

★ 隱喻 (Metaphor)

資料來源：『無意識催眠技巧 丁美月著』

「恰當地用字極具威力，每當我們用對了字眼……我們的精神和肉體都會有很大的轉變，就在電光石火之間」——馬可·吐溫(Mark Twain)

「隱喻或許是人類最能結實纍纍的潛能之一，它的創造力有如魔術一般，是造物主特別留给人類的禮物」——(Jose' Ortegsay Gasset)

【範例】

1. 工作像花園，因為需要不斷地灌溉和維護。
2. 家庭像房子，因為堅強穩固又有安全感。
3. 財富像聚寶盆，因為不斷的累積寶藏。
4. 愛情像美酒，因為細細品嚐回味無窮。
5. 生命像毛毛蟲變蝴蝶，因為一種蛻變的美麗。
6. 學習像畫圖，因為不斷增添不同的顏色。
7. 婚姻像太陽，因為溫暖且永恆。

隱喻背後都關連著一整套的信念和法則，尤其在催眠時進入潛在意識影響力更大，所以必須小心用字及使用適當且好的隱喻。假如問人生的隱喻是什麼，或許有人會說：「一場永無休止的戰鬥。」採用如此隱喻必然衍生出相對的信念及行爲。

我們必須好好注意使用的隱喻，要問自己：「什麼是好的隱喻？有無使自己積極的隱喻？」對隱喻認識更深時，若是只相信一種隱喻，人生必然會受到很大的限制，所以應給自己幾個正面積極的隱喻，在適當的時刻適當的使用。

例如：「人生如跑步」，若遇到阻礙或身體很疲倦時，或許改一下：「人生如滿天星；所有資源都在你身邊」，也是同樣在享受歷程。以後當你在聽到任何人說出會使人消沉或自我設限的隱喻時，就須特別留意，別照他所說的隱喻去想。而要想一個新且積極的隱喻，在催眠過程使用恰當而積極的隱喻，神效更是非凡。

自·我·測·驗

1. 人生像_____，因為_____。
2. 工作像_____，因為_____。
3. 財富像_____，因為_____。
4. 愛情像_____，因為_____。
5. 婚姻像_____，因為_____。
6. 生命像_____，因為_____。
7. 學習像_____，因為_____。

【備註】所引用的隱喻，必須引起正面情緒。不好的隱喻，會引起痛苦，必須修正。

進入催眠狀態有兩種：

1. 非常注意催眠者的指令，專心聽指令。
2. 覺得無聊，就跳離、飄開了。

使用隱喻是跳離看問題，從隱喻找到解決方法，和隱喻結合提供另一思考方向。

☆☆發展隱喻

提供新點子，其內容包括與對方相仿的情形，把新點子放入隱喻中。

1. **搜集資訊：**搜集大量詳細資訊至結構成形。
 1. 現在處境如何？
 2. 主要參與人？
 3. 目標？
 4. 主要事件？
 5. 主要元素？
2. **了解問題結構：**
 1. 了解問題現象、原因、目標、影響。
 2. 選擇最適合、最佳的隱喻。如自己編的故事、動物故事、神仙故事、民間傳說、名人軼事等。
3. **講故事：**

【範例】

●主要目標：父母效能課程的開課

【現象】	【資源】	【結果】
<u>• 時間分配有困難</u>	<u>• 隱喻～未準備好就</u>	<u>• 整理教材</u>
<u>• 時間壓迫感</u>	<u>丟過來的球</u>	<u>• 開課滿意</u>
<u>• 害怕自己準備不周</u>		
<u>• 講義尚未準備好</u>		

【原因】	【影響】
<u>• 再過一周就要開課</u>	<u>• 幫助自己及別人</u>
<u>• 過去日子忙於其它的事</u>	<u>• 協助家庭關係更和諧</u>

講故事：自己還未準備好，正在做暖身操，結果教練突然「嗶」的一聲說要開始比賽，心理確實有些惶恐，此時，球遠遠地正要飛過來，這時心想既然球過來，就孤注一擲，認真專心地接手吧！

● 練 · 習 · ●

● 主要目標： _____

【 現 象 】

【 資 源 】

【 結 果 】

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

【 原 因 】

【 影 響 】

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

可參考『無意識催眠技巧 致良出版社發行』。這套有聲出版品，有簡易練習、方法、概念及錄音帶。可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。