



N.L.P. 激發潛能系列

10

《續集》

改變未來

CHANGE YOUR MIND AND KEEP THE CHANGE

本書推薦給所有想深入
探索「如何改變心靈」的人

本書集結了NLP創始人
約翰·葛瑞德與理查·班德勒
的第一本著作出版以來之最佳書籍
並從許多不同訓練課程、研討會
加以精簡而成
是一本再創自我巔峰的好書

國際知名NLP導師及暢銷作家
史提夫·安祖 (Steve Andreas)
康尼瑞兒·安祖 (Connirae Andreas)

陳威伸 / 總審訂

蔣雪芬 / 譯

N. L. P.

激發潛能系列 10

改變未來續集

著者：史帝夫·安祖、康尼瑞兒·安祖

總審訂：陳威仲

譯者：蔣雪芬

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：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1996年（民85）六月

合法授權・翻印必究

Change Your Mind—and Keep the Change

Copyright © 1987. 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：290 元

N. L. P.

激發潛能系列 10

國際中文版獨家授權

改變未來

本書推薦給……

所有想深入探索如何改變心靈的人

國際知名NLP治療師
暢銷作家、導師

史帝夫・安祖
康尼瑞兒・安祖 / 著

陳威伸／總審訂

蔣雪芬／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！

導讀

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，他們兩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 仲

一九九五年十月謹致於台北

總審訂

簡介

陳威仲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

感謝

15

介紹

17

第一章 時間線

21

一個人對時間的想法，會對個人造成驚人的影響。

本章將告訴你如何找出你自己和他人的時間密碼，並且改變它們。

從一些有趣的例子，你將發現人們如何因為時間線的改變，而達成有意義的個人改變。

第二章 利用時間

57

動詞時態可以幫助你改變現在的工作，或是你的不良習慣或不良影響。

第三章 揮去法模式

77

指出關於揮去法的進行步驟，並且介紹聽覺和觸覺系統的揮去法；如何在「困難」和「特殊」的情況下，使得揮去法有效率的進行。

第四章 改變準則的重要性

109

有時「正確」、「取悅他人」、「權力」等準則，對一個人太過重要；而其他準則像是「注意身體」、「回應他人需要」又不夠重要時，次感元能夠迅速地改變準則的相對重要性。

第五章 去除強迫行為

149

對於進食、憤怒、癖好等等強迫行為，用其他方法無法奏效時，使用摧破法，再續以揮去法，便可迅速地改變。

第六章 「最後一根稻草」——門檻類型

187

如何將人從毀滅性的行為或關係中救出。

第七章 內在／外在參考

213

有些人很自然地為「自己」做決定，而有些人卻很容易受到他人意見所影響。運用這項資訊可以幫助人們自己做決定。

第八章 回應批評的策略

233

循序漸進地介紹擅於回應批評的人所用的步驟。

學習讓自己停留在資源狀態，而評估批評，

並且決定如何利用這種「回饋」來改善未來的行為。

第九章 進入觸覺狀態

257

進入麻醉狀態不只是為了享樂。

在某些狀態需要麻醉劑和止痛藥，但不想要有實際服藥所造成副作用的人，可以利用這個方法。這適用在任何觸覺強烈的狀態。

第十章 其他次感元介入法

281

用其他特別的「最簡潔療法」，
來改變你的心靈。

前言

一九七七年秋天，史帝夫和康尼瑞兒第一次來參加我的研討會。從那時開始，他們就持續不斷地學習我所教的方法，並且反覆的使用，直到徹底了解為止。第三章介紹的揮去法，正說明了他們如何在學習了一個特定的方法後，徹底的加以探究，以找出使這個方法奏效的要素，並且運用它來解決不尋常或困難的案例。

大部分的學生都向我表示，他們如何成功地運用了我所教的方法；但康尼瑞兒和史帝夫卻不同，他們寧願討論自己失敗的經驗，只因他們對失敗的例子比較感興趣。他們的想法是：成功是乏味的，因為成功只是確定了你原本就知道的東西；失敗則有趣多了，因為失敗指出了你所能學習到的新知識。康尼瑞兒和史帝夫著迷於主觀經驗的各種變化，和存在於這種種變化背後的規則，因此在過去八年來，他們對神經語言程式學（NLP）的訓練，具有重要的貢獻。他們的教學以完整、有效率以及仔細而著名，而這本著作，也清楚地反映出這些特質。

大部分的NLP學生，如果能夠學會已經發展出來的方法，就心滿意足了。但對我來說，最大的樂趣是，有人能在學會我所教導的特殊方法之外，還學習到觀念、態度和創造方

法的思考過程；史帝夫和康尼瑞兒就是這少數幾人，他們能繼續用神經語言程式學的技巧發展出實用的新方法，而這一點，也同樣地展現在本書中。像第八章「回應批評的策略」，就是以「用開放的心態面對回饋」這個重要的基本技巧為模型，而發展成清楚、精確的理論。

安祖夫婦曾根據我的研討會錄音記錄，整理出《改變你的未來》這本著作，而現在他們這本書正是最佳的續集。很高興能把這本書推薦給所有想要進一步探索如何改變心靈的人。

感謝

如果沒有創造天才理查·班德勒（Richard Bandler），我們就無法完成這本書和近期的工作。感謝他不斷地提供我們改善人們生活的新方法，並且以示範、暗示、神祕的描述來引導我們。本書中所提到的很多方法，都是由理查所發展出來的，如：摧破法、「最後一根稻草」——門檻模式、歌黛華巧克力法、揮去法、動詞時態變化的應用等等。

另外，書中也有一些我們應用理查所指導的次感元原則發展出來的新方法。當初理查的方法所呈現出的力量，讓我們非常興奮，所以我們開始問自己：「這個方法還可以應用到其他地方嗎？」我們開始探索人們組織、表現事件的方法，和時間線、改變準則、內在／外在參考的關係，並發展出回應他人評論的策略。

雖然我們是從理查·班德勒那裏學到「進入觸覺狀態」，但首先發展這個方法的是艾德·里斯（Ed Reese）。我們也為這個方法添加了一些新設計的步驟。

我們也要感謝許多參加研討會的從業醫生和顧客，他們在過去三年來，幫助我們探索這些方法。他們觀察到許多有趣的事，提出困難的問題，用獨特的方式來執行我們的指令，並且提供我們組織主觀經驗時各種不同的方法。