

信念系統(BVR)與情緒管理

(「運用NLP去提升教學效果」工作坊彙報之二)

信念系統的組成	內容	例子 (鄧小平)
B eliefs 信念	事情的原因	貓是會捉老鼠的
V alues 價值	事情的意義	會捉老鼠的才是好貓
R ules 規條	取得價值的安排／方法	不管是黑貓還是白貓，捉到老鼠的就是好貓

信念系統(BVR)有一個外殼，就是態度(Attitude)。要改變態度，必須先改變信念。所謂有諸內而形諸外，一個人的態度改變就是內部信念系統的改變或該人正在使用另一套 BVR。

一個人的性格 = 信念系統 + 態度(BVR + A) = 人生觀。

信念系統的形成

1. 認知(Recognition)——通過感官掌握資料，認識人、事、物。
2. 感知(Perception)——感受、理解、洞察人、事、物，並加以分析、判斷(如好／壞、喜／惡、怎樣等)。
3. 儲存的資料將會滙聚而成信念系統(BVR)，舊的信念將會形成「過濾網」，刪減、扭轉、概括外來事件，再加強、擴大原有的信念或形成新的信念系統。

信念的來源：

1. 本身的經驗；
2. 他人的經驗；
3. 自己信任的人傳授；
4. 憑自己的思考而創。

信念系統的特質：

1. 每個人的信念數以百萬計，由潛意識管理和編寫，不斷擴大和改變。
2. 對待不同的人、事、物，我們會採用不同的 BVR，如對待不同的學生、自己的子女、家人、朋友等等。並會在不同時間和地點也會有所不同。
3. 沒有適用於任何情況的信念。
4. 局限性的信念妨礙成長，如我不會……，我一定要……等。
5. 兩個人的價值觀很難相同，但同一個人也會自相矛盾，如意識(理性分析)上有一套，如有人口說錢最重要，但他的潛意識(通常較感性)的優先次序卻不同，如工作、家庭較優先等，結果又是沒有時間發達。

6. 人生要有打破舊信念的體驗，否則會變「老而不」。
7. 規條太多的人使人有窒息感，他們經常要求身邊的人依照其規條辦事，少探求事情的意義。
8. 信念系統在常態時，深藏在潛意識裏，要經過深刻的思考才會浮現。
9. 信念系統在受到挑戰或冒犯時，便會「彈」出來保護我們，通常「負面情緒」也會陪隨出現。這是一個了解自己和他人的機會。

甚麼是情緒：

1. 情緒是內心的感受，經由身體表現出來的狀態。
2. 情緒是生命的一部份，就如鐘擺，賦予生命動力。
3. 情緒協助記憶。

—— 要做情緒的主人。

情緒管理

治標：

1. 消除/淡化（抽離法）
2. 運用/配合（化悲憤為力量，借哀思寫作，幽默.....）

治本：

1. 擴闊信念系統(BVR)，提升自我價值。
2. 提升思維處理，如將規條與信念清楚劃分，很多時我們奉行的規條已經過時或失效，只是我們習慣了而不願求變而已。如果要堅持的話，應該堅持信念和追求價值(事情的意義)而不是規條。

處理學生情緒的方法

1. 肯定 Validating —— 接受學生情緒狀態
2. 分享 Sharing —— 先分享感受，然後事情內容
3. 設範 Framing —— 先圈定可接受範圍，再指出不適當的地方
(如句法 Yes 是.....，but 不過.....)
4. 策劃 Planning —— 引導找出更好的處理辦法。