

Neuro-Linguistic  
PROGRAMMING

# 简快身心积极疗法

(上册)  
[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

(上册)

[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

## 推荐序1

### 《简快身心积极疗法》：实用的“工具箱”

承蒙李中莹先生抬爱，要我在他的新作《简快身心积极疗法》出版前写几句话。原本已欣然同意，然认真拜读李先生的大作之后，却迟迟不敢动笔。以我之德才，何以能承担如此之重托，纵然有胆，也难逃班门弄斧之嫌。经李先生及友人多次催促，斗胆写几句读后感言。

李先生的新作《简快身心积极疗法》是其在博采众家之长的基础上，对其特有的咨询理论的又一次创新，是其理论的完善与提高，是其咨询实践的创新与发展。李先生把深奥的心理学理论用通俗易懂的语言娓娓道来，原本生涩的专业书籍让人读起来却兴趣盎然。拜读李先生的大作，颇有感触，先生已是花甲之年，然其博学、巧研、实干的治学精神实为学者的楷模。读先生的书，顿开茅塞。先生的书，值得认真专读，值得仔细专学，值得下功夫钻研。

学习李先生的《简快身心积极疗法》，实则获得了帮助求助者解决心理问题的一个实用的“工具箱”。工已利器，焉能不善其事？

郭勇

海军首席专家、国家级心理专家、国家教材编委

## 推荐序2

《简快身心积极疗法》：一本很有实用价值的书

我与李中莹先生相识于陕西省心理咨询师年会上，当时李先生为300余名参会者演示了“简快身心积极疗法”中的一些治疗技术，得到了参会者的热情响应。接着李先生在西安举办了三期学习班，传授了一些先进的理念和技术方法，为陕西省心理咨询技术的丰富与行业发展起到了积极的促进作用。尤为可贵的是，李先生为一些经济条件欠佳的西部地区学员免除了学费。现今社会上名目繁多的学习班很多，而罕有不付费就可以学习技术的情况，为此，我很感佩李中莹先生的为人谦和以及愿意为社会做贡献的思想境界。

当今社会节奏很快，人们心理压力很大，身心健康问题值得关注，人们在紧张的生活中需要一些简单易行又确实有效的心理辅导方法，以应对人生的种种困惑和心理难题。李中莹先生从事工商管理多年，后赴国外学习心理辅导技术，再经多年实践与归纳总结出了这本独具特色的《简快身心积极疗法》。这本书是他多年来开展心理辅导工作的实践经验总结，该书具有三个特点：一是技术性，二是操作性，三是实用性。书中列举了一些常见的心理问题与心理障碍，以及运用“简快身心积极疗法”的



解决途径。这是一本很有实用价值的书，我非常赞同书中的一些理念：“改变来访者内心世界对人事物的认识，就会带来认知的不同，所有效果都来自来访者心理状态的改变”“下一代要比上一代更有资格、更有力量地把生命传承下去，心理辅导就是要把人的力量找出来”“要让来访者走的时候比来的时候状态更好，有效果比有道理更重要”“人生实现‘三赢’：我好、你好、世界好，给来访者更多的选择，而不是拿走他的选择”。这些理念追求的意义体现在面向社会、面向生活、面向大众、面向自己，实际有效地解决身心健康问题。

我相信这本书将会发挥它应有的作用。民间一些好的观念和方法需要我们学以致用，更好地调节心理以适应不断变化的社会环境，促进自己和他人的身心健康，这是一件十分有益的事情。同时，我也希望先生更加严谨地修订这本书，更好地完善这本书，以赋予它更客观的科学意义，让它发挥更大的作用。

陈青萍

陕西师范大学心理学院教授

### 推荐序3

#### 《简快身心积极疗法》：帮人的同时更提升自己

我从事的是心理科临床治疗工作，在平时常与很多亚健康状态的人群接触，以前我只能用一些药物来帮助他们，但他们常常反映服用药物后，虽然有些方面的症状减轻了，但原来的一些心理问题依然存在，并且现在还要担心药物的维持治疗时间及副作用。于是我就想，用什么方法更能帮助他们回到健康的状态呢？

幸运的是，在四年前我接触到了李中莹老师的NLP学问，让我看到了我可以运用这种学问来帮助他们。让我感到更幸运的是，我系统地参加了李中莹老师的“简快身心积极疗法”培训项目。在近一年半的深入学习过程中，我从李老师的学问中知道了他的学问不仅是我用来帮助别人的学问，更重要的是感受到它正不断地完善和提高着自己，让我在自信、自尊、自爱中学会了肯定自己，接受自己，每天都能感到成功、快乐！很多朋友和同事都说我现在的心态平和、淡定了，没有了往时的浮躁。

在平时的工作和生活中，我会尊重每一个人，用我所学的“简快”学问来帮助愿意让我帮助的人。在临床治疗工作中，在对待亚健康状态的处于紧张、焦虑、抑郁状态的来访者时，我频繁地使用“简快”理论和技巧，使咨询



及治疗工作更轻松、更省时，也更加有效地完成。在解决他们关注的焦点问题时，我帮助他们提升了自信，让他们领悟到可以用平和的心态去面对自己的其他心理问题，真正达到了李中莹老师教导我们的我好、你好、世界好的“三赢”局面。

在这里我要衷心感激世界上创立了NLP学问的大师们，更加感谢李中莹老师这个“简快身心积极疗法”的领路人！

史文新

重庆三峡中心医院早期心理干预科主治医师



## 推荐序4

### 《简快身心积极疗法》：帮每个人实现自我成长

随着生活节奏的加快和生活压力的增大，人们的各种心理问题和心理障碍随之涌现。作为心理咨询专业人士，我也在不断寻找能够快速、有效地帮助来访者解决各类问题的方法，正是在这样的時候，我接触到了李中莹先生的“简快身心积极疗法”。借先生的《简快身心积极疗法》一书再版之际，我表达一下我对此书的几点理解与欣赏。

李中莹先生的《简快身心积极疗法》集系统性、专业性、操作性于一体，是一本非常实用的专业著作。它的三个部分分别介绍了疗法的来源、理念和具体的辅导要求与技术。该书体现了目前同类心理咨询书籍中所缺少的几个特点：首先，它立足于自我成长的理念，简洁、清晰又有深度，是我从事心理咨询工作多年觉得非常重要的内容，也是我非常受益的部分。“简快”疗法对自我界限的设置、内在力量的增强、目标的清晰化、自我问题的处理等都有着非常有效、直接的作用。多年的成长经历和所从事的教学与管理工 作，让我成了一个有很多条条框框的人，有那么多“不可以”“应该怎样”“一定如何”的思维模式，当别人做的事不符合自己的要求和期望时，就会觉得不舒服，却不懂得这份不舒服的背后是要我去寻找自己成



长的空间。当我成年累月地忙碌后，发现自己要做的很多事情没有做，对自己已经偏离了目标的行为却毫无觉察，也是“简快”把我重新带入了快速回归自我的道路上。因此，自我成长的部分是先生这本书里的精粹，也是其他同类书籍中难得见到的。其次，实用技巧和辅导方法介绍得非常详细，有些部分还配有图片，其目的在于帮助咨询师拥有更多的方法和技巧，让我们在助人的工作中变得更加灵活、更有效率，与同类书籍相比实践性更强。“简快”允许我们将很多问题简单化，能够以快速有效的方式来处理来访者的问题，可以增强学习者对不同理论、方法、技术的可接受性，增强心理弹性。这部分中的每一个具体技术都配有案例，并取得了显著效果，与理论和实操部分相呼应，且所有案例均为先生的亲自辅导，为初学者开展咨询工作提供了良好的范式，更加深了学习者对“简快”疗法理论的理解，可谓帮助学习者在助人的道路上快马加鞭。最后，本书最难能可贵的是把多种后现代咨询技术融入了“简快”疗法，大大丰富了心理咨询的理论与实践，新颖且富有前瞻性，凸显了“简快”疗法的灵活性与有效性，这与先生咨询的理念与开阔的心胸是完全一致的。

总之，该书总结了李中莹先生多年来从事心理辅导的成功经验，从结构到内容上却博采众长，是本非常难得的心理咨询专业的好书。

曾祥岚

宁夏大学教育学院院长

## 推荐序5

《简快身心积极疗法》：学了就能用，用了就有效

2008年在汶川特大地震的抗震救灾活动中，我有幸参加了李中莹先生公益性的社会性集体创伤辅导技巧工作坊，在特殊的时间、特殊的地点，认识了这位大师级的高人。

李中莹先生敏锐的思维，简洁、精确的语言风格，给我留下了十分深刻的印象。在四川成都，经过李中莹先生短短三天培训的心理援助志愿者，用的就是这套看似简单的方法在做自我调节和辅导他人，心理援助工作进展得十分顺利而有效。从灾区回来的每位志愿者都不同程度地感到增添了力量和自信，我们由衷地佩服李中莹先生学问的简捷、有效！之后，我相继参加了李中莹先生的核心概念、亲子导师班、“简快身心积极疗法”的课程学习，深受启迪，受益匪浅。我对自己有了更清晰的认识，很多以前不甚了解的内容愈加明晰，感悟了艰难创业的过程和迷惑不解的人际关系中的深层次内涵，我全然地接受时代给我的一切，真正感受到了这世上所有的爱和幸福！最近，我欣喜地拜读了中莹先生即将出版的《简快身心积极疗法》书稿，好似回到课堂，听到李中莹先生课堂上那磁性的声音，那深刻、简洁、精确的语言，那份和心在一起的



自信、真实和力量！我感到“简快身心积极疗法”可以和任何心理辅导技术相融合，是一个以解决问题为主的高效工具箱。其心理辅导技巧，学了就能用，用了就有效，随时可以应用于生活的辅导之中。

先生立志研究适合中国人心理的有效的学问，先生的“简快身心积极疗法”，集结了NLP疗法、家庭系统排列、情绪管理技巧、后现代心理学概念和技巧，是先生十多年来研究和实践成果精华的总结。先生的学问，在平常之中透出深邃的哲理，在简快之中蕴含敏捷的睿智，在浅显之中传达出心理学的理论精髓，能让人内心顿悟、能量提升。他的学问和课程，就像他的人一样真实、博学、严谨和高效。他强调，所有知识都必须有科学依据，所有知识都不能光说不做，一定要有技巧的支持，所有技巧只要你愿意去做，就能够做得到。李中莹先生谦虚好学，学风严谨，先生渊博的学识、勇于创新和实践的风范，堪为人师，令人钦佩。

李中莹先生《简快身心积极疗法》一书的问世，相信会给更多的心理工作者、更多想改变自己的人带来福音，带来成功快乐！我在此恭祝先生取得成功！

在《简快身心积极疗法》即将付印出版之际，先生让我为之写序，我十分惶恐，然师命难违，所写的只能是一些感悟，权以代序。

刘秀琴

贵州省心理工作者协会会长

## 推荐序6

李中莹：带着爱和光的使者

一转眼，学习李中莹老师分享的“简快身心积极疗法”已是第九个年头了。

现在拿到的《简快身心积极疗法》书稿，是我看到的第三本书稿。第一本是蓝色封面、由香港版图书翻印而成，是2003年在南京晓庄学院学习时购买的；第二本是红色封面、由世界图书出版公司正式出版的；而这一版则是更加全面、更加实用、指导更加明晰的修订版。捧在手里沉甸甸的，心里翻动起万千感慨的回忆浪花！

伴随着对这本书的记忆的，是我九年来个人成长景象的闪现。还记得2002年5月，我第一次参加李老师在南京晓庄学院举办的第一个四天工作坊，那时的我懵懵懂懂、焦虑无力，到第四天还找不到自己的潜意识所在，但我的潜意识已经开始支持我。在学习之后的二十多天里就做了一百多个学生的个案，突然尝到了做有效能的心理教师的快乐！而同时收获的，还有个人状态越来越多的轻松与喜悦，很多人生困惑在不知不觉间解开了，很多局限在无限的可能中突破了，我的生命状态在绚烂地绽放着。当我陪伴一个又一个生命成长时，我开始着迷于生命和成长的美丽，我沉醉于与无数生命共舞的快乐与成功中，从此开始



了一段快速成长与进化的路程。

九年来，从参加李老师的“简快”课程，到作为课程助教，我经历了与李老师同台讲课、我独立讲“简快”疗法的过程，走过了一条快乐成长、多次蜕变与重生的路。在这个过程中，我已经记不得向多少人推荐过“简快”的书，用其中的技巧帮助过多少人，跟多少人分享过这个学问了。无以计数的是，还有全国许多心理咨询师如我一样，通过它掌握了有效的助人技术，更有许多人通过它自助，让人生有了天翻地覆的变化。最难忘的是，2008年汶川地震之后，李老师不顾自己身体不适，两次组织大型公益培训，编写了《赈灾心理援助手册》，把最实用、简快的创伤疗愈技巧第一时间分享给了灾区人民和心理工作者。

李中莹老师一直说，他是一个信差，把他独有的、老天给他的一份能力与使命传递给有需要的中国人。跟随他学习，我真切地感受着他的魅力和影响力。他更像一个带着爱和光的使者，传递的绝不仅是一门学问，还有他积极乐观、身心如一的人生状态。他身上带有帮助更多中国人生活得成功快乐的使命感和行动力，他有分享的决心和信心，有“实用主义”和“拿来主义”的灵活性与创造力，更有帮助更多人成功与成长的良苦用心。

他就像一块舒展开每个毛孔的海绵，完全开放地发现、吸收和推广着实用、有效的学问。通过引进导师和课程，学习和分享课程，他把有效的技巧巧妙而简洁地融入“简快身心积极疗法”的课程体系，丰富和充实了这门学问。从家庭系统排列到能量心理学的引入，李中莹老师已架构起一门实用的、中国本土化的心理助人技术课程体系，分别在“系统”“身份”“信念和价值”“能力”“行为”及“环境”等不同层面丰富了理论体系与操作技术，完成了有效的整合与融合，使“简快身心积极疗法”成为以积极心理学为取向，整合家庭治疗、短期焦点治疗、行为治疗、催眠疗法及能量本体治疗等多种心理咨询和治疗方法、技术于一门的综合、实用的学问。它已经和正在成为越来越

越多临床心理咨询工作者和助人工作者的有效工具箱，也越来越多地受到培训师、家庭教育工作者和学校教育工作者的欢迎，帮助更多的人走出了人生困扰，让更多的人开始了有效的助人之路。面对这厚厚的一大本和其中上百个清晰的实用技巧，老师不遗余力分享学问的拳拳之心可昭！

当中国经济和社会发展驶入快车道时，越来越多的人满足了生存需要之后，开始思考生命的品质和意义，“简快身心积极疗法”已成为越来越多人的需要！李老师正在更紧迫地致力于培养更多的导师去更广泛地传播这个学问——中国人、中国的西部太需要这些学问了！当“简快”疗法以每期四十余天的课程在成都、西安开设之后，已有越来越多的学生投入到成为简快导师的事业中。今年全国已有八九个城市同时开设简快课程，将会有越来越多的心理咨询师帮助成千上万渴望提升生命质量的人走出迷惘和困惑，走上“活得更好”的精神探求之路！于此，这本书的及时修订和再版，具有了非常重要的现实意义！

很多人在回顾自己的成长之路时，总是充满情感地感恩李中莹老师，感恩他的NLP疗法和“简快身心积极疗法”，让自己有缘从这里开始踏上心灵成长的旅程，拥有越来越多的轻松快乐、成功喜悦。

当老师的新书修订再版之际，我很荣幸有机会写下这段文字，与所有的朋友分享我的成长感受，表达我的感恩：感恩有幸成为李中莹老师的学生，直接得到他的引领；感恩他的学问重塑了我的人生；感恩所有需要我分享学问的朋友的陪伴；感恩这个世界和宇宙的丰盛和允许！我会把所有的感恩化成光和爱，散播出去……

邀请你，与我们同行。

吴文君

李中莹老师的弟子，现为简快身心积极疗法培训师

## 自序

### “简快身心积极疗法”已跻身主流心理学界

那是十年前的事了。我看到国内有很多心理健康方面的需求，惊讶于这方面知识和技巧的欠缺，希望能为从事这方面工作的同胞做点儿事。于是，我带着一颗赤子之心，满怀热血、不自量力地开始研发、编纳一套提升自我心理素质以及帮助他人提升心理素质的学问。在陈一心医生的介绍之下，我得到南京晓庄学院心理健康研究所的陶勍恒教授和他团队的大力支持与指导。从2002年到2006年，这套学问经过不断地研发、讲授、实践、修正，终于成为今天的“简快身心积极疗法”课程。

这套课程从设计之初，我就要求自己：这是一套强调操作性及简快效果的学问。原来它的名字叫“NLP简快心理疗法”，因为当时我采用最多的是NLP的概念与技巧。但是，随着对课程不断地深入探讨和研发，我越来越多地修正了NLP的技巧，增添新的学问及合并了各种学问以产生更直接有效的技巧，再加上新概念的不断出现，现在这套学问已经非常丰富了。经过众多人员的充分运用及验证，它已经得到各方面的接纳，在社会上的地位也渐渐得到了确认。

弗洛伊德曾说，我们的意识是露出水面的冰山，而露





出水面的部分只是冰山很小的一部分，其余的大部分隐藏在水里，非常庞大，不容易看见，而那就是潜意识的部分。在日常生活中，我们已经习惯活在理性的世界里，就是活在我们意识的逻辑认知和理性思维中，很少关注内心的感觉，而内心的感觉才正是潜意识与我们连接的认证和沟通的渠道。我们最重要、最巨大的力量都在潜意识里，忽视了潜意识给我们的信息，我们也就好像与潜意识中断了通信，无法了解我们整个人的状态，也无法运用本有的庞大力量照顾自己、更有效地处理人生里的每一件事情了。

我们发现，在潜意识下面还有一个层面：系统。我们与家人有很深层的联结，尤其是与父母的关系，更是影响我们一生的非常重大的事情。除了人之外，我们也与所有的事物联结。世界上有形无形的所有事物间都在相互影响，共存于这个世界上。我们找出了能够觉察这些影响的方法，也就找出了这些影响如何发生、如何改变、如何形成人的困扰以及如何解决这些困扰的方法。这些都被放入了“简快身心积极疗法”的课程。

十年前出版的《NLP简快心理疗法》得到了很多人的肯定，有一些从事心理工作的朋友对我说，他们的抽屉里总是放着这本书，这本书是他们辅导个案的重要参考书。现在再看这本书的内容，我觉得有些汗颜了，内容不够多，也比较简陋。而今天面世的再版，书名更改为《简快身心积极疗法》。再版的内容里面，有一部分“简快身心积极疗法”课程第四阶段的内容没有放进去，因为我们认为这些内容涉及一些复杂的心理问题，需要有一定的专业训练才能充分了解；这里面也没有包含课程第五阶段——家庭系统排列的内容，因为我计划在2012年出版一本针对此内容以操作技巧为主的新书。

在2011年11月，“简快身心积极疗法”得到了国家劳动部的认证，正式成为一种合法的职业技能，从此它有了一个社会地位。今天的“简快身心积极疗法”课程每年在10个以上的城市开班，已经拥有18位授证及正在受训的讲授导师、1个培训讲授导师的训练中心和1套督导训练机制，劳动部心理咨询师职业