

A man in a dark suit, seen from behind, is walking up a long, wide, light-colored stone staircase. The staircase leads towards a dense city skyline with many skyscrapers. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that illuminates the scene. The overall atmosphere is one of aspiration and progress.

用NLP 養成孩子好情緒

陳素惠
(諮商博士/NLP訓練師)

日期: 113年9月21日(六)13:00

今日目標

01 NLP是什麼

定義、理論、假設前提/人性觀.

02 NLP怎麼學/用

技巧、學習、治療/應用





學習歷程:

大學-社會學、社會工作

研究所-心理諮商

服務經歷:

各級學校、社福單位、

司法矯正、長照服務



我與諮商的相遇~



東吳大學 X 大學問

WHAT!

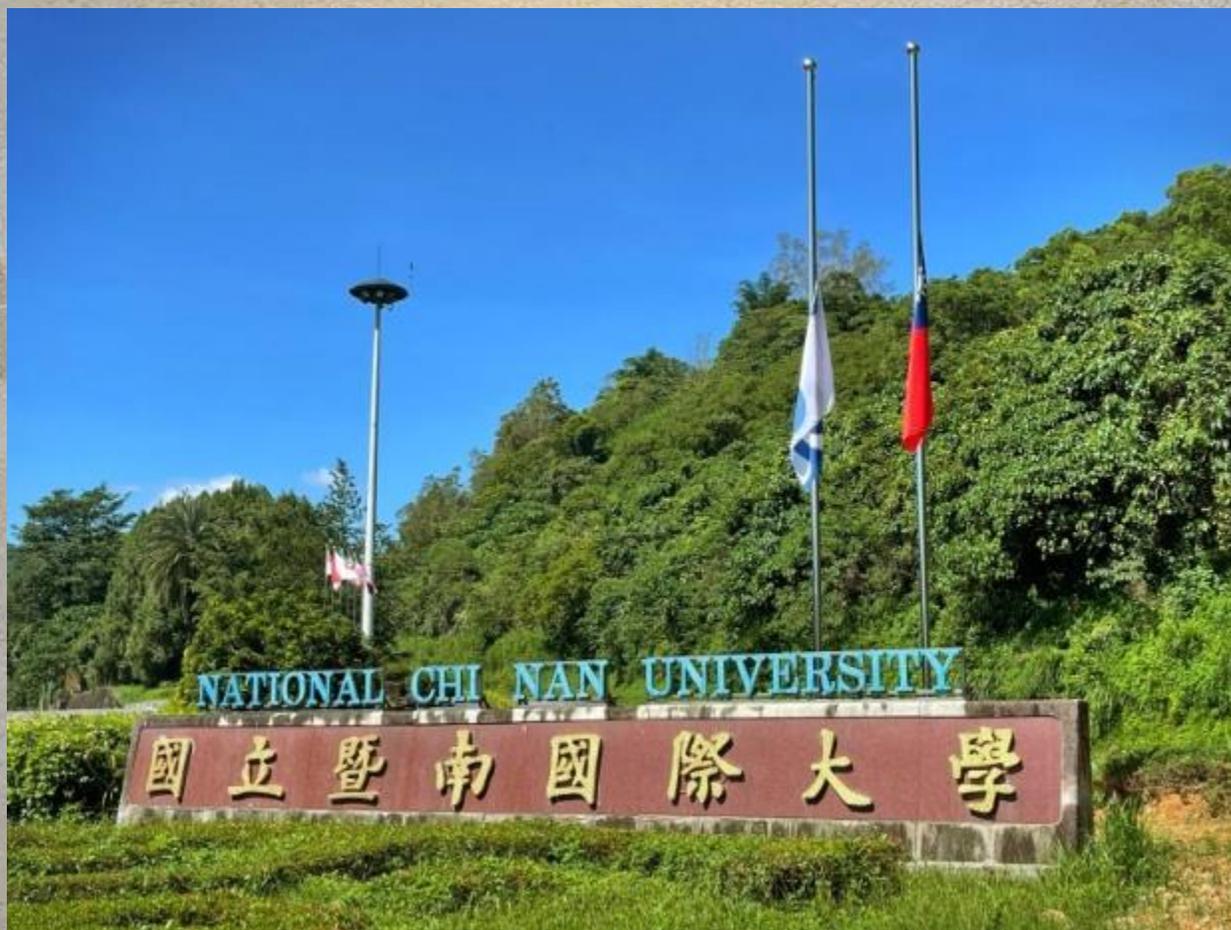
學習歷程增進

東吳大學社會工作學系 濟弱扶貧的熱心天使

社會與心理學群

社會工作學類

我與NLP的相遇~



NLP的定義~

《大腦操作/使用手冊》



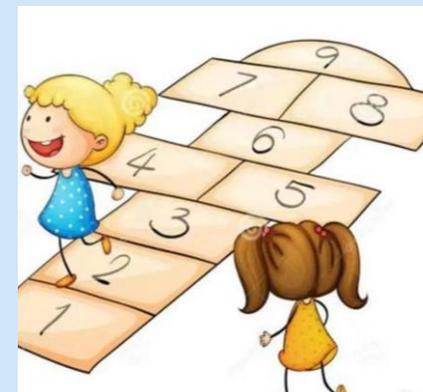
N:neur

神經



L:liguistic

語言/非語言



P:programming

程式化

創始人:

Richard Bandler、

John Greender、

Judith

視、聽、
觸、味、
嗅

文字/肢體

快速建立
大腦神經

從一個故事開始~





謝謝妳幫助我，
找回遺失已久的自信。

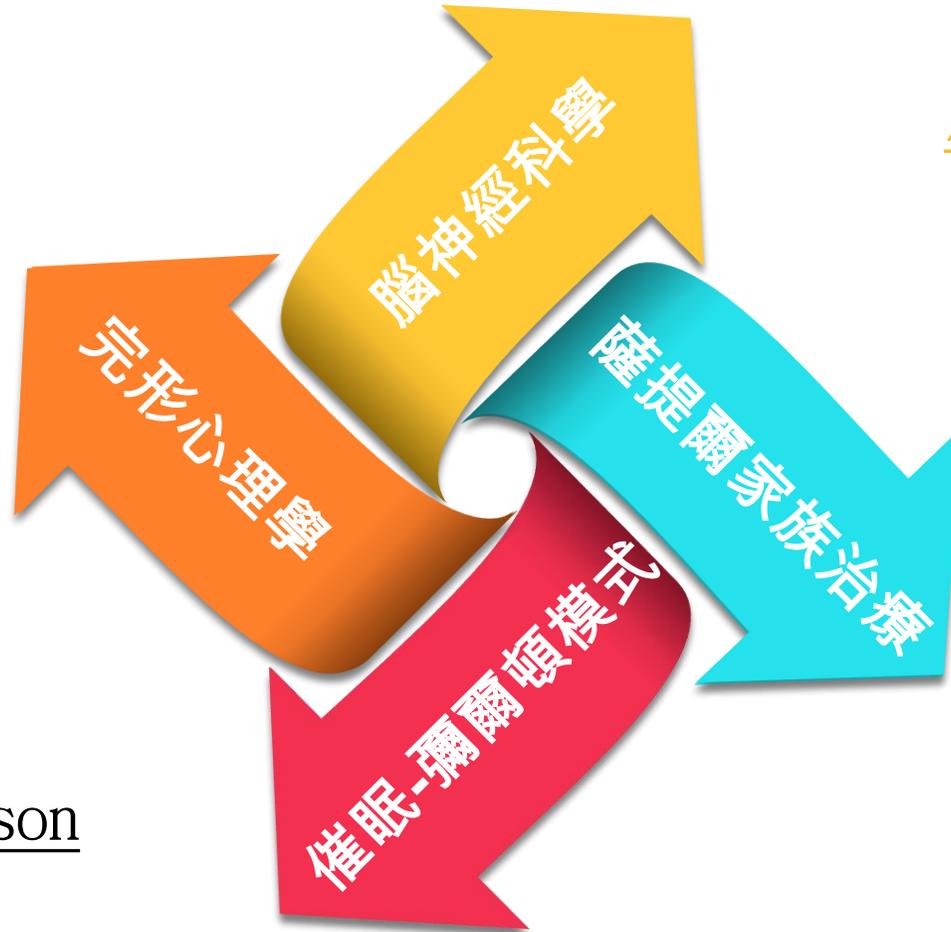
NLP的理論基礎

完形心理學-
Fritz Pearls

身體掃描
情緒覺察

催眠-彌爾頓模式-
Milton Hyland Erickson

語言框架的運用



腦神經科學

大腦科學

薩提爾家族治療-
Virginia Satir

第三人稱觀點
心理地理空間的佈局

大腦的特性

NLP~大腦操作手冊

用進廢退

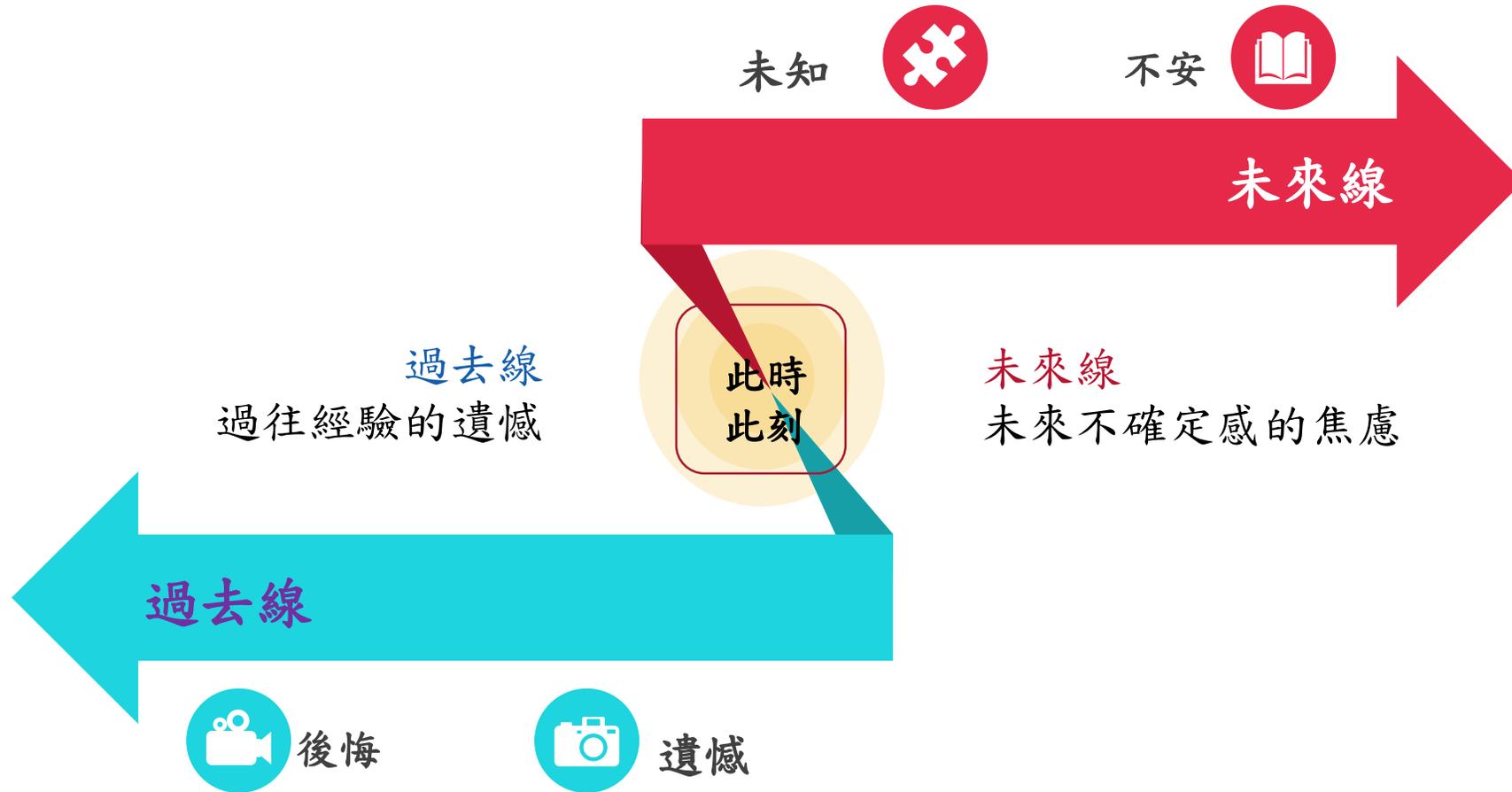
潛能-想像力

虛實之間

目標-專注力



探索時間線



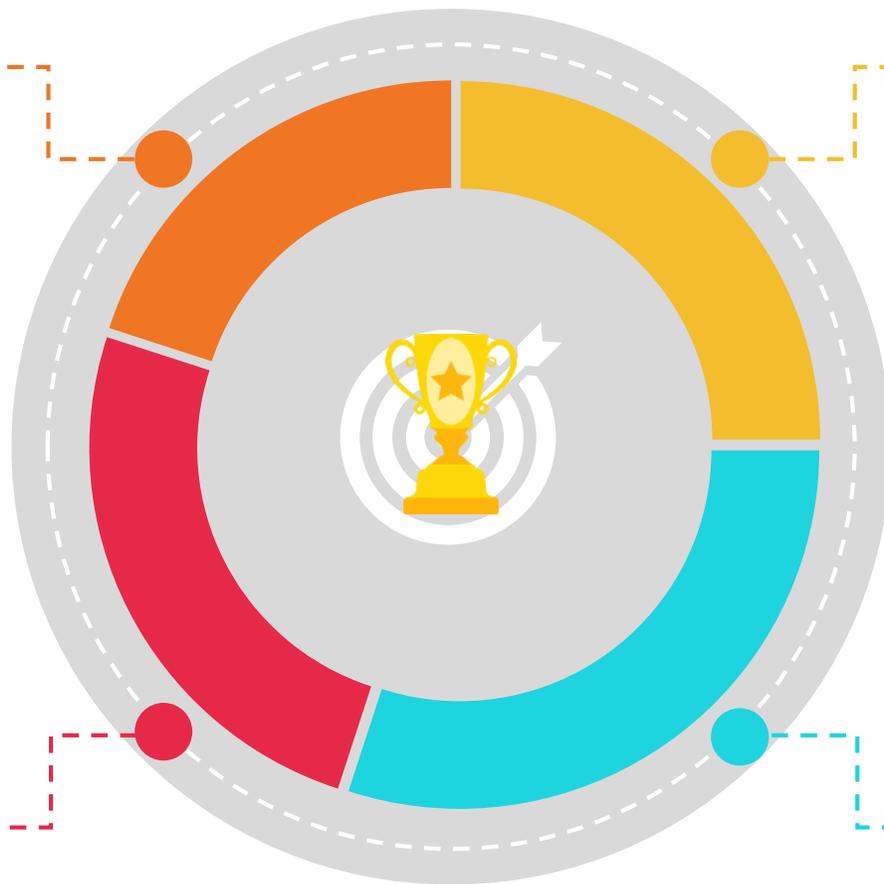
治療圈

1. 事件

4. 因應

2. 情緒

3. 需求



定義情緒

基本情緒感受詞彙表

喜

| | | | |
|----|----|----|----|
| 平靜 | 輕鬆 | 開心 | 舒服 |
| 快樂 | 愉悅 | 幸福 | 滿足 |
| 感激 | 信心 | 溫暖 | 興奮 |
| 驚奇 | 痛快 | 熱情 | 狂喜 |

怒

| | | | |
|----|----|----|-----|
| 不滿 | 討厭 | 生氣 | 不耐煩 |
| 生氣 | 煩悶 | 惱火 | 嫌棄 |
| 氣憤 | 仇恨 | 急躁 | 憎惡 |
| 暴躁 | 怨恨 | 憤怒 | 狂暴 |

哀

| | | | |
|----|----|----|----|
| 難過 | 無奈 | 尷尬 | 失望 |
| 寂寞 | 挫折 | 沮喪 | 無助 |
| 憂鬱 | 傷心 | 洩氣 | 委屈 |
| 哀痛 | 孤單 | 悲哀 | 茫然 |

懼

| | | | |
|----|----|----|----|
| 不安 | 緊張 | 困惑 | 擔心 |
| 焦慮 | 憂慮 | 心慌 | 混亂 |
| 害怕 | 驚嚇 | 嚇呆 | 驚慌 |
| 震驚 | 恐慌 | 迷惑 | 恐懼 |

喜

| | | | |
|----|----|----|----|
| 平靜 | 輕鬆 | 開心 | 舒服 |
| 快樂 | 愉悅 | 幸福 | 滿足 |
| 感激 | 信心 | 溫暖 | 興奮 |
| 驚奇 | 痛快 | 熱情 | 狂喜 |

怒

| | | | |
|----|----|----|-----|
| 不滿 | 討厭 | 生氣 | 不耐煩 |
| 生氣 | 煩悶 | 惱火 | 嫌棄 |
| 氣憤 | 仇恨 | 急躁 | 憎惡 |
| 暴躁 | 怨恨 | 憤怒 | 狂暴 |

哀

難過

無奈

尷尬

失望

寂寞

挫折

沮喪

無助

憂鬱

傷心

洩氣

委屈

哀痛

孤單

悲哀

茫然

| | | | |
|----|----|----|----|
| 不安 | 緊張 | 困惑 | 擔心 |
| 焦慮 | 憂慮 | 心慌 | 混亂 |
| 害怕 | 驚嚇 | 嚇呆 | 驚慌 |
| 震驚 | 恐慌 | 迷惑 | 恐懼 |

懼

找出需求

| 生理 | 安全 |
|--|---|
| 健康 空氣 水 食物 運動 睡眠 溫飽 性 休息 | 可靠 保證 保護 穩定 信任 住所 自由 獨立 空間 健康 效率 工作 秩序 和平 和諧 空間 控制 有選擇 |
| 愛與歸屬 | 自尊 / 肯定 |
| 連結 被接受(納) 合作 溝通 親密 社群 關懷 體貼 同理 依賴 愛 支持 瞭解 碰觸 溫暖 和諧 參與 | 感激 尊敬 被信任 被肯定 被注意(能見度) 自主 能力 有目標 表達 工作 貢獻 挑戰 創造 |

找出需求

| | |
|----------------|--|
| 休閒 | 樂趣 |
| 悠閒 放鬆 享受 | 刺激 幽默 玩樂 新鮮 興趣 |
| 美感 | 知性 |
| 美的追求 美的欣賞 美的創作 | 學習 求知 培育 |
| 自我實現 | 意義 / 超越性 |
| 展現能力 表達自我 發揮潛能 | 創造 覺察 覺醒 貢獻 成長 完整 靈感 平等 慶祝 哀悼 博愛 犧牲 世界大同 |





NLP練習題(一) 畫面

鬼



NLP練習題(二) 語言

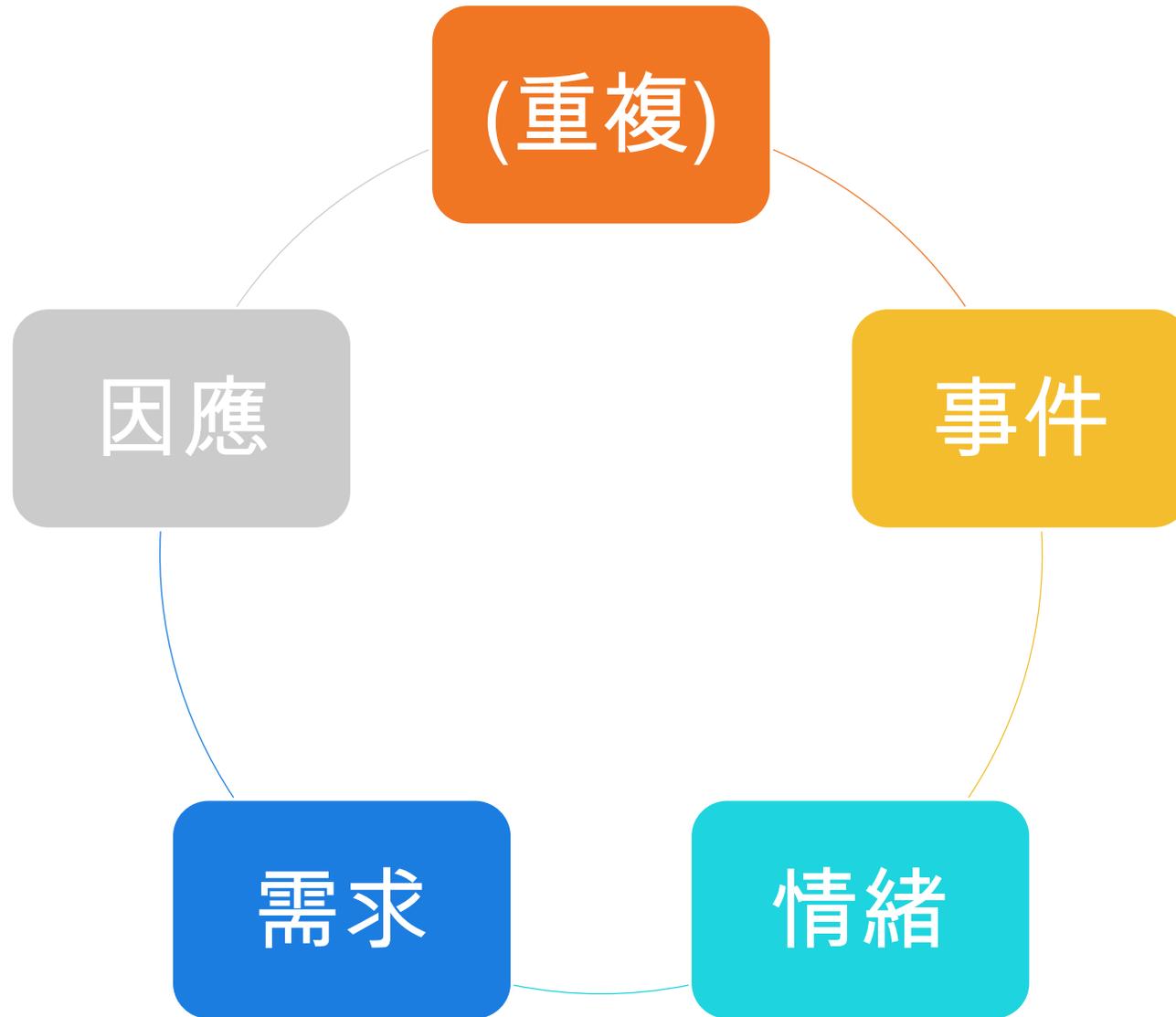
過去、現在、未來

可是

以及

難怪

NLP練習題(三)



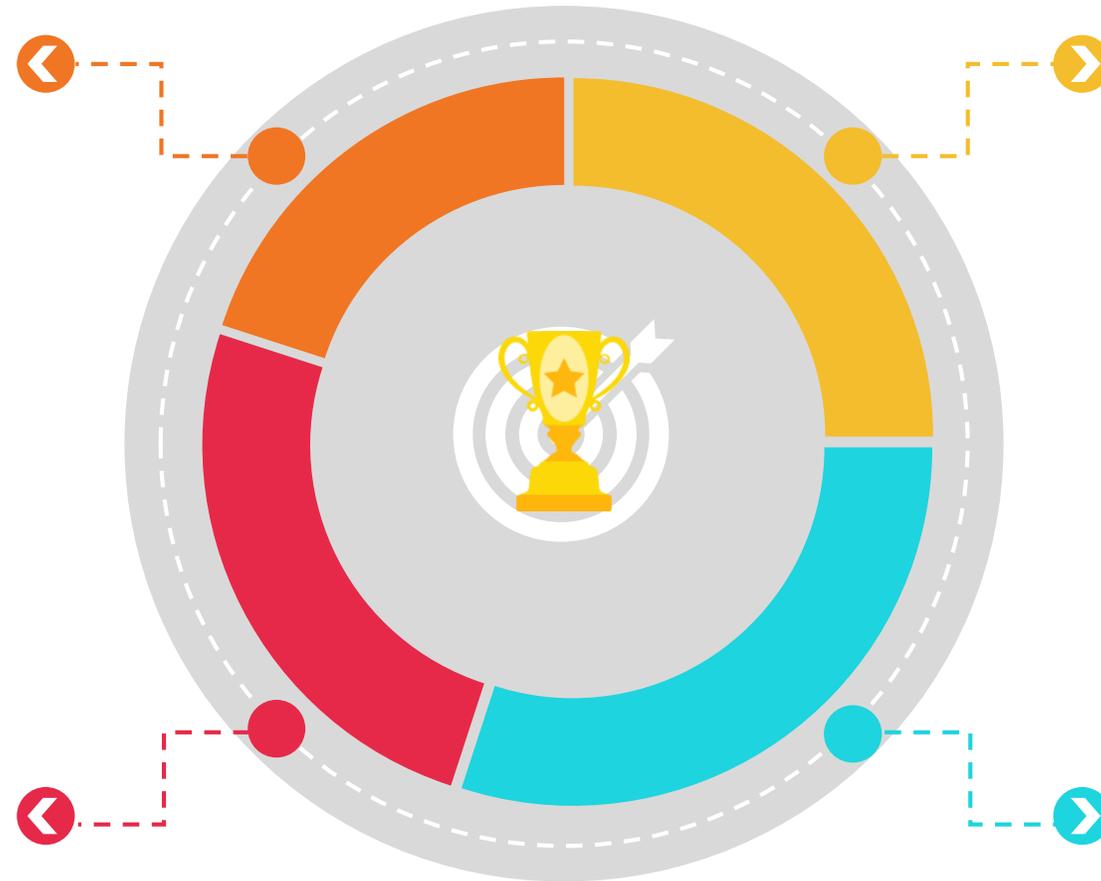
NLP介入技巧

解讀線索

- ✓ VAK
- ✓ 回憶區
- ✓ 創造區
- ✓ EMDR

次感元調整

- ✓ 迪士尼策略
- ✓ 天才的策略-模仿
- ✓ 三位人稱
- ✓ 調整從屬等級



心錨/心錨化解

- ✓ 化解/串聯心錨
- ✓ V-K分離法
- ✓ 調整從屬等級
- ✓ 建立卓越圈

時間線

- ✓ 過去線、未來線
- ✓ 神奇的父母
- ✓ 改變個人歷史
- ✓ 富裕心念/金錢治療

調整從屬等級

調整從屬等級

擴張侷限性資源或狀態

高階層

- 使命-更大的目的
- 自我認同-我是誰
- 信念/價值觀-什麼是重要的

低階層

- 能力-條件
- 行為、情緒
- 環境-場景、地點、物理空間



重點不在於
我有多厲害



重點在於~
跌倒後
誰能最快爬起來



接下來~

換我們開始囉

THANK YOU

Now, **L**et's **P**lay