



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

时 间 线 疗 法 与 人 格 基

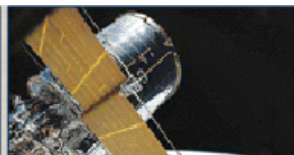


时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

Time Line Therapy

**And
The Basis
Of Personality**

Tad James & Wyatt Woodsmall



第一部分 简介

第二部分 时间线疗法

第一章：时间线简介第二章 外线型和内线型

第三章 时间线引导

第四章 记忆管理

第五章 语言，时间和词义

第六章 客户的内时间表象

第七章 创伤处理

第八章 时间语言

第九章 时间线疗法——实例

第十章 用时间线规划未来

第十一章 时间线疗法大纲

第三部分 超级程式 Meta Program（又译为：后设程式）

第十二章 超级程式简介

第十三章 简化超级程式

第十四章 复杂超级程式

第十五章 改变超级程式

第四部分 价值观

第十六章 价值观简介

第十七章 价值观结构

第十八章 价值观的形成

第十九章 解除信念和价值观冲突

第二十章 思想的等级

第二十一章 改变价值观

第二十二章 使用和改变价值观



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

附录一 改变个性基础

附录二 可卡因疗法

参考书目

术语表

索引

致谢米尔顿.埃瑞克森

他奠定了我们现在做的知识基础

致谢理查德.班德勒

他指引了我们的方向

致谢阿迪.詹姆斯和艾琳.詹姆斯

感谢他们的协助与支持

致谢

我要亲自感谢我的老师们，有些我见过，有些未曾谋面。最重要的几位老师有：Maharishi Mahesh Yogi, Swami Muktananda, John Garner, Leonard Orr, Werner Erhard, Stuart Novick, Trinidad Hunt, Dana Hall, Milton Erickson, Ernest Rossi, Richard Bandler, John Grinder, Steve Andreas, Wyatt Woodsmall, Robert Klaus, Cathy Modrall, Robert Dilts, Tony Robbins, Richard Roop。当然还有很多我的学生也教会我很多。这些人促成了我今天的成就。他们教给我知识，当然我学会了这些知识，我也为我的今天做出了同样的努力。感谢他们。

警告

本书中讲述的技术后果不可估量，短时间可能会完全改变一个人的性格，为了你和客户的安全，请务必参加时间线疗法培训后使用。时间线疗法培训 请咨询：Tad James, ProfitAbility Group, Inc., P. O. Box 3768, Honolulu, HI 96812.



第一卷 简介

我们正开启一个相互理解的新时代。通过我们与众多个案的接触，我们发现了人们性格的基本要素。我们使用这个模型测试并发现，我们可以使一个人在最深层性格层面上发生翻天覆地的变化，

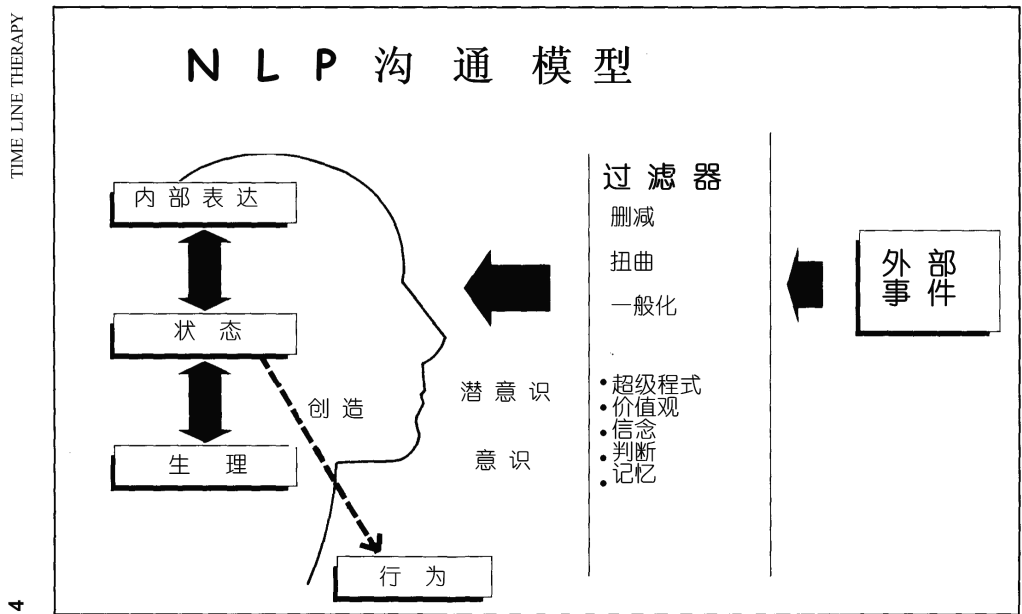
模型是一个高超的技术。他描述或模仿一件事如何在某个环境下运作。从本质上说，模型是一个蓝图或地图。作为地图，一个模型不必是真理。它仅仅是对现实的表达。也因此我们没有必要在使用模型时区寻求真伪。我们仅仅是尝试去描述人类性格的运作形式。作为地图，它仅仅是描述；地图或者蓝图的意义在于它应有它而得到你想要的结果。

我们的模型似乎是一项心理学上的重大发现。从弗洛伊德和荣格到伊萨贝尔·布利格斯·迈尔一直宿求的发现。我们的模型可以改变人类对全部历史的理解，可以改变一个人性格的基本要素。我们已经洞悉个性的基础和改变方法。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

我们称之为各项基础的模型是基于更早期的自我沟通与他人沟通的模型。这个模型脱胎于 nlp 技术，nlp 由理查德-班德勒和约翰-格林德从认知心理学发展而来，它解释了我们如何处理外部而来的信息。



NLP 的信息处理模型是先经由感官而体验的外部事件。我们对事件的认知通过以下输入渠道形成：

视觉 包括我们所见和他人看我们的方式
 听觉 包括我们听到的声音，语言和人们说话的方式
 运动知觉 或称为外感觉包括对人对物的触觉，压力，质地
 嗅觉 气味
 味觉 尝起来的味道

在外部事件通过感觉通道之后，内表象系统 Internal Representation (IR) 事件之前，我们对事件进行过滤。经过五感而进来的事件，还要经历三大过滤器：删减，扭曲，归纳。



删减

当我们选择性的注意我们体验事物的某一方面而不包括其他时，我们就是在使用删减机制。删减意味着我们忽略或省略掉某些信息。如果没有删减机制的话，我们的意识会面临过多的信息而无法处理。

扭曲

扭曲是我们把感觉信息通过错误重现改变我们的经验。有个著名的东方哲理故事很能说明扭曲机制。名字叫绳子和蛇。一个人在路上走，看到一条蛇，他大叫：蛇～！走近了在看，才发现是条绳子而已。

扭曲帮助我们触发情感。情感的产生通常都是事件经过我们的过滤器处理。扭曲还可以帮助我们做计划。我们构想我们的未来的时候就是在扭曲我们的计划。

归纳

第三重过滤是归纳，凭此我们可以通过一两次者更多的经验名了全世界的各种理论。好的一方面是，归纳是我们学习的方式之一，凭此我们可以通过我们已知信息得出更广泛适用的结论。不好的一方面是，归纳常常令我们以偏概全。

通常我们的意识可以一次处理 7 ± 2 项的信息。当然也有很多人达不到这个数量。我知道有人 1 ± 2 的信息都处理不了——这种人无法行走甚至是嚼口香糖。你们呢？来试一下：你能不能一下说出某一类产品中的 7 种牌子呢？比如香烟？大多数人能说他们不是很感兴趣的物品的两种或三种；而特别感兴趣的产品也通常不超过 9 种。原因就在此。如果我们不能主动的删减信息，结果就是过多的信息涌入。事实上，你可能听心理学家说过，如果我们同一时间接收所有感官信息的话，我们会疯掉。因此我们必须过滤信息。

那么，‘如果两个人接受同一信息，为什么两个人的反应却不同呢？’答案是：我们删减，扭曲和归纳的方式不同。*（参见 Structure of Magic 1, Bandler, R.; et al.; 1975 Meta Publications）

我们删减，扭曲和归纳信息通过使用特定的过滤机制。这些过滤器包括：超级程式，价值观，信念，态度，判断和记忆。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

超级程式

超级程式是我们潜意识的心灵过滤器，这重过滤器中没有内容。也就是说除了超级程式和它本身没有其他，但是它却是过滤我们每个经验内容。超级程式是删减和扭曲过滤器，它针对我们归纳来的信息或加或减。超级程式是我们维系身份的方式之一，它对我们归纳的信息不是保留就是摧毁。了解一个人的超级程式，可以预测一个人的状态，以及行为。此外，我们可以就某种目的来改变一个人过滤信息的方式。超级程式的作用是防止人们身陷困境（谁也不想），或者说是为了判断正误。超级程式无所谓好坏，他只是人们处理信息的一种方式；

价值观

第二个潜意识过滤器是我们的价值观。价值观是过滤器种第一层有内含的、重要的评估性的过滤器。凭此我们判断行为的好坏正误。价值观也评判我们行为带来的感觉好坏，还为我们的行为提供背后的动机。价值观有等级序列，最重要的排在最上面，其次排后。我们每个人都有个各不相同的世界模型（由自我感官塑造的世界），我们的价值观与我们的世界模型相互依存。当我们与自己或他人交流的时候，如果我们的世界模型与我们的价值观或别人的价值观相抵触，那么我们之间就会有冲突了。理查德-班德勒讲过：价值观就是那些让我们不开心的原因。价值观还是那些我们愿意付出时间，精力与资源去获得或逃避的想法。

价值观显然是我们或趋或避的原因。（见超级程式）他们是我们生命中的吸引力也是我们的排斥力。他们是我们那些存在于潜意识和意识深层信念系统的总结，是我们评价好坏的标准。价值观会随环境变化而调整。就是说，你对男女关系与你对事业可能都有特定的价值观，而也有可能各不相同。你的价值观可能对一个人和另一个人的也不一样（实际上，如果他们不同，说明你和两个人关系上都有问题。）价值观与环境有关，也和我们状态有关，尽管不如与信念的关系更强烈。

信念

接下来一层过滤器是信念。信念是一种确信或接受某件事是否真实。他们也是对世界的一种概括总结。模仿（NLP 创造优秀的技术；见术语表）中非常重要的一个基础是找出我们要模仿对象特定行为背后的信念。理查德-班德勒说：信念束缚着每一个人。信念是我们针对某事物的一种假设，这种假设不是为我们增加力量，就是否定我们的力量。这一层上的信念是我



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

们能力的开关键，因为如果你不相信你能做什么事情的话，你也就没有机会尝试。在处理信念上，我们要找出那些让人们成就的信念，同时也要找出那些限制性信念，那些妨碍人们行动信念。

态度

态度是针对某一个事物的价值观和信念的集合。我们对态度相当熟悉，常常有人讲：对，我就是那种感觉。改变态度相当的困难（你有没有尝试改变一个人的态度？）改变价值观远比改变态度简单的多，因为态度相对来说更加抽象。

记忆

第五层过滤器就是我们的记忆。记忆对我们的洞察力和性格影响至深。他们说明了我们是谁。事实上，有些心理学家相信随着我们日益成长我们当下的反应都是对过去记忆的格式塔的反应，当下对我们的行为发挥的作用极小。（格式塔：就某一主题按一种特定方式组织的记忆集合）

判断

第六层过滤器，与记忆相关，是由过去的判断组成。判断如我们是谁，特别是限制性的判断，影响我们一生。这些评判可以创造信念，价值观，甚至是生命的主旨，也可能一段时间里影响我们的洞察力。判断的问题是它可能深藏潜意识中，或者形成与早年而被忘掉。我们可能某一时期形成了一种判断，而随后价值观改变了而没有重新评估。这些没有重新评估的判断（尤其是限制性的）常常会对抗我们的意图影响我们的生活。

判断和记忆从潜意识到意识各种各样。每个人的判断和记忆比价值观，信念和态度更易觉察。

这六个过滤器决定了在我们内表象系统 Internal Representation (IR) 的时候什么样的信息保留下来。内表象系统 Internal Representation (IR) 引发特定状态，创造特定生理状态。状态即是一个人的心理状态——比如开心的状态，伤心的状态，活跃的状态等等。内表象系统 Internal Representation (IR) 包括内图像，声音，对话和感觉（如是不活跃，质疑，满足等等）。我们的状态决定了我们的行为。所以内表象系统 Internal Representation (IR) 将生理和心理状态结合在一起。特定状态是内表象系统 Internal Representation (IR) 和生理状态的结合。而所有行为都与状态有关。



那么这些过滤机制，在某种程度上决定了我们的行为，因为信息的保留和删减都对内表象系统 Internal Representation (IR) 起着至关重要的影响。为什么两个人面对同一件事，一个爱，一个恨呢？原因就是内表象系统 Internal Representation (IR) 的结果取决于过滤机制。

记住在这个模型下，地图（或叫内表象系统）不等于疆域。我们的每一个经验准确的说都是在我们脑中虚构出来的。真相也不是来自实际，因为我们总是对其删减，扭曲和归纳。实质上，我们经历的是再现景象而不是事实本身。

1970 年比西法尼亚大学进行的一项交流的研究，研究者揭示在交流过程中，语言或交流的内容对对方产生的影响占 7%，声调，音质，语速和音量占 38%，其他非语言交流如身体姿势，呼吸，皮肤颜色，行为等站 55%。这个语言和非语言比例与我们暗合。（见“Structure of Magic II” for a full description, Grinder, J., et al., Science and Behavior Books, 1976.）

此外，我们的行为受我们过去判断引导。不管是有意识或无意识，这些判断影响着我们现在的行为。这些判断储藏在时间线中，通过时间线我们可以触及到他们。

超级程式

超级程式是最深层没有内容的过滤信息机制。超级程式负责删减和扭曲，他们决定归纳的信息保留和摧毁。最基本的超级程式有四个过滤器。他们与荣格在《心理类型》一书中描述的基本相同。

这四个过滤器相互组合出大约 20 个复杂过滤器。你可能从来没有考虑过这些，从半杯满还是半杯空的问题中，你可以看出过滤机制的运作。超级程式运作模式不依靠任何内容也无任何内容。也就是说，超级程式不针对对象和内容而自动过滤。

价值观和信念

人们如何编译他们珍视的价值观，信念和态度对一个人的性格也是影响至深。了解了价值观，信念和态度的形成，和人民如何判断善恶，正误，我们可以预测一个人的行为。因此我们可以改变一个人的价值观。价值观是



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

动机的原动力，并且决定我们如何生活。价值观创造原生感觉进而引发动机，进而行为。价值观就是人们如何选择和评价行为。

最后，在每个人的内心还有些部分（次人格，或是系统价值）维系人格的内部运作并紧密联系各要素。我们相信内心部分的冲突导致很多人个问题，包括简单的身心不一致，也包括严重的健康问题和人格错乱。

这些都是构成普通和健康人类性格的基本要素（包括那些不普通不健康的人）。我们把这些基本要素融进人格基础中来，也运用在永久性改变个人的技术中。

本书的原始思想来自理查德班德勒博士，对他的我们永怀感恩。由于本书大部分来自研讨会的手稿，阅读起来更像口语体而非书写体。完成本书期间我们经历了极大的痛苦踌躇，最终决定重写全书会延误这些宝贵的信息抵达读者。心怀此诚，您看到了我们这个模型：时间线，个性基础。

第二部分 时间线疗法

第一章 时间线简介

时间线是个性基础的第一个要素，是理解个性的关键。我们的记忆，判断和经验好坏都透过时间收藏于此，并确定了我们和世界的关系。如何储存记忆反映出我们如何生活，如何安享生命时光。

我对时间一直很着迷。很久以前我曾开设一家时间管理公司。我对目标设定和时间管理十分热衷，有的人管理时间随心所欲，而有些人则被时间搞得焦头烂额。我很想了解时间的本质。在字典中我看到时间是‘不确定的，事件发生在过去到现在至未来，无限的一段可测量非空间物质运动表现’。这个定义还是让人糊涂，它给了个定义，却没解答我的疑问。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

我发现有人时间总是充裕，而有人总是没时间。我发现有人总是统筹计划，而有些人则不。我发现有人设定目标并取得成功，而有些人则没有。我越来越对时间的问题感兴趣。之后我了解了超级程式，它引导我发现了我有一条时间线。瞧，每个人都有～！这想法太棒了～！人人内心都有一种方式对过去和未来的记录，依次人们知道那些事发生在过去，那些在现在，那些咋未来。你也知道，对吧？否则，你怎么知道你已付过税款呢，而不用再付一次？如果这也不清楚的话，那太可怕了。我肯定，如果你搞不清楚的话，国税局肯定有办法让你再交一次。幸运的是你完全明白过去，现在和未来的区别。

你的时间线

如果你停下来想想的话，你也会发现你的过去被你用特定的一种方式记录下来，因此你能区别出过去和未来。否则你怎么知道一件事是发生在过去还是未来？你怎么知道你的一段记忆是属于过去还是未来？但是，你清楚的知道这些区别。你知道是因为你用你自己的方式存储过去或未来的记忆，就是说你如何把信息存入大脑的。几乎每个人都是线性的存储记忆，存储方式则千差万别。Edward T. Hall 说这种区别什么是现实（外部），什么是记忆，什么是虚构的简单能力，是我们赖以生存的基本技能。

交流模式

很多我们使用的 NLP 语言模式，或者那些沟通大师们无意间使用的语言模式就是熟知（有意或无意识的）人们脑中组织时间的方式。我还发现熟知人民存储时间模式的人可以轻易的使用简短的语言对客户在治疗和商业上产生巨大的变化。你可能已经注意到人们在讲话的时候经常给你一些标记表明他们的内心活动。能不能这些标记不那么费解，而是意义明显呢？你有没有听到人们这么说：你回过头在看那事会大笑出来。或者‘把那事丢一边去吧’或者‘时间总在我手边上。’

我们困惑了，‘这是什么意思呢？’我们现在明白了人们谈论内心体验（包括身体姿势）的时间的方式是明显易了的（绝非隐喻式的）经验组合。人们如何谈论时间实际上就是他们的心理活动。使用时间性的语言正是他们存储时间方式的记述。

我们现在开始讲时间线，及它如何发挥作用。首先，讲一点理论。然后如何作用于心理和一点练习，然后一些变化的展示工作的引导语。你将有机会发现它如何在你及其他人身上发挥作用。



时间存储

时间存储是一个非常有趣的课题。时间存储影响个性的概念来自于几个资源，包括 Edward T. Hall 的书《生命之舞》Hall 谈到两种时间模式。

英欧式的时间

Hall 讲的英欧式时间似乎开始于工业革命时期。你也明白，在工厂开始建立的早期，人们必须准时上班。为什么呢？因为如果你九点钟生产线开工，而一般人没来，所有的产品都会掉到地上去。（毕竟，没有人把他们包装进盒子。）工厂主们意识到他们需要一个机制让人们准时。生产线引出了线性时间的概念，一件事接着一件事之后发生。于是，英欧式时间模式从工业革命和生产线上产生了，它描述有事件有秩序的一件接着一件事发生，从左到右展开，就像一个生产线。

在英国和欧洲人的时间观念开来，如果我们九点钟有个约会，下一个约会是在十点钟的话，我们只有一个小时时间。如果十点钟到了，不管事情有没有谈完我们都该结束会面了。我们互道再见赶赴 10 点钟的约会。这就是英欧式的时间概念。

阿拉伯式的时间

阿拉伯，伊斯兰国家以及南方（温暖气候）的国家时间观念完全不同——伊斯兰国家，印度，南方如南太平洋，加勒比海地区，甚至美国南部都有不同的时间观念。

他们的时间概念通常说的是眼前或称当下。如果你和我 2:00 有个约会，那么你 2:30 才到，也没问题，因为我还有别的事做，而且我可能根本没意识到你迟到了。如果我们 2:30 开始，时间持续多久都没关系。如果还有别人约了我 3:00 见面，也没问题，他们如果没事的话，可以坐下来看着我们完成我们的第一个会面。

加勒比海地区和墨西哥的人们的时间概念十分著名，你要是问他们：那事什么时候完成啊？他们会说：哦，明天，明天啦。在墨西哥，如果你问：你打算什么时候做完？他们会说：哦，你知道的，得等明天了。我们明天做完。如果你和这种时间观念的人打交道，你要明白的是是从太阳落山到三个星期后都算明天。如果你去过夏威夷的话，你应该熟悉夏威夷时间，它通常比时钟上的时间晚三十分钟。



西方的人第一次到像伊拉克那样的国家的话,第一次和伊拉克商人打交道,会面会让人非常不安。因为伊拉克人可能会带 9-10 个人一起来赴约。一个美国人会说:我们不是私人会面吗?他们则告诉你:没错,这就是私人约会。

时间概念的巨大差异

在阿拉伯式时间观念里,他们总是看待眼前和正在发生的现在,他们没有未来的概念。众所周知阿拉伯人没有两周以后的时间概念。你知道,对于时间只是现在,没有未来两周后概念的人来说,规划未来是不可能的。

所以组织时间的方式有两种,一种是英欧式的,它是线性的,有序的,有计划的时间模式。另一种是阿拉伯式的,那里的时间只关心眼前的事情。在英欧式的时间观念里,如果你和我有个约会的话,你希望和我单独会面。如果是阿拉伯式的时间里,如果你我约会,别指望只看到我一个,我会带3-4个朋友一起来。

在美国

在美国两种模式都通行。Edward Hall 说美国商业人士常常是按照英欧式时间工作,而美国家庭主妇们则是按照阿拉伯式时间生活。她要照顾全家人,都是眼前的事。如果丈夫说:我们七点钟去剧院。七点半她可能还在补妆,因为她还没忙完-给孩子掖好被子,清洁好厨房。只有全部做完(不管花多长时间,做完了,才算)才能出发。

你如何存储时间

现在,我要你们停下来,回想一下你的过去和未来在什么位置。当你停下来回想的时候,想像你的过去记忆从某个方向来到你这里。他们存在于某个方位以便于你区别未来的记忆。现在,我也要你找出未来的记忆的方向。你看他们都是立刻出现。未来的记忆与过去的记忆方向完全不同,这是因为你用不同的方式组织记忆。现在,我要问你:你能指出过去和未来的方向吗?我问你:你能指出未来的方向吗?你指向哪里呢?你又指向哪里呢,当我问:过去在哪?你是不是指向左,或右,前后,上下,或者别的什么组合?

英欧式时间模式,我们称为‘外线型’(through time),它的时间线从左到右延展,或者其他形式,总之不管哪种组合形式,过去,现在,将来都



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

是在你的前面。阿拉伯式时间模式我们称之为‘内线型’ (in time), 它的时间线从前到后延伸, 以及其他组合形式, 但是过去, 现在或将来总有一点从身体中穿过, 或者在眼睛后面穿过。

判断时间类型

当判断一个人说外线型还是内线型时, 你可以问几个问题。如果你想快一点了解, 只需说: 你的过去和未来在什么位置? 或者, 那个方向指向你的过去, 或未来? 大约一半的人可以轻松回答你。大部分人都能指出他们的时间线, 并告诉你: 我的未来在前面, 我的过去在背后。或者他们说未来在左面, 过去在右边。或者其他什么方向。

你很有可能会遇到给你某个地理位置的人, 说: 在圣伯尔尼。别笑~! 他说的是实话。那么你的未来在哪里呢? 圣伯尔尼。也没错。(我得说圣伯尔尼是个不错的出生地, 却不是好的归宿。开玩笑了。) 如果发生这种情况, 继续引导知道他们能组织出一个线性的时间模式出来。

如果他们不能给不出时间的方向。那么就说: 我想你可以停下来, 回忆一下当你。。岁时。你选一个年龄给他。我比较喜欢的年龄是 5 岁—7 岁, 10-13 岁, 还有 16-18 岁, 或者上个星期, 却决议这个人的年纪。你说: 我们停一下来回忆一下过去。现在, 你的记忆从那个方向过来的呢? 继续说: 现在, 请你想一件发生在未来的事情, 比如说六个月后或者一年后, 现在, 你的记忆从哪个方向来的? 注意两种情况下我都用了‘现在’这个词, 这能帮助他们定位回现在, ‘现在’这词非常重要, 帮助他们定位, 并了解记忆来的方向。通常两个问题总有一个给你答案。

外线型

外线型 (英欧式时间) 的人的时间线是从左到右, 或从上到下, 或者是个‘V’字型, 或者是别的形式 (上面是常见主要形式), 他的过去现在将来全部在个人面前, 不会转头去看过去或未来。比如, 过去在左, 未来在右, 都在他的视线以内, 这个人就是外线型。外线型的人过去, 现在, 未来都在他的面前, 不在身体里。

内线型

另一类型, 内线型, 不管内线型的时间线何种形式, 他们的过去或将来有一部分记忆在背后。
。这型的人有全部或部分阿拉伯式时间模式特征。区别外线型和内线型,



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

要观察他们时间线是否是从上到下，从前到后，或者其他形式，最重要的特征是是否过去，现在或将来的部分记忆在他们的背后，以至于他们回忆时要回头去看，或者是否部分时间线穿过身体。如果时间线有部分穿过身体，那么这个人就是内线型。

第二章 外线型和内线型——两种类型

当你测试人们的时间线的时候，你会发现他们的时间线有很多形式，一个人可以说内线型，或外线型，也可能是两者组合。我曾经发现有些人未来在前面，接近现在的时候改为从左到右，而后不知道在过去什么时候，有了身后——这就是两种的组合形式。另外还有螺旋和环状形式，以及各种样式的的时间线。每一种都影响一个人和他的时间观念。我们的时间线形式影响一个人的性格。开始时，你要区别一个大的差异：是否一部分时间线在他的背后？如果是，那么他是内线型，如果不是，他就是外线型。

外线型

外线型的人们记录记忆是从左到右，或从右到左，或其他什么形式，但是所有的时间都是在他们前面。时间是连续的不可分割的。时间是长长的一段，他们明白的。对于外线型的人，他们的记忆都是抽离的。这就是说，他们看到自己在记忆中。这种记忆方式也强化了抽离效果。因为所有的记忆总是在他们前面，他们一定是抽离出来的。他们的记忆我们成为有序的——线性的记忆，有一定的长度。例如，外线型的人会把治疗师或咨询师看作等价的一段时间。他们希望他们的钱和所花的时间等价。如果你花了一个半小时，他们会要求两个小时。对他们来说，时间和价值是等价物。‘我花了钱，我应得到每一分钟。我希望我支付的时间，一分不少。。’

外线型的人总是很准时，或者知道他们什么时候迟到。如果你和外线型的人约在 2:00，你 2:05 到达，那么他们会认为你迟到了。内线型的人，也有迟到的观念，他们也会为迟到而尴尬，但是他们的时间观念更倾向于是否时间适宜。外线型的人的时间沿着线性事件延展。有些外线型人能（不带表的情况下）报出时间，误差仅几分钟。我妻子就是其中以为，而且 24 小时都能准确说出具体时间。

谚语‘**时间在我手上（我有的是时间）**’就是讲外线型的人。外线型的人有几项有点。如果时间在你面前延展开来，你就有了自己的时间参照。例如，过去总在面前，作为你的参考。如果过去的记忆是积极的话，这是好事。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

然而，我们遇到过一位外线型的人，他的过去就有些问题，因为过去的事情总是跑出来。他无法顾及眼前的事，应为他总是评价他的过去。

外线型的人记忆存储是抽离式的。（也就是说，他们在记忆中看到自己，而不是自己亲身经历。）他们还有个问题是不能查看某一特定记忆。因为外线型的人常常把几个记忆组成一个格式塔。（格式塔是一种记忆结构里面包含同一类型的数个记忆）比如，如果请他回忆某一开心的时刻，他们做不到。因为他们把所有开心的时间都记录成一种经验。

从商业的观点来看，会计师如果是外线型的人能比较好的执行工作。在登录帐目上，时间是非常重要的要求。他们会把每个月的工作安排进每一天，而且总是会准时。外线型的人最好的工作是程序性的，任务性的工作。但是外线型的人注意力不如内线型的人集中，往往心不在焉。外线型的人在紧张的环境下不能集中精力。在喧闹的环境下，他们表现比较差。

外线型的人看待工作和休闲观念不同（工作在他们眼里是严肃的事情）并且生活有条不紊，目标坚定，规划清晰。外线型的人讲：计划你的工作，完成你的计划。他们的工作总是有对后期先，而且很重视这个期限，同时期望别人也一样。

他们高度的渴望完成任务，迫不及待马上动手。外线型的人与荣格描述的判断型极为相像。

内线型

内线型的人喜欢从前到后，从上到下，或‘V’字形，或其他某种形式记录他们的记忆。过去，现在或未来的某部分在他们身后，或者穿过身体。和前面提到阿拉伯式时间是一致的。通常内线型人的时间线部分过去或未来在是看不到的，除非他们转过头去看。就像这句话说的：‘回过头来看时，你会大笑出来的。’或者‘把过去都丢到身后去吧。’这些就是描述内线型的人的话。想一想。如果外线型的人外线型的人过去有什么开心的事，他是不能够‘回顾并大笑出来的’为什么呢？因为外线型的人的记忆总在他们面前。换句话说，内线型的人把过去的记忆放在身后，只有他们才会说这样的话‘把过去都丢到身后去吧。’

在读取记忆时，内线型的人回到记忆中，或一段时间中，投身记忆当中，重新经历那段记忆（他们透过自己眼睛看，重温当时的感觉。）他们能回到特定的某一时间点上去。他们重新回到当时。因为他们不像外线型那样理



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

解时间段，他们活在‘现在’，也不知道如何会面或会议该何时结果。一个内线型的人常常不知道自己迟到了5分钟。甚至还有人不知道半小时何时消失了。比如，你和一个内线型的人约在2:00，如果你2:15才到，根据他的标准，你可能并没有迟到。外线型和内线型迟到的分界点在5-15分钟。对于一个内线型的人来说，迟到15分钟，还算是准时的。他们可能已经忘记和你的约会了，或者根本没有意识到你没来。他们不知道。

一个内线型的人轻松处于‘现时当下’(be here now)。一个外线型的人很难处于‘当下’，因为他们的过去，现在，未来都在那里，在他们前面，反之，内线型的人，活在当下。活在当下就是内线型的人生活，因为大多数内线型的人都是活在现时当下的。内线型的人很容易集中精力，即使在嘈杂的环境中也能全神贯注，外线型的人则做不到。

内线型的人可能被认为不可靠。他们喜欢开放性的任务，喜欢有选择性，所以他们常常拒绝做决定因为他们怀疑这样会减少他们的选择。如果他们做了决定，比如在买卖过程中，他们常常会有‘付钱就后悔’的感觉因为他们担心他们失去了选择机会。他们常常需要别人督促执行工作程序，因为他们对跨时间性的事情不敏感，比如长期计划。他们也不能规划任务。

然而，内线型的人可以很容易回到过去，因为他们很容易走进记忆力。内线型的人可以很容易回到过去的特定时间中，所以他们能完全融入当时状态。如果他们感到不一致，他们会说：那不是我，或者，我那时肯定不正常。在治疗上，他们每周都会有不同的问题出现。

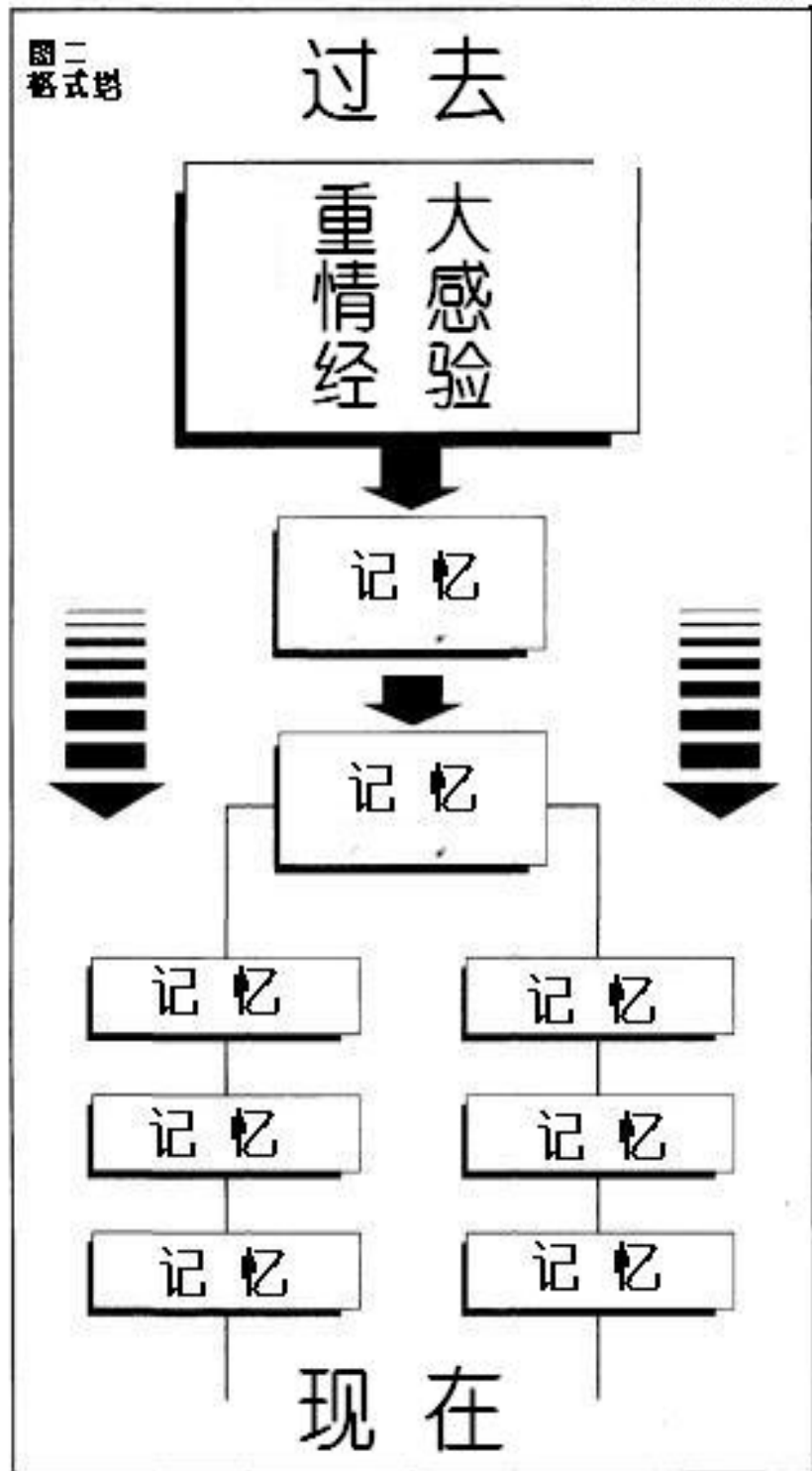
内线型的人常常把工作时间和休闲时间当作一回事——即工作就是休闲。内线型的人生活不那么规律，更有弹性，更自由，更开放(无限制)。内线型的人不做计划，更喜欢‘自然而然’，会调整自己以适应生活。通常会避免设定最后期限。如果他们一定有期限的话，他们会自己设定早一点的期限。(对他们来说定期限量等于愚蠢。)他们对可选择性表现出高度的需求，避免限制。内线型的人和荣格讲的感觉型很是相似。

格式塔

我们的记忆存放于格式塔，格式塔意思是关于同一主题的相关所有记忆，像一串珍珠(见图二)。格式塔中的记忆都是围绕一个主题的。格式塔的压缩记忆功能常常使进入格式塔后要面对关于某一主题的全部记忆。因此，对一个人来说，寻找特点记忆变得困难重重。



时间线疗法





时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

若要了解时间线疗法，理解外线型和内线型格式塔中记忆存储模式至关重要。外线型受格式塔影响较大，因为他们的记忆全部在他们前面，因此格式塔比较显而易见。又因为外线型人更容易进入格式塔而不是某个特定记忆，所以当你：我想请你们回溯到过去那个时候。你能不能回到那个时候并回忆起在那时。。。时，他们会说：天哪，我能回忆起我特别开心或特别活跃那个时候，但是我回忆不起来那个时候。这是因为外线型的人把比较积极的事件记忆全部压缩进一个格式塔里面了。换句话说，他们把开心或积极的所有事情集合一处串联起来了。内线型的人也有格式塔。外线型的格式塔比较明显是因为他们的时间在他们前面。

如果格式塔妨碍外线型的人进入某一特定记忆或不能回忆起特定事件，你可以引导他说：我想请你把记忆想像成一本书，一页一页的返回到那个时候。像一本书一样翻回去，直到你翻到那个时候，那时。。。同样，一个内线型的人无法回忆起特定时间或记忆时，你如此引导：我想请你像电影一样倒转回去。你知道，如果记忆从左到右的排序，那么书这样的类比是非常有效的。如果记忆是从前到后的排序，电影的比喻就更起作用。

关于时间的概念更重要的一项，可能就是学会如何利用人们特有的时间模式，以便于你能建立亲和感引导人们改变了。

你的时间线

现在，请你来做一遍。停下来，回想一下你是如何排列你的时间的。你可以回想一下你的过去和未来。你马上就会明白我为什么称这些时间为记忆了。在你回想的时候，你会明白你是怎么知道过去之位过去，未来之为未来的。你会明白，你的大脑记忆以何种方式排列记忆，特别是你的大脑如何建立过去记忆，又如何建立未来的，如此你就明白什么记忆是过去的，什么又是未来的事情。

首先，请你想一件发生在过去的事情，注意记忆来自哪个方向。现在，青年你想一件未来发生的事情并注意它的方向。现在，再来，指出未来和过去的方向，你知道了你的记忆如何排序了吧。

第三章 时间线引导

时间线引导语（个人）



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

Tad: 那么, Dan, 你能回忆起你五岁的时候吗?

Dan: 能。

Tad: 好的, 你的记忆从哪个方向来的。

Dan: 这里。

Tad: 很好, 是从你背后吗?

Dan: 不是, 从我旁边。(指向他的左边)

Tad: 从你的一边。当你向这个方向看的时候, 你可以看到你过去的全部记忆吗?

Dan: (惊讶) 哦, 没错

Tad: 你向左边可以看到你全部的记忆是吗?

Dan: 是。

Tad: 好的。那么你的过去是在左边。那未来呢?

Dan: 在右边

Tad: 你可以看到未来的记忆吗?

Dan: 可以。

Tad: 那么你现在清楚你的记忆从过去到未来, 是从左到右排列的, 是不是?

Dan: 是的。

Tad: 这就是你的时间线。

时间线引导词 (集体)

好, 现在, 我们一起来做个游戏, 我想请你停下来, 回想一下。。。停下来, 让你的时间线浮现出来, 好像是一条线一样, 浮现出来, 以便于你可以看到你整个过去, 现在和未来的记忆。当你在回想的时候, 注意你的感觉, 感觉很棒, 是不是? 非常好~!

现在, 请你回到记忆当中, 注意下现在的位置。。。请你回到过去的记忆中。。。找出一段过去的记忆, 那一段快乐的记忆。。。然后进到记忆当中去, 重温那段经历。。。走进你的身体, 看到当时的情景, 听到当时的声音、对话, 感觉到你快乐的心情。。。感觉不错, 是不是? 享受这份快乐。。。好了, 现在, 从记忆中出来, 现在, 把它放回原处, 放回到时间线的原处。。。非常好。

现在, 请把时间线再浮现出来, 请你看着你过去, 现在, 未来的所有记忆, 把时间线, 升高, 升到直到你能看到整个的时间线。这次, 我请你沿着未来的部分, 走到时间线的边缘, 一直走一直走, 走到时间线未来的尽头,



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

现在，站在时间线的尽头，转过身来，看一看你整条的时间线，从未来穿过现在，看到过去，看到整个时间线，看到过去的尽头。

请你注意，过去，现在，未来部分的时间线亮度是不是相同。如果相同，点点头表示‘是’。。如果过去，现在，未来的时间线，亮度不同，现在，点点头表示‘不’。。如果未来比过去暗一些，点点头表示‘是’。。

现在，我们回溯到过去，选取一段不是很重要的记忆。现在，我这么说的时侯，有人想糊弄我了。他们想：我们就选一段重要记忆。那不是我们练习的目的。来，选一段意义不是很大的记忆，至少目前你还不是很在乎的记忆，来做练习。我要你把这段记忆从时间线中取出，锁定，备好，转入罐子里。我是说这一整段记忆。从时间线中取出来，放在面前，然后跑掉它，远远的离开现在，越来越远，越来越远，越来越远。渐渐看不清了，飞速飞翔远处，直到它飞进太阳里，在那里焚化，消失了。现在，你的时间线中原来记忆的位置上，有了一个空位，然后，创造一段新的记忆，现在，一段让你感觉很棒的记忆，一个你特别喜欢的记忆，现在，我请你把这段新记忆放入时间线中的空位上。非常好。。

当你做完了，花多久时间都没关系，做完后，浮现出你的时间线，现在，随着你的时间线出现，注意你的感觉，很棒是不是。。回到现在。这次我要你去进入未来，一件你期望未来发生的事，你特别想的事。你找到的时侯，你可能会舔舔嘴唇。班德勒总是说：如果你没有舔嘴唇，那件事就不够吸引人。很好，我们不需要惊天动地的大事，只要是一件你喜欢的事。我们来示范一下怎样让它更吸引人。好，选一件你喜欢的事，你想拥有的事。

顺便说一下，注意，就像过去的那件事一样，你的时间线上也拥有未来的事件，不是讲过你有能力拥有你想要的吗？未来就呈现在你面前，你想拥有的现在。。就在这里了，继续移动你的时间线，不是说你有能力规划你的未来吗，你拥有了你想要的？现在，感觉很幸福，是不是？

你能把这你想要的结果或事情拉近些吗？进入你的身体，感觉一下你拥有它的感觉？现在，想办法使这个未来的记忆变得更具吸引力——调整亮度，让它更明亮。有人喜欢调暗一些，才更兴奋，没关系，用你自己的方式，调整亮度。拉近些，再近些，以便于你切实感觉到它。让你感觉很棒。好的，集中注意力，让它更清晰，更生动。很好，再来一次，感觉一下拥有



你想要的东西（的能力）的感觉。

现在，如果你准备好了。。。不是现在，是当你准备好时，回到现在。。。回到现在。。张开眼睛。无论你什么时候准备好，就回到现在。你有没有注意到，将格式塔中事件改为更具吸引力，也改变了现在的状态了？非常好，现在，你可能注意到了，也可能没有，但是改变未来时间，就会改变格式塔。

更多的未来程式编排在随后的章节介绍。

第四章 记忆管理

现在你们已经有过对时间线的体验了。已经体验过如何塑造未来记忆并使它更具吸引力。你们已经体验过如何从过去选取一段记忆，并把它清除出去。这就是记忆管理。你现在能不能把过去不愉快的记忆清理出去了呢？当然可以。应用这个模型你能不能完全改变你的过去经验了呢？当然也可以。这是不是比心锚，在检索记忆和改变记忆上面，效果更快？没错。如果你愿意的话，它可不可以使一个人性格及行为发生重大变化？时间线完全可以做到。

时间线有这样的效果是因为我们回到过去通过改变一个时间改变了很多事。你注意到当我们改变未来的一件事情后，格式塔也发生变化。如果你改变过去的重大事件，也能产生同样效果。

恐惧模型（恐惧模型的完全描述参见《Magic in Action》 Richard Bandler 著）

我们来看看如何使用时间线帮助客户的恐惧症。假设一个客户找到你，说：我有恐惧症。你说：不错。你能不能浮现出你的时间线？

可以。

回到过去，回忆你最早一次出现恐惧的那件事。

现在你开始使用恐惧症模型。什么是恐惧模型呢？基本步骤如下：

1. 让记忆以黑白模式播放，抽离（图像中你能看到自己的身体），从到尾播放一遍
2. 画面定格，亮度调到最大是画面全白，或者调暗，是画面全黑
3. 融入画面，以彩色模式倒放回开始



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

4. 使用咻模式（参见 *Using Your Brain for a Change*, by Richard Bandler），在旧图像中使用你过去在恐惧时的行为，在新图像中使用你希望的行为。

恐惧模型在《*Using Your Brain for a Change*》一书中有详细的说明。在《*Magic in Action*》中也有描述。无论如何，这两本书应该是你的必读书之一。

在时间线中使用恐惧模型，当你改变一个格式塔中的重要记忆，众多记忆也随之改变。我是在帮助一个害怕老鼠的人时发现这一点的，我把时间线作为参照。为什么有效呢？首先，它使客户完全从记忆中抽离；第二，它可以轻松改变整个格式塔。

格式塔

当人们浮现出他们的时间线，并双重抽离的恐惧模型，置身事外的来看待那些事情的时候，格式塔就会发生变化。这件事之前的事情和之后的事情都随之改变。如果你改变了一个重大事件的话，那么格式塔中其他与之关联的事情也会自动改变。你可以把它想象成一个链条，一件重大事件串联一整串其他事件。

有些性格成长课程上讨论人们的反应，比如，当有人看着他们的时候，他们会有负面反应。实际上，是他们进入了他们过去记忆的格式塔，并引起对别人的‘看’引出负面回应。+别人看得那一眼引发了一连串的记忆。使用时间线，我们可以改变一个人过去的记忆，或者是它与情绪分离，以至于改变其未来的，那么他们就能掌控现在了。如果我现在看着某个人，鼻子里哼一声，他会吓坏的，这个人就是还没有掌控现在的情绪。如果我没改变过去，我们就可以清除掉这种反应模式。

现在，你也可以暗示格式塔发生些改变。如果你正在做恐惧模型，或是改变性格，最有效的暗示是：你可能已经注意到了，改变了这件事，时间线中此事之前与之后的事情也会发生改变或者消失了。

填充被删除记忆

还有一方面很重要，当年你从时间线中删除了一条记忆后，你必须补全它。之前，我们从记忆中删除了一个**不太重要**的记忆，**并且**，我们补充了另一条。你必须补上一条，某则那条记忆会自己重新回来。换句话说，如果你



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

的时间线上出现了空档，大脑会自动重建那条记忆。

黑暗区域

现在，或许是因为谈论虐待儿童的事情越来越多了，也有越来越多的人求助我，他们的记忆中出现大段断层。有几个人曾告诉我：你知道吗，我有段失去的记忆。如果你引导出他们的时间线，你跟他说：请你观察一下你的过去，现在和将来的整个时间线，注意一下它们的亮度是否一致。幼年受虐待的人的时间线会有断层，或者是黑点，或者的一块黑暗区域。黑暗区域，黑点或者断层就是创伤的标记，它会耗费大量的能量使这段记忆保持隐秘。调高这段记忆的亮度，可以释放这里的能量，并且通常能给一个人更多的力量去追求未来的生活。

如果你请他们调亮这段记忆或某一时间，他们可能不容易做到。

所以，你该引导：选取一件不很重要的事，把亮度调低，调低亮度，可以吗？

可以。

现在调高亮度。能做到吗？

没问题。

现在，像你刚才那样，把过去那些黑暗的记忆也调亮起来。

如果他们还做不到，很有可能他们内心某部分要求隐藏这些事情。如果那样的话，你要小心了，因为你可能正在面对他们过去记忆中的重大创伤。

在前面那个帮助老鼠恐惧的案例中，若有的记忆都被删除了。只要记忆存在，她就依然有可能回忆起来并继续害怕老鼠。我说一句：老鼠呀～！她就会吓坏的。所以，我把她全部记忆都清除了，并补充进去她希望面临老鼠时的反应。总之，我们给她在**铭记期 Imprint Period**（见价值观章节）安装了一个新的心略 strategy。

潜意识允许回忆

现在，例如在创伤这样的案例中，我会征求意识和潜意识的许可：现在回忆起这件事是不是恰当？你知道，这样保存创伤和恐惧的记忆是对我们的保护，其中一定有东西需要我们学习或记住。

存储学习经验

在你对过去记忆做大的改变之前，

我建议你先对方讲：在我们完全改变你的记忆之前，你知道有些东西需



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

要 you 从这件事学习，从过去经验中学习非常重要，我想请你保存那些重要经验。你可以把这次的学习经验保存在一个特定的地方，将来有类似知识也将保存在这里。

顺便说一下，我不知道是不是有那么个地方，但是如果让人听起来可信，他们就会存在那么个地方。如果他们没有那个地方，他们也会创造一个出来。我保证，他们会有的。在对记忆大动手术之前，记住一定要先把隐藏的学习经验保存在一个他们保存这类知识的地方。做完这一步，就可以继续，清除那里的记忆了。在一些创伤案例中，记忆不必也不宜全部清除。

每一个案例中，你必须小心询问。例如，如果有人曾被强奸过，你必须保存学习记忆以便于确保她下一次可以提前预防类似事件。接下来，你可以选择是否清除她的记忆了。我们不想让她再重新经历一次创伤而从中学习，对吧？肯定不想。反之，在一些案例中，例如在老鼠恐惧症中，有什么需要学的？你这样引导：请你保存其中的学习经验，并存放在一个特点的地方，然后摧毁他的记忆。摧毁记忆与否取决于哪一种更适当，更符合系统的平衡。以适当的方式征求意识和潜意识同意非常必要。

新心略

有时候你还进一步的工作要做，安装一个新的心略以处理这类情况，比如老鼠。在这个案例中，我不得不给客户一个新的应对老鼠的心略。因为她自己没有。她从三岁开始就害怕老鼠了。所以你需要新建一个心略给他。她原有的心略没有效果，所以需要定制一个新的。原有的心略是：见到类似老鼠的东西（外视觉），惊慌（内感觉）。事实上，这是一个只有两步的心略，外部事件（外视觉）引发即时反应（内感觉）。这种两步的心略称为感官联结。通常这两个过程联系十分紧密，大多数时间人们都意识不到当时发生了什么事。

当我们结束的时候，她的新心略是：1. 看到类似老鼠的东西；2. 惊慌；3. 看见真正的老鼠；4. 放松；5. 听觉——只不过是只老鼠。（或者任何你认为适当的话）‘哦，不过是只老鼠。’我安装了这个心略，效果不错。接下来，我回到她的过去，在过去记忆中安装心略。她只需要装一次，因为心略可以创建一个新的格式塔。

我将原来的格式塔摧毁，留出了空档，所以我创造一个新的记忆链。现在她有了一个新的心略：哟，有老鼠。不过是只老鼠。没什么大不了的。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

第一个星期她去了邻居家，还拿起一只宠物。在治疗前，她从不去邻居家，或进入她认为可能有老鼠的人家去。当然，她完全不记得治疗的内容了。

在时间线治疗中，还有一件事，我们跟踪观察我们的客户时，询问以前的客户：感觉怎么样？他们回答：天哪，我不知道，但是我好多了。或者到目前来说效果不错，我现在完全不一样了。当你做重大改变时，就会出现这样的情况。这是因为主动去观察时间线有点像米尔顿-埃瑞克森的‘空境’。（米尔顿-埃瑞克森在他 1980 年逝世前，是全世界最重要催眠师，他以可以催眠任何人而著名，而事实却是如此。）记住，埃瑞克森过去常让客户在‘空境’和他会面。他会说：我想请你变成没有身体的意识体漂浮在空间中。他的客户真的做到了。太神奇了，尤其是客户压根就不理解什么是‘空境’所以当你去思考的时候，时间线也是类似于此。浮现你的时间线，与空境相通。或者比空境更好。

记忆和性格的形成

我们的记忆是如何形成的？（见价值观的形成一章，有更详尽的解释）有三个记忆的形成期。第一个是铭记期，此时孩子像一个海绵，他们吸收并记住周围发生的一切：视觉的，听觉的，感觉的，味觉和嗅觉的。铭记期大约从出生持续到 7 岁。接下来是模仿其，此时孩子会模仿家长或其他孩子喜欢的人。这一阶段是从 8 岁持续到 13 岁。再之后是社交期，此时青春期的孩子们说的：嗨，我是社交性的人，我要从家里出去，我需要和人们见面。现在，这种复杂的社会性行为称为‘约会’开始了，也标志着开始进入社交期，从 14 岁到 21 岁的这个阶段。我们的社会价值观也是此时形成。这三个时期发生的事情形成了我们的价值观和性格。常常，恐惧症形成在铭记期。恐惧症的源头往往要追溯到 7 岁以前，不管客户是不是自己知道。

当使用时间线治疗的时候，改变一个过去记忆可以完全的改变一个人的性格。使用特定模型，改变一个人的记忆也改变了整个格式塔。所以改变一个人整个记忆只要几分钟——快速而且高效。

第五章 语言，时间和词义

情绪

我们开始下一个主题，情绪和和词义和时间相关。我想请你思考一下是否



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

很多情绪与时间紧密联系呢。比如，羞愧就是一种针对过去的情绪。

羞愧

你能不能想起让你感到羞愧的事情呢？选择一个，如果你愿意的话，一个轻微的羞愧事情来做练习。现在，我提前讲一下，我们这次做的事非语言性的摧毁让你产生羞愧的事情。换句话说，是我什么也不说。我只会问你你借个问题，我不准备做任何指导。你对羞愧足够了解了。

请你选择一件令你羞愧的事情。选好了吗？选一件羞愧的事，如果你找不到，那就选一件让你惭愧的事？惭愧与羞愧的情绪十分接近。好的，如果你连惭愧的事情都没有的话，那你真该为你感到惭愧了。现在，如果你找到了一件稍稍有点羞愧的事情了，请你浮现你的时间线。回到让你羞愧的事件发生的前一分钟，回到让你感觉到羞愧的事情的前一分钟，现在，思考这个问题：**现在，羞愧在哪？**有多少人发现自己在笑啊？你还感觉羞愧吗？有人会说：有啊，就在我前面呢。如果听到这样的回到，你问他：在你的前面还是已经没了？这个练习可以摧毁任何人的羞愧。如果羞愧还在的话，那就是有一部分需要重新组织一下了，问一问这个部分是不是需要你的协助以完成它的愿望，同时允许你扩展你的能力？很好。现在，从那一点回望到现在，**现在，羞愧在哪？**都消失了。很好。从时间线回到现在，回到现在，睁开眼睛。

当我们使用时间线时，如果羞愧感没有消失，那么就是这个人的某部分需要重新修正，那一部分认为羞愧很重要，也可能这部分为这个人提供积极的意义。那么你这样说：我非常感谢你这么多年来为我提供积极意义的良好用心。我想知道你是否愿意学习一些新的方法而同样可以实现这个目的，同时发现更好更简单的，学习创造越来越好的生活，如果可以的话，你愿意把那些羞愧感全部丢掉，只保留必要的学习吗？如果这部分说：好的，我们就可以收工下班了。

羞愧是和时间紧密联系的情绪。时间之外，他们是不存在。顺便说一下，他们也是这个星球上最没有意义的情绪了。让我们清除他们，他们毫无价值。我意思是说，人们不需要没有价值的羞愧感。羞愧感偶尔发挥着重要的作用，如防止人们做不该做的事情。如果这样的话，我们就需要安装一些新的价值和引导。（当然，在你摧毁别人的羞愧感的时候，要确定你不是摧毁了让人举止得体的羞愧感。比如，对于一个罪犯的羞愧感最好是不要摧毁，尤其是这个羞愧能防止他再次犯罪。）



想象一下一个客户找到你（这确实发生在我身上）说：我总是强迫自己取悦每个人。

为什么呢？

因为我会觉得对不起人家。

很好，你可以想起来一件让你感到羞愧的事情吗？

可以

很好，回溯到你发生那件事的前一分钟。

这一点非常重要，语言非常重要。接下来你要问：**现在，羞愧在哪？**

为什么这么说呢？这句话让他们定位在现在。‘现在。。。’瞧，他们回到现在了，他们刚才还在事件的前一分钟，但是**现在，愧疚在哪？**他们会大笑出来。我保证。肯定会笑。你第一次做的时候，他们会哈哈大笑。如果你连做三次不同的事，他们会笑的更厉害，他们的羞愧也就无影无踪了。再见吧，羞愧。

担心和焦虑

现在，我们来看看焦虑。你有没有焦虑？或者担心？没有羞愧感的人通常都会担心和焦虑。焦虑和旦夕非常相似。担心有一个对象（或者害怕某样东西）而焦虑则是针对未知的未来。焦虑，担心和羞愧都和时间相依存。如果可以的话，我想请你想一件你担心的事情，担心或者很忧虑的事情。想好了，就请你浮现出你的时间线。到未来去，来到你所担心忧虑的事情结束后的一分钟去。（当然，确保事情是按照你希望的情况发生的。）现在，回过头来看着现在，**现在，你的担忧在哪里？**注意你笑了。担心和焦虑在时间之外不能存在。

噢～不。猜是什么？时间也根本就不存在。（我不打算告诉你的。）事实如此。如果担心和焦虑在时间之外不能存在，那么时间又是怎么回事？我们现在还不能说。留到将来讲吧。但是我希望你思考一下。

顺便说一下，我常常要确认一下，下课后我的学生们从课程的入神状态出来了。但是现在我们还没下课，所以。。。。

时间语言

时间性的语言很有强力有效。知道人们如何存储时间，可以使你与他们的内心世界相连，进而改变它。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

最近我就遇到这样的一件事。一个人来找我：我有个问题。我说：好的，我今天刚好没带日程表。你可以给我解释一下你的问题吗？他说了，然后我说：明天来找我吧，明天我们再约时间。然后我做了几个时间转换——使用时间性语言放松他固守的信念并且嵌入让他改变的指令语言。第二天他来找我，对我说：你知道吗，很奇怪。但是没有你我的问题好像都没了。所以我不需要再来见你了。我说：哦，天哪，那可太糟糕了。

据我所知，理查德-班德勒是第一个使用时间性语言的人。下面的一段话得益于他的教导。我对上面那个客户说的跟与这段话类似。（黑体标记）

走进去并且**尝试慢慢**（in vain 又以为徒劳的）调出那个问题，它真（曾）是个大麻烦，**不是**吗？

你想做些**改变**，你有没有。。。？**现在**，当你已作出那些**改变**之后是什么样？**在未来**，当你回顾现在，你如何看待那些问题呢。。。？当你**现在思考**的时候，如果你为自己做些**改变**以便于你**停止**。。。已经**改变**并看到你**现在**。你喜欢你做出的**改变**以及**改变**后**现在**的样子吗？

第六章 客户的内在时间表象

我建议你们充分了解你的客户的时间线，确保你与客户的时间线一致。因为人们时间线的不同比你知道的要多的多。所以充分了解客户时间线总是非常重要的。

为了时间线疗效确切，你会愿意自己与客户的内经验协调的。时间线极为巧妙，因为它引导人们入神，或者至少是接近入神。当你在做时间线时，你不必浪费时间做什么正规的引导。你不用说：你好，我现在引导你进入入神状态。请你平放两腿不要交叉，把手放在大腿上。时间线允许你直切入神状态，使改变简单又轻松的发生，是不是？

找不到时间线

在应用时间线时可能会发生的一件事是人们回不到过去，不知道过去，现在，未来来自哪个方向。如果遇到这种情况，你要多花一点时间爱你，请他们从5岁开始回忆一件事。（或者任何过去时间的记忆）



Tad: 记忆从哪个方向来的?

受试者: 我不知道。

Tad: 你能回忆一件 6 岁时的记忆吗? (暂停)很好, 它从哪个方向过来的?

受试者: 不知道。

Tad: 好的, 下次, 你可不可以观察一下它从哪个方向来的?

如果他们不停的说不知道, 你可以说: 我知道你的时间全部被你存储在心里了。我想请你跟自己谈一谈, 问他愿不愿意和我们分享, 允许我们(语速放慢)仅仅是做个练习, 去了解时间是如何存储的, 以便于你更轻松实现自己的目标。你很愿意的, 是不是? 回答通常是: 愿意。通常我们就可以找到时间线了。如果没有, 进一步建立你们的信任和亲和感, 如果有必要, 你可以做正式的催眠引导, 直到看到找到他的时间线。

改变时间线类型

我有一个客户费了不少周折, 他有个很负面的过去。他确实做了些不是很光彩的事, 简短的说吧, 他进了监狱现在还在那里买。他很看不起自己。我对他做的辅导似乎都没什么效果, 所以最后, 我就请他把过去放到背后去。当他把过去放到背后置之不理后, 他立刻换了一个人。有一天, 他的过去又跑回外线型了, 我说: 你的过去再哪里? 放到背后去。它就老实了。

所以你可以改变可以、胡的时间线方向。你需要做的就是让他的时间线浮现出来, 请他改变角度, 再放回去。通常会保持改变后的样子。

有时候人们的时间线弹性很大。所以如果说: 我每次放好时间线, 他总是回复到原来的位置, 或变成其他方向。你说: 很好, 当你退出时间线的时候, 你用一个皮筋系住时间线的一头, 固定住它。如果他处于轻度的入神状态, 你可以指引他做任何事, 他都会照办。你也可以使用下面的隐喻: 你知道塔珀塑料(塔珀家用塑料, 商品名)扣紧时发出的声音吗? 他们回答说: 知道。你说: 就像那样, 扣紧了。或者说: 你知道梅赛德斯车门关起来的声音吗? 他们说: 知道。你说: 就像那样, 锁上了。什么样的隐喻都可以用。只要和他们的内心体验一致就有效。

与客户的时间线一致

很多人的时间线是内线型, 也有很多是外线型。有的人同时拥有两种类型。在你指导他们回到过去或未来的时候, 你要确保你与客户的时间线类型一致。理由是当你了解客户的时间线类型时, 便于你给予引导和使用适当的时间性语言。



有趣的其他类型

还有很多其他时间线类型。在过去研究时间线的几年中，我发现很多有趣的时间线模型。一次我们发现有人过去在他的前面。那么这个人会不会很保守？是的，他很保守。他会不会抗拒改变？没错，你猜对了。

我最近在檀香山遇到一个人，她的过去在她前面，而且围绕着一个中心。她 0-7 岁的铭记期全部存放在头部以上。0-7 岁在头上。剩下的过去全部记忆而被存放在面前围绕着一个中心。未来则在一旁。按照我的想法，这不是一个效率很高的组织过去，现在和未来的好模式。但是当我发现她很清楚自己过去和未来的位置的时候，我放弃改变它的想法了。他问我如何规划未来。我让她进入未来，选取一段记忆，使它更明亮（参见规划你的未来）

第七章 创伤处理

时间线次模式

一个人的时间线亮度、颜色等等——一致或近似一致对一个人来说非常好的状态。时间线应该是亮度相似的，比如说，从过去到未来，未来可能比过去稍微亮一些。过去不应该黑暗，也不应该比未来暗很多。未来也不应该是暗的，或者比过去暗很多。当记忆中有创伤的话，通常时间线上表现为断层，空洞和黑暗的一段。事实上，黑暗的区域就是表示过去有创伤。

一次对一个恐惧蛇的女士，我说：能看到你的时间线吗？

是的。

你能看到你的记忆吗？

是的。

现在把它们放到银幕上。

我想仙姑不出来。我从四岁起就无法想象出图像了。（我们要做恐惧模型，而她无法想象。真要命。）

于是我问：你的过去，现在，未来亮度怎样？

过去有很多黑色的大块区域。

调亮它们。

我不想调亮。有很多事我不想看见。她说。

你可不可以把这些记忆从时间线上取出，仅仅是为了做个实验？你能不能把它们放在一边，放在一个你知道的地方而这些记忆不会打扰你的地方，



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

一个你存放这些记忆，记忆们愿意被存放的地方吗？你可以以后再找回这些记忆，如果你愿意的话；但是你可能不愿意。

我做不到。她说。

那从记忆中选择一件不太重要的，放在一边。我说

我做到了。她说。

你选则了什么记忆？

我在玩雪。

就像你对待玩雪的记忆一样，把所有其他记忆通通丢到一边去。

哇噢～，你把我的记忆系统全打乱啦。她说。所有黑色记忆全跑到一边去了，全乱啦。

很好，就让他们在那里吧。

她整个人立刻开朗起来。然后我做了记忆重叠。记忆重叠技巧是内表象系统 *representational system*（从最喜欢到最不喜欢）到另一个表象系统 *representational system*。以便于帮助人们在某一表象系统 *representational system* 中更有弹性。她无法想象图像。所以我说：想象你在沿着海滩散步，感觉到凉凉的，潮湿的沙子透过你的脚趾头，听到头顶上鸟的叫声，现在向下看你的脚，你看到什么了？

哦，天哪，我看到沙子了。从我有记忆以来我第一次在头脑中看到图像。

她说

于是我们回到现在，用时间线做恐惧模型，这次进展十分顺利。

另一位女士给我打来电话，说：我无法做出决定。

浮现你的时间线，你过去，现在，未来的颜色和亮度如何？她说她的未来是黑色的，现在和过去很正常。

很好，你能不能把未来的亮度调高些？

我不能。她说。

你能不能找一件不太重要的事，调高亮度呢？

不行。她说。

你能看到你未来的事情吗？

可以。

是亮的还是有些暗？

是中等亮度。她说。

很好，那你能把它调暗吗？

可以。

再调亮些呢，变成正常的亮度？我说

可以。她说。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

好极了。现在你可以把所有的事情都调亮了吗？

是的，可以啦。

棒极了。这是个疗法的扩展。三天后她又打来电话。说：我可以向斗士那样做决定了。我真不敢相信。我判断力超强。我非常明确我想要的东西了，我能够清晰轻松的做决定了。

这样的变化只是在三分钟的电话中完成，调亮未来的亮度。如果你的未来黯淡无光，你也无法做出决定。谁愿意为了一个黯淡的未来做决定呢？

关于过去现在未来的时间线模型使当下的体验完全不同。黑洞和黑色区域暗示着创伤或虐待或者其他类似事情的存在。如果系统平衡的话，你可以调高亮度。维持黑暗要耗费很多能量的。当你调亮过去，你也提高了将能量（原本用来隐藏过去时间的）引导向未来的能力，导向需要的地方。维持黑暗是消耗能量的。通过调亮这些记忆的亮度，你也赋予了它们更多能量。

关于创伤处理的一些警告

我们来给你一些处理创伤和虐待案例时的警告，因为我们做过很多虐待的案例，这里有些事情你应该知道。警告包括：首先当你接待一位被强奸者或是性虐待案例时，在提取记忆之前，你需要给他们是否进行处理的选择。你可以说：为了回到记忆中，进行恐惧模型，你可能必须回忆一些事情。他们现在不记得了，但是他们的记忆力有大块的黑色区域，这些记忆会干扰到他们。这就是为什么他们来治疗的原因。你要说：你认为那些记忆是什么？他们告诉你：我想是虐待。现在，到了这一点，为了清理这些记忆，他们必定要在这些记忆上进行恐惧模型，因此这些记忆会被重新回忆起来。也因此他们记忆中的其他事情也会让他们很不舒服，迫使他们从治疗状态中出来。所以你要说：如果我们进行治疗，会有段时间很不舒服，也可能没有，可以吗？（实话说，肯定会不舒服。但是你要说可能有，也可能没有。）让他们自己选择，以便于他们理解改变会令他们经历一些不舒服。他们的潜意识也会分检出那些记忆。你要在治疗前确保他们的意识和潜意识都同意治疗。时间线肯定是其他治疗的前提，包括传统催眠治疗。没有时间线，一个人可能要花上一年甚至更长时间才能让记忆浮现。使用时间线使治疗过程快了许多。

使用时间线治疗虐待只需要很短的调整期。过程是取出记忆，如果有必要的话却出格式塔，然后替换记忆或格式塔。如果适当的话，你可以取出整段记忆或起码改变他的个人记忆。然后这个事件会迅速正常化了，或者只



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

需很短的调整期。其中可能经历压迫感，所以你要给客户选择。现在，去除了记忆障碍，你可以进行恐惧模型了，或者你回到过去改变他的记忆，问题因此而得到解决。

情绪分离

另一件我在治疗前做的事是分离记忆中的情绪。我会这样引导：当你回想某件不愉快的事情的时候，你可以继续回忆它，但是你可能也愿意把情绪从记忆中分离出来。当你回忆那件事时，当你回忆事件的时候，注意这件事的右下角有一个小勾子，我想请你把情绪从勾子上取下来。取下你的情绪。现在，踏进图像里，确认你是亲身经历其中。现在注意这件事发生的变化。做完一件事之后，你可以随意施展了。如果他们时间线上有很多负面记忆，你可以说：现在请你找出过去所有不愉快的记忆，把他们上面挂的情绪，取下来。这样，就行了。他们取下了情绪。那么记忆剩下的就是信息而不是负面情绪了。

我们认为过去的记忆应该是信息而不是负面情绪。我们从过去当中学习。从事件中学习很重要，而且我们把学到的东西存储在一个特定地方。而且回忆过去不应该有负面情绪，记忆应该是信息模式的，是应该包含积极情绪的。

另一种清除负面情绪的方法可以是把人们放在事情的对立面，改变当时的角度，也可以清除负面情绪。

第八章 时间语言

我们来谈一谈语言。一旦了解了一个人的时间线，也就是说，一旦你了解了一个人在时间线上存储记忆的方式，那么你就可以使用时间性语言而无需调出时间线了，对不对？你可以说：那么当你进到未来，如果你现在打算去做的话，回头看看现在，如果你要进入未来查看那件你喜欢的事，那件你渴望的事，还记得我们前面做过的一件特别有吸引力的事吗？

我现在想请你找出之前我们做的那件有趣的事。要是你能停下来，回忆起那件事，去到事情结束后的一分钟，回头看看现在。你喜欢你的样子吗，喜欢你的变化吗？回望现在，做了这么多改变之后，你是什么感觉？你渴望这种变化，对不对？你喜欢你的样子，对不对？因为那是你最喜欢的事



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

情，是不是？那都是你渴望的事情。现在，是不是？很好。我想请你你把那段记忆放回到我未来去，确保它还是那么有趣，还同以前一样吸引人，好，回到现在。

那么我刚才做的什么？我变换了不同时间语言（动词的过去，现在，未来的不同同时态。注意，汉语没有时态变化，我们应该更多注意表示时间的副词，如曾，将，现在等。）。我想请你注意我说话的含义，注意句子本身含有的预设含义。语言本身包含了预设的变化意义。时间转换的能力取决于你对时间线的体验。

心中有了时间线，你可以说出如：‘进入未来，回头看看现在’这样的句子了。什么意思呢？不知道，但是他们会照做。条件允许的情况下，他们不自主的就去做了。时间转换好像是引导他们进入了轻度的催眠状态，有助于完成改变。此外还有些动词时态转换你可以用。例如，比较这两句话：‘你有什么问题？’和‘你刚才的问题是什么？’识别出这些不同，注意第一个句子假设是现在有问题，而第二个句子是假设问题在过去。显然，你不会说：你将有什么问题？除非有特殊情况出现。

通过转换动词时态，你也可以巧妙的转变客户内表象系统。现在，动词时态转换本身并不足以引起完全的改变，但是运用足够的话可以帮你结束治疗，预设客户未来情况。同时注意一下，进行态动词对内表象系统的影响。注意两句话的不同：‘你原来的问题是什么？What was the problem you had’和‘一直困扰你的问题是什么？What was the problem you were having’。前一句限制定格了画面，像一张幻灯片。后面一句则可能使画面流动，像部电影。所以当你使用时间性语言时候，你可以设定些句子，句子隐含问题得到了解决或治愈。（参见用时间线规划你的未来）

时间线实例

很好。我们来做个快速的示范。谁愿意来协助我示范呢？我们做个创伤治疗。John？谢谢你。

Tad: 你说过你的过去有些事情是黑暗的。那么，我们选一个中等的事情好吧。我意思是，我们选一个中等的创伤，不要严重的，选一个轻松的。我要确认一下我们触及到那件事，你会。。处理这些事情可能会引起其他隐藏或遗忘的事情浮现出来，同时你可能也要处理这些事情，我想知道你是否愿意继续下去。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

John: 愿意。

Tad: 非常好。现在请你浮现出你的时间线。你的未来在什么方向？那边？好的。你的过去呢？（退出 John 的时间线）很好。我不想妨碍到你。（暂停）再次请出你的时间线，回到过去，并选择一件事情，你知道，不是那种烧杀抢掠的事情，一件温和的 we 想做些改进的事情，而且它是黑暗的。（John 点头 ‘好的’）很好。

来到这件事前面，向下俯视这件事，你感觉这件事适合处理吗？慢慢的看清楚这件事，如果调出这件事没问题吗？（John 点头，没问题。）很好，调整你的时间线，俯视这件事。记住，你在时间线的上方，你处于现在。浮出你的时间线的时候，我要你确认一下你处于现在，因为你已经接受所有的训练了，你知道你能做到，对不对？我要你慢慢的调高那件事的亮度？保持在现在。

很好。俯视你的时间线，请你取出那件事，把它放在你面前的一个屏幕上，把那件事放到面前的屏幕上。我要你把它变成黑白色的，就是那件事。现在，快速播放那件事，从头到尾，快速的，抽离的，你看到自己在屏幕上，情绪达到了最高点，到最高点之后的一刻去。当你到了那一刻的时候，定格你的屏幕，亮度调至全白，白屏。

现在，亮度调暗，我要你融入事件中去，以彩色，融入的状态倒放回去，进入画面，以彩色高速的方式回放回到起始点。梆——！好了。现在回忆一下那件事，感觉怎么样？

John: 感觉好多了。我刚才还很难过，我不知道为什么。

Tad: 你刚才很难过，现在情绪好了很多是吗？

John: 是，不过，没有完全好。

Tad: 不完全？好的。你想不想再做一次？

John: 好的。

Tad: 准备好了？继续。（停顿）现在，因为你已经从中学到一些东西。。。因为那些东西对你来说很重要，你从那次经验中学到了一些东西。。。请你把学到的东西存在起来。。。允许将来。。。现在。。。有恩那个里获得你想要的并且不用保留那些记忆。你可以清除他们了，可以了吗？

John: 可以了。

Tad: 很好。那么，现在再回忆一下那件事，感觉好了没有？

John: 好了。

Tad: 完全好了？



John: 使得。

Tad: 太棒了。把那件事放回到时间线中去吧。

John: 变化太大了。我回到时间线的过去时很困难，几乎停下来了。哪里乱糟糟的。很多部分是黑暗的，曲线回绕，好像要把自己勒死似的。真是很难。。我看到大块的明亮区域，但是我知道另一边还有很多黑暗的区域，你知道，就在那些曲回的地方。。现在疏通变直了，所以，它自己清理解决了。

Tad: 不错。现在，你的过去还有没有其他像这样的事情你想要清理的？你学的很快，因为你可能是我见过的创伤处理最快的人了。我想知道，你是否能够把那些事一次都清理干净？只需要你调亮他们，同时让他们都恢复正常。

你能不能，比如，取出所有的需要抽离的记忆，让他们恢复正常，或许一个，两个，三个，四，五个，无论多少，同时取出来，他们都变回正常？现在，你能做到，是不是？那么现在，看看你的时间线，整条时间线亮度是不是一样的？过去还有某件事是。。。（停顿）

John: 没有非常暗的了。

Tad: 没有非常暗的了？那么他们的亮度都适当了？

John: 是的。

Tad: 非常好。你太棒了。那么你现在在把情绪从挂勾上摘下来，分离情绪，是不是？

John: 是的。

Tad: 非常好。很好，不错。现在观察一下，你不要做任何事，观察一下时间线如何开始调整自己。没错，注意他们调整的速度有多快。注意你的呼吸是不是轻松了。，如果一个人的过去明亮起来，你的人看上去也更精神了。

John: 真的完全不同了。未来也亮堂起来了。

Tad: 很好啊。

John: 喔~太棒了。

Tad: 你可以不用管它，如果你愿意的话。（停顿）那么现在，看看你整个的过去，现在和未来的时间线，是不是感觉很好了？

John: 是的。真的太棒了。

Tad: 非常好。你太棒了。未来的几周内你还会注意到一件事，过去用来维系记忆黯淡的能量会自动转移到你想要的未来事情上去。你这些能量会使你未来渴望的事情更吸引人，更难以抗拒，而你根本不用刻意做任何事情，你开始创造一个不可意思的未来结果了，现在，想像一下。



John: 是的。我兴奋极了。

Tad: 非常非常好。现在回到现在，在退出时间线之前，我想请你注意你时间线上从过去到未来的很多事情都发生了变化，格式塔式的改变哈（链式反应）～，如果你愿意，注意过去的那些事都变明亮了，这将对未来产生实际上的影响，你的愿望将会越来越轻松的实现。

John: 是的。

Tad: 很好。现在你已经做了你一直想做的事，未来还有什么你必须努力做的事吗？

John: 我不用做太多，而且也不必刻意去做。不管怎么样它会自动生效的。我打算在未来再放进几个想要的东西。

Tad: 毫不费力？

John: 没错。

Tad: 真棒。好的。如果你准备好了，请回到现在。你可以张开眼睛了。

Tad: 太棒了。掌声鼓励。（停顿）现在，在座各位，注意到我们如何清除了黑暗记忆了，注意到他的人开朗起来。做个深呼吸，呼吸变得轻松了许多。看看你，现在，容光焕发的。

John: 确实不同了。

Tad: 非常好。你真的很棒。有问题吗？Dan。

Dad: 刚才你说，他说最快的人。你是在用语言诱导他，让他加快的，是不是？

Tad: 我们有吗？时间线就是这个样子的。你可能注意到了，Dan，你可能注意到了，你已经不自主的开始用潜意识学习了，学起来快了很多。事实上，我们的培训课，就是在训练潜意识，对不对？

John: 我的体验是，当我不是刻意的去做的时候，我意识到我发生了变化，改变是自动的，完全自动的。我意识很清醒，我的意思是，我看到时间线的变化，我感觉到了时间线明亮带来的影响，感觉更好了，感觉问题解除了，几乎同时我再也不想在过去耽搁了，我想到未来去。。。

Tad: 因为你不需要维持过去的黑暗了，你心中释然了。当时间线变亮的时候，那边更引人注目？

John: 右边。

Tad: 是未来对吧。

John: 那时候我非常愿意接受，总的来说（停顿）但是我真的愿意接受。。一切都变成完美了，和我的经验完全一致。

Tad: 你理解了没有？和你的经验和谐一致。那就是你的体验。如果你了解别人的时间线，你就会引导别人发生改变，完全没有问题，这就是我们讨



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

论的时间线语言。非常棒。我非常高兴你能提出这一点来。因为意识和潜意识都能理解。因为潜意识影响强大深远，我们才变化这么大。我们继续，把剩下的，梆~~~（清除）！结束收工。

John:。。。有好多的记忆，速度非常快，所以我感觉自己的速度也非常快。。。我意识到速度加快了，你提高了速度。一加速我就知道了。这次我又感觉到很自然，我不必阻止或停下来，很自然的，我们调整了我的整条时间线。

Tad:做的不错。这个小小的时间线疗法演示结束了。我的经验是时间线是你做的最有效的疗法。你可以短时间内发生巨大转变。

在NLP中我们怎么做呢？我们改变个人记忆，时间线做的最好。我们重新架构 reframing。我们做 visual squash，或者空间重新架构 spatial reframe（见改变性格基础）。这些都适用于时间线。使用时间线可以完全改变一个人。这些东西都非常非常容易学会。

疗效（generalization）

NLP的另一个问题是，疗效如何？如果我改变了一个人，疗效持久性和广泛性 generalize 如何？时间线比我见过的任何模式的广泛和持久性都好，因为我们改变一个人的记忆。你知道。我们不过是一个记忆的集合体而已。如果我们利用时间线改变记忆，我们就改变了一个人。

第九章 时间线疗法——实例

有时候，在和客户做时间线治疗的时候，如果我们对一个记忆挖掘到很深的程度时，常常客户会认为那个源头不是他此生的记忆。如果客户认为（有意或无意识的）源头不是此生记忆，那么治疗结果不会好，我则必须把前生（可能吧）的记忆包含进来。我是跟随火奴鲁鲁心理学家 Chuck Spenzano，模仿（）学习他的知识时意识到的，我得益于他的语言修辞。

为了引出他前世的记忆，你可以说：现在我想那件事造成了现在的麻烦，但是你的潜意识比你和我都更了解情况。是那件事造成了现在的。。。 （情况或行为）。。。并且如果你想了解的话，那个。。。 （情况或行为）是发生在出生之前，之中，还是之后？

如果客户说说出生之前，那么你说：是在你还在子宫里的时候，还是再之前？（如果你做过一些时间线疗法后，你可能已经发现很多人能回忆起在



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

子宫里面时的记忆。他们记得在子宫里时发生的事和当时的感觉。)如果你的客户说:在子宫里时,那么像处理其他记忆一样就可以了。

如果客户说:在出生之前。那么有两种可能。你要问:是发生在你的前世,还是来自家族血统?如果他们说:前世。你要说:如果你想了解的话,你认为是多少世之前?如果是家族血统。你说:如果你想了解的话,你认为是多少代之前?(在你回到前世或回溯家族数代以前之前,如果是第一次,请他们在‘现在’做一个大旗子标记或者在脚趾头上系一根细绳子,以便于他们能找到回来的路。)

注意使用这样的语言并不意味着前世的存在,但是我们允许这种可能存在。如果客户的答案预示了对前世或家族的抱有的信念,你可以利用这一点,进入客户内心世界里去。很多情况下,不管你是否相信前世,你应该认可客户们的信仰,否则你可能得不到预期的结果。

使用这个模式,你便可能回到过去,清除过去(甚至是前世或祖先留下来的)记忆,消除对现在的影响。

接下来是一个案例,如何使用时间线产生最全面的疗效。接下来的实例将演示领导力的问题,我曾在高级执行师培训班中问过一个关于接受你真实身份做一名领导者的问题。如果你读到下面这段,会想问接下来技术是否适用于你,答案是可以。所以,我在进行治疗时你也可以跟着做,好不好?从某种意义上来说,我们都是一体的,对吧?

Randy:(客户走到台上)我有点紧张。

Tad:很好,改变总是伴随着某种令人颤栗的预感出现的。(两人大笑)预感有很多地方有相似的感觉,但是并不完全与紧张相同。但是,预感到成长是件快乐的事,尽管并不总是很舒服,是不是。(对大家)所以,好的,你们可能想看到明显的生理上的转变。我会指出这些变化。(对客户)我希望边做边教给我的学生,你可以接受。

Randy:没问题。

Tad:(对大家)我会把这个演示当作治疗,之前我跟 Randy 谈了半个小时,我判断了一下他是不是一个**现在就想改变的人**(对 Randy)。(对大家)那么如果我跳过一些前期的技巧,比如 NLP 的**完善目标的条件**(Well Formedness Conditions)和**可成就判断**(Achievable Outcome definitions)技巧,那是因为我已经做过了。我特别请你记住,当你做时



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

间线治疗时，要保证你所按照 NLP 技术程序操作的。如果我跳过了某一项，那是因为我已经提前做过了。（对 Randy）如果你在离开椅子之前想要得到什么结果的话，那是什么？

Randy: 消除我对成功的恐惧

Tad: 好的。那对你很重要是不是？

Randy: 是的

Tad: 好的。现在，是什么阻止了你的成功？

Randy: 过去的影响吧。

Tad: 好的。过去是否有段时间让你做出判断最好不好成功？你记得是什么时候吗？

Randy: 是的。

Tad: 请调出你的时间线，回到过去的那段时间，（停顿）现在，我想请你飘进你那时的身体里，告诉我当时的感觉是什么？

Randy: 背叛。

Tad: 好的。再次请出你的时间线。

Randy: 我不能在里面多呆一会吗？

Tad: 嗨，你想呆多久都行，但是你已经在那里呆多久了？

Randy: 太。。。

Tad: 太久了。

Randy: 是的

Tad: 我想也是。。。

Randy: 真的够久了。

Tad: 我意思是，你可以随意在里面呆多久，并且，很快我们要清除这段记忆了。好了。那么，回到那件事的 5 分钟前，把时间线放低些，转过身，向现在这个方向看，看到所有从那一刻到现在的记忆，我想问你个问题。

（停顿）现在，背叛的感觉在那里？（停顿）没了？

Randy:（摇头，没有了。）

Tad: 现在，我知道你心里可能有个部分想留着这份记忆，那么在你清除它之前，我要你把从那个背叛中可以学习到的知识提取出来，所有的知识和经验，并且我想请你把它们存放在一个特别的地方，这个地方专门用来存放这类只是。这个地方对你很重要，它存放了你所需的那一类知识。因为从中学习很重要，现在，你可以清理那里的情绪了。。。（停顿）好了吗？（停顿）。。仍然觉得有必要保留那个记忆吗？我要你请心里那部分保存需要学习的知识，确保它愿意清除记忆，（停顿）它同意了吗？

Randy: 嗯哼～

Tad: 记忆消失了吗，你现在。。。（Randy 笑了起来。）记忆消失了吗，你已



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

经做出了要成功的璇则了吗？现在，我知道你还没有选择（停顿）好。但是你想成功。我知道你还没有做出选择，而且我们还没有完成第一步，是不是？

Randy: 是的，还么有。

Tad: 还没有。那么我要你请出你的时间线，我们常常会遇到这样的情况，因为可能有很多层面问题需要解决。那么我请你，仔细的看看，在那个时候，还有什么阻碍你的成功，在过去。

Randy:（讽刺地）一个不算多。你还想再要一个吗？

Tad: 好的。

Randy: 担心父母恨我。

Tad: 啊。我就想到可能和父母有关。好的。（停顿）我想和你心里面的父亲谈谈，我想问问他是不是会恨。。。 （停顿——）他怎么说？（停顿）事实上，担心。。。

Randy: 他说：不恨，当然不恨，你是我儿子。

Tad: 你多大的时候开始担心父亲会恨你？

Randy: 大约三岁。。（停顿）不，两岁。

Tad: 你现在意识到没有，担心你父亲恨你实际上是个错误？

Randy: 没有。

Tad:（惊讶）你不觉得是错误。

Randy: 呃~~~

Tad: 唔，你还不需要觉得是个错误呢。（笑）。恩，我想和父母保持联系有很重要的价值，这个父亲会恨你的错误信念，可能是因为他说他不能。。。嗯，浮现出你的时间线好吧，现在，回到两岁的时候，进入你当时的身体，去当时看看你做了什么会让你父亲恨你，当时的情绪是什么？

Randy: 我不知道是不是不想让那个狗娘养的打我屁股，是这个情绪，或许不是，但是。。

Tad: 很接近了。（停顿）他过去打过你屁股？

Randy: 是的。

Tad: 问问他，你心里的父亲，他打你是不是因为。。。

Randy: 他对他的父亲十分气愤。

Tad: 嗯，非常好。现在请你问问你父亲的父亲，问问他能不能做点其他的事，让他爱你的父亲。

Randy: 他根本就不想要我父亲。

Tad: 那么，我想请你心里的父亲的父亲回到他的时间线上，当他觉得不想要你父亲的那个时刻，当你父亲的父亲作出不想要你父亲的决定时情绪怎么样？



Randy: 和我的相似, 背叛

Tad: 嗯~, 这表明了什么呢。。

Randy: 隔代继承

Tad: 家族问题? (停顿) 我想问一下你, 这个家族的背叛问题多久以前出现的, 在你的家族中, 想到什么讲什么。你知道怎么做。

Randy: 很久了。

Tad: 好的。我想请你回到家族时间线的那一刻, 你知道是多少代之前出现了背叛的问题吗。。。(停顿)

Randy: 40

Tad: 很好。我回到那个时候, 到你第 40 代祖宗的那个时候, 那个背叛开始的时候, 我要你飘回去, 找到你那位祖先了吗, 是男的还是女的?

Randy: 女的。

Tad: 嗯哼, 你能看见她吗?

Randy: (点头, 是的)

Tad: 做的不错。请你注意一下她当时的情绪, 当她认为受到背叛的时候。
(停顿)

Randy: 嗯哼~

Tad: 现在, 请你让她回到 5 分钟之前。转过身, 向现在这个方向看过了, 穿过所有者 40 代的时间线。。。(停顿)

Randy: (微笑)

Tad: 很好。做的很好。现在, 她现在有没有什么需要啊? 她需要什么? 我知道她经历过的背叛的情绪已经消失了, 她有没有什么需要, 她需要什么来平复, 完全恢复?

Randy: 爱和抚慰。

Tad: 你能给她吗?

Randy: 嗯哼~

Tad: 你可否允许爱的源泉, 在你身体之外的爱和抚慰的源泉, 从头到脚流过你的身体, 流过 40 代的祖先, 一直到她吗?

Randy: 可以。

Tad: 现在她的表情怎样?

Randy: 你想要一面镜子还是给你描述一下?

Tad: 我已经知道了。

Randy: 我就知道。

Tad: (大笑) 现在, 我要你穿过 40 代看到她, 请她穿过 40 代看着你, 看到家族里面背叛的问题都消失了。(停顿) 或许家族中还有比的事情,, 现在, 这 40 代家族中还有人因为背叛需要治疗的吗? 现在, 是不是所有人都



被治愈了？

Randy: 没有了。

Tad: 棒极了。现在，请你回到自己的时间线上来，我非常感谢你的内心愿意参与进来，感谢他们愿意继续成长，愿意向这个方向发展，谢谢他们发现新的方式继续做出改变。。。(停顿)

Randy: 她说谢谢你。

Tad: 好的。告诉她我非常感谢她愿意和我们交流，并完善了自己。我现在想和你内心的父亲谈谈，谈谈这遗传下来的问题，我想问问他现在是不是愿意给你无限制的支持，让你去的成功，现在，用你喜欢的方式，因为他爱你，并且因为每个父亲都希望他们的孩子成功。

Randy: 你最后一句话是诱骗他的话，(停顿)就是最后一句话。你说‘每一个’，当然我父亲是其中一位了。

Tad: 好的。他有没有注意到你的祖父想要他了，当我们改变时间线的时候，？(口哨)，是的，他是一个满怀渴望的孩子，并且改变的一切，因为所有的父亲都想给孩子最好的？(停顿)他注意到了吗？

Randy: 注意到了，是的。但是不完全相信。注意到了。

Tad: 我想请你祖父，现在他经历过了家庭的改变，去和你父亲谈谈，让你父亲能够感觉到(停顿)被爱。(停顿)很好。做的好。你能让你的祖父抱住你的父亲吗，在你的心里，同时，你可以给予他们完善自己所需要的东西吗？，让你头上那个永恒无限的爱源泉流过你的身体，让他们用最完美的方式治疗他们自己，现在？用最有效的方式，最容易接受的方式。他们说些什么？他们有没有惊讶？

Randy: 嗯哼

Tad: 他们内心平和了吗，好了吗，现在？

Randy: (点头)

Tad: 非常好。现在，如果可以的话，我想和你父亲谈谈，我非常感谢他愿意和我们交流，我想请问他是否还有什么事情阻碍他给予你无限制支持，像每一个父亲支持他们儿子那样，尽管他们并不总是意识到，但是当他们的观察自己的内心的时候，总会发现这一点，因为每个父亲都想尽可能多的帮助他的儿子。我想你知道。父亲是那么的想给予儿子最好的，有时候却难以表达出来，因为他是男人(嗤之以鼻)。这没有问题。他能接受被爱了吗？他还有什么需求吗？你的祖父还有什么需要吗，以便于给你你无限的支持，让你成功？现在，他们还有什么需要的？(停顿)需要什么。。。？

Randy: 他们需要知道我爱他们(笑)当我成功之后。。。

Tad: 现在，(停顿)这是一份担心，是不是？他们需要的。

Randy: 嗯哼。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

Tad: 那么, 现在, 有没有任何儿子不爱他们的父亲呢? 不爱他的父亲。我意思是内心深处, 尽管表面上(笑)因为, 你知道, 我想让你回溯过去, 注意一下过去所发生的的所有的事, 他都在尽他最大的努力做他能做的(停顿)

Randy: 是的

Tad: 他理解了吗, 你和他交流的时候?

Randy: 我刚说过, 就感到和刚才有一点不同了。

Tad: 没错。你怎样说他能真正的接受理解呢? 你用低一点的声音说? 或者你用低沉的声调说?

Randy: 好的

Tad: 那样的话就是从这里说出来的(指着Randy的心的位置)。

Randy: 我不想停下来了。这是什么意思?

Tad: 是的,(停顿)那么, 你打算什么时候放手呢, 现在?

Randy: 我已经放开了。

Tad: 好的。太棒了。你很拿手。(笑)当然你已经做过一些练习了, 你还会继续练习的, 是不是, 还会继续成长,(停顿)现在, 我想知道当你看到内心的父亲和祖父以及你, 包括你们四十代前的祖先们, 你有没有发现你们之间的内在的联系(alignment), 在家族中流转, 跨越时间一代一代传递下来。可能你以前没有注意到过, 家族联系(alignment)很有趣, 它就像, 你知道这些灯泡和这些灯的区别。就是为什么一束激光要比一个灯泡亮很多的原因。因为一束激光中的每道光波都协调一致。一只灯泡的光线则向四面八方发散, 但是一束激光曾完全一致。这就是为什么它的光线完全。。所有的关系完全平行排列。你有没有注意到你的时间线, 你的整整四十代, 现在完全协调了, 全部一致将目标指向成功, 以及你认为重要的事情了。所以, 现在当你想到成功时, 还有没有阻碍你通向成功的事情了? 你看, 你把他们都清理掉了。

Randy: 就像一个轨道。我再看看。

Tad: (停顿)是那个, 那是什么?

Randy: (大笑)我笑是因为我知道你在对我做些什么了?(大笑)

Tad: 做这些事总是很有趣的, 当你做的时候。。你知道, 我请别人给我做过一次时间线, 我从来没有做过感觉好极了, 他们说: 回到5分钟之前去, 接着它就消失了。所有我坚持的东西看就消失了, 在同一时刻, 你知道我什么意思, 是不是?(大笑)所以, 当你想起来, 现在, 当你看到你未来的时候, 我想让你注意一下那些事, 那些你想要的事, 你知道, 在你未来的时间线上(停顿)那些几分钟前你还费力争取的事情, 现在, 他们就在你的时间线上, 因为你一直都渴望他们, 现在他们就实现了, 是不是? 好



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

的。现在，如果还有一件事，如果还有件事你需要清理的以便于任职你的领导角色，早晚你都会去担任的，现在（停顿）如果还有一件你要清理的，只有一件事了，那是件什么事？》

Randy: 担心有人开枪打我

Tad: 在你的过去，如果。。。

Randy: 我说我担心有人开枪打我。

Tad: 我知道。如果过去某一时刻，你有过这样的事，如果曾经发生过这样的事，是在你出生之前，之中，还是之后？

Randy: （口哨）不是今生。

Tad: 是在你的前世曾遭到枪击吗？

Randy: 是的。

Tad: 如果你知道的话，它是在。。。

Randy: 我们一共有多少时间？

Tad: 我们需要多长时间？要多久都行。

Randy: 比较严重的。三四呆代前世以前。

Tad: 那，我想请你回到那个时候。请出你的时间线，请你高高漂浮于时间线之上，在脚上系一个绳子，固定在时间线上。在时间线的这头插上颜色鲜亮的旗子，用你喜欢的颜色。我要你高高的漂浮在时间线之上，你可以看到其他时间线了，我要你回到三四代前生之前，或者回到你被遭到枪击的那个时候，我想让你回到产生问题根源的那段时间去。找到了吗？

（停顿）如果你知道什么时候，那是多少多少代前世？是。。。？

Randy: 根本原因是，我没有被枪杀，我被刺伤了。

Tad: 那是第多少代前世？

Randy: 我正在算。（停顿）第十八代。

Tad: 当时你是男是女？

Randy: 男的。

Tad: 在这一生中你已经清楚的学会了一些东西，而且你数代生命以来已经会了更多的东西，我要你把学到的东西保存起来。你已经学到了非常非常有价值的经验了，是不是？

Randy: （哭）是的。

Tad: 还有一件你需要学会的是，让你的感官足够敏锐，因为我们谈过这件事了。所以，我想请你和你的内心达成一个协议让你的感官永远处于高度警觉的状态以给你提供适当的保护，现在，我想请问你的内心愿不愿意它自动发挥作用轻松实现目标，而我们继续改进你的过去，以便于实现你未来的目标。现在，它愿意吗？

Randy: 是的。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

Tad: 很好。现在我要你回到 18 代前世, 到达你遇刺受伤的那个时刻, (停顿) 并且我要你找到遇刺的原因, 好吗? 现在, 我要你往回看到现在, 穿过。。。 (笑) 十八代前世, 并注意到。。。

Randy: 该死。有你在身边, 什么都留不住。 (笑) (讨要一张纸巾)

Tad: 改变还真 TMD 不容易, 是吧?

Randy: (笑) 这句话听起来贴心多了。

Tad: 是啊, 不是吗? (大笑) 这件事很重要, 是不是?

Randy: 是的。

Tad: 现在, 做一件有趣的事, 我要你沿着十八代前世连续的时间线看一下, 注意你已经清除了记忆, (大笑) 好了吗? (大笑) 很好。你很擅长。(大笑) 非常好, 你做的很好。我们来看看我们的位置。恩, 现在, 请你回到未来去, 到达 5 年以后的位置上, 我要你回头看到现在, 你注意到现在你的你已经变了, 你时间线上未来 5 年的前后两个方向的事情都变了。你的未来已经唾手可得了, 我很犹豫使用‘无限’这个词, 可是你很愿意用。因为你比我更神秘兮兮的 (大笑) 我只不过学用 NLP。(停顿) 注意已经发生了改变, 不仅使你更容易成功, 我有个感觉有件事你无法避免, 就是很快会有个东西打中你的脸。(大笑) 非常好。

现在我要你再看一次, 我知道你的内心会在今天创造很多新的适宜的行为, 并且你的全部内心都和谐了, 将会共同支持我们创造的新行为。而且如果内心中有部分有疑虑, 或者有些部分有些小小的困惑的话, 我要做的就是 (大笑)

Randy: 我很高兴今天能被记录下来。

Tad: 那么我想确认一下所有的内心都达成一致, 他们知道了他们的目标, 他们的最终的目标是与这些变化一致, 因为他们知道这样可以更轻松的实现他们的目标, 现在, 因为你的内心已经和谐一致了 (大笑)。所以我要分配任务了, 给你的。。。

Randy: 给我的脑袋 (笑)

Tad: 没错, 应该有任务, 不是吗? 以便于他们走上正轨, 直到。。。

Randy: 直到。

Tad: 知道你完成所有的改变, 因为这些事情常常在内心创造经验。这没什么问题, 主要能保证你成功, 让他们继续吧。现在, 你知道没有问题了, 是不是? (大笑) 好的。那么内心全部都统一了, 是不是?

Randy: 习惯上, 我会说嗯~! 有部分则说是的。

Tad: (对大家) 他现在真的没问题了。(对 Randy) 我想对不太合作的那部



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

分讲一下，现在要明白，这是他的义务不仅仅是职责，但是他的遗物就是继续不配合，以便于能完全的支持你成功和满足，他们会为你做出贡献，因为不合作的部分如你所知非常重要，他使我们与众不同，我知道你内心负责这部分。我想请他如果他愿意的话，他可以不可以继续以同一目的保证你成功路上一路无阻。（停顿）很好。现在再一次看看你的未来。。。（停顿）

Randy:（点头，是的）

Tad: 非常好，非常非常好。现在，接下来的一天，我们做了很多改变，你的内心可

能需要做些调整。让他们自动去调整，让你的潜意识去（加快语速）整理这个程序，这些事情都需要整理以便于继续改变，并允许你完全的彻底全面的成功。当你睡觉的时候调整自动进行，你可能会做些，会做很多奇怪的梦，很多事情跑到你的脑子里，这很正常。注意观察这些过程今晚就会全部完成了。你将会（放慢语速）彻底的完全的成功，现在，好吗？

Randy: 谢谢你

Tad: 你也做的不错。（掌声）

第十章 用时间线规划你的未来

数年来，当我看到那些做过时间管理和目标管理的人，我发现有些人取得了称成就，而有些人并未获益。我开始注意到取得成就与否的关键所在。那些取得成就的人们保持目标的方式与存储其他记忆不同，与其他人方式不同。

于是，当我在全国的 NLP 课程上教授时间线的时候，我渐渐发现我所教的技术可以极大的影响到人们取得未来愿望的能力。在生活中，去年洛杉矶高级执行师的课程上，50%的与会者收入倍增。还有一位收入增加了三倍。我当时问他怎么做到的。他告诉我他用了课上讲的规划未来的技术。有趣的是，他自己已经忘记了，直到我在后来的课程上问他规划未来的效果如何时才想起了，而事实正如他之前规划的一样。我们现在要学习的正是如何规划你的未来，以便于你实现你的愿望，让你梦想成真，让头脑不再质疑你的梦想。

规划未来的第一步，请先确定你梦想，确定那确实是你真正想要的。边想先思考并问自己这个问题：你现在想要的东西，你在未来也想要吗？你现



在是什么感觉？你有没有花时间去思考你这些愿望？你有没有花时间去写下这些愿望？你是写下了了还是已经做出了详尽的计划？

你的愿望越清晰，越详细，越容易实现。事实上，详细的目标和能否实现有直接的关系。一旦你有了明确详细完善的目标（顺便讲一下，NLP的明确目标的技巧十分有帮助），让你的目标不要与心态感觉（state 这里的state是讲一种情绪状态，如自信或骄傲）联系在一起。不让目标与心态感觉联系的原因是把取得成功的感觉设定一个时间只会延迟实现它。我们学习NLP知道心态，如自信或其他的状态是我们现在拥有的东西，比如使用心锚或咻模式。所以在描述的你目标时，不要和心态发生联系，目标是与时间相互关联的。

下面一些问题可以帮助你澄清你的目标。

实现目标的关键

1. 正面积极的表达——我最想要的时什么？
2. 目前的状态——我现在的状态？（对于这个问题，你内心的画面必须是融入的）
3. 你的目标结果——我会看到，听到，感觉到什么。。当我实现目标时？（意思是现在就感觉到好像已经实现了。使它特别诱人。然后导入未来。一定要以抽离状态导入进未来。）
4. 证明方法——我如何知道我已经实现了？
5. 和谐一致的愿望 Is it Congruently Desirable——这个结果能给我带来什么或者会使我拥有什么？
6. 目标是自发启动并且进行吗？——是不是只为了我？ Is it Self-Initiated and Maintained? - "Is this only for me?"
7. 实现时背景如何？我想在哪里，什么时候，如何，以及和谁一起实现？
8. 资源——我有哪些资源，我还需要哪些资源？
 - 1) 我以前是否拥有过？
 - 2) 我认识的人是否拥有过？
 - 3) 假设我现在已经拥有了。
9. 系统平衡——我的目的是什么？实现目标时我得到和失去什么？
 - 1) 我实现目标时会发生什么？
 - 2) 我实现目标时不会发生什么？
 - 3) 我实现不了目标时会发生什么？
 - 4) 我实现补了目标时不会发生什么？



通过这些问题问答，你可能就会有非常明确的答案了。我假定你们已经非常清晰细致的描绘出目标的了。

把你们的目标景象，暂时放一边，浮现出你的时间线。如果你没有做过的话，回到前面的章节从头开始做完练习，再回到这里来。浮现时间线，进入到未来实现目标最适当的时刻。到达结果呈现的那一颗。当你找到最适当实现目标的时刻，定位在那里。

现在，把你目标实现时的图像拿出来。融入图像中去，进入你的身体，感觉到你想要的那种感觉。一边注意你的感觉，一边把图像调整到足够的亮度，不要太亮。注意你的感觉，上下调整亮度直到感觉最强烈时。接下来，调整远近距离，拉近些，直到感觉最强烈时，但不要太近。调整色彩，让它鲜艳起来，非常的鲜艳，但不要过分。你知道的，非常好。注意焦距，清晰的焦距，足够的清晰，不要太清晰。做好了这些调整工作后，你需要让你的图像更加真实诱人。完成后，走出你的图像，你看到自己在图像当中，看着自己。

现在，继续停在未来，把你的图像放入时间线中，转身看着现在的方向。注意一下未来和现在之间所有事情正在发生改变，正在自动重组，他们正在为了实现你的目标全力支持你。你可以看得到，是不是？

回到现在来，再看看你的未来，注意现在就是你实现愿望的开始。注意现在你做的事情为你的未来成就指明了一个方向，它会继续深入影响到你所能预知最远的未来时间。注意你拥有你想要的东西时的美妙感觉。

前面，我们问了你几个关于你目标的问题，你可能已经注意到为了实现目标你需要一些资源。（我们假设你发现你所学的资源是学习某样东西）

那么，我请你回到过去某个时间去，某个快乐的时间，那个能让你学习起来轻松优雅的时间里。并不需要回到在学校学习的时候，只是一段你学习很轻松的时间，轻松的让你感到惊讶的时间。你那时可能会说：喔~，我以前怎么不知道这些我都懂呢~！或者其他什么类似的话。任何时候当你发现你可以轻松回忆起来那些知识时，你也会为此吃惊。或许你正在和一位朋友聊天，或许是几位朋友，你非常惊喜的发现你居然对那个话题知道那么多。



（如果你想不起拿样一段时间，那么想象如果你有那样的经历会是什么样子、或许你在一部电影中见过，又或许你的朋友有这样的经验。想象如果是你，那是什么样子，或者你可以假装你就是这样一个人）

非常好。现在，进入你的身体，感觉一下作为这样一个超级优秀的学习者的感觉。现在，让这种感觉把你包围起来。让这种美妙的感觉渗透到你身体里。感觉到你自己就是一个超级优秀的学习者。现在说明一下，在你拥有优秀学习者的感觉之前，你的潜意识已经开启一个程序吸收、重组你所需要的知识，建立一个新程序以便于你的意识可以轻松运用。不管你是否知道，你的潜意识正在把那些知识重新组织安排让你方便取用。所以，尽管你可能不能清楚觉察，但是当你从时间线中抽离出来的时候，使用开启这个程序吧。

好，现在回到时间线的上方，飞向现在，在接近现在和过了现在的时间线上，找到适当的地方，把要实现你的愿望所需要的知识放在上面。带着刚才的感觉，把他们放进，在未来，最适当的地方。你一边做，我请你一边注意到那时与现在之间的事件，因为你做了一名卓越的学习者而发生的改变与影响，而且在未来时，你可以随时提取作为卓越学习者的经验出来。任何时候当你需要这种能力，任何时候当你想要这些学习资源的时候，他们都可以随时提供给你。所以，未来任何时候当你需要学习什么时候，或者你需要使用存放在潜意识的知识的时候，它都会自动提供给你。

好，现在，转过身看着现在的方向，注意一下刚才的程序已经安装完毕，它一路影响到现在，甚至深入到了过去。即便你没有看到，也没问题，因为现在程序早已经安装完毕，已经深入你的未来，甚至远过你未来的目标，一直影响到你目所能及的未来的地方。你已经具备这种能力，你现在可以按需取用了。

如果你全部完成了，转过身，回到现在，回到现在这个时刻，睁开眼睛。

这就是如何规划你的未来。

融入 (associated) VS. 抽离 (disassociated)

当你把未来的记忆放回未来的时候，你应该从中抽离出来。当你完成了例如使事情更吸引人更有趣的工作后，也要从中抽离出来。（融入的记忆是你



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

的目标。抽离的记忆是方向。)抽离的图像记忆比融入的图像记忆在未来更容易产生泛化影响——这是我的经验。

在实现目标上的一个问题是任务完成了。你已经实现了，然后怎么办？有时候如果未来的记忆是融入式的，你就有一种已经实现的感觉。事情本身没有那么大的吸引力了，如果是融入的话。从中抽离的记忆更具吸引力，因为你没有已经实现的感觉。如果你感觉你已经拥有你想到的东西了，那么你还处在融入状态。抽离可以让事情更诱人，给你一种方向感。

我们来研究一下方向的问题。一个目标就是当你实现后，感到完成的东西。那之后呢？你有没有你真正想要的目标完成过呢？你实现目标了，然后说：哎呀，我现在该做什么呢？首先你有一个目标，心中就有了动力。当你实现了目标时，所有的东西都变了，推动你实现目标的东西就消失了。那样的话，你获得你想要的结果，但是在那个结果之后你却失去了方向。如果你的目标是抽离的，它就能产生一个方向，以便于你实现目标后继续向同一个方向前进。

对于嘛模式也是同样的道理嘛模式-现在状态-融入，未来状态-抽离。现在的就融入，未来的就抽离。

第十一章 时间线疗法大纲

时间线的效能

时间线有几种不同的功效。每一种都能对个人性格产生重大影响。

1. 记忆移除：将记忆从时间线中取出，让它在太阳里爆炸消失，代替以我们希望的记忆。
2. 改变事件：你可以回到那个事件并且改变它：现在播放你的电影，透过你自己的眼睛去观察，以你喜欢的方式去演绎，带上所有你需要的新资源。这是改变一个人过去的标准模式。然后你还可以改变格式塔：。现在你注意到改变了这件事，也改变了时间线上这件事之前之后的所有相关事情。他们会接受引导，做出这些改变。
3. 删除负面情绪：你可以删除诸如负罪感，羞愧，焦虑和担心之类的负面情绪。程序是：浮现出时间线，请他们处于事情对立面 15 分钟，然后请他们看着现在的方向，问：现在，情绪在哪里？情绪就会消失。还有一个选择就是把情绪从画面的右下角（如果惯用手是左手，就从左下角）摘下来（隐喻）。然后让他们从画面中走出来，走出来，以便



于他们能在画面中看到自己。这也是让他们和感觉分离开。

4. 恐惧模型：怎么做恐惧模型来着？恐惧模型，如果你做过次数够多，会摧毁这段记忆。在这个模型中，高速，抽离，播放黑白画面的记忆，直到情绪最高点，或者到末尾，然后定住画面，调整亮度使全黑，或全白。然后调回亮度（降低亮度一边能看到画面），融入并以彩色画面倒放回去。这就是恐惧模型，如果你做的够好，就会摧毁你这段记忆。你也可以加入一些适当的暗示。

我最多一次做恐惧模型是用了 15 次。那个恐惧十分强烈。当我们做完 15 次后，那段记忆消失了。恐惧模型开始的三-四次图像是清晰但混杂的。这样可以人们对这段记忆感觉不那么强烈。三-四次后，他们还会有这段记忆，但是记忆会变得十分模糊或不那么清晰了。

5. 改变未来：时间线疗法中有很多方法可以改变未来，让它更具吸引力。我不知道希望使未来更具吸引力的原因是什么。你可以改变未来的事情，使他们更有趣。（见用时间线规划你的未来）
6. 改变时间线方向：最后，你可以改变人们组织时间线的方式，通过把内线型改为外线型，或者反之亦然。请他们浮现出时间线，引导：现在，当你回到现在时，请你把时间线旋转 90 度，以便于：1) 它在你的面前从左到右伸展开来。2) 把你的过去都方在身后。

这就会把一个内线型改变为外线型，或者反之。

时间线疗法简要大纲——格式塔

时间线疗法时一个非常快速有效的产生改变的方法，通过改变记忆（过去和未来），包括改变一个人的过去，而且尤其可以快速有效的改变使人产生一系列无益行为或内心状态的相关事件链。

1. 判断是内线型还是外线型
2. 请他们浮现时间线
3. 注意次模型 (Submodalities)，确人客户的记忆过去现在未来的次模型是相同的。如果不同调整亮度，使颜色趋同，或者未来比过去稍亮。
4. 回到过去找到他们所能找到相关不愉快经历的最早一次。（如果使用 visual squash 的话，例如罗伯特蒂尔茨的同化模型，找件新发生的事情）
5. 请他们保存学到的知识：在我们改变这些记忆之前，我要你们把从中学到的知识保存在一个特定的地方，一个用来保存相关知识的地方。



6. 使用愧疚/焦虑模式改变过去记忆，或者用恐惧模型，或者直接删除。如果你用恐惧模型，请他们运行那个模型，知道记忆消失：我要你重复做，知道想不起来为止。
7. 如果你删除了记忆，要补充新的记忆，使用咻模式或电影模式把喜欢的记忆放进去。
8. 重复第四——第六步。使用最早的能回忆起来的记忆，直到不愉快的记忆，状态或行为消失。
9. 退出图像，回到时间线，返回到现在。
10. 未来测试。。（让他们进入到未来，看到现在的方向。测试整体平衡）

第三部分 超级程式（又译为：后设程式）

第十二章 超级程式简介

超级程式是我们感知系统中最不为人所知的一道过滤器。不像记忆，既存在于可触及的意识层面，也深藏在潜意识中，超级程式完全存在于潜意识中。既便于此，他们的超强决断性决定了一个人的性格。卡尔-荣格认为他可以通过了解四种基本超级程式预测出 16 类型人们的行为。

概述

我们在商务领域应用超级程式测试和预测人们的行为多年了。在这期间，我们开发出了一个完整的评估系统，遍及全美的商务咨询所都在使用我们的系统。超级程式和价值评估系统（The Meta Programs and Values Inventory™, MPVI™）可以让你迅速的判断你的客户和同事的思想过程继而预测他们的行为。超级程式和价值评估系统可被应用在面试过程中，使面试过程不超过半小时。（评估表格可写信至书封页上的地址向作者免费索取）使用超级程式和价值评估系统，你可以可靠的对人们的行为做出评估和预测。超级程式和价值评估系统将在本章做详细的讲解，接下来的两种讲对系统的条目做进一步的解释。

超级程式和价值评估系统、

你还记得我们是通过五个感官过滤外部信息之后在内表象系统事件的。这个过滤过程是扭曲，删除和归纳。而同一时间我们的意识只能够处理 7 ± 2 个的信息。我们的过滤器就是超级程式，价值观，信念，判断和记忆。

沟通模型

超级程式和价值观评估系统是沟通模型的一部分，既包括内部沟通（自我



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

沟通/自言自语)还包括外部沟通。我们之所以对外来的信息进行扭曲,删减和归纳是因为我们在同一时间只能处理那么多的信息。超级程式和价值观决定了我们如何看待这个世界,也决定了我们如何去扭曲,删减和归纳,还决定了我们如何抵达我们的记忆管理系统以及我们的关注点是什么。这就是我们的过滤系统中的一个。

过滤器

超级程式是我们内部程序或者称为过滤器,完全不由我们意识到,而掌管着我们的注意力。(有时候超级程式又被称为分拣器。分拣是计算机术语,指计算机如何管理信息。)他们管理着我们如何简化归纳,保存归纳的概念以及如何打破所持的信念,也负责我们如何概括归纳,创建整体的和谐感,并保持下去。超级程式是我们生活的质检员,他们决定了我们的兴趣和关注点。他们让我们的生活有了连续性,也是我们性格基础建筑之一。超级程式是我们内部模型的一部分,就像所有的NLP模型,他们因场景的变化而不断改变。我们的情绪状态便是因超级程式的作用。也就是说,他们的作用是依据一个人不同的状态或者情景如积极活跃的状态,也根据一个人所经历的压力不同,而表现不一。人们在状态良好性和比较差的情况下超级程式运行方式不同。超级程式也与文化有关,尽管有相当百分比的人应用同一模式(如人际关系的过滤器)也因文化背景不同而不同。

预测和警告

了解了一个人的超级程式可以帮你高度准确的预测他的行为,我们事先警告没有所谓正确的信息或信息的过滤方式。使用这个模式也没有正确与错误的分别。有些模式只是在某种情景下更有效。因此它更有用处。我们讲解超级程式不是为了让你们、读者们可以因此局限了人们。我们坚决抵制这种情况发生。使用超级程式是为了人们,也包括你们生活的更加美好。

还有一点关于行为需要做严格的说明:人们不属于他的行为。人们做出一些行为,并且我们相信人们总是以他们所有的资源做出最好的行为。人们已经拥有他们希望改变而所需的所有资源。他们只需要新的知识,或这新的心略(strategies)以协助他们改变。生活很糟糕并不意味着你很糟糕。我们可以改变。使用这个模式,我们可以协助一个人改进和改善他的超级程式。

记住高质量的信息是来自行为。这就意味着当你问一些问题来判断人们的超级程式时,也要观察他的行为。注意是否行为与语言有矛盾的地方。如



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

果有矛盾，我们则依据非语言的行为。如果你对一个人有了先入为主的想法，那就需要你重新评估他。即便是你已经了解一个人的超级程式了，你仍然要继续观察。

复杂超级程式由理查德-班德勒首先发展出来，后由罗杰-贝里扩展。

第十三章 简单超级程式

四个基本超级程式

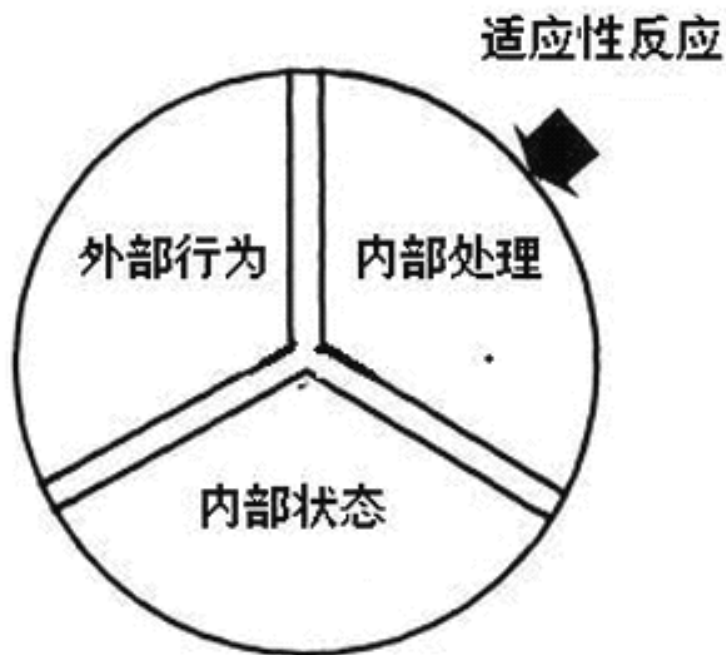
西格蒙德-弗洛伊德是心理学历史上研究构成人类基础性格的要素的心理学家之一。弗洛伊德有两位重要的学生荣格和阿德勒。超级程式的基础大部分建立在卡尔荣格的研究，在他的《心理类型》一书中已经有了清晰的轮廓。荣格致力于人格模型的塑造，以便于可以了解一个人的性格，也因此可以预测他的行为。他的工作后来由伊莎贝尔-布里格斯-迈尔斯接替，她创造了迈尔斯-布里格斯性格类型量表，其中的心理评估系统被广泛应用在商务和政府工作中。

每位心理学家，都渴望去揭开构成人们的性格基本要素。有趣的是，荣格和迈尔斯的模型与NLP的模型暗合。事实上，他们的研究似乎完全就是NLP性格模型。

在NLP中，我们研究内在过程 Internal Processes，内在状态 Internal States 和外部行为 External Behavior：内在过程是指我们内在处理心略 internal processing strategies 主要是如何我们如何做我们所做的事，内部状态事我们体验到的情绪状态，是指我们为什么这样做。外部行为也就是我们做了什么，内在过程 internal processes 和内部状态引发的结果。这个模式基本上与开篇的简介相同。是另一种观察的角度。



NLP改变模型



这些是 NLP 主要的研究领域。我们通过改变一个人的生理从而改变一个人的外部行为。我们改变一个人的心略通过改变它的内在过程 internal



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

processes。内部状态则通过改变他的过滤系统和设置心锚得到改善。我们的模型还包含一个独特之处——人们受他们存储的时间影响，反过来也会影响他们是否会轻松适应改变或抗拒改变。我们称之为适应性反应 Adaptive Response, 就是假如呢——假如某事发生会怎样呢？假如不发生呢？

有趣的是，我们前三项基本要素与荣格的研究，内向与外向，感觉和直觉，思考与同情——相应，也出现在伊莎贝尔-布里格斯-迈尔的研究中，判断型和感知型。通过交互作用这4种超级程式组成了16-24中复杂超级程式。尽管这种推断并未被证明，但我们发现一种复杂的超级程式确实由两种或三种或四种简单超级程式组成。了解了简单的超级程式，因此我们就有了改变复杂超级程式的依据。

我们接下来讲的每一种类型（这里的类型是指超级程式中外部行为的内向和外向）的偏好仅仅是一种偏好。我们常常每一天都要全部经历每一种类型。我们也在不同的环境下使用不同的这些过滤器。我们不能像大多数人，用一两句问题就得出的超级程式类型从而判断一个人的偏好，这是不准确的。迈尔斯-布里格斯则用大约25个问题判断四型的每一种，显然准确多了。

1. 外部行为：内向和外向

通过一个基本问题内向或外向我们可以判断外部行为。荣格形容为一种态度的偏好。这个问题的描述如下：你的行为表明你对外部世界是怎么的一个态度的？在迈尔斯-布里格斯的性格类型量表中，我们判断一个人是内向还是外向有大约25个问题。当然，问25个问题比只问一个要准确的多，所以当你已经心中有了事先的判断之后，你还会继续观察它的行为。

问题：

当你给汽车电池充电的时候，你愿意自己一个还是和别人在一起？

A) 内向型

内向的人会喜欢一个人。他倾向于内心的思想世界而不是外面的人或事。通过上面的问题通常会区分开内向和外向。尽管有些内向可能学会了从自己的世界中走出来，和别人打交道，但是当问道给电池充电的时候，他们更喜欢一个人做。



内向的人占人口的 25%。作为一个内向的人，他们更对内心的概念思想感兴趣，而不是外面世界的行为，人和物。他们喜欢了解思想，人或事情时如何影响他们自己的信念的。他们的专注程度更深（与广泛的兴趣相对）。内向人看待外向人肤浅，不真实，做作。内向人有一个特定的空间或领域，他们称之为自己的王国。内向人在人群中会显得孤独。即使在聚会上，内向人也可能一个人。（而外向人说：看，有这么多人。你怎么会觉得孤独呢？）

内向型倾向于：

只有很少几位朋友，并且与之发展出深厚的有一。

在自身寻找原因	三思而行
喜欢一个人做事	自我满足
喜欢单独生活	追求美感
智能测试中得高分	喜欢概念和思想性的东西

内向型喜欢的工作如：

数学家	工程师
牙医	艺术家
作家	印刷/排版工人
农场主	木工
技术工作	建筑师
科学工作	研究性工作

B) 外向型

外向的人喜欢外面世界的人或事，不喜欢内心世界的思想和概念。当他们给电池充电时，他们会愿意和人们在一起。

在美国外向型人数最多，占到 75%的人口。外向型人喜欢外面的活动，人或物。他们更感兴趣思想，人或事情如何影响别人。外向型兴趣广泛（与专注力深相对）他们喜欢和比人交流，并有广泛的交际圈。外向型倾向于交流，而内向型喜欢专一。

外向型倾向于：

交很多朋友，而关系不深	
喜欢社交性群体生活	
从环境找原因	意志坚定



好和好散	喜欢冒险
喜欢活动	爱讲话
融入新的环境	慷慨
易冲动	喜欢外出
很好的社交适应能力	自我意识强
喜欢交流	

外向型喜欢的工作:

销售类	职业指导
社会工作者	公共事业
体育指导	行政管理

有些复杂超级程式与外部行为的内向/外向类型直接相关,也正是其注意力的方向和偏好结构(Attention Direction and Frame of Reference.)。较次要的是行动层次,工作类型和主要过滤器也与这个基本过滤器有关。

2. 内在过程 internal processes: 直觉型和感知型

内在过程或者心略与我们的注意力程度和关注点又直接的关系。正如在 NLP 第一卷中所述,所有这 **四个逻辑元组 Tuple(这是何意呢?)**

<V, A, K, O, G>(视觉,听觉,感觉,嗅觉,味觉)都在接收信息,即便是一个人当时只意识到其中之一。因此(并且我们承认他可能是其中一段)注意力的程度取决于一个人如何从抽象到具体这个范围内分拣信息的。(见思想的等级)它的工作情形类似这样:在一个特定的处理过程中,被喜爱的占主导地位的模型取决于你的注意力焦点。因为每个模型(视觉,听觉,感觉,等等)接收到大量信息,我们的内在处理过程就由分拣程度决定了。当迈尔斯-布里格斯量表测试感觉型/直觉型时,他们测试的就是分拣信息量的大小。

因此我们关注这个问题:

当你学习一门课程的时候,你仅仅是对这些知识以及这些知识现在的应用感兴趣,还是你会更关心这些知识和他们在未来的应用的理念和关系呢?

A) 直觉型

一个直觉型的人喜欢更多了解可能性,关系与他们经验的意义。(与直接的



知识和经验本身相对) 直觉型大约占人口的 25%。他们对大型抽象的构图感兴趣, 而不是特别琐碎的细节。直觉型对未来更关心, 更向了解可能性。直觉型对关系极为敏感, 以至于他们可能会忽略当下的感官数据。他们甚至会注意不到当时正在发生的事。直觉型把自己描述成一个梦想家和创新家, 把感知性描述称为一个保守墨守成规的傻瓜。

直觉型倾向于:

- 对改变抱有积极的态度
- 喜欢新的可能性
- 对复杂事物有很大包容性
- 有美学和理论学倾向
- 喜欢接受开放性的指示
- 重视自我管理
- 在复杂状况下寻找模式
- 喜欢研究象征型和抽象型的事物
- 创造力与他们的直觉力成正比
- 在刻板或公职神职类工作中人员流动大 have higher turnover in mechanical/clerical jobs
- 读书和感知型相比更多是为了乐趣

直觉型可能喜欢的工作有:

- | | |
|---------|------|
| 研究性科学人员 | 建筑师 |
| 作家 | 数学家 |
| 心理学家 | 音乐家 |
| 牧师 | 物理学家 |
| 化学家 | |

关于时间, 直觉型更像一位诗人, 梦想家或者预言家。他们认为世界是他们未来的梦想的样子, 而且他们朝着他们的梦想前进。而且, 他们也不断的努力把今天也变成他们梦想的明天。这种对未来的灵感是感知型所没有的, 感知型的人大多生活在现在。然而, 直觉型没有耐心做些实际的工作来实现梦想, 因为他们生活在遥远的未来, 并且梦想着新的计划。

那么什么是直觉呢? 它是一种能力 1) 高度的抽象思维; 2) 发现思想与非此时 (then) 的关系 3) 可以发现更详细的特征或者做更细致的思考 4) 并之与现状相关联。这是一个过程。当然, 有些直觉是有意义的, 有些则



没有。你可能已经发现有些直觉根本就是在空想，如果不是的话，他们则被深深埋在你的冥思中。

你有没有读过马绍尔-麦克卢汉 (Marshall McLuhan 1911-1980 加拿大通信理论家、教育家，他认为纸版图书最终会退出历史) 的著作？我在六十年代时度过一些。他被认为是世界上最重要的通信理论家，他的格言被广为流传：媒体也是信息。麦克卢汉的书非常深奥。我常常读一句，然后走开思考上一年。他就是一位直觉型。巴克敏斯特-福勒 (Buckminster Fuller 1895-1983 美国建筑学家，工程师，发明家，哲学家，作家，几何学家，绘图家，未来主义者，发明网格式球顶建筑，建筑面积和跨度因此可达无限) 也是直觉型。读过他的著作后，你必须飞到外太空好好想一阵才行。长话短说，他们写作都相当抽象。直觉型和感知型的区别就是谁更具体化细节化，你可以这样问：他们的著作（演讲或思想）是抽象的还是具体的？

B) 感知型

感知型占人口的大多数，占到 75% (和外向型一样)。感知型喜欢从生活和经验中了解直接的，真实的，实际性的知识 (与思想间的关系相对)。他们更喜欢具体的食物，而不是抽象的。感知型依赖于事实，而且更倾向于体验 ‘当下’。事实上他们会因过分倾向于当下的体验而忽略了直觉。感知型认为他们是现实主义者，是脚踏实地的人。他们称直觉型为投机主义，认为直觉型满脑子幻想。(大多数美国生意人都是感知型，而大多数 NLP 执行师都是直觉型。这就说明了 NLP 们和生意人们交流上出现的问题。)

感知型倾向于：

- | | |
|----------------|---------------|
| 从实际出发 | 可靠和现实主义 |
| 学习通过视觉辅助 | 渴望秩序 |
| 对经济感兴趣 | 精明 |
| 重视权威和工作 | 喜欢实践性强的，应用性的 |
| 实用性的眼光 | 刻板性的工作中感知型做的更 |
| 久些 | |
| 喜欢有明确的目标并按步骤完成 | |

感知型可能喜欢的工作

- | | |
|-----|-----|
| 经商 | 管理类 |
| 生产类 | 销售类 |



生物科学类
办公管理
兽医
警察

技术类
银行业
农业

关于时间，感知型生活在现在。他们常常记忆短暂，没有能力看清未来。有些甚至不能做简单的计划。因为他们‘当下’的生活理念，常常只关心此刻的时间。他们可以几块的做出判断，并且能对正在发生的事做出回应。他们精力充沛，积极活跃，感知型喜欢当下刺激的体验。

美国现下应用的智力测验是基于直觉型的测验，因为感知型需要权衡所有答案，而直觉型常常扫视一下，找出正确的答案。所以，在迈尔斯-布里格斯量表中，一个人的直觉型程度和他的智力水平间有直接的相互关系。

很多复杂超级程式与内在过程相关：分拣数量 chunk size，关系 relationship，方向 direction，以及其他。

3 内在状态：思想型（抽离）/感觉型（融入）

进入内在状态的能力取决于一个人是否能够融入或抽离。还记得吗，当你帮助一个人进入某种状态时，他需要融入。而协助一个人进入完全的融入状态，可以通过引导：你可以想起那个时候，当你感到很兴奋（或者其他你想他们进入的状态）？你能回忆器那个特别的时候吗？当你回忆起那个时候，你能不能进入到你的身体，用你的眼睛去看，用你的耳朵听，并且听到你内心的话，感觉到那种兴奋的感觉呢？

这类预言可以让你的可以非常容易的进入某种特定的状态中，因为他开始融入进入了。（如果是一副图像，要他用自己的眼睛看到）所有引导一个人进入某种状态的关键是让他融入。有些人很容易进入状态（他们更喜欢融入）而有些人则困难些（他们喜欢抽离）。内在状态因此是就是一个人是抽离还是融入的能力。这种能力随这环境变化而变化。随着人们的成长，人们会倾向于喜欢融入或者抽离作为他们的首要运行的程序。习惯听觉的人倾向于更抽离，因此被称为思想型。习惯感觉的人倾向于融入因此被称为感觉型。（这种超级程式，与表象系统无关。）

问题：



尽管迈尔斯-布里格斯使用 25 个问题来判断这个过滤器，你可以使用任意三个问题得出大概的类型。1) 你可以回忆起遇到麻烦的工作情景吗（一次性的事件）？2) 你可以回忆起工作当中的一次最愉快的经历吗？你选用 1 或 2 的任意一个问题，注意你的客户进入感觉系统（他们的眼睛 0）的时间表明了思想型（抽离）—感觉型（融入）的感的深度。（如果你已经判断出时思想型或者感觉型，观察客户好的记忆和坏的记忆是融入还是抽离，仍是非常有趣的。）你还可以选择第三个问题：3) 当你做决定的时候，你更依照于非个人的和逻辑因素，还是更倾向于个人的价值？

A) 思想型

思想型是抽离型的，占到人口的 50%。（45%的女性和 55%的男性是思想型）思想型以客观和非个人因素做出判断和决定，会考虑到事情的起因以及决定的结果。他们根据一些标准做判断，而非个人因素。他们信仰几率，政策和法律。思想型，是理性的一群人，不会考虑决定是否影响到他人。思想型不受时间影响，这意味着时间不会影响到思想型。理性思考的人是西方科学家们的重要成员。这是施乐销售培训系统 Xerox Sales Training system 的基础，它认为人类是理性的动物。施乐认为所有的决定都是理性的和逻辑的。

思想型倾向于：

对宗教权威持怀疑态度
理论导向
在刻板工作中表现优异
具求证性
从课堂学习
擅长考试
需要秩序，自治，控制，成就，耐心

思想型可能喜欢的工作

法律	政治
物理和生物科学	机械类工作
医药	牙医
商业	与技术相关类

至于时间，思想型认为时间是客观事实，与个人无关。思想型因此认为时



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

间是抽象的东西。然而他们尊重时间。当他们观察过去，现在未来整个时间线时，他们处于抽离状态，并且视那些事件不关己的，历史性的时间。对于思想型来说，什么事情什么时候发生的比为什么发生更重要。他们面对事实性的东西会感觉舒适，而要他们猜测他们会很不自在。

B) 感觉型

感觉型占人口的 50%。(45%的男性和 55%的女性是感觉型)感觉型依据主观和个人做判断和决定，他们根据他们的过去评估选择的价值，也关心这些价值对其他人的影响。作为非理性的感觉型可能不会关心什么逻辑。威尔逊学习系统(销售培训)The Wilson Learning System (sales training) 认为所有的决定都是根据感性和非逻辑判断做出的。

感觉型倾向于:

善于社交

倾向于宗教

喜欢教育, 接纳 be into nurturing, affiliating

有不确定的焦虑

思想不稳定

感觉型可能喜欢的工作:

社会工作者

护理

客户关系

政府工作

教育

咨询服务

感觉型融入在过去，他们把时间当作是个人的东西。他们对过去事情印象深刻，可能会认为过去比现在或未来更加真实。他们可能会希望就生活在过去。未来对他们来说是不真实的，因为他们或者任何人都没去过未来。过去和现在才是事实。感觉型告诉你：你提醒了我，曾经有一次。。。他们把过去与现在联系在一起。隐喻故事常常对感觉型非常有效（尤其是当与过去相关的时候。）

把一个感觉型改变为思想型，只需要把他们从环境或状态中抽离。把一个思想型改变为感觉型只要让他们融入到环境或状态中。心锚和咻模式 swish patterns 是做这些改变最有效的方法。



4. 适应性反应：判断型和觉知型

适应性反应决定了人们如何调整自己以适应环境。一个人在生活中目的是理解生活以适应它，还是以判断性的，计划性的，秩序的方式去规划并掌控生活？迈尔斯-布里格斯讲这种过滤器是以人们是以体验生活并做出调整以适应生活，还是使生活适应他们为基础的。判断型会列出详尽的计划，并预先判断计划的结果。判断型需要高度的闭合性。觉知型倾向于更强的适应性，远离闭合性。（这与 NLP 所教授的选择型和程序型 Options/Procedures 分类相似，然而分类前提不同。）

问题：

内线型与觉知型关系密切，外线型与判断型相互关联。（见时间线）任何帮助你判断一个人是内线型还是外线型，也可以帮助你判断是否是判断型和觉知型。使用诱导时间线的技巧判断这两种类型非常准确。然而，还有一些问题可以协助你判断：1) 如果我们一起做计划，你是希望有详尽的大纲，明确的计划，周密的步骤，还是你希望更有弹性？2) 你有没有用过用于日程安排的日历？你经常用吗？你喜欢用吗？3) 你为什么（不是怎么）买的上一辆汽车？（判断型会给你一系列的历史时间导致购买新车，而觉知型会给你以系列的标准或价值）

A) 判断型

判断型占人口的 50%。判断型希望掌控自己的生活，喜欢生活以判断性的，计划性的，有秩序的方式进行。他们以规划和掌控为目的。判断型希望了解从周三开始所有将会发生的事情。他们喜欢问题被‘搞定’。（对判断型来说，搞定，是个好词。）他们确实会事先计划一个越每一分钟的活动，甚至一年。他们因此会在他们计划之外的情形下反应+很糟糕。因为他们需要闭合性，他们在没有决定的情况下会焦虑不安。如果你告诉一个判断型：我想告诉你四件事，1，2，3。。而不说第四件，他们会因为不知道第四件而焦虑痛苦。判断型也喜欢列出各式各样的单子，喜欢组织性强。他们是那一群会随身带着的时间管理手册的人，并且非常喜欢它。

判断型倾向于：

判断性

职业倾向强

快速做决定



喜欢使用管理技巧

使用左脑

判断型可能喜欢的工作是:

商业定位的职业

执行经理

学校校长

警官

B) 觉知型

一半人都是觉知型。觉知型喜欢放任生活自然而然的发生，喜欢有弹性。他们以理解生活并适应生活为目标。觉知型常讲：欢喜接纳 Take it as it comes.。他们喜欢开放性的，未决定的状态。他们不喜欢列单子。他们不喜欢日程表，或最后期限，因为他们高度需要开放性可选择性。需要做出决定时，他们会焦虑痛苦，因为决定会减少他们的选择。在学习一门课程时，他们会只看一本书，并只记住最后一条知识。觉知型也会同时看三四本书，但是一本也不会看完。

我在 Honolulu 有一位朋友，在迈尔斯-布里格斯量表中属于高度判断型，圣诞节时送给它妻子，一个高度觉知型，一本时间管理的书。他妻子把它扔到柜橱里，看也不看一眼。（谁能责怪她呢？觉知型就是这样子。）

觉知型倾向于:

对改变持开放态度

自然而然

有弹性

思想开明

易冲动

需要变化

表现常低于能力

需要自治

和判断型相比不好竞争

高度容纳复杂性

擅长处理抽象推理

使用右脑

觉知型可能喜欢的工作:

作家

艺术家

音乐家

心理学家

建筑师

广告行业

觉知型喜欢用感知或直觉的方式体验外部世界。



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

这些基本超级程式是作为参考。要知道人们每一时间里会经历不同的类型。因此很持续的观察，观察，观察，非常重要。

改变这些类型既有可能，也相对十分容易。见改变超级程式。

第十四章 复杂超级程式

接下来的复杂超级程式与超级程式和价值观 MPVI™ 问卷顺序相同，设计用来在谈话中轻松引导出超级程式类型，而不是以重要程度排序。我们觉得这些包含预测一个人如何行为和反应最重要的复杂过滤器是关系类型 Relationship Sort，方向类型 Direction Sort，注意力方向 Attention Direction，和参考系类型 Frame of Reference Sort。每一种复杂程式各自独立——一个过滤器的答案不会影响另一个。

复杂超级程式是在与客户谈话的过程中通过观察发展出来的。他们不是用过问题诱导，然而，这些偏好的程式在一个小时或更多的谈话后才显现出来。在商业和人事管理评估中，确定一个人的类型花这么长时间有点过多了。我们的愿望是，通过我们对超级程式的研究归纳的贡献，借助于这些引导性的问题发现大约 20 种超级程式类型，可以让一次会见减少到 10 分钟或者更少。我们的经验告诉我们使用这些引导性的问题，可以和超级程式最初的引导同等有效甚至更有效。此外，这些问题大大的减少了发现超级程式的时间。注意，当你问这写问题时，你要寻找到信息是处理过程而不是内容本身。

许多州已经认为使用问卷对员工评估雇佣和安置是非法的。如果这种情况继续的话，那么 MPVI（超级程式和价值观评估系统）就非常适宜且和合法了，因为这只需要简单的面试技巧培训。当你准备引导出一个人的超级程式，要注意的是，用要非批判性的方式，中性的语调和不对答案存有偏见。

整体的一部分

对与大多数部分来说，除非另外注明，每一种超级程式的分类都是整体的一部分，并没有非此即彼的情况。所以，当你引导一个人的超级程式时，你困难会发现一个人并非不是这样而是那样，而是两者都有一点。

超级程式在仿效优秀，雇佣和就业筛选，团队建设的应用中都是十分重要



的。

1. 方向过滤器

每个人不是趋向某个方向就是离开某个方向。方向过滤器与你的价值观有关并且对你十分重要。它可译判断你的性格类型是朝向某个方向还是离开，你是趋近它（吸引，回报）还是避免（排斥，惩罚）。

在诱导这一过滤器时，我们寻找**最显著的方向**，人们在大多数情况下最常态的回应方式。（记住超级程式困难会应状态，情景和压力状态不同而非常不同）此外，有些情况是每个人都会避免的。

当你问一个人他想从生活中得到什么，他会告诉你他想要的，或是不想要的。追求型的人会趋向于他们想要的。逃避型会远离他们不想要的。

问题：（方向过滤器常常根据某一个特定情景下引导）

你想从工作中获得什么？你想在一个关系当中得到什么？你想从那辆车中得到什么？你想怎样的生活呢？你做的事中什么比较重要？

回答这个问题时，你的客户会告诉你他想要的或者他不想要的。追求型会告诉你他的愿望，逃避型会告诉你他不想要的。当你诱导这个超级程式时，你会发现你的客户会使用大量名词化的词汇。（名词化是一个把单词表达为名字的过程。如交流，关系，自由。名词化测试：你能把它放进手推车里吗？如果可以，那么这个单词不是名词化的词）你听到的名词化就是客户的价值观。你听到的不是趋向就是逃避，或者既有趋向性又有逃避性，所以你要进一步询问里面的含义，比如，如果答案是钱，那么你要问：钱更带给你神呢？或者拥有那个东西给你带来什么？

A) 追求型

追求型趋向于他们想要的。逃避型远离他们不想要的。追求型因他们的梦想而兴奋，所以激励他们，给他们目标或回报或者胡萝卜。

激励一个个追求型，要给他们胡萝卜，而不是大棒子。如果你试图用大棒子激励一个追求型的话，你只会激怒他。在销售中，追求型的人更希望了解所能获得的利益和快乐，销售怎样增长，或这个产品能带来多少快乐。在商务上，额外的好处和利益会推动追求型的人，而苛刻的规章制度则不



会有效果。

B) 追求型附带逃避型

带一点逃避型的追求型主要的动力还是他的欲求，但是也会受到逃避负面结果的影响。这种类型有追求梦想的欲望，但是在某种情形下，也会考虑出现问题的负面结果。

C) 追求型和逃避型等存

有些人既有逃避的倾向又有追求的动力，他会努力追求他们的理想，但是也会考虑到不良的后果。

D) 逃避型带一点追求型

这种类型主要以逃避为动力，他们考虑负面的结果，会判断出现什么错误，而同时也有一点理想的追求。

E) 逃避型

逃避型会避免他们不想要的。（追求型追求他们想要的。）他们最大动力就是逃避恐惧。激励这个类型要给予他们极大的恐惧和负面结果，比如说失火。如果你用胡萝卜去激励他们，他们根本不在乎。在销售中，有些人会考虑避免贬值，维修，耗时和避免出故障

其他类型

还有其他一些逃避和追求的类型，值得注意的是反类型——有些人表现为强烈的追求型，而实际上他的逃避型。这种情况下，你会希望引导出产生逃避或追求的原始经历。

在团队建设中更了解每一位成员的类型至关重要，以便于建立良好的激励机制活物质激励手段，同时推动逃避型和追求型。

详细分析

还有一些问题未收录在问卷当中，你可以借由询问更深入了解判断，你肯定会非常想知道这些问题的答案。

目标

逃避型或追求型的根本目标是什么？它是不是基本利益过滤器 Primary Interest Filters 之一（见基本利益过滤器）

强度

还有些次级过滤器可以用来判断逃避型和追求型的强度。强度也被成为



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

动机。这些过滤器在市场营销中非常重要，在这些过滤器中，你会想了解一个人是否：

- A) 满意——他们对他们所处环境心满意足，看不到改变的重要性。
- B) 没有激情——他们没有追求和逃避的激情。
- C) 积极——他们可能对现状不满，对追求和逃避表现积极。他们是积极追求者。
- D) 消极——他们什么也不关心，也什么都不做。

程度

什么是逃避和追求动机的程度呢？下面是一些：

- A) 不会做
- B) 想做
- C) 欲望一致（与自我的概念一致）
- D) 长期目标
- E) 必须做或一定要

瑜伽的目标之一是戒除诱惑和冲动。我们很多人发现很难对诱惑视之不见。我们更多的人发现冲动更难以克制。禅宗则说：舍妄归真。

反类型

在人际关系中其主要作用的方向过滤器还有如下情况：

- A) 追求型：追求型在人际关系中趋向一定的价值或个人。
- B) 逃避型：逃避型在人际关系中逃避一定的价值或个人。
- C) 反类型：有些人在人际关系中追求或逃避

2.



时间线疗法-个性基础 By *Tad James* 译:思想家—张洪彬

隔了很久，再懒得继续了。
就先到这里吧。