

在边缘处思考 (TAE) 的步骤

步骤 1-5: 从体会中讲述

主要的操作说明

有帮助的细节

步骤 1: 形成一个体会

选择某个你了解、但还无法说得明白、不过又想要说一说的事情。让这种了解呈现为一个体会（一处独特的身体感受式的模糊的边缘），一个你总是可以返回其中的体会。

依照你的体会，非常粗略地写上几段文字。

根据你的体会，用一个短句子的形式（包含着一个关键的字词或短语），写出这个体会的核心所在，即便这个句子并没有真正彻底地说明这个体会。

在句子当中的那个关键字词或短语下面划一条横线。

写下一个实例。

你选择用来探究的事情，必须是一个你了解的、你有个人经验的领域。不要去探究某个疑问，而要探究某个你了解的东西。有那么一些东西，根据多年的经验，你对它们的了解非常深厚，但却不容易说得明白……那或许显得有悖逻辑……微不足道……不合常规……笨重别扭，或者也许只是语言在那儿似乎发挥不了什么作用。如果你不熟悉如何形成一个体会，请参考如下网址 www.focusing.org。

为了找到核心所在，问一问在这个里面你想要表达的是什么？然后，在这个里面，对你来说那个活生生的点是什么？

这个句子只是一个起点。不必对它太多思虑。就眼下而言，这个句子陈述了你正在摸索的东西的核心所在。

为了能够找到那个关键字词，你可以问问自己：假如你有一套完整的理论的话，哪个字词可以传达这个理论所关涉的东西呢？

或许你想先去找到一个具体的例子，然后再写出这个句子。

你需要有一个具体的例子、一个事件或者某个它实际发生了的时刻。

主要的操作说明

有帮助的细节

步骤 2：找到你的体会当中那些逾越逻辑之处

找到那些不合常规逻辑的地方，然后写出一个不合逻辑的句子。

那些看似不合逻辑之处，可能正是最有价值的部分。请确保你没有丢弃它们。

如果你很难写下一个不合逻辑的句子，那么你可以写下一个悖论。

在悖论中，某个东西被说成“既是X，又不是X”。

步骤 3：觉察到你的意思并非这些字词的标准定义

把步骤1当中那个带下划线的字词的通常（字典中的）定义写下来，并且去觉察那并非是你的意思。

你认识到“那不是我的意思”。这个字词传达的是另外一些东西。如果你正在讲述的是某些新的东西，那么就没有哪个字词能够在其通常的公共含义上把这个新的东西确切地讲述出来。

把这个带下划线的字词拿掉：重新写下这个句子，用空槽代替刚才的那个字词。

回到你的体会当中，让一个新的字词浮现出来，用以表达你的意思。

确保那不只是一个同义词，而是一个含义有那么一些不一样的字词。

写下这第二个字词的通常定义。

当你考虑其现有的公共含义时，你发现这第二个字词也不合适。

回到你的体会当中，让第三个字词浮现出来。

写下第三个字词的通常定义。

第三个字词的公共含义也不是你的意思。

接受这样一个现实：没有哪个现成的字词可以用来说明你的那种了解。

没有合适的字词。应该是没有的，如果那了解是新的的话。

主要的操作说明

有帮助的细节

步骤 4：为这三个字词分别写下一句话或者一个新鲜的短语，用以表达你希望它们能够表达的含义

把最开始的第一个字词放回到步骤1的那个句子的空槽当中。

尽管你无法改变公共语言，但是你可以写下一整个新鲜的句子或短语，用来表达你曾希望这个字词表达的意思。写下你希望这个字词表达的意思，写下这个字词从你的体会当中带出来的东西，那是另外两个字词所带不出来的东西。

现在把第二个字词放到空槽当中。写下一个短语或者一句话，用来表达这个字词从你的体会当中带出来的东西。

以同样方式处理第三个字词。

这一次，不要放下你的感受。坚持你的这个句子是出自你的体会。不要让那个字词表达它的通常含义。**等待直到你感觉这个句子是从你的体会当中说出来的**，即便大部分人可能不会像你这样去理解这个句子。

你需要新鲜的短语，用以表达你希望这个字词在你的句子中的意思。不要使用那些大的公共字词，而是让一个新鲜的短语直接从你的体会中生发出来。

步骤 5：通过写出新鲜的、语言上不同寻常的句子，以拓展你想要每个字词表达的意思

使用步骤4中那些主要的字词或短语，写下一两句有些奇怪的话，从而继续拓展你现在所说的每个字词或短语的意思。

在每个新句子中，为那些新的、重要的地方加上下划线。

检查一下在步骤4中你是否使用了大的公共字词。如果有的话，就用新鲜的短语来替代那些字词。让你的体会当中那些新的、特别的东西以新鲜短语的形式表达出来。你的这些句子可能没什么意义，除非是按照你的意思对它们加以理解。下面是几个语言上不同寻常的句子的例子：“对规则的了解是一个容器，从其中新的方法可以打开。”“定义阻止了细胞的生长。”“行为体现了它所拥有的某些东西。”如果你让你的体会直接说话的话，一些语言上不同寻常的东西就会出来。

主要的操作说明

把步骤1你的那个句子当中最初的那三个字词和下划线空槽中出现过的那几个主要的新鲜短语，写成“一串”。在这串字词的末尾加上“……。”现在你对你想要讲的东西有了这么一个细致的阐述。

有帮助的细节

把玩一下这串字词的语法和次序。剔除不必要的字词，直到你有了一句你喜欢的话。

“……”表示你是把那个体会和所有的这些字词带在一起的。

步骤 6-8：从面向中寻找模式（实例）

步骤 6：收集面向

收集面向，即收集任何实际发生过的实例。

选择三个面向，写下它们与你的体会相关的细节。其中或许有一些特别之处带给你某些你想要加以保留的东西，为这些特别之处加上下划线。

再抄写一份你在步骤1当中最初的那个面向。现在你有了四个面向。

不必要求一个面向能够说明你的全部体会。面向可以是和这个体会相关的任何东西，包括它曾出现的那些时刻、某人说过的某些话、你甚至说不明白为何就是感觉与这个体会相关的某些事件。包括一些奇怪的或者私人的事情，比如“那个牙医说……的那个时候”。问问你自己“曾经发生过的哪些事情和它是有关的呢？”

概括的观点和比喻并不是面向。“就像加热那样去激惹某个东西”，像这样的说法并非是一件发生过的实际事件。

任何实例都优于一个高阶的概括，因为前者是有内在的特殊性的。在任何一个真实的生活事件中，你都可以发现一些实际上就在那儿的复杂结构。

主要的操作说明

有帮助的细节

步骤 7: 让面向贡献出细致的结构

在每个面向当中:

觉察到在细节之间是有许多错综复杂的关系的。在与你的体会相关的一些细节之间, 找到某种关系。

将这种关系应用到一个完全不同的情境之中。

然后, 用概括性的说法重新陈述这种关系, 从而使它成为一个可以适合于许多其他情境的模式。

在任何实际的体验中, 细节之间都是有某些关系的, 这些关系可以带给你一种新的阐述。让每个面向都带给你一个你先前不曾有过的独特的模式。

举例: 那位牙医把他的拇指伸在我的嘴里, 还拿着一团棉花, 同时跟我讲着他的政治观点。儿童、雇员和囚犯都是无力去反驳的。这个模式是: 对一个无法反驳的人讲话, 这可能是有侵犯性的。

步骤 8: 将这些面向交叉

你可能会问: “从第二个面向来看, 我可以从第一个面向中看到什么我单从第一个面向所看不到的东西呢?”

写下一句话, 用以捕捉你想要保留的任何新的模式。

或许你已经这么做了。“交叉”的意思是将某个面向的某个点赋予另一个面向。如果你试着说第一个面向具有与第二个面向相同的模式, 那么第一个面向会有哪些新的方面被你看到呢?

将两个事物交叉, 这涉及到把某事物当作另一事物的一个实例来加以看待。而后, 如果你也把后者作为前者的一个实例来加以看待, 那么你就可以得到更多的东西。

如果没有哪个面向包含着那整体的核心所在, 也许将这些面向交叉你就可以找到这个所在。

主要的操作说明

有帮助的细节

步骤 9：自由写作

在此时刻，自由地写出你正在思考的东西。

在这个自由的空间，你可以写一写你是如何走到这一步的、你已经明白了什么、什么让你感到兴奋。

步骤 10-14：建立理论

TAE的目标之一现在已经实现了，即把那种内隐的了解用语言表达出来，使它变得可以进行交流。如果你愿意的话，你可以往下继续，建立一个正式的、逻辑性的理论。

步骤 10：选择一些术语并将它们连接

选择三个字词或者短语作为你临时的主要术语。分别命名为A、B和C。

术语并非句子。例如，“某些从内部移动的东西”，这就是一个术语。一个句子通常至少包含有两个术语，一个主语和一个谓语。

看一看你在先前所有步骤当中获得的字词、短语和模式。为主要术语列出一个潜在的候选列表。选择那些感觉起来最重要的字词、短语或模式。

想象有一个三角形将这三个术语相连。在选择术语的时候，应选择那些使你的（体会的）大部分领域及其核心落在它们所构成的三角形当中的术语。其他重要的想法可以在后面的步骤12中被带进去。

现在，用术语B来定义A，也用术语C来定义A。首先用空式子的形式来写出每个等式：“A = B。”

“A = C。”将“=”替换为“是”。填上A、B和C所代表的字词或短语。现在你有了两个句子，它们或许是成立的，或许是不成立的。

因为这些术语是从同一个体会当中生发出来的，那么就应该存在着一种使这种关系成立的方式。

主要的操作说明

如有必要，可以修改这些句子。保留“是”这个词，它可以撑起这个地方，以便新的模式可以从这个地方浮现。不要用旧的熟悉的关系来填充这些关系等式。确保你一直保持着你的体会的核心所在。

你可以自由把玩多种可能的将这些术语加以关联的句子形式。因为 $A=B$ 并且 $A=C$ ，或许 B 是某种 C ，或者 C 是某种 B ，或者包含着 A 的 B 在某种特殊的方式中即为 C 。你可以把玩这些开放的而非固定的逻辑。

也可以不管逻辑，自由地去造句，在这些句子中你可以切割那些术语、把它们粘合在一起、或者编造一两个新的术语。

有一些术语表达了你的体会的核心所在，而句子中的“是”字又将它们相连，你可以着重琢磨一下这个“是”，可能会有启发。

当你的体会的核心已经集中被两三个术语连同它们之间的“是”所表达之后，就可以结束步骤10。如果你的术语发生了变化，就重新选择核心术语，并将它们命名为 A 、 B 和 C 。

将它们写成“ A 是 B ”和“ A 是 C ”。

有帮助的细节

如果这个句子是合乎语法的，是成立的，并且是根据你的体会说出来的，那么就让它保持原样。如果不是的话，保留“是”这个字，然后尽可能少地做一些添加或更改，从而使这句话变为成立，并且是根据你的体会讲出来的。例如，你可以说“ A 是产生了 B 的某些东西”，而不是说“ A 产生了 B ”。如果你的句子太过绝对，你可以说“有些 A 是”、“ A 至少是”、“ A 是某种 B ”。

现在你有了一个将 A 和 B 连接起来的真实的句子，和一个将 A 和 C 连接起来的真实的句子。

你的伙伴可以帮助你，为你提供一些能够将这些术语加以关联的句子，这样你就能够更准确地根据你的体会做出回应。

主要的操作说明

有帮助的细节

步骤 11：深入探寻术语之间的固有关联

在你上述两个句子中的“是”字之前加上“固有地就”一词。A固有地就是B。A固有地就是C。你还不知道这会意味着什么。

现在，深入到这个体会的错综复杂性当中，去探寻为什么A固有地就是B。这两个东西是如何固有地关联在一起的？“A”的本质到底是什么，以至于它**必定就是**“B”，或者**必定和B有此种关联**呢？写下你所发现的东西。命名那个固有的联系。现在你有了A和B之间的一个连接。这个连接是一个新的术语。

以同样方式处理“A固有地就是C”。

既然A和B来自同一个体会，那么情况就应当是：**A固有地是B**，而并非A碰巧是B。

这种固有的连接并非在公共空间中已经被众所周知。而是你所谓的A的意思就已经是作为B的某种东西了。例如：“等待的能力是什么，以至于它固有地就是某种允许新的成长的东西呢？”此处固有的连接**并非是**那显而易见的公共事实，即等待会带来时间，而成长则需要时间。此例中所找到的固有连接是：“等待是一种关注的礼物，而关注的礼物是一种促成新成长的东西。”因此，“关注的礼物”是那个新术语。

这需要你进入到这两个术语背后的体会当中。问一问“A是什么？”“B是什么？”你会发现某个面向，在这个面向上你有关A的意思已经就是你有关B的意思。应当会有这样一种反应，“啊，当然当然！A本来就只能是某种像B的这种东西呀，除此之外，还能是什么呢？！”

你可能会发现“A是X”，并且“啊，我看到B也是X”。所以，经由它们都是X这一情况，它们是固有地彼此关联的。X是A和B之间的固有连接。

出自TAE的理论，既是逻辑性的，也是体验性的。那个等号并不能抹杀这两个术语各自不同的错综复杂性。这就是为什么划等号是令人兴奋的，而且是给人丰富启发的。在形式逻辑上，这两个术语是可以互换的，但是在体验上，这个固有的等式是一种理解。它并非真的是同等的单元之间的等式，比如 $1=1$ 。

主要的操作说明

有帮助的细节

步骤 12：选择稳定的术语并将它们相互锁定

重新树立起你那“不合逻辑的”核心。问问你自己，你的这个核心应当如何使用前述的某些术语和步骤11当中发现的固有连接来进行陈述呢？选出几个术语用来表述你的这个核心，并以如下形式来组成一个句子：某个主要术语“是”另外几个术语的组合。

现在，从这个核心陈述中，取出“是”字后面的那个术语。重写这个核心陈述，使其具有如下形式：刚才取出的这个术语是这个陈述句中其他所有术语的某种组合。

现在，用同样方法处理第三个术语。这时，每个术语都由一个陈述来定义，而这个陈述则由所有其余术语的某种组合所构成。

考虑上述轮换中的每个句子。这个句子真的是在说明你的这个术语的意思吗？尽管这些句子看起来是在说同样的东西，只是顺序有些不同，不过你可能会发现其中一些句子需要更多的特异性（阐述），这些特异性将使你创造更多的固有连接式术语，用以表达你的意思。

如果你已经在某个句子中发展出了更多的特异性，那么也把这些新增之处创建到其他陈述句中。其他术语此时被定义的方法，也就包含了你对某个术语所做的更改和增补。这是你的理论获得进一步发展的方法之一。

选择三到四个主要术语。稍后你可以引入更多的术语。

这就是把你的术语“相互锁定”的含义所在。那个不合逻辑的核心被定义到每个术语之中，而不只是处在它们之间。最终你会得到这样的句子：**A是B而B是C，B是A而A是C，C是A而A是B**，或者这些句子的某些变体。

你需要自问：“这真的是这个术语的恰当定义吗？”这会使你发现更具特异性的含义和连接式术语。

既然**A是B而B是C**，如果你在对**C**的定义中添加了**D**，那么此时**A**则由“是**C和D**的”**B**来定义。而后，你需要确保这是符合你对**A**和**B**的体会的。如果不符，你需要更改或增补某些东西。你正在新的术语之间建立起新的逻辑关系，所以不要强加给它们那些司空见惯的关系。

主要的操作说明

现在问一问你的理论接下来需要先前步骤中的哪些短语，这样它就可以去说你开始要去说的那些东西。一个接一个地，把这些术语添加进去。从你刚刚定义好的那些术语中，衍生出前述每一个短语。“衍生”是指找到新术语和更早某一术语之间的固有关联。解释并写下这个固有的关联。

既然这些术语在逻辑上和在体验上是由你的奇异模式连接在一起的，那么你可以通过如下替换术语的方式，来生成有趣的句子：如果 $F=A$ ，且 $A=B$ ，那么 $F=B$ 。 $F=B$ ，这就是一个新句子。或者如果 $F=A$ 而 A 包含 G ，且 $A=B$ ，那么 $F=B$ 而 B 包含 G 。

通过替换，你可以发展句子的形式递进的推论能力，从而得出结论。所得结论可能会也可能不会被你的体会所接受。如果它们是不可接受的，你必须再度进入到你的体会中，以做进一步的区分。通过这种方式，逻辑和体验所具有的力量帮助你去引申你的理论。

根据需要，尽可重复这些操作说明，从而把你所需要的来自先前步骤的术语引入到你的理论当中。

有帮助的细节

一旦你有了一个术语，每次使用时让它保持稳定不变。术语所具有的逻辑力量有赖于它们的稳定性。之后你可以创造许多不同的措辞版本，比如书信版本、论文版本或者对话版本。

此处会让人感到兴奋，因为你可以看到你将从你的理论核心中衍生和定义接下来一件件事物。你的理论的模式进入到每一个新的术语之中，或许还能提供对它的内部解释。

经由它们的逻辑连接，每个新术语都变成了其他每个术语的固有之处。检查一下这是否符合你的体会。

某些替换可能会让你感到惊讶，并会拓展你的理论。当你得到一个新句子，但它似乎太过任性或者荒谬，那么精确找出那些似乎错误之处并做出调整，但**不要损失那些新鲜之处**。例如，假设通过替换，你得到以下句子， F 是 B 。或许这看起来不符合语法、也颇为荒谬，不过，重新去思考“ B ”的性质可能会是令人兴奋的。“ B ”会不会具有这个奇异的模式呢？对“ B ”来说，这如何才能成为可能呢？然后——啊！——你可能会忽然意识到事情确实如此！它可能会告诉你比平常所知更多的有关“ B ”的性质的事情。

主要的操作说明

稍显非形式的做法是，把一些你尚未使用的字词和短语组合在某个它们或许与之等价的主要术语之下。之后你可以把它们替换到你那奇异的模式当中，从而沿着逻辑生成更多的句子。通过这种方式，你可以即刻创造出许多由你的新模式所生成的句子。

有帮助的细节

只要某个逻辑系统是存在的，它的推论就是“形式的”，这是指推论是从逻辑联结中产生的，而与内容无关。如果你的这些术语引出了一个逻辑严谨的推论，但你的体会无法接受这个推论，那么就需要做些改动。在某一点上的一些小改动或增补一些术语，往往就可以将它修正。如果没有，那么这个逻辑系统就必须重新被开放。否则，就保持这个逻辑系统的关闭，以便它能够运作。当这个系统**既能**在逻辑上运作，**也能**与体会保持一致，那么它的进一步的“形式”推论就会是强有力的、令人惊讶的、意义重大的。

步骤 13：将你的理论应用到你的领域之外

这一步是中场间歇。

你的术语之中的这个新模式可以作为一个模型。将这个模式应用到一个或多个大的领域当中，比如艺术、宗教、教育、比喻。

以如下形式写一个句子：关于_____（某个主题的某个方面）的某些东西就像是_____（你的模式）。现在等待某些东西冒出来使得这个句子成立。写出并解释你所发现的东西。

通过你的理论，某个小的主题或事件或许也可以用一种有趣的新方式获得理解。

在人性、社会、国家、群体、人际关系、物理科学、真理、美、伦理、写作、性、语言等等方，你的这个模式会不会能够让你去讲一些什么呢？有没有一些大的想法呢？

步骤7中那个牙医的例子，其中的模式应用到教育当中或许是这样的：非侵入式教育要求学生来扮演积极的角色。

例如：“关于学习（一个主题）的某些东西就像是一个内面有两个外面（模式）。”

我们知道你所阐述的这个模式是可以在人类体验当中发生的，因为它确实是在你的体验面向中发生了。应用你的理论，这可能会揭示出某些果然如此或应当如此的东西。

(主要的操作说明)

(有帮助的细节)

步骤 14: 在你的领域中拓展和应用你的理论

这是你的理论的重要发展。这可能会持续数年时间。为了拓展你的理论，你可以问一问：接下来会出现什么问题呢？或者，这个理论会带来怎样的进一步的理解呢？或者，哪些密切相关的因素还没有被涉及到呢？

如有必要，可以增补一些固有连接，从而使你所添加的那些进一步的术语成为衍生术语。

在一个新术语被连接之后，通过替换，来看看你的其他术语能够讲述有关它的一些什么。

以这种方式，你可以将你的理论一步一步地拓展下去。

将你的理论应用到你所在领域中你希望能够加以解释或澄清的任何有关的地方或者观察所得。你的理论可以为哪个地方带来非常重要的变化呢？用你理论中的术语，来鲜活地定义这个变化。

如果你的理论意指了并非是你的意思的某些东西，那么哪些进一步的术语或者区分可以修正这个理论呢？

去回顾一个具体的实例，这或许可以帮助你阐述某个新的区分之处。

一旦一个理论得以发展，进一步的区分和意指就会随之而来，而无需你去发明它们。而后你可以问一问“这是什么？”你或许会忽然意识到你已经衍生出了一个重要的东西，而你先前甚至都不曾想象过这一点。

有时候，你的理论会拒绝某些你所预期的东西，或者某些看起来会是挺精巧的东西。因为这个理论是从隐含在体会当中的错综复杂的关联之中生发出来的，所以当它“表达反对”的时候，它一定有某些值得你去寻找的原因。

你的这个新奇的模式可以重构你所在领域的任何特定方面。

你在创造新的概念。不要让那些固定的定义或者旧的思维方式限制你的所说所讲，即便你所说的话题是属于某个拥有公认观点的大的类别。不必犹豫，尽管去重构这个类别，就像在步骤13你在那个广大领域中去重构一样。我们把这种重构叫作对通常方式的“反转”，在通常的方式中，有关某个大的话题的任何新的、特别的东西都倾向于被迅速地淹没在已有的假定之下。与之相反，例如，有关猿的某个特别的概念或许需要对整个动物学进行重构。

人们有时会认为，他们的新理论“必定是”某些旧理论的“真正既有意思所在”，

如果人们能够正确理解这些旧理论的话。然而，单单那些旧理论并没有给人们如此精到的理解。

理论的功能是社会性的。能够**精到地**根据你的体会去讲述，这使得你的理论能够在我们的世界中生根发芽。

尤金·T·简德林博士与玛丽·亨德里克斯博士，2004年5月10日

（中译者：曹思聪）