



# NLP

## 教练技术

第四代NLP导师  
奠基之作

黄健辉 著

---

最高效的目标设定与时间管理的88个技巧

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

NLP 教练技术：最高效的目标设定与时间管理的 88 个技巧 / 黄健辉著. —北京：华夏出版社，2016.4

ISBN 978-7-5080-8758-0

I . ① N… II . ①黄… III . ①时间—管理—通俗读物 IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 042510 号

版权所有，翻印必究

## NLP 教练技术：最高效的目标设定与时间管理的 88 个技巧


---

作 者 黄健辉  
责任编辑 王占刚 许 婷

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市少明印务有限公司  
装 订 三河市少明印务有限公司  
版 次 2016 年 4 月北京第 1 版 2016 年 4 月北京第 1 次印刷  
开 本 720×1030 1/16 开  
印 张 16  
字 数 160 千字  
定 价 39.00 元

---

华夏出版社 网址 : [www.hxph.com.cn](http://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)



**NLP**  
Coach Technology

---

**第一章**  
**NLP：复制卓越**

---

## ❖ NLP简介

美国加州大学理查德·班德勒（Richard Bandler）和约翰·葛林德（John Grinder）是NLP的创始人。

20世纪70年代，他们曾共同研究一个课题：临床心理学为什么有极为卓越的治疗师？他们是如何成就卓越的？两人深入地研究了美国心理治疗领域的三位宗师：家庭治疗界的萨提亚、完形疗法的皮尔斯以及催眠治疗界的艾瑞克森。

两人将三位宗师的语言、行为及思维模式进行分析和解码，以此编辑成一套又一套可操作的技巧，并定名为Neuro Linguistic Programming，NLP自此诞生。

NLP与临床心理学有着一种天生的血缘关系，它来源于治疗，同时超越了治疗，它用于改变人类经验行为的显著效果对个人身心的提升大有益处。

在后来的几年里，因为NLP的实用性，陆续有各领域的很多专业人士加入，从而更进一步推动了NLP的发展。

NLP如此风靡全球，得益于它“效果显著、易学易懂”的特性。

经过40年的发展，NLP目前在全球90多个国家和地区都得到了广泛传播。

## ❖ NLP的效果

NLP：一门让人成功、快乐的学问！

NLP：一门帮助人们快速、有效达成目标的学问！

被喻为人类智慧的DNA、大脑使用说明书。

模仿卓越：破解成功人士的语言及思维模式。

现代心理学最具学科综合性，最具神奇效力，也是最有发展前景的应用性成果。

学习NLP，使用NLP——新（New）生活（Life）程式（Programming）从此开始！

### 什么样的人适合学习NLP？

1. 想要追求心灵自由的人——觉察和看见控制人的感觉、情绪、思维、信念、价值观、行为、选择、决定和成果的一系列因素和“程序”！破解消极的、负面的、病毒的程序！拥有建立积极、正面、高效程序的能力！从财富自由、时间自由到情绪自由、心灵自由！

2. 想要身心灵合一、从“明白”到“开悟”的人——通过明白人内在和

外在每个层次间的关系：感觉、情绪、信念、价值观、身份、语言、身体、表情、行为、结果（外在成就）；彻底了解人性！了解团队！了解组织！了解系统的运作规律！身心灵合一，与每个部分、每个系统合一！按照“道”“规律”去办事！成就霸业！活在当下，保持觉知！

**3. 想要提升格局、境界的人——让“自我”从认可身体、感觉、情绪到认可信念、价值观、身份定位；从关注个人、家庭到企业；从关注员工、客户到行业；从关注利益到支持员工成长；从行业到社会；从商业到文化；从企业家到教育家、慈善家；从民族、国家到全球视野！**

**4. 想要提升自我价值，心态更阳光，关系更和谐、亲密的人——在童年和家庭经历中，因为父母、环境造成的心灵创伤，导致不自信、没有安全感、无价值感，被情绪困扰，被负面思维困扰；平常多抱怨、消极、悲观，影响人际关系和谐，影响事业的人。**

**5. 想要提升沟通能力、销售能力、管理能力的人——NLP中语言的归类技巧、教练技能、催眠语言模式、亲和力技巧等完全可以帮助你实现目标！**

## ❖ NLP是什么

NLP学术定义：

**N——Neuro是指脑神经：**人通过五官接收外界的信息，并储存在脑神经和全身神经系统中。

五官	外界	经验元素
眼睛	——视觉	——物体形状、颜色——内视觉；
耳朵	——听觉	——声波——内听觉；
身体	——触觉	——接触物——内触觉；
鼻子	——嗅觉	——气体——内嗅觉；
舌头	——味觉	——味道——内味觉；

**L——Linguistic是指语言、语法的：**指我们的信念、价值观和规条，生活中的说法指思想、观点、看法、总结和判断。

**P——Programming是指程序：**比喻思维模式、情绪模式、行为模式；行为不断重复，成为习惯，根据一个人的思维和行为模式说某个人具有什么样的性格，性格决定命运。

## ❖ NLP法则

举例：

**N：小时候爸爸经常打我，神经系统接收到的信息：**

看到他打我时的样子、听到他骂我的声音、感受到身上被打的疼痛。

**L：信念、看法、观点、判断、评价：**

①爸爸很严厉、很凶；②爸爸不爱我；③我做得不对；④觉得自身没有价值、不被重视……

**P：情绪、行为和行为模式：伤心、消极、情绪低落，在一起就紧张、不舒服。**

不搭理爸爸，不和爸爸说话；不主动和爸爸亲近，不愿意和爸爸在一起。

根据以上NLP定义，我们发现，几乎所有的NLP课程、心理治疗、个人成长和培训，都遵循以下公式：

**环境（影响）——思维模式——情绪模式——行为模式——结果**

**NLP的中心学问之一是“模仿卓越”，如下：**

通过模仿各个领域优秀、成功、卓越人士的内在：感觉、情绪、意象、信念、价值观、身份、格局、境界；从而模仿和拥有与他们类似的外在：选择、决定、行为、表情、身体动作；得到与他们类似的结果，比如：健康、金钱、财富、人际关系、事业、家庭，等等。



## ❖ 名人与NLP

世界上许多最顶尖的人士都受过NLP的训练并从中得到提升。

现任美国总统奥巴马、前美国总统克林顿、世界首富比尔·盖茨、德兰修女、培训大师安东尼·罗宾、成功学大师陈安之、地产大王伊凡卡·川普、网球明星阿加西、NBA球星迈克·乔丹都快乐、成功地活用NLP。

NLP是解决个人潜在问题的全新方法，它帮助你潜移默化地进入内心，进行全方位的自我改变。NLP拥有无限的可能性，它已转化成一种全功能的提升法门和技巧！

——美国《时代周刊》

NLP是人生必备的生活指南。

——著名影星阿诺德·施瓦辛格

哈佛商学院的学生更应了解潜能激发，学习NLP著作应是学生必修课外的一门必修课。

——哈佛商学院院长麦克阿瑟

世界上赚钱的行业很多，但是没有哪一个行业可以比得上帮助别人成功和改变命运更加有价值、有意义。

NLP通过改变人的神经链程序，改变信念、价值观，从而让人快速发生改变。我能够成为世界级的潜能激励大师，正是因为我掌握了NLP这门技能！

——世界顶级激励大师安东尼·罗宾

我从17岁到21岁换了18份工作，到21岁时，银行存款簿的金额是\$000.00，直到我遇到我的老师——NLP激励大师安东尼·罗宾，他彻底改变我的一生。

学会NLP，就几乎懂得所有的神经学、心理学和行为学。

NLP是世界上最伟大的心理学、最有效的行动科学，也是一种改变的科学。

——华人成功学大师陈安之

NLP是一门超级强有力的沟通技术，我在节目访谈以及生活的各个层面时时刻刻都在运用！

——马云

NBA，你必须每天都要表现最好的自己才能有一席之地！

NLP让我每天都能发挥最佳状态。

——姚明

人生就像跨栏，你必须跨过每道障碍并且拥有最快的速度才能成功！

NLP让人生跨越每道障碍，美梦成真！

——刘翔

## ❖ 第四代NLP：包含与超越

罗伯特·迪尔茨作为第三代NLP代表人物，他最具影响力的理论是“理解层次”，前三代NLP在中国的传播，给人的感觉是实用心理学以及心灵成长中的一个板块。

### 第四代NLP释义：

1. 承接罗伯特·迪尔茨发展的NLP、进化的NLP思想，把NLP提升到个人修行、人生意义、组织系统、企业运营、社会文化、宇宙规律、道的层面。
2. 整合前三代NLP、萨提亚、催眠、意象对话、教练技术、成功学、领导力、资本金融等几十门学问。包含与超越，完全吸收其他学问优秀的成分！
3. 把肯·威尔伯哲学融入NLP，让NLP接通系统、历史、人性、文化，接通未来的趋势和方向，把NLP提升到一个崭新的高度，扩大格局、提升境界，让学习者直接进入“广深高速”——广度、深度与高度的全面拓展！

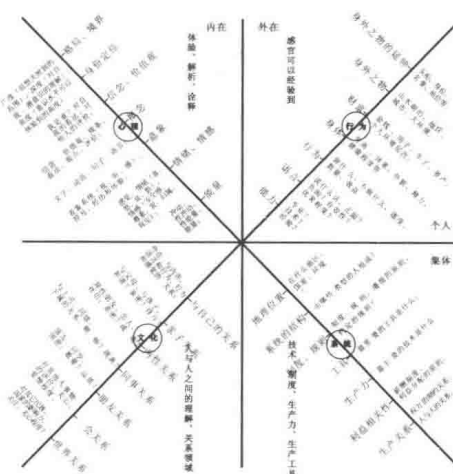
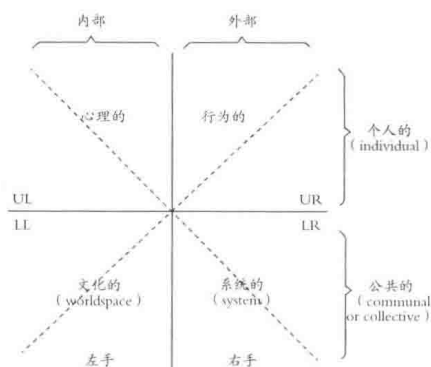
## 理论图解：理解层次、组织理解层次、四象限理论



意义  
(我与世界的关系)  
(我是谁)  
(为什么)  
(如何做)  
(做什么)  
(时、地、其他人、事、物)



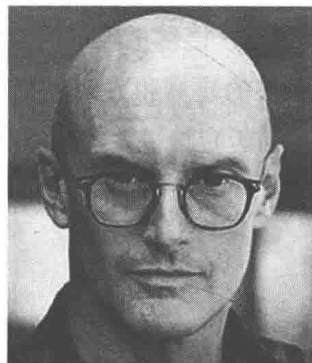
道 大宇宙的深层次序：道、上帝、绝对精神、理性  
人性 人性的基本需求；人性的优点；人性的缺点  
历史文化 习俗、道德体系、历史、文化、哲学、世界观等  
结构、制度 政治结构、政党制度、选举、新闻制度、各个领域的法律法规  
再生文化 各个领域的潜规则、个体间的相互评估  
信念、价值观、规范 个体形成的思想、总结、价值和现成的方法  
能力 (选择) 计划、方案、方法和选择  
行为 做什么、不做什么  
环境 (结果) (时、地：人、事、物) 实际情况及反馈结果



## 思想源头：超个人主义

肯·威尔伯：

- 超个人主义代表人物
- 意识进化领域最重要的思想家
- 美国最畅销的学术类著作作家
- “意识研究领域的爱因斯坦”
- 美国当代最具创造力的心理学家、哲学家
- 其哲学思想被称为继行为主义、精神分析、人本心理学之后的“第四种力量”



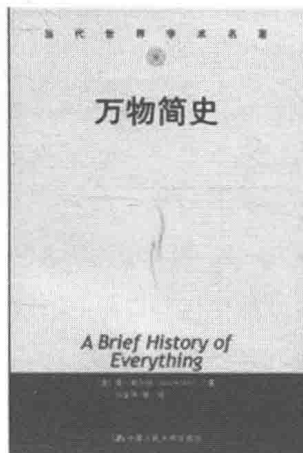
肯·威尔伯认为，意识从低级阶段到最高阶段（灵性的阶段）的进化，遵循一定的原则，从潜意识到自我意识，再到超意识，从小我飞跃到大我，不断发展，形成意识发展的特别弧线。

肯·威尔伯把意识分为10层：

1. 感知运动阶段；
2. 情绪幻想阶段；
3. 表象式思维阶段；
4. 具体运算阶段；
5. 形式运算阶段；
6. 统观逻辑阶段；
7. 灵性阶段；
8. 精微光明阶段；
9. 无相阶段；
10. 不二阶段。

肯·威尔伯把这10层比喻为阶梯的10根横梁，意在说明意识的进化必须依次经历各个阶段而不能随意跳过。

肯·威尔伯代表作：





本书作者与肯·威尔伯合影

NLP

Coach Technology

## 第二章

### 教练技术：强有力的支持工具

## ❖ 教练技术简介

“教练技术”源于体育，“教练”是运动员夺冠军、拿金牌的重要支持者。

20世纪80年代，在美国“教练”被引进到企业管理、个人成长领域，“企业教练技术”应运而生。

### 起源：

当时有一个美国网球教练叫添·高威，他声称可以让一个完全不会打网球的人在20分钟内学会打球，此事引起了美国广播公司的兴趣，他们决定派记者现场采访。添·高威找来一个很胖的、从未打过网球的女人，他让这个女人不必去管用什么姿势击球，只需把焦点放在网球上，当网球从地面弹起时，先叫一声“打”，然后用球拍击球就行了，果然在短短20分钟内，胖女人学会了自如地击打网球。添·高威解释说：“我并没有教她打网球的技巧，我只是帮助她克服了自己不会打球的固有意识。”

这个过程在电视上播放之后，引起了企业管理者的兴趣，他们把那个网球教练请到公司来给经理讲课。添·高威最初以为会被带到网球场上去，不料却被带到了会议室。在授课过程中，经理们不停地在笔记本上记录着。下课后，



添·高威发现经理们的笔记本上找不到和网球有关的字眼，满篇都是企业管理的内容。原来，高层管理者们正在将运动场上的教练方式转移到企业管理上来。于是，一种崭新的管理技术——企业管理教练——诞生了。

## 广义的教练技术

管理教练是一个启蒙者、激励者、支持者和守护神。教练技术是管理教练通过方向性和策略性的有效问题，激发学员发掘自己的潜能，探求更多的可能性，令学员更加快捷、更加容易实现目标。教练运用企业教练技术，比如，四步教练技巧（理清目标、迁善心态、反映真相、目标行动）、四种教练能力（聆听、发问、区分、回应）以及真我价值系统、九型人格、360度回应工具、文化差异、身体意识与太极、情商与禅修、教练身心语等工具，去帮助学员实现目标。

教练通过一系列有方向性、有策略性的过程，洞察学员的心智模式，向内挖掘潜能，向外发现可能性，令学员有效达到目标。美国职业与个人教练协会（ACA）把coaching定义为一种动态关系，它意在从客户自身的角度和目的出发，由专人教授他们采取行动的步骤和实现目标的方法，做这种指导的人就是教练（coaches）。简而言之，教练就是以技术反映学员的心态，激发学员的潜能，帮助学员及时调整到最佳状态去创造成果的人。教练的目的是帮助你成为事业和生活上的赢家。

教练在实施培训时通常是一对一的。一项调查结果显示，培训能增加22.4%的生产力，培训加“教练”能增加88%的生产力。

教练犹如一面镜子，以教练技巧反映出对方的心态，使对方洞悉自己，并就表现的有效性给予直接的回应，令对方及时调整心态，认清目标，以最佳状态去创造成果。其工作，就像体育教练对于运动员一样，是让学员去达到目标，去赢。

与其他管理模式的不同之处在于，教练针对的不是管理制度、流程、生产设备，而是针对人的。更准确地说，是针对人的态度、思维和状态的。教练理论认为，如果执行的主体——人——没有一个好的态度，无论多么完美的管理制度也是难以落实。“企业教练将运动场上最精彩的部分移植到企业管理上，