

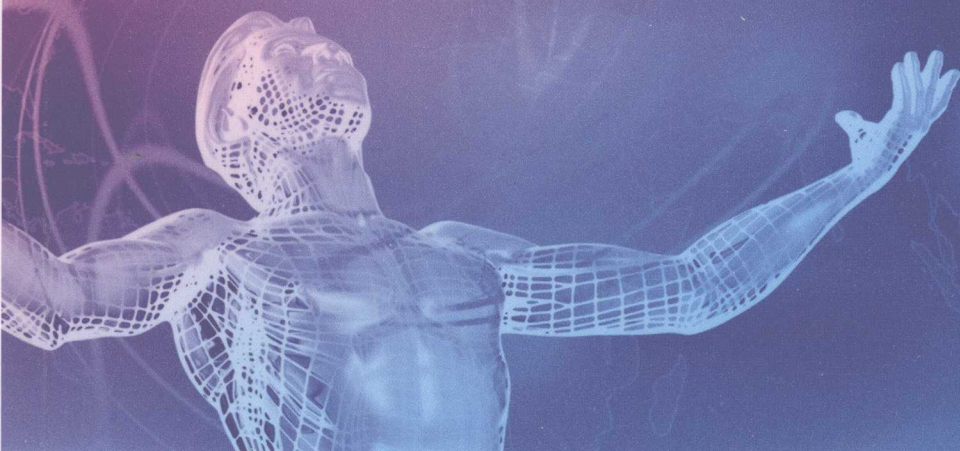
NLP 完 全 实 战 训 练 手 册

NLP 自我重塑计划

21 天塑造全新自我

史蒂夫·安德鲁斯 / 查尔斯·福克纳 编著 胡蓝云 译

NLP: THE NEW TECHNOLOGY
OF ACHIEVEMENT



高等教育出版社

NLP 完 全 实 战 训 练 手 册

NLP

自我重塑计划

21 天塑造全新自我

史蒂夫·安德鲁斯 / 查尔斯·福克纳 编著 胡蓝云 译

NLP: THE NEW TECHNOLOGY OF ACHIEVEMENT



高等教育出版社

北京市版权局著作权合同登记章

图字: 01-2005-4481

NLP: The New Technology of Achievement by Steve Andreas and Charles Faulkner
Copyright © 1994 by NLP Comprehensive. All rights reserved.

Original language published by arrangement with HarperCollins Publishers.
Simplified Chinese translation edition jointly published by HarperCollins Publishers and HEP Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

NLP 自我重塑计划: 21 天塑造全新自我 / (美) 安德鲁斯 (Andreas, S.), (美) 福克纳 (Faulkner, C.) 编著;
胡蓝云译. —北京: 高等教育出版社, 2008. 5

书名原文: NLP: The New Technology of Achievement
ISBN 978 - 7 - 04 - 020023 - 2

I. N… II. ①安…②福…③胡… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072042 号

策划编辑 段会青

责任编辑 段会青

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010 - 58581000
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京新丰印刷厂

购书热线 010 - 58581118
免费咨询 800 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 720 × 1000 1/16
印 张 20.5
字 数 300 000

版 次 2008 年 5 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷
定 价 35.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20023-00

目 录

第一章 转变思维是前提 /1

第二章 什么是 NLP? /15

练习 1:电影音乐/27

练习 2:画框/29

练习 3:成功的光环/33

第三章 激发你的动力 /43

练习 4:是什么让一次经历给你留下深刻的印象? /58

练习 5:增强动力/60

练习 6:创造全新的行为方式/63

第四章 寻找你的使命 /67

练习 7:你是一个学习者/72

练习 8:寻找生活的激情/79

练习 9:重新审视自己内心深处的价值观和道德标准/80

练习 10:确定一个远大目标/84

练习 11:为自己的远大目标确定一个特定的方向/86

练习 12:把自己和使命结合起来/88

第五章 实现你的目标 /97

练习 13:借助你崇拜的英雄/103

练习 14:为你的使命找出个体角色/108

练习 15:为你的使命找出工作角色/110

练习 16:为你的使命找出个人家庭角色/111

练习 17:为你的使命找出公民角色/113

练习 18:创造一个辉煌的明天/123

练习 19:制定一个计划/124

练习 20:快速预演/126

练习 21:采取行动/126

第六章 建立友好稳固的人际关系/129

练习 22:让人成为你的目标的一部分/134

练习 23:设定人际关系方面的目标/136

练习 24:训练声音的协调性/142

第七章 有力的说服技巧/149

练习 25:在你身上找到协调或者不协调的信号/162

练习 26:内在一致性的建立/167

第八章 消除害怕和恐惧/173

练习 27:联想与分裂/180

练习 28:回放电影/182

练习 29:快速消除恐惧/185

练习 30:他人定位/190

练习 31:中立的观察者/191

第九章 建立自信/195

练习 32:内在声音的重构/202

练习 33:面对挫折的灵活应变/209

第十章 学会自我欣赏与自尊自爱/217

练习 34:寻找自尊/223

练习 35:自传/226

练习 36:图像空间转移法/234

练习 37:从容面对批评/241

第十一章 保证积极的思想态度/245

练习 38:把握积极的思想态度/258

练习 39:找出自己的时间线/261

练习 40:决策破坏者/263

第十二章 秀出你的最佳表现/267

练习 41:图像空间转移法在增强个人控制力上的应用/275

练习 42:烙下最佳表现的印记/280

练习 43:放开视角,成就无限/285

NLP 21天无限成功计划/291

NLP 术语表/313

致谢/317

作者简介/319



第一章 转变思维是前提

我们这一代最伟大的变革就是发现了能够通过改变人类的内心世界全面改变人们的外部生活。

——威廉·詹姆斯 (William James)，美国杰出的心理学家

进入一个瞬息万变的世界

我们坚信,这本书将改变你的生活。你即将要读到的这些东西已经改变了我们的生活。我们都是 NLP Comprehensive 公司的培训师和顾问。这个机构的人员都在致力于帮助人们达到他们不可限量的内在能力。在本书中,你将看到很多个体的变化,这些都是发生在我们生活中的真人真事。很多时候,在他们身上发生这些变化的时间也不过就是你读这些故事所需要的时间。这样一些变化,包括从害怕到自信、从绝望到渴望、从对过去的担心到对未来的憧憬,都是一些具体的、人人都可以学会的技巧作用的结果。我们把他们培养成了顾问、教练、工程师、运动员、企业家、管理人员。不管什么样的人,只要他们想对自己的性格、职业前景做出改变,我们都能帮助他们成功。到现在,我们总共已经编著了将近 20 本核心书籍,讲解这种能让人们发生转变的技巧,并且多次出版了有关课程的磁带和录影带。

在过去的十年中,通过我们的书、磁带和培训课程,我们已经把这种可能给生活带来新气象的技术传授给了上百万的人。从公司的会议室到学校的教室,从拥挤的礼堂到专门治疗癌症的医院,处处都布满了我们的足迹。

一开始,我们也没有预见到今天的状况。最初的时候,我们跟你们的情况也许十分相似,我们也只是怀着自己真挚的期待和愿望憧憬着这可能发生的转变。我们花了很多年的时间去研究心理学和个人发展学,以期找到一些方法去实现这样的转变。无论是在正规的大学教育中,还是在社会这个大学校的艰苦环境中;无论是昂贵的培训讲座,还是安静的个人反省,我们都用这些方法所产生的结果去衡量。

我们当中有很多人用了十多年的时间去寻找能够带来真正而又长久变化的诀窍。我们这样做既是出于个人的目的,也是为了职业的需要。我们想帮助我们的客户超越过去的重重障碍,冲破他们强加于自身的种种限制,这样他们才能去迎接今后生活中的挑战;我们想影响企业的前途,以及为这些企业工作

的人们的命运,让他们能够增加产量、增长利润,提高他们的职业满足感;同时,我们也想为我们自己做些什么。作为改变的代言人,我们想要拥有一些能够使那些本身已经很优秀,已经取得了非凡成就的人得到进一步提高的技巧。为了满足我们的成就感,我们不只想解决问题,而且想创造可能性。我们一直都相信自己一定能做到,一定会成为这样的人,一定能拥有我们所梦想的东西,我们相信你也能做到。

和人类历史上任何一个时期相比,如今涌现出的方法都要多得多。不管是新的方法还是旧的方法,目的都是为了开发人们的潜力,增加各种可能性。这些方法中,比较出名的有:积极精神状态法、可视化法、肯定法、儿童内在教育法、目标设定法和个人力量法。你也许曾经尝试过其中的一种或几种,如果你的经历和我们的相似,那么有时候它们会起作用,产生神奇的效果。但有的时候,它们却不是这样的。当它们不起作用的时候,任凭我们有多么渴求,任凭我们有多么需要,它们也不会有效果。正是这样一些飘忽不定的结果促使着我们更深入地去寻找转变的真正根源。我们明白,我们已经取得了一定的成果,但我们想要创造一种稳固的效果,我们想知道是什么造成了偶然、暂时性的缓解和深刻、长久性的改变之间的差别。我们希望能够通过深思熟虑以后来推动彻底的改变,同时也教会其他人怎样做到这一点。

创造改变

在我们正式引导你们为了自己,也为了你们所爱的人去创造思想、感情以及行动方面的新的可能性之前,首先我们要占用一点儿时间来介绍一下我们自己,让大家对我们所做之事、所取得的成就有一点初步的了解。

史蒂夫·安德鲁斯(Steve Andreas),文学硕士,NLP Comprehensive公司的创始人之一,培训师、作家,同时也是NLP的革新者。这时,他正专注地听一位女士讲述时不时就浮现在她记忆中的一次耻辱经历。她痛述着这次不堪回首的记忆给她的感情和生活带来了多么大的限制。史蒂夫礼貌地打断了她的

叙述,问她理想中的生活究竟是什么样的。她的眼睛一下子就亮了,开始滔滔不绝地描绘自己全新的职业构想和一种截然不同的新生活。史蒂夫接着又就她第一次和第二次的痛苦经历问了一些不同寻常的问题——至少在这个女人看来,这些问题是不同寻常的。从来没有人问过她,她的记忆是黑白的还是彩色的。然后他引导着她慢慢看到了一些简单的景象,最后,她热泪盈眶,不过这次不是伤心的泪水,而是激动的泪水。她感到自己已经从过去的阴影中挣脱了出来,整个过程不到半个小时,她就从回忆里解脱出来了。

查尔斯·福克纳(Charles Faulkner),培训师、作家、专业塑造者。这会儿,他刚刚结束了和一家公司最棒的财政决策人的谈话——这个人的想法和意见足以影响每天上百万美元的运作。查尔斯指着黑板上写的那些要点,用图形、文字和充满感情的语言详细地把这位决策人的策略以一种容易理解的方式讲解给大家听。到会的各个成员慢慢意识到他们也可以采取同样的步骤使自己的决策能力得到翻天覆地的改变。于是,这个早上剩余的时间就都用在了将这些新的技巧运用到其他更广泛的问题和更多的情形中了。

凯利·戈林(Kelly Gerling),博士,公司培训师,极富感染力的领导人。他一走进这间会议室,就看到了这样一幅场景:每个人的脸上都显露出紧张、绝望的神情。公司的命运危在旦夕,而董事会内部也已经好几个星期僵持不下。他开始逐一询问每个主管人员对当前形势的理解,当他对他们的关注表示首肯以后,又让他们谈了谈他们自己的观点。屋子的气氛开始逐渐改变,以前从来没有人这样跟他们谈过话,他们能嗅得出来一丝改变的气味。两天以后,他们开始设计新的决策计划,一年以后,那天在会议中表达出来的所有观点都在公司的各项决策中体现了出来,提高了公司的士气,公司又重新站在了引领市场潮流的先锋位置。

提姆·霍尔本(Tim Hallbom),理工科硕士,培训师、作家、健康应用研究员。他刚从NLP革新者罗伯特·蒂尔茨(Robert Dilts)口中得知,过敏性反应完全可以和免疫系统上的恐惧症相比。从表面上看,好像没有什么危险,但是体内的免疫系统的反应会很强烈,而这就构成了危险。提姆向参加讲座的一部分人提到了这点,其中一个学员就说自己对很多东西都过敏,他对很多食物过

敏,以至于他每个星期要花费 200 多美元去安排一种特殊的食谱。提姆根据罗伯特·蒂尔茨教他的减低过敏性反应的步骤,指导这位学员进行了一系列练习。在进行了谨慎、保守的测试以后,这位学员发现在接下来的几天当中,他所有的过敏反应都消失了,从此,他再也没有出现过这样的过敏反应。几年以后,提姆有了数千个这样的成功案例,于是他开始参与在科罗拉多州一个医学机构里进行的正规的临床研究,科学地测试这个新方法。

罗伯特·麦克唐纳(Robert McDonald),理工科硕士,培训师、作家、治疗师。他深信我们生命中的深层联系是和我们之间的关系密切相关的。一对关系疏远的夫妇希望得到他的帮助。罗伯特分别和他们聊天,让他们说出了事情的始末。他帮助他们把对现实的失望和对梦想的憧憬区分开,让他们回忆当初相恋时的情景,重新燃起了彼此心中的爱火,接着,他再三强调他们必须严格地将过去的一切抛开,努力去获取一种关于自身的全新的认识,最后,他还邀请他们参加一个康复典礼,在这里,这对夫妇终于又体会到了爱意浓浓的关系,他们的婚姻不仅复活了,还更为美满。

格里·施密特(Gerry Schmidt),博士,教师、培训师、精神治疗医师。他正等待着一位衣冠楚楚的主管平静下来。自从他发生了车祸以后,这一年来,他一直存在幻觉,每次看见车从那个角度朝他开过来,他都会觉得恐慌,他也明白这很不理智,他之所以到这里来完全是因为朋友的推荐。格里问了他车祸是在哪儿发生的,从街对面看起来是怎样的一幅情形,从沿街的出租车里看起来是怎样的情形,从空中的交通直升机上看起来又会是怎样的情形。很快,两个人就开始谈笑风生,也不知道是因为什么,这位主管发觉自己能够拿这次车祸来开玩笑。一个小时以后,他开着车轻松地离开了。从此以后,他再也没有害怕过。

苏西·史密斯(Suzi Smith),理工科硕士,培训师、作家、健康应用研究员。她认为自己扮演着很多角色:妻子、母亲、老师、公司培训师。但不知道为什么,她从来没有想过在一个新领域里成为国际权威,虽然她也知道这不正常。当她追溯这种感觉的根源时,她找到了早期的生活经历。她意识到她的这种想法可以追溯到她还是十几岁的学生时,因为自己的知识不够丰富而没有安全感。而

这显然不是她现在所处的情形。鉴于她的这种自我限定的想法只会阻碍她和她的同事继续传播他们的发现,她决定做一次改变。在她感觉自信、有能力的时候,她慢慢地开始回忆,她用文字把童年时期的旧事转变成了丰富的回忆。她完成整个过程只花了不到十分钟的时间。

这些描述看起来也许有些夸大其词,好像是不可能发生的事,甚至根本就是奇迹。当我们第一次听到这样的描述时,我们也认为这就是奇迹。而现在,在做了 NLP 十几年的实践者、培训师、顾问以后,我们从成千上万的个人经历中了解到这种迅速、深入而又持久的改变是完全可以实现的。作为这本书的作者,我们明白 NLP 和我们通常的想法刚好相悖。这看起来太夸张了,太不可思议了,所以有的人以此为借口,不愿去亲身尝试检验它。

但是如果你回过头去看看这个世纪以来的变化,你也许会惊奇地发现,飞机、汽车这样的东西的历史不到 100 年。以前,人们也认为通过无线电把声音和音乐传播到遥远的地方是不可能的,所以那时的人们认为这根本不值得去做细致的研究调查,但是后来,收音机问世了。近代医学,包括外科手术和那些神奇的药物,也不过 75 年的历史。电视机——这个可以说是完全改变了我们这个时代的東西——也不到 50 年的历史。而计算机就更年轻了,还不到 20 年。大多数人可能意识不到的是——西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud),这个恋母情结之父,早在 1900 年的时候就开始出版他的理论了,但是很多人认为心理学这一领域在弗洛伊德之后就几乎没有什么改变,其实历史上有很多次心理学方面的变革,它们也改变了我们的想法,增加了改变的几率。

改变或是痛苦

我们每个人可能都有过想改变自己想法的时候。你最后一次想停止一个念头、想终止一种习惯,或是想转变不愉快的情绪是什么时候? 不管是由于缺乏动力、失去了耐心、感觉到孤独,或者仅仅是想要取得更大的成功,我们都想自己是与众不同的。我们所有的人都渴望改变。

你也许刚刚下定决心要改变,还信誓旦旦地写了一封决心书,告诉了自己最亲密的几个朋友,你找了很多关于这方面的书和磁带,可能还去参加了一个俱乐部。可是几个月以后,那些书才读了一半,磁带也不知道放哪儿去了,你的那些朋友——如果他们真是你的朋友的话,他们一定会非常善意地不去提及这件事。尽管你的出发点和最终希望达成的目标可能和我们的不同,但是如果你的经历和我们的有一点点相似的话,你最后还是会发现,你仍然没有摆脱那些旧毛病。

或者你已经取得了巨大的成就,甚至达到了你既定的目标。但当你回首你走过来的这一段路时,你会感到一阵无助的恐慌。在人们决定减肥或是改变生活方式时,往往就会有这种感受。如果你加倍的努力、加倍的付出,那么这就像是往伤口上撒盐,似乎你为了改变付出的努力越多,就越会困惑、失望。

我们中有一部分人已经意识到这和我们生活的这个世界是完全不协调的。毕竟,我们周围的事物每时每刻都在以一种难以置信的速度发生着改变——我们看着新产品正在以不可思议的速度取代着旧产品,孩子们玩的电子游戏我们也完全看不明白,我们发现自己必须去进行一些额外的培训才能胜任现在的工作。我们听说改变才是生活中唯一的常量,改变无处不在,我们看到了,也相信事实如此,直到我们自己也尝试着做一些改变。我们觉得奇怪,这个世界到底怎么了?这还是我们自己吗?我们想要改变真有那么困难吗?

但要是你肯停下来,从一个略微不同的角度来看待你的生活的话,你就会发现其实你一直以来都在变。毕竟,一开始的时候你仅仅就是一个只有几磅重的婴儿,慢慢地,你长成了小孩儿,接着是十几岁的少年,现在已经是成年人了。不管你愿意还是不愿意,你的身体特征每年都起着一些明显或是微妙的变化。曾经你喜欢吃糖或是花生酱,喜欢玩洋娃娃或是摩托车,又或是喜欢其他的什么,即使你到现在还爱这些东西,你也会发现自己以前原以为不会在意的东西现在变得重要了。这些年来,从自行车到星期五晚上的狂欢,从短期国库券到开车……你的兴趣一直在变,甚至就在最近,你还轻而易举地改变了某些事。有的时候你根本就没注意过这些改变,你只是好像突然发现自己做事的方式和

以前不一样了,不吃某种食物了,或是不穿某种样式的衣服了,又或者你又有了新的兴趣爱好……你从来没想过会这样,是因为你的朋友指出来,你才发现。你对自己说:“噢,我变了!”

任何一种真正有效的改变方法都必须解释清楚,为什么我们有的时候想要改变非常难,为什么有的时候又很容易。如果你想过这一点,你会发现改变并不需要太多时间,它只是发生在一瞬间的事儿。可能你以前在人群面前会觉得紧张,但后来你一觉醒来发觉自己不紧张了;你一直以来都喜欢看电视,然后你突然决定到外面走一走,做做运动;你让时间退回到了在学校里的时光,或是加倍地努力投身于新的事业;你也许已经为某件事担心了好几个星期、好几个月,甚至好几年,但最后你发现事情已经变了。

当一个人明白该怎么做一件事的时候,事情就应该变得简单了。毕竟,在打开点火开关的时候你不会抱怨车子启动得太容易,也不会在选择你要看的电视频道时抱怨遥控器操作得太准确。就此而论,我们以所要经历的困难,所要承受的痛苦,或是要花费的时间来衡量一次改变的重要性不就是违反人类的常理的吗?所谓的“没有痛苦就没有收获”就是一个例子。从字面上看,好像我们生活中的每样让人感到痛苦的东西对我们来说都是收获了,如果说痛苦越多,收获越多的话,那么为什么我们不去寻找痛苦,而是去躲避痛苦呢?如果长时间的挣扎和折磨是通往成功的黄金大道,那我们就都应该走路去上班、继续使用铅笔、继续用马来送信。痛苦其实是需要改变的一个标志。如果我们的手碰到了炙热的物体表面,我们一定会马上拿开。痛苦也标志着我们正用着一个差劲的方法。它告诉我们是时候做点不一样的事了。没有成功的长期折磨说明我们正在做的努力没有起到任何作用。是时候该认识到痛苦、挣扎、折磨和等待都是该换用另一种方法的标志。它们都是在改变这个过程中附加的东西,很容易就能结束它们。

为大脑设计的软件

最近,科学家和心理学家们都注意到计算机就好比是我们人脑的模型一

样。如果我们的大脑就是一台计算机,那么我们的思想和行为就是软件程序。如果我们能像改变或是给软件升级一样改变我们的思想,那么我们的行为就会得到立竿见影的效果,我们就能立刻改进我们的思想、情绪、行为和生活。

与计算机做比较也正好解释了为什么有时候改变会那么困难。有时候不管我们怎么希望、怎么祈求,“软件”也升不了级。这时候我们要做的既不是发火,也不是一遍又一遍地进入原有的“指令”,我们需要做的只是在我们现有的“程序中”添加新的“指令”。对于计算机来说,要操作的那些步骤都写在《软件使用手册》当中了,对于人类来说,这就更具有挑战性了。正如一位 NLP 培训师说过的一样:“人类是唯一可以由非技术工种制造、再制造的超级计算机……而且没有任何手册进行指导。”

现在我们要告诉你的就是为你的大脑设计的“软件手册”。或许你家里或是工作的地方有电脑。如果有,那么你的电脑上肯定有很多不同的软件包,比如文字处理软件、电子数据表、绘图程序、页面程序、公用程序,也许还有一些游戏。如果一个卖计算机的人告诉你,每个程序都必须有一个独立的机器来装载,你一定会告诉他:“不可能!”

然而,这就是大多数人无意中对自己所做的事。人们能把一样东西学得很好——销售、管理、市场行为研究、解决问题、设计、做代表,过一段时间,他们会想:“这就是我所擅长的。”他们学会了一门专门技术,但是接着他们就不知道怎样才能改变一下自己的思想程序去学习另外一门专门技术。如果你的计算机不能运行文字处理程序了,或是做不了电子数据表了,你一定会检查它到底是哪儿出了毛病。但当人们不能转换自己的思想程序时,往往就开始自己找借口,甚至会解释说自己缺乏这方面的才能,不是这种类型,不是这种个性特征,甚至还会说是根据星象显示得出的结论。不过却没有谁会认为一台计算机的形状、构造或出产日期会自动限制它处理某种程序。这种限制是来自于软件,而不是硬件。

就像威尔逊·范·杜森(Wilson van Dusen)博士,前加利福尼亚门多西诺州立医院首席心理学者说的那样:“从心理学还是以弗洛伊德的理论为主的时候开始,我就亲眼目睹过心理治疗的场景。往后一些时间短一点的心理治疗至

少需要 6 个月,现在我们只需要 30 分钟,用 NLP 的方法来治疗,甚至只需要 5 分钟。速度还不是真正的问题所在,我们必须得关注一下人体到底是怎么构造的。”为了达到我们想要的变化,我们首先要改变我们既有的变化方式。

想一想,如果你有一本指导你大脑工作的手册你将得到些什么。在接下来的这些章节当中,你就能学到:

- 用设计好的方法来运作你的超级计算机——大脑
- 在你想要做出改变的时候转变你的思想、行为和情绪
- 在不到一个小时的时间里改变你为之烦恼了多年的习惯
- 像你一直所期待的那样生活:在面临危险的时候充满信心,在必要的时候表现出顽强和拼搏精神,以一颗感恩的心接受爱人与生活赐予的礼物

毫无疑问,你总有一些时候极为成功,总有时候什么工作你都做得很好、什么事都很顺利。但也总有一些时候什么事都像是一盘散沙,做什么都不顺利。学了 NLP,你就能随心所欲的把这“一盘散沙”变得有秩序。当然,你也许已经注意到这世上有很多人轻而易举地就得到了很多。你将学习这些成功者的思想程序,从而为自己或他人而服务。我们对改变真谛的寻找使得我们从单纯的梦想和良好的意愿中走了出来,找到了具体而有力的改变技巧。这种方法包含了一套技巧,它就像是一个计算机程序一样精确,又像是一个老朋友一样亲切。它能使你改变应该改变的东西,也能让你保留应该保留的东西。这就是神经语言程式,又叫做 NLP。

将 NLP 付诸于实践

底线就在于 NLP 能让你实现你想要的经历。这么多年以来,NLP 培训师和实践者们在教人们如何减轻伤害、产生更多的正面情绪、改变终身的习惯、解决内心的矛盾、建立新的信仰的时候,所耗费的时间往往都不超过一个小时。