

審訂：吳文傑
譯者：錢基蓮
作者：康妮瑞／史提夫·安德瑞斯

HEART OF THE MIND 「自我心靈改造」

本書將在你心上開了數扇門，讓你知道在你的
人生中可以獲得些什麼，以及如何實現目標。

相信． 你能夠



中國生產力中心
CHINA PRODUCTIVITY CENTER

相信・你能夠

「自我心靈改造」

原 著 康妮瑞／史提夫·安德瑞斯
譯 者 錢基蓮
審 訂 吳文傑
發行人 許介圭
主 編 吳美娥
讀者服務 林錫表·鄭麗君
出版者 中國生產力中心
地 址 221台北縣汐止市新台五路一段79號2樓
服務電話 (02)2698-5897 · 2698-5898
傳 真 (02)2698-9330
網 址 <http://www.cpc.org.tw>
郵政劃撥 0012734-1號
總 經 銷 聯經出版事業公司
地 址 221台北縣汐止市大同路一段367號3樓
電 話 (02)2642-2629
設 計 丞拾設計 (02)2579-1382
印 刷 承弘彩色製版印刷有限公司
電 話 (02)3234-1955
地 址 台北縣中和市立德街15號5樓
初 版 2000年10月第一刷
登 記 證 局版台業字3615號
定 價 新台幣380元

版權所有·翻印必究

原名／HEART OF THE MIND

ISBN 957-9130-99-X

如有缺頁、破損、倒裝，請寄回調換。

目錄

首 頁	
推薦序	四
導 言	六
作者簡介	十
第一章 克服怯場有竅門	十二
第二章 兩性關係你儂我儂	十五
第三章 撫平傷痛不再牽掛	二七
第四章 克服過敏不藥而癒	五一
第五章 回應批評輕鬆自如	六七
第六章 恐懼陰影一掃而空	八五
第七章 自我改造重新出發	九五
第八章 以積極的態度教養子女	一二五
	一四七

第九章	尊重自己據理力爭	一六七
第十章	拋開憂鬱忘掉煩惱	一九三
第十一章	自然瘦身飲食祕訣	二一一
第十二章	解決內心衝突妙招	二三一
第十三章	戰勝羞愧與罪惡感	二四五
第十四章	積極是成功原動力	二七一
第十五章	順利作出明智決定	二九一
第十六章	面對災難不再驚慌	三〇五
第十七章	揚棄暴力化敵為友	三一七
第十八章	做時間線的主人	三二九
第十九章	體內自療潛能驚人	三六七
第二十章	知道自己要什麼	四一三
跋		四三〇

相信・你能夠

自我心靈改造

作者：康妮瑞／史提夫·安德瑞斯

譯者：錢基蓮／審訂：吳文傑

目錄

首 頁	四
推薦序	六
導 言	十
作者簡介	十二
第一章 克服怯場有竅門	十五
第二章 兩性關係你儂我儂	二七
第三章 撫平傷痛不再牽掛	五一
第四章 克服過敏不藥而癒	六七
第五章 回應批評輕鬆自如	八五
第六章 恐懼陰影一掃而空	九五
第七章 自我改造重新出發	一二五
第八章 以積極的態度教養子女	一四七

第九章	尊重自己據理力爭	一六七
第十章	拋開憂鬱忘掉煩惱	一九三
第十一章	自然瘦身飲食祕訣	二一一
第十二章	解決內心衝突妙招	二三一
第十三章	戰勝羞愧與罪惡感	二四五
第十四章	積極是成功原動力	二七一
第十五章	順利作出明智決定	二九一
第十六章	面對災難不再驚慌	三〇五
第十七章	揚棄暴力化敵為友	三一七
第十八章	做時間線的主人	三二九
第十九章	體內自療潛能驚人	三六七
第二十章	知道自己要什麼	四一三
跋		四三〇

首 頁

早

自佛洛伊德學說當道的時期，我就開始觀察心理治療領域的發展。後來，短期的心理治療時間最少也需要六個月。但是現在我們卻有了只要三十分鐘，甚至五分鐘的NLP。速度不是真正的問題，而是我們必須能夠真正貼近人的構造。安德瑞斯夫婦是這些發現的先鋒。他們的新書「相信・你能夠」正是這些最有方法的一個具體呈現。當我發現這個方法比我想像得還要簡單易行時，感覺真是振奮無比。

前加州門多西諾州立醫院心理科主任暨《人的天生深度》作者

威爾森·馮·杜山

推薦序

吳文傑

激發心靈潛力的利器——NLP

在

七〇年代中期，有二位美國人，一位叫理查·班德勒（Richard Bandler），他是一位電腦專家，另一位是加州大學語言學教授約翰·葛林德（John Grinder）博

士。他們在觀察、模仿當代三位心理治療大師：薩提爾（Virginia Satir）——家庭治療大師；培爾斯（Fritz Perls）——完形治療之父，及艾力克森（Milton Erickson）——本世紀最具影響力的催眠治療大師之卓越治療模式後，意外地發現這三位大師，都有一種很特殊的內在資訊系統，在很短的時間之內，就能和別人建立親和感，並快速、有效的解決求助者的問題。他們在整理這些卓越的模式之後，發展出神經語言學（Neuro-Linguistic Programming, 簡稱NLP）

NLP在二十餘年的發展過程中，不斷的研究各行各業中，卓越成功人士的卓越之道——策略，陸續開發出許多新的技巧。它不僅為人類潛能開發、加速學習、快速改變，提供出一套具體可行，且實用有效的方法；同時，在增進健康、提昇免疫力及靈性

成長的領域上，也有突發性的進展，它被譽為二次大戰之後，對人類身心靈成長最有影響力的新科技（New Technology）之一。

目前NLP在下列四大領域中，有很卓越的應用：

- 1、個人成長：建立自信、設定目標、解決內在衝突、引發積極性動機、改變不良習性、有效激勵、治療恐懼症、內在創傷及性虐待等。
- 2、教育：快速學習、增加創造力、克服學習障礙。
- 3、健康：消除過敏症、增強自癒能力、增加免疫力、戒毒（煙、酒）。
- 4、溝通：增加親和感、建立有效溝通模式。

讀者在閱讀本書時，如能對NLP的一些基本信念（Belief）有所了解，那對於整體內容的吸收及應用，將會有很大的幫助。下列幾項信念——假設前題（Presupposition），是NLP在長期觀察、模仿中所歸納出來的，它是否真實不重要，但如果你相信它，就會產生很大的力量，帶來很大的益處。

◎ 我們所有的經驗，都是儲存在我們腦和神經系統中的訊息。

◎ 人所需要的各種資源，永遠可以在他們個人歷史中找到；不過，有時候這些資源仍深埋在潛意識之中。

◎ 地圖並不等於實際的地理區域。人根據心中所描繪的地圖來行動；換言之，人的行

為取決於他們對世界的詮釋，而非世界的真實面貌。

◎身心皆同屬於相同的神經系統，系統中任何一個部份發生變化，都會影響到其他部份；換言之，我們可以藉由改變自己的心靈（mind），而改變身體與情緒狀態，反之亦然。

◎在這個世界上，只要有一個人做到，那其他人也一樣可以做到。

◎過程比內容重要。在解決問題時，改變一件事情發生的過程，要比改變個別的結果來得重要。

◎沒有失敗，只有回饋。假如目前的方法行不通，就換個不同的方法試試看。

很多人在改變的過程中，常因害怕會遭到痛苦而裹足不前。這很可能是受到「沒有痛苦、就沒有收穫！」（no pain, no gain）觀念的影響。假如更多的痛苦就是更多的收穫，那我們應該去追求痛苦，而不是去逃避它。可是事實卻不是這樣。對NLP而言，痛苦表示改變的時間到了。因此，在從事本書的各項練習時，請用一種愉快的心情，再加上一點點好奇心，來一趟充滿新鮮、有趣的自我探索之旅。NLP有一句名言：「如果不好玩，就不叫NLP」（If it's no fun, it's not NLP），這句話，對於有心運用NLP做自我改變的人而言，是激發改變潛力的重要心法。

傑出的NLP大師羅伯·狄爾斯（Robert Dilts）曾說：任何個人的改變，其最基

本的挑戰是：

——想要改變

——知道如何改變

——有機會去改變！

本書對改變已提供出一幅完整，詳實的指引，給自己一個機會，上路吧！

吳文傑

〈審訂者簡介：吳文傑，日本國立東京學藝大學臨床心理學碩士，曾任中國生產力中心人力發展室經理，是國內NLP專業證照訓練之引進者，NLP高階執行師，現在從事顧問工作。〉

導言

康妮瑞／史提夫·安德瑞斯

NLP的威力驚人

席

格爾醫師 (Dr. Bernie Siegel) 的暢銷書《愛·醫學·奇蹟》是他治療特殊患者的經驗結晶。這些患者不是出乎意料的長命，就是從所謂「不治之症」完全康復。他從中領悟到人類具有使生命完全改觀並可以走出疾病的能力。

「神經語言學」(Neuro-Linguistic Programming, 簡稱NLP) 同樣也是肇始於對一些人的心理研究，這些人不是在某方面的表現特別優異，就是完全克服了某項困難。大部份的人都将學會特殊技能想成是自己與生俱來的能力、特色、天賦才能。NLP顯示，把我們的能力想成是學習而得的技能，會比較容易了解這些技能，並且可以把它們傳授給別人。

我們有很多經驗都是經由身心的看、聽、感覺等特定方式創造而來，這些經驗被混合在一起，統稱為「思想」。這就是為什麼有的人會因為演講或開口邀約異性之類的簡單事情而嚇得手腳發軟，有的人卻會因此而精神抖擻或興奮不已。NLP就是根據對這種情形的了解發展而得。

NLP推陳出新的地方在於我們現在知道如何確實利用一個人的技能，去探究他的思想。一旦我們確實知道如何按照別人思考的方式來思考時，自然就會產生類似的感覺和反應。在處理日常生活中的問題時，這種探索自己的思想和感覺的能力，提供我們找到解決問題的要訣。

本書的內容，在於引領讀者從實例中體驗NLP如何在人們身上發生效果，改善他們的生活。我們提出的所有個案，都是參與座談會的學員，或是進行個別療程之案主的親身經歷。

在每一個個案中，我們會指示出治療的要點，並且提出若干引導治療的主要觀念和技巧，但是不做細節的鋪陳。NLP是一套效果宏大的方法，不過任何具有威力的東西都有被誤用的可能。我們鼓勵讀者們把在本書中學到的觀念付諸實踐，同時也請你在實驗時，對自己和別人都要非常謹慎、溫和。

我們在書中提出個案的目標有三。第一，是讓你略窺NLP所具備迅速解決廣泛問題的威力，點燃起你希望的明燈。

第二個目標是，提出可以用來解決問題，使你的生活比較愜意的不同方法。其中許多方法是作者最新的發明，當然日後會有更多的方法出現是可以預期的。

第三個目標是，提供你一個新方式，思考心理上如何作用，並且讓你知道如何使用這種方式引導自己的思想，使生活更加愉悅、圓滿。換句話說，也可能使你活得更久一點。

作者簡介

康

妮瑞和史提夫·安德瑞斯夫婦自一九七七年以來，就一直在進行「神經語言學」(Neuro-Linguistic Programming)的研究及教學，並於一九八〇年獲得NLP訓練師的執照。他們曾主編了四本廣受讀者歡迎的書，分別為：《青蛙變王子》(Frogs into Princes)、《出神入化》(Trance-formations)、《重新架構》(Reframing)，以及《利用你的腦——做「改變」》(Using Your Brain-for a Change)。他們也寫了NLP進階書《改變您的心，然後保持這種變化》(Change Your Mind and Keep the Change)，以及全面性的《NLP執行師訓練手冊》(NLP Practitioner Training Manual)和《NLP訓練師訓練手冊》(NLP Practitioner Trainer Training Manual)，兩本書都應用了NLP技術來教導NLP。他們是「全面性NLP」(NLP Comprehensive)的創始人，曾製作了五十多卷他們自己和其他推廣NLP人士的NLP訓練錄影帶以及錄音帶。

過去十年間，康妮瑞和史提夫將全副事業的心力投注在舉行研討會、出版書籍、文章、錄影帶和錄音帶上，以提升NLP的資訊品質。他們也十分積極地發展新的NLP

改變化模式，繼續研究擁有特殊才能者的心靈過程，以期爲人類經驗創造更豐富的內涵。

康妮瑞和史提夫與三個兒子，住在科羅拉多州波爾德附近洛磯山的山麓間。