

自我暗示术

用潜意识的奇功开发脑力

085040

〔日〕千叶康则/著

朱福来/译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

2148/25818

图字 01-1996-621 号

图书在版编目(CIP)数据

自我暗示术:用潜意识的奇功开发脑力/[日]千叶
康则著;朱福来译.-北京:中国青年出版社,1996.12
(脑力开发小丛书)

ISBN 7-5006-2380-1

I. 自… II. ①千…②朱… III. 自我暗示-方法
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第21855号

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×970 1/32 7.75 印张 92 千字

1996 年 12 月北京第 1 版 1996 年 12 月北京第 1 次印刷

定价 8.80 元

前 言

提起“自我暗示”，不少人会感到很神秘。其实，这是具有语言能力的人类极为普遍的现象，对这种现象感到神秘的人往往不能正确理解这一点，而是把一些偶尔出现的、或是被歪曲的现象看作是自我暗示。当然，也有的人故意把自我暗示说得十分神秘。对神秘的东西表现出强烈兴趣的人，其自我暗示的效果也许就最佳，但是大多数人并不能把神秘的事物百分之百地接受下来。

实际上，自我暗示这种极为普遍的现象，在我们的日常生活中几乎是不断出现的。因此，如果我们理解了它的机理，就可以主动地进行自我暗示，在工作和学习等广泛的领域中，充分地发挥自己的脑力。

自我暗示现象可以从各个方面加以说明，在本书中，我则从我的专业——脑生理学反射论的角度，也就是从自我暗示在大脑的机理中所处的位置来进行论述。我努力站在最自然科学的立场，把一切大脑的机理都看作是物质的现象，努力从科学的角度论述自我暗示现象。这就是我写本书的目的。





近年来,在脑生理学领域中经常提起的话题之一,是人类所特有的语言机能与大脑机理的关系,我对此也十分关心。沿着这个方向深入地开掘下去,就自然而然会碰到自我暗示的现象。在本书中,我一方面从E·库艾的自我暗示法与理论的关联上进行解释,另一方面从我自己独特的脑生理学的角度加以阐述。

而且,本书并不仅仅停留在对自我暗示现象的解释上,而是尽量具体地提出应该如何利用这种现象。为了使本书更有具体性和现实性,我论述的并非是一般意义上的人,而是重点论及生活于现代的日本人与自我暗示的关系。现在的日本,有的人在工作和学习中一筹莫展,有的人对自己的健康不无担心,我要论述的就是这样的人需要什么样的自我暗示。我希望这种自我暗示不仅仅是解决某一个人的问题,而是为突破社会中各种困难障碍提供一种机遇。

本书的特点在于,当你读完本书并完全理解之后,就可以得到某种程度的自我暗示效果,因此,我衷心希望各位读者仔细认真地加以阅读。换句话说,当完全了解了本书的内容之后,即使是一个没有自信的人,也可以变得信心十足地去生活。

如此宣传本书的作用,也许把自我暗示说得太神秘了,不过,其实人的大脑的能力本来就是如

此出色的，我所做的不过是把自我暗示作为充分发挥大脑能力的一种方法介绍给大家。本书的结构是以自我暗示为主线说明大脑的机理。在谈论大脑的作用已经成为一种时尚的今天，本书如果能引导各位读者也从这个角度关心大脑的机理，我将感到荣幸之至。

千叶康则
法政大学教授



目 录

第一章 应该了解自我暗示的力量/1

- 1 什么是自我暗示现象/3
- 2 与下意识结合在一起的
语言之力猛如烈马/18
- 3 将消极暗示转变为
积极暗示的方法/31
- 4 消极暗示的弊病/49
- 5 我会在各个方面一天天好起来/62

第二章 被消极暗示束缚的人/73

- 1 自认脑子笨会造成脑封闭/75
- 2 竞争意识使脑封闭/87
- 3 “女人天生是弱者”的自我暗示
正在崩溃/102

第三章 你是否抑制了人类所固有的能力/109

- 1 能力就是生命力/111
- 2 人的先天能力与后天能力/121
- 3 人在变动……/129





第四章 语言限制了行动/137

- 1 语言——人类必需而又麻烦的东西/139
- 2 语言使行动下意识地发生变化
——暗示的机理/152
- 3 “硬脑”与“软脑”/159

第五章 探索脑的机理/165

- 1 脑的结构——上位脑(大脑皮层)
与下位脑(皮层下脑)/167
- 2 脑的结构——脑的通路与大脑皮层的
四个部分/181
- 3 “右脑革命”的神话/194
- 4 从整体上了解脑/203

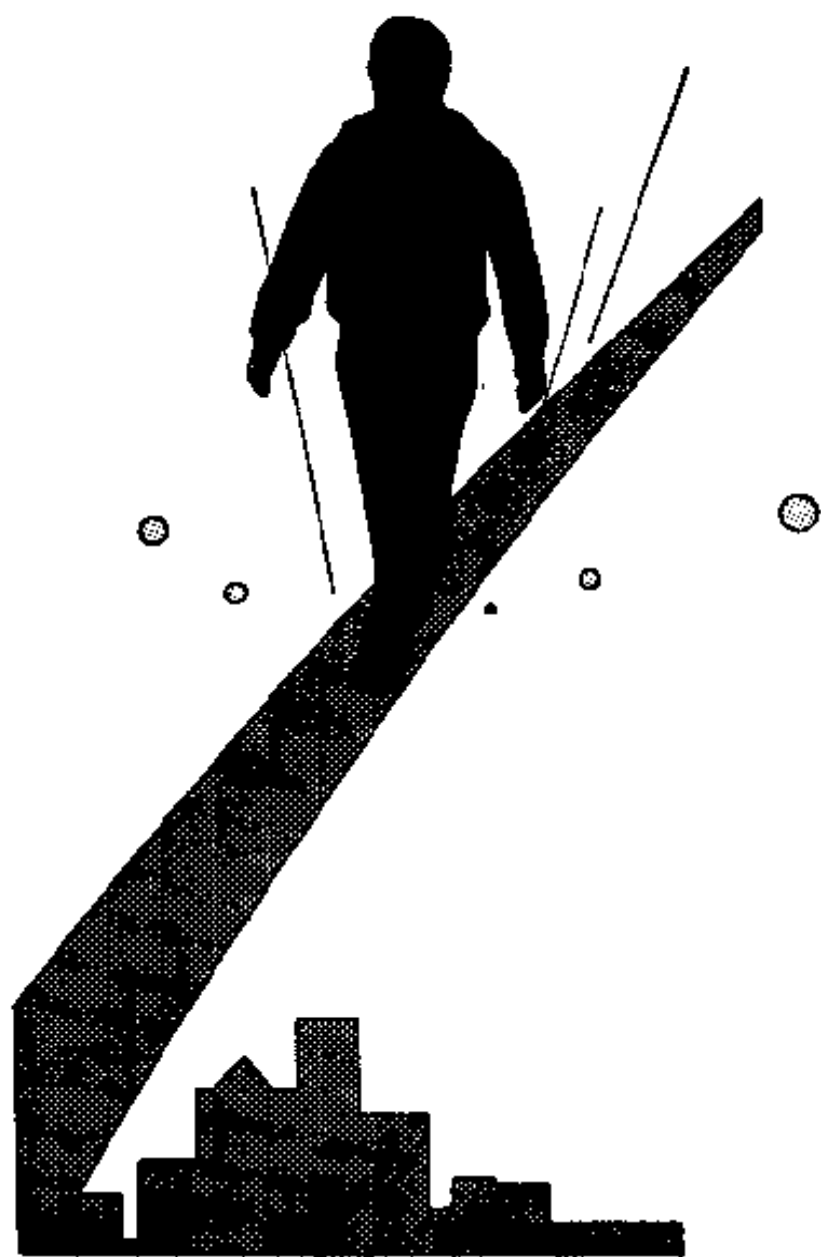
第六章 从消极暗示中解放出来/215

- 1 广立目标 舒畅生活/217
- 2 延长生命力所必备的条件/226

后 记/236

应该了解自我 暗示的力量

第一章



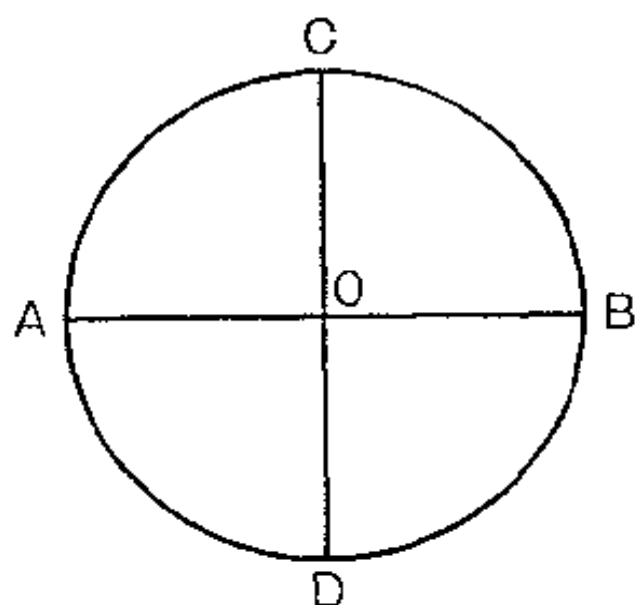
什么是自我暗示现象

1

不知不觉中触动了重锤

首先我们做个试验。请看书中的这幅按比例缩小的图，其原图是一个直径为 15 厘米的圆。请在白纸上按原图比例画上这个图形，平置于桌面之上。然后，用一支铅笔，在削尖的一端拴上一条长 25 厘米的线，线的下端挂上一个金属钮扣大小的重锤。用手拿住铅笔的另一端，使其保持水平状态，把重锤对准圆心 O。注意手上不要加任何力量，脑子里只考虑 AB 这条直线，眼睛从 A 到 B，从 B 到 A 来回移动。这时，你就会发现重锤开始沿着 AB 线晃动。如果在 CD 线上重复这个试验，也会出现同样的结果。接着，如果把视线不是沿直





自我暗示的实验中所用的圆形图，实物直径为15cm。

线，而是沿着圆弧移动，重锤也就会晃动成圆形。虽然不能说每次做这个试验都会这样准，但大多数情况下会出现这种现象。而且，越是使劲不让重锤

晃动，它反而越是晃动得厉害。

在C·H·布鲁克斯撰写的介绍E·库艾论述自我暗示的书中，介绍了由谢布鲁尔操作的这个实验。布鲁克斯认为，“当你只考虑这条线的时候，你的思维就进入了下意识之中……在不知不觉中就使自己的手产生了细微的运动……于是就使重锤发生了晃动”——这种现象就是自我暗示（C·H·布鲁克斯 E·库艾著 河野彻译《自我暗示》法政大学出版社出版）。

E·库艾(1858—1926)，法国人，是自我暗示法(亦称库艾主义)的创始人。他不仅在法国业绩斐然，而且从欧洲各地也有许多人登门求教。他的业绩通过《自我暗示》这本书广泛地介绍到了日本。

一块 30 厘米宽的木板放在高处，人们为什么不敢从上面走过

在库艾撰写的文章中讲到一个例子：把一块长 10 米、宽 30 厘米的厚木板放在地上，人们轻而易举地就可以从上面走过去。但是，如果把这块木板放到五六层楼高的地方，人在上面恐怕连一米也迈不出去。

按说木板宽达 30 厘米，在上面走一走并非什么难事。而且，在实际上，如果把木板放在地上，人们可以很利索地走过去。可是，为什么把木板放在了高处，人们就不敢走了呢？这是因为存在着“也许会掉下去”的可能性，人们的头脑中可以想像到“掉下去”的状态。即使自己主观上努力想要“好好走，不掉下去”，但那种担心可能会掉下去的想像力异常强烈，如果勉强在上面走，是极可能掉下去的。

我们往往过分相信自己的意志，总要按照自己的意志去行动，往往认为如果我想“努力好好走，不掉下去”，就可以顺利地走过去。如果万一中





途掉了下去,只会想到是自己的走法不对,有谁愿意故意使自己掉下去呢?然而,实际上,越是要“努力好好走,不掉下去”,却越是走得要掉下去。

在上述圆形图的实验中,如果有人事先告诉你“重锤会沿着 AB 线晃动”,你可能根本就不相信,你会认为“我可以努力控制住不让它晃动”,但实际上却并非如此,这就是自我暗示的一个事例。有些人可能对自我暗示多少感到一些神秘,但这样的事实却很简单地说明了暗示的作用。

既然存在着违反人的意志、使自己的身体发生动作的现象,也就不能不考虑确实存在着不同于自己意志的另一种机理。

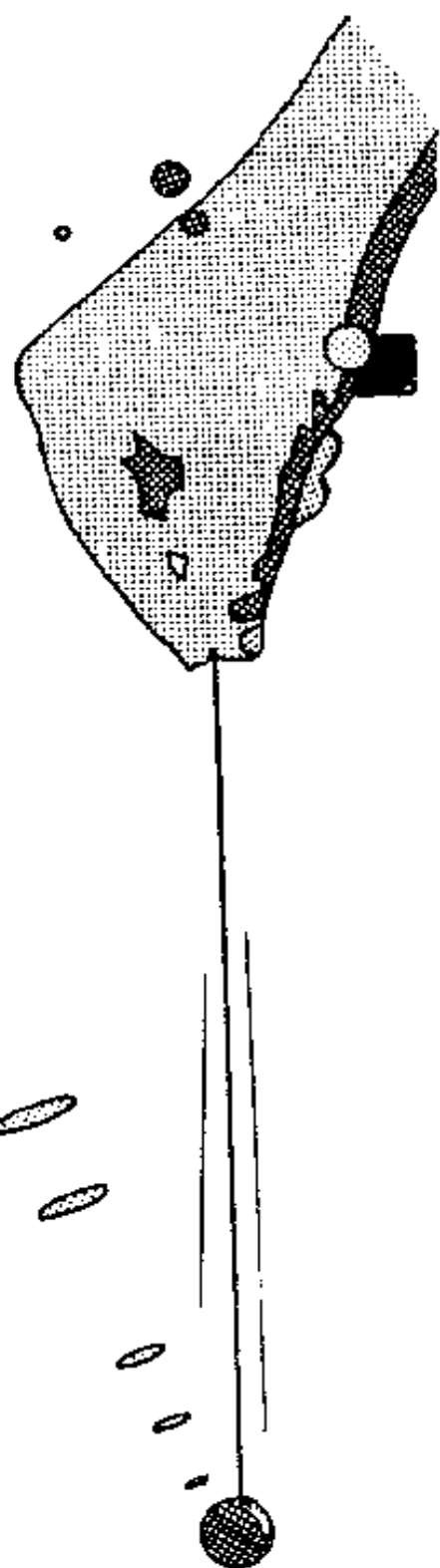
想像力往往战胜意志

布鲁克斯还以一名神经质的高尔夫球手将球击入洞中的例子,说明库艾关于自我暗示的理论。神经质的高尔夫球手越是在自己的意志中有意识

地要避开那个洞,他的想像力就越是把高尔夫球引向最不利的落点。由此可以证明库艾所说的“当想像力与意志相争时,胜者往往是想像力”是有道理的。

布鲁克斯还认为,在重锤晃动的实验中,“下意识是自动地通过你手的神经和肌肉来实现你的思维的。”

库艾等人强调自我暗示的作用,认为想像力和下意识总是会战胜意志和思维。当然如果你的思维为下意识所接受,融为一体,行动就可以按照你的思维去展开。比如,即使木板放得很高,如果一个人经过反复训练,有了顺利走过木板的经验,他努力“好好走,别掉下去”、“可以不掉下去”的意志或思维就纳入到了下意识之中,与下意识结为一体,因此就可以稳稳当当地走过



努力不使重锤晃动,
反而晃动起来。





去。反之,如果只是一个劲地在那里考虑“我一定要好好走,不掉下去”,那么,“也许会掉下去”的下意识的力量就会增强,反而会容易掉下去。

再比如,在按照“他人的暗示”,即按照别人提示的思维(语言)去行动时,其行动效果也同样取决于自己的下意识是否接受了别人的思维,即别人的思维是否与自己的下意识融为了一体,从这点上说,“他人暗示”与“自我暗示”在本质上并无不同。总之,即使有了暗示,也并非只要下决心就一定会如愿以偿,还需要努力让暗示为下意识所接受,二者结为一体才能达到目的。这种主动刻意做出的自我暗示称为“有意识的自我暗示”或“诱导性自我暗示”,与此相反,非主动做出的暗示则是“下意识的自我暗示”。这种非主动的、下意识的自我暗示就是平时自然而然地左右人们行动的自我暗示。

如果你的思维被 纳入到下意识之 中

库艾等人并不把自我暗示看作特殊的事物。人们总是企图用自己的思维和意志来支配自己的行动,当确实能做到这一点时,说明自我暗示是成功的。然而,一般情况下并不一定都能成功,所以,人们就尽可能地努力用自己的思维和意志去控制自己的行动,这就是“有意识的自我暗示”或“诱导性自我暗示”。通俗的说法就叫做按照自己的愿望去引导自己的行动和生活方式。

比如,有不少人在上舞台有“怯场”的毛病,有的人不仅在舞台上,就是在人多的地方,甚至在一个人面前,也会紧张得不得了,话也不知该怎么说,身子也不知该往哪里站,无所措手足。这样的人几乎每次上台前都在想,“别紧张”。但是,越是这样想却越是紧张。也就是说,他虽然在努力做到“不紧张”,但是在他的下意识中却在强烈地担心着“会紧张”。结果,无形中被下意识所控制,担心“会紧张”的想像力战胜了努力“不紧张”的意志。总之,由于有过紧张的体验,在人的想像中保留着对可能出现紧张现象的不安心理和牢记着以前紧张时的窘相,只要稍有一点对“紧张”的警惕心理





出现,就会立即发生动摇,忘记了自己该怎么做,结果就完全变成自己想像中的状态。自我暗示法的作用就是努力记下意识接受“不要紧张”这种思维,在实际生活中真正做到不怯场。

有的人干事经常遭到失败,每次做事之前他都会想,“这次不要失败”,但越这样反而越会导致失败。失败的次数越多,失败的阴影就越鲜明地留在想像之中,并在想像中蠢动。这种状况是极为有害的,必须用某种方法斩断这种恶性循环,这个方法就是自我暗示法。

从脑生理学的角度理解自我暗示法的机理

自我暗示法是一种十分难得的方法,但它又绝不是万能的。因此,充分理解它是如何发挥效力的,努力尽可能地利用自我暗示法,在自己的整个一生当中最大限度地发挥自己的能力,度过一个



无怨无悔的人生，是非常有意义的。

为了做到这一点，必须尽量正确地理解人的心理和行动，库艾对此也有详细的说明。读他们写的书有一种感觉，乍看起来似乎已经相当理解了他所写的内容，但如果更严密地进一步深究，或许又会感到还有许多地方搞不明白。河野彻先生的翻译是非常出类拔萃的，但由于原著论述的对象多是心理、意识等无法捉摸的东西，因此他也是无能为力。

高尔夫球手越是要避开那个洞，球却越是要向那个洞飞去……



布鲁克斯在介绍库艾的理论时也涉及了这个问题，其中尤其谈到了用词的问题。比如，他认为“想像力”、“思维”、“意志”等词汇中，“想像力”这个词不准确，还是“思维”这个词较为适当。他还进一步讲到，人们与其说是按照“意志”，不如说是按



照“思维”在行动。“意志”这个词的意义暧昧，根据定义的方法，“意志”和“思维”之间不应该有什么冲突。的确，这些词的使用是很难的，虽然说起来大致都明白，但稍做深入的挖掘，却又有许多深奥难懂之处。

本书以研究脑功能的脑生理学知识为中心，论述自我暗示的机理。虽然库艾选用的词语在含义上多少有些暧昧，但把他的理论与现在的脑生理学知识相对照，可以看到他的理论还是非常得当的。他用脑生理学把人类的行动解释为脑这种物质的机理，而不同于主观主义的臆测。但是，本书也并非简单地用脑生理学的词汇去替代库艾的理论，而是在其中融入了我自己的理解。

“努力逆转”的 法则

如果一个人有过在众人面前丢丑的经历，当他再次处于相同的情况之下时，以前曾经体验过的身体变化，如心跳慌乱的现象就又会出现在，这就是所谓“紧张”现象的一种机理，是比较单纯的条



件反射,而不能称为暗示。

所谓“暗示”,其中必须有“语言”这个条件存在,必须具有被这种“语言”所驱动的意义,否则,就容易把条件反射之类极为一般的大脑活动统统解释为“暗示”。这里所说的“语言”,并不单指表现为声音的语言。虽然在“他人暗示”中往往要借助声音,但在“自我暗示”中并不表现为声音的“内心语言”的力量尤其需要重视。

在上述“怯场”的例子中,在条件反射的机理起作用的同时,人的内心深处也存在着“也许又会紧张”这样一种语言。在这种语言的作用下,其反应往往以明确的形式表现出来。这种内心语言的作用就是“暗示”。

在这种情况下,虽然怯场的人的目标是“不紧张”,而且他在有意识地朝着不紧张的方向努力,但是,这种努力不会奏效,最终不过是从反面证明“也许又会紧张”这个内心语言的作用之大,因此,他会越发地紧张。这种现象可以称为“努力逆转法则”,也就是说,越拼命努力,事情却越向相反的方向发展。

内心语言的诱导

✓ 这种“努力不紧张”可以称为意志，或称为作为意志的目标而发出的内心语言，这种内心语言起着一种暗示的作用。如果这种内心语言（意志）为下意识所接受，与下意识结为一体，就完全可以发挥暗示效果而真的做到不怯场。

“能否走过架在高处的木板”和“怯场”这两种现象，其机理并没有多少不同。多数人都有从高处跌落下来的经历，因此，面对木板，就会条件反射地引发从高处跌落下来的身体状态，而“可能会跌下去吧”这种内心语言又进一步向引发这种身体状态的方向进行诱导。当人们在电视节目中看到人从高处跌落下来时，也会想像到那种情景。人是具有模仿性的，容易照着别人的样子去做，想像中的影像也会成为模仿的对象。“可能会掉下去”这个内心语言与条件反射、想像性结合起来，下意识就会把它接受下来。虽然这时“努力不掉下去”的意志也在起作用，但大脑的机理缺乏与这种语言的结合，意志最终败于“也许会掉下去”的这个暗示。



人体在不停地运动……脑是司令部

“重锤沿直线或沿圆晃动”的例子与“走过木板”和“怯场”两个例子虽同为暗示的效果,但其机理却不尽相同。在重锤晃动的例子中,人体所固有的、不断流动变化的性质是最主要的机理。

生命体都处于不断的变动之中,而且总要保持一定的状态。它是一种波动形变动,表现为如果向某一方向运动,肯定会回到相反的另一方向。就身体的运动而言,即使有时看上去身体似乎是静止不动的,而实际上是一种动平衡状态,不断地向左运动然后又回到右边。这种动作是许多肌肉力量的衔接,而向肌肉发出收缩指令的则是大脑,也就是说,这种衔接是靠大脑的机理进行的。

因此,即使人们主观上努力不使拿在手里的铅笔晃动,但铅笔总会多少有些颤动,于是平衡稍稍被打破,重锤就摆向某一方向。而在“重锤沿 AB 线运动”这个内心语言的诱导下,开始时重锤向 A 方运动,另一个力量又让它摆回 B 方,于是重锤就在 AB 之间晃动了起来。此时,越是努力不让它晃





动,反而会使它越加晃动。因为这种主动不让它晃动的努力所做的运动很生硬,很不协调,所以微妙的平衡就遭到破坏。这里几乎不存在条件反射的机理,而是一种想像重锤沿 AB 线运动并诱导行动的机理在起作用。

上述机理也适用于“走木板”。如果“别掉下去”这个意图不与下意识的机理结合起来,其运动就会变得不协调,反而会掉下来。

在舞台上“怯场”虽然和肌肉运动无太大关系,但是,由于不仅运动需要平衡,脑的机理也是在平衡的基础上运作的,所以,从这点上说,前面的两个例子并无太大不同。

条件反射与内心 语言相结合

当在自我暗示下反复发生失败的时候,越是多次尝到失败的滋味,失败在想像中的印象就越深刻。这里面也有条件反射的机理在起作用。失败

有各种各样的，但机理却是共同的。比如，在我们完成一项工作的过程中，有时在某一阶段会遇到挫折，由于着急烦躁，造成脑机理的混乱，无法恢复信心，最终导致失败。这样的失败经历多了，每当再次遇到挫折时，脑的机理就会混乱，同样的反应就会条件反射般地固定下来。而且，这种反应会与“也许会失败”的内心语言结合在一起。所谓条件反射并非只是听到某种声音便流口水的特定反应。受到某种刺激会发生痉挛也是一种条件反射。痉挛可以说是整个脑的一种混乱状态。//



与下意识结合在一起的 语言之力 猛如烈马

2



消极暗示与积极暗示

不想在人前紧张，却偏偏让“也许又会紧张”的内心语言牵着跑，结果，到时又发生紧张，这种现象是下意识的自我暗示。不过，我觉得把这种下意识的自我暗示称为“非主动的自我暗示”更为合适。而且，也可以把“有意识的自我暗示”或“诱导式的自我暗示”称为“主动的自我暗示”。“有意识的”和“下意识的”这些词语在这里可以理解为“自觉的”和“不自觉地”的意思。尽管“也许又会紧张”是非主动的，甚至是没有感觉到的，但因为它仍然是可以感觉到的，所以绝不是下意识的。

即使“也许又会紧张”的暗示是非主动的，但是

由于这个暗示而发生了怯场的现象,它就属于“消极的暗示”,因为它所产生的效果是与我们的愿望相反的。重锤是否沿着 AB 线晃动,对于人们来说无碍大局,因而也无所谓“积极”或“消极”。但是,是否会从木板上跌落下来,是否会反复遭受失败,则是与人的愿望密切相关的。所以,“也许会掉下去”,“也许又会失败”,就属于消极的暗示。相反,如果事情按照“不要紧张”、“别掉下去”、“这次不要失败”这样的愿望发展,那就是“积极的暗示”发挥了作用(因为这些内心语言是人们意图、意志或愿望的表现,而行动又是在“不应该紧张”、“不应该掉下去”、“一定要成功”这样的非主动暗示诱导下发生的,因此,这些都属于“积极的暗示”。)

时鲜时鲜



什么是主动的自我暗示

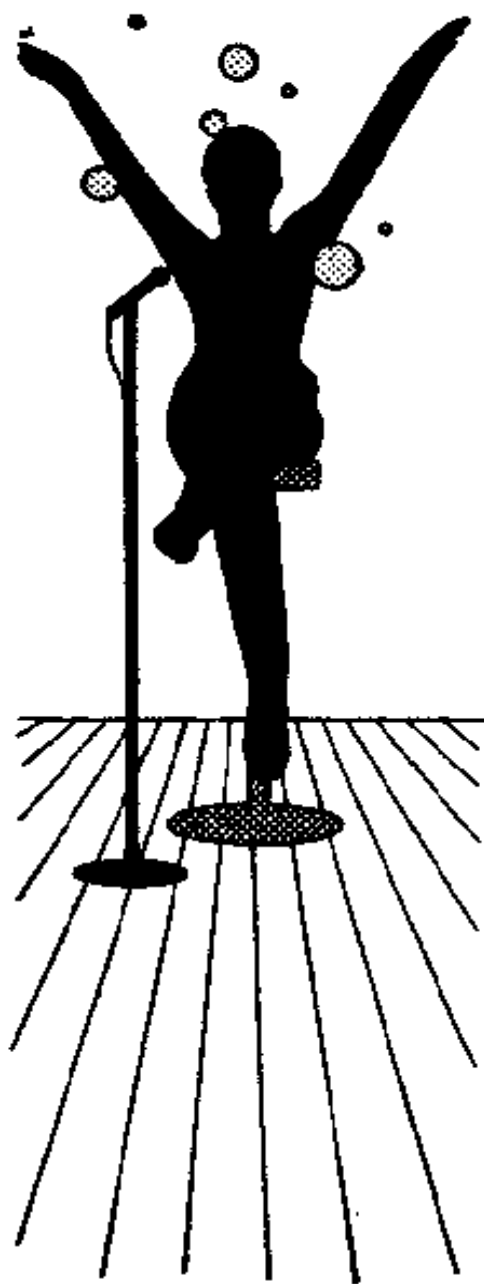
“消极的暗示”都是与自己的愿望相反的,一般都属于非主动的暗示。但有时也未必如此,比如“我生来就脑子笨”这种暗示就往往是说话人非常

主动地加于自身的，他有意识地把自己置于那样一种状态之中，但是他的目的是要逃避升学竞争。从压抑自己的能力的角度来说，这种暗示属于“消极的暗示”，但从可以逃避竞争来说，它又是“积极的暗示”。所以“积极”与“消极”的关键在于本人的愿望和意图是什么，而不是人为地把某种暗示规定为是什么。）

在上面的例子中，他的愿望是逃避竞争，而绝不是真的希望自己的能力低下。因此从本人愿望来说，可以称为“积极的暗示”。

另外，主动的暗示肯定是积极的，因为它符合本人的愿望，虽然在积极的暗示中也有不少是非主动的。不过，为了让“这次不再紧张”这种表现愿望的内心语言发挥积极暗示的作用，而单纯地强化这些愿望本身是毫无意

越想在人前不紧张，却越是紧张……



自我暗示术



义的,而且,如果这样做,很可能适得其反,按照“努力逆转法则”,反而会加强“也许会紧张”这一消极暗示的作用。(因此,为了让愿望变为积极暗示,使“主动的自我暗示”获得成功,必须有一个下功夫让下意识接受这个愿望,使愿望与下意识紧密结为一体的过程。要做到这一点,一方面应该利用条件反射和想像力,另一方面必须正确理解大脑机能在下意识状态下如何发挥作用。)

消极暗示的作用 是强有力的

消极暗示的作用是很大的。比如就“怯场”“不怯场”而言,当第一次在人前讲话,或不懂得什么是“紧张”的时候,既不会想到努力“不紧张”,也不会想到“也许会紧张”。当然,在这种情况下可能也会出现紧张现象,也会心情烦乱,但这时暗示处于零状态,即“无暗示状态”。但是,当经历过第一次以后,就会记住“紧张”这个词,在下一次遇到同样



的情况时,就会想到“也许会紧张”。虽然前面讲了没有想“也许会紧张”也可能出现紧张现象,但这样想了,就更加容易紧张,这时就形成了“消极暗示”。人一旦有了这种消极暗示,就会认为“反正这次还是要紧张的”,因而放弃不怯场的努力,转而采取逃避的方式,尽量避开可能会发生紧张的场合。与“零暗示状态”相比,“消极暗示”会极大地抑制自己所具有能力的发挥。

必须了解下意识的机理

有的人认为,左右人的行动的是心理和精神,也有不少人把心理和精神看作是“自己所明了的东西”,即“自我感觉或意识到的东西”。这些人很难理解内心语言被“下意识”所接受这种说法的含义。

有的人承认内心世界中存在着“下意识”部分,但不明白“下意识”究竟是怎么一回事。对下意识



的世界进行研究讨论的历史性人物是弗洛伊德。按照他的学说建立的心理学科被称为“深层心理学”。因为在对下意识进行探讨时使用了精神分析法,因此,这种心理学又称为“精神分析学”。关于“深层心理学”的说法各异,莫衷一是。“下意识”的世界作为“深层心理学”中首位的研究课题,带有极强的思辨性,不过分涉及细小的具体的机理。

库艾用“想像力”这个词说明下意识的机理,略感有些缺乏具体性。要想让“主动的自我暗示”获得成功,就必须让“下意识”接受表示其人愿望的内心语言,为此,对“下意识”就应有充分的认识。库艾指出(当我们的意志(愿望)与想像力发生冲突的时候,肯定是想像力获得胜利)想像力犹如惊马一般,必须设法驾驭它。以如此强大的力量左右人的行动的“下意识”,其机理到底是什么呢?



左右人行动的机理 作用于下意识

如果不是把心理、精神等无法捉摸的东西看作是左右人的行动的因素，而是探索其物质性的机理，就可以得出如下结论：是神经系统和内分泌系统的机理在左右着人的行动。这些系统也称为调节系统，其作用是控制人的行动和机能。而且，由于这两个系统几乎是作为一体发挥作用的，所以，在这里主要以脑（神经系统）的机理为中心来加以研究。

脑接受从全身各处输送来的信息和血液变化的情况，并对此做出反应。不过，送达大脑的大部分信息，本人并不会意识（自我感觉）到。比如由内脏和肌肉输送的信息，本人就几乎完全无从察觉，而由眼睛和耳朵送来的一部分信息，虽然人会强烈地感觉到，吸引了人们的注意力，但也仍然有许多信息是人们意识不到的。过去把接受信息的器官称为“感觉器官”，现在则叫做“接收器官”，这是因为既然输送来的大部分信息都无法感觉（意识）到，再把它称为“感觉器官”就只能造成误解了。

（脑机能的出发点是接收信息，而接收信息又



是在下意识的情况下进行的,所以大脑处理信息的机能或由大脑发出的大部分指令,也就是无法感知的。)比如,有关血压的信息传至大脑,大脑据此发出调节心脏功能的指令;比如,关于身体动作的信息被送至大脑,经过大脑的处理,调节对身体动作的指令,使新的动作方式和技巧传达到全身;再比如,分泌某种荷尔蒙来调节身体的机能,在大脑中开辟新的信息渠道,形成条件反射等等,这些机理是本人几乎丝毫意识不到的。因此,运动被形容为“身体的记忆”,真正依靠道理和意志的力量进行的身体运动仅占一小部分,而且是不协调的。

和内心语言相结合的大脑机能产生意识

人类与动物的区别在于人类掌握了语言。在人类的脑中有专司言语机能的部分,脑机能与内心语言结合起来就会产生意识。不过,和内心语言



结合起来的只是脑机能的一部分,其大部分机理都处于下意识之中,因此,支配人的行动的大部分机理都属于下意识的机理。

但是,也可以说人的所有大脑机能都与内心语言有着某种程度的关联。例如,在有过人前怯场的经历,并产生了条件反射的情况下,就会产生“也许又会紧张”这样的内心语言。当这个内心语言促进了条件反射时,就变成了消极的暗示。在这里需要着重指出的是,在这种情况下,并不是先有了内心语言,而是先有了条件反射这种大脑机能,由大脑机能产生了内心语言。

另一方面,作为本人的愿望,会产生“不要紧张”的内心语言。其原因是因为存在着会造成紧张的脑机能。如果从一开始就不存在怯场的脑机能,也就不会产生“不要紧张”的内心语言。因此,表达本人愿望的“不要紧张”的内心语言越强烈,就说明脑机能的怯场倾向越严重。

不能把意识和下 意识对立起来

由此可知,在研究左右人的行动的机理时,把意识与下意识对立起来是不适当的。意识与下意识既不是互不相关的机理,也不是先有意识,在其后或其下才有下意识的关系。从主观的角度观察人类,往往会把“自己所了解的自己”,即把意识看作是第一位的,而把下意识看作是第二位的。然而,如果从客观的角度来看,左右人的行动的是大脑的机理,它才是意识的基础。脑机理如何向意识转化,与语言的关系极为密切。另一方面,因为暗示也属于语言的功能,所以暗示与意识也就有着很深的关系。(由此看来,实际左右人的行动的机理是大脑机理中意识不到的部分。)内心语言或意识与下意识的机理结合的如何,就决定了内心语言或意识的效果。

比如,凡是有过从高处跌落下来的经历,或亲眼看到过别人从高处掉下来的人,这种经历或记忆就留在了脑的机理当中,虽然我们不会清楚地意识到,但它却引发出“也许会掉下去”的内心语言,成为消极暗示。从可以“促使人想起过去的事





情”这个角度来说,经历和记忆可以归于意识,但从不能清楚地用语言表达出来这个角度来说,则不能称为意识。因此,库艾使用了“想像力”这个词。什么是“意识”?本书把它定义为“与内心语言结合的脑机理”。不过,应该充分地认识到,在任何意义上,都存在着下意识的、并不与想像力相结合的大脑机理,而且,这种机理占据脑机理的大部分。因此,为了了解下意识,就需要客观地理解脑生理学的知识。

总而言之,客观地了解左右人的行动的脑机理,理解脑机理与“自己所了解的自己”、即有意识的、内省的“心理”之间的关系,是理解暗示机理的关键,也是保证使主动的自我暗示获得成功的决定性因素。当然,理解这里面的各种情况,不仅是理解暗示,而应是理解全部脑机理。

用语言稳定行动

在准备从高处的木板上走过的时候,如果心里一个劲的想,“我绝不能掉下去”,就真的不会掉下去了吗?不,这种积极的暗示一般是不起作用的。而且,只要不是催眠状态,也就没办法一直这样想,顶多是抱着“我好好走,不掉下去”这样的愿望去做努力而已。结果是越努力,反倒越容易掉下去。板宽30厘米,在上面笔直地走过去并非什么难事,如果木板放在地上,一般人都可以稳稳当地走过去。但是,人不是机器,要笔直地往前走,需要大脑发挥复杂的作用,随时都有可能一脚踏歪。当你注意到周围的情况,如看到远处的地面,脑的机理就会根据过去的经验把你的脚引向歪斜的方向。为了避免这种危险,你才在心里施加积极的暗示,祝愿“别掉下去”,“绝不能掉下去”。但是,这种努力越大,掉下去的可能性也就越大。这是因为在你积极暗示的内心语言中,缺少可以促使其实现的下意识的机理,结果反而把潜藏在其背后的“也许会掉下去”的内心语言引发了出来,为消极暗示的实现准备好了下意识的机理。

相反,如果你反复进行在高空走木板的训练,





Q47

掌握了走过木板的技巧,也就是说,大脑获得了向这个方向发挥作用的能力,下意识的机理就会产生“绝不会掉下去”的内心语言,这种内心语言就成为有效的积极暗示。但这并不是说只要有了训练,即使没有这种暗示也绝不会掉下去。因为大脑的机理是不断变动的,不可能百分之百地固定下来,你的双脚不知什么时候就会踏歪。因而,暗示的效果就表现在通过内心语言抑制脑机理的变动,使行动稳定下来。

内心语言的作用多种多样,通过它可以规定行动的目标,可以使易于变化的行动固定下来。内心语言具有区分性,它可以把事物清楚地区别开来,可以限制行动的可变性。这样,虽然对人会带来许多不便,但却可以有效地保证达到一定的目标。不过,这种内心语言效果的发挥并不是无条件的,其前提是必须做到大脑机理与内心语言相结合。

将消极暗示转变为积极暗示的方法

3



练习骑自行车中有学问

从练习骑自行车的例子,可以看到日常司空见惯的行动与暗示的机理是如何重叠在一起的。人不是天生就会骑车的,一个从没骑过车的人,即使他在心里一个劲地想“我会骑车”,或是别人鼓励他“你天生就会骑车”,也不可能一开始就娴熟地掌握骑车的技术。

这就需要练习。在练骑车的时候,有的人对自己充满信心,相信自己“很快就能学会”,有的人则缺乏自信,怀疑自己“根本就学不会”,两种心态不同,练习的效果就大相径庭。前者属于非主动的积极暗示,即使遭到失败,也不把它当回事,只把骑



得好的印象深深印在脑子中,结果很快就学会了。后者则属于非主动的消极暗示,它往往把失败的印象留在脑子里,结果身体就容易向失败的方向动作,要学会骑车需要花费相当长的时间。从原来不会骑车转变为会骑车,必须形成运动条件反射。仅靠道理和意识是不可能天生会骑车的,必须有各种信息和身体动作在大脑中与下意识相结合,即所谓“必须用身体记住”。因此,对擅于不断掌握新运动的人来说,就会产生“我马上就可以学会骑车”这种非主动的积极暗示,而那些缺少掌握新运动经验,又往往在练习的过程中稍遇挫折就气馁的人,就容易产生非主动的消极暗示。抱有消极暗示的人勉勉强强地去努力想“这次绝对不要失败”,也无法逃避“努力逆转法则”的规律,反而容易失败。

变认为自己不行的消极暗示为积极暗示

当然,抱有消极暗示的人,如果不气馁不放弃,继续练习,早晚也能学会骑自行车。这时,也许他就会产生自信,转而具有了非主动的积极暗示。但是,失败的次数多了,也会同时产生消极暗示,如果半路上自暴自弃,那就只会使消极暗示单方面强烈起来。

于是,主动的自我暗示(有意识的自我暗示,诱导性自我暗示)的必要性就突出了出来。也就是说,应该消除认为“我根本就不行”这种消极暗示,而代之以积极的暗示。但是,实际上,即使拼命想“我会骑自行车”,他的期望却肯定达不到,反会转化为消极暗示。也就是说,努力做到“绝对不失败”,却由于“努力逆转法则”反而遭到失败。

由此可见,人们最好具有“我很快就能学会骑车”这种积极的暗示或与此相同的暗示。不过,这里需要提醒的是,“很快”这个词表达的是人的一种感觉,它并没有对到什么时候为止是“很快”做出具体规定,因此,其感觉就因人而异。把它感觉





为很短很短一段时间的人,最好不要用这个词。如果是对掌握新运动的经验很丰富的人,他对下一个要掌握的运动的难易程度会有个估计,所以,对“很快”这个词有他自己的感觉,而且在他感觉的范围内,成功的机率很高。如果不是这样的人,到时就会心慌意乱,焦急万分,再加上事情不能按照“预想”去发展,“努力逆转法则”就会发生作用,最终结果极可能产生消极暗示。

用暗示的力量学会应该做的事

(因此,最好抛掉“很快”这个词,而使用“总有一天……”或“我一点一点地学,一定会学会骑车的”这样的语言。也就是说,用积极的暗示取代“我根本就不行”这样的消极暗示,需要反反复复地默读这个积极的暗示。这样的暗示是一定会实现的,而且不会转变为消极暗示。)因为只要练习,任何人都学会骑自行车,只要一点点地练习,肯定会一点点地有所长进。即使我们意识不到,脑肯定在向



这个方向发挥作用。

也就是说,主动的自我暗示并没有力量把人类根本不可能办到的事也变得能办。不论是自我暗示或是什么其他的事物,都不可能做到这一点。即使靠催眠术可以唤起人的超能力,也只能是在有限的时间内,或局限于某种现象上集中发挥,而且,该人的整个生活往往会因此而被搞得乱七八糟。

但是,有时作为一个人应该能做的事你却不会做,这大概是由于某种原因而使你抱有了“我不可能会做”这种消极暗示的缘故。这时,积极的暗示就可以使你做到你不会做的事,也就是说,为了做到应该会做的事,需要有主动的暗示,或者说要做到一个人应会之事的關鍵是主动的自我暗示。为此,重要的是要充分了解你本人和人类所具有的能力和可能性的限度。本书的目的就在于让各位读者理解这一点。



我会慢慢变的不怯场

也许有人认为像骑自行车这样众人皆能的例子不能说明问题,那么,就再来看一看“不在舞台上怯场”这个例子。首先一个问题是,在实际中是否真的有在台上不紧张的人?在骑自行车的例子当中,因为人们懂得只要练习没有学不会的,所以“我会慢慢学会的”这种自我暗示是有效的。但是,“怯场”是不是每个人都能克服的呢?实际上,不论是当官的,还是新闻记者,都不可能在任何情况下都不紧张。许多运动员也指出,在比赛中,有时看上去似乎不紧张,但就是赢不了。这样看来,在舞台上并不是紧张不紧张的问题,而是在多大程度上紧张的问题。因此,在这种情况下,“我会慢慢地变得不怯场”就是积极的暗示。)

有的人在参加婚礼之前就想:“结婚典礼不是什么大不了的场合,我下次一定毫不怯场地在婚礼上致词。”但是,这是不可能的。越是勉强地强迫自己这样想,反而会由于“努力逆转法则”而失败,成为消极的暗示。关键的问题在于,如果没有积极的暗示,就会出现“又会紧张吧”这样的消极暗示,



结果是比以前更加紧张,甚至在没必要怯场的场合也会紧张,形成一种尽量避免出头露面的畏首畏尾的情绪。如果不出现这种情况,那就是积极暗示发挥了充分的效果。另外,即使不存在消极暗示,但如果有过一度“舞台怯场”的经历,就会形成条件反射,下一次从一开始就会怯场。只要能防止这种现象出现,也是有了重大的效果。(如果有了“会慢慢变得不紧张”这样的暗示,大脑就处于一种良好的准备状态,使紧张的部分不形成条件反射,而使取得进步的部分形成条件反射,从而期待着下次做得更好。)

从这个意义上说,要解决“怯场”问题,只要有“会慢慢变得不紧张”的自我暗示就足够了。当然,这不是说只要一直保持这样的自我暗示,就可以一切顺利。正如骑自行车,只有自我暗示而不进行练习,是无法学会的。(同样,克服怯场紧张情绪也需要努力学习多在人前讲话、表演等。随着各种经验的增加,慢慢地会变得不紧张,经验本身就是训练。具有了积极的暗示,就不会放弃各种机会,而是主动寻求各种机会,反复训练自己。)

(当然,也需要对自己的讲话内容反复进行斟酌或对表演技巧多方练习,因为怯场的最大原因是没有自信心。不过,充实讲话或表演内容的目的并不是为了不怯场,而是为了给别人提供尽可能



好的东西(讲话、演技等)。一般来说是不可能对内容有百分之百把握的,相应地也会失去一些自信,但由于有“我会慢慢变得不怯场”这种自我暗示在起作用,即使失去一些自信,也可以避免不必要的紧张。

正确了解自己的 能与不能

自我暗示可以使你学会作为一个人应该会做的事,但如果是人所根本做不到的事,无论施加多么好的暗示也是徒劳的。布鲁克斯说:“凡是合理的事都是可以做到的。”就是这个道理。因此,必须了解人可以做到什么,不可以做到什么。

需要主动施加自我暗示的人,就是抱有消极暗示,作为一个人应该能做却不会做的人。在这里,了解人能做什么和不能做到什么尤其重要。因为有的人把人所根本做不到的事情看成是可以做到的,而施加自我暗示去拚命追求,结果是导致



失败，产生消极暗示。

比如，不经练习就会骑自行车，绝对不怯场、紧张，等等，就是人难以做到的。就“在舞台上怯场”而言，只要没有百分之百完美无暇的演技，就不可能一点也不紧张。如果有的人明明自己演技平平，却认为自己完美无缺而不紧张，或者明知自己演技欠缺也不紧张，那就有问题了。

任何人都懂得诸如“不吃饭也死不了”、“用5秒钟跑完100米”这类暗示是完全无效的。但是，人们往往注意不到，许多人所抱有的愿望其实是不可能实现的。如果硬要用自我暗示的方法去实现这些愿望，不仅会产生消极暗示，而且对自我暗示本身的效果也会产生怀疑。

想要“一定取胜” 反而前景暗淡

与此相类似的自我暗示还有“我的学习成绩要在全班拿第一”、“我一定能升入理想的学校”



等。这些事情涉及竞争因素,能够如愿以偿的只是极小一部分人,不能期望自我暗示会确实地发挥作用。假设所有的人都施以这样的自我暗示,也不可能所有的人都成为全班第一,或都能考上理想的学校。这也不能归咎于暗示施加方法的优劣,如果有人说你的愿望之所以没能实现是因为你的信奉方法不对,就有重弹宗教旧调之嫌了。如果暗示成了这个样子,就形成成绩好坏似乎是由自我暗示的施加方法来决定的,这是不可思议的。体育比赛中的胜负也是如此,比赛双方都在想“我一定要赢”,但总有某一方会输。

当然,入学考试也好,比赛胜负也好,如果从一开始就没有信心,即使有可能取得好成绩也会输掉。“我一定要取胜”这是一种气势,而非暗示。有的人说,“从来就没想到过会输”,这是在全面掌握自己实力和状况的基础上,直观地判断自己处于有利的地位,是一种非主动的积极暗示,是在保证实现这一暗示的条件齐备之后,暗示与语言相结合的产物。这个语言即使具有集中能力的作用,也并不是消除了消极暗示,提高了能力。



“我的能力会一天天提高……”

但这并不是说在学业成绩和比赛胜负方面完全不能发挥主动的自我暗示的作用,只是最好不要抱有“我要成为全班第一”、“我一定能考上理想学校”这类的愿望,而应该施加“我只要努力,能力一定会提高,一定能与别人并驾齐驱”这种含义的自我暗示。也许“我的学习能力会一天天提高”这样的话是最适当的。这样的自我暗示之所以最有效,是因为任何人都理所当然地能够做到这一点。有的人抱有一种非主动的消极暗示,认为“自己无论怎么努力成绩也不会上去”,这些人在实际生活中难以取得成果,思想变得僵化,最终导致彻底放弃努力。而主动的自我暗示则可以消除消极暗示、焕发出本身所具有的能力的作用。

虽然就结果而言,在班里成绩会排到第几名、能否肯定进入理想学校是不得而知的,但与受到消极暗示抑制的状态相比,名次会有提高,考上理想学校的可能性会增大。不过,在施加“我的学习能力会一天天提高”这个暗示时,不能以成绩的名次和是否考上理想学校作为取得成果的判定标准,

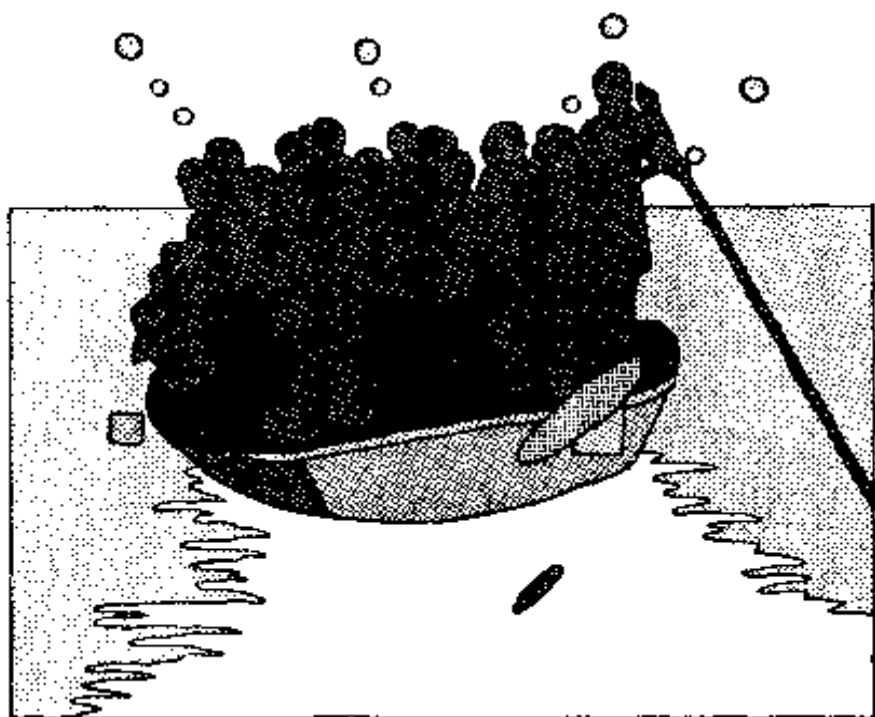


因为这一切都是相对的。有时虽然自己的学习能力提高了,但名次却下降了。如果是以名次的提高为标准,当名次相对有所降低时,就会使好不容易取得效果的积极暗示,转而变为消极暗示。成绩名次提高和考入理想学校是能力提高的结果,因此,应该全力以赴的是有效地提高学习能力。为做到这一点,就需要用主动的自我暗示去有效地消除消极暗示。

一门心思只考虑成绩名次和入学考试成绩的人,也许 would 认为光有这样的暗示是不够的。有人也会提出,“有的人什么事都想得第一,但他果然事事拔头筹。”但是,说到底他们的想法只是一种气势,大部分人虽也做如是想,但终难尝夙愿。当然,前述“从来没有想过会输”的例子中有自信保证的情况另当别论。

脑机能中的各种力量

由此可见,凡是人应该会的事情,只要没有消



如果朋友关系过于密切……

极暗示的抑制,任何人都是可以会做的。而要消除这种抑制力,主动的积极的自我暗示是有效的。不过,由于某些因素的存在也会降低主动的积极的自我暗示的效果,其因素之一是,当人具有某种愿望时,脑机能能不能全部集中于实现其愿望。也就是说,在脑机能中活跃着各种倾向和力量,在许多情况下,不希望实现其愿望的倾向也同时在起着作用。

比如,一个人有提高工作效率的愿望,但考虑到自己工作效率的提高有可能会成为上司的业绩,因而感到兴味全无。这时候,就会对提高工作效率的努力起到刹车的作用。即使这种刹车作用



是本人意识不到的,但在这种情况下,提高工作效率的自我暗示也很难奏效。另外,如果一个人习惯于与居于下层的、无望升迁的人相处,不想与他们分开,也会在下意识之中不去提高工作效率。

但是,另一方面,由于这种人“无所多求”,却会使他的生活在整体上取得相应的平衡。(人的行动往往是在努力实现各种各样目标的同时,使生活整体向更好的方向发展,因此,不应只局限于特定目标的达到与否,而应把它置于整个生活当中。特定的自我暗示以单纯的方式发挥作用,以达到某个特定目标的现象,大多是在这个特定目标产生其他不利影响的情况下才会出现。)

主动的自我暗示 可以打开封闭之 脑

一般说来,人类应该会做的事情就是每一个人应该会做的,换言之,别人会的,自己也应该会。



不过,许多人并不能简单地接受这种说法,他们会问:“虽然同为人类,难道就不存在先天的差别吗?”很遗憾,这一点在科学上还没有明确的答案。但这同时也就说明,即使存在着能力上的差别,其差别也不是很大。我们每一个人都应该在避免消极暗示和“努力逆转法则”妨碍的过程中,搞清能力差别问题。

一般认为能力的差别是与生俱来的,其实,其大部分差别是由于后天的原因使大脑处于开放或封闭状态所造成的。主动的自我暗示可以称为打开封闭之脑的钥匙。即使说存在着天生的能力差别,其差异程度是很微乎其微的。所谓先天的差别,并非指其达到的目标有什么不同,而是说任何目标都是可能达到的,只是达到目标的途径和效率不同。(也就是说,即使在方法上模仿他人的方法而遭到失败,如果下功夫去寻找适合自己的方法,也是可以达到目标的。为了寻找到适合自己的方法,就需要有自信,要留有余地,同时也需要有主动的自我暗示。)

这样看来,那种认为“自己天生脑子笨”,认为存在先天差别的人,其实是消极暗示在起作用,或是为了逃避努力而随意寻找借口。

致大龄学钢琴者



当然,有些目标的实现虽然并不存在天生的差别,但由于到了一定年纪之后才去做,缺少努力的积累,就无论怎么努力也来不及了。比如,到了大把年纪之后才学弹钢琴,要成为一个钢琴名家几乎是不可能的。因此,上了年纪的人无论怎么施加“我会一步步地成为钢琴名家”的主动的自我暗示,也是难以实现的。同样,平时成绩不佳的高中生,即使在“我会一步步地成为学问高深的秀才”这种自我暗示下奋起努力,其目标也难以达到。不过,“钢琴名家”也好,“学问高深的秀才”也好,都是一种相对的评价,并非暗示的对象。而“弹琴技术会一天天提高”、“会一天天提高学习能力”这类主动的自我暗示却是有效的。能否成为“名家”和“秀才”,是由各种因素决定的,但有了这种自我暗示至少比没有自我暗示能够更快地接近成为“名家”和“秀才”。

重要的问题在于通观这个人的整个一生,看他可以在多大程度上发挥自己的能力和能力,使生活过得幸福。学钢琴起步晚的人在此之前曾磨练过的其它能力,也应看作是他的收获。另外,应该了解,



由于起跑晚而在刚开始主动施以自我暗示时所出现的效果差距,是无法用自我暗示来消除的。但是,如果因为起跑晚就认为反正是不行了,由于这种消极暗示而放弃努力,是极为可惜的。当然,如果根本就不想努力,而以起跑晚为借口也未尝不可,如果还真想做出努力,却因为消极暗示而心灰意冷,则是毫无意义的。要消除这种消极暗示,就需要有“我弹钢琴的技巧会一天天提高”或“虽然起跑晚,但我也会取得相应的成绩”这样的积极暗示。(起跑晚的人,如果是在其丰富的人生经验基础之上出发,也可以取得起跑早的人所不能取得的好成绩。或者说非专业人员甚至可以取得专业人员所不及的成果。)

能做却不想做的人

将人类能做到之事与不能做到之事区别开来,自我暗示才会起作用。在主动施以自我暗示之前,理应有一个要达到的目标,所以,关键问题在



于所定的是什么样的目标。如果所定的目标是人类根本无法达到的,那么,从一开始就注定要失败。(许多人眼睛总盯着别的人,认为他会干的事我一定也会干,从某种意义上来说,这是正确的,但是从严格的意义上来说,由于人的经历和生活环境不同,所会做的事也会有差异,因此是不可能做到与别人完全相同的。反之,自己会做的事,别人也未必会做。)

(对于大多数需要施以主动的自我暗示的人来说,他们的问题并不是勉强去做做不到的事,而是连能做到的事也不想做。当然,这里尤其需要注意的是,不要过分相信自我暗示法的效果而去做那些根本就不可能做到的事。虽然这样讲有批判自我暗示法之嫌,但是应该明确,自我暗示法绝不是要引发超能力。)

消极暗示的弊病

4

恰似超能力？

我是学医的，而且领到了行医许可证，但是几乎没有参加过临床诊断，所以就像个有驾驶执照却长期不开车的司机一样，对病不甚精通。不过，临床医生由于经常接触的都是病人，所以对正常人的事情反而理解的不深，又由于临床医生注意力都集中在人体的某个部位，心里只想着如何治好这个病，所以在把病人作为一个人来看待方面就显得有所不足。和临床保持一定的距离，反而可以从不同的角度来看待病症。

前面讲过，自我暗示法并不能引发超能力，但并不是说绝对没有用自我暗示引发超能力的例





子。所以，有的人为了达到宣传效果，就举出这样的例子来介绍自我暗示法。当然，在所谓超能力里有一些是属于无稽之谈，但有不少也的确是事出有据的，而且大多数例子都与治病有关，有的甚至说能使不治之症在一瞬间就痊愈如初。不仅在介绍自我暗示法时人较常用这样的例子，就是在夸耀宗教力量时，也常以这样的例子作为佐证。

医生在听到这些说法时一般都很不以为然，根本就不相信，认为当代医学都束手无策的病，你那么简单就治得了？但在治疗的实际过程中确有这种现象产生。与逐步变得在舞台上不怯场的过程相比，由患病到治愈的过程变化异常明显，过于富于戏剧性，但用自我暗示治好了病也是确有其事。

由于我手边没有现成的事例，所以借助库艾书中所介绍的例子来说明这个问题。这些例子是布鲁克斯在库艾的门诊部里亲眼所见。

第一个病例是一位自诉患有剧烈神经痛的女患者。库艾让她反复默念“疼痛消失，疼痛消失……”，不过 30 秒钟，疼痛果然消失了。

第二个病例是一名右臂疼痛达 10 年之久无法上举的农夫。库艾指示他“你就想‘我能把胳膊举上去’，然后努力朝上举”，农夫试着做一下，仍然叫疼。库艾又指示他“反复默念‘疼痛消失’”，正在



他默念的时候,库艾在他的肩头上拍了一下,疼痛感立即消失了。接着。库艾又让农夫再次默念“我能举起胳膊”或者“我能做到”,农夫脸上的表情由怀疑慢慢变成了惊喜,他把胳膊举上去了。

第三个病例是一名男性,他因神经病而行走困难,全身颤抖不止。库艾让他一边不断默念“我可以走路”,一边慢慢向前迈步。这名男性患者慢慢地不用拐杖可以向前迈步了,但脚步仍然不稳,于是,库艾又让他重新默念“我可以走路”,慢慢地他果然可以自由地走路了。

因为有“疼”这个意念才会感到疼痛

读到这里,也许会使人感到自我暗示简直就是超能力,完全是胡说。但是,如果仔细阅读一下,就会发现这些现象是可能确有其事的。

首先,虽然无论怎么施加自我暗示,不可能做到的事仍然是办不到的,但在上述这些例子中,对



病症的选择是很正确的,因为这种病预期可以获得那样的治疗结果。库艾认为,“如果不是正在发展的器质性病变而只是机能性、神经性疾病,自我暗示是有效的。”这就是说,对于正在发展的器质性病变,自我暗示是无能为力的。可能找库艾看病的大多数人都是“医生撒手不管”的患者。什么样的患者医生才会撒手不管呢?恐怕多是些检查起来找不到特殊原因,但症状却十分明显的患者。而找不到病源就无法对症施医。这样的患者多属于神经性或精神性疾患,所以自我暗示很可能奏效。

有的读者会问:明明没有什么特别的原因,却为什么会感到疼痛,会走不了路呢?其实,这种现象并不罕见。

以无痛分娩法为例,这种分娩法的理论前提是:生孩子本不疼痛,是因为产妇认为会“疼”,所以才有疼痛的感觉。因此,如果去掉产妇的这种想法,就可以让她无疼分娩。这种方法目前已在全世界广泛使用,不乏成功之例。重要的问题在于,认为生孩子会疼痛的产妇“根本就不相信那种疼痛会消失”,而实际上,“那种疼痛”正是产妇这样认为才产生的。其中的机理目前尚不清楚,但有一种说法认为,是随着子宫的收缩传来信息,这个信息与“疼”这个语言相结合产生了痛感。另外一种看法认为,是由于恐惧使大脑皮层机能降低,意识迟



钝,相反,皮层下脑却过于敏感。总而言之,某种信息,即使不是疼痛的信息,如果与“疼”这个语言结合起来,也会产生痛感。这时,“疼”的语言就可以称为消极暗示。这种消极暗示的形成,是由于受到人世间广泛流传的“生孩子很疼”这种语言的影响。

神经疼的机理也是如此。一开始也许由于某种原因使人感到疼痛,这种经历就会产生“一定又会感到疼痛”这样的消极暗示,某些信息传到大脑,与“疼”这个意念相结合,就会感到疼痛。

消极暗示引起运动障碍

在身体运动方面也是如此,一旦由于消极暗示的作用产生了运动障碍,继而形成习惯,就很难改掉。比如,有的人经常模仿别人瘸腿走路或者口吃,结果自己真的变成了走路一瘸一拐和说话结结巴巴起来。另外,感觉异常和运动障碍也是一种



常见的歇斯底里症状。虽然无从得知找库艾看病的人具有什么异常,但可以认为,库艾用的是主动的积极的自我暗示来去除消极的自我暗示,戏剧性地治好了他们的病。

许多疾病都伴有消极暗示,因此,即使不会出现戏剧性效果,但可期待自我暗示法在其中发挥某种作用。比如,当第一次感冒时伴有头疼,就会使患者认为“下次感冒也许还会头疼”,因而使头疼久治不愈。在这种情况下,主动的自我暗示就不能使其立即痊愈,而“即使再次头疼也没什么了不起”这种暗示的作用会更大一些。这时最关键的是患者本人的生活态度,他对生活要有信心,使作用于疾病的消极暗示得到抑制。

用自我暗示提高 治疗效果

把话题再回到精神性、神经性疾病上来。一个人只凭内心想着“我能举起胳膊”就把过去久治不愈的胳膊抬起来了,那么为什么他在长达10年的时间里,一直没有治好呢?库艾的治疗方法是不是任何人都能掌握呢?事情并不这么简单。为了让患者充满信心地接受他所教给的意念,库艾下了很大功夫。他让即将接受治疗的患者去看望已获得治疗效果的患者,或者同时对若干名患者施治,让他们当面看到有的患者获得了痊愈等等。另外,库艾还向患者充分说明自我暗示之所以会提高医疗效果的道理,讲解如何接受语言的诱导才会提高暗示效果,让患者自己去体验。比如,他让患者把两手的手指交织在一起,内心想着“分不开”,体验一下真的分不开的效果。有的人手指仍然能分开,他就向他们说明,这是因为患者心中仍在想着“两手还是能分开”的缘故,要求他们只想“分不开”这句话。库艾的这种态度把他的治疗法与催眠治疗法和宗教的神秘治疗法区别了开来。催眠是靠暂时的失去自我,宗教则是以对宗教本身的信仰为





靠自我暗示举起了一直抬不起来的胳膊。

基础,而库艾做法的特点则是在极为普通的状态下,依靠对任何人都有效的方法进行治疗。

精神性或神经性疾病很难治愈,患者就好像与疾病相依为命一样难解难分。这是因为病人本身有一种躲避到疾病当中去的倾向,或者说对当个病人感到其乐无穷,安于处在别人无微不至的保护之下。如果一旦治好了病,现在这种被人保护的安逸生活就会被打破,因此他要顽强地固守在消极的暗示之中。要治好他的病,必须设法使患者愿意摆脱这种生活态度,觉悟到另外一种充实的生活方式,或者给他施加强有力的积极暗示。这种“强有力”并非指暗示的内容,而是指增强患者对



医生的信任度，库艾的治疗就是在这方面下了很大功夫。（但是，即使经过一番治疗后病人的症状有所减轻，如果不能找到以健康的体魄去过充实生活的道路，病人还会回到原来的状态中去，因为原来的状态对他来说是非常幸福的。当然，为了让病人觉悟到健康的生活方式，首先还是要消除患者的症状。）

内脏的异常也 源于脑的异常

前面讲的是对已经患病的人的治疗问题。在这种情况下，自我暗示法之所以能够具有戏剧性的效果，是因为这些疾病都属于精神性、神经性的疾患，而非器质性的病变。

对于器质性病变，自我暗示法就没有这种戏剧性的效果了。而且，如果一个人有了器质性病变，就不仅是自我暗示法无能为力，恐怕任何治疗方法也不会产生戏剧性的治疗效果。某些特效药



可能会取得惊人的疗效,但也不会有库艾治病方法的速效。另一方面,即使是器质性病变,就其病因而言,也和该人的生活态度有着密切的关系,其中,也有暗示以多种方式发挥着影响。

当代的疾病大多与神经病或神经性疾病的病因有关。(一般认为神经病的成因是由于脑机能的异常,大脑除了具有思考机能之外,还与身体所有的行动和机能有关,所以脑机能的异常可以表现在身体的各个方面,当然也可以表现在内脏。内脏异常是多发病,和大脑的异常关系甚为密切,在与神经病有关的疾病中,还包括溃疡、高血压、循环系统障碍等多种病症。)

大脑异常导致抵抗力下降

这些病又称为现代病,威胁着现代人的身体健康。另外,如果换一个角度来看,也可以说包括传染病、癌症在内的所有疾病,无不与神经病的病



因有关。当然,传染病或癌症的主要病因还是病原体和致癌物质,但是上述疾病的另一个共同病因就是抵抗力的降低。常识告诉我们,当有癌细胞产生时,就会有消灭癌细胞的生体出现,这种生体抵抗力的强弱,就标志着人体状况的好坏。同时,人体的状况是靠大脑正常的机能维持着,所以,神经性疾病的病因影响着传染病或癌症的发病。)

近年来,人们对健康格外重视,不少人把运动和天然食品引入自己的生活当中,其实,更应该注意的是神经性疾病与健康之间的关系。神经病的病因与消极暗示有密切的关系,由于消极暗示的存在,抑制着自己的能力,造成整个大脑机能不能顺畅地运作,致使大脑机能处于混乱状态。一般认为,罹患神经病的原因是由于心情烦闷、欲望得不到满足以及劳累过度等原因所致,其实,在某种程度上,这些因素对人的成长倒是不可缺少的,问题在于当出现这些现象之后,能否充分发挥自己的能力去克服它。这里,是否存在消极暗示就是至关重要的了。)



大脑具有保护健康的调节机能

有一个很有趣的现象,据说在战争时期和经济萧条时期,患神经病的人会减少。在烦恼增加、人的欲望难以实现的时期,疾病却会减少,这不是很矛盾吗?其实,正是由于处于非常时期,人们往往抱无所谓的态度,也就不再死抓住消极暗示不放了。更令人感兴趣的是,在既没有语言又不懂暗示的动物之中很少有神经病发生,然而,被关在动物园中饲养的动物,虽然既不用发愁没饭吃,也不用担心强敌来袭,却时有神经病发生。这些饲养动物虽然没有限制行动的消极暗示,却有束缚自由的铁栅为牢,在这一点上,它们与自然界中的动物大不相同。

(因此,极少消极暗示的人能够任意地发挥自己的能力,不管其结果如何,至少证明脑机能运转正常,内脏的运动一切顺利。)

在这里,特别需要提起注意的是,在保持身体健康方面,存在着许多消极暗示。在生活中,有关保持身体健康的注意事项多种多样,数不胜数,如果完全墨守这些清规戒律,一丝不差地按照注意



事项去做,就几乎什么其他事也干不成了。就是被其中的某一项所束缚,行动也会受到很大限制。(为了保持身体健康却使人的能力受到压抑,这不能不说是一种消极暗示。)当然,这绝不是说可以对身体健康漠然视之,毫不关心,我想强调的是,在脑中自然而然地存在着保护健康的调节机能,所以最重要的是尽可能毫无矫饰地接受这种调节。)医学上有关健康的注意事项虽然应该予以重视,但它也属于一种语言,其中不少是有片面性的,如果一味地拘泥于这些语言,在其他方面就容易形成消极暗示。

(如果工作学习不顺利,会造成内脏功能的失调,感到自己的能力得不到充分的发挥,而直接威胁身体健康。同样,如果健康遭到损害,学习和工作效率就会降低,并可能由此而烦恼万分,反过来使病症进一步加剧。)

我会在各个方面 一天天好起来

5



加强大脑中积极 暗示的语言

在把人所能做到之事与不能做到之事区别开来之后,当对能做到之事也灰心丧气时,施加自我暗示法最为有效。一般来说,一个人对应该能做之事却不去做,是因为他抱有消极暗示,这种消极暗示是非主动的、是有其形成原因的。比如,有的人把生活建立在过去的失败经历、人间的常识、甚至是疾病之上,所以产生了消极暗示。这种消极暗示的力量很强,即使主动地施加积极暗示,也不能轻易把它消除。自我暗示法效果的好坏取决于如何使积极暗示的语言强烈地保持于大脑之中。如果能够毫不灰心地奋起拼搏,积累下成功的经验,就



会产生非主动的积极的暗示,其效力是很大的。如果坚持抱着消极暗示不放,成功的机会就会减少,甚至由于“努力逆转法则”而招致失败。因此,必须深入研讨如何有力地在大脑中植入积极暗示。)

库艾在提高患者对暗示的信任度方面下了很大功夫,这不是任何人都能做到的。不过,他的做法多属于“他人暗示”,而“自我暗示”是不凭借他人力量,而依靠自身努力来改变自己的,因此需要反复地默诵积极暗示的意念。)

不合理的自我暗示法不会奏效

(进一步深入思考可以发现,积极暗示之所以有时效果不佳,是因为对于暗示所表达的愿望是否真的能够实现心中无底。比如,在心中一个劲地想“我会慢慢地不怯场”,但对能否做到这一点却心怀疑虑,结果,反而比过去更为怯场和紧张。这种现象的发生来源于消极暗示,产生的结果又



反过来进一步加强了消极暗示的力量。

(由此可知,最重要的是要笃信自己的愿望是能够实现的。)用库艾的话说,愿望必须是“符合道理”的,用我的话说则是愿望是“应该能做到”的,否则自我暗示法就不会起作用。(不管如何反复默念某个暗示的语言,或是这个暗示来自于多么权威的人士,只要不是理应能做到的事,愿望就不会实现,而且反而会产生或加强消极暗示。因此,最重要的是要正确地判断所施暗示有没有实现的可能。)

如果这个判断是由别人做出的,只要你对那个人完全相信,也可以产生相应的效果。但是,这就成了“他人暗示”,而非“自我暗示”了。由于“他人暗示”必须转化为“自我暗示”才能起作用,因此,在某种程度上也可以把它称为“自我暗示”。不过,由于这种暗示力是依靠他人的权威产生作用的,不太容易相信他人的人恐怕不会依靠这种自我暗示法。)有的人把自我暗示法看作是非同一般的、神秘而不可靠的东西,就是因为这方面的关系没有理清。

可使人领会的自我暗示

所谓每个人都可具有的、主体性的、主动的自我暗示,就是使人们可以领会到它是“可以实现的”暗示。(换言之,就是领会到“这些事是人所能够做到的,因此也是我能做到的”,相信自己过去认为做不到的事,有可能变为可以做到,只要是人,都能做到。如果能达到这一点,可以说自我暗示就已经成功一半,也就没有必要煞费苦心反复诵念暗示的语言了。)

应该领会到自己所具有的可能性并不是亲历性的(如果有过亲身经历的实践,就成为非主动的自我暗示),而完全是理论性的。(因而在领会的阶段,不一定马上就能实现自己的愿望,所以我说“成功一半”,领会了之后,自然就会开始实际的努力,这种努力是具有自信的、留有余地的、并非勉强的努力。也许努力的结果并非立即获得成功,更多的可能是遭到失败,但是,如果真正领会了上述自我暗示,就不会因失败而气馁,而是能够满怀希望地继续努力。等到积累了很多的成功经验之后,这种暗示就会转化成为非主动的自我暗示。)





为了把这种形式的主动的自我暗示与其他暗示相区别,可以把它称为“主体性自我暗示”或“领会性自我暗示”。“主体性”这个词的概念有些模糊,所以称为“领会性”较为适当。各位读者可以理解为本书就是为了介绍“领会性自我暗示”而写的,因此,如果你是一个对事情充满信心,甚至稍有些过分自信的人,大约用不着读这本书。我的目的就是要让各位领会到:你的能力和可能性要比你自己认为的大得多。当你读完这本书后,自然地就会在你的脑子里产生与你本人相符的积极的自我暗示,用不着煞费苦心地反复默念,只要遇有机会,你就会默念或说出自我暗示的语言。)

(实际上,人们所认为的有能力的人,就是在困难的条件下不断地重复“不要紧,会有办法的”、“下次一定加油干”、“别人会的事,我不可能不会”等等语言。有些人也许会认为这样的人过分自信得令人生厌,但实际上,却是抱有这种观点的人在用这样的态度掩盖着自己的缺乏信心,那些不断向自己能力的极限挑战的人,对此反而是平心静气地予以接受。)

众多愿望的相互 冲撞

前面所举的自我暗示的例子,都是为了达到一个个孤立的具体的目的,因此,库艾把它称为“特殊暗示”,以区别于后面将会讲到的“一般暗示”。“一般暗示”是最重要的,“特殊暗示”不过是处于从属地位。但“特殊暗示”可以提高“一般暗示”的效果。

在施加“特殊暗示”时,要判断其能否实现,必须考虑他所抱有的愿望与愿望之间的关系。一般情况下,我们在各个不同时期会抱有对自己最有吸引力的不同愿望,比如,当看到上司过着优裕自得的生活时,就会产生“我也要早日当官”的愿望;而与居于下层的伙伴们一起温馨地相处时,又希望“自己不要失去这些朋友”。这两个愿望往往是势不两立的,于是,一方的愿望会使另一方的自我暗示效果降低。前面讲过的希望治愈病症的愿望,与希望依靠疾病继续受人关照的心理的对立;被健康注意事项束缚得不敢舒展手脚,与希望取得事业成就之间的相互冲突等等,均属于此类。两个对立的愿望尚且如此,人实际上具有的无数个愿





望和倾向在相互作用,其情况之复杂也就可想而知了。然而,众多愿望和倾向相互之间作用的结果,并不是造成行动的中止,而是在保持整体平衡的基础上去推进行动。这种平衡状态是本人几乎意识不到的,其最好的结果,并不在于某一个愿望的实现,而在于整体平衡向着希望的方向发展。也就是说,不希望因某一愿望的实现而产生不良影响,而希望使生活的整体变得幸福。因此,“特殊暗示”最好也能考虑到整体的平衡,但由于这种平衡是无法意识到的,也就难以形成意念或暗示。不过,如果特殊暗示是以“会一点点好起来”的形式出现,就不能无视与其他条件的平衡,而仅使特定的愿望得以实现。

一般暗示

一般所说的“暗示”或“自我暗示”,多指“特殊暗示”。前面讲过,特殊暗示要发挥充分的效果,必须顾及许多条件,不存在施加绝对万无一失的自



我暗示的方法。有的读者会说,我从来没有期待它会有那么大的效果,只要能产生一次类似奇迹的现象就足够了。就是医生的治疗方法,也并不是都能手到病除,所以没有绝对准确的暗示法。但是,也正因此,不少人把暗示看作与算卦占卜差不多,由暗示法而产生了消极暗示。

(问题的关键在于,一个个愿望的实现,是否能使整个生活或整个人生变得更幸福。或者说,人不能仅靠特定的能力生活,而需要综合性的能力。即使在某一方面能力有所欠缺,只要靠其他方面的能力得以弥补,也就可以了。)

基于这一点,库艾提出了“一般暗示”的概念。这是库艾自我暗示法中最杰出的部分,其核心就是要主动地施加“我会在各个方面一天天好起来”的暗示。他提倡在入睡前闭上眼睛,放松肌肉,用只有自己能听到的声音反复诵念这个暗示 20 遍,早晨起床前再重复一次。他说,在诵念时,不需要非常虔诚,这样会很不自然,最好是创造一种类似孩子般的心境。这个暗示中最为重要的是“在所有方面”这个词,与其说它是指所有的一个个的愿望,不如说是指生活整体或能力整体。)



人是不断发展的

“人所不可能做到的暗示是消极暗示”，一般暗示也是如此。那么，一般暗示的语言果真能够实现吗？要对一个个的愿望和能力在多大程度上能够得以实现做出判断，是相当困难的。但是，人只要不断积累经验和努力，一定会沿着发展的方向前进。如果说有什么东西能够妨碍这个发展方向，那就是消极暗示。虽然阻碍人的发展的外在因素很多，但人总是要勇往直前地克服这些障碍向前进，这就是人的发展。而消极暗示却是要妨碍这个发展。

库艾提倡把一般暗示默念 20 遍的方法，这是为了努力打破常规以确立暗示的意念。要把一般暗示变为领会性暗示，首先必须使人充分地理解“会在各个方面一天天好起来”的希望是可以实现的，是非常正常的。同时，也必须理解“人是不断发展的”。本书下面还要多方面地、尽量具体地对具体能力进行论述，可能对领会特殊暗示有所裨益。其目的是使大家在整体上理解人有多大的可能性，这种可能性又被什么样的消极暗示所抑制。如果每一个人都领会了“不会一天天变坏，在整体上



一定会一天天变好”，一般暗示也就变成了领会性的暗示。

明白了一般暗示可能转化为领会暗示的道理，只不过是对此有了理解。但理解了，内心却未必就那样认为。这个道理明白了，还会有其他的道理与其发生矛盾，或者在感觉上觉得很费解。在这种情况下，即使有了理解，但却不会接受。因此，读者不要只跟着本书所讲的道理走，应该从自己的经验中寻找可以证明这些道理的感觉，有时为了获得这种感觉还要进行新的体验。总之，衷心希望大家能够努力加以领会。〉

〔一般暗示转化为领会性暗示，就没有必要再去反复默念20遍。又由于领会性暗示可以转化为非主动的暗示，所以接受这种暗示的人就可以在整体上成为充满自信的人。果真如此的话，暗示的语言也可以简化，每当发生某种情况时，你都可以说出“没关系，会有办法的”、“曙光就在前面”、“只要干，定成功”这样言简意赅的语言来，这些显示自信的语言因人、因地而不同。〕不过，并不是仅会默诵这个语言就万事大吉了，最重要的是要留有余地，在朝气蓬勃的生活中，努力把一般暗示转化为领会性暗示或非主动的暗示。

被消极暗示 束缚的人

第二章



自认脑子笨会造成脑封闭

1

不存在天生的能力差别

被人暗地里讥为“书虫子”、“考试迷”的高材生,不一定不擅长体育运动和游戏,相反,在学习成绩优秀的学生当中,不少人其他能力也很强。有些尖子学生确实存在着只会学习、只会为考试取得好成绩而用功的偏向,但多数人还是“兴趣能力非常广泛,并不像个书呆子”。有的尖子学生只是学习成绩好,但人品并不好,不少人对此有着强烈的不满。其实,问题并不在于尖子学生本身,而在于他所处的那个地位。并不是因为尖子学生把主要精力都用在了学习上,所以在其他方面有所不足,而是其所处的尖子学生的地位改变了他的人





品。另外,还应该注意,也存在着不少学习成绩既不好,游戏和体育运动也不会,人品更不敢恭维的人。

假定人的脑机能有一定容量,那么,在学习方面用脑多了,所余脑机能容量就会相应减少。如果一个人对学习没有信心,也不想通过努力去提高信心,大家就会感到这个人无可救药。但是,当看到一方面是学习成绩也好,其他各方面也很优秀的学生,而另一方面是学业不振,其他能力也很低劣的学生,就不免会产生一种绝望的感觉,甚至会认为人脑的好与坏(脑容量)天生就有差别。

然而,乍一看悬殊甚大的这种能力差别,并不是与生俱来的。(人天生具有好学的品性,但是,只有在学校的学习中能够充分发挥自己好学品性的学生,才能热心学习,精力集中,提高学习效果。他们可以用比较短的时间完成学习任务,把剩余的时间用于游戏、体育运动,或其他感兴趣的活动。如果对学习内容有充分的理解,还可以把这些知识运用于其他活动之中,从其他活动中得到的经验,反过来也可用于对学习的理解,二者相辅相成。)



“脑开放”与 “脑封闭”

学习成绩好的孩子不仅得到老师和家长的夸奖,而且能逐步走上成为尖子学生之路。他可以学习自己喜爱的知识,得到各种各样的启迪,因此,他们的脑机能愈益发达。这种情况可以用“脑开放”这个词来形容。

与此相反,对从来不喜欢学习的孩子来说,情况就很悲惨了。他们不可能集中精力去进行讨厌的学习,因而学习效果总也得不到提高,只是白白地面对着桌子浪费时间,而且也没有时间去干别的事情。自己想干的事干不成,不由得就会心烦气躁,造成学习效果更加低下。不仅如此,学校的教学是集体教育,教学计划不允许等到所有的学生都完全理解之后再进入下一个课程,因此无暇顾及听不懂的学生。学生则不得不让大脑去囫圇吞枣地死记硬背许多根本不懂的东西,这就令学生十分为难,因而学习兴趣日低,学习成绩日降,对学习越发感到无聊。(这种在竞争中败北的懊恼情绪与学习这件事结合在一起,就成为厌弃学习的原因之一。学习竞争中的失败导致焦虑不安,也就



没有心思和闲暇去搞什么游戏和运动。这种状况称为“脑封闭”，与开放的脑机能有着天壤之别。有的人看到差别如此之大，就把这种差别的产生看作是与生俱来的，这就是现在的学校教育使许多人产生的最大的消极暗示。）

生体固有的发展性

但是，事实上人天生应该是好学的，只要我们能不带偏见地发现这一点，就能提高学习效率。

在研究科学的人类学或人体学的过程中，有一种把人看作机械的倾向，经常去比较生体与机械之间的区别，这种比较是完全荒谬的。因为生体与机械是完全不同的两个事物，可以指出许多不同之处。其不同点之一，就是生体具有发展性。这种发展性既包括进化，也包括个体的发生、成长和发展。一个人生下来是个既不会爬又不会说的婴儿，但他可以成长和发展，成为一个能掌握几门外语的大人。与此相反，一台机器则不具有发展性，



它只在刚刚制造出来时达到它的最佳状态,然后就不不断地被磨损,机能不断地降低。而且,机器是越用磨损越严重,而生体却是越用越发展(用不用法则)。换句话说,对机器最多只能期待它总是保持同样水平地发挥机能,而人的行动则是今天与昨天绝不会相同,因为昨天的经验肯定会对今天的行动带来影响,而且这种影响从整体上来说是具有发展性的。(只要我们牢记人生下来是为了不断发展的,就会很容易地接受“人本来就是好学的”这句话。也就是说,人是在结构性和机能性等各个方面全面发展的,当然,学习和学问也包括在为了发展的行动当中。其机理的核心是想要接触未知世界的探求性和学习他人行动,并将其变为自身知识的模仿性。)

(人靠模仿性很快地达到先人的水平,又靠探求性在先人水平的基础上使其得到发展。人的这种品性如果能在意念的世界中得到发挥,就可以转化为欲知他人所知之事、欲掌握新知识新理论的行动。)



虽说好学是天生的……

这种发展性是人类固有的，其基本机能是与生俱来的。就像肚子饿了就要吃一样，有一本书放在那里，人自然地就会去读。“好学”是人类的自然行动。

这里有一个问题，为什么理应天生爱好的学习，却会遭到许多人的厌弃呢？（这里所说的学习专指在学校的学习）这和吃饭是一个道理，虽然不会有“讨厌吃饭”的人，但如果每天都在使人浑身不自在的高级饭店里紧张地进餐，用不了多久就会讨厌起吃饭来。学校的学习遭到厌弃，其机理有许多，首先一个原因是，人所喜欢做、所应该做的事情并非只有学习一种。但是，学校的学习是带有强制力的，这种强制力又成为开展竞争的工具，要求“放弃其他一切事情，专心学习”，因此，为了学习就不能做自己想做的事，学习成了一种妨碍，自然就遭到厌弃。）

（另一方面，从学习与竞争的关系来看，升学竞争深刻反映了当代“学历社会”的社会状况。升学竞争中的劣势往往导致不愉快的结果，因此，对于



与不愉快的结果联系在一起的学习产生抵制的心里,也就是自然而然了。)

也许有的人会提出反对意见,认为“人生就是一场游戏,而游戏对人是具有魅力的”。但是,所谓游戏,是通过加入一些技巧和偶然性,努力去争胜负,因此对每一个人都有吸引力。游戏的必要条件是对任何人都有获胜的机会,如果从一开始就知道自己是总要输的人,恐怕就没有心思把游戏再继续下去了。学校的学习是分阶段进行的,又不能加什么技巧,成绩下降很容易,而提高成绩则不是那么轻而易举的事。如果我们的社会不是把学历看得那么具有绝对价值,即使学习成绩不太好,也不会产生不愉快的结果,顶多是忍过义务教育这一关,然后逃出竞争也就完事大吉了。然而,现实情况是,即使不愿意学也无法摆脱,还得忍受着处于劣势的巨大痛苦。

学校的学习遭到厌弃的另一原因是,学生必须去学那些学不懂的东西。所谓学习,应是努力逐步把不懂的东西搞懂,一步步地前进,这样才会感到有兴趣。但是,许多学生连进行这种努力的余地都没有,只是一股劲地跟在别人后面往前跑。学校不能为了提高全校或全班的升学率,为了让学生消化吸收一定期间内必须完成的教学计划,就等到全部学生都懂了之后才向前进行,因而造成许



多学生只得死记硬背那些根本没有弄懂的文字和数字。这不能叫做学习，这种努力也决不是人们愿意做出的。）

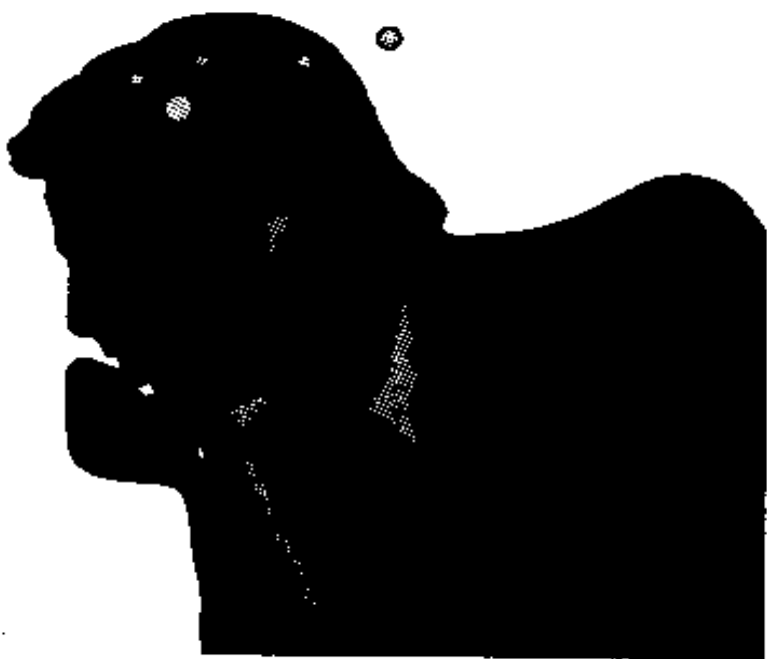
“脑子笨”的暗示

前面讲到在现代教育制度下，学生在学业方面产生了很大差异；而且，在学业优秀者当中，有不少人其它能力也很强。但是，不能忽视在学业落后的人当中，不少人抱有“自己天生脑子笨”的想法，这种想法极大地影响了脑机能的发挥。不管学什么，只要有了这种想法，从一开始就会觉得底气不足，一旦碰到弄不懂的难题，立刻就会止步不前，心中惶惶不安，觉得“反正自己也弄不懂”，从而使脑子不能很好地发挥作用，于是就真的怎么也弄不懂了。这样一来，又反过来更加认为“果然还是自己脑子”。这就是很明显的消极暗示，而且是非主动的暗示。

不过，有时“自己脑子笨”这种暗示对于本人



「自己脑子笨」的暗示
会降低脑的功能。



来说是有利的，因而也就带有了积极暗示的性质。比如，在升学竞争中处于落后状态是极为痛苦的，在无论如何努力却总也赶不上学习优秀的人，差距反而还越拉越大的情况下，如果能有一个不但为自己可以接受，而且也可以为周围的人们所接受的借口，就可以从困境中挣脱出来。无论如何努力也追不上学习好的人也就有了理所当然的理由，而且自己还不承担任何责任。这种口实似乎是专为懒人准备的，但是，没有这种口实却无法摆脱困境，这说明现在的学历社会是大有问题的。



使脑功能降低的因素

在这种情况下,用于暗示的语言是从周围环境中获得的。在社会上,有一种常识性的想法,认为人脑天生就存在着好坏之分,而且人们非常容易把它作为自己的想法接受下来。这种想法之所以会在社会上广为流传,就是因为接受这种想法的人太多了。这就是所谓的集团暗示。

前面讲过,由于脑的开放或封闭造成了巨大的能力差别,这种差别并不是天生的。但是由于有关脑开放或封闭的机理很难弄懂,再加上用一般的努力很难弥补能力上的差别,就容易让人产生这是“天生造成”的想法。

如果真的一门心思地认为“自己脑子笨”,就真的会降低大脑的功能,就会把无论怎样努力也不能取得预想结果的亲身体验,当作自己天生脑子笨的证明。于是,就加强了消极暗示。

前面介绍了讨厌学习的机理,在这里,“讨厌学习”这种消极暗示力也发挥了相应的效果。学习本来是受欢迎的事,变得令人生厌有各种各样的因素。由于“讨厌学习”的暗示的作用,使人强烈地



感觉到其讨厌的一面，而忽视了令人感兴趣的一面。

为发挥本能需要必要的手段

在这里，有一个重要的问题需要指出，我讲过学习是被欢迎的，但这并不意味着任何人都会自然而然地从一开始就对学习感到兴趣。为了发现先天的品性，必须在后天用某种形式掌握必需的手段。比如，性机能是先天的，但为发现性机能所做的身体动作，则要后天来掌握，或者模仿他人，或者自己试行，或者向前辈请教。学习也是如此，它本身是一种先天的品性，但好好学习所需要的手段，则必须在后天掌握。

但是，当一种暗示可以抹煞“学习是有趣的事”这一本来倾向（本能）的时候，就会使人不再努力掌握能够体验学习趣味的手段，结果，体现与生俱来的能力就受到抑制。



（本能是人生所必不可少的。就学习的本能而言，它对人类的发展是不可或缺的，而生命就体现于发展之中，因此，人类不能不进行学习。这里所说的学习，指的是在学校内的学习。即使对学校的学习感到厌倦，人们肯定还会在其他方面进行学习，比如在校外读书、看电视、听别人讲话，都是广义上的学习。对学校学习厌烦的人，也会喜欢这种学习，有的人甚至因为过分喜欢这种学习而讨厌学校的学习。）

由于上述原因，使“脑子变坏”、“讨厌学习”这种非主动的消极暗示固定了下来，所以，我们必须明白这种暗示是错误的，必须具有主动的积极的暗示。

竞争意识使脑封闭

2

竞争抑制人固有的能力

有些读者可能对总把厌倦学习和造成脑封闭的机理与升学竞争纠缠在一起感到不能完全接受。他们认为“人生就是竞争,正因为这样,社会才变得充满活力,经济才取得高速增长”,有的人在竞争中寻找到了人生的价值,有的人则为了在竞争中取胜而使用自我暗示法。

这种想法并不一定完全错误,特别是大家都在竞争之时,只有自己置身于竞争之外是不可能的,而且,如果完全无视竞争,往往会使自己在各个方面处于不利的地位。但是,如果陷于竞争之中而不能自拔,就反而会使自己所具有的能力无法





发挥。“我一定要成为全班第一”的意念,作为一种气势是好的,但不一定产生暗示效果。

学校的学习存在上述问题,而社会人或企业人的领域中也同样是如此,因为不仅是学校,整个社会都处于竞争原理的支配之下,因而,在竞争中稳操胜券的人对工作也感兴趣,脑也开放,也能充分发挥自己的能力;而屡遭失败的人则斗志全无,大脑封闭,也不能发挥自己的能力。在这种情况下,“自己没有能力”的消极暗示就会大大地发挥作用。)

虽然学校的考试存在各种问题,但对在升学竞争中判定胜负却大致是公平的,而且,虽然它直接体现了竞争的弊病,但相对来说情况还是比较单纯的。相比之下,社会上的竞争则要复杂得多,特别在判定胜负方面,往往与周围的人际关系纠缠在一起,这就绝不能说是公平的。同时,由于社会上存在的“出头的椽子先烂”、“枪打出头鸟”等意识,使得人们不能不主动地压抑自己的才能。

(人类是要不断发展的,因此,与学习一样,创造活动也是与生俱来的,探求性则是它的基础。然而,富有创造性的人却未必招上司或同僚的喜欢。据说部下为了让上司赏识自己的方案,甚至要想办法把这个方案弄成好像是上司自己想出来的,在这种情况下怎么能使人们满腔热情地去发挥创

造性呢？)

在学校和工作场所中，竞争往往抑制人的能力的发挥，其抑制的程度如果超过一定的界限，就会造成与竞争的完全脱离。在这个社会里，与竞争脱离就意味着完全脱离社会的主流。比如，虽然在遭到挫折之后，有不少人会抱着对人生的新的期待重新开始奋斗，但也有人选择了非社会的、反社会的行动，如参加暴走族等。我曾对暴走族进行过调查，结果显示，他们都出自于升学竞争。





人并不是在生存 竞争中生活

尽管如此,社会上仍然流传着“人生性懒惰,有了竞争才变得勤劳,生存竞争是人的本能”等想法。人们一方面亲身体验到对学习和工作感到抵触,但迫于竞争压力又不得不勉强打起精神去应付的苦衷,另一方面看到周围人们在竞争中的实际表现,于是社会上流传的这种想法在人们的头脑里就更扎下根了。这样,就使得人们认为现在的社会中到处充满竞争,而且人类本来就生活于竞争之中,无法躲避。在这种强有力的暗示的支配下,人们无条件地接受了竞争原理,压抑了对此进行变革的力量,把自己的能力定位于竞争之中,使“我的脑子笨”这种消极暗示得以存在下来。

(事实上,认为“人本来就生活于竞争之中”的想法是不对的。人们喜欢争胜负的游戏,只是一种探求性(寻求偶然)的表现,并不存在追求生存竞争这种深刻的本能。如果人们硬被纳入到竞争关系之中,也会为了生活去拼搏,去努力争取胜利,但他并没有积极主动地追求这种竞争关系的本能。)在动物的世界中,常会出现同伴之间的争斗,

但那似乎只是一种交往,是一种角力比赛。而且,即使是角力,也不是为了决出胜负,而是为了决定作用的分担。

弱肉强食只存在于异种或不同种群的动物之间

在一个群体当中,生命力弱的个体比较容易死亡和被杀,这种现象一般称为生存竞争。但是动物之间却很少有积极向同伙发起进攻的情况。即使存在弱肉强食的关系,也只是在异种或不同种群的动物之间发生。因此,“人生就是竞争”决不是本能的、绝对的。人并非希望谋求竞争,而只不过是身处竞争体系的环境之中而顺应之而已。遗憾的是,为了顺应环境,往往导致人不能发挥自己所具有的能力。不过,当顺应环境的做法充分显露出它的弊病的时候,一定会有一种进行修正的力量发挥作用。不少人曾对竞争一边倒的现象提出过



警告,这可以说就是对轨道进行修正的一个动向。

竞争原理为什么 会被导人



自我暗示术

为什么会存在竞争体系这种坚固的环境呢?至少可以说这种环境成为社会的主流,是与自由主义社会的出现同期发生的。人本来应该是自由、平等的,封建时代依靠血缘关系继承职业和身份的制度是错误的,应该是根据能力的大小来决定作用的不同(分工)。不过,这样一来,当然也就产生了竞争。这种“只要努力,任何人都可以承担任何职业和地位”的体系是颇具魅力的。当然,在现代社会中也存在着财产的继承、生长环境的不同等因素,难以保证达到完全的平等,但人们可以通过逆境中的搏斗增长自己的才干,这与根本无法依靠后天的努力去逾越社会鸿沟的封建时代相比,还是可以称为自由平等的。

另一方面,虽然说认为竞争可以从整体上提



高人的能力和活力是一种误解,但是,通过竞争可以将整体的力量汇聚到一定的方向上却是确定无疑的。竞争只能在一条路上进行,因此,可以把大家的努力集中到这条路上来,如果这条路的方向符合社会的要求,竞争就能极有效率地激发出社会成员的能力。竞争的作用就在于此。

现在对社会不满的人,其最大的不满就是自己被驱使着走上同一条竞争之路。但是,这并不是说他们要从社会脱离出去。竞争体系支撑着自由与平等,是重要的、高效率的体系,不能一概地加以否定。本书中是从我们生活这样的环境之中这一现实出发,来考虑对应方法的。但这并不意味着全盘认可了“人生就是竞争”这个命题。

“人有争斗的本能”——非主动的暗示

由此可知,在作为“本能”而发挥强有力暗示



作用的语言当中,有许多属于社会性的产物。比如,当前我国的防卫问题引起很大争论,有的人抱有“战争不可避免”论,其理论依据就是认为“人有打仗的本能”。

不能认为人类之间有真刀实枪地相互进行攻击的本能,人类并没有自己发动战争的倾向。但是,当人被置于战争状态,面对攻击或可能攻击自己的敌人时,为了保护自己的生命,当然要做出反应。是战争状态的存在造成了人类之间的相互攻击。换言之,人们并不是因为憎恨对手而开始战争,而是因为燃起了战火才产生了相互杀戮的关系。

(战争状态是由可以靠战争获得各种利益的人制造出来的,追根寻源,应归咎于社会结构,是这种社会结构造就了可以靠战争获利的人。)社会中存在这种机理,就会产生“人有争斗的本能”这种非主动的暗示。由于人们做如此思考的现象比比皆是,于是,寻求和平的心情被指责为感伤,谋求和平的能力被压抑。

充满竞争的社会

我国成为清一色的竞争社会始于战败之后。由于战败,过去的价值观和封建制度多已崩溃,在战胜国的推波助澜之下,只有当时处于被限制状态下的自由、平等,作为惟一的价值观在全体国民中扩展开来。而且,由于经济的发展,大部分国民也能够支付类似升学费用之类的参与竞争的投资了。

这种变化可以说是历史的进步,只有少数人认为还是保持封建制度下的贫困状态为好。而且,竞争给人们的行动规定了一定的方向性,其效果得到最大限度的发挥,使我国很快成为经济大国,这个成果应给予高度评价。一般情况下,面对各种各样的价值观和注意事项,人们往往会为进行选择和分配感到迷茫,不知所措,但战后的日本人却没有这种迷茫。虽然人们曾经用语言或行动对这种状态的好坏提出过疑问,但就是提出疑问的大多数人也不能、或没有完全从竞争中挣脱出来。

于是,竞争的效力得到最大限度的发挥,竞争的弊病也就随之凸现出来。





竞争的激化导致 脑封闭

现在的问题是,父母和孩子对竞争注入的热情越来越高,但孩子们的学习能力却越来越低。这种罕见的现象可以归结为是竞争的结果。

首先,随着竞争的激化,导致脑封闭的孩子在不断增加,其封闭的程度在不断增强,开始出现封闭现象的时期也在不断提前。社会上那些粗暴违反道德的人,主要是对竞争感到绝望的青少年,各种流氓事件的增加和低龄化,说明了竞争中存在问题的严重性。

(另外,社会上和学校里进行的学习,目的是以应付考试为主,主要的方式是死记硬背。这种学习泛滥开来,真正掌握学习能力就变得更加困难。这样的情况重复发生,造成升学热不断升温,自然就会造成平均学历的下降。在这个过程中就会产生“我的脑子笨”这样的消极暗示,消极暗示又反过来促使这个过程更快地发生。

竞争肯定伴随着力不从心的勉为其难者,胜者只是极少数。咬牙拼搏争胜利,结果回过头来仔细一看,原来几乎所有的人都不过处于中流状态。



对于一个国家来说,这种情况也就很不错了,但对于参与竞争的人来说,恐怕就会有一种欠缺感,于是,就更进一步感觉到在竞争过程中的勉为其难和长期踮起脚跟够东西所产生的疲乏。这不能不令人深思,即使经过竞争真的获得了相应的物质利益和地位,就真的是好事吗?

在竞争取胜之外 寻求人生的意义

第一次石油危机发生的时候,所有的日本人都一下子煞车放慢了速度。当所有的人都全力以赴地向前奔跑时,即使对竞争抱有疑问,也不能自己单独减速。石油危机一声吼,就使人家一齐把竞争的速度降了下来。当时我国的经济状况,与石油危机以前相比,属于萧条状态,但如果用现在的眼光来看,还属于一般景气。这种状况持续了相当长的时期,如果没有出口,恐怕萧条就会更为严重。然而,在教育方面的情形却截然不同,一方面由于



对人的教育不会很快地收到成果,另一方面因为许多家长把自己的孩子不能攀到中流以上社会中去,归结为缺少学历,因此教育方面的竞争丝毫不见减速。

经济增长一旦减速,竞争的悲剧立刻就会凸现出来。在经济规模不断扩大的情况下,金钱和职位都会增加,这时,即使存在着竞争,在参与竞争的人们之间也只是存在程度上的差别,而几乎所有的人都能取得相应的成果。但是,在整体的经济框架停滞不变的情况下,竞争中的弱肉强食现象就会激烈起来。于是,就会使更多的人抱有“我没有能力”的消极暗示。

由于上述原因,在石油危机之后的日本,人们的精神活动处于停滞状态,年轻人的代表思想是“三无主义”。如果仅从经济角度考虑,日本人也许还会希望像以前那样千方百计把别人会的东西掌握到自己手里,或为了出人头地而全力工作,但是,这种回头路恐怕是不会有。现在的日本人并不是暂时进行一番休息,然后再去冲锋陷阵,而是正在与竞争发生对抗,虽然劲头不是很大。因为除了在竞争中取胜之外,找不到其他的人生价值观。他们不是在等待着竞争条件齐备之后能够再展鸿图,而是力图在竞争取胜之外寻求人生的意义。

彻底竞争社会的 异常状况

在彻底的竞争状态中,不仅无望取胜的人会形成脑封闭,在社会整体上也会出现各种异常情况。有个朋友给我讲了一个故事,说的是一个日本旅游者到英国后患了感冒,于是他到药店去买药。药店的售货员给他拿出了好几种药,并向他推荐了价格最便宜的一种,告诉他:“这种药最适合你的病症。”谁知这个日本旅游者听完店员的介绍后心中不禁一怔,就是给我讲故事的朋友也是怀着惊奇的心情告诉我这件事的。在一个以竞争取胜为价值的社会中,理所当然是要努力推销价格高的商品,如果有商人特意向客人推销便宜的药品,人们就会认为“他的赚头太大了”,或是“他这样做是为了提高商店的信誉,以长远的眼光来赚钱。”但是,在刚才的故事中,英国的利润有多高我不得而知,但有一点是肯定的,即想通过向一个过路的旅游者推销便宜商品以达到长期获利的目的,看来是不大可能的。我还听人讲过,经济上处于衰落状态的英国人丝毫不羡慕只知干活攒钱的日本人。应该说英国人的这种感觉是对的。





正如对向客人推销便宜商品一事感到吃惊一样，日本人对上了大学之后比过去更加用功的学生也表示不可思议。现在的日本人认为，上了大学后当然就用不着再费劲去学习，大学就是度假的别墅。这种看法得到普遍的接受，不要说学生本人，就是出钱供他们上学的父母也是这样想。

上了大学 之后……

在竞争社会中，学习是为应付升学竞争，因此，不想再深造的大学生当然也就用不着再用功学习了。他们不是为了学习而进大学，而是为了进大学而学习。只有极少数学生，在到高中毕业之前的时期内能够体验到学习的乐趣，也只有极少数理工科的学生在上大学后仍然用功学习，因为不努力学习无法应付毕业后的工作。在大学里，不仅学习的必要性不见了，而且，学生们由于上大学之前无暇顾及学习以外的其他活动，大学毕业后又



会有其他的竞争等在前面,因此就把游玩、运动、交异性朋友当做了主课。“大学是学问之府”已成旧话,相反,“在大学时代让青春更加愉快”的意念在以强烈的暗示力诱导着学生们的行动。当然,并非只在学生中有这样的问题,在彻底竞争的社会中,作为人的这种行动,带有广泛的普遍性。

（在这里,我无意讨论什么是幸福,什么是不幸。不过,如果一个人不能充分发挥自己的能力,肯定不能说是幸福的。能力,是人赖以生存的依据,能力得不到充分发挥,就“不能精神饱满地去生活”,或者“生活不充实”,“没有生活的充足感”。不要说是一个人,就是一个生物,在这种情况下也会是不完整的。）

依靠竞争可以引发出有限的能力,能力发挥得越充分就越幸福;同时,竞争又可以使其他能力受到压抑,造成不幸。正当日本人开始认识到这一点时,石油危机爆发了。结果,一方面是日本社会的竞争日益紧迫,另一方面日本人终于开始驻足深思,寻找新的前进方向。虽然在竞争社会中产生许多消极暗示,并因此使人们的许多能力遭到压抑,但现在正在向可以消除这些消极暗示的时代过渡。过去,加强非主动消极暗示的因素过多,使得施加主动的积极暗示十分困难,现在则正是引入主动暗示的绝好时机。

“女人天生是弱者”的自我暗示正在崩溃

3



“女性缺乏创造力” 是消极的暗示

在历史上,自古以来出类拔萃并握有实权的女性并不罕见,然而,在现代社会中,却只有男性才是社会的主角,以至我不能不再次强调女性在历史上的地位。现在,虽然在日常生活方面不能不对女性的作用给予高度的评价,但在文化、文明领域,能够发挥才能的仍然主要是男性。

对于这种男女之间的差别,社会上有各种各样的说法,如“女性天生就比男性能力弱”,“女子无才,但心地善良”,“女人记忆力好,但缺乏理解力和创造力”等等。许多人认为,正因为存在着这些天生的差异,所以形成了“男主外,女主内”的家



庭形态。而且,不仅男人这样想,就是在女人中间,持这种看法的人也为数不少。

在当今的时代情况尚且如此,在战败前的日本就更是男尊女卑,为男性的一统天下了。女性既没有选举权,原则上也不能升入帝国大学(国立大学)深造。在更早时期的旧制高中里,也是鲜见女生的身影。虽然也有更高一级的学校供女学生升入,但一般都是开设专门面向女性的课程,除个别情况外,这些学校都不过是提高女性教养的教育机构而已。值得注意的是,大多数女性把这种现象视为理所当然,因此也就没有形成使整个社会动荡不安的因素。也就是说,大多数女性自认“天生比男性能力弱”,也不想在学问上或职能上培养自己的能力,她们所要努力掌握的,只是为男性做奉献、依靠男性生活的行动模式和能力。



依靠男性是一种 逃避行为

在这里，“女性天生比男性能力弱”的意念发挥了强烈的消极暗示作用。女性按着这种自我暗示的方向去行动和生活，对男性来说当然不错，就是对女性本身来说也未必是坏事。她既可以保护自己不受社会风浪的冲击，又可以得到生活的保证。据说现在有一些女生从她开始“想要出嫁”时起，学习成绩就急剧下降。这说明在现在的婚姻制度下，为了逃避竞争所带来的痛苦，依靠男性生活已经成了女性所公认的行动。

当然，很少有人认为现在的婚姻制度对女性是有利的。它对男性有利，所以得到大多数男性的支持，而许多女性对这种制度则是不满的。但是，对于面临竞争重压的女性来说，虽然难以忍受这种婚姻制度，但却可以向着有利于自己的方向活用这种制度。于是，为了接受这种制度，“女性天生比男性能力差”就成为极为有效的自我暗示。

在这样的社会中，大部分女性都性情温柔，但社会能力差，这种实际情况反过来又对“女性天生比男性能力差”的意念发挥暗示的作用。于是，在



一组男女组合中,即使公正地评价应是女性在某一方面优秀,也要牵强附会地找出男性优秀的地方,以证明“还是男性比女性强”。

消极暗示力正在削弱

如果说女性天生比男性能力弱,那么在过去的时代里,即使是例外,也出现过不少“胜男”的女性,这又做何解释呢?战前,不分男女学生都要接受义务教育,在学业上也绝不是所有的男生都比女生强。实际上许多女生都强于男生,有的男生甚至比成绩最差的女生还要差一大截。就是因为女性处于无法发挥自己能力的时代,因此造成男性比女性强的结果。

从战后争取男女平等的风潮中女性所发生的变化来看,可以感到把所谓先天能力差当做一个问题来讨论是滑稽至极的。过去相当长的时期内流传过“女性理解力和创造力差”的说法,现在的实际情况却令人感到在这一点上似乎男女已经颇



倒了过来。

在这个意义上,虽然不能说现在所有的女性都已经不再使用“先天能力差”的暗示,但至少可以说这种暗示力正在削弱。

近年来,对所谓性别差异论进行了科学的讨论,在讨论中仍然经常能够听到“男女在本质上就是不同”的论调,而且,对大脑的差异也做如是说。然而,这种论调是极不中肯的。男女当然有本质上的不同,否则怎么会分出“男”、“女”呢?但是,他们之间不存在导致男女起不同作用的能力差别。至少可以说,并不是由于男女存在先天的差异,造成了过去男女作用的不同,而是由于某些原因决定了作用的分担,所以才形成男女能力上的差异。那些关于男女存在先天能力差异的虚构故事,实际上就是要引导人们接受消极的暗示。

总之,关于先天能力差异的自我暗示,与“天生脑子笨”的暗示属于同一类型。女性可以凭借“先天能力差”的自我暗示,期待得到能够依靠男性的积极结果,但是,它又使女性不能充分发挥自己的能力,因此又是消极的自我暗示。现在有许多女性不相信能力差异的说法,但是,就是这样的女性,当她没有取得自己想像中的效果时,也会在脑的角落里浮现出“女性天生……”这样的语言,在这种暗示的作用下,她也会灰心丧气,一蹶不振。

不当“胜男”要成 “新人”

最近日本女性争取男女平等的运动出现了一些新的动向。以前的女权运动主要是争取女性进入过去为男性一统天下的领域,要求废除在教育、就业等方面的男女不平等,寻求在升学上的男女机会均等。由于女性在参加工作方面处于极为不利的地位,她们要求获得选择职业的自由也是理所当然的。然而,最近女性的这种要求的呼声却日渐低落。以前,每当求职时期到来,面临毕业的女学生对于企业招工重男轻女的做法就表现出极大的愤怒,现在的怒火却并不那么熊熊燃烧了。也许是由于早就有了甘心认命的念头,做好了思想准备,但是,原因绝不仅在于此。

由于男女共校等原因,男女之间的距离被缩短了。女性可以每天见到近在身边的男性,对他们的情况了如指掌。从女性的眼光来看,男性的工作和工作单位并不是什么令人羡慕的目标。女性看到男性让竞争驱使着去工作,完全失去了工作本来所具有的乐趣和目的,都不愿意照着这种方式去生活。现在的状况是,她们既不愿因袭过去女性





的生活方式,也不愿选择男性的生活方式,而是探索一个全新的方向。被卷入到竞争漩涡之中的男性,即使在竞争中被碰得头破血流,也无法自己从漩涡中挣扎出来,而被从竞争中排除出来的女性却有这种自由。(现在,人们经常谈论“职业妇女”,但是,如果观察一下年轻女性的动向,就会令人觉得她们的处理方式似乎仍停留在上个时代。今后的女性就不会只是要求“胜过男性”,而很可能是要成为“新型的日本人”。)

你是否抑制了 人类所固有的 能力

第三章



能力就是生命力

1

生存之力

前面谈到,由于众多的消极暗示作用于我们,使我们本来所固有的能力遭到抑制,同时也谈到学习和创造力是人类所固有的能力,即使被压抑了,也会在某个方面被发掘出来。而且,虽然自我暗示法有它的作用,但是它也无法实现根本无法做到的事情。因此,明确了解什么事情是可以做到的,是至关重要的,如果做到这一点,领会暗示就可以发挥作用。下面再来更详细地讲一讲人类所固有的能力问题。

一提到这个问题,人们谈论的往往是经过训练可以劈掌碎砖、在地下不吃不喝也能活多少天之类的事情,近乎于超能力。即使不是如此,对暗





示感到神秘的人也会认为暗示总是与非同一般的能力有关。

我并不要否定这种超能力,然而,如果不了解“普通能力”,也就无从对“超能力”说短论长。首先应该十分明确,人的能力是为了人的生存,而人的能力体现为人的行动,因此,人的行动都是为了生存所必需的。)

从这个意义上说,能力就是生命力。作为一个生物,充分发挥自己所具有的能力,就是充分发挥自己的生命力,就完全达到了自己的目的,因为生物的存在就是为了生存。人不仅是生物,而且是最高级的生物,所以,离开了充分发挥生命力,离开充实的人生,就谈不上什么幸福。人们对什么是幸福发表了许许多多各不相同的复杂而高尚的议论,但纵观起来却有着惊人的相似之处,他们都认为充分发挥自己的能力是构成幸福的基础。)

人类机械论

在这里,首先要对“人的行动都是为了生存”这一命题进行深一步的研究。不少人认为,因为人是最高级的生物,所以他并不是仅仅为了生存。要马上回答这个问题还真十分困难,因为人们对生存的内涵并不十分清楚。现在人们正在努力研究脑生理学和人类科学等生命科学,就是为了搞清这个问题。

那么,是不是不把生命科学研究到终极就不能讨论这个问题呢?否。至少那些认为人并不仅仅是为了生存而行动,或者人的能力并不仅仅是为了生存的人,可以提出一些似是而非、主观臆断的道理。关键在于,一提到人类生存所必要的行动,他们所想到的就是吃饭、排泄、睡觉这类事情,甚至把排挤他人、滥施凶暴也看成是人类生存所必需。如果认为只有这些行为才是人类生存所必需,而且人们就是为了这些而生存,那简直是对人类的亵渎。仅就现在所知,已经非常清楚,生存的内涵决不是指这类单纯的行动,因此,必须开展对生命科学的研究。

吃饭、排泄是生存的必要行为,因为没有这些





行为人类就会死亡。如果把“生存”看成就是“不死”，那么设法不死也就成为了生存。这就把人等同于机器一样，的确，机器只要能不发生故障，不停机，就是正常运转（生存）着。现在的科学总含有一种人类机械论的思考方法，甚至连医生也认为只要不死就好，这种看法对社会的影响也很广泛。

然而，人终究不是机械。机械在刚刚制造出来时是最完整的，随着使用时间的增加，逐渐受到磨损，机能也日益降低。而人在刚生下来的时候只是个婴儿，但随着他（她）长大成人，不仅身体日渐发展，机能与行为也都会进步。

越用越发达

以为一个婴儿什么都不做就可以成长起来无疑是十分荒唐的。人总是在生活中与环境发生密切的关系，不断接受环境的影响，并对这个环境做出反应。也就是说，人总要发挥自己的机能，并且机能发挥得越好，人就越发达。有一种“用不用法



则”，讲的就是生物越用越发达这个道理。所以，在消极暗示的作用下，不仅在某一时刻会使机能出现一定程度的降低，而且这种情况持续下去，还会造成机能的退化，反过来又会增强消极暗示的效果。比如，如果长期抱有“自己脑子笨”这个暗示，脑子就会真的变笨，从而又给暗示作用的发挥提供了条件。

这里的一个重要的问题是，我们在注意人的能力在某个瞬间如何得到发挥之外，更应看到在此之前他是如何培养自己的能力的。当人们之间在某种能力上出现较大差别时，优秀的人往往会被人们看成天才，其实，差别就在于他成为优秀之前平时所做的努力。

（为将来着想，平时的主动努力和训练是非常重要的，因为即使不存在消极暗示的影响，一些机能由于天长日久不使用也会荒废。比如，随着交通工具的发达，我们的双脚也许会由于年久不用而退化，所以要经常进行步行、远足之类的训练。）



探求性与模仿性 是人类的本能

探求性是人类与生俱来的。前面已经讲过,探求性具有对周围不断探索、勇于钻研未知的世界、促使人类发展的重要性质,它是激励人们不断学习、学习的原动力之一。这就是说,在能够使用交通工具的环境中,可以用交通工具完成空间的移动,但也主动地进入到不能使用交通工具的环境中去锻炼。即使所有的工作似乎都可以不动脚就可以完成,但为了摆脱这种现状,我们应该主动地驱动我们的双脚。既然人也是动物,空间的移动就构成人类行动的基础。与交通工具不发达的时代相比,现在开动双脚走路的机会不是太多。如果真的没有使用双脚的必要,人类的双脚强健与否也就无所谓,如果真的有那么一天,人类的双脚就会像尾巴一样退化掉。不过,既然人具有探求性,就不应该使双脚变得没用。探求性就意味着要多方使用自己的身体,因此,不仅是体育运动,在其他方面也应该行动起来,有意识地为了用脚而开动双脚。

当然,探求性不是单指开动双脚,而是指“什么都要试一试”的行动。孩子们的游戏、恶作



剧中有探求性，大人们“要看看大山那边的情况”也含有探求性。创造性也是以探求性为动力的。心理学家所说的尝试行动，也无非是一种探求行动。因而，不仅双脚应该得到使用，身体的各个部位都应该被开动起来。同时，在促进学习方面，探求性也是动力之一。

人类为了得到发展，除探求性之外，还需要另一个重要的动力——模仿性。（人需要模仿前人或同伴，有时甚至要模仿动物或机械。这样，才能掌握有效的行动模式，获得发展，高效率地达到别人已经达到的水平。探求行动的目的是为了发现偶然，模仿性则是为了提高效率。与其自己一个一个地去摸索能吃的东西，不如直接去吃已被他人证明过是能吃的东西。）

如果说探求性和模仿性是人的本性，学问和学习则是人类固有的行动。因为人类拥有语言，所以可以通过语言来探索未知的世界，了解语言的性质，努力了解别人已经知道的事情。如果这一点得不到满足，人就会感到强烈的不满。前面讲过，人是好学的，其根据就在于此。许多人讨厌学校的学习，只是讨厌伴随着学习发生的那些不愉快的现象和关系，就学习本身而言，它是绝对不会被讨厌的。即使为此要付出努力和辛苦也会很高兴，因为他喜欢。



“不死”不等于 “生存”

（由此可知，人是朝气蓬勃、昂扬向上的。能力是人生存之必需，同时，人为了生存必须要发展。学问、游戏方面的能力都是生存的必需，艺术就是人的探求性和模仿性的表现。总之，人生所必需的能力和行动，不仅仅是吃饭和排泄，还必须发挥学问、艺术、游戏等创造性的能力，否则，人生就是不充实的，也不会幸福。）

探求性本身伴随着危险性，甚至可能与死神遭遇。探求就是要深入到未知世界中去，在那里既可能获得有益的发现，也可能碰到致命的危险。如果把“不死”说成是生命的全部意义，人就不会冒险去探求。人生存的真正意义在于甘心冒着死的危险去求得发展。即使在做学问之中，也有发生危险的可能性，因为一旦掌握了新的知识或思想，必然会改变他的行动。

与探求性相比，模仿性似乎显得安全一些，其实，它也伴有发生危险的可能性。对于一个人来说，靠模仿得到的知识也是一种全新的东西，其结果如何很难预测，模仿的内容是否对自己有很好的



作用也不可不知，因此，也许会出现与自己的愿望完全相反的负面结果。只有不断积累模仿的经验，才能明白模仿什么人的什么东西才会对自己有利。所谓“模仿就是学习”，其含义是指模仿的经验积累可以决定模仿的方向，而且，在决定这个方向的过程中，一直伴随着发生危险的可能。

生物的发展性与其强健力量

生物的强健力量表现在其生存力之中，但是，在生物不惧生死求发展的过程当中，更可以强烈地感受到生物的强健力量。当然，生物的发展本身就意味着生存力的增强，所以，生存力与发展性是一个统一体，从中都可以感受到生物的强健有力。认为人天生懒惰的想法是完全错误的。

人类的这种强健力量，作为一名读者的您，当然也是完全具有的。库艾说的“我会在各个方面一天一天地好起来”这句话对任何人都是适用的。虽



然环境的变化无法预测,前进的路上会遇到什么偶然事件也不可预知,无法谈论一个个的具体目标能否实现,但是,人类会得到发展则是确定无疑的。如果你从内心里能够接受这个观点,一般暗示就可能转变为领会暗示。而且,生活在这样一种有余裕和自信的环境当中,实现一个个行动目标的可能性也会提高。因为不论做什么事情,都能够把消极暗示的力量降到最低点。

人的先天能力与 后天能力

2

后天的机能是为了 引发先天的健壮

如果过分强调人类天生的强健力量,可能会忽视了后天机能的作用。人的思想是在不断变化的。在人类历史上对先天性的评价并不高,对后天性(理性的获得等)则给予远高于其上的评价。当然,有时候也会出现相反的倾向。我前面所讲的内容可能会给人留下一个印象,认为后天抑制了先天能力的发挥。的确,后天性有其消极作用的一面。比如在竞争中,原来认为可以引发人的能力的因素,却起到相反的作用,这是不容忽视的。但是,我们应该首先确认,后天机能从根本上来说是为了引发先天的强健力量,然而,如果先天并不具备的





东西,后天也是无能为力的。

在后天的机能当中,最值得重视的是获取发现本性(先天的机能)的手段(行动模式)。过去,一直认为本能是无需凭借后天之力即可发现的,比如,认为性机能是一种本能,因而任何人都可以产生性行为,但事实并非如此。虽然人天生具有表现性机能的倾向,但体现性机能的手段却必须在后天掌握。再比如,吃是人天生就有的倾向,但吃的方法却必须通过某种方式去掌握。不掌握手段,就不会产生性行为或食行为,不掌握熟练的手段,就不能有效地进行性行为或食行为。并非只要不受到压抑,任何人都可以自然而然地以完美的形式发现性机能或食机能。

掌握这些手段的方法有两个,一是靠模仿性,通过模仿他人的行为,发现本性,掌握行动方式;二是靠探求性,要充分调动起自己的身体,下功夫进行各种练习,从中发现了某种本性,其行动模式就可以固定下来。就食生活而言,我们多数情况是吃别人已经尝试过的东西(模仿性),同时,也在自己寻找和制作新的食物(探求性)。



应将先天性与后天性看作一体

〈有人认为,所谓人类的发展性,就是为了体现本能而掌握更好的手段。在人的一切行动都是为了生存,本性也是为了生存的前提下,如果说本能可以自然而然地以完美的形式被体现出来,那么后天的机能就没有介入的余地了。相反,如果从广义上把后天的机能看成是掌握体现本性的手段,就可以将先天性和后天性看作一体。如果由于后天的机能使本能受到抑制,对生体来说这是一种异常现象。不过,这种由于某种本能的发现而使其他本能受到抑制的现象是经常发生的,比如,出于防卫的本能使人不把同伙当做竞争对手,但这同时却抑制了创造性的发挥。另外,后天机能的另一个重要作用,是可以决定某种本能被发现的时间和地点。

如果说发现本能的手段是后天掌握的,那么,在如何有效地发现本能方面,后天就起着决定性作用。如果不能发现本能,生存就没有把握,越是能有效地发现本能,生存力就越强大(这种生存的内涵不仅仅是“不死”,而且包括发展的方向。同



时,由于可以将生存力与能力视为同等的东西,所以,如何掌握出色的手段去发现本能,就决定了人能力的大小。

学习手段的获得 重于学习热情

任何人都具有学习、工作、创造活动的本性,这些本性的发现需要用各种各样的方式掌握必要的手段,所掌握的手段不同,其效率也大不相同。在学习方面,就有一个学习方法问题,在某种情况下,学习手段的获得甚至重于学习热情。所谓学习,是掌握学习方法,而不是囫圇地背诵学过的东西。

学习手段的获得也多是依靠模仿和探求,或是模仿参考他人的学习方法,或是自己创造出一套学习方法。而要模仿,首先一个问题是“模仿准”,对别人有用的学习方法,不一定能够原封不动地照搬到自己身上。大脑的开放与封闭对其选



择也有着相当大的关系。如果能够掌握适合自己的学习方法,并对其不断进行改造,则脑处于开放状态,反之,如果抱着“自己脑子笨”的消极暗示,去模仿自己认定的“聪明人”的学习方法,只是在形式上模仿人家的学习方法(为手段而手段),企图以此弥补效率的低下,脑就会形成封闭状态。

每个人都是好学的,但学习方向却因人而异。因此,对于成绩优秀、自己也非常得意的学习科目,应该不断深化,因为某种或某几种得意的学习可以提高整个学习的效率。但是,另一方面,决定其方向的条件是多种多样的,考虑问题也不能思想僵化,即使在自己很不得意、很不擅长的学习方向上,如果对其学习方法加以深入研究,也一定会变被动为主动。

以上所讲的内容,主要涉及学习方面,其实,在工作上也是完全适用的。推而广之,不论什么事情,手段的获得都起着决定作用。也许有的人可能会因此而过分拘泥于手段,不过,这在技术上并不是什么难题。因为在其本能逐渐被发现的过程中,其手段也会得到充分的反复研究,或模仿他人,或自己钻研,不断追求有效的手段。在这里,可以显现出生命的强健有力。有的人反复重复低效率的学习方法,是因为在竞争中有消极暗示在起作用,丧失了不断进行手段选择的机能。当然,出现这种



情况并不是就无可救药了,如果通过某些方法掌握高效率的学习手段,就可以从此开始正常的努力。)

有了别人才有自己

以上所讲的,主要是个人和个人的能力问题。能够发挥自己所具有的能力就是幸福,也是讲的个人的幸福。不仅各位读者,包括现在日本的大多数人,他们所祈愿的也是提高自己的能力、使自己变得幸福。当然,也有人在考虑别人的幸福,如父母为孩子的前途着想等等,但这也仍然是在考虑个人的范围之内。这当然是无可非议的,本书也不准备讨论人类的发展或人类的幸福等大问题。但是,即使从个人或读者本身来考虑,也不能排除与他人或人类群体的关系来讨论这些问题,因为人是以群体的方式生活和行动的。“群体”这个词意味着个体的集合,但是正确的说法应该是,群体存在于个体之前。



这个道理可以通过“纵向群体”来说明。“纵向群体”指从先祖到子孙的群体，一个人得以生活在一个群体之中，是因为先有了他的父母和祖先，在这个意义上，是先有群体而后才有个体，或者说个体是群体的一部分，另外，一个人具有性机能和生儿育女的机能，这些机能对个体并没有直接的关系，但是对传宗接代、延续香火，也就是对群体的生存却是至关重要的。而且，性机能和生儿育女的机能也是一种能力，它的发展也是本人生活的充实和幸福。也就是说，个体的幸福支持着他人或群体的生存。（这样，当考虑个人的能力和幸福时，不能无视“纵向群体”的存在。）

论述“横向群体”也可以以性机能为例，如果没有男人和女人，性机能也就没有任何作用。不过，即使不是男人和女人的关系，人总要与别人构成一体而生活，因此，个人只是群体的一部分。

在竞争社会中，人与人最令人注目的关系是你死我活的关系，自己的幸福必须建立在他人不幸的基础之上。至于与他人或群体共幸福、共度有意义的人生，则很难为人们所接受。在日本，由于个人主义思想的大规模涌入，人们对强调自己与他人的一体性，往往持不赞同的态度。

然而，“有了他人，才有自己”这句处世箴言表达了最自然的人际关系。比如，（可以用很多手段发



现支持我们生活的本能,而这些手段的掌握,靠的是人的模仿性。我们模仿的对象不是同伴就是先辈,因而,如果不生活在他们中间,就无法提高生活的效率。)虽然动物之间那种相互合作的关系已经不能照搬到现在的人类社会之中,然而,就是在现在的劳动过程中,虽然人们比较容易意识到的是为了自己的生活或公司的利益,但也不能忽视自己的劳动也有为了他人或人类群体这一侧面。

动物多是结成群体共同生活,它们之间也会发生打架现象,但也仅仅是“打架”而已,其目的并不是要抹杀对方的存在。人类社会中的竞争与战争是本质不同的两回事,同伴之间互相敌对绝不是人类所固有的本能。当人被置于四面临敌的竞争环境之中时,当然不会坐以待毙,但人不会自己主动地去追求这样的环境。

人在变动……

3

何时、何地、什么 行动……

虽然人天生是强健有力的,但就某一特定的机能而言,却并不是在任何情况下都是强健有力的。比如食行为,人需要大量地摄取营养,但却不是任何时候、任何地点都能大嚼特嚼。肚子已经吃饱,再要勉强进食,即使能吃进去,也绝不会觉得香甜。即使是腹内空空,也不一定什么时候都可以吃东西。当读到一本非常有意思的书,爱不释手时,就会顾不上吃饭而一口气把它读完,因为他全神贯注于书本,根本感觉不到饥饿。另外,还有一种情况,即使是空腹,而且美味佳肴就摆在眼前,但或因价格昂贵,或因吃这种东西闹过食物中毒,





也会控制自己,不去吃它。

(人类生存所需要的行动多得无以数计,把这些行动全部一次发现出来是不可能的,更多的是在某一瞬间集中于某一行动。什么样的行动在何时、何地被发现,取决于各种各样的条件,而且,条件还在不断地变化,行动的发现也就处于极大的流动状态。)一般来说,人只是在一定的时间进食,但动物却往往是一会儿吃食,一会儿去干别的,一会儿又回来吃食,流动性很大。其主要原因是随着不断进食,饥饿感逐渐减轻,体内条件发生了变化,这说明生体的行动在不断地发生流动性变化。

要使脑完全开放 需要寻找突破口

在各种条件之中,和谁在一起,处于哪个群体之中,是左右行动的重要因素,因为人是以群体方式生活的。在某个人面前羞羞答答不肯进餐的人,在另一个人面前却能大吃大嚼;在某一个人面前



规规矩矩的人,在另一个人面前就可能不老实,这样的现象我们经常可以遇到。还有,在以前的学校里不太爱学习的孩子,转到另一所学校后也许会变得很用功;讨厌学校内学习的人,到了校外也许学习欲望大增。学习是人生存所必需的,即使不读学校的书,也会热心地读其他书,在朋友间频繁地交换各种信息。

创造活动也是如此。当在某一工作场所不能体现创造活动时,应该考虑到可能是那里存在着抑制创造活动的原因和条件。虽然说创造性是天生的,但有效地发现创造性的手段,则必须通过经验的积累来掌握。(所以,在工作场所长期受到压抑,突然要求他具有创造性,是很难做到的。当然,如果加以注意,也可以在工作场所之外发现创造性,但在这里所得到的发现创造性的手段,不一定能照搬到工作岗位上去。有的人在工作岗位上不太能够发挥创造性,但他为了出人头地而能够多方寻找有效的手段,在这里面也可以发现创造性。)

(由此想来,如果能设法创造出一种何时、何地、发现何种能力的组合,也是重要的能力之一。动物也可以自然地创造出这样的组合,而且是效率相当高的组合,但在人类之中,却存在着许多因素,使这种组合变得很生硬。比如,不适合学校学习的人无法停止在学校的生活,结果使学习效率



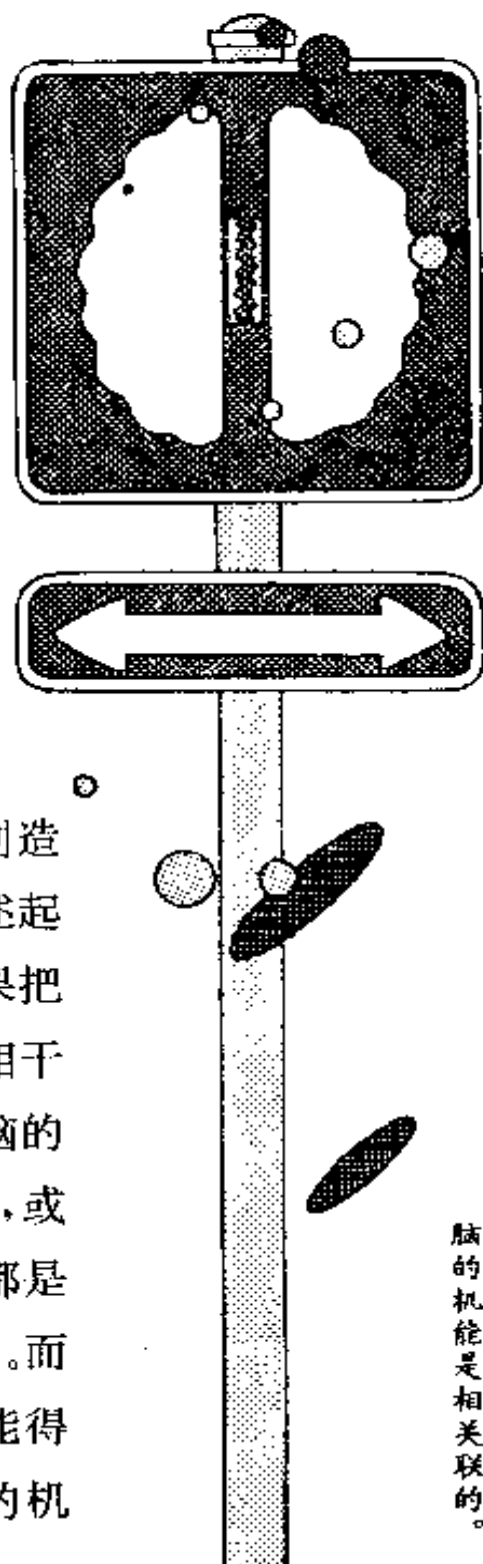
降低,甚至影响到其他方面的生活,这就是脑遭到封闭的原因。在这种情况下,选择适当时机停止学校生活,转而在其他领域进行有效的学习,则极有可能提高效果,脑也会开放。(脑开放就是脑整体机能的发达。一开始只是部分机能发达,随后,以此为契机,扩展到全部脑机能,这就是脑的机理在发挥作用。)

脑在整体上是个神经网络

许多人认为脑分为若干部分,各部分作用各有不同,不少脑科学家也经常按照这种易于为人所接受的说法进行解释。如顶叶专管创造性,右脑专管感性,某某地方专管记忆等等。因为脑的构成不是均质的,所以这种解释不能说完全错误,各有其专门研究的根据。

但是,脑机能基本上属于信号活动。脑是由神经细胞和神经纤维构成的网状结构,信号在网状

结构中传送,这些信号经过整合,就表现为行动和思考。这样,包括从脑到脊髓的整个脑是一个神经网络,是无法截然分开的。因此,在机能上不是各个部分各司其职,而是在整体上紧密相关地连在一起。本章的主要目的不是为了介绍脑机能,但是,在这里我想强调,即使把过去了解的所有关于脑机能的知识都研究一遍,也找不到脑的不同部分起不同作用的根据。能力作为脑机能的体现,大致分为创造能力、记忆能力等,论述起来十分方便,但是,如果把这些能力看作完全不相干的东西,则是错误的。脑的某个机能与其他机能,或某个能力与其他能力都是相互关联、相互影响的。而且,如果其中某种机能得到发达,其他不必要的机





能可能会下降,但脑的整体机能还是会发达起来的。正所谓一技有长,遍体生光,确实如此。然而,如果只行使一定的机能,而完全放弃其他的机能,虽然脑的整体潜在能力可以得到发挥,但脑却得不到灵活的运用,会造成人的能力十分有限。所谓“专业过偏”指的就是这种人。)

与其死咬一门学科不如变个方向

现在学校内的学习,总的来说必须在所有的学科都要取得好成绩,因此无暇对特定的学科进行深入研究。当然,如果用所有的能力去钻研一门学科,对其他学科的理解能力也会得到提高。然而,这里讲的是可以提高学习其他学科的效率,而不是说不学习也可以掌握其他学科的知识。

下面言归正传。(当在学校或工作中一筹莫展的时候,与其死咬住那个地方不放,不如转换到自己具有热情的方向上去,反而可使脑开放起来。这



样一来,不仅可以培养出在新的方向上所需要的能力,还可以影响其他的方面,甚至在原先感到很棘手的领域,也可以很容易地提高自己的能力,从整体上使大脑开放(许多例子证明,在学校学习难以取得进步的时候,就到其他领域去施展才能,然后再回到学校里,重新向学习发起挑战,知识就容易消化得多了。妨碍大脑得到发展的是“畏难意识”,这是一种消极暗示,属于“脑子笨”这种暗示的一部分。)

SD(SYSTEM DYNAMICS 变动的全体)

这些年来,我一直致力于发展 SD. SS 理论的思考方法,其主要内容发表在《大脑与人类行动》(培风馆)一书中。SD 是(SYSTEM DYNAMICS)的略称,从大致的意思来说,可称为“变动的全体”。“DYNAMICS”就是“变动”的意思!前面讲过,人是在不断地流动性地行动着,不能看成是固



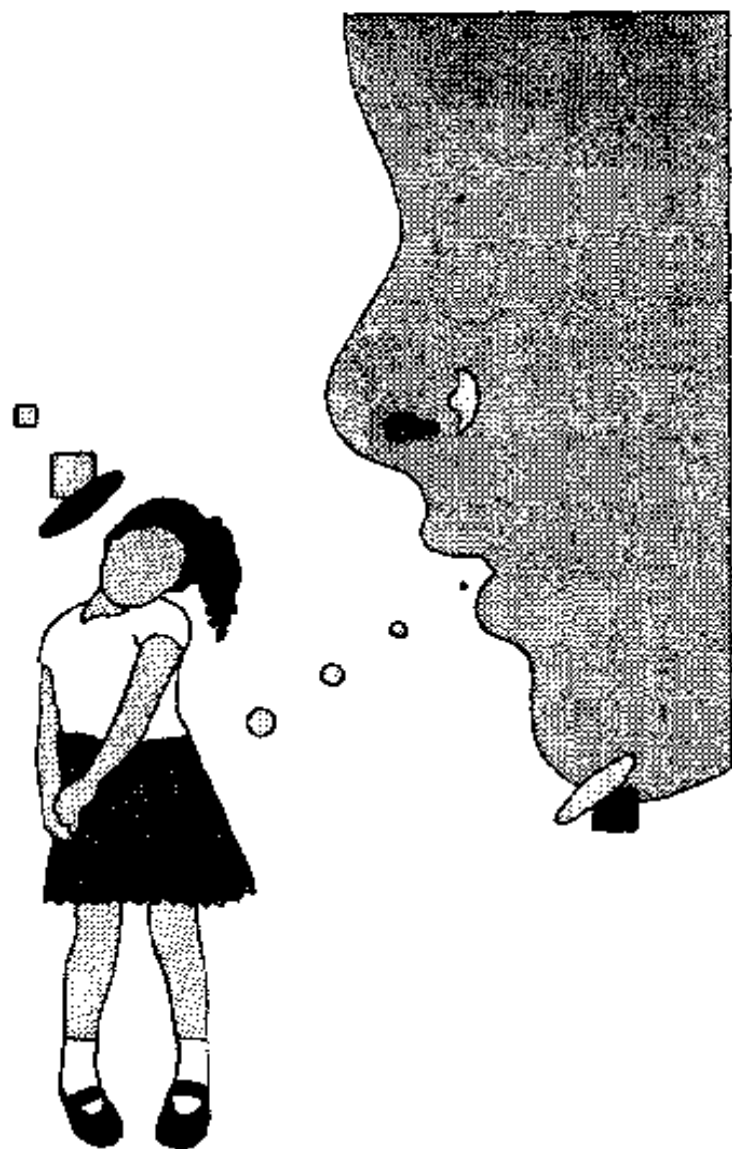
定不动的，其行动的状态可以形容为“摇动”。我们不能因为某一个人在某一公司里没有发挥创造性，就认为他是缺乏创造性的人。即使本人也认为自己缺乏创造性，我们也应该具体分析他在什么地方具有创造性，在什么地方缺乏创造性，必须这样来掌握他的走向，而这个走向还是会发展变化的。

把“SYSTEM”理解为“全体”，其理由就复杂得多了。比如，我们一般把人的能力分为创造力、理解力、记忆力等，越是要科学地解释能力问题，分类就越细。但是，能力实际上是一个整体，正如脑是一个整体一样。因此，为了将被我们分割成若干部分的东西再还原成一个整体，就必须按照一定的关系进行组合，这就是“全体”。不过，因为这个全体是在我们的脑中分类和重新组合，在实际上其本身是一个完整的整体，所以这个全体是“表观的全体”。

在这里存在一个问题。为了将对象细致分类，从一开始就不能不具有“全体”的概念，而如果从一开始就把它作为一个完整的東西来看，也就不需要“全体”这个概念了。要完整地掌握全体，必须要具有直观力，因此既不能用语言完美地表现出来，也难以具有科学的认识。这关乎到语言的性质，将在以后详述。

语言限制了 行动

第四章



语言——人类必需而又麻烦的

1

语言并不是惟一的交流手段

人以群体的方式生活,因此,在个人与个人之间就必须不断进行联系。这种联系可以称为“交流”,这种交流是必须经常进行的。一提到交流,人们往往想到的是语言的交流,而实际上,语言的交流不是跟任何人都可以经常进行的,当不能进行语言的交流时,就要以别的形式进行交流,这就是“非语言的交流”。这个问题近年来已经引起了大家的注意,表情的传递,身体的动作都包括在非语言的交流之中。然而,由于人们根深蒂固地认为语言是主要的交流手段,因此,虽然非语言交流的问题越来越受到重视,但也只是把它看作语言交流





的辅助手段。其实，语言交流只不过是一种特殊的手段，而其他的交流手段才是最基本的。）

只有人才具有语言能力。但对这种说法也有一些议论，有的人把动物的叫声也当做语言，这只能说他对语言的特性并没有十分了解。关于“什么是语言的特性”，我将逐步地加以说明。有的学者则试图考察黑猩猩和大猩猩也能掌握具有这个特性的语言，我认为，即使能够证明这一点是确实的，也只能把黑猩猩和大猩猩看作是“准人类”，而其他的动物仍然是不能掌握语言的。

不具有语言的动物也以群体的方式生活，因此，动物也需要在个体间不断进行交流，与同伴共同行动。它们的交流手段绝不是单一的，它们使用包括叫声在内的所有声音，包括信息素在内的体臭、身体的接触、表情和行动的理解（也可称为行动交流）等一切可以想到的手段不断进行交流。在行动交流中所频繁使用的交流手段，是让对方理解自己的行动所具有的一定目的。

人类的根底里也有动物的交流手段

在不断的交流中,个体的行动经常取决于与他人的关系。这种关系并不单纯是友好相处、互相接近的关系,也包括抢争地盘那样的互相脱离的关系。在发生后面这种关系时,原来过分亲密的伙伴之间就会发生争吵,其实这种争吵也是一种交流手段。另外,依靠模仿把行动模式由一个个体传给另一个个体的机理也是一种交流手段。也就是说,动物虽然不具有进行教育的能力,但却完全有能力接受教育。

通过模仿,可以使交流变得易于进行,因为要理解同伴的行动,以便进行行动交流,就必须让行动模式一致起来,比如,通过模仿就可以使叫声相通。当然,以上是按照个体集合起来构成群体的思路来讲的,如果从一开始就将群体在整体上作为一个事物对待,情况就完全不同了,这样,本来就是联系在一起的个体通过模仿性采取共同行动,就成了理所当然的事了。

人既然是动物,在人的根底之中自然也就存





在动物的这种交流关系。只是由于人掌握了语言，使得动物的交流手段在人身上表现得不太明显，或是机能退化，或是转化成了语言的交流手段。即使如此，在人的根底里存在着动物的交流手段是确定无疑的，这就是我们所说的非语言的交流手段。这种非语言的交流手段比语言的交流手段更紧密地把个体与个体连接到一起。

（我们观察别人的行动，就可以理解他现在正在干什么。今后会做什么，并由此来决定自己如何行动。个体之间互相协调，整个群体就可以形成一体来行动。即使完全没有语言的交流，这种非语言的交流是绝对会有的。更正确的说法应当是，在人的根底里最基本的是非语言的交流，只是在非语言的交流的基础上加上了语言交流。

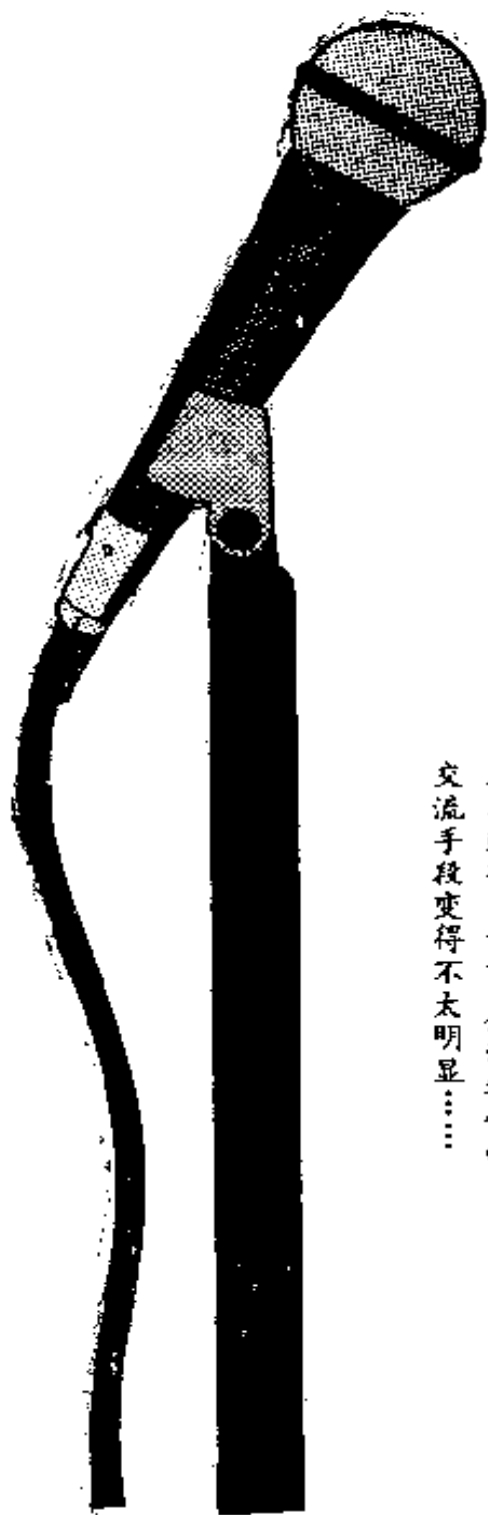
人际关系论—— 日本与西方

在日本人身上强烈地体现出了这种与动物相



通的交流关系。众所周知,在日本人的交流手段中,“以心传心”、“相互揣摩对方心思”、“直观”等起着很大的作用。从重视语言交流的西方人的角度来看,日本人的交流手段暧昧,无法在会议上商量事情,很难把握他的真实想法,因而对此大加挞伐。但是,日本人的交流手段是继承了人类固有的基本交流手段,是继承了以群体方式生活、或称为以自他一体的方式生活的人类所固有的人际关系。日本的特性被称为“羞耻的文化”、“撒娇的结构”,也正说明了这一点。

明治以后,我国的现代化教育中,西方式的个人主义化的教育十分盛行,因而造成了日本特有的人



人类获得了语言,使动物性的
交流手段变得不太明显……



际关系与个人主义人际关系混和存在的局面。

然而,不管对这种情况如何感叹,还是应该清楚地认识到,现实中的日本人决没有变为西方人,日本人作为人也没有劣化。

西方人的人际关系或群体状况与日本人完全不同,其原因可能是西方人比日本人离自然状态要远。这说明人的可塑性是很强的。其可塑性的主要代表之一,就是“我不同于他人”这种个人主义人格的形成。也就是说,人们在努力将原本是自他一体的事物分离开。换句话说,就是切断“撒娇”与“羞耻”的关系。因此,在交流方面尽量不使用非语言的交流手段。以语言交流为主的人际关系和以非语言交流为主的人际关系的差别在于,后者是人类固有的自他一体的关系,而前者则是由权利和义务或责任关系联系起来的人际关系。

由于西方人失去了人类本来的结合关系,因此就求助于宗教和神的作用。也就是说,在同一个神的面前,被分离开的人可以形成一体。由于这个原因,西方人在对孩子进行严格的个人主义教育的同时,还大力进行宗教教育,用“罪”的意识来起到相当于日本“羞耻”的意识的作用。

在我国现代化的过程中,基督教被弃之不顾,于是,排斥神的个人主义化就容易破坏原有的人类群体。我国的个人主义化之所以止步不前,其最



大的原因就在于此。竞争原理可以制造出敌对的关系,这种敌对关系在我国尤为明显,就是因为我们的西方化是夹生的,人和人之间被分离了开来。现在在日本人中间还不能普及宗教,因此,必须使日本人中仍然残存的人类固有的自他一体的群体性,在竞争关系中起到煞车的作用。

喜欢不喜欢都得说喜欢

也许大家没有注意到,在孩子逐步学习语言的过程中,他的脑里会发生戏剧性的变化。由于掌握了语言,获得了方便的交流手段,同时,他的人生世界也会完全改变。

有的母亲会问自己的孩子:“宝贝,喜欢不喜欢妈妈?”于是,孩子就瞪大眼睛直盯着母亲,但并不回答母亲的问题,似乎对此漠不关心。于是,母亲又问道:“喜欢还是不喜欢?”孩子不知如何回答是好,于是说:“不知道。”母亲则又接二连三地问:



“怎么会不知道呢？”其实，这个“不知道”是非常正常的，是理所当然的。因为孩子与母亲的关系在不断变动，孩子对母亲有喜欢的时候，也有不喜欢的时候。一定要从“喜欢”或“不喜欢”之中挑出一个来表达自己的感情是很困难的。但是，孩子知道如果不回答这个问题恐怕母亲不会放过自己，另一方面孩子也看透了母亲的心思，如果自己说声“喜欢”，母亲一定会非常高兴。于是，孩子就回答说：“喜欢。”孩子终于得到了解放。在这里，孩子对于原本不能分开的东西，却一定要用语言把它分开感到很吃惊。

第二天，当母亲招呼自己的孩子到身边来而孩子却不过来时，母亲就会责问孩子：“怎么啦？为什么不过来？宝贝不是说喜欢妈妈吗？”这时，孩子会第二次感到吃惊：不是昨天说的“喜欢”吗？难道今天还继续有效吗？这种现象非常有意思，它说明语言的交流是一种约束，既然说了一次“喜欢”，就不能再说：“不喜欢”。

从大人的角度来看很自然的事，对于正在学习语言的孩子来说则是非常困难的。首先，他必须学会用语言把多种多样千变万化的人际关系区分为“喜欢”和“不喜欢”。这就是语言的区分性。

而且，如果说了“喜欢”，就必须有相应的行动，其后也必须坚持这个态度。这是一种约束，或

叫做契约。)

被认定为“认真的人”就得认真地行动

这种约束可称为是社会的一种作用分担。互相表示“喜欢”的人,只要不发生特殊情况,对方和周围的人都会期待他采取一定的行动。如果没有按照对方的期待去做,就会被认为是个不合格的人。人是社会的存在,只有不做违背对方期待的事,才能成为合格的社会存在。孩子们就是在现实中逐渐明白“说话意味着什么”,而慢慢成长为社会存在的人。有不少人想抹杀这一点,说就是有的人上午喜欢某个人,没有什么特殊原因,下午就不喜欢了。如果真的如此,这个人也就完了。虽然说“有时喜欢,有时不喜欢”这种流动性是动物固有的状态,也就是所谓“SD性”,但要成为一个合格的社会存在的人,必须抑制这种“SD性”。)





当然,这种情况不仅仅局限于“喜欢”“不喜欢”这两个词,而是适合于所有的言语。这就是说,通过使用语言将事物区分开,从中形成一种契约式的人际关系。比如,我们一般把人分为“认真的人”和“不认真的人”,顶多在中间再加上一个“普通的人”。但是,人有时认真,有时会不认真,是不断发生变动的,这是人类本来的面目。不过,一旦被认定为“认真的人”,就必须认真地干下去。周围的人也会这样约束他。

人分“男”“女”,平时的教育就要求男孩子要“像个男孩子的样子”,女孩子要“像个女孩子的样子”。不是因为强壮而被看为男人,而是因为是个“男人”,因此必须强壮。当然,男女是因为性机能不同才分为“男”和“女”,但是,当人一旦被这样区分开后,就完全成了另外一个人,就被要求在各个方 面都有不同于一般的行动。前面所讲的要求“像个男孩子的样子”“像个女孩子的样子”中的这个“样子”,就是分别施加于男女的自我暗示。

同样,被认定为“大人”的人,就得“像个大人的样子”,而孩子就得“像个孩子的样子”。其实,大人和孩子并没有明确的区别,但是,通过语言对他们做了界定,又通过法律和仪式划清了他们的界限,这是很不自然的。我们常听到有人抱怨说:“我已经不是个小孩子啦!”这说明社会结构从根本上

是不自然的。

语言将事物区分开

人类使用语言区分连续的事物，其行动也相应地得到分类。人遵守着被区分开的结果，以此组成固定而复杂的群体结构，这就是社会。我把这个固定的结构称为 SS(SYSTEM STATICS)。

在这里，有必要对“区分”稍加说明。所谓语言，是各不连续的、个别的存在，因此，要用语言来表现连续的存在或变化，就得将连续的存在或现象分解为不连续的，这就是“区分”。这意味着在整体上将一个事物进行细致分解。比如，地形在整体上是互相连接、浑然一体的，但是，如果用“山”、“川”、“平原”这些词来表现地形，地形就被分割了开来。难以区分为山或平原的部分，就规定相应的基准进行分类，这就等于在各个部分之间划上了区分线。

经过这样的区分，在语言的世界中，“山”、“川”、





“平原”等词汇就集中起来形成了地形。也就是说，“山”、“川”、“平原”成为了构成地形的要素，这种说明事物的方法叫做“要素主义”。用语言说明事物总不免要陷入要素主义。但是，在整体上承认一个事物中存在着要素主义，就等于没有正确地掌握客观的实际存在。

为了超越 SS(SY— STEM STATICS 固定的结构)性

科学或理论就是按上述方法，利用语言的特性来说明事物。即，科学是尽可能地用正确定义的语言，尽可能忠实地说明各种现象。但是，结果却是随着科学的发展进步，要素主义的倾向越发强烈，而且这种倾向还是无法避开的，而作为事物的整体，却是越来越难以掌握。比如，后面将要讲到的脑生理学的知识是科学的，但同时也是“要素主义的”。正由于这个原因，脑机能往往被区分为记



记忆力、创造力等种类分别加以论述。即使我们了解了脑机能被细致区分后的各种知识,但却不能充分掌握其整体的机能。我之所以引入SD(变动的全体)这个概念,正是为了超越要素主义。

机械是人类根据所获得的科学理论知识制造出来的。先生产零部件,然后组装成整机,在这个意义上,机械属于要素主义的产物。机械本身是零部件的集合,是一个真正的系统。而且,机械运转遵照一定的规则,因此也是SS。这一点与社会结构很相似。

如果用要素主义的科学去分析和理解人类,人类也就成为一个真正的系统,而且一般都作为SS(固定的结构)对待,所以,就容易把人当作复杂的机械,也就容易把电子计算机和脑看成是同样性质的东西。然而,希望人像机械那样发挥机能,是难以做到的。

语言使行动下意识地发生变化 ——暗示的机理

2



语言与暗示

暗示这个词有多重含义。从广义上说,人类都是在暗示之下行动的;从狭义上说,暗示则是稍稍带有一些神秘色彩的现象。两种说法各有各的意义,本书则是将以前所讲过的内容加以总结,把在一般的脑机能的基础上,由于语言的作用使行动发生变形的现象称为“暗示”。

根据这样的定义,被认定为“男人”的人,就要“像个男子汉的样子”行动;说了“喜欢”之后,就要一直按照喜欢的样子去做。这就是语言诱导了行动。也可以说生活在SS(固定结构)世界中的人们,经常为暗示左右着行动,这种暗示一开始来自他人或周围环境。孩子在记忆语言的阶段,逐步掌



握基础性的接受能力,过了这个阶段,他在接受语言的同时,也就接受了被规定的作为社会人的作用和限制。这样,他按照这些框框去行动也就不是十分困难了。尽管人类的行动属于SD(变动的全体)性,变动幅度相当大,但是,在语言的作用下,行动会被限制在一定的模式之中,甚至感觉不到语言是个框框,这也应该看作是一种暗示。虽然一开始这种暗示是从外部施加来的,但它通过自己的语言限制了自己,因此也可称为“自我暗示”。当人掌握了某种词汇的时候,也就同时掌握了这个词的含义(框框),也就形成了暗示。不仅“男”“女”这些将人类区分的词是如此,所有的词汇都具有暗示作用。比如,“红”这种颜色的范围相当宽,在实际中,有时不同的颜色也会被区分为同一种颜色。“山”实际上是一座座各不相同的,但表现在语言上却是同一个“山”字。语言的这种性质会对整个脑机能造成影响,产生把不同的事物看成相同事物的倾向。排列起来看时知道是不同的,但孤立看时,却又好像是相同的。这也是一种自我暗示。

不过,在一个女人并没有意识到暗示作用于自己的脑,她自己认为“自己是个‘女人’,所以应该做得像个女人的样子”,并主动地去行动的情况下,是不能称为暗示的。因为说出了“喜欢”,所以就勉强地照着自己说的那样去行动,也不是暗



示（只有“女人的样子”已然成为自己的习惯，自己又深深地“喜欢”的情况下，才是暗示。当然，也有一开始只不过是有意地做个样子，只是一种表演，但后来却慢慢地转化成下意识行动的情况。）

随意运动

（所谓“随意运动”，是指由意志驱使的运动，即随着自己的意志发生的运动，它不同于下意识地、无意之中发生的运动。）比如，自己想“举手”，于是就把手举了起来，这种运动就属于“随意运动”。但是，即使在这种运动中，也不是举手过程中的一切运动都是根据意志的命令进行的。要圆满地完成举手的运动，需要许多块肌肉互相之间很好地协调配合，才能正确地收缩或放松，这些机理就是在下意识之中进行的。

要掌握这种运动，首先必须体验“手举起来”的状态是什么，如果这种状态与“手举起来了”这种语言结合起来，手就会按照“把手举起来”的意



志,自然而然地(下意识的机理)向着举手的方向运动。也就是说,所谓随意运动,是由语言提出目标,下意识的机理向目标方向发挥作用的运动。当然,下意识的机理就是脑的机理,反过来说,大部分的脑机理处于下意识状态之中。

那么,如何去体验“手举起来”的状态呢?一方面要发挥人的探求性,在多方驱动自己身体的过程中,于偶然中有所体验;另一方面也可以通过模仿他人来体验。“像个男人的样子”和“像个女人的样子”的行动模式就可以用上述方法来掌握,一种情况是,当你在进行各种活动的过程中,有一个行动被大家说成“这才像个男子汉”,这个行动就固定了下来;另一种情况是,当你通过模仿男性的行动,被人们赞赏为“像个男子汉”时,这个行动也就固定了下来。



仅凭意志和道理 不能调节人的行 动

应该明确认识到,人的行动是不能仅靠意志和道理来调节的。这一方面是由于人的欲望之力远远大于意志和道理之力,另一方面,意志和道理调节行动的手段过于生硬,无法仅凭它去引导行动。不管是意志也好,道理也好,都是以语言为中心的,具有区分性,为了分成 A 或 B,就必须抛弃“在 A 和 B 之间”、“既是 A 又是 B”这种微妙的表达方式,否则无法使用语言。无法用语言表达的微妙之意,就只有依靠于脑的机理。

过去,人们大多认为,可以凭借自己的意志控制自己的大部分行动,因此,现在对这一点进行修正,强调必须多从下意识的角度观察人类的行动,就具有实实在在的意义。

但是,这里面不包括人们主动规定目标的场合,比如“我要做得像个女人的样子”、“我要把手举起来”等。因为这种目标,人既可以主动规定它,也可以主动撤消它。

非由自己的意志 规定的目标

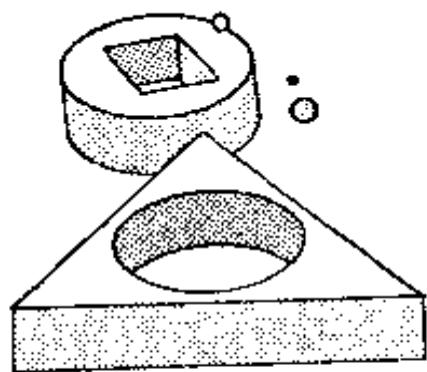
如果被规定的目标是自己的意图所难以左右的，自我暗示就会出现问题。积极的暗示另当别论，像“我自己天生脑子笨”、“也许又会紧张”这类消极暗示就不符合自己的目标，“也许又会紧张”和“我想紧张”完全是两回事，因此在主观上不能把“也许又会紧张”说成是目标。但是，这种消极的想法又会诱导人的行动和身体机能，因而在客观上它又是个目标。而且，这种目标不是自己主动规定的，因而也很难凭借自己的意志轻而易举地将其取消。另一方面，主动的也罢，非主动的也罢，目标既然已经被规定好了，人体就会自然而然地向着那个方向发挥机能。自我暗示在这里遇到的问题是，目标本身不是依靠自己的意志自由规定的，但是，行动却向着所规定的目标发展。这种机理与随意运动的机理相同，并没有什么不可思议。

在SS(固定的结构)的框框之内，人们进行理论思考，对未来前途进行展望，制定目标以作为行动的指针。这种思考主要以语言组合的方式进行，目标也是用语言做出规定，比如，“考上一个好





大学,将来到一流公司去工作”,“尽量节约开支,攒钱到国外去旅行”等等。可以说,因为人用这样一种方式进行活动,因而可以成就大的事业。虽然把这种行动说成是暗示行动似乎不大合适,但是,



把意志和道理作为调节行动的手段将难以达到目的……

尽管语言的思考或大或小都具有区分性,尽管一定具有片面性,但是,当你毫不怀疑地予以肯定时,它仍然会形成自我暗示,如果对其表示怀疑,就不会形成对行动的强大牵引力。只是这样一来,为了向一定的目的行动,就要放弃其他的生活方式,也不能自由自在地适应情况的变化,因而,有时也会成为消极的自我暗示。不过,可以从知识和理论上领会人的可能性,并引导行动向着实现这种可能性的方向发展的暗示,可以称为领会性的自我暗示。

“硬脑”与“软脑”

3

脑中的“动物系统” 和“言语系统”



目前,脑的机能与语言和暗示作用的关系尚不太明了。不过,因为人是由动物进化而来的,因此,在其根底里就存在着动物性的一面,在动物性的基础上,才附加有人类特有的性质。就脑而言,这种情况特别明显。人类之所以成为人类,最大的关键就是脑的进化。而且,人类脑的特性与动物的不同之处,就在于获得了掌握语言的机能。

因此,我把人类脑与动物脑的共通部分称为“动物系统”,与语言有关的部分称为“言语系统”。不过,这二者并不是互不相关的,“动物系统”是基础,在这个基础之上建立了“言语系统”,二者紧密



相连。也就是说，言语系统是表现某个事物，而“动物系统”则是掌握这种事物。比如，“动物系统”掌握的是具有某种波长幅度的光，用语言就表现为“红”。另一方面，言语系统对动物系统的机能也产生影响，其最为明显的影响就是“区分性”。由于动物系统被做了区分，通过“红”这个词语，就使具有某种波长幅度的光线被划归为相同的颜色。另外，行动的原动力存在于动物系统之中，但行动也被语言做了区分。暗示也是言语系统对动物系统的影响。前面讲过，暗示不仅需要语言的作用，而且要伴随着条件反射的机能才能有效。由于语言的介入，行动被区分开，形成二者择一的状态。比如，由于过去曾经有过在舞台上怯场的经历，因而形成条件反射，下一次还可能怯场。虽然在怯场方面有程度和质的差别，但当语言介入其中时，就被区分为“紧张”、“不紧张”，由于“也许又会紧张”这种自我暗示的作用，脑机能就会明确地向着怯场的方向发挥作用，其程度甚至比以前的经历更甚。这就是语言在暗示中所起的作用。

言语系统为硬脑 动物系统为软脑

人的行动被区分开,并被限制在一定的框框之内,结果就形成了 SS(固定结构)的社会。因为言语系统限制了 SS 的范围,所以,也可以把言语系统称为“SS 脑”或“硬脑”。语言本身作为一个整体,形成了一个系统,所以,语言或科学性的思考就是 SS,这也是言语系统的机能。与此相对,动物系统可称为“SD 脑”或“软脑”。行动本来就是 SD(变动的全体)性的,它反映了动物系统脑机能的性质。在下一章里将谈到脑机能是如何变为 SD 性的。

总之,SD 脑和 SS 脑共存于人类的脑之中,保持二者间的均衡是至关重要的。特别是 SD 脑是基础,而它又被 SS 脑限制在一个固定的框框之内,因此,如何处理 SD 脑的可变性就是个重要问题。所谓暗示,就是指 SD 脑的机能,即能力的可变性被抑制。如果施加的暗示使理应减退的能力得到恢复,就是积极的暗示;而使理应发挥的能力遭到压抑,则为消极的暗示。





有了语言也就有了意识

从积极的暗示中可以看到,语言区分性的效果不仅仅表现在形成SS(固定结构)社会上。区分与语言的诞生实际上是一回事,有了语言,人类也就有了意识。过去,我们一直在谈论“意识”和“下意识”,但要说明二者的关系却是十分困难,甚至连定义也不是十分明确。我作为专门研究脑生理学的学者,认为把“意识”定义为“可以说给自己听的脑机能”最为适当。要说给自己听,就必须有语言,所以不具有语言的动物就没有意识。而且,即使是人类,也并不是所有的脑机能都是可以意识到的,只有与语言结合在一起的一部分脑机能,才可能意识到。也就是说,意识世界是区分开的,正因为区分开了,才产生了意识。深层心理学认为,意识沉降下来可以成为下意识,相反,原来下意识的脑机能由于语言的作用可以浮升而成为意识。当然,也不否认存在着被意识到的脑机能沉降于意识之下的现象。如果连接在一起的语言被分割开,不是复归为下意识,就是受到抑制而变为下意识。不过在此之前,肯定存在一个语言结合在一起



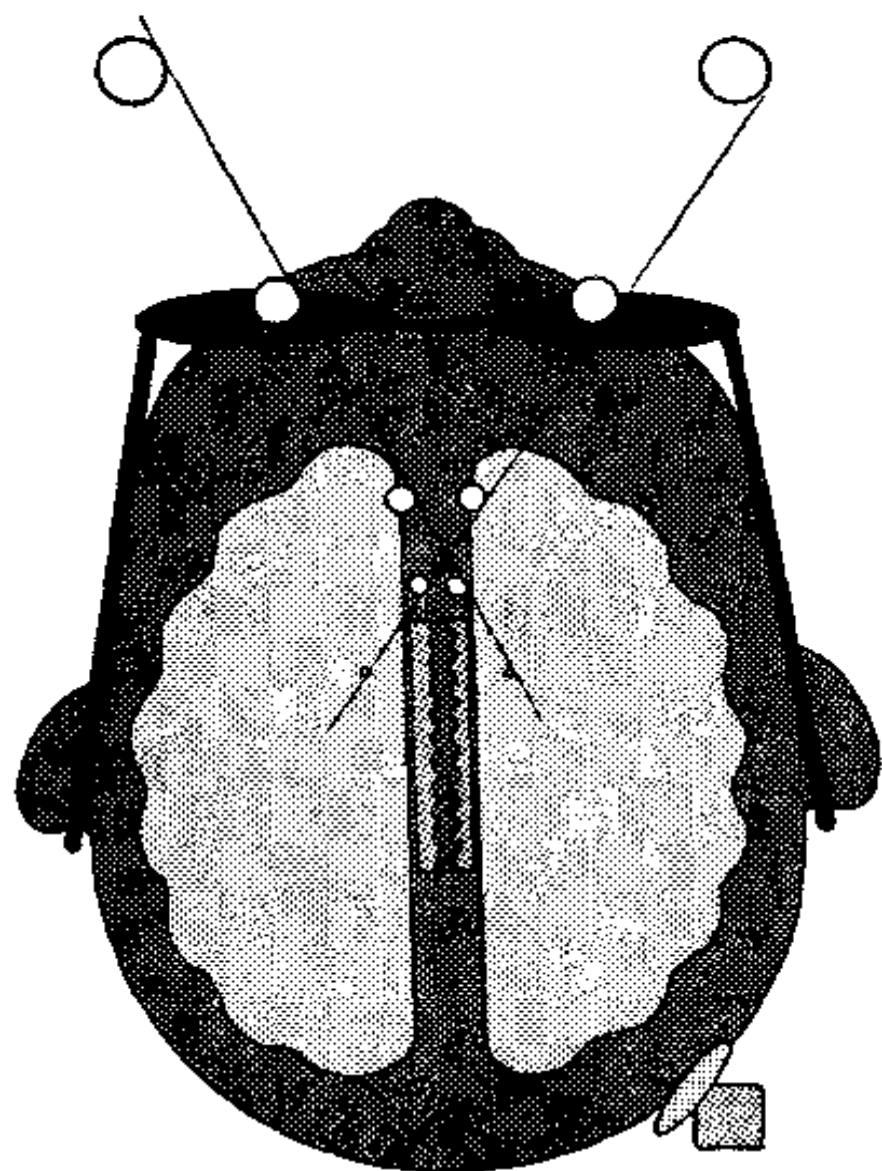
的阶段。

如此想来,人具有什么样的语言,决定了意识的内容。而且,语言产生于该民族或国家的历史之中,因此,意识就是这段历史的反映。有的人认为,“心情”一般是可以意识到的,因此,他们站在“心理人类学”的角度,要通过了解人的心情来了解人。但是,站在这个角度,容易挂一漏万,忽视了大部分脑机能。

思考与科学属于意识领域的现象,很难预测它们能在多大程度上促进人类进步。语言和区分性对人类带来的效益非常之大。但是,为了充分了解它们的缺点,就必须理解动物系统的机能。

探索脑的机理

第五章



脑的结构——上位脑(大脑皮层)与下位脑(皮层下脑)

1

脑的基本作用在于传递信息

人脑的大部分是在下意识之中发挥着机能。脑机能中包括言语系统和动物系统。言语系统用各种形式与其他方面广泛联系,而行动的原动力或者说基础则在于动物系统的作用。下意识的机理也属于以动物系统为主的功能,所以语言信息在下意识之中得到处理,起主要作用的也是动物系统的机理。因此,我们必须尽可能地对动物系统的机理有所理解,了解脑机理中动物系统的机理占了绝大部分。有关对大脑的研究主要是以动物的大脑为对象进行的。





在这里,我们必须重新考虑“脑究竟是什么”这个问题,因为许多人对脑存在着误解,而这种误解会对理解本书的内容构成障碍。如果认为大脑的作用就是记忆、思考、计算,那就等于对脑几乎一无所知。同时,如果认为动物的脑也具有与人脑相同的作用,也是大错而特错的。除了记忆这一点姑且不谈,思考和计算就主要属于语言活动,因此与动物的脑无关。

(用一句话概括起来说,脑的功能是起一种调节作用,是生体为了生存,在环境与生体之间、或在生体各部位之间进行调节的作用。脑接受从环境和身体各部位传来的信息,进行处理,然后向身体发出指令。总之,脑的基本功能是传送某种信息。)

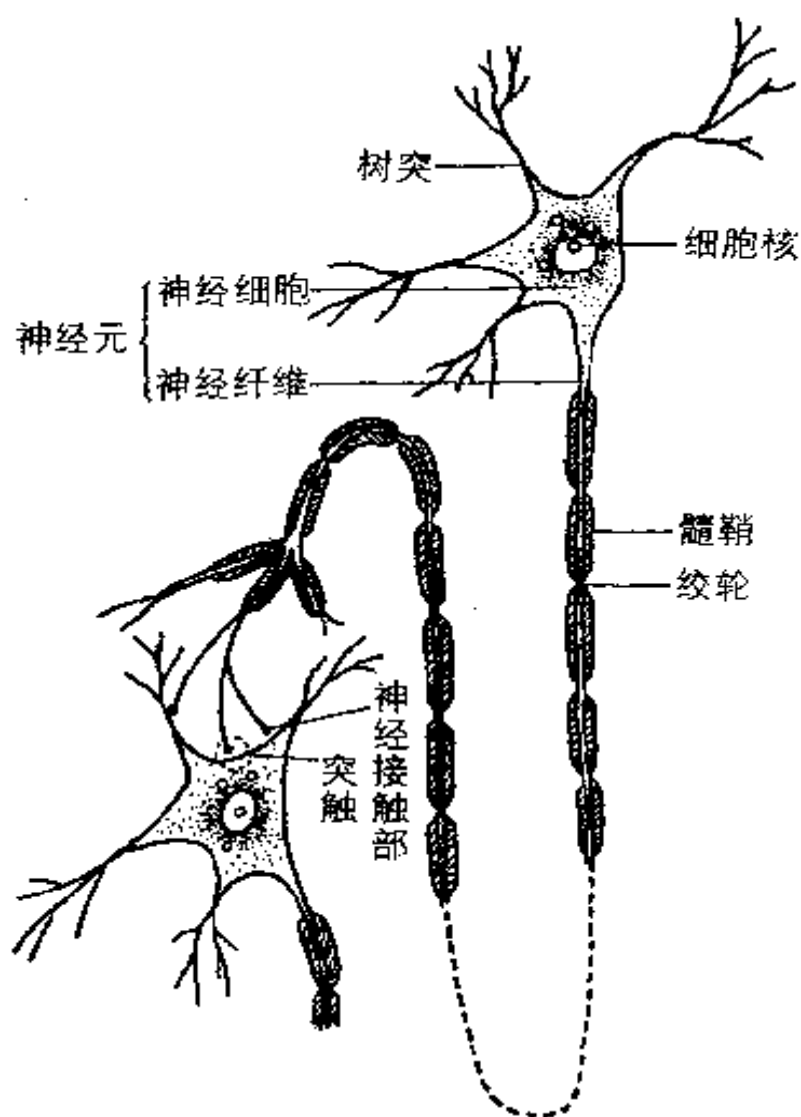
信号在神经网络中传递

在显微镜下,脑是由神经的网状结构构成的,信息在网状结构中传递。脑的主要构成单位是神经元,神经元就是神经细胞及从神经细胞引申出来的神经纤维,神经纤维的尖端通过与另一个神经细胞联系的“突触”形成神经网络。如果用电子计算机打个比方,神经细胞就是元件,神经纤维就是连接元器件的电线。

这个网状结构中传递的信号,是一种单纯的脉冲信号。之所以说它“单纯”,因为在一根神经纤维中传递的信号不仅强度总是同样大小,而且形态也相同,总是向着某一方向直线型地变化,然后返回原地。这种变化大多可以作为电现象(活动电流)的方式测得,其本身反应了细胞膜通透性的变化情况(变化结果,细胞膜内外的电位差发生变化),传递速度为每秒 120 米至 50 厘米,各不相同。

这种信号到达突触,刺激下一个神经细胞,下一个神经细胞如果继续发出信号,则传递继续进行,否则,信号传递中断。突触进行信号的整合,这





种机理是信息处理的基础。到达突触的有些信号会降低神经细胞的灵敏度,使信号难以再次发出,我们把这种使生体的活力降低的现象叫做“抑制”,但实际上这既是一种积极的机能,也是一种消极的功能。这说明,在脑中,信号的整合是在保持正负两种功能之间均衡的基础上进行的。

从脑的这种构造和机能可知,在脑机能或由脑机能所调节的行动中,一定可以找到因果关系。



由于存在某种刺激(原因),于是发生了信号,信号的传递引发了行动。这种因果关系大多是本人觉察不到但却是客观存在的。这意味着至少在客观上,所有的行动中都存在着物质性的起因。而且,即使这种现象是本人意识不到的,其中也肯定存在着相应的机理,了解了这种机理,就可以在下意识的过程中主动地进行控制,主动的自我暗示法就是这种控制之一。

中枢神经——脑 与脊髓是一体

这里,有必要谈一谈整个神经系统的结构。脑是神经系统的一部分,严密地讲,神经系统分为中枢神经与末梢神经两部分,中枢神经是神经系统的中心,其中包括脑和脊髓。脑位于头骨之中,脊髓则在脊骨之内,二者属于一个神经网络,不论在结构上,还是在机能上,都无法将二者截然分开。因此,我们一般所说的“脑”,都包括脊髓在内,与



“中枢神经”的意义相同，本书也按此惯例处理。

末梢神经是连接中枢神经(脑)和全身神经纤维，它一端连接着效果器官，另一端连接着接受器官。所谓效果器官，是指在大脑的指令下动作的肌肉和内脏。接受器官也叫做感觉器官，负责向大脑输送周围环境和体内状态的信息，但输送的大部分信息是本人意识不到的，也就是说引不起感觉，因此，叫“感觉器官”似乎有些名不副实。不论是从接受器官传入的信息，还是从脑传出的指令，都与脑中传递的脉冲信号属于同一种类。

当信号从某一部位发出，脑机能就开始发挥作用。接受器官受到的刺激最多，因此发出的信号也最多。另外，流经脑的血液的性状变化、生体本身的变化等，也都可以成为刺激因素而发出信号。由于这些信息大部分都是人意识不到的，因而，脑机能的大部分也就是在下意识之中发挥作用的。

脑的所有功能都是反射性的

把脑的作用都看作具有因果关系的物质现象,这种观点在脑生理学范围内还没有为一般所接受。我们把这种观点称为“反射论”,但在日本,站在这个角度进行研究的人还为数不多。我国脑生理学的一般观点对此采取了比较复杂的态度,一方面认为脑机能是物质的现象,另一方面又把脑作为精神的本源。反射论并不否认精神现象的存在,只是把精神现象看作是物质现象的反映。

这里所说的“反射”是指对刺激(原因)做出反应(结果)的过程,是把脑的所有功能都看作反射,这就是“反射论”。而站在“非反射论”的角度使用“反射”这个词时,一般附加有“在下意识的过程中”这样的限制条件,所以,意识的机能就作为随意运动与反射区别开来,并在意识与反射的关联上涉及到精神本源的问题。但是,因为意识的过程和下意识的过程二者是紧密联系在一起的,所以,即使要对意识的过程和非意识的过程加以区别,也难将一个行动硬分类为属于某一方。“举起手来”一般属于随意运动,它在规定“举手”这一目标



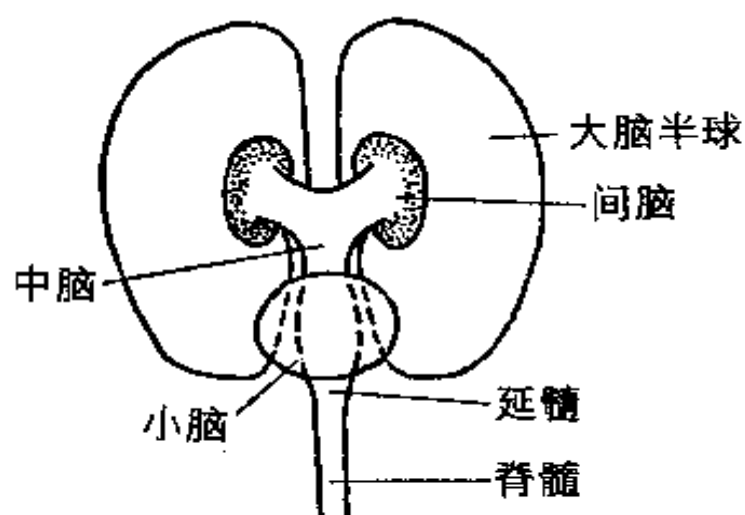
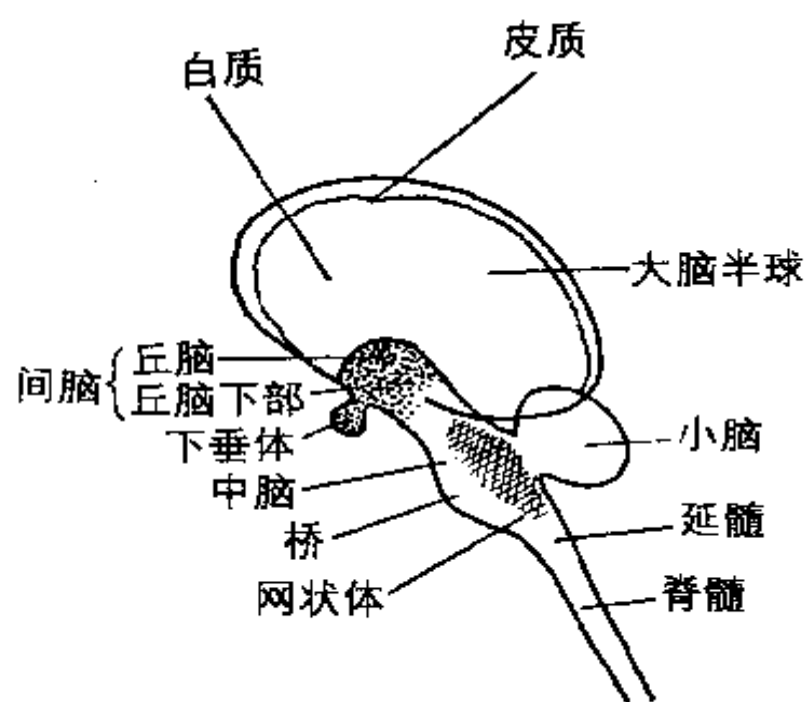


的时候,是主观随意的,但举手的实际运动过程却是下意识的。因此,必须客观地掌握脑的机理,为此就要着眼于信号活动,或站在反射论的立场上进行研究。

大脑皮层与皮层下脑

脑大致分为神经细胞为主聚集的部分和神经纤维成束分布的部分,前者为灰质,后者为白质。大脑的灰质位于表层,这就是大脑皮层。脑的上位部主管高级的功能,而大脑位于脑的最上部,大脑皮质中集中了丰富的神经细胞,因此,大脑皮质主管最高级的功能。

所谓高级的功能,指后天机能的获得。人出生后,随着生活环境和亲身体验的变化,脑会逐渐获得新的机能,大脑皮层就起这个作用。不过,不具有大脑皮层的低等动物也具有获得后天机能的能力,它的这种能力不断向脑的上位部发展,从脊椎动物开始,就产生了大脑皮层。因此,虽说大脑皮



层主要分担后天的机能,但这种分工并不是那么明确。

从大脑皮层往下到脊髓的部分称为“皮层下脑”,这部分专司先天性的机能(本性)。我们说脑越靠上的部分越主管高级的功能,是指上位部综合汇集了下位部的功能,因此,皮层下脑的最上部





分,即紧挨大脑下部的部分,就综合汇集了先天的机能。这部分叫做“视区下部”或“大脑边缘部”,也可称为“本能之源”或“欲望之本”,它是最高统率部,总领位于其下部的脑的功能。

条件反射

先天的机能(本能)是维持生存的基本能力,是一切行动的基础。而后天机能的重要作用则在于帮助发现先天的本能。后天的机能之一,就是按照环境及其变化,确定发现本能的时间和场所。有人曾按照著名的巴甫洛夫实验稍加变化做了一个新的实验,在给狗喂食的时候,同时对其施以电击,经过多次重复这个实验之后,狗一看到有食饵送来,立即逃之夭夭。这就是说,在食饵与电击同时到来的环境里,食饵就成了电击到来的警报,狗的这种行动是一种预知环境变化的行动。这个实验是有名的条件反射实验,因此,人们一提起条件反射,就会想到它。但是,“反射论”是在整体上以



条件反射的概念来说明后天的机能,而上述实验只是条件反射的极为单纯的一个例子。在这种情况下,本能应称为“无条件反射”。

在上述实验中见到食饵就跑的狗,也并不是在任何时候、任何地方都拒绝进食,在没有电击的情况下它还是照吃不误。从这个现象可知,逃离危险和摄取食物都是狗的本能,而什么时候逃跑、什么时候吃食,则是由后天的机能(条件反射)决定的。但在人类的思考当中,往往是先确定一个前途目的,然后再决定何时、何地,发现何种本能。另外,行动整体可以作为SD(变动的全体)来对待,而条件反射的形成则是决定SD内容的重要机理。

掌握发现本能的手段

后天机能的重要作用是掌握发现本能的手段。学习和劳动来自于人的本能,但是,如果不很



好地掌握可以发现这种本能的手段,就不能提高效率,并可能因此造成竞争失败和学习落后,以至脑子被封闭起来。

人在本能上都具有相同的能力,但在何时、何地、用何种有效的手段发现何种本能,就决定了这个人的生命,这一切都由后天来决定。当然,即使所有的人都具有同类的本能,也存在着强弱的差别,并可能因此形成生命力的差别。比如,任何人都具有吃的本能,但吃的多少就有差别,因而可能造成营养摄入量的差别,也就影响到生命力的差别。但饭量小的人不会因此就羡慕饭量大的人。问题的关键在于在多大程度上充分发现自己天生的本能,搞清楚自己应在何时、何地、怎样去吃何种食物。这一点做得如何,比食本能的强弱对生命力的影响更大。枪的口径越大,枪的威力也就越大,但是,最重要的是何时、何地、如何有效地使用这支枪。当必须暗地里携带枪支的时候,手枪的穿透力虽然不强,准确度不够,但仍要比来复枪好带得多。



大脑皮层的构成 相同关键在于如 何培育其机能

有的人遇事总爱怪自己天生不敏,因此,我想出这么一个假定的问题。其实,与本能有关的皮层下脑,并不存在多大个人之间的差别。比如,各种动物之间的皮层下脑几乎没有差别,决定动物高等与低等的关键是大脑皮层的发达程度。所以,问题在于后天确定何时、何地、如何等因素时,在大脑皮层上先天存在多大差别。大脑皮层的机能是后天形成的,如果不了解其形成的方式,就根本谈不上议论天生的各种因素(比如,在学习同样的知识时,有的人掌握得快,有的人掌握得慢,有的人根本就掌握不了,但这不能立即归咎于天生的差别。这种差别很可能是在低年龄段时形成的,也可能是由于以前所掌握的知识和经验存在差异造成的。)因此,要研究所谓天生差别问题,就必须彻底研究如何培育人脑皮层的机能问题。

不论对人,还是对脑,我们所了解的只是其中极少的部分(尽可能地利用其中能使用的部分,是我们了解人类和脑的重要线索。另外,精神饱满地

生活,对了解人类也是必不可少的条件。如果我们把精力都专注于无法确认的脑的天生差别,就只能形成消极暗示之渊。当然,学习脑生理学的科学知识绝不是无用之举,在现阶段,许多知识我们都已经了解,但即使在已知的知识范围内,对脑的作用也存在许多误解,因此,尽可能多地掌握已经了解的知识是非常有意义的。



脑的结构——脑的 通路 & 大脑皮层的 四个部分

2

脑的通路

脑的作用是信号活动,因此,必须研究包括传递抑制信号在内的信号通路问题。而且,研究机能上的通路问题要比结构上的通路问题重要得多。仅就结构而言,它是从某一点可以向所有的点传递信号的、没有特定路线的一个网状结构。在结构上原来没有通路的地方,信号是无法通过的,即使在结构上有通路,其大多数也是信号不能通过的,因此,实际上信号可以通过的、可发挥机能的通路,一定具有特定的结构。这里所说的通路、神经网络等,都是指可有效发挥机能的信号通路而言。

本能是与生俱来的,因此,在脑中就具有遗传





性的必要通路,这些通路主要分布在皮层下脑。

后天机能的获得,有赖于可以开辟新通路的机理,但这不是指在结构上开设一条新通路,而是指在已有通路,但信号不通的地方使信号畅通,这样就等于开辟了一条新的信号通路。能够发生这种变化的地方,主要是大脑皮层的突触部分,而且在突触上发生的变化是一种化学变化。

当信号到达突触时,突触就会分泌微量的某种物质,对神经细胞发生刺激或抑制作用,这种物质叫做“兴奋性递质”或“抑制性递质”。在突触发生的作用具有这样的化学性质,因此,由信号不能通过的突触变成为信号可以通过的突触,也是化学变化。

所谓后天机能的获得,就是开辟新的通路。如果信号从这里通过,就可以再现过去的经验。狗见到食饵就逃走,就是开辟了一条过去没有过的、从眼睛传入的食饵信号通到逃跑运动中去的通路。另外,当一种行动模式作为发现本能的手段被掌握的时候,其机理也完全相同。同样,当由于从事某种运动而使食欲大增,吃饭特别香甜时,就是在从事该项运动所必需的神经网络与造成空腹的神经网络之间开辟出了一条新的通路。



什么是记忆

说到脑,人们最先想到的往往是它的记忆功能,专家们经常议论的话题之一也是记忆的机理。但是,从脑机能的角度来说,记忆是后天的机能,而在反射论中,记忆则被认为是条件反射的机能。狗看到食饵就逃,就是因为它记住了食饵是与电击同时到来的。另外,如果一只狗吃食吃得十分利索,那就说明它记住了吃的方法。因此,记忆就意味着开辟新的通路,当信号通过这条新的通路时,记忆就会重新出现。

关于记忆的机理,论述观点各异,有的认为,通过记忆某件事,信号会在某条通路里不断地循环;有的认为,之所以有记忆,是因为存在着能将记住的事情长期保存下去的记忆物质。但是,从记忆就是开辟新的通路的观点来看,上述那种记忆学说似乎有些言不符实。记忆的本质在于突触如何由不能通过信号变为能够通过信号的机理。如果说存在着有关记忆的物质,那就是与突触上所发生的化学变化有关的物质。

脑中主要司管记忆的脑部位是大脑皮层。从观察中发现,如果脑的特定部位受到损伤,记忆机



能就会发生重大障碍；如果对特定部位施以刺激，就可以使特定的记忆重新出现。不过，虽然该部位是与特定记忆有关的通路中的重要部分，但该部位并没有储藏着特定记忆。

死记硬背为什么 没用

说到记忆，一般都是以语言的记忆为中心。语言是带有区分性的，它可以明确地把记忆区分为是仍然保持着，还是已经丧失了；是正确，还是错误，所以可以沿着这个方向来讨论记忆问题。然而不应忘记，语言的记忆是动物所不具备的特殊功能。在记忆功能之中，还存在着将食饵与电击联系到一起这类非语言的记忆机理。这种记忆从一般的意义上说绝不是正确的，喂给狗的食饵即使与过去的不同，狗也仍然掉头就跑，就是因为在普通的状态下，给狗喂食的食饵种类过杂，所以使狗形成一种大致的、或者不清晰的记忆机能，正是这



种大致的、不清晰的记忆机能在实际中发挥了作用。不但如此,这样的记忆机能还会影响到语言的记忆。因此,一字不错地记住只言片语这种记忆并不适合于脑的机能,完全可以交给笔记本和电子计算机去做。因而在只要求死记硬背的考试中,即使考试成绩不理想,也没必要因此就断定“自己的脑子笨”。因为不论施加多少暗示,你也不可能获得电子计算机那样的记忆能力。

当通过多次的经验意识到这种大致的、不清晰的记忆往往会带来麻烦时,脑的记忆也就会逐渐走向正确。比如,狗经过喂食与电击同时进行的实验后,不管喂它生肉还是熟肉,都会见到肉就跑。但是,如果在另一个实验中只在喂生肉时施以电击,在喂熟肉时则不施电击,经过多次重复,狗就会形成只在喂生肉时逃跑的记忆。

(在语言的记忆中,如果能够完全掌握相关事物之间的关联,也就是说对它有了充分的理解,就可以产生正确的记忆)比如,死记硬背一个村庄的名字也许很难记住,但如果结合村名的来历去记,就会记得很牢。这就是说,脱离开理解和经验的死记硬背不适合于脑的机能,因为这种死记硬背只在起笔记本的作用时才会有效。这种用处不大的能力即使非常优秀,人们也不会给以什么高度的评价。

许多人认为记忆力好就是脑子好,从记忆就是获得后天机能的能力这个观点来看,这也算是

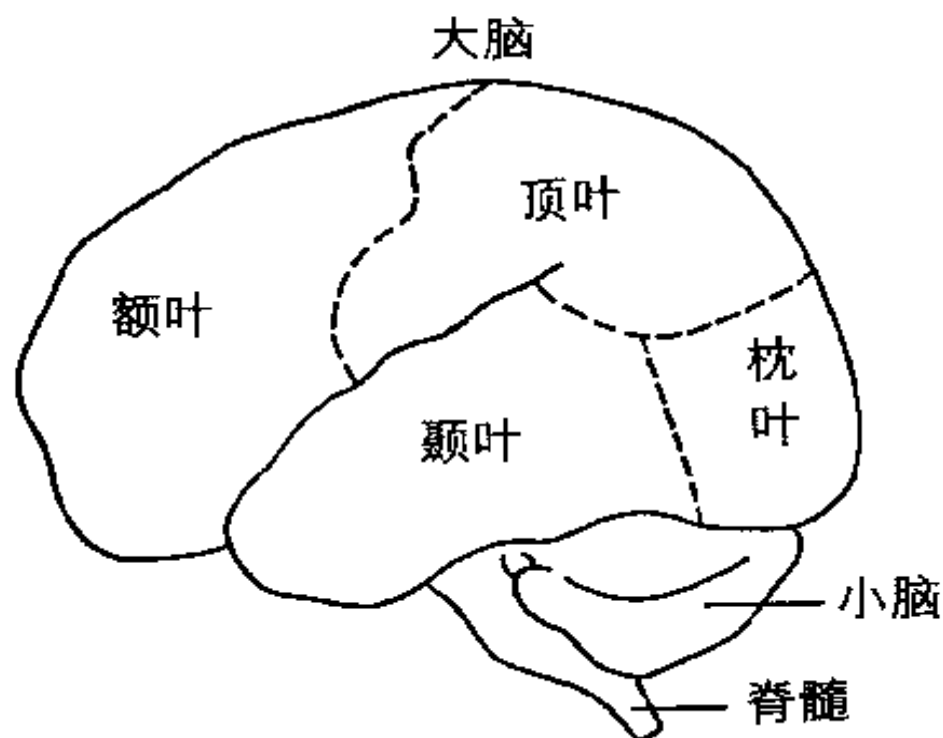


一种见解。但是,如果不能充分地认识脑的记忆的本质,就不会为增强记忆做出适当的努力,而是简单地认为“自己的脑子笨”,从而形成消极暗示,反而倒会变得易忘和易错。

大脑的分区图

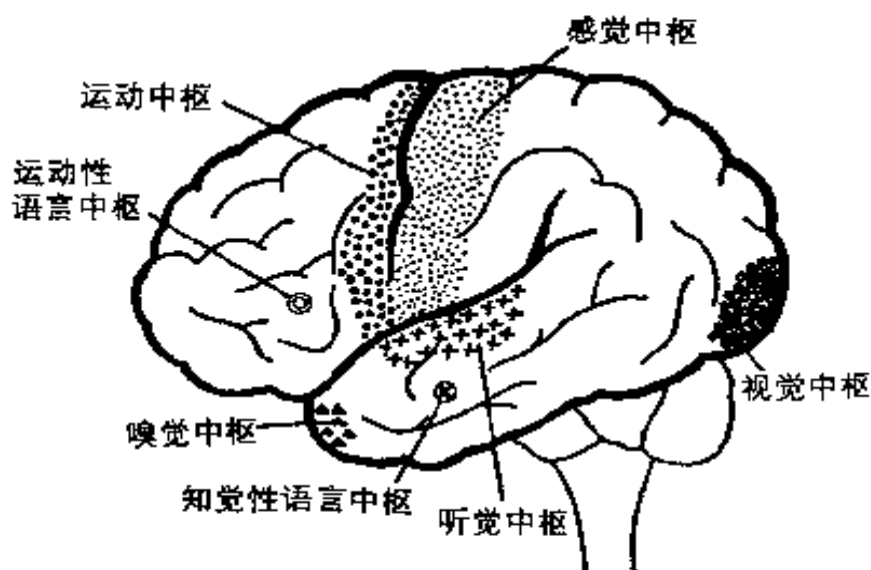
特定的记忆并不存于特定的部位。脑作为一个整体是一个网状结构,它的所有部位之间都存在着联系。把脑划分为若干小区,认为脑是这些小区的组合,这种观点是错误的。的确,脑的不同部位有着不同的名字,在大脑皮层中也分为额叶、颞叶、顶叶和枕叶等名称,但那是我们人类为了便于辨认而给它起的名字,也就是说用语言进行了区分,但并不是大脑皮层就真的分为4个区。这正如中枢神经分为脑和脊髓,但实际上是一个整体一样。

那么,脑和大脑皮层是不是均质的呢?不是。乍看起来,大脑皮层的任何部位都由6层神经细



胞构成,但是如果仔细观察,可以发现其不同部位多少还是有区别的。据此,勃路德曼把大脑皮层分为了 52 个区。另外,大脑皮层的不同部位与皮层下脑的联系也不尽相同。由此看来,所有的机能都确与整个脑有关,但又不是脑的任何部位作用都完全相同。前面讲过,大脑皮层主司后天机能,皮层下脑主司先天机能,也就是这个意思。

凡是学过有关脑的知识的人,大约都看到过大脑皮层的机能分布图,这个图显示了大脑皮层的不同部位作用的差异。图上把各个部位分别命名为视区、听区、语言中枢等。人们学到的脑知识往往就是这种被分割开的许多小区,而不是把脑看作是一个神经网络,因此,许多人对脑的印象就像



一个众多小房间集合在一起的大院落。

脑可以分为与“音”关系密切的领域和与“光”关系密切的领域，但是，它们之间是互相联系的，并不存在互把它们截然分开的分界线。研究越深入，越可以指出各自领域的不同，也就越明了它们之间的相互重合，也就不会像过去那样武断地认为只有极狭窄的领域与特定机能有关，而把所有的复杂机能都归结到被称为连接部的领域中去。

我们知道大脑皮层的视区与听区确实与光和音的关系密切，但是对该部位的详细机能却知之甚少，只知道区别光与音是它的功能之一。大脑皮层的重要作用应该是对输送到脑的不同信息进行区别，而且这是与后天的体验同时进行的。前述实验中的狗，一开始见到食饵就跑，这个阶段称为“泛化”。随着其后的反复实验，狗学会了从气味和



外观上区别食物,于是,就只在送来生肉时逃跑,见到熟肉则安然享之了,这个过程称为“分化”。这种“分化”就是大脑皮层的机能。

一种机能的发达 会影响整个大脑 皮层

如何细致地区别信息,涉及到记忆的正确与否,而这种区别是要通过体验来进行的。越是被迫进行细致的区别,大脑皮层的机能就越发达,也就是通过多次重复错误,走向更加正确。这是脑与计算机的不同之处,如果只是羡慕计算机的正确无误,就不会了解脑的真正的使用方法。有的人脑子看上去像计算机一样好使,那他肯定是经历过相应的体验和做出了相应的努力。

有的人可以细致地区别(分化)声音,同时,他不用做太大努力也就可以细致地区别物体的形态和光的明暗。这说明,大脑皮层虽然不是均质的,



但在整体上是互相联系的,是一个整体,因此,一种机能的发达,其影响就可以波及到整个大脑皮层,掌握了某种机能,其他似乎与此无关的能力也会得到加强。动物实验的结果证明,如果动物可以细致地分辨声音(辨音),那么,它对物体形态的区别也就容易做到。(将动物的这种规律套用到人的身上,可以说当掌握了某一学科的知识以后,对其他学科的掌握也就变得容易。)比如,学会了音乐,也就打好了学好绘画的基础。当然,这不是说用不着去练习绘画也能画得很好,而是说如果做出努力,其效果的提高就容易得多。脑的这种特性就是使脑开放的机理之一。

支配人类的因素是复杂的,不可能用一个法则去预测结果。一个擅长音乐的人,绘画不一定也非常出色。但是,有一点是明白无误的(即,掌握了某种能力,可以在看上去似乎与此无关的领域展现其效果。)



额叶与创造性

创造性是额叶的机能,这种创造性将创造性开发与能力开发作为同一含义使用,因此,有一句话叫做“充分发挥额叶的作用”。

但是,从专业的角度来讲,并没有人明确提出“额叶就是创造性存在之所”的见解。首先,不能人为地划出界限,将额叶与其他部分截然分开,因而,其机能也是不能孤立看待的。另外,所谓创造性究竟指的是什么,也没有固定的见解,可以只把发明、发现、艺术活动等为社会所承认的能力看做是创造活动,但是,我认为,一个原来不会游泳的孩子现在学会了游泳,这类生体的发展性才是创造性的基础。

由此可知,创造性与额叶的关系并不是很明确的,额叶受损,不会影响人生存下去,既不会丧失记忆,也不会失去语言的机能。不过,额叶受损将会失去计划性、热情和指导性,从这一点来看,又不能说额叶与创造性丝毫无关,因为创造性与热情是紧密相关的,满腔热情地去从事工作和学习,就可以发挥创造性,反过来,创造性的充分发挥又会涌现出更大的热情。



发挥创造性的原动力在于网状结构?!

额叶是大脑皮层专司后天机能的部分,所以仅凭额叶产生不了行动。这就是说,应该在脑的某个部位存在着天生的原动力。前面提到的“探求性”可以说就是创造性的原动力,生体固有的不断变动的性质是探求性的本体,与存在于延髓到中脑之间的网状结构部分关系密切。脑一般分为以神经细胞为主的部分和神经纤维成束存在的部分,但在网状结构中,则是神经纤维交错,神经细胞混杂其间。这个网状结构又称“活化系统”,从这里送出信号,可以激活整个大脑皮层。在进行探求活动时,活化机能与创造性原动力联合起来共同提高所有的接受(感觉)能力。但是,在创造活动中,需要运用以前的体验和获得的知识,因此,需要额叶的机能。在这方面还没有定论,这里所写的只是一种假说。但是,创造性活动是以天生的本能为基础,而且需要后天所获得的材料,这一点是确定无疑的。



过分囿于经验和知识不可取

经验与所获得的知识可以发展为人的行动。比如,一个人掌握了“A 餐厅物美价廉”这样的知识,他就会经常光顾 A 餐厅,每天去吃上一顿美味佳肴。但是,如果过分囿于这种知识和经验,非 A 餐厅不去,就是有比它既便宜又好吃的其他餐厅也绝不一试,这就不可取了。有的人掌握的知识多得异乎寻常,经验丰富得无以复加,但却更趋于保守,不能发挥创造性,这说明人本来是经常变动的,不应该单纯地去重复同一个行为。虽然对 A 餐厅情有独钟,十分中意,但也不妨偶尔到别的餐厅去走一走。因此,过分为知识和经验所束缚反而会很不自然。超出必需的范围,把知识和经验作为权威来接受,使某种行动固定成为自己的特征,这种不自然的特点在 SS(固定结构)框框所局限的行动中就表现了出来。拘泥于这个框框,就成为一种消极暗示,相反,不去拘泥于它,那些丰富的知识和经验就仍然还是创造性产物的原材料。

“右脑革命”的神话

3



自我暗示术

左脑与右脑

脑是左右对称的,而且与身体形成交叉控制的联系,即左脑控制右半身,右脑控制左半身。而大脑又分为左右两部分,因大脑整体呈球形,所以左右两部分各称为“大脑半球”。左右两半球由脑梁相连,中间由连合神经纤维即“胼胝体”的细小通路相通。

在大脑中,大脑皮层的机能在左右两半球大致相同,只是在人类的大脑皮层中存在着有关语言的机能,而且大部分人是左半球在与语言的关系上占优势。这里用了“占优势”这个词,这就是说,右半球并不是与语言丝毫没有关系,只是左半



球与语言关系更为密切。比如,左半球受到伤害之时所发生的语言障碍,就比右半球发生障碍严重。

左右半球交叉控制身体的一半,而语言机能与此相反,与左右半球都有关,当然,也不是左右半球与语言机能的关系完全相等。从一般意义上来说,人体大体上是左右对称的,但这种说法绝不是严密的,而是指自然的存在大多是这样。因此,就某种机能而言,左右两半球某一方占优势是完全可以理解的。从很早以前人们就已经了解,语言的机能是左半球占优势,而且,近年来的研究证明,从结构上看,与语言关系密切的部分也是在左半球发达。以前曾经将语言上左半球的这种优势性与左利手还是右利手相提并论,但是,语言机能右半球占优势的人只有 2—3%,而“左利手”的人却占 15%,因此,可以说语言机能右半球占优势的人一定是“左利手”,但不能说“左利手”的人语言机能一定是右半球占优势。

在左右半球都有被称为“言语中枢”的部分,其中分别有讲话所必需的运动性言语中枢和区分语言所必需的感觉性言语中枢,另外还有与书写、读书关系密切的中枢。这些中枢都不能认为只存在于与其他部位互不关联的被局限的部位里。

我把脑机能分为“动物系统”和“语言系统”,当然,这是从脑机能上的分类,如果一定要谈这些



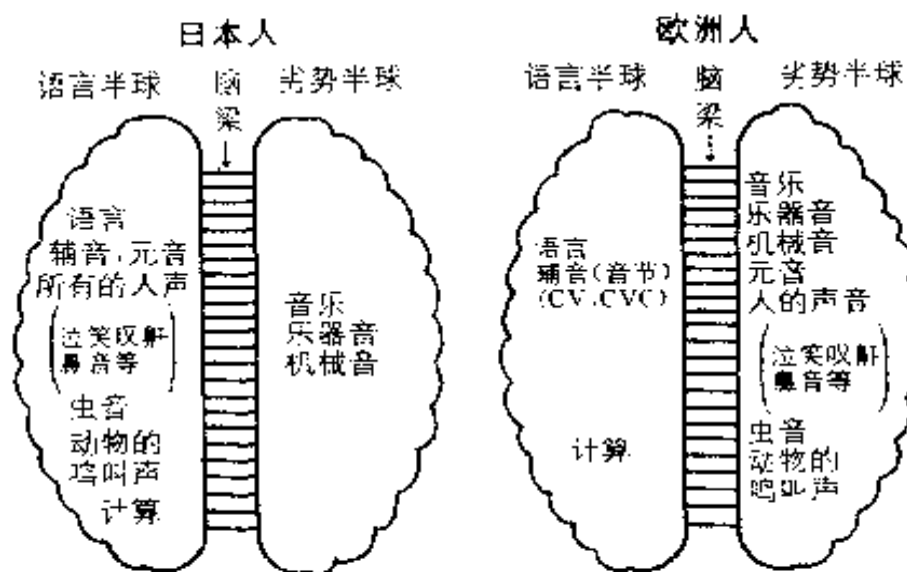
系统与脑部位之间的对应关系,那就首先把语言系统与脑中涉及语言的领域联系起来,除此之外的部分,自然就是动物系统,但它们之间并没有明确的界限。

右半球专司直观?

关于左右大脑半球的作用,不能略去“优势”这个概念,如果略去这个概念,就会形成“语言的机能存在于左半球”这样一种说法。这样说起来倒是明白易懂,但是如果按照这种倾向把这句被省略的话发展下去,推而广之,那就过于简单而不可靠了。

（如果把语言看作抽象思维的素材,则左半球就是专司抽象思维,即语言;右半球则专司非语言的、非理论的情感。所以人们在强调直观和感性的重要性时,就常说:“多用用你的右半球。”）

说是“多用用右半球”,但这与“多用额叶”的说法一样,人们并不知道怎样去做,所以也没必要



角田所画左右脑优势对比图

拘泥于这种说法。不过,应当注意,不要在脑机能或脑的使用方法上出现误解。

动物也有左右半球,其结构与人脑并非完全不同。人的左半球并不是仅与语言机能有关,正确的说法应该是在动物系统机能的基础之上,加上了语言机能。而且,虽然人的右半球在语言机能方面不占优势,但也不是与语言机能毫不相关。去年获得诺贝尔奖的斯佩里在一项可以称为治疗法的饶有兴味的实验中,为了治疗重度的癫痫病,将连接患者左右半脑的脑桥切断,进行了多重实验。实验之一是让患者用眼睛看“玻璃杯”三个字,并使这个信号送入右半球,于是发现,由右半球控制的左手就会摸索着去抓玻璃杯,而患者本人对自己的行动却一无所知。这说明右半球在读到字后就





与行动联系了起来。因此,不能说右半脑与语言无关。

必须保持大脑左右两半球的平衡

对将大脑左右两半球切断的“裂脑人”出现的各种现象所进行的调查表明,图形的识别主要是在右半球进行的。但是,应该明确,这些实验结果是在“把实为一体的两半球分离开来”的条件下得到的。这项研究是在科学的要素主义理论指导下进行的,因此,为了综合实验结果,推论“构成一体的两半球”的机能,仍然需要使用SD(变动的全体)的概念。

布莱克斯利曾在他发表的一篇谈“右脑”的重要文章中得出一个正确的结论:“最终还是需要保持左右两半球的平衡”。

按照我的说法,左半球是语言系统(SS性),右半球是动物系统(SD性),但我更愿意把左右半球的语言中枢和语言系统结合起来进行考虑。与



其用“应该活用右脑”这种区分性的表达方式，不如用“像用左脑那样”或“应重视动物系统”这种表达方式更为合适。其实，最正确的说法应该是“要对两个系统同等地进行培育”。

脑的大部分与创造性有关

之所以强调活用右脑，恐怕与西方人的特性不无关系。在西方人的个人主义的人际关系中，重视语言的交流和语言的思维（理论），这主要是大脑左半球的作用。科学也是在西方产生和发展起来的。在西方世界中，非语言的机能往往遭到忽视，作为对这种情况的反省，人们偶尔也呼吁恢复大脑右半球所专司的感性和直观。有些理论在我国也曾风行一时，如马克尔汉的理论、德保诺的“水平思考法”、以及现在的布莱克斯的“右脑革命”论等等。不过，对西方也不能一概而论，比如在反要素主义的思想非常盛行的法国，情况就稍有不同。这个话题之所以在我国形成一股热潮，是由



于我国的知识界比较偏重理论。在现代教育中，语言的教育也形成了主流。但是，在现代日本人的身上，仍然十分顽强地保持着日本人固有的特性，如果用大脑左右半球的理论来说，日本人经常使用的是右半球。

人们常说，获得诺贝尔奖的人都是右脑优势的人。由此看来，活用右半球就可以发挥创造性。前面已经讲到，在脑的部位中，与创造性关系密切的部位是额叶和网状结构，现在再加上右半球，则脑的大部分都与创造性有关了。我认为这种观点是正确的，而那种认为某种机能仅与脑的有限的狭小部分有关的理论是错误的。可以说，因为右半球，或者更正确地说因为非语言机能可以从整体上掌握事物，掌握变动的情况，所以易于发现观察事物的新视点。不过，仅靠这一点形不成创造活动，因此，也可不无牵强地认为是额叶把新的视点和行动结合起来。但是，正确的说法仍然是，脑的各部位都与创造性联系在一起，要开展创造活动，需要整个脑发挥作用。

有的人认为，不管怎么说，日本人就是缺乏创造性，因为“日本人不会活用右半球”。日本是否真的缺乏创造性，还需要经过充分的研究之后才能下结论，不过，即使真的如此，其原因也应到其他方面去找。由于日本人人际关系的特性，使日本人



不像西方人那样勇于拒绝模仿,我想,日本人缺乏创造性的原因大概就在于此。日本学界的现状就存在着这样的问题,比如,在一个日本人获得了诺贝尔奖之后,我们才又急急忙忙地给他授与文化勋章,在日本历史上,这种事情就曾经发生过两次。这说明我国对创造性的产物缺乏正确的评价,不能用“日本人不使用右半球”这种说法来搪塞如此深刻的现实问题。假使右半球与创造性有关,假使日本人缺乏创造性,那也不是日本人的右半球不发达,而是因为不使用它也无所谓,或者根本就不会使用它。

日本人用左脑接受昆虫的鸣叫声

.....

角田忠信在对日本人和外国人的脑机能进行比较研究后,武断地提出了“日本人不使用右半球,日本人右半球不发达”的结论。他的这项研究



广为人知，在这里不做赘述，但他所提出的结论却值得一论。他认为“与外国人相比，日本人主要是用左半球接受各种各样的声音”。这个结论很有意思，但是，如何把它与日本人的特性结合起来加以说明，则还有待进行充分的研讨。然而，“日本人不使用右半球”、“用右耳听单词容易记得住”等这些希世之谈却在无形之中不迳而走，这些误解的产生，一方面是由于角田的研究内容全部是论述声音的接纳问题，另一方面则是因为人们对“脑是作为一个整体发挥作用”这一点缺乏正确的认识。

应该明白，关于左右大脑半球的论述，只是利用脑的图形对人的机能进行了图解式的、简单易懂的说明而已，因此，如果把这种简易的图解认为这就是脑的功能，则是丢弃了脑机能的本质。总之，绝对不能轻视非语言的机能或动物系统(SD性)的机能(包括感性和直观)。

从整体上了解脑

4

脑机能在正负力均衡的基础上才能发挥

我们说要把人的行动作为“变动的整体”SD对待,就是说支配人行动的脑的功能是SD性的。S就是SYSTEM,意思是要作为一个整体事物对待,这一点已反复做了说明。简而言之,虽然科学把脑在结构上、机能上做了分割(区分),但必须在整体上综合掌握这些有关的知识。

D指的是DYNAMISME(动力学的),说的是被分割对待的脑机能是互相作用,而且不断发生变动的。也就是说,在脑中有无数的力在相互作用,在保持各种力的均衡的基础上决定行动,而且这种行动在不断地发生变动。这种关系在作为脑





机能基本单位的突触的信号传递中也有表现。在突触中有可以传递信号的所谓正突触,也有抑制神经细胞作用的所谓负突触,由于这种正负突触的均衡,就可以传递或不传递信号。

另外,在皮层下脑的最高部位的丘脑下部,也可找到正负部位。在这个部位植入电极,就可以用微弱电流进行人为刺激。植入电极是在动物处于麻醉状态下进行,但刺激实验则是在动物正常状态下进行的。从实验结果可以看到完整的食行为和性行为。就食行为而言,唾液分泌和咀嚼运动虽然有延髓的神经网络在起作用,但都在丘脑下部归结为天生的食行为。在同一个实验中,发现在丘脑下部存在着感情中枢,这是专司斗争行为和逃避行为的中枢。这就是说,丘脑下部是生存所必需的本能最集中的部位。

不过,不管什么样的行动,引发行动的正中枢和抑制行动的负中枢都是相邻存在的。所谓负中枢,就是在空腹状态下抑制食行为的这类中枢。通过人为刺激的实验中所发生的现象可知,在一个行为中,肯定存在一种正负力相联系、在二者均衡的基础上决定表现形式的机理。也就是说,这种表现形式不会为正或是零,即使有时看上去好像是零,其实只不过是正负保持平衡的状态而已。

睡眠不是脑机能的停止而是负机能的体现

睡眠看上去似乎是处于零状态。的确,睡眠是脑的一部分停止活动的结果,但是,这并不是神经细胞因疲劳而停止发挥机能,而是发出睡眠负力(负信号)的神经细胞开始活动,抑制了在觉醒状态下活动的神经细胞的机能。因此,睡眠不是脑机能的停止状态,而是睡眠机能或负机能的体现。所以,在觉醒和睡眠状态下,脑对氧的消耗量没有多少区别。可以把睡眠看作是一种机能,也可以把它叫做一种行动。这种行动是生存所必需的,但必需到什么程度,还不是很明确。睡眠的目的也许就是为了防止神经细胞和身体因过度疲劳而无法恢复,因而令其活动停止。总之,不能把睡眠看做是行动的停止,而应该看做是另外一种行动。有效地进行这种行动,既可以使其他行动顺畅、充满活力,也可以感到人生的意义和乐趣。如果把睡眠仅看做是活动的停止,对睡眠这段时间就会草率行事,最终使脑机能得不到充分的发挥。





脑子会不断出错

通过“分化现象”可以了解到正负力的均衡是脑机能的本质。“分化”是指脑对所接收到的信号加以区别的机能，这主要在大脑皮层进行。在开始阶段，脑往往把不同的信息作为同一信息接收下来（泛化），当被迫要进行区别时，才加以区别，这时负力（抑制）就会发挥作用。比如，假定脑对a信息应做出A反应，但在开始阶段，脑对b信息也会做出相同的A反应（泛化）。后来，大脑变得只对a信息做出A反应，而不对b信息做出A反应，但是，即使在这个阶段，由b信息引发A反应的信号通路也仍然残留着，只是b信息同时产生负力，把引发反应的信号通路切断了。同一个b信息可以产生正、负两种力，这种负力叫做“内抑制”。由于b信息引发A反应的信号通路依然存在，这就形成脑出错的根源。所以即使在这种情况下也必须加以注意，否则，b信息仍然会引发A反应。

“出错”是一种异常现象，脑的机能就会不断地出错。因此，我们在行动时，必须把出错的因素考虑在内。“也许会出错”这种想法可能会形成消



极暗示,但是,“我绝对不会出错”这种想法是绝对不会成为积极暗示的。既然脑子会不断地出错,我们就必须消除“我绝对不会出错”这种暗示。倒是“也许会出错”这种想法可以为采取对策做好各种准备。准备好了对策,出错也就不那么可怕,出错的暗示力也就会相应减弱,反而会减少出错的可能性。而且,即使出了错,由于事先有了克服困境的对策,也会在整体上取得成功。

（发生出错现象时的重要对策之一,就是在理解的基础上掌握知识。如果仅靠死记硬背,一方面是在遗忘时无从回忆,另一方面则会错得离正确相差十万八千里。相反,如果对所掌握的知识有了充分的理解,即使忘记了,也会找到回忆起来的思路;即使搞错了,也是错得与正确的内容相差不多,不会谬以千里。理解与正确的记忆紧密地结合在一起。）

脑的功能在不断变动



自我暗示术

在脑以外的身体部位,如内脏也可以看到正负力均衡的现象。在内脏里存在着依靠自力(不经神经指令)发挥机能的自动能,最典型的表现是心脏。即使把通往心脏的神经切断,心脏仍能有规律地搏动。另外,许多内脏还受到交感神经和副交感神经的支配。这二者的作用在整体上是相反的,一种是促进内脏机能的正作用,一种是降低内脏机能的负作用。内脏不同,起正作用的神经也不同,就心脏而言,是交感神经起正作用,副交感神经起负作用。因此,心脏就在自动能、起正负作用的支配神经这三者之间的平衡基础上发挥自己的机能。

为了科学地(要素主义地)表述现象,我们使用了“保持正负力均衡”这种表达方式,这样一来,整个脑机能就取决于“无数的正力与负力的均衡”。然而,所谓“无数”就是“无法分割”,就是脑的功能在整体上微妙地发生变化。如果用要素的方式加以表述,那就不仅是脑,而是生体的所有部位都可以看到波动性变动。要维持一定的状态,需要



许多的力保持平衡。如果力偏向某一方向,就会有另外一个力把它推向相反的方向,这就是波动。最近,人体和脑的节奏问题引起人们的重视。节奏是生体所固有的,到处可以看到人们陶醉于节奏感强烈的舞蹈之中就可证明这一论点。然而,这种节奏感使脑阻止身体的运动成为一大难事,也就把脑从这种困境当中解放了出来,也就是从SS(固定结构)的框框中解放出来。

时间反射

然而,如果因此就可以听任节奏无限制地去行动,最终就会连工作和学习的时间也尽数丧失。生体的节奏虽然是固有的,但它又受到与环境的关系和习惯的左右。时间和时刻是两个不同的概念,而人不是按照时间而是按照时刻来生活,在这种情况下,就形成了按照时刻的生活节奏。时刻作为刺激因素形成条件反射,所以也使用“时间条件反射”这样的说法。问题的关键在于采用什么方式



来接受时间或时刻。在各种动物的脑中存在着直接接受外部光线信息的部分和接受时刻信息的生物钟部分,所谓生物钟部分就是产生节奏的部分。但是,我认为生体本来就是有节奏的存在,所以我认为没有必要使用生物钟这个词。

如果没有正规的、有规律的生活,就不会形成这种时间(时刻)反射。当然,也可以人为地制定节奏,但由于同时还存在着自然的节奏,这两种节奏重叠在一起,就使生体就不能像定时机械那样保持定式地运作。两种节奏的转换也必须是连续的,同时还存在一种力量要努力突破这个框框。这时,就需要SS(固定结构)适应行动。

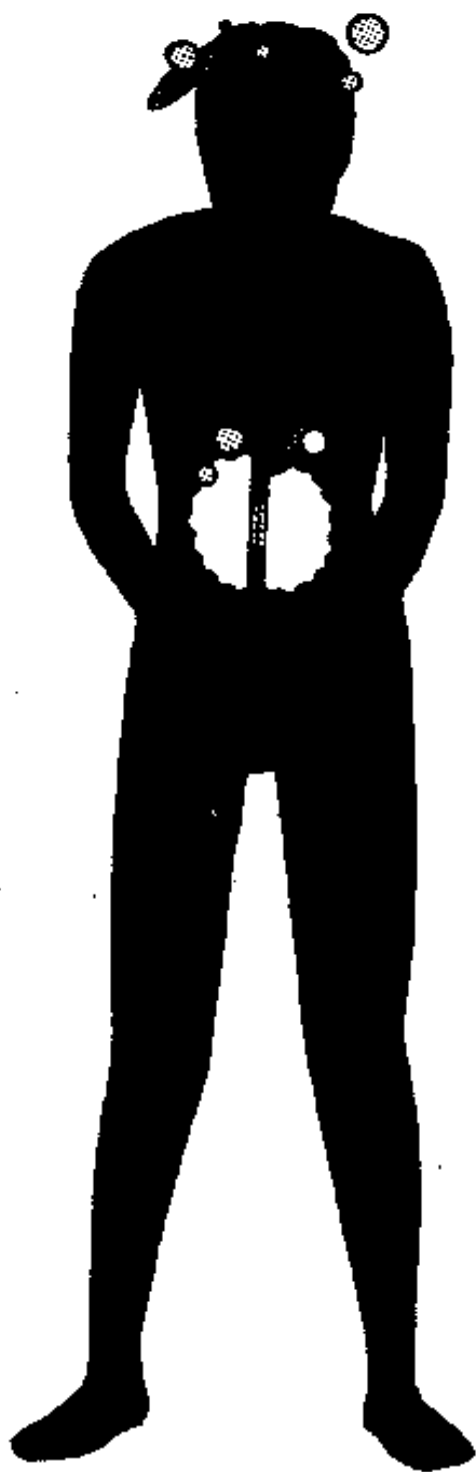
大脑皮层与内脏

内脏由交感神经和副交感神经支配,二者合称“自律神经”。这就是说,内脏在受到神经系统支配的同时,还受到“自律神经系统”这种特殊的神经系统的作用。“自律”意味着独立,在这种情况下

下,意味着脱离精神的独立。这种与内脏有关的神经,是以脑为精神本源的人无法用意志控制的,而且也无法感知其状态,它脱离神经系统的主流而独立存在,是一种特殊的神经系统。

但是,精神活动并非脑机能的主要部分,而且,内脏与精神活动也有关系,因此,不能把与内脏有关的神经系统看作是特殊的系统。

不仅自律神经失调症这种特殊的疾病与内脏有关,一般的脑异常也与内脏的异常有着密不可分的关系。比如,条件反射机能与大脑皮层关系密切,而条件反射的实验又是通过唾液腺这个内脏进行的,这就表明了内脏与大脑皮层的关系。另外,后天



脑的异常会导致内脏的异常。





机能的获得也使内脏发生适应环境的变化,实验证明,唾液腺以外的其他内脏也能形成条件反射。

证实了内脏与大脑皮层的关系之后,内脏的机能受到精神状态和周围环境的左右也就不言自明了。内脏要正常发挥机能,必须使精神活动和与周围环境的关系处于正常状态。前面讲过,现代疾病多与脑机能的异常、即神经性疾病有关,消极暗示易于引发神经性疾病,要是从与脑的部位关系来说,这些病都与大脑皮层有关。

人体的局部异常 也应从整体上找 原因

一般情况下,人们往往把疾病看作是身体局部的异常。胃有病就是胃的异常,于是就针对胃的异常投药施治,比如胃酸过多就投以中和胃酸的药,胃病异常严重,就干脆将胃切掉。从要素主义的医学来看,对症下药是理所当然的,因为在要素



主义看来,人体是由细胞、器官集合而成的,治病当然是哪里不舒服就治哪里。

但是,当精神生活和与环境的关系发生异常时,脑机能也会出现异常,受其支配的内脏就会得病,这种观点是有根据的。换言之,人体本身是一个整体,而且又与环境融为一体而生存。这种一体性的中心是脑,一体性发生异常,脑就会出现异常,内脏也不能幸免。前面主要讲了脑功能不能很好地发挥会使学习和工作不能有效地进行,但情况不仅如此,脑功能的异常还会给内脏的结构和机能带来消极的影响。)

前面主要讲了肌肉运动与下意识机理之间的关系,一般来说,人们都认为身体的运动是有意识的,而实际上,下意识的机理才是主要的,它通过意识(语言系统)接受影响(暗示)。但是,就内脏而言,虽然人们一般认为它并不受意识的控制,但是实际上它也全通过暗示接受影响。



东方医学把疾病看作是整个人体的反应,在这一点上与西方医学形成鲜明的对照。不过,西方也有从批判要素主义出发的医学,比如神经论和心身医学就属于这一类。神经论把脑作为代表整个人体的器官,从脑的异常来分析疾病。神经论在我国还鲜为人知,相比之下,心身医学则得到广泛普及。心身医学认为心理或精神是整个人体的体现,心理或精神的异常必然导致疾病的发生,这种病称为心身症,与神经病的各种疾病几乎完全一致。

这种心身症产生于心理与精神的异常,而这种异常究竟是什么呢?人们用了许多词汇来形容它,苦恼、纠纷、疲劳、欲望不能实现等,但内涵都不明确。对人类来说,这些都属于心外之物,超越这些东西大步前进就是生存,就是发展,所以这些东西并不形成致病的原因。因此,问题就在于与消极暗示和 SS(固定结构)框框的关系。如果将一只老鼠装入箱子中,在底层通上电流,给其施加强刺激,可以诱发老鼠患溃疡、血压高等心身病症。这时,通过底层的电流当然是原因之一,但是更重要的原因是,老鼠被关在了无法逃出的箱子里。

从消极暗示 中解放出来

第六章



广立目标 舒畅生活

1

终生思考

本书的读者也许正在考虑自己的生活方式，也许正在为不能在工作和学习中充分发挥自己的能力而苦恼。对于他们来说，“自我暗示”这个词似乎应该有着巨大的魅力，因为在这个词中闪现着某种神秘的超能力的声音。

通过暗示，的确可以发挥出平时不可想像的能力，因为人具有相当大的潜在能力，当它被引发出来的时候，就会释放出令自己也大为吃惊的能力。但是，这种现象只是一时的，这倒不是因为潜在能力不可轻易释放，而是因为随着时间的流逝和情况的复杂多变，使能力被相应地分散。另外，也由于人为了生存需要各种各样的行动，不可能





把全部的力量都投入到某一个行动中去。因此，本书所讲的不是一时的“超能力”，而是贯穿一生的生活方式，目的是探求在一生中追求生命充实感和寻找幸福的道路。

当然，“幸福”这样的词有点泛泛空许愿的味道，因此我不太爱用这个词。尤其是如果有人用挖苦的语气问我：“幸福到底是个什么东西”时，我就更后悔使用这个词。但是，在本书中，我从生命科学人生观的见解出发，反复说明能够充分发挥自己的生命力和能力，也就是说在强大的生命力中，就有“幸福”，因为在多大程度上发挥自己的能力，的确是“幸福”联系在一起的。

在多重目的中 生活

有的人把“幸福”与事业的成功联系在一起，成功地考上了自己所理想的学校就觉得非常幸福，反之，失败也就成了“不幸”。人们经常感到自



己是不幸的,因为他经历的失败太多了。

(然而,成功与失败都是能力发挥的结果,应该用“喜悦”和“悲伤”来表达更为贴切,而“幸福”与“不幸”这种表达方式有些过于夸张。另外,把努力的结果分为成功与失败两类是有问题的。因为人往往是树立一个目标然后去做出努力,结果自然就分为达到目标 and 没有达到目标两种。带着目标去行动,这是人的特征,但是,这个目标既是 SS(固定结构)的框框,也是一个自我暗示。当目标没有达到的时候,就会觉得前途一片黑暗,再也走不上光明之路了。出现这种情况的原因,是因为他没有看到还有走上其他道路的可能性。)

因此,在我们树立目标时,不可只瞄准一个,而应该设立多个目标,特别是条件不太好的人,更要注意目标的多元化。比如,在制定学习目标时,就不要把考入特定的学校当作惟一的目标,应该把掌握学问定为主要目标。这样一来,即使没考上理想的学校,也不会把它称为失败,因为在掌握学问这一点上,不但取得了相应的结果,而且这些结果还会迎来美好的未来,我说“在竞争中取胜”这样的暗示是不适当的,道理也就在于此。现在正是摸索各种人生价值的时代。

人本来就是变动的



自我暗示术

价值观多元化的时代也许是非常特殊的时代。人总是向着一个目标前进,或者总是把某个目标放在最优先的地位来行动,这是很不自然的。因为人是SD(变动的全体)性的,不断地发生变动。

所谓价值观的多元化,是指要树立多个行动目标。但这不是要使行动复杂化,而是在一个行动当中设立若干个目标,即目的多元化。

当然,如果进行区分就可以形成多目的,但一个行动同样可以获得多种效果。比如,拿食行为来说,除了摄取营养之外,还可以通过品尝珍稀食品满足探求性(好奇心),可以通过与他人一起进食满足人的群体性,也就是从整体上达到许多复杂地联系在一起的目的。总之,目的多元化,就是一个行动联结着许多复杂的结果。脑的某一个部位发达起来,其他的部分也会发达,这种现象就是复杂的结果之一。

这样想来,任何一个行动,只要不固定在一个目标上,其结果都不会以失败而告终,其失败的一面也不会形成消极的自我暗示而再去诱导下一次失败。

语言的区分性是一把双刃剑

本书论述了暗示与语言的关系,语言具有区分性,可以消除事物的连续性和变动性,因此,人的行动也被语言区分,而且向着语言所示方向发展。

这种现象对人类有消极的一面,但更重要的是具有积极的意义,因此人成为了高于动物的存在。通过对事物的区分、固定,可以对事物进行详细的调查,可以采用 SS 性的结构构筑复杂的社会,再加上固定了行动的方向性,因而能够成就大的事业。

但是,另一方面,如果过分依赖语言的这种作用,就会产生许多偏差,人的能力也就不能得到充分发挥。因为人是 SD 性的,是“变动的整体”,这一点与机械是不同的。被语言牵着鼻子走,虽然可以集中能力和引发出后备的能力,但由于过分生硬,会使理应能够发挥的能力也受到压抑,在理应能够通过的地方也举步不前,陷于停顿。

女人为了“像个女人的样子”去生活,在“女人天生心地善良”的暗示下,可以慈祥地引发出某种





能力,相反,也可以在“女人天生能力差”的暗示下,抑制学习或社会活动的能力。

人必须按照时刻去行动,因此能够有计划地分配自己的能力,然而相反的一面,也就不能按照自己的意愿随时发挥自己最容易发挥的能力。(人在做自己愿意做的事情时热情最高,效率也最好,但往往必须熬过不能做自己想做事的时间过程。)

人们常说,人的行动要符合自己的年龄。这不是指按照时间的长河安排自己的行动,而是指按照被区分的年月来约束自己的行动。大家都这样做,在生命的长河中就步调一致。在这里,岁月和年龄起到了强烈暗示的作用,它不仅引导行动去符合岁月的变化,而且也会引发身体的变化。当然,随着时间的流逝身体老化是一种自然现象,但是年龄这个数字作为一种暗示也会促进人身体的老化。

树立目标去行动 也是一种暗示

制定一个目标,然后向着这个目标行动,这也是一种暗示,是 SS(固定结构)的框框。在这些目标中也包括保持身体健康的对策,这些对策多来源于专家的意见和书中的记载,以及其他途径传来的经验。人们往往把它当作科学的知识,绝对相信科学权威的人对此是无条件地加以接受,于是形成了自我暗示。比如,有一种论点认为“要保持健康,必须减少食盐的摄入量”,人们接受了这个论点,于是就努力不吃带食盐的食品。再比如,人们说“一天必须锻炼若干小时”,于是有人为了保证这几小时的锻炼时间,就放弃了其他事情。当一旦不能遵守这种健康对策时,就会产生一种暗示,认为“自己一定会闹病”。

现代的人们不仅遵守上述健康对策,而且尊重科学合理的思维,并按照从这种思维中得出的结论去行动,这就形成了 SS 框框,也形成了自我暗示。科学合理的思维有其相应的正确性,但是,它所反映的只是事物的一个方面,过分拘泥于此,就会遗漏掉重要的东西。





发挥“适度调整”

在被语言所区分,局限在 SS(固定结构)的范围内行动的情况下,一般会伴有许多消极的倾向,但另一面,在这种情况下,不仅可以让个人充分发挥特定的能力,而且还可以充分发挥群体的能力。

因此,不能忽视 SS 的框框。然而,为了减少 SS 框框的消极作用,一方面应该利用 SS 框框的积极的一面,另一方面在行动时也不要过分拘泥于 SS 框框。比如,当满怀慈善之心去行动时,可以不突破“像个女人的样子”的框框,而在做学问或发挥社会活动能力时,则可不必拘泥于这个框框。年龄问题也是如此,按照年龄的规律有计划地行动固然重要,但在私生活中,则没有必要总是按照年龄去行动。总之,时刻、岁月的数字是在 SS(固定结构)社会中与他人共同行动时所必不可少的,但没有必要把它拿到个人的生活中来。这就是“适度调整”。

为了发挥这种“适度调整”,必须客观地掌握被加于自己身上的框框,区别加以使用。比如,人们希望大家不要局限于“像个……样子”、“与……相符”的框框,可以“适度调整”地行动,但是,当你

已经下定了决心要“像个女人的样子”并已形成自我暗示时,恐怕就不能再区别地加以使用了。“适度调整”也是以 SS 框框为基准,是“忠实”于本来的人的,其结果就使得能力得到自然的发挥。如果说局限于 SS 框框的行动是“生硬”的,那么,“适度调整”的行动则是“柔软”的。



延长生命力所必备的条件

2



自我暗示术

表面的世界与幕后的世界

即使在遵守 SS(固定结构)框框的同时采用“适度调整”的方式,而且在维持和转换 SS 行动的过程中插入有效的“固定结构适应行动”,也不能很好地安抚人的 SD(变动的全体)性,因此,必须下功夫在 SS 框框的最薄弱部分尽可能地使受到压抑的 SD 性得到发散(即 SD 解放),否则,即使在 SS 的框框之内实行“固定结构适应行动”,也不能抑制 SD 性,能力也得不到充分的发挥。

因此,如果把 SS 的世界看作是“表面的世界”,同时也就需要可以发散 SD 性的“幕后世界”。说到“幕后的世界”,往往令人联想起违法与



无法无天的世界,而这里所说的“幕后的世界”,是指在这个世界中的行动恰恰是把 SS 世界中的行动翻个个儿。如果说在“表面的世界”要做到“像个……样子”或“符合……”,那么,“幕后的世界”则是“不像个……样子”或“与……不相符”。当然,“像个女人的样子”和“认真负责”这类暗示的力量是很强的,一个下决心要照着那个样子去做的人是没有幕后世界的。不过,即使这样的人,当他一旦接受了“幕后的世界”的存在,就会发现被压抑的 SD 性,就会露出不像个女人、不认真的那一面来。

“褻日”与“晴日”

日本过去曾公开设立过“幕后的世界”,在民俗学上与“褻日”相对立的“晴日”就是幕后的世界之一。所谓“晴日”是指过节和举行庆祝活动的日子,“褻日”则指平时的日子。在“晴日”这一天,人们可以发散在平日固定模式的生活中被压抑的欲望。这堪称是人类历史性的智慧,但到了现代却中



断了。

现在,各人在分别经营着各自的生活方式,但“表面的世界”与“幕后的世界”却没有什不同。比如,在家庭里发散在工作场所强压下来的SD(变动的全体)性时,工作的场所就是“表面的世界”,家庭就是“幕后的世界”。然而,家庭也可以说是一个SS(固定结构)的世界,在这里也必须“像个长辈”、“像个丈夫”那样子地去行动。这样,如果在家庭之外可以从“像……样子”中解放出来,那么,工作场所就成为与家庭相对的“幕后世界”。也就是说,表面、幕后这两个世界是交叉使用的,如果有的人回到家里也不忘“像个部长的样子”而大摆架子,到了工作岗位又不忘“像个长辈”,这种人可称为品格高尚的人或确立了同一性的人,他也许会受到人们的尊敬,但同时他也就失去了SD解放的机会。

游戏的时间、脱离开工作场所和家庭的个人空间,都是SD解放的大好机会。在大城市里,有许多没有人认识你的空间,这种匿名性也是SD解放的条件。另外,到遥远的地方去旅行也是SD解放的机会。这就是说,到处都有着“幕后的世界”。)

(在我国,人们都承认有酒的地方就是SD性得到解放的地方。这一方面有酒精的作用在里面,



但更多的是人们都知道这里可以得到 SD 解放，因此“醉”的人特别多。）

仅靠固定的结构 无法生活

从上述众多的例子来看，在 SD(变动的全体)解放之中，有许多内容受到了世间的批评，因为一提 SD 解放，似乎就是借酒撒疯，或是在外旅行时避开别人眼目胡做非为。其实，之所以留下这样一种坏印象，就是因为，在 SD 世界中，人的 SD 性得不到公开的承认。另外一个原因，是人们一提幕后的行动，往往联想到恬不知耻的事情。

但是，如果 SD 解放受到压抑，SS 世界也不会安宁。而且，“幕后世界”的体验往往也会在“表面世界”中发挥作用。特别是在 SS 世界中压抑创造性和探求性的倾向极为严重，因此，可以期待在“幕后世界”中使人得到发展。认为幕后世界的行动都是寡廉鲜耻的，这也是一种误解。诚然，确实有一些表里不一之徒会大肆干些恬不知耻之事，



但是，“部长”到了家里就不再是部长，“不认真的人”偶尔也极为认真地行动一次，整天猫在家里的人穿上皮夹克在深夜的大街上潇洒一回，这总不能说是有什么见不得人的事吧？

艺术的作用

（SD(变动的全体)解放的内容之一就是开展学问和艺术活动，这些活动都属于“幕后的世界”。在这里，人们可以自由地任思想驰骋，在心像的世界里徘徊徜徉。虽然有人怀疑仅凭心灵世界中SD的解放能有多大效果，但是，心灵世界的发展必定会影响到行动，使行动的范围更加广泛。有的书告诉人们要自我约束行动，还举出抑制行动使学问和艺术得到发展的升华现象，以强调自制行动的必要性，但是，我在这里所要讲的并不是在学问和艺术上进行模仿的方法，而是强调学问和艺术都可以形成SD的解放。因此，对于压迫其他行动的学问和艺术、对于已学过的东西毫无批判地兼收并蓄的做法不能不加以批判。）

自觉地适应言语 框架

“SS(固定结构)适应”和“SD(变动的全体)解放”都是作为SD的人尽可能适应SS框框的努力。但是,这并不是因为我们必须承认SS框框的存在,而是因为我们承认SS框框是一种可以引发人的能力的结构。只是这样一来,就会造成在SS中能力得不到充分发挥,SD性的能力遭到忽视的结果。

这种状况不仅会影响能力的发挥,而且会影响身体的健康。正如前面所述,许多疾病都与神经症关系密切,甚至就连老化也是由于神经症促使发展的。造成神经症的原因,与其说由于烦恼和疲劳,更重要的是由于那个限制了行动范围的框框。要解除烦恼和疲劳需要采取特别激烈的行动,这时,这个框框的存在就成为强烈的制约,我认为其中主要就是SS框框造成的。也就是说,在不能充分发挥能力(生命力)的情况下,会对身体造成障碍,于是人往往反过来把不能充分发挥能力归结为自己身体病弱,以至真的由此引发出疾病来。





即使施加若干特殊暗示……

前面讲过，一般暗示比特殊暗示重要。特殊暗示的目的是要达到特定的目标，但是，要制造一种保证使特定目标一定会实现的暗示是极为困难的。因为当人不清楚自己能做什么、不能做什么的时候，所施加的暗示很可能就是不可能实现的。另外，当施加若干个特殊暗示时，即使目标能够一个个地实现，也不可能所有的目标都同时实现，因而对某一个目标是积极的暗示，对其他目标就可能成为消极的暗示。）

暗示既然是语言的作用，它就带有区分性。就特殊暗示而言，由于它提供了特定的行动目标，因此行动就是具有区分性的。然而，人本来是SD（变动的全体）性的，如果被固定在一个行动上，就会感到生硬别扭，因而影响其他行动，造成整个生活的失衡。比如，施加一种好好学习的暗示，行动上就会偏向于学习方面，其他方面的生活行动就会被忽视。一门心思要争取好成绩的人也许会认为这无关紧要，但是，这种偏向一方的行动对于作为SD性的人来说，是很不自然、很不合理的。当然，



我们可以施加一种日程表式的暗示,规定好什么时候学习,什么时候游玩,但这样的暗示说到底还是区分性的,难以满足人的SD性。

前面讲过,规定好一个目标的行动可以带来多重效果(目的多元化),如果过分拘泥于所规定的目标,不仅会妨碍其他效果的发挥,而且在特定目标没有达到的时候,也会看不到所取得的其他成果,这样就造成了产生消极暗示的土壤。今后的日本人需要将行动的目的多元化,但是也不能将各种各样的目的无一遗漏地统统作为暗示规定下来,这就需要用心去选择和确定。

再谈一般暗示的重要性

一般暗示是必不可少的,库艾就是用“我会一天天在各个方面慢慢好起来”这个语言来施加主动的自我暗示。有人可能怀疑,用这么空泛的暗示能够很好地对人进行诱导吗?本书中已经讲过,人



本来是一种健壮而具有发展性的存在，只要不施加消极暗示。做出与别人相等的努力，任何人都可以发挥出多种多样的能力，度过充实的人生。如果这样做了，就可以促进日本最大的课题——竞争社会的实现和促进新价值观的诞生，换言之，现代正是使一般暗示大显威力的时代。

在一般暗示与健康的关系上，人们期待一般暗示不仅可以治病，而且可以防病。这一点也已经论述过，只要不拘泥于一个事物，而是采取自由自在的生活方式，广泛发挥自己的能力和能力，就可以极为有效地预防心身病和神经症。

如果您能够接受本书所写的内容，一般暗示就能够变换为非主动的自我暗示，也就不需要做出特殊的努力去施加暗示。这样，每当碰到什么事情的时候，你就会很自然地冒出短小精悍的话语：“不要紧！”“一定会实现！”“一定会有办法的！”

如果您只是大致理解但还没有从心里完全接受本书的内容，那您并用库艾的自我暗示法是非常有效的。而且，当您觉得确有效的时候，请您再读一遍这本书。

有的人可能感到只用一般暗示似乎有所欠缺，抓不到要害，但是，如果掌握了一般暗示，面对所有的具体问题就都有了自信，一事当前，就会勇敢地说：“不要紧，这次绝不会像以前那样紧张！”

这就形成了被领会的、下意识的自我暗示。于是，消极的暗示得到消除，所具有的能力就得到最大限度的发挥。



后 记

据说,现在的“脑知识热”是传播媒介制造出来的,不管什么原因,脑机能的知识得到了广泛传播,这是非常有意义的。了解了脑机能就可以理解人类,这个观点对每一个人都不是无关紧要的。

但是,有一些人借脑知识热之机,从奉迎人们兴趣的角度来介绍脑机能的部分知识,武断地把它们作为入门知识加以兜售。如果这种情况长此下去,脑科学早晚会失去人们对它的关爱。为了避免出现这种情况,必须做出不懈的努力,本书就是这种努力的产物之一。如果本书能够取得相应的成果,作者将感到不胜荣幸。

有的读者可能会觉得我讲的内容有些复杂,我的主观想法就是要努力避免借简明易懂之名,而招致记述的偏颇,因此,内容确实有些复杂,但是脉络还是清晰的。各位读者只要抓住这个脉络,就能充分地理解和接受本书所叙述的内容。如果本书能够使读者理解了所谓自我暗示绝不是什么神秘莫测不可捉摸的东西,我就十分满足了。我想,本书对开发读者朋友的脑力一定会大有裨益。

