

大腦操作手冊—N.L.P.概論

(Neuro-Linguistic Programming)

作者：Robert Dilts 等

譯者：彭真

總審訂：陳威伸

出版年月：1997 年 5 月

出版地：台北

出版社：世茂出版社

導讀：

神經語言程式學（NLP）是探討人的主觀經驗結構的學問，它不受理論的拘束，它是一組程序，因著它的有效性決定了它的價值。本書教導您如何以 NLP 去了解自己的行為策略並重新調整自己的行為，讓您的行為變得更有效率而能在學習、工作、洽談等，好還要更好。本書有許多作者覺得很有價值的工具，這些在幾年前根本不相信它們會實現，而目前已知在有效學習、行為改變、潛能開發、情緒轉化、心智重塑等領域都可見其效力。近年來引進台灣，開始廣泛應用於人際溝通及人際影響領域，如：輔導諮商，心理治療，教育訓練、溝通談判，領導組織銷售等各層面，是兼具教育性及實用性的學問。

神經語言學的 N 代表了 Neuro，指的是人類在用眼睛看、用耳朵聽、用身體去感覺、用舌頭去嚐，以及用鼻子去聞的過程中，發生在神經系統內的一些心理歷程——也就是我們在進行內在思考的過程中，以及在體驗外在世界的過程中所使用到的一些感覺。一切我們所瞭解的，以及我們描述為意識的事物，都是由這些神經系統的窗口進入到我們的大腦。L 代表 Linguistic，指的是語言在我們與別人的溝通時，以及我們組織自己的思想時所扮演的角色。NLP 幫助我們運用日常語言來做更好的思考，和做出更成功的行為。P 代表 Programming，指的是我們可以用來設定我們本身思想行為程式的方式，就像電腦被設定程式去做某些特定的事情一樣。所以 NLP 所涵涉的是，透過五官來過濾我們對外界世界的經驗的方式，以及如何運用相同的內在感官，有意和無意地達成我們希望的結果

的方式。

NLP 對人有一些很積極的基本假設，僅列出其中幾點，由此讀者可以體會這樣的假設對人類行為極態度的正向(神經語言程式學師法自四大卓越的人際溝通／影響的學科：催眠、完形治療、家族治療、及溝通／語言學) 1. 任何人都可以活得完美無缺。2. 人們所需要的各種資源，永遠都可以在他們個人的歷史中找到；不過，有時這些資源是深埋在潛意識狀態之中。3. 每個行為的背後都有正向的意圖。4. 不管在任何時候，人們總是傾向做對自己最有利的選擇。7. 地圖不等於實際的地理疆域。人們根據自己心中描繪的地圖來行動，而非根據知覺上的經驗。換句話說，人們的行為取決於他們對世界的詮釋，而非世界的實際面貌。5. 我們所有的經驗都是儲存在我們的腦和神經系統中的訊息。6. 人們可以藉由改變自己的內心，進而改變情緒與身體狀況。反之亦然。7. 沒有失敗只有回饋。行不通，就換個方式。8. 有選擇比沒選擇好(一個選擇等於沒有選擇；兩個選擇是兩難；三個選擇才算選擇)。9. 最具彈性的人——也就是擁有最多選擇的人——將會主導互動的關係。10. 有用比真實來得重要。

書中談到我們所表現出來的行為都是由內在的處理策略來控制，我們可能會用某些特定的策略而非常成功(例如：很會賺錢)然而卻在其他方面完全失敗(例如：個人的人際關係)。到底是甚麼讓這些策略在某些場合下生成成功的目標而又再另一些場合中造成不幸的結果？運用 NLP 發展及及描述出來的技術及方法，無論一個人是處於生活的步調或專業領域，都可以學會去修正目前策略或是位自己及同伴創造新的策略，以確實達到自己想要的結果(目標)。

通常案主會帶著『問題』來，一個 NLP 的溝通者能夠幫助他來改觀轉化這個經驗。要改觀轉化一個經驗，就是要給這個人對於發生在他生命中的事件一個新的觀點。也就是透過心錨(Anchor)的建立創造新的經驗。書中所提供的狀況及程序都是不斷發生在我們的日常生活中的情形 絕大多數的人只是沒有注意到而已。策略適用領域可以包括教育，例如：因為每個人的學習策略不同如果在表達時能涵蓋到三種主要的表象系統，透過不同系統來傳達你的概念。人們能聽到它、看到它及感覺到它！所以。講課及研討會以圖表、畫面、演練及體驗，可以形成極佳的表現形式。運用在行銷上，例如：藉由觀察客戶的說話是用視或聽或

感官，予以回話而建立親合感，因而賣出產品；而在醫療保健專業運用方面，近幾年來，許多研究都顯示出現代病中有極令人驚訝的比例都是源於心理壓力相關的成因，像是心臟及循環系統方面的問題、潰瘍、關節炎、偏頭痛、眼疾，以及其他生理上的症狀，有相當高的比例是直接源自於心理壓力，多人既有的策略的一種自然結果。藉由透過人們自己的策略在神經上改變他們的組織及引導自己的行為方式，人們可以在生理上重新整理自己。在治療工作中，作者曾經一次又一次的見到我們所治療的人們在改變了既有的策略、安置新的策略或是運用了一個曾經被遺忘的策略後，他們的神經症狀獲得了改善、痊癒或是完全復原起來。

本書《神經語言學》共分六個章節，第一章「神經語言程式學簡介」，第二章「策略」，第三章「引出」，第四章「運用」，第五章「設計」，第六章「安置」。

本書作者 羅勃·帝爾茲 (Robert Dilts)，是行為工程的總裁，該公司製造融合 NLP 原理的電腦軟體，也是 NLP 暢銷書籍及專題論文的作者。目前正從事有關發掘並支援人類溝通的新型態與原則之相關研究的設計與執行工作。著作有：NLP 理論、NLP 新的心理治療...等書。他自 1975 年起即教授 NLP 的溝通工具。也積極投入支持 NLP 原理的許多臨床及實驗性研究。

【王淑軍】