



N.L.P. 激發潛能系列

22

人生藍圖

目標設定 WHAT ARE YOUR GOALS?

歡迎加入TOP 3%的行列

演說家·諮詢顧問·發明家·作家
人類潛能及個人效率開發的權威 蓋瑞·布萊爾 著 (Gary R. Blair)

陳威伸 總審訂 羅倩宜 譯



一個好的目標設定
其達成率常可到95%
本書作者以完整、直接
且深入的問答方式
幫助你將目標
設定入潛意識中
激發你達成的動力
並掃除其障礙
精確地為你勾勒出
完美的人生藍圖

N. L. P.

激發潛能系列 22

目標設定

著者：蓋瑞·布萊爾

總審訂：陳威仲

譯者：羅倩宜

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

WHAT ARE YOUR GOALS?

Copyright © 1993 by Gary R. Blair

Chinese language Copyright © 1995 by Shy Mau

Publishing Co. All rights reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：200 元

N.L.P. 22
激發潛能系列

人生藍圖

目標設定 WHAT ARE YOUR GOALS?

歡迎加入TOP3%的行列

蓋瑞·布萊爾／著
(Gary R. Blair)
陳威伸／總審訂
羅倩宜／譯

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。

智慧（KNOW-WHY），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 Pearls）。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，就能遷動另一。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

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。

總審訂 簡介

目錄

書評

17

感謝

20

歡迎加入TOP3%的行列

22

序言

26

簡介：如何使用本書

29

第一章

個人目標

37

● 性格發展面

42

● 現實生活面

48

第二章

健康目標

59

● 個人目標之優先順序表

56

● 外觀

64

● 內在因素

67

● 運動

70

● 健康目標之優先順序表

73

第三章

休閒目標

77

● 假期

82

● 活動

84

● 放鬆

87

● 休閒目標之優先順序表

89

第四章

親情目標

93

● 配偶

98

● 孩子

103

● 雙親及其他親戚

111

● 親情目標之優先順序表

115

第五章

友誼目標

119

● 朋友關係

123

● 實質貢獻

126

● 友誼目標之優先順序表

128

第六章

社羣目標

131

第七章
事業目標

143

● 時間	135
● 財產	138
● 社羣目標之優先順序表	

第八章
財務目標

161

● 發展	148
● 人際關係	152
● 機會	154
● 事業目標之優先順序表	158

● 收入	166
● 儲蓄與投資	168

● 退休 171

● 財產計劃 173

● 財務目標之優先順序表

第九章

家庭目標

176

● 家庭財產

184

● 家庭管理

187

● 家庭目標之優先順序表

192

第十章

精神目標

195

● 內在精神成長

199

● 外在精神成長

202

● 精神目標之優先順序表

205