

N.L.P. 激發潛能系列

4

N.L.P.創始人理查·班德勒
重要暢銷鉅著

改變你的未來

如何使用NLP技巧

本書開啓一道門，
讓你可以有實用的新方法
去了解你的心智是如何運作的。
更重要的是，
本書教你一些很簡單的具體原則，
你可以利用它來
「駕馭你自己的頭腦」。
它教導你如何轉化你不喜歡的經驗，
以進一步增進你對生命的享受。

N.L.P.創始人

理查·班德勒／著

陳威伸／總審訂

郭寶蓮／譯



神經語言程式學


幾年前
人們慢慢得知
NLP創始人理查·班德勒
以其獨特的天份
所創造出NLP的新方向
當NLP這個新方每
改變個人，締造奇蹟
它漸漸廣為人知並被大眾矚目
本書即是其對NLP的暢銷新鉅著
進入書中的領域
將使你再創人生的巔峰

ISBN 957-529-390-0



75 295905

0 00917204

 世茂出版社

N. L. P.

激發潛能系列 4

改變你的未來

著者：理查·班德勒

總審訂：陳威伸

譯者：郭寶蓮

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：三華印製企業有限公司

初版一刷：1996年(民85)四月

合法授權 • 翻印必究

Using Your Brain—for a CHANGE

Copyright © 1995 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：250元

N. L. P.

激發潛能系列 4

改變你的未來

如何使用N.L.P.技巧

N.L.P.創始人

理查·班德勒／著

陳威伸／總審訂

郭寶蓮／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，這益五千年歷史的火爐，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。因倆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，他們倆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獨特的假設前題，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NLP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。

目

錄

前言

.....

13

第一章

誰在開巴士？

.....

21

我們之中的多數人都放縱我們的頭腦，花了許多時間在得到一些我們不想要得到的事物。班德勒嬉笑怒罵我們目前用來思考和解決人類問題的許多方法，同時他也要在本章中提供另外一些選擇。

第二章

駕馭你的腦

.....

41

依據我們內在圖像的大小、明暗及遠近等的不同，我們對相同的想法會有很不同的反應。了解這些簡單的原則，可以幫助我們改變經驗，這樣我們就能以我們想要的方式對經驗作反應。這章要說的就是「最簡單的治療法」。

第三章

觀點

.....

63

由你自己的觀點（透過你自己的眼睛）去看回憶，而不是透過其他的觀點去看回憶中的你，這會有一種非常不同的衝擊。知道如何去使用這種差異，將會幫助你在幾分鐘內就可以治療驚慌症或一種「創傷後壓力」症候羣。

第四章

搞錯了

.....

83

我們常常在某些事出錯之後才試圖去糾正問題，而不是在事前就做一些努力，以確保事情會照我們想要的去進行。這種糾正的企圖卻經常使得問題更惡化。

第五章

去進行

.....

111

我們總是終日驅策著自己反覆做一些事情。以了解這種機制是如何地運作，可以使我們有可能去選擇我們的動機要做的事情，而且可以以正面的感受去完成它。把批評的內在聲音轉變成友善的、有用的聲音也是這章所要陳述的。

第六章 了解困惑 131

我們每個人對於組織個人經驗，以便了解事情的方式都是很獨特的，而這種方式是可以加以導引、被修正的。藉著試驗他人的理解方式，可以使我們多加學習。

第七章 超越信念 159

我們的頭腦會把我們內在的經驗編碼記錄，這樣，我們就知道什麼是我們所相信和什麼是所不信的。直接地處理和改變這種內在的編碼，可以使我們能快速地把受限的信念轉變成豐富有能力的信念。

第八章 學習 179

我們的教育系統只教導學生內容，而不是教導他們「如何」學習。妨礙我們學習的「學校驚慌」可以很輕易地就解決掉。另外，這章也要討論到記憶和「學習障礙」。

第九章	揮去法	199
-----	-----	-----

了解你的頭腦和經驗是如何地連結，可以使任何的問題狀況變成一種線索，幫助你自己成爲自己想要變成的。這種方法可以爲任何的問題行爲或問題反應提供一種具有生產力的解決之道。例如，抽煙和其他的習慣性的反應。

後記	233
----	-----

附錄 1	次感元的特性	241
------	--------	-----

前言

你多常聽到這些句子：「她有一個光明的未來」或者「他有個多彩多姿的過去」？這些說法不只是一種隱喻。它們也正描述出說話者本身的內在思考，而且，這些描述也是學習如何以有效的方式去改變你內在經驗的秘訣。舉個例子來說，現在注意你如何想像你生命一個愉快的未來事件……而且，讓這個想像鮮活起來，注意你的感覺有什麼樣的改變。當你讓這個想像鮮亮起來後，你是不是更加地期待它了？多數的人對一個鮮亮的想像會有更強烈的反應；而有些人則對暗淡的想像有較強的反應。

現在，從你的過去擷取一個愉快的回憶，慢慢地使色彩愈來愈強烈、愈來愈熱情。擁有一個「精彩的過去」怎樣改變了你對這個回憶的反應強度？如果當你使回憶更多彩多姿，卻還是注意不到感受的不同，那麼，就試試看使回憶變成黑白。當你想像回憶失去色彩時，通常你的反應就會變弱。

另一個常見的表達就是：「為你的生命增添一些光澤」。想像另一個愉快的經驗，慢慢地在你的想像上撒一些璀璨的亮光，注意這些如何影響你的回應感受。（電視廣告商和衣服亮片的設計者都明白這一點）！

「把過去拋在腦後」，是勸人處理不愉快事情的一般建議。想著那些仍然使你感覺不快樂的事情，注意你現在在「哪裏」看著它，這畫面離你有多遠。或許，它在你面前離你很近。現在，把這想像的畫面，像真的一樣丟到腦後。這樣做後，你對這回憶的感受有什麼樣的改變。

理查·班德勒 (Richard Bandler) 在近幾年來發展出來的新的神經語言程式學 (Neuro-Linguistic Programming, NLP) 「次感元」 (Submodalities) 模式，它的簡單和力量有一些基本的例子可以證明。最早的 NLP 模式之一，是「感元」 (Modalities) 或「表象系統」 (Representational Systems) 的概念。我們透過知識系統的表象來思考任何的經驗，這些表象包括——視覺畫面、聽覺聲音、和觸覺感受。最近十年內，多數的 NLP 訓練已經教導他人利用多樣化，而且迅速有效的方式，藉由這些感元的知識，來改變感受和行為。次感元是每個感元中較小的單位。舉個例子來說，視覺次感元中有亮光、顏色、大小、距離、位置，和焦點。次感元的知識開啓了改變行為模式的嶄新的領域，這樣的模式將是更快速、更容易而且更具體。

當我們在一九七七年秋天，首次得知 NLP 時，我們就把手邊正在進行的事擱在一旁，因為我們想要好好地來研究這些可以改變行為的令人興奮，而且快速的新方法。那個時候，理查·班德勒 (Richard Bandler) 和約翰·葛瑞德 (John Grinder) 正在共