

神奇的结构

1

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

世界图书出版公司

这本书是这两位风趣、聪明、年轻的先生，努力找寻改变是如何产生的，以及记录这一过程的成果。他们似乎已经想到两人之间使改变产生的可预测因素的描述。明白这些因素是什么，使得有意识地运用它们变得可能，因此，也就产生了引起变化的有效方法。

——维吉尼亚·萨提亚

为这本书作序于我来说是一种殊荣，葛瑞德和班德勒成功地将语言学变成理论的基础，同时成为治疗的工具。他们所做的工作，就我现在来看，是不可或缺的。

——格雷戈瑞·贝特森

《神奇的结构》是研究 NLP 的一本经典之作。若说 NLP 的核心意义是灵活，倒不如说是“灵活 + 不断发展”。NLP 的面世，首先要归功于班德勒及葛瑞德。这本书对了解 NLP 的发展过程，以及学习前人的工作态度和思维模式，有很大的帮助。

——李中莹

将无意识的语言文字模式提升到自我意识、自我觉察的层面，是许多研究“自我修行”的群体都在研究、都在强调的领域。重要的是，觉察并意识到“问题”所在，又如何转化呢？转化的方法是什么？我相信，这正是本书所能带给读者的价值。

——戴志强



<http://www.wpcbj.com>



世图心理

责任编辑：曹 文

封面设计：蔡 彬



ISBN 978-7-5100-6011-3

定价：38.00 元

神奇的结构1

The Structure of Magic

NLP 语言与治疗的艺术

理查·班德勒
约翰·葛瑞德 著

王建兵等译

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 1 / (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 I

ISBN 978-7-5100-6011-3

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219693号

The Structure of Magic I

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

Copyright Science & Behavior Books

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

神奇的结构 1——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: 15.5

字 数: 229 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 01-2013-2923

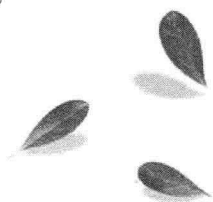
ISBN 978-7-5100-6011-3

定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



谨以此书献给
维吉尼亚·萨提亚。
感谢她给予我们她的灵感。
这些灵感就是此书的基础。
谢谢，维吉尼亚！
我们爱你！



感 谢

我们想要感谢那些在完成这本书的过程中给予过帮助的所有人：吉姆·安德森和克里斯托·弗巴克。没有他们，这本书需要花两倍的时间才能完成。还有福爵咖啡的工作人员，没有他们的好产品，我们无法度过这么多漫长夜。

中文版推荐序一

《神奇的结构》是研究 NLP 的一本经典之作。理查·班德勒还是加州大学的一名学生时,想利用暑假找点工作赚钱补贴生活。他接到的工作是把弗里茨·皮尔士(Fritz Pearls,完型疗法的宗师)的工作坊录音写成文字版。在工作过程中,他被这位宗师的治疗能力所震撼。他模仿皮尔士的语言模式,用在朋友身上竟然产生效果。于是,班德勒对心理学着迷了。他找到学校的语言学副教授约翰·葛瑞德共同研究语言文字如何改变一个人,继而研究当一个人说某种话时,他内心是怎样的状态。格雷戈瑞·贝特森(为本书原版作推荐序的那位)是非常有才华的一位学者,当时他是加州大学的一位教授,非常支持他俩的计划,而且把维吉尼亚·萨提亚及以米尔顿·艾瑞克森(催眠大师)介绍给他俩作为研究对象。

这套书就是二人研究维吉尼亚·萨提亚的成果。萨提亚是非常著名的家庭治疗大师。当时,家庭治疗还是一个很新的概念。萨提亚的过人能力是自学自修出来的;极其丰富的临床经验,从经验中总结出很多对当时来说前所未有的手法技巧,加上她非常锐利的观察能力,成为当时最有名气的家庭治疗专家。班德勒及葛瑞德先研究萨提亚的工作坊录像,观察及总结出一套又一套的重复模式,但还是摸不着头绪。

尼安·秦斯基(N. Chomsky)是 20 世纪的语言学大师。葛瑞德就是他的学生。这次秦斯基的专长发挥作用了。书中的转换生成语法、表层结构

以及深层结构等,都是秦斯基的学问。

在 NLP 课程里,本书的语言结构就是检定语言模式(Meta Modal)。NLP 里的内感官(Internal Representation)也是研究萨提亚发展出来的。

NLP 的面世,首先要归功于班德勒及葛瑞德。同时,贝特森也是非常关键的人物(理解层次最早就是贝特森提出来的,30 年后迪尔士把它发展为今天的样子)。NLP 就是研究三位治疗大师:皮尔士、萨提亚和艾瑞克森而发展出来的。所以说,NLP 是一门模仿的学问。可惜的是,绝大部分人心中的模仿只是重复别人的外形,而 NLP 强调模仿的却是这些大师级人物的内涵、深层意义及思维模式。模仿外形毫无意义,模仿内涵却可以有不断的发展。所以,若说 NLP 的核心意义是灵活,倒不如说是“灵活+不断发展”。

这本书对了解 NLP 的发展过程,以及学习前人的工作态度和思维模式,有很大的帮助。语言学与心理学结合是一片很有趣的天地,可以发展的空间很大。而且,每个国家的文化对其国人的思想及语言模式有很大的影响。因此,中国社会有独特的研发空间与需求,希望有更多的 NLP 爱好者负此重任。

李中莹

中文版推荐序二

理查·班德勒和约翰·葛瑞德是身心语法程序学(Neuro-Linguistic-Programing,简称NLP)的创始人。《神奇的结构》一书是两人早期的著作,同时也是NLP书籍中的经典之作,是两人研究心理治疗大师米尔顿·艾瑞克森和维吉尼亚·萨提亚治疗语言模式的研究成果。

人的思维产生情绪,情绪成为行为的动力,怎样的情绪有怎样的行为,是潜意识的“思维”决定,并成为一个人经常重复的行为模式。这也是我们俗称的“性格”。

思维的运作是属于语言文字的。如何运用语言文字将会形成一个人的语言结构,不同的结构产生不同的人生效果(思维结构—情绪—行为—效果)。

婴儿出生的时候没有语言文字的思维。成长过程中,经由感官系统,婴儿开始看到、听到、摸到、尝到、嗅到这个世界(在母胎的时候透过妈妈的经历吸收了某些情绪记忆)。这个过程原来没有语言文字的参与。身边的大人开始引导小孩“聚焦”于某些事物,同时教导小孩各种事物的名称、规则、道理等。所以,从一开始,我们对世界“有语言文字”的认识就是有选择性的,身边大人为我们做了选择:什么重要,什么不重要。这样,我们形成了第一个过滤器——“删减”。以后,我们就会按照成长过程的习惯继续删减。大人认为,事物应该是怎样、不应该是怎样,何为好、坏、美、丑、强、弱……变

成了第二个过滤器——“扭曲”，身边的大人为了效率和节省时间，也会用大量的“概括性”（第三个过滤器），这就形成了孩子初步的信念价值观。同时，也无意识地沿用了大人的习惯模式，对真实的世界有所过滤，而非客观性的认知。结果，当与另外一个人沟通的时候，往往会意识到两个人之间的世界观、信念价值观是有许多差异的，两个人之间的行为模式是不同的。这就产生了 NLP 其中一个前提假设：“地图不是疆域”（The map is not the territory），我们的大脑中所认识的世界只是我们过滤后所绘的地图，而不是真正的疆域。每一个人大脑中的地图都不一样。

大脑的语言结构并不是单独存在的，而是与画面、声音、感觉结合。当我说“毛主席”，你的大脑就会呈现毛主席的照片。但是，你的照片和另外一个同样听到这句话的人的画面却很可能是不一样的（完全一样的几率很小，小至几乎没有。你看到的可能是天安门上的那张，他看到的可能是更年轻、背景不一样的照片）。每个人都有自己的地图，同时都会认为自己的地图是最真实的。

理查和约翰在研究的过程中同时发现，当事人请治疗师做心理治疗的时候，其困境往往会呈现于其语言模式，心理治疗师引导当事人运用不同的语言文字形容同样的情景，往往会改变当事人对这个情景的信念价值观和情绪。例如：

当事人：“他很不尊重我！”

治疗师：“你的意思是他没有用你要的方式对待你，是吗？他知道你想他如何对待你吗？”

当事人：“我没有办法不这样做！”

治疗师：“你的意思是到目前为止你还没有找到更好的方法？你觉得谁可以做你的顾问？”

当事人：“我真笨！”

治疗师：“没有更快速地达到效果让你感觉不舒服，是吗？哪里可以学到快速的方法？”

两人也发现：情绪改变，当事人的行为模式也会随之改变。心理治疗的目的，原就是行为改变带来不同的人生效果。许多辅导没有达到效果往往是把焦点放在当事人的意识思维上，却忽略了潜意识里的信念价值观。结果当事人“明白”了，却偏偏做不到或不愿意做。当事人的许多语言模式都是无意识的，却深深地影响着当事人的行为以及所带来的人生效果。先建立亲和感，然后用先跟后带、因势利导的方式，引导当事人转化其语言模式，其实就是在潜意识层面做工作的方法之一。

将无意识的语言文字模式提升到自我意识、自我觉察的层面，是许多研究“自我修行”的群体都在研究、都在强调的领域。重要的是，觉察并意识到“问题”所在，又如何转化呢？转化的方法是什么？我相信，这正是本书所能带给读者的价值。祝愿读者们可以从阅读本书来打开人生的另外一扇窗，得到生命质量的升华！

戴志强

原版推荐序一

哇！审阅这两个如此有才华的人类研究者的作品，有谁会有意见呢？这本书是这两位风趣、聪明、年轻的先生，努力找寻改变是如何产生的，以及记录这一过程的成果。他们似乎已经想到两人之间使改变产生的可预测因素的描述。明白这些因素是什么，使得有意识地运用它们变得可能，因此，也就产生了引起变化的有效方法。

我经常对人们说，我能够变成一个慢学习者，但是是可教育的。这对作为治疗师的我来说，意味着我只能有一种想法——帮助那些处于伤痛中、求助于我的人们，给他们的生活带来改变。除了语言和我使用语言的方式之外，我使用自己的身体、声音、眼睛、手的方法是我唯一的工具。因为我的目标是尽可能地对每个人进行改变，所以每个人对于我来说都是一个新的挑战。

回顾以前，我发现，尽管我意识到改变正在发生，但我无法明白使改变成为可能的处理过程中的具体原理。多年以来，我一直想知道我的另外一面，为了审视自己的工作，也为了从另外一面审视改变的过程。本书的作者花了好几个小时观看录像带，听取听觉材料，发现了将其记录下来的模式。我去做某事、去感受它、观察它，对其本能的回应——那就是一种主观经历。当我和其他人一起做的时候，他们用眼睛、耳朵、身体去感受这些事情。理查德·班德勒和约翰·葛瑞德所做的，就是通过一段时间的观察，从中提取

出“如何”过程的形式。他们所学的与数学、物理学、神经病学和语言学十分有关联,采用的是一种复杂的方式。

当没有足够的兴奋感、惊奇感和快乐感时,要我写这个序言很困难。我曾经好长一段时间担任家庭治疗医生,也做过临床医生和理论家。也就是说,我在许多家庭中见证过改变的产生,我也曾参与过许多家庭治疗师的培训。关于“如何产生变化”,我有一个理论。现在,理查德·班德勒和约翰·葛瑞德让有关过程的知识有了非常大的提高,他们俩能够采用具体化的和对使“如何”变为可能的“什么”成分进行估量的方式来进行交谈。

维吉尼亚·萨提亚

原版推荐序二

为理查·班德勒和约翰·葛瑞德的这本书作序于我来说是一种殊荣,因为他们的研究跟我与同事十五年前所做的研究相似。

这项研究很容易定义:开启恰当(appropriate)描述人类活动的理论基础。

困难就在于“恰当”这个词。实际上,我们所描述的不仅仅包括成功的交流过程的顺序,还有误解以及病态的模式。

行为科学,尤其是精神病学,常常在逃避理论,我们很容易列举出它们逃避理论的方法:历史学家(以及某些人类学家)从我们已知的事情中得到更多的信息而不是概括出理论——这是侦探以及法院所做的工作。社会学家将已知事实中的复杂变化精炼得到有价值的信息,而经济学家相信信息传递过程中的偏好性,心理学家则接受各种各样的内部可解释实体(自尊、焦虑、天性、冲突等),这让我们想起了中世纪的精神病神学。

精神病学家尝试用所有这些方法来对行为进行解释:他们寻找儿童时期的故事来解释当前的行为,也就是从已知中得到新的信息;他们想要创建发病率的统计样本;他们沉溺于内部虚构的实体,遗传物质以及原型。最重要的是,他们将物理学和力学中的概念——能量、张力等借鉴过来以创造一种科学主义。

但是,这些研究的开始有固定的几种方式:罗素和怀特海德的“逻辑类

型”，纳什的博弈理论，可比形式的概念（生物学家称为“异体同形”），语言学中层次的概念，冯·多拉斯对于精神分裂三段论的分析，遗传学以及相关二进制信息的中断。模式和冗余现在就可以开始被定义了。还有最重要的一点，在控制论中，有平衡以及自我修正的概念。

从这些零散的信息中，就可以得出信息顺序和学习顺序的分类，以及精神分裂理论的开始，以此为基础可以粗略地将人类以及动物编码信息的方式（数字、类比、标志、姿态、口头等）进行分类。

也许，我们做研究时最大的障碍，也是研究者在尝试理解人类行为的过程中所面临的困难。有的研究者甚至试着在谈话记录中计数“双重约束”的次数。我非常珍视我的文件中一封来自投资机构的信，信上告诉我，我的工作应当更具临床性、更多自己的亲身经历，最重要的是要更加定量。

葛瑞德和班德勒两人面临我们那时所遇到的问题，本书便是所收获的成果。他们拥有我们那时没有的工具，或者说我们不明白怎样使用的工具。他们成功地将语言学变成理论的基础，同时成为治疗的工具。这给了他们对于精神现象的双重控制。他们所做的工作，就我现在来看，是不可或缺的。

我们早已经知道大多数的个体心理前提（premises）都是无用的，并且应当对交流模式进行分类。但是，我从来没想过去探求这些模式对于人际关系的影响。葛瑞德和班德勒成功地将人类怎样逃避变化的句法清楚地阐释出来，从而得出怎样帮助他们改变的方法。本册中，他们集中研究了口头交流。第二册中，他们深入探讨了交流与改变的一般模式，涉及人类用来代表和交流经历的其他交流模式。当以数字模式存在的信息传递给进行类比模式思考的人时，会发生什么情况？或者当视觉表现呈献给一个听觉模式的对象时呢？

我们并没有理解这些编码方式的变化——视觉、听觉等——是如此背离，甚至在神经表现中也是如此不同，一种模式下的内容不可能与另一种模式下的内容有相同的逻辑类型。

如果我们的研究从语言开始,正如本书那样,而不是从文化对比和精神病学入手(我是这样做的),这一发现看起来是很明显的。

实际上,在 1955 年很困难的事情在 1975 年会变得简单很多。

希望大家能够理解我的解释。

格雷戈瑞·贝特森 (Gregory Bateson)

前 言

自古以来,有很多歌曲记载和传诵了魔法师的神奇能量。巫师、巫婆们的存在一直都能激起人们的兴趣,并让每个人都心存敬畏。这些富有能量的人,披着神秘的斗篷,展现了很多特立独行又异于常人的处世之道。尽管他们编织的魔法和咒语离信条很远,但魔法师们仍旧不断地寻求可以用魔法帮助他人的机会。无论何时,当这些身具魔力的人公开展示奇迹的时候,不仅仅打碎了当时当地人们对现实的认知,而且还展现了他们有一种与生俱来的超能力。现在这个年代,披着斗篷的女巫形象通常出现在一些精神动力疗法的治疗师中,她们能够跳出技巧的疆域,做出卓越的成绩,能够将我们的强烈怀疑和全然的疑虑都全部打消。既然地球上每个时代的所有巫师的知识都被珍藏并且代代相传,只有细节上的增减但是基本架构保持不变,那么这些巫师们用于治疗魔法也是有结构可循的。

王子和魔法师

从前有一位年轻的王子,他相信万物的存在,除了三样东西:他不相信世界上有公主存在、有岛屿存在、有上帝存在。他的父亲,一位国王,告诉他这些东西都是不存在的。在父亲的国土上,既没有公主、没有岛屿,也没有上帝的踪迹。这位王子相信父亲所说的。

但有一天,王子逃离了他的宫殿,去了邻国。在那里,让他非常惊讶的