

NLP

超强 沟通术

〔日〕加藤圣龙 著

孙莎莎 译

操控语言·完美沟通
发现自己·成就未来

美国NLP协会
认证高级培训师
欧文·菲兹帕特里克
推荐读物

南海出版公司



NLP

超强 沟通术

操控语言 · 完美沟通 · 发现自己 · 成就未来

〔日〕加藤圣龙 著

孙莎莎 译

图书在版编目(CIP)数据

NLP超强沟通术 / [日] 加藤圣龙著; 孙莎莎译. -海口:
南海出版公司, 2014.4
ISBN 978-7-5442-6893-6

I. ①N… II. ①加…②孙… III. ①人际关系学-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第020702号

著作权合同登记号 图字: 30-2011-098

TE NI TORUYOUNI NLP GA WAKARU HON

© SEIRYU KATOH 2009

Originally published in Japan in 2009 by KANKI PUBLISHING INC.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.
All RIGHTS RESERVED.

NLP超强沟通术

[日] 加藤圣龙 著

孙莎莎 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
特邀编辑 余雯婧
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 890毫米×1270毫米 1/32
印 张 7.75
字 数 150千
版 次 2014年4月第1版
2014年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6893-6
定 价 29.50元

版权所有。未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

目 录

推荐导读 1

NLP 在日本 3

前言——没有效用，就没有任何意义 5



Part 1

NLP 是什么？

NLP 是什么？

NLP 是让你“享受快乐人生的心理学” 8

NLP 的起源

心理治疗大师研究出来的沟通工具 10

N、L、P 之间的关系

使用“N”、“L”和“P”，将事情语言化 12

大脑的构造①

大脑无法区分“想象”和“现实” 14

大脑的构造②

意识很难同时捕捉多个信息 16

大脑的构造③

大脑无法理解“不要做……” 18

语言的魔力

无意中说不出的“话”其实蕴藏着强大的力量 20

学习 NLP 之前①

在 NLP 的字典里没有“失败”这个词！ 22

学习 NLP 之前②

你其实已经具备了所有必要的“资源” 24

- 学习 NLP 之前③
你看到的地图不等于实际的领土 26
- 学习 NLP 之前④
就像做菜需要调味一样，从错误中走向成功 28
- 学习 NLP 之前⑤
有意识地反复实践，直到实现“下意识去做的状态” 30
- 学习 NLP 之前⑥
主体一定是“自己” 32
- 学习 NLP 之前⑦
想象理想的自己，明确订立目标 34
- 学习 NLP 之前⑧
NLP 的八大前提 36



Part 2

真的不存在超完美的沟通方法吗？！

- 沟通真的很困难吗？
为什么跟他就是讲不明白呢？ 40
- 语言和非语言
沟通中九成来源于非语言信息 42
- 沟通的陷阱①
语言会“省略”很多信息 44
- 沟通的陷阱②
语言的接受方法因人而异 46
- 沟通的陷阱③
个人的主观意识会扭曲信息 48
- 沟通的陷阱④
用“一般化”的心态去看待所有事物 50

避免沟通不良①
“信赖关系”是沟通的必要条件 52

避免沟通不良②
“提问”和“确认”让沟通更顺利 54

避免沟通不良③
沟通的成果取决于接收的信息量 56



Part3

增进相互理解的方法

We are OK!
什么是“相互理解”？ 60

建立友好关系①
运用五感观察对方～度测～ 62

建立友好关系②
配合对方的步调～协调～ 66

构建友好关系③
重复对方的话，让对方安心～复述～ 70

构建友好关系④
表情要配合谈话的内容 72

构建友好关系之后
把对方引导至特定的方向～引导～ 74

面对多数听众时
一味地配合并不是建立友好关系的捷径 78



Part4

了解沟通的习惯

看、听、感觉
三种“优位感觉”的倾向 82

- 表达方法的差异
即使是看同一部电影，表达的感动也各有不同 84
- 使用想象和颜色来表现
“视觉优位”的沟通倾向 86
- 使用声音和文字来表现
“听觉优位”的沟通倾向 88
- 使用心情和感情来表现
“触觉优位”的沟通倾向 90
- 优位感觉的倾向
了解自己的“VAK”倾向 92
- 对方和自己的优位感觉
配合对方的 VAK 进行沟通 94
- 通用语言
让对方无限想象的表现方式～通用语言～ 96
- 确认对方的视线！！
从视线的移动了解对方的想法～视线解析～ 98
- 视线解析①
视线向上移动，表示处于“视觉”状态 100
- 视线解析②
视线朝左右移动，表示处于“听觉”状态 102
- 视线解析③
视线朝下移动，表示处于“触觉”和“与内心对话”的状态 104



Part 5

改变自己，实现高效沟通

- 改变自己的想法
改变对方，不如先改变自己 108

- 酒店老板娘的心境
包容对方的缺点 110
- 换上别的框架
改变视角才能灵活应对~框视重组~ 112
- 框视重组
转位式框视重组和转意式框视重组 114
- 哪里不一样?
框视重组不等于积极的想法 117
- 框视重组的特征
框视重组帮助你构建良好的人际关系 119
- 另一种方法
漂亮的表达方式帮助对方挣脱泥沼 121
- 改变印象!
面对棘手的人,改变对他的印象吧! 122
- 想象自己是巨人
不再惧怕任何对手的方法 124
- 引发思考的东西
理解对方的思考模式与行为模式~后设程序~ 126



Part 6

激发对方能力和潜质的提问与交流技巧

- 为什么不能问“为什么”
当被问到“为什么”时,人会本能地寻找借口 132
- 什么是信念?
忘掉束缚自我的“固有的想法” 134
- 后设模式①
避免对方陷入臆想和思考停滞的“聪明”提问方法~后设模式~ 136

后设模式②

通过提问，找回被“删除”的信息 138

后设模式③

找回被“扭曲”的信息 140

后设模式④

找回被“一般化”的信息 142

米尔顿模式①

导向良性发展的对话方式 ~米尔顿模式~ 144

米尔顿模式②

米尔顿模式的表达手法①~反向后设模式和前提~ 146

米尔顿模式③

米尔顿模式的表达手法②~跟导模式~ 152

米尔顿模式④

米尔顿模式的表达手法③~间接诱导类型~ 154

米尔顿模式⑤

米尔顿模式的表达手法④~连接词、附加疑问、双重疑问~ 158

米尔顿模式⑥

米尔顿模式的表达方法⑤~催眠诱导类型~ 160

米尔顿模式⑦

米尔顿模式的表达方法⑥~隐喻~ 162

组块(Chunk)是指?

改变认识问题的范围~上推下切法~ 164

教练技术(Coaching)指的是?

促进成长、引导实现目标，以提问和对话为主体的沟通方式 168



Part 7

享受自由，主宰人生

存在的意义是什么？

找回原来的自我，成就幸福人生 172

克服棘手的事

改变对棘手的事的印象～改变次感元～ 174

成功人士

模仿成功人士～模仿～ 176

开启理想的自我

设置开关，瞬间变成理想状态的自我～设心锚～ 178

时机·强度·刺激

成功设定心锚的要点 180

心锚的类型

心锚的各种类型 182

设心锚的类型①

唤起特定的资源～资源心锚～ 186

设心锚的类型②

瞬间进入多个理想状态的方法～堆叠心锚～ 188

设心锚的类型③

强化心锚的方法～滑动心锚～ 190

设心锚的类型④

依次启动心锚的方法～链式心锚～ 192

设心锚的类型⑤

给空间设心锚～空间心锚～ 194

设心锚的类型⑥

用积极的状态消除消极的状态～压缩心锚～ 196

设心锚的类型①

活用想象的压缩心锚 ~ 部分整合技巧 ~ 198

瞬间变身成理想的自我

瞬间变成理想的自我 ~ 闪变模式 ~ 200

客观地观察自己和对方

尝试站在第三方的立场和视角 ~ 换位思考 ~ 202

换位思考的应用②

与身体某个部位对话的方法 206

倾听

倾听批评自己的声音 ~ 批评的声音 ~ 208

怀着感谢告别过去

怀着感谢，挥别想摆脱的行动和习惯 ~ 六阶段框视重
组 ~ 210

通向成功的策略

设定目标，制定计划奔向目标 ~ 策略 ~ 214

设定时间线

以现在的自己为中心，设定过去和未来 ~ 时间线 ~ 216

事先体验未来

想象未来的自己会采取什么样的行动 ~ 未来模
拟 ~ 222

下意识的作用

脱离现实，发现自我的资源 ~ 催眠诱导 ~ 224

找回精力十足的自我

消除“恐惧症” 226

NLPer 是指?

“NLPer” 活跃的领域 228

NLP 术语集 230

推荐导读

虽然我和加藤先生语言相异，但第一次见面时，我们就有种老朋友般的熟悉感。

加藤先生在日常生活中也善用 NLP 技巧，是一位非常有趣的人。他十分幽默，反应灵活，总是充满创意。因此，常常能从不同角度观察问题，找出最简单的解决方法。

对于有兴趣学习和提高 NLP 技能的人来说，这绝对是不可或缺的一本书。读完这本书，并把其中的方法付诸实践后，你会发现你的人生将会发生难以想象的巨大转变。

我与 NLP 的创始人之一理查德·班德勒 (Richard Bandler) 博士一起撰写了《交往》(Conversations) 这本有关 NLP 的著作。另外，我拜读过许多关于 NLP 的著作，学习到理查德博士所说的使用 NLP 就能更简单地看待事物。

现在你手里的这本书，正是秉承这一原则创作而成。书中介绍了更简单的学习方法，还介绍了多种 NLP 技巧。善用这些技巧，将取得立竿见影的效果。

在 NLP 领域，真正揭示其本质的书并不多。

加藤先生用热情、毋庸置疑的实力和学识，创作了这本著作，填补了这一空白。本书是他对推广 NLP 的贡献。能与加藤先生共事，是我之幸事。

想要了解 NLP，本书无疑是最佳选择！

美国 NLP 协会认证高级培训师

欧文·菲兹帕特里克 (Owen Fitzpatrick)

2009 年 6 月

NLP 在日本

NLP 于 20 世纪 90 年代传到日本，现在正在日本乃至全世界飞速传播。

令人惊喜的是，随着科技的进步、知识的增长，许多传统想法正在被颠覆。

只要我们把更多的目光投向已取得的成功和已发生的奇迹，而不是尚未做成的事，我们就会明白，原来人类蕴藏着无限的潜力和不可小觑的能力。而 NLP 正是最大限度挖掘人类潜力，促进人类朝着理想方向顺利发展的一门学问。

学会 NLP 式的思考方法是提升自己的绝好途径。

NLP 会帮助你重新审视过去的自己，掌握新的生活方式、生活态度，增加与各色人种和有各种背景的人接触的机会。即，实现完美沟通的可能性将呈现飞跃性的增长趋势。

世界上的大多数问题都是由于欠缺沟通，或是因为不敢挑战自我而产生的。

正如理查德·班德勒博士所说，如果能摆脱固有的约束，就可以实现以爱为基础的另一种生活方式。我相信，每个人都可以发现自己的潜力和奋斗方向，过上理想的生活。而一个个幸福的小团体汇聚起来，就一定会实现整个社会的和谐与幸福。

班德勒博士曾说过：“吸取事物的最精华部分，整合成知识，彼

此分享。这就是 NLP 的宗旨目标。”衷心希望大家能掌握 NLP 的核心本质。

美国 NLP 协会日本事务局代表 白石由利奈

2009 年 6 月

前言——没有效用，就没有任何意义

我们经常听别人说：“NLP 不是很难吗？”

作为沟通技巧，NLP 在商业和心理治疗领域都是一个很强大的工具。因此，一般人认为，无论是学习 NLP，还是灵活运用 NLP，都不是一件简单的事情。

但这些都是骗人的，其实学习 NLP 非常简单。只是，很多人认为 NLP 深奥难懂，而收录 NLP 秘诀的秘籍则藏在一个密室中。

NLP 中重要的是什么呢？

理论？技巧？知识？爱？

可以说，每个回答都正确，但也都不正确。

在 NLP 中最最重要的是是否有效。

本书不仅精炼了简单而又有效的精华 NLP，还用浅显易懂的文字介绍了 NLP 的各种技巧。或许书中有些专业术语你第一次听说，但完全没有必要纠结于这些术语。

在阅读本书的过程中，你会知道什么是 NLP；你会重新发现自己、挖掘自己的潜力和提升价值观；你会更好地理解他人，比以前更好地与自己以及其他人进行沟通。另外，还有可能度过更加有意义、更加理想的人生。

读过这本书的读者或许希望实现以下几点目标：更加自由、灵活地运用 NLP；更加愉快地度过自己的人生；更加了解自己。