



N.L.P.

激發潛能系列

31

Thinking about
thinking with N.L.P.

思考如何思考

以NLP來思考

NLP執行師、暢銷書作者

喬瑟夫·伊格博士／著

陳威伸／總審訂

張美芳／譯

如果你用的是NLP的原理在思考，你將迅速的建立親和感，有效的強化人際、兩性、工作及商業管理等全方位的效率。



N. L. P.

激發潛能系列 31

思考如何思考

著者：喬瑟夫·伊格

總審訂：陳威伸

譯者：張美芳

總編輯：沈鴻雁

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第564號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

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

編輯部TEL：(02)2183277代號3 • FAX(02)2187539

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：1997年(民86)10月

合法授權 · 翻印必究

THINKING ABOUT THINKING WITH N.L.P.

Copyright © 1985 by Joseph Yeager. Original edition published by Meta Publications. Chinese language copyright © 1997, Shy Mau Publishing Co. All rights reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：270 元

思考如何思考

以NLP來思考

Thinking about thinking
with N.L.P.

NLP執行師、暢銷書作者

喬瑟夫·伊格博士／著

陳威伸／總審訂

張美芳／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，爐火驟滅，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）、家庭診療大師維吉尼亞·薩提耳（Virginia Satir）、及完形治療創始人弗烈茲·皮耳氏（Fritz Perls）。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

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、訓練師及發展師證照資格者。以其二十餘年之工商實務經驗，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

出版緣起 2

前言 13

感謝 15

作者序 想像、科學、力量與超越世俗的目標 18

第一章 以NLP來思考 23

簡述NLP是如何神奇

第二章 顧問的自我(MoC)所扮演的角色 37

此章要求執行師不要陷於對話內容中，另外記得要討論的是客戶的問題，而不是你的問題。

第三章 相對地不合邏輯 49

合邏輯的邏輯的根源。

第四章 推銷工作

73

提到經過肢體語言及口語傳遞會造成衝突或混合的訊息的不一致；另外還有關於故意使用所有的互動來影響他人的這個概念。

第五章 問題的力量

87

如何思考「使用問題做為一個主要的工具」這個問題。

第六章 重建的一些想法

101

如何對客戶使用運動的隱喻來處理人與人之間的競爭及合作。

第七章 臆測(Mind-Reading)：如何做到不臆測

125

談在日常的思考上的一般限制。

第八章 顧問工作如何生存

133

談面對改變及競爭時的平常心。

第九章 個性研究：建立客戶模式

145

在診斷過程整理出原則來。

第十章 目標：幾乎所有你想知道有關目標的事

159

這是將目標當做心理現象的所有見解，以及如何使用目標在你的工作上。

第十一章 什麼？我擔憂？

175

對NLP的技巧及對自信心擔憂。

第十二章 辨認出客戶的型態

185

你通常會找到你所想要找的東西，而且一旦你為一個概念取了名字或貼了標籤，你就較容易找到它。

第十三章 在隱喻中建立優雅的鎖鏈

213

流利說故事的技巧。

第十四章 事實或虛真

223

思考「無害小謊言」的價值。

第十五章 NLP 研究指南

235

在「刺激—回應」模式的這種情境中的NLP因果模式。

前言

神經語言程式學(NLP)至今已有一十年歷史，而它所造成的衝擊仍年復一年擴大中。很明顯的，NLP不再被當做「流行心理學新浪潮的小漣漪」，現在它是能夠更有效率地管理人類各領域的完整知識系統。葛瑞德與班德勒為心理治療師發明的程序，並不是像發明一項新的外科手術程序那樣單純，他們重新定義整個行為改變領域上的目標及假設前提，而這正是他們對NLP最重要的貢獻。

目前市面上已有許多關於NLP的著作，但在NLP應用及貢獻這個最重要的大層次上，卻少有人涉及。喬瑟夫·伊格的能力正足以用簡潔、有趣的方式來掌握、整合並敘述NLP的基本原則，使得這本書如此特殊。書中內容全為新意，可不是一本將已有的NLP技巧用不同的辭彙東拼西湊而成的書。舉例來說，大家都說NLP對商業界可以有很大的貢獻，可是一直到我碰到喬瑟夫以前，NLP用來應用在商業及管理上的，大部分都不過是將某個NLP技巧與某個推銷或管理模式相結合，不過是用來做為補強

功用。而喬瑟夫使用的卻是NLP的原則、建立模式的技巧，最重要的是使用NLP的態度，來著手處理整個企業管理，甚或整個人類管理的領域。喬瑟夫的這種做法對有效管理的這個目標及程序上的遠景及方向，造成一個整體的改變，而他的有效管理幾乎已達到在物理學上由愛因斯坦相對論所引起的時空轉移般的效果。

除了提到如何利用眼球移動或親和感做為銷售或管理的技巧，喬瑟夫也用NLP最基本的原則來琢磨及挑戰組織和管理上的基礎假設前提。喬瑟夫寬弘深遠、包羅萬象的觀點為NLP在應用及發展的新層次上開啓了一扇大門。在商業的範疇裏所使用的治療技巧從未造成如此深遠的結果。我相信唯有喬瑟夫包羅萬象的觀點才能使NLP的魔力在商業共同體上得以展現得淋漓盡致。更令人佩服的是喬瑟夫能夠擴展他的洞察力，將行為科學的整個範圍都包括進來了。

身為NLP的發展人、作者、訓練師，真的不敢相信有其他人可以將我自己的直覺如此優雅地付諸文字。

羅勃·帝爾茲 (Robert Dilts)

於加州史卡資谷

感謝

我感謝每一個人！每當我所有的家人、朋友、老師以及同事讀過這篇「感謝」後看到我，我都會回以微笑，讓他們知道我又再次感謝他們，再次跟他們說謝謝。這是我所知道能夠滴水不漏、感謝所有該感謝的人的最佳方法。

本書內容取材自東部NLP協會(Eastern NLP Institute)所做的工作，所以感謝這個協會也應該是合理的。只不過我跟琳達·桑瑪都是這協會的老闆，這樣也等於感謝到我自己了。好吧，我，不客氣了！

應該是理查·班德勒來寫這本書的，因為所有基本的原始念頭都是源自於他，我只不過運氣好，將這些念頭寫成書，並說服他出版我們的結果。他一直在製造具有創造力的發展來將這個領域引導走向下一個世紀，我非常非常感激他。過去近十年來，他的天才及友誼為我的工作注入了生命。如果給他機會，他甚至可以減輕國際問題的嚴重性。

我跟羅勃·蒂爾茲一起做腦力激盪，一起開懷大笑，這份情誼將維持一生一世，我