

👍 NLP教练经典译丛

The NLP Coach

Ian McDermott and Wendy Jago

做自己的NLP教练

——人生幸福和职业成功完美指南

(英)伊安·麦克德默特

温迪·杰高 著

张小姝 李晓岩 译

黄学焦 校

河南人民出版社



👍 NLP教练经典译丛

The NLP Coach

Ian McDermott and Wendy Jago

做自己的NLP教练

——人生幸福和职业成功完美指南

(英)伊安·麦克德默特

温迪·杰高 著

张小舜 李晓岩 译

黄学焦 审校

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的 NLP 教练/(美)麦克德默特
(McDermott, I.), (美)杰戈(Jago, W.)著;张小舜,李晓岩译
—郑州:河南人民出版社,2012.1
ISBN 978-7-215-06741-7

I. ①做… II. ①麦… ②杰… ③张… ④李… III. ①自我
管理学 IV. ①C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233932 号

图字 16-2008-09

THE NLP COACH BY IAN MCDERMOTT AND WENDY JAGO
COPYRIGHT:© 2001 BY IAN MCDERMOTT AND WENDY JAGO
THIS EDITION ARRANGED WITH PIATKUS BOOKS
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
SIMPLIFIED CHINESE EDITION COPYRIGHT:
200X HENAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE
ALL RIGHTS RESERVED.

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 郑州市毛庄印刷厂印刷

开本 660 毫米×960 毫米 1/16 印张 25.25

字数 300 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价:46.00 元

谨以此书献给

所有那些敢于去做梦的人，
所有那些知道有更多的东西可以去争取的人，
所有那些刚刚有勇气去开创自己事业的人。
我们想要说的是：“加油！……加油！”

这里有在旅途之上可以为你提供帮助的工具。

序 言

作为一本实践指导书,《做自己的 NLP 教练》将为你取得生活中方方面面的成功提供灵感以及循序渐进的指导。它解释了 NLP(Neuro-Linguistic Programming, 神经语言程序学,其中包含了大量的信息和技巧)和教练技术的结合将如何让你用清楚有效的方法来把所有的事情都做到优秀。

或许你心中有明确的目标,或许你正留心去扩展自己的技能,本书的目的就是利用 NLP 的帮助让你在这两方面都获得成功。关于 NLP,目前市场上已经有了很多优秀的书,但本书的特别之处就在于它第一次把 NLP 和教练技术结合起来,并且向你展示这样的结合将为你的生活带来多少活力。

尽管你可能认为 NLP 就是大量的工具,而教练技术仅仅是为你实现既定目标提供帮助的原则,而实际上,NLP 和教练技术之所以有用是因为它们能为你提供使用的方法。这些方法关注的是成就问题,并且这些方法可以通过具体的技巧来讲授。

我们于 20 世纪 80 年代中期相识于一个专业的讲习班,在讲习班里我们搭档做一些培训练习。伊安当时正在筹建国际教学研讨会,而作为治疗专家的温迪在提高实践能力。由于在那之前我们都接触过 NLP,我们意识到 NLP 将为人们理解生活、提高生活质量提供莫大的帮助。

那次相遇之后,伊安成了享誉全球的 NLP 培训师、教练、顾问和作家,而温迪也成了一名治疗专家、教练和培训师,并且通过自己的努力为成百上千的人提供了帮助。当温迪在 NLP 培训中遇到困难无法前进时,她自然而然地求助于国际教学研讨会。由于那次相识,我们又成了写作上的搭档。

在本书中,当我们使用“我们”这个词时,绝大多数时候我们是把自己看做是 NLP 教练以及本书的作者。为了清楚和直接的目的,我们会经常使用“你”这个字,比如说“当你注意到……”和“当你想去做……”。然而,我们要强调的是,NLP 是你日常生活结构的一部分,并且我们已经发现它所提供的方法和工具是非常宝贵的。

《做自己的 NLP 教练》能带给你什么?

这是第一部将 NLP 和教练技术完美结合的书,它的出发点是帮你完成具体的目标,帮你管理生活的重要方面。

或许你会疑惑:一本书的作用能和一个教练的作用一样大吗?我们相信,接受书中所说的指导将是一种能动的和互动的经历。同样,我们也希望,随着你对本书阅读的深入,你会发现你有了许多自己与自己的内心对话。通常,我们会像教练那样,通过对你提问来促使你思考,并以此来提升这样的对话。或者,我们会建议你通过自身的经历来鉴别一些事件,就像专职私人教练一样,在书中不同的地方,我们会定期要求你抽出时间去考虑一下

你目前的目标是什么。当你清楚了自己的需要以后,你就会朝着目标来安排自己的生活——无论是有意识的还是无意识的。随着你阅读的深入,你就会将书中所学应用于你所处的环境、你的需要以及你的目标。

本书共分为五个部分。第一部分比较详细地阐释了 NLP 和教练技术。第二部分回顾那些你需要用之来实现目标的基本的 NLP 工具。阅读过程中你会发现,我们会经常提及这些工具,并且告诉你在特殊情况和特定后果下该如何利用这些工具,所以随着阅读的持续,你会对它们越来越熟悉。第三部分研究成功和失败意味着什么,也就是说,你应该感兴趣的,是你所做的事情,而不是仅仅用非黑即白、非善即恶的标准来评判它,这样做对你是很帮助的。第四部分研究要想取得成功所必需的五个重要的方面。最后,第五部分将聚焦于你生活的重要方面,并且帮你:

- 增强自尊心;
- 构建良好的人际关系;
- 充分发挥大脑潜力;
- 获得健康、财富和幸福;
- 让工作更有价值;
- 获得更加精彩的精神生活。

一旦你掌握了 NLP 工具和教练技术,你可以在需要的时候进一步将它们应用到生活的各个方面。我们已经发现,就像专职教练能让人取得进步一样,人们开始问自己一些教练才会问到的问题,并且找到问题的答案。换言之,教练技巧可以让你做自己的教练。我们相信,随着阅读的持续你就会发现这种情况的发生。这就是为什么我们有时候举一些“尚无定论”的例子,或者建议你使用某些 NLP 工具,而并非列一个详尽无遗的清单的原因。根据我们的经验,通过学习教练技术可以让你养成一个习惯,那就是问自己:“那么,还有什么呢?”这样的习惯对你提出了更高的要

求,并且,它不断地向你证明,你原先所相信的,并非就是事情的全部。我们希望同时也相信随着阅读的持续,你就会开始享受作为自己的教练的快乐了。

目 录

序言	1
----------	---

第一部分 教练技术和 NLP

导言	1
----------	---

第一章 什么是 NLP?	3
--------------------	---

利用 NLP 知识来认识世界	5
----------------------	---

第二章 NLP 教练方法	14
--------------------	----

第二部分 NLP 教练工具

导言	21
----------	----

第三章 应用工具	23
----------------	----

心锚	24
----------	----

投入和抽离	26
-------------	----



行为灵活性	30
上堆下切	31
前景瞻望	34
对比分析	36
基准和基准对等	38
迪斯尼创意策略	40
生态检测	42
眼球解读线索	44
设定框架	46
理解层次	49
后设模式	53
后设程序	56
模仿	62
目标定位:适合目标的良好条件	66
同步与引领	70
采用不同的感知位置	72
亲和力	73
换框法	75
表征系统	77
感觉敏锐性	80
状态	81
次感元	84

第三部分 成功与失败

导言	87
第四章 失败并非偶然	91
失败的结构与个人有关	94
认识你自己的模式	95

一些常见的失败模式	96
违背成功的策略	97
化失败为成功	98
换个框架看失败	101
第五章 反馈是成功的基础	104
失败其实就是反馈	105
有用的反馈助你前进	107
反馈的类型	108
造成不同结果的差别	110
如何建设性地利用反馈	111
第六章 成功有结构可循	113
NLP 中的成功是什么?	113

第四部分 成功的五个方面

导言	117
第七章 你的潜力	122
要求更高	127
第八章 你的风格	132
运用模仿	132
使用后设程序	135
运用感觉敏锐性	137
第九章 你的个人平衡	139
生活的轮盘	139
协调生活的平衡	141
长期以来形成的模式	142
评估你的模式	143
第十章 你的世界	145
你和你的内在世界	145



你和外部世界	147
学会留心	149
第十一章 你自己	152
在自己身上投资	153
建立对自己的亲和力	155
尊重自己的每一部分	156

第五部分 成功秘诀

导言	159
第十二章 自尊心	161
怎样增强自我意识?	161
如何做到更加喜欢自己?	179
如何控制你的状态?	183
如何去发现你的目的感?	193
第十三章 构建良好的关系	202
身份的基本角色	203
对自己真实	204
如何增强“我们”意识?	206
如何以不同的观点看待事物?	218
如何对未来投资?	227
当事情出问题如何弄清应该做些什么?	234
第十四章 使脑力最大化	245
让你所拥有的事物发挥到极致	246
如何更具创造力?	261
如何加快你的学习?	267
如何提高记忆力?	277
第十五章 健康、财富以及幸福	289
保持的价值	289

如何关心自己?	301
如何才能更加健康?	308
如何增加财富?	321
如何才能幸福?	333
第十六章 使工作更有价值	345
如何管理自己和他人?	348
如何增强你的影响?	360
如何继续投入工作?	366
如何过有益的生活?	372
第十七章 在精神上充满活力	377
如何停止尝试?	379
活在当下	382
如何创造一种更加广泛的意识?	385
如何心怀感激?	391

第一部分 教练技术和 NLP

导 言

人类的思维、情感以及行为都靠大脑来组织。NLP 将带给你的是实用的工具,有了这些工具,我们就理解了自己的经验是如何产生的以及如何与自己 and 他人进行交流。

作为人类,我们在思维、情感以及行为方面都是习惯的动物。有些习惯是非常让人受用的,有些则可能不起作用,或起限制作用甚至是破坏作用。有了 NLP 的帮助,我们可以了解自己的习惯属于何种类型;它们在过去是如何形成的;目前,它们是如何影响你的,以及它们又将如何影响你的未来。除此之外,NLP 告诉你,用多种工具来改变或调节自己的习惯类型,让这种习惯模式和你的生活重点以及奋斗目标相吻合。

由于 NLP 给我们提供了这样的见解,就证明了它本身在人的发展和交际方面都是一个强有力的工具:它将使你因为有了优秀

的榜样来促进自己生活的改善,让你快速有效地实现自己的目标,让你在工作和生活中的习得得到应用。理解并应用 NLP 会让你:清楚自己的真正需求;实现目标;提出解决问题的新方法;掌握让你羡慕的别人的一技之长;更有效地支配时间;培养你的目标感;清楚自己的价值观且让你的行动与之保持一致;发现你的个人信仰何以帮助或制约你;让你为需要而做出改变;克服失败经历带来的影响;让你在实现目标的道路上信心百倍。

那么,教练技术是如何介入这一过程的呢?教练通常通过电话对学员进行单独指导。教练可以帮助你制定出明确且有可能完成的目标,并制定出为了实现该目标有哪些必经的步骤,确定在这一过程中有哪些内在和外在的资源对你有帮助,并且持续追踪和采取必要措施来确保你的稳步前进。教练技术为你提供了一个清晰的结构性的安排,安排上并未列出“你应该做什么”、“你该怎么做”等内容,但其实它已经表明对这些问题你已经有了自己的答案,尽管你可能还没意识到这一点。

第一章 什么是 NLP?

NLP 是 Neuro-Linguistic Programming 的缩写,即“神经语言程序学”,它是一门研究人类优点的学问,提供了大量的关于人类是如何理解自身的经验以及如何理解与他人的交际等方面的知识。

这一切要追溯到 20 世纪 70 年代,当时加州大学圣克鲁兹校区数学系的一名叫理查德·班德勒的学生已经着手研究完形疗法创始人弗里茨·彼尔斯的工作。约翰·葛瑞德,该校的语言学教授,对班德勒正在努力使之再现的语言学模式如痴如醉。相遇之后,他们开始质疑几位杰出的心理治疗大师——先是弗里茨·彼尔斯,接着是弗吉尼亚·萨提亚和米尔顿·埃里克森——何以让其学员的生活在自己的帮助下发生了巨大的变化,而后来他们也弄清了其中的缘由。

这就是神经语言程序学追求卓越的特点的开始。最初的时候,班德勒和葛瑞德与一个由他们的学生和同事组成的非正式小组一起工作,小组的部分成员由于对神经语言程序学的发展做出了自己的贡献而成了神经语言程序学理论的共同发起人。这其中包括罗伯特·迪尔茨、朱迪思·德露兹、莱斯丽·卡梅瑞—班德勒、大卫·戈登和史蒂芬·吉里根,他们已经是这个领域著名的人物。他们每个人都为神经语言程序学的发展做出了巨大的贡献,并且都有著作发表。对他们提出的研究问题的回答构成了

神经语言程序学的基础。从一开始他们就相互协作、亲身实践，而神经语言程序学的这一传统也保留至今。

在许多领域里，人们通过让其本人介绍自己的理论来试图理解他们是如何做得如此优秀的，这样的努力屡见不鲜。比如说，他们工作的基础是什么？他们认为自己实现目标的原因和方法是什么？他们的答案与自己的个人经历和训练有关，但是无论是治疗专家还是高尔夫球手，他们的答案往往是告诉我们一些关于他们的信念和理论方面的东西，而没有告诉我们他们究竟是怎么去做的。

神经语言程序学（以下简称 NLP）的创始者们问的却是不同的问题。他们感兴趣的是取得优秀的过程中究竟有哪些事情发生。比如，当治疗效果很好并且学员克服了自身的问题时，他们外在的、可以观察到的行为和内心的思想和感受是什么？这些人寻求的是结果，而不是去建立理论。他们想要了解的是究竟是什么在起作用。引导他们的是“好奇心”，或者用“着迷”更好一点。因为他们关注的事情越多，所问的问题越多，他们对目前发生的事情的理解就越深刻，优秀（这是治疗的效果）是有着清晰的结构——这个特点就变得越明显。于是他们就一边探索这些结构，一边向人们传授。20 世纪七八十年代出版的许多关于 NLP 早期研究的书就展现了这些早期活动的生机和激情。由皇家出版社出版的《王子变青蛙》（1979）、《改变》（1981）、《换框法》（1982）等书就反映了他们在发现人类思维和行为的基本模式后的惊奇，以及在有能力运用这些知识去形成借以提高人们生活水平的卓有成效的技巧后的激动心情。

但 NLP 不仅仅就是这些具体的技巧，它还包括了大量的知识，是看待事物的一种方法，或者说是一种态度。它的基础是人们真实的思考和行为，而不是以他们为什么这样做的理论为依据的。因此，它根植于现实，而并非来自推测。正因为如此，它为我