



N.L.P. 激發潛能系列

1

全世界超過800萬人
曾受西瓦課程訓練

啟動潛能之鑰

西瓦心靈術

✕ 激發潛能主宰人生的心靈術 ✕

如果你想征服世界，你必須先征服自己的心靈，作者以其對西瓦心靈術的學習經歷，提供你突破自我的技巧，並開發90%未用的腦細胞，使你達致心靈和諧、快樂、成功及美夢成真。目前本書已被譯成18國文字，有80個國家以本書教授，擁有本書宛若擁有一把啟動潛能之鑰！！

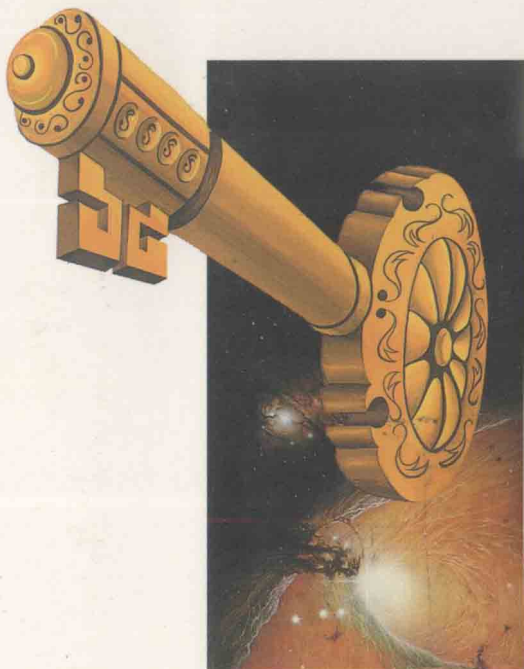
人類潛能開發專家

泰格·鮑威爾博士

茱迪·鮑威爾博士

鄧盛銘／譯

／著



N. L. P.

激發潛能系列 1

啟動潛能之鑰——西瓦心靈術

著者：泰格·鮑威爾、茱迪·鮑威爾

總審訂：陳威伸

譯者：鄧盛銘

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：1995年（民84）十二月

四刷：1996年（民85）九月

合法授權 • 翻印必究

SILVA MIND MASTERY '90S

Copyright © 1991 by Dr. Tag Powell Original edition published by TOP OF THE MOUNTAIN PUBLISHING. P.O. Box 2244, Largo, Florida 34664-2244 U.S.A. Chinese language copyright © 1995, Shy Mau Publishing Co. All rights reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：180元

N. L. P.

激發潛能系列 1

啓動潛能之鑰

——西瓦心靈術

激發潛能主宰人生的活用書

人類潛能開發專家

泰格·鮑威爾 (DR. TAG POWELL)

茱迪·鮑威爾 (DR. JUDITH POWELL)

／著

陳威伸／總審訂 鄧盛銘／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，勢必再添加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)，家庭治療大師維吉尼亞·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，就能遷動另一。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

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。以其近二十一年之工商實務經驗，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。

總審訂

簡介

引言

神經語言程式學（NLP）這個集中且重要的領域，一直為心理治療師、商業人士、運動員、教師以及其他專業人士運用，以增進他們的工作，本書在神經語言程式學的領域作了很好的基本介紹。

~~~~~  
記錄員第十七章·人類表現科技期刊

此書闡述了腦部及心靈關係的新進展，書中亦包含世界上最優秀傑出的研究。本書可為成功的生活充實提供可靠的工具，並為你心中的渴望提供進一步的指引。

~~~~~  
奧未茄指引·一九九二年三月·克立拉維坦撰文

西瓦（SILVA）心靈術長期以來，一直被認定是形而上學的入門，本書又進一步加進了一些心靈的新研究及運作方法，包含的理念有神經語言程式學（NLP）、腦部立體化，以及新近的一些實證，是本「活用書」。

從未有其它書如本書般，精確的挖掘你與你心靈的聯繫，幫你定義目標，並利用最新研究安置你的成功途徑。

~~~~~  
立即新聞快報

本書在改善溝通及人際關係技巧方面的闡述，事實上早為西瓦心靈術課程的宣傳而廣被世界。利用嶄新的科學技術，本書告訴你如何一步步自我增強，不僅幫助你自己，也使朋友及親人受益。

~~~~~  
新時代·李威廉撰

本書成功的表達了許多不同的意念及力量，比如「上帝」、「天使」、「心靈指引」、「玄學」以及「潛意識」等。

~~~~~  
新瞭解雜誌

改善溝通、改變你的聽眾的心境僅是西瓦（SILVA）心靈術中的一小項利器。減輕壓力、目標達成、消除沮喪及時間管理等均是運用西瓦心靈術的結果。

~~~~~  
閱讀者·獨立新書

藉由西瓦博士傾力之支持，世界二位頂尖的西瓦心靈的講師在書中真實的描繪了貨真價實的心靈技巧。

~~~~~  
納普拉貿易期刊·一九九一年假日·十三期

## 書評

亮光，新思想出版社郝見克

孔老夫子說過，如果你想征服世界，你必須先征服自己的心靈。本書的二位作者寫出了很好的西瓦心靈術（SILVA MIND MASTERY）入門書，正可激勵每個人達成上述目標。如果你用心加以體會，你將可掌控自己的心靈及人生。

書中的一些練習可使各位想像及回溯在不同情境中的反應；在心靈溝通的技巧方面，則強調正當使用及妄用之後果。藉著書中的訣竅，你可透過技巧找到完美的伴侶。

本書可使你達致心靈和諧、快樂、成功以及美夢成真，更可開發另外九十%未用的腦細胞以增加學習及記憶力，相較起來，書本的售價實在微不足道。事實上，我與此書真是相見恨晚，它比市面上其它類似的書，寫得要直接與有效多了。

西瓦（SILVA）是一位苦學的天才，二位作者則是他理論最得力的提倡者。他們在宣傳西瓦的理論上貢獻良多。我給予此書極高的評價。

你的腦部是具機器……調整好是自己的責任。

要將自己潛能發揮至極大，需要腦力。你自己的情況如何呢？本書的二位作者提供你思想突破的技巧，使你能控馭自我的人生，並獲致立即的結果及成功。

九〇年代西瓦心靈術包含最新的許多研究：

- \* 如何立體化觀想。
- \* 在創意問題解決及時間管理上的「阿爾法（ $\alpha$ ）技術」。
- \* 到達較好態度的六步驟。
- \* 「三種主要壓力因素」及平緩的方法。
- \* 你心靈的「神奇啟動器」。
- \* 建立堅實溝通橋樑的兩階段。
- \* 如何管理好自己的時間。

這些練習將提供你寶貴無價的資訊。心靈／腦部的練習可助你建立更多有利的關係、更佳自我形象、降低你每天的壓力、設定目標、解決問題……等等。

本書寫得相當清晰易懂，能讓我們解開心靈「神奇啟動器」的奧秘。作者二位博士均是有關心靈及腦力的世界級講師，他們在書中提供了西瓦心靈術的技巧及引領你往成功生活。此書是提供你開啓自我動機、自信、改善人際關係及增進快樂……等等的工具。它可助你釋放自己內心最大的潛能，開發你自己的腦力並駕馭生活。

本書目前已被翻譯成十八種語言於各地暢銷，書中的研究粉碎了原先控制思想的基  
本信念及障礙，且使我們的能力擴張至極限。

發掘你內心無窮的潛力。從美國的聽眾、到香港大學以及吉隆坡管理學院……等等，已有多人從作者的研究及技巧中獲益。記住——

「一個人最了不起的事是，從有限的資源及資料裏作最大的發揮。這就是成功，其它東西均無法取代。」



# 序 如果你擁有神燈…… 會不會用力摩擦？

我到各地旅遊時，蒐集很多稀奇的寶貝，放在家中的書房，其中有一個仿古的銅製油燈。傳說中，摩擦神燈，就會出現一個巨人，幫你實現三個願望……

現在，你的手上有了這本書稀奇的寶貝，放在。只要「摩擦」（練習）書中的技巧和方法，召喚內在的巨人，就能大的時刻，也是追望……

方法很簡單，照著書中逐步的解說，每天練習，就能培養致勝的態度。

我曾經多次到台灣，台灣的人們聰明、工作效率高。面對諸多橫逆，你們的國家仍然屹立不搖。在這歷史上最偉大的時刻，也是追求個人成功的最佳契機。大膽地選定目標，逐一完成。設定目標是一種成功的習慣——美好的世界正等待你釋放內心的巨人。  
祝 閱讀愉快！

泰格·鮑威爾博士 (Dr. Tag Powell) 美國佛羅里達州