

# 「創意控制—找尋內心深處的期待與需求」 研讀心得

國文科 蔡慧美老師

## 書 摘

研讀教師：蔡慧美
書名：「創意控制—找尋內心深處的期待與需求」
作者：安德魯·貝爾
出版社：新苗文化
總頁數：221 頁
出版日期：1997 年 9 月
售價：190 元
內容大意：本書分兩部份，前一部份說明現實生活中問題形成的肇因，與主導「創意控制」的「愛」兩者之間的因果關係。後半部說明「貝爾程序法則」如何找到問題的肇因以及解決問題的方法。強調找出「愛」來改變世界。

愛是萬靈藥。當我們沉浸於愛時，一切錯誤變化於無形，或者轉化成我們渴望做出回應的正確事情。當我們沉浸在愛的世界時，我們願意接受協助，也因此而獲得各種神奇且方便的資源管道；當我們沉浸在愛的世界時，一切的事情可能變得異常複雜必須投注大量的時間、體力，但是這種成功，具創意且清楚的複雜，卻是一種愉快的資源。當我們沉浸在愛的世界時，生活變成一項禮物，我們的心中會充滿感激與幸福；我們知道自己的價值，不會質疑自己抱持的觀點；我們會懂得欣賞自己與他人的特點，我們知道自己是創造者，同時也是被創造的；我們是真正的成人，我們有無上的權力與責任感。我們是肇因，我們處於創意控制中。

當我們成為上述之人時，便無懼我們的世界。我們會盡一切能力回應這個世界；當我們成為上述之人時，這個環繞著我們的世界會隨之改變。改變多少？做了才知道。如果一個心中只有仇恨的人，例如希特勒，都有辦法幾乎毀掉這個世界，那麼當一個人心中充滿愛，而這份愛的強度又是恐懼所無法逼視時，此人又會有何等的成就？那將不僅僅是改變這個世界而已，根本就是在創造新的世界。

以上摘自新苗文化出版的安德魯·貝爾著作「創意控制—找尋內心深處的期待與需求」第二篇「解決之道」第五章「愛」的結論。

「創意控制」一如「生死輪迴」，「死」者，「生」之始；「恨愈深，愛愈深」。「創意控制」是一種逆向思考，也是一體兩面的。「創意控制」源自於「愛」，因為「愛」，我們可以改變自己。當我們改變自己的態度之後，與我們有對應關係的人感受到，我們不再那樣針鋒相對，不再咄咄逼人，感受到他受到尊重時，他也開始反省自己，進而改變他的言行態度。所以，「愛」的力量足以扭轉乾坤改變世界。因為「愛」，我們處於「創意控制」中，我們被創造，也同時創造別人。

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

本書分五篇十八章：

第一篇「問題」：分就「我們的教養」「關係」「塵世之道」「健康或不健康」四章四個面向，剖析人類互動的世界裡，所產生的問題現象與現象背後的真相。

第二篇「解決之道」：分兩章「愛」與「成人期」。分別講述、談論何謂「愛」與「成人」，以及該用什麼態度解決第一章所提到的問題。

第三篇「根本要素」：分成七章。說明與「創意控制」相關的七項根本要素。

「控制」：解說引導了解何謂「創意控制」。

「壓力」：說明「壓力」的形成與如何避免壓力。

「衝擊」：說明「衝擊」就是愛別人與被別人愛的感受，與如何化解愛別人與被別人愛後的困擾。

「吊詭」：當你承受一種你不願接受的情境時，赫然發現那個情境其實是在自己潛意識作祟下，自己造就而成的。想解決問題，解鈴還須繫鈴人，「只有你才能釋放自己，讓自己得到自由」。

「潛意識」：「潛意識」通常是在極年幼時深植在記憶極深層底處的意識，它左右人的行為卻不被知道，以致讓人忽略肇事的源頭是自己。了解「潛意識」後，

你就能了解事情的肇因，並且知道如何因應解決。

「思想與感覺」：說明不要抑制或否認自己消極拙劣的「思想與感覺」，要面對它，讓它盡情呈現後，反而會得到不可思議的正向結果。

「工具與積木」：

現實的積木：信念與態度；思想與感覺；選擇與決定。

創造的工具：欲望，想像力以及期待。

指出在自己「欲望、想像力以及期待」某種結果時（未來），自己的「思想與感覺」經「選擇與決定」後，決定用自己的「信念與態度」積極去追求（現在）。

本篇說明「你的未來創造了你的現在；你的思想與感覺在你的經驗中自我體現，一旦你接受此一觀念，則你的欲望、想像力和期待，都將明顯地變得非常重要。」

「工具與積木」互為表裡互為因果，它們共同營造每個人的現實人生；在現實人生中，這是不能忽視的因素與特質。所以需要充分了解自己的信念與態度、思想與感覺、選擇與決定、欲望、想像力以及期待，才能打造自己的適意人生。

第四篇「態度」：講述「信任」一章。

告訴我們「『信任』可協助我們穿越恐懼、傷害以及憤怒的內心之旅，找到我們的長處、力量及高貴。穿越未知，進入全新。」

一個想法要付諸行動，必須源自自己「信任後進而信仰」的念頭，即「信念」。因此，要實施「創意控制」，必須先找到自己的「信念」，要找到「信念」，就必須先找到「自信」，尋找「自信」的過程須幾經篩檢、印證的淬鍊，不是一蹴可幾。「自信」不是相信自己什麼都做得到，而是相信在自己的盡力而為的努力之下，在自己的能力範疇裡一定可以成功。

第五章「技術方法」：分別談論「貝爾程序法則」、「證明」、「思想、方法與訣竅」、「綜觀」四章。

本篇一言蔽之，就是教你如何「明心見性」，也就是中國「四書」中「大學」所言：明明德。

「明心見性」「明明德」說來簡單，做起來不容易。「心性」「明德」都是自己內心的東西，卻是深藏在意識深層，必須透過科學技術的引導才能顯現。加上人類揚善隱惡的習性，就算顯現也未必被接受承認。所以，要引出「心性」「明德」，第一要自願，第二須有一套縝密的計畫與技巧，「貝爾程序法則」就是一套已見證的成功程序。

作者發明「貝爾程序法則」，利用冥想發問技巧的「協助」，引導當事者完全自主、循序漸進、隨時可以作調整，做內在自我發覺及改變。

作者在書中反覆說明，「潛意識」、「思想與感覺」如何造就一個人的「信念與態度」，在「欲望」「想像力」「期待」的催化下，做了「選擇與決定」，引發一連串問題的發生、變化與結果。強調：以「愛」為出發點，找尋自己內心深處對自己的期待與需求，改變自己而後創造一個新世界。

～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

『大學』開章明義：「大學之道：在明明德，在親民，在止於至善。…古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。自天子以至於庶人，壹是以修身為本。」

意即：大人之學在找出（明）自己本身的「明德」（即「赤子本心」）。進而引導出其他人的「赤子本心」。共同追求至善（愛）的境界。

『大學』篇指出「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」修身、齊家、治國、平天下的順序。

想治平天下人，須先有能力把國家治理好。想把國家治理好，就必須先能把自己的家打理和諧。想把自己的家打理和諧，就須先修養自身的心性。

天下、國、家都是一群或多或少的「人」的組合，而「人」都是受心理左右的。孫中山先生說：「人者，心之器也；國者，人之積也；國事者，一人群之心理現象也。」管理家、國、天下的還是歸結到一個「人」的那顆常受干擾的心，所以齊家、治國、平天下全靠「個人的修身」。什麼是「修身」？「格物、致知、誠意、正心」就是修身，就是「明明德」，也就是本書所謂「找尋內心深處的期待與需求」。

以上『大學』篇所言和本書一樣，都在鼓勵世人發現內在的自我，尋找到孟子所說的「惻隱之心」—「善」與「愛」，作一個「大人」（本書所說的「成人」），再把「愛」擴散，創造世界和諧。

由此可知，「人性」亙古不變，沒有古今中外分別，解決問題的方法也是古今相通——勇敢面對人性。

今日道德淪喪、是非不分、愛恨不明的世界，人對自己的感覺不知不覺，甚至到了置之不理視若無睹的地步。吾人不得不在教學之中，著力引導學生找回他們的「明德」，希望能激起效應，影響相關人等一起追求「愛」與「無爭」的「至善」，則「大同世界」可期。

～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

作者認為：想要脫離痛苦，得到愛和自由，並且創意控制你的人生，就必須具備「成人精神」。想要成為一個「成人」，必須誠實面對自己，並作選擇與決定，再經過時間與努力才能成就。

所謂「成人」，不只是生理的長成，還應該是「心智」的成熟。我們必須學習當一個思想成熟的「成人」。以下是「成人」的特質：

了解自己在自己的人生扮演很重要的角色，自己造就自己人生的過程，也承受其後果；即使在自己或別的人生裡，自己角色份量都不怎麼樣，我們仍然是世界的唯一，對愛我們的人以及我們付出深愛的人，我們都是無可替代的人。因為這樣的信念，我們願意追求權力與能力，承擔起照顧愛我們的人以及我們付出深愛的人這樣的責任，從恐懼到無懼，極盡所能捍衛他們。

能面對自己的「潛意識」才是造成自己生活中問題與壓力的根源，學習控制

這些緊張壓力，調適處理自己生活中心理的分歧與矛盾爭議；勇於接受愛人與被愛的困擾，改變自己自以為「改變別人」是愛他的想法，而後，將發現反而可以不費吹灰之力，讓一切改觀如你所願；心中時常充滿感激與幸福，天天平凡過生活，卻覺得自己是幸福的人；了解「人」的微藐與缺陷，懂得欣賞自己與他人的特點，知道自己的價值，有勇氣面對自己的恐懼，願意接受協助；有一套自己的價值觀，做事秉持「合情合理」的原則，不是別人認為你應該如此做。不存偏頗之心，不存成見，不斷反省；凡事坦蕩，坦然接受他人的質疑，即使可以，也無須為自己的價值觀做任何的辯解。

面對生活中層出不窮的問題，還能繼續熱愛自己的生活嗎？在每天重複平淡的生活中，能體會「平安是福」嗎？能體會整天跟在自己身邊嘮叨關心自己的父母，跟天下所有平凡的父母一樣，是如此偉大而且不平凡嗎？能感受「因為有痛苦，快樂更形可貴」的道理嗎？人生不如意事十之八九，這是老生常談。遇到不如意，意志消沈一蹶不振借酒裝瘋、瘋了、自殺了事，過不了關的大有人在。仍然樂觀以待，不覺得這個世界事事不如你意，不斷給自己打氣，相信「船到橋頭自然直」的人還是佔大多數，這些人都是勇敢偉大的平凡人。你自認具備以上屬於「成人」的特質了嗎？

以下兩段書中引述的故事也許可以幫助你了解：為什麼「愛」能改變、創造世界。

卡林與派翠西亞從未相愛過，他們有…一個…唯一的孩子。七年後，在一次烤肉的野宴中，當派翠西亞注視著火光對面的卡林時，覺得生平第一次對他產生愛意。在那一刻，她看見兩人的夢想、目標以及真正想要過的生活，竟有如此大的差異。透過她那雙充滿愛意的眼睛，她明白分開對他們兩人會更好，於是他們分手了。…愛，讓派翠西亞明白什麼是對什麼是錯，也給了她負責與自制的力量。

有一位女士說：「幾年來我一直試著要改變我的先生，可是都無法奏效。三個月前，我開始改變我自己。當我改變之後，他也跟著改變。」

其實，在生活中，我經常自以為是想改變親人的觀念與行為，以致常常怒目相視爭執不斷。最近稍微修正自己的觀念與作法，平心靜氣讓家人知道我的感受，凡事不強求，家裡的氣氛果真改變不少。

思想決定行為，行為形成習慣，習慣積累成個性，習慣是思想加上時間造成，甚至可能是天性如此。要改變一個人的習慣談何容易。孔子說「仁者樂山」，「山」的無言、博愛、包容如同「真愛」，愛他所有，不是選擇性的。母親愛子女，怕他因言行不當受傷害，就要改變他，反而造成對他的傷害，這應該不是我們要的「愛」的結果。

「愛」，是不是改變他就有效？如果先改變自己「愛」的方式，放棄控制與改

變子女的念頭與行動，效果會不會更彰顯？古時大禹父親鯀用「防堵」方式治黃河之水，勞而無功。大禹改用「疏導」方式治水，反而成功了。或許因勢利導成效更好。

作者說「想要開始、改變和停止事情，單從表面技術是不夠的，你必須從內部開始做起。」所謂「內部」，其實就是了解事情真正的肇因對症下藥，再以「愛」為出發點做出回應。基於真愛，人才有動力願意面對處理過程中的重重困頓，發現問題時也能適時而止，做最好的調整，凡事有彈性，能接受改變。

「愛」的本質是什麼？是讓你愛的人作自己，讓他發自內心感覺幸福快樂，願意真心改變。「愛」應該是「尊重」。

結論：

想要理解或學會「創意控制」，必須透徹了解自己，勇敢面對自己內心深處不為人知的人性面，接受自己只是一個具有人性弱點的人類。

人可以欺騙別人，絕對不要欺騙自己，否則就聆聽不到自己內心真正的聲音。只有站在「人性」的立場，徹底了解自己所思所為，才能以「同理心」進行「創意控制」。

愛是萬靈藥。當我們心中有愛時：

即使面對的事情異常複雜，必須投注大量的時間、體力，我們仍然願意不厭其煩抽絲剝繭、披荊斬棘去處理；面對生活中的一切美好與不如意，時時充滿感激與幸福；凡事不執著，透徹自己的情緒，知道自己只是血肉之軀的人類，我們會恐懼，願意接受協助，讓事情的處理更圓滿；面對是非、得意、挫折、成功、失敗時，心中仍然堅持自信，不得意忘形，不妄自菲薄；我們不作「真正的成人」，努力創造自己生命的價值，有快樂肩負沈重負擔的責任感。即使自己只擁有少少的優點，依然感恩，欣賞自己是世上的唯一，同時尊重他人的特點；知道宇宙萬物是共生的，知道自己才是自己生命的主人，我們有權力為自己生命彩繪，也可以因為別人，在我們的生命加上色彩，我們要學習尊重；當我們了解自己在自己的生命中，是世界的中心時，便無懼我們生命中的波折。我們是世界，是生命的肇因，是無垠沙灘上的一粒沙，少了我們這一粒沙，沙灘不再是沙灘；少了我們這一粒沙，沙灘仍然是沙灘。我們處於創意控制中。