

〔實例版〕

# NLP



一瞬で新しい自分になる30の方法

# 突破逆境技巧

30

## NLP〈神經語言程式學〉

可有效紓壓、激勵、改善溝通、釐清目標、增強記憶力，  
風靡歐美、日本，光英國就有25萬人正在接受認證課程！

〔NLP 訓練師〕 **北岡泰典** 著 許昆暉 譯



戈巴契夫、柯林頓、曼德拉等領袖，  
《富爸爸·窮爸爸》作者清崎、阿格西、老虎伍茲、  
投資奇才索羅斯等各領域佼佼者都曾採用這門  
「超實用溝通心理學」，是擁抱卓越人生的捷徑！

讓日本唯一直接接受NLP創始人葛瑞德、班德勒  
與共同開發者帝爾茲、帝樂斯指導的NLP訓練師  
告訴你如何運用NLP，  
衝破職場、人際、愛情、課業與生涯的逆境。

中華

國家圖書館出版品預行編目資料

實例版NLP突破逆境技巧30 / 北岡泰典著；許昆暉譯。

-- 初版. -- 臺北縣新店市：世潮，2009.11

面；公分. -- (暢銷精選；36)

ISBN 978-986-259-000-3 (平裝)

1. 壓力 2. 抗壓 3. 神經語言學 4. 問題集

176.54022

98016274

暢銷精選 36

## 實例版NLP突破逆境技巧30

作 者 / 北岡泰典

譯 者 / 許昆暉

主 編 / 簡玉芬

責任編輯 / 謝佩親

封面設計 / 高鶴倫

出 版 者 / 世潮出版有限公司

負 責 人 / 林正村

登 記 證 / 局版臺業字第5108號

地 址 / (231)台北縣新店市民生路19號5樓

電 話 / (02)2218-3277

傳 真 / (02)2218-3239 (訂書專線)、(02)2218-7539

劃撥帳號 / 17528093

戶 名 / 世茂出版有限公司

單次郵購總金額未滿500元(含)，請加50元掛號費

酷 書 網 / [www.coolbooks.com.tw](http://www.coolbooks.com.tw)

排 版 / 江依瑋

製 版 / 辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 / 長紅彩色印刷公司

初版一刷 / 2009年11月

I S B N / 978-986-259-000-3

定 價 / 280元

ISSHUN DE ATARASHII JIBUN NI NARU 30 NO HOHO

by KITAOKA Taiten

Copyright © 2008 by KITAOKA Taiten

All rights reserved.

Originally published in Japan by DIAMOND, INC., Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with

DIAMOND, INC., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

合法授權・翻印必究

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Taiwan

黏貼處

電話：(02) 22183277  
傳真：(02) 22187539



世潮精裝·智慧同行

世茂好書·豐富心靈



廣告回函

北區郵政管理局登記證

北台字第9702號

免貼郵票

231台北縣新店市民生路19號5樓

世茂  
世潮 出版有限公司 收  
智富

## 讀者回函卡

感謝您購買本書，為了提供您更好的服務，請填妥以下資料。  
我們將定期寄給您最新書訊、優惠通知及活動消息，當然您也可以E-mail：  
Service@coolbooks.com.tw，提供我們寶貴的建議。

您的資料（請以正楷填寫清楚）

購買書名：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 生日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

性別：男 女 E-mail：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_縣市\_\_\_\_\_鄉鎮市區\_\_\_\_\_路街  
\_\_\_\_\_段\_\_\_\_\_巷\_\_\_\_\_弄\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_樓

連絡電話：\_\_\_\_\_

職業：傳播 資訊 商 工 軍公教 學生 其它：\_\_\_\_\_

職業：碩士以上 大學 專科 高中 國中以下

購買地點：書店 網路書店 便利商店 量販店 其它：\_\_\_\_\_

購買此書原因：\_\_\_\_\_（請按優先順序填寫）

1封面設計 2價格 3內容 4親友介紹 5廣告宣傳 6其它：\_\_\_\_\_

本書評價：\_\_\_封面設計 1非常滿意 2滿意 3普通 4應改進

\_\_\_內容 1非常滿意 2滿意 3普通 4應改進

\_\_\_編輯 1非常滿意 2滿意 3普通 4應改進

\_\_\_校對 1非常滿意 2滿意 3普通 4應改進

\_\_\_定價 1非常滿意 2滿意 3普通 4應改進

給我們的建議：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

〔實例版〕

**NLP**

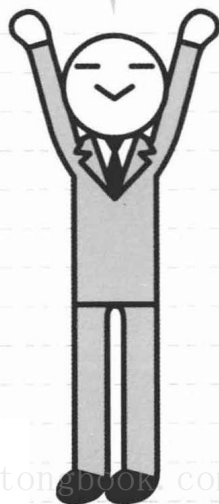


一瞬で新しい自分になる30の方法

# 突破逆境技巧

〔NLP訓練師〕北岡泰典 著 許昆暉 譯

30





## 前言

### 一億三千萬人的全體壓力時代

大多數人每天都生活在龐大的壓力之下。

以不同年齡層來說，銀髮族因擔心國民年金給付的問題，而承受著莫大的壓力，嬰兒潮世代則對自己退休後的老年生活惴惴不安。

在企業內不分上司或下屬皆因個人的績效壓力感到疲憊難耐，甚至喪失對工作的熱忱；社會新鮮人則由於前輩與上司無暇給予充分指導，而不知所措、對未來感到一片茫然。派遣工作者與打工族更是因為將來的生活毫無保障，每天過著提心吊膽的日子。此外，經營小本生意的業者則在景氣持續惡化的情況下，時常擔憂公司是否會陷入破產危機。

另一方面，家庭主婦則必須擔心子女在校會不會遭受欺凌；在學學生則有著拒絕

上學、繭居、同儕欺侮、自殺等青少年問題；而為人師表者也因為必須避免上述悲劇發生，而忙得不可開交。

將焦點轉回家庭。現代家庭由於家人間缺乏充分溝通，時常會演變成無話可說的窘境。對於適婚年齡的年輕人而言，無法覓得理想的結婚或戀愛對象，也總讓他們對未來感到絕望。

以日本來說，在最近十年內每年自殺人數都高於三萬人。

要說日本已進入「一億三千萬人的全體壓力時代」，絕非言過其實。

### 壓力是鑽牛角尖的結果 II 對刺激的一種單純心理反應

然而，對於這個所有人都承受極大壓力的時代，也不是完全找不出解決之道。的確有極少數人，不論遭受社會多麼無情的否定，對人生總是能保持樂觀，並以一己之力將不利情勢化為轉機。請讀者們仔細想想，你身邊一定也有一、兩個這樣的人吧？

唯有上述這群人，才真正理解「危機」這個詞的真義。他們能樂觀地認為，「危



機只是眼前的『危險』狀況，但也未嘗不是一種『機會』」。

這群人通常會被大家視為異數。「他們生來就是那麼樂天，跟我不一樣。」大多數人對他們只會如此看待。

事實上，即使面對同一種情況，也確實有一部分的人會悲觀看待，而另一部分的人則抱持完全相反的態度。也就是說，人所感受到的壓力與所面臨的狀況並沒有直接關聯，而是取決於個人對事物的反應（這也證明了壓力是「鑽牛角尖」的結果）。

**只要切換腦中的開關，壓力就會煙消雲散！**

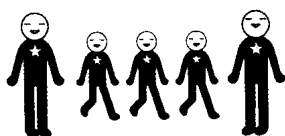
總之，當你再度感到壓力來襲時，請切記別用以往的方式反應，而要將「樂天」的性格深植腦中。如此一來，就能以截然不同的輕鬆心情面對挑戰，同時也能大幅減輕壓力。

本書即網羅了上述「切換腦內線路與開關，瞬間消除、紓解壓力的方法與技巧」。

從第1章開始，所有內容都是以Q & A（問答）方式進行，依序介紹三十種會引起壓力的惱人症狀及減壓技巧。內容雖然都是一問一答的形式，但並沒有強制限定某個問題只能以某種方式解決。建議讀者不要拘泥於一問一答的形式，在遭受壓力時要能隨機應變，從經驗找出最適合自己的解決之道。首先，就請讀者參照書中針對各種問題提出的因應方式，從中體悟出自己的心得，再將技巧運用於實際生活吧。成功的關鍵在於放膽嘗試，如果繼續因循舊有的處世態度，問題是不可能自動解決的。要發現前所未見的新大陸，就得先改變自己的想法才行。

或許要轉換自己長久以來的反應模式，並學習他人面對事物的態度，乍聽之下像是天方夜譚，但在現代心理學當中，上述奇蹟的確有可能發生。至於實踐方法，就請各位讀者透過本書親身加以練習，並細細體會其所帶來的成果。

若能藉由本書讓世上少一人免於壓力纏身並擁抱快樂，那正是我最求之不得的。



# 目錄

## 前言

003

一億三千萬人的全體壓力時代

003

壓力是鑽牛角尖的結果 II 對刺激的一種單純心理反應

004

只要切換腦中的開關，壓力就會煙消雲散！

005

## 序章 能徹底改造腦內線路與開關的 實用溝通心理學——NLP

017

壓力是對刺激的一種無意識反應

020

我所見與你所見的現實並不相同

021

只要改變腦內線路，就能改變眼前的現實

022

腦內線路改變之後，壓力就不再是壓力了

022

你可以靠自己改變腦內線路

023

改變面對刺激的態度，事情就會變順利

024

# 第 1 章

## 給覺得上班很痛苦的你 之壓力解除技巧

027

立刻回想放鬆時的記憶

心錨

Q01

一想到上班就覺得很痛苦，  
早上不想起床，起床後也沒有食欲。

028

與外界隔絕並讓自己感到安全的意象練習

防護衣

Q02

每次搭電車都覺得痛苦、有壓力，  
對沒有公德心的乘客容易火冒三丈。

036

改變姿勢與呼吸方式就能轉換心情

姿勢編輯

Q03

只要看到上司（或前輩）的臉（或聽到對方  
的聲音、接觸對方）就會很不舒服。

042

從對方表現於外的行動精準推測其內心想法

觀察度測

Q04

看到經常發呆、不知在想什麼、  
工作不力的下屬就煩躁。

046

將緊張時的圖像轉換為放鬆時的圖像

換框法

Q05

在演說等重要的發表演場中，只要在人前開口  
就會極度緊張，重要會議前夕更是壓力重重。

051

將自己正在體驗的事當作他人的體驗

置身事外

Q06 工作經常被打斷，  
很難集中精神。

056

對事物採取正面的思考及態度

換框法

Q07 經常因他人拖累而必須加班，  
私人時間遭剝奪，對此憤憤不平。

061

運用夢想家、現實主義者、批評家三種觀點提高創造力

迪士尼創意策略

Q08 工作能力不足，  
感到壓力很大、思緒混亂。

065

於現在意識與過去意識之間搖擺不定

現在意識／過去意識

Q09 很容易被他人的批評所傷害，  
經常耿耿於懷。

071

改變五種感官的啟動順序以克服壓力

五感策略

Q10 工作績效一直無法提升，  
真不知如何是好，心中充滿無力感。

075

透過多位良師益友的建言來克服難題

共鳴模式

Q11 不管現在的工作是否適合自己，  
就是缺乏幹勁。

081

以優秀、自信滿滿的自我取代軟弱的自我

卓越圈

Q12 回到家仍想著工作，甚至因此失眠。  
休假時完全無法放鬆，一放假就不安。

087

## 第 2 章

# 給人際關係不佳的你 之壓力解除技巧

093

讓內心世界發生戲劇化的改變

轉換次感元

Q13

看到另一半  
或同事的臉就覺得煩躁。

094

在壓力狀態下發展出新的行動模式

發展新行動

Q14

子女在班上被孤立，  
因為擔憂他／她被同儕欺負而放不下心。

101

以多重觀點自由綜觀全局

改變感知位置

Q15

鄰居是個不討喜的傢伙，  
令人厭惡。

106

學習如何自在地處理壓力

保護自我的神聖領域

Q16

對於跟學校（家長會、托兒所）  
有關的人際關係覺得有點棘手。

111



# 第 3 章

## 給為戀愛所苦的你 之壓力解除技巧

117

大腦創造的事實並不完全等於真實

地圖不等於疆域

建立自己與他人的信賴關係

營造親和感的技巧

跳脫讓你裹足不前的泥淖

停止內心對話

理解對方屬於何種類型

眼睛解碼法

拒絕討厭對象的邀約

斬除親和感

Q17

對外貌缺乏自信、有戀愛方面的心結、患有愛情恐懼症、與異性無法好好交談。

118

Q18

找不到自己的真命天子／女。

121

Q19

雖然很想結婚但沒有異性緣，這樣下去可能會孤老一生。

127

Q20

想知道對方的性格。

131

Q21

如何擺脫討厭異性的追求。

141