

運用 NLP 成就卓越 的自己

林君翰

2013/5/7

- **1950年代肢體語言的研究先鋒**：亞伯特.梅拉比恩（**Albert Mehrabian**）發現，一項訊息的影響力有百分之七取決於語言（文字所表達的意涵），百分之三十八取決於聲音（包含音調、抑揚頓挫及其它發出之聲音），百分之五十五取決於非語言線索（肢體有意無意所透露出的語言），後世又稱為梅拉比恩法則。



眼睛移動模式 觀眼知心

視覺創造

聽覺創造

感覺



視覺回憶

聽覺回憶

內心對話

映像系統測試

各種型態特徵與溝通模式

- 視覺型

聽覺型

感覺型

內心對話

Visual 視覺優位元

- 站立或坐下的時候總是挺直上半身
- 坐在椅上的時候常會將上半身向前傾
- 視線容易往仰角40度角附近移動
- 呼吸比較淺
- 說話速度快
- 說話時主題跳來跳去



Auditory 聽覺優位

- 眼睛經常往左右移動
- 呼吸時重心在胸腹中間
- 擅長藉由聽覺來學習
- 對權威沒抵抗力
- 喜歡追求學問
- 討厭矛盾的對話



Kinesthetic 身體感覺優位

- 目光容易往下移動
- 經常使用腹式呼吸或是呼吸重心在腹部
- 動作或講話速度較慢
- 善於瞭解人與人之間的感覺
- 容易對觸感或透過觸碰產生感覺
- 站立時較易靠近他人

Auditory Digital (Internal Dialog)

內心對話

- 以理性的言語或邏輯出發
- 許多時間在自言自語
- 專注在對方是否合理
- 說話穩重並且可以說出很長的話或是複雜內容
- 容易排除感情



什麼是NLP？

• NLP是於1976年正式完整提出,由語言學家約翰.葛瑞德(John Grinder)和主修計算機同時對心理學也專注研究的理查德德.班德勒(Richard Bandler)所創立,他們研究了當時四位頂尖的心理治療師與溝通大師彙整而成為一套系統

催眠治療大師米爾頓.艾瑞克森(Dr. Milton H. Erickson)

家庭治療大師維吉尼亞.薩提爾(Virginia Satir)

完形治療創始人弗列茲.皮耳斯 (Fritz Perls)

溝通大師格利葛利.貝特森(Gregory Bateson).

NLP

- NLP是神經語言程式學
(Neuro Linguistic Programming)
的縮寫。

N-神經的(Neuro)：

- 代表神經系統(或大腦)。大腦和神經系統的連繫和運作，緊密的影響我們身和心之間的互動。如果知道其運作方式，則變動其一，必可牽動另一。

(腦神經系統控制感覺器官去維持與世界的聯繫)



L-語言的(Linguistic)：

- 代表人類的任何思想和行為。我們的思想或是與他人的互動，都是透過口語的(Verbal)或非口語的(Non-verbal-肢體語言)等來呈現。透過言語，人類才能夠思想與行動，並與他人發生聯繫。

(頭腦與身體之間的聯繫機制所用的語言模式)



P-程式化(Programming)：

- 代表程式化或制約化的思想、行動或學習過程。程式化一詞借自電腦科學，暗示我們的思想、感覺和行動都是單純的習慣性程式。
- 藉電腦程式為例，我們的意念、感覺和行為都像是習慣性的程式可以經由軟體升級，或是重新編碼而得到改善
- 藉由改善我們思想、行為的程式並且持續重複，便能在行動中取得更滿意的效果



- 簡單的說

如果大腦是一部電腦

NLP就是我們大腦的操作手冊，方便我們能簡單的去輸入指令、執行指令、達成目標，並且能夠輕易的調整自我限制性信念以及重新調整我們舊有的程式碼，有效降低電阻、減少不必要的程式迴圈，以強化執行效率，讓卓越行為得以經由訓練和調整編碼實踐，不再是某些天才的特權



- 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、或如何銷售、如何談判、如何領導、如何增加創造力、如何溝通、時間管理…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

所以有人認為，NLP是

1. 應用心理學
2. 研究人類主觀經驗的學問
3. 與自我及他人溝通的工具
4. 大腦的操作手冊
5. 建構人類經驗和溝通模式的明確和有效的方法
6. NLP最神奇的地方是，它確實知道該怎麼做、如何做
7. NLP就是透過大腦的操作過程，找出人類改變的資源與方法。

