

Sleight  
of Mouth  
Robert Dilts

语言的魔力

用语言转变信念的神奇旅程


[美] 罗伯特·迪尔茨 / 著 谭洪岗 / 译

# 语言的魔力

[美] 罗伯特·迪尔茨 / 著 谭洪岗 / 译

YUYAN DE MOLI

Sleight  
of Mouth  
Dilts

 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

语言的魔力 / (美) 迪尔茨著 ; 谭洪岗译. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2016. 7

书名原文 : Sleight of Mouth: The Magic of Conversational Belief Change

ISBN 978-7-5385-8953-5

I. ①语… II. ①迪… ②谭… III. ①语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 024935 号

Sleight of Mouth: The Magic of Conversational Belief Change

Copyright© 1996 by Meta Publications.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Adagio Culture Co.,Ltd.

版权合同登记号 图字 : 07-2016-4642

出版人 : 刘刚

出版统筹 : 师晓晖

策 划 : 慢半拍·马百岗

责任编辑 : 张晓峰

责任校对 : 苏丽萍 于德北

封面设计 : 红杉林

开 本 : 710mm×1000mm 1/16

印 张 : 16

字 数 : 230 千字

印 刷 : 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次 : 2016 年 7 月第 1 版

印 次 : 2016 年 7 月第 1 次印刷

---

出 版 : 北方妇女儿童出版社

发 行 : 北方妇女儿童出版社

地 址 : 长春市人民大街 4646 号

邮编 : 130021

电 话 : 编辑部 : 0431-86037512

发行科 : 0431-85640624

---

定 价 : 58.00 元

## 放开观念的限制

因为从事着注定要终身学习的行业（心灵训练和疗愈），最近十多年走南闯北听过不少一流训练师、一流治疗师的课，这本书的作者罗伯特·迪尔茨（Robert Dilts），是我最喜欢的老师之一。

2007年末刚完成译稿时，我还没见过作者本人。只是在翻译过程中，能感受到他的思维清晰度，《语言的魔力》属于罗伯特·迪尔茨的代表作，值得精读。全书主要篇幅在谈转化信念，从限制自己转向鼓舞人心。作者抽丝剥茧、娓娓道来，就如何打破自我限制、开放全新的可能性，提炼总结了一系列精妙的方法，简称为回应术。

当然，好书从来不会只是工具、方法的简单罗列。用心品味回应术的一些主旨，能约略瞥见作者的思路，比如：信念要从问题框架（关注哪里出了问题，是谁的过错）转向结果框架（关注目标和实现目标所需要的资源）。记住这简练的主旨，尤其是身体力行真的照做时，能感觉到只要把目标和资源纳入视野，不再只盯着问题看，那么心量格局都可以迅速打开。

这让我对罗伯特这位 NLP（身心语言程序学）领域的集大成者，以及 NLP 这一流派，都生起好奇。那时只大致知道 NLP 起源于模仿——观察各个领域的杰出人物，提取出令他们获得成功的卓越模式，再把卓越模式拆解细分，好让其他有志者便于学习和掌握。这样一套方法论，看来就像一把钥匙，用好了，可以大大缩短学习成长的进程，可以开很多扇门。这样的模仿，也必定不会停留在只求形似，想必真的可以形神

兼备地再现卓越元素与卓越模式吧？

2008年到2013年间，陆续听过罗伯特20多天课，得以近距离感受他整个人散发出的宁静而深邃的美。看到这位一流高手在50岁以后的持续成长，也真让人心向往之。他自己把那持续成长称为“进化”。最后一次听他的课，是2013年在广州学习“丰盛教练”，有两天罗伯特与好友、杰出的催眠师斯蒂芬·吉利根（Stephen Gilligan）同台授课，两位老师难分伯仲的高超水准，加上相交将近40年的默契配合，十分令人难忘。

回想起来，罗伯特本人的温度和光亮，与多年功力的自然流露，给人的印象深过他所传授的方法、技巧。记得他在课程里一再提到：真正的成功表现为慷慨和感恩——你能对所得到的所拥有的心怀感恩，又能够大方分享，才叫成功，两个特质缺一不可。无论物质或精神财富上眼前拥有了多少，若还牢牢把守着，不肯大方给予；或贪心不足，总觉得不够；或自以为是，认为理所当然应该得到这些……那都还算不得成功，只是暂时拥有罢了。也记得他所说的，不要把人生梦想只局限于买彩票中个头奖之类，这样的梦想实在太小了。——他的确有资格这样说，他本人的梦想，是致力于让世界变得更值得归属。禁不住要借用IT行业友人的话赞叹一声：开发软件的人和只关心软件如何使用的人，关注点与思维高度，有时候的确不在一个层面上！

我是慢慢懂得了志当存高远的意义。无论做什么，心怀大爱，与内心、与愿景、与资源都有紧密的联结，才容易保持生生不息的强大动力。方法是中性的，没有绝对的高低好坏；能达成怎样的效果，要看谁来用它，以及为了什么而使用它。语言也是中性的，触及到爱，它才被赋予了力量和魔力。

所有的体悟与学习，都在帮我们走好成长/进化之路。在长成本来的样子这条路上，也真的只有自己的观念，才能够限制自己！有时会联想到：当我们不断放开观念的限制，只保留充满爱充满智慧的思想；当我们全然活出真实完整的自己，也尽力利于他人、利于环境；当我们为人生探寻意义，让所有方法、技巧服务于心灵，这条路可以走到哪里？保持开放的心，向内看，或迟或早都会直接迎向生命的本源吧。

值此《语言的魔力》再版之际，致谢翻译、出版及再版过程中，给予帮助和付出心血的所有朋友，也祝愿读者朋友们享受阅读带来的启发、触动和共鸣！

谭洪岗

## 献辞

### 本书诚挚敬献给

理查德·班德勒 (Richard Bandler)

约翰·葛瑞德 (John Grinder)

米尔顿·艾瑞克森 (Milton Erickson)

葛利高里·贝特森 (Gregory Bateson)

他们让我懂得了语言的神奇和“神奇”的语言。

## 致谢

---

我要感谢：

朱迪思·德洛兹 (*Judith DeLozier*)，托德·爱普斯坦 (*Todd Epstein*)，大卫·高顿 (*David Gordon*) 和莱斯利·卡梅伦-班德勒 (*Leslie Cameron-Bandler*)，他们在我最早发展出回应术基本理念时给予我启发和支持。

我的孩子安德鲁和朱丽娅，他们的经历和解释，帮助我理解信念改变的自然过程和信念的“后设结构” (*meta structure*)。

艾米·赛廷格 (*Ami Sattinger*)，帮我校对和编辑此书 (她也为我那么多的其他书籍和选题做了同样的工作)。

约翰·温特斯 (*John Wundes*) 将回应术的一些深层结构做成了图片，使我们能更加清楚地了解回应术。约翰还创作了富有创意的封面和每一章开头的精彩插图。

# 前 言

为了写这本书，我已经酝酿了很多年。这是一本关于语言的神奇的书，基于身心语言程序学（NLP）的原理与特点。我第一次接触 NLP 是在二十五年前，当时我在参加加州大学圣克鲁兹（Santa Cruz）分校的语言学课程。那门课的授课者就是 NLP 的创始人之一——约翰·葛瑞德，他和理查德·班德勒刚刚合作完成了他们的开创性著作《神奇的结构》（The Structure of Magic）第一卷。在《神奇的结构》一书中，他们两人模仿了三位世界顶级心理治疗师（弗瑞兹·皮尔斯 Fritz Perls、弗吉尼亚·萨提亚 Virginia Satir、米尔顿·艾瑞克森 Milton Erickson）的语言模式和直觉能力。这套模式（被称为后设模型）使得像我这样主修政治、没有任何治疗经验的大三学生，能够像经验丰富的治疗师一样提问。

后设模型和模仿的过程，两者所带来的可能性都令我震撼。对我来说，在人类努力的所有领域，模仿都有着重要意义，这些领域包括：政治、艺术、管理、科学、教学，等等。令我震撼的是，模仿的方法论在远远超出心理治疗以外的许多其他领域，包括人际沟通，都可以带来广泛的创新。作为主修政治哲学的学生，我的第一个“模仿项目”，是把葛瑞德和班德勒用来分析治疗师的语言过滤器，用于研究柏拉图的《苏格拉底的对话》。



这项研究既令人着迷，又富有启发性，我感觉苏格拉底的说服能力远远超出后设模型所能解释的。NLP 所展现的其他言语特点也是如此，例如表象系统中的谓语（显示某一感官感元的描述性词语：“看见”“看”“听见”“听起来”“感觉”“触摸”等）。这些特点会带来洞察，但还不足以把握苏格拉底说服力的所有维度。

当我继续研究那些塑造和影响了人类历史进程的人们的文章和演讲时——这些伟人包括卡尔·马克思、亚伯拉罕·林肯、阿尔伯特·爱因斯坦、甘地、马丁·路德·金，等等，我开始信服，这些人在用一些共通的基本模式来影响周围其他人的信念。甚至在这些人身后多年，他们言词中所含的模式仍在塑造和影响历史。回应术模式是我的一个尝试，尝试解码这些人用来有效地说服他人、影响社会信念和信念系统的一些关键语言机制。

与 NLP 创始人之一理查德·班德勒共处的一段经历，让我能够在 1980 年有意识地识别和形成这些模式。在一次研讨会上，以口若悬河闻名的班德勒，建立了一个风趣而“偏执”的信念系统，并挑战全班来说服他改变信念（见第 9 章）。整个班用尽全力，仍丝毫无法撼动班德勒所建立的看似铁板一块、不可动摇的信念系统（这个系统建立在我后来称之为“思想病毒”的基础上）。

我是在听班德勒自发创造的各种语言“换框法”时，才得以辨别出他所使用的一些结构。虽然班德勒是用这些模式来“反面示范”他的观念，我仍然意识到这是相同的结构，是林肯、甘地、耶稣等人用来推动积极而有力的社会变革的相同结构。

基本上，这些回应术模式由言语类别和特征所组成，关键信念就通过这些言语类别和特征而建立、转移和转换。它们可以刻画为影响信念的“言语换框法”和信念由此而形成的心灵地图。从回应术出现以来的近二十年中，它被证明是 NLP 所提供的最为有力的有效说服方式之一。与 NLP 的其他特点相比，回应术模式提供了谈笑间转换信念的有效工具。

然而，要有效地传授这些模式，有很大挑战，因为它是关于言

词的，而言词基本上是抽象的。有如NLP所承认的，语言是表层结构（surface structure），它试图代表或者表达深层结构（deeper structure）的含义。为了真正理解和活用某种语言模式，我们必须内化它的深层结构。否则，我们只是在就所给的例子做肤浅模仿或“依葫芦画瓢”。为此，要学习和练习回应术，重要的是分辨“小伎俩”与真正的神奇。神奇的改变来自于触碰到那些超越言词本身的东西。

迄今为止，回应术模式的典型传授方式是给学习者提供定义和证明不同语言结构的若干示例，而后让学习者运用直觉，摸索产生他们自己的模式所需要的深层结构。某种意义上，这就是我们在孩提时学习母语方式的借镜，它也同样会带来一些限制。

例如，人们（尤其是并非以英语为母语的人）会体验到回应术模式的有力和有效，但他们有时也会感到复杂和迷惑。虽然NLP咨询师（包括那些有多年经验的）有时也搞不清楚，这些模式怎么跟其他的NLP特点结合使用。

而且，这些模式经常用于对立性的架构：主要用作争论或辩论的工具。这给它带来了夸大其词的坏名声。

这些困难有的只是反映了这些模式的发展历史。我先鉴别出并形成了回应术模式，之后才有机会深入探索信念与信念改变的深层结构及其与学习和改变的其他层次的关系。自从初次识别出回应术模式，我已经发展了若干信念改变技术，例如重新烙印（Reimprinting），从失败到反馈模式（the Failure into Feedback Pattern），信念植入过程（the Belief Installation process），后设镜映（Meta Mirror）和整合冲突信念（Integrating Conflicting Beliefs）——详见《用NLP改变信念系统》和《信念：通往健康幸福之路》。直到最近几年，我才对认知和神经学上信念是如何形成和保持有了长足的领悟和理解，我可以令回应术底下的深层结构足够清晰准确。

这本书的目标是呈现一些上述的领悟和理解，以提供使用回应术模式的基础。本书中我的目的是呈现那些回应术模式的潜在原理与“深层结构”的根据。除了定义和举例外，我也提供一些可用来练习和使用每

种模式的简单结构，并阐明它们与其他的 NLP 前提假设、原理、技术、特点如何结合。

我也计划了下一本书，题名为《领导力与社会变革的语言技术》，它会探索和阐明苏格拉底、马克思、林肯、甘地等伟人，如何用这些模式来建立、影响和转换那些构成现代社会基础的关键信念。

回应术是一个令人着迷的主题。了解回应术的力量和价值在于，它可以帮你在正确的时间说正确的话——不需要了解正规技术或特殊情境（典型的像跟治疗或辩论有关的那些）。希望你能享受进入神奇的语言和用言语转变信念的旅程。

罗伯特·迪尔茨  
加州，圣克鲁兹



CONTENTS

目 录

再版译序 / 001

献 辞 / 001

致 谢 / 002

前 言 / 001



Part 1

语言与经验

神奇的语言 / 002

语言和身心语言程序学 / 005

地图和实景 / 007

经验（体验） / 010

语言如何框架体验 / 013

“虽然”换框法 / 015



Part 2

框架和换框

框架 / 018

转移结果 / 021

换框 / 024

改变框架大小 / 027

情境换框 / 030

意义换框 / 032

批评与批评者换框 / 034

回应术模式之“意图”与“重新定义” / 038

一字换框法练习 / 041

以“第二人称”的另一世界观看事情 / 043



Part 3  
归类

归类的形式 / 048


向下分类 / 050

向上归类 / 052

横向归类（找出比喻） / 054

练习：找到同类（Isomorphism） / 056

标记和重新标记 / 057




Part 4  
价值观与准则

意义的结构 / 062


价值观与动机 / 064

- 准则和判断 / 066
- 以重新定义链接准则与价值观 / 068
- 向下分类以界定“关键等同性” / 070
- 现实检验策略 / 072
- 现实检验策略练习 / 075
- 向上归类以识别和应用价值观与准则层次 / 078
- 准则层次技术 / 082



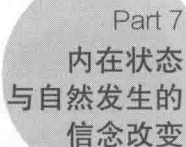
Part 5  
信念和预期

- 信念和信念系统 / 086
- 信念的力量 / 088
- 限制性信念 / 090
- 转换限制性信念 / 092
- 预期 / 094
- 预期与回应术模式之后果法 / 098
- 描绘关键信念和预期 / 101
- 评估改变的动机 / 103
- 信念评估单 / 105
- 用“就像”框架强化信念和预期 / 106
- “就像”练习 / 108



Part 6  
信念的基本  
结构

- 信念的语言结构 / 110
- 复合等同 / 111
- 因果 / 112
- 原因的类型 / 115
- 形式原因的影响 / 118
- 回应术与信念结构 / 120
- 价值观审视 / 123
- 价值观审视工作表 / 127
- 信念审视 / 128
- 用反例重新评估限制性信念 / 131
- 引起限制性信念陈述的言语框架 / 134
- 产生反例 / 136

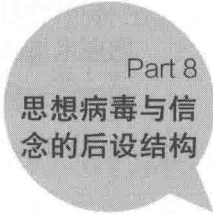


Part 7  
内在状态  
与自然发生的  
信念改变

- 信念改变的自然过程 / 140
- 信念改变循环 / 142
- 信念改变与内在状态 / 146


- 识别和影响内在状态 / 148
- 练习：启动状态和下锚 / 150
- 指导和内在指导者 / 151
- 信念改变循环的程序 / 152
- 执行信念改变循环 / 154
- 信念链接 / 156
- 非言语沟通的影响 / 160

- 信念的后设结构 / 164
- 思想病毒 / 167
- 前提假设 / 174
- 自我参考 / 178
- 逻辑类型理论 / 181
- 对信念或归纳总结反击其身 / 183
- 超越框架 / 187
- 逻辑层次 / 189
- 改变逻辑层次 / 194



Part 8  
思想病毒与信念的后设结构





Part 9  
系统  
应用各种  
模式

- 回应术模式的定义和举例 / 198
- 用回应术模式做系统干预 / 207
- 将回应术用作系统模式 / 208
- 用回应术创立和维持“思想病毒” / 217
- 回应术与必需的多样性法则 / 223
- 用回应术换框和“破框”思想病毒 / 225
- 练习回应术 / 230



Part 10  
结论

- 结论 / 235
- 后记 / 238