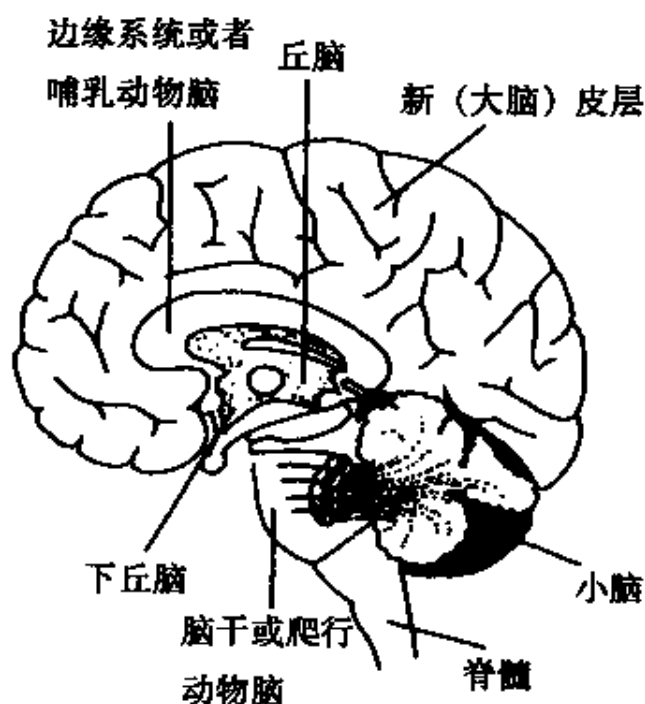
学习是这样一个过程：我们通过五种感觉接纳信息，并把它们储存在大脑中一个固定的地方。为了证明我们已经学会了，我们需要做到能把这些信息从大脑中找出来。只要我们有档案，一个良好的交叉查



阅的体系就变得非常有用。我们记忆中最清楚的内容是占据神经元最多的内容——换句话说，我们在学习这些内容时，调动了自己的整个神经系统——我们似乎看见了图画，听到了某种声音，体会到它给人留下的感觉，品尝着它的味道，闻着它的气息。

约瑟夫·奥康纳是一位神经语言程式学的实践大师，在他的音乐课上，他问学生——那些主要或次要的音符各有什么味道或气味？这听起来有点荒诞，但是效果很显著：他的学生们马上就能答出主要音符和次要音符之间的差异。

我们的大脑



大脑的主要区域



我们老是说别人有没有“脑子”，其实我们的脑子可不只一个，它们各自掌管着不同的功能。脑干是我们大脑最古老的组成部分，它的应急保护能力使得我们能够生存下去。即使你开着电视或收音机睡着了，只要有轻微的动静，脑干也会马上使你惊醒，提醒你有些不对劲。边缘系统是第二古老的组成部分，它掌管我们的情绪和愉悦程度。

左脑和右脑构成大脑结构的最新部分（新皮层），它使人类成为自然界的主人（尽管有人说海豚的大脑比人脑更发达）。它们之间通过胼胝体连接起来，这样我们的想法可以按自己的意愿随意地从一处传到另一处。新皮层的两侧各自掌管不同的任务，为了更好地调动各种机能，需要两侧的共同协调合作。

左脑是一个精确的系统，条理分明、循规蹈矩。作为大脑的组成部分，它负责语言、计算和组织功能。右脑则是开阔的无所不包的大脑的一部分，它在一闪之间吸收整个画面。为了比较左脑和右脑的差异，不要翻回去，回忆一下罗伯特·雷德福特的肖像。如果你认为这不是他的肖像，那么你必须在不翻到前面的情况下，也能说出理由。当然，我的问题是很荒唐的。你怎么知道这个肖像不是他呢？我猜想：当我提到罗伯特·雷德福特的时候，你的脑海中浮现出他的面容，你用这个面容来与其他图片进行比较，





大脑立刻就告诉你他们不是同一个人。这是一个非常奇妙的大脑运算的例子，是你的右脑在一闪之间得出的结论；第二个办法是为了证明我说的不对，你的左脑会产生两幅图像，同时对两副图像上的五官进行精确的测量，根据结果加以比较，这个过程也许会花上几年时间；第三个办法是你忘记了罗伯特·雷德福特长什么样子，于是主动承认你自己错了。

所有这些脑部组织彼此关联，并通过神经系统与你身体的其余部分联结起来。从新脑皮层到左脚大拇指的信号要经过边缘系统（负责产生情感）和脑干（负责生存能力）；而相反的方向，从你右手的大拇指传到新脑皮层的信号必须经过较为古老的大脑组织，历经你的情感和生存本能的刺激。

我们的大脑以不同的频率运作，我们的行为决定了频率缓急。

◎ δ 波发生在没有梦的熟睡期间。

◎ θ 波出现在入睡和清醒之间，在这样的时刻，即使我们觉得自己远在“几英里以外”，也会突然想出一个绝妙的点子。它们是产生灵感的脑电波。你是否有过这样的体验，入睡前你想到一个非常好的办法，可是因为当时没有把它记下来，后来怎么也想不起来了？



- ◎ α 波出现在我们心情放松，使思绪自由飞翔、富有创造力的时候。
- ◎ β 波是忙碌、专横的脑电波，当我们处于压力或竞争状态时就受它的主宰。

繁忙、专横的 β 波是多年来逐渐形成的。你可以料想，婴儿大部分时间使用 δ 波，因为多数时候婴儿都在熟睡。在一到五岁之间 θ 波占据主导地位。五岁以后出现 α 波并逐渐增加，直到我们采用 α 波就像 θ 波那么频繁。青春期的时候 α 波增加， θ 波减少， β 波开始出现。因为它们极具竞争力， β 波可能会取代 α 波的位置。

β 波的出现会损害 θ 波（灵感）和 α 波（自由驰骋的思想）。大卫·刘易斯是《 α 计划》一书的作者，他把电动火车和人的大脑用线连起来。这个火车只在 α 波上开动。想像一下：一群人进行开火车比赛，他们都跃跃欲试，因为每个人都希望获胜，都处于 β 波段，所以谁都不愿意退让，结果谁的火车也不能前进。这个练习的目的是让人们克制自己的大脑，让它在 α 波段活动，这样他们可以重新体验童年时那种敏感、放松的心情，他们学习起来轻松自如，吸收新东西就像海绵一样。大脑的奇妙之处在于它为你工作，并且只为你一个人工作，它可以按照你的意愿做



任何事情。

思考越勤 学得越多

我们每个人都有 12, 000 到 15, 000 亿个脑细胞。有一些思维病毒在这些脑细胞周围活跃着。随着一个人日渐年迈，一部分脑细胞死去了，这意味着我们失去了学习能力，记忆力也随之下降。即使我们丧失了一些脑细胞，也要牢牢记住：蜜蜂只有 9, 000 个脑细胞，它们的生活却相当复杂。

只要我们在思考，脑细胞之间就要发生联系，思考的同时也在为更深入思考创造通道：一个人用脑越勤，就能创造更多的思考通路。换句话说，学习的内容越多，就越容易学到更多知识。

了解你的“意识”和“无意识”

在下面的讨论中，我不想把大脑和身体分开来谈，毕竟它们都是你身体的一部分。它们作为不可分割的一个整体，有着密切的联系。如果我用一根针扎你的手指，你的大脑马上就感觉到了；如果我把测谎仪用电线连接到你的胳膊上，请你在一分钟之内翻书，那么即使你心里只想着翻书，你上臂肌肉的细微活动也会反应你的心理状态。所以，为了把大脑和身体作为两个不同事物来说明，我使用了“意识”这个



词来指代整个系统。



通路是如何形成的？

从前，地面上森林覆盖，一个小动物想从 A 处到 B 处，于是它从一个过去从未尝试过的、奇怪的地方穿了过去，并且在路上留下记号，让喜欢观察的其他动物也能沿这条路走过去。随着时间的推移，大一点的动物开始走这条路，走这条路的动物越来越多，这条路也越来越容易被它们发现。后来人们发现这是从 A 处到 B 处最便捷的路。走路的人越多，这条路就越方便。

后来发明了轮子，这条路变得更宽了。随着时间流逝，这条路不断地发生着变化，不断地发展，现在我们可以飞快地从 A 处到达 B 处。而且，因为有了原先并没有的其他道路，现在我们可以任意到达所有的地方，想要多快就多快。

蒂莫西·高尔韦在研究“如何让一个人克服运动时产生的心理障碍，以便发挥最佳水平”时，提出了“心理竞技”这个概念。他开创了自我 1 和自我 2 两个概念。自我 1 告诉你要努力、要全神贯注，警告你不能出错；而自我 2 知道应该怎么办，它任凭身体机能自由发挥，结果产生了最好的效果。

想一想，自己从前是否因为做过一件非常了不起



的事而自豪？你既能漂亮地还击别人，也摆脱了尴尬处境。你知道如果刻意再做一次，就会很难像当时那样出色地发挥，那就是自我2在起作用。

曾经做过赛车手，现在是运动心理学家的约翰·惠特莫尔写了一本书，名叫《超级驾驶员》，他鼓励我进入无意识驾驶状态。我小心翼翼地试了试。一辆呼啸而来的红色跑车从街角向我这边飞驶过来，我的反应无懈可击，在几乎没有意识到有麻烦时就已经解决了这个问题。从那以后，我任由自己的无意识充当心理驾驶员来负责驾驶。不久我遇到约翰·惠特莫尔，向他埋怨说有一天我开车时太放松，结果忘记了转弯，开出十几里远，迟到了。他哈哈大笑，说道：

“你没有明确自己想到哪儿，对吧？”他说得很对，我确实没有。现在我坐上车，先在脑子里想像自己要去的目的地，其余的一切就交给自己的无意识去做，这意味着当我开车到达城市另一端的时候，轻松愉快得像一只在风中摇摆的雏菊。

这里有一个用正常思维方式无法解决的谜，也许你愿意把要做的事情交给自己的无意识，睡在上面，看看会梦见什么？

以下的字母代表什么？

H I J K L M N O



(答案见 45 页)

NLP 研究者认为，不管“无意识”的行为是多么莫名其妙，其实都具有某种目的性。只不过，你自己还没有意识到而已——我们的“无意识”通过这种方式让我们知道一件事情的重要程度。

一个肥胖症患者患上此病的原因，可能是他（她）无意识地认为，体重多几磅可以为身体提供更多的保护；一个工作成绩不佳的小职员，也许觉得处于公司的最底层比较安全，因为不必承受更多的压力；一个表面上咄咄逼人的人，内心深处其实是在保护易于受伤的自己。不管你怎样理解天性具有两面性的特点，其实不管是左脑还是右脑、 β/α 脑电波、自我 1/自我 2，还是意识/无意识，我们都需要明白的是：一方面，我们有部分自我像海绵一样吸收知识；另一方面，还有一些身体组织也在辛勤工作，这两个部分的活动存在着截然不同的差异，后者可能使我们情绪低落，甚至完全阻塞学习知识的通路。你还要知道的是：在“意识”与“无意识”所进行的这场争斗中，“无意识”总是最后的获胜者。

还记得有多少次，你努力想在某种场合表现出你的某种风度和仪态，结果却是徒劳一场？后面我们还要探讨把无意识和行为结合起来的方法。这里我先给



你们讲一个故事：

从前，在一个非常遥远的地方，有一个繁荣兴旺的民族在繁衍生息。他们富裕快乐，有一个很大的珠宝作为他们生活的保障。这个巨大的珠宝是一枚古老的金币——全世界只有一枚，周围的邻国都很嫉妒他们。人们知道，即使年景不好，庄稼没有收成，在生活困顿需要借贷时，这个钱币的价值也比需要的借贷高出一千倍。

这枚钱币保存在宫殿里面一个暗红色的天鹅绒垫子里。金币的每一面都精美绝伦、具有巧夺天工之美，为了让人们尽情欣赏他们的宝贝，每天这个国家都要举行翻转金币的庆典仪式，人们从百里以外的地方赶来目睹这一盛况，观赏和触摸他们的金币。

后来时代变了，这块土地也在变迁，新的时尚和潮流出现了，也许人们厌倦了自己的繁荣——我不知道，我只知道他们开始争吵，有人要看金币的这一面，而另外一些人要看金币的那一面，双方都不明白，为什么不能永远只看他们最喜欢的一面。

于是他们支付昂贵的费用请来一位大法官，他最后宣布金币应该一分为二。这样金币两面的艺术性可以放在一起，同时展示给大家。于是他们就这样做了。这两块金币被陈列在一个新的金碧辉煌的橱窗里，而耗资巨大、浪费时间的金币翻转仪式也就不再继续。



又出现了年景不好的时候，这些人到邻近的国家去借贷，他们从前一直是这样做的。邻国派来大估价员来视察珠宝，大估价员发现金币已经被破坏，他向这些人解释说，他们的珠宝现在的价值仅仅相当于同样重量的黄金的价值，所以不足以按照他们借贷的数额作为担保。

于是人们开始争吵不休：该怎么办？这是谁的错？全国上下陷入一片痛苦忧伤之中，直到有一天来了一位魔术师。这位魔术师的专长是黄金，只要有关黄金的问题他无所不知，他知道怎么编织咒语让金币恢复原样，最后连大估价师也不得不相信，自己先前看见金币分成两片是在白日做梦。

魔术师走进保存金币的屋子，命令任何人不得打扰他。我不知他怎样编织咒语，是一直醒着，还是后来睡着了，我只知道当他第二天早上从房间里出来时，人们发现他们的金币被悬挂在空中——好像被一根看不见的线牵着——这样所有人都能看到金币的两面。他们久久凝视和抚摸着自已挚爱的珠宝，他们越来越觉得自己最喜欢的还是金币原来的样子，并且越来越觉得高兴和放心，金币终于又能抚慰他们的心了。于是全国举行了盛大的庆祝会，从此他们成了世界上最伟大的民族，他们幸福地生活着，直到永远。



学习无极限

我们学习各种类型的知识。这些知识也许和我们“应该”学习什么毫不相干。



超极限学习

有一个小男孩，他还没有学会阅读文字，父母就为他买了一台电脑。父母对电脑一窍不通，这个小男孩就利用电脑手册自学。没有人对他说，电脑手册对他而言太难，他一定读不懂，结果他自己顺利地阅读了电脑手册，因为他想知道怎么操作这台机器。在这种强烈愿望的驱使下，他掌握了对他的年龄而言还比较复杂的知识。

有些智力发展障碍的孩子因为毫无来由的兴趣而掌握了非同寻常的技能（你很可能学不会）。比如有一对兄弟，他们看到一堆火柴，可以马上准确地告诉你有多少根。NLP的专家告诉你，这本书里，没有什么内容是你不知道的，但是因为你不能用合乎逻辑的方式加以证明，所以没有人关注过你的想法。比如，你一直觉得自己内心深处的某种东西妨碍了你最好地发挥潜力，或者有某种东西能在关键时刻帮助你。



直到最近,开始有人关注这种缺乏客观证据的理论。

周围的人和事是我们学习的目标。我们如果笑一笑会怎么样?我们揪了猫尾巴会怎么样?我们摸很热的东西会怎么样?



小提琴和玩具

在《用爱培育》一书中,东京创建著名的人才教育研究院的铃木新吉教授描述了幼儿怎样学会拉小提琴的事情:父亲或者母亲拉小提琴,而孩子希望像父母那样,于是孩子很快拿起随便放在旁边的微型小提琴拉起来。他告诉我们,三岁的儿童坚持每天拉三个小时的小提琴,好像它是个玩具。铃木培养的三到五岁的儿童在世界各地的音乐会参加演出。

我们主动学习去做的事情,一般都是自己非常喜欢的。我的一个小朋友在阅读方面碰到很大的困难。我先是判断她把这种阅读归于哪种事情:“喜欢的”还是“不喜欢的”?当我发现是在“不喜欢”那一类时,我问她:如果她把阅读放在自己“喜欢”的一类事情里会怎么样?她看我的样子好像我是个彻头彻尾的傻瓜,显得非常不耐烦地说:“那么我就会喜欢了,不是吗?”她怎么知道会出现什么结果呢?她把



它放进了自己“喜欢”的事情里，结果心情马上就有了很大改观。如果你的大脑非常愉快，什么事情都会变得轻而易举。当然，你可能有非常明确的理由不喜欢某一门类的知识，这种情况下你可能不想改变自己的态度。我们会在“关于厌学”一部分里讨论其原因，在“学习窍门”一部分还将更加详细地探讨这种分类系统。

我们懂得善于表达自己的感受会使自己生活得更好。一个新生婴儿，首要而惟一的生活内容就是生存下来，所以我们要保证自己的身体得到舒适的照料。我们安安静静地躺在摇篮里，体会、观察、倾听周围的人在干什么。突然我们发现自己饿了，或者尿布湿了，就不再安静而开始哇哇大哭起来，于是有人赶紧跑了过来。我们马上明白，发出声音要比安静地倾听效果要好得多——哇哇大哭的最终结果就是我们的感觉更舒适——我们很多人在潜意识里保留了一种看法，那就是说话比聆听更能带给我们美好的感觉。

因此，我们学会了打断他人，这样可以自己说话而不是倾听别人。为了达到这个目的，效果最好的方式是注意别人谈话中无关紧要的细节而不是完整的信息，这样，我们就可以抓住别人可能的错误与其辩论。同样，这样做和说话者本人没有任何关系，我们只是为了表现自己。讨论即将结束的时候，如果说话



者还是坚持不懈，终于把自己要说的话讲完了，我们虽然什么也没有听见，却到死都不会忘记，那个愚蠢的布洛格斯说风是从东方吹来的。之所以如此，仅仅因为我们当时为了表现自己，曾经那么费尽心机地试图打断他的话。

我们知道进行一次激动人心的讨论会令自己感觉极佳。我们提高嗓门、挥舞双臂或者不停地在地上踱来踱去，此时我们的身体在释放着肾上腺素。我记得有一次开车走了100多里，儿子们吵了一路。直到后来我才意识到，虽然他们彼此嘲讽讥笑，实际上他们都很高兴。相互嘲弄攻击令人很愉快，如果觉得自己占了上风，那感觉会更好。我们在无意识中想要表现的是自己的需求得到了满足——但是，我们没有考虑的是自己的话对别人可能产生什么效果。

我们学会揣摩家里其他人的心思。我们还是孩子的时候，父母是照料我们饮食起居的人，我们想弄明白他们在干什么。我们发现：如果爸爸脸上出现某种表情的时候，自己可能会有麻烦；如果妈妈紧紧抱着我们，可能是一场激烈争吵的前奏；如果我们听到他们用某种口气说话，预示着我们要受到惩罚。因为我们预先知道将会发生什么事情，我们会在事情来临之前觉得难过。这逐渐发展成为一种不太可靠的因果关系：当爸爸脸色阴沉的时候，我的心情就很难过。如



果我们对这种状况没有意识，这种模式也许会持续整个一生。不仅是爸爸，还包括出现同样神情的其他人。

我们学会了洞察别人内心世界的技巧，当然这种能力总有判断错误的时候。妈妈生气了：她皱着眉头，我们猜测她在想什么，从她的表情我们断定她一定是生气了。其实妈妈皱着眉头，是因为她有点头疼，觉得自己浑身无力，但是我们认为自己非常善于猜测，所以压根没有想到这种可能性。我们觉得，妈妈生气了一定是因为我不好，所以我很难过。

我们学会了指责别人。如果父母发现某个小孩打碎了盘子，可能不再疼爱这个小孩，甚至还有最糟糕的结果，就是他们不再照顾这个小孩了。相对而言，指责别人要稳妥得多。这种指责别人的行为不掺杂个人因素，我们其实并不怨恨自己指责的那个人，无意识中，我们在保护自己。

我们认识到自己的不足之处。伊恩·麦克德莫特是一位 NLP 培训师，他受一位同事之邀参观他的教室。同事请他帮忙把改好的作业本分发下去，伊恩注意到通篇都是红笔的标记。伊恩尽量掩饰自己的震惊，他认为他的同事对学生要求过于苛刻。而当他询问红笔标记是什么意思，同事轻描淡写地回答道：

“我们只批示做对的问题。”这样的概念！我不知道



如果我们每个人只被告知自己正确而不是错误的地方，结果会有什么不同。

我们觉得指出对方优点要花的时间太长，为了节约时间，我们习惯了指出不好的地方。比如，如果我要列出你的所有优点，可能会花很长时间，但是如果仅仅指出你的头发不够整齐，或者你的衣服颜色不够漂亮，那就简单得多。而且，如果我能挑出你从未想到的别人的缺点，我就显得比你高明，这让我感到洋洋自得。

在加州大学研究 NLP 的罗伯特·迪尔茨和托德·爱泼斯坦对“批评”有自己的独特见解：捕捉学生做对的地方，并鼓励他们。这种教育法培养出很多优秀的人才。学生们明白，如果自己的工作被老师看到，就有可能得到他的表扬，所以他们非但不会害怕受到批评，反而会喜欢工作，并且表现得非常出色。他们还发现了自己身上的种种优点，这是以前从来没有意识到的。

我们学会了如何吸引他人注意。作为某个组织的成员，我们需要得到其他成员的认可。为了达到目的，我们既可以表现得非常出色，引起别人的注意，以便取悦于人，也可以故意做错事情，勾起别人的怒火。两种情况下我们都能够引起别人的注意，因为别人会由此留意到我们所做的一切。在某些情况下，我们



能引起别人注意的惟一途径，就是故意做错事。

吸引他人注意的最有效问题是“为什么”。不知道你是否最近有没有和小孩子聊过天——“为什么？”——他们一定是追根究底，直到厌烦为止。这是比“不”更有效的吸引注意力的方法，也不必因此付出较大的努力。我认识一个小孩，他常常对在家里作客的每个人宣布“今天是我的生日”，这样保证每位客人都会马上向他表示郑重其事的关注。

我们学会了以别人为学习的模型。要成为组织中的一分子，我们需要像其他人那样行为举止。最简便快捷的办法是以他人为榜样，效仿别人。我们可能原封不动地模仿自己心目中的偶像形象，有时我们会看到：小男孩的行为举止一板一眼，完全像他的父亲，而小女孩则模仿她的母亲。有一次我听到一个小女孩跟自己妈妈说话的口吻，不禁大为诧异，原来那正是她的爸爸跟她的妈妈说话时使用的口吻。

铃木教授在《用爱培育》一书中告诉我们，在狼群中长大的孩子，手脚并用可以比普通人用两条腿跑得更快；他们头部发育得比普通人大；他们用嘴拣拾地上的东西；他们在黑暗中也能看见东西；他们的前胸和肩膀长毛；他们大口喘气而不是浑身出汗。

以别人为模仿对象往往产生匪夷所思的观点：比如我之所以不会算术，是因为我妈妈不会算术；我之



所以是个酒鬼，是因为我爸爸是个酒鬼。

我们学会了做事的策略。善于沟通的人，懂得怎样使自己更好地与他人融入这个世界。优秀的领导懂得怎样激发自己的员工，使每个人都能表现出最出色的一面；高明的医生懂得怎样对待每位病人，让他们觉得自己是世界上最重要的人。他们可能都没有意识到自己做了什么或者是怎么做到的，但是他们都运用了卓有成效的策略。我们是小孩的时候，也许已经懂得：在有人抢走玩具的时候，如果大声尖叫就可以达到目的——拿回自己的玩具。后来，我们可能发现，生气发火并不总能如愿以偿，虽然有时一发脾气，别人就不敢和我们据理力争了，但是这只是有效的策略之一，还有更好的做法适合我们现在的身份和个性。

大部分人都是在偶然之中，不知不觉地掌握了自己做事的策略。我们做出尝试，如果实现了我们无意识的愿望，我们就会继续采用这种做法，即使有时这种做法并不适当。如果它不起作用，我们可能觉得自己无论如何都无计可施，因为我们不知道还有其它办法。你可以把策略比作电脑软件。我们与生俱来的大脑就像电脑的硬件，我们就像一台电脑，采用的策略就是电脑的软件，可以针对各种需要购买你所需要的软件。

我的电脑不能进行文字处理，于是我用文字处理



程序来把自己的想法记在纸上。软件是教会你“怎样”去做事情。如果你能在智力测试中得到高分，这只能证明一点：你懂得做智力测试的方法。如果你有软件，那就是策略。智力测试的失败仅仅意味着你没有相应的软件，所以你不知道怎么做测试。软件的好处在于我们可以随时给它升级。

我们懂得了严格要求自己。坐着别动！集中注意力！听着！注意！再加把劲！所有这些都增加了我们的压力，阻塞了我们学习的通路。约翰·格兰德曾经提出一个有趣的问题：“我们为什么总要说注意！注意！难道注意是一种刻意行为吗？”



“不经意”的注意

我和几个俄罗斯孩子们做过“刽子手”的游戏，他们几乎完全不懂英语。因为我们刚刚

读过《瑟斯博士的基础课程》（美国知名的儿童英语教程），所以艾戈选择了“犀牛”作为自己的词。薇拉厌烦了，因为还没有轮到她，时间太久了。于是她就跑到一边的角落里去玩。几分钟以后她跑过来喊着，“我知道！我知道！是犀牛！”她根本没有集中注意力，但是她知道答案是什么。



我们学会了不要表现得过于聪明。出于很奇怪的原因，成功并不总是让人欢欣鼓舞。如果有人表现非常之好，那他（她）可能就变成了草原上一只孤独的绵羊，头顶上有一群兀鹫在不怀好意地盘旋，幸灾乐祸地等着看他（她）出丑。有时我们一心一意地希望融入某个集体，于是有意识地减少自我中心意识，避免给他人留下特立独行的印象。



成功的代价

一位客户在工作中碰到麻烦，前来向我咨询。他问我：如果和上司关系更好些要付出什么代价？

答案就是失去朋友。他是办公室里的开心果，常常让同事们捧腹大笑。失去朋友是他不愿意看到的结果：朋友给了我们所必需的认可和关注。我的客户后来不得不考虑成功会对他构成什么负面影响。当然，他认识到，他可以既成功又受人欢迎，那就可以做到两全其美。

我们懂得了在情感上保护自己。我们可能设法与他人保持距离，以免受到他们的伤害。我们可能设置一个看不见的屏障，使别人无法和我们靠得太近。如果有人惹我们生气，我们可能反唇相讥甚至诉诸拳脚



以发泄不满。为了让自己心情好，我们可能会故意贬低别人，甚至咄咄逼人，让别人不敢接近。不管我们干什么，不管这些行为多么不恰当，一个明确的意图是保护自己不受伤害。因为错误是学习过程中的一个必然组成部分，我们会在无意识中征求自己的意见：有没有更好的办法？这个办法能让我们感觉良好，而且不会受到伤害。

我发现，人们在无意识中，为了保护自己而设置了一道看不见的屏障，它像纠结不清的生锈的电线，既难看又危险——因为生锈的电线会伤害到别人。现在我用想像中的电网来替代。它距离地面大约一英尺，所有的朋友们都能看见它，抬脚就能跨过去，但是任何对我心存恶意的人都看不见它，所以他们的恶意会因为碰到阻碍而撤退。这种想像已经永远存在于我的头脑之中，我再也不必担心自己受到伤害了。这听起来多少有些奇怪，但在实践中真的非常管用，建议你一定要试一试。

有人马上就会同意我的看法，认为大部分人在多数时候都觉得自己的生存能力还不够强；有些人说，他们觉得自己力不从心，但是他们没想到别人也有这样的想法；还有的人会死死地盯着我，态度强硬地说，他们从来没觉得力不从心。

我们学会了判断是非。长辈或者比我们优秀的人



总会在我们面前宣称什么是好、什么是不好、什么是正确的、什么是错误的……如果我们是小孩，在没有其他参照物的情况下，在家里、学校、班级、集体以及其他团体中必须采用合乎标准的正确行为。于是，任何人或任何事，只要我们感到与已知的标准不相符合，深层的无意识立刻做出判断并得出结论。我们只要听一听汉弗莱·阿普尔比在《是，首相》中的话，就会一目了然：“三百多年来我们一直采用这种方式，所以这样做肯定是对的。”这种观念有百害而无一利。我们一定要记住哈姆雷特的话：“没有绝对的善，也没有绝对的恶，不过是人们的态度使然。”

我们生活中的各个方面都能体现出对父母无意识的模仿。比如：可能罹患同样的疾病、脱发，在精神或肉体上虐待孩子，“我爸爸打过我，做爸爸就应该这样。”

以正确的方式学习

在什么地方和什么时间你的学习效率最高？这是个因人而异的问题。有的人正襟危坐时学习效果最好；有的人随便躺在床上时学习效果最好；有的人走来走去的时候思维最为敏捷；有的人上午学习效果最高；有的人下午记忆力很强；还有的人在晚上神经活



动很活跃；有的人坐在某种色调的环境下学习效果最突出。什么时候什么地方学习效果最明显？回答没有绝对的对与错——这只是针对你个人而言。

在有安全感、受到鼓励的环境下学习效果最显著。当我们心情放松，对自己满意的时候，学习效果最好。儿童在安全而熟悉的环境里探索世界的秘密。在受到鼓励的家庭氛围当中，儿童在完全无意识的情况下始终都在学习。当我们从事自己喜欢的业余爱好，或者做自己喜欢的游戏时，道理也是如此。什么事情都不会使我们厌烦，我们所有的学习渠道都敞开了大门。

全神贯注时学习效率很高。如果我们能够使用自己的五种感觉方式——看、听、摸、尝、嗅来接触要学的知识，那一定会记得很鲜明。因为它激发了我们的某种情感，也给我们留下了清晰的印象：如果它异常有趣或者不同凡响，我们会记住它；如果它很恐怖骇人，我们也会记住它（这也许就是为什么我们能够记住前面讨论的许多不良行为或现象）。

如果我们能够自由采用适合自己的方式来学习，效果才是最明显的。有一个孩子进行一切学习时都要通过身体，上学对他而言非常可怕，因为他只能看着黑板回答问题——他不能触摸这些问题。另一个孩子被告知她做加法的计算方式“不对”，虽然她的结果



准确无误，她不能理解这种被认为“合理”的加法推算，于是就认为自己无法学会加法。



多方位感受帮助记忆

我曾经见过一位受人尊敬的法国朋友，上午九点钟在厨房里疯狂地翻找，打开所有的橱柜和抽屉，尖叫着“酒！酒在哪里？”直到最后满意地找到一卷胶布开始捆扎包裹，我才意识到她并不是一下子就变成了一个酒鬼。这件事情给我留下深刻的印象，我始终记得她当时大声尖叫的那几个字眼。

我们往往在随意之中快速地吸收知识。我的大部分法语知识是在骑马、玩桥牌或者和人聊天的时候学到的。我的显意识集中在骑马、出牌或者自己的伙伴身上，而我的无意识则暗中在学习法语，二者井水不犯河水，根本不必担心出错。

大多数人用右耳倾听的效果最好。一位客户过去总是坐在左耳朝着说话者的位置，后来她发现了这一点。于是她移到屋子的另一边，想尝试一下效果如何，结果发现自己能够更加容易理解讲课的内容了。一位同事告诉我，她年迈的婆婆如果不愿意听到某些话，总是把自己“听觉不好”的耳朵对着说话者。你



用哪只耳朵听人说话呢？在什么时候？

在得到知识的地方更容易把知识回想起来。为了保证我们掌握的知识在其他地方也能回想起来，最好在无意识中把学到的知识带进我们生活中的各个方面。有时候我们在一种情况下懂得运用某种策略，但是不会把它应用到另一种情况下。有的人在上班时与所有人的关系非常融洽，可是不懂得把自己与别人交往的策略带到家庭当中；我们听说一些医生在家里无法给自己的家人看病，除非把他们送到医院，然后穿上白大褂。学习新知识的窍门就是请你的无意识在所有场合发挥作用。

两人旗鼓相当的时候学习效果显著。心理学家埃里克·伯恩创立了这个理论：你想教我学知识，如果我比你行，我就不会在意你，因为我认为你讲的内容不会有很高的价值；如果我认为你行而我不行，我认定你讲的内容我不会理解，因为你比我高明太多；如果我觉得我们两个都不行，那根本就没有必要听你讲话——你讲不出什么内容，我也学不到什么东西。但是，如果你我的能力旗鼓相当，我会觉得我们可以彼此学习，有趣的讨论就开始了。

HIJKLMNO = H to O = H₂O = water

你梦到了什么？



到现在为止，你发现了自己哪些以前从未发现的东西？对你的学习方法你是否有了别的想法？

你可以列出一个完全针对自己的清单：

- ◎ 应该在什么地方学习？
- ◎ 什么时候学习？
- ◎ 怎样学习？
- ◎ 为什么这样学习？
- ◎ 和谁在一起学习？

第二章 学习通路阻塞的原因

男人的学习科目相同，但效果迥异，为什么？是学习的环境或学习因素妨碍了你？如果你静下心来想一想，就会发现，大多阻碍你学习的因素会让你能够顺利地解决它，比如你讨厌你的上司或老师，你不喜欢工作地点或学习环境中的某种气氛，他们都想让你心绪不宁；你讨厌要学的课程，你不愿去接受明天的道理；你无意识地认为自己不可能获得成功……总之，很多原因是你没有意识到的，你只是看到了结果，并归咎于自己没有足够的能力做好事情。原因存在于你的大脑中，因为你与大脑的指令发生了抵触。



为什么你的学习效果不好？

每个人都是各不相同的，外界条件对各人的学习效果的影响也不尽相同。比如，有的人在上午精力充沛，有的人则是深夜；有的人不喝咖啡就无法学习；有的人在教室里什么也学不会，因为教室总让他们觉得缩手缩脚、循规蹈矩。

所有这些条件都有一个共同点：它们都让你感觉不自在或者心情不好。那么让我们想一想，是什么影响了自己的好心情？

只要我们辨别出使自己感觉不快的原因是什么，就很容易对此加以改变。我知道自己吃过丰盛的午饭后不容易集中精力，这个时候我会觉得自己吃得很



饱，感觉有点乏力，只想去睡觉。我还知道如果我长时间坐着不动，学习效果也不好，所以每隔 20 多分钟我就站起来走一走。我知道盯着电脑屏幕时间太久，眼睛会疲倦发酸，所以我有意识地不时看看其他地方以舒展自己的视神经。所有这些学习环境的要求都是针对我的特点。那么你呢，在什么环境里你的学习效率低下？

你适合在哪里学习？

一位客户绝望地告诉我，她怎么也学不会法语。我们发现使她心绪不佳的原因是教室里粉笔的气味，这种气味总是使她无意中回想起学校，而上学时她的学习成绩很糟糕。但是，她现在从事一份非常复杂的工作，她喜欢自己的工作，也知道自己干得不错，所以并不是她对自己的智力水平缺乏自信。我们比较了她理想中的工作和学习法语之间的异同，结果发现：她只要想到工作，感觉工作就在身边，工作对她而言是真实的，而且是彩色的；当她想着法语课时，她看见的是一幅黑白的画面，她正坐在教室里，跟画面的其他部分相比她显得非常渺小。难怪她没有信心学好法语了。当她把这幅画变成真实的彩色的画面时，她真切地觉得自己正坐在教室里学习法语，心中的不自信就变成了工作时的昂扬振奋。



开始她并不知道自己学习中的挫折感来自何处，但是一旦我们找出问题的根源，就很容易进行补救。关于这一点在“提升学习能力”一章还有更详细的内容。

他人对你学习效果的影响

你也许觉得自己永远都难以学好某门功课，因为你讨厌那个老师。

这里是另一个实验，你可以试一试。



实验

老师的滑稽形象

设想你的老师穿着黑白相间的衣服，出现在房间里的电视屏幕上。你非常自然地接受了他（她）确实被关在了电视里这个事实，试着加快放映速度，直到他（她）看起来像查理·卓别林一样滑稽可爱，或者发出像金花鼠（注：又名五道眉儿，产于北美，属松鼠科）一样奇怪可笑的叫声，然后再次加快放映速度，让画面的闪现越来越快，最后你会觉得见过了这个人如此滑稽可笑的样子，只要日后想起他（她）你就会忍不住哈哈大笑。



你对自己学习效果的影响

意识具有强大的力量。它很容易破坏我们学习的情绪——它不断地督促我们要努力刻苦、要内敛自制、要集中精力！我们甚至说服自己要试着放松、不要紧张，其实这样的努力再荒唐不过了。努力和想像中的努力可是两回事儿。

我们的左脑控制右侧身体。左脑里的词汇就俯拾皆是。把“右”和“好”的意思等同起来实在是一件有趣的事情：

- ◎ 对！（That's right!）
- ◎ 一个正直的人。（An upright man）
- ◎ 没关系。（That's all right）
- ◎ 你说对了！（Right you are!）
- ◎ 马上！（Right away）
- ◎ 正经点！（Righteous）
- ◎ 正确的做法。（The right way）

而“左”来自古英语，原意指弱小或者次等。法语表示“左”的词“gauche”也用来指拙劣或扭曲的；西班牙语的“izquierdo”也是如此。英语采用了拉丁语表示“左”——“sinister”，把它的意识转化成具有某



种邪恶的意味。法语用这个词来表示黑暗或阴沉，有时指遭受灾难和不祥。我母亲过去常常说，左（left），绝对不是右（right，对）。一旦我们意识到这种对“右”的偏爱，你就会明白我们生活在一种由词汇构成的文化氛围当中，我们对控制着左侧身体、几乎没有什么专门词汇的右脑在很大程度上受到忽视就会见怪不怪了。如果人们能用词汇来围成圆圈的话，看看在我们毫无意识的情况下左脑能对右脑起什么作用。

当我们全身心地投入一项工作时，你可能认为自己干得很好，虽然你自己并没有觉察，但是这种意识帮助你把事情做得更好；还有一种情况，你也可能警告自己注意未来潜在的危险：比如，“目前为止你干得不错，但是这种状态能保持很久吗？现在这个部分尤其之难——要小心，你可能把一切搞砸！”或是“下面的这个部分你总是干不好，你真笨！再试一试！”结果我们的心态不再轻松自如，失败接踵而至。

贝蒂·爱德华兹是加州大学的艺术教授，她研究大脑功能和绘画之间的关系取得了很大的成就，世界各地的一流企业和研究机构都非常喜欢她的课程。她在《右侧大脑的绘画》和《艺术家的心理绘画》中说，绘画需要调动右脑活动，如果左脑不断干涉这一过程，右脑就无法正常地运作，于是很多人没有绘画



天赋。她让人们画上下颠倒的画，最后终于使左脑厌倦，放弃了努力让某个东西看起来应该是某种样子，此时左脑不再与右脑冲突，右脑就可以不受外来干扰，进行自由地绘画。



“心想事成”

我学习滑雪的时候，一个人呆在一块开阔、平缓的坡道上——坡道上只有另一个人，他在坡道前方的空地上。“不要碰到他身上。”我下意识对自己说，于是我小心翼翼地努力不要碰到他身上。我很小心，非常谨慎，后来我确实小心地滑了下去，结果就偏偏碰到了他。

现在你来做一件重要的事情，为下面的练习做准备。在继续阅读之前，你一定要做到尽量不去想紫色，无论如何都不要想到紫色。

就像你刚才所发现的那样，不许自己想到什么，你就一定会想到它——否则你没有应该想到什么事情的参照点。

压力和紧张是你心里的魔鬼

压力和紧张会让我们发生行为失常。

参加教师培训课程的时候，导师告诉我们正确的



提问方式是：“提出……停顿……点名”。你必须让学生站起来回答，否则他们会睡着。因此你可以先提出问题，然后停顿一下，再指明由某个学生来回答。我们认真地练习了很多次还是学不会。直到事后很久我才意识到，之所以我学不会，是因为我的无意识不配合我的行动。我以前从来没有这样对待过那些可怜的学生，为什么现在要这样做呢？肖恩也做不到，我把自己的新理论告诉了他。他因为担心自己的考评，还是继续练习，终于学会了。

考评肖恩的时刻到了，他给我们上了生动的一课。我一直很喜欢他的讲课风格。突然，我心里有一个声音悄悄说：“他要提问你了。”果然，肖恩提出问题后，稍微停顿了一下，然后指名要我回答。我的脑子一下出现了空白。我可以想像，坐在教室后面的考评员在本子上记下的内容：“解释得不够清楚，黛安娜无法回答问题。”想到让肖恩感到失望，我羞愧得抬不起头。现在我已经知道事情的起因，知道了教室里的那些没有经验的学生突然感到紧张时可能出现的情况，这种情形不是发生在我身上吗？当约翰无法回答一个非常简单的问题时，老师会怎么想？班里的其他同学会怎么想？他们肯定会想，约翰简直是个笨蛋。

虽然我们已经长大成人，在教室的环境下我们还



是可能会恢复儿童时代感受过的局促不安。原因有很多，我们觉得讲台上那个无所不知的家伙比自己高明；那个脸上挂着微笑的女孩似乎胜券在握，她正在讨好老师，试图成为老师的宠儿；别人对这个问题的了解似乎比自己深刻。每个人在内心深处都有不自信的一面，偶尔还会觉得自己是个笨蛋，那么，为了努力证明自己不笨，我们可能会说一些彻头彻尾的废话，结果使自己感觉更糟。

在教室之外，如果我们在某人面前感到紧张；或者在某些压力之下，我们觉得自己非常渺小、不足挂齿，我们都有可能理解力下降，表现得更加糟糕。

此外，当我们感觉自己受到欺侮，或是别人将意见强加于我们的时候，这种行为失常的情况也会发生。

需要避免使用的词语——应该/必须

我天生逆反心理很强，如果别人告诉我必须做什么，我可能偏偏反其道而行之。有一个专有名词来形容我这类人——“极性反应者”。

虽然大部分人都比较乐于服从和合作，但是我认为没完没了的“应该”和“必须”会让一个人心情更加恶劣，于是为了让那些向我求助的客户们避免使用这类词汇，我为他们设计了一套有效措施。我也可以



从中大赚其钱：他们每次对其他人使用这些词，就欠我 5 英镑，他们每次对自己使用这些词，就欠我 20 英镑。我还和他们的家人联合起来，如果他们向我报告有此类情况，我答应给他们百分之十的回扣。



反其道而行之

我有一位朋友就属于“极性反应者”，他始终坚持自己的观点，认为生命糟糕透顶，简直难以用言语来形容。我给他写了一封信，告诉他千万别想到什么，当然这实际是我希望他想到的；还有一定要想到什么，实际上是不希望他想到的。我丈夫没有意识到我正在实施一项绝妙的治疗计划，他认为我写信的口气武断，太自以为是，而这正是我要达到的效果。结果呢？当然好极了。

我们不愿学习什么内容？

我处理过很多和学科学习有关的问题，数学似乎是很多人都感到困难的学科。我们可以这样想，既然数学被归入自然科学，那么我们也要把物理、化学、生物与数学归入同一类。如果我们在阅读、写作和拼



写方面也出现困难，那不仅我们自己，其他人也会对我们的学习能力失去信心。

作为成年人，我们大多数人都为自己建立了严格的学习过滤器，在开始学习之前，就明确知道什么是自己想学的。比如，如果我们“知道”女人的驾驶技术不太好，就不会留意或者关注任何一位优秀的女驾驶员；如果我们只是学习技巧，那么遇到的一切都只是技巧而已，我们丝毫不去考虑技巧背后的玄机。我们会掌握学习的窍门，却从来不会停下来想一想，这些窍门是如何发现的。对国际象棋手来说，皇后是棋盘上最重要的棋子，我真想知道有没有任何一位棋手考虑过皇后的重要性与灵活性之间的关系，然后再把这一知识运用到自己的生活中，从而让自己灵活变通，取得更加重要的地位。

我们什么时候学不会？

当我们认为学习的知识毫无用处。爱因斯坦记不住自己的电话号码，因为他觉得任何情况下他都不会给自己打电话。如果我们不能在所要学习的内容当中找到它对我们的益处，当然就很难掌握它。例如，我觉得自己无论如何都不会玩无聊的游戏，于是就学不会相应的游戏规则。

当我们觉得要学的知识非常乏味。虽然我说了上



面的话，但是我自己却懂得大量毫无用处的知识，比如俗法莱（蛋奶酥，一种用打透的蛋白做的点心）是怎么被发现的（我对食物和命运的关系非常感兴趣），或者威廉·莎士比亚在自己的遗嘱中没有提到一本书（这一点很奇怪）。但是如果问我高层最近发生了什么丑闻，那是徒劳，因为类似的消息我总是左耳进右耳出。

当我们要学习自己不喜欢的知识。有的人对数字的反感非常突出，并且顽固地不愿意加以改变。仅仅因为我们讨厌与数字相关的一切内容，导致了在工作中无法晋升。有的人不喜欢学习外语，于是错过了难得的对外贸易的机会。

当我们要学习平时很少用到的知识。如果有人给我读一篇费解的政府公文，我会马上走神陷入自己的遐想。如果你只告诉我一台机器怎样运转而不进行演示，那么让我自己琢磨完全是浪费时间。

正如学习效率要因人而异，找到适当的环境和适当的时间；学习什么内容也要因人而异，才能提高学习的效率。

问题是为什么会出现这些个体差异？想一想哪些内容是你怎么学都学不会的——它们属于哪个范畴？你还能为自己找出其他吗？



我们是如何拒绝学习的？

开始这个章节之前，我要你先做一项智力测试。



多么简单的问题

通常一个 12 岁的孩子在 20 秒之内就可以完成这个测验。请你检查一下，与他们相比，你的速度有多快？下面就定好钟表，记录时间：

1. 我喜欢普契尼，但不如喜欢威尔第。
2. 我不喜欢瓦格纳，更不喜欢布里腾。
3. 我喜欢多尼泽蒂，比不上喜欢普契尼。
4. 我不喜欢多尼泽蒂，更不喜欢瓦格纳。

我最不喜欢的作曲家是谁？

到二十秒的时候你可以继续阅读下面的内容。

我要向你道歉，这里我故意撒了谎，这是本书中惟一的谎话：普通的 12 岁孩子要花 20 分钟才能解答这个疑问，而不是 20 秒钟。我还要向你表示抱歉，让你承受这样的心理考验。我第一次见到这个测试是在心理学家、演说家兼广播员大卫·刘易斯博士的著作《α 计划》中。我发现他故意让我上钩时差点把他的书扔到火里烧掉。但是后来我意识到，我明白了非常重要的一点：自己在感到压力的情况下会产生什么感



觉，你呢？你可以把自己的各种反应写下来，写完后，站起来，随便走一走，任意做点什么把自己的坏心情抛开。比如：

- ◎ 你的头有什么感觉？
- ◎ 你的脑海里浮现出什么样的画面？
- ◎ 你的耳朵似乎听到什么声音？
- ◎ 你的嘴、舌头和唾液有什么感觉？
- ◎ 你的喉咙和吞咽能力有什么变化？
- ◎ 你的脖子和肩膀有什么感觉？
- ◎ 你的呼吸有什么变化？
- ◎ 你的心率怎么样？
- ◎ 你的肚子有什么感觉？
- ◎ 你的其他部分有什么感觉？

是什么触动了这一系列反应？是智力测验这个概念？是必须在给定的时间内完成的压力？还是害怕自己没有 12 岁的孩子做得快？在我开设的研讨班上，有人回答说，他们希望做得又快又好，以此取悦于我。虽然这听起来有点可笑，但是并不让人意外，取悦他人的本能是我们在生命早期就已经学会的。

大卫·刘易斯进一步增加了这个问题的难度：他对这些人穷追不舍，如果他们的答案是正确的，他会



问，“你非常肯定，还是仅凭猜想？”。

我还让那些对待孩子非常严厉的父母做这个实验——我预先强调测试结果多么重要，对他们的思维构成严重的干扰，这样他们就会体验到强大压力下的感受。有些人的手颤抖得厉害，连测试题目都打不开，很多人觉得自己的视力受到严重的干扰，几乎无法在规定的时间内把句子读完。我的反应则是耳朵嗡嗡作响，脑子里什么都不能想，因为我听不见任何东西。最令人费解的是，这一切都是我们自己造成的。虽然学习是我们的第二本性，我们却阻碍了自己的学习。

思想溜号

这是一种效果非常显著的手段。它时刻巧妙地把我们的注意力从自己不喜欢的东西上转移。下面是一位客户在别人提到财务报表时，脑海中出现的想法：

- ◎ 猫想出去。我能把它放出去吗？
- ◎ 我找不到自己的铅笔。
- ◎ 一架直升飞机飞过来了。我能不能拍张照片？
- ◎ 我能不能喝杯水？
- ◎ 我的铅笔钝了。我可以把它削尖吗？
- ◎ 猫又想进来。我能把它放进来吗？



听一听，这些想法和正在讨论的问题多么风马牛不相及！想一想，有时候你正在谈论非常重要的问题，而人们却为某些细节吹毛求疵，那是因为你的问题让他们感到非常棘手，于是索性避免直接面对。

你是否堵住了学习的通路？

如上所述，很多时候，如果我主观上不想学习，就会下意识地制造一些难听的声音。正常情况下，我的耳朵是一个开放的学习通路，声音源源不断地流进来，这样我可以把它们转化成图像，然后再转化为感觉。但是当我处于压力之下，我为自己的耳朵制造的噪音马上惊动了系统的其他部分，使它们处于不良状态，无法把难听的噪音转化成任何一幅图像。

卡罗琳心情愉快、生活幸福的时候，觉得所有的气味都很香，但是当她处于压力之下，香味感觉的系统会自动关闭，其他感觉也随之警觉起来，全部停止了正常的活动。一切顺利时，西尔维亚能感觉到自己身上有一种和谐的韵律和节奏，而当她受到威胁时，就再也感觉不到这种节奏了，体内的报警信号开始响起来。

为了不去体会那些让你不安的信息，你会自动关闭所有的学习通路，你采用了哪些聪明的策略呢？

在思考这些问题的时候，请你记住一点：你的无



意识不管做什么都是为了维护你的利益，它只是想保护你，而且不管发生什么，它都会保护你。我已经说过，为了保护花园不被大象所蹂躏，猫把大象赶跑了——我养着一只猫，而我的花园里从来没有大象。同理，你的无意识证明，你的保护系统在起作用，因为你还活着。我对你的惟一问题是，有没有更好的自我保护的方法？

我们通过五种感觉接受周围的一切信息。为了不接受痛苦的体验，其中包括心理压力，最简单的办法就是堵塞住五种感觉的通路。当然，还有一种较为缓和的解决方案就是减少信息的输入，这意味着你的脑海中充斥着黑白色图像，以及扭曲变形的声音。有的人完全生活在自己创造的情境之下，没有机会体验到任何美妙的感觉，但是这样可以有效地把痛苦排除在外。这种策略的不利之处，是剥夺了自己开放所有学习通路的愉悦，而且也体会不到乐趣。

那么对你来说，什么是最有效、最自在、最积极的保护系统呢？你也许让自己的无意识自行其是，因为你知道它会从你的利益出发，为你着想；你也可以简单地向你的无意识解释自己希望做什么，其余的交给它按照自己的方式去做。

无意识会执行你的一切指令。我从来不写购物单，一天，我的丈夫对我说，手纸用完了，而我当时



正忙着另外一件事，不想被它分散注意力。于是我请自己的无意识在购物时提醒我手纸的事，然后继续做手头的工作。后来，我在超市里闲逛的时候，使劲地回忆他到底想让我买什么，结果我的鼻子开始流鼻涕。还有一次我们的灯泡用完了。在去超市的路上，我似乎是随便选了一盒罗伯特·迪尔茨和托德·爱普斯坦的磁带在车里播放。到达超市的时候，罗伯特·迪尔茨开始讲一些关于灯泡的笑话。我的无意识知道，如果我忘记买什么，丈夫会非常生气（他认为我应该列出购物单），于是它乖乖地替我安排了一切。

为什么我们缺少学习的渴望？

我们缺乏足够的自信，认为自己不够聪明。这种愚蠢的想法其实是别人用各种方式强加给我们的。如果没有人这样形容我们，那我们根本不会有傻不傻的概念。“不要犯傻”，“多么傻的话”，“这么做太傻了”等等。虽然有人坚强地说：“棍棒和石头也许会打断我的骨头，但是别人的话永远无法伤害我”——这不是真的！话语会给人造成深深的伤害，即使我们假装无动于衷，那些话却会永久铭刻在我们心中，永生难忘。即使别人没有用“傻”这个词，他们的态度也能泄露真实的想法：当我们不会回答问题，



他们微笑着继续向看起来更聪明的孩子提问时，我们察觉到他们在无意识中发出的所有信号。

我们不愿意学习。不愿意做什么事情通常都有理由。比如，“很乏味”，“我不是这块料”，“我没有那么多时间”……这些理由可能都是正常情况下有意识提出的，每个人的理由都不一样。此外还有一些无意识状态下找出的理由，非常有趣。

痛苦经历导致厌学。皮埃尔 15 岁了，还和 10 岁的孩子在一个班上学习，因为他的数学成绩太差。我问他从什么时候起开始讨厌数学，他毫不犹豫地答道“从来就不喜欢”。于是我们帮助皮埃尔回想起刚刚上学时的情景（他的想像力非常活跃），结果我们惊讶地发现，实际上，他那时候是喜欢数学的。我们继续回想接下来的情景，他突然说：“我明白了！我明白了！”原来他想起自己 10 岁的时候，在一节数学课上绞尽脑汁地算一道数学题，他突然注意到自来水笔的笔尖似乎被什么东西塞住了，结果在本子上留下一道难看的墨痕。他放下笔看着一团糟的本子。正在这时，老师走了过来，拿起他的笔说，“你到底在干什么？”冲着他的脸就把笔甩了过来，甩得他满脸墨汁。

你可以想像他那可怜的无意识如何解释发生的一切：“我很努力地做数学题，结果却被老师把墨水甩



到脸上。这使我受到很大震动，在全班同学面前受到羞辱，我感到非常难过。要是我非常努力结果却是这样的话，我还是不要努力为好。”我们看看他是怎么做的。无意识中他会这样推理：不再学习数学是个好办法，他等待了一段时间，看别人会不会再把墨水甩到他脸上，再没有人这样做了。于是他证明了自己不学数学的策略是正确的。我们反复多次回想让皮埃尔难过的情景，直到最后他终于认识到——老师并不是故意把墨水甩到他脸上，实际上，老师感到很难堪。

从那以后，他积极配合，一路向前，任何东西都无法阻止他学习的热情。皮埃尔可以看到自己在干什么，他喜欢数学的优雅与精确，学会安安静静地寻找数学的规则，甚至在我感到厌烦后，他还在寻求其他解答方法。

有人使我们感觉糟糕。我们都会有一些类似的尴尬经历。虽然随着时间的流逝，我们已经能够从容面对过去的一切，对痛苦经历冷静思考和分析后，很容易就能将其对于人生负面的影响置之脑后。但是，如果我们没有意识到别人的恶劣行为给自己造成了什么打击或影响，我们很可能会深受其害。



心理暗示的力量

在一个实验学校里，一群孩子在刚刚上学时就接受了一次智商测试。后来，研究人员没有看测试结果而随意地把孩子们分成了两个班，悄悄地告诉老师说，A班的学生更聪明。我毫不怀疑，老师们保守了这个秘密，但是因为A班的老师认为这些孩子聪明，她就以对待聪明孩子的方式对待他们；当然，B班的老师对“不太聪明”的孩子没有抱太高的期望，也像对待不聪明的孩子那样对待他们。一年结束后，孩子们接受了又一次智商测试。结果两个班的结果有显著的变化。A班的孩子比B班的孩子成绩好得多。他们接受了老师无意识中泄露出来的对他们的期望信号，于是他们达到了老师的期望。

把约翰·格兰德发明的这个实验在你的朋友们身上试一试。这个实验需要两个人，两个人都不知道对方得到的指令是什么。

我和西蒙一起做过这个实验，我以前从来没有见过他。在第一部分我写下的印象是他很聪明、风趣、开朗。第二部分之后，我写下的印象是他惹人讨厌、无聊、傲慢。同一个人怎么会给我留下如此截然相反的印象呢？正是那个时候我才开始真正意识到，一个



人对别人的成见怎样强有力地影响我们的心理，而这种心理又强烈地影响我们和别人的沟通。

先入为主



1. A 和 B 一起上过学，几年以后他们又见面了。他们聊了十几分钟。每个人写下对方给自己留下的印象。

2. 给 A 的指令：你几年前就认识 B，当时他或她非常有钱，到处摆阔。他或她碾死了你的狗/猫，还哈哈大笑，根本不当一回事。

给 B 的指令：几年前 A 和你的嫂子/妹夫私奔了，留下一个破碎、贫穷和麻烦一大堆的家庭。

A 和 B 发现，他们正肩并肩坐在一间会议室，等着会议正式开始。他们谈了十几分钟。每个人写下对方给自己留下的印象。

我们不能以自己的方式学习。一位教育心理学家给我讲过一个因为作弊被学校开除的小男孩的故事。他之所以被开除，是因为他不愿意列出算术公式。他喜欢心算所有的问题，一边算一边用食指敲着桌子。要计算的问题越难，老师们就越不相信他真的在心算，因为他拒绝承认作弊，他们就把他开除了。这是一个不能以自己的方式学习的极端例子。



美国教育家约翰·霍尔特在《孩子们怎样学习》一书中讲过一个非常有趣的故事。他用几星期的时间教自己班上的学生，重量会维持天平两侧的平衡，结果学生们怎么也无法理解。最后他只好放弃，把天平放在教室的角落里，再也没有提到这个问题。后来他的学生们开始用天平玩耍，他们马上就明白了天平的原理，知道怎么使天平保持平衡。

我们见解独到的观点得不到鼓励。你还记得吗？——我非常清楚地记得——自己提出一个非常重要的问题，或者自认为是一个深奥的问题，结果却被别人不屑一顾地推开，或者说你的问题很傻。独特新奇的问题一定是家长或者老师的祸害。提出他们无法解答的问题会使我们令人讨厌，因为他们不能肯定自己的回答对还是不对。



创新的代价

大卫·刘易斯讲了很多发明家和思想家的故事：一个孩子制造了一个热气球把自己家的猫升到天上；一个孩子的收音机接受到了最机密的网络信号——结果引来警察包围了附近的地区。



我们要搞清楚人们为什么会做出某种反应阻止我们的行为，我们只是天真地想提出问题，简单的“你不能这么做！”并不能让我们满意。“要是我这样做了会怎么样？”这个问题会令说话者停下来想一想。如果理由很充分，比如“你的车会被人拖走”，我们就会接受；否则，我们就有了继续追问不休的基础。

人们教我们重复他们的观点，而不是我们自己的。大概 12 年前，一位我极为敬重的师长宣布：我没有新颖独到的见解。对这一看法，我高兴地接受了，因为我自己也这样认为。现在，每当我突然有了某种似乎从来没有过的全新观点，都会为自己感到惊讶。有一次我跟一位从事特殊需求教育的老师谈话，他自认为比我高明得多。我让他顺着自己的思路说下去，他说我从来没有接受过特殊需求的专门训练，所以对他教的那些孩子，我什么也教不会他们。他对我的发现，譬如人们从后往前看见字母或单词（见“学习窍门近在眼前”部分），丝毫都不感兴趣。

我觉得，对许多人而言，如果我们不明白某种理论、某种哲学观点或者某种普遍为人接受的信条，我们很可能会责怪自己，认为是自己没能理解它的含义，一定是我的错。我想知道，如果你允许自己的意识自由地向所有你认为不太合理的事物提出质疑，结果会怎么样。



我们天生的坦白和好奇心受到打击。在我们的社会里，对跟我们没有关系的其他人发表评论和提出问题被认为是不礼貌的：

- ◎ 你的鼻尖上有个大黑点。
- ◎ 你多大了？（对任何一个 30 岁以上的人）
- ◎ 那个人说话的声音怎么那么难听？
- ◎ 你穿的衣服为什么这么古怪？

从周围的人对我们说话的反应，我们很快可以做出判断：坦白和好奇会惹人生气。于是，我们可能停止观察别人，也不再提出问题，这样可以保证自己喜欢的人不会离我们而去。

我们欠缺的是学习的软件。我们可以把脑子里数以百万计的脑细胞设想为自己的学习硬件，在每个想法和其他想法之间建立联系，就像遍布世界一直在发展和改进的电话网络一样。它就在那里，随时可供我们使用。软件为我们提供具体操作所需的信息，无论是系鞋带还是开直升飞机。比如，因为我不是管道修理工，我没有为管道修理的软件投资。大卫·刘易斯的智力测验的软件事实上非常简单，如果不是因为我让你感到了巨大的压力，你自己完全可以把它做出来。想一想，每个句子其实都为“我最不喜欢的作曲



家是谁”提供了答案。

1. 我喜欢普契尼，但不如喜欢威尔第。答案：普契尼。

2. 我不喜欢瓦格纳，更不喜欢布里腾。这一点没有什么改变，那么继续。

3. 我喜欢多尼泽蒂，比不上喜欢普契尼。答案：多尼泽蒂。

4. 我不喜欢多尼泽蒂，更不喜欢瓦格纳。答案：瓦格纳。

现在回到第二条。

2. 我不喜欢瓦格纳，更不喜欢布里腾。答案：布里腾。

现在你有了软件，你可以向自己证明这个问题多么简单：你最不喜欢的作曲家是谁？在“学习窍门”部分你会找到更多的软件。

我们的创造性被扼杀。在我们很小的时候，都是“模仿别人”的游戏高手。我们可以任意装作一个自己想像中的人物。后来，随着时间的流逝，“现实”的概念越来越多地侵入我们的意识，带着是非对错的看法和真话与谎话的概念，我们开始失去自己模仿别人的能力。在现实世界中，模仿似乎没有一席之地。



原始文明不需要地图，他们可以在脑子里想出从 A 点到 B 点的道路，他们训练培养了自己的影像记忆。而现在因为我们可以把事情写下来，我们不需要保存影像记忆，于是它们就被闲置了。我认识一些成年人，他们说自己根本不会拷贝别人的优点。他们坚持认为，自己的脑子想像不出其他人的画面，也听不到他们的声音，除了自己当时的经历，也无法体会别人的心情和感受，因为任何事情如果不是真实的，就毫无价值。不管我们是在想入非非还是在考虑从 A 到 B 应该走哪条路，我们都会在脑海里浮现出栩栩如生的画面，不管这画面是虚构的还是回忆的。无论是虚构还是回忆，这些画面都不是真实的：我们自己创造了它们。我们可以在自己的脑子里创造任何东西。我们可以假装喜欢开会，假装随时随地关心老板的利益，假装给文件归档轻而易举，假装听懂了别人的行话——我们假装自己喜欢的任何事情。试一试扮演别人或者假装出现某种情形，看看会出现什么结果。

如果为了考试我们必须记住一场历史战役的时间和地点，那么我们可以采用两个办法。一是我们整夜不睡觉，把笔记的要点记在心里，直到能把它一一复述出来；二是可以读一读笔记，然后假设自己当时参加了这场战役，看到了自己能看到的一切：战场、周围的色调、队伍的行进、队列的部署、将军和他的随



从、扎营的后备军、天气；听到了自己听到的一切：喊杀声、枪炮声、万马奔腾的声音、小号声、欢呼声；感受到一切（视我们的角色而定）气氛：心情激动、嘈杂、身下战马的颠簸、战友的推推搡搡使我们感到不知所措；闻到一切气味：马身上的汗味、皮带的味道、火药味；尝到一切味道：干渴的嘴唇、昨天晚上的啤酒等等。哪个过程更简单、更快、更有意思？哪种办法写出来的文章更生动？

我们害怕失败。这一点可能是制约我们发挥潜能的致命因素。我们无意识中不希望自己受到伤害，而如果我们失败，一定会受到伤害。那么有一个简单的补救办法：只要我们不去尝试，就不会失败。然而，学习就其本身而言，及格不及格并不是问题，你只是喜欢不断吸收和掌握对自己有用的知识，我不知道如果你的无意识明白了这一点会怎么样。

我们害怕变化。也许我们想到一些自己认识的所谓成功者，我们不希望自己和他们一样。也许 A 说话总喜欢贬低别人；B 似乎从来没有快乐的时候；或者 C 好像没有好朋友。我们可不想让自己像他们那样：如果那样就不再是我们了——我们会失去自我。让我们停下来，思考几个严肃的问题：

◎ “成绩好”怎么会把我们变成一个说话含讥带刺



的人？

- ◎ 成绩好是不是因为牺牲了很多游戏的时间？
- ◎ 哪些是会失去朋友的事情？我们必须怎样做？
- ◎ A、B、C是他们，而你是你自己。

你可能会担心，同事们对我们自身的这些变化有什么反应？我们所处的系统会受到哪些影响？下面我们要讨论一下个体和整体的问题。

我们觉得自己不应该获得成功。“你认为你是谁？”为了克服孩子的自私心理，我们的长辈或其他身份较高的人总是暗示，我们是微不足道的，既然我们微不足道，那么怎么可能成功或有什么特长呢？可能别人是很聪明，但不是我：我身上没有特殊的天分，我太普通了。

从前，在一个黑暗而阴森的监狱里有一个犯人。我不知道他怎么犯了罪，我想他自己也不知道自己怎么犯了罪。因为他态度恶劣，所以被关进单人狱室，他态度恶劣也许是因为不知道自己怎么会被关进监狱，他想搞清楚这是怎么回事，可是他不善于表达。有的说他就应该被关进监狱，也许确实如此——我不知道。我也不知道他已经被关了多久，也不知道他已经在单人牢房里呆了多久。我只知道他一定非常孤



独，非常无聊，但是他习惯了，因为他已经忘记了自己本不该遭到这样的待遇。

一天，一个探监的人来看他——至少他说自己是探监的人。他们没有谈什么——这个犯人不习惯和人谈话，而探监的人独自静静地坐着也似乎很满足——但是这个犯人觉得他们彼此理解，两个人虽然一言不发，却有一种同伴的感觉，让人觉得轻松。最后探监的人站起来要走，他把手伸到口袋里，拿出一个信封，信封里装着一枚小小的种子，他把这枚种子倒在犯人的手里。“好好照料它吧，”他说，“这是世界上唯一的一枚种子。”于是他走了，留下一个装着花盆的袋子、一些泥土，并告诉犯人怎么种植。

犯人把种子种了下去，把花盆放在监狱窗台最高的地方，这样它可以得到最多的阳光。需要浇水的时候他就浇水，需要看护的时候他就看护，他等啊，等啊，等啊，观察生命的迹象，直到最后他开始动摇，他觉得也许什么也不会长出来。后来，突然有一天，花盆里长出一棵很小的芽。犯人惊讶地望着它：果然长出来了！他简直不能相信，经过这么长时间，它还会发芽。多么令人激动啊！

好几天，他保守着自己的秘密，谁也没有告诉——也许他需要时间来让自己适应这个事实——但是后来，这棵嫩芽越长越大，他告诉了自己的看守，看



守对此非常感兴趣。

这个故事在整个监狱传开了，于是人们常常跑到门口隔着铁栅问他，植物长得怎么样，直到最后，监狱的管理者终于允许人们进到牢房亲自观看，我们的犯人开始感到自己多么喜欢有人来看他，他说这说那，也谈论自己的植物。

这株植物继续生长，犯人为它的美、为它平衡和对称的结构感叹不已。后来，有一天，那个探监的人又来看望他，他又带来一个袋子。

“我想该给你的植物换花盆了，”他说。他把花盆扣过来，用铲子把植物挖了出来。

看到花盆里密密麻麻的根须，犯人不禁惊奇地睁大了双眼。“这么多根！”他惊讶地喊道，“这么一株植物居然长了这么多根。”

探监的人笑了。“它只要不受干扰、在安静的环境里，再给它一些时间，就会一直生长。”他说道。他小心地把植物移到较大的花盆里，这样它就有了更大的空间可以伸展自己的根须，有更多的泥土可以吸收养分。

牢房的门已经不再每天上锁，犯人可以自由地出入了。一天，监狱长来观赏他的植物（现在它正在形成花苞），并且问犯人愿不愿意在监狱的花园里工作。我不知道犯人是怎么想这个问题的；在监狱里度



过这么多年以后，想想外面的世界一定会觉得非常陌生；那意味着要在一个自己几乎什么都不懂的世界里开辟自己的天地。我只知道他接受了这个提议，允许自己探索这个新的世界，它的天地、它的色彩、情感、味道和气味，直到最后他觉得非常自在自如，并且开始发挥自己的想像力，最后他创造了一个以前从来没有过的监狱花园。

在他被释放的那一天，他去参加了一次面试，那是监狱长给他安排的，准备让他接受一份工作，在一个体面的家庭里当一名园艺师。他在花园四周转了转，听到小鸟唧唧喳喳的啼叫，尽情地享受着眼前的美景，突然，他听到一个遥远的声音：“这太糟糕了，这一切财富都是不应该的。他们不配获得这些。这个地方应该被摧毁重新开发。为什么他们应该享有这一切，而其他人都一无所有？”

我们的犯人听到这些话，他久久地站在花园旁边，看着花园下面的道路，越过喷水池看到宽阔的大道，大道两侧是郁郁葱葱的树木，再远处一间教堂隐约可见。他想到，这美丽的景致在很久以前只是某个人头脑中的想法，后来经过几个世纪的培植和开发才有了现在的美丽和富饶。他意识到这伟大的住宅曾经属于什么人；这些人为了自己子孙后代的幸福和安宁修筑并建造了它，他把自己想到的这一切都告诉了陪



他参观的花园的负责人。

“我们可以把这场争论继续下去，”他的同伴笑着说，“那么我想先问问你，你觉得自己应不应该得到这份工作？”

“应不应该？我当然应该得到这份工作，不仅如此，如果我拒绝接受的话，那就是对几个世纪以来辛勤工作、创建了这片土地的无数先人心存不敬，而我，还应该为它的继续发展和繁荣贡献自己的力量。”

现在你可以想象，我们的朋友从自己的新生活中得到了多么巨大的快乐，他幸福地成长。

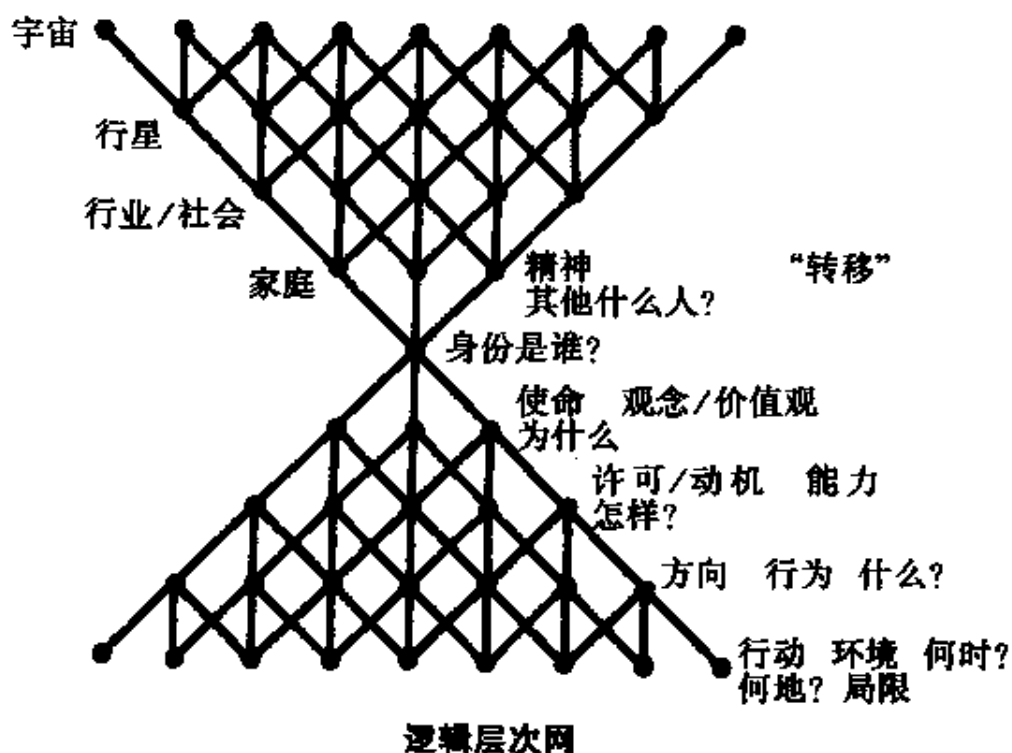
你认为自己应该成功吗？

第 80 页的图表是罗伯特·迪尔茨和托德·爱泼斯坦在发展了格雷戈里·贝特森的研究成果的基础上创建的，后者是一位英国科学家，他的思想为从控制论到神经语言学的许多领域提供了研究框架。它说明了我们与周围环境、与自己所属的宇宙之间的关系。如果我们从这个图的中间开始，就会看到我们个人得到观念和价值观的支持。我之所以是一名研究学习的咨询师，是因为我认为我们每个人都是天生的学习者，因为我认为每个人都想表现出色，因为我相信自



己的主观体验（内心的所思所想）会影响我所做的一切行为。能力支持这些观念：我懂得怎样发现人们真正的意图；我懂得怎么开启他们主观经验的窗口。我的行为开发了这些能力：我为自己的客户投入大量时间；我全心全意地关注他们；我加入他们对这个世界的模型当中。在两个人都不感觉疲倦的一天，我们到一个优美、安静的地方一起工作，我们在那里不受到任何干扰。

这是一个对思考和帮助我们提问非常有益的图表。比如，“你说你的老板不喜欢你，你怎么知道这一点？”对方会给出他的回答，我们可以针对这个回答发现问题，而诸如“别犯傻，我肯定他或她是喜欢





你的！”这只能说明我的看法与你正好相反。

我们已经讨论了为什么我们总认为师长们是正确的，因为他们比我们年长，经验比我们丰富，所以他们一定比我们对这个世界懂得更多。我们很容易相信别人对我们的评价，从而围绕自己的个体形成一些不良的观念。“我是阅读障碍患者，我有一张专家签名的诊断书可以证明。”这是一条个人身份的宣言：

“我就是这个样子，无论如何都无法改变了。”但是，阅读障碍和一个人的能力与行为有关。那些患有阅读障碍的人还不懂得怎样正确地识别字母和单词，所以他们才会觉得认字和写字非常困难。我们不会说“我是个麻疹患者”，我们只会说“我得过麻疹”——当时我可能浑身都是疹子，但是麻疹却不是我。

如果不同逻辑层次的思想把我们搞糊涂了，我们就会给自己制造混乱，譬如，我们会这样想，因为有人说我笨，那我肯定很笨，这一点无论如何也无法改变。但是，那个人实际想表达的意思是什么？你是不是忘记了做他让你做的事？那么这是行为。你是不是没有马上回答他的问题？这是能力。是不是因为你打碎了什么东西？这也是行为。这句话与你本人怎样没有任何关系，所以不应该影响你对自己能力的看法。

那么你到底是谁？停下来想一想。这是个非常复杂的问题。你可能会用比喻来说明。比如，我在进行



研究的时候，我觉得自己像一只海獭。海獭生活在加利福尼亚海岸的海草丛中，当你观察它们嬉戏游玩的时候，你会意识到它们在游戏、玩耍和自由自在生活的过程中学到了多少东西。我在开展集体项目时，我觉得自己像个喷水池，发出一些别人看得见、听得着、感觉得到、可以品尝和闻到的东西；人们到底会吸收什么、留下什么取决于他们自己的需求，而我自己得到的是无穷的永不枯竭的精力。如果你要用比喻来描述自己，想一想你为什么要选择这个比喻，它的哪些方面吸引了你？这是你真实自我的一部分。在“良师益友、比喻和榜样”部分你会找到更多有关比喻的内容。

现在，我要向你提出的最后一个是，你认为自己应该成功吗？

你和他人的相互影响

从我们呱呱坠地起，我们每个人就成了某个组织的一员，这个组织从属于另一个更大的组织。再看看前面的图表，可以看到我们是家庭的一分子（这个组织也可以包括我们关系最密切的朋友）。我们的家庭是朋友、同事和邻居这个大组织的一部分。这个大组织又是人类的一部分，人类是行星系统的组成部分，而行星属于我们称为宇宙的更大的系统。



如果我们一夜之间变成了一个过目不忘的超级学习者，其他什么人会受到影响呢？

孩子们从很小的时候起就意识到家庭的力量，并有意无意地充当家庭系统坚决的捍卫者。这是他们知道的惟一的系统。变化可能意味着不安定，而不安定是可怕的——我们不知道以后会发生什么事情。一个小男孩对自己不识字的父亲敬若神明，佩服得五体投地，如果他学会了读书写字，知道自己的父亲什么也不懂，他会怎么想呢？如果帮助女儿做数学题是一位母亲惟一感到骄傲的事情，认为这是自己为家庭作出的贡献，那么如果她的女儿突然之间可以自己演算数学题了，母亲的角色会发生什么变化呢？

学习另一门语言有时意味着要用另一种行为方式。而另一种行为举止可能打破原先的系统。我们的父母也许对我们在学校里得到的启示不感兴趣。如果我们认为从学校里掌握新知识对家庭或其它组织没有贡献，就可能为了维持稳定而不再发现新知识。

在家庭系统以外，还有学校系统。我认识的一个孩子宣布了一条激动人心的消息，他最敬佩的一个人刚刚从阿布达比回来了，他的老师对他说，“没有阿布达比这个地方，亚历山大！不要再到处吹嘘了。”亚历山大很快懂得不要随便向其他人质疑，以后再也不多说什么了。提出对方回答不出的“错误”的问题也



会打破这个组织的形态。我们如何知道该问什么问题、不该问什么问题呢？那么干脆不再提问好了。

为了能够预测我们所在的组织将来会发生的事情，我们尽量维护自己担任的角色。如果有人戒了酒，他的长期苦不堪言、默默奉献、做出牺牲的妻子会怎么样？她的角色会发生什么改变？一个一贯为家里所有的事情做主的丈夫，当他的妻子得到一份工作，经济上不再依靠他时会怎么样？我们愿不愿意有这些变化，给别人带来不安和所有这些角色问题呢？或者还是保持我们原来的角色为好？

你也许愿意从自己作为组织一员的角度来考虑问题。那么想一想你在朋友、同事和与之交往的人们这个较大的系统里是什么形象。如果你改变自己，会给他们带来什么变化？比同事干得好可能会引起他们的嫉妒，进而影响我们的友谊，打破工作系统的平衡。那最好还是保持原状吧。

- ◎ 如果你一直安分守己地工作，完成手中的任务，执行别人下达的指令，那么，如果你突然对他人不适当的行为提出质疑，大家会怎么样？
- ◎ 如果你总是能够解答别人的所有问题，那么如果有一天你突然说“我不知道”，他们会怎么样？



- ◎ 如果你是一个总为别人着想的人，所以大家都期待你帮助他们，那么如果你突然说“不行”，他们会怎么样？
- ◎ 如果你突然让公司里总是欺负你的那个人走开，那么他或她会不会转而把别人作为出气筒？
- ◎ 如果你总是循规蹈矩、万无一失，那么如果别人突然觉得交给你做的事情不可靠，他们会怎么样？
- ◎ 如果你从来不发表自己的看法，因为你一直觉得自己的观点没有价值，那么如果你突然开始检验这条理论，表达自己的观点，别人会怎么样？
- ◎ 如果你改变自己，别人会不会合作？如果别人不合作，你怎样应对这种可能性？

我很想知道，你对自己有哪些新的发现：

- ◎ 你在什么地方不能有效吸收知识？
- ◎ 在什么时候、用什么方式的时候学不会应该掌握的知识？为什么？
- ◎ 这些问题都受到哪些因素的影响？
- ◎ 这里包括你自己，以及其他人和周围环境的影响呢？



干爽蓬松的浴巾

从前有一个可怜的老太太，她的身体非常肥胖，几乎无法从一个地方走到另一个地方。她穿着黑

色的、松松垮垮的衣服，这些衣服把她压倒了，她看起来像一大块说不清楚像什么的東西。这个可怜的老太太非常爱自己的丈夫和孩子，但是丈夫喋喋不休地发着牢骚，她的孩子们哇哇地哭个不停，她没有朋友，因为谁也不会和什么也不是的一个大块头交朋友。

一天，她晾衣服的时候，来了一个聪明的吉普赛老太太，她扛着一个篮子，里面装了一篮子手工制作的晾衣架。她开始和我们这个可怜的什么也不是的大块头说话。她的声音柔美动听，脸上长着一双又黑又亮的眼睛，不知为什么，她的话一下子就打动了我们可怜的朋友的心，她顿时泪流满面。

这个吉普赛人问可怜的老太太是谁，她不假思索地回答说：“我是一块浴巾。我要吸收全家人的眼泪、痛苦、伤害和失望。”

这个聪明的吉普赛人说，她觉得这简直太妙了，这个可怜的老太太想把全家人包裹在自己爱的怀抱里，当他们又湿又冷又痛苦的时候，最需要的就是她的爱。吉普赛老太太觉得，这块浴巾一定要很大，要能够包裹这样一个大家庭，然后她温和而慈祥地解释说，当毛巾弄湿时，他们要



把它在太阳下晾干，让它在微风中轻舞，要自由舒展，她送给我们可怜的老太太一些特殊的晾衣架和几支幸运草。

当毛巾变得又干又轻、又柔软又蓬松时，我们的朋友不再是那个可怜的老太太，她成了一个快乐、柔顺、轻快、敏捷、温和、美丽的人——就像一件崭新、鲜艳、迎风招展的衣服，她一面照料自己的家人，把家收拾得温暖、干爽、安全而又舒适，一面还能随心所欲地享受自己。

找一张白纸，试着将这些问题一一列出来，你会有意想不到的收获。

第三章 发掘学习的动力源泉

对于人生，你有什么烦恼？你的烦恼到底在哪里？这对你的人生有着非常重大的影响。因为烦恼是人类的天性，所以，发掘你心中真正的烦恼，找到烦恼背后的真正原因，并彻底地解决它们，才能真正地解脱。



怎样避免心情不佳？没有人不想摆脱糟糕的心情。不管有意还是无意，每个人都有自己的方式不让心情陷入低谷。

现在有一个问题：怎样才能让自己感到心情愉悦、快乐满足？

如果你是一个旅行社的代理商，我请你安排假期，在告诉你我想到什么地方度假时，如果我只是模糊地说：我可不想去海边，而且度假地的天气不要太冷。最后我发现自己最终在沙漠里骑着骆驼，仅有的行李是一件晚礼服——虽然我本以为自己会住在舒适豪华的宾馆里，但是我无法理直气壮地责怪你。

答案无所谓对错，毕竟这只是你个人的选择。后面的图表显示了一系列假想的结果。从下面向上看。我的学生们都说它是一棵圣诞树。



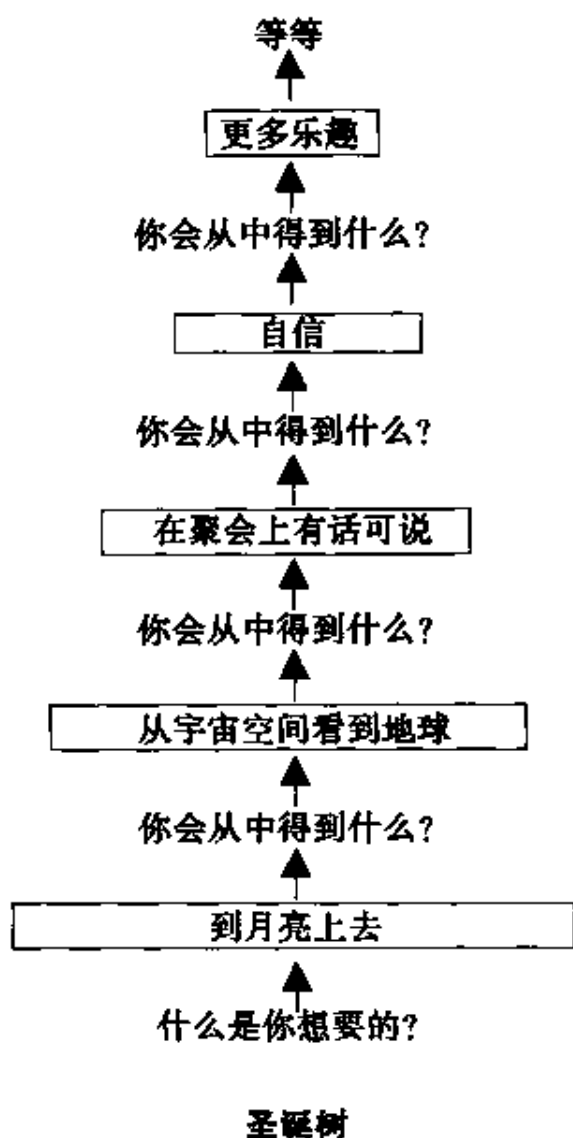
所以说，“你想要什么？”和“你会从中得到什么？”，其实是“你为什么想要？”这一问题的另一种问法。

如果你愿意，可以将这幅画放到自己的大脑中，然后在想像中追问自己——你会从中得到什么？这个练习的目的，是检查一下，你现在以为自己想要的东西，到底是不是自己真正需要的？有哪些因素使你不能成为自己理想中的模样？换句话说，你为什么直到现在，都没有得到自己想要的东西？在图中可以看出，不自信似乎是惟一的问题——如果到目前为止，你对自己的不满，只是因为从来没有机会飞上月亮，那只能说明还从没有任何东西能够让你感到沮丧。但是，如果你认为自己不敢争取，那就要想一想，是什么阻碍了你的前进，使你对自己缺乏信心？如果你对自己充满信心，结果会有什么变化？

现在你明白了自己想要什么，下一个问题是：你能行吗？或者，别人说你的那些缺点，到底是不是真的？我十几岁的时候，我父亲出于某些理由认定我“是个不知满足的人”，他没完没了地唠叨。后来，我的弟弟长到十几岁，经历了十几岁的孩子能够经历的所有事情，父亲又开始旧调重弹：我不光自己“不知满足”，还成功地把这种不良情绪传染给我的弟弟——这一切都是我的错。幸运的是，早在几年前



我就明白，不管别人说什么，我并没有那么糟糕，所以，父亲的长篇说教虽然很令人恼火，但是我成功地说服了自己，没有必要为此怒发冲冠。



在与约翰·格兰德合作开办研讨班时，一天晚上我们布置的作业是回想所有古老的家庭格言，这些格



言深深地根植在我们的无意识中，并且阻碍了我们向前的脚步。我们想到一些有趣的话：

- ◎ 你以为你是谁？
- ◎ 不要再煞有介事。
- ◎ 心想事成是很难的。
- ◎ 谁会注意到你呢？
- ◎ 他的想法不知天高地厚。
- ◎ 你不配。
- ◎ 不劳无获。
- ◎ 你凭什么觉得自己很了不起？
- ◎ 最后再考虑你自己。
- ◎ 她不知道自己是谁。

我最喜欢的一位播音员拉比·隆奈尔·布卢说了一句话，彻底推翻了我原来的看法，他说：“像爱自己一样爱你的邻居”的意思是“爱邻居像爱你自己一样”，那么，如果你不爱自己，就丝毫谈不上对你的邻居是否怀有爱心，你对邻居而言就根本没有任何用处。因此，首先要爱你自己，这是你与他人交往的前提。这和别人教给我的是完全不同的，当然，现在我们再也不会对别人言听计从，更不会原封不动地接受别人的观点了。



19 世纪的德国剧作家乔治·布西奈讲过一个故事：一个孩子哭喊着要得到月亮，最后她终于得到了，却发现月亮不过是一块发霉的奶酪。中国有一句格言，意思是当我们建好了房子时，也死期将近了。约翰·格兰德说“永远都要怀有比梦想更大的梦想”，这样当你实现了自己的梦想时，还有继续前进的目标和动力，否则，你还能干什么呢？害怕成功往往是害怕再没有值得期待的事情：我已经得到了，我已经成功了，现在我究竟还能有什么收获？在得到结果后，我总是不停地问自己“我能从中得到什么？”，采用这种方式，不断地设定梦想以外的梦想。

你的归宿是你无时不在的思想，你可以随时随地改变它们，把它们变成更加令人振奋的想法和信念。

第四章 提升学习力的几种途径

在现实生活中，我们经常会遇到这样的情况：有的人学习成绩优秀，有的人学习成绩平平，有的人学习成绩较差。这其中的原因有很多，但其中一个重要的原因就是学习力的强弱。学习力是指一个人学习的能力，包括学习动力、学习毅力、学习方法、学习效率等方面。提升学习力是提高学习成绩的关键。本章将介绍几种提升学习力的途径，帮助读者了解自己的学习现状，找到适合自己的学习方法，提高学习效率。



我在前面已经谈过：学习是两个过程，一是通过五种感觉（看、听、摸、尝、嗅）的一种或几种来接收外界的信息；二是在必要的时候再现这些信息。医生为了让人回忆过去而施行催眠术，这似乎可以说明一点：不管我们在有意识状态，还是在无意识状态，信息总会潜入我们的头脑。现在，我们要做的，仅仅是整理适当的空间进行归档和存储，以便在自己需要的时候顺利地把它找出来。

现在查找书目越来越简便。在以前，我们必须要知道书名、作者和出版社才能找到一本书。现在，如果我想查找一本几个星期以前听说过的书，就算不知道作者是谁，只要知道它是一本关于桥的书，那么书商会提供一张单子，把已出版的书名里带“桥”字的所有书目都列在上面，我可以逐个检查，直到看见想



要的那一本为止。这是一个非常有效的交叉查阅的系统。但是，书商的电脑只储存单词和数字，而我们拥有全部五种感觉，所以事情对我们而言应该更为简单。

现在我们要想一想：怎样利用自己的五种感觉来储存信息？在哪里把接收到的信息储存起来？以及怎样在必要的时候查找它们？

这一章节的练习，旨在开发我们先天已有的学习工具。在成长过程中，我们已经忘记了上天赐予我们的学习技巧（比如通过五种感觉来学习），仔细看过本章以后，你会懂得如何提升目前习惯采用的学习方式，同时将更适合你的学习工具引入你的学习模式中。这种学习工具的奇妙之处就在于，你可以将它应用在生活的各个层面，不仅在学校中的学习，还有在办公室中的工作等等。比如，你发现自己无法准确记住别人的名字，原因是听觉记忆力不够好，于是你努力提高自己的听觉能力。在记忆别人昨天告诉你的事情，或者今天会议的讨论内容时，你也可以采用这种方法来增强自己的记忆力。

注意：所有实验都是从易到难，根据各个系统的发展情况逐渐增加难度，人们在开始接受测验的时候，会自然感到自己很聪明——对自己过分苛刻只会使自己信心不足，一定要在心里想到自己当然能行，



因为每个人都有自己尚未挖掘的能力。

有的人视觉练习做得好，有的人听觉练习做得好，还有的活动练习成绩不错，这取决于他们经常采用的是哪一种学习模式。

用眼睛学习

人们相信自己亲眼所见

我们感知世界的方式各有不同。人们开始激动地争论，这张画里到底有什么？如果他们已经知道是两个女人，而别人怎么也看不出他们已经看到的女人，他们甚至要为此气愤。在这个信息社会中，每个人周围都是浩瀚无边的信息海洋，我们只是有意识地吸收自己愿意接受的部分，或者看见自己需要的部分。比如，空气中的尘土——我根本看不见灰尘，是因为我有一套好的视觉过滤系统。所以，在一次练习中，约翰·格兰德建议我们设想一种自己希望拥有的品格，看看如果我们具有这种品格会怎么样。我选择自己具有关注细节的品质，因为我希望自己能欣赏一些工艺品的细微之处，从而体会到艺术之美好，结果却非常不尽人意——我发现自己在装饰一新的屋子里东游西荡，眼里留下的都是壁炉上的零落碎片、斑驳剥落的墙纸、零落遍地的模铸颗粒——这一切，都不是我想



看到的。

画中人



看看下面的画。画上的人是一位老太太还是一个年轻女人？

实际上这张画里有两个女人；有的人看见一个，有的人看见另一个。如果你指出这张画有两个女人，有的人马上就发现了第二个女人，当然，也有人怎么都看不出来。那个年轻女人正把头向右转看着别处。你可以看到她的右耳、下巴、脖子上的丝带、鼻尖和右眼的睫毛。你可以看到老太太的侧面，她的下巴缩在肩上围着的毛领子里。





通过内克的立方体，我们前面已经明白，大脑要对接收到的信息加以分析，予以理解和接受。如果大脑得到的信息不够充分，它会自动补上其中的空白。当我的表妹因为脑部肿瘤开始幻视，她固执地坚持自己看到的那些东西是狗。她知道是自己的幻觉，但是她喜欢把它们当成狗，想到家里多了许多条狗她觉得很高兴。下面的插图摘自大卫·刘易斯的《意识能力》。它是什么？给自己留 15 秒钟，然后继续阅读下面的部分。

有的人看见一个头和肩膀，有的人看见一个婴儿。是他们的意识把不同的点连起来，填补了其中的空白。你看到了什么？实际上，这是一个人骑着马，一旦你知道结果，你可以很容易地把空缺的部分补上。



这个图是什么？



学会观察事物

在我们的社会，伫立凝望似乎是一件令人难以容忍的事情。我们应该忙忙碌碌，东奔西走。如果我们悠闲地观赏水面上的天鹅，忽然碰到了同事，我们会马上惊慌失措地辩解，说自己正要去某个地方，之所以稍停一下，只是因为时间有些早，或者我们正在等人——我们羞于承认自己在“浪费”时间——喜欢这样没有目标地四处看看。

如果我们从来不给自己留出凝神观看的时间，怎么懂得观察事物的正确方式呢？如果我们从来没有时间消闲娱乐，我们怎么能享受到使用眼睛的乐趣呢？如果我们从来不在一幅风景、一幢大楼、一件艺术品面前驻足，怎么会懂得欣赏它们的美？作为你们的引导者，我给你的礼物是时间——是通过五种感觉，欣赏自己碰到的一切美好事物的时间，探索自身以外的广阔世界的时间，而且首先要从眼睛开始。

试着在看电视的时候，把电视的声音调到最低，看看你在听不到说话和背景音乐的情况下能明白多少内容？是不是仅仅看着屏幕，你就能得到无穷的信息？

这里有一个孩子们也非常喜欢做的游戏。



语言和图像



你从外星来到地球访问，你和你的宇宙飞船通过收音机联络。你的任务是向船上的

地球专家描述你看到的地球上的事物，以便让他或她猜出他们是什么人。这是你第一次到地球上，所以你对我们奇怪的风俗习惯一无所知。比如，你的描述可能是——“它亮闪闪、冰凉凉，虽然不大，但是分量不轻，大约和我的手差不多长。它的一头又长又细——像我的中指那么宽——然后越来越窄。细的部分大约比我的中指长三分之一，逐渐过渡伸到另一端，成了一个陷下去的圆圈。在这个圆圈里我看见自己的脸是倒着的。”你继续解释，直到地球专家猜出你描述的东西是一把汤勺。

地球访问者（你）在运用自己的观察能力，而地球专家在运用自己的视觉构建能力。

视觉记忆

视觉记忆几乎可以让你的记忆力完美无缺——前提是如果我们知道怎样运用视觉记忆。



视觉记忆里的钱包

有一次，我粗心大意地丢了钱包，到处翻找一番以后，还是徒劳，只好不带钱包就出了门。坐

在车里，我放松下来，做了丢钱包后第一件理智的事情：我把眼睛向左上方一翻，这里是我保存视觉记忆的地方，我看见自己把从车里整理出的垃圾一股脑丢到了垃圾箱里。我不敢相信自己把钱包当成垃圾扔掉了，于是走进这幅画面里，感到垃圾下面沉甸甸的钱包。回家以后，我果然从垃圾箱找到了自己的钱包。

为了最好地利用视觉记忆，我们要搞清楚自己在大脑的哪个部位储存图像。当你向人们提出一些需要唤起他们视觉记忆的问题时，你会发现他们都会把眼睛翻一翻——通常惯用右手的人们朝向左上方——以此来回想他们储存的图像记忆。下面是几个问题，你可以用这几个问题在朋友们身上检验一下。如果他们的眼睛不动，说明问题太简单，那就再想几个比较难的问题，这样他们才会认真努力地回想。这时眼睛的活动非常迅速，你要把自己想问的问题记在心里，这样提问的同时可以观察他们。如果你把问题念给他们听，然后再抬头看他们的反应，可能会错过观察他们



眼睛活动的机会。你在考虑这些问题的回答时，会意识到自己正在检验脑海当中浮现的画面。

- ◎ 你们家的前门是什么颜色？
- ◎ 澳大利亚是什么形状？
- ◎ 查理·卓别林是什么样子？
- ◎ 回想一次美丽的晚霞。
- ◎ 你看过的第一场电影是什么？
- ◎ 你最后一次见到自己最好的朋友时，他（她）穿什么衣服？
- ◎ 你的第一个学校的前门是什么颜色？
- ◎ 描述你住所的外观。

我不了解你的朋友，所以提出的问题不那么幽默。你可以想出更有意思的问题：比方某人的眼睛是什么颜色？等等。最重要的是你要记住：我们的归档系统各个不同，保存图像记忆的位置没有所谓“对”或“错”的地方，重要的是我们必须知道“自己”的记忆保存在什么地方。

有的人明白他们会在脑海里留下图像。有的人却发誓他们从来不会这样记住一样东西。如果你问他们怎么认出自己的熟人，他们会说不知道。实际上他们很自然会认出熟人，这是很有意思的。请他们描述一



截螺旋上升的台阶，不要使用手势，看看会怎么样——他们的眼睛看什么地方，他们用什么样的语言？注意听他们类似如下的表达方式：

- ◎ 让我想一想。
- ◎ 看起来……
- ◎ 在我看来……
- ◎ 我觉得……
- ◎ 我们从适当的角度来看。
- ◎ 如果我们把注意力主要集中在……
- ◎ 我看不出有什么联系。
- ◎ 任何其他的视觉短语。

如果你坚持指出：他们在使用心理图像来观察和记忆一样东西，记得一定要态度温和——很多人都不喜欢自己的观点受到反驳。

视觉记忆使我们能够回忆起像表格或图表这类非常精确的东西，这对我们非常重要。在《发挥大脑潜力》一书中，托尼·布赞教我们怎样创建意识地图，而不是记无聊的笔记，这样我们的视觉记忆就能够看见所有的色彩和形状，毫不费力地再现所有的信息。我们使用视觉记忆来做很多事情，比如怎样到达某个地方，把车停在哪里，留意某个东西或某个人有哪些



变化。如果我们看见一台正在运转的机器，或者有人在操作着这台机器，我们可以通过回想这个图像，而想起它运作的方式。回忆一下：在哪里最后一次见到丢失的东西？或者回想一个场景、一次会议或与他人的争论，我们在脑海里将这些信息再播放一遍，于是更好地理解现在发生的事情。图像记忆很发达的人能再现一本书的每一页，我们很多人能在匆忙间找出自己在书上或报纸上见到的内容，有时文字写在某页的右上角，有时在某页的结尾部分。

现在你开始了解自己在什么地方和时间，能够有效利用视觉记忆，并且开始留意你的朋友和家人翻动眼球、利用视觉记忆的样子，你会注意他们说话时的用词，还会向他们提问。人们处于视觉模式时，说话的语速很快，因为他们的信息来源非常快。还有的人可能采用你想不到的策略，如果你觉得自己总是记不住别人的脸或名字，请教这方面记忆力好的人，看看他们是怎么做的，然后学习他们的策略。视觉记忆一个极大的优点是迅速。在脑海里浮现出一幅画面的速度，比回忆那些重复记忆后才记住的词语快一千倍。想一想，上面的游戏中，描述地球上一个简单的东西，要花费的时间是多么长啊。

如果你成功地做到了这一点，你应该马上总结出——自己必须具备哪些能力才能准确地记住图像。



实验

差别在哪里？

找到一个或多个朋友，让他们像准备拍照一样站好。你在脑海里回忆他们的样子——这个过程可长可短，随你的便。然后闭上眼睛，请他们改变自己的某一个特点：他们的手脚也许挪动位置——这是很自然的动作，然后你睁开眼睛，告诉他们动的地方是哪里。

你可以想一想：自己怎样知道了他们动作的变化？怎么回想起他们先前的姿势？你在他们先前与后来的姿势之间做了哪些比较？你是把两幅画并排放在一起加以比较？还是把一幅画和另一幅画重叠以后找到不同点？或者你采用了什么别的办法？无论采用了哪种办法，你是怎么做到的？这就是你的视觉记忆方式，在必要的时候你随时都可以采用。

你觉得自己无法回答上述问题吗？如果你可以得出答案，都有哪些方式呢？换句话说，试着猜一猜你的方式！你不假思索的回答也许正来自你的无意识，你的无意识知道你是怎么做到的。你明白了自己的策略后，可以重复实验以强化自己的视觉记忆，请朋友们逐渐增加任务的难度。直到最后，前后差别非常细微，比如摘掉耳环或者系上一颗扣子。我记得自己为



菲利斯摆过姿势。我惟一的改动是把名字的标签从左边移到右边。菲利斯把手放在自己的名字标签上说“我不知道”。她的无意识在提醒她，但是她没有意识到。

我睡觉的时候，如果觉得温暖舒适、放松惬意，我会快乐地回忆或者设想故事的一个场景。我可能回想去过的一个美丽花园，一次心情愉悦的散步，最舒适的一个房子或房间，我喜欢回忆它们的大小、形状、色彩、光线、阴影和活动。然后，我可能会对它们稍加改变，添上或者去掉些什么东西——只是为了好玩。我的一位惯用左手的朋友把自己最美好的记忆保存在头顶右上方，这样他可以随时把它们取下来细细品味。他称自己是个“了不起的回忆专家”。

和朋友在一起，描述一个你们共同认识的朋友，看看别人用多长时间知道你描述的是谁。

这只是激发你想像力的几个简单的建议。我不知道是哪位音乐家说过“我从来不练习，我只是演奏！”我们运用视觉记忆越频繁，它们就会越敏锐。我们的大脑学习速度之快令人诧异，一旦你的大脑意识到视觉记忆是你所喜欢的，它就会自动提供你所需要的东西。



用耳朵学习

灵魂和声音

在一起舞蹈

正如心灵受到触动

耳朵因轻柔的风、铿锵的鼓

或明快或肃穆，而欢欣鼓舞

我们听到和谐的旋律

心灵会欣然应和

——威廉·考伯（1731—1800）

与声音共舞

声音把信息传送到我们的大脑，我们根据自己的经验对信息做出判断和分析。和处理视觉信息一样，我们从声音中过滤出自己需要的东西。住在城里的人，可以将时刻喧嚣的车水马龙置之度外。如果我全神贯注于某件事情，一般就不会留意到收音机一直开着，火苗在壁炉里哔叭作响——它们不影响我正在做的事情，但是我的无意识也许会对这些声音有所记录。

你了解自己的听觉记忆保存在什么地方吗？可能比存储视觉记忆的地方偏下，留意别人回想某种声音



时的样子，他们往往会把头偏向一只耳朵。

- ◎ 你上次听到教堂的钟声是什么时候？
- ◎ 警车的鸣笛是什么声音？
- ◎ 你的闹钟是什么声音？
- ◎ 贝多芬第五交响乐的前面四个音符是什么？
- ◎ 回想海浪拍打岩石的声音。
- ◎ 回想雨势很紧的声音。
- ◎ 回想你上一次电话聊天的内容。
- ◎ 描述纳尔逊·曼德拉讲话的声音。

上面的几个问题，你可以问问朋友和家人。回想某种声音的时候，你的眼睛会看什么地方？如果眼睛不动，说明这个问题太简单，给自己想几个比较难的问题——也许是你很久以前听过的声音，或者是你只听过一次的声音，看自己是否能够清楚地回忆起来。

通过声音传达到大脑的大量信息会转化成文字。当我们回想文字时，可能更容易想起它们传递的形式，而不是传达时的文字本身，因为文字本身在我们的交流中所占的比例还不到百分之十。重要的不是说话的内容，而是说话的方式。这些话语的声音听起来怎么样？音调是高还是低？语气是柔和还是强硬？用的是什么口吻？语速是缓和还是急促？哪个词加重了



语气？在哪里有停顿？大量的信息需要分析和解答。

声音是由振动产生的。唐·坎贝尔是科罗拉多州的博德音乐健康和教育学院的主任，他告诉我们，海洋生物学家多年前就知道——鱼的身体是耳朵的延伸，他不知道人类生物学家要在未来什么时候才能认识到——人也是如此。我们通过整个身体吸收声音，而声音的韵律影响整个人。

音乐和臂力



试试下面的实验——你要准备几支巴洛克音乐（译注：十九世纪初的作曲家的作品，

比如巴赫、科莱利、泰勒曼、亨德尔和维瓦尔第等音乐家）和几支节奏强劲的摇滚乐曲，比如莱德·泽普林的曲子。你还需要一名助手。

1. 在一个舒适的位置坐下来，听一支巴洛克的曲子，听五分钟。然后让人测试一下你的臂力，把你臂力大的那只胳膊伸出来，与身体成直角，然后测试者把一只手放在你的腰上，你一边使劲抗拒，他一边轻轻向下压你的胳膊。请测试者为你打分，分数值为从1分到10分。

2. 重复做这个实验，这一次听节奏强劲的摇滚乐，比较两次的得分。



我跟一位朋友做过这个实验，他坚持让我在听完巴洛克乐曲后测试他左臂的臂力，他一定要证明他的臂力绝对不会因此而改变。结果他发现：在听过摇滚乐后，他的胳膊软弱无力，几乎根本没有力量抵挡外来的压力。他非常诧异，找出了能想得到的各种可能的理由。他甚至还认为我用某种恶劣的手段欺骗他。

一位朋友的儿子做数学作业总是碰到问题。虽然苏珊不相信我给她讲的故事，但她还是把一些巴洛克的曲子放进了儿子的个人音响，想试一试它的效果，结果他飞快地完成了作业。有的声音给我们力量，让我们振奋；有的声音则会削弱我们的力量，让我们颓唐。巴洛克乐曲的目的是使人们从繁杂的日常事务中得到解脱，乐曲本身平衡、对称而和谐。当我在研讨班上与学生们一起时，当我勤勉地坐在文字处理机前工作时，都会播放巴洛克乐曲。

声音振动我们的头骨，信号刺激我们的大脑。阿尔弗雷德·托马蒂斯教授在声音研究方面很有造诣，他讲了一个故事。有一次他被邀请到法国的一个修道院，里面的教士们似乎奄奄一息，向托马蒂斯教授请教可能是他们的最后一线希望，他们已经请其他专家看过了。他想知道的是，在这些教士们生病之前，修道院发生了什么变化？结果他发现，新来的主教认为，合唱的时间应该用来做一些更有意义的事情，于



是把合唱取消了，而那些教士们经年累月的习惯就是每天几个小时的合唱，把它作为一种神经按摩。合唱取消后，他们一下子失去了动力。没有动力，大脑就会死亡，如果大脑死亡，身体也会死亡。托马蒂斯坚持认为应该恢复合唱，结果所有的教士恢复了健康。所以，如果你感到疲倦或者沮丧，试着唱一首歌吧！

唐·坎贝尔认为，人们唱歌走调的惟一原因是他们过去受到过唱歌走调的人的影响。他找到几个自称唱歌总是走调的人做了示范。他把自己的右手放在他们的左脸颊，把他们的左手放在他的右脸颊。然后他唱一句，另外这个人就跟着唱一句，或者重复他的音符，或者唱一句和弦。如果这样还是不行，他就脸对脸教他们唱。他们还跑调吗？我还没听说这个实验失败过。

我一直喜欢非洲的乐曲，但是始终不知道为什么，后来有一天我们和蒂托斯·桑巴一起唱歌，他先唱一句，然后我们跟着唱。我一下子恍然大悟，这时我们听起来像非洲人。然后我想起唐，我们不是在重复蒂托斯唱的歌词，而是在响应他。我们只是按照自己的感觉，采用一种与他的声音相和谐的方式来歌唱，结果音色非常优美。



学会倾听

学校不会教你如何倾听，有的人似乎一生都没有学会倾听的技巧。一个可能的原因是他们内心的声音多而杂乱，把外界的一切声音都淹没了；还有一个原因，就是他们从孩提时代起，就无意识地认为——说话比倾听的好处更多。不管是有意识还是无意识，人们都害怕别人在话语间占上风。

通过倾听来学习，可以让自己学会适度放弃——放弃陈旧的信息垃圾，让新的信息自由流进你的信息系统。信息只是信息，我们的大脑懂得对之加以识别，我们接收到新的信息时，会选择接受或者丢弃。有的人担心如果他们不立即打断别人的话，可能会忘记自己要提的问题。当我们听到外界的信息时，在自己的脑海里往往以图像的形式加以储存，于是当对方讲话结束时，我们仍然能够记得某些内容不衔接的地方，而且这时候通过对图像整体的想像，我们已经得到足够的补充，把空缺的部分自动加以完善了。

我的校长过去常常为我们读书，她喜欢我们一边听她读书，一边做点别的什么，比如编织或者做针线活。这样可以分散我们有意识的注意力，让无意识来吸收整个故事的内容。一个故事有开头、有发展、有高潮、有结尾，一个有趣的故事结构一定非常精巧，



每个部分都非常重要。如果我们专门挑剔每个部分的漏洞，就会忽视其余的部分。

我的学生们刚刚开始学习一门外语时，如果听到一些短语，就会把它们重复一遍。他们听到这些短语的时候，可以正在做其他事情：比如跑步或者跳绳——只要能够转移有意识的注意力。他们重复的是自己听到的单词，而不是自己认为应该听到的单词。结果他们的发音非常准确，因为他们的意识正在被占用，没有时间提醒他们可能会出错。

试试用不同的方式听同一段乐曲：

- ◎ 用脑子听，并加以分析
- ◎ 用心听，感受它激发的情感
- ◎ 用肚子听，体会它的节奏和旋律

你的感觉有什么不同？你的脑海里浮现出什么样的图像？你似乎听到了什么声音？你得到了什么样的触动，在哪里？如果你一边听音乐一边让眼睛随着乐曲眨动，结果会怎么样？眼睛怎样随着乐曲的旋律活动？眼睛眨动的方式会向你显示在脑子里记录不同声音和节奏的方式。

闭上眼睛，仔细聆听，享受周围各种声音的乐趣，听一听自己的心跳和呼吸。



话语对不同的人，含义自然有所不同。为了确保我们明白了别人的意思，一定要复述一下我们理解的意思，以免发生误解。约瑟芬告诉过我有关她的工作内容，她的公司为小公司的发展提供资源。当吉姆加入了我们的谈话时，我把约瑟芬告诉我的事转述给他。我告诉吉姆：约瑟芬的公司为小公司提供资金，这使得约瑟芬大为惊讶。在我看来，“资源”就是“资金”。我就是这样理解的，我甚至没有意识到自己把她的话给改了，而约瑟芬的公司事实上根本不为小公司提供资金，她所说的“资源”指的是切实的帮助。这是一个宝贵的教训。现在如果我对别人的某个词或短语的意思感到不确定的时候，一定要提出疑问。

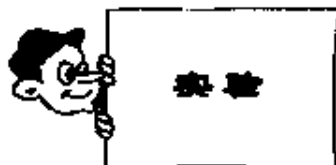
试一试，向别人复述自己对其谈话的理解。人们喜欢谈话，尤其是对自己感兴趣的话题。如果一个注意聆听的人有所反馈，他们会非常高兴。这样还可以很好地帮助别人，使他们意识到自己发自内心的议论和看法可能被对方怎样理解。他们可以知道——自己的意图是不是得到了有效的传达。

当你这样做时，你会逐渐意识到自己的说话方式，以及自己记录别人谈话的方式。你是不是回想起他提到的词语，然后在自己的脑子里再播放一遍呢？还是把词语转化成图像，对图像做出反馈？或者你采



用了与上述方式完全不同的其他办法？你是不是交替采用各种不同的方式？如果是这样，那么哪一种方式效果最好？不管你反馈的是什么内容，你采用了哪种方式呢？

听声识人



这是朱迪斯·德洛泽一个非常有趣的实验。这个实验需要有三个人。

C闭上眼睛坐着倾听。另外两个人要发出同样的声音：或者拍手，或者打响指——随便做什么都可以。我们假设他们选择了拍手。A拍了一次，说一声“A”，B拍一次，说一声“B”。他们继续重复，直到C能够区分A和B的声音不同，A和B就只是拍手，不再说自己是誰，然后让C从拍手的声音来判断是谁。

这个实验的要求是C每次猜对后，A和B都要说一声“对”。如果C猜错了，那么拍手的人要再拍一次，说出自己的名字，这样C可以重新调整自己的记忆，而不必听到令人沮丧的“不对”或者“错误”的评价。

当你发现自己可以区分两个人的声音时，想一想自己是怎么做到的？你怎样记住了两种声音各自的特点？你怎么凭借听觉记忆比较刚才听到的两种声音的



异同？你怎么能区别某个声音是谁的？

所有这些实验的目的，都是帮助你发现什么是最有效的记忆策略——为了能够准确猜出别人的声音，你做了什么调整？效果好的策略和效果不好的策略有什么差别？总结别人采用的策略并且应用到自己身上，这是非常有趣的体验。为自己和家人发明几个游戏，扩展自己的倾听能力。

现在你大概已经了解了自己无意中采用的各种非常有趣的策略，你想知道自己还具备哪些未被发现的有效资源？继续阅读下面的内容，你会找到更多实验来增强自己的倾听能力，同时，你还会知道——如何运用身体从周围的世界中吸收和掌握信息。



享受生命的美好

现在，我们来尽情放松一下。放几支优美、舒缓的乐曲，最好是巴洛克或者莫扎特的曲子。

拔掉电话线，找一个舒适、温暖的地方悠闲地坐下来，身体可以随便舒展、改变姿势。闭上眼睛，让音乐带你到任何一个令你神往的地方。

如果你的意识觉得这种放松有些乏味，那么你可以让它自由活动，随便想任何事情，但是你要告诉自己——只要你需要它，它会随时回来。在你的脑海中，让这些有意识的想法，像气球一样浮起



来，漂到很远的地方，你把它用一根绳子系在你左脚的大拇指上，或者也可以把它装到一个天鹅绒的袋子里，放在旁边安全的地方。我不知道你最喜欢的是哪种方式，我只知道，我们会在这种美妙的探索中，找到人生的答案。

你可以到绿树葱茏的山上；也可以到碧波荡漾的海里，你可以在黄昏时散步；也可以在月色下独自徘徊。我不知道你会到哪里，也不知道你要干什么。因为这是你自己，在最喜欢的地方不受任何羁绊地尽情度过的特殊时光，惟一的条件是你在做自己喜欢的事情。

你在自己最喜欢的地方会看到什么？物体的形状、色彩、轮廓、角度、活动、光线、阴影、不同颜色的深浅、壮观的设计、精美的细节、平衡、对称、和谐、反映等。我很想知道你看到了什么。

虽然我无法知道你在自己最喜欢的地方会听到什么，但是我很想知道——那是清晰的声音、隐隐约约的高音，还是低音、长音、短音？属于你最喜欢地方的声音，还是你希望听到的声音、出乎意料的声音、和谐的声音、不连贯的声音、温暖的声音、冷漠的声音？我很想知道，你听到的声音是怎样的？

听到新的声音，会不会让你看到新的景象？看到新的景象，会不会指引你听到新的声音？当你在自己最喜欢的地方四处走动时，不时看看这里、看看那里，观察所有那些熟悉或是陌生的景物时，你



会不会对自己看到和听到的一切发生兴趣或者感到惊讶？

我也很想知道，你是不是想做一些改变？这样你最喜欢的地方会变得更加特别，成为独具特色的、属于你自己的私人空间。也许你还愿意为它添上一些景致或声音，去掉或改变某种布局。

你要明白，你能够按照心愿设计自己喜欢的环境，为它创造动听的声音和美丽的景观。

在你最喜欢的地方尽情享受，在最快乐的时刻，你的感觉、嗅觉和味觉都有什么体会？当你返回现实之中，你会觉得神清气爽、精神振奋，然后对自己体验和创造的一切既惊讶万分又得意洋洋。

我的学生们在每天开始学习之前，都要做不同形式的这种游戏，这既是为了放松，也是为了增强他们五种感觉的敏感程度。

通过身体的感觉来学习知识

信任你的身体

你能有意识地体察自己身体的感觉吗？这是用身体学习的最佳方法。绝大多数时候，人们都能感觉到自己的身体，但是也有人似乎忘记了身体的存在，完全生活在自己的精神世界中。他们无视肢体的疼痛和



肌肉的紧张，或者假装没有感觉到，有时还草草地吃一片阿司匹林了事。我们从不停下来想一想——这究竟是怎么回事？如果我们感到自己肌肉紧张，并且明确认识到这一点，身体就可以做出相应的调整，换一种舒适的姿势。

在《网球的内在游戏》一书中，蒂莫西·盖尔维告诉我们，网球的标准在温布尔登后得到巩固与提升，网球运动员一连几个小时坐在电视机前观看专家的姿势，他们的身体需要得到大量的权威信息。如果有人对盖尔维说他们不会做哪个动作，他会让他们看专家是怎样动作的。在《滑雪的心理游戏》一书中，他向我们讲述了自己怎样请一位女士模仿一位著名的滑雪运动员，克服了坡道不畅的障碍，本来她是不敢尝试的，但她滑下去了，成功地滑到底部后说：“他就是这样滑下来的，当然，我不行。”

我们的身体知道自己在干什么。毕竟，它们一天二十四个小时照看着我们，虽然我们几乎从不向它们表示感激。试着对你的身体说声“你好”和“谢谢”，态度要温和，语气要诚恳，好像确实是发自内心一样。现在，看看你的身体是多么高兴、多么愉快！



实验

意念的力量

下面是约翰·惠特莫尔设计的一个实验。做这个实验的时候要有一名助手。

把一只胳膊伸出来，与身体成直角（像做音乐实验时那样），让你的助手轻轻下压，你要使劲抗拒。留意在使劲的时候你用了那些肌肉。

现在把你的胳膊想像成钢铁、橡木或者任何你认为不会弯曲的东西，这个东西正通过你插在最近的墙上，进入这种状态需要一点时间。准备好后，你的助手可以再次开始下压你的胳膊。这一次你不要使劲抗拒，你只要保留胳膊在你脑海中的形象。你会发现自己的力量变大了。

约翰·惠特莫尔说过，“要想把胳膊伸直，为什么要用后背、脖子和下巴的肌肉呢？这可太浪费精力了！”

我们已经明白，模仿别人的心理来考虑问题，往往会使现实呈现出不同的情况。我的一名学生与老板的关系出现了问题，我建议他试一试把自己设想成老板，看看老板心里在想什么——结果糟糕透了，他一刻也不想当老板。他返回自己的意识，理解了老板为什么那么惹人生厌——老板的心理体验让他觉得糟糕

透顶。

再做一个实验。



实验

向下的感觉

回想一件令你非常沮丧的事，然后步履轻快、昂首挺胸地走一走，抬头看看任何比你高的地方：天花板、屋顶、树梢等。在随意走动的时候，设法保持那些令你不悦的念头。你会发现它们都无影无踪了。感觉是向下传递的，也许传到了你用来写字的手，当你抬起眼睛向上张望的时候，你的坏心情无法传达。

如果你有一个朋友心绪不佳，试一试这个方法，比如带他（她）去放风筝，这样他（她）就不得不向上看了，这可是我的专利疗法哦！

这是约瑟夫·奥康纳的一个实验。

你是怎样闭着眼睛把球接到手里的？你的注意力集中在什么地方？你有什么感觉，在哪里有所感觉？意识到自己在干什么并且知道自己做了，这意味着你和你的身体再次相互了解。



实验

身体知道怎么做

1. 把一只球扔到空中——不要扔得太高——再把它接住。

每次抛出和接住的间隔要平均，形成某种节奏。当球到达最高的时候试着把眼睛闭上，你会发现自己的身体知道怎样把球接在手里，即使你看不见。

2. 让球划过一个圆弧从一只手扔到另一只手里（这个圆弧应该高过你的头顶）。同样，每次抛出和接住的间隔要平均而有节奏，然后当球到达圆弧顶点的时候闭上眼睛。你又一次发现：即使你看不见它，也一样可以把它接住。

作为一位舞蹈家，朱迪斯·德洛泽具有取之不竭的创意，她懂得怎样从身体内部捕捉信息，并向身体的某些部位传达信息，下面是她的一个实验。



实验

身体的守护天使

找一根棍子——一只拐杖就可以——把眼睛蒙起来，让一位朋友充当你的守护天使，到外面去，不用眼睛感受周围的世界，让守护天使保证你的安全。



我和特尔做了这个实验，她是个来自大都市的姑娘，她走到了很多大楼附近，轮到我时，我穿过一片田野。我们每个人都选择自己感到最自在的领地，每个人都觉得另外一个人蒙着眼睛到那么危险的地方是很疯狂的做法。

再把眼睛蒙上，试着听一听下面的声音。

我记得跟着洛伦急速地跳舞，从山上跳到山下，从树丛里到树丛外，一边唱着“墙上的 99 个啤酒瓶”，我惟一感到困难的是自己不会从 99 倒数到 1。

试着和你的同伴把眼睛蒙起来一起跳舞，彼此只能摸到对方的手指尖，这样可以非常清晰地感觉到空间和动作。

前面你与 A、B、C 三人一起做过视听实验，这里是活动型实验。



实验

身体的记忆 1

C 蒙着眼睛。A 和 B 要碰 C 的身体的同一部位，然后说出自己的名字，直到 C 不经提示就能说出谁碰了他。



这个实验还可以有各种不同的做法：A 和 B 可以把自己的手放在 C 眼前而不碰到他，或者他们可以在 C 旁边坐下，总之，可以让不同的方式刺激 C 的身体感觉，然后看他是如何记忆的。你还能想出什么好主意？



实验

身体的记忆 2

蒙着眼睛，把你的钥匙或者你随时携带的其他东西扔出去，扔到离自己几步远的地方。让别人带你转几个圈。然后去找你扔出去的东西。

这些实验都是格雷戈里·贝特森设计的，主要内容是探索在某个系统之中，自我可以扩展和延伸到什么程度？自我在哪里开始？难道盲人的自我只能终止于他指尖的触摸范围吗？或者终止于他拐杖的顶点？或是拐杖的中间？

你怎么做上面的实验的？你还没有碰到任何东西，怎么能够感觉前面有一个障碍物？难道你像蝙蝠一样听到障碍物的超声波吗？你怎么知道该在什么地方转弯？没有拐杖的时候，你如何知道什么时候该向前走一步？为了明白这些事情你是怎样思考的？记录下自己的思考过程。



试试打太极拳：

和你的同伴面对面、掌对掌站在一起，你们的手彼此没有接触——只是靠得非常近，你可以感受到对方手掌的暖热和力量。A 收回自己的手（开始时很慢），B 跟着他的手向前伸。过一会儿，调换角色，B 收回自己的手，A 跟着他移动。然后，两个人都不占据主动，你们会发现这个舞蹈继续进行，因为你们都知道应该干什么。只要愿意，你可以加入更多动作，比如慢慢向前走近一步或者后退一步，当你们的意识更加敏锐后，会加快移动的速度。

我记得和一名同事在一棵树下做过这个实验，还同时讨论着我们要准备的练习内容。还是那个问题，自我在哪里终止？

尝试用其他方式学习

你怎样呼吸？吸气的时候你身体的哪个部分活动最明显？是肚子、肋骨，还是胸部的上面？不同类型的人呼吸的方式也各有不同。对于视觉型的人，一切活动似乎都朝着上方，呼吸在胸腔上部，声音可能越来越高，也许正试图接近视觉想像中的图像；对于听觉型的人，胸腔向着声音传来的方向膨胀和收缩；对



于活动型的人，呼吸是在肚子里发生的，把重心放低，使一个人感觉到自己身体的变化。活动型的人步调舒缓、平静，给自己留有充分的时间检查身体的信息。科林和我在讨论问题的时候彼此难以忍受对方——我坚持赶上自己迅速变换的图景，而他做一切事情都要用肚子检查。

理查德是一位追踪行家，他教我们在走路时留意别人的脚。如果他们的脚尖向前，他们属于视觉模式；如果一只脚朝外，他们在听那个方向传来的声音；如果两只脚都稍微外偏，那么他们属于听觉模式；如果两只脚向外分得很开，他们属于活动模式。

如果你改变自己的呼吸方式，尝试采用另外几种呼吸模式，会出现什么结果？你会得到哪些新的信息？你可能会失去哪些信息？

如果你改变自己走路时脚尖所指的方向，会出现什么结果？如果你通常属于视觉模式，试一试——像舞蹈家那样走路，把两只脚外转分开，触到地面。演员贝里尔·雷德说，一旦她穿对了鞋，就进入了要表演的角色。

这些改变让你感觉很陌生，你是否觉得不喜欢呢？如果是这样，那么想一想你不喜欢的原因是什么。



么？是确实不舒服，还是因为你不习惯？我们往往有意避开自己陌生的事物，不去体验那些不熟悉的事物，其实停下来想一想，这么做会使你得到一些新的启示。我们应该尝试这种奇怪的感受，看看会出现什么结果。一次在我跟约翰·格兰德举办的研讨班上，我们正在模仿理疗师芬尼巴·诺拉，我突然觉得自己正大口吸气。从那以后，我的呼吸从又急又短的视觉模式（未必给我提供了大量氧气）转变为舒缓而深沉的模式，胸腔和肚子交替膨胀和收缩。这使我对自己的呼吸有了全新的体验。特里萨·伯赛拉在《身体自有道理》一书中描述了同样的经历，她将其称之为“反对锻炼、自我意识”，那是一本非常好的书。

蒂托斯教我们非洲舞蹈。朱迪从小学习西方舞蹈，西方舞蹈一般要在跳舞时数着舞步。一天她问蒂托斯大约要数到多少，才知道从舞蹈的一部分转到下一个部分。蒂托斯像看着一个傻瓜一样看着她说，“你听着鼓点自然就会明白了。”这两位舞蹈者都能够从声音和节奏判断自己的动作进程，只不过，每个人都具有自己独特的方式。

活动型记忆

我们的肌肉具有记忆力。它们懂得骑自行车是什么感觉，也知道乘公共汽车或者跳进游泳池是什么感



觉。它们还记得拼写的方式。我们无时无刻不在利用活动型记忆。不管在什么时候，我们因为想到伤心的事情而难过，或者因为回忆起快乐的时光而高兴，我们的身体会对记忆中的一切作出反应。

回想你最近跟人争吵的情景，体会自己的身体有什么感受。

然后把这些想法抛开，因为这些记忆已经没有必要保留。现在再想一想你上一次玩得非常开心是什么时候。回到当时的情景，重新经历一次，体会自己的身体感受到的所有快乐和放松，好像你又游玩了一次一样。

然后想一想你这两种感受是怎么产生的。是不是先看到图像，图像引起了随之而来的心情？还是先听到声音？你怎样激发了自己身体对活动时的感觉记忆？你是如何找出这些记忆的？只要你明白了这些问题，那么活动型记忆会随时随地听从你的吩咐。

如果病人的骨头摔断了，我们就让他做一些想像力的练习：腿上绑着石膏，但是在想象中仍然可以又跑又跳，随意走动——随心所欲地干自己想干的任何事情。这时所有的肌纤维都很活跃，最后当石膏被拿掉时，骨骼已经愈合得很好，几乎不存在肌肉的萎缩。



用味觉和嗅觉学习

……味道和气息在很长时间内留在我们的记忆里，像灵魂一样，随时准备提醒我们——等待着、期望着那个时刻……它们在自己微小的、几乎令人难以察觉的实体中承载着永不更改的、广阔的回忆。

——马塞尔·普鲁斯特《追忆似水流年》

我的儿子雨果很小的时候，有一次，我带他参观一个鸟类饲养场，他乘我不注意吃了满满一嘴的蛆，当时引起一场骚动。其他参观者的尖声惊叫惊动了我，我赶紧把可怜的雨果拉到一旁，否则人群中一些神经脆弱的参观者可能会晕过去。雨果对此极不情愿——显然他觉得蛆的味道很香。

众所周知，孩子会把任何东西放进自己的嘴里，嘴唇和口腔都是非常敏感的器官，孩子可以从这里得到大量丰富的感觉。大人们为了让孩子保持卫生，在孩子很小的时候就剥夺了他们的这项乐趣，他们只能品尝食物的味道。嗅觉同样被深深地埋藏在我们的潜意识中，但是与味觉一样，它并没有消失，一直在你身上发挥作用。试一试下面的实验。



练习

神奇的嗅觉

假设你手里正拿着一个柠檬。看一看：它的大小、形状、颜色、放在手里的样子。把它在手里转一转，这样你可以感觉到它的形状，和外皮的质地。把它在你的脸上擦一擦。闻一闻它的味道。现在设想你把它切成两瓣；听一听切开的时候，从表皮到里面的果肉，有什么声音？你看到果汁流了出来，闻一闻新鲜的果汁是什么味道，现在拿起一块，把它放进嘴里。

现在，你的嘴感觉到了什么？

你嘴里的感觉往往控制着你内心的想法。有一位出色的西班牙外科医生，他做重大的外科手术不使用麻醉剂。（我永远不会忘记的一幕是，他在给自己的病人做腿部手术，而病人却若无其事地谈笑风生。）这名医生始终坚持的一点是：病人在接受手术时要大量分泌唾液。

在一段地势险峻、崎岖不平的道路上开车时，我让自己的嘴里分泌很多唾液，结果往常很害怕经过的一段路在不知不觉中就走了过去，而且我还感到兴致勃勃。下次你的勇气和信心受到打击时，试一试采用这个办法，看看结果会怎么样。



厨师一直在利用他们的味觉和嗅觉。在购买新鲜和特色风味的食品时，嗅觉是必不可少的。它还随时提醒我们一块蛋糕不能吃了，需要把微波炉的火力调小，接下来应该用慢火炖，面粉做的汤已经做好——或者什么东西烧焦了。我的儿子马克两岁半的时候，一股热油味让我慌慌张张地从床上爬起来，三步并作两步跳到楼下：“看，妈妈！我做了早餐！一份是你的，一份是我的，一份是爸爸的，还有一份是我的孩子的！”在熊熊燃烧的火焰上，煎锅里有四个鸡蛋，鸡蛋很快就要烧焦了。（马克没有因为我把鸡蛋放在高处就放弃，他爬上椅子把它取了下来。）

我记得有一次在一个研讨班上，我随口说：“如果我是世界的统治者，厨艺和化学要放在一起教。”结果下面一片哗然：“我从来没有听过这么荒唐的话。我觉得你前面的发言非常好……你却说了这么一句傻话。我是一名化学家。我可以肯定地告诉你化学和厨艺没有任何关系。”我表示抱歉，我说：我是一位厨师，在我看来做饭没有任何一点可以离开化学。我所做的（无意识地）只是把厨师的行为和一名化学家的行为互相比照。结果马上受到了否定。神经语言程序学的前提就是沟通的价值可以从你得到的反应中看出，我的沟通是不成功的。

味觉和嗅觉能够让人超越时空，不管是在有意识



状态或者无意识状态中，我们能循着它们回到童年时光。此时，我们可能快乐地处于一种开放的求知状态，也可能因为回忆起当初的渺小与脆弱，将所有的学习通路都闭塞了。

如果你留意倾听，就会听到人们无意识地用味觉和嗅觉来传达思想。下面的句子就来自他们的无意识状态：

- ◎ 一股鱼腥味。
- ◎ 太讨厌了。
- ◎ 它在你嘴里留下很不好的味道。
- ◎ 它坏掉了。
- ◎ 它让你恶心得想吐。

“Flair”来自于法语中“气味的感觉”，它也可以指“本能”。法国人在用这个词的时候，往往点一点自己的鼻子，同样，我们对某个人表示怀疑时，也可以点一点自己的鼻子。比如说，英语中的“好品位（good taste）”与“味道非常好”就用同一个词组来表达。

我们可以随时采用味道和气息作为一种记忆手段。你在前面的柠檬实验中已经明白，它们会受到并不存在的事物的影响。试着玩一玩！展开想像，尝一



尝任何你想品尝的味道，闻一闻任何你希望闻到的气息吧。

利用所有的学习通路

在前面的内容中，我把人们学习的通路分开来谈，将它归纳为五种感觉。实际上，这五种感觉是彼此密切联系的，有时候它们相互关联的方式出人意料。比如，当我正在看电视，主持人介绍着某种鲜花，我仿佛闻到了花的气味，心情变得舒畅；如果有人告诉我说，他们听到别人在用不同的语言拍手，我会感到有点惊奇；如果有人问我：“你想知道噪音长得什么样儿吗？”我的好奇感当然要大大增加。

上小学的时候，我们应该有所体会，老师通过各种方式告诉我们，只要关注精神活动就足够了，至于身体的感觉和需要，我们已经习惯了加以忽略。如果我们采用的是听觉学习方式，那么在现有的教育体制下我们不会取得好成绩——学校里是粉笔的天下。在明白自己的学习方式之后，你可以观察并参与许多活动，只要这些活动适合视觉型和活动型记忆的人。

听觉型思考者喜欢循规蹈矩。我们总是忘记了自己的视觉能力，虽然可以在脑海中拥有五彩缤纷的颜色，但是我们通常只是特别关注黑白两色。就像我们



仅仅知道倾听对方的谈话，这似乎是我们惟一要做的——而很少关注这些话的言外之意，说话者本身其实还有很多其他特点，比如他的体态、声调、情感。

我们只有停下来认真地思考，才会感受到内心深处的某些想法对自己的影响。仿佛有一个声音，虽然很小却很悠远，它在告诫你——一定要小心谨慎，别做傻事，因为我们不那么聪明。它还提出其他一些警告，提醒我们不要受到伤害（也许是我们自己的声音，也可能是别人的声音——或者是父母，父母有义不容辞保护我们的责任。）

内心发出的声音非常有趣，当我们的视觉非常集中时，它的反应最强烈，对我们的影响也最大。如果我们放松眼睛的肌肉，进入平视状态，这时我们可以看到自己面前 180 度的视觉范围，而不是把目光集中在某一点。此时，内心的声音就会悄悄地溜走了。

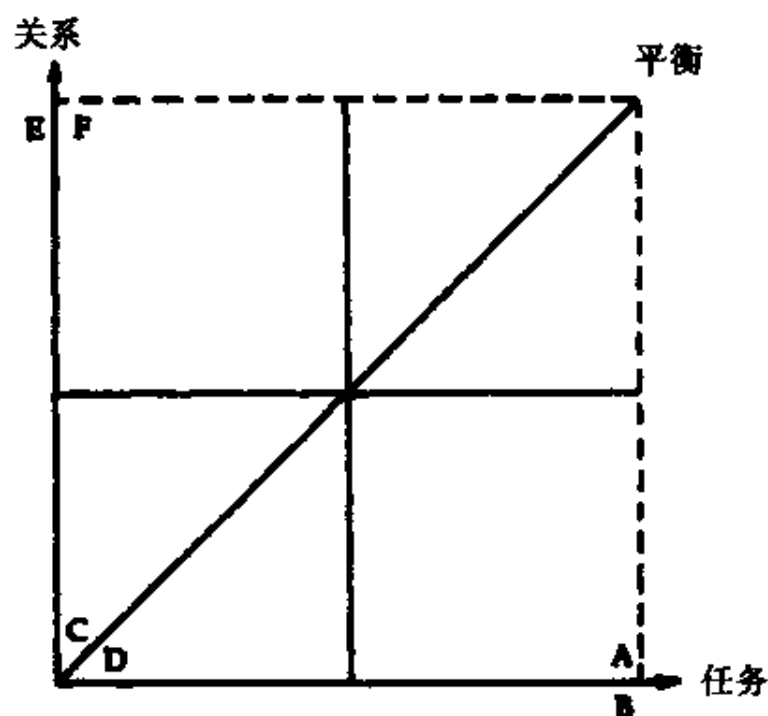
如果你把视线集中在上面一段话中间的某个词上，你的注意力高度聚焦于这个词，而其他单词会多多少少游离于你的意识之外，你会意识到自己的内心在对话。它在提示你，自己做得对还是不对，看到了什么、以及我所说的是否正确。如果你放松紧张的视觉，集中注意盯着的那个词就会变得不再清晰，于是你就会开始意识到段落当中的其他单词。

设想你在开车，也是比较边缘视野和集中视野的



另一个办法。这时候集中视野没有用处，因为如果你把自己的注意力集中于前面的某一点，就会对两侧和后视镜上反映的危险毫无知觉。我们需要边缘视野来扩大自己的注意范围。也许“小心”是一种无意识的命令，提醒人们摆脱集中视野，进入边缘视野，以此来增强我们的危险意识。

约翰·麦克沃特是一位神经语言程序学的培训师，他创立了一套非常有趣的理论，他认为会议结果如何取决于开会的人。设想一个委员会要开会讨论一个可能的项目。因为这个问题与食物、芳香疗法以及其他没有任何关系，那么我们只采用三个系统来描述与会者是什么人。



谁在会上干什么？



- A. 视觉记忆者，赞成
- B. 视觉记忆者，反对
- C. 听觉记忆者，赞成
- D. 听觉记忆者，反对
- E. 活动记忆者，赞成
- F. 活动记忆者，反对

绝大多数的视觉记忆者看到任务就会勇往直前。他们像猎犬一样，用视觉来狩猎，他们心无旁骛地把一切注意力集中在目标身上，所以听不见你召唤它们回来的声音。我的一个朋友始终不敢松开他的猎犬，即使在没有任何猎物的情况下也是如此，因为一旦它们看到自己的猎物，就会一去几个小时、甚至几天不回来，最后回来时一无所获、狼狈不堪。不管是他，还是前面的铁丝网，什么东西都无法阻挡它们。

如你所料，绝大多数听觉记忆者坚持以话语为准：他们照章办事、一丝不苟。他们的注意力集中在一切中规中矩的事物身上，所以看不到人们相互牵涉的关系，任务本身的重要性与细节的正确性相比退居第二位。

活动型记忆者要求感觉自在，所以他们不惜牺牲任务本身来维持与他人的良好关系。这一点与视觉记



忆者正好相反，后者会为执行任务进行合作，而不是维护关系。他们与听觉记忆者也不同，后者一切遵守规章制度，不脱窠臼。

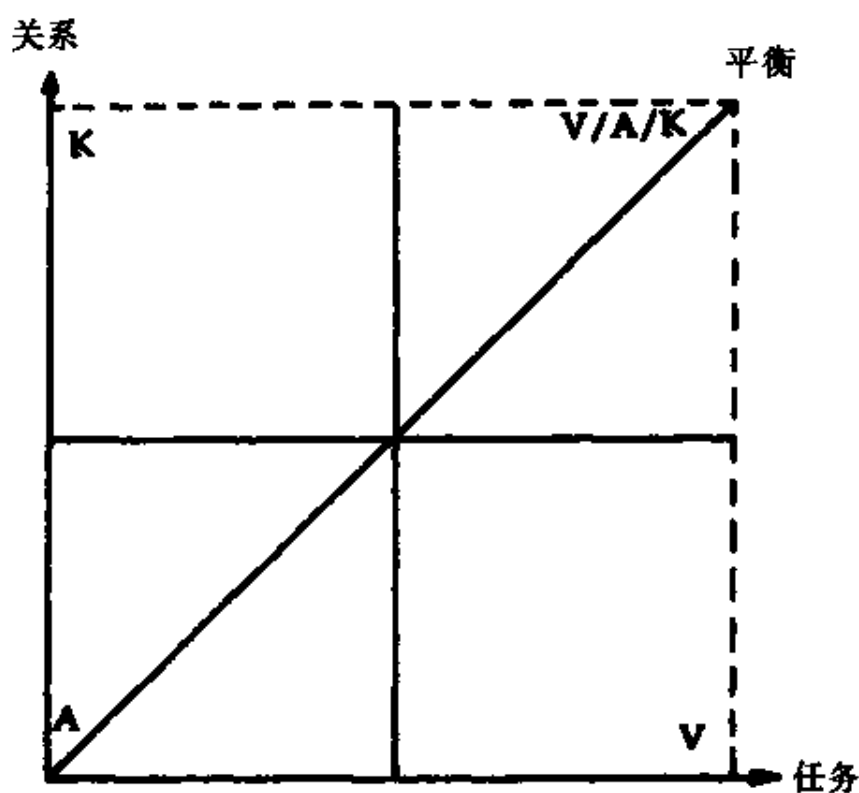
在第 137 页的第一个图例中，我们看到 A 和 B 分别执行不同的任务：A 反对而 B 赞成。他们在坚持自己的主张时无视其他的人和事；他们是和“关系”距离最远的人，现在可能已经到了剑拔弩张的地步。E 和 F 努力想维护他们之间的关系。他们同意各自保留观点，他们可能是与任务距离最远的人。他们现在可能已经开始一起喝茶，他们的聊天和说笑不时干扰着与会的其他人。C 和 D 被细节束缚了手脚，完成任务的可能性遥不可及，他们也许压根没有想到维护关系这个问题。他们在那里争论不休，指责如果对方采用某种方式，那么事情会如何如何地受到不利影响。

任何会议最理想的结局都是既完成任务又维护了关系。为了做到这一点，我们需要在三个系统之间取得平衡：人们要能够看到任务、听到话语、意识到别人的感受。如果达到了这种平衡，人们就会愉快地合作，不动干戈地完成任务。

在发现这一理论之前，我举办过一个关于谈判的研讨班。我把这一结果在第二周给同一群人看，只把它作为约翰创立的一则有趣的理论。他们想了一会，说：“我们当时确实是这样的！”他们说对。当时

的情况是他们每人都赢得了一个免费假期，惟一的问题是必须一起行动。五个人当中，两个人想去肯尼亚进行摄影考察——最终结果却是乘坐东方快车旅行。想象一下，两个人热切地渴望在广阔、开朗的天地漫游，最后却被说服同意几天甚至几个星期困在几节车厢里。希望进行长途考察的其中一个人是活动型记忆者，他不想破坏和大家的关系。另一个人放弃了自己的主张，理由是自己的资历不深——他比其他人年轻几岁，他的心理对话告诉他“应该”和自己的长

在会议上任务和关系的平衡





者保持一致。主张乘坐东方快车去旅行的人属于听觉记忆型，她无论如何始终坚持自己的主张，毫无妥协——让她屈服绝对不可能。

现在你如果意识到自己主要采用的是哪种学习通路，也明白了其他学习通路的用途。你可以试一试，在工作中和在游戏时“观察别人采用的通路”。你还可以尽情发挥各个通路的作用，试着适应别人的通路，以维持良好的关系并完成任务。

不同类型的学习者之间的平衡使我们不仅能够学得又快又好，还可以帮助我们与他人融洽相处。因为这样一来，我们就可以体会到他们对这个世界的看法和态度。这是我们天生具备的有利条件，让我们尽可能加以利用，把生活变得简单而有趣。我们可以从放宽对自己的要求、稍稍放纵一下开始。

抽出一点时间给自己放假，选一个温暖、舒适、安全的地方把自己安顿好，门上挂上“请勿打扰”的牌子，把电话线断开。播放一曲优美的背景音乐，这样你可以一边放松，一边做着白日梦，好像自己还生活在芸芸众生中一样。你甚至可以把这些话在录音机里录下来，口吻要温和、悦耳，像自己希望听到的那样，放慢语速，轻松自如，让自己的无意识感到很自在，在每个词每个句子之间进行适当的停顿，让大脑有时间吸收，让这些内容慢慢经过你的身体。也许你



的意识会觉得这一切很无聊，那么你可以让它走神，反正必要时它随时都会回来。

当你感到舒适安全、心情放松，而且能够体会到自己的呼吸时，闭上你的眼睛，留意身边的各种声音，留意自己身体的姿势，当你觉得自己越来越放松时，体会这种放松的感觉怎样传遍全身，从头顶到鼻尖，再到手指，直到脚趾。你身体的姿势还可以进行轻微的调整以适应这些感觉。

你越来越感到自己的大脑和身体是一个整体，这时你慢慢触摸身体的各个部分，可以从左边的大脚趾开始。我当然不会知道，你的大脚趾会做出什么反应来迎接你的举动，它摸起来是温暖还是冰凉？是轻快还是沉重？因为它是你的脚趾。你会触摸大脚趾的哪个部分？也许是整个脚趾，也许是脚趾的顶端，也许是中间部分，也许你只触摸到它的一个细胞。无论如何，它是一个系统，是一个更大系统的组成部分，而这个更大的系统是另一个更大系统的一部分：细胞、关节、脚趾、脚、腿等等。每个系统作为更大系统的一部分在起作用，而所有这些系统都在为你工作。

如果你慢慢触摸自己身体的各个部分会怎么样？所有的脚趾、你的双脚、你的小腿、你的大腿根部——触摸的时间可以根据你的意愿任意延长，要让自己身体的每个部分都有意识，好像你在跟身体的各个



部分打招呼，而它们以自己的方式做出回应。当你的思绪从自己的臀部一直向上到达腹部和背部的脊柱时，你有什么样的意识？你是不是越来越深地得到放松，或者越来越高地漂浮在空中？好像不再受到任何压力。你和自己的身体怎样沟通？怎样抛开所有的紧张和压力？你的肚子会不会咕咕作响？我不知道当你的身体根据这些感觉作出调整时，肌肉会不会微微抽动？当放松的感觉传到你的脊椎，经过胸腔进入肺部时，你的呼吸是不是变得越来越慢，越来越深？

你的肩膀和脖子是不是觉得好像要掉下来？在这种舒适的状态下融入身体的其他部分，这样它们可以让这种全新的自由感觉一直扩散到你的胳膊和双手，到达拇指和每只手指的指尖。

你是否意识到：随着你的思想向上到达头部，身体的两侧会怎样进行调整？这两个协同对称的系统可能会在分开很长时间以后重新取得平衡。也许你体验到一种松懈，一种自由，似乎脖子和头的关节部分脱开了联系，那是从身体两侧传来的所有信息输送给大脑的渠道，也是大脑向身体传达指令的通道。

也许你有一种轻快、明亮的感觉，不管是在头的里面还是外面，你放松自己的眼睛，轻松的感觉传到了前额和整个头皮；你身上最有力的肌肉——下巴的肌肉——放松了，你两侧的脸颊变得柔和，你感觉到



嘴里的唾液，感觉到自己的舌头填充了上牙和下牙之间的空挡。

也许，当你给自己留出充分的时间触摸和欣赏自己身体的每个部分时，还希望再一次到自己最喜欢的地方。它也许是上次去过的地方，也可以是一个完全不同的地方。我不知道你要到哪里，我只知道你会选择的地方完全适应你在这种放松和好奇的状态。在这个你最喜欢的地方，你会惊讶地细致入微地看到眼前的一切。哪些奇妙的景象会吸引你的视线？你兴趣盎然地听到各种声音。什么声音会与你互相应和？从头顶到鼻尖、到手指尖，一直到脚趾，你都能感觉到。你感到这一切多么神奇而美妙！也许这些感觉会把你带回到很久以前的记忆，为你创造新记忆的宝藏，你为这个自己最喜欢的地方添加了属于它的味道和气息，使它变得更加令你迷恋，你浑身上下时刻都会感觉到它的存在。在自己最喜欢的地方，你会回想起过去、现在和将来的哪些气息？已经品尝到哪种味道？即将品尝到哪种味道？

我不禁自问：如果你让自己尽情地沉浸到自我当中会怎么样？直到你意识到自己深藏于内心深处的火花、火焰、光亮和耀眼的光芒，它们一直在你心里，只是随着时间的推移越来越暗淡。我不知道你是不是会不顾一切地、千方百计地让那些火苗重新燃烧起



来，发出灿烂的光和热，这样你就能深切地意识到它们的存在。

你会有多长时间在最喜欢的地方，守候着这一片火光？你在那里还会有什么新发现？虽然我不知道你在那里会干什么——是否会尽情嬉戏、玩个痛快，我只知道当你再次回到现实中时，你会觉得精神敏锐，充满活力，浑身放松，怡然自得。你知道自己随时都可以再次回到那个地方；你回去得越频繁，自己的心情就越开朗。

这样的自我消遣是摆脱繁忙的日常事务的最好方式，你可以在紧张的一天后重新打起精神，为参加聚会振作起来，为沉入酣畅的睡眠做好准备——应付你能想到的任何事情。还有一个理由让我们可以充分享受这样的轻松时刻，那就是——我们探索的时间越长，学习时就越轻松。

第五章 评估学习力改善的成果

你是否知道自己提升了学习力?在努力过后的各个步骤中,有些现象表明你的学习能力已经有所提升,这能够给你以一点非常重要,否则你怎会去有进一步学习的动力?NLP让学习过程变得如此简单,在不知不觉中你已经实现了学习力的有效提升。



在第三章，我们思考的问题是“自己想要的是什么”？这里的问题是“你如何知道自己提升了学习力？”你看到、听到、感觉到、品尝到、闻到了什么？在努力过程的各个步骤，哪些现象表示你的学习能力已经有所提高？如果你采用视觉学习的手段，什么现象证明你的能力提高了——你是不是发现自己开始留意以前从未注意的事物？你记忆图像变得更为容易？你比以前更容易受到色彩的吸引？你是否注意到自己的视野扩大了？

如果你想得到一份新工作，或者希望得到晋升，事情的结果你很容易就会知道，因为有人会通知你。另一方面，如果你的目的是增强自信，你如何知晓自己具备了充分的自信呢？别人会更关注你吗？你觉得在别人眼中自己那么重要吗？你内心的图像是更大还



是更小了，是不是更鲜明更清晰了？是不是更和缓更平静了？你是否尝到了美好的味道？你是否吸进了芳香的气味？这些只是我的提示，你证明自己达到目的的方式也许多种多样。不管你的证明方式显得多么古怪或愚蠢（你也许觉得自己正在吊灯上晃来晃去，感觉到香槟酒在鼻子里冒泡），那都是你的证据——这才是重要的，你已经懂得了如何与自己交流。

能够证明自己提高与否非常重要，否则你怎么会有进一步学习的动力？NLP 让学习的过程变得如此简单，也许你还没有意识到自己已经掌握了多少知识。一位女士曾经请我帮助她克服被迫害的感觉，她听到刹车声就会有这种感受，她认为这种刺耳的声音是专门针对她的。我告诉她，我可以把周围所有的刹车用布蒙起来，但是她要花费 10,000 英镑。或者，如果她负担不起这笔开支，就只能自己化解这种声音带给她的痛苦。她走了，毫无疑问，她认为我冷酷无情，一点也不体贴她的心情和处境。第二天我问她那些刹车怎么样了，她不客气地反问我是什么意思，她的大脑已经有效地发挥了作用，她已经忘记自己曾经被这个问题困扰过。

我们多数人都喜欢以骄傲的心情回首往事，看看自己走出了多远，然后禁不住赞赏地拍一拍自己的后背。我们都需要成就感，以便继续朝着下一个梦想前



进，这是我们今后可以利用的宝藏。你也许愿意停下来，看看从开始读这本书开始，已经学会了哪些知识？关于你自己，关于其他人，关于你的一切发现，它们都是你举一反三，用学到的东西来观察世界的结果。你会发现这一切都是毫不费力、轻而易举学会的。

接下来的问题是：你怎么知道自己已经接受了本书中所讲的内容并且有所提高了？比如，你怎么知道自己想做什么？这一信息必定可以追根溯源，找到最初的来源。你是不是在脑海里看见了一幅鲜明生动的图画？你是不是听到一个声音，告诉你这是你想做的事情？你是不是觉得自己被推到了这个地方？你想到它的时候，嘴里是不是感到某种味道？或者你是不是体会到截然不同的证明？

你怎么知道某个人爱你、喜欢你或者欣赏你？我的客户当中有一对非常相爱的夫妇，但是他们的婚姻却出现了严重的问题。我问她如何感受他的爱情？

“从他的目光可以感知，他的目光快把我融化了。”她不假思索地回答。

他对这个问题的回答是“因为她的声音甜美温柔”。相敬如宾的夫妇两人彼此给对方最明白的暗示：他的目光像要融化了她，她知道这是爱情的证明，但是她看不到任何证明；她告诉他她爱他，用自



己温柔甜美的声音，他知道这是爱情无可辩驳的证明，但是他什么也没有听见。

我们所有人都具有不同的证明自己感觉的方式，一定要找出我们的家人、朋友和同事需要的是哪一种，这样我们才能准确传达自己的心意。同时要让他们知道你的方式是哪一种，这样他们才能满足我们的要求。

第六章 超级学习的秘密武器

遇到自己不喜欢的人，这一视角能转换你的神奇作用呢！人们总是忽略了一个很明显的真理，你对待自己的方式，往往就是别人对待你的方式。因此，你首先要改变的是你对待自己的方式。你可以主动选择别人对你的反应，关键在于你愿意要协助你的选择。如果这一诀窍法存在你的心里，请记住，它不是在很多月份都可以得到它的帮助。问自己五个问题，然后再次投入学习之上，你会发现——学习的方式已经不同。



在失败的背后

据说托马斯·爱迪生做了 1000 次试验才发明了我们现在使用的灯泡，有人问他：有没有因为那 999 次失败而感到绝望？他生气地回答说：“我从没有遭受过 999 次失败，我只是发现了 999 种无法制造灯泡的方法。”我们都知道，考试不及格代表着失败和沮丧的心情，但是从 NLP 的角度来看，人生没有失败，只有经验——换句话说，从经验中总会有所收获。我们都应该采用一种原则来判断事物——如果我们做的事情白费劲儿，那就尝试不同的方式！

其实，拒绝学习也不是轻而易举的事，不去接收周围的信息，就需要放弃自己的五种感觉，然后疯狂



地、不停地寻找各种替代活动。我们全神贯注，只顾倾听我们内心发出的声音，然后觉得自己又蠢又笨，在内心深处和我们所见所闻的一切争论不休，让自己越来越深地陷入沮丧悲观的沼泽，最后将自己埋在一片废墟下。这是非常辛苦的工作，但是我们坚持不懈，我们成功地让自己什么都不学。

这里我要问的问题是：你这样自讨苦吃，感到幸福吗？你想不想放松自己的神经，坐下来让自己有所收获呢？如果你希望放弃这种与不愿意学习的企图所展开的不平等竞争，还不如我们想一想，怎样开启新的学习通路？

一旦我们发现自己的办法不灵验，我们就不再受到传统方式的约束，我们可以尝试任何自己喜欢的方式。比如：你可以发明一种新奇而有趣的记忆法，比如画图（而不是记笔记），写可笑的诗句提醒自己，把有用的知识编成一首歌，用自己最喜欢的旋律唱出来；或者在玩倒立游戏的时候做这些事情，结果会怎么样？你的创造性越强，你投入的心思越多，学习就越轻松。法语的“胶带”怎么说？如果你觉得我讲的故事生动有趣，你就会记住这个单词，如果你觉得索然无味，就记不住——道理总是这么简单。



对待自己不喜欢的人

其实，我们内在的状态是决定我们能否学习的关键因素。学习状态不佳，可能是由于某种感觉出现了问题，而我们又没有及时控制这种不良态势的发展——如何及时恢复自己的良好心境呢？第一个具有神奇效果的窍门是，我们要主动选择别人对自己的反应，而不是被动地被人破坏心情。我们把它称之为“角色转换镜”，这是由罗伯特·迪尔茨和托德·爱泼斯坦创建的有效方法。你可以用它来对付你不喜欢的任何人、任何不能融洽相处的人、以及任何对你施加不良影响的人、让你感到不自在的人。你需要一些可以自由活动的空间，还要请朋友来读出下面的指令。在每个位置都要给自己留出充裕的时间，以便充分感受正在发生的事情。记住要善待自己。

当你发现了两个人的差异，想一想你对这两个人怎样评价。也许两个人相处融洽，也许两个人彼此反感。我只知道每个人都有对方所需要的资源。也许年纪较大的人有智慧，遇事超脱冷静，年纪较小的人开朗坦率，充满好奇——你会发现什么特点？在第四个位置上描述你观察到的不同点。比如“处于第三个位置的弗雷德和杰瑞没有投入自己的情感，而处于第一个位置的弗雷德和杰瑞感觉自己受到了冒犯。”现在



你发现，你和对方产生矛盾可能是因为在那种相互交流的情况下，你不是一个以适当方式处理问题的合适人选。



奇妙的角色转换镜

1. 选择一个你可以站立的、令你觉得舒服的地点，设想对方正面对面站在你眼前。这是

第一个位置。站在这个点上，想像自己看着对方，体会对方面对你时自己心里的感觉。也许你们在说话，也许你们正怒目而视——我不知道。

当你意识到自己心里的感觉时，走出这个点，把你的感觉从心里抛开，将它们置之脑后。

2. 设身处地考虑对方的感觉，暂时把自己变成他（她）。（你已经懂得怎么做到这一点：你只要从他或她的角度出发考虑问题，把自己换成对方的身份）。回头看看你刚才站的地方，你看见自己站在那里。这个人站在这里看着你，他心里在想什么？体会他的感觉，作为对方来描述他的心情：“我看见……我听到……我觉得……”

这样转换角色后，你体会到了对方当时的心情，走出他站的那个点，我们把它称为第二位置，把那些感受抛开，置之脑后。

3. 选择第三个位置，在这个位置你可以从旁边观察你自己和你的对手。你会意识到他们形成了



一个系统：两个人的行为互相影响。稍稍后仰，把胳膊交叉抱在胸前，想像你是一名舞蹈设计师，正在观看这两个人跳舞。描述你所看到的一切，用名字称呼你所看到的自己，说出你在干什么，对方在干什么，为什么你认为他们会有那样的行为？

4. 现在你可以把舞蹈设计师抛在脑后，换到第四个位置，在这个位置，你能意识到作为舞蹈设计师的你和站在火线上的你之间的关系。这两个你是同样的年龄吗？还是一个比另一个年长？他们是同样高矮吗？还是一个比另一个矮小？是不是一个比另一个聪明？是不是一个比另一个脆弱？这两个你之间有什么不一样的地方？在这个位置你可以随意停留很长时间。

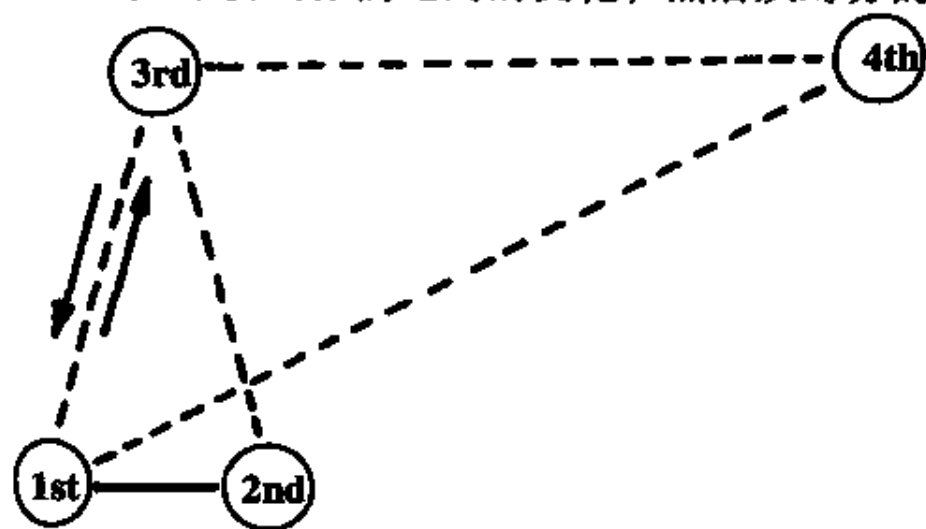
那你会考虑，如果第三个位置的你和第一个位置的你交换立场，结果会怎样？换句话说，如果那个更理智、更超脱的你处于这种尴尬的境地，会采用什么方式来处理问题？如果这是个好办法，你可以回头把第三个位置的你放在第一个位置，我不知道你会把原来站在第一个位置的你放在哪里。我的一个同事发现，在第一个位置的自己非常渺小，她把那个“自己”放进了口袋以免它掉出来。你放在什么地方最安全、最舒适由你来决定，不过，在你需要的时候，这些资源会随时随地帮助你。



你也许觉得自己需要走到第五个位置，才能从更加宏观开阔的角度看问题，那么第四个位置的你是最适合处理矛盾的人选。这第五个位置可以随便挑选——也许在地上，也许在天花板上——这样你可以从另一个角度看你们之间的对抗。你会为自己选择一个最佳位置。

如果你认为自己最适宜处于第一个位置，那你可以再一次站在那里，面对你的对手。深深地吸一口气，注意一切发生了什么改变。如果你意识到自己的心情与先前大不一样，再把自己的感受抛开，体会对方的心情。回头看看自己，你意识到自己身上的变化。尽量从对方的角度观察现在全新的你，注意你们彼此的反应。你发现对方的情况也发生了极大的变化。

当你充分体会到你们之间的变化，然后从对方的



角色转换镜



角色中脱出，把他（她）抛开，回到第一个位置，欣赏作为独立个体的你。

这个办法之所以非常见效，原因是我们把一个复杂的问题分割成了几节，这样任何一个位置的角色都不会相互影响。它使我们有机会担任自己的角色，切实地体会我们在每种处境当中的心情和感受，而不是试图在脑子里想把一切理顺，结果却越想越乱。因为问题很复杂，我们的情感偏离了它适当的情境，偏离了正常的轨道。描述处于不同角度的情形，也有助于保持思维的清晰明朗。

你可以随时随地采用这种神奇的思维方式。伊恩·麦克德莫特讲过一个故事，有人在一次晚宴上故意刁难他，于是他离开房间，到外面呆了一会，迅速采用“角色转换镜”分析了形势，然后回去，接下来的整个晚上他过得非常愉快。

在批评的背后

我们年纪很小的时候，批评就开始了，大人们责备我们“淘气”、“不听话”，我们很快就会受到这种批评的影响。尼尔是个聪慧的孩子，只要教他一次或是让他看过一次，他就能过目不忘。然而，他已经被好几个学校开除，其中一个学校的开除通知单上这



样写道：“我们希望发现每个孩子身上的优点，但是，非常遗憾，在尼尔身上，我们看不到任何优点。”尼尔惟一的问题，是学校里所学的一切对他而言太简单，他觉得索然无味。就像我们把一只小狗整天关在家里，如果它啃坏了我们的鞋，你能责备它吗？

为了正确地理解和对待批评，我们需要重新考虑不同批评所针对的不同层面——个人、个人的观念、个人的能力、个人的行为、所处的环境——想一想，每一条批评所针对的对象是什么？所要表达的真实意图是什么？

“A 很懒。”这是一条针对个人层面的批评，让我们问一问批评者本人，他的确切意思是什么？

“他从来不做作业。”

“从来吗？”

“啊，不是从来，是大多数时候。”

“什么时候？”

“每天下午。”

在我们没有掌握具体情况，不知道 A 只是每天下午不做作业之前，我们已经确定，上述评论是一种行为，它与 A 是谁毫无关系。如果我们继续提出问题，我们可能会发现，原来 A 无事可干，他的作业在午饭时就完成了。我们还可能发现，A 折纸飞机是他在思



考问题时，分散注意力的方式。不管我们发现了什么，都和他的自我个体没有关系。“B很霸道。”我们问了几个问题，发现大声嚷嚷是B让别人听自己说话的惟一办法。这也是一种行为。

淘气、不听话和不礼貌都是表示判断的形容词。它们都是加在孩子身上的有关个体的评价，而孩子非常敏感，他们以为这些评价就是他们的真实自我。但是如果他们的判断力稍强一些就会明白，这些实际上都是行为。如果我们能够告诉自己停下来想一想，将针对个人提出的批评，在行为层面加以接受和认可，就不会将批评夸大为对个人的否定。类似“你不负责任、不善于表达、太霸道”等评价，会使孩子们感到难过——结果可能使他们表现得更加反常、古怪，或者干脆拒绝做我们想要他（她）做的事情。比如，你是司机，我坐在你的车上，你把车开得飞快，我感到非常害怕，我要做点什么来缓和自己的紧张感。我可以对你说，你不是一名好司机，这样做的风险是你可能把车子开得更快，我也可以实话实说，“车开得这么快，我觉得害怕。我们能不能开慢点？”哪一句话会让你听从我的意见，达到预期的效果呢？

不管发生了什么事情，我们都要勇敢面对。你对我很重要，我不希望让你难过，但是，我自己对我更重要，所以我不会默默地忍受。我要做的仅仅是把自



己想说的话告诉你，由你来改变自己的行为，这样我会感觉好一些。

我们要记住，对个人的批评是身体的一种基本需要。如果对方的某种行为让我们很难过，我们就要学会怎样表达自己的不满，我们可以让他们把自己的坏心情转移到我们身上，这比我们试图去改变他们的行为更容易。

为了通过实践来提高孩子们的学习能力，我带卡罗琳和西尔维去拜访一位出色的放鹰狩猎人杰米玛·帕里·琼斯。孩子们一点也不知道放鹰狩猎人是干什么的。我只是一下子把他们推到问题的最前端，让他们自己去发现。我只回答问题，而不是教他们学习。他们整整一天望着琼斯把各种各样的鸟放出去：猫头鹰、海鹰、兀鹫、游隼等，第二天他们把自己的发现有条理地写了下来：

- ◎ 每只鸟在哪里、什么时候狩猎
- ◎ 每只鸟捕食的猎物
- ◎ 每只鸟怎样捕食
- ◎ 为什么一只鸟以特定的方式捕食
- ◎ 每只鸟叫什么名字

他们意识到，这种训练非常有效，因为这一切是



在平等的个体之间开展的，每只鸟对她来说就像一个人一样，她像对待人一样对待她的每只鸟。

卡罗琳的妈妈来接她回家，同时针对她个人批评了一句，如果是以前，她的女儿一定会马上跳起来分辩。但是现在卡罗琳只是咧嘴冲我笑了笑，说：“我不知道应该把这句话放在哪个层面上理解。”卡罗琳只有十二岁，她已经懂得了怎样思考，也明白自己应该做出什么反应。如果我们不加选择，就会自动开启“对付批评”的自动反应，这样虽然可以保护自己不感到难过，但是不管这个程序是什么，都要涉及关闭某些其他的思维方式，在那种情况下我们便一无所获。

对于学习，你应该提出哪些问题？

为什么要学习这些？

上学时，我从来不觉得记住日期有什么必要，所以我从来不为此费心。直到很多年后我才意识到，日期对一件事情的前因后果而言确实非常关键，这样我们可以明白同一时间不同的地点发生了什么事情。比如，简·奥斯汀的乡村和家庭剧发生在拿破仑战争期间，明白这一点你可能会觉得非常有趣。想一想“为什么我要学习这些？”，如果你无法想出答案，那么去问那个要求你学习这些内容的人。如果你没有得到



满意的答复，那么自己可以决定要不要好好学习。

我需要学习哪些内容？

当你得到一本厚厚的课本，一大堆复习资料或者一个新科目——不管是什么——我们都要有一个结果，否则我们就会回到带着晚礼服在沙漠里骑骆驼的尴尬境地。明白我们需要学习哪些知识，不仅可以为我们提供方向，还可以节约时间。

我没听懂

有一次我问一个上私立学校的孩子，如果他对老师说自己没有听懂，结果会怎么样。他惊恐地看着我，对我说老师会“勃然大怒”。我问他老师在为谁工作？回答是“学校”。于是我问他学费是谁出的。当这个孩子意识到是自己的父母付钱给学校的老师，让他们来教育自己时，他很高兴自己能够理直气壮地维护自己的权利。

我应该怎么做？

我们听到各种各样的指令，比如“听着！”、“注意！”、“集中精力！”。似乎每个人都认为我们知道怎样集中注意力。比如，如果一个人从来没有刻意听过别人说话，你怎么能教他倾听呢？为了聆听



别人说话他们必须怎么做？如果有人让你做自己不知道该怎么做的事情，那么向他请教。你必须很严肃地提出问题，否则对方也许会认为你在取笑他。

提什么问题？

一般而言，我们总是喜欢提出“合理”的问题，我们要问的往往是：何时、何地、什么、怎样、谁以及还有谁？你会发现，你提出不得要领的问题时，往往会引起不同的思维错误。听一听政客们的演说，想一想他们在哪些层面上回答或是回避了哪些问题？

如果我们乘着光线旅行，会是一种什么样的感觉？据说这个问题是爱因斯坦在一节自己感到乏味的数学课上想到的。我猜想，如果他向老师提出这个荒唐的问题，一定不会得到令他振奋的回答，但是正是这个问题引导他投身于物理学，最后发现了相对论，从而改变了整个人类对时间和空间的概念。

提出古怪的问题时，你不知道这些问题会给你带来什么样的结果。如果有人让你闭嘴，或者不要再像个傻瓜一样提问，你可以去换一个对你的问题感兴趣、勤于思考的人。

我想知道，为什么很多关于智力的描绘都与光密切相关：

◎ 聪明 (bright: 明亮)



- ◎ 才华横溢 (brilliant: 耀眼)
- ◎ 我慢慢明白了 (it dawned on me: 黎明出现在我身上)
- ◎ 我明白了 (I saw the light: 我看见了光)
- ◎ 对视而不见的真相有所顿悟 (a glimpse of the blinding obvious)
- ◎ 受到启蒙 (being enlightened: 被照亮)
- ◎ 明晰 (clarity)
- ◎ 清楚 (lucidity)
- ◎ 有见识 (breadth of vision)

哦，对了，还有一个问题——为什么阿拉丁的魔鬼仆人是从小灯里出来的？

如果你换一种思路，事情将会怎么样？

伊恩·麦克蒙德会说，这个问题的价值要远远高于你为这本书所花的钱。

- ◎ 你已经等了三个星期，让修理工来修理家里的暖气，或者让电话工再拉一条电话线，他来了，却因为“公司的规定”不能完成这些任务的关键部分。
- ◎ 你不能告诉别人你理解不了某些东西。
- ◎ 你不能告诉那个欺负自己的家伙——让他滚到



一边去。

“如果你做了自己以前不敢做的事情，那又怎样？”这个问题发人深思，你需要明白的是，哪些想法束缚了你，让你缩手缩脚？到现在为止，你该意识到，自己本来可以有其他更加宽泛的选择。当然，如果你想将这个办法介绍给朋友，在提出这个问题之前，要找一种更为温和的方式，否则，朋友是否会责怪你的鲁莽？

对待别人与对待自己

要和他人和睦共处，我们必须学会与他人相似的行为模式，和他人保持协调一致，才能让别人乐于和我们在一起。无论是模仿他人，还是调整自己的行为与别人一致，都是一种表面的行为，其实从人的本性来说，这些都是满足一个最基本的人类需求——得到认可。所以我为了与你保持一致，会经历一系列烦琐的模仿和协调自我的过程，但是如果你和我没什么相关之处，那我的一切努力就是徒劳的。与他人和睦相处是人与人之间的关系问题。而别人如何对待你，其实与你对自己的看法密切相关，人们总是对这个显而易见的道理视若无睹。托德·爱泼斯坦为其补充了一条宝贵经验：“如果别人觉得你不重要，也许是因为



你内心深处认为自己不重要。”所以说，如果乔·索普陷入自卑之中无法自拔，总是想着自己一无是处，我们完全没有必要接受他对自己的理解，否则我们自己也感到一无是处了。我们让自己与他保持距离，从而保持自己的良好自我感觉。

唐·胡安是一名印第安医生，人类学家卡洛斯·卡斯坦奈达用了几年的时间给他当学徒，胡安的秘诀就是执着地盯着卡斯坦奈达的右眼，由此吸引并保持了后者的注意力。你也可以试一试，看看会出现什么结果？

如果我们遇到一个陌生人，如何判断我们留给他（她）的印象是什么？我们当然不能随便地去问别人对自己的感觉如何，如果我们一定要和某个人建立起相互欣赏的感情联系，就需要利用视觉、听觉和活动记忆了解他（她）。换句话说，我们要观察他（她），把他（她）的口吻和他（她）说话的声音联系起来，留意他（她）的行为举止和呼吸频率，可能当他（她）加重语气时，还要不时点点头。（如果你细心观察过朋友和别人交谈甚欢的样子，你会明白这正是他们无意识的表现。）你可以先从观察萍水相逢的陌生人开始检验这个办法，你会发现这个过程非常有趣。然后你可以把它运用于你认为和自己截然不同的人，看看会有什么新发现，或者，你也可以把它用在每个人身上。



这些办法之所以发挥作用，是因为我们在潜意识的层面与别人进行接触。对方没有意识到我们在干什么，他们只觉得我们之间建立起了某种联结，他们的行为会自动加以调整，以加强这种与他人之间的联结。即使最不经意的点头，也会被对方的边缘视野记录下来。我的客户喜欢在开会时使用这些办法，因此会议一下子就变得活跃生动起来。

用智慧解决

我们还没有学会在问题产生的地方将其就地解决。

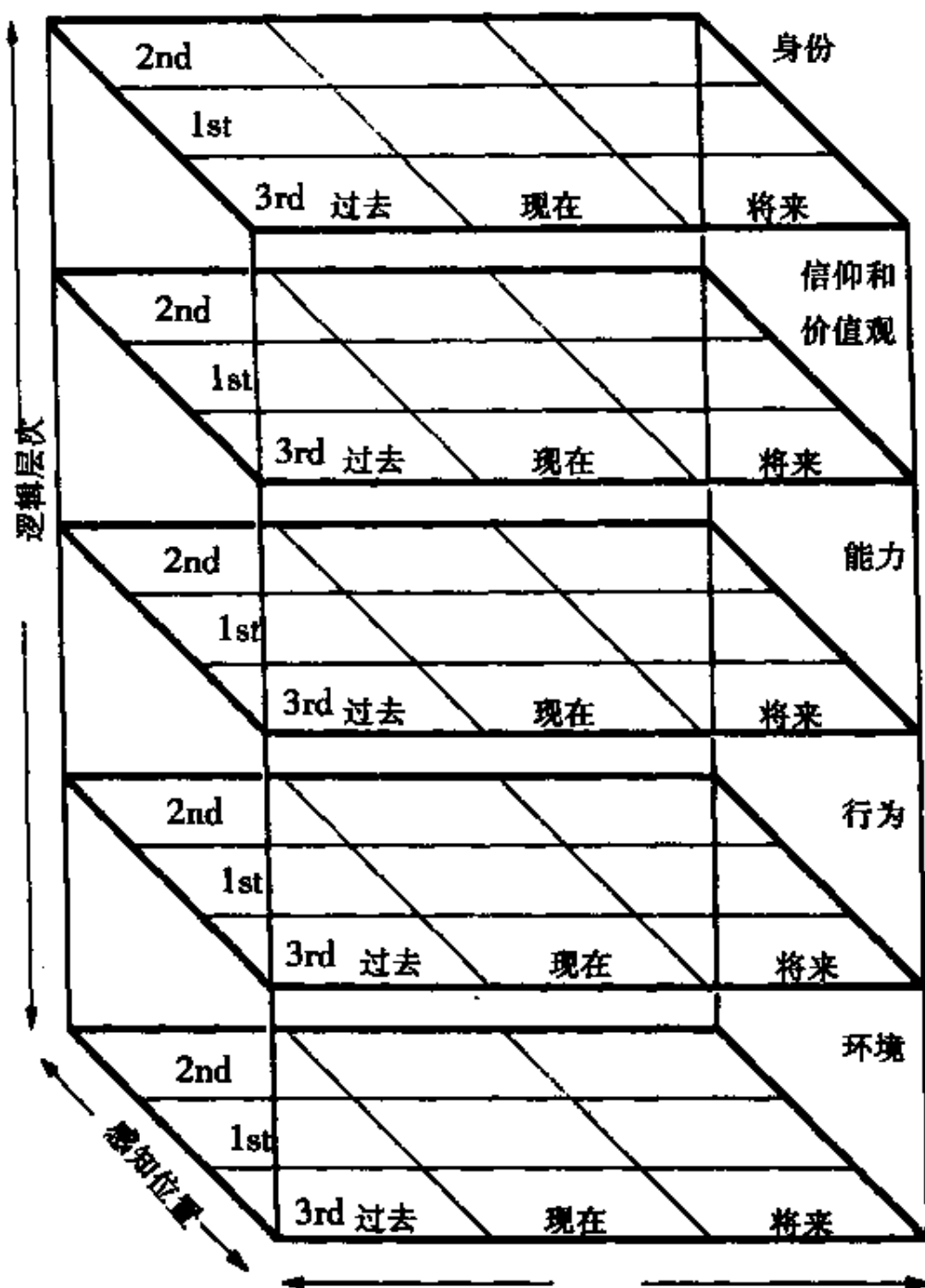


当水患发生时

有一天凌晨三点半，我在圣克鲁斯的宾馆被一阵滴滴答答的流水声惊醒。水漫进了我的卧室和浴室：楼上溢水了。我把垃圾桶和浴巾分放到好几个地方，然后拨通了楼上的电话——没有人应答，于是我拨通了前台的电话。前台的服务员态度很好，他们对我表示同情，提出多送几个垃圾桶和一些浴巾过来，答应为我换一个房间，但是因为维修工八点半以前不上班，所以他们对楼上溢水毫无办法。他们随时准备提供帮助，但就是不愿意到楼上去看看到底是怎么回事。



学习突破的捷径



“丛林体操图”



X 让大家很恼火，因为他冲大家大喊大叫，把他的嘴堵上可能会使每个人感觉好一些，但是如果我们把他嘴里塞着的东西拿掉，他可能会变本加厉。所以我们要追溯导致他出现这种行为的逻辑原因——是不是他在压力之下无法保持镇定？是不是他以为这是让大家听他说话的惟一办法？或者这是不是一个对身份认定的问题：“他觉得大家认为他无足轻重？”或者还有其他完全不同的原因。不管答案是什么，只是“不让他说话”，还不是最根本的解决方案。

上页的插图就是罗伯特·迪尔茨和托德·爱泼斯坦的丛林体操图。你可以看到，它有五个不同的逻辑层次，每个层次都有过去、现在和将来三个方面，还有你在角色转换镜中采用过的三个位置。第一个位置是你，与你的身体、你是谁、你在问题环境下的所见、所闻、所感、所思相关联；第二个位置是当你设身处地站在对方的立场，担任他们的角色时，通过他们的眼睛、耳朵和感觉体会到的一切；第三个位置是你超脱于问题之外，客观地看待它。在丛林体操图以外，把问题作为一个整体加以考虑，你会想到自己正处于第四个位置。这是一个解决问题的有用工具。

还记得那个对我很生气的化学家吗？眼前的问题是第一个位置，马上做出的反应、行为：“我不太明白，这个人故意捣乱，我不知道这是为什么。”——



放一个球到洞里。如果我想扩展问题的空间，把一个球放在第二个位置：身份。现在，我可以设身处地地从他的角度考虑一下，在这种情况下，他是谁？我发现，我把化学和厨艺等同起来，威胁了他作为化学家的身份；在第二个位置：观念，现在，厨艺是一种女人具有的平庸能力。如果我们进入过去和将来，也许先前试图贬低他的工作的人担任了他的工作。那么再回到第一个位置：观念，将来，我会检验自己刚刚发明的理论将来会不会有用；如果有用，我可以再在第一个位置：将来，行为的层面加以验证。然后我可以出来到第三个位置，检验这种新的行为在何时、何地是适当的，一般人会怎么看，等等。我们把问题的空间扩展得越大，解决的办法就越明白。一旦你用乒乓球确定了问题空间的大小，就可以从任何空间寻找解决方案。你也许愿意径直走到第三个位置，超脱地看待这个问题。你会在“何时、何地”的层面上找到答案——X 对你态度很不客气是因为他和妻子吵了架，或者吃过午饭后你的呼吸有一股大蒜的味道，惹他很不高兴。你会在“什么”的层面上找到答案：从旁观者的角度来看，你发现自己的表现和 Y 的行为简直没有两样——两个人都竭力维护自己，结果气氛越来越紧张。围着“丛林体操图”玩一玩，你会得到很多惊奇的发现。



找到你的魔法石

找出一件你非常喜欢做的事。可以是一种业余爱好，也可以与工作有关——任何事情都可以，只要是你喜欢做的。包括养蜜蜂、用真假噪音交替唱歌等。如果你明确了自己心里正在想的这件事是你所喜欢的，请回想一下，在你尽情放松自己、愉快地做这件事的时候，你懂得了哪些知识？你从经验中学到多少知识？仅仅因为好奇而提出问题、做试验、研究等等，又使你得到多少收获？

出版商让别人写一本关于他们的业余爱好的书。

“谁，我吗？”这些人惊讶莫名，他们从来不认为自己有资格就一件纯粹的消遣性活动发表长篇大论。别人把他们当成权威和专家，使他们大感意外。

当你认真思考了自己所掌握的知识的广度和深度，你可以想一想哪些很平常的知识是你自己发现的：管理家庭、与人相处，了解猫的习性——没有人教你，这些都是你自己明白的。多少知识属于这一类？你可以列出一个单子，还可以再列出一个单子，写下从爱好中学到的知识。

还有我们在前面讨论过的内容，比如学会爬行、吃饭、走路、说话：从出生到上学之前你学会的所有



知识。你可以再列出一个单子，如果你认真思考，就会发现，列出这个单子会花费不少时间呢。

当你意识到自己已经学会了多少知识，在地上划一条线，这是一条时间线，把一端作为将来，一端作为过去。当你憧憬未来的时候希望朝着哪个方向呢？

做这个练习时可以请人为你读出指令。

过去

现在

将来

当你准备就绪时，站到线上代表现在的某一点上，你要处于“这里”——现在，憧憬自己的未来，考虑你希望得到什么。你的未来清晰地出现在你眼前时，你慢慢地向后移动，向着时间线上的过去开始探寻珠宝，回到你轻而易举就学会很多东西的过去，仅仅因为你有求知的欲望，并且在学习过程中感到其乐无穷。沿着时间线后退，你的身体会告诉你，在每个特定的学习时刻停下来。

当你每到达一个学习点时，停下来深呼吸，体会自己当时的心理和感受。你看到了什么？你听见了什么？在轻松学习时，你的感觉、嗅觉和味觉有什么感受？在那个学习点上体会自己的所闻、所思、所感，



这样你就能真正体会到处于学习状态的感觉。你也许想做点什么，把这一切注入自己的脑海里：在每个点上这种意识越来越强烈（也许你正在深呼吸），你可以把大拇指和食指捏在一起，或者捏一捏耳朵，或者揉一揉鼻子。这种行为也许会成为你自己的魔法石，无论何时你想进入学习状态都可以这样做；最好选择一种在公开场合也可以做的事情，这样别人就不会以为你缺乏自制力。

当你沿着这条线，找回从经验学习中得到的所有珠宝，你会发现线上有几个黑点。你可以任意处理这几个黑点：你可以把它们照亮，你可以跨过去，也可以绕道走过去——你可以明白最好应该怎么做。

继续沿着这条线前进，在每一个有所收获的点上停下来，找到一些你当时的经历，直到最后你回到自己最初的学习时刻。你可以停下来，望着自己走过的这条线以及自己找到的所有珠宝，你要把它们从现在带到将来。

当你真正意识到自己的所有珠宝后，可以再次回到现在，在你发现珠宝的每个地方再次停留一下，动一动自己的魔法石。这样做的时候，你会意识到从过去到现在，一路上有多少个重大的学习时刻！那些黑点与先前相比多么明亮，因为你用自己已经获取的知识和经验照亮了它们。在每个点上你可以任意停留很



长时间，直到你心满意足为止。

当你回到现在，带着从过去挖掘的珠宝，你可以展望未来，明确你希望自己有何成就——你的梦想、梦想以外的梦想——你明白，只要自己愿意，你能够学会任何知识，因为你已经把过去的证明带到了现在。如果你愿意，你可以动一动自己的魔法石，一直向前走，直到到达时间线上未来的某一点的目标，体会自己已经实现梦想的感觉。

你可以回顾现在，看看自己是怎样做到的，你能够感到自己在路上跨过的每一块石头。当你真切地意识到成功以后的感受和心情，再回到现在，体验那些踌躇满志的心情和感受。你回到现在，转身再看看自己设定的目标，看看这些目标多么简单，每个目标看起来多么有趣。你也许愿意把自己用一根金线或者一道光连起来，或者用任何东西把你和它紧密联系起来——你知道每一步你都可以有所改动：增加或者改进它们。

现在，必要时你的魔法石随时会为你效力，使你进入一种真正的学习状态。只要你希望使自己全身心地处于学习状态，只要动一动魔法石，一切就会自动实现。

现在应该彻底放松休息一下，让你的无意识把这



个发现进行分析和消化。

阅读能力的提升

每个人都有对待生活的不同策略，其中我们对待时间的态度非常重要，换句话说，在你心目中，什么时候是现在，什么时候是将来？有的人对这一点非常明确，另外一些人则要稍微思考一下才能明白。在他们心目中，过去是一个方向，将来是另一个方向。如果你还在游移，不知道过去和将来在什么地方，那么试一试下面的实验。

想一件你上个星期、上个月或者去年做过的事情。然后想一件你打算下个星期、下个月或者明年做的事情。选择一件日常必须做的事情，比如刷牙等。

你怎么知道哪些事情已经做过，哪些事情还在你的脑海里没有做？你的大脑里储存着一套有效的分类系统，这样你马上就明白哪件事做了，哪件事没有做，因为它们各自的图像、感觉和声音放在不同的位置。

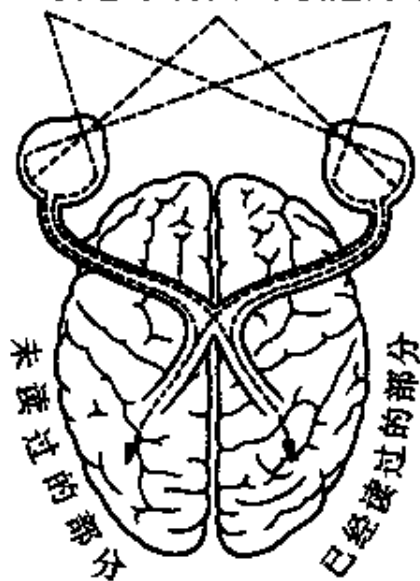
你的大脑为你安排时间的另一个办法是什么？设想你今天必须做的一件事是给我打电话，祝我生日快乐。你知道你的话会保存在我的留言电话里，所以你的记忆里没有我的回答。否则你怎么知道自己已经打过电话了呢？



大多数惯用右手的人都把过去的记忆储存在左脑的某个地方，而把将来的事情储存在右脑的某个地方。当你问他们一个需要回忆的问题时，他们的眼睛会转向左侧——或者看一幅画面，或者听一些声音。如果你请他们构想一幅自己从来没有见过的画面或者一种声音时，他们的眼睛会转向右侧。比如，你觉得我的声音听起来怎么样？在思考这个问题的时候你的眼睛转向哪个方向？对像英语这样从左到右书写的文字，我们读过的内容在过去，在左侧；我们还没有读过的内容是将来，在右侧。

我们的眼睛怎样处理课文里的一句话

已经读过的部分和未读过的部分





阅读是一个非常复杂的过程，我们的眼睛用巧妙的方式使之变得更为简单。我们从第 177 页的图例可以看到，每只眼睛的边缘视野检查你正在阅读的内容与已经读过的内容之间是否有关联。同时，每只眼睛的边缘视野还要检查你尚未阅读的部分，以保证它们与你正在阅读的部分有所关联。

当我和一个被诊断为“阅读障碍”而送到特殊教育学校的孩子在一起时，我注意到，如果我提有关过去的问题，他的眼睛就转向右侧。我觉得很好奇，我问了他前面已经提过的问题，想看看他在什么地方储存自己的时间线。然后我向他解释，当我们阅读时我们的眼睛怎样活动，我们什么时候怎样阅读，过去的内容在左侧，将来的内容在右侧。他感到非常有趣，于是我让他试一试改变自己的时间线，把它们颠倒过来，把他的过去放在左侧，将来放在右侧。他停了一下，然后说：“哇，我可以阅读了！太简单了！”从那以后，我发现几乎所有患有阅读或书写障碍的病人都是把过去放在右侧，把将来放在左侧。这个系统并不一定意味着导致阅读障碍。我认识很多采用从右到左时间线的人，他们从来没有碰到这些问题。

有一次一个不能做计划的人请求我的帮助——她把过去放在自己前面，而把将来放在背后，于是她什么期待都没有。时间线有各种各样的形式。我有一个



同事，她能精确地告诉你每件事情发生的时间，她在想象中，把自己的记忆根据日期放在不同颜色的罐子里做成各种色彩的小纸卷——多么鲜艳夺目！但是日期对我而言没有那么重要，我不会费这么多工夫，我喜欢让自己的记忆随时以图像的形式出现。

我决定自己需要两条时间线：一个用来生活，一个用来计划。我把自己的计划线放在前面，这样可以不必总是回头检查自己以前学过的知识。你可以为自己选择一种最佳方式——毕竟，大脑是你自己的。

记住英语单词的奥秘

当你请善于拼写的人来拼写一个单词时，他们会有意无意地抬起头，或者目视前方，想像这个词的图像。创造性的拼写高手会更多地从一侧看另一侧，目的是为了回想这个单词的声音。声音拼写在英语当中并不是效果最好的：“P”代表雉鸡（pheasant）、雷鸟（ptarmigan）和心理学（psychology）。听起来好像我是来自 grape written；那么那个赢得 pullet surprise 的家伙又怎么样？（如果后面这两个短语把你完全搞糊涂了，把它们念给拼写高手听。他们可能马上就会明白，因为他们不会因为看见了这两个词而受到迷惑。）善于拼写的人还通过向下看（通常是朝着他们



写字的手的方向)来检查这个词是对还是错。有的时候人们遭到指责——他们的阅读只是专门为了挑出文章中的拼写错误，不是这样的——拼写错误的单词似乎一下子从一个句子中间跳出来，让他们马上警醒。

拼写正确的一个窍门是注视这个词。为了学习一个生词，我们可以把它举起来，以便在我们储存视觉记忆的地方清晰地看到它。

- ◎ 单词是不是很长,像“大都会”(cosmopolitan)?
- ◎ 单词是不是很短,像“我们”(we)?
- ◎ 单词的字母是不是一样大小,像“enormous”?
- ◎ 单词的字母是不是向上突出,像“filter”?
- ◎ 单词的字母是不是向下突出,像“gypsy”?
- ◎ 单词的字母是不是既向上又向下突出,像“psychology”?
- ◎ 单词当中有没有重复的字母,像“woolly”?

我们可以把这个单词从左向右拼,然后再从右向左拼,把它深深地印在我们的图像记忆当中。为了使我们的脑海中的画面更加栩栩如生,我们可以:

- 把它放大;
- 使它更亮;
- 把它放在近处;



改变单词的字母或背景的颜色；

给它加上边框（你喜欢什么样的边框？）。

把画面放在一个特殊的地方，比如放在你最喜欢的动物身上，挂在一张招贴画上，或者放在你爱吃的食物上面。

你会发现这样做的结果就是——不断尝试，而且是如此有趣的尝试！把手指放在这些字母上，触摸它们的感觉，或者在空中把它们写出来，或者写在你的胳膊或腿上——任何你喜欢的地方都可以。我的一位同事克里斯汀·安曼托在加利福尼亚教育部工作，她有几个班的孩子到附近的学校去教别的孩子怎样拼写。

提高听写能力的捷径

爱德华和查尔斯·亨利想提高听写能力，因为他们的低分已经严重地影响了平均成绩，使他们不能成为班上的优等生，这大大伤害了他们的自尊心。我问爱德华谁是班上听写成绩最好的同学：“瑟林娜”，他说。于是我让他坐下来“成为”瑟林娜。他进入一种听写优秀生的心理状态：双脚平行分开，后背挺得笔直，桌上的纸放成与桌边呈45度角。这正是我意料中的样子，可是当我看见亨利变成菲利普时，不禁大



吃一惊（他们班上听写成绩最好的学生）——他驮着背伏在纸上，两眼低垂，用左手遮挡正在写的字，只有需要暂停的时候才会抬起头来看着我，发出一声低低的声音。

我给他们做了5分钟的听写练习，他们感到不耐烦起来，于是恢复到他们自己的正常的状态。接着，仅仅出于兴趣，我又为他们做了五分钟的听写练习。这之后，他们再也不想听写和改错了，于是我把他们的作业收上来看结果如何。我几乎不敢相信自己的眼睛：前面的部分是他们装成别人的样子写的，写得整洁干净，字母一笔一划，看得很清楚，几乎没有错误，而后面的部分是他们恢复自己平常的样子写的，简直一团糟，几乎无法辨认，我能认出来的单词都写错了。

查尔斯·亨利的心理状态很有意思。我一直以为心理状态就是一切，但看看他——像老头一样蜷伏在桌子上，结果却非常出色。也许，模仿别人只是分散自己有意识的注意力的一种方式。我很想知道如果你在所有的科目上对这个简单的窍门加以尝试，会有什么不同的学习体验呢？

你所需要做的只是想一个人，他正好在某个方面比你擅长，你非常希望自己能像他那样优秀，然后你将自己想像成是他。试一试，看看会有什么结果？当



然，你是你，你不会愿意改变自己的身份，那么，如果你发现这样做很管用，就可以想一想：为什么会出现这种差异？换句话说，你的心态需要进行哪些调整？你的脑海里要呈现出什么样的画面？你的耳朵里要听到什么声音？当你能做自己以前做不到的事情时，你注意到自己身上发生了哪些变化？

阅读和书写的困难，是大人责备一个孩子笨的理由，似乎教不会他们是很自然的。幸运的是，有的孩子并不屈服于这种大人们的主观臆断，一旦他们摆脱学校的桎梏，他们会想出很多自己特有的巧妙办法，获得巨大的成功。而另外一些独立思考能力较差的孩子则可能在阴影的重压下度过余生：“我属于阅读障碍者，我就是这样——无可救药。”

注意你的弱项

在我们认为自己学不会的科目中，首当其冲的是字母大 M——数学。我们不要忘记，数学的产生是为了使生活变得简单而不是复杂。凯莱布·加蒂诺博士创建了居桑南棒的概念（这个名称因制造者的不同而异），用来说明数学只是一种代码。这些小棍根据它们代表的数字颜色和长短各不相同。比如，1 是白色的立方体，2 是红色的，长短是两个 1 加在一起那么长，



等等，以此类推直到 10。在用这些小棍玩耍的时候我们既可以看见又能够感觉得到数字的概念。我们会发现，我们的计算开始出现某种规律，这样利用这些规律而不是一个一个的记数，我们可以节省很多时间。

向小孩子介绍抽象的算术概念可能把他们完全搞糊涂。如果你问一个孩子“ $5+6=?$ ”，这个孩子可能在想，“5 个什么，6 个什么？”这是可以理解的。代数要容易理解得多，因为它只是使生活变得简单的代码。“如果田野里有 5 头牛和 6 匹马，那么一共有多少个动物？”这个算式可以写成 $5+6=11$ ，这是为了节省时间、空间和精力。

爱因斯坦的创造性思维过程，似乎根本没有涉及数学：“没有任何一个有创造性的人用这种纸上计算的形式来思考。”罗伯特·迪尔茨认为，如果爱因斯坦不能用数学再现他丰富的想像力得出的成果，他的发现可能根本不会引起科学界的注意。在我们愿意发挥创造性的任何领域，我们每个人都可以成为天才。我们只是必须用适当的代码来体现我们的创造性，以便给别人留下深刻的印象，如果我们希望达到这样的效果。

我记得有一次自己把居桑南棒摆在地板上，向一个孩子说明问题，他对代数感到非常头疼。我的问题



是假设纳税官上门拜访他，请他计算一下纳税之后还有没有利润。这个问题极其复杂，要考虑到很多因素，诸如喂养肉食动物的开销很大，草食动物冬天的费用比夏天高，等等。当我的客户最后成功地算出了他的开支，用收入加以抵消后，我用代数算式把这个问题列了出来。他看了一眼说，“我不会。”但是当他意识到自己实际上已经把它算出来时，不好意思地笑了笑。而且，因为他尤其喜欢简便舒适的生活，他发现代数可以为他省不少事，于是情绪一下好了起来。

当我们用罗马数字时，零没有符号，所以没有比零更小的负数。相反地，在下面的数列中，零成了维持平衡必不可少的一个数字：

-5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5

我们有了一个代表有形的、可见的概念的数列：

$1/5$, $1/4$, $1/3$, $1/2$, 1, 2, 3, 4, 5

我们可以利用这个概念，而不是绞尽脑汁试图理解零和比零更小的东西。

很多孩子不明白减法的意义。在我看来，减法总是没有意义的，我对它的惟一理解是如果我写一张支票，支票上的金额大于我的银行存款，结果会怎么样？至于双重相减等于相加……！不管减法的概念多



么难以理解，一定要记住，它不是现实事物，而是一种思维方式。每种游戏都有自己的规则，如果我们希望玩这种游戏，就能学会它的规则。

零的概念来自印度，由阿拉伯人经过西班牙带到欧洲。尽管教会不接受这个概念，它却广泛地流行起来，因为商人们发现这样一来他们的计算大大简化了。零的采用对思想产生了极大的影响。关于我们自己，关于把死亡看作消失，关于把天堂和人间分开，也许它还造成了科学和艺术的分工，它们被看作对立的两个方面，而并非一方是另一方的延续。在《神圣的几何学》一书中，罗伯特·劳勒叙述了把零作为一个数字概念放在1前面是一种心理的误导。所以，如果你总是不能理解减法的概念，要相信有很多跟你一样的伙伴。

我记得一位视觉记忆型的同事告诉我，数学对他而言是一本合上的书，直到他发现了几何，他豁然开朗，似乎一下就明白了自己在干什么。劳勒把古代几何学描述成宇宙秩序的暗示。几何是一门科学，它研究我们无意识中久已明白的东西。比如，有些比例使我们感到舒适，而另外一些则相反，我们也许不知道自己怎么会做出这些判断。现在有一大堆各种形状的长方形，大部分人会选择符合“黄金分割”法则的一个，虽然他们也许从来没有听说过这个概念。仅仅作



为一种享受和对美的欣赏，读一读《神圣的几何学》吧，看看几何究竟是干什么的。

轻松学外语

我们是怎么学会自己的母语的？下面是一些提示：

- ◎ 为了生存，我们生来具有一种沟通的需求。
- ◎ 我们的注意力在于沟通，而不是语言本身。
- ◎ 我们模仿自己家里的其他成员。
- ◎ 我们通过不断地改正错误慢慢学习，直到最后明白。
- ◎ 所有的口头交流都得到鼓励，都是在快乐和骄傲中实现的。
- ◎ 我们在安全的环境下学习。
- ◎ 我们没有不时得到纠正。
- ◎ 我们天生懂得语言的作用原理。
- ◎ 我们会说话之前，没有先学习规则动词的用法。
- ◎ 我们可以以自己的方式学习。

语言是一种文化在有意识状态和无意识状态下的表达方式，它随时间的推移而发展到目前的状态。一



种文化是一种系统之中的系统，表达方式随着地域的变化而变化，因为思想也随着地域的变化而变化。在英语中，我们期待事情的发生；在法语中，我们等不及事情的发生；在德语中，我们因事情发生而高兴；在西班牙语中，我们提前得到愉悦。这些表达方式说明，我们在与将来相关的思考方面存在巨大的差异。语言是有关我们自身的：我们为什么说出自己所说的话，以及我们怎么加以表达——声音从我们自身的什么地方发出。

轻轻松松学习语言可以为你开启一个奇妙的世界。你已经了解了很多关于逻辑层面的问题，而且利用我将要指出的一些窍门，你可以通过模仿其他人创造奇迹。

- ◎ 想像自己是以外语为母语的人。这样你可以自由地运用外语中的行为举止——大方而自然地做事，比如挥动胳膊，而在通常情况下你不会这样做。
- ◎ 模仿老师，这样你可以进入外语的心理状态——模仿他们的活动、他们的面部表情——他们的一切。你会惊讶地发现自己得到了很多启示。
- ◎ 假装你掌握了所有的知识，虽然开始时并非如



此，但是说话者把句子完全说出来之后，你也能完全明白他的意思——我们总是多次重复自己的话。

- ◎ 用你自己的语言说一个词，这是站在第一个位置，然后换到另一点，用另一种语言说出一个词。你体会到什么差别？每个词从你自身的哪个部分表达出来？每个词有什么感觉？
- ◎ 要心情舒畅！
- ◎ 向你的意识解释自己要干什么，它一定会为所有的细枝末节感到乏味，如果愿意，请它随便游荡到任何地方，你要玩另一种语言游戏，你知道自己的意识在必要时会马上回来。
- ◎ 记住：你在沟通——其他一切都无关紧要。

快乐学科学

就我个人而言，我对科学一窍不通：通常的看法是一个人不能同时学习语言和科学。直到我阅读了《道的物理》和《跳舞的物理大师》之后，我才意识到艺术和科学是分不开的。过去人们常常问这样的问题：“你相信上帝吗？”，得到的回答是：“当然不相信——我是一名科学家。”现在如果你提出同样的问题，你可能得到的回答是：“我当然相信——我是



一名科学家。”

如果我的老师当初教过我生物学的黏菌，那他们一定抓住了我的注意力，因为我觉得那是世界上最神奇的创造。它像阿米巴一样是单细胞的，如果条件适宜，每个细胞自生自灭，繁殖消亡。当条件不适宜时，数百万只细胞结合起来，变成一个黏液蜂一样的东西，出发寻找食物。这意味着只有最外面的细胞暴露在恶劣的环境中，而里面的细胞得到保护。如果这个新的生物体没有找到食物，它就变成另一个东西——这一次更像一株植物——带着一个漏斗，这样孢子可以通过这个漏斗被吹到风中，这样物种得到继续存活。而黏菌是一种最低等的生物！

我想教育最使我感到厌倦的是，我们不得不花时间做一些琐碎而无益的事情，因为人们认为我们的智力无法理解一些更宏观的概念。爱因斯坦认为：“科学的一切不过是日常思考的结晶。”他的思考主要是视觉形象和感觉，只有在需要表达的时候才诉诸文字。他把这个过程描述为“非常模糊的游戏”，“结合游戏”和“联想游戏”，我们可以推想他从中得到很大的乐趣。如果科学对你而言还是一本合上的大书，记住，有很多科学家渴望你的理解。科学只是对生活、宇宙和万事万物的一种不同的思考方式。



学科之外的美丽天地

书籍是人类进步的阶梯，书籍当中有很多能引起你兴趣的东西，尤其是如果你从来没有机会尽情地沉浸在这种与学业无关的学习中；或者你觉得自己对某些科目不大擅长时，情况更是如此。如果你认为自我消遣是极大的浪费时间，那么想一想里奥纳多·达芬奇，他如果不是一名艺术家，还会是一名科学家吗？如果没有把那么多时间浪费在科学上，他会画得这么好吗？

如果你想学习绘画，读一读贝蒂·爱德华兹的书。当我上学的时候放弃绘画时，我的美术老师高兴得掉下了眼泪，而现在我为自己的绘画作品感到惊讶和高兴，我知道如果我投入更多时间，我会画得越来越好。

约瑟夫·奥康纳、米奇·哈特、蒂姆·盖尔维和唐·坎贝尔会帮助你开启一个声音的新世界。你可以模仿莫扎特，阅读罗伯特·迪尔茨的著作《沃尔夫冈和莫扎特的安魂曲》。

在运动方面，关于网球、滑雪和高尔夫球，可以阅读蒂姆·盖尔维的作品；关于骑马，可以阅读玛丽·凡雷斯的作品，关于合气术（注：出自柔道的一



种护身武术，主要特点是用关节进行擒拿和摔倒），可以阅读托玛斯·克拉姆的作品；关于驾驶和帆船，可以阅读约翰·惠特莫尔的作品。约翰·卡西蒂和里姆堡的《傻瓜杂耍》，在玩具店里随时可以买到，还附带所必要的小球，而较为复杂的杂耍术则可以参看朱迪斯·德洛泽和约翰·格兰德的《沿路的乌龟》。

第七章 挑战权威而错误的观念

生活中，我们会听到各种各样的抱怨：父母、师长都会根据他们的人生经验对世界提出建议或是批评。当我们还是小孩的时候，对于批评和长辈们的意见会顺从，毕竟我们崇拜并敬仰他们的世界观。现在呢，你能够理智的对待这种来自权威的声言吗？



埋怨实在是太妙了！它把负担一下子转到别人身上。亚当埋怨夏娃，夏娃埋怨蛇。要是我当时知道自己现在明白的东西……天知道当我感到厌烦、生气和疲倦的时候，我给我的孩子们造成了多大的伤害。但是他们承受了这一切，把握着自己的生活。我不知道如果每个人下决心为自己的行为、自己的学习、自己的前途负责，这个世界会变成什么样！

他们尽了自己的一切努力，他们是我们的师长。我相信父母都是尽量给孩子们创造最好的条件。最要紧的是；他们不希望孩子们犯和自己一样的错误。孩子出生以后，极易受到伤害，所以必须保护他们避开这个冷漠、艰难的世界。我们有些父母对这一点尤其执着，以至于到了该放手让他们自己尝试的时候，也不愿松开自己的手。



我的父母很早就去世了，但是我仍然期待他们中的一位出现在我面前，对我说自己刚才的想法是错误的：“别人会怎么看？”，“你会碰到很多麻烦”，“这可以被别人理解为……”——不管现在人们在用什么吓唬小孩子。

我现在知道，这一切都是因为他们爱护我。他们关心发生在我身上的一切。但是，当时这一切几乎使我发疯，在他们有限的的能力范围内，他们尽了自己的一切努力。他们只知道维多利亚式的教养对孩子是至关重要的：那是我们“应该”做的。

如果我们想一想家长在我们身上施加的一切影响，想一想我们自己体验到的无可奈何，想一想爱护自己的人可能让我们又一次怒气冲冲，我们就会理解类似的想法：“要镇静，否则他们又会占上风。”

无论承认与否，大人其实都明白，孩子们对他们具有无可比拟的影响。控制论当中的交互变化法则认为，任何系统中最灵活的部分是保持时间最久的部分，而小孩子懂得怎么灵活变通。长辈和那些比我们聪明的人一样，其实他们不见得比别人高明——他们也要通过批评来保护自己，就像你和我要保护自己一样。

孩子们有很强烈的道义感，他们还有高度发达的自我约束感。虽然他们的噪音和精力要比我们胜出一



筹。我不认为任何一个孩子会故意使坏，他们可能做坏事，但是在我看来，那是他们天性好奇的一部分——“我想知道如果我……会怎么样？”，这是一种实验心理——不管是否有意识，都是为了满足保护自己的需要。当然，有时他们还为了表现自己，让自己更引人注目。

随着年龄的增长，我们发现自己越来越受到“礼貌”的约束：针对个人的问题被认为是不适当的，提出长辈或大人们无法回答的问题也会让他们不高兴，没完没了的“为什么”会让大家感到自己是个“讨厌鬼”。教小孩的老师碰到孩子提没完没了的问题，一定会感到很头疼，他们害怕孩子们会占了上风。于是，在事情还没有发展到不可收拾的时候，他们就设法把它扑灭。

第八章 妙用模拟式学习

在本书的序言中，我曾有一些话自己说得太狂妄，现在回想起来，实在很感懊恼。但是，能够发愤的读者，想必能够谅解我的狂妄。因为，我自知我的知识是有限，而本书中已谈过学校教育的不足。NLP有一些重要的技巧，我尚未能一一找出来，用大理论来解释它，所以只能以一些人为它承担全部责任。同时，由于这些技巧尚未广泛地为人所了解，所以只能以一些例子，加以说明，以期为“后知”者，提供一些值得参考的资料，至于本书中讨论的一些



你有人生和事业的指导者吗？

当年轻的忒勒马科斯出发寻找自己的父亲尤利西斯时，他有智慧女神密涅瓦陪伴。密涅瓦变成了人，是他智慧的向导和忠实的朋友，还有智囊谋士门特为他指引道路。我们都可以找到自己的导师，从而得到这样的支持。

指导者最重要的好处在于，你可以把他们记在心里。在你需要的时候可以随时得到他们的帮助。曾经有一次，我被别人深深地伤害，心情非常难过。我为发生了这样的事情而对自己生气，我决定给伊恩·麦克特打电话，请他劝解我，但是我舍不得电话费，于是我在脑子里设想他会说什么。我想他会把头微微偏



向一侧，温和地微笑着，无可奈何地摇摇头说：“黛安娜，你的脑子是听谁使唤的？”这就是了！问题一下子就解决了。

作为良师益友，我总是有一匹马和一只狗。选择一匹什么样的马取决于我当时的需要——这些马都很高大、健壮、挺拔、温和、昂扬、慷慨——但是有时候我需要它们跑得飞快，富于耐力、勇敢、灵活。那只狗是三只长毛狗之一。这些狗从来没有烦恼，如果它们希望得到关注，就明确表示。它们总是非常愉快，似乎专门为了享受生活，从来没有真正长大。

当我需要勇气的时候，我有让·路易·冈兹，他是法国索缪尔军校全体骑兵学校的教官，他是那些身着黑色制服的气度优雅的教员的典范，他会和我并排骑马。我们住在法国的时候，如果我非常幸运，就会在锻炼身体时碰到他，他会跟我随便聊几句，隔着篱笆让我感到无穷的乐趣。有一天，让·路易问我有没有过从一截极其难看的篱笆上跳过去，掉进泥坑，然后两眼一抹黑就什么也不知道了的事情。我对他说没有，他说：“算了吧！”很显然这是个文字问题，于是我认真地解释道，我从来没有跳过篱笆是因为我不想这样做。他只说了句：“你会明白的！你会明白的！”当然，实际上情况并没有看起来那么可怕，虽然我们掉进地上的一个泥坑里，但是我们从篱笆的另



一边爬起来，外面是一截断墙，然后就走到阳光下面。实际上，这次经历让我高兴异常，从那以后我一个人的时候就喜欢跳来跳去，只为了好玩。而且从那以后，只要我不愿意做什么事情——仅仅因为觉得可能会不愉快，我都会想起他，想起他说的“你会明白的！你会明白的！”

我的书桌上有一张约翰·格兰德在圣克鲁斯的沙滩上弹克林巴琴的照片。约翰是我的救命稻草，我需要他帮助我摆脱麻烦，解答问题的时候，他总是浮现在我的脑海里。

我还有一张罗伯特·迪尔茨所绘的格雷高里·贝特森的画像，我并不认识他。他总是让我不要走神，提醒我需要考虑的问题。罗伯特在我左侧，他的头微微偏向一侧，微笑着等我回答刚刚向他提出的问题。托德·爱泼斯坦或者在我身后拍我的肩膀，我会感觉到他的力量、温暖和笑声；或者坐在一张高高的椅子上，默默微笑着，看起来像一只最善良的狼，等待着适当的时机抛出自己的炸弹或者语出惊人。托德对我来说也是一位非常及时的导师。朱迪斯·德洛泽也是，她一直就是那个样子，她始终很有个性。在我的桌上还有一张巨大红木的画片，那是朱迪斯寄给我的。红木是一棵高大的树，虽然树干又粗又硬，但是体现出生长过程中极大的灵活性，它保护自己，不断冒出新枝，长成



了世界上最高和最长寿的树。

我的一个客户担心自己要发疯：因为他对事情感到疑惑的时候，总是和自己过世的妻子说话。我很能理解他的心情，因为我经常想起已故的帕尔默，因为他的力量、智慧、笑声和对滑稽事物的敏锐。当我需要帮助时，我总是第一个想到他。

我的身边还有多明戈，他大声跟我说话，把我的身心提升到一种截然不同的状态。他的声音是我需要的一切，但是，如果我尽情放纵自己的想像，就会看到他骑着自己的阿达卢西亚，在清晨的阳光中大步走来，于是我闻到露珠的味道，完全沉浸到浑然忘我的境地。

任何小说或者实际生活中的人都可以充当你的导师，从莎士比亚到福尔摩斯。如果出现疑虑，那么打电话请教专家，你会对自己学到的东西大为惊讶：在吕克昂学府附近沿着郁郁葱葱的大道与亚里士多德一起散步、谈话；和努里耶夫或者芳玎共舞；和多明戈一起唱“珍珠渔翁”的二重唱；变成劳里尔或者哈代，看看自己卷入了多大的麻烦；和爱因斯坦乘着一道光旅行；和达芬奇一起绘画或者从事发明活动。通过意识的集中作用，一切都可以做到，你只需要静等它们的出现。

你可以对着自己发问：“某某以及某某在这种情况下会说什么，或者做什么？”然后设想他们的反



应，就像你进行第一项模仿试验时变成另一个人一样，然后找出答案。或者你也可以设想，通过一架虚构的话机给自己的导师打电话，向他（她）提问。你能够发明另外一些办法吗？说不定这些办法对你更为有效。

妙用比喻思维

当你头脑混乱，需要重新整理一团乱麻的思绪时，用比喻的方式来进行思考是非常有益的。比如，如果你分不清行为和个人之间的关系，可以这样试一试——我将自己比喻成猫和狗。如果我是一只狗，摇着尾巴走到人们跟前，当然，不是每个人都喜欢狗，狗有时也会变得非常可怕，如果一只身形庞大的狗在咖啡馆里冲人们摇着尾巴可能会引起一片混乱。意识到人们对狗的反应，使我对别人的反应更敏感；猫更喜欢独处，往往心满意足地把自己的尾巴圈在爪子周围静静地坐着，等别人主动来接近它们。所以，如果人们对我殷勤的摇尾示意没有反应，那不一定表示他们不喜欢我，但是当一只猫开始甩动尾巴时，情形就不同了。

另外一些时候，我将自己想像为一只小象，充满无穷的好奇心。我知道小象在办公室或者一般的聚会



上是非常罕见的，而且不管多小，象还是身形庞大、力气非凡的。如果小象把自己的鼻子入侵鳄鱼的地盘，结果可能会很不愉快，最终结果可能是失去一只非常珍贵的象牙。这个比喻让我想到，在涉足未知的领域之前，我一定要稳妥为主，保证自己的另外三只脚稳稳地站在岸上。

驾驶服务公司的詹姆斯·普理查德负责训练公司的汽车司机怎样避免交通事故。他请我从驾驶员的角度打个比方，这把我难倒了，我得动动脑子。我知道自己把道路看作一道水渠，那是我的路，上面都是流动的水。我是一条鱼吗？不，不行，因为我马上看到一条鲑鱼从上面游过来，这条丑陋的鱼可绝对不是我。最后我想像我只是水，顺流而动的水。詹姆斯很奇怪狮子、老虎和野牛在保护自己或别人的安全时多么勇敢机智。他的培训卓有成效，以至于保险公司为经他培训过的司机们提供保险折扣。

罗伯特·迪尔茨和托德·爱泼斯坦在他们的培训班发明了关于“鱼”的比喻，他们的根据是格雷高里·贝特森对海豚的研究。海豚只要完成一个规定动作，就会听到一声口哨，并得到一条鱼作为奖赏——这是一条“任务”鱼。之后，培训师一次又一次地额外扔给海豚一条鱼，而且不再吹哨——这是一条“关系”鱼。对海豚的训练纯粹是为了完成任务，如果没有



鱼，海豚将会罢工，并拒绝做任何事情。

于是，这个概念被发现了。罗伯特和托德有一个“鱼碗”，里面放着五颜六色的鱼的图片：金鱼、海星、天使鱼、箭鱼等。如果有人做了你喜欢做的事情，你把评语写在你所选择的鱼的图片上面送给他们。在培训过程中，我们当中40个人得到了3,000多条鱼，这意味着，每个学生平均为自己表现出色得到75次鼓励（以三种不同的方式：可以看到的鼓励、话语的鼓励和可以触摸的鼓励）。

打比方和讲故事，是在不冲击别人世界观的情况下，把你的意图传达给他们的有效方式。这种方式也可以委婉地提出建议，你不需要明确告诉对方你的目的。如果有人给我讲一个故事，我或者相信或者不相信。人们头脑里喜欢事实，大家认为郑重其事地听故事不太值得，于是就会走神，使无意识能够不受干扰地接受故事传达的信息。无意识在改变周围事物以适应自己方面具有无穷的潜力。

到处都可以找到比喻。比如，一杯茶可以看作从“欢迎你”到“请歇一歇脚，放松一下，我们聊一聊”的各种比喻。

我对自己的比喻是汉弗莱·阿普尔比。如果你看过《是，首相》、《是，部长》——在后一部影片中他是阿普尔比先生，你会意识到他从一位“重要的公



务员”摇身一变成了“参议员”和政府领袖。汉弗莱先生有许多我们不喜欢的行为和价值观，但是他没有打乱事情的秩序，这使得他到达现在的位置。汉弗莱先生让我按时从A到B，整理我的日历，让我完成文案工作，并和适当的人一起开会。有时候他和我的无意识一点关系都没有，现在意识和无意识的合作非常愉快——换句话说，它们不必告诉我正在干什么，因为这样可能只会干涉它们的行为。它们组成了一个如此优秀的工作组，我很高兴放心地让它们去处理每天的日常事务。

当我开始学习神经语言学的时候，打算去拜访一名本地的行家。我在出发时，左侧的太阳穴疼得厉害，当我询问是怎么回事时，汉弗莱说：“这个想法不好，你不应该去拜访他。”我答应我会考虑他的想法，于是疼痛消失了。我到达目的地，向这位从业者讲述了汉弗莱的担心。他做了一个把它彻底排除、驱散的手势，说：“他只是个无名小卒，一个秘书，让他去管理档案，他就不会多嘴多舌了。”我听了非常气愤！你不能这样对待一名资深的公务员，也不能这样对待一名参议员。我希望自己意识的所有部分都得到尊重、爱护和关注，因为我知道它们都是为了最好地保护我——难怪可怜的汉弗莱不愿意来。



选择对自己起作用的比喻。有的人讨厌我为保护自己而竖起来的电网的比喻，因为他们不喜欢有人触电的想法。但是，它对我很管用，因为我想不会有很多人希望我倒霉。如果是这样的话，一次小小的电击可以给予他们有益的警告，让他们下次伤害别人的时候不得不好好想一想。有的人喜欢防弹玻璃罩，但那样会让我患幽闭恐惧症，隔断我和其他人之间的直接接触。有的人喜欢缠绕的电线，我对此也不喜欢，因为这可能导致败血病。有的人喜欢西部片中飚飚作响的枪，但是我不喜欢始终处于警觉状态，一天二十四小时都得防范危险。此外还有灯光、色彩、部队的场地、瀑布、警犬等。在保护自己的时候有无穷无尽的比喻可供你选择，你一定会发现对自己最有效的一种。重要的是一定要保证你选择的东西符合你的比喻，而不是改变比喻以适应你的需要。这样你会发现它确实很管用。比如，如果我选择让自己在车水马龙的交通中是一条鱼，我总是担心不得不游到上游（我会有一种挫折感和失败感），费力地逆流而动（这是非常辛苦的工作），或者最后被冲到海里（这不是我想去的地方）。



恰当的比喻

我的一个朋友正在为一位客户进行治疗，这位客户几乎要使自己的同事发疯，他最近对全面质量管理产生了极大的热忱。“这是我的信仰！”他骄傲地宣布。“哦，”纳尔达温和地说，“是不是说你愿意为它付出生命？”这个问题一下子引发了这个比喻所包含的一切意味，他突然意识到自己选择的比喻不合适。现在他有了更加适当的比喻，现在公司也有了一个大家都喜欢的TQM（全面质量管理）。

当你选择了某种可以用来比喻的事物，先试验一下，看它是否适当，也许它完美无缺，也许在采用的过程中你还会有新的发现。你可以对它随意加以改动、可以更新、把它变大或变小、把它照亮等等。你也可以选择完全不同的东西，直到你在所有的资源当中找到自己所需要的。我的最后一个关于比喻的问题是：“你认为作为学习者，自己是什么？”你知道，我把自己比喻成是一只海獭，在玩耍的时候轻轻松松地学习，或者是一头好奇心永不满足的小象。如果你没有更多想法，可以查一查吉米·萨姆斯和大卫·卡尔森的作品来寻找灵感。如果你想选择一种生物，他



们的作品会给你大量的启示。

榜样的力量是无穷的

现在你有机会自己找出一群人的心理状态，他们的成功似乎来源于他们身上学习器官的某个特殊部分——约翰·哈维·琼斯通常被形容为一名视觉记忆者；托里斯·斯坦普对词语有神奇的能力；露辛达·格林奇对骑马很在行；亚当·帕米尔的天才在于味觉和嗅觉；大卫·爱德华兹可以心算很大的数目；科林·里夫结合了空手道的运动能力和管理咨询的思维能力；凯瑟琳·哈曼会追求运动和竞技直到成功，把审美和建筑维护结合在一起；朱迪斯·德洛泽把从舞蹈和人类学的世界得到的体验带入神经语言学的高度专业化的领域。

选择什么榜样呢？惟一的条件是每个人在各自的领域都达到顶峰。大卫和朱迪获得了学位，而其他人都没有获得任何学位资格证书。托里斯把自己描述成两代工人阶级的继承者，科林仍然认为自己是个十五岁的机械师。

这个练习的目的是帮助你发现，我们作为旁观者，怎样看待成功？至于他们是谁，他们的领域是什么，这些问题并不重要，因为你在寻找他们成功的共



同点，而不是细节。他们如何看待自己想做的事情？他们对自己、对生活有哪些信仰？他们在这个世界上做了什么？他们说的某些内容在你看来也许完全不值一提。但重要的是想一想，如果你自己说了这些话，会出现什么变化？我给一个朋友讲有关科林的俄罗斯娃娃的事情，他说，他从来没听过这样的荒唐事——这个人一定是个彻头彻尾的傻瓜。这个朋友陷入自己对世界的看法中无法自拔，他根本无法想像别人和他不一样。他的方式是把所有其他人跟他自己作比，找出他们的不足，而不是把他自己跟别人相比——然后学到一些东西。我很想知道你把自己跟这些榜样相比后，通过你的所见、所闻、所思、所感能够得到什么启示？

你的榜样们对时间的看法如何？他们的着眼点是在过去、现在，还是将来？

他们对别人的看法如何？学习是“任务”吗？他们对错误怎么看？他们主宰自己的命运，还是靠别人来主宰自己的命运？

我的榜样们有什么样的共同点？你一旦发现他们的模式以后，再加以效仿，那一定会非常有趣——还可以效仿那些碰到学习障碍的人，这样就可以发现善于学习者和不太善于学习者有什么差别。你所需做的只是向他们提出同一个问题，就是我在所有不同的逻



辑层次中提过的问题，尤其要注意他们对自己能力的看法。

乐在学习的大卫·爱德华兹

大卫是一名退休的劳埃德公司保险商，在整个世界把衬衫都当掉的时候他大大地赚了一笔钱——仅仅因为他是一个精通算术而又诚实的人。

他何时何地学习

在早晨，我的状态非常好，即使我晚上玩了桥牌。我喜欢在自己感觉好的时候学习。所有爱好学习的人都懂得：智慧的珠宝藏在一个人的脑子里。

他何时何地不学习

如果我不能理解，我就不会刻意去学。如果我觉得无聊，也会把它丢开。随着一个人上了年纪，掉头走开的另一个理由就是你听不清楚。一个人听力下降后，再没有比只听到别人谈话的只言片语更让人恼火的。

他学习什么

我认为上了年纪已经学不到很多东西了。我想一



个人脑子最活跃的年龄是在二十一岁，然后你的脑子开始走下坡路，但是你的经验会越来越多，直到到了我这个年纪，一切都是靠经验，没有脑子。

如果你感兴趣，学起来会毫不费力，如果你不感兴趣，我想你根本不必学习。我只学习自己感兴趣的东西。我读很多书：一个人总是能从书里学到很多东西。

他不学什么

让我觉得乏味无聊的所有东西我都不学。我不知道这是不是过于随心所欲，但是上了年纪以后一切复杂的东西都不可能掌握了。

问题：我们对自己要学什么是不是越来越挑剔？

噢，是的。我们不必学习很多东西。谁会愿意学习官样文章、繁文缛节和类似的东西呢？我经常疑惑有多少人明白这一点，或者他们是不是一群刚刚会说一些行话的假学究？他们的话根本没有意义：我查了字典还是搞不清楚他们在说什么。我有一条理论，大部分事情都可以用简单的语言说明，如果脱离了简单的语言，作者本人不是试图掩盖自己的无知，就是想把你搞糊涂。

大卫是一名老资格的学者，他记得几乎所有英语



单词的词根，所以如果能有人欺骗他，那这个人肯定也能欺骗所有人。

我天性好奇。在某种程度上我发现数学非常简单。上学时我的高等数学得过98分——我懂得数学，所以问题只是把答案写下来。以后还有更加高深的数学领域——几乎达到接近哲学的高度——但对于这类数学，我一窍不通，一点也不明白。

问题：你怎么知道自己掌握了某些知识呢？

我知道什么时候自己不懂，因为脑子里一片空白。要掌握某些知识，你必须吸收它，要明白它的意义。如果你不懂，那你什么也没有吸收——除非你是一只鸚鵡。你所学习的东西就像是一团迷雾，从窗户里消散了——它什么也不是。如果我懂了，一切就会秩序井然，处于它们应该呆着的位置。

我有一个理论，我想可能不完全对，那就是，你不应该让无聊的知识把自己的脑瓜填满，它会占据更加宝贵的知识应该占据的地方。也许——你觉得——这是一个借口，这样就可以不学自己讨厌的知识了。

我的求学生涯非常顺利：一切都轻而易举，我感到非常无聊。有一次我从学校给家里写信，说自己厌烦了上学，结果被我母亲狠狠地骂了一顿——我母亲



是个非常有见识的女人。她说，“厌烦是一种头脑的习惯，要想不厌烦完全取决于你自己。”

我在军队的生涯默默无闻，毫无建树。可笑的是，我总是无法忘记自己的失败，但从来不记得自己的成功。我总是记得别人可能从来没有注意到的、微不足道的失败，那时的我是多么的愚蠢。

他怎样学习

阅读。对自己说：“这么做是对的——真奇怪我以前为什么没想到？”并且记住这种方法。不要刻意去记什么东西——只是去做就够了。回到第一个原则：开朗谦虚，敏锐，对自己诚实，提出适当的问题，根据事实来下决心——总是听到自己心里说，你可能错了。

怎样才能做到开朗谦虚？不断地提问：只有愚蠢的人才会非常自负，封闭自己的头脑。这只是一个猜测和判断输赢的问题。30多年来一直有什么东西直盯着我的脸，我总是怀着深深的疑虑，很大程度上，是因为我从来没有把你们不懂的这个行业看作保险商。作为保险商的一部分工作是听人们讲故事，并且经常改变你的看法。

怎样才能做到敏锐？我的触须很灵敏，就像猫的胡子一样。通过音调、身体语言（他们是这样称呼



的) 的感觉, 揣摩到别人的感受。

他在描述上面的内容时, 我有一个强烈的印象, 那就是他调动自己的全部感觉来吸收周围环境传达出来的信息。

很多事情跳到我的意识里来(指着眼睛), 我并没有招呼它们(右手上扬)。我可以想像黑斯廷斯、滑铁卢和其他战役。我可以想到自己在那里, 参加战斗。非常有意思, 我听不见任何声音。气味是最能激发我的。把我的眼睛蒙上, 我可以闻到战场上的硝烟, 毫无问题……在我的头脑当中, 气味就是一切——比一切都重要。

有些人见到陌生人, 三言两语就给对方下了结论——毫无疑问太武断! 人要比我们想像得更复杂, 复杂得多。

他怎么知道应该提出什么问题

回到第一个原则, 想一想。脑子要先经过一些考虑, 然后一切就顺理成章。

我问了他两个有关保险的问题。他先想了想, 然后体会自己的感受。他肯定了其中一个, 因为他觉得这个问题完整, 而另一个问题他认为是不对的。

他怎样不学习

你以前的经验告诉你这毫无意义, 于是就把它放



弄好了。

为什么？他的信仰和价值观

首先，生命中最重要的是诚实。对自己诚实——承认自己也许错了。如果一个人总是兴致勃勃，就会不经意地阅读、倾听、思考很多事情。这只是一个保持兴趣的问题——我从不学习自己不感兴趣的东西。

什么让他厌烦？

他讨厌哲学，所以压根儿不再想它。

喜欢挑战的凯瑟琳·哈曼

凯瑟琳在建筑维护机构工作，她是我见过的最有趣的人之一。她喜欢挑战，曾经解开过《小小追求》的所有答案，只是为了好玩。她33岁的时候死于一场车祸，撞了头部，所以，我们只知道她是在洗澡的时候得出了《小小追求》的所有答案，但是却永远无法知道她是怎么解开那些问题的。

当我问她最擅长什么，她说：“发掘事物的真相，发现它们的特点”。她争强好胜，往往做一件事情就是为了获胜：国际象棋、射击、高尔夫等等莫不如此——一旦她做到最好，她也许会很快感到厌倦而



放弃了。高尔夫后来成了她最热心的活动。

关于获胜

获胜的惟一方式是练习，刻苦练习。你不会每次都赢，但是你做游戏是为了获胜。你不会每次都赢是因为，你总会发现有人比你做得好。你在玩任何游戏的时候都想获胜，否则玩游戏还有什么意义呢？你要赢得正大光明，千万不要作弊。你要凭自己的才能获胜——因为你当时超过了其他所有人。对不感兴趣的事我永远都赢不了。如果你觉得单凭自己就可以，那么你错了。失败只是对你而言的失败，我从来不对任何人掉以轻心。获胜并不是最终目的，也不是一切。获胜只是得到某种程度的知识。一切知识都是好的，获胜使你心情愉快。有潜力比充分发挥潜力的感觉好得多，也更有意思。一旦你已经彻底掌握了一门技艺，你还能干什么呢？

她何时何地学习

生命就是学习。它取决于你和什么人在一起。如果你和其他人没有联系，学到的东西不会很多。你对自己有把握的时候学习效果最好。



她何时何地不学

我觉得厌烦的时候。

她学什么

任何有趣或者有用的东西。你可以通过观察别人吸收他们的长处和知识，尤其在运动方面。

她不学什么

我不想学的东西或者不感兴趣的东西，没有必要、不重要、浪费时间的东西，我可以用这些时间来
做更有趣的事。

她怎样学习

我总是置身于知道自己做事目的的人中间：你总是向别人学习，否则什么也学不到——如果你和人们没有联系，你学不到多少东西。要开朗谦虚，要客观地听别人说话。要大量阅读——这是另一种观点，要查阅，从错误中学习的最好办法是犯错误。

要观察。你学会说话是通过听人说话和观察。观察，然后模仿别人的做法。一旦你模仿别人做了什么，你觉得这是你想做的，那么它就会以图像的形式储存在你的脑海里。我可以像法尔多一样打高尔夫。



看起来很潇洒，感觉很不错。

怎样观察

一定要分析你看到的一切。你每天看到的世界都不一样——它取决于你的心态。如果我思想集中，处于学习状态，记忆力就很强。创造一幅场景，想像自己正在其中。对高尔夫而言，我的脑海里它有它的图像。

她脑海里的图像处于不同的地点，质量也不一样，这取决于她所考虑的高尔夫球手的能力和身材。

她怎样从错误中学习

我后退一步，看自己哪里出了错。我站到一边认真考虑。对高尔夫球手来说，你越担心出错，就会变得越僵硬，打中的可能性就越小。

她学习的时候心里在想什么

我非常着迷。我觉得激动：我的肚子和胸脯上，有蝴蝶在飞来飞去。生命的整个感觉都不一样了：眼前一片阳光灿烂。

她怎样倾听

你必须对他们正在谈论的话题感兴趣。我或者清



醒或者入睡，有的时候我的思绪飘到其他地方，那我什么也听不到。

她怎样记忆

在我的脑海里回想当时的情景（看她的左上方），构成图像。纸币的味道一想起来非常清晰，这是一种不同的感觉，你不一定真的闻到，但是你感觉到了，这种感觉就保留下来。

怎样保持开朗谦虚

听取别人的看法。一切又回到自信。除非你有自己的观点，否则你不会自信，也不能保持谦虚和开朗。如果你想到自己的观点，那么你只有自己的观点。如果你知道自己的观点，你就可以把别人的观点和自己的观点结合起来，把自己放在他们的立场上，体会他们的感受。

她怎样不学习

无聊！丢开！我看见暗淡无光的画面（黑白两色，稍向左偏）。就像被关在笼子里——像掉进了陷阱一样，我觉得自己无法摆脱。没有声音。我的脑子感到昏昏沉沉（左手从肩膀上向下移动）。我实在感到乏味的时候，就去睡觉，希望等自己醒来，可以变得有点



热情。它来自我的身体：我突然一下子感觉很累，全身发冷——我再也学不了任何东西了。

为什么她不学习

我对无聊的东西忍受程度很低，注意力也不能长时间集中。

即兴发挥的亚当·帕尔默

朋友们拒绝和我在疗养胜地桑普奈一起进餐：他们都在节食，而我到那里就是为了品尝美味的。亚当28岁，从1989年开始他就是桑普奈的大厨。他很清楚自己怎样一步一步地烹饪，从他的语言可以看出，他调动了所有的感觉器官来记录和查找信息。

他什么时候学习

我上午的状态很糟糕——到下午大概五点钟的时候好起来。

他什么时候不学习

如果我承受来自外部的压力时就什么也学不会。我必须全心全意地投入一件事情。

厨房的日常经营包括指挥和组织人员。如果你态



度积极，没有压力，你知道自己会创造什么。如果你用心，那一天会很愉快。但是，如果突然冒出一件意外的事情，我心里就开始想：我必须把一切都安排好，一切就绪（也许这是你在大学里学到的最重要的东西，那就是一切就绪）——为下一道菜做好准备。如果我发现到了一定时间，所有的东西还没有秩序井然地放好，我可能会开始担心“我们今天晚上要搞砸了”。你的工作始终都在特定的时间范围之内：如果前面的一道还没有完成，你不能开始后面一道。这是一个巨大的链环，你一眼看过去，你看得越远，感觉越黑暗，你心里想：“今天完了！”当然，这也取决于其他人的情绪，因为我们是一个团队。

将来？在第一线。但是只限于我掌勺的日子。我上午可能会翻一翻明天的菜谱，然后就把它抛在脑后（摸后脑勺）。为了表现出最佳状态，我要一门心思放在当天。

过去？我也许会想起一些自己需要改进的地方。回到几个星期前，但是那以后的记忆非常模糊，因为我们一直在向前。我们都做过自己后悔的事情，我们忘不掉那些事情。现在想一想我们会轻声笑起来。那可能是我现在还记得的惟一的事情。很不错！这是最好的学习办法。



他在什么地方学习

我在家里的学习是即兴发挥——你会创造出一些非常精彩的东西。我想炖一盘欧洲萝卜，我打开橱柜，一罐英国芥末掉了出来，我想，欧洲萝卜和英国芥末配一道菜也许很不错。“我们要把芥末加糖和萝卜一起炖”——结果味道好极了！我的材料都是偶然想到的。这是学习的一个极好办法。把它引入我的工作，15个人都说味道好极了——那真是太好了！

我在工作中收获最大，因为我感到得心应手。工作时，你把各种调味品摆出来都没有关系。你烹饪不是因为饿了，如果你烹饪只是为了创造，即使做不好也没有关系。我怀念从别的厨师身上学到的东西。我觉得厨房里的大部分菜肴都是我做的，虽然这个厨房很开放——每个人都参与进来，这样对大家有好处。我还从营养学家那里学到了自己以前从来不懂的东西。

当我想到自己已经懂得了能学到的所有知识，就开始渐渐地失去兴趣了。这里真正重要的不是菜肴，是它的设施。别人教导我说，厨房是一个宾馆纪律最谨严的地方。我在这里比过去要放松得多。马克（我刚到这儿时的大厨）教导我，生活中许多事情比工作更重要。对此我非常感谢他。现在我们每周让工作人



员休息两天,在这一行这是从来没有过的。我想这非常重要,如果人们工作得太辛苦……一天结束的时候精疲力竭,而星期一早上他们还要来这里,他们会受不了。

我的团队比我刚来的时候更敬业了。他们觉得自己是在一个体面的环境里热忱工作,烹制他们认为很精美的食物,但是我想他们更愿意看,而不是把它吃掉。人们觉得一定很好吃,因为看起来很香。

人们来采访,他们说这些食物看起来非常精美。我对他们说吃起来同样可口。他们填菜单的时候,甚至不先看一看是哪些味道的组合,他们看颜色的组合,这一点很重要,但是你要注意它们的味道是一致的。我想那些精美的食谱和烹饪杂志创造了精美的菜肴。

我并不是生来就有那么多艺术细胞——我的艺术性是我创造的。怎么创造的?一切都是经验——只是一种平衡。单数的点缀比双数看起来漂亮。在自然界,生命都是对称生长的——所以我们有一些雪维菜。如果看起来生动,看起来新鲜,你就会有食欲。

他在什么地方不学习

如果我觉得没有必要。我对上学没有兴趣。我只想出去做想做的事情。我无法想像自己整天都在动脑筋。比如,对我来说,写书是一个噩梦。



他学习什么

怎样和人打交道：我以前害怕接待客人和给其他厨师做示范。现在我喜欢这些工作。当我遇到有趣的人，我就会有点兴奋。现在如果我觉得无聊，我知道该怎么处理。这只是自信的问题，我的示范非常随意。如果我不能回答他们的问题，就实话实说。我并不是无所不知。

他怎样学习

对已经被接受的事实表示质疑；把知识运用于我的实际情况。很多时候我的脑海里可能会浮现出某种画面。

他怎样不学习

我觉得无聊的时候，我的脑子就开始捣乱：“我们以前来过这里，我们以前做过这些。”我听到一个声音，然后什么都听不到了。当你索然无味时，你什么也看不见，脑子似乎一片空白，你要做的不会产生精彩的结果，你看不到将来。

我告诉他，他明天要上一堂关于会计的培训课。

你一提这件事，我马上就开始想自己明天要在厨房里干什么，因为我对会计不感兴趣。我脑子里的什么东西说道：“对，这会非常有用，如果我决定自己



开店，这可是非常有用的”。我脑子里的另一个东西说：“但是会计跟我一点关系都没有。”在培训课上，我的注意力只能保持大约十分钟，然后就会走神。我要努力：我要全心全意地做自己眼前的所有事情。我喜欢让一切正常运作，而且，如果不能运作的好的话，那就是我失败了。

他为什么学习

我想这份工作是很独特的，即使你是世界上最好的厨师，也不一定是桑普奈最好的。我想和客人关系融洽很重要，在任何地方都是这样的，只要你想成功。有人想要一块煮得很烂的排骨，那也是他想要的。而我随时可以给他。

当你为人父母，是什么一下子让你成了权威呢？这是我一直搞不懂的问题。情况发生了改变：孩子们处于一种与我不同的环境，他们可能更有资格回答一些我不能回答的问题。我可以告诉他们，为什么我认为他们不应该做一件事情，但是他们要表达自己观点，他们知道自己为什么是对的。

我为什么学习？随着一个人年龄的增长，你会喜欢学习更多知识，因为你没有压力。我不认为对一件事情你可以学到无所不知的地步。我喜爱食物是过去5年里慢慢培养起来的，我一直是个美食家，吃得很



多，但是我想一个人的成长在于提高他的理解和欣赏能力。我喜欢自己从事的职业，我不会为了任何东西拿它做交换，但是我想我也有时间做其他事情，比如读更多的书。我尽量合理安排自己的生活，因为我不想感到自己有所失落。

他怎样知道应该提出哪些适当的问题

我一直都在脑子里思考这些问题。我尝试走不同的道路，如果最后都汇合到一条道上，我就知道这是我该问的问题。我利用自己已知的有关这个问题的一切知识，沿着这些道路推进，如果它们到达同一个地方，或者几乎到达同一个地方，我就知道这是我该问的问题。

亚当上学的时候得出这个办法，当时受到了大家的嘲笑。他也嘲笑其他孩子，因为他们提出的问题没有经过自己的思考。

我喜欢人们问问题，我喜欢告诉他们我知道的：我喜欢传播知识。

他为什么不学习

或者因为我不感兴趣，或者因为自己已经懂得足够多——我很少觉得自己已经懂得足够多。我讨厌读小说。我佩服作者丰富的想像力，但是它不能刺激我。我更喜欢读自传，那是真实的——我可以跟自己



进行对照。

他希望自己是谁？

生活中，我正在成为自己希望成为的人。我正在成为自己心目中的人。再回到自信的问题上。你有足够的信心帮助自己渡过一切难关。你可以发表自己的看法，坚持自己的立场。我正在成为自己喜欢的那种人，大部分时候都是如此。如果工作占据了我生活的大部分时间，一定会有一个声音说道：“停一停！”我要一直喜欢自己所从事的职业。这份工作非常了不起，这是我的工作，我喜欢它！我希望一直热爱它。我不知道将来会怎么样——也许另外一些事情会让我十几年里一事无成。

他与别人的关系？

我的工作对自觉性要求很强。我知道我总是可以做更多工作。如果我愿意多干，就必须自己主动去做。如果不是因为我不停地督促别人，别人不停地督促我，我们的工作不可能干得像现在这样出色。我投入越多，想得越多：“我在这里就是要做可口的饭菜，来这里的惟一目的就是在这个。”要不是我，要不是桑普奈，每个到这儿来的人都会像机器人一样，我们就会像一家大工厂的食堂。



爱好新知的露辛达·格林

应该怎样介绍她呢？对此我们意见不一。我认为她是英国最好的女骑手。露辛达马上列出一长串她对自己感到不满意的地方。我一直认为她是宇宙的一个孩子——当我们骑在马背上在河边散步，看河鼠自由生活的时候，她会用自己发丝间的风、眼里的星星告诉我关于骑马的事。她与人沟通的能力非常出色，正是她与马沟通的能力使她在三天的赛事当中成了最杰出的骑手（花式骑术、越野和跨栏）：她骑着六匹马赢得了马术比赛，得过世界冠军，两次得过欧洲冠军，还出版过几本书。

她什么时候学习

我想，如果你没有塞着耳朵，大多数时候都在吸收新知识。你可以从每个人身上学到东西。

她什么时候不学习

当你闭上眼睛，塞着耳朵，忙于考虑自己想的对不对时，你没有意识到还有另一种看法，或者还有另一个方面。

露辛达 15 岁时离开学校，没有学位。



我觉得自己停滞了：既不能前进也不能后退。整个系统对我只产生了一种效果：彻底的关闭。我母亲带我离开那里。从那以后，我开始展翅飞翔。我到了一个必须展翅飞翔的年龄，我仅仅是无法不让自己飞起来(抱着自己)。13岁、14岁、15岁是创造的年龄，也是大部分人不能自由发展的年龄，因为学校的系统阻碍了它。那是非常奇特的感觉。我从来没有像当时那样，受到自己无法控制的某种东西的驱使。我非常孤独：那是一个你无法得到的世界。而我一离开学校，就有了自己的世界。

她在什么地方学习

你随时随地可以学习任何东西。

她在什么地方不学习

如果我在做特别琐碎的事，我不会学习，因为我一次只能想一件事情。

她学习什么

一般的知识是许多知识的一小部分。我还有那么多没有掌握，我要继续学习。

我发现很难理解别人告诉我的某条数学原理，或者某个系统的原理：任何一种行业结构等。他们不停



地说，而我随时就忘记了。我讨厌不知道事物的作用原理。如果我能理解，我会更自信，因为我想知道除了骑马之外的其他事情。必要的话，我努力学习自己不感兴趣的知识——比如洗衣机的工作原理等。对我没有兴趣的东西，我管不住自己——我根本不用心。

我希望了解事物的原理，如果有人用图例来向我说明企业制度的作用机制，会让我觉得容易一些。阅读文字就不太容易。如果他们把我放进这个系统，这样我可以亲身体验它的过程，那一定非常美妙。

如果有人和我谈论赛马，我的脑海里马上就会浮现出一幅画面：我会看得清清楚楚。我在马背上做的所有事情，都是曾经在我的脑海里出现过的。我的脑子里像放电影一样，我本能地预先热身，这样如果出了错，它知道应该怎么办。我看着自己在电影里的活动，我实际上并没有感觉到正在发生的事情——我不必有所感觉。我在马背上，看着自己的活动。

她怎样学习

我努力把新知识和自己已经记住的内容联系起来，挂在一个钩子上，这样就会把它记住。

怎样提出适当的问题

走上赛马场，想一想所有可能出错的地方：不一



定是一个、两个、三个。还有数字——可能出错的数字，还有能看见的错误。我喜欢有条有理，坐下来整理东西。我喜欢把东西整整齐齐地放在适当的地方：砖（和房子的颜色一样）——条理；一切准备就绪。怎样协调？如果你缺了整整一大块，怎样把它协调起来？但是我也许不能确定——我可能会想，都是因为我太笨，才把一切搞乱了。

她怎样不学习

如果是我不懂的东西，我就丢开。我无法把握事物的线索。如果你丢了线索，就无法继续下去，那样一切就变了，你再也看不清楚了——你的脑海里没有任何图像，只是一片空白。数字一下子就会使我失去镇定，因为我知道自己不会懂。图像不再出现，我什么也不知道。

她为什么学习

最基本的原因是我感兴趣。我对草怎样生长感兴趣——它为什么要长出来？我想，世间万物是非常神奇的，你害怕失去这一切，因为你认为它们是理所当然的。那么停下来想一想会觉得非常有趣。



她为什么不学习

这是个保留记忆的问题，而且，我非常忙，无法不集中精力做自己正在做的事情，没有时间考虑接下来自己会干什么，或者我怎样起床做另外一些事情——所以你没有时间学习。

如何认识自己

我童年的想像并不是漫游奇境的爱丽斯和神奇的温尼，因为他们不够现实，他们没有任何意义，他们不是真的。只要不离谱，想入非非完全没有坏处，因为一切事物似乎都被罩上了一层光环，但什么是真什么是假很重要，毕竟你在生活中要接触现实的事物。什么是真的？我要读一些和自己有关的故事，有一个故事我非常喜欢：一个小男孩的妈妈不相信他说的话，他说自己在家里发现了一条龙，直到有一天，这条小龙变得又长又大，把他们的房子驮在背上。于是他的妈妈相信龙是真的，它才变回原来的大小（一只猫那样大）。这个故事说明的道理是：“不要武断地否定你不理解或不相信的事物。”

别人对你的影响

我总觉得自己一直受到命运之神的眷顾，否则不



会一帆风顺，接二连三地取得成功——这么与众不同，连我自己也搞不明白自己怎么会成功地做了这么多事。于是，我就下了个结论，这一切一定得到了别人的暗中支持，这么多事情发生在我身上，而我根本不值得，这其中一定有某种我不知道的原因，许多人比我辛苦得多，却总是不走运。所以，我非常好奇地想知道，到底是什么在支持我？

问题：你为什么觉得自己不配取得成功？

因为成功降临到我头上，而不是我争取来的。我想尝试失败。获得金牌和其他荣誉当然很了不起，但是第二天我就把它忘记了——已经结束了。获胜只是当天的事，确实是这样。除了获胜，生活中还有更加丰富的内容。那些事和英国国旗在领奖台上升起根本没有关系！但是，这是非常个人化的体验。

我不想担任越野教练度过余生，但是我必须自己养活自己。如果我找到下一件该做的事情，谋生不成问题。我一定具有某种与人沟通的天分，会让别人信任我——对此我感谢上帝赐与我的这种天分。这是我现在正在运用的才能，我想这是真正帮助别人的开始。



问题：你是怎样学会这些沟通技能的？

这是天生的。我一直都是这样。但是，一个人的成功只能靠其中的百分之几——我不会说，自己有能力改变别人的想法。我认为每个人都具备某种天赋，有的人利用了这些天赋，而另外一些人则让它们淹没了。如果我不知道怎样和人交流——这是我最大的失败，不是吗？

问题：你是怎么做的？

开始时，你要一直考虑对方的感受。你把自己放在他们的处境，想一想“如果是我，会是什么心情？”这可能是最重要的一点。

让他们超脱自己的境遇，给他们信心，让他们感到放松自如；让他们说话——让他们随便说些什么，只要能一直说下去；不时提出一些委婉的建议，让他们能加以考虑，继续坚持下去，不断思考。教学也是一种对话。

有人喜欢你看着他，有人不喜欢。如果我想知道一个人在想什么，我喜欢看着他。我和采访者谈话时，我从来不看他们，我只想接下来自己要说什么。你的眼神没有告诉我，却传达了另外的信息。还是那幅图画：我想找出答案，在告诉你之前看见它——对



方的脸会使这个画面消失。我喜欢目光交流，但是现在，我不会分析你的心情——我正试着分析自己。

这是一条重要内容：与别人的目光对视的时候，视觉记忆不起作用——他们看不到自己心里的画面，他们感到迷惑。

你从别人脸上掌握很多信息，这就是我讨厌教戴墨镜的人骑马的原因——我看不见他们在想什么。

从本质而言，我非常喜欢和人交往——这可能是个良好的开端。每次我跟什么人坐下来，心态都很积极。如果你在这个期间剑拔弩张，是很不应该的。每个人都有可以教给你的东西。聆听所有人的声音。不要想当然地认为你什么都懂了。

要说我最大的特长恐怕是和马沟通的能力，这一点反过来激发了马的信心，它会发挥全部潜力，表现得尤其出色。我似乎能使它们的某种不可估量的能力保持平衡，这一点也让马充满信心。我可以理解一匹马的感受，它什么时候状态最好，什么时候不行，这是一种感觉。我使一匹马处于最佳的平衡状态，这一点加强了沟通给它带来的信心。我把自己放在它的脑子里。我会走过马场，用马的眼光来审视四周，它在想什么？它会在这个地方拐弯，它不会看到某种东西……



信心和平衡是字典里最重要的两个词

如果一切都非常和谐，那么就好像一道阳光照射在我们身上，或者闪光灯亮了起来。

生活是一场规模宏大的信心游戏：信心和平衡是字典里最重要的两个词，在我看来，产生友谊的理由就是你给别人信心。我想这是我们能为别人做到的一点，这样他们就可以飞起来。但是，当今社会有许多伟大的天才之所以伟大，是因为他们受到一种自卑感的驱使——那么你想给别人多少自信呢？自信会不会削弱一个人的才华？

自我反省的科林·里夫

科林是一名国际知名的管理咨询顾问，他还在世界各地教授空手道，并借助神经语言学来强化学习过程。

在他年轻的时候，曾对显而易见、但人们视若无睹的道理有过精辟的见解，和我所说的每个人都是独一无二的个体相比，他的观点更进一步。他认为，如果他是独一无二的，那么他一定是完美的，没有任何缺陷的。

他在何时何地学习

我始终都在学习。比如，我可能只看到书里的一句话，就把书合上，再也读不下去了，因为我从这一句话当中懂得了很多：好像我以前明白的那些知识因为这条新内容而被重新排列整理。于是，我长时间地陷入迷离恍惚当中，新的内容就会出现。我把这些知识带到将来，看看现在我是否知道它们是什么，我想着它的时候脑子里浮现出一幅画面，我用自己的心情和感受检验这幅图画。如果感觉不好，我就把它换掉直到感觉变好为止。

有些东西不知道从什么地方冒出来。我解释某些



现象，把它画在黑板上，我对自己说：“这是从哪儿来的？”它们往往是我听过或见过的最贴切的解释。我不知道自己在黑板上写的是什麼，我只是一直在写。

我从别人的反馈、暗示和行为方式中学到东西。当我进展顺利的时候，会听到自己行云流水一般的声音。我对自己说：“你干得很不错。”我听不到任何消极的心理对话：我知道事情进展不如当初预期的那样，因为我听不见和自己的对话。而且，我总是回头检查自己已经做过的工作。

我的工作和空手道不是分开的。我想空手道会改变未来的管理咨询业。我15岁离开学校，人们问我怎么开办了自己的公司？怎么为英国为数众多的国际企业担任管理咨询顾问？我想可以用空手道来比喻我所有的学习活动：这是生命的比喻。我用空手道学会了教室里没有学会的知识。我的长处在于，我能把这种学习转化成概念和学术问题，传达给那些主要属于活动型记忆的人。

我从事空手道很长时间以后，不管自己走到哪里，总是充满信心。虽然我从来没有学习过有关管理的任何科目，但是我知道这不成问题。我用了27年的时间在这位日本老师门下学习，他的智慧是非常高超的：他不停地把谈话推向学科领域，所以我必须迫使自己摆脱身体方面的制约，一同进入学科领域。我还



有其他一些朋友，从空手道的角度来讲，他们的水平和我差不多，但是空手道在他们生活的其他方面没有发生任何影响。我们第五级的评分标准（这是我写的）是：“必须在他的一切言行中得以体现，要具备概括和传递一切信息的能力。”

我现在制作了比以前更多的图片。只要有一点模棱两可的内容，我马上就会察觉它蕴涵的巨大意义，因为我看到的是宏观情况。这一丝线索表露出来（左手压低，手指交叉，在自己面前描绘一幅较大的画面），我可以洞悉它将会对整体情形构成哪些影响。我和英国工业界的一些厂长们一起工作时，我觉得他们似乎得到了和我一样的线索，但是他们看不到这个问题应该放在拼图板的什么位置。

当我问他：什么时候不学习？科林说他不能回答这样一个奇怪的问题。

他学习什么

那些引导着我、使我人生丰富的具体知识。为什么我应该懂得某些知识？这是有背景和环境的。我想学习一些能够为这个世界增添价值的东西——听起来多么自命不凡！



他不学什么

得不到结果的任何东西。我想成为世界上最伟大的管理咨询专家。实际上我的抱负还不止这个——我想变得睿智，我想拥有智慧——不管智慧的涵义是什么（这听起来又有些自命不凡）。

他怎样学习

我先做一件事情，然后再进行反省。我考虑可能引起的反应和一切后果。这是我相信自己已经懂得的方式——切实可行的方式：去做些什么，看看会有什么结果。不过现在，这一点和领悟性的阅读、聆听和概念分析完全平衡。我在活动记忆模式下学习时，它就在一刻、一瞬间、一刹那出现，它的力量每次并不均衡，因为我当时没有总结。

科林认为，如果他的神经系统受到适当的刺激，他不可能学不会。为了做好心理准备，他站起来踩着脚后跟跳了几跳，现在一切准备就绪了。

他在什么情况下不学习

我对他说，他实在应该学一学怎么计算纳税金额。

糟糕的心理画面！我听不见你的话。我知道你在



讲话。我努力听你说的每个字，但是我什么都听不见——我听见自己说：“我不感兴趣！”这就像一个俄罗斯娃娃，你的娃娃肚子里还有一个娃娃：这个真实的世界上有我，而你在我外面的世界，你想进来——用纳税金额来恐吓我——我不会放你进来的。我在里面，不会受到你的攻击。一只耳朵进一只耳朵出，是恰到好处的正确解释。我只是不让你的话深深地侵入我的内心。

我的生活越舒适，需要我的人就越多。每次我希望放弃工作时，他们都希望我继续干下去。这真是进退两难。人们不成功的原因是他们没有意识到这个两难的问题：如果你想给别人一拳，要尽量轻轻地打。人们不懂这个悖论——他们一辈子都努力学习重重地出击，结果一次也不会成功。如果你想让孩子们亲近你，那就让他们离开。如果你想使你的经理永远掌握在自己的控制之中，那就放手让他们负责。一旦你懂得这条悖论，财富和成功就真成了囊中取物。

在英国工业界，这是一个很难令人接受的问题。他们用产出和赚了多少利润来衡量每一天，这是他们热切关注的问题。数字是人造出来的，数字不会造就人。而我着眼于问题的关键，那就是人。你去参加这些管理咨询会，他们给你看结果，他们不谈论造成这些结果的人，这些结果不会造就任何人。只要改变人



的状态，结果就会不同，但如果只是改变这些数字，人还是不会变。

他为什么学习

我想把自己的事做得更好，我还想为世界增添价值，其次的使命是改变英国工业界的现状，使之成为效率最高、最奋发向上的行业。此外，更重要的是，我希望给自己周围的人的生活增添价值。

我有三个良师益友：狮子、猫头鹰和橡树——它们象征勇气、智慧和扎实的根基、稳定和增长。我有时用这些标准来评价我的决定。狮子会干什么？猫头鹰会干什么？橡树会干什么？但是在此之上还有一个，就是彼得·潘。为了逗乐。我认为笑着学习是非常重要的，实际上，我认为不这样学不会有任何结果。

我见过有人逼上前，想袭击科林，但是在靠近他之前自己已经倒在地上。

我处于这种状态的时候，会不碰他就把他打倒，我和屋子里的每个人保持接触，我清楚地知道自己正和那个想袭击我的家伙保持接触——从一种非常美妙的意义来说。我觉得自己跟地面的接触尤其奇特：我认为你举不动我——而同样奇特的是，我想到哪儿就能到哪儿。这是一个强大的纽带，平衡感尤其显著。

当人们谈论解散、联合和融洽时，我看见他们都



在一条线上。如果让我脱离——我不再是我，我看着自己，不跟你在一起。第二层应该是联合，在这里，在我身上和你交谈，但是我顺着这条线继续向前，把这种自我意识注入你——我要说这就是融洽，并把它向你伸展。而那个袭击你的家伙，他的所思所想你知道得一清二楚。

我们使用的术语都是错误的：我们竟然强行扭转本来顺应自然规律的事物，说：“让我们把不学习变成自觉过程，把学习变成反常的过程，我们一定要所有人明白，学习是辛苦的。”想一想这个恐惧症：你的身体，在那万分之一的刹那间，懂得了一辈子不知道要复习多少遍的一种体会，但是，如果你正在学习打高尔夫，在你重复一模一样的前一杆之前，必须挥动一千杆。潜意识中，你已经忘了自己还能自觉学习。

他为什么不学习

如果我发觉，自己所学的东西对实现我的目的没有帮助，就不会学习。

他希望自己是谁？

我想到的答案是一位骑士，披着闪闪发光的盔甲，骑着白马四处流浪，救助一名危险中的少女，这是他的职责。有人说，如果你对一事物了解得足够



多，你就会了解事物的一切。内容是相同的，虽然背景不同。学习可以融会贯通、举一反三。

与别人的关系如何？

和家人的关系

我是“保护者”——不是贵族意义上的保护，而是自己作为其中的一员。

和朋友及同事的关系

一个资源。我希望和所有人愉快相处。他们一定不要时刻关注我说的话。我今年说的话可能和明年不一样，因为我又学到一些新东西。

和地球的关系

似乎我是非常有影响的一个部分，我起着很重要的作用。还不止这些。某种意义上，我是一名领袖。

和宇宙的关系

也是如此。保护者、照料者——同样，不是贵族意义上的保护和照料。要成为其中一员必须懂得很多东西。我有足够的时间吗？

善于沟通的约翰·哈维·琼斯爵士

约翰·哈维·琼斯爵士的海军生涯可谓硕果累累，退役后他加入帝国化学公司（ICI）。在担任主席



期间，这家英国最大的公司有了起色，从 20 世纪 70 年代灾难性的低谷状态，转为让人欣喜的赢利状态，重新成为英国最成功、管理最完善的公司。约翰爵士的同行连续三年投票选他为英国最杰出的实业家。现在他已经退休，人们常把他称为“商业领袖”。他的著作被译成多种文字，传播到了世界各地，他的电视系列节目《解决问题的人》在英国、澳大利亚和新西兰播出后好评如潮。

我第一次见到约翰爵士是在一次研讨会上。他担任研讨会的主席。在他的主持下，当天上午的讨论非常成功，众人的智慧碰撞，不时出现灵感的火花。如果有人偏离正题，转到抽象的问题上，他就会提一个和大家有关的友好问题，把讨论带回正常的轨道。他在午饭前不得不离开，结果他一走，会议马上分崩离析。我只记得噩梦一样的情景：一位学问高深的绅士阅读一篇让人昏昏欲睡的论文，内容一片混乱，长度倒令人永远难忘。

我喜欢不断探究他人成为优秀人士的秘密，开车回家的路上我一直在想：“为什么有人表达清楚，而有人表达不清楚？两者之间的差别在哪里？”下面是我得出的一个结论：我观察到的是“内容”，剩下的是猜测。



问题：谁是英国最杰出的实业家，约翰·哈维·琼斯爵士？

回答：我们当中的某个人。一个普通人，和其他普通人和谐一致的人。

问题：他为什么是我们当中的某个人？

回答：他相信自己是人类的一分子。他对一切事物、一切人感兴趣。他认为生活就是快乐。我们觉得跟他在一起很踏实——他对我们没有威胁。

问题：他怎样体现出来的？

回答：他和别人融洽相处——我很好、你也很好。他接受人们的信仰和价值观。他开朗谦虚。他从经验中学习。他享受生活。

问题：他做什么？

回答：他观察、他聆听，他和他们唇齿相依、步调一致、口吻统一。他通过讲故事来阐述自己的看法。他用形象的语言为听众构建画面、声音和情感，这样每个人都能体会到他所说的内容。他提供的帮助是主观的——他的经验。这使我们既可以接受也可以放弃。他会自嘲和取笑自己。



我买了他的著作《付诸实施》，想检查一下自己对别人意识的判断是否准确，也想了解一下这位杰出人士的为人。多年以后，我在电视上看到他在探望一位老朋友，我问身边的丈夫：“他究竟怎么懂得如何学习和沟通的？”要知道许多人在花费大量的金钱学习沟通的能力。我的丈夫说：“因为他知道所有问题的答案。”这引起了第二个问题：“他怎么懂得所有问题的答案？”我意识到，他是这本书最合适不过的榜样。

在与他人相处的过程中，人们学到的第一件事，就是观察或者模仿别人的举动。如果你的心理状态已经准备就绪，意识就会处于一个固定的状态，你可以观察老朋友和别人聊天时看起来很投机的样子，你会看到他们的生理状态非常类似。相反地，如果你身子后仰，神情满不在乎，而我居高临下地站在你面前，两手抱胸，对你颐指气使，你是不会积极回应的。

约翰爵士和我在咖啡桌两边，面对面坐下来，我马上注意到我们都交叉双腿坐在椅子的前半部分，一只手搭在后面的沙发上。我不知道他是不是有意这样做，但是我确信他是无意识地协调了其他人对世界的看法，而且不假思索地作出了这样的姿态。我马上就觉得跟他在一起非常随意自在，他开始告诉我他的理



论，他认为英国的教育制度只能培养失败的人。

对他来说，上小学的经历就像一场噩梦，他7岁前一直在印度生活，7岁以后，他发现自己一下子被父母抛在英国这个可怕的地方。他和其他孩子没有任何相似之处，他们的父母周末开着劳斯莱斯接他们回家。因为他“不一样”，其他孩子经常欺负他。于是，为了摆脱他们，而且因为他也不想和老师产生矛盾，他一心一意地投入学习当中。他只有一个朋友，那也是一个刻苦用功的人，学习是他们的共同目标。在我看来，他在学生阶段的生活重点，是他接受了别的孩子在欺负他时的看法，他内心对他人看法表示默认，“我有点没骨气”，而不是埋怨别人——换句话说，他掌握着自己的头脑。

接下来是填鸭式的灌输知识，教育的最终目的是让他们考上达特茅斯学院，然后去参加海军。“历史课上，我们学习所有的海军战役，根本没有工业革命的介绍。我们学习三角学，而不学习微积分。我觉得自己根本没有受到教育，我根本没有任何学术功底可言。”这使我想起自己的结论——很多人出色是因为总觉得自己不行，就连英国最伟大的实业家也跟我们大家一样，在承受这样的精神折磨。发现这一点我并不感到惊讶。他认为自己没有学术功底这一点，也许可以解释他为什么总是如饥似渴地学习，不断地促使自



已进步。

在他任职 ICI 期间，他抓住任何机会进行学习，虽然此时他比任何时候都忙。目前他仍然每年都学一点新东西。他的一项新职务是担任自己以前学校的校长，那里现在的理念是：“把你的女儿送到这里，我们会开发她的智慧并让她茁壮成长。”他认为老师的工作不是教书，而是安排某种孩子们可以学习的情境，除非孩子们愿意学习，否则教书没有一点意义。他还认为把实践和理论相结合的学习效果最好。

他喜欢学习和从事各种不同的职业，ICI 与海军完全不同，他现在日理万机，与以前在海军的悠闲生活截然相反。

他认为，生为英国人注定了我们的失败。比别人更出色不会受到鼓励，而是受到指责，无论如何每个人都不应该成功。但他也补充到，其他民族也有他们自己的问题。

友谊对他而言非常珍贵，一旦得到友谊，你就应该不辞辛苦地努力维持。一名侍者端来了咖啡，这位侍者显然是他的一个老朋友，他一口也不喝，我想这可能是因为，一个人不应该接受朋友的侍奉。他认识自己宾馆里所有的工作人员，还认识他们的家人，他们和他聊各种各样的事情。

我问他担任海军军官，是不是为他学习人际沟通



技巧创造了一些机会？他首先否定自己的人际沟通能力比任何一个普通人更强，然后跟我讲了一些在42个海员组成的舰艇上的生活，他们每个人都能使船沉没。在天气特别热的时候，每个人都只穿短裤（或者更少），这样一来就看不出军衔的级别。在狭小的船舱里，大家紧紧地挤在一起，彼此非常了解。每个人都有自己的长处，不管军衔级别高低，他们各自为工作努力。在各有特色的外表下，大家的内心却是一致的。

他继续讲述自己在参议院工作时的惊讶发现，他心目中的英雄也有弱点——像其他所有人一样。

他始终感到疑惑不解和不自在的是，有些人认为他们是不一样的：他们比我们大家高明。我不禁怀疑，这种表面上的高傲也许只是为了掩盖自己心里的不自信。

身体方面的勇气似乎并不困难，难的是道义上的勇气，在他看来，这是最艰难的。遗憾的是，我们没有时间进一步探讨这个问题，我想起自己一直没有坚决地维护我认为正确的看法，因为我的心理状态使我无法面对他。

他认为，如果我问他一个问题，他一定要尽自己所知详细回答，这是他的职责。出于这个原因，他觉得可能很多人认为他死板愚钝，不会变通，但是在他看来，交流的重要性就在于它的精深、准确——坐在



对面和他说话的人，完全了解他的背景。

他的妻子说他很骄傲——她得出这样的看法，因为对他是谁、他的信仰是什么等问题，他始终毫不妥协。如果他违背自己的信念和人格，就会失去自己得到的一切。他作为战士的经验使他懂得：虽然自己始终都有出错的可能，但是他必须坚决维护自己的看法，对他热忱信仰的事情来说，他是可以信赖的。

我认为，这是他能够成功与人沟通的关键。他的整个神经系统和他的言辞保持一致。我们没有得到混乱的信息，感到可以接受他看待事物的方式，即使这种方式与我们的观点截然相反。如果我想卖给你一件产品，我自己认为这个产品是无用的，即使我说的话很让人动心，你也会通过我的身体语言察觉到我真正的看法——虽然你不知道为什么——但是你就是不愿意购买。

他乐于和他人进行目光交流。他觉得“如果你到商店里转一转，却没有和任何人有目光的接触，这是很不对劲的。”倾听是表示礼貌的另一种方式，除此之外，还有什么更好的办法知道他们的内心世界呢？他能够非常真实地感觉到，与别人心灵之间的情感联系，仿佛是一条坚韧的纽带联系着彼此的心情，他在空中比画着，用两只手托着一个小球，放在心的位置，手指指着我的方向，轻轻地换了一下姿势。他



说，它来自他的内心，是他的由衷之情，“它是一种本能，你会觉得一切都很顺利。”

在他看来，沟通必须包括情感联系——这可不是英国人之所以闻名的原因。情感联系意味着能够表达你对其他人的感情。

我花了好一阵子向他说明，人们在哪些情况下不能学习？我给他讲了科林·里夫的俄罗斯娃娃的故事。他马上理解了，开始意识到自己不能有效学习的缘由。

在谈到他是如何提出适当的问题时，他说那是视觉形象和情感相结合的产物。在已经掌握的证据基础上，他有了某个猜测，“如果我认为，商店的经理不知道经营情况究竟好不好，我会想办法验证一下，看看情况和他的感觉是否一致：我提出问题，四处察看，表示下次还要来，等等。“在现实生活中，事物必须像没有缝隙的大衣一样，你要看什么地方如果捅破了，这个不协调的地方就会告诉你另外一些信息：他们的话是不可靠的。除非各个方面呈现连贯的、和谐统一的模式，否则一定会出问题。你要寻找一种本身连贯一致的模式，如果有任何一点不符合这个模式——商店的服务态度恶劣，或者产品质量不好，或者算账的时候弄虚作假，或者其他什么——你就没有得到适当的解决。”



自由学习的特里斯·斯坦普

特里斯仿佛一个天外来客一般出现在我面前。记忆如决堤的潮水，汹涌地回到多年前的一天，当时我刚刚看完《比利·巴德》，站在电梯里兀自泪流满面，然后我发现一双莫名其妙的、紫色的眼睛在盯着我。我一下想起，他是报纸曾经报道过的一个著名作家，他写了一本名为《黑夜》的书，那显然是一本非常棒的小说！这样一位在很多人看来是“文盲”的人怎么成了一个语言大师？我要搞个水落石出。

特里斯非常全神贯注地与我谈话，你永远都不必多问他在什么地方、经历了什么事情，因为他在讲话的时候，一边比划一边告诉你所有的事情。他措辞准确，一字一顿，他为说服别人接受自己的看法而采取行动的方式，非常奇特而有效。我想，如果你愿意读一读他是怎么说的，绝对会受益匪浅。

我3岁开始上学，过去常常逃学——那简直是一场噩梦。我母亲认为如果我不去上学的话，她就会被逮捕。他们发现我骗了他们。我一定非常聪明！我以前经常在课前先签名报到，下节课的老师到来之前溜出去，然后在公园里呆一整天，到放学的时候再回家



——我当时年纪还很小！我母亲带我去看当地的医生——这是一位远近闻名的有识之士——医生说，5岁前她不必把我送去上学。

两年以后我又上了学，我什么都不懂。我不会阅读，他们想教我编织，而我惯用左手，有时候把事情搞得非常复杂。我也不会系鞋带——我什么也学不会。

后来是我11岁的时候，有一次考试，我们家里人把这看成一件大事。他们软硬兼施，要我选择——是挨一顿皮鞭的抽打，还是得到一辆自行车。这是我必须跨过的第一道障碍。我不知道怎么准备，因为死记硬背的学习方式，完全束缚了我的思维。就连我学会阅读也不是在学校里，而是因为我想看《鲁柏特熊》——我觉得那些图画非常神秘，里面的字一定藏着一个秘密。到考试的时候，我才刚刚学会阅读。

那天到来的时候，我不知道自己怎样度过这个难关。有关常识的考卷，可以算我还擅长的科目，里面出了一些奇怪的问题，比如：“E在镜子里看起来是什么样子？”（当时的学校不是我3岁时上过的那个，那幢古老的、令人害怕的哥特式建筑已经变成了一所中学，我上了另一个小学，学校非常漂亮——所以看起来没有那么可怕。）

我们听了一些有关奖学金的情况，校长说如果我



们通过考试，就能上语法学校，如果通不过，就去上中学——就是我上过的那所可怕的学校！简直是恐怖电影！我知道那个学校里有很多真正的坏孩子，我再也不想回到那里去！一切和它相关的东西都非常可怕。校长说：“如果你们上了语法学校，就会得到一套校服和一顶帽子……谁想通过考试：起立！”

没有人站起来。没有人想上前去。他们是些坏孩子，他们不想到一个穿校服的地方，他们想当黑社会。我觉得如果自己不站起来就会晕倒。于是我站了起来，我是惟一站起来的孩子。校长说：“我们希望在得到奖学金之后你还能站起来。”我记得那几天学校放假后，我只有等待，我的生活简直苦不堪言。我记得最后收到了信，我通过了。

后来就是一连串的时来运转，因为我得到了所有许诺的礼物：一件颜色鲜艳的上衣、一顶帽子、一只书包和一辆自行车！我被放在 2D 班里——这是第一年最低的班级。我看见我们是 D 级——和那些 A 级和 B 级的孩子们不一样。他们有点像读书人，戴着眼镜。他们学习诸如语言等科目，我们学习类似木工这样的内容。第一年我确实学会了一些东西，我得了很多 90 分。我心里想：“我要上牛津大学，我要代表牛津参加划船比赛。我有这样的雄心壮志！”

接着，第二年我升到了 3D（这样升了一级），那



一年我意识到，3D只是更多的列表，列表简直没完没了。说到法语，似乎满本书都是动词，而我只觉得自己根本学不会！（他用手拍了拍自己的头。）我放弃了努力，他们也对我失去了信心。

我会禁不住为自己叫好。我是怎样学会法语，怎样渐渐成熟的？一个名叫罗伊的小男孩简直什么都非常优秀：他漂亮得让人难以相信，他是板球队的第一选手，他擅长踢足球，他唱歌像马丁·瑞奇。他比我大一岁，我心里想：“他简直是个明星，我只要看着他，向他学习，对他来说一切都不成问题——他会知道下一步应该干什么。”于是，我像跟着个吉祥物一样，跟着他寸步不离。我也参加了乒乓球小组。我看他怎么打，自己也那样打。他打得非常潇洒，似乎毫不费力。看他做任何事情都那么得心应手，简直好极了：我从来没有看见过他被打败。真是太棒了！他太潇洒了！

后来一个晚上，有人问他要干什么，他要离开学校了。他说他父亲让他在一家印刷公司当学徒。我的世界一下子轰然倒塌。我不敢相信自己要失去准绳，必须建造自己的梯子了。

这个时候我们有了一台电视机，我开始说，我在电视里看到的那些人做得并不好，我会做得比他们好。我的父亲本来说话不多，他看着我的眼睛说：



“听着，儿子。我们这样的人，做不了这些事情。听着，儿子，以后我不希望听到你说这样的话。”

我从一个烧开水的壶变成了高压锅。我16岁，现在正是脑子里充满各种奇思幻想的时候。现在离家还太早，于是我听父母的话又过了两年。18岁的时候我进入广告业，赚了很多钱。我有一套自己的公寓，常常把自己打扮得很老成：化妆、戴着平光眼镜，因为我到底还是个孩子！

但是，得到一份普通的工作，让我产生了一种失望和厌倦感——我有钱，有漂亮的衣服，我去参加舞会，但是我有一种深深的空虚感。我没有遇到过一个英雄，我见到的不是让我敬佩的、我可以认同的人，我无法把他们作为榜样加以效仿。他们都有些华而不实。我又有了那次奖学金考试的感觉，“如果我不做这件事，以后一辈子都会后悔。”

于是我离开家，开始上戏剧夜校。我成为了一名优秀的乒乓球选手，我试演过埃塞克斯，我和世界上最出色的青年演员交往（所有这一切都是以罗伊为榜样的结果！）但是我必须牺牲这一切，虽然在这里我要过艰苦的生活，生活拮据。但是我有信心。因为我意识到要想成为一名专职演员就必须上戏剧学校，所以我必须争取到奖学金。要面对这个问题，就必须面对我所讨厌的和学校有关的一切。我必须记台词，必



须学习莎士比亚——这些都是我在学校里一窍不通的。我讨厌这些，但这是我必须付出的代价。

我发现了一个学习的秘密：我意识到自己必须沉浸在无意识之中。我心里想：“今天，我要记住第一行，如果必要，我可以记住第一行的前半句。”

我把第一行写在一张纸上，放在口袋里。我不管走到哪儿都随身带着这张纸，不时掏出来看一看。然后，第二天早上我对自己说：“现在，我先不记第二行，要先检查第一行。”于是我起床，说出第一行，如果有任何疑虑，就不让自己往下记忆第二行。当然，很快我就能在五分钟内把台词记住。

今天，学习成了一个内在的过程，但是学习的内在过程，首先要经历一个害怕的过程。在我看来，成功的关键在于解决内在的问题。我写作的时候是另一种感受——就是我认为右脑活跃时候的感受。

他何时何地学习

有没有安全感非常重要。我所有的自传都是在拍电影的时候写成的，道理是这样的：这些时间是别人花了钱的，所以我可以随便写点东西，如果有什么收获的话，那就是额外的奖赏——我只是用已经花出去的时间等待回报。我在稿纸的背面写字，这样不会感到白纸的威压。我的铅笔非常软，便于写字——它们



是圆形的，这样不会勒我的手。我使用非常非常软的橡皮。

他何时何地不学习

当你处于一种无法学习的环境时，你就学不到东西。我拒绝写规定交稿日期的文章或其他东西——这不是我的写作方式，这样不自由。我意识到很多时候车在路上奔跑，而司机却在睡觉——我体内的器官不能协调一致各行其是，它们在做自己不能胜任的事。当我注意力集中的时候，它们秩序井然。有时候我不得不说：“等一等！”我要想一想自己该想什么：你要有所感觉。你的念头是赶一辆火车，而不是想像各种各样的悲剧和胡闹。我们受自己的控制，虽然大多数人接受这一点。

他怎样学习

我意识到自己处于此时此地，这样的时刻往往伴随着一种脑子里突然豁然开朗的感觉。就像苹果中间的空核一样：苹果是包起来的，但是如果你把它切开，它的籽周围会有空隙。如果你再把籽切开，籽中间也会有空隙。这不是一种豁然开朗的感觉——而是把空间扩大了。当我处于这种时空环境中，身体自动就会学习，没有行为，一切都浑然天成，自然而然地



落到那一片虚空、一片寂静当中——落到完美平衡的脑子里。

如果回顾我们的生活，我们会看到一些记忆犹新的时刻。我们当时就在那里——但是不知何故。我们现在讨论的是把曾经偶然的东西变成有意识的行为。如果我可以改变自己，那么整个世界就大不一样了。

他在这个星球上干什么

记住要心无旁骛。因为这是我之所以有今天的原因。一切都会变化，除了我在这里的感觉。我知道这一点，因为我记得自己的童年，记得第一场雪，记得走到安安静静的、温暖的街道上去——我在那里的时候，我知道我在那里。这是一种自然的状态。我们都生活于这种状态之中，我想生命的一部分意义就是有意识地回到那里。

他相对于别人是谁

你在那里，你知道自己在做什么，你和自己的意识没有分开，也没有第三者。如果有第三者，思想就要讲话——“她”在那里，她不一样，她是黛安娜……思想一直在讲话，但是一旦你注意到思想在移动，注意本身就消失了。

大部分人会发现，在他们关注的时候没有任何心



理对话可以继续下去，而是重新出现。特里斯的方向正好相反，这样做非常聪明。

我从不把自己的脑子搞乱，因为那只是自己的想法而已。我只是加强注意力，“我的身体现在感觉到了什么？”

关于严格自律

我们会放弃一切，但是不会放弃伤害过我们的东西。我们抓住它们不放，我们让它们折磨自己。我们会放弃一些美好的事物：我们会斋戒、自制、剥夺自身的享受，但是我们不会放弃伤害过自己的东西。这一点非常明显，但是很难承认。

系统思考的朱迪斯·德洛泽

朱迪斯早在 20 世纪 70 年代就开始加入神经语言学的研究，她从宗教、人类学和舞蹈等各个领域来研究 NLP。她举办的培训遍及世界各地，在国内她与罗伯特·迪尔茨以及托德·爱泼斯坦在神经语言学大学开设了培训课程。

她何时何地学习

我一直认为有大量东西要学，它们无处不在。问



题是：“我注意到了吗？”或者“我是否处于一种事事留意的状态，或只是停留在一个地方？”我想我一直在学习，虽然我可能不知道自己在学什么。在某些领域也许我有所了解，但是随着时间的推移，我懂得那是更大的挑战。

她何时何地不学习

有时候存在一些冲突或者矛盾时，我觉得自己很难学习——至少过去是这样。在这种时候，我注入自己肌肉中的是紧张感，这使我无法冷静地思考。这对我的身体是一个磨难，所以我必须在两者之间找到一种舞蹈，能够让我把那些信心融入肌肉当中，能够让我从外面看到它。这和我对平衡、自我生态以及自己周围的事物的态度有关。

当我进入另一种文化，我在塑造一种关系模式，它们就会在运动系统中有突出的标志（指着她的心脏），但并不一定这样。或者最初的标志是“注意！注意！那里有事情要发生，这一点非常重要：它有一种模式”，然后到某一点时这个声音越来越大，接着慢慢变得柔和，或者一幅图画突然亮起来，几乎要遇到你的眼前，然后渐渐消隐。它的标志是“这儿有些什么”，我可能还不知道它是什么。

有时候它的标志就在心里，有时候在全身。我不



知道这是否仅仅是时间先后的问题，也许一切都要先在这里有所标记。也许我注意到了，也许没有。也许它要出现好几次，但是一旦“嗡！嗡！”的声音响起来（用手表示信息涌来和后退），我就知道有什么东西需要我集中注意力了。

我不在电话里学习，我知道那是因为电话剥夺了我的一部分信息。

问题：还有什么事情会妨碍你学习？

可能是时间，可能是我对内容的兴趣。

问题：你怎么知道什么时候你会感兴趣？

可以感觉得到。我心里受到触动，感觉到温暖。

她学习什么，不学习什么

我受到吸引或者感觉重要的内容会触动我的心。还有一些客观现实，“这可能不是你感兴趣的，但同样是重要的学习内容，它可以使你的生活更舒适”。这是随着时间的推移而积累起来的知识，我同时还会看到释放压力、沿着圣克鲁斯奔跑、努力计算纳税金额等等这样一些画面，都是很简单的事情。如果我学会了这些，会使自己的心情发生很大的改变。同样，还有些保持平衡所需要的东西，有了这个，生活会更



容易。我喜欢安逸，我这个人基本上是懒惰的。

她怎样学习

我把自己放进一个自己必须敏感睿智的情景当中。我不能睡着。我必须随时警觉。我从过去的经验中回想类似的情景，在脑海里浮现当时的画面，以及我当时的反应。我处于那个画面当中，再把它重新经历一次——至少部分地重新体验一下，然后我找出差异，然后我开始看这些差异。我把背景抹掉，努力排除那些偏见或是老生常谈。我尽量不受它们的干扰。偏见也许是我意识到的最大的问题，以及我怎样把现在的处境，与其他情况联系起来。

我越是想以一种特定的方式加以过滤，我的注意力越集中，我的思考就变得越来越不系统。如果你开始系统地思考，其余问题就只是小菜一碟了，很容易解决，你开始明白应该把你的重点放在哪里，什么时候是有规律的，什么时候是有形式的。

她怎样不学习

我不学习的过程正好是系统思考的反面。在“我不知道这些是怎么联系起来的”时候，我就放弃。如果我不能找到它们的联结方式，就不能从宏观着眼，明了它们和其他相关的因素怎样联系起来，我就会神



思恍惚。事物的联结方式在我看来，是最直白、最重要的内容。这可能是因为我没有足够的好奇心吧。我要懂得关心金钱，我要懂得把它当作游戏——这就是产生差别的原因。

我对她说，她确实应该学习自己记账。这时她的身体变得僵直，她的头猛然转向右边。

“这不是我的个性。这不符合我的习惯。把时间浪费在金钱上？而且是一些小数目？那么质量放在哪里？”现在，我明白了质量是长期练习的结果。这件事情需要耐心和坚忍。我不知道它会不会在短期内，给我的生活带来实质性的改变。这些话之所以被我听进去，是因为我有个反思的特点，要把行为和意图分开。意图是什么？生活对我而言非常安逸，我意识不到任何画面——更多的是一种对花费大量时间，坐下来细细算账的自我形象的感觉。并不是说这个不好，而是我感觉就像漂浮在海里一样。那些树木！还有人们！我为什么要注意这些？

她为什么学习

因为学习的感觉很棒！因为我的地图越来越大，越来越广阔的世界向我敞开。就像每天重新创造一个世界一样。这种感觉非常好。看起来非常美。每一天看到和听到的都不一样。我想我们天生就是要不断学



习的，不学习是一种悲哀。如果我们愿意继续学习，如果我们愿意真切地看到差异并欣赏差异，而不是把它当成威胁，它会给这个世界带来希望。而且，当然，学习很有意思，有趣是我做任何事情的最高标准。

问题：你为什么相信这一切？

我想，生活在这个世界上，相信学习有好处是非常重要的。如果我接受相反的看法，认为不必继续学习，开始设立信息无法流进来的过滤器——对我来说简直生不如死。学习是令人激动的、有趣的，我们一直在学习，一个人很难不学习。

你如何认识自己？

这对我始终是个最难的问题。如果我采用舞蹈者作为比喻，那么我是一个还没有成为舞蹈者的舞蹈者——甚至我还没有学会弯腰、坚持和放松，我做这些小小的舞步练习时却具有舞蹈者的深度和神韵，虽然我还不能把它们合在一起。这说明我具有深沉的个性潜质，舞蹈作为一种交流，是我个人身份的一种深刻的比喻。

与自己最亲近的人的关系如何？

我想到的词是“礼物”。我送给他们，他们送给我，一个层层打开的礼物——一个礼物里面还有一个



礼物，一个套着一个。有时候很难解开带子，有时候很容易。

与同事和朋友们的关系如何？

这些人当中很多也是“礼物”。不断展开的这种意识与某种集体意识有关，我们每个人都不能离开别人单独做到。必须具有这种关系才能不断展开。也许这也是礼物在更大意义上的涵义。

与这个星球的关系如何？

一个渺小的、微不足道的人，有一个渺小的、微不足道却非常重要的使命，这个使命只有我能完成。其中一部分是把神经语言学传播到世界的其他地方，但是使命并不体现在神经语言程式学上，而是体现在我身上。所以，是把我作为神经语言学的榜样——而不是神经语言学本身。我深深相信，我教给别人的东西其实是他们自己在内心深处早已明白的。问题是为它们创造一个适当的背景环境，让人们意识到自己已经遗忘的东西，回想一下，在什么地方？是怎样把它丢掉的？以及重新把它找回来的重要性。如果我有一个使命，我可以充当某种形式的榜样，“这就是它的过程和步骤，程序和概念，可以满足我们大脑的意识，因为它喜欢以特定的顺序和前后步骤来安排



事物。”那真是太好了，但这只是一种“赢得的鱼”。实际上重要的应该还是没有赢得的鱼：人们应该仅仅因为他们活着而受到尊重——如果我可以维持这一点，那就是我的使命。

与宇宙的关系如何？

我脑子里想到的比喻——我想这是从哈西德犹太教传统中想出来的——如果一个人死了，整个宇宙都被毁灭了。这种说法有一种宇宙之中的宇宙的意味，宇宙与宇宙相联系，不断创造越来越大的宇宙。

总结一下，看看你有什么收获？这些在各个领域取得优异成绩的人物，如果对于某些内容感兴趣，并同已经熟悉的某些事物联系在一起，或是感觉这些内容会对他的未来有所帮助，他们就能轻松学习。他们从不让自己在有压力或是感到紧张的情形下学习，有的人把自己的意识和无意识用“我们”一词来表示，这是很有趣的。

他们在头脑中构建有趣的画面，而且充满感情（如果无动于衷，效果当然会很差）。他们“接收”到的信息认为，文字就是一切，看见事物不在那里就是还没有做，而从智力层次来讲，情感是没有位置的。

无论如何，这些人避开了意识告诉他们“应该”



做的事，而是采用自己更为有效独到的策略，让“做”的过程更加愉快完美。

他们自由地出入于感觉的三个通路，从不同的逻辑层次吸收信息，把过去和将来联系起来。他们让自己的大脑在走神的时候还能学习。

他们相信自己并非无所不知，这种信心使他们坚持根植于理智的基础上——如果知道自己错了，他们会从善如流，因为犯错误是学习的另一种方式。

如果你需要学习一个实在讨厌的科目，你必须克制自己的厌恶，你会发现自己对它就像科林对纳税金额的计算，或者朱迪斯对流水账的处理方式，最终的生存化学习，是把知识从你不喜欢的档案里转移到你喜欢的档案，创建一些与自己喜欢的内容相类似的东西。或者你可以假装自己喜欢它，表现得“似乎”是这样，看看结果会如何。

现在你有了自己需要的模式。你明白了你怎样学习，以及在什么情况下你无法学习知识。你可以选择自己处于学习环境下的反应。你已经发现生活比你想象的要容易得多，因为你已经掌握了自己的头脑。你对这一点怎么看完全取决于你自己。

祝你在学习中感受到快乐！



后 记

直到这本书完成之后，我才非常幸运地接触到神经语言学的创立者，并对他佩服得五体投地。我想作为良师益友，他是个毋庸置疑的合适人选。

类似于“你不行”和“不可能”这样的话，不会让理查德沮丧不安，尤其说话的人是个所谓的权威人士时，情况更是如此。当他听到类似的谈话时，他有一股强烈的冲动，想戴上盔甲、系好皮带，骑上自己的哈利·戴维森，到办公室去直接与负责人对话，其情境类似于——

官僚：你不能在那里停车！

理查德：我就是停在那儿，那又如何？

所以，如果你发现自己非常沮丧、浑身无力得仿佛瘫痪一样，或是因别人愚蠢地强加于你的限制而气恼非常，那就马上在脑子里给理查德的总部打电话，他会头戴闪闪发光的盔甲，手持寒光凛凛的利剑，咆哮着冲向试图扼杀你创造性的心理禁地，当他把这些负面的想法统统打败之后，它们会长长地吐一口气，同意任何合情合理的提议。

理查德·班德勒专门为本书的读者创作了这首诗：

NLP



学习突破的捷径

时间是广袤无垠
无穷无尽的
你的无意识
存活于这无垠之地
那么，掌握无意识的学习
就从现在开始



致 谢

我要感谢所有的朋友和同事，他们无私地允许我分享他们的劳动成果。我希望能感谢所有曾经帮助我的人，如果有所遗漏，那要请他们原谅我的疏忽。

我感到庆幸并衷心感谢和自己一起工作的培训师、导师和朋友们，他们是：理查德·班德勒、夏洛特·布莱特、朱迪斯·德洛泽、罗伯特·迪尔茨、托德·爱泼斯坦、拉腊·由因、大卫·盖斯特，斯蒂芬·吉利根、约翰·格兰德、伊恩·麦克德莫特、约瑟夫·奥康纳、朱利安·拉塞尔、泰特斯·萨默帕，我尤其要感谢朱迪斯、约翰、罗伯特、托德和斯蒂芬，我从他们那里得到很多智慧，也体验到很多工作的乐趣。在与已故的大卫·盖斯特共同合作的时候，我深受启发，洞察了一条明白无误却被很多人视而不见的真理：为了比我们的梦想走得更远，我们惟一要做的就是让自己充分表达、努力工作。

我对自己的优秀榜样表示深切的感激之情，他们把自己的时间慷慨地花在我身上，不厌其烦、心情愉快地解答我没完没了的问题，他们是：朱迪斯·德洛泽、大卫·爱德华兹、露辛达·格林、已故的凯瑟琳·哈曼、约翰·哈维·琼斯爵士、亚当·帕默尔、科林·



里弗和特里伦斯·斯坦普。我也要感谢所有的其他同事、学生和客户，我从他们那里受益匪浅。

承蒙惠准，从1946到1956年一直在（法国）索缪尔军校担任全体骑兵骑术教官的乔治·马戈特陆军中校为了纪念他的妻子贾宁，允许我在本书中采用了她的插图，这里凝结着我们的深厚友情。

我要感谢在动态学习中心工作的罗伯特·迪尔茨和托德·爱泼斯坦，他们允许我采用他们版权所有的材料：逻辑层次图和丛林体操图，劳特利奇和基根·保罗允许我复制了阅读原理的图示和摘自彼得·拉塞尔的著作《头脑》中的三脑一体图。约翰·哈维·琼斯允许我引用《付诸实施》的内容，斯派克·米利根和企鹅丛书允许我引用《自由飞翔》中的内容，大卫·刘易斯和纪念出版社允许我采用了《意识手段》中的插图。

我尤其要感谢基础读物有限公司高级编辑朱莉娅·麦卡琴的耐心帮助，她不仅投入大量时间，还体现了高度的灵活性，要知道，最后这一点是一名神经语言学培训师发自内心的最由衷的赞美。

NLP

在知识经济时代，一切都以10倍速高速发展，人类进入了一个“只有学习狂才能生存”的时代。个人学习力的缺乏，将是对生存的最大威胁。如何最快、最有效地学习，成为每个人面临的挑战。

NLP学习法其实很简单：它让你意识到大脑的独特思考方式，并教会你如何提高大脑的工作效率。也许此前没有人告诉你该怎样利用你的大脑，而这部极具价值的作品正好提供了这一方面的有益指导。NLP学习法将改变你旧有的学习模式，创造崭新的思考风格，帮助你找到一条学习突破的捷径，实现学习力的突飞猛进。

《NLP学习突破的捷径》教会你如何——

- ◇ 更快、更有效地掌握知识
- ◇ 全面提升个人生活的品质
- ◇ 轻松通过各类考试
- ◇ 最充分地开发大脑机能
- ◇ 最大程度发掘自己的潜能
- ◇ 更快、更有效地做事

黛安娜·皮弗是全球知名的学习能力和生命潜能开发专家，英国NLP协会执业培训师，美国NLP全国委员会特许培训师，美国国际培训师协会会员，是该领域的国际权威。目前，她主要致力于为教育部门、跨国公司、大型卫生机构和体能训练机构提供专业化的咨询和培训服务。她是全球范围内的NLP生命潜能开发课程的主要推动者之一。

ISBN 7-5044-4789-7



9 787504 447890 >

ISBN 7-5044-4789-7/G · 386

定价：18.00元