

Neuro-Linguistic
PROGRAMMING

简快身心积极疗法

(下册)
[升级版]

李中莹 著



华人世界NLP大师李中莹先生

历经五年深入研究，十年间不断收纳完善

融合NLP、萨提亚家庭治疗模式、能量心理学、家族系统排列等理论

结合国人特点，成就最适合中国人的心理辅导学问

简快身心积极疗法

(下册)

[升级版]

李中莹 著



Neuro-Linguistic
PROGRAMMING

图书在版编目 (CIP) 数据

简快身心积极疗法 : 全2册 / 李中莹著. — 北京 :
北京联合出版公司, 2015.10
ISBN 978-7-5502-6324-6

I. ①简… II. ①李… III. ①精神疗法 IV.
①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第233111号

简快身心积极疗法 : 全2册

作 者 : 李中莹
责任编辑 : 龚 将 王 巍
选题策划 : 魏 玲 韩 焯
封面设计 : 仙 境
版式设计 : 刘珍珍

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数338千字 700毫米×980毫米 1/16 印张27
2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6324-6
定价 : 64.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

目 录

C o n t e n t s

第九章

简快身心积极疗法 关于辅导的基本要求

1. 辅导可以成功的基础 / 002
2. 简快身心积极疗法对辅导者的要求 / 007
3. 辅导者与受导者的心理关系 / 018
4. 简快身心积极疗法对辅导环境的要求 / 023

第十章

辅导第一阶段“状态 调控”的剖析

1. 状态调控的9个部分 / 030
2. 几个常用的技巧 / 033

第十一章

经验掣的掌握

1. 认识经验掣 / 040
2. 安装经验掣 / 043

第十二章

改善人际关系与沟通技巧

1. 感知位置平衡法（面对权威人物） / 048
2. 一分为二法 / 054
3. 接受批评法 / 057
4. 自我整合法 / 059
5. 避弹衣法 / 063
6. 宽恕法 / 065

第十三章

摆脱困境的技巧

1. “左右两条路”技巧 / 070
2. 面对压力或恐惧的事物 / 073
3. 处理焦虑、担心的事情 / 082
4. 价值定位法 / 085

第十四章

情绪的剖析及管理技巧

1. 对待情绪的正确态度 / 090
2. 负面情绪的正面意义 / 098
3. 处理情绪的技巧 / 102
4. EQ型处理他人情绪法 / 113

第十五章

借力法的基本技巧

1. 洒金粉法 / 119
2. 借未来成功经验法 / 121
3. 代入法 / 122
4. 三步借力法 / 124
5. 天地人法 / 127
6. 借历代父母力量法 / 129

第十六章

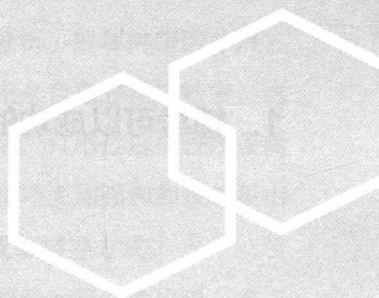
综合性高级技巧

1. 改变对失败及死亡的态度 / 132
2. 处理哀伤法（因亲人逝世而引起的哀伤） / 137
3. 接受自己法 / 143
4. 重生 / 148
5. 改变信念的方法 / 154
6. 信念植入法 / 156
7. 感情关系的结束与放下 / 160
8. 处理情感关系里的投射问题 / 164
9. 接受父母法 / 167
10. 理解层次贯通法 / 169
11. 信念审视法 / 178
12. 重塑印记法 / 180

第十七章

能量心理学技巧

1. 三个辅助法 / 189
2. 治疗过程中加强效果的方法：三明治模式 / 192
3. 情绪释放技巧：八点法，即EFT法 / 193
4. 思维场疗法，即TFT法 / 194
5. 十七点法 / 195
6. 中线疗法（基本中线能量技巧） / 196
7. 治疗复杂疼痛法 / 198
8. TAT法 / 199



第九章

简快身心积极疗法关于辅导的基本要求

运用简快身心积极疗法去做心理治疗工作，会较少用说话解释或分析，而更多的是引导受导者在脑海里想象某些情况出现，亦常常引导受导者站起来走动，因此比座谈式辅导需要更大的空间。亦因为这点，我们可以看到简快身心积极疗法让受导者运用他本人的感性（感觉、潜意识）能力比理性（逻辑分析、意识）能力更多。



1. 辅导可以成功的基础

1.1 凭观察而决定下一步

简快身心积极疗法十分注重观察技巧。受导者的内心状态可以从他的语言、声调和身体语言中得知。当他的困扰消除后，内心状态改变了，他的语言、声调和身体语言便也随之改变了。因此，使用简快身心积极疗法的辅导者，会密切地注意受导者的可观察因素的改变。

因为凭观察可以得知受导者的内心状态，辅导者因此能设计一些最具针对性的引导语和策略，这样会使简快身心积极疗法的技巧效果更加明显。辅导者的每一句话、每一个动作都会准确针对受导者的需要，使受导者的状态发生改变。有没有效果、下一句怎么说、下一步怎样做，完全取决于密切的观察。虽说是辅导者在引导受导者，其实，因为辅导者是针对受导者每一步的反应来设计下一步怎样说和做，所以更准确的说法是，受导者在带领辅导者，只不过大局还是在辅导者的控制下而已。

1.2 观想、身体配合、空间位置

传统的心理辅导强调理性对话，辅导者运用逻辑分析、好坏对错的分辨，引导受导者在思想上实现突破。所有行为模式转变必先来自思想模式转变，这无疑是正确的。简快身心积极疗法亦同样需要这种对话，只不过这个程序很短，从而把时间更多地花在引导受导者运用一些行为技巧去加强和加快效果出现上。这些行为技巧离不开观想、身体配合和空间位置等辅导方式。

所有思想和行为改变，都是源于大脑里一些新的神经网络的出现。有了这些新网络，受导者对同一件事情就会有新的反应模式。这些新网络的产生和重现都需要运用观想、身体配合和空间位置。

观想：就是引导受导者在大脑里制造出有声、有色和有感觉的景象，这是运用受导者的内感官去进行实际的改变工作。

身体配合：就是让受导者运用身体去制造效果和感受效果的出现。这样，身体有了记忆，也就是有了新的神经网络出现。当现实环境中类似情况出现时，受导者便能很容易地再次启动这些神经网络，取得理想的效果。

空间位置：是运用受导者的空间感觉能力去建立新的神经网络。这点可能是简快身心积极疗法最重要的突破之一。原来大脑中的空间感觉系统对塑造新的神经网络（也就是改变旧的经验记忆）有很大功效。很多在传统心理治疗技巧里不容易达到效果的问题，用简快身心积极疗法能快速解决，与这有很大的关系。

所以，运用简快身心积极疗法去做心理治疗工作，会较少用说话解释或分析，而更多的是引导受导者在大脑里想象某些情况出现，亦常常引导受导者站起来走动，因此比座谈式辅导需要更大的空间。亦因为这点，我们可以看到简快身心积极疗法让受导者运用他本人的感性（感觉、潜意识）能力比理性（逻辑分析、意识）能力更多。

感觉和潜意识的部分因为不讲逻辑，我们可以引导受导者做一些现实生活



中无法出现的想象，例如“逐步抽离法”，想象“情绪的自己”坐在椅子上，而“智慧的自己”则站开看着“情绪的自己”。这样的“一分为二”模式在很多的技巧里都会出现，例如“自我整合法”“化解情感痴缠法”等。人类的能力其实很强大，每个人都有能力解决自己的困扰，只要找出一个方法把内在储藏的能量释放出来。简快身心积极疗法运用很多简单的方法，它们往往是一些不怎么需要逻辑性思维的思想技巧，就像钥匙一样可以把门打开，把受导者从困扰中释放出来。

1.3 设计让受导者“自疗”的作业

NLP简快身心积极疗法强调，受导者已经拥有全部所需能力去建立成功快乐的人生，故此，设计一些他自己可以做、其结果足以证明他有能力改善本人情况的家庭作业，是简快身心积极疗法中重要的一环。

一个人的行为动机及模式，总是源于他的信念系统，因此，改变他的信念系统是改变这个人的人生观和行为的最有效方法。但直接与他谈论他的信念系统不会很有效果，而且会花费太多时间。辅导者最好不谈这些，而是制造一些让受导者自己能感受到的情况，从而会改变这些观点及行为。

米尔顿·埃里克森喜欢用一些非常不一般的家庭作业指示，去制造出这类情况，使受导者改变一些极度妨碍性信念。例如，有一次一位想自杀的女士找他做治疗，这位女士独身，没有什么亲人，不注意外表打扮，但家财颇盛。埃里克森绝不否定她想自杀的动机，也没有说什么大道理，只是在第一次的辅导里，埃里克森让她感到“死后留下那么多钱是白便宜了不知什么人，倒不如自己先花光了钱才死”。第一次辅导后，埃里克森给她的家课指示是每天找不同的著名餐厅就餐，选出最好的三家在下次会面时告诉他。第二次辅导后，埃里

克森给她的家课指示是购买好看的衣服。第三次辅导后的家课指示是每天约不同的人，穿上那些衣服，去那些餐厅进食，看看他们的品评是否与她的一样。这样，不出三个月，那位女士已经在谈恋爱，不想自杀了。

从上面的例子可以看到，辅导者给受导者的家课指示，应该注重行动性而避免理论性，最好是完全不提与受导者的困扰有直接表面逻辑关系的东西。用这个概念，辅导者开出的指示可以说是有无限大的可能性的。以下是一些常用的例子：

人际关系、沟通

每天、每周对他说一句新的肯定的话。

每周给他买一件不超过十元的礼物。

用与以前模式不同的方式与他说话或相处，每三天改变一次，直至他有不同的回应。

每天见到他，只笑一笑而不说话。

每天见到他便马上说“多谢”，当他问多谢什么时，只笑而不回答。

每次开口前，先在心中把想要说的话简化到20个字之内。

工作、做事

把每天工作开始的时间提早一个小时。

开始做每件重要的事情时，先问问自己：“最坏的结果会怎么样？最好的结果会怎么样？”

每天面对重要的事时问问自己：“其余的两个选择是什么？”

每天结束时，想想当天做过的最好的三件事是什么，把它们写下来。

每周一次，写下过去七天里学到的教训是什么，如何在以后的七天里将其运用出来。

每周与上级、伙伴谈论一次，问问他们在过去七天里对你的观察心得。



感情关系

每天找15分钟的时间独处，想一想对方好的地方。

每周一次，两人找一件从未做过的事一同去做。例如，去城内一处未曾去过的街道走走。

每天送给对方一样不是用钱买回来的东西，每天都不同。

共同策划如何帮助一个需要帮助的朋友或陌生人。

两人共同创作一首歌，每人一句，每天花30分钟来进行这项创作，看看需要多少天可以完成（也可以选择共同完成一幅画）。

每天一次，告诉对方你觉得他好的一件事，天天不同。

自信心

每天睡前想出三件当天自己做得满意的事。

每次什么事得到别人的肯定时，都把它记下来。

每周一次，去一处从未去过的地方。

每周找一个人，告诉他你对他的感觉。

每天选一个对象，在心中说出三个对方比你强的地方，也说出三个你比对方强的地方。

每天上下班时，与每一个有目光接触的人点头打招呼，必须你比他先做到。

此外的一些专题技巧，只要对受导者的心态和行为模式的改变有帮助，都可以作为家课指示的内容。例如：

一些须经常重复做的技巧，例如“接受自己法”。

一些在同样情况出现时他自己可以运用的技巧，例如“逐步抽离法”。

一些对生活中出现的事情有不同处理态度的技巧，例如“换框法”。

2. 简快身心积极疗法对辅导者的要求

2.1 辅导者的基本形象

(1) 辅导者有足够的力量

受导者之所以成为受导者，是因为他无法解决一些事情，这显示出他的力量不足。力量不足的人总想靠近有力量的人。最有力量的人不但不会给别人压迫感，而且不论在什么情况下都能够泰然自若、充满信心（就像武侠电影里的大侠）。所以，让受导者觉得安心、放松，能感觉到辅导者的善意、平和、力量及能力，是一次成功辅导的先决条件。达到这个效果的秘诀，就是辅导者要用和蔼、接受、说话清晰和坚定的态度去和受导者交谈。

(2) 保持微笑和镇定

无论发生什么事情，辅导者都应该总是保持微笑和镇定，同时保持一个轻快的节奏（就是不要让受导者停下来思考你的思路或者其他事情，这样，他会不



断地跟随你的指示去动脑筋)。如此，受导者对辅导者的信心便能保持在理想水平。就算一个尝试没有效果，只要辅导者不停下来，而是说：“没关系，现在我想让你……（新的尝试）”，受导者就会马上又进入接受引导的状态。

2.2 咨询师的道德守则

一个辅导者应知道自己肩负的责任，因而必须有相应的态度及自我约束。

◇不炫耀：辅导技巧或能力，是为了提供服务给有需要的人，而不是为了显示自己懂得比其他人多。

◇不谋私：不利用辅导过程中得到的数据或提供亲近的机会来为自己谋取好处，包括金钱、地位或权力上的好处，或者感情关系。

◇不伤人：不能因为辅导的工作或权利因素，对他人造成直接或间接的伤害。

◇不传播：所有做过的个案，不再提起。若是为了教学研究而提及，亦绝不说出个案中人物的名字或身份。

2.3 辅导者的辅导心态

大学的医科学生需要宣誓尽其所能去治疗病人的病症，这个行为暗示了：

◇病人的问题，病人无法自己解决。

◇医生比病人对后者的问题懂得更多。

◇医生有责任处理病人的问题。

基于以上几点，病人应该把自己交给医生，把所有相关的资料提供给医

生，并听从医生的话，服食医生给予的药物。医生与病人的关系明显是医生完全支配病人。不过这背后还有一个深层的责任问题：医生会错吗？假如医生的决定错了，他如何承担这样的责任？

传统的心理治疗亦采取类似的态度。受导者需要把相关事情的细节告诉辅导者，按辅导者的指示做事。

简快身心积极疗法对辅导工作有一个不同的看法：没有人比受导者更了解他自己的人生，其他人没有权利决定受导者应该有怎样的人生。所以，什么才是真正对受导者最好的，只有受导者本人有资格决定。同时，每个人都需要照顾自己的人生，每个人都想有更好的明天，让受导者看到这个可能性和途径，他会自动调整人生的动力，转向更好的方向。米尔顿·埃里克森说得好：“辅导者只是维持一个空间来让受导者做出改变。”

凭着这样的心态，简快身心积极疗法的辅导者不会引导受导者采用表面正确而没有实效的做法，也因此不会负上这样的责任。这份心态，在理论上承认，如果受导者不愿意改变，辅导者是无法要他改变的。但是，因为每个人都追求更好的明天，所以只要辅导者能够让受导者看到这样的可能性，他还是会改变的。

话说回来，简快身心积极疗法的辅导者因为上述的理由，不能也不会控制受导者必须怎样做，也没有要求辅导必须有怎样的结果。他只是依据每个人都追求更好的明天的内心，让受导者看到自己有更多的选择，知道每个选择有更多的可能性，让受导者自己去做决定。这样，每次辅导结束，辅导者便能把个案放下。因此，简快身心积极疗法的辅导者能够以更健康、更有力的心态去面对更多的受导者而没有心理负担。

这样的心态，其实是一份很大很重要的谦虚：作为一个辅导者，在人格上我并不比你或任何人更高，我没有资格去决定其他人的人生应该怎样。



这里对辅导者的心态做如下要求：

1) 不要试图改变受导者，只为其提供一个安全的空间。辅导者不能改变任何人事物，不能代替受导者解决其问题。辅导者只能提供一个安全的空间，引导受导者运用自己的力量，处理自己的问题。

2) 与受导者在人格上是平等的。辅导者的人格不比受导者更高或者更低。就受导者的人生而言，辅导者不如受导者懂得更多。辅导者没有资格或能力决定什么对受导者来说才是真正的“更好”。

3) 尊重受导者的界限。照顾自己的人生是每个人的权利和责任，辅导者应该充分尊重受导者的这份权利及责任，而不应强行把本人的看法或信念加诸受导者身上。若辅导者无法让受导者自己照顾自己的人生，怎样辅导也不会有良好的效果，所以辅导者不应也不能勉强受导者。

4) 辅导者充分尊重自己的界限。对辅导者来说，最重要的是只做自己能做的事，绝不让自己处于能力不能应付或者超负荷的状态里。另一份重要的对自己的尊重是辅导者不能承担错误的身份角色，例如受导者的父母、受导者的问题解决者或被受导者利用的工具。所以，辅导者需要懂得拒绝。

5) 辅导者的三空。对事的BVR、与受导者的联结，以及辅导者本人，三者全部都要空掉。

对事的BVR：BVR指的是我们的一套信念、价值观与行为准则，即事情是怎么回事、应该怎么样、里面什么对我重要及我应该怎么做。这套BVR从何而来？它来自我们从出生到现在的人生经验、生活经验的总结等。没有两个人的人生经验是一样的，因此，自己的BVR只对自己有效果，只能用来管理自己。当我们想控制别人时，其实就是用自己的BVR要求别人，所以不会有效果。

作为一个辅导者，就需要放下自己对一些事情的看法，完全接受受导者的BVR，并时刻提醒自己：我的人生、我的事，我自有的方式来管理；同时，我也接受受导者用他自己的方式管理他的人生。我们帮助受导者找出他的BVR里有

些什么东西可以改变，让他的人生过得更好，并抱着“怎么改变是他的事，改变了可以过得更好也是他的事”的心态，辅导、心理治疗只不过是提供一个安全空间，让这个受导者可以放松下来，愿意真正面对自己的人生困扰，帮助他找到自己的能力，解决自己的事，从而让自己活出一个更成功、更快乐的人生。所以在简快身心积极疗法的学问里，辅导的焦点不是放在消除受导者的痛苦或者负面情绪上，而是帮助他从另外一个角度看待痛苦带给他的这个动力，引导受导者接受自己，充分看清楚自己，看清楚自己的人生可以怎么走。发挥他自身的力量，把自己带到自己希望去的那个方向、那个境界，那样，痛苦自然就消除了。也就是说，痛苦的消除是顺便完成的，并不是辅导者的直接目的。

与受导者的联结：辅导时，辅导者对受导者的联结也要空掉，若辅导者带着与受导者有关联的角色（现在或以前的，如给受导者的前妻做辅导），会带来很多不必要的压力，同时也会影响辅导者在辅导过程中的观察和判断。这就是说，在辅导期间，辅导者和受导者之间只有一个身份，就是辅导者与受导者的关系。其他的身份与关系需要完全空出来，去掉其他的任何联结。

辅导者本人：辅导者需要把自己也空掉。为受导者做辅导的时候，若辅导者内心有一个“我”存在，就会照顾这个“我”的存在，于是很多辅导者就会害怕与受导者发生冲突，怕受导者否定自己，或者怕受导者说自己没有亲和力、人情味，也怕自己的形象受损、在圈子里的地位降低等。举个例子，通常如果一个人哭了，人们就会把纸巾递过去。而作为辅导者，在辅导时你也会这样做吗？为什么会这样做呢？或者为什么不会这样做呢？你把纸巾递过去是为了你自己还是为了他？为了证明你是一个有同情心、有爱心的人？若真的是为了他，有没有想过什么时候应该递过去，什么时候不应该递过去？当我们内心有“我”的时候，就更不能够照顾自己达到“成为最好的辅导者”的目标了。所以，作为专业的辅导者，你应该把自己也空掉。

6) 辅导者的谦卑：尊重界限、不保证效果（只做能做的）、对后果没有