

李中莹
著

简快身心积极疗法

李中莹经典图书系列之二

它终将超越技巧，上升为一种心态

世界图书出版公司

简快身心积极疗法

李中莹 著

它终将
超越技巧，
上升为一种心态



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

简快身心积极疗法 (精装版) / 李中莹著. —北京: 世界图书出版
公司北京公司, 2013.7

ISBN 978-7-5100-6381-7

I. ①简… II. ①李… III. ①心理学—简快疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第130806号

简快身心积极疗法 (精装版)

著 者: 李中莹
责任编辑: 于 彬
装帧设计: 刘 岩
插 图: 徐寅虎 夏 烨

出 版: 世界图书出版公司北京公司
出 版 人: 张跃明
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 全国新华书店
印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 28
字 数: 340千
版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-6381-7

定价: 78.00元

版权所有 翻印必究

出版社想为我出版一套全集，把三本书放进去，我很感谢世图的支持。

这三本书的性质分别是：1. 修身；2. 齐家；3. 解惑。我觉得正是时下社会所需要的。当今社会人们普遍浮躁、虚伪、迷惘及焦虑，这三本书能帮助我们把我们的心安定下来，更有效地应对生活中的挑战，处理与每个人（包括自己）的关系，让每件事都产生正向的动力。

《重塑心灵》让人认识了NLP，更帮助了很多人言行及思想上有所提升，是为修身。

《爱上双人舞》谈的是很多人对情感关系及婚姻关系中的错误观点，这本书帮助了很多在这些关系中迷惘或痛苦的人，我很高兴地看到很多年轻人很喜欢这本书，甚至在大学校园里，这本书也被广为推崇，是为齐家。

《简快身心积极疗法》是我研发出来的一套心理辅导学问的普及版，除了需要专业能力才能运用的部分外，这本书清晰地介绍了一套如何从心理困扰中释放自我，以及如何有效走好人生路的指引方法，是为解惑。

近日我在研究人的心智模式及幸福人生课题。心智模式即在你脑子里操控你的思想及言行的东西，心智模式不提升，做得多辛苦

都会徒劳无功。幸福不是虚泛的口号，而是可以“做”出来的事。有了良好的心智模式，实现幸福人生是有明确可行的方法的。相信在2014年底前，我会有数本新书面世。

回首一看，这三本书认证了我在过去12年的学问研究中的三个主要阶段。出版社说这三本书都是各自领域的畅销书。我很感谢各地读者的支持，更感谢世界图书出版公司过去7年里的支持。

李中莹

2013年9月

序一

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》是李先生在博采众家之长基础上，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，使生涩的专业书籍读起来兴趣盎然。拜读李先生的大作，颇有感受，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，值得下工夫钻研。

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

序二

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，得到了参会者的热烈响应。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作贡献的思想境界。

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发展出了这套独具特色的“简快身心积极疗法”。本书是他多年来开展心理辅导工作的实践经验总结，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，所有效果都来自于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，我也希望作者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

序三

我从事的是心理科临床治疗工作，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，但他们被说服使用药物后，虽然有些方面的症状减少了，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，让我可以使用这种学问来帮助他们。让我更感到幸运的是，我系统地参加了李中莹老师的“简快身心积极疗法”的培训项目。在近一年半时间的深入学习过程中，我了解了李老师的学问不仅使我帮助了别人，更重要的是感受到它正不断地完善和提高着我自己，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，我大量地使用了“简快”的理论和技巧，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其他的心理问

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

序四

随着生活节奏的加快和生活压力的增大，人们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，正是在这样的时

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》一书新版之际，表达我对此书的几点理解与欣赏。

李中莹先生的《简快积极身心疗法》集系统性、专业性、操作性为一体，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等。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，是我做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，让我成为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，却不曾得到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的非常详细，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。第三，本书最难能可贵的是把多种后现代咨询技术融入了“简快”疗法中，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，该书是李中莹先生多年来从事心理辅导的成功经验的总结，从结构到内容上博采众长，是一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

序五

2008年在汶川特大地震的抗震救灾活动中，我有幸聆听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回的简捷、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，对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，我欣喜地拜读了李中莹先生即将出版的《简快积极身心疗法》书稿，我好似回到课堂，听到先生课堂上那磁性的声音，那深刻、简洁、精确的语言，和心在一起的那份自信、那份真实、那份力量！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，是一套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中的辅导之中。

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、他的课程，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都能够做得到。李中莹先生谦虚好学，学风严谨，我从心底钦佩先生渊博的学识、勇于创新和实践的风范，堪为人师。

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们，带来福音，带来成功快乐！我恭祝先生取得成功！

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，只师命难违，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

序六

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。第一本是蓝色封面的，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；第二本是红色封面的，由大陆世界图书出版公司正式出版的；第三本则是这一本更加全面、更加实用、指导更明晰的修订版。捧在手里沉甸甸的，心里翻动起万千感慨的回忆浪花！

伴随着对这部书的记忆，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，我已经记不得推荐过多少本“简快”的书，用其中的技巧帮助过多少人，向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，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，他帮助更多中国人生活得成功快乐的使命感和行动力，他分享的决心和信心，他“实用主义”和“拿来主义”的灵活性与创造力，以及他帮助更多人成功与成长的良苦用心。

他就像是一块伸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到简快身心积极疗法的课程体系里，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广泛欢迎，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书记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——中国人太需要、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印刷，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：感恩有幸作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