



N.L.P.

激發潛能系列

3

心靈改造

進入內在的活泉

人生不如意事十常八九
如何化阻力為助力
改造心靈即將內心的最低潮
轉化成一股強而有力的助力
激勵你迎向嶄新的人生
使你改造心靈脫胎換骨

N.L.P.專家

康尼瑞兒·安祖博士

泰瑪拉·安祖碩士／著

陳威伸／總審訂

彭真／譯

N. L. P.

激發潛能系列 3

心靈改造

著者：康尼瑞兒·安祖、泰瑪拉·安祖

總審訂：陳威伸

譯者：彭真

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1996年（民85）二月

合法授權・翻印必究

CORE TRANSFORMATION

“Copyright © 1994 by Connirae Andreas, PH. D. Chinese language edition arranged with Real People Press with Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. All Rights Reserved.”

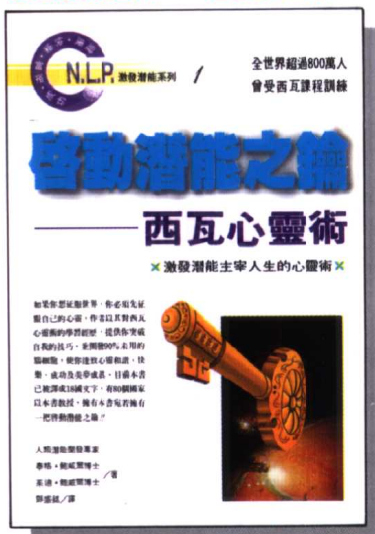
• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：350元

N.L.P.

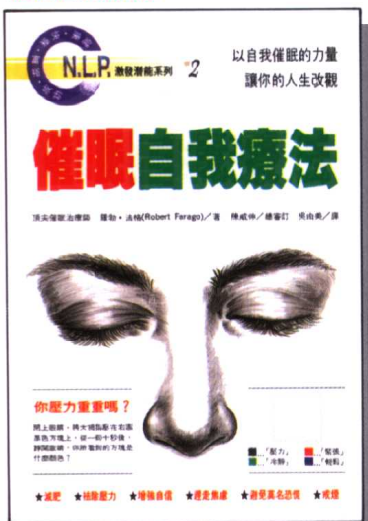
特別推薦

啟動潛能之鑰——西瓦心靈術



定價：N.T.180元

催眠自我療法



定價：N.T.180元



康尼瑞兒·安祖博士
Connirae Andreas

康尼瑞兒·安祖是國際知名的神經語言程式學(NLP)導師，曾受邀走訪世界各地。康尼瑞兒是當今 NLP 領域中最受尊崇的導師及作家。她擁有 NLP 社團的認證，是個標準的 NLP 導師，也是神經語言程式班(NLP Comprehensive)的股東導師及課程規劃。該班是個國際性的組織，主要宗旨在國際性的 NLP 的培訓及研發。

從1978年以來，康尼瑞兒已有為數頗多NLP的相關著作，而且透過該班，與其夫史蒂夫·安祖(Steve Andreas)共同製作了NLP的錄影帶及錄音帶，而其書亦被譯成12種語言，發行全世界。最近她專心在表裡如一的自我研討會(The Aligned Self seminar)的教學工作，這個組織教授「核心轉化」(the Core Transformation Process)，並在美國各地及歐洲都設有分支機構。



泰瑪拉·安祖碩士
Tamara Andreas

泰瑪拉·安祖是個核心轉化研討會的領導人及講師，她擁有個人的訓練方式。她一直專注在組織自我研討會的工作上，其範圍擴及全世界。

當泰瑪拉的姐姐康尼瑞兒·安祖首次發展出核心轉化練習時，它還只是用在NLP進階的訓練中。泰瑪拉的貢獻之一，是把這個練習的教學過程更加純化，並且建構了一個新的研討會模式，以讓每個人都能由這個練習中受益。她現任資深「核心轉化」研討會領導人，並為工商團體、保健專業人士及教師們提供相關的指導。

N. L. P.

激發潛能系列 3

國際中文版獨家授權

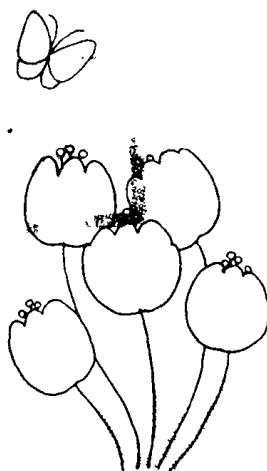
心靈改造

陳威伸／總審訂

康尼瑞兒・安祖／著

泰瑪拉・安祖

彭真／譯



出版緣起

回顧台灣這近五十年來的生聚教訓，成果是豐碩而傲人。展望台灣未來五十年的可能發展，機會是深廣而引人。但環視現況，無論從環保、教育到經濟突破、兩岸互動，在在充滿了煙霧，甚至硝煙瀰漫——使人不知何去何從。

實際上，就像燒一爐炭火，爐中已釋放出熱量的炭，形將熄滅，勢必再添新炭才能延續燃燒釋熱、添加初期，新炭未燃，煙霧瀰漫，爐火驟減，只有耐心等待，或適當煽火，才能使爐火再熾、熱力再放。

台灣現在需要的就是這些。耐心等待與適當煽火。換句話說，就是智慧與熱情。過去五十年，我們累積了無數的技術（KNOW—HOW），使我們在各方面能長足進步，現在我們更需要智慧（KNOW—WHY），讓我們知其然也知其所以然，知所進也知所退。

(KNOW—WHY) 智慧，其實就是信仰或價值觀的釐清與堅固所產生的。熱情與煽火更是內在的清淨與潛能的發揮。這在在涉及心理面的改造與發展。也難怪這些年來，台灣在潛能開發、個人成長、心靈療養、甚至宗教卜卦……等等蓬勃發展。市面上，隨著個人的需求，充滿了各教各派，各種理論學說與教法。從量的角度，可說是百花齊放，百家爭鳴，一方面顯示需求殷切，市場廣大；另一方面，卻也呈現良莠不齊，真假莫辨之慮。從質的角度，常常可見短期的，激情式的工作坊或技術性，片斷性的訓練課程，而少見持續成長，熱情不減的訓練計劃，或理論完備，系統森明的書籍介紹。徒使整個進程延緩。

本社基於這樣的關切與出版者的使命感，特別去注意國內外，比較新的相關發展，而發現了神經語言程式學（NLP）這門實用的臨床心理學。其雖創立才二十餘年，但理論嚴謹而應用廣泛，架構明確而深具發展性。其應用不只個人可獲益，亦可於團體或組織上應用，除了用於治療過去之不足，更可發揮於未來的繁榮，實在是現階段最佳的選擇。在知悉此種學說之效用與益世，並與專家研討之後，於焉有此叢書系列策劃出版之舉。

雖然神經語言程式學（NLP）起步較晚，但因其效果顯著、應用廣泛，引起了許

多醫療界、工商界及教育界精英的投入，因而其在國外現有的理論專著約有三十餘本，而應用發展著作已有將近二百本，每月皆還有新書問市。書籍除理論專著外，應用者分佈在個人成長類、醫療健康類、教育類、商業類、催眠類、人際關係類、人格及個性類、兒童成長類等。

實際上，國內現市面上已有數本相關應用之書出版，但皆同一作者，其性質相近，未能博徵。又以出書太少，無法旁引，故未能造成學習風潮，真正影響人心而產生廣大的效益。

鑑於此，我們經慎重挑選與策劃，準備在一年內先陸續推出二十本應用類及五本理論類之書。並視讀者消化及吸收情況，在二年內再推出三十本應用類及十本理論類之書。期間並擬視讀者反應，敦聘國內外NLP專家，舉辦讀友會或甚至正式的訓練工作坊。期以將此特殊的學說與技術，真正地引入國內，並落地生根，而對國人在面對未來的挑戰裏，能擁有一強而有力的武器，既能達到個人的整合，又可為組織、為國家建立追求卓越的信念。

當我們為台灣、為中國，這盆五千年歷史的火爐，挑選添加炭火的同時，你也挑選了一些，加入你的爐內，現在就讓我們耐下心，等著火焰再起吧！

什麼是神經語言程式學（NLP）

一九七〇年代，有兩位因不滿於傳統心理學派的治療過程冗長，及其效果反覆不定，而集合各家所長及他們獨特的創見，在美國加州大學學院內，經三年多的實驗與練習，終於逐漸形成神經語言程式學（NLP）的基礎架構。

在後來的五、六年裏，因更多的專業人士加入（心理科系或心理醫師），而更確立完備了其理論架構與可靠性。之後迄今，又有更多各行各業專家的投入發展，而擴展其應用範圍，只要與人有關，無論是個人或團體，從受虐兒童的重建到間諜的培育，從減肥、戒毒到更改個人歷史、前世今生解碼，無所不包。

這兩位美國人就是約翰·葛瑞德（John Grinder）與理查·班德勒（Richard Bandler），前者原為語言學家，並在加州大學實習；而後者為遍覽心理叢書，但正修為電腦科學之嬉皮。兩人因緣湊合而相處，這也難怪這門新興的實用心理學，取名為

(Neuro linguistic Programming, N.L.P) 神經語言程式學。因兩人將所學背景都加進入了。實際上，它是包含了傳統的神經學、生理學、心理學及語言學與人腦控制學。

但臨床上，更具體地說，他們私淑了當時美國的四位溝通及治療大師，所以在NLP的應用上，你可以經常看到他們的慣用手法，加上其獨創的心法而相得益彰。這四位大師就是溝通大師葛瑞利·貝特森 (Gregory Bateson)，催眠治療大師也是艾瑞克森催眠學派創始人米爾頓·艾瑞克森 (Milton Erickson)，家庭診療大師維吉尼亞·薩提耳 (Virginia Satir)，及完形治療創始人弗烈茲·珍珠 (Fritz Pearls)。當時，他們兩人有幸能一方面運用NLP的技巧之一——模仿，親自向上述四位大師學習，另一方面也將四位大師的心法，適當修正與發展，擴充堅實了當時初生的NLP內涵。這也是NLP神秘有趣的一面——透過策略導引與模仿，能快速學習任何事物並取精用華，更勝於藍。

那NLP的具體應用是什麼，及對我們的好處在那裏？一般而言，它可用於心理治療、健康維護、商業上及教育上。更具體地說，如個人心靈創傷、受虐、受暴力、無自信心、懼高症、家庭問題……等的心理治療，或減肥、戒毒、消除壓力、身心不適症狀等的治療、或如何銷售、如何談判、如何領導、如何增加創造力、如何溝通……等商業

上的應用及改善或加強小孩、職員、組織或自己的有效學習與終生學習能力……等。

一樣的應用範圍，在各家各派也有，而NLP的好處是什麼？由於NLP獨特的假設前提，如1.人的每一個行為背後，都有其更高的善意存在。2.地圖不是實際疆域。3.世上的每一件事都有至少一種以上的不同見解。4.有用比真實重要。5.沒有所謂失敗，只有回饋。6.每一個人都擁有他要改變所需的資源。7.身心是在同一大系統下的兩個小系統，改變其一，就能運動另一。8.生態是追求平衡的，所以有一時的定，也有一世的動。……所以NLP的應用與其他各家的差別，相對上，第一、過程快而效果持續。第二、肯定善意因而無副作用。第三、有效引發潛能、擴張成果至無限。第四、終生學習，永續成長。

現在世界上，各主要國家都有成立NLP協會，以倡導推廣。有的國家如美國、加拿大、英國、德國……等有數個協會同時並存，互不隸屬，但經常交流發表新發展。原有一國際NLP協會，創立初期相當活躍，也制定了一些專業NLP執行人員授證資格規範，為許多協會所遵照。但或許因NLP學派本身非常尊重個人的獨特性，所以這有大一統意味的協會，漸漸消聲匿跡，而各獨立協會或獨立訓練中心，以其自身的聲譽與特色而繼續活躍。並每年定期舉辦專業的授證課程，或個案的應用課程。

台灣近兩年已有機構引進國外師資，開辦初階授證課程，唯知名度尚待持續擴張。倒也有少數個人以NLP技術應用於銷售人員訓練，成效還在評估中，但屬可喜的現象。另亦有一相關協會在籌備申辦中，期望類似組織或活動能更活躍，屆時使此新發展的實用心理學派能在台灣生根發展，對邁入二十一世紀的泛太平洋時代，能確保再創各項奇蹟之效。

陳 威 伸

一九九五年十月謹致於台北

總審訂

簡介

陳威伸係目前國內極少數受完神經語言程式學完整訓練，並領有高階執行師證照資格者。以其近二十年之工商實務經驗，對人力資源開發，領導力，創造力及溝通技巧具有獨到研究。

陳君前曾服務於宏碁電腦公司十餘年，擔任行政總管理處副總經理負責高度競爭的科技人才之培育與發展。並於民國七十八年榮獲全國十大傑出經理人——人事類獎。現任赫威思（股）總經理。

推薦

本書為心理治療技術開創了一個全新的領域，它提供所有想要探尋生命核心的人在他們的生命中進行深層的、有意義的轉化。我們為這個令人讚歎的成就歡欣不已。

~~~~~  
陳林·歐豪 生活道學基金會總裁，作品有『擁抱危機』、『回歸自然』。

康尼瑞兒和泰瑪拉兩位女士就個人成長領域撰寫了這本新觀念的巨著，我極力推薦此書給那些想讓自己的人生能更完美、更充實的人。這種令人驚訝的深層改變，正是我們邁入二十一世紀所必需的。

~~~~~  
蘇珊·萊克 《PMS自助寶典》作者。

本書可以協助你作些改變，這些改變能夠直接讓你增加個人的效率。我想將「心靈改造」這本書推薦給那些在商場上想獲致好的結果的人。

~~~~~  
丹·湯姆士博士，哈佛、史丹佛大學教授，《商業靈思》作者。

我們進入了瞭解自己是什麼的世界。在我們的生命經驗中，事物常被扭曲，而且

我們也忘記了自己真正的本質。核心轉化的過程給我們一道路子去清除這些障礙，重新發掘我們真正的本性。

~~~~~  
湯尼·有萊克曼，NLP資深訓練師

我要感謝核心轉化練習——它對我而言真是無上至寶。我曾過度沈迷在工作上，核心轉化練習幫我解決了這種情形。這項練習比起其他任何一種我曾用過的練習更有效，對我的病人一直維持著長期的功效。在用其他種練習時，病人會表示他有些改變，但用核心轉化練習時，他們會說：「這才是真正的我！」

~~~~~  
尼維藍·尼藍

最大的不同是，當我結束核心轉化的訓練時，我的整個人都朝著同一方向前進，從那次訓練之後，即使某些狀況極具挑戰性，我發現自己仍能回歸到自己的內心，並且找出自己是什麼樣的人。核心轉化非常地強而有力。它讓我的愛及誠正等的價值觀掌控了我所身處的各種狀況。

~~~~~  
愛莉森·黑斯卓，國隊訓練發展顧問

前言

在此我要感謝許多協助我們讓本書付梓的人。我妹妹，也是本書的合著人泰瑪拉·安祖，在好幾年前就構思要寫這本書。由於她的專業、靈感、及細心，讓本書得以呈現在你眼前。就因為在我忙得不可開交，想要放棄寫書的想法時，泰瑪拉寫出了初步的架構，讓這些重要的資源更容易讓人接受。我要感謝她個人的細心，她對核心轉化練習的了解、以及她協助客戶及教授核心轉化時的深湛經驗。

接著，我要感謝維吉尼亞·霍布金女士，她主導了本書由編輯到出版的工作。泰瑪拉跟我本人都很慶幸能有這麼一位能快速掌握本書精髓、且又能協助我們把這些資源寫得更讓人接受的人。由於她本人也鍾愛核心轉化練習，她對本書的出版的專注精神，跟我和泰瑪拉並無二致。

另外還要謝謝我的丈夫史帝夫·安祖，他編輯的技巧，及對組成及歸納的概念，讓本書增色不少。

感謝許多讀者給我們的指導，並感謝在科羅拉多的神經語言程式學班（NLP Comprehensive）的職員提供我們許多組織上的支援。感謝所有曾參與過組織自我研習會的成員，特別是那些在本書中分享自己經驗的成員及客戶。我們知道這些經驗豐富了本書的內容。特別感

謝那些曾將核心轉化運用在他們客戶上的導師們：約翰·巴馬特，柯林·麥可賈文，傑利·史契米德，克麗絲汀娜·博德，珍·普林斯，傑茜·米蘭，以及萊利·依文森，他們為本書提供了他們客戶經驗的個人報告。

我還要感謝多年來指導我的老師，包括理查·班德勒、約翰·葛瑞德、萊士禮·雷伯、羅勃·帝爾茲、大衛·高登、以及朱迪斯·道羅茲。他們在神經語言程式學（NLP）上的探索，為我發展核心轉化的練習打下了基礎。我很高興能認識萊士禮·雷伯（Leslie Lebeau），他努力的目標，在某些方面跟我的很相近。

我要感謝我的朋友及同道馬克·華奇汪德，萊因·雷那德，及理查·史考伯，他們幫助我更深入地解心靈，讓我發現那是我尚未開發的領域。

特別要感謝的是你的支持，讓本書的出版更有意義。

目 錄

前言／11

簡介 尋找到達內在活泉之路／19

第一部 繪出新的領域——打開核心轉化之鑰

第一章 旅程開始

如何到達目的地／27

第二章 愛惜潛意識

為什麼理解無法引起改變／39

第三章 發掘正向的目的

學習如何去跟我們的內在助力溝通／49

第四章 五種本體狀態

內在活泉的本質／55