

開箱 NLP (神經語言程式學)

文◎專發部主任 蔡淑遠

了解大腦、語言的關係與連結，解鎖孩子正向行為表現的金鑰！！

N_神經的(Neuro)：

大腦和神經的運作，是人類身體與心智聯繫的方式，了解運作的方式就能操作身體或心理的反應與感受。

L_語言的(Linguistic)

語言分為口語的和非口語的，人類就是透過語言才能產生人與人之間的互動與聯繫，善用兩者，可以引導關係的發展。

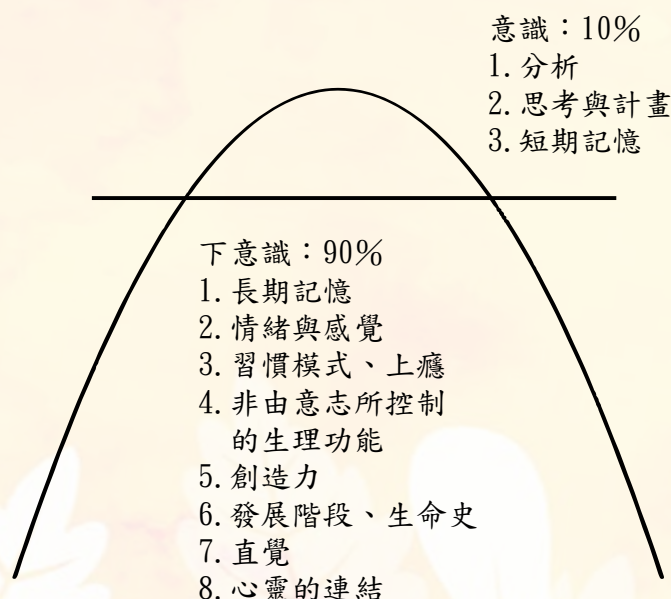
P_程式化(Programming)

將行動制約化、程式化，包含感覺、思考、行動都可以「習慣化」，於是人就可以如同電腦般，自動化的完成任務。

催眠與NLP的放鬆練習

催眠是指意識和下意識之間的往往復復的流轉，其實是一種每天都會發生的「自然過程」。也是一種生理、心理、情緒上的放鬆狀態，藉此可以避開意識層面的評斷（評價），也讓心靈可以對暗示保有高敏感度。在老師的帶領下，個人可以透過自律放鬆訓練（或自我催眠）進行學習與練習，逐漸喚醒內在能量，獲得身心的安頓！

有人認為催眠就是使人失去知覺，然後被他人控制……這絕對是「誤解」，催眠甚至不是控制他人，反而讓被催眠者本人掌握控制的能力。催眠，讓個體探知平時無法控制的潛意識領域有很大的幫助，五官感覺都會變得更加敏銳，而專注力、記憶力、學習力也會相對地增加。因為催眠正是運用了潛意識巨大的潛能，對我們身、心方面有著巨大的幫助。



〈資料來源：蕭麗芬老師講座資料〉

在平日的班級經營中，老師可以藉由帶領學生自律神經放鬆練習，提升專注力、記憶力，增加學生學習效率。學生對自我情緒的覺察與情緒掌控的穩定性也能有所改善。

優勢感官與NLP的溝通術

每個人都有習慣的接收訊息的優勢感官，分為「視覺」(V)、「聽覺」(A)和「身體感覺」(K)，而我們面對不同的人，就可以以不同的詞句和方式來表達，對方更能聽得懂。面對不同優勢感官的學生，老師也能更「對症下藥」，在與孩子溝通時，達到事半功倍的效果。

「視覺」型

視覺型的人習慣在邊說話，邊在腦中邊描繪影像。會頻繁地用像是「有光」、「閃亮」、「鮮紅的」、「刺刺的」、「圓形的」等關於顏色和形狀的字眼，擅長用「我看見……」或是「可以想像成……」等充滿影像重現的口吻來敘述與表現。想和「視覺型」的人做更深入的溝通，就要讓對方有「圖像式想像的空間」。傾聽者可以推測對方在心裡描繪的想像，選擇能讓對方容易想像的語言來說明，或是利用漂亮的設計和圖表，讓對方更容易理解。面對「視覺型」學生時老師可以抱持著「一看就懂」的原則來進行教學與溝通就對了。

「聽覺」型

「聽覺型」的人，對聲音和語言比較敏感。除了比較注意聲音的部分，也常經由「聽覺」來處理語言理解的內容，會很習慣唸出眼前的文字，也擅長用擬聲語，例如：「叮叮咚咚」、「鏗鏘」、「吱吱」……等來形容物體發出的聲音和音量的大小，並慣用「我聽得見……」或是「他說……」等敘述的口吻來說明所要表達的內容，他們能夠迅速理解對方所言，不但是個「好聽眾」，表達措辭的方式也比較謹慎，而且偏好安靜悅耳的聲音。面對「聽覺型」的學生時，最好提出客觀的數據資料會更有說服力，或者按部就班地據理陳述也是讓彼此的溝通能更順利的要點。此外，配合對方說話的音調，注意措辭也能讓彼此溝通更加順利。

「身體感覺」型

「身體感覺型」的人，說起話來不徐不緩，習慣思索一下才回答問題。因為他們會用身體感覺接收外在訊息，玩味一下再化為語言的關係。而且藉由思索來汲取更多的情報。這類型的人比較重視自己的感覺，所以會用「舒服」、「放鬆」、「～的感覺」等字眼來表達自己。也常用「高興」、「憤怒」等情緒的字眼表現感受，或是用「蓬鬆」、「硬邦邦」等詞來形容材質的狀態和溫度等。面對「身體感覺型」的學生時，最好配合對方的說話節奏，讓對方身體感覺舒服，或讓對方實際操作一下教具、教材也是很有效的教學方式。

NLP注重目標與未來導向

NLP有一項基本假設：地圖並非疆域(the map is not the territory)，可以說個體會經由感官經驗塑造出自己的真實體驗，且自己的體驗與感受較事件的真實性對個體更為重要。

而NLP的做法可以協助我們改變內在感官經驗，進而改變原有的困擾。多去理解問題點，就可以避免問題，亦可以避免犯錯。當個體越清楚自己要什麼，感覺得到目標可以被實踐，才有達到改變的可能。例如沒有自信的當事人，要改變需要很長的時間，但我們可以一點一點重建內在，從他的感覺和狀態著手，只要一次有改變，就能暫時性解決一些問題，會讓個體比較舒服，情緒也因此有緩和的機會。危機困擾緩減，並帶來力量和資源，就會產生良性的循環。因為NLP相信，每個人都有自己的資源，都具有使自己快樂成功的條件。

老師運用在改變學生行為與困擾時，也可以著重在孩子對事件的真實感受與經驗，而非絕對的事實，只要能夠有一點的改變，就是孩子轉變的契機，讓孩子有成功的經驗，產生良性循環，讓未來有更多的可能性！

研習與講座

新北市教師會將在一一二學年度辦理一場精進研習，邀請現為宜蘭縣領袖發展協會理事長進行分享。經歷：美國AAH催眠師協會授證催眠師暨催眠訓練講師、NLP神經語言程式學訓練師、宜蘭地方法院檢察署榮譽觀護人現任監事。



講題：用NLP技術穩定教師生命能量與提高教學效能

時間：一一三年一月卅一日（三）9:00-16:00

地點：三重勞工中心（暫定）

講師：蕭麗芬老師

屆時歡迎會員夥伴踴躍參加！一起來認識NLP—神經語言程式學！