



N.L.P. 激發潛能系列

29

Practical
Magic

神奇實用的 N.L.P.

從NLP入門到臨床心理

改變心靈獲得內心平靜的神奇寶典

史帝夫·萊卡頓 (Steve Lankton) ◎ 著

陳威伸 ◎ 總審訂 吉佳玲 ◎ 譯

N.L.P. 29

激發潛能系列

**Practical
Magic**

神奇實用的N.L.P.

從N.L.P.入門到臨床心理

著者：史蒂夫・萊卡頓(Steve Lankton)

總審訂：陳威仲

譯者：吉佳玲

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，引起了许多醫療界、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 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 伸

總審訂

簡介

陳威伸係目前國內極少數受完NLP完整訓練，並領有高階執行師及訓練師證照資格者。以其近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。

獻詞

本書的出版是為紀念米爾頓·艾瑞克森 M·D·同時獻給：

墨西哥海灣的落日；

射擊明星；

羅馬子夜的燭光；

還有我的父母，他們充滿著這樣的信念：「你可以完成任何一件你專心去做的事。」

致謝

非常感謝我在紐約的朋友們，他們爲我付出了時間和努力，我從他們那裏得到了鼓勵和有用的材料，他們是多琳達·霍克蒂、南希·溫斯頓、保羅·朗斯伯里。書中由他們提供的原始材料都經他們逐一審閱，他們奉獻了時間和他們自己使本書更加完美地呈獻給讀者。同樣感謝加利福尼亞的湯姆·戈登。感謝爲本書打字、編索引的琳達·多勒默斯·讓·格里弗克、約瑟夫·格里弗克。感謝亞拉巴馬·安吉爾，是她幫助找到短缺的資料。還應感謝艾琳埃比查得，我們共同完成了隱喻療法的範例。最後，我要把特別的感謝獻給我從前的老師、患者和學生，他們給我提供了學習、實踐的機會，使本書能在堅實的基礎上完成。特別感謝亞利桑那鳳凰城的米爾頓H·艾瑞克森和加利福尼亞的約翰·葛瑞德以及理查·班德勒，他們允許我對他們個人的工作和資料進行了數年的深入學習和研究。最後感謝我的妻子格雷爾、我的兒子雷恩對我的支持。

目 錄

前言／14

序／16

序論／19

導言／23

第一章的隱喻：約定／46

第一章 臨床治療／49

第二章的隱喻：學習／61

第二章 基本概念和手段／65

第三章的隱喻：回憶／114

第三章 契合和不一致／117

第四章的隱喻：智慧／145

第四章 心理改變的模式／149

第五章的隱喻：探索／178

第五章 策略／181

第六章的隱喻：預言家／217

第六章 隱喻的結構／221

第七章的隱喻：夢境／244

第七章 催眠和意識狀態的轉換／247

第八章的隱喻：真理／267

第八章 心理治療中隱喻的操作方法／269

第九章的隱喻：認識／306

第九章 結論和展望／309

附錄：《神奇Ⅰ》和《神奇Ⅱ》的學習指導／323

前言

我今天回到了海灘。

昨天這個海灘經歷了一場有史以來最大的、最可怕的風暴，可是今天水面很平靜，因為風暴來了又走了。這一來一走給我們留下了許多啓示。潮漲潮落，日月交替，晝夜更迭。

我看著海浪沖上海岸，蕩平了沙灘又退回去。今天的海岸非常平整，沒有起伏。當我看著海浪翻滾著退回海裏去，我看到了無數的泡沫形成了又破滅了。我不知道這些泡沫到什麼地方去了，但是我聽到它越來越響的劈嘰啪啦的聲音；我看見它消失在漫無規律的海水裏。

就是這樣看上去漫無規律的泡沫，它那透明的水膜也是有一定模式的。泡沫散開又聚起。它滑回到海水裏好像在迎接下一次海浪的來臨。

我很心酸，因為我的腳趟過水面時，白色的泡沫在我腳邊破碎了。我無法看清水是如何支撐和運送泡沫的，因為水膜是透明的，又很薄很薄。我只能看見泡沫在移動以及

在我腦子裏由此而生的水構成的全部景象。

意識也像這波浪。生命的週期也是如此。似乎任何事物都有一定的節律。人的神經系統必須調節醒著和睡著的週期；垂直站立和水平躺著的週期；以及心跳和肺的週期。頭腦也是遵循著週期活動的，有時緊張有時鬆弛。本書集中體現了我對幾位同時代的心理治療家的研究，他們包括米爾頓·艾瑞克森以及理查·班德勒和約翰·葛瑞德，他們關於「模仿原理」的研究工作最終導致了神經語言程式學的創立。本書還體現了我對溝通心理學層級上的理解及其應用。

我希望讀者把書中的材料按照自己的理解和喜歡的方式重新合成，使之成為自己風格的一部分。我還希望本書能成為你們的參考資料，就像海洋能為你們提供一個場所，人們可以多次光顧，每次都能得到一些新的啓示。

史帝夫·萊卡頓

弗羅里達州巴拿馬城海濱

一九七九年九月

序

爲史蒂夫·萊卡頓這本神奇實用的NLP序，這無疑是件令人愉快的事。我在閱讀本書手稿時的興奮心情不亞於作者本人。知道他是一位喜歡探索的，喜歡讀書的人。我很欣慰因爲本書絕妙地完成了萊卡頓先生他的設想，把神經語言程式學基本法則用心理治療學的語言表達出來。

神經語言程式學

NLP和心理治療學是那麼的不相容，只有通過史蒂夫·萊卡頓的口才能使它的基本法則翻譯得如此準確。萊卡頓先生本來是使用心理治療學的語言的，而且他到我們的「後設領地」做過旅行。他回到他的心理治療學之後，帶回了許多信息和技能。他用這些信息和技能在神經語言程式學和心理治療學之間架起了一座橋，使兩種語言可以很好地溝通。所以本書對於心理治療專家是很有價值的。作爲一位曾經學習過神經語言程式學的學生，蘭克頓對心理治療學的貢獻就像伯利茲對那位罕見的旅行者的貢獻。他指的