



N.L.P. 激發潛能系列

17

國際中文版
獨家授權

超越治療

新的科學與全體治療模式

BEYOND THERAPY BEYOND SCIENCE

全球知名諮詢顧問、演說家
安妮・威爾森・史考夫博士 / 著
(ANNE WILSON SCHAEF)

陳威伸/總審訂
陳照明/譯



N. L. P.

激發潛能系列 17

超越治療——新的 科學與全體治療模式

著者：安妮·威爾森·史考夫

總審訂：陳威仲

譯者：陳照明

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅、石尚儀

美術設計：林逸敏

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：繁簡通排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1997年（民86）一月

合法授權・翻印必究

Beyond Therapy, Beyond Science

Copyright © 1992 by Anne Wilson Schaet. Chinese language edition arranged with The Lazear Agency, Inc. through 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：370 元

N. L. P.

激發潛能系列 17

Beyond Therapy, Beyond Science

超越治療

新的科學與全體治療模式

安妮・威爾森・史考夫／著

陳威仲／總審訂

陳照明教授／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，這盆五千年歷史的火爐，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，從虐待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·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 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

出版緣起 2

導讀 什麼是神經語言程式學 5

前言 13

導論 17

上篇 一位心理治療者的升起與殞落 31

◆更換典範 32

◆艱困的歲月 43

◆面對各種癮嗜 49

◆走出舊模式，進入新方向 55

◆新典範的誕生 62

◆參與、痊癒、復健與「生活於過程中」——全然在一起 93

中篇 「生活過程工作」與「深化過程工作」 107

◆生活過程系統 107

◆「癮嗜過程」的直接面對及其復健 108

◆深化過程 110

◆從事「生活過程工作」 116

◆進行深化過程工作 129

下篇 科學典範、心理治療與生活過程典範 183

◆協助者真能有所幫助嗎？ 186

◆現存的「科學的典範」 193

◆機械典範或心理學	214
◆「機械式科學典範」與心理治療	231
◆「癮嗜過程」中的直接面對和心理復健	281
◆「生活過程系統」和「復健過程」的直接面對	306
◆新典範	311
◆關切與問題、涵意與遠景	347

前言

本書是作者的一項嘗試。試圖以心理學中，超越我們所熟知的另一種方式，來敘述一種了解我們人類自己的新途徑。作者試圖詳細解說一種，和科學的典範相結合的治療理論與治療實務。

近來，我們經常聽到所謂的「新科學典範」(new scientific paradigm)、「新世界秩序」(new world order)，以及「新時代」(New Age)等名詞。我們試圖運用舊有的以及嶄新的智慧，來表達我們對於這種人類實驗的錯誤看法，並藉著舊有的以及嶄新的智慧，來治療我們自己和我們所居住的星球。

雖然物理學和其他高科學，已經演進到超越了後現代科學的典範，但是，心理學、社會科學，以及各種助人的專業，卻仍停滯於一種機械式的、二元式的、化約式的和因果關係的科學模式上。

「新時代」和「痊癒領域」(recovery)兩者，都具有一種潛能，這種潛能引導我們超越目前我們所熟知的心理學，邁入一個新的心理學領域。在此一新領域中，為探究人類所採取的方式，乃是把人類當做是一個親筆描繪的宇宙中，不可或缺的一部分。然而，這兩者仍然無法跳出過去的窠臼，因為，它們雖然嘗試改變我們的思維內涵，卻又繼續採用一些科學界所堅決採行的程序與技術，所以我們只能對我們所生存的宇宙進行有限度的了解。這種了解，其實和人類乃是一個充分功能和充分整合的整體的看法，相去甚遠。隨著人類層出不窮的許多問題，新的靈性學和新

的心理學為解決這些問題應運而生，並且快速地繁衍著。然而，由於它們未能真正切中肯綮，這些方法不但未能有效處理問題，事實上，還使問題更為惡化。

心理治療、醫學、諮商心理學、精神醫學、社會工作、神學和教育學等等，都在試圖改善人類的處境，並予以協助。不過，令人遺憾的是：由於這些學說都受到其源頭科學的限制，它們所能發揮的協助功能是相當有限的。正如許多科學家所警告的，這種機械式的、化約式的科學模式，會達到一個所謂「熵」的狀態，而導致自己的衰亡。因此，心理學和心理治療學，已經到了極需要徹底改造的時候了。

從事助人工作的專業人士，並非不能覺察到臨床心理學和心理治療學所遭遇的諸多限制。但是，它們卻又是他們目前所能擁有的和目前截止最好的。何況，它們也提供了他們工作時所需要的一套典範。我們絕大多數的人，都設法在自己的專業領域及工作方法上，尋求突破和改變。儘管我們致力於突破和改變，可是，我們卻又攀附於一些無法支持我們產生真正改變的模式上。我們之所以會功虧一簣，乃是由於我們缺乏勇氣所致。例如：在從事「空格式心理治療」時，雖然我們很希望改變自己所做的詮釋，可是，我們卻又無意停止詮釋；我們儘管有心改變我們所使用的技術，但是，我們卻又無意停止使用各種技術。我們雖然有心接納靈性學，但是，我們卻又對於那被操縱和被控制的所謂「新時代」的心靈感到貼心舒適，這不是很奇怪嗎？

如果，我們真想獲得真正的協助和發揮協助的真正效果，那麼，我們在思維與工作上，就必須要有根本的改變，否則，是難以見效的。過去二十幾年來，我曾經協助過許許多多的個人、夫

婦、群體、組織，以及整個社工系統。歷經這段冗長的時間，我逐漸醞釀了一套助人的哲學與方法，它們雖與眾不同，卻和「親筆式的典範」相並存，我相信它們在治療效能方面，遠比目前存在的其他療法更具實效。本書就是爲了闡明我的治療方式，解釋我會那樣進行我的治療工作的理由，以及說明「生活過程」方式所以會發揮驚人療效的道理。

我並不認爲我個人的治療方式是人人必須加以學習的一種終極之論，或者是身爲人類所必需能夠表現的功能。不過我確信這種治療方式對於個人以至世界的健全生存是不可或缺的；因爲，這種治療方式是將癮嗜的、消耗的、疾病的和「熵」的典範，轉變爲「親筆描繪」的治療模式所必需的步驟。

爲了發展這種治療模式，我必須面對屬於我個人以及我身爲一個臨床心理學家，所受的訓練所帶來的魔障。我必須戰勝我個人的許多恐懼、自滿或滿足於治療模式的成效，並且對抗自己所熱愛的專業和專業所秉持的各種信念和規則，我必須對抗「新時代」，因爲，我感受到的「新時代」，只是一齣換湯不換藥、舊酒換新瓶的把戲而已；我必須對抗助人痊癒領域(recovery field)，因爲，我發現此一領域徒然有內涵上的更動，而無做法方面的實際改變；我必須對抗許許多多的人，因爲他們認爲我的治療模式和傳統療法之間並無不同，他們所持的理由是我的用詞和傳統療法並無兩樣。然而，他們並不了解，我們的療法其實有著根本上的改變。也許，其中最重要的要算是，我必須對抗我個人的孤單、對抗源於我對於自己的治療模式缺乏信心所衍生的恐懼。儘管我的治療模式印證了舊的典範應該有所轉換，並且應該無畏於公然向專業領域提出；尤