

· 標 · 本 · 解 · 碼 ·
富 · 裕 · 成 · 功 ·
N.L.P.

激發潛能系列

18

frogs into
PRINCES

青蛙變王子

喚起奇蹟似的自然力量

N.L.P. 創始人

約翰·葛瑞德 (John Grinder)

理查·班德勒 (Richard Bandler) / 合著

陳威伸 / 總審訂

黃慧鶯 / 譯

青蛙變王子雖然是童話故事，
然而在現實的生活中是否可能發生？
透過本書你就能擁有那股神奇的力量，
讓你在短短不到一小時之內改造心靈，
使你整個身心煥然一新，
本書是N.L.P.創始人的暢銷著作之一，
它讓你確實知道該怎麼做、如何做，
是一本神奇、不可思議的好書。



N. L. P.

激發潛能系列 18

青蛙變王子

著者：約翰·葛瑞德、理查·班德勒

總審訂：陳威伸

譯者：黃慧鶯

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）二月

合法授權・翻印必究

frogs into PRINCES

Copyright © 1979. 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

~~frogs into~~ PRINCES

青蛙變王子

約翰・葛瑞德／合著
理查・班德勒

陳威伸／總審訂

黃慧鶯／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獨特的假設前提，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，並領有高階執照證照資格者。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

出版序言 2

前言 11

讀者大開眼界 16

第一章 感官經驗 — 19

解讀線索(Accessing Cues)練習 49

經驗 V · S 幻覺 練習一 101

練習二 103

練習三 103

練習四 104

第二章

改變個人歷史和組織

131

設心錨練習

173

第二章

重建架構

223

架構重整大綱

261

前言

廿幾年前，我還是個研究生時就跟隨馬斯洛（Abe Maslow，1908—1970）研習改變自己的許多方法，包括教育、心理治療、成長經驗以及其他。十年之後我認識了弗烈茲·皮耳氏（Fritz Perls），改而醉心於完形治療法，因為它似乎比其他多數的方法都來得有效。事實上，所有的方法對**某些人**、**某些問題**都會奏效，大多數的方法言過其實，而大多數的理論與他們所提出來的的方法則一點關係也沒有。

我第一次接觸神經語言程式學的時候，心中既高興又非常懷疑。因為我已經無可救藥地相信，改變是緩慢的，通常也是既困難又痛苦的，我到現在仍然有點不敢相信，我竟然能在毫無痛苦的情況下，治好恐懼症或類似的老毛病，通常時間還不會超過一個鐘頭——即使，我經常在做，而且也看到了結果並非曇花一現。這本書所講的每一件事都明確無比，你可以用自己的經驗很快地印證，這不是變戲法，你也無須改變原有的任何信念，你唯一要做的只是，暫時保留你的信念，以你自己的感官經驗去測試NLP的概

念和程序、時間不會太久，本書所提到那些模式大都能在幾分鐘，或幾小時內測試完畢。如果你和我從前一樣，心中有所疑慮，沒關係，抱著懷疑的態度去印證，看看書中這些石破天驚的說法是否站得住腳。

NLP是建構人類經驗和溝通模式的明確而有效的方法。運用NLP的原則，使你有辦法以詳盡的方式，描述任何人類活動，並使你能夠輕易而快速地深層改變行為，持續其效果。

以下這幾個特定的範圍是你能學會克服的：(一)在不到一小時內治好恐懼症和其他不愉快的情緒反應，(二)幫助有「學習障礙」的大人或小孩克服他們的局限，例如拼字和閱讀困難等等，往往也一小時不到，(三)戒除陋習——吸煙、喝酒、暴食、失眠等等，只消幾次療程，(四)改變配偶、家人或團體之間的互動關係，使他們能夠以更多樣化的方式愉快相處，(五)治療許多身體上的毛病——不只是那些衆所周知的「身心性疾病」，還有不屬於這類的——也只需幾個療程。

這些是強而有力的保證，有經驗的NLP訓練師都能以顯著而確實的效果支持我的說法，NLP在目前的階段可以做到許多，但並不是萬靈丹。

……如果我們示範的事情你認為可行，你會花時間學它，還有很多很多的事我們做不到。假使你能為自己定計畫，找出哪些事情，對你解決問題是有用的，你就去學習這方法，而不必費神去找出我們提供給你的方法有什麼漏洞，我敢保證，你將發現真正的漏洞在哪裏。如果你一成不變地使用一種方法，你會發現很多地方不適用，當它不適用時，我建議你試別的方法。

——作者錄音講話

NLP至今只有四年的歷史，我們將在最近一、兩年內，把最有效的模式發展出來。

我們現在還沒有開始估計，使用這些材料都有些什麼可能性，但是我們非常非常重視這件事情，我們現在所做的，莫過於想出辦法使用這些資料。我們尚未徹底研究出各式各樣的方法，把所知道的東西放在一起使它有用，而且我們也不知道有什麼限制，使你無法使用這些資訊。在本次研討會中，我們介紹過也示範過一、二十種可行的方法，總之，一切都在經驗架構之中。只要你能夠有系統地加以運用，它就會形成一套完整的策略，使你獲得任何行爲的改變。

其實，NLP所能做的，遠超過前面所提的五項治療範圍，同樣的原則可以用來研究那些富有特殊才能的人，從中找到該項才能的結構特性，然後別人可以這個結構為基礎，迅速地學習到相同的能力。這種另類的發展導致接二連三的改變，在改變中人們學到新的方法，為他們也為別人創造出新的才能。其附帶的好處是，原本因為該項治療毛病所引發的各種問題行為也跟著消失了。

NLP所能做到的，在某一種意義上說並不新奇！到處都有「疼痛自動消失」，「奇蹟似的復原」，還有其他人類行為上突如其來，令人百思不解的改變，到處也不乏一些奇人懂得以極其特殊的方式應用他們的能力。

NLP的新奇，在於開創一種能力，用來有系統地分析那些特殊人物和特殊經驗，然後提出一套方法供別人廣泛應用。在詹納（譯注：Edward Jenner 1749—1823，英國種痘法首創者）發明牛痘和疫苗接種之前，英國的擠牛奶女工人老早已經對天花免疫了，如今，天花——曾經每年讓千萬人喪命的疾病——已經在人類的經驗中絕跡了。同樣的情形，NLP能夠使我們目前經歷到的許多生活上的危險，困難絕

跡，而且學習起來容易得多，行為很快改正，收獲更多，也更有意思。我們正處在一個人類經驗和能力足堪跨越的門檻上。

從前有個故事說，一個鍋爐修理匠受雇去修理一具運轉不靈的大型蒸汽船的鍋爐，聽過工程師的損壞報告，並問過幾個問題後，他走進汽鍋室。他看看那一堆彎來彎去的管子，聽聽鍋爐的鼓動，以及冒汽的聲音幾分鐘，用手觸摸一些管子，然後他輕輕地「嗯」了一聲，伸手到他的工作褲裏掏出一把小鎚子，在一個紅紅的活門上敲了一下。整個鍋爐立刻開始正常運轉起來，鍋爐修理匠便回家去了。蒸汽船老板不久接到一張索價一千美金的帳單，他質疑那鍋爐修理工只不過在引擎室待了十五分鐘，未免是在敲詐，便要求提出明細表，這是鍋爐工寄來的明細表：

敲鎚費 .50

該敲何處的秘訣 999.50

總計 1,000.00

NLP最神奇的地方是，它確實知道該怎麼做，如何做。這是一本令人雀躍的書，會令你閱讀時處處驚喜。

史蒂夫·安祖（即約翰·O，史蒂芬）