



领悟

NLP自我沟通练习术

黄健辉◎著

第四代NLP导师
奠基之作



拆掉思维里的墙，探寻心想事成的秘密
让生命一切皆有可能



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

领悟

NLP自我沟通练习术

黄健辉◎著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

领悟：NLP自我沟通练习术 / 黄健辉著. —北京：华夏出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5080-8373-5

I. ①领… II. ①黄… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第000252号

领悟：NLP自我沟通练习术

作 者 黄健辉

责任编辑 王占刚 陈 迪

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2015年2月北京第1版 2015年2月北京第1次印刷

开 本 720×1030 1/16开

印 张 17.25

字 数 180千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028 若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)



黃建輝

亲爱的读者：

很开心，也很荣幸在学习成长的路上认识你！

也许你是我的同学，是我的老师，是我的朋友，或者是来参加我公司组办课程的学员，专门把这本书印刷出来，是因为我想跟更多的人分享我学习、成长的收获。

我很感恩，在我的人生中，可以接触到 NLP、心灵成长这样优秀的学问；

很感恩弗洛伊德、安东尼·罗宾、NLP 的创始人、肯·威尔伯，他们的思想对我产生了深远的影响，有的已经成了我的一部分；

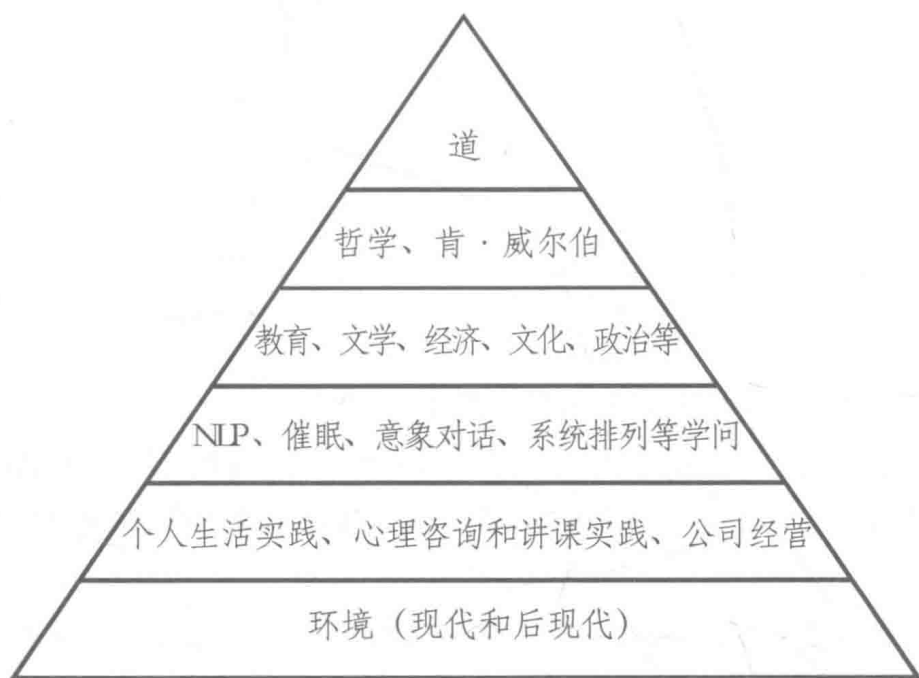
感恩李中莹先生，他把系统的 NLP 文化带进中国，并持续地传播；

……

需要感恩的人太多，我相信在我的名单当中、在我的潜意识当中，一定是早有“预谋”，要把你列入我感恩的行列，要不然，我们怎么会在此时此刻有了心灵的连接？

从2009年开始用NLP、心灵成长的文化框架写文章，今年我再次阅读，发现很少有需要修改的，因此，我觉得我的思想具有很强的连续性和稳定性。

我想通过下图将我的思想状况做一个总结和说明：



1. 环境：我们处在这个时代，现代和后现代，科学技术高度发达，物质财富快速增长，传统以家庭、社会为中心的价值观，让位于以个人为中心的价值观，传统的信仰（神、轮回、死后上天堂或下地狱），让位于生命是有限的认知，这是一个价值转型的时代。

2. 行为层次：个人生活实践：做到言行一致、身心合一；心理咨询和讲课实践：关注爱和慈悲；公司经营：注重商业规则和效益。

3. 能力层次：熟练掌握、运用NLP、催眠、意象对话等学问和技巧；

以及关于公司经营、策略、商业模式等。

4. 信念和价值: 关于人的理念, 文学、文化、政治中有很多优秀的成分, 心理学应该继承和发展这些优秀的成分, 比如说, 人的政治自由、思想自由, 任何一个心灵导师, 或是培训课程, 如果是让学员学习之后, 自由度减少、依赖性增加的, 我觉得都不是好的。

5. 身份定位: 哲学、肯·威尔伯, 这是关于学科知识、人生观、世界观的更大的背景, 所有低层次的特征, 在更高层次这里, 都可以得到整合与融合, 我觉得, 整合是一个包含与超越的过程, 整合能够让你轻松自如、轻快上路。

6. 精神: 道、上帝、宇宙大精神、最后的那个“一”, 它们是最高的那个层次, 是本源, 却又在所有的层次上显现。

理清了这些层次之后, 我发现, 我的力量感、清晰度和自信程度都有显著增强, 以至于内心获得了一种狂喜的感觉。

接下来的计划, 我想在我 35 岁之前写四本书: 《领悟》(上、下册)、《启动心灵的力量》(结合当前社会流行素材), 以及一本关于亲子教育方面的和一本写给学校老师看的书。总的来说, 都属于心理学的应用系列。

心理学、心灵成长这个领域, 目前在国内的影响力还很小, 通过这二三十年的研究、实践和发展, 我觉得这个学科、领域已经沉淀出了相当多的优秀成果, 而目前能够享受到这些成果的人, 还不到总人数的千分之一。

把心理学、心灵成长的成果推广向其他的领域, 比如说, 影视、文化、商业、幼儿教育、中学教育, 甚至是政治领域, 我觉得都是一个相当好的方向。

其实, 我真正想说的是: 这是作为人, 应该走的路!

在公司经营方面, 我会继续致力于推广 NLP、萨提亚、催眠、意象

对话等优秀的心理学应用课程，同时也会推广其他对公司经营、对广大中小企业老板有帮助的任何优秀学问。

另外，最近我再次获得了一种重新拥有梦想的喜悦感，我现在的梦想是——在2016年，哪怕是用100种方式和方法，也要把我的偶像肯·威尔伯，请到中国来讲学。

我相信，在未来的日子里，心理学、文化，凡是意识覆盖的学科和领域，人们都将会逐渐地接受、运用肯·威尔伯的哲学思想。

我期待收到你的信息和回信：在个人成长、本书的反馈、公司经营、追求梦想等方面，我都需要你的支持和鼓励。你的鼓励就是我前进道路上的动力！

祝好！

黄健辉

2014年12月10日于广州

致亲爱的读者 001

序
言

大道至简 001

第
一
篇

- 道 003
- 全子 007
- 进化 010
- 整体和部分 013
- 全子的四种驱力 015
- 层次系统 018
- 空间和时间 025
- 宇宙大精神 035
- 意识的起点 040
- 度：比、比较和相对主义 047
- 偶然性与必然性 057

人是什么 067

第二篇

- 我是谁 069
- 身体 075
- 情绪 081
- 理性 095
- 灵性 110

NLP 理解层次 119

第三篇

- 理解层次 121
- 环境（目标） 124
- 行为 136
- 能力 141
- 信念、价值观和规条 147
- 身份和角色 157
- 系统、灵性和精神 165

组织理解层次 175

第四篇

- 组织理解层次 177
- 再生文化 182
- 结构、制度 189
- 历史文化 203
- 人性 213
- 道 230

肯·威尔伯四象限 231**第五篇**

四象限的内容 233

四象限说爱 249

四象限说需求 254

我有一个梦想 263**后记**

第四代 NLP、导师介绍 265

第一篇

大道至简

50年前他还是一个风华正茂的小伙子，到本世纪初他已成为白发老翁。几十年时间只是一瞬，却足以把一个人变老。我很难想象在这么偏远的山村，也曾经有那么多的人在时间里存在，在这片土地上出生、成长、奋斗、追求，然后慢慢老去，最后寂然而逝，在时间之流中化为乌有。

我们每个人的心中永远有一个清醒的东西——它在
我们醒时、梦境或深睡中，一直都维持着觉知。

——肯·威尔伯

道

问：听说本书你要描绘的主题十分宏大，是真的吗？

黄健辉：当然是真的！本书想对人类的历史、文化、知识、世界观、社会制度和人的意识发展等进行整理和论述，它想用一套体系来解释世间的万事万物。

问：哦？论题如此宏大，会不会像一般的书，让人读了头疼，毫无所获，流于空谈呢？

黄健辉：本书是深入浅出。从深度来说，它连接哲学、人类古老的智慧、万事万物的规律；从浅度来说，它解释你的感觉、情绪、人际关系、工作、事业、财富等；从不深不浅的角度说，它论述各个时代，尤其是现代和当代的世界观、价值观、社会制度结构，甚至是社会上的一些热门事件。

问：哦，那它会探讨关于人生意义的问题吗？

黄健辉：当然，这可以说是贯穿全书的一条线索。

问：嗯，那关于“活在当下”“身心灵”也有论述吧？

黄健辉：当然有了，还有对开悟、道等的讨论呢。

问：太给力了！那我们就从“道”开始说起，你觉得如何？

黄健辉：很好。道，它的含义也是分层次的。

每一个文化体系或是学术派别，它对最高那个层次的“来源”或是“智慧”都有不同的称呼，但我想，在内涵上它们基本上是一样的，或者说它们有很多共通的部分：最高的、最初的、最本真的、偶然性背后更深层的秩序……

老子说：道可道，非常道。名可名，非常名。

我在这里讲的大道，并不是普通意义上的道，名字也没有，取个名字为道是非常勉强的。这个世界刚开始的时候，什么都没有，也没有什么名字，是一片混沌的状态。

问：道，尽管它名目各异、含义繁多，但它有一个最基本的含义，即规律。

黄健辉：是的。

道，规律、定律、性质、特征、特点。

道，法、法理、道理、原则、法律、法规。

这两组词，它们都有一个基本的、共同的含义，根据程度的不同，而在某个点上用另外一个词来表示。

问：你能举个例子吗？

黄健辉：比如说，人人都知道树上的苹果熟透了会掉落到地上，这是苹果的一个特点、特征。果农了解这个特点之后，就会在苹果成熟时把苹果摘下来。人类经过长时间的观察、总结，发现苹果在春天开花，秋天才有收获，于是春天开花、秋天收获，成为一条自然的规律。牛顿根据苹果成熟后掉落到地上的现象，得到启发，发现所有被抛到空中的物体都会自由地掉落，回到地上，进而推理、总结出万有引力定律。

在社会规范中也是一样，某个行为刚开始能够为人们带来效益，于是人们就跟随、模仿，并继续坚持，久而久之成为习惯，习惯发展成为某种规矩，做人的原则、道理，当人们觉得有必要的时候，也可以把它制定成法规或者法律。

问：这么说，道，其实也并没有什么神秘之处。

黄健辉：是的。就算是神秘，也是从日常生活中发展而来的。

问：那为什么人们说“爱的真道”“得道高僧”“成道”这样的话时，怎么就感觉是一种高不可攀的境界，一般人可望而不可即？

黄健辉：我们前面说过，道是分层次的，一个周岁的婴儿，知道苹果可以吃，石头吃不了，也是明白了苹果跟石头的特点，也算是明白了一个道理。

当然也有最高层次的道，一般来说，它是指万事万物的规律、人生的意义、宇宙的真相、人的本质、偶然性背后的深层秩序、一切的根源等。

问：嗯，太棒了！最高的道是指万事万物的规律，人生的意义、宇宙的真相、偶然性背后的深层秩序。

如果某个人宣称他“得道”了，是不是说他明白了某些规律，也许是人生的意义，或者是宇宙的真相？

黄健辉：也许吧！因为每个人对“道”赋予的含义理解都不一样，如果你想更深入、准确地把握他“得道”的含义，你就要问他对道是怎么理解的。

有的人宣称他“得道”了、“开悟”了，并且把这种状态描绘得很神秘、具有特异功能、能通灵等，还有一类胆子小一点的

人则宣称他们的某个密宗师傅“得道”了、“开悟”了，也把这种境界抬得很高、很神秘，能通灵，能够帮助人开第三只眼，这一类人，在说这些话的时候，通常都带着某种目的性。

问：你在这里提到了“开悟”。

黄健辉：是的。既然“道”是分层次的，因此“得道”“开悟”也是分层次的。说得通俗一点，它们的意思不过是“明白了某种道理、体验到了某种境界”这样而已。

当我们从这一点上去把握时，就不会被那些宣称自己或是他的师傅“得道”了、“开悟”了的人迷惑，也不需要去和他进行什么争论。

有时候，就算是在平凡的生活里，当你突然间明白了某个道理、某个人对你的真实意思，或是某个事情的意义时，你也就高尚一回吧，大声说：“我得道了！我开悟了！”给自己下一个开悟的心锚。

问：太给力了！真是听君一席话，胜读十年书！师傅在上，请受徒弟一拜！

黄健辉：怎么了，你还要拜我为师？你有什么意图？

问：师傅！徒儿一定要拜你为师，有三个原因：

一、跟着你学习，徒弟非常放心：我一定可以领略“得道”“开悟”的境界与状态。

二、跟着你学习，可以在红尘俗世中修行，不用到深山老林打猎，也不用出家做和尚，这样就可以照顾妻儿老小，忠孝仁义可以顾全，金钱、香车、美女也可以在世间体验，累了还可以看看湖南卫视娱乐频道。

三、跟着你学习，有时候我也可以对他人真实地表白：我