

Time For A Change

TOP催眠技巧的應用

給自己時間改變

NLP創始人
理查·班德勒／著
陳威伸／總審訂
曹愛菊、馬涓涓、張玉靜／譯

改變的時代來臨了，
理查·班德勒的最新作品為你帶來新方法，
使你可以更有效、深入地催眠和建立信念，
進而享受全新的美好感覺，
體驗治癒和轉化的奇蹟，
……只要你願意花時間。

N. L. P.

激發潛能系列 44

給自己時間改變 Top催眠技巧的應用

著者：理查·班德勒

總審訂：陳威伸

譯者：曹愛菊、馬涓涓、張玉靜

責任編輯：黃敏華

編輯：羅煥耿、翟瑾荃

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：行政院新聞局登記版台業字第564號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 22183277(代表) • FAX：(02) 22183239

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：1998年（民87）12月

合法授權・翻印必究

Time For A Change

Copyright © 1993 by Meta Publications.

Chinese language copyright © 1998 by 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

PRINTED IN TAIWAN

國家圖書館出版品預行編目資料

給自己時間改變：TOP催眠技巧的應用/理查
·班德勒著：曹愛菊，馬涓涓，張玉靜譯。 --
初版。 -- 臺北縣新店市：世茂，民87
面； 公分

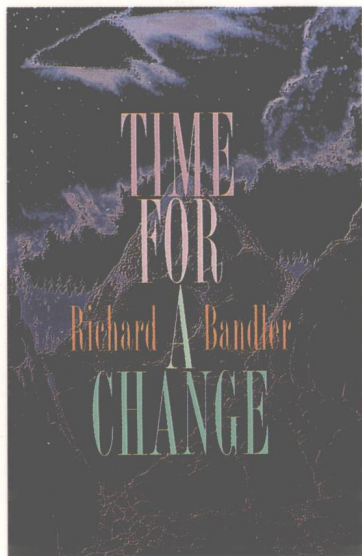
譯自：Time for a change
ISBN 957-529-814-4(平裝)

1. 催眠術 2. 行為改變術 3. 神經語言學

175.8

87014435

英文原書封面



原書ISBN 0-916990-28-1

Time For A Change

Copyright © 1993 by Meta
Publications. Chinese language
copyright © 1996 by Shy Mau
Publishing Co.

All rights reserved.

作者簡介



理查·班德勒

(Richard Bandler)

NLP的創始人。出生及成長於美國北加州的聖荷西市。生而聰穎，常有驚人之舉。他畢業於聖塔·克魯斯（SANTA CRUZ）的北加大數學資訊系，醉心於臨床心理學。因不滿於傳統學院式的心理學，私淑當時在北美最有名的四大應用及臨床心理學大師，於七十年代初期在無心插柳的情況下與其助理教授約翰·葛瑞德（John Grinder）合創了神經語言程式學（NLP）的初胚。後來引進許多人的加入發展，而使NLP快速成為臨床心理治療的顯學。

理查現仍有在世界各地講授NLP的課程，以其獨特及出人意表的授課方式，與其他青出於藍者，共同為推展NLP於各個層面而努力中。

讀者諮詢中心

自NLP激發潛能系列叢書出書以來，即引起國內外讀者的好評與迴響，本社為感謝讀者的支持，並秉持本社的出版宗旨——尊重讀者、出版好書，故特設讀者諮詢中心，由本系列叢書總審訂者——陳威伸老師義務為讀者服務。

因而，如果你有任何疑惑即可透過此諮詢中心洽詢。

洽詢地址：台北市民權東路三段58號5樓之1

傳 真：〇二—二五〇五五四八四

Time For A Change

Top催眠技巧的應用

如何自己時間改變

表

NLP創始人

理查・班德勒／著

陳威伸／總審訂

NLP 激發潛能系列

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。倆

人因緣湊合而相處，這也難怪這門新興的實用心理學，取名爲（Neuro linguistic Programming, NLP）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

第一章

完善信念

出版緣起／2

導讀／5

引言／17

序言／21

對客觀實在(Objectivity)提出的異議／30

奇妙的信念／32

關於催眠的信念／34

第二章 笑的信念

- 兩個小實驗／34
- 安慰劑的力量(Placebo Power)／36
- 存不存在不能被催眠的人／38
- 探索信念／40
- 快速的原則／41
- 可能性問題／43
- 具有迷惑性的細節／44
- 瓦解信念／46
- 信念與懷疑／47
- 一個小實驗／48
- 假如你們是外星人／50
- 未經改變過的有意識狀態／56
- 催眠現實／57
- 判斷問題的態度／60
- 加入你的呼吸／63
- 一個關於信念的催眠小實驗／65

第三章

如何控制你的大腦

- 催眠用的次感元／66
- 敏銳的感覺與把反應效果放大／70
- 滑動心錨(Sliding Anchor)／71
- 加深催眠狀態的次感元／72
- 任性的輕浮舉動／73
- 推銷完善自我／74

77

第四章

非口語性的催眠誘導術

- 一種極有迷惑性的療法／78
- 真正的享受／81
- 三維催眠技巧／83
- 設定心錨與後催眠／85
- 訓狗的感受／86
- 催眠狀態下的咻模式／87
- 能力所帶來的愉悅／88

91

嵌入式指令／94