

神奇的结构

2

The Structure of Magic

NLP 语言与治疗的艺术

「美」理查·班德勒
约翰·葛瑞德 著

王建兵等译

兴界图书出版公司

014012873

R395.6

103

V2

NLP
语言与治疗的艺术

神奇的结构②

re Structure of Magic

「美」

理查·班德勒
约翰·葛瑞德 著

王建兵等译



R395.6
103
V2



北航

C1699812

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

神奇的结构 2 / (美)理查·班德勒, 约翰·葛瑞德著; 王建兵等译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2014. 1

书名原文: The Structure of Magic II

ISBN 978-7-5100-6012-0

I. ①神… II. ①理… ②约… ③王… III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 219382 号

The Structure of Magic II

Original English language, Science & Behavior Books, Palo Alto CA

Copyright Science & Behavior Book

All rights reserved. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION Copyright © 2013

神奇的结构 2——NLP 语言与治疗的艺术

著 者: [美]理查·班德勒 约翰·葛瑞德

译 者: 王建兵 等

责任编辑: 曹 文

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 010-64038355)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 13

字 数: 180 千

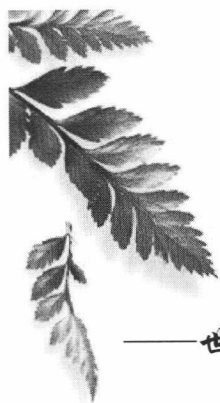
版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2013-3087

ISBN 978-7-5100-6012-0

定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



献给

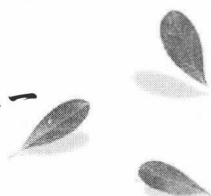
莱斯利·卡梅伦

——世界上最具创造性的家庭治疗师之一

斯蒂芬·吉利根

——世界上最具效力的催眠师之一

我们对他们怀着深深的敬意！



目 录

第一章 表象系统——同一疆域的其他地图

引言	2
地图不是疆域	3
输入通道	4
表象系统	5
识别最受重视的表象系统	9
练习	9
“后设”——那又怎样	13
练习	15
“后设”——策略	16
总结	25

第二章 不一致性

治疗师的任务	28
--------------	----

多重信息	29
逻辑类型理论	32
回应不一致性的一般策略	43
练习	58
事例 1	78
事例 2	80

第三章 模糊功能

语义失当和模糊功能:因果关系	100
语义失当和模糊功能:心理揣测	101
微型——那又怎样!	102
结束语	119

第四章 家庭治疗——美丽之花

帮助家庭成员改变的总策略	122
家庭目前的现状和他们期望的状态的鉴定	126
配对原理	130
演变系统	139
演化家庭系统的后设策略	155
对比模型	156
表象更换	156
后设位置的移动	157
新选择和新模型的融合——巩固后设位置	158

第五章 形式符号

函数	162
搜集信息	166
判断当事人认知世界的局限	169
选择转变所用的技巧	171
治疗的完整规范化制约因素	173
成对瞬时描述的完整条件	176
变换函数	179
形式符号作为治疗工具的说明	184
后 记	189
参考文献	193

第一章

表象系统
——同一疆域的其他地图

引言

在《神奇的结构 1》中,我们开始用一种可学会的、明晰的形式使有说服力的心理治疗师的神奇技巧能为其他工作者所用。我们向你展示这些心理治疗方面的专家在逐步执行的治疗形式中关于语言的直觉,因此,你可以训练自己使用直觉来提升你的技巧。在《神奇的结构 2》中,我们将展示更多这些专家关于语言的直觉,并且扩大我们的工作范围,包括这些专家的直觉和系统化的行为,这些行为与一个人表达其世界联系的其他方式相关。当你在阅读这本书的时候,我们希望你能将《神奇的结构 1》中的一些技巧铭记于心。

人们生活在一个“真实世界”中。然而,我们无法直接或立刻对这个世界产生作用,但是,我们能在世界中使用一种或是一系列方式来引导我们在世界中的行为。这些方式或者表象系统,必然与它们通过三种普遍的人类建模过程所构建的领域区分开来:概括化、删减和扭曲。当人们在治疗中向我们传达出伤痛和不满,他们经历中的有限性尤其存在于他们的世界表象中,而非在世界本身中。

最全面的研究和对人类建模方式的表象系统最好的理解,就是对人类语言的理解。最详尽、最完整的自然语言模型,是转换生成语法。因此,转换生成语法是一种后设模型——人类语言结构的一种表象——它本身是经验世界的一种表象。

人类语言系统自身是衍生出的更完整模型的表象——在特定的人的生命中其经历的总和。转换生成语言学家发展了许多观念和技巧来描绘人们说话的方式——他们的表层结构,以及真正地从他们完整的语言学表象中衍生出的深层结构。转换的后设模型详细地描绘了他们的观念和技巧——概

括化、扭曲和删减的普遍建模过程的具体案例。

为了治疗目的而采用人们语言表象系统转换模型的理念和技巧过程中，我们为治疗开发了一种形式上的后设模型。这种形式上的后设模型是：

(a) **详述的**——它描述了按部就班执行方式下治疗的过程，确保了后设模型是可学的；这就为治疗提供了一个详细的策略。

(b) **内容的独立性**——处理过程形式，因此具有普遍的适用性。

后设模型仅仅依靠每个本土说话者对其语言的直觉。治疗中所有后设模型暗指治疗中完整形式的假设。治疗中的完整形式，是当事人在治疗中肯定会碰到为了能被接受而使用的表层结构的一系列情况。为了在治疗中采用这一合适的语法，作为治疗师，我们能帮助当事人拓宽、减弱和限制他们的表象部分。这丰富了他们的生活，用一种他们能够体验更多自己行为中的选择、更多机会的方式，来感受生活所赋予的乐趣和富足。作为治疗师，当你融入这些可用的助人技巧时，成长和改变的过程会极度地加速变化着。这个语言上的成长确实是《神奇的结构》的一个重要部分。

地图不是疆域

《神奇的结构1》中总结出的重要结论之一就是方法与领域必然要区分开来，所表达的意思是每种方法都将在某些方面与其他各种方法不同。目前，我们指的方法或模型是一种更完整结构的简化。事实上，我们所指的方法是当我们通过使用我们所说的表象系统建立我们的经历模型时的一系列方法。

输入通道

人类通过三种主要的输入通道得到我们周边世界的信息——视觉、听觉和触觉(身体感觉)。还有两种人们最常接受的感觉输入通道——嗅觉和味觉,却很少作为获得关于世界信息的方式。^①这三种感觉输入通道为我们提供了不断用来组织我们经历的信息流。在这些输入通道中,有很多特有的包含具体信息的受体。比如,神经生理学家的眼睛可以从非色彩的颜色受体——位于眼睛末梢的棒体中区分出色彩的颜色受体——在中间的椎体或者眼睛的凹处。并且,在触觉输入通道中,针对压力、气温、伤痛和深层感觉(本体受体)所特有的受体是存在的。每种输入通道的差异度并不受这些特有受体的限制。每种感觉方式中的一种或更多种特有受体的刺激模型的综合和重复提供了更完整属性的信息。例如,对于湿润的相同经历可以分解为主要受体中一些触觉上的不同,以及主要受体中特有受体的综合。而且,输入通道可能会结合起来提供更完整属性的信息。比如,我们通过结合视觉、触觉和(一些情况下)听觉刺激获得质感的经历。

在这点上,为了我们的目的,我们只需要指出通过输入通道之一获得的那条信息也许是用一种不同于该通道的方式或模型储存起来或者呈现出来

① 这里我们谈论主要的输入通道。我们的经历引导我们相信,我们都在通过至少五种普遍确认过的输入通道——视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉——不断地接收信息。我们将视觉、听觉和触觉这三种手段作为主要手段,因为这些为我们提供了进入我们意识中的信息。能证明我们也通过其他两种手段来接收信息的一个强有力的证据来自幸存回应的激活——比如,烟的气味几乎是立刻进入意识中,闻到它的人就会开始寻找其源头,不管其之前的活动。甚至,在我们治疗和催眠的工作中,我们注意到对于某种气味的经历,那些气味使正在经历他们的人立刻回到相关的童年记忆中。这种包含嗅觉信息的途径的神经设定是这五种没有经过丘脑到达大脑皮层的感受的唯一途径设定。我们也确信,人们可以通过除了那些与五种普遍接受的感觉以外的过程获得信息。

的。这最常发生的例子就是,我们每个人都具有传达视觉信息的能力,用自然语言的形式去讲话,即我们语言中的话语、短语和句子。可能常见但并不常有意识地意识到的是,我们将通过听觉方式获得的信息构想成画面或形象的能力。当我坐着在电脑面前写这句话的时候,我听到身后的壁炉中木材燃烧的劈啪声和嘶嘶声。输入这一听觉信息,我创造出木材燃烧的画面。因此,我从听觉输入信息中创造了一个视觉表象。在这点上,如果你要停下来并让你在不改变眼睛焦点的情况下去注意周围的声音,你会发现你也能为自己洞察到的许多声音创造视觉画面。这种从基于另外的输入通道中获得信息以创造输入表象的能力,是本书后面讨论的话题。

表象系统

每个人都有许多不同的方式来呈现自己的世界经历。以下是一些我们都能用来呈现我们经历的表象系统的例子。

我们有五种与世界产生联系我们认可的感觉——我们看、我们听、我们感受、我们品尝、我们闻。除了这些感觉系统,我们还有一套用来表达我们经历的语言系统。也许,我们会将我们的经历直接用和那种感觉方式最相关的表象系统保留下来。我们也许会选择闭上眼睛,创造出将一块红色区域转变为绿色,之后是蓝色的视觉画面,或者是一个银黑色的轮子逆时针方向旋转螺旋上升的画面,或者是我们熟知的某个人的画面。或许我们会选择闭上眼睛(或者不闭上)来创造一个触觉的表象(身体知觉、感觉),将我们的手靠着墙,尽全力推,感受一下我们手臂和肩膀结实的肌肉,感觉我们脚下地板的质地。或者我们会选择去注意燃烧着的火焰噼里啪啦的感觉,或者当我们软软地陷进床垫时毯子轻轻地盖在我们身上的压力。或许我们会选择闭上眼睛(或者不闭上)来创造一种听觉(声音)表象——雨水的滴答

声、远处的雷声以及它通过一度平静的山谷时的翻滚声,或者在一条寂静的乡间小路上轮胎漏气时尖锐的声音,或者的车经过时震耳欲聋的喇叭声。或许我们会闭上眼睛创造一个柠檬的酸味,或者是蜂蜜的甜味,或者是变味薯条的咸味的味觉(味道)表象。或许我们会选择闭上眼睛(或者不闭上)来创造出一种玫瑰的芳香、变质牛奶的味道,或者是便宜香水刺鼻气味的嗅觉(闻起来)表象。

你们当中的一些人可能注意到了,当你在阅读以上段落中的描述时,你其实已经体验到一种特别的颜色或者运动;感受坚硬、温暖,或者粗糙;听到一种具体的声响;感受到了某种味道或者气味。你也许有过所有这些经历,或者只有这些感觉中的一些。这些对你来说比其他反应更具体、更迅速。对于描述中的某些感觉,你也许根本没有体会过。你们经历中的这些不同点正是我们所描绘的。那些有清晰明确经历的人的视觉表象系统是丰富和高度发达的。那些能够形成对质量、气温或者质地的强烈感觉的人具有高度发达的触觉表象系统。还有许多与我们五种感觉相关的、我们具有的表达我们经历的其他可能的方式。

注意一下,在上一段落的描述中是否少了一些东西。具体来说,在它之前的段落中每一个关于视觉、触觉、听觉、味觉和嗅觉经历的描述都不是用那些具体的感觉系统呈现的,而全部用了不同的系统——语言系统——数字表象系统。我们用不同的表象系统,用话语、短语和句子来描述。我们仔细地选择这些词——比如,如果我们想用视觉表象系统来描述某个事物,我们选择的词是:

黑色 清晰的 螺旋的 画面

如果我们想用听觉系统来描述某个事物,我们选择的词是:

叮当声 寂静的 尖锐的声音 爆炸声

这个句子是我们用语言呈现我们经历的一个实例。我们所拥有的用我们各种不同的表象系统以及言语来表象我们经历的能力——用数字系

统——明确了语言表象系统中最有效的特征之一——它们的普遍性。也就是说,通过使用我们的语言表象系统,我们可以表象任何我们其他表象系统的经历。既然这是正确的,我们认为我们的语言系统是数字系统,我们能用它来创造我们世界的画面。在我们使用这个句子时:

他向我展示了一些生动的画面。

我们创造的是关于一些过往视觉经历画面的语言表达。我们也学会选择通过结合不同的表象系统来创造一种语言表象。在我们使用这个句子时:

她向后蹦跳被绊倒了,痛得尖叫打滚,因为充满苦涩的疼痛阻塞了阳光。

我们采用的预设了一系列我们经历画面的语言表象,至少是这五种表象系统中的一个。

例如:

蹦跳	预设	视觉和触觉画面;
向后	预设	视觉和触觉画面;
绊倒	预设	视觉和触觉画面;
尖叫	预设	听觉画面;
打滚	预设	触觉和视觉画面;
疼痛	预设	触觉画面;
苦涩	预设	味觉和嗅觉画面。

除了作为创造五种表象系统画面的方式,语言也能让我们用来创造它自身的模型或者方式。例如,之前的句子是相同的表象系统(语言)的特征之一的语言系统中的一个表象——就像这个一样。语言表象系统是具有反射性的后设表象系统。也就是说,我们能创造语言本身的语言模型,也能用它来创造其他五种表象系统的方式。

在这点上,你也许注意到了,创造一个这些表象系统中更生动的经历比用其他表象系统更容易。例如,你也许会闭上眼睛,很清楚地看到你最亲密

的朋友,但是又发现很难完整地去感受玫瑰的气味。或者你会发现体验听到的喇叭声很容易,但是要在意识中构造出你最亲密的朋友的形象很难。从某种程度上说,我们每个人都潜在地拥有用五种表象系统中的每一个来创造画面的能力。然而,我们更倾向于将这些表象系统中的一个或者更多作为一种方式。我们也倾向于在相同的表象系统中有更多的不同点来为我们的经历加码,也就是说,我们会更重视这些表象系统中的一种或者更多。^② 比如,你们中更强调视觉表象系统的那部分人会闭上眼睛,生动地“看到”变成绿色,然后变成蓝色的一块红色区域。你也可能会构造出一幅你最亲密朋友的丰富而清晰的画面。你也可能会假设读这本书的其他人会有相同的经历。在所有情况下,这是不对的。我们每个人强调和高度发达的表象系统会轻微地,或者戏剧性地产生差异。许多人只能创造出模糊的画面,而有些人根本就无法创造出画面。一些人必须再尝试更长一段时间才能创造出一个生动的画面,一些人可以迅速地创造出一个生动的画面。这个在创造视觉表象能力上大的差异程度对于所有其他表象系统而言,也是存在的。

因此,每个人的世界方式或模型会根据世界和其他人创造的方式和模型而产生差异。而且,每个人都会有区别于其他人所强调的表象系统评价最高的一种表象系统。从这一事实——X 有一种区别于 Y 的最强调的表象系统——我们可以推断出,当面对“相同的”真实世界经历时每个人都会有戏剧性的不同经历。

② 通过使用最常用的表象系统,我们所指的是人们通常用来将信息输入意识中的表象系统——也就是说,人们通常用来向自己表达世界和自己经历的表象系统。正如我们在本书第二部分中将要详细展示的一样,一个人也许会有多于一种的最惯常用的表象系统,然后轮换使用它们。这对于交流中不一致的人来说是常见的——反向性游戏。并且,没有具体哪个可用的表象系统是比别的更好的,尽管有一些对于某些任务来说可能更有效。大体上说,我们在工作中所采用的整体策略就是帮助人们获得关于他们要如何组织经历的可用的选择。

比如,当一个音乐家在听一段音乐时,他会有一种更复杂的经历——他能洞察、呈现和享受那些高度发达的表象系统是视觉型的人(是有意识地或者是行为地)无法感受到的声音模型;一个画家在他关于日落的经历中能做出与那些高度发达的表象系统是触觉型的人无法感受到的表象;一个优秀品酒师高度发达的表象系统能洞察那些不是味觉和嗅觉相结合的人无法洞察的东西。

识别最受重视的表象系统

为了识别哪个表象系统是当事人最受重视的,治疗师仅仅需要注意当事人用来描述他经历的谓语。在描写他的经历时,当事人会决定(通常是无意识地)哪些词能最好地呈现其经历。这些特定的一系列词叫谓语。谓语是用来描述与一个人经历的过程和关系相一致部分的词。谓语可以是当事人用来描述他经历的句子中的动词、形容词和副词。例如,在以下句子中,这些谓语种类的例子是:

她清楚地看到紫色的睡衣。

这句话中的谓语是:

动词——看见

形容词——紫色

副词——清楚地

练习

下面是三个练习:

- (A) 锐化你识别谓语的能力;
- (B) 决定表象系统或每种表象系统所暗含的系统;
- (C) 觉察到一些具体的人所用的谓语。

练习 A

谓语

识别以下每个句子中的谓语。

他对她扶着孩子爬行的行为感到很不满意。

动词——感到、扶着

形容词——爬行的

副词——不满意

迷人的女人看见银色的车迅速驶过闪耀的橱窗。

动词——看、驶过

形容词——迷人的、银色的、闪耀的

当他在安静的大街上听到汽车尖锐的爆胎声时,他大声地叫了出来。

动词——叫、听

形容词——安静的

副词——大声地

他碰了碰这所陈旧的建筑的潮湿的地板。

动词——碰

形容词——潮湿的、陈旧的