

· 變 · 富 · 裕 · 成 · 功 ·
· 激 · 發 · 潛 · 能 ·

N.L.P.

激發潛能系列

20

Reframing

改觀

重新建構你的 思想、言語及行爲

N.L.D. 創始人

約翰·葛瑞德、理查·班德勒

(John Grinder)

(Richard Bandler)

／著

陳威仲／總審訂

伶予／譯



N. L. P.

激發潛能系列 20

改觀——重新建構你的 思想、言語及行爲

著者：約翰·葛瑞德、理查·班德勒

總審訂：陳威仲

譯者：伶予

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

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：辰皓電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1997年（民86）四月

合法授權 • 翻印必究

Reframing

Copyright © 1982. 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：320 元

國家圖書館出版品預行編目資料

改觀：重新建構你的思想、言語及行為 / 約翰
· 葛瑞德, 理查·班德勒著 ; 伶予譯. -- 初版.
-- 臺北縣新店市 : 世茂, 民86
面 ; 公分. --(N.L.P. 激發潛能系列 :
20)

譯自 : Reframing : neuro-linguistic program-
ming [trade mark symbol] and the transformation
of meaning

ISBN 957-529-674-5(平裝)

1. 行為改變術

178.3

86003216

N.L.P. 21
激發潛能系列

Reframing

改觀

重新建構你的 思想、言語及行爲

N.L.P. 創始人

約翰・葛瑞德、理查・班德勒 合著
(John Grinder) (Richard Bandler)

陳威仲 總審訂

伶予 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)，家庭治療大師維吉尼亞·薩提耳(Virginia Satir)，及完形治療創始人弗烈茲·皮耳氏(Fritz Pearls)。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、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

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。

Handwritten text at the top of the page: 5 9L428 04

目

錄

出版緣起	2
導讀：什麼是神經語言程式學（NLP）	5
前言	11
第一章 內容的重新架構：改變事物的意義或背景	17
練習	33
討論	36
有時也會沒有晚餐	52
第二章 與次人格（Parts）協商、交涉	77
第三章 創造一個新的部分	99

第四章	進階的六個步驟重新架構法	173
練習		190
討論		205
第五章	系統的重新架構↓夫妻、家庭、團體	229
練習		259
第六章	酒精中毒、毒品泛濫等其他偏差的行為	283
後記		314

前言

有一個中國成語故事「塞翁失馬焉知非福」是這樣描述的：

某個貧窮的鄉村中住著一位農夫，他不但富有，而且頗受尊敬。這位農夫原本擁有一匹用來耕田及送貨的馬，有一天，這匹馬竟突然跑走了，所有的鄰居都為此而感到惋惜，但他只是淡淡地答道：「或許是天意吧！」

幾天後，這匹馬回來了，背後還跟著兩匹野馬。鄰居們都為他感到高興，但農夫仍只是答道：「或許是天意吧！」

某天，農夫的兒子試著想馴服其中一匹野馬，誰知反而被拋了出去，並且因此摔斷了一條腿。這回鄰居們又紛紛表達了遺憾之意，誰知農夫只是再一次回答：「或許是天意吧！」

一週後，負責徵兵的官員來到村子裏，準備將年輕人都帶走，只有農夫的兒子，因為斷了一條腿而得以倖免。鄰居們都為他的幸運議論紛紛，但他還是那句話：「或許是天意吧！」

從這個故事裏，我們知道不論一句話或一件事，都可以因為觀察的角度不同，而有不同的體認，它取決於我們對架構（frame）的看法，當我們改變了架構，同時也就改變了它的意義。如在上述故事中，平白無故多擁有兩匹野馬原本應是一件好事，直到讓年輕人摔斷腿卻變成悲劇；他的斷腿在這平靜的農村裏，應算是一件可悲的事，但是當變成不必受徵召的結果時，它似乎又變成一件令人慶幸的事了。

這就是「重新架構」（reframing），改變一個人對事件看法的架構，以便改變其意義。當意義改變後，這個人對該項事物的反應及行為也會跟著改變。

重新架構的作法，並不是一個新的東西。在許多寓言故事中，許多行為及事件的意義改變了，常因其周圍環境的重新架構而產生改變，《醜小鴨》這則故事即是最明顯的例子：這隻與眾不同的小鴨子看來似乎很醜，但他最後卻轉變成一隻天鵝——比任何曾經嘲笑過她的鴨子都美。而在希臘神話《紅鼻子》中主人翁那可笑的紅鼻子卻在一個多霧的晚上發揮了最大的功用，帶領著其他人走過崎嶇的路上。

重新架構也常出現在各個笑話中，好比說某件看來像是某種樣子的事物，往往在後來卻轉變成另一種出乎意料的情況；而某些原本毫不起眼，甚至為人所恥笑的事物，也有可能變得令人刮目相看，這就是架構的改變，它能讓你換個角度去看待事物，使你產

生不同價值觀，獲得意想不到的結果。

以下列舉二個可以解釋上述意義的急轉彎：

1. 什麼東西全身綠色，而且附有輪子？

2. 亞歷山大帝（**Alexander the Great**）以及（**Smokey the Bear**）這兩位，有什麼相同之處？

答案如下：

1. 是草！……………我在輪子的部分說了謊！

2. 它們名字的中間相同（middle name）。

重新架構也是創造過程的要素，即是能夠將平凡無奇的事物，改進一新的架構而使其變成有用或有趣。化學家多拿（Donald Glaser）有一位朋友，某天指著一瓶啤酒打趣道：「為什麼你不用這些泡沫來捕捉微粒子呢？」多拿凝視了那些泡沫一會兒，隨即回到自己的研究室，果真發明了一種用來測量微粒子在某些高能量的實驗中所運行的途徑之泡沫孔（bubble chamber），某位作家就稱此過程為「雙重聯結」，即可以使兩種完全分離之不同概念，藉著其中某些共同的因素而結合，並產生新的結構。

溝通理論中有一基本法則：即是，訊息只有出現在架構詞彙裏或文章內容裏，才具

意義。

舉例來說，行人的腳步聲聽起來似乎沒有什麼意義，但同樣的聲音若來自窗外，孤獨一人在房間內的你聽起來滋味就不同了。此外，教堂鐘塔的燈光對一般人來說不具任何意義，但對「保羅的侍從」（Paul Revere）而言，它卻代表著英人的侵略，這其中並且尚有其他含義：如一盞燈意味著敵人採取陸攻，兩盞燈則是海攻；換句話說，只有在事先已經過約定的情況下，上述燈光才有意義——因特殊背景而產生的意義。

重新架構觀念普遍應用於治療學中，當治療師建議他的病人；以不同的角度看事物，以新的觀點看事物，考慮其他的因素……等等；這些建議試圖去重新架構事件，以改變病人對事件的看法和反應。

利用「重新架構」法來看待事物，使人們對同一事物產生與原來不同的反應或觀感這點，已被為數不少的精神學、心理學及臨床醫學家所採用，他們認為，「問題行為」通常只在該項行為所發生的情境下才有意義。其中也有不少以制度化、步驟化為目標所成立的研究單位，他們一般都是使用我在第一章中所介紹的「內容上的重新架構」法（CONTENT reframing）：他們設計特殊的重新架構；例如「描述症狀」，「似是而非的指令」，為了能有效地重新架構行為並改變它。他們也運用直接中斷的技巧，去改